

情绪管理、危机干预、APP预警， 亚太森博“金鹰中国心理健康”项目再升级—— 用“心”呵护成长

□ 全媒体记者 刘成

一颗气球能教会孩子管理情绪吗？一组数据能提前发现心理危机吗？在日照，这些问题的答案正在校园里一一展现。

近日，亚太森博(山东)浆纸有限公司联合日照市教科院、日照经开区社会事业局在我市举行“金鹰中国心理健康”系列志愿服务活动。本次活动聚焦情绪管理、危机干预等核心议题，进一步将专业心理资源引入我市教育体系，助力区域心理健康教育从“有”到“优”。

“我们生气的时候，可以通过把气球吹大再慢慢放气来释放情绪，比乱发脾气管用多了！”近日，在日照市心理健康教育“情绪管理”主题活动游园会现场，参与“情绪气球”体验环节的学生卢子萱分享自己学到的情绪调节小办法。

情绪问题不是一朝一夕形成的，解决问题也不能只靠一堂课。为此，日照市教科院、日照经开区社会事业局、亚太森博(山东)浆纸有限公司与日照经开区实验学校共同举办“解锁情绪力量，护航阳光成长”主题联片教研成果展示。活动瞄准学生常见的情绪困扰等问题，通过多元形式提升心理教师的情绪辅导与实操干预能力。同步开展的心理健康游园会则把课堂搬到了户外，学生们在专业心理教师带领下参与趣味活动，在笑声中感受心理关怀，在游戏中中学会与情绪相处。

情绪觉察、压力管控、理性应对……中国心理学会注册督导师白云阁系统梳理了情绪管理核心理论，结合真实案例讲授情绪调节方法。“白云阁老师把情绪觉察拆成了非常具体的四步操作，我回去就能直接用到班级管理工作中。”来自日照经开区的参训教师王芳课后感慨道。这正是本次培训的核心目标——从认知框架到实操工具，参训教师带走的不是一堆笔记，而是一套能立刻上手的“情绪管理工具箱”。

9月30日，日照经开区65名心理健康教育骨干教师，参加了项目赋能团辅培训及个案问答辅导。中国科学院心理研究所心理援助办公室主任、高级工程师吴坎坎，现场调研了“金鹰润心·家

校和美”实践培育点，并为区内11所学校开展危机干预专题培训，系统梳理危机干预流程与工作机制。

“APP数据让学生的心理波动变得‘看得见’，我们要把预警机制真正落到年级组，做到早发现、早沟通、早干预。”在心理危机干预专题座谈会中，中科院心理研究所专家李晓景针对心理健康APP所收集的学生数据进行了专业解读，深入讨论数据背后的学生心理动态，为精准施策提供科学依据。心理健康专家吴坎坎就教育骨干教师提交的典型案例逐一进行督导与点评，并围绕心理危机监测预警等内容开展专题培训。

“以前遇到学生情绪突发状况，我们更多靠经验‘灭火’，今天吴老师把整个干预链条从头到尾捋了一遍，才知道哪些环节可以提前介入。”参与个案督导的心理骨干教师彭秀丽坦言。从“看不见”到“看得见”，从“凭经验”到“有流程”，骨干教师们收获的不仅是方法，更是底气。

截至目前，“金鹰中国心理健康”项目已覆盖日照经开区11所中小学，累计为8091名学生建立心理健康档案；本次系列活动直接培训心理骨干教师69名，骨干教师熟练掌握学校危机干预流程机制。依托心理健康APP预警机制，项目通过捕捉学生情绪波动数据帮助学校心理健康老师成功介入早期心理危机案例30余起。“数据+工具+人力”的三重保障，让区域心育真正从“看得见”走向“管得住”“防得准”。

从情绪气球里的一次深呼吸，到危机干预中的一条完整链条，再到APP预警背后的一组组数据——专业心理资源的下沉，正在让日照校园里的每一次情绪波动都被看见、被理解、被温柔接住。本次“金鹰中国心理健康”项目系列活动，将科研院所的顶尖力量与地方教育实践深度链接，为区域心育注入了扎实的专业动能。未来，亚太森博(山东)浆纸有限公司将继续携手教育部门，让心理健康教育的覆盖更广、扎根更深，让每一个孩子都能在阳光下自信成长。

