

编者按

随着经济社会的不断发展和人们认识水平的不断提高,当前青少年的心理健康教育工作愈发受到重视。促进青少年心理健康发展,对其树立正确的世界观、人生观、价值观具有重要作用。但心理健康教育是一项综合性系统工程,需要学校、家庭、社会和学生密切配合,共同参与。本期“职教广角”聚焦省内三所职业院校做好学生心理健康教育工作的经验举措,以期为更多学校提供借鉴。

常州工程职业技术学院积极打造“智慧心育”平台,多维度为学生赋能——

## 全方位构建心理育人工作新格局

■本报通讯员 孙俊丽 高馨 雷宁

多年来,常州工程职业技术学院坚持立德树人根本任务,认真贯彻落实《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等文件精神,坚持育心与育德相统一,构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障、品牌建设的“六位一体”的心理育人工作格局,建立健全心理健康工作体制机制,为学生发展赋能。

**领导重视,制度保障够“力”**  
学校注重顶层设计,成立了由校党委书记担任组长的心理健康教育工作领导小组,以“认识自我、科学规划、全面发展”为心理健康教育理念,构建“1234567”心理健康教育机制,打造“智慧心育”平台,紧紧抓住教学和活动两大教育阵地,把握知识普及、咨询服务和危机干预三个重点工作,建立心理危机预防四级网络,心理预警帮扶五级体系,心理危机干预六级体系和七个工作维度,统筹推进心理健康教育工作。学校打造了建筑面积1000余平方米,集咨询、规划、测量等多功能的心理健康教育中心,并确保每年的心理健康教育费用不低于生均15元,全力满足学生成长发展需求。

**培育有序,师资队伍有“梯”**  
学校心理健康教育专兼职教师17人,其中3人为中国心理协

会注册心理师,1人为注册助理心理师;4人担任江苏省大学生心理热线志愿者;2人担任华中师大心理热线志愿者;疫情期间,为全校学生开通线上心理援助服务。学校为专兼职心理健康教育教师制定阶梯式培养计划,定期组织案例督导、工作研讨、专题培训等,专业教师根据专业化方向参加培训,确保每年学习超过60学时;开设兼职教师心理专题培训,吉梅教授的《焦点解决工作坊》连续开设4年,已培训160余人次。

**与时俱进,智慧教学创“新”**  
学校自2012年开设《大学生心理健康教育》必修课,2016年,推出“云课堂”教学平台,全面优化教学形式,通过云签到、云互动、云组队等形式,准确把握学生课前、课中、课后学习情况,及时发现并解决问题,开展帮扶。陆续开设《生命教育》等5门选修课,2019年打造心理“常工金课”,2020年推出《逆境携行,同心抗疫》线上心理防疫课,2021年建设《心理健康教育》精品课,结合时代要求和学生需求,优化教学模式,不断推陈出新。

**智能推送,危机干预抢“时”**  
学校自主开发“智慧学工”学生管理平台,设置“心理预约”“心理咨询”“心理测评”等系列心理

版块,全面掌握重点关注学生动态,实现心理预防与干预的“时效性”。智慧学工自主采集学生在校的学习、消费、活动等基础数据,智能识别需要特别关注的学生并推送预警信息,及时发现问题,真正做到心理预防与干预工作的“实时性”。2020年,学校开通“情绪打卡”模块,系统自动推送情绪自评分低于2分的学生,心理辅导员及时联系介入,截至目前发现潜在危机学生85人次,有效预防危机事件的发生,实现心理预防与干预工作的“及时性”。

**聚焦规划,学生发展重“效”**  
学校将焦点解决技术与学生教育管理相结合,依托“智慧学工”建立“学业、职业、个人和社会能力”四个发展维度、20个诊断要素的学生发展标准,通过循环的自我诊断、自立目标、自主实施、自我改进,不断激励学生学习和创新、改进、提升。同时采集学生成长发展的大数据,准确把握学生发展需求,及时调整人才培养方案,提供各类学习资源。学校的“智慧校园”背景下高校学生管理改革与创新项目,是2018年江苏省高等教育综合改革试点点本科院校立项的30个项目之一,现已顺利结项。

