

## 编者按

儿童青少年的心理健康牵动着每一个家庭、每一个教育者的心。国家也在紧锣密鼓地布局、行动:今年4月,教育部等十七部门印发《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)》;10月27日,“计划”的落地行动“向阳花学生心理健康促进行动”正式启动……那么,对于教育工作者来说,如何不断提升自己的心育能力?如何科学预防、识别、干预青少年心理健康问题?对于学校来说,如何培养高水平心育教师?本期专刊约请教师群体中具有丰富经验、较高专业水平的心理名师和名班主任,还有全国中小学心育特色学校的办学学者来与读者分享他们的研究和实践心得。

# 让生命向阳生长

郭玉良

1994年2月,我刚调到湖南省岳阳县二中,开学前一个星期,校长找到我:小郭啊,我们学校是县城一所普通高中,生源复杂,学生很难管教。本学,交给你一个目前班风最差的班,你要想办法把这个班带好,树立一个问题学生转化的标杆。我第一次听到“问题学生”这个词,心里有点儿抗拒,但看到老校长期待的眼神,一种责任感从心底油然而升起。

开学第一周,班里就发生了一起流血事件,县城一名厂矿子弟用啤酒瓶把一个李姓同学头皮打破了。在处理事情的过程中,我了解到打人的孩子随爸妈工厂迁址流转了四五所学校,读初中时曾遭遇过同班同学的欺凌,心理存在严重不安全感,当个头高出他一大截的李姓同学大声吼他时,他拿起了藏在桌子下面的啤酒瓶。这件事情之后,在面对“问题学生”的问题行为时,我内心多了一份怜爱和接纳,多了一份研究和思考。这些学生的问题行为背后曾经有过怎样的故事?他们的家庭又是怎样的状况呢?

于是,我给我们班的每一位家长发了一封信,信中附上一张家庭情况和孩子身心发展情况调查表,要求家长详细填写,我利用上门走访、电话联系等方式对每个学生家庭进行家访,坚持每天傍晚陪着学生散步,听他们讲自己的故事、分享他们成长的快乐和烦恼,坚持每个星期在“心灵之约”师生悄悄话信箱跟学生书信交流。我通过多种方式了解班级学生的心理,走进他们的心灵世界。

## 1 学会倾听,打开心锁,培植学生的阳光心态

我们班上有一名成绩优秀但性格内向的男生,有一段时间每天望着窗外发呆。我留心观察,发现他的草稿本上有这样一句话:要问路在何方?在天堂地狱。我感到这名学生心理有问题,

便叫他到办公室反复询问,但他总是闪烁其词,一脸惊慌,什么也不说。我不再追问,隔了几天请他陪我散步,多次交流之后他终于向我倾诉心中的苦闷:10岁前,他的母亲经常带他在河里洗澡,母亲换衣服从不避开他。现在正值青春期,他对异性身体产生了强烈的好奇心。他现在的同桌是一个漂亮的女孩,放学路上他多次跟踪这个女孩,有时有强烈的犯罪心理,有时又狠狠地打自己耳光骂自己卑劣。我扶起这名学生低垂的头,对他说:老师很高兴看到你长大了,身体逐渐成熟了,当然是,也该了解一下异性身体结构了。于是,我找来了人体解剖图,和他一起用科学的眼光去看待异性身体,并组织活动让他跟女孩子自然大方地交往。这名学生性格开朗了,心理的阴影也逐渐消除。后来,他考取了一所名校,给我写信:是您把我从堕落的边缘拉回来,让我成为品行端正的人。

学业优秀等因成绩好、表现好,常常产生“光环效应”,很多教师看到的都是他们身上的闪光点,而忽略了他们的心理状况。人性总是具有善恶两重性,十几岁的孩子更是如此。所谓“教育艺术”其实就是激发孩子内心深处“真善美”的道德情感,培植他们的阳光心态,从而实现心理健康教育的价值引领。

## 2 勤于发现,注重细节,塑造学生的美丽心灵

一个健全的心态,比一百种智慧更有力量!我们教育学生,首先应该培养学生积极的心态。有一名男生小王,为人憨厚老实,他在随笔中写道:“我干什么都不行,我不知道我的未来在哪里。我感到这名学生有自卑心理,就常常带着他在校园散步、交心。放假我带他爬山,登上山顶高呼:我上来了!我比山高!我推荐他当团干部,训练他演讲。对他进行系列行为训练。终于他通过自己的行动看到了真实真实的进

