

江苏商贸职业学院“一核六维”心理健康教育 筑牢学生“心屏障”

江苏商贸职业学院心理健康教育中心创建于1994年，是南通市四星级心理辅导中心。目前，心理健康教育中心设有个体咨询、团体辅导、生物放松宣泄、沙盘游戏等8个设施完备的功能室，配备具有国家心理咨询职业资格专兼教师14名。

近年来，学校全面贯彻上级心理健康教育相关文件精神，高度重视心理健康教育工作，先后出台了《大学生心理健康教育实施办法》《大学生心理危机干预实施方案》等一系列文件，积极探索构建“一核六维”心理健康教育新模式，即确立“培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态”的核心目标，聚焦“教育与普及、宣传与活动、认识与识别、支持与互助、咨询与治疗、研学与实践”等六个维度开展工作，筑牢学生心理健康屏障。学生心理健康状况整体良好，用人单位对学校毕业生的行为方式、情感与价值观指标满意度达95%。2021年度，学校获江苏省大学生心理健康教育工作推进奖。

教育与普及：

合力构建心育课程体系，强化心理健康意识

学校构建心理健康教育课程体系，面向全体学生开设心理健康教育必修课、辅修课，实现大学生心理健康教育全覆盖，是提高大学生心理素质、促进学生身心和谐发展的主渠道、主阵地。

一是紧抓教师队伍“主力军”、课程建设“主战场”、课堂教学“主渠道”，形成课程全覆盖。自2008年起，学校将“心理健康”课程纳入学校整体教学计划，面向一年级新生开设必修课，共36课时2学分，为学生扣紧心理健康第一粒扣子；面向二年级及以上学生开设“心理学与生活”等选修课，落实全过程心理育人。

二是深化“三教”改革，创新教材教法。学校创新开展线上线下混合式教学，建设校级、省级在线开放课程，进一步增强学生学习的灵活性和

自主性。结合学生学情分析，遵循学生成长规律，以学生实际问题为中心，以心理健康成长为导向，以引导案例开篇、案例透析、课堂活动贯穿全篇，创新编写出版《心理健康教育》新型教材。

三是聚力以心育德，落实课程思政。学校推动育心与育德有机融合、同频共振，校本教材通过思政园地、特色案例嵌入思政元素，巧妙运用生动形象的思政案例阐释心理健康知识，引导学生进一步认识新时代青年的责任担当。

宣传与活动：

倾力打造“心悦四季”品牌，培养学生“四自”心理品质

大学生心理健康教育活动是学校心理育人的重要载体，是普及心理健康知识、预防危机发生的重要手段。近年来，学校以四季变化为主线，打造“心悦四季”特色品牌项目，积极营造浓郁的心理育人氛围和成长生态，培养学生“自尊、自信、自立、自强”的良好“四自”心理品质。

一是“春之唤”心理健康教育活动。学校举办“3·20咱爱您”心理健康教育周活动，旨在发挥学生主体作用，以“唤醒生命美好”为主题，推出读书节、手绘大赛、心理沙龙等特色活动，每年吸引5000余名学生直接参与，帮助学生在特色活动中实现心理沉浸式体验。

二是“夏之乐”心理健康教育活动。学校举办“5·25我爱您”心理健康教育月活动，以“激扬青春力量”为主题，5年来连续开展10期户外心理素质拓展训练，推出心理趣味游园、广场心理咨询、手语操、心理情景剧大赛等活动，旨在引领广大学生关注自我心理健康，培养更加积极的心态与更强的行动力，获得“心”健康，实现“心”成长。

三是“秋之实”心理健康教育活动。学校举办“9·20就爱您”心理健康教育月活动，以新生心理适应助



江苏省常州市武进区礼河实验学校五育并举绘彩图 赋能成长向未来

学校是育人的摇篮，“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”是教育的根本问题。在全面推进素质教育的当下，百年老校常州市武进区礼河实验学校勇担使命，深挖“为每一名学生提供值得终身回忆的优质九年一贯制教育”的理念内涵，以“礼和”文化为主线，与时俱进地提出“五育并举”的育人思路，以期人人出彩、人人成才，托举起莘莘学子更美好的未来。

