

心理健康教育是素质教育的重要组成部分,有助于塑造青少年学生良好的个性和健全的品格。尤其是在“双减”和疫情防控双重背景之下,进一步加强心理健康教育,培育学生积极向上的健康心态,更是学校面临的新任务、必答的新考题。我省影响力学校发展共同体成员校,根据教育部制定的《中小学心理健康教育指导纲要》要求,坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,适应和满足不同阶段学生心理健康教育需求,促进了学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。本期“苏派教育·影响力学校”专版邀请4所共同体成员校,以典型案例等形式,展现其深入推进心理健康教育的举措、新路径、新思考、新成效。

## “关系育人”:构建“育心”的三重境界

■陆霞

有好的关系,才有好的教育。在“双减”背景下,“关系育人”理念成为苏州科技城实验小学小学校培育学生积极向上的健康心态的准则。在“关系育人”的视域下,我们从儿童与环境的关系、师生和生生关系以及家校关系三个维度,探索“育心”的三重境界,发挥学校德育文化的熏陶与浸润作用,实现德育在日常教育教学活动中的内化,促进儿童全面发展。校园里师生间、生生间、家校间以及儿童与环境间的“甜蜜”关系,建构了学校可持续发展的良好教育生态。

### 创设“软硬”心理环境,构建生态“育心”机制

所谓“软硬”心理环境,是指“外在硬环境”与“精神软环境”,两种环境相互作用。“硬环境”是班级的物质建设,是“软环境”的物质体现,“软环境”是班级风气的建设,是“硬环境”的精神延伸。

“硬环境”——引领成长之路。“硬环境”主要指班级中对于儿童整体身心健康发展所能产生实际作用和影响的事物,例如班级的特色文化布置等等。学校天祐校区以“美育”为主要教学特色,在教学环境设计中,为每个教室设计了一个10平方米左右的附带空间,每位教师可以根据自己的带班理念打造属于本班的特色小屋,如“心灵驿站”“谈心小屋”“艺术空间”等。这个小屋对于每个班的孩子来说,就像是一间神奇的屋子,这样的“硬环境”布置,能让孩子们爱上教室,爱上自己的学习环境。

另外,学校德育处还发动全校班级设计班徽,并把每个孩子设计的作品展示在教室的角角落落,作为班级

的“硬环境”布置;而经过大家投票选定的班徽,学校统一制作成贴纸,用于班级奖励。这样班徽的意义就深入孩子们内心,同时,这样的“硬环境”布置,能够引领孩子们积极向上地成长。

“软环境”——塑造阳光少年。“软环境”包括教师与学生、学生与学生之间的内在互相影响的关系,需要教师“以身作则”“言传身教”。良性的班级“软环境”一般表现出积极、正面、向上的特点,可以提供一种催人奋进的学习氛围,有利于儿童心理和人格的全面发展。班级公约是我们打造“软环境”的重要手段,以正面引导为主,以“你可以……”“你能够……”等替代“不准……”“禁止……”,营造“春雨”般的班风,滋润孩子们的心田。

### 开展“冷暖”心理班会,拓宽“育心”渠道

所谓“冷暖”班会,就是通过两种不同“温度”的班会课,让学生无形中树立正确的价值观。教师可以通过“冷暖”心理班会解决班级里出现的突发事件。

“冷班会”——反思过去。班级里小伙伴发生了矛盾,教师在班会课上开展说说我的心里话、一封道歉信等活动,让学生反思自己的行为,从而化解矛盾。

“暖班会”——奔向未来。紧张的学习后,孩子们上课时难免会觉得疲劳,教师就利用班会课给学生加油鼓劲,用热情洋溢的话语,鼓励学生奔向美好的未来。

### 维系“远近”心理关系,营造和谐“育心”氛围

教师在协调家校关系中起着举足



图为该校心理专职教师“摸我姐姐”与学生在校心理咨询室亲密交流

轻重的作用。教师必须清醒地认识到,教师与家长之间是平等合作的关系,教师不能居高临下以教育者自居的态度和家长进行沟通。

“远关系”——距离产生美。学校教师和学生有个约定——能不让家长操心,家长就不会有厌烦的情绪。例如,学生在学校犯了错,一般情况下,教师不会向家长“告状”,而是尽量让孩子自己发现错误、承认错误、改正错误。因为如果教师只知道频繁地找家长“训话”,只会让家校关系日益紧张,解决了根本问题。小事不麻烦家长,大事注意沟通,家长就不会有厌烦的情绪。