**聚合资源,协同育人显“温”**  
2020年常州工程职业技术学院作为常州市第一家与专科医院开展心理健康教育正式合作的高校,与常州市德安医院签订医校合作协议,建立了长期有效的医校合作机制,畅通了从学校到精神卫生专业机构的绿色通道,提升了预警预防、咨询服务、干预转介的有效性。全校各班级均建立家长微信群,选取新生报到日、学生就业季等特殊时间节点,举办“亲子工作坊”、家长开放日等活动,建立家校合作机制,提升家校联系频率,强化家校育人合力。

**项目引领,素养培育拓“维”**  
近年来,常州工程职业技术学院二级学院根据学生身心发展规律和实际所需,结合自身专业优势、文化内涵等资源,重点打造了“以文化心·文化育心”“身心共健·育人育心”等多个心理育人品牌项目,以发展性、主体性、实效性为指导原则,“点、线、面”三维立体模式,推进四季心理健康教育活动,实现心理健康教育全覆盖。同时积极组织学生参加省、市心理学学会举办的各类心理健康教育活动评比,承办了苏南中心“完美旅程”心理音乐舞台剧(常州地区)的活动、常州市雷锋广场大型现场心理咨询会等。

在学校教育中,随着学生需求的增加,心理健康教育逐步成为学校的又一关注点。江苏省泗阳中等专业学校充分认识到学生心理健康教育的重要性和复杂性,积极从组织机构、队伍建设、档案建设、加强教育、阵地建设、问题研究、开展活动等方面创新开展心理健康教育工作,取得了显著成效。

### 以人为本 强化教师队伍建设

**队伍建设,突出专业。**学校以立德树人为根本,认真建立健全德育工作组织机构,落实“三全育人”举措。重点抓与学生接触最多的班主任队伍建设,认真组织班主任参加心理健康教育专业自学考试,定期开展班主任工作心理健康教育工作交流,促进班主任队伍心理健康教育的专业化,让班主任人人懂得心理健康教育,提高班主任心理健康教育工作能力,提升学校心理健康教育工作成效。

**建立档案,颜色分层。**要解决好心理健康教育问题,摸清学生心理健康状况是关键。为此,学校要求从招生开始,在生源学校获取第一手学生情况资料,结合新生报到,以及班主任后期的观察与了解,建立学生心理健康档案。档案分红、黄、绿三档,其中红色档案学生是问题严重学生,班主任需密切关注;黄色档案学生是有问题倾向学生,班主任需持续关注;绿色档案学生是心理健康学生,班主任需常态关注。

### 健全体系 形成常态疏导机制

**用心教育,形成系列。**学校在正常开设心理健康教育课程的基础上,通过探索逐渐形成了心理健康教育阶段重点,采用分层推进、逐步提升的策略,确立“三步走”的目标,着力构建“适应环境——健全人格——走向社会”的德育工作体系,形成校级心理健康教育阶段教育内容体系,形成按周班会课心理健康教育的系列内容,把心理健康教育内容落到实处,让心理健康教育有序、有物、有情。

**心理咨询,常态疏导。**学校注重加强阵地建设,高规格建设心理咨询室。每天下午大课间活动后正常开放,及时帮助学生化解因个人交往、学习焦虑而产生的不良情绪问题。对在心理咨询过程中发现的心理问题较严重的学生,则通过及时告知家长,及时就医进行心理治疗,努力帮助学生尽快回归正常情绪状态。有一位临近毕业的学生小李在咨询时,主诉连续两周经常失眠,没有食欲,情绪低落,提不起精神,觉得自己很累。经过咨询老师的三个月疏导、跟踪与随访,小李称与同学相处很好,并摆脱了抑郁情绪的困扰。

