

加强学生心理健康教育是学生成才的内在需求,更是学校落实立德树人的根本任务、切实做好学校思想政治工作的根本要求。把学生的心理健康教育真正放在心上、抓在手上,是市外国语中学近年来不断努力的方向。

今年年初以来,市外国语中学始终坚持统筹抓好疫情防控这件“头等大事”和学校高质量发展这个“第一要务”,秉承“用心做教育,让心灵更阳光”的理念,按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》要求,基于“发展胜于预防,预防胜于治疗”的心理健康教育原则,将未成年人心理健康教育和教育教学工作有机结合,多管齐下,积极推进学校心理健康教育工作有效开展,培养学生积极乐观、健康向上的心理品质,为他们健康成长、幸福生活奠定基础。

搭建“心”桥

顶层谋划、系统建设、势在必行

10月18日,天气已有寒意,在市外国语中学阶梯教室,一场关于“为爱而聚,赋能前行”心理委员见面会暨培训会刚刚结束。“让学生健康阳光地走在校园里,有效帮助学生树立积极乐观的生活观,感受生活的美好、品尝生活的味道、创造生活的精彩、提升应对事件的能力、增强生命的弹性是教育者最大的心愿。”该校阳光心理服务中心主任、国家二级心理咨询师王好民一边整理着活动资料一边说。在他看来,当代学生心理健康是一个极具社会现实性的问题,学校要担负起教育好、引导好学生的重要使命。

跟随王好民走进阳光心理服务中心,记者看到,米黄色为主调的柔和色彩让人置身轻松舒缓的氛围中,宽敞协调的功能布局中容纳了心理咨询访谈室、团体咨询室、沙盘治疗室等专用辅导空间。该中心还提供了预约式服务,通过当面预约、班主任预约、电话预约、微信预约、家长预约等方式,更好地服务学生,满足学生需求。除了线下来访咨询,中心还搭建起“空中知心小屋”,开设心理咨询热线、服务邮箱等沟通交流渠道,以更多形式

的咨询教育便利学生、贴近学生、引导学生。

“学校把心理健康教育工作作为学校重点工作之一,政策方针有了,配套也得跟上。学校在规划建设新办公楼时,一早就把启智楼五楼大办公区域给了阳光心理服务中心,全力支持心理健康教育工作开展。”市外国语中学校长辛晓哲告诉记者,近年来,为进一步贯彻落实省教育厅厅关于加强中小学生心理健康教育的意见要求,市外国语中学围绕心理健康教育核心工作,将心理健康教育纳入学生课程教育教学与综合素质发展体系,组织成立心理委员会,建立健全学校阳光心理服务中心,编印《阳光心语》等校级心理健康读物,建立“班级、年级、学校”三级预警体系,各班级推举出心理委员,形成处室、年级组、心理部三位一体的联动机制,全力打造教育教学、实践活动、咨询服务、危机干预、平台保障“五位一体”心理健康教育工作格局,制定并审议了心理健康教育和危机干预实施办法,以更加制度化的框架体系、规范化的功能布局 and 精细化的方案举措提升心理健康教育服务管理水平。

追光成长 从心点亮

市外国语中学心理健康教育工作纪实

□ 本报记者 秦颖

修筑“心”路

全员教育、筑牢基底、协同联动

在阳光心理服务中心办公室,教师方如意在制定本学期的班级心理健康教育课评比细则,并为下学期的心理健康教育课程做着准备。心理健康教育课是全校学生都要上的课,也是新生入学启航教育的一个重要环节。

“课上,教师通过小游戏、小组练习等多样的形式带学生学习心理知识、重新发现自己,课程的趣味性、主体性很强。”方如意笑着说,每学年各班都会上14节形式活泼的心理健康教育课,这跟学生之前上的课很不一样,课程很受欢迎。

“为了更好地满足学生的心理需求,学校为授课教师征订了省基础教育研究室《高中心理健康教育》《初中心理健康教育》等教材,通过组织备课、研讨等方式,力争上好每一节心理健康教育课,使全校5000多名师生受益。”王好民介绍,学校授课教师结构丰富,主体是有相关资质的专职心理健康教师,还有取得心理咨询师证书的兼职心理健康教师等,都是与学生朝夕相处的师资队伍,比较了解学生,并且具有专业资质、教

