



编者按:

近年来,中小学生心理健康教育和生命教育受到社会各界关注。党的二十大报告提出,推进健康中国建设,重视心理健康和精神卫生。心理健康教育如何自然、无痕地融入学校教育和家庭教育?如何建立师生、亲子的共情性关系,为学生心理赋能?如何让教育充满人文关怀,让教育者更具教育智慧,让校园变得更加美好和谐?本期探讨——

为学生创设阳光的心理成长环境

心理赋能,唤醒学生内在力量

□浙江师范大学心理学院、浙江省儿童青少年心理健康与危机干预智能实验室
孙炳海 武莹 范丽婷

心理赋能,是一个唤醒学生内在力量,实现自我成长的过程。就学校心理健康教育而言,不仅要加强心理危机的识别与干预,更要重视学生的心理赋能;不仅要加强底线意识和后端防范,更要重视前端的预防;不仅要有病治病,更要防病、治未病。

一、如何唤醒学生内在力量

为学生提供支持性环境、具身体验,创设共情性关系,才能培养学生的成长性思维,帮助学生心理赋能,唤醒学生内在力量。

1. 支持性环境

学校和家长理解学生的需求,并及时给予积极适当的回应,能为学生营造良好的支持性环境。西南大学教授、心理学博士生导师黄希庭等人在大量研究的基础上提出,来自他人的社会性支持能有效促进个体的心理健康水平,并在应对压力的过程中起到缓冲的保护作用。心理学家汉森在研究心理复原的过程中发现,学校和家庭共同营造的支持性环境,能有效帮助学生应对打击、挫败等消极事件,提升学生的心理弹性,培养学生的积极心理品质,在一定程度上减轻风险事件对学生的消极影响。浙江师范大学原副校长李伟健等人结合各中小学校的实践研究也表明,通过创设良好的校园支持性环境,开展挫折教育,培养学生的抗逆力,能有效帮助学生调整

学习和情绪状态。支持性环境能在学生遇到困难产生挫败感的过程中起到缓冲作用,持续增强学生的抗挫能力,是帮助学生应对外在风险事件的重要力量。

2. 具身体验

具身认知理论强调“做中学”,认为生理体验和心态之间有着密切的联系。个体行为的投入会引起相应的情绪体验,同时情绪又能通过大脑反作用于个体对行为的投入程度。心理学家文斯特等人的研究表明,面部表情、身体坐姿等变化均能显著改善个体的情绪状态和后续任务的持续性。在心理健康教育中,学生是体验的主体,学生通过身体体验后,能形成相应的情感体验,进一步促进、巩固认知。此外,心理健康的理论学习应该适当让位于学生的具身体验。只有这样,学生才能与真实的心理情境进行对话,达到心理健康知识自我建构、自我理解的效果。

3. 共情性关系

在长达20年持续关注共情性关系对心理健康的保护作用的研究中,我们发现,共情性关系不仅能促进学生的社会性发展,还能有效提高学生的学业成绩。通过认知神经科学的相关研究,我们提出,教师的共情关注能有效改善学生的消极情绪,帮助学生释放压力,达到放松的效果。教师和家长真诚地接纳、尊重、关注学生,与学生形成共情性的关系是有效促进学生心理健康发展的助推力量。

4. 成长性思维

研究发现,具有成长性思维的人更能

以开放性的心态接受新事物与新挑战。他们重视在不断的历练中成长,善于打破标签、突破自己,挖掘自己的潜能。与之相对,具有固定性思维的人更看重自身的标签,害怕指责与失败,努力隐藏自身不足。他们喜欢为自己创设安全的环境,厌恶风险,容易在失败中否定自己,习惯以成败论英雄。研究表明,即使是线上短期的成长性思维的干预,也能有效提高学生的学业表现力,培养其学习动机,进一步帮助学生建立积极的心态和乐观的情绪,从而减轻压力和焦虑,增强个人的幸福感。

二、多措并举保障学生心理赋能

建立以教育工作者为主导的多层级服务结构体系,是实现学生心理赋能的重要保障。

1. 强化全员心理健康教育是必要保障

高校引领、教育局驱动、部门联动的协同模式,是发挥区域心理健康教育合力的保障。如卫健、公安系统与各中小学校协同,共同解决心理高危学生筛查与转介、高危学生家庭心理疏导等难题。以高校的心理专家为主导的专家队伍与学校、各部门、社区力量融合,提供心理健康服务的专业指导。学校建立三级预防机制,实施网格化管理,为学生、家长、教师的心理健康提供全方位的支持。

2. 推动学校与家庭心理健康教育是关键手段

学校要注重基础心理学和教育心理学在实践中的运用,通过开展心育导师培训、

教师培训和家长工作坊等提升教师、家长的心育水平,帮助学生更好地成长。

心理健康教育是学校教育的一部分,要无痕地融入学校教育。教育局要针对学校心理健康教师、班主任及全体任课教师开展心理健康教育辅导,培养具备教育学与心理学专业素养的心理健康教师,提升班主任、任课教师的心育素养。

