

嘉兴市心理健康教育起步于上世纪90年代。近年来,嘉兴市以“积极教育”为统领,以“积极健全人格,积极成就人生”为核心理念,落实立德树人根本任务,坚持“培根铸魂、启智润心”教育真谛,全力推进和探索实施积极教育的路径、方式和策略,大力培养学生积极向上的人格品质和人生态度,打造积极教育实践样本。围绕“校园文化积极化、学校课程积极化、学校活动积极化、学校师生积极化、学校评价积极化”的“五化”维度,推进积极教育校本化研究,建构了“全域统筹、全员育心、全程服务”的“三全”心理健康生态圈。

推行积极教育 让学生心理更健康

清华大学教授彭凯平研究发现,目前青少年学生中出现了学习无动力、社交无能力、生活无意义感和生命无价值感的心理现象。北京大学教授徐凯文曾将这种现象称为青少年得了“空心病”。促进学生身心健康发展,解决青少年以“四无”心理为代表的心理困扰,让学生从“空心”变成“有心”,关键在“防”不在“治”。嘉兴市在积极教育引领下,走出了一条心理健康教育创新之路。

观点

区域心理健康教育,关键在“防”不在“治”

□嘉兴市教育局长党组书记、局长
嘉兴教育学院党委书记 武曜云

促进学生身心健康发展,是教育人的使命,做好这一工作,关键在“防”不在“治”。近年来,嘉兴市教育系统坚持立德树人根本任务,全域推进积极教育,大力培养学生积极向上的人格品质,构建起以学生正向人格为指向的大德育、大健康教育格局。

创新机制:建构支持系统

营造良好的社会支持性环境,是培养学生正向人格的首要前提。嘉兴市全域统筹,建构立体化区域学生心理健康服务网。打通学校与家庭、教育与卫健、学校与社区之间的三个横向通道,建构“市—县—片—校”四级学生心理服务的纵向机制,中小高心理高危学生信息跨学段共享的纵向机制,为青少年积极成长建立家校社互通共享、跨界共创、协同育人的心理教育生态系统。从“片”上突破,建构“总分总”一站式心理赋能服务机制,为区域学生积极成长提供优越便捷专业的心理服务支持系统。

创优培训:打造积极关系

建设师生、亲子、同伴之间的积极关系,提高学生自尊心、自信心和幸福感,是培养正向人格的重要途径。嘉兴市创新优化全员培训,提升师生家长积极成长理念,增进人际互动,促进积极关系。实施“幸福点灯人”教师培育工程,开展积极教育和积极心理学分类进阶培训,使全体教师“人人都是学生心理关爱者”。实施“成长型家庭”家长培养工程。在中小学家长学校中开设家庭积极教育课程,培养家长成长型思维;组建家庭积极心理学习小组,培育“种子家长”,推进每名家长争做孩子积极成长的“第一老师”。实施“积极生长者”学生培养工程。全市中小高学生心理委员队伍全配备,引导学生积极

亮点

创建“总分总”一站式心理赋能服务机制

□嘉兴教育学院 纪忠华

近年来,嘉兴市打造积极教育特色的实践范式,建构了市“总分总”一站式心理赋能服务机制,创新开展全市儿童青少年心理健康教育。

什么是“总分总”一站式心理赋能服务机制?第一个“总”,是指集成力量,实现优势整合,统筹服务;“分”,是指形成片组,实现全域成网,精准服务;第二个“总”,是指信息汇总研判,实现系统架构,闭环服务。以嘉兴市儿童青少年心理健康服务总站为依托,抽调学校部分专职心理教师驻站集中办公,以此形成了“驻站工作—集中办公—全域成网—组团服务—会诊研判—闭环服务”的“总分总”螺旋上升服务模式。这个模式打破了学段壁垒、部门壁垒,形成了“预防—预警—干预—预防”的心理服务闭环。通过政策规定、职责分工、站校联动、评价考核等方式,为开创“总分总”新模式提供制度保障,全面形成心理服务场景新格局。

心理总站对学校心理教师队伍架构重组,打造

积极心理研学:打造学生品格优势的“放大器”

