

本期关注:中小学生心理健康

编者按:5月25日是心理健康日。促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展,学生成长环境不断变化,叠加疫情影响,学生心理健康问题凸显。不久前,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,部署了“五育并举”促进心理健康等八项重点工作。本期校长周刊推出学校心理健康教育专题报道,敬请读者关注。

### 湖南湘江新区金桥小学创新开展学生心理健康教育

# 以预防和促进发展为导向建设心育课程

赵华 欧娟

当前,由于青少年学习和生活方式的变化、爆炸式网络信息、社会期待的延伸等因素影响,心理问题呈低龄化趋势,对学生进行有效心理健康教育,成为中小学面临的一项紧迫任务。心理专职教师不够,兼职教师不专,无疑是当下掣肘学校心理健康教育的主要问题之一。湖南湘江新区(长沙高新区)金桥小学教师平均年龄在30岁以下,笔者曾问过教师们一个问题:学生心理健康的表现是怎样的?回答是“不另类的”“学习好的”“合群的”。首先,这种以学业成绩和社会道德规范等为参照体系的判断标准显然是片面的、浅表的、经验化的。其次,教师提及心理健康教育,想到的都是学生有哪些心理问题,认为心理健康教育是为解决这些问题而存在的,但对在日常教育教学中培养学生积极向上的心理品质认识并不够。再其次,教师们多是在教育教学中发现学生已然情绪低落、学习兴趣不高、学习压力过大时,才会反思自己,继而介入辅导或是调整教学行为,但在教育教学过程中主动融入心理健康教育的意识还不够。

日前,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(以下简称《行动计划》),明确“以德育人、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”,把“五育并举”促进心理健康作为首要工作任务。这意味着学校心理健康教育的导向发生了变化,从过去侧重于学生心理问题的矫正,转向以预防和促进发展为主,提高全体学生的心理素质。长期以来,作为落实立德树人根本任务的具体措施,湖南湘江新区金桥小学确立学生在学校心理健康教育中的主体地位,遵循“三重”原则,打造“三全”路径,通过“三个课堂”,整体构建心育课程,形成以心育知识为基础,以活动训练为主线,以心理场域为保证,以学生获得成长体验和人格发展为目标的课程操作方案,并将课程实施贯穿于学校素质教育的的全过程。



金桥小学学生在参加心理健康节活动。刘靖 摄

## 遵循“三重”原则 理顺心育课程脉络

心育课程是润泽学生心灵的课程,它不是简单的知识传授,而是将心理健康理念,特别是积极心理学理念渗透在学校全部的教育教学活动中,在实施的过程中遵循“三重”原则。

一是重差异,丰富课程内容,涵养学生良好心理品质。根据学生不同的年龄特点和不同层次的心理发展水平,一方面,在课程内容的选择上遵循学生个体发展阶段性的原则,重点关注各年龄层次学生的主要心理发展任务。另一方面,增加课程内容多元性,助力学生全面发展,培养学生良好心理品质。如指导学生情绪调节,我们为一年级开设入学适应心理疏导系列课程,鼓励学生积极融入小学生活,加强对小学生身份的认同;中年级重在引导他们认识情绪,学习情绪的适当表达方式,从而调整自己的情绪;对高年级学生,引导他们关注学习方式、习惯,与父母、同学的人际关系、沟通方式等,用丰富的课程内容去帮助学生建立积极心理品质。

对于发展较为缓慢的个体,实施一人一策。学校制定了“星星计划”,建起“星星之家”,此类学生上午随班就读,下午学校党员教师轮流到资源教室陪伴辅导。班主任开展“友爱同行”主题班会,各科教师向学生传递团结友爱的

信息,班级“爱心小天使”和志愿者教师的温暖陪伴,心理教师的专业评估与辅导,帮助他们改善社交能力,使其在身心健康、学习能力等方面得到适应性发展。

为了更好地掌握学生的心理健康状况,学校还以班级为单位为每名建立心理健康卡,以量表、绘画、观察等方式记录每名学生的心理健康状况,逐步完善学生心理健康状况的追踪与调查,为有效地开展学校学生心理健康工作奠定了基础。