一方面,学生如果有座位、饮食、身体等方面的个性需求,家长来沟通,教师一般也不作处理。教师会鼓励学生,有事自己来和老师沟通,合理要求只要学生亲口提出,教师一般都会满足。这样能让孩子为自己的言行负责,一定程度上避免家校发生矛盾。

“近关系”——合作创造可能。很多时候,教师和家长需要携手合作,才能创造出教育的更多可能。学校鼓励各班开展丰富多彩的亲子活动,让家长走进课堂,让教师走出学校,进行有益的家校互动。

我们让家长成为班级管理的助力,给学生带去不同行业里丰富的知识,开拓孩子们的视野。线上沙龙和线下茶话会,成为颇受欢迎的活动,每次主题不同,对象不同,家长们与教师一起讨论“亲子关系”“课后辅导”等话题,拉近了教师与学生、家长之间的距离。

苏霍姆林斯基曾经说过:“没有心理上的修养,体力的、道德的、审美的修养就不可想象。”在现代社会儿童生活环境日益复杂化的情形下,我们相信,“关系育人”将在学校“育心”工作中发挥日益重要的作用。(作者系苏州科技城实验小学天祐校区“云课堂”先锋教师)

## 社团有温情 润心细无声

■殷人和

《中小学心理健康教育指导纲要》对心理健康教育的总目标提出了明确要求,即提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。因此,心理健康教育是学校工作中至关重要的一环,苏州高新区实验初级中学建立“常态化、前瞻性、实效性”心理健康教育工作机制,努力让每一个学生在学习、生活、情绪调适、人际交往、升学和职业选择等方面得到和谐发展。

### 社团筑基,培育“小先生”

为落实“双减”政策,将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到各项活动中,学校依托心理辅导室,成立由专职心理教师带领的心理社团,扩展课堂空间,提高学校心理健康教育的水平,有效提升学生心理素质。

小丁是学校马园路校区初一年级学生,当其他同学还处在把“心理学”和“谈心术”画等号的懵懂阶段,他已经能够给同学们普及心理健康知识。开学一个月后,学校社团面向初一年级招聘成员,小丁在选拔中脱颖而出,成为学校心理社团的一名“小先生”。他利用课余时间,搜集整理心理小知识、小故事;自己策划,独立主持班级的心理班会;利用自己的绘画特长,在班级公告栏开展心理宣传。学期末,小丁这个心理社团“小先生”得到了大家的认可,并获得了“社团之星”的荣誉称号。

心理社团作为学校心理健康教育工作的重要载体,推动了校园文化建设和,也成为学生自我管理、自我教育的一种有效形式。社团成员们不仅活跃在学校层面的各项心理活动中,而且发挥辐射作用,带动了班级的各类心理健康教育活动。学校还在班委中增设心理委员一职,由每班心理社团成员担任,纳入学校的“心理防护网”。制度上的保障,让“小先生”的辐射力更广泛、更高效。

### 朋辈辅导,自助互助

心理委员的工作本质是针对个人和班集体需求进行朋辈辅导,属于一种同伴互助的心理教育方式。这就要求心理委员有较强的专业能力,也需要有更完善的机制来助推,这个过程不是一蹴而就的,心理社团活动成为直接的助力方式。

心理社团给不同个性的学生安排了适合的体验课程,让他们身临其境地学会觉察和表达。不善言辞的小王在生活中总是扮演倾听者的角色,在校园心理剧活动中,小王逐渐展现了他的特长,大家也感受到了他的改变。同学们根据校园生活中的常见案例创设剧本,小王可以快速融入角色扮演,一旦化身其中就能倾情演绎,去挖掘自己从未发现的那一面,在尊重他人的同时觉察自身,在观点的碰撞中不断开阔视野、加快成长。