□嘉兴教育学院 孔宁

“情绪摸不着看不见,我怎么去了解它、调控它呢?”在一场主题为“培养积极情绪”的心理研学活动中,学生们自己找到了答案。通过脑波灯,借助脑电生物反馈技术,学生们在LED灯色彩变化中直接“看到”了自己的情绪变化,更是通过自主探究找到了很多培养积极情绪的好方法。这是学生进行积极心理研学中的一个场景。

积极心理研学是一种以积极品质培养为目标的学生心理研究性学习活动。积极心理研学以场景式体验激发学生强烈兴趣,以自主探究释放学生潜能,以朋辈辅导发挥学生建设性人格力量,成为学生品格优势的“放大器”。

进行同伴心理互助。

创生路径:生长学生内心力量

具身认知理论认为生理体验和心理状态之间有密切的联系,因此创生活动路径、增强积极体验,是培养学生积极心理的关键一环。嘉兴市构建“一校一策”积极心理课程体系,实施小初高一体化积极心理地方课程,学校心理健康教育课程开课率为100%。2022年教育部发布的义务教育质量监测结果报告显示,嘉兴市在心理健康教育课程开设方面获评最高等级。

嘉兴市创设场景式、体验式积极心理研学。在“教育E家”数字平台上持续发布心理研学路线,做到“一键览、随时约、有效研”。开展“一校一品”心理健康校园文化活动。各中小高学校广泛开展心理运动会、心理文化节、心理活动周、家庭亲子日等活动,为学生增进积极体验搭建广阔舞台。嘉兴市教育局还与嘉兴市新闻传媒中心联合制作优质教育产品,播放推送《家有妙计》小剧场《亲子直播间》《心理研学采风》等儿童心理节目,累计受众逾800万人次。

创设保障:积极积极应对

个体成长经历是性格形成的重要因素。当青少年学生在遭遇重大创伤事件,发生心理危机的时候,需要及时予以支持保护,增强其积极应对经验。嘉兴市主要做好热线护航、布设网络、闭环干预等工作。

嘉兴市率先在全省开通教育系统独立运行的24小时心理护航热线“88517885”(谐音“帮帮我一起帮帮我”),全天候提供心理与家庭教育咨询。热线开通一年多,已开展电话咨询5000多例,当面咨询1000多例。全市布设“校内+校外”青少年心理危机预警干预全网格,加强“社区—学校—家庭”信息交互与反馈工作,推进与政法、公安、民政、社区的

“1+X+Y+N”4个层级队伍:“1”为心理教研员工作指导团队,主要统筹规划心理健康教育,进行专业指导;“X”为驻站心理教师核心团队,开展区域学校心理健康教育;“Y”为学校专职心理教师,开展本校心理健康教育;“N”为心理总站联络员,担任站校联动联络员;“N”为心理总站志愿者团队,会聚专职心理教师、家庭教育指导教师、社工和专业机构心理咨询师等专业人员,开展心理志愿服务。

嘉兴市提升“一站一校两中心”服务效能。“一站”即嘉兴市儿童青少年心理健康服务总站,“一校”即嘉兴市中小学家长学校总站,“两中心”为市未成年人心理健康教育辅导中心、市未馨青少年心理与家庭教育咨询中心,心理总站协调一校两中心工作。

心理总站的教师聚在一起,开展集体备课、个案研讨、心理调研和科研,组团下沉,开展专长互补的团队式服务。心理总站依托专业团队和团队式服务,实现儿童心理与家庭亲子教育的深度融合,推进部门跨界合作、协同育人的心理服务联动机制。

心理总站统筹引领,县(市、区)级心理健康服务

搭建“优势”跑道:建构积极心理研学课程

嘉兴市儿童青少年心理健康服务总站创编《阳光成长——积极心理研学课程》,为全市区域心理中心及学校心理辅导室开展积极心理研学提供了课程教材。嘉兴市积极教育地方课程采用“3+1”模式,即每个主题单元由3节课堂活动和1节研学活动组成。嘉兴市在地方课程中嵌入心理研学内容,并开发植根乡土的特色心理研学课程。各积极心理研学基地还开发了与嘉兴非遗、名人场馆、特色旅游相结合的心理健康课程。

