

“心灵在线”：小学心理健康教育新模式的校本化构建

文 高巧玲

摘要 陕西省延安市新区第二小学通过14年的探索，建构起“心灵在线”这一全时空渗透、全方位关注、全主体融入、泛在互动的小学心理健康教育体系，实现了学校教育、家庭教育和社会教育的有机融合，全面提升了学生的心理健康素养，解决了小学心理健康教育课程适切性差、心育实施主体单一且缺少育人合力的问题，推动心理健康教育工作由事后补救向事前预防模式转变。

关键词 小学心理健康教育；心育主体；潜能开发；“心灵在线”

中图分类号 G47 **文献标识码** B **文章编号** 2097-1540(2024)12-0068-03

作者简介 高巧玲，陕西师范大学教师发展学院博士研究生，陕西省延安市新区第二小学校长、党支部书记（陕西延安，716000）

成果信息 本文源自“2022年基础教育国家级教学成果奖”二等奖获奖成果，成果名称“基于‘心灵在线’的小学心理健康教育体系建构与实践”，成果完成者高巧玲，所在单位陕西省延安市新区第二小学，其他成果持有人杜巧梅、李海斌、王生伟。

心理健康教育作为落实立德树人根本任务的重要内容，直接关系到学生的健康成长与成人成才。教育部先后出台《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《中小学心理健康教育指导纲要》，把中小学心理健康教育作为进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。但现实中的学校心理健康教育实践工作依旧存在课程适切性差、实施主体单一、效果不理想等问题。在这一现状下，人工智能为心理健康教育变革提供了契机。

陕西省延安市新区第二小学依托现代信息技术与智能化设施，以课程干预和日常行为管理为主要途径，为学生提供心理支持，激发学生自我完善的内在动机，助力学生形成积极心理品质，促使心理健康教育由事后补救转向事前预防，建构起基于“心灵在线”的新时代小学心理健康教育新模式。

一、“心灵在线”心理健康教育模式的内涵与机制

“心灵在线”是指全时空渗透、全方位关注、全主体融入、泛在互动的小学心理健康教育体系，突出各主体即时在场、在状态、可互联的自主参与和身心对话。它依托现代信息技术，将学校心理健康教育扩展为课内课外、校内校外、线上线下全覆盖的泛在教育，在实践中实现四维空间无缝对接、多元

主体协同一体，将教育时间延长到课后，教育空间辐射到家庭，教育主体扩展到社群。

其主要工作机制包括以下四个方面内容：

第一，全方位立教，构建虚实结合、时空一体心理健康教育格局。“心灵在线”依托现代信息技术，把心理健康教育扩展到课内外、校内外、区内外、线上线下，收纳所有时间、空间、人、事、物，实现四维空间无缝对接、自由转换，多元主体协同、兼容共生，让即时在场、在状态、可互联的自主参与和身心对话舒心、顺心、入心、随心。

第二，多角色赋能，确立心理健康教师的多重身份和多元职能。学校把心理健康教师的角色定位为学校领导的顾问与执行者、班主任育人工作助手、一线教师教育科研指导者与先行者、家校沟通协作桥梁、学生健全人格养成重要他人。

第三，泛情景滋养，创设多元、互补、共通、泛在育人环境。学校建设了“心源”基地并同步至云端平台，塑造“树洞先生”，打破时间、空间、人员等限制，让学生、家长、教师随时随地有环境、有机会、有氛围宣泄情绪、心灵互通，营造线上线下有效衔接、校内校外立体交互、家校社多元互补的智慧心理健康教育环境。

第四，多主体共育，形成协同共生育人机制。学

校充分推动家校社协作互补,形成家校社“三位一体”协同育人机制和全时空渗透、全方位关注、全主体融入的泛在共生机制。“全时空渗透”,意味着教育不受传统时间、空间局限,线上线下融合拓展:线上,借助微信公众平台,学生随时随地获取知识、参与讨论;线下,社区文化长廊、校园文化景观,皆巧妙融入心理科普知识,让学生于行走坐卧间受教。“全方位关注”,要求学校、家庭与社会三方,从学业成绩、身心健康、品德修养、兴趣特长等多个维度关心学生成长,及时发现问题并联合施策。“全主体融入”,强调家长、教师、社区工作者、社会各界热心人士乃至学生都是育人主体,通过组织亲子志愿服务、学校开放日、社区教育大讲堂等活动,让各主体深度参与学校心理健康教育,人人皆师共促学生健康成长。