步,自信心增强了。三年后,他考上了军事学院。他来信说:是您将我从小谷中拉出来,让我找到了人生的方向。

除了倾听学生的心声,我也很注重与家长的沟通,力求走进家长心里。有一名女生小刘,性格内向、孤僻,从不主动与人打交道,我曾经多次找她谈话,她都不愿意提到家庭情况。我去家访,她父亲说自己是20世纪80年代的高中生,家里穷没钱上大学,现在蹬人力三轮车。他觉得自己很没面子,白天躲在家里,晚上才出来拉车,挣不了几个钱。我明白这名学生不敢与人交往的原因了,父亲对她的影响很大。我告诉这位家长:人要正视现实,蹬三轮车是凭劳动赚钱,没什么见不得人的。为了让他克服心理障碍,我每次出门办事都打电话叫他的车,坐在车上与他谈笑风生。这位家长终于可以白天出门拉车了,后来还承租了出租车。他的女儿从父亲身上看到了信心和力量,通过努力考上了大学。现在在一家企业当主管。她来信说:您当年不仅走进了我的心灵,更走进了我父母的心理,您改变了我们全家的命运。

## 3 不断探索,深入实践,扎实开展心理健康教育

2009年8月,我被调到湖南省岳阳县一中担任心理咨询与教育中心主任,兼任岳阳县心理咨询与教育指导中心主任。当我满怀信心把心理学理论和技能用于学校心理咨询与教育实践时,却发现这项工作开展起来远比我想象中难得多:学生不亲近心理教师,他们认为自己没有心理问题,学科教师很排斥心理教师,他们认为心理活动课占用了学习文化知识的时间,家长不愿意心理教师接触孩子,担心别人用另眼看待自己的孩子。这种认识误区让我更加坚定了扎实开展和推进学校心理健康教育的决心。

为了普及心理健康知识,我开辟了心理健康宣传专栏,建立了“心灵之声”

广播站,创办了《心灵家园》专刊,创建了心理健康教育网。我根据学生心理发展阶段性特点,开设心理健康活动课,开设“激发学习困难学生心理潜能”“家庭贫困学生心理扶贫”“男女生青春期辅导”“考试心理品质训练”等系列专题讲座,深受学生欢迎。

为了让心里有困惑、情绪有障碍的学生能及时找到心理支持和帮助,我开通了“心理热线电话”,在教学楼、寝室设“心灵之约”信箱,对于学生的咨询信件做到“件件必回”,孩子们慢慢乐意把心里话告诉我。我组织成立了“学生心理协会”“家长心理协会”“教师心理协会”,促进“家校心连心”“心灵驿站”,全省各地的孩子纷纷通过书信跟我聊心里话。

我设计开发了系列“美心课”“健心课”,带领郭玉良心理名师工作室成员定期到农村学校给孩子们开展心理健康教育活动,我开发系列课程义务培训教师、家长,引领岳阳市各所学校、社区大力开展心理健康教育。2015年,岳阳县一中被教育部认定为“首批全国中小学心理健康教育特色学校”。2017年,我作为心理健康教育区域整体推进先进典型在湖南省中小学心理健康教育研讨会上发言,感动了在场所有人。我现在所在的岳阳县岳雅高级中学也被评为湖南省心理健康教育特色学校。

转眼14年,我把学校心理健康教育推广延伸到了家庭、社区,构建了“学校、家庭、社区”三位一体的未成年人心理健康教育网络。我的教育生命也在不断的学习、研究、实践中充盈。我主持了三项省级课题,主编并正式出版发行的著作有四部,我被评为“心理健康教育正高级教师、特级教师”。我常常跟年轻的心理老师说:“不管心理健康教育的路有多难,你只管一直往前走,为才有位,有位更要有为,我们一起努力,让每名学生的生命都向阳生长!”