培育“小先生”:建强研学小导师队伍

心理总站在大学生和中小高学生中招募心理小志愿者,培训上岗,建立了“积极心理研学小导师”团队。这些“小先生”每到周末、寒暑假就会来到心理

资源共享、工作协

同、联合救援。发挥

嘉兴市儿童青少年

心理健康服务总站

等区域辅导中心作

用,站校联动、医

教融合,开展闭环

式心理评估干

预,为学生提供

“三式评估—

分类辅导—

及时转介—

跟踪服务—

定期回访”全

链式咨询干

预,实现学生

心理危机的精

准干预。

嘉兴市着

力发挥师生的

建设性人格力量,努

力建立家校社协同的

区域育人生态,实现

了心理健康教育从“解

决问题”到“积极发

展”、从

“碎片割裂”到“系统融

通”、从“教育孤岛”到

“协同育人”的三大转

型,全面开创了区域心

理健康教育新格局。

站跟进,将区域内学校划分为片区,设立心理健康服务团组,以片区为单位开展心理服务。加强“社区—学校—家庭”信息交互与反馈工作,形成“校内+校外”青少年心理危机预警干预全网格。

构建“前端预防、中端预警、后端干预”的心理健康动态服务链。心理教师2~3人组成服务团组下到各个片组、学校,开展心理健康教育课、科普讲座、校园心理活动等。心理教师服务团组根据实际需求,分阶段下沉网格。遇到心理危机事件,快速响应激活,指导协同校内心理力量实时干预,迅速应对、妥善处置。

对服务实践中遇到的问题和需求,心理总站进行信息归整,发挥“一核多翼”资源集约功能,聚合专家团队会诊研判,优化对策;服务团组再次下校入网服务实践,精准解决问题,提升服务品质。

心理总站采用心理医生进校园、心理医生驻站服务,医站校联合评估、无痕转接等方式,实现医教深度融合,形成了心理高危学生评估、咨询、转介、转介后跟踪辅导的闭环式咨询干预服务。

总站,为前来参加研学活动的学生、家长和教师提供专业服务与指导。迄今,已培养研学小导师110多名,开展心理研学活动80余场。由小导师们指导和服务的心理研学人数将近3000人。越来越多的学生成了积极心理的传递者。

创优实践场景:建立积极心理研学基地

首批孵化3个市级积极心理研学基地,发挥引领辐射作用。依托区域心理服务站,建立了“1总站+8分站”积极心理研学基地群。依托全市研学基地资源,形成了“学校—总站—企业—景区”横向联动场域。开展积极心理研学旅行,让学生走出“书本”、走下“黑板”、走出教室,在实践中放大品格优势,在体验中实现积极成长。

观察

帮助学生自己成长出内在力量

□俞寅琳

目前,嘉兴市实现了心理健康教育校校有阵地、一校一特色,笔者走进部分学校一探究竟。

在嘉兴市实验小学科技城校区208班,一个被称为“积极赋能区”的特别角落引起了笔者的关注。这里放置了两个别出心裁的“积极魔盒”——“晴天魔盒”和“雨天魔盒”。这不仅是班主任周思行的创新举措,也是该校秉承嘉实新儿童理念,开展积极心理健康教育的重要一环。

副校长向婕告诉笔者,这是学校建设积极友好班级文化的有力举措,也是学校心理健康教育整体机制的一部分。“积极魔盒”每间教室都有,结合“我有一个烦恼”“我想夸夸你”“我有一个想法”三款便利贴,让学生随时有话可以说,有事能解决,有想法被认同。通过这样的教育机制,学生学会了如何面对困难,如何与他人建立积极关系,如何以积极的心态去面对生活的各种挑战。

心理健康教育的宗旨在于激发潜能,引领师生追求幸福,获得有价值的人生。北京师范大学南湖附属学校借助宁波银行的社会资源,通过“政校银”三方合作机制,打造了校内“红领巾幸福银行”德育实践基地。副校长沈鑫珠说,这个银行赋能学生成长,在“幸福责任”评价下激励学生形成正向人格和积极品质。