二是重整体,创新活动形式,助力学生社会性成长。在金桥小学,学生不是接受心理健康教育的客体,而是心理健康教育主动的体验者、经历者、调适者。学校心理健康教育着眼于学生的发展,而不是盯着所谓的“问题”。为改善农村孩子情感表达障碍,学校实施“享受问候”课程,制定“教师主动向学生问候”的礼仪教育计划。最终,教师“心育观”也发生了改变,彰显一个教育群体教育意识的觉醒及其执行力。

学校坚持课程的活动体验性,在活动中去引发学生的思考、对话、分享,使学生获得自我成长,让课程变得既有趣又多样有效。每年的“5·25心理健康节”营造健康文明、积极向上的校园文化氛围,传递校园正能量,促进学生身心

健康和谐发展。今年学校以“向阳生长,点亮幸福人生”为主题开展心理健康教育系列活动,既有年级主题活动,又有现场体验活动,如“一、二年级护蛋行动”“三年级蚕宝宝的一生”“四年级创意花叶曼陀罗贴画”“五年级出生故事日签”“六年级治愈系书签”等。

学校还积极开发心理课程资源,学生自编的《谁打碎了玻璃》《校园侦探》《勇气》《生长吧,少年》等心理剧深受学生喜爱并不断地在舞台上演绎。心理课上开设“心灵剧场”,同时鼓励其他学科课堂融入戏剧元素,学生在角色体验中学会生存、交往、沟通等社会性发展的必备品格和关键能力。

三是重连续,三级监护网综合预防学生心理问题。学校建立了由班主任、任课教师、班级心理委员组成的心理健康初级监护网,由学校心理辅导室负责的中级监护网,以及对于学校难以处理的个案的高级监护网,通过校长室实行强制报告制度,及时转介给社区和未成年人心理辅导单位、机构,共织未成年人保护网。

由学校心理教师培训学生心理委员,作为班级学生心理情况观察员,每周填写上交《班级心理情况晴雨表》,班主任观察反馈上报心理中心,心理教师及时响应,学生成长中心、安全信息中心等部门联动,校长、书记主导,形成完整的心理健康教育保障体系,对全体学生心理健康起到预防、发展、保护的作用。

学校心理健康教育是学校教育工作的重要组成部分,培养出身心健康、综合素质高的学生是教育高质量发展的重要指标。广东省广州市越秀区中星小学实施心理健康教育工作,始终坚持发展预防为主,矫正补救为辅,全程紧抓,科学推进,全员教师“养心育人、用心护生”,为学生的未来幸福奠基。

关注教学效能的提高,从基础上缓解学生压力

学校抓住“心理健康”这一未来人才竞争力的内核,从“心”出发,以健全心理素质着力提高学生综合素质。一方面,用好心理学知识引导学习。促进“双减”后教学效能的提升,让学生学习变得容易,让课堂充满魅力,孩子主动喜欢学习,以喜欢学习的情绪带动各种压力自然下降。另一方面,重视研究学生心理。研究学生的学习心理,必须成为每位教师的必修课。中星小学重视用心科学理论指导教学与实践。全校各科教师在学习心理理论指导下,为每一堂课都注入心理功能。在课前预习自学阶段,通过学单前的练习让学生带着问题进入学习;在课内学习探究阶段,利用学单提供可视化支架,通过教师的精讲点拨和同伴合作探究,抓住学科要素(厚),将知识点训练到位(实),突破重难点(优),有效减轻学生的作业负担(轻),打造“厚实优轻”的中星课堂;在课后复习提升阶段,通过学单实现学习能力积累与运用相结合。因为有了课堂上的留白训练,有了重难点的突破,课后作业也变得轻松有效,从而让学生在学习中避免产生烦躁的情绪,从基础上缓解学生心理压力。