注:本文涉及的学生均为化名  
(作者单位系湖南省岳阳县岳雅高级中学)

没有健康的心理,就难以传递健康的情绪。基于这个认知,作为全国中小学心理健康教育特色学校的南京市第三十九中学,多年来高度重视教师的心理认知、素养与能力提升,以“幸福健康”为理念与目标,努力打造幸福校园,让每位教师能够认知幸福、感知幸福、创造幸福。

### 提供保障,打造专业高效的心育团队

心育教师,是学生的“花季解语人”。经过长期的实践与研究,学校打造了一支专业、高效的心育团队。该团队的每位教师都经过严格培训和认证,不仅具备扎实的心理学理论知识,而且拥有实际操作经验,能够针对学生的不同需求提供个性化的心理教育方案。近年来,学校对心育教师队伍建设进行了一系列设计:

青蓝结对,以老带新。每一位新加入心育团队的教师,都会配备一位心育能力突出的师傅。在师傅引领下,徒弟们会从最基本的案例记录开始做起,不断提升能力,直到可以独立完成心理个案工作。

对外交流,接触新知。学校利用校外资源,与心理学专家学者建立和谐的学术交流关系,为心育教师发展创设良好的学术氛围。除了请进来,学校还将心育骨干教师们送出去,定期到高等院校进修、参加省市区等各类培训班或参加网络远程教育培训,帮助他们提升理论知识水平,接受专业督导,提高实操操作能力。学校还鼓励心育教师参与各级各类心理基本功大赛、赛课、心理剧比赛等活动,以同行间的学习与交流促进他们专业水平的不断提升。

团队协作,共同成长。团队协作是提升教师能力素养的有效方式之一。一方面,心育教师团队和学科类备课组一样,每周会定期开展心理课教研讨论。籍此教师们交流分享自己的心理备课思路,总结出有效的教学方式和活动,寻求良好的课堂评价与生成方式,掌握更多的心理教育方法,提高工作效率和教学质量。另一方面,学校每周三上午开展“德育沙龙”。教师们将日常工作中急于解决的、感到困惑的问题,经过整理、归纳,提炼出具有典型意义和普遍意义的研究主题开展交流研讨,并通过分享案例深入了解学生的具体心理状态,找出共性的心理需求与问题,商讨出最佳辅导方案。

全员导师,精准辅助。心育不能只依靠校内专业团队的单打独斗,学校建立了全员导师制,目标是建立“学生人人有导师、教师人人来关爱”的体系,倡导“人人都是心育工作者”的育人理念,充分发挥党员的先锋模范作用,对导师提供充分的培训和支持,以确保每个导师都具备将心育融入课程的能力和意识。学校以此把心育融入学校教育全过程,以“大思政”等方式推动学生心理健康建设。

### 行之有效,以实践磨炼教师的专业技能

在南京市第三十九中学,心育教师是在不断实践中磨炼专业技能的。首先,根据心理健康中心的管理要求,心育教师对每一名咨询的学生实施跟踪访问。心育教师在初次接触咨询学生后,引导学生合理利用沙盘工具,细化数据量表,并根据其具体情况,建立专属于该学生的心理档案,并约定好下一次的咨询时间。在分析档案的过程中,制定具体的心育措施,为下一次的心理咨询做好准备,直到完全解决学生的心理问题。在积累了一定案例并进行分析后,组织团队教师编写心理校本教材,并定期发布心理健康小报并下发至每个班级。

其次,针对学生群体中普遍存在的问题,学校心育团队还会开展团辅活动。如初一学生的入学心理团辅、初二学生的青春期心理团辅以及初三学生的中考心理团辅等等。在这些活动中,心育团队全员参与,一人主讲,其余旁听或进行记录和拍摄工作。在活动结束后,团队成员会根据文字和影像记录,对本次活动进行复盘,力求在下一次活动中精益求精。

再其次,心育教师会在征得家长许可的情况下,跟随班主任一起进行家访或主动登门为家长提供帮助。学校还鼓励心育教师积极参与校外实践活动,如参与南京市中小学生心理援助中心的志愿服务、区级心理普查活动,开设社区心理团辅,协助鼓楼区公检法系统和未成年人保护中心工作等,极大地丰富了实践经验。