“红领巾幸福银行”设置了以行长、副行长为组长,以部门负责人为成员的工作小组,人员全由学生构成。学生通过面试竞聘、实地培训、考核上岗等模拟职业体验,在沟通、合作与问题解决中,构建积极稳定、互相支持的人际关系,实现积极自我的发展。同时,学校构建“幸福卡”综合评价体系,设置“学校幸福卡”“家庭幸福卡”“社区文明卡”,形成家校社三方协同育人评价机制。

学生心理危机干预是学校心理健康教育工作重点和难点,危机具有复杂性、严重性和系统性的特点,对学生心理危机的干预也不能局限于心理咨询室的一隅之地。

嘉兴市第一中学学生小刘在读初中时被确诊为双相情感障碍。进入高中后随着学业压力的增加,小刘双相情感障碍越发严重,甚至存在自残自伤念头。面对这样的学生,心理教师屈丹表示,学校已建立多元化、保护性和全方位的“三环聚力”协调干预机制,为学生心理危机化解赋能。“内环”由家长、专职心理教师、班主任及任课教师组成,这些都是与学生直接接触和开展工作的人员。“中环”由学校德育部门、安全管理部门、年级部和学校心理咨询室等部门的教师组成,多部门协作,统筹协调内外环资源,为实施危机干预人员提供指导和支持。“外环”聚合校内外社会支持系统的力量,通过同伴支持关怀、医教融合干预、社区关怀帮扶等为问题学生及其家庭提供心理支持、情绪支持、智慧支持。

通过“三环聚力——学生心理危机干预机制”的运作,学校实现了从“心理危机的识别与确认”“评估、协调、制定干预策略”“分工合作、展开干预”“反馈干预进程及成效、困难”“再评估、干预策略调整”五步行动的闭环干预,切实维护了学生身心健康。

嘉兴市第四高级中学学生小加因学业竞争激烈,情绪焦虑,晚上经常做噩梦。他把苦恼投进了学校的“魔方信箱”。“魔方信箱”由学生心理健康社团管理。心理委员第一时间收信,登记、分类后,联系社团成员,在专职心理教师的指导下,联系班主任、任课教师和家长,组成专信回复团,分析其心理症状,确定干预策略。心理委员以“朋辈共情”方式进行书面交流,给予建议,实施疏导。发出第一封信后,专班人员再进行后续信件发送和跟踪监测;同时,联合学校心理咨询室教师等评估其风险,给予相关教师和家长示警和操作建议。随后,心理社团成员发现小加情绪稳定恢复,但为了确保效果,信笺一般都保存一年,实施不定期交流,确保安全销号。

副校长吴晓亮告诉笔者,学校建立的多元防护的“魔方信箱——朋辈暖心”协调干预机制,突出了“朋辈共情”的操作优势,体现了多方协作的协调优势,促进了学生自主辅导能力的生成。

教育的本质是促进生命个体健康成长,这离不开家校社的合作。南湖区推进区、校、班家长学校建设,充分发挥家长委员会作用,组织开展家庭教育指导服务。挖掘家长资源,发动家长参与学校“爸爸课程”“妈妈课程”“家长微课堂”等家庭教育校本课程开发。平湖市儿童青少年心理健康服务站开展了亲子活动课程建设,培养家长读书会主持人,推动学校开展家长读书会活动,并与当地妇联等部门联合举办家庭教育节,至今已开展13届。心理教师还进社区开展团体家访,使心理关爱从学校延伸到社区、浸润到家庭。自2020年暑期起,嘉兴市教育系统连续开展“幸福嘉兴人”儿童青少年心理关爱行动,组建10支心理关爱志愿服务专业队伍,200名心理教师下沉乡镇,走进街道和社区,实施组团服务,开展团体家访360多场,服务家庭4000余个。海宁市实施“社工助力心困生”项目,深入社区和家庭为心理危机学生提供援助服务,2022年开展了140个家庭的亲子辅导。

嘉兴市就是通过这样从点到面的扎实工作,保证了学生的健康成长。