

构建中小学高质量心理健康教育体系

俞国良

■本期关注:儿童青少年心理健康

青少年心理健康问题频发,越来越受到社会的关注。2021年3月全国人大通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中,明确提出 加强儿童心理健康教育和心理服务,这是新时代我国学校心理健康教育发展的理论政策基础。

新时代赋予学校心理健康教育新内涵、新意义,全面推进和深化学校心理健康教育工作,必须树立中国特色的心理健康教育体系观,在此基础上积极开展利在当代、功在千秋的学校心理健康教育体系建设。

1 开展心理健康教育应适合学生发展需要

健康是人类永恒的话题。在1948年4月7日生效的《世界卫生组织组织法》中,开宗明义指出:健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。确实,良好的健康状态可以提高生活质量,开发心理潜能,增强学习与发展动力,适应家庭和社会生活。为此,习近平总书记明确提出 要坚持健康第一的教育理念,这是统揽学校心理健康教育工作理论基石。

目前,青少年对幸福感的追求、对心理健康的关注度都在持续升温,人们越来越意

识到心理健康是人的全面发展的必然要求,是人类快乐、幸福且体面、有尊严生活的基础。心理健康的主体是人,也只有人的主动积极参与,心理健康教育的效果才能最大化。因此,新时代学校心理健康教育必须适合学生心理健康发展需要。只有真正从学生实际出发,充分考虑到他们的现实需要以及身心发展特点,遵循心理健康和教育规律,才能真正实现人的全面、自由发展。

加强学校心理健康教育,其根本目标就是促进学生心理健康和个性全面发展,这是培养创造力、创新能力的前提条件;而把创新人才

培养和心理健康教育有机结合起来,塑造心理健康、勇于创新的新一代,则是摆在教育工作者面前的首要任务与严峻挑战。目前,我国学校心理健康教育已初具雏形,在结构上由松散变为紧密,在实践上由各部门独立到多部门联动,在理念上由单一教育走向多元服务,这是一种兼纵向和横向发展的系统的渐进过程。

2 将心理健康教育纳入学校教育服务体系中

近年来,许多地方对开展中小学生心理健康教育进行了积极的探索。但是就全国范围来看,心理健康教育整体水平尚处于初级阶段,地区发展不平衡。充分调动学校各方面的力量,构建全方位、多渠道、既分工明确又互相配合的心理健康教育服务体系,是进一步加强中小学生心理健康教育的客观要求。

制度建设。可以划分为根本制度、基本制度和具体制度。根本制度是党和国家的教育方针,把立德树人、提高学生心理素质、促进全面发展作为其根本任务;基本制度是指国家和政府颁布的相关心理健康教育政策、文件和条例,也可称之为法规性制度;具体制度包括心理辅导管理制度、心

理危机预防及干预制度、心理咨询队伍的培养及督导制度等,即岗位性制度。

机构建设。学校应建立在主管校长领导下,以学生管理干部和专职心理健康教育教师为核心,以辅导员、班主任和兼职心理健康教育教师为骨干,全体教职员共同参与的全员、全程心理健康教育工作机制;构建党团干部、任课教师、专兼职心理健康教育教师分层负责、各司其职又协调配合的教育实践机制。其中,要特别重视心理健康教育或心理咨询中心建设。

师资队伍。中小学校要建立一支按一定师生比例组成的专职心理健康教育师资队伍,将以兼职教师为主转变为以专职教师为主、专兼职结合

3 全方位、多路径提供高质量心理健康教育服务

高效推进学校心理健康教育实践,须从个别咨询、团体咨询、危机干预和医教协同等实践途径入手,真正把该项工作落到实处、抓到实处、收到实效。

个别咨询包括门诊咨询、网络咨询、电话咨询等。与到咨询室寻求帮助的学生建立良好的咨询关系,要求咨询师必须具备良好个人素养,掌握一些特殊的谈话技巧和咨询技术,这是来访者积极改变现状、发挥潜力的基础。

团体心理咨询为团体成员提供了一个有着信任、温暖、支持的良好气氛的场所,使成员可以以他人环境,建立积极的自我认同,发展自我效能感,同时也成为他人的社会支持力量,所以在学校中使用该技术,可以收到事半功倍的教育效果。