### 体现多元,建立科学的评价体系

心理学与其他学科不同,不能以学生的分数作为评价方式。针对这种情况,学校建立起了一套较为科学的评价体系,对心育教师的评价包括了心理课程教学、个体辅导、团体辅导、心理活动组织、科研成果、社会服务等多方面指标,并采用多种评价方式如学生评价、同事评价、专家评价等,力求做到全面、客观、公正。

为了提升心育工作积极性,学校建立了一套较为完善的激励机制,确保他们得到应有的回报和认可。学校为心育团队制定了合理的绩效考核方案。更重要的是,学校能积极地为心育团队成员提供个人能力提升的培训机会,如在小岗晋升、职称评定、荣誉推荐等方面的支持力度。比如,在小岗晋升中,积极开展心育活动是重要的加分项,校园年度十大感动人物,中心育团队连续多人入选。能力提升加上精神鼓励,激励着心育团队不断奋进,努力前行。

### 给予助力,加大心育教研力度

一位优秀的心育教师需要有相当的教科研能力,能够通过研究去熟知理论,提升实践能力,开创新的工作局面。自“十二五”规划以来,学校以教科室为牵头部门,正式将心理学科的教研工作纳入学校教科室工作计划中。学校首先为心育教师配备了丰富的心理书籍期刊,鼓励教师定期阅读最新期刊论文,了解当前心理学研究成果,并选取合适的内容运用到心育中。在阅读的基础上,学校鼓励心育教师积极撰写论文与案例,写出自己在心理教学和心理咨询中的所思所感,积极参加各项论文、案例评比活动。学校也会为心育教师提供必要的支持和资源,比如邀请专业学者对教师的论文进行指导,帮助提高教师的科研和论文写作能力。在课题研究方面,学校要求心育团队积极申报心育方面的个人或集体课题。同时,也鼓励心育教师加入学校的集体课题中,如德育类课题、管理类课题、学科类课题等。

这些做法,加大了心育教研力度。而新兴研究成果最终转化为实际可操作的教育策略,推动了学校心育水平的不断进步。

(作者单位系江苏省南京市第三十九中学)

# 培养学生的「花季解语人」

刘梦瑶  
马文善  
王辉

# 如何给青春萌动的孩子指路

郑英

当孩子进入青春期,绝不仅仅意味着身体的变化,还有性意识的觉醒。当性意识觉醒后,处于青春期的青少年随着性机能的发展和趋于成熟,心理也会产生微妙的变化。比如对异性产生好奇,渴望了解异性,希望引起异性的注意,这就是青春的萌动。这是青春期少男少女绕不开的话题,也是家长和教师非常关注且担心的问题。那么,如何看待青春的萌动,又该如何引导孩子学会处理?

### 持尊重、理解、帮助的态度

到了青春期,少男少女的情感本能和需求会自然而然地产生,如同春天到了种子会萌芽一般自然。家长和教师容易对此感到紧张甚至焦虑,是因为客观上它可能会产生一些不良后果,诸如处理不当会影响学习,或因失恋而失意等。所以为了“安全起见”,大人们多是以禁止为上策、以劝阻为下策。也正因为如此,我们多用“早恋”来表述,直接把它当作一个问题而不是一种现象。

我们不妨回想一下,不在自己的青春时代,有没有对异性产生过好感?如果有,是如何处理的?当时希望大人持什么态度?事实上大人是什么态度?那种态度给自己带来怎样的体验?面对自己的孩子进入青春期,如果他们有了青春萌动,我们应持什么态度?该提供怎样的人生参考?这种尊重、理解、帮助的姿态才是一个成熟的成年人应有的理性模样,也只有这样才有可能培养出同样姿态的青少年。

### 有态度、有分寸地指引

歌德在《少年维特之烦恼》中说:“哪个少男不钟情,哪个少女不怀春”。任何人的爱和情感都需要被尊重,无论他是6岁、16岁还是60岁。只是少女对于自己的情感萌动需要在成长过程中学会处理,并在处理中渐渐成长。几年前看过一个视频,是日本某中学举办的一项“屋顶告白大会”活动,我至今对其中几个画面印象深刻。

