

教育部办公厅文件

教基厅〔2025〕2号

教育部办公厅关于印发《进一步加强 中小学生心理健康工作十条措施》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

现将《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》印发给你们，请结合实际抓好贯彻执行。

教育部办公厅

2025年10月9日

进一步加强中小学生心理健康工作 十条措施

为落实健康第一教育理念，进一步提高中小学生心理健康工作水平，针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题，制定以下工作措施。

一、有效缓解学生考试升学焦虑。减轻学生过重作业负担，严控书面作业总量，严禁布置机械重复、惩罚性作业，鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理，减少日常测试频次，合理设置考试难度，不得以考试成绩对学生进行排名。巩固校外培训治理成果，继续严控义务教育阶段学科类培训，规范非学科类培训，加强学科类隐形变异培训防范治理。有序推进中考改革，加快扩大优质高中招生指标到校，开展均衡派位招生试点，缓解学生和家长升学焦虑。全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南，每月至少开展一次综合性教育实践活动，加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育，提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力，增强心理韧性和心理免疫力。

二、全面落实“体育每天 2 小时”。全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时，保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼，普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动，打造“能出汗”的体育课。鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆，为学生放学后开展体育锻炼提供场所

保障。鼓励推行“课间 15 分钟”，延长学生课间活动时间，丰富课后服务体育项目，增加学生户外活动时长。开展健康学校建设试点，探索一揽子解决近视、肥胖、心理健康等学生身心健康突出问题的有效机制模式。

三、保障学生充足睡眠时间。合理安排学校上下学时间，不得要求学生提前到校参加统一教学活动，有条件的学校应保障学生必要的午休时间。多种途径普及科学睡眠知识，指导家长制定科学的作息时间表，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，保障每天充足睡眠时间。严格执行睡眠管理规定，坚决遏制超时学习等违规行为，防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间。将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系。

四、培养学生健康用网习惯。加强学生网络素养教育，培养学生网络安全和网络法治意识，帮助学生养成良好用网习惯。规范管理学生带入学校的智能终端产品，严禁将手机等电子产品带入课堂。鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”，减少对网络过度依赖。会同有关部门压实网站平台监管责任，优化算法推荐机制，不得向学生推送危害心理健康的各类信息，坚决遏制“贩卖焦虑”“诱导内卷”等违规行为。持续净化未成年人网络环境，推广应用“未成年人模式”，加强动漫、短视频、微短剧、网络综艺和网络游戏、网络文学等管理。

五、关心关爱特殊学生群体。针对留守儿童、流动儿童、孤儿、事实无人抚养儿童以及单亲家庭儿童等特殊学生群体建档立

卡，“一生一策”加强心理健康指导。在开学、考试、假期、升学等时间节点，密切关注特殊学生群体情绪和行为变化，针对性开展心理状况研判、个体心理辅导和情感关怀。与学生家长或监护人保持常态化联系，对特殊学生群体每学期至少开展1次家访，及时掌握心理变化和家庭关系情况。深化实施“爱心妈妈”结对关爱留守困境儿童等行动。支持寄宿制学校改善生活条件，加强对寄宿学生的生活照料和安全管护，提升学校管理人员、生活教师的关爱服务水平。

六、建立监测预警和干预机制。推进建设全国学生心理健康监测预警系统，每年组织开展1次心理健康抽样监测。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况和工作开展情况。督促指导地方建设监测预警系统，完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制，推进分级响应模式。统筹规范学生心理健康测评，每名学生每学年接受心理测评一般不超过1次。

七、推进实施全员育心制度。开展心理健康教育培训，提升教师“育心”意识和能力，在学科教学中有机融入心理健康教育内容，提高对学生心理行为偏常的识别和早期干预能力。配齐配强专职心理健康教师、校医和保健教师，定期开展职业技能培训，发挥专业引领作用。构建班主任、专兼职心理健康教师、精神科医师三级心理健康服务体系，开展接力式服务。建立心理健康教育教研制度，县级教研机构配备心理教研员。鼓励有条件的学校引进社会工作专业人员开展心理与社会支持服务。

八、优化校园心理支持环境。实施中小学“护苗行动”，及时化解学生间存在的矛盾冲突，坚决防止各类学生欺凌行为。开展“和谐校园”“友善班级”“温馨宿舍”建设，加强集体教育，营造团结友爱的集体氛围。发挥班（团）干部、心理委员、宿舍长等作用，鼓励开展朋辈帮扶。学校普遍建立心理健康类、艺体类、科技类、实践类、志愿服务类等兴趣小组和学生社团，常态化组织集体活动，培养学生广泛兴趣爱好，推动“生生有社团”。利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作，支持地方探索开发“AI心理助手”“智能减压室”，为学生提供心理问题初步识别、即时心理支持和情绪疏导等。加强教师心理健康支持体系建设，减轻教师工作负担，及时做好教职工心理调适和情绪关怀。鼓励有资质的社会力量、专业医疗机构，为教师开展心理辅导实训提供支持。

九、培育家庭和谐亲子关系。推进学校持续加强“教联体”建设，密切家校协同，通过家长会、家长学校、家长课堂、家访等形式，每学期至少组织2次家庭教育指导活动，将心理健康作为必讲内容，引导家长多陪伴多关爱，注重培养子女健康身心。加强学生发展情况跟踪分析，定期向家长反馈，帮助家长及时掌握情况，重点做好与留守儿童等困境儿童家庭沟通联系，共同做好关心关爱。会同妇联、关工委等部门加强社区家庭教育指导，普遍开展心理健康基本知识和技能培训，提高家长心理健康素养，为子女健康成长营造和谐和睦的家庭环境。

十、健全部门协同防护机制。依托有关单位全覆盖建设市县中小学心理辅导中心，做好知识普及、业务指导、心理咨询、师资培训等工作。会同卫生健康、公安、网信、社会工作、共青团、妇联等建立学生重大心理问题线上线下发现机制，推进精神疾病转介就医和愈后复学机制建设，指导学校制定校园突发心理危机事件处理预案。发挥好 12355 青少年服务台和 12356 心理援助热线作用。会同民政、卫生健康、共青团和少先队、妇联等建设社区心理服务平台，支持社会工作专业人员、志愿者等开展儿童青少年心理健康服务。会同宣传、卫生健康、科协等加强心理健康知识、心理问题表现与识别等科普，提升宣传引导专业性、科学性，营造全社会关心学生心理健康的良好氛围。

(此件主动公开)

部内发送：有关部领导，办公厅

教育部办公厅

2025 年 10 月 10 日印发
