

从“依本施教”到“创本育人” 咸宁实验外国语学校构建心理健康教育新生态 让每个孩子绽放属于自己的生命之彩

●记者 熊大平 通讯员 刘娟 蔡灵花

“老师，我们可以体验沙盘游戏吗？”2月20日下午，在咸宁实验外国语学校，三名小学男生走进心理健康中心，在值班老师蔡灵花的指导下，开启了一段人际关系探索之旅。整个探索过程持续50分钟。“原来晓东上次打球没喊我并不是

有意针对我，而是心情不好，想要独处一会。”星星望着一起进行沙盘游戏探索的晓东，眼神充满了释然与理解。

这一幕场景在咸宁实验外国语学校很常见，心理健康中心历经五年建设，已被大家所熟知，成了孩子们放松、表达的好去处。

培养“阳光、向上”少年，让学生

学会接纳自己的情绪，收获自洽人生，是该中心建立的初衷。自2020年建成以来，学校打造专业师资队伍，研发校本课程体系，创新活动方式。教师团队从“依本施教”到“创本育人”，构建了校园心理健康教育新生态。让每个孩子都能在被看见、被理解、被支持的环境中，绽放出属于自己的生命光彩。

播撒“成长阳光” 打造新名片

心理健康中心以“阳光、睿智、博雅、强健”为工作理念，助力“双减”，促使全体师生和家长从“被动”到“主动”，从学校教育“单一主体”到家校携手“多元参与”，从而积极助力“双减”政策落实、营造良好教育生态。

在完善课程体系的同时，中心还从文化浸润和活动策划等方面入手，构建全方位的心理健康文化熏陶体系。为此，心理健康中心精心打造了文化墙，营造出浓郁的文化氛围，促进心理健康理念的深入人心。

“525”系列活动已经持续举办四届，从学生心理游园，到教师心理健康团体辅导。从聚焦学生身心健康，到帮助老师探索及关怀自己。《我的情绪之旅》《收集1000个孩子的快乐》以及心理剧《再见吧，拖延君！》，分别荣获了省、市级优秀心理健康活动的殊荣。

此外，中心积极发挥团队力量，足迹遍布乡村学校、社区街道等，开展家庭教育讲座、心理健康辅导，一路播撒成长的阳光，将外校心理健康中心的名片擦得更亮。

2020年新冠疫情期间，心理健康中心教师蔡灵花担任心理咨询志愿者。一位离异独自带孩子的父亲打来电话，诉说儿子小东进入青春期后拒绝沟通，情绪易怒易爆，冲动之下甚至会用头激烈地撞墙。蔡老师联系班主任了解其具体情况后，对小东进行了三次心理疏导，小东渐渐敞开了心扉。原来，他的情绪冲动主要源于爸爸对他的不理解以及缺乏边界意识。小东爸爸在了解了孩子的想法后积极地做出了调整。小东也渐渐变成了那个眼里有光，心中有爱的少年。

类似的案例还有很多，中心的老师们立足学校，服务社会受到了多方好评。多次获评湖北省优秀心理健康辅导老师、咸宁市优秀心理健康辅导老师，1人被聘为咸宁市及咸安区未成年人心理健康专家库专家，2人被聘为咸宁市心理健康学科命题专家，1人被聘为“国培计划（2023）——新疆温泉县域教师发展支持服务体系建设项目专家”。

“心理健康教育不仅仅是‘灭火器’，更是滋养心灵的‘营养剂’。”学校负责人强调，心理健康中心的建设，不仅为青少年构筑了一个心灵成长的温馨“避风港”，更通过科学化与人性化的服务模式，引领心理健康教育实现从“问题干预”到“全人发展”的重大转变。展望未来，学校将持续深化“家校社”协同机制，致力于让每一颗青春的心灵都能在阳光的照耀下自由绽放，茁壮成长。

打造“护航矩阵” 绽放她力量

心理健康中心创建于2020年，建设场所近200平，投入资金150万。建立了“预约—咨询—反馈—追踪”全流程服务体系，个体辅导和团体辅导相结合，开通“校外心声”心理热线，并设置匿名信箱，保障学生隐私与求助便利性。

目前拥有兼职心理健康教师6人，其中2人具有国家三级心理咨询师资质。

这是一支由女性教师主导的心理健康教育团队，她们用专业的知识、温暖的关怀和无私的奉献，为学生的心理健康保驾护航。中心老师以己及人，在全校范围开展关爱女教师活动，进一步巩固女教师心理健康建设。