广东省广州市越秀区中星小学: 全员教师「养心育人、用心护生」 林伟贞

重视教师心理教育素养提升,滋养每一名学生的心田

教师掌握较为扎实的心理理论和技术,是全方位落实心理健康教育的关键。学校在专家引领下,组建学校心理健康教育工作小组,以班主任为主要骨干力量,全员教师参与其中,全方位推进,全过程跟进。目前学校119位在职教师中,57位有心理健康教育C证,53位有心理健康教育B证,9位有心理健康教育A证,学校每一位教师都是心理辅导员。学校通过组织心理公开课观摩、“自助式”心理校本培训,促进教师专业发展。学校每年开展的教师心理健康全员培训不少于10课时,以提高教师的心理健康水平,提升团队凝聚力。每学期还举行主题心理活动周,为学生设计的每一项活动中植入“心理密码”,让学生乐于参与又能获取有效筛查数据。基于学生的年龄和心理特点,学校开展丰富的心理剧等活动,引导学生主动寻求解决困惑的办法,促进心理宣泄,激发自信心,提升社会适应力。在学校,心理健康教育如水一样渗透在学校教育教学工作中,滋养每一名学生的心田。

开发家校社心理辅导资源,培养师生的归属感

用好心理学理论,链接家庭和社区,做好师生心理服务。恢复线下教学后,学校积极开展正面心理宣传教育,每位班主任在心理专家引领下做好开展一次生命教育专题活动、进行一次心理家访、开好一次心理专题家长会等“六个一”活动。利用学校公众号推送官方媒体等平台关于“守护师生身心健康”的优质资源,关注师生心理健康“换挡期”,打造心理健康“共同体”。学校还与社区服务中心合作,引进专业社工进校园,开展“星星信箱”、线上心理咨询和线下心理活动课堂等有益学生身心健康的活动。坚持对全校师生进行心理普查,建立日报制度。关注每位教师和学生心理状况,对初步排查出的需关注的个案进行认真细致的复查,对需重点关注跟踪的个案,开展跟踪记录,进行个别辅导,需要转介的与专业医生对接,努力营造温馨愉悦的班级氛围,培养师生的归属感。

(作者系广东省广州市越秀区中星小学校长)

## 打造“三全”路径 形成闭环式心育课程链条

一是全员参与,多方联动。心理健康教育是一项系统的教育工程,家庭教育、学校教育、三者有效结合,相互作用。金桥小学秉承“全员育人、育幸福人”的心育课程理念,构建了学校(教师)主导、家庭(成员)主阵、社会(机构)参与的全员育人网络。

学生的心理活动时刻都在变化,一些特殊的心理问题和障碍不可能通过几次咨询辅导就可以解决。学生的“知、情、意、行”受到日常人际交往、学习过程、学业成绩等综合因素影响,必须得到全体教师的关注。为全方位了解学生、预防不良心理情绪的发生,全体教师在校进行教育教学工作之外,还开展“全员家访访全员”工作,党组织书记、校长做到对重大变故、罹患重病、纳入学校高级监护网的学生到家必访。

金桥小学倡导“办没有围墙的学校”,根据生涯课程的具体内容,开设“爸爸课堂”“妈妈课堂”。严格招募、聘请来自不同行业、不同特长的24名家讲师走进校园,每学期2个课时,涉及健康安全、手工制作、美食烹饪、法律自护、民俗文化等内容,这些课深受

学生喜爱,在拓宽视野、增长能力之外,更能增进亲子关系,促使孩子身心健康发展。

学校和湘雅医院、社区街道、律师事务所、志愿机构各具资质的医生、律师、民警、社区义工联动。除了解决“三特”(特殊家庭、特殊体质、特殊心理)学生问题外,长期在学校开展青春期教育、模拟法庭、预防校园欺凌等学习宣传活动,让学生在情境中接受法治教育,增强自我保护的能力。

二是全场景建设,发挥环境对学生心理健康的正向影响。加强心理健康教育需要集中利用学校的各种场域,场域作为一种潜在课程,包括物质形态和精神形态两个层面。

金桥小学从学生的心理需求出发,不断建设物质形态场域。科学划分、设计不同功能的区域,诠释学校精神。“心灵小屋”“星星之家”“微笑墙”“阅读角”“游乐场”“屋顶农场”……注重学生心灵与学校场域的交融,利用空间的交往性,满足多感官愉悦的同时,德智体美劳多向构建心育课程。同时,提供积极心理品质的塑形空间,凸显对师生的人文关怀,帮助学生促进精神