类似的体验式课程避免了教师“填鸭式”教学,从趣味性高、实操性强的活动入手,不需要高深的理论知识,带领者只需要清晰明了地发出指令,活动就能够顺利进行。心理教师把深奥的理论简化成可操作性强的体验活动,帮助心理委员从活动的参与者转型为带领者,让他们在轻松平等的氛围里,为同学们排忧解难。

### 学生自治,打造“暖心墙”

大力培养“小先生”,推行朋辈心理互助的同时,学校正筹备建立线上心理支持系统,学生自主管理的“校园墙”在此时应运而生。网上“校园墙”的账号名为“实验墙”,由本校毕业或者在读学生管理,筛选汇总学生的求助、咨询信息等,成为互助社交的“民间组织”,服务学校学生。

小丁曾在军训时丢了东西,最终通过“校园墙”顺利找回。之后,他经常会关注“校园墙”的信息。疫情发生后,“校园墙”上关于心理求助的话题猛增,有学习状态低迷的焦虑和担忧,有无法和同学相聚的苦恼和郁闷,也有和父母不断升级的矛盾与冲突……小丁等心理委员就在心理教师的帮助和支持下开始尝试撰写心理调适建议,致力于打造一个有温度、有态度的“暖心墙”。

心理社团及心理委员制度的最终着眼点都是学生的成长和发展,学校将这些举措纳入心理健康教育工作,充分发挥不同个体的主观能动性,不断补充、完善“心理防护网”,努力创新,以心育心,扎实有效地开展心理健康教育工作,辐射每一个学生,真正做到“润心细无声”。

(作者系苏州高新区实验初级中学马园路校区专职心理教师,曾获高新区心理优质课评比一等奖)

## 心系师生健康 助力师生成长

■张成桃

疫情打破了校园的宁静,为有效做好疫情防控期间师生心理疏导工作,盱眙县第二中学充分利用心理咨询中心,多措并举开展心理健康教育,用心呵护师生心理健康。

### 落实疫情防控,关注心理健康

2022年,疫情形势再度严峻。开学之初,学校及时做好突发疫情事件的心理应急预案与疫情防控期间师生心理健康援助的工作预案,组建专兼职心理咨询团队,建立校领导、班主任(辅导员)、心理咨询中心三级联动机制,每日关注家长和学生的心理动态,主动进行心理疏导与危机干预。

学校采取每日健康监测零报告制度,及时掌握全校师生和家长心理动

态。班主任是心理辅导员,对有进一步心理咨询需要的家长和学生,转给专兼职心理咨询教师负责处理,必要时请心理专家进行心理疏导。

### 加强专业培训,促进师生不断成长

学校邀请南京师范大学教授刘穿石为教师开展心理健康培训。刘教授有针对性地将心理问题及解决方案按照年龄维度,分为初一、初二、初三三个时间段,让教师更系统地学习,并将所学知识渗透到日常的教育教学中,促进专业成长,做学生健康成长的温情领路人。

学校心理咨询中心针对全校班主任开展心理健康课程辅导,在班主任会议上进行心理健康教育培训,为班主任配发心理健康课程课本、课件与

教案,指导班主任在班会课上对学生

### 搭建沟通桥梁,形成家校教育合力

2022年春天,在疫情严峻的特殊时期,学校按照上级要求,对外地人准的师生以及与外地人准的家长接触的师生实行居家隔离等健康管控。学校安装“平安校园——天翼看家系统”,对所有年级、所有班级实现全覆盖。学生在家就能通过电子设备同步观看教师高清授课视频,有效消除隔离在家学生的心理焦虑。

七年级2班的李同学,因母亲从外市回家,孩子和家长均需要居家隔离。刚开始,母亲的自责无助,孩子的抱怨焦虑,让这个家庭阴云笼罩。班主任

老师一方面详细解释政策要求,一方面进行心理疏导,缓解了家长和学生的焦虑情绪。

良好的亲子关系是沟通交流的基础。为了让每个学生的家庭参与心理健康教育,学校举行了“每天倾听一刻钟、运动一小时”心理健康亲子活动,促进家庭亲子互动,使孩子得到亲情的滋养;在周末,提倡每周至少有一个小时专属于家长与孩子互动的特别时光,家长可以任意选择一种让彼此都心情舒畅的活动或游戏,如阅读一小时、逛街一小时、踢球一小时、徒步一小时、做手工一小时、看一部精心挑选的经典电影、一起做糕点、一起画画、一起写毛笔字等。

