

广州中小学校心理健康教育 实现“全员心育”

“全员导师制”落地中学,心理教师与班主任齐备专业认证

A 广州心理健康工作实现“四个100%”

广州市教育局始终将青少年心理健康教育作为工作重点,提出了中小学心理健康教育工作的“四个100%”目标,即100%配备心理教师、100%开设心理健康教育课程、100%优化心理辅导服务、100%建立心理辅导室。广州在心理健康教育方面的这“四个100%”实践在全国处于领先地位。近年来,这一工作进一步优化,要求专职心理教师心理健康培训C证率达到100%,班主任心理健康培训B证率达到100%。在心理教师专业培训方面,广州市中小学心理健康教育指导(培训)中心和广州市中小学卫生健康促进中心每年组织分层分批的

心理教师培训和督导,自2023年以来,已组织专职心理教师督导培训超过1000人次。

2024年秋季学期,广州市教育局在全市部分中学(含中取学校)推行“全员导师制”试点,即每位经验丰富的教师自愿与约15名学生结对,担任学生的成长导师,与学生共同学习成长。同时,完善“筛查-预警-干预”闭环管理机制,每年春秋两季对中小學生(小学四年级以上)进行全面心理筛查,优化“全员普查、2对1复核、1对1干预”的工作流程,落实预警库学生“一人一案”名单化管理等措施。这些措施为广州中小学实施“全员心育”提供了坚实的专业基础。

B 青少年心理健康受到空前关注 心理老师面临新挑战

今年8月,羊城晚报联合广东省教育研究院开展了《关于青少年心理健康教育的问卷调查》和《关于中小学心理老师生存现状的调查》(以下简称《调查》),近3500位广东省的教师、家长和学生参与了问卷。《调查》显示,55.17%的受访者认为当前社会对青少年心理健康“非常重视”。90.26%的受访老师表示学校重视心理健康教育,91.59%的受访老师称学校设有固定的心理辅导室或办公空间。

“广东省,尤其是广州市的中小学心理健康教育起步早,且系统性强。”华南师范大学心理学院副院长刘学兰指出,教育部在1999年发布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,2001年广东成立了中小学心理健康教育指导中心。“20多年来,广东中小学心理健康教育工作在全国名列前茅,这得益于一批优秀的心理教师。”刘学兰认为,广东中小

学的心理教师专业素质高、敬业、进取,“尤其是新冠疫情后,孩子们的心理问题增多,心理教师的工作量和压力增大,但广东中小学的心理教师特别能吃苦、特别能战斗,共同克服了一个又一个困难。”

近年来,广州中小学心理健康专职教师数量逐年增加,师资队伍也日益专业化。以广东广雅中学(以下简称“广雅”)为例,该校荔湾和花都两区共有10位专职心理教师,均毕业于国内知名大学的心理学专业。每位教师都接受了专业的心理健康教育培训,并持有心理健康教育A证。除了专职心理教师外,广雅还实行全员导师制,师生双向选择,每位学生在全校范围内选择一位教职工作为导师,导师提供思想引导、心理疏导、生活指导、学习指导和生涯指导。



广雅中学学生在心理阅览室撰写心灵感悟 学校供图

C 青少年心理健康培育,课堂是主战场

“我最喜欢心理课,心理老师特别温柔,课上还可以做游戏。”广州大学附属小学二年级学生小沅在上完第一次心理课后兴奋地说。记者在调查采访中发现,心理课是中小學生最喜欢的课程之一。“因为心理健康活动课没有学业压力,反而是在给孩子减压,老师在课堂上通过各种活动帮助孩子学会调节情绪,更好地认识自己。”广州大学附属小学的心理老师冯妙然被学生们亲切地称为“知心姐姐”。她认为,学生们这样称呼她,很关键的一点是心理老师普遍具有同理心,“心理老师总是能站在孩子的角度去理解并思考问题,他们会觉得这个老师很懂他们的心。”

广州市番禺区钟村奥园学校专职心理老师梁均琼被同学们亲切地称为“小梁老师”,他只要在心理辅导室,学生们就喜欢进来找他聊天。“心理辅导室的环境总是布置得很温馨,沙盘、各种玩偶、公仔等也是心理辅导室里的标配,孩子们哪怕不跟老师倾诉,就在沙盘上摆弄这些公仔,他们的心情也会顿时得到舒缓。”梁均琼在心理辅导室外挂了一个信箱

——“树洞”,欢迎同学们来倾诉。让他意外的是,同学们把这个“树洞”理解成了“万金油”,“作业本找不到了”“橡皮不见了,老师帮我找一下”“我不喜欢现在的同桌,可否找班主任帮我换一下”……诸如此类的问题,让梁均琼哭笑不得:“不过,这也从侧面反映出,孩子们确实很信任心理老师,在他们看来,心理老师就是万能的,而且也是可以无话不说的。”