另外,建立学校主导、部门合作、社会参与的危机干预工作机制和三级预防的实践机制尤为重要,力求早发现、早诊断、早治疗。建立一个纵向危机应对联动机制,确保在第一时间及时响应,提供

4 构建家校社协同联动、融合育人机制

加强青少年心理健康教育,还需建立学校、家庭和社会的协同联动机制,着力构建学生学习和成长成才的生态环境。

学校的生态课堂应包括专门的心理健康教育课程和其他学科课程渗透。前者是集知识传授、心理活动体验与行为训练为一体的课程。后者指不同学科专任教师牢固树立心理健康教育意识,有机渗透适合不同学科特点的心理教育内容,并注重发挥自身人格魅力和为人师表的模范作用,提高课堂教学的生态学效果。

学校可以通过电子屏幕、广播电视、校园网、校刊校报等宣传媒体,多渠道、多形式地宣传、普及心理健康和心理健康知识。以校园活动、校园文化建设为抓手,营造积极、健康、高雅的校园环境氛围;通过朋辈互助、心理情景剧等形式,增强学生之间相互关怀与支持意识。

在家校协同上,一方面,家庭要积极配合、支持学校教育,积极关注孩子健康成长;另一方面,学校要将关口前移,对成长环境不佳的家庭或已出现心理行为问题的学生,自觉提供指导帮

天津市实验中学:

为学生的幸福成长做好心理准备

杨静武

做好心理健康教育、为学生的成长做好心理准备,是面向未来办教育的教育工作者必须肩负的责任。天津市实验中学立足教育和发展,着力培养学生积极心理品质,注重预防和解决发展过程中的心理问题,切实提高学生心理素质和心理健康水平。学校被确立为教育部首批全国心理健康教育特色学校,是全国青少年心理健康教育示范基地。

构建心理健康教育三级服务体系

1992年,学校成立心理健康教育专门机构——心理健康教育中心,以该中心为龙头,以各年级设立的心理辅导站为枢纽,以每班持心理辅导员资格证的班主任、任课教师和学生心理委员为基础开展工作。三级工作网络,双向沟通,保证了心理健康教育有针对性开展且落到实处。

学校建立了三级心理健康教育服务支持体系:第一级是以提升全体学生心理素质、完善人格为落脚点的学校心理健康教育体系,能有效预防心理问题的发生;第二级是以咨询辅导为核心的心理咨询体系,面向部分有心理困扰的学生,防止问题严重化;第三级是面向少数有心理障碍的学生,助力其症状的缓解或康复。

开展心理健康教育离不开教师。学校有专职心理健康教育教师3名,均具有心理学研究生学历。全校教职员共有276人获得天津市心理辅导员资格证书,其中一线教师100%获得心理辅导员资格。学校坚持校本培训,不断提高教师心理

健康教育水平。2004年,学校在天津市率先建成400平方米的心理健康教育中心,分为团体辅导、个别咨询、图书阅览、情绪调节和行为训练五大功能区域,为高质量开展心育工作提供了重要的物质保障。

促进全体学生的身心健康终身发展

心理健康教育不应该局限在只是帮助心理有困惑的学生,而应一直着眼于促进全体学生的心理健康、终身发展,着眼于提升面向未来的优秀人才的育人质量。

正是基于这样的理念,学校心理健康教育始终坚持团体心理辅导与个别心理辅导相结合、团体辅导为主、发展性心理辅导与预防性、障碍性心理辅导相结合、发展性心理辅导为主。其目的在于促进学生更好地了解与认识自己、帮助学生获得理想的自我选择与适应,以达到自我实现与成功。

1999年起,心理健康教育课作为必修课被正式排入学校课表,至今已坚持22年。学校制定了心理健康教育课大纲,先后尝试创设了心理常识课、健康教育课、成才指导课、心理卫生讲座、少男少女课堂等多种模式的心育课程。

自2001年起,学校创办全校性心理健康教育活动——心育节,成为学校心理健康教育的品牌活动,也成为了天津市心理健康教育的名片。每次心育节活动历时一个月,全校师生100%参与,先后组织七大类33项特色活动。另外,学校还通过组织主题心理训练营、心育工作坊、专题讲座、心育知识竞赛等多种方式,开展丰富多彩的心理教育专题活动。

