

心理健康教育工作与“三棵松”校园特色文化的融合新生

夏艳萍 戴卫银

(常州旅游商贸高等职业技术学校, 江苏常州 212300)

摘要: 心理健康教育和校园文化都不是新话题, 但是对于国家乡村振兴重点帮扶县的中等职业技术教育学校—岚皋县职教中心, 两者却都是新启动的新话题。岚皋县职教中心的心理健康教育工作是在我校教育教学管理工作遇到一定难度和限制的客观境况下, 在迫切需要中, 从无到有实现的新突破。心理健康教育工作启动后, 经过一学期的深入了解和思考, 确立了与“三棵松”校园文化的融合新生工作思路。本文主要从心理健康教育工作与“三棵松”校园特色文化融合新生的意义和方法两个方面展开论述, 以期找到适合我校心理健康教育工作的工作思路。同时, 也希望能与同类型学校相互交流并相互启发。

关键词: 心理健康教育工作; “三棵松”校园文化; 融合; 新生

我校是国家乡村振兴重点帮扶县陕西省岚皋县的唯一一所中等职业技术教育学校, 简称岚皋县职教中心, 本文以下统一简称我校。岚皋县是一山连着一山、连绵不断的山城, 我校生源主要来自县城所辖村镇的初三学生, 分春季入学和秋季入学2批次入学。春季入学, 是指每年的4月份, 由在读的初三学生自愿, 所在初中校推荐相结合、免试就读我校。我校生源主要来自春季入学。秋季入学, 是指每年9月份, 达不到普通高中录取要求的初中毕业生入学就读我校, 但人数颇少, 约一百人左右。无门槛式的入学方式导致我校生源非常糟糕, 常规管理经常难以达到教育效果。走访和调研发现: 他们作为青壮年劳动力的父母几乎都是外出打工的“候鸟族”, 学生绝大多数是留守儿童。不仅如此, 闭塞的生活还带来了一系列问题: 比如约1/3的学生来自重组家庭或者单亲家庭, 缺少最基本的关爱和温暖, 甚至成为“多余的人”; 各种天灾人祸造成的孤儿等, 因此会出现每逢双休日和节假日总是有留宿的学生, 因为除了学校他们没有地方可去或者回家去也是一个人、没有人说话。学生们在校内外遇到问题没有可以获得及时、有效帮助的家人, 以至于他们可能因为负性情绪的堆积, 带来问题行为甚至弃学或者被学校劝退。另外, 生活环境的窘迫、学业的失败、成长的烦恼、人生阅历的缺少等他们并没有旁观者所认为的“职校生很轻松”, 观察发现他们大面积存在严重的自卑, 甚至已经罹患心理和精神疾病。2022年9月入学后, 采用症状自评量表(SCL-90)和9项抑郁自评量表(PHQ-9)开展的新生心理普查, 结果显示检出率分别为39%和57%, 重度抑郁占比12%, 共80人。生源的地域情况、家庭教养缺失、学生本人身心特点等诸多方面存在的客观现实给我校的教育教学管理工作带来一定的限制和难度。作为关注学生身心健康、素养全面发展的隐形教育—心理健康教育工作在此种境况下, 成为学校教育教学工作, 尤其是学生德育工作的重中之重。2022年9月, 我校迎来1名本科毕业的新入职心理教师, 中组部派驻1名支教心理教师, 2名心理教师的加入, 心理健康教育工作得以在秋季开学正式启动。因此说, 我校的心理健康教育工作是在迫切需要中、从无到有的新突破。

心理健康教育工作启动后, 千头万绪犹如虎口拔牙、无从下手。经过一学期的深入了解和思考后, 我校的心理健康教育工作敏锐地找到了与“三棵松”校园文化的契合之处, 遂确立并开始尝试