(作者系盱眙县第二中学校长,淮安市师德先进个人,盱眙县“三名”工程“名校长”)

## 开展心理育人 铸就阳光人生

■姚丽丽

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》要求,心理健康教育是学校教育体系的有机组成部分,心理教师要承担起学生心理问题疏导、幸福培养、常态化教学等方面的工作。学校和心理教师必须重视心育工作,帮学生铸就阳光人生。

### 因地制宜,构建校本心理课程

心理健康教育要想有效开展,必须要有一套合适的教学体系,教师要通过有限的课时数,将尽可能多的心理健康教育知识传授给学生,并且能被学生消化和应用。为此,学校和心理教师要积极构建校本心理健康教育课程,避免生搬硬套和经验主义。我们要多深入调研,多观察学生的心理状态,了解他们的心理需求,进而设计出以生为本的课程体系,并根据课程的内容、目标、形式建立动态调整优化机制,增强课程内容的针对性。

心理学知识有时颇为难懂,教师在教学中要避免纯粹理论化的授课,以免学生丧失学习兴趣。在教学中,教师需要以现实的案例为基础,在剖析案例中传递心理健康教育知识,引导学生以积极的心态防止意外事件发生。

### 注重引导,促进学生全面发展

心理健康教育与其他学科教学有着本质的区别,它不是为了帮学生掌握某种技能,也不是为了帮学生提高



图为该校心理教师在与学生们做心理游戏

考试成绩,为的是引导学生能以积极健康的心态去面对学习和生活中的困难与压力。

教师要引导学生讲出自己的心里话,以此为切入点,带领学生一起分析、一起探究,在引导与互动中剖析学生的心理疑惑,疏导学生的心理问题。

心理健康教育评价标准应当少一些量化的指标,在评价结果运用上要避免功利性,在具体评价工作中,注重受教育对象的体验与感受。要引入形成性评价,建立包括学习者参与程度评价、学习者情感态度、价值观评价等

指标在内的多元化评价体系,以质性评价结果量化评价。

心理教师要引导其他学科教师行动起来,合力开展心理健康教育。同时,心理教师也不能将教学局限在专业领域,而要将学生品德素养培养、科学素养培养等教育目标充分结合起来,通过各学科的融合实现学生更加全面的成长。

### 凝聚合力,让心育有力充实

从生态学角度看,学生的心理问题并不是学生本身的问题,而是他周

围的环境和人造成的。消极的家庭环境、不当的学校教育方式和不良的社会风气都会对中小学生心理健康造成影响。所以,心理教师在开展教学时,还要积极发挥家庭、社会的作用,不断形成教育合力,延伸与发展心理健康教育。

有时候,学生的心理问题也许在学校没有表现出来,但是在日常生活中有所表现,这就需要家长能及时发现,并反馈给教师,教师据此采取有针对性的教育措施。同时,学校的教育时间有限,仅靠学生在校时间还不够,要将心理健康教育延伸到家庭中,引导家长参与进来。很多时候,家庭的心理健康教育比学校教育更有效。

在教学过程中,心理教师还可以充分利用社会教育资源开展心理健康教育。如通过参观革命烈士纪念馆培养学生坚毅的心理品质,利用爱国主义教育基地培养学生的爱国主义情感,利用“好人”纪念馆培养学生正确的价值观。

随着素质教育的深入推进,心理教师要行动起来,科学、系统推进心理健康教育,尤其是构建校本心理健康教育课程,因地制宜不断完善心理健康教育体系,为学生保驾护航,引导学生在人生之路上以更加积极的心态去学习和成长。

(作者系金湖县金湖娃艺术小学德育处副主任,金湖县优秀教师)