编者按

儿童青少年易受到外界环境的影响,是心理最脆弱的人群之一。2022年政府工作报告指出:要补齐精神卫生等服务短板。在刚刚结束的全国两会上,儿童青少年心理健康问题也是代表委员们建言献策的高频词。对中小学校而言,如何开展青少年心理健康教育?青少年心理健康教育体系该如何构建?本刊邀请专家、校长、心理教师就上述问题展开探讨。

培养和心理健康教育有机结合起来,塑造心理健康、勇于创新的新一代,则是摆在教育工作者面前的首要任务与严峻挑战。目前,我国学校心理健康教育已初具雏形,在结构上由松散变为紧密,在实践上由各部门独立到多部门联动,在理念上由单一教育走向多元服务,这是一种兼纵向和横向发展的系统的渐进过程。

的模式,心理健康教育教师每年要有不少于40个学时的专业培训,并逐步形成持证上岗制度。同时,明确专职教师的工作范围,规范其工作流程,实现师资配置与发展一体化,职前、入职与职后培养一体化。

课程体系。其宗旨是落实立德树人根本任务和全过程育人的基本要求,其任务是实现课程内容标准化、规范化。其中,规范教材使用对课程教学的有效开展起着不可替代的作用,教学内容作为课程建设的微观层面,对于扭转教学内容重复、错位、脱节等至关重要。特别是要将心理健康课程与其他相关学科有机融合,创造性地开设综合课程、融合课程等,全面提升新时代心理健康教育质量。

支援和援助。这是危机发生后有效应对的保障。特别要重视学生自杀、自残等极端事件的发生。

同时,还要强化学校与医院合作,建立综合医院心理科或精神科、精神专科医院与学校危机干预合作机制,通过医教结合、医教协同等方式,建立心理危机转介诊疗机制,畅通从学校心理教育机构到精神卫生专业机构的心理危机转介绿色通道,及时转介疑似患有严重心理或精神疾病的学生,到专业机构接受诊断和治疗。

助。

学校还应加强与政府机关、卫生机构、社会团体、公共文化机构以及街道社区等的联系和合作,组织开展各种有益于学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动,拓宽心理健康教育的范围、路径和方式方法,促成学校教育向社会教育的延伸,学校小教育与社会大课堂优势互补,有效融合,共同发展。

(作者系中国人民大学 双一流 心理健康教育跨学科交叉平台首席专家)

将心理健康教育贯穿于教育教学全过程

不管什么学科的教学,从心理学和教育学意义上看,都会对学生心理健康产生影响。学校开展学科渗透心育的国家级课题研究,构建起整合教学目标、充实教学内容、优化教学过程和丰富教学形式的心理健康教育与学科教学融合模式,其目的在于使每一位学科教师都是懂得学生心理的教师。

面向教师的心理健康教育,不仅停留在培训师掌握对学生进行心理健康教育的技能和方法,更是通过举办专题工作坊、开展团体辅导活动等形式,全面关注与促进教师的心理健康。

同时,学校加强心育文化建设,营造浓郁的校园心育氛围。通过宣传栏、广播、网络、杂志等多种形式开展丰富多彩的活动,发挥朋辈辅导的力量,学生心理社团“心灵社”成立于1992年,是学校最早的学生社团,学生在社团活动中助人自助,快乐成长。

在青少年心理健康教育中,家长作用尤为关键。学校帮助家长了解和掌握孩子成长发展的特点、规律以及心理健康教育的方法,促进亲子沟通,优化家长心理品质、提升心理素质。

学校心理健康教育不断深化与发展,也源于以科研为引领的理念,先后立项国家级、市级重点课题十余项。从工作模式的创建,到学科渗透心育、学生应对方式、团体辅导策略、学生常见问题及对策等专项研究,再至学生职业生涯规划指导和学生发展指导等深化研究,天津市实验中学的心理健康教育在科学发展道路上不断前行。(作者系天津市实验中学校长)

2013年,我从华南师范大学发展与教育心理学专业硕士研究生毕业,成为一名高中专职心理教师。幸运的是,我从未感觉到被边缘化,也从未觉得自己是副科教师,这与学校对心理健康教育的重视是分不开的。