### 问题导向 组织团队集体攻关

**问题导向,课题研究。**学校坚持问题导向,将普遍性心理健康问题提炼成课题,专门组织团队集体攻关。通过在开题论证时接受专家指导、课题研究时深入思考、课题结题时升华提炼、推广研究成果时由点及面,深度解决学生中存在的普遍心理问题。近两年,学校有5个市级以上心理健康教育课题结题。课题研究丰富了课题研究人员心理健康知识,增强了课题研究人员将理论知识转化为实践的意识,促进了课题研究人员对心理健康问题的深度探讨。

**文体活动,润物无声。**学校主张,学生不仅要学得好、吃得好、住得好,还要玩得好。泗阳中专按阶段开展文体活动,用心用情形式展示心理健康问题的化解之道,让师生有所思有所悟;用学生想上学被家长留在家、在班主任家访后能够再次上学的事情,让学生学会了珍惜学习机会。学校在疫情期间通过歌咏比赛疏解了学生的内心焦虑,通过武术比赛增强了师生抗击疫情的信心。此外,学校还积极开展社团活动,校级社团倾向文艺,系部社团倾向专业,让学生在学有余之余,培养兴趣,滋养性情。

**“心理健康教育只有进行时。”**学校党委书记、校长刘波表示,今后学校将进一步总结经验,努力创新心理健康教育机制,做到心理健康问题早发现,早处置,尽早给问题学生注入阳光,指引他们走出心理阴影,让学生阳光生活一辈子。



## 让学生阳光生活一辈子

■江苏省泗阳中等专业学校 徐胜金

通过强化教师队伍建设,形成常态疏导机制,组织团队集体攻关,泗阳中专扎实做好心理健康教育工作——

新沂中等专业学校建立心理发展中心,开展“精准关爱”活动,用心呵护学生成长——

## 为学生心理健康保驾护航

■江苏省新沂中等专业学校 于雅群

近些年来,情绪问题和抑郁心理正成为青少年心理健康发展的最大障碍。未成年人心理问题导致的悲剧屡屡发生,时时牵动着社会大众的心。江苏省新沂中等专业学校敏感地意识到,教好学生不仅仅在于“传道授业解惑”,更在于教育引导成人成才,心理健康深深影响着学生的学习生活状态,更与学生能否健康地长大成人息息相关,加强心理健康教育与心理危机干预工作正变得愈加重要。

对此,为更好地保障在校学生的身心健康,新沂中等专业学校在校关爱学生心理健康上下功夫、出实招,成立心理咨询教师团队,建立心理发展中心,开展“精准关爱”活动,切实将心理健康教育纳入教育教学全过程。

### 全员参与“上大课” 迅速提高心理健康意识

受生源等因素影响,新沂中专的学生大部分为住校生,父母外出打工、学生常年缺乏家庭关爱教育的现象较为普遍,而当他们面临心理困扰时,若不能得到及时的引导和关怀,极易留下“心病”。

自今年3月以来,校党委结合学校实际制定了“精准关爱”活动实施方案,分系部在全校开展心理知识讲座4次,累计2000余名学生聆听了讲座。讲座以“解决焦虑情绪,认清个人定位”为主题,引导学生了解情绪和控制情绪,取得良好效果,在全校范围内迅速掀起了学习心理知识、了解自我认识的讨论热潮。通过分发回收心理测评问卷、设置“悄悄话”信箱、班主任个别约谈等方式,学校主动掌握每个学生的心理状况,为下一步“精准关爱”活动的顺利开展收集第一手资料。

同时,新沂中专还在原心理咨询室的基础上扩展建立“心理发展中心”,重新设置了接待室、个体咨询室、心理测评室、情绪宣

泄室、团体活动室、沙盘室等功能用房,并配备了办公桌椅、测评电脑、心理挂图、宣泄器械、沙盘沙盘等心理设施,为全校学生打造了一个舒适、安静、放松的心理调适环境,为活动开展奠定了坚实基础。