刘学兰强调,心理课是心理健康教育的主阵地,“只有在课堂中,才能系统地实现培育积极心理品质的目标。”《条例》规定,每班每两周至少安排1课时。虽然心理这门相对“非主流”的课程课时不多,但对于维护学生心理健康和培育学生心理品质具有重要意义。

“心理课堂常常飘出欢声笑语,其他办公室的教师很好奇心理课怎么能让学生如此开怀,有时同事们也会凑到窗边一起听课;下课时学生们常常围着心理老师聊这聊那,恋恋不舍。老师们都很羡慕我在学生心目中的地位,得到学生和老师的认可,很开心很幸福。”毕业于华南师范大

学心理学专业的卢佳适,自2007年起在广州市第五中学任专职心理教师,2024年新学期调入海珠区教育发展研究院担任心理健康教研员,17年的学校专职心理教师历程,从初一教到高三,横跨孩子成长过程中心理变化最大的6年。但心理课的影响力却不可小觑,心理课不仅仅传授知识,更重要的是通过互动和体验,让学生们学会自我认知、情绪管理、人际交往等关键技能。在心理课上,学生们可以自由表达自己的想法和感受,老师则通过引导和讨论,帮助他们更好地理解自己和他人。

学校的心理健康活动课对学生有怎样的影响?冯妙然说,虽然她没有做相关的统计,但在与学生的跟踪观察和访谈过程中发现,从小学开始接触心理课系统培养的孩子,到了中学有更强的适应力,哪怕在受挫后,这些孩子更容易重新自信地站起来,也就是说他们有更强大的心理韧性。“这其实就是孩子从小就了解心理健康的相关知识,更懂得关注自己心理和情绪,他们的心理能量会更强,心态也会更积极。”

D 心理辅导是重要的一环

“辅导”是心理老师工作中极其重要的一环,而心理辅导需要有特定的场室,广州已在中小学100%建成标准化心理辅导室,不少学校的心理辅导室或学生发展指导中心成为学生们特别喜欢的去处。

记者在广东广雅中学花都校区看到,“学生发展指导中心”位于男生宿舍和女生宿舍之间,占地1200多平方米,分为十多个不同的功能室,心理辅导室正设置于此。广东广雅中学副校长陈一鸣介绍道,广雅的心理辅导室是学生发展指导中心的一部分,学校心理健康教育是面向全员的、发展性的教育,广雅是广东省率先成立“学生发展指导中心”的中学之一,学生发展指导包括“生涯指导”“学习指导”和“生活指导”三大板块十项内容,旨在帮助学生树立正确的理想信念和价值观,认识自我,发现兴趣特长,提高生涯自主规划能力,更好地适应学习与生活,为学生健康成长和终生发展奠定基础。

在以往,学生会觉得自己有心理问题、有困惑时才会来心理辅导室,但如今,心理辅导室是学生放松身心的场所,学校心理辅导室一般采取预约制,学生可以自主预约。《条例》还规定了“除学校假期外,心理辅导室每天固定时间开放,每周课外开放时间不少于十小时。”记者在广雅“学生发展指导中心”看到,除了心理辅导室外,功能室还设置了情绪宣泄室,室内有VR动感单车身心调适系统,采用VR技术,构建了高沉浸度的虚拟现实心理训练。学生们通过虚拟方式配合场景、任务、音乐等形式来体验在单车运动中挥洒汗水,宣泄情绪。室内还有一个心理认知

能力训练系统,利用体感活动的方式,让参与者在感知觉、听觉、视觉、手眼协调等方面得到综合训练,达到情绪宣泄和身心平衡训练的目的。

学生来心理辅导室有哪些收获?广东广雅中学专职心理老师黄嘉琪表示,在广雅,学生发展指导中心是学生很喜欢来的地方,“我们把学生发展指导中心建在宿舍区,也是为了方便学生随时过来。学生来心理辅导室可以寻求心理咨询,获得心灵上的成长。在多功能活动室可以体验心理沙盘游戏,可以去情绪宣泄室通过VR眼镜进入真实的场景,在模拟骑行中宣泄情绪,通过心理认知能力训练系统提升自己的逻辑力、专注力、想象力等。学生可以来心理阅览室,通过书籍的阅读获得自我的心灵疗愈。学生在生涯咨询室可以通过生涯卡牌或生涯咨询,明晰自己的生涯之路。学生还可以来心理放松室开展正念冥想,收获平静与专注,提升自己的内在力量。”

