

全身心·全场景·全时空：新时代校外心理服务体系的构建与实践

林燕玲

(广州市越秀区少年宫)

【摘要】在校外教育中开展未成年学生心理健康教育具有深远意义。本文以越秀区少年宫为例，主要阐述了校外心理服务体系的构建与实践机制。我宫着眼于未成年人积极心理的培育，基于“积极情绪—积极关系—积极品质”的关联，提出“在未成年人的心灵培育幸福的种子”的理念体系，构建“全身心·全场景·全时空”的实施体系，创设“三阶四类五领域”的内容体系，为未成年人的阳光心灵与幸福成长护航。

【关键词】新时代；校外教育；心理健康教育；心理服务体系

一、引言

健全的人格、健康的心理是每个孩子成长发展的重要基石。随着时代的发展，未成年学生的学习已经不再拘泥与校内，校外教育成为了他们学习的重要途径。在校外教育中合理开展心理健康教育，不仅可以满足年轻人身心发展的需求，还可以使校外教育的作用得到延伸，使校外教育成为学生学校教育以外的第二学习课堂。^[1]校外教育是实施青少年心理健康教育的一个新阵地，但在校外心理健康教育服务体系构建、实施何种课程模式、如何搭建多种教育场景、如何跨时空开展教育，都未得到理论的充分回答，尤其以下三个关键性的问题没有得到有效解决：

(一) 学习目标以心理问题调适为主，无法因材施教，成长渠道狭窄。

学校心理健康教育主要以团体普适性课程为主，同质团体的个性化系统提升性课程较少，未能纵向深入到课程体系的建立，无法真正实现心理健康教育的因材施教。

(二) 学习内容与方法以知识学习、行为训练为主，情景创设、场景搭建的作用被忽视，成长空间有限。

校外教育机构主要以知识学习和技能训练为主，目前社会上针对儿童心理健康的校外专业教育服务仍在少数。而这少数的校外心理教育机构主要以心理咨询、行为训练为主，直接导向关注未成年人的心理问题，较少从预防性和发展性的角度给予未成人多种教育场景的搭建。

(三) 心理健康教育的实施以班级授课制为主，学习时间和场域单一化，成长的时空受限。

学校心理健康教育场所主要集中在教室对班级进行授课，未能充分利用青少年学生的课余时间和节假日开展心理健康教育，局限于校内学习活动开展，学习时间和场域单一化，学习的时间和空间受限。未成年人在校外得到心理健康教育的机会和支持尚不足够。

二、校外心理服务体系的设计与实践机制

为有效解决心理健康教育存在的三个问题，本项目发展“在未成年人的心灵培育幸福的种子”的理念体系，构建“全身心·全场景·全时空”的校外心理健康教育服务实施体系，形成“三阶四类五领域”的校外心理健康教育服务内容体系。

(一) 理念体系：在未成年人的心灵培育幸福的种子

积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向幸福的彼岸。在积极心理学视野下，我们提出了“在未成年人的心灵培育幸福的种子”的培养目标。

1. 理论模型：“幸福人生三原色”

根据“积极心理学之父”马丁·塞利格曼在《持续的幸福》^[2]一书中提出了幸福的五元素，分别是积极情绪、投入、人际关系、意义、成就。当一个人拥有这五个元素时，他会感觉到幸福。

在此理论框架下，本项目校外心理健康教育服务体系保留了“P 积极情绪”和“R 人际关系”这两个元素。这两个元素的选取从一些报告和调查中得到了有力的佐证。如，在 2018 年《中国青年发展报告》^[3]中指出，中国 17 岁以下儿童青少年中，约 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。人际自杀理论认为，缺乏归属感和“察觉是家庭或朋友的负担”这两个人际因素会促使出现自杀的尝试。