心理健康教育工作与“三棵松”校园文化的融合新生工作思路。

一、意义

校园文化以学校群体成员为主体, 是全体师生员工在教育和管理实践中逐渐创造生成的体现时代特征和社会进步的价值观念、思维方式、行为规范及其活动结果。校园文化是社会的一种亚文化, 是学校在自身的发展过程中有意无意形成的独特文化形态。它主要包括价值观念、道德规范、行为模式、规章制度、校风校貌、教风学风等内容。本学期, 中组部派驻的新任校长提出要建设岚皋县职教中心的“三棵松”校园新文化, 从提出到种树、宣讲和logo设计使用等具体形式化, “三棵松”校园文化以崭新的面貌出现在全体师生员工面前。提出“三棵松”校园新文化, 一是因为松树历来受人尊崇而且美誉等身。《礼》: 天子树松, 诸侯柏, 大夫栾, 士杨。由此可见, 松树在中国文化中的至高地位。“岁不寒无以知松柏, 事不难无以知君子”。雪花纷飞之时, 劲松白袍, 临风傲立, 像在逆境中不改其志的大雅君子。因此, 松树也常被比作禁得起考验、耐得住寂寞、积极进取的精神。松树是大自然的恩赐, 求人甚少, 予人至多, 有“百木之长”的美誉。古往今来, 松树不但丰富了人文寓意, 而且人类精神凭借松树自我繁荣, 松树成了中华民族不屈的灵魂象征, 在中国人的精神深处熠熠生辉了三千多年。二是因为“三颗松”具体指习惯松、技能松和育人松。松树高大粗壮、质地细密, 历来是土木建设的重要物资, 即“栋梁”。“三棵松”校园文化是培养学生具有像松树“大雪压青松, 青松挺且直”逆境中敢于迎战、奋发有为、玉汝于成的韧性品格, 内强素养和技能, 外强形象, 化松育人育才, 全面提升我校办学品质。三是因为“一生二、二生三, 三生万物”, 岚皋县职教中心的未来发展必将万物生长, 蓬勃进取。由此可见, “三棵松”校园新文化与心理健康教育的新工作两者是相互包含、相得益彰, 融合发展的。

精神文化建设是校园文化建设的核心, 心理健康教育工作是精神文化建设的基础。随着全国范围内对精神卫生工作, 尤其是对中小学生的心理健康问题的系统理解和高度重视, 学校已经从紧紧关注个体的心理健康问题走向关注群体心理, 即从干预少数异常极端事件的“扑灭火灾”转变成为持续关注全体学生的“预防火灾”。因此, 润物无声的心理健康教育工作必然要从学校教育教学工作的幕后走到前台, 挑起学生德育工作的重担。过去的

学校教育,只教学生认识自然,认识社会,但没有教学生认识自己及自己同周围人们的关系。对于如何成功地进行人际交往,如何处理同异性的关系,如何应付生活中的挫折,如何调整情绪状态,如何革除自身不良的性格习惯等问题,均不过问,使其成为教育目标不能涵盖的空白地带。什么是教育?爱因斯坦说:“教育就是当一个人忘记了在学校所学的一切东西之后,还留下来的。”“还留下来的”指的是什么?我想,至少包括世界观和人生观;理想和信念;品格和气质;学习和思维能力,创造力和想象力……这都是一些融入了躯体、培植在心田上抹不去的东西。我们的中小学里,为什么不能少做一些练习题而多接受一点能够敲击心灵的教育呢?!单纯地进行知识的灌输,特别是把关注点引导到应试上,这绝非育人育才之道。教育更重要的功能是点燃,点燃对美好高尚事物的热爱,点燃奋发上进的动力,点燃追求真理的激情。

二、方法

(一)润物无声方能影响深远

一个好习惯的养成至少需要21天,意识和习惯的建立非一日之功。心理健康教育工作将长期坚持并痕迹最小的完成2件小事:第一件,“我的开心事儿”心理漫画赏写。精心编撰并刊发适合我校客观情况和学生身心特点的《岚皋职教中心心理漫画手册》,人手一册。每页包括一幅喜闻乐见而富有哲理性的心理漫画和一段留白:心理漫画用来欣赏,留白处用来信手涂鸦、用文字或者图文并茂的形式来书写自己每一天在学校、家庭和社会所听到、看到的积极向上、能给人以慰藉的开心事儿。每周至少完成2篇,学期结束时先送交学生成长指导室(即心理教育中心)评阅,然后再由“太阳花心理社团”精选优秀作品编撰成册,作为学习资料进行交流。第二件,“微笑储蓄罐”行动:在每个教室讲台处放置一个白色透明玻璃的“微笑储蓄罐”,由学生把自己遇到的开心事儿写在纸条上放进去,不开心的同学随时开启给自己补充能量。被使用的纸条,将会给撰写者加分以示鼓励和感谢。