二、“心灵在线”心理健康教育模式的实践范式

1. 全方位“在线”的心理健康教育体系

对学生心灵的关注必须是全方位、多元立体的,学校通过适切的课程设置、团体心理改善与个体心理关注相结合的辅导、全域覆盖的教育环境创设等,实现对学生学习、生活、娱乐、健康等维度的全方位“在线(在场)”关注协助或协同,让学生在任何时候、任何方面只要有需要都能找到“教育在场、服务在场、心灵在场”的体验感、存在感与获得感。

开设“心灵在线”课程。心理学研究表明,家庭对孩子的一生发展影响深远,是个体学习发展最初的场所。学校通过实地调研、测评,进行数据可视化分析,对发现的问题进行深入探究,基于实际情况开设了“心灵在线”课程,设计编写校本心理健康教育活动手册“心灵在线”,并开展亲子互动游戏、活动、推荐读物等,引导家长充分关注学生的心理健康、情感需求,提供高质量的亲子教育陪伴,并在陪伴中给孩子积极的情感支持,进行“心灵赋能”,促进孩子健康成长。

开展“心路航标”团体辅导。团体心理辅导是学校面向群体开展心理健康教育工作的主要形式,旨在使学生在参与活动的过程中提高自己的心理素质,帮助学生掌握基本的心理健康教育知识与技

能。学校专职心理教师通过事前走访学生,收集学生各个阶段的共性问题,进而确定適切的心育主题,通过每周一晨会时刻的“心路航标”育人活动,面向全体学生开展团体心理辅导工作。这不仅解决了课程適切性差的问题,而且强化了同伴互助,实现他育与自育相结合,提高了学生的心理素质。

打造“心源基地”心理空间。学校打破传统以个案咨询为主的心理咨询室格局,利用心源楼整层楼打造学生心灵成长“心源基地”,设置了“艺术治疗区”“感统训练区”“团体辅导区”“个案咨询区”“虚拟体验区”“放松宣泄区”等空间和场景,形成了多元性、多维度、全方位、立体化的心理健康教育基地建设布局,学校通过科学而系统的空间构建、专业设备的保障、专业教师的指导,创设了学生心智发展最优环境。

2. 全主体“在线”的心理健康教育团队

学校依托互联网,积极主动联合一线教师、家长、社群,全面动员学生,挖掘学校服务人员群体和社工资源,不断扩充心理健康教育实施主体,逐步实现全主体融入。

润心沙龙:让所有教师成为心育主体。从事心理健康教育工作的教师应是一专多能的通识型人才,其心理健康教育知识与技能掌握程度直接决定着心理健康教育工作的效果。为弥补他们在专业上的不足,学校一方面聘请心理健康教育专家开办“润心沙龙”,面向全体教师开展小学生常见心理问题专题讲座,并针对班主任及学科教师在具体育人工作中的问题进行个案辅导;另一方面,邀请心理健康教育专家定期为全体教师提供线上心理知识培训,提高教师的心理健康教育能力。此外,学校还坚持每学年开展面向全体教师的心理健康教育知识测评活动,并将过关培训证作为评优评先的重要依据之一,从而提高了全体教师实施心理健康教育的能力与主动性。

智慧父母:让家长成为心育主体。家庭教育或社会教育不仅是启蒙教育,更是终身教育,父母、社群、校工、志愿者应负起重要责任。学校一方面充分发挥家长学校的作用,利用家长会、学校开放日、网络平台等,举办专题讲座、开展“智慧父母”公益讲堂,帮助家长树立家庭教育和心理健康教育的正确

认知,提高他们实施心理健康教育的水平;另一方面,学校邀请心理健康教育专家为家长与社群一对一解答育儿困惑,给予针对性的指导与帮助,切实提高他们的心理健康教育知识与技能。此外,学校还建立“家校云中心”,为家长与社群提供学习家庭教育知识、交流研讨孩子成长问题与经验的平台,提高家长的家庭教育智慧,建立家校社共育绿色通道。

