

# 湖北省十堰市郧阳区第二中学： 选聘心理健康导师化解学生心结

■贺兴林 颜克存

“谢谢老师！谢谢您耐心倾听了我的心里话，也感谢您帮我解开了心结，我现在感觉心里舒服多了。”3月12日晚自习前，十堰市郧阳区第二中学的孙欣乐（化名）同学从该校“我心我诉”心理健康咨询室离开时，这样对她的心理健康导师杨明翠说道。

据悉，郧阳区第二中学是一所农村寄宿制普通高中，现有在校学生2335名，其中90%以上的学生来自区内农村，70%以上的学生存在“单留守”或“双留守”现象。他们的父母长年在外务工，自己在校住宿，一年到头难以见面，亲子沟通仅靠一部手机，普遍缺乏亲情守护。部分学生或多或少存在一些心理健康问题。

为稳步加强学生心理健康疏导工作，学校在“心理健康咨

询室”的指导下，进一步加强“我心我诉”心理健康辅导体系建设，探索推进“3个123”心理健康教育模式，从全校240余名教师中选聘了178名“心理健康导师”，实施“导师分包制”，配合该校5名心理健康专业教师开展工作，包保学生心理健康辅导、化解学生心结，助力学生健康快乐成长。

2022年，该校经详细摸底，全校2335名学生中，不同程度地存在自卑、狭隘、恐惧、焦虑、抑郁、强迫、幻想等心理问题的学生有158名，重点对象建档立卡80份。学生心理健康问题成为学校不容忽视的重要工作。

为补齐学生心理健康教育短板，该校在十堰市郧阳区教育局的大力支持下，建立了专业心理咨询室，配备了5名拥有职业资格证书的专业心理健康教师，开设心理健康教育课，探索建立“导师帮扶制”

和“导师包保学生心理健康责任制”，形成了一套“3个123”的心理健康教育模式和路径，洞察学生心理，以心换心，用爱护航学生心理健康。

该校推行“3个123”的心理健康教育模式，首先是注重“1个硬件+1个软件，建强1个阵地”。一个硬件，即学校出台《学生成长健康导师制实施方案》，将心理健康教育纳入常规教学，排进课表，每周每班1节，建成心理咨询辅导室1个，学生“我心我诉”小屋1个，配备专业心理健康咨询师2名。一个软件，即学校每年至少选派2名心理健康教师外出学习、培训或远程观摩，提高业务素质；每年至少邀请1名在市内具有影响力的心理咨询师，或国家权威心理健康专家来校开展1次心理健康教育辅导活动，每学年至少组织全校教师参加聆听2次心理健康教

育讲座；每位教师必须阅读心理健康方面的书籍，并按月填写“学生成长导师工作手册”。

其次，发挥“校园阵地”作用，强化“2个维度+2个关注，成就2个健康”。把握时间和环境2个维度，在时间上，24小时无缝换岗接替守护，白天由“班主任+任课教师”负责，夜晚由“班主任+寝室管理员”看管，确保所有学生一分一秒不开教师视线；在环境上，实行“定期巡逻”和“隔天排查”，由“年级主任+年级值日教师”每节课巡逻，由“校安管办+班主任”隔天排查校园环境，消除一切安全隐患，做到心理健康问题学生的早发现、早关注、早建档、早辅导、早治疗。坚持两个关注，关注学习、关注生活。学习方面，关注“优生”“后进生”，更关注“学困生”，从他们学习热情、积极性、努力程度、学习压力、厌学情绪、成绩面对、抗挫能力等多方面进行评价，采取“鼓励+辅导”的形式培

身体和心理“2个健康”。

最后，落实“3个层级+3班人马，包保3个辅导”。建立“3个层级”，以学校领导为首成立蹲点指导小组，下沉年级担任组长蹲点指导学生心理健康教育工作开展；以年级领导为首成立督查督办小组，采取“年级主任+学科组长”形式开展工作督查、督办和整改；以班主任为首成立教师工作落实组，以班主任为中心，外加各任课教师，采取“教师一对多、学生一对一”方式双向自愿选择，成立“心理健康导师帮扶团”，落实教师包保学生工作。用好“3班人马”，由专业心理咨询师负责对有心理健康问题、建档立卡的重点对象进行心理咨询、健康辅导和危机干预；由普通教师导师团全天候、全范围、全人员关注学生，对有心理健康问题的学生及时报告，及时处置；由学生、朋友、家长组成“阳光帮扶队”，配合教师完成对有心理健康问题学生的心理辅导和治疗。落实好对学生学习、生活和择业的“3个辅导”，帮助学生树立正确的人生观、价值观，培养正确的择业观，使他们快乐学习，健康成长。