(二)学练结合方能学以致用

不是所有的知识都能改变命运,只有能够变成能力的知识才能改变命运;知识变成能力离不开刻意、长期的训练,而且学练结合方能学以致用。心理健康教育工作在学练结合方面,主要进行2件小事:第一件,撰写《三正日记》。具体操作方法是,首先准备一个本子和一支笔放在床上;每天睡觉前写下当天最欣赏自己的三件事;第二天起床时再看一遍这三件事。坚持3个月,学生们将丢掉自卑心,变得坚定而自信。第二件,每人至少学会一项特长,可以是琴棋书画、唱歌跳舞、打球游泳、剪纸刺绣、茶道、厨艺、织毛衣等形式不限。一位诺贝尔化学奖的获得者向学生提出“在您的中小学学习中,什么事对你取得今天的学术成就帮助最大”的问题时,几乎不假思索地回答:“念小学时参加过合唱团,并且担任过指挥。”

在班级内和学校里,经常开展“做新时代的技能换客”绿色学习活动:即每个人都要和别人去交换一项技能。通过技能交换,不仅仅能学到新技能,而且这种有趣的方式可以愉悦身心;通过教别人不仅仅能够获得自信,而且能够找到自我价值。

(三)师生协作方能事半功倍

心理健康教育工作的特殊性使其必然要与广大学生保持频繁交流,而我校心理健康教育工作师资力量薄弱、教育教学资源短缺、常规工作的开展较多的需要依靠学生们配合完成。通过日常经验和参考相似学校做法,我校心理健康教育工作在师生协作方面主要采用3个方法:第一个方法,心理周记加油站。班级心理委员每周上交一篇心理周记,用以记录本班级同学们一周内的心理、思想、情感、学习、人际交往等方面的心理动态和需要解决的问题。第二个方法,成立并开展每周一次的“太阳花心理社团”活动,旨在通过开展心理团体活动、排演心理剧、观看心理影片、玩心理解压小游戏等等形式多样的活动来培养学生积极乐观、阳光向上的心理品质。第三个方法,加强沟通渠道的有形化建设,设置“一箱一话一中心”,确保学生的意愿能及时有效的下情上达。“一箱”即“心理悄悄话”信箱,为了方便学生们及时求助并获得有效帮助,我们在校内设置了多个“心理悄悄话”信箱,主要分布于学生们经常出现、人员集中的地方,如教学区、学生食堂和学生宿舍等场所。“一话”即校园心理咨询热线电话,学生们可以就心中的心理困惑向心理老师求助,也可以就心中的不满向心理老师宣泄。心理老师听取了学生们的倾诉后,要与学生一同归因,共谋良策,给予专门的指导,同时就学生提出的问题在不涉及学生隐私和在伦理道德允许的范围内及时与班主任老师取得联系并上报学校相关处室,必要时给予必要的危机干预。校园心理咨询热线电话在固定的时间段接听电话,家长也可以拨打电话与心理教师探讨关于孩子的心理问题。“一室”就是学校设立学生成长指导室,即心理咨询室。第四个方法,每学年开展一次心理健康教育月活动,包含每年10月10日“世界健康日”、5月25日全国心理健康日等健康主题日宣传活动,通过喜闻乐见、形式新颖、丰富多彩的心理活动培养学生们自尊自信、理性平和、乐群友善、积极向上的心态,满足学生们的身心成长需要。通过活动月,建设关心人的生命价值和生存意义的校园文化,使学校焕发生命活力和人文精神。

三、结语

“居松而养性,观松而怡情,望松而敬畏”,我校“三棵松”校园新文化是滋养心理健康教育工作茁壮成长的沃土。当刚刚起步的心理健康教育工作遇到“三棵松”校园新文化,两者必将是一场充满力量的融合新生。当“三棵松”校园新文化深入人心,如呼吸般自然存在时,我校的心理健康教育工作也必将会在融合新生中结出繁花硕果。

参考文献:

- [1] 夏艳萍,浅谈心理健康教育在校园特色文化建设中的作用和尝试[J]. 中小学心理健康教育, 2009(23): 35.
- [2] 张袁飞,近三十年来我国县级职教中心的发展现状及展望[J]. 西北成人教育学院学报, 2018(05): 20.
- [3] 李晓嵘,中职生心理教育与思想教育的结合分析[J],发明与创新(职业教育), 2021(06): 132-133.