另一方面，考虑到儿童期的未成年人的身心和认知能力尚在发展过程中，更多注重品质的培养，因此，对于另外的三个元素“投入、意义、成就”则使用“积极品质”来代替，发展出了“积极情绪—积极关系—积极品质”的积极心理育人价值导向。换言之，本项目对未成年人工作的主要方向和目标是为了帮助社区未成年人发展积极的情绪，构建积极的人际关系，塑造积极的心理品质，奠定未成人成长的幸福底色。

2. 实践模型：自主感·胜任感·归属感

当儿童在需要的内部动机带动下,其行动时会自然产生更好的注意力、更积极的态度和更强的活力。自我决定理论^[4]正是这样一种关于人类自我决定行为的动机过程理论。自我决定理论认为,个体依赖的社会环境可以通过满足自主感、胜任感和归属感三种基本心理需求,来促进个体内部动机的形成和发展,也可以促进个体对外部动机进行内化和整合,从而更持久地影响个体行为。因此,本项目通过提升未成年人的“三感”,激发未成年人成长的幸福动力。

(1) 以体验式活动为教学过程,让学生获得自主感。

大卫·库伯的体验式学习理论^[5]认为,学习不是内容的获得与传递,而是通过经验的转换从而创造知识的过程。在此理论背景下,本项目在开展心理健康教育活动中,遵循了体验式学习理论的学习循环模型来建构教学过程,让学生在体验活动中,引导和鼓励自己做出决定,形成知识学习自主感的体验。

(2) 以“最近发展区”为指导,让学生获得胜任感。

本项目正是基于“最近发展区理论”,设置学生“跳一跳,摘个桃”就可以够到的学习目标,及时对学生的进步和闪光点进行反馈和肯定,让学生充分获得胜任感;同时,通过家庭教育指导微课,帮助家长学会引导孩子找到适合自己的应对方法。如此,双线并进,促进学生获得胜任感。

(3) 以心理游戏建立联结,让学生获得归属感。

大量心理学研究表明游戏是与儿童年龄特点相适应的学习方式。我们注重在课程和活动中引入儿童喜爱的游戏,让学生在探索、思考和生成自我的知识及技能。参与

游戏的学生之间、师生之间、亲子之间容易建立亲密联结,学生也就更容易在体验中获得归属感。

3. 幸福桥梁: 五育促心育·心育融五育

教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》^[6],首次明确把“五育并举”促进心理健康作为首要工作任务,提出“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”。本项目通过在艺术表达、劳动实践、科技制作、手工制作等活动中融入心理健康教育内容,也在心理健康教育过程中运用艺术表达、劳动实践、科技制作、手工制作等方式,互相渗透,共融共育,深刻凸显了新时代心理健康教育服务的共育理念,打造新时代心理健康教育的幸福色调。

(二) 实施体系: 构建“全身心·全场景·全时空”

校外心理健康教育服务体系需要以未成年学生为主体进行时间、内容、方式、场所的一体化构建,也需要社区、社会资源的整合融入。为此,我们在全局规划、全面配合、全域实施的基础上构建了“全身心·全场景·全时空”的校外心理健康教育服务实施体系。

1. “全身心”强调活动式、沉浸式的学习模式

根据具身认知理论,身体行为是认知的基础,是认知过程的核心,行为影响着情感,行为决定着态度^[7]。基于此,我们统整课程内容,让活动成为整体性课程,并整合课程形式,让学习的过程成为体验的过程,从而在活动式、沉浸式的教育模式下实现“全身心”的学习。