学校要开展家庭心理健康教育指导工作,帮助家长学习家庭教育心理学,学习科学的家庭教育观和正确的家庭教育技巧,提升共情能力,在日常生活中做到真诚对待孩子,接纳孩子的情绪,尊重孩子的发展潜能。

3. 掌握心理健康教育科学规律是基本前提

开展心理健康教育数字化管理是保障学生心理赋能的重要途径。建设高质量心理健康教育数字化服务平台,开展心理健康区域实践,是做到心理危机精准识别与实时预警,实现区域心理健康教育数字化、精准化、高效化有机统一的有力保障。

结合已有研究成果,我们实验室在国内首次颁布了心理健康教育数字化平台建设11条评价标准,包括安全隐私保护、基础性理论支撑、无感化数据采集、精准化算法运行、自动化预警提示、自适应辨识调整、成长性科学研究、跨部门协同保障、丰富的课程资源、个性化智能推送、闭环式系统服务等。以确保数字化平台建设的规范性、安全性、智能性,助力心理健康专业化服务体系的高质量建设。



桐乡市:区域推进“阳光桐心”行动

□桐乡市教育局教研科 张国娣

桐乡市于2021年5月实施了旨在促进区域中小学生心理健康的“阳光桐心”行动。在浙江师范大学的专业引领下,“阳光桐心”行动贯彻心理赋能教育思想,构建校、家、社联动的高效心理服务网络,践行“阳光校园”“阳光家庭”“阳光社区”三大行动,形成“人人善于辅导,人人接受辅导,人人心理健康”的育人格局。

构建三级协同机制,全方位呵护学生心理健康。桐乡市构建了跨部门、跨科室、跨学校的三级心理服务协同机制,多方力量的协同形成了一个服务闭环,为学生、教师、家长的心理提供全方位的支持。一是形成了以教育行政部门主导、卫健局等17部门共同参与的跨部门协同机

制,建立了桐乡市中小学生心理健康教育工作联席会议制度,统一协调区域心理服务工作。二是形成了基础教育科、安全法制科、组织人事科、教研科等跨科室的教育行政协同机制,各科室分工合作,共同做好学生心理健康教育工作。三是形成了学段衔接、资源共享的跨学校协同机制,做好好学生、教师和家长的心理服务工作。

强化心育导师建设,落实全员心理服务工作。桐乡市加强中小学校心理健康教育队伍建设,形成了由分管副校长牵头,心育导师具体负责,全体教师、家长、学生、社工等共同参与的全员心理健康教育工作机制。制定了《桐乡市学校心育导师星级评定及奖励办法(试行)》,编制了《心育导师工作手册》,从课堂教学、心理辅导、学校心育、家庭教育、教育科研等

5个方面明确心育导师的工作内容和要求,规范心育导师的各项工作。

开展全员家长心育,强化学生人际支持系统。秉承“心润如玉,家润如雨”的理念,以专题讲座、家长工作坊、家长辅导等形式,实现家长教育的全覆盖,通过家长成长来助力学生健康成长。3年来,共组织了近60期家长工作坊,聚焦高质量陪伴、学习习惯养成、新学期适应、初二现象分析、考前心理调适等主题,深度服务家长近1000人。市教育局开展了“记忆留夏,时光有你”的幼小衔接亲子夏令营活动,联合浙江师范大学组织了“共情性家长成长营”。

突出主题体验活动,增强学生自我心理调适能力。每年5月,桐乡市都会开展中小学心理健康教育主题体验活动,举办心理剧大赛、心理漫画征集、专题讲座、心理运动会等,传播心理健康知识。

杭州学军中学:“六步法”预警心理危机

□杭州学军中学 邱许超

为更好地破解中小学心理危机预防难点,杭州学军中学逐渐摸索出规范、高效、精准的“六步法”心理危机预警机制,有效地将学生心理危机的发生消除在萌芽状态,保障学生身心健康和校园安全。

第一步,每学期开学初,学校心理辅导员根据学生学情制定了一套科学、高效的全员心理普查模式,即采用多个量表交叉比对、多种测评工具联合评估。高一年级施测方式主要是由心理健康教师利用心理课或班会课组织学生在校机房统一完成,并建立学生心理档案。此外,教师还增加了泓途系统的游戏化测试。高二和高三年级一般采用“问卷+智能感应预警系统(智能手环)”。智能手环的操作流程非常简单,仅需通过佩戴智能手环的形式对

测试者的生理指标数据进行采集,结合AI算法的计算和比对,在短时间内(15~20分钟)获取其准确、客观的心理健康指标结果,在不受主观意识的影响下达到监测和测评的目的,且支持多人同时监测。

第二步,心理辅导员在首次班主任例会上作一场题为“筑牢学生心理防线:学生心理危机排查班主任须知”的报告,组织大家填报高危学生心理动态预警跟踪表。

第三步,将普查中提示高风险的学生与班主任提供的预警名单进行对照,把重叠的人作为疑似者。接着,心理健康教师根据中小学生的心理评估访谈提纲对初步判定存在心理风险的学生逐一进行面谈,初步确定学校心理高危学生名单。