育经验和课程研究基础。在确定好授课教师和课表后,学校还会组织教师集中备课、教学研讨,怎样加强课堂互动、紧贴学生真实需求、关注学生体验是大家重点探讨的议题。

在启智楼一楼大厅醒目位置,可以看到阳光心理服务中心的值班安排表,值班辅导教师就是中心的主干力量——心理咨询师团队。为加强专业师资队伍建设,中心组建起由心理健康教育人员组成的专业咨询督导团队,目前共有17名心理咨询师,他们拥有心理咨询师和家庭教育指导等资质和丰富的教育管理经验,教师每天下午5时15分至6时20分到岗值班,接待需要咨询的学生。

“教师们热心心理健康教育工作,只要学生需要,他们会立刻抽出时间接待来访,他们的专业视角和教育经验也给了我们很多启发。”方如意说,此外,各年级和各班还配备心理工作、危机处理联系人,加强沟通协作,将心理健康教育工作下沉到一线,达到上下贯通、协同联动。同时,学校每年还会定期组织心理教师参加培训,保证心理咨询服务的高水准、高质量。

沟通“心”语

以爱育心、护佑成长、细思笃行

疫情防控形势下,部分学生及家长仍居家隔离,面对全新环境,学生可能存在适应问题并产生一系列负面情绪及行为上的不良症状,一直在校学习的住校生也难免会出现不适症状。

“疫情打破了我们正常的学习生活节奏,心理上也产生了剧烈波动……”疫情防控期间,在市外国语中学开展了一场关于师生身心健康的线上心理健康讲座。授课教师王好民以他自身经历疫情的所遇所感,对被疫情影响的学生进行细致的开导。他指出,要正确看待疫情,疫情是可控的、形势是稳定向好的,要坚定信心。虽然大家的学习生活受到限制,但可以通

过锻炼、劳动增强免疫力,让身体动起来、给心灵放个假。王好民从危机干预的角度给学生提了几条建议,在学业压力和疫情防控双重作用下,家长必须提高认识,学会用专业的方式化解危机。

“这次讲座像一剂良药,缓解了疫情带来的焦虑。家长一定要信任孩子,要在他成长的路上多一些陪伴、多一些鼓励。尤其在疫情防控这个大形势下,我们家长遇到事情能静心,才能帮助孩子以良好的心态面对挫折和突变。”一位学生家长听完讲座后,颇有感触地说。

本月初一复学,市外国语中学就要求班主任把心理健康教育纳入“开学第一课”的内容,并组织班主任、心理辅导教师对学生心理健康状况进行排查,确保返校的学生都能顺利进行课程学习。学校要求,各班主任每天对走读生上网课情况进行仔细观察,发现异常情况及时和学生、学生家长沟通。为第一时间了解学生学习、生活、人际交往、家庭等方面存在的问题并给予协调帮助,对于住校生,学校在每个班选出学生代表辅助班主任做好学生思想政治、心理疏导及各类情况摸排统计工作,做到情况明、底数清、措施有效。

“教育是良心事业,也是用心事业。相比传授知识,更重要的是培养学生对知识的热情、对成长的信

心、对生命的敬畏、对美好生活的向往,孩子身心的健康是教育的真正意义所在。”市外国语中学副校长聂芳介绍,为完善学校心理健康教育服务体系,加强家校社共育,全面开展心理健康教育,目前,学校正在制订心理健康教育三年发展规划,全方位提升学生心理健康素养。同时,疫情防控期间,学校以班级为单位开展了测评活动,为参与学生建立心理健康电子档案,为测评班级出具团体心理测评报告,同时,为一些有心理健康问题的学生提供个体心理咨询服务,引导学生学会处理实际困难,帮助学生提高心理素质,提升学生承受挫折、适应环境的能力。