心灵观察员:让学生成为心育主体。培养学生成为实施心理健康的主体,可以有效地分担教师的负担,更有利于发现心理异常学生。为此,学校在每个班级设立了心灵观察员,每学期从每班选取两名学生作为校级心灵观察员进行培训,了解心理异常的一般行为表现,做好信息的收集与上报,掌握简单的心理咨询常用的话术以及保密的原则等。通过对心灵观察员的培训,使其拥有良好的心理调适能力,发挥同伴支持作用,成为自育进而实施互育于无痕的阳光小使者。心灵观察员根据各年级段学生的行为表现,进行有针对性的观察记录。对于低年级的心灵观察员,学校会让他们观察班级里哪些同学经常情绪低落,发现后及时向班主任或者心理教师反映;对于高年级的心灵观察员,学校会让他们对班级学生的幸福指数画星星,心理教师定期检查,对于那些星星数少的同学,心理教师就会多关注,择机访谈。

3. 全程“在线”的动态心理监测平台

构建“全时程”动态心理档案。传统的心理档案建设困难且查询不便,现代信息技术的发展使得构建学生的动态化档案成为可能。学校通过网络心理测评系统,由专职心理教师和班主任全面采集学生的心理信息,定期面向学校低年段学生开展游戏心理测评,面向中高段学生发放心理测评电子问卷,系统掌握学生心理状况,根据测评结果,及时向个别学生发出咨询邀请;同时,向班主任及学生家长反馈学生实际情况,让家庭和学校共同关注并帮助学生。

试用“自画像”心理普查工具。为捕捉每个学生内心深处核心、独特的成长因子,科学分析并研判学生成长中的优劣态势及综合因素,“优劣态势”涵盖了学生学习、社交、心理多层次表现,比如部分学生具备强大的抗压能力,面对考试失利、师长批评等挫折,能迅速调整心态,重拾信心;其反面则表现

为部分学生情绪管理失控,焦虑、抑郁情绪频发,遇事易钻牛角尖,心理韧性较差。而“综合因素”则涉及学生成长的内外部多重因素,内部因素如学生的智力水平、性格特质等;外部因素则以家庭环境、教养方式等为主。在此基础上,学校为每一批新生开展“自画像”“家庭画像”活动,通过投射性心理测验与自陈式心理量表,定性定量结合,对学生心智发展原点与个性心理类型进行全方位、系统化普查分析,进而实施私人订制式心理健康教育活动,给予学生更有效的帮助。学校通过这种方式有效触动学生内心,挖掘他们最原始的成长力量,为他们的心灵成长提供源源不断的原动力。

三、“心灵在线”心理健康教育的未来思考

紧跟时代发展。未来,学校将及时更新“心灵在线”课程内容,关注社会热点问题对学生心理健康的影响,如网络暴力、人工智能的冲击等,并将这些内容融入心理课程教学,引导学生正确看待和应对。

拓展校外资源。学校将进一步拓展校外心理健康教育资源,与更多的社会机构、企业等建立合作关系,如与艺术机构合作开展艺术疗愈活动,与科技馆合作开展科普与心理健康教育相结合的活动等,丰富学生的心理体验。

强化跨学科融合培训。学校将加强跨学科融合培训,促进心理健康教育教师与各学科教师之间的合作,共同探索将学科教学与心理健康教育相结合的途径。例如:可与语文教师合作,通过文学作品分析培养学生的共情能力;可与体育教师合作,通过感统训练提升学生的心智协调水平。

构建多元化的监测指标体系。除了现有的心理测评工具,学校计划引入更加多元化的监测指标,将生理指标(如心率、血压等)与心理指标相结合,以更全面的视角评估学生的心理健康状况。例如:通过可穿戴设备追踪学生的生理指标变化,并结合心理测评结果进行综合分析。此外,学校还将根据学生不同阶段发展特点和实际需要,动态调整心理监测的频率,如在考试期间、学生面临重大生活事件等特殊时期,增加心理监测的次数,及时发现问题并采取干预措施。

(编辑 牛楠森)