在机制设置上,学校成立了心理健康与生涯教育指导中心、生命教育指导中心,自上而下建构了校长领导的心理健康教育工作机制,整合家庭、学校和社会资源,着力预防性与发展性的心理健康教育,力求将学生的心理危机扼杀在萌芽状态。

青少年群体拥有独特的认知和心理发展特点,在日常工作中,我发现学生比较常见的心理困扰有学业压力、人际焦虑、家庭关系、对未来的迷茫感等。他们的情绪体验强烈、冲动、细腻又不稳定,面对挫折容易出现无助感。

对我而言,心理教师的工作是繁杂、耗能的,但同时也是充满意义和温情的。就高中心理健康教育而言,课堂教学是很重要的部分。我们学校三个年级每班都开设有专门的生命教育课程、心理健康教育课程和生涯教育课程。通过专设课程,我们在课堂上与学生一起探讨社会适应、人际交往、压力管理、情绪调节等主题。通过体验式的教学方式,让大多数学生在课堂上能够深入探索自我,发现自我价值,挖掘生命潜能,提高心理健康水平。

此外,针对有共同心理困扰的学生,比如考试焦虑,我们会在适当的时间组织同质性的团体心理辅导,通过团体的相互影响,帮助大家减压,构建人际支持网络。在日常教学和心理咨询中,我们也发现,现在有很多学生找不到生活的目标,缺乏学习动力,对未来感到迷茫。他们需要在不断的自我认识与体验当中解决几个关键问题,比如我是一个什么样的人,我在群体当中的位置和作用以及怎样努力成为理想的人。他们还不能准确地认识和评价自己,偶尔的成功可能感到沾沾自喜,但偶然的失利也会极度自卑。

为了解决这些问题,我们还开发了一系列心理健康教育活动与生涯体验活动。如心理剧展演、生命健康征文比赛、心灵书签设计大赛、职场人士大讲堂等。丰富多彩的活动,不仅为拥有不同优势的学生提供了展示自我的平台,还帮助学生拓宽视野,树立人生目标,增强学习动力,丰富生活的意义。

每个月我们都会精心编辑“心语星空”宣传栏和《心泉报》,它们很受学生欢迎,我们希望学生能够在繁忙的学习之余自主阅读暖心的报刊,学会维护心理健康的方法。

心理辅导室面向全体学生全天开放,平均每学期我个人的个体心理辅导时间是200小时左右。除了面谈辅导以外,还有信件和网络辅导。尤其是恋爱困扰、家庭关系、师生冲突等问题,学生喜欢通过匿名的方式来咨询,所以我留下了自己的邮箱地址,也在咨询室门口安装了心理信箱。我想,心理教师有时候就是一个树洞,我要成为对于学生来说有温暖回应、让学生获得心灵安慰的树洞。

除此之外,心理危机干预也是中小学校心理健康教育工作重点,但心理危机干预最重要的是预防和识别问题,我们成立了学校心理危机干预工作小组,建立了完善的心理危机预防、预警和干预的工作机制。每个秋季学期,我们会对学生进行全员心理普查,对于普查出的需要重点关注的学生,再进一步进行心理筛查,建立家校密切合作的模式,帮助学生度过危机。我们还定期对行政领导、全体教师、宿舍管理员、心理委员和宿舍长进行心理危机识别和干预的实操培训,让每一个人都可以在必要的时候,成为彼此的守护者。

心理教师不仅是学生的心理辅导者,还是教师和家长的心理顾问。我们还需要定期组织家庭教育讲座、家庭教育工作坊,进行家长个体辅导等。在辅导完学生之后,我往往要花很长的时间去辅导家长,有时候是家长的婚姻调解员,有时候也是家长真诚的倾听者,一切只为了学生的健康成长。

在学生成长的过程中,一次设身处地的思考、一个善意的微笑、一个接纳的眼神、一句真诚的肯定,都可能在无形之中促成积极的改变,尤其当一个人跌落谷底的时候,若能心理教师无条件倾听、接纳和支持他,联动所有资源只为他成长得更好,我相信,他一定能更快地走出阴霾、迎接阳光。

(作者系深圳市新安中学 [集团] 高中部心理教师)

我希望成为温暖回应学生的树洞

刘娟