



▲三里岗小学学生上直播课。

▲六安市裕安区齐云路小学学生上直播课。



▲六安天河职业中专学校学生上直播课。本版均为受访者供图

# 跨越山海的“心灵奔赴”

## 上海12355优质课程资源送进六安青少年“心坎里”

生活中遇到不开心的事时，你会怎么办？六安市裕安区齐云路小学五年级学生汪同学会忍不住心情低落，还不太会调整自己的情绪。但听了两次上海12355青春守护者计划讲师的直播课后，她被“点醒”了，明白了要做自己情绪的主人，并开始试着用学到的方法积极调整。今年3月，2026年“青心护航”——12355青春守护者行动在六安市182所中小学以及专门学校开展，链接上海12355青少年服务台优质课程资源，为六安青少年送上了心理健康、安全自护、法治教育等主题公益直播课15场次，服务六安青少年超12万人次。统计显示，2024年以来，该项目已累计在六安市600余所中小学及专门学校开展公益直播课98场次，共计服务六安青少年40.1万人次。

青年报记者 刘春霞

### 实用

#### 精准对接青少年成长需求

今年的12355青春守护者行动共开展了15场直播课，其中青少年心理健康课程8场，包括情绪调适、情感沟通、人际交往等主题课程；青少年安全自护课程5场，包括增强自我保护、意外伤害紧急处理等主题课程；法律保护课程2场，包括防范电信网络诈骗、校园贷金融风险主题课程。这些课程，精准对接了青少年的成长需求。

平时体育课或上下楼梯时偶尔会不小心磕碰、擦伤，舒城第三中学七年级学生熊同学总是不知道怎样正确处理伤口才不会发炎，遇到意外伤害也经常慌张害怕。上海12355老师讲的课程“青少年生活常见意外伤害紧急处理”，让他知道了很多科学、实用的急救方法，明白了遇到意外不能盲目处理，要冷静判断、正确施救，“也懂得要保护好自己和身边的同学，增强了安全意识”。熊同学说，老师讲的擦伤、扭伤、烫伤的正确处理步骤，以及气道异物梗阻的急救方法等内容，简单易懂又特别实用，“一下子就记住了”。

听完“情绪小怪兽——做自己的情绪主人”一课，金寨现代产业园区实验学校四年级学生黄同学对情绪有了全新认识，意识到每种情绪都有其独特的价值和意义。“比如愤怒，以前我总觉得愤怒是不好的，应该极力压抑，但现在我知道愤怒其实是在提醒我某些边界被侵犯了，它可以成为一种推动我去维护自身权益的力量。”黄同学还学到了很多情绪管理的实用方法，比如看似简单却非常有效的深呼吸放松法，当感觉情绪即将失控时，通过几次深呼吸，真的能让自己迅速平静下来。以前遇到负面情绪，黄同学常常会陷入自我否定，现在他开始尝试接纳自己的所有情绪，这种心态的转变，让他在面对生活中的各种挑战时更加从容。“这次讲座就像一盏明灯，为我照亮了情绪管理的道路，让我朝着做自己情绪主人的目标迈出了坚实的一步。”

每当考试来临，六安天河职业中专学校学生小张常常感到焦虑和紧张，听了“考试焦虑的心理疏导与自我调适”课程，她知道了怎么去调整心态、维持好自己的情

绪、缓解考试焦虑。“面对这种情况，我们可以在心里告诉自己只要努力是很有希望成功的，对自己进行积极的心理暗示，调整好心态，同时接受事情的不确定性，允许不完美的存在。”小张说。

### 生动

#### 孩子听得进、记得住、用得上

15场公益直播课程整体设计接地气，且非常符合青少年的接受习惯，听课师生普遍反映，课程让人听得津津有味。

“今年的课程内容更加贴合青少年的日常场景，比如校园磕碰、运动扭伤、异物卡喉等常见情况，讲解方式生动易懂，实操性也更强。老师用贴近学生的语言和案例，让孩子们听得进、记得住、用得上，效果非常好。”舒城第三中学七年级教师赵老师认为，初中生正处于活泼好动、自我保护意识和应急能力尚不成熟的阶段，这类课程贴近生活、实用性强，不仅能填补学校安全教育中急救实操的空白，也能让学生真正掌握保护自己和帮助他人的技能，是校园安全防护很重要的一环。

前一阵，有名同学在课间接热水时不慎被热水烫伤，因听课对烫伤知识有所了解，他立刻按老师教的“冲、脱、泡、盖、送”步骤冷静处理，有效避免了伤势加重。“这件事让我真切感受到，这类课程不是理论说教，而是能真正守护学生安全的实用知识。”赵老师感慨地说。

金寨现代产业园区实验学校的汪老师也坦言，课程兼顾趣味性和专业性。比如“情绪小怪兽——做自己的情绪主人”一课，非常适配小学阶段孩子的认知特点，课程多以绘本、动画、游戏等形式开展情绪教育。听完课后，班上有个学生找到汪老师，表示最近总觉得很烦，还以为自己是不是有点不正常了，听了课之后才知道这只是普通的情绪，“突然又觉得好像没那么烦了”。

“可见，课程实实在在地走进了学生的心里，也收到了显而易见的效果。”汪老师认为，这个项目对六安的老师来说简直就是一场及时雨，有一种终于“解渴”的感觉，“因为在学生心理健康方面，我们太需要专业支持了”。他表示，系列课程把上海的专业咨询师、系统课程、实操工具带到六安师生身边，不是空理论，是能直接

用的方法，让老师们重新认识了孩子，对今后的师生交流和师生关系、班主任日常工作以及家校沟通都产生了积极的作用。“希望这个项目能覆盖更广、频次更高，更多地惠及需要长期陪伴的孩子。”

### 合作

#### 为孩子们成长保驾护航

2022年10月，上海共青团与六安共青团正式建立对口合作机制，围绕五大领域展开合作。根据《上海共青团与六安共青团对口合作方案》有关工作要求，为帮助革命老区青少年了解身心健康知识，掌握包括心理、自护、法律等方面的基本技能，团上海市委合作交流部联合12355上海青春在线青少年公共服务中心实施上海—六安青少年心理健康服务项目，助力革命老区青少年的心理健康发展。

今年，团上海市委合作交流部结合对口地区青少年的日常、实际需求，为六安市180余所学校的学生量身定制和配送更具实用性的、可操作性的心理健康课程、安全自护课程和法律保护课程，并根据授课地青少年的实际情况统筹兼顾校内课程，合理安排配送课程时间，通过线上直播课的互动教学形式，帮助六安青少年了解心理自护和法律的基本知识，进一步促进对口地区青少年健康成长，实实在在造福革命老区青少年。共青团六安市委对项目高度重视，同步积极做好组织与衔接，建立起两地共青团组织牵头、教育部门协作、全社会动员的工作机制，营造了关爱保护青少年身心健康和生命安全的良好氛围。

在六安天河职业中专学校的毛老师看来，上海12355青春守护者直播课程对职校学生来说是非常及时、暖心的一项公益支持。“职校生同样面临青春期困惑、学业压力、人际交往和未来职业选择等问题，直播课用轻松、平等、不说教的方式，把心理疏导、安全自护、情绪管理等内容送到学生身边，既保护了他们的隐私，又能真正解决实际困扰，我觉得非常有意义。”毛老师希望这个项目能一直办下去，也期待未来能多增加一些职校生专属的生涯规划、职场适应内容，为孩子们成长保驾护航。