以德为先 落实有效德育

“百行德为首。”礼河实验学校始终把德育放在首位，以“礼和”文化为统领，以“两优工程”（优良习惯、优秀公民）为重点，着力建设“有效德育”，培育“知书达礼”的文雅学子，多次被评为武进区德育工作先进学校。

分阶段、有重点，培养良好行为习惯。学校把养成教育作为“有效德育”的重要内容，从“讲卫生、守纪律、懂礼貌、会学习”等基本行为习惯要求入手，逐步提高行为习惯的标准；以“敦亲、重义、诚信”的校训教育为抓手，分年级、分阶段开展经典诵读、主题活动、“美德之星”评选等形式的中华优秀传统文化德育教育，培养学生感恩孝亲、明礼诚信等优秀品质。

仪式化、活动化，培养优秀道德公民。学校以仪式活动为载体，开展入学、军训、升旗、入队、入团、毕业等仪式教育，让德育直击心灵，让文明落地生根；整合校内外教育资源，设计公民教育系列主题，开发公民教育类校本课程，形成公民教育研究性课程，彰显了提升学生生命质量的核心内涵。

传承中医文化 培育时代新人——长沙高新区明德麓谷学校中医药文化进校园的实践探索

长沙高新区明德麓谷学校是九年一贯制学校，传承中华优秀传统文化是学校的特色“名片”。学校将中医药文化引进校园，与“五育”融合，跨学科、跨学科，构建了完整的课程体系和实践活动体系，促进了学生的健康成长和学校的快速发展。

顺势而为 推动中医药文化进校园落地实施

（一）传文化之根

中医药文化早已融入中国人的血脉，融入百姓的饮食起居。中医药文化进校园，不仅能让学生亲近中医药文化，促进中医药文化的传承和弘扬，更能从根源上培养学生的爱国情怀和文化自信。

（二）应时代所需

新冠疫情发生以来，中医药对

造势而起 三大维度深耕中医药文化进校园

（一）以课题研究为基石，挖掘中医药文化教育的深度。

当前，中医药文化进校园蓬勃发展，但也存在有效性、普及性、持续性欠缺的问题。为此，学校请专家指导，深入调研，制定了《中医药文化进校园三年发展规划》，进行了市级规划课题“中小中医药文化进校园课程资源开发与应用”研究。学校将中医文化“法于阴阳、和于术数”的思想与学校的核心理念“和”文化融合，构建了从小学一年级到初中三年级序列化、螺旋式上升三大课程内容体系：中医药文化知识、中医健康生活、中医药外治手法。

为确保中医药文化主题活动的实

心理危机学生的状况，帮助学生解决心理困惑，真正实现早发现、早预防、早识别、早干预“四早”危机预警。

支持与互助：

全力培育朋辈互助力量，实现心理自我成长

结合新时期大学生的心理发展特点，经过多年探索，学校精心打造了一支“校—院—班—舍”四级学生心理健康教育骨干，即朋辈心理辅导队伍。目前，朋辈心理辅导队伍已成为校园心理健康教育的重要力量。

一是面向朋辈骨干，开展朋辈咨询与辅导培训。近5年，学校累计开展朋辈互助实践能力提升工作坊10次、线上线下会议14次、新老成员交流沙龙10场；心理骨干参与线上线下培训学习10余次、朋辈互助交流会14次，近300名朋辈骨干参训。通过专业化、阶梯化培训，朋辈成员工作有平台、努力有方向、自我有成长。

二是贴近大学生需求，开展朋辈帮扶活动。2020年，学校首次开创晚间朋辈值班服务，近3年，朋辈值班累计900余小时，线上接访500余人次，线下接访200余人次。在朋辈心理帮扶下，个体咨询、团体辅导预约量大大增加；学生对“心理咨询”“团体辅导”概念正确认知度显著提高，真正实现“助人自助、互助发展”的教育成效。