广州市第二中学南沙天元学校(以下简称“二中天元”)的心理老师李莹莹表示,对于重点关注的学生,需要进行校内沟通和家校联席会议的准备,这些工作通常围绕一个学生,却可能耗时数小时。遇到紧急转介的情况,其他所有工作都必须立即暂停。在忙碌的间隙,她还要检查当天的新预约,并为此作准备。

在二中天元,每天晚上五时到八时是留给学生自由预约的固定时段:“每位学生将获得一个小时的时间,其中对话时间在40至50分钟之间,剩余时间用于应对情绪激动的学生,以便他们能够平复情绪,平静地离开辅导室。”这种对话需要极高的专注度、情感投入和深度思考,正如李莹莹所言,每天的常规工作大多围绕辅导的准备展开,每个学生都是一个独特的案例。目前,二中天元共有四位专职心理老师,他们共同负责这一环节,基本上能满足初高中学生的心理辅导需求。



插图/刘苗



孩子们在享受阅读的乐趣 羊城晚报资料图片



广州大学附属中学学生在班会上侃侃而谈 羊城晚报记者 林桂炎 刘颖颖 摄

E 每学年开展预防性心理筛查 和校园心育活动

除了个体辅导外,预防性的心理筛查和校园心育活动也是学校心理健康工作的重点。在广州的中学,每学期伊始,全校学生都会进行心理测评。发现需要重点关爱的学生,心理老师会跟学生本人及家长沟通,并与班主任协商日常如何关注和支持这些学生。

“一生一档一案”在广雅中学已经实行了很多年。据陈一鸣介绍,近几年开始,每个学年初,学校会对学生进行全面的心里测评,“每个学期我们会结合心理量表和一对一访谈的方式进行全校学生的心理状况普查,通过心理筛查,若发现有心理异常的孩子,接下来就是沟通。跟孩子、家长、教师沟通,甚至跟社区相关人员、医院专业人员沟通。为学生及家庭提供各种解决心理问题所需要的知识、信息、渠道、方法等,心理老师在这中间的沟通,是学生健康成长共同体的纽带和桥梁。”

为了给全校师生科普心理健康知识,学校每年还会开展丰富多彩的心育活动。李莹莹表示,校园心育活动除了每年五月的“全国学生心理健康宣传教育月”外,还包括策划日常的心理健康教育,例如设计面向老师、家长和学生们的专题讲座,创新心理游园会,以及组织团辅活动和心理剧大赛等,这些都是心理科组需要共同讨论的议题。

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,为他们健康成长和幸福生活奠定基础,这是学校心育工作的重要目标。心理健康工作如今已融入学校工作的全方位。尤其是近年来教育改革措施频繁,教育理念、教育方式都在变化,融入心理视角和措施,心理教师从专业的角度,也应适时为学校决策提出科学合理的建议。

F 《条例》让学校推行心理健康教育工作 更有保障

全社会对青少年心理健康的重视,也让大家对心理老师有了更多的要求和期望。记者在采访中发现,《条例》实施前,广州的中小学在心理健康教育工作方面已经卓有成效,《条例》的实施对学校在心理健康工作有怎样的促进作用?陈一鸣表示,《条例》的实施让学校推行心理健康教育工作更加有保障,“真正能够为学生的身心健康和发展发挥应有的促进作用。我也参与了几次立法的研讨,中小学生的心理健康问题成因比较复杂,所以,中小学生的心理健康教育应该是一个系统工程,不仅仅需要学校教育,更加需要家长参与、社会支持,还有政府保障等四位一体的治理体系。把预防、识别、诊断整个流程畅通化,我觉得这是《条例》最大的出发点和亮点。”

刘学兰也强调,青少年心理健康是社会系统工程,需要全社会的共同努力。“心理老师不是神,他们是校园里师生心理健康的滋养者,他们在孩子们心中埋下了希望的种子,滋养着

他们向阳而生。”

广东实验中学云城校区校长柯中明强调,无论是学校还是整个社会,都应积极推广心理健康教育,但同时要避免对学生心理问题的过度泛化。他指出:“在我看来,体育运动和积极的社交互动是缓解学生心理问题的有效途径。相比于增设心理健康课程,学校更应该考虑增加体育课的数量;相比于投资心理沙盘等设施,购买更多的篮球等体育用品或许更为实际。”

此外,他还向家长和教师提出了三点建议,强调家校合作的重要性:“‘共情’意味着教师要理解家长的辛劳,家长也要理解教师的挑战,我们应减少指责,增进理解,因为我们的共同目标是孩子的福祉;‘共频’指的是我们在教育方法上要保持一致;‘共育’则是指我们要建立共同的教育理念,携手承担起教育孩子的责任。只有通过这样的合作,我们才能培养出健康、阳光的学生,他们将拥有坚定的意志和积极向上的心态。”