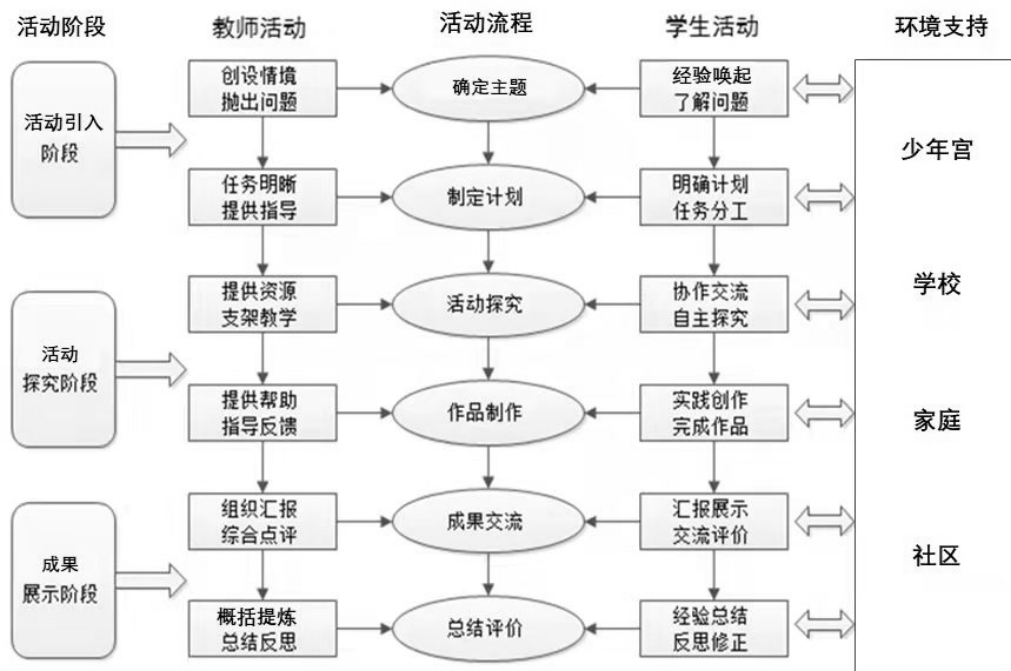


图1 “全身心”教育模式

2. “全场景”强调学习情境的多元化

我们通过搭建不同类型的学习情境,进行服务内容的深

度开发,让未成年人在深度参与、纵向学习的过程中逐步生成知识性学习。

(1) 创设感统场景、沙盘场景、戏剧场景、亲子场景、朋辈场景、广场场景六大情境式场景，并建立以“积极情绪—积极关系—积极品质”为中心的内容组织架构，在教

与学的相互作用下形成“情境——知识”间的双向通道，让学生在场景体验过程中生成知识，在知识提取过程中唤醒场景体验。

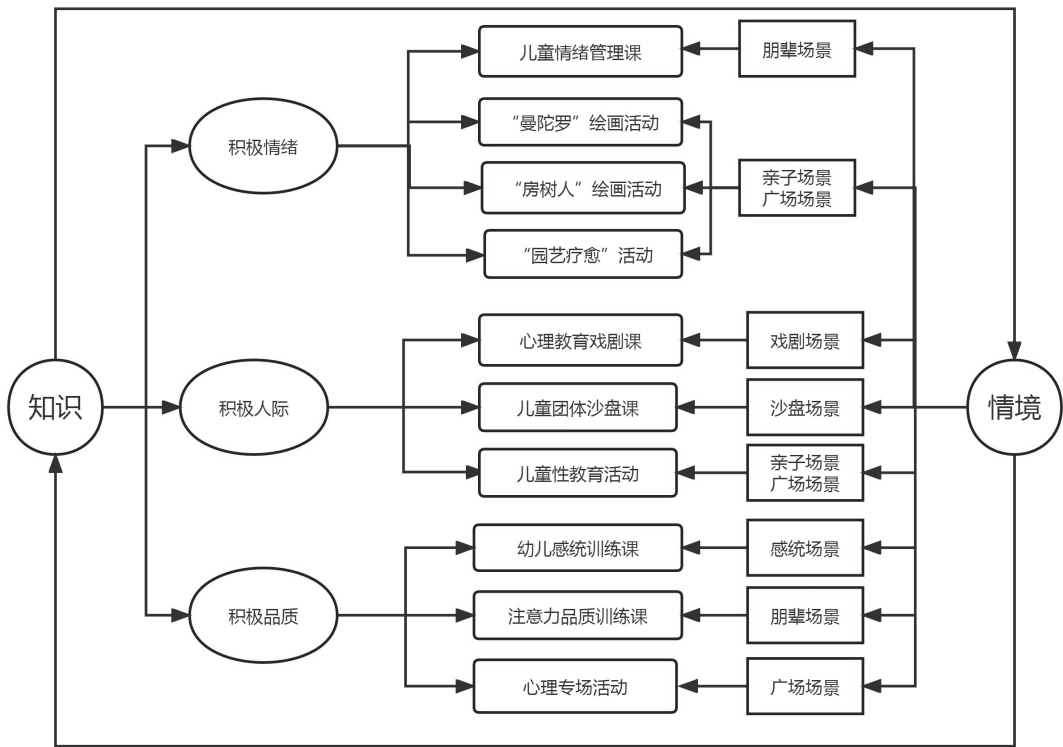


图2 “全场景”情境内容构建图

(2) 总结提炼出“场景目标-场景设计-场景体验-场景分享-场景总结”的情境学习五部曲，并针对不同年龄的学生，建立“幼儿感统训练-注意力品质训练-儿童情绪管理-儿童团体沙盘-心理教育戏剧”课程间的梯级衔接，开展朋辈团体活动、亲子活动、社区广场活动支持学生不同场景间全方位学习，实现用课程传递知识、用活动实现知识实践、用情境感知知识。

3. “全时空”强调学习时间和场所全域化

根据少年宫作为社区教育二院和青少年活动中心的场所优势，以及作为校外教育机构的校外教学时间特点，我们积极主动深入街道和社区，在教育服务与联动街道、社区进行深度合作，并借助媒体、公众号等线上平台进行宣传推广，打破时间和场所学习的局限性，形成“流动性少年宫”“移动性少年宫”的“全时空”心理健康教育服务体系。

(三) 内容体系：创设“三阶四类五领域”

基于“全身心·全场景·全时空”的育人模式，我们研制育人目标，扩展教学场所，实施“五育并举”促进心理健康，创设了“三阶四类五领域”的校外心理健康教育服务体系。