其中一个画面是,一名初二女生暗恋某男生,可男生已有心仪的人,女生借着这次表白大会大声说出了自己的心声。虽然我想过,如果能和你交往

该有多好,可是现在我要干脆地放弃,给那段暗生的情愫一个果断了结。

还有一名初一男生,面对喜欢的女生狂喊了16次“喜欢你”,结局是收到女生的一声“对不起”,即便如此,他还是强忍眼泪说了声“谢谢”。

面对喜欢的人,大大方方说出“喜欢”,被拒绝之后坦坦荡荡说声“谢谢”,这是成长中需要学会的事,而学校的做法实则是提供一个平台,一个关于表达和成长的平台。

面对青春的萌动,不是简单地棒打,不以阻止交往为终极目的,也不上升到道德问题,而是有态度、有分寸地去指引、尊重,但不放任、引导,但不说教、关注,但有边界、帮助,但懂分寸。”

### 教会孩子界定什么是“爱”

授人以鱼不如授人以渔,前者只救一时之急,后者可解一生之需。孩子的成长路上有太多问题需要他们独自去面对,而且随着成长他们会渐渐淡出我们的视线。即便在视线之内,他们内心的波澜大多不是为我们所见的,等我们察觉时往往错过最佳时机。

对于青春的萌动更是如此,大多数孩子是不愿意告诉大人的,因为怕被反对,更怕被责骂。对此,我们需要开诚布公谈谈这个问题,教会孩子一些理性、可行的方法,这样他们便可以自己界定、自己把握、自己调整了。

什么是爱?我这样对学生表述:我们大人往往会把青春期的孩子对异性的朦胧情感称为“早恋”,其实这表述并不确切,只是我也一时想不好用什么词,姑且借用。恋,就是爱,如何界定一种情感是不是爱?有一句诗

可以借用,“我爱你,不光是因为你的样子,还因为和你在一起时我的样子”,如果符合这个特征,就属于爱了,值得珍惜。更进一步,即便不是关乎异性,遇到这样相互助益的人,都值得珍惜。

不要黑化、丑化爱的模样,拿一些极端的黑色的负面例子吓唬孩子,这或许可以起到让他们分开的目的,但也很有可能让他们对爱产生恐惧,减损了爱的能力和勇气,产生可怕的后遗症。

我们要做的是,让孩子理解爱的真意。爱,不是控制,也不是占有,也不同于喜欢,而是优先考虑对方的需求,并在此基础上相互欣赏彼此成全。借用纪伯伦富含诗意又饱含哲理的话就是,“爱只将自身施予,也只从自身索取/爱不会占有,也不可占有/因为爱自满自足。”

这样,孩子会明白,爱是世间特别迷人的字眼,真正的爱是很纯洁、很美好的,如此便会生出珍视和呵护之心。

### 让孩子懂得“爱”是情感更是能力

曾被学生问及一个问题:为什么大人对“早恋”问题那么紧张?

我的回答是:因为爱不光是一种情感,更是一种能力,诸如克制、担当和负责的能力,而这些能力总是与年龄发展相关。对于中学生而言,爱的能力多在培育和发展之中,此时开启情感相对而言早了一些,其实也并不绝对。因为“早”字意

味着与时间、年龄有关,但年龄不是唯一的、终极的标准。一个人如果过了而立之年、不惑之年依然不负责不担当,乃至一生啃老,那么他即便年龄属于“晚恋”,其爱的能力依然属于“早恋”。

孩子们听后哈哈大笑,深以为然。我们很多时候忽视了爱是一种能力,总是强调它是一种情感,强调爱得真不真、深不深。殊不知,一个人如果没有学会爱、具备爱的能力,就投入一段需要长期蓄养的关系之中,很难有幸福的深度体验,也很难维持长久的幸福。

对此,我们需要提醒孩子做好一些能力上的准备:比如预见力,能预见恋爱可能产生的后果并做积极预防;比如克制力,不是以非要得到为目的,而是在克制中成全对方,比如自愈力,如失恋不会伤害自己或对方,而是选择慢慢自我调节、自我疗愈等等。可见,恋爱是有代价的,但如果能从代价中积累人生的智慧,那么代价也是一种收获、一种成长。

对待少男少女的青春萌动,最重要的是帮他们学会处理关系,因为人的一生最重要的是处理关系:和自己的关系,和他人的关系,乃至和这个世界的关系。这样即便离开校园,也有能力过一种自在又充实的生活。

(作者单位系浙江省杭州市天杭实验学校)