成长,形成积极情感,这不仅是校园精神形态“以人为本”的体现,还是学校文化的特色展示。

学生的精神状态、行为方式受学校精神形态场域的影响,先进的办学理念、完善的规章制度、良好的班风校风、自由的学习氛围、积极的教师风貌都会潜移默化地陶冶学生情操。精神形态场域是由每一名学生和教师共同参与而形成的,金桥小学系统构建秉承“自由生长”的教育理念,让受教育的人学无拘束,给予自由的思维空间和活动空间,同时,行有所止,涵养品格。

三是全学科渗透,培养学生适应未来发展的核心素养。核心素养是个体在解决复杂现实问题过程中表现出来的综合性品质。学生如果有心理困扰,再好的教师、教材、教学方法都无法达成学科核心素养的目标。金桥小学要求各科组充分挖掘教学资源中的积极心理元素,以生活化的场景呈现,既让学生学技能,又让学生提品质。语文课堂的《争吵》帮助学生调节嫉妒心理,从《两小儿辩日》培养学生独立思考、大胆质疑的品质;科学课堂的《感受我们的呼吸》去体验生命的美好……教师随时把握教学中出现的育人契机,即时生成教学资源,培养良好审美情趣,发展健康心理品质。

## 建设三个课堂 拓宽学生自主发展的心理舞台

课程的落实80%是在课堂,金桥小学着力打造学生的“均衡课堂”、教师的“滋养课堂”、家长的“社区课堂”,确保以学生获得成长体验和人格发展目标的课程实施方案得到落实。

对学生课堂的定位是“均衡”。“均衡课堂”的核心思想是“以生为本”,倡导让每个孩子平等享有教学资源,让每个孩子得到不同程度的发展。教师的教学设计、教学方法、作业评价尽可能激发学生积极情感和强有力的学习动机。《行动计划》强调“五育并举”促进心理健康,而心理健康教育则是“五育并举”的基石,心理健康教育融合“五育”,实现了学生由教育客体向教育主体的回归,才能使学生全面发展具备更大可能性。

对教师课堂的定位是“滋养”。教师的心理健康教育理念和行动,对学生起到潜移默化的

积极影响,可以提升学生心理成长过程中的自助能力。金桥教师的“滋养课堂”每期8个学时,包含教育心理学操作技能、心理健康监测、减压放松、体适能训练、读书沙龙等内容。学校鼓励教师参加心理辅导培训,并为教师学习提供物质支持。学校现有专职心理教师2人,兼职心理教师15人,国家二级心理咨询师4人。

对家长课堂的定位是“开放”。金桥小学除了在校内开办家长学校以外,还把家庭教育的课堂办在了社区,在社区课堂开办校长的“家校夜话”,每月向社区居民开放,让多方教育力量都来协同帮扶,重视家庭教育对学生心理健康的影响,完善社会心理服务体系。课程涉及家校关系、家庭亲子和家庭学习三大板

块,其中《孩子独立与家长陪伴》《被“你”的青春撞了一下腰》《“青春期问题”家庭心理干预技巧》《隔代亲,真的亲》等课程深受社区群众的好评。长期学习后,家长开始转变观念,营造家庭和谐氛围。

未来,我们将更加关注课堂,探索将学生心理发展列入各项教育教学活动的目标之中。着眼于学生的发展,将学生出现的各种心理问题视为“发展过程中的问题,且会随着发展而得到解决”,培养学生良好积极的心理品质。挖掘教育教学内容中的心理健康教育目标,尽可能将心理健康教育常态化、制度化、专业化,做到“人人成为心理健康教育之导师,事事成为心理健康教育之载体,时时成为心理健康教育之契机、处处成为心理健康教育的平台”,构建真实有效的“心理健康教育场”。

(作者分别系湖南湘江新区金桥小学校长、心理健康教师)



视觉中国 供图