全面实施“3个123”心理健康教育模式育人工作后，2022年下半年，学校就在全体学生中开展“心理健康问题”摸排3次，为学生累计提供心理咨询48次、心理辅导45次、心理危机干预3次，帮扶存在心理问题的学生80余名。该校开展心理健康教育的成效和经验，得到了广大学生家长的好评，取得了“社会满意、家长放心、学生受益”的成效。

## 浙江德清： 戏曲进校园

近年来，浙江省湖州市德清县洛舍镇中心学校将戏曲文化引进校园，开设戏曲特色班，邀请专业老师为学生讲解戏曲知识，让学生感受传统文化魅力。

图为3月15日，中心学校戏曲特色班的学生在教师指导下，学习戏曲基础知识和戏曲表演技巧。

人民图片



# 河南省洛阳市第二高级中学： 紧扣育人新变革 三位一体同发力

■董玉强

随着“双减”政策的落地，家庭教育促进法的推出，《普通高中学校办学质量评价指南》的出台，河南省高考综合改革的正式启动，新时代的高中教育工作迎来了挑战与机遇。

河南省洛阳市第二高级中学紧紧围绕新时代教育工作和新高考改革的“时”与“势”，结合学校、家庭、社会三方对教育的新期盼、新需求，把生涯教育、心理健康教育、家庭教育“三位一体”融合发展理念确立为学校办学的新定位。

生涯教育走在全省前列。洛阳市第二高级中学从2016年起，率先在全省开展

高中生涯规划教育，成为教育部生涯规划教育实验基地、河南省首批生涯规划教育试点校。在新高考改革的大背景下，通过生涯规划教育唤醒自我、发展自我、规划自我、成就自我，将高中生涯规划教育与高中学业紧密衔接，引领学生明确高中三年的学业目标，提高选择能力，激发内生动力，为学生的终身发展和幸福保驾护航。

心理健康教育融入生涯规划课。在高中生涯课堂中融入心理健康教育是学校的一大特色。学校开展的心理健康教育并不是孤立地进行，而是与生涯规划教学融合起来。同时，推出了五项策略促进心理健康

教育有效实施：借助教师队伍建设，提高心理咨询能力；借助生本课堂研究，优化学生课堂心理；借助校园文化活动，提升学生心理品质；借助家校联系制度，增强学生心理健康教育合力；借助专业培训，拓宽心理健康教育渠道。

针对现阶段学生特点，将培育学生健康的心理、健全的人格和良好的心理素质作为出发点和落脚点。学校筛选出学生最常见的三大困惑：自我认知、情绪管理、学习压力，最终确定六个具体话题进行校本课程研发，即“品行、情绪、学习、时间、生活、身体”六自管理新模式；将每个课题以通俗易懂、可操作形式讲解有关的专业知

识，并通过心理活动将知识具体化、情景化、生活化，增强学生的代入感，让学生能够更快地进入主题，关注自己。

家校共育一以贯之。学校尽可能调动学生家长参与学校教育教育管理的热情，特别是在疫情期间，学校线上家长会、家长学校、家长课堂以及家委会例会等活动持续开展，取得了家长对学校的充分信任和支持。获得家长对学校办学理念和发展的认同，在此基础上，划好家校共育的“经纬线”，厘清学校教育和家庭教育的任务分工，各负其责、同向而行。

“三位一体”高质量融合发展。按照学校三年规划，持续打造生涯教育、心理教育、家

庭教育特色品牌，学校整体布局“三位一体”高质量融合发展。近年来，学校相继承办了2018年洛阳市首次“高中生生涯规划教育”现场会、2021年洛阳市中学生涯教育和心理健康教育实训观摩现场会、2022年洛阳市生涯教育示范校创建活动推进会等大型活动。2022年2月，学校出资遴选了22名班主任老师参加洛阳市心理咨询师培训。

得益于此，学校特色发展工作不但没有影响学生的学业成绩，进而在成就学生梦想的同时也助推了办学高质量发展。三位一体融合发展是学校践行大德育观一个创举，进一步地探索与实践还在路上。