



青海师范大学

顶岗支教简报

第十一期

民和县顶岗支教实习分队
带队老师:张翔

2026年4月19日

参与人:青海师范大学 2023级师范学生

青海师范大学 2023 级学生民和县第三高级中学顶岗支教实习工作简报

一. 为全面提升教师心理健康教育能力,引导教师科学识别、及时干预学生心理问题,做学生成长路上的引路人,4月13日下午,我校学生发展中心李长佳老师开展以“暖心相伴 以心育心”为主题的教师心理健康专题培训,全体教师参与学习,培训成效显著。现将本次培训工作汇报如下:

1. 系统开展心理培训,夯实育人理论基础

本次培训内容系统详实、实用性强,涵盖趣味心理科普、学生心理特征解读、心理问题识别、沟通技巧实操四大核心模块。李老师结合马斯洛需要层次理论、罗杰斯无条件积极尊重等心理学理论,深入浅出解读学生行为逻辑,帮助教师读懂学生行为背后的心理需求,为科学育人筑牢理论根基。

2. 精准解读心理特征,明确育人陪伴方向

培训重点解读当代学生自我意识增强、情绪不稳定、性意识觉醒、好奇心强判断力弱、独立与不成熟并存五大心理特征,明确不同学段学生的心理需求与陪伴策略。围绕学生心理危机预警,梳理情绪、行为、言语、社交、学习五大观察维度,明确自伤、自杀倾向等高危信号的处置流程,强调及时上报与专业转介的重要性。

3. 强化沟通技巧实操,提升育人实效

在沟通技巧实操环节,李老师强调先共情再沟通、先接纳再引导的核心原则,指导教师用“我”信息代替指责,以启发式提问激发学生内在动力,针对不同学段给出差异化沟通策略,摒弃无效说教,切实提升师生沟通实效。

4. 关注教师心理调适，以健康心态赋能成长

培训同步引导教师关注自身心理健康，学会自我调适，建立支持系统，保持积极健康心态，以更好的精神状态投入教育教学，守护学生心灵成长。



此次培训进一步强化了我校教师的心理健康教育意识，提升了心理疏导与危机干预实操能力。今后，我校将持续把心理健康教育融入教育教学全过程，常态化开展心理健康培训与辅导活动，用爱心、耐心与责任心为学生健康成长、全面发展筑牢心理防线。

二、为进一步强化校园安全管理，提升住宿生夜间突发安全事件（如火灾、地震等）的应急避险与疏散逃生能力，熟练掌握正确逃生方法，提升宿管、值班教师及安保人员的应急响应、组织协调与现场处置水平，检验宿舍区应急疏散路线的合理性



与设施有效性，我校于 2026 年 4 月 19 日 19:00-19:30，在住宿生所有宿舍楼及指定室外疏散

集合点（宿舍区停车场、宿舍区与教学区中间小广场），组织开展了春季学期住宿生宿舍区应急疏散逃生演练。

一、前期准备，周密部署

演练前，学校制定了详细的《2026 年春季学期住宿生宿舍区应急疏散逃生演练方案》，明确各环节职责与流程。

1. 人员培训到位：4 月 19 日 17:30-17:50，组织宿舍管理员、值班教师开展专项培训，明确楼层引导、集合点名、应急通讯等岗位职责；17:50-18:20，向全体住宿生宣讲演练流程、逃生注意事项，强调弯腰捂鼻、不拥挤、不携带物品等关键点，避免学生产生恐慌情绪。



2. 设施检查到位：提前检查各宿舍楼应急照明、疏散标识，清理疏散通道杂物，确保通道畅通；在集合点划分楼栋区域，准备急救箱，保障演练安全有序开展。

二、演练实施，有序高效本次演练严格按照“应急启动—疏散逃生—集合点名—总结点评”四个阶段有序推进：

1. 应急启动（19:00-19:05）：

演练指挥小组通过校园广播播放紧急疏散信号。第一次警报响起（模拟地震），学生迅速抱头蹲到安全区域；第二次警报响起（模拟火灾），指挥小组下达“立即疏散”指令，学生在老师引导下，按照预定路线有序撤离。

2. 疏散逃生（19:00-19:15）：每层安排 2 名引导人员，学生们听从指挥，弯腰、用湿毛巾捂住口鼻，沿墙壁右侧快速有序撤离，不推挤、不回头、不擅自更改路线。演练中，宿管与值班教师全程跟进，整个撤离过程紧张有序，未出现意外情况。

3. 集合点名（19:15-19:25）学生到达集合点后，按宿舍列队，宿舍长协助值班教师逐人点名，确认所有学生均已安全撤离，并将点名结果汇总至指挥小组。

4. 总结点评（19:25-19:30）：演练指挥小组对本次演练进行总结点评，肯

定了疏散过程中的亮点，指出了存在的细节问题，再次强调了夜间应急逃生要点，并明确后续改进措施，随后宣布演练结束，学生按秩序返回教室上晚自习。

三、演练成效，安全提升

1. 本次应急疏散演练，全体住宿生、宿管人员、值班教师及安保人员全程参与，圆满完成了预定目标。1. 学生的安全防范意识与自救互救能力得到显著提升，熟练掌握了火灾、地震等突发事件的逃生方法。

2. 学校宿管、值班教师及安保人员的应急组织、协调与处置能力得到有效锻炼，为应对突发安全事件积累了宝贵经验。

3. 检验了宿舍区应急疏散路线与设施的有效性，进一步完善了学校应急管理机制，为构建平安校园筑牢了安全防线。未来，我校将以此次演练为契机，持续加强校园安全宣传教育，定期开展各类应急演练，不断提升校园安全管理水平，切实保障全体师生的生命安全。



2026年4月20日

民和县第三高级中学