1. 以“三阶”细化目标

在“积极情绪—积极关系—积极品质”的积极心理育人价值导向下，以“积极情绪”“积极关系”“积极品质”三个

阶级为学生幸福成长的培养目标，层层分解，建立每个阶级的子目标以及每个子目标的维度，明确高质量育人指标内涵，为学生的心灵成长培育幸福的种子。

2. 以“四类”扩展实施平台

在“全时空”的全域化学习时间和场所的统领下，我们带领学生在真实的团体辅导室和“小云雀周末广场”进行课程和活动的实地学习。同时，借助信息化平台，进行心理知识的宣传和推广，从而实现线上线下双轨推进心理健康教育服务进入学生、家长、教师、社会等多主体学习，形成“教室-社区-媒体-公众号”四类教育场所，突破时间和空间的限制，扩展了实施平台。

3. 以“五领域”指引内容蓝图

在“五育并举”促进心理健康的时代特性下，我们关注“德育、智育、体育、美育、劳育”五大领域。从这五大领域进行服务内容统整，以此指引构建新时代的校外心理健康教育服务内容蓝图，形成分类明确、案例清晰、资源丰富的服务内容。

(1) 借助新成立的越秀区少年宫少工委组织为广大青少年学员开展思政教育，在德育思政全工作过程渗透心理健康教育，通过“学、访、讲、唱、画”等多种活动形式促进以德育心，树立学生正确的世界观、人生观、价值观；

(2) 在学科教学过程中注重维护学生的心理健康,注重学生的兴趣发展,通过心理健康教育课让学生在兴趣学习中提升心理适应能力,从而促进以智慧心。

(3) 通过团体辅导游戏、戏剧游戏、剧场游戏等形式,让学生在游戏活动中体验竞争与合作,享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,从而促进以体强心。