“心理健康教育是我校德育体系建设的一部分，心理健康团队是一个兼具专业素养和人文关怀的温暖集体。”该校政教处主任刘娟介绍道，团队的6名成员始终以温柔而坚定的语言艺术，在润物无声中化解学生困惑。他们用心理学专业智慧搭建信任桥梁，引导青少年敞开心扉倾诉成长烦恼，这种春风化雨式的陪伴正是团队奉献精神的最好诠释。

七年级《道德与法治》很多内容与心理健康内容重合，身为初中道法教师的吴钊钰作为第一批核心成员加入了心理健康中心。经过两年的学习，吴老师已经取得了心理咨询的相关资质。

“刚毕业不久就开始接触心理健康知识，对我的教学风格有很大影响。”吴钊钰说，面对青春期的学生，她会试着分析学生情绪背后的原因，用女教师的包容，以柔克刚，用温暖融化心灵的坚冰。

由于专业教师少，中心积极发挥班主任的“育心”功能，在校内组织班主任进行专业培训，邀请校外知名专家进校讲座，提高班主任们对心理健康的认知，提升分析和解决学生问题的能力。正是在这种背景下，中心李伟老师从一名小学班主任成长为了一名出色的心理健康教师。

目前，中心在完成教学、心理筛查和干预的同时，及时进行总结反思，开展多个具有指导意义的课题研究，如《疫情防控下小学高年级学生学习心理干预研究》及《中小学生学习内驱力和家庭教育方式的相关研究》等课题相继结题。

科研共育为心理健康教育注入持续动力，中心护航矩阵硕果累累。



搭建“心灵灯塔” 筑牢“心”课堂

心理健康中心怎么建设？首先要上好心理健康课，让大家了解心理健康，这是第一步。

起初，老师们在教室里授课，学生们则安静地聆听，然而，老师们发现这种传统的教学方式所取得的课堂效果并不尽如人意。“既然我们拥有心理健康功能室这样一个独特的空间，如果尝试换个教学环境来上课，效果会不会有所改善呢？”一位老师勇敢地提出了走出传统教室、探索新教学方式的想法。

学生们踏入了色彩缤纷的心理健康活动室，那里摆放着花瓣形状的活动桌，大家根据自己的意愿自由组合，课堂氛围瞬间变得活跃起来。受到这一变化的启发，老师们在课堂上也不时会迸发出创新的火花，带领孩子们席地而坐，开展教学活动。多样化的上课模式，即便是对于那些因长期佩戴口罩而稍显拘谨的学生来说，也极大地激发了他们的参与热情，使他们能够更加积极地投入到课堂互动之中。

但是紧接着，新的疑惑出现了。

“孩子们在日常上课和咨询的过程中，有很多共性问题，这些问题怎样通过心理健康课来解决呢？如何在课上引导学生们深入且富有成效地开展对自我的认知、对他人的理解，以及对社会的洞察呢？”蔡老师表示，为解决以上困惑，团队开始设计和研发校本课程，分别从自我认识、学会学习、学

会交往、学会管理自我情绪以及提升生活适应能力5个方面去拓展孩子们喜欢且有针对性的主题和内容。

目前已基本完成七年级心理健康校本课程建设，课程的模式为“导入—进入情景—跳出情景，探索思考—分享总结”和“一脉五阶式”。去年，由该中心推送的心理健康课例《解开人际交往的密码》荣获2024年湖北省基础教育省级精品课。为更加深入地解决相似困境学生的心理困扰，中心成员积极研发出不同主题的团体辅导，有针对学习动力不足的《赛道人生》；有解开人际交往困惑的《青春三部曲》；有舒缓情绪困扰的《开心曼陀罗》。

在当前的环境下，学生面临着来自学业、家庭、社会等多方面的压力，心理健康问题日益凸显。学科教学不再是独立的知识传授平台，也是培养学生健康心理品质的重要途径。咸宁外校心理健康中心，还积极探索，结合学科特点围绕学生身心健康发展设计各类不同的教学活动，搭建“全心”护航教学体系。

2022年，心理健康中心积极投身于咸宁市首次“小五科”中考的命题工作中，并成功建立了心理健康中考题库。

一个以七年级学生为主要对象，同时逐步向其他年级推广的心理健康教育体系正在逐步构建。该体系融合了个体辅导与团体辅导两种方式，旨在为学生提供全方位的心理健康支持。