研学与实践：

着力配置精干师资队伍，提升队伍心理健康服务能力

精干高效的师资队伍是做好心理健康教育的前提。目前，学校配有专任教师14名，均持有国家心理咨询职业资格；同时聘请具有丰富心理咨询与治疗工作经验的校外心理专家团队6人，形成了一支以专职教师为骨干、以兼职教师为补充，专兼结合、优势互补的师资队伍。

一是注重队伍专业化发展。学校通过“线上线下”“请进来，走出去”等途径定期组织专任教师参加专业督导、工作坊、学术会议等，全面提升队伍的专业水平与实践能力。成立心理健康教研室，开展课堂教学观摩、研讨、优秀教案评比等活动，提高教师的教学能力；成立心理辅导员工作室，开展心理健康教育专项研究，研讨典型咨询案例。近3年，学校心理微课、“精彩一课”先后获省赛二等奖，成功申报省级课题3项、市级课题5项，有效提升了心理健康教育研究能力。

二是主动承接心理志愿服务工作。自2019年起，学校2名专职心理教师持续参加江苏省心理平台志愿服务，累计服务548小时，其中1人连续两次荣获江苏省心理热线优秀志愿者荣誉称号。3名专任教师参与南通市未成年人心理志愿服务等区域，开展心理健康教育专项研究，研讨典型咨询案例。近3年，学校心理微课、“精彩一课”先后获省赛二等奖，成功申报省级课题3项、市级课题5项，有效提升了心理健康教育研究能力。

三是主动承接心理志愿服务工作。自2019年起，学校2名专职心理教师持续参加江苏省心理平台志愿服务，累计服务548小时，其中1人连续两次荣获江苏省心理热线优秀志愿者荣誉称号。3名专任教师参与南通市未成年人心理志愿服务等区域，开展心理健康教育专项研究，研讨典型咨询案例。近3年，学校心理微课、“精彩一课”先后获省赛二等奖，成功申报省级课题3项、市级课题5项，有效提升了心理健康教育研究能力。

咨询与治疗：

聚力“家—校—医”联动，实施高效心理干预

才的关键一环，礼河实验学校充分利用独有的12亩土地资源，打造“范蠡农耕园”劳动基地，并以此为载体开设“和乐”田园劳动课程，打开了全面探索劳动教育的新局面。学校对田地进行规划和设计，形成了蔬菜区、果园区、草药区、水产区等区域，每个班级都有自己的责任田，让学生能够亲历劳动的快乐；定期举办“七彩种植节”活动，开展种植活动的征文、手抄报、绘画等活动，让学生收获别样的“丰收”；把“范蠡农耕园”作为学校的研究性学习基地、科普基地、综合实践基地，开展相关课题研究，提升了学生的科学素养。目前，这一课程已成为常州市新优质学校高品质项目、武进区中小学生学习品格提升工程项目。

奋进在新时代的筑梦征途上，礼河实验学校必将紧扣“礼和”文化内核，以实施素质教育为主线，加大“五育并举”实施力度，为把学生培养成全面发展而又个性成长的礼和少年而砥砺深耕，为把学校建设成特色鲜明、区域率先的优质品牌学校而奋楫笃行！

（杨莉亚 蒋亚州）

信，又传递了爱心。学生在“爱您，就给您刮刮头”教师节活动、“爱您，就给您捏捏背”亲子活动中，用实际行动感恩老师和父母。学生在活动中获得了积极的价值体验，中医这颗种子也深深种在了学生心里。

乘势而上 中医药文化进校园成果初显

通过中医药文化课程的全面实施和活动开展，学生们获得了亲近中医药文化的切身体验，加深了对中医药的热爱，树立了健康生活理念。在博大精深的中医药文化熏陶下，学生们一定会成长为有文化自信、民族自信的时代新人。

学校创造性地将中医药文化与综合实践课程实施相融合，获评综合实践课程“基础教育国家优秀教学成果推广应用”示范学校，助力学校高质量发展。

同时，学校发挥引领辐射作用，将开办的中医特色课程辐射到地处农村的校联体国徽小学、浏阳的四所“网络联校”、湘西龙山的桂塘镇中心学校，助力城乡教育的优质均衡发展。

（何建平 张颖奇 郑景芳）