(4) 借助“小云雀周末广场”活动,开展诸如曼陀罗绘画活动、“房树人”绘画活动等艺术性活动,以及在心理课程中融入表达性艺术治疗的方式促进以美润心。

(5) 借助“小云雀周末广场”活动丰富、拓展劳动教育途径和实践,开展诸如茶包制作、压花制作、小小科学家等实践制作活动,让学生在实践活动中促进以劳健心。

类别	子目标	维度
积极情绪	觉察和表达情绪	能说出情绪的类型
		能觉察自己的情绪
		能命名自己的情绪
		能表达自己的情绪
	消极情绪的调节	生气情绪的调节
		害怕情绪的调节
		害羞情绪的调节
		悲伤情绪的调节
		紧张情绪的调节
		嫉妒情绪的调节
	积极情绪的建立	快乐情绪的建立
		乐观情绪的建立
		希望感的建立
		幸福感的建立
积极关系	人际表达	在交往中能表达自我意愿
		学会说“不”
	人际交往	能表达自己的友善和关爱
		能与他人正常交往
		拥有和谐的人际关系(同伴、师生、亲子)
		能产生亲社会行为
		能与异性适度交往
	人际适应	能与友好合作
		拥有良好的竞争观念
		能适应人际关系中的变化
	人际沟通	拥有良好的共情心
		学会双向沟通
		学会非暴力沟通
		学会积极倾听
积极品质	智慧	创造力、好奇心、批判性思维、好学、洞察力
	勇气	勇敢、毅力、诚实、热情
	仁爱	爱与被爱的能力、善良、社交智慧
	公正	公平、领导力、团结合作
	节制	宽恕、谦虚、谨慎、自律
	卓越	对美的欣赏、感恩、乐观、幽默、灵性

图3 “三阶”育人目标体系图

三、评价与展望

“全身心·全场景·全时空”的新时代校外心理服务体系

系的构建与实践,跨越十年探索,经历心理健康教育的萌芽到繁荣的发展历程,已成为越秀区少年宫新的品牌。一方面,本项目通过学术交流、管理输出、课程推广、信息化平台、教师培训、社区活动五个渠道进行成果应用,以公益活动、课程、送教到校的方式进行推广,后期通过在媒体和公众号增设心育专栏,形成资讯、活动、学生课程、家庭指导、心理咨询于一体的内容矩阵,先后在省内外多个地区进行专题分享和公开课推广交流,出版和编辑多本教学用书,在期刊发表发表多篇论文,增大成果应用推广的覆盖面和影响力,形成了一定的品牌口碑。另一方面,本项目在新时代心理健康教育文件精神指导下对新时代儿童的校外心理健康教育服务提出新理念,让未成年人在深度参与、纵向学习的过程中逐步生成知识性学习,针对新时代儿童的特点形成了育人的新模式,并打破时空限制,将儿童的日常生活空间和一日时间进行有意义的融合与有机的联系,形成了校外心理健康教育服务的育人新格局。

未来,本项目将继续发挥区域优势,多方优化整合社区资源,争取把成项目应用范围进一步扩大,使成果内容惠及更多未成年学生及其家庭,构建高质量发展的新时代校外心理服务体系,促进学生身心和谐可持续发展,努力把幸福的种子播撒在更多的学子心田。

参考文献:

[1]张萍.在校外教育中实施心理健康教育[J].百家讲坛,2021年.

[2]马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].浙江:浙江人民出版社,2012年.

[3]陈光金.《中国青年发展报告》[M].社会科学文献出版社,2018年.

[4]暴占光,张向葵.自我决定认知动机理论研究概述[J].东北师大学报,2005年.

[5]许思安.中小学心理健康教育教育初级培训教程[M].广州:广东人民出版社,2017:129-130.

[6]教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB]/[OL].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html,2023-04-27.

[7]宋岭,张华.具身化课程的核心特征及其故事性建构[J].课程·教材·教法,2019(2):37.

注:本文是2025年广州市教育科学规划课题“全身心·全场景·全时空:新时代校外心理服务体系的构建与实践”(课题号:2024111305)项目阶段性成果。