心、对生命的敬畏、对美好生活的向往,孩子身心的健康是教育的真正意义所在。”市外国语中学副校长聂芳介绍,为完善学校心理健康教育服务体系,加强家校社共育,全面开展心理健康教育,目前,学校正在制订心理健康教育三年发展规划,全方位提升学生心理健康素养。同时,疫情防控期间,学校以班级为单位开展了测评活动,为参与学生建立心理健康电子档案,为测评班级出具团体心理测评报告,同时,为一些有心理健康问题的学生提供个体心理咨询服务,引导学生学会处理实际困难,帮助学生提高心理素质,提升学生承受挫折、适应环境的能力。

开启“心”门

创新形式、多维发力、呵护健康

同龄人之间互助的力量是巨大的。为更好地了解学生真实情况,市外国语中学创新性在各年级、各班设立了心理干部、心理委员,他们乐于助人、积极乐观,像一个灵敏的触角分散穿梭在全校各个班级的同学中,将温暖和关爱带到同学身边,在校园建设中营造了浓厚的心理健康育人氛围。

“为了让学生了解心理健康的重要性,我们每学期开展学生讲座和家庭教育讲座、印发相关刊物,为学生和学生家长普及心理健康知识,增加学生对危机的了解与认知,掌握更有效、更有质量的沟通技巧,促进学生健康快乐成长。”辛晓哲告诉记者,截至目前,学校已印发校刊读物《阳光心语》20多期、《危机预防干预手册》1万余册,每学期各班开设心理课7节、开展心理团体活动3次以上。

常态化的日常工作远不止这些,在疫情防控常态化背景下,心理健康教育工作成效在于经年累月、久久为功。自2020年新冠

肺炎疫情发生以来,市外国语中学第一时间启动师生心理疏导工作,根据疫情防控形势及时总结研判,有针对性地提出人文关怀和心理疏导措施,通过定期开展心理健康普查、心理健康教育主题班会评比、教职工健美操活动,以及建设心理辅导站、实行心理问题会商制度、在寒暑假等特殊时间节点开设专门咨询,尤其针对封闭管理、隔离管控等不同情形制订分类预案等,全面增强师生疫情防控意识,及时、专业地帮助师生缓解焦虑。

除了典型教育形式,用趣味形式与学生谈心是市外国语中学心理健康教育的另一个思路。通过主题性、创新性、实践性强的各类活动,推进心理健康教育知识的普及,提升学生的自我悦纳能力,培养积极向上的精神态度,促进学生身心的健康成长。

今年年初以来,阳光心理服务中心联合学生处等部门先后举办了系列心理讲座、线上测评、心理情景剧表演、主题谈心会、“抗疫+备考”心灵护航活动等,通过心理专家给学生上减压放松团体活动课、给学生做心理测评、对有需求的学生进行个体心理辅导、给家长开主题班会等方式,充分发挥阳光心理服务中心和

心理委员作用,合力织起一张防护网,用实际行动与专业精神,共同守护疫情防控期间学生的心理健康,赢得了学生及家长的一致好评。

“学校创新举办的心理情景剧大赛,让学生在编、导、演中领悟生命和健康的意义。打造考前减压站、心理疏导站作为针对性功能空间为学生提供舒缓身心的港湾。日常举办的趣味讲座、趣味运动等活动,释放学生压力,让学生在积极向上的趣味活动中感受生命的意义、树立对未来的的一种生命愿景……这些活动培养了学生尊重生命的态度,让他们学着热爱生活,受到学生的欢迎与好评。”辛晓哲说,下一步,学校会继续开展类似的心理健活动,帮助学生缓解压力、满怀自信,让他们以最强的精神、最实的行动、最美的姿态去拥抱未来。



学生参加心理辅导活动。



学校开展教职工健美操活动,缓解教师压力。



班主任定期为学生上心理健康课。



校长和学生们一起做减压游戏。



学校举行足球赛,点燃学生热情。



学校组织学生观看心理健康科普视频。



学生通过摆放玩偶来表达心理状态。



参加完心理健康活动后,学生露出笑容。