第四步,心理健康教师再逐个回访上学期上报的高危学生,最终确定本学期心理高危学生名单,将其列入

预警库备案,并第一时间上报有关部门,及时在浙江省中小学心理危机动态识别与干预管理平台上传学生心理危机信息。

第五步,心理健康教师针对排查出来的心理高危学生制订详细的干预方案,并与该生进行一对一的面谈。第一时间联系班主任与家长,启动多方会谈(校领导—心理健康教师—班主任—学生家长—校外心理专家),共同商讨最佳干预和治疗方案,最终家校达成共识。相关资料均详细记录。

第六步,应用钉钉建立年级心理危机预警月报制。心理辅导员长于开学初分别在各年级建立心理危机预警小组钉钉群,并于每月及时梳理、总结当月各年级心理危机学生名单与相应信息,然后在相应的钉钉群定期发布、及时更新心理危机学生名单和情况,以月报表的形式呈现。

兰溪市兰荫中学:“三室合一”,做好健康守门人

□兰溪市兰荫中学 董锡芳

兰溪市“三室合一”模式将原来单一为学生服务的心理辅导室,延伸为师生心理辅导室、亲子成长室和家庭教育指导室。这种变革使得心理辅导室不再是标签化的空间,而是师生心理维护、亲子关系构建和家庭教育指导的多功能空间。

做好学生心理健康守门人是一项复杂且精细的工作,需要从多个角度考虑和操作。作为试点学校,兰荫中学主要从以下两方面着手:

一是通过多种途径提升家长的家庭教育能力。学校通过各种方式为学生心理健康保驾护航。从2020年开始,学校直播平台开设“家长学堂”。2022年,学校开展了历时4个月的第一届“温和坚定家长”训练营,培养了一批具有温和坚定开展家庭教育能力的家长和一批能指导家长科学育儿的指导教师。

二是对全体教职工进行相关心理危机干预培训,要求大家熟悉并掌握校园心理健康守门人“停、问、陪、转”4种应对策略。学校给每名教职工都发了用来记录与学生谈心谈话的赋能谈话记录本,切实保障了学生的心理健康,不断减弱心理健康的风险性因素。

嘉兴市实验小学:“智慧爸爸”课堂的创新实践

□嘉兴市实验小学 沈硕文

调查发现,在不少学生的家庭教育中,存在爸爸的角色缺失、教育能力缺失、专业支持缺失等问题。为此,在“双减”背景下,嘉兴市实验小学创设“智慧爸爸”课堂,激发爸爸的特定影响力,实施渐进式亲子心理团辅活动,让更多的爸爸用教育智慧成为孩子的人生领航人。

“智慧爸爸”课堂实施分为启动、实践、提升3个阶段。启动阶段以“爸爸的力量”为主题,更新教育认知理念,包括加大宣传效应、提升认知效应、发挥共鸣效应。实践阶段以“爸爸的智慧”为主题,剖析问题精准辅导,包括坚持问题导向、发挥团队作用、开设专项课程。提升阶段以“爸爸的行动”为主题,评估成果长效循环,包括展示促动、评估驱动、示范带动3个环节。

学校结合“爸爸学员”的理论学习与实践,开展“智慧爸爸”课堂现场亲子团辅,以情景再现、头脑风暴、成果分享等形式,让“爸爸学员”共同剖析家庭教育中的亲子关系问题,寻找解决方法。

通过“行之读书会”等丰富的活动载体,“爸爸学员”学习沟通交流方法,形成亲子教育的共识,建立共同目标,增强自我效能感。学校根据不同年级学生的心理特点,创设“智慧爸爸”专项辅导课程。低年级实施“暖爸”课堂,开设幼小衔接、亲子阅读、自信培养、生命教育4个方面的课程;中年级实施“学爸”课堂,开设时间管理、情绪调节、劳动教育、亲子运动4个方面的课程;高年级实施“睿爸”课堂,开设人际交往、网络引导、青春心理、学习探究4个方面的课程。

浙江信息工程学校:园艺心理提升生命意义感

□浙江信息工程学校 陆婷 管惠瑜

浙江信息工程学校以提升生命意义感为目标,建设园艺心理体验基地,形成“园艺心理活动+园艺心理课程+园艺社会实践”三位一体的渗透式心育工作模式。

一是以活动为载体,提倡体验与

感悟。通过放松冥想、丛林穿越、赤足步道、余音绕梁等多种园艺活动,在潜移默化中习得解决问题的能力,学会与人交往,学会情绪调控,增强心理素质,提升生命意义感。

二是以课程为媒介,传递知识与情感。学校创新开展项目制教学模式,构建园艺心理专用活页式教材体系,提升中学生的认知与学习能力,增

强园艺心理教育的通用性和广泛性。

三是以实践为桥梁,助人自助疗愈。通过园艺实践,不断提升自我效能感,优化心理素质。如:青春健康同伴社学生赠送自己种植的瓜果菜苗到妙西镇石山村,与村民一起栽种菜苗,以劳健心;走进湖州市特殊教育实验学校,借助园艺心理,促进融合教育。



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点