### 重点人员“开小灶” 跟踪帮助保证辅导效果

新沂中专成立了专门的心理咨询教师团队。8名心理咨询教师制定值班表,在正常教学时间,始终保证心理发展中心时刻有人在岗,同时定期清理收集“悄悄话”信箱信件,及时发现需要进行心理帮助的学生。

4月底的一天,心理咨询教师牛冬梅在一封“悄悄话”信件中读到:“老师,我就是不想跟同学说话,不知道怎么和同学相处……”由于信件是匿名,想要施以援手首先要找到这名寄信人。牛冬梅注意到,信上曾提到寄信人最近调整过班级,遂逐个向系部询问近期调班的女生,很快锁定了女生小艺(化名)。面对尚不能敞开心扉的小艺,牛冬梅没有贸然约见,而是通过她的前后两任班主任了解其家庭背景及平时表现等情况,得知小艺虽然成绩不错,但确实不爱说话,父母也常年在外打工。

心里有底之后,牛冬梅利用课外活动的空闲时间与小艺见了面,引导她说出内心的想法。原来小艺曾与同学闹过矛盾,慢慢地就变得不敢交流,本想转班之后会有好转,但没想到陌生的环境导致她心理负担进一步加重。“其实,我们可以从一点点小事突破……”经过两个小时的交流,牛冬梅满怀期待地将她送回教室。

令人欣慰的是,第二天,小艺主动找到牛冬梅,告诉她:“老师,我今天和同桌讲话啦!”到了期末的时候,小艺不仅能够和同学融洽相处,还参加了学生会和各类社团活动。



“很多学生的心理问题不是先天的,大多是家庭和社会造成的,只要多给予爱的关怀,这些问题基本可以消除。”牛冬梅说,在这个过程中,教师需要俯下身,走进学生的内心世界,发现他们的需求,并且给予精准的关爱。

截至目前,新沂中专心理咨询教师团队共对59名学生开展了心理健康个体咨询服务,根据每个学生的情况制定不同的心理救助方案,适时进行心理干预,帮助学生解除心理危机,并对相关问题进行了备案记录,以便做好后续跟踪服务。

### 加班加点“读夜校” 自觉充电提升素质能力

由于大部分心理咨询教师为兼职,虽然具备心理咨询师资格,但实践经验仍较为有限。为提高自身心育工作能力,更好地为学生排忧解难,8名教师自觉利用教学活动时间定期开展集体沙龙活动,以近期遇到的学生案例为基础,集中讨论面临的心理难题,修改心理救助方案,总结改进工作方法。

为进一步扩充心理辅导员团队力量,学校还积极挖掘对心理知识感兴趣的学加入心理健

康志愿者队伍,同时邀请校内心理咨询师和校外专业心理医生对他们进行定期培训。在此基础上,新沂中专有序开展在班级设立心理健康委员试点的相关工作,让学校可以更准确迅速地在校学生的心理状况,为应对学生心理危机提供服务的新窗口。

为提升工作成效,为今后的类似情况提供指引和参考,新沂中专实行动态管理、层级管理、家校合育等多角度、全方位的管理举措,保障每一个学生都能得到适合自己情况的心理辅导。心理发展中心持续收集整理相关资料,建立学生心理档案资料库,保证心理咨询辅导管理工作有人员、有阵地、有措施、有记录、有效果,力争为每一个有心理问题的学生及时化解问题。

“在我们看来,不存在好孩子和坏孩子,每一个学生都是我们值得花费心力去栽培去浇灌的茁壮树苗。我也相信经过我们大家的共同努力,会有越来越多的学生能从困惑中走出,成为社会各行各业有用的人才,成为我们学校的‘闪亮招牌’。”新沂中专校长何振华说。