

一本口袋书

如何撬动2万名初中生“心”能量？

6月26日，武汉首本校园心理口袋书《心动力》正式出版发行。当天，2万册图书同步发放到学生手中，覆盖江岸区全部17所初中。

《心动力》由江岸区教育局组编，委托区中学教研室、区中小学心理健康指导中心，与百步亭社区、长江日报、武汉儿童医院等单位共同创作，此前5000册试用版在试点校武汉市汉铁初级中学完成重点试用与修订，并在国内另6所学校同步试用。

本书直击初中生最常遇到的52个心理场景，涵盖情绪调节、自我效能、抗逆力量、积极关系等议题。它以“一页一主题、一眼就看懂、一步就能做”为鲜明特色，半年内就在学生、教师和家长中收获良好反响。

更重要的是，它从一本书出发，凝聚成一股“心力”，从一个知识库演变为一套场景解决方案，最终实现从单一读物向一个心育体系的跃升。

谈及初衷，江岸区教育局主要负责人表示：“心理健康是学生成长的‘第一免疫力’，希望这本轻量化、接地气、易实操的口袋书，成为孩子们润物无声的陪伴、随手可用的指引、日积月累的习惯。”

从1到10000！

一股“心动力”在校园点燃

“每人列出3件好事，全校3000多个孩子，让每天有10000件好事在汉铁初中发生！”

今年1月23日，《心动力》试用版发布会上，武汉市教育科学研究院基础教育研究所所长张汉强提出的这个倡议，至今令人记忆犹新。他当时分享了书中“三件好事法则”的理念——记录幸福，幸福便会随之而来。

没想到，这10000件好事，真的发生了。

年初寒假之际，汉铁初中的学生们都领到了《心动力》。他们的第一项寒假作业，就是写下自己的“三件好事”。

“帮奶奶包春卷啦，全家都说好吃”“今天跟好友聊了一次畅快的天”“妈妈向我说了工作的烦心事，我感觉自己的话好像支持到她了”……从此，使用《心动力》在



孩子们拿到了《心动力》。

王晨阳 摄

课堂内外蔚然成风。

半年来，汉铁初中涌现了数千份深刻的自我心理剖析，打磨了近100节《心动力》“胶囊课”，产生了200多名《心动力》小讲师。各班班会还专门开辟了15分钟的“心动力时刻”，为学生心理赋能。

在6月26日的首发式现场，汉铁初中罗贝老师分享了自己近半年来使用《心动力》赋能班级管理的“三部曲”心得——用“自嘲练习”消解内耗、用“深深看见”赋能优势、用自我接纳沉淀定力。其中，她将“深深看见对方”运用得炉火纯青：看见小邓“读书声音最大最动听”、看见平时“搞怪”的小江带领宣誓时格外严肃认真……这次中考结束后，家长发来满屏感谢和祝福：“感谢罗老师，您用心看见了每一个孩子！”

湖北省特级教师、汉铁初中英语老师蒋必武的《心动力》让人印象深刻：书已被翻旧，书角卷起，几乎每一页都写满批注，不少地方还粘了夹页。他称赞这本书“正当其时”，并建议大家做到三步：先要动心，再要心动，最后也是最关键的，要行动！

“孩子们的反馈如此走心，让我们非常感动！”作为《心动力》编委之一，汉铁初中德育主任蔡成芳说，这本小书已成为学校口口相传的明星书籍，受欢迎程度前所未有。

《心动力》也引发了武汉教育系统的广泛关注。湖北省特级教师、武汉市七一中学教师梅丽昱认为，《心动力》不是孩子们熟悉的“唠叨”，而是一位“朋友”，让孩子们不仅拥有“心动力”，更能被

激发出行动力。

从理论到场景！

52个高频心理需求逐一给出解法

“要实实在在对孩子们有用，首先要解决如何抵达他们的问题。”谈及策划初衷，《心动力》编委庾青表示，校园里从不缺高大上的心理理论书籍，想另辟蹊径，创作一本“不一样”的心理书，其核心特色就是：落地化、场景化。为此，编委会对几个核心问题逐一破解。

书籍大小要墨守成规吗？“小到能放进口袋，随时随地为自己心理赋能！”这个想法得到一致认可，口袋书的形式就此敲定。

内容还要讲大道理吗？不，要场景化！大家选择了初中生最常见的52个心理场景，每个场景给出一个简单易行的方法，一年52周，每周科普一个心理学知识点。

在选用场景时，编委会反复与一线教师、心理老师、学生家长交流探讨，力求选取初中生最高频、最困惑的场景，并结合心理学原理，提供既专业又好用的方法。

场景化有效解决了孩子们的青春期困惑。不少孩子在读后感中写道：“我从这本书里，学会了最重要的一种能力：悦纳自我。”记者在采访中发现，有人读懂了“荷花效应”里“生长的坚持”，有人用“15分钟作业启动法”践行“微行动效应”，有人直面亲子沟通中的每一次挑战。

配图一定要标准化吗？“用受众喜欢的方式去赢得受众，要相信孩子们的审美。”编委会决定一

改往日校园用书的常规画风，全部采用令人安静、心生美好的治愈系配图，风格简约、文艺、有高级感，尤其注重“年轻感”。

这一巧思得到了许多学生的“看见”。806班的李同学在读后感中写道：“非常喜欢这本书里的配图，静谧的雪人、夜晚的路灯、蓬勃的嫩芽，看完内心无限舒适。”

从一方到协同！

“社校医媒家”的合力闭环跑通

除了用小切口点燃“心动力”热潮、用场景化创新心育形式，《心动力》还回应了一个长期困扰心理教育的瓶颈：多方协同如何真正落地？

早在2025年初，百步亭社区便牵头打造“社校医媒家”五方联动的协同育人机制。以“第二课堂”为载体，让孩子们走出校园、走进社区，在社会实践中强韧心性、锤炼品格。

《心动力》正是这一机制的重要结晶。这意味着，它从诞生之初，基因便是兼容并包、多元共创的。

它的编委会是一支身份多元、视角丰盈的“多边形”团队，集合了教育专家、社区书记、一线教师、心理专家、新闻记者、专业社工、家长等，并吸纳了学生的试读反馈，实现了多方智慧的融合共创，力求为全社会提供一个提升青少年“心力”的有效解法。

正如百步亭社区党委书记、《心动力》副主编王波在卷首语里所言：“孩子们投身火热的实践，在社区的烟火气里驱散心头乌云，‘心动力’便自然拔节生长。”

同时，长江日报作为媒体跨界参与心理专业内容创作与科普传播，武汉儿童医院的精神心理专家提供专业指导，家长们则以真实感受提供最本色的反馈，助力本次正式出版达到更高品质。

随着《心动力》出版，这一协同机制再度扩容——出版方湖北教育出版社也正式加入其中。本书出版总策划张华英表示，希望通过《心动力》的全区应用，呼吁广大教师与家长加强心理赋能知识与方法的学习，唯有多方合力，才能为孩子的“心力”们筑起坚实防线。记者翟兰兰 实习生杨乐