

● 特别策划

学习焦虑、厌学逃学、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定……“青少年心理健康问题”不仅是教师家长关心的问题，也是每年两会期间代表、委员建言献策的高频词。优化学生成长环境，营造积极健康成长型的家庭和校园生活环境，需要家校社协同联动。开学伊始，许多学校积极开设相关心理课程和活动，帮助学生觉察情绪、悦纳自己，应对学习中的各种心理健康问题，本期为您分享3所学校的心理健康课程实践经验。

撑起心理健康教育的绿伞



学习与情绪

□ 郑伟威

学习心理是学生在在学习过程中伴随的情绪、动机、认知、意志等心理过程，是影响学生学习的主要因素之一，也是心理健康教育关注的重要领域之一。从教育实践来看，通过系统课程开展学习心理辅导，可以兼顾学生在学习过程中的心理因素，通过针对性的专题辅导，有侧重地改善学生的学习心理品质。为此，浙江省余姚市兰江中学开设了“学习‘心’动力”课程，旨在通过一系列辅导活动，帮助学生适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率，进而提高学生心理素质，形成积极乐观、健康向上的心理品质。

课程分为4个大主题，分别从学习的情绪调节、方法指导、目标设定、人际交往入手，围绕学习心理的认知和情绪展开。每一个大主题下设5个子主题，每一个子主题都按照“热身导入”“反思转换”“方法传授”“总结升华”的内在逻辑，通过学生的体验、反思、学习、实践等过程，帮助学生完善学习心理，提高学习品质。

学习有心情。学习情绪辅导主要是针对考试焦虑、挫折后的情绪调节、负面学习心态调整等内容，让学生学会应对常见的学习情绪。具体目标是：帮助学生认识自己面对的压力，以积极的心态面对，并掌握几种面对压力的方法；了解自身应对挫折的能力，合理运用心理防御方式去调整挫折情绪，提高抗挫力；了解理性情绪ABC理论的内容，认识到看待事件可以有不同的角度，学会通过

具体的实例对学习上的不合理信念进行辩驳；了解考试焦虑症的表现、形成原因、考试焦虑的双重性以及如何应对考试焦虑；培养正确的学习观念，理性面对学习压力，克服考试焦虑，保持健康的身心、健全的人格。课程的子主题包括：“释放压力，让人生更精彩”“独特的黑点——正确应对学习挫折”“人生的‘金酸梅’和‘奥斯卡’——学习心态调整”“考试焦虑不可怕”“拥抱中考，选择自己的迎考状态”等。

学习有方法。学习方法辅导主要针对时间管理、记忆力提升、注意力提升、学习意志力培养等内容，帮助学生适应初中的学习方式，提高学习效率。具体目标是：帮助学生认识拖延行为的主要原因，深入理解时间是一种个人资料，了解时间管理的步骤；引导学生认识学习计划的重要性，让学生学会制订一份计划，掌握解决阻碍计划实行的方法；了解和利用遗忘规律，初步掌握几种记忆技术，学会利用记忆的方法，提高记忆效率；了解和利用注意力的规律，学会提高注意力的方法，培养积极提高学习品质的态度；了解学习的良好习惯，学会通过自我反思和行为训练培养好习惯。课程的子主题包括：“我的时间规划局”“计划伴我行”“扩大我的记忆树”“注意力的秘密”“和好习惯说hello”等。

学习有动力。学习动机辅导主要针对目标设定、职业规划、自我认知等内容，激发学生学习的积极性、挖掘内部动机。具体目标是：初步了解调控学习动机的方法，认

知奥苏伯尔学习情境中的学习动机理论，掌握保持学习动机的妙方，体验持续学习动机助力学业成绩的潜质，面对现实中的困难和挑战，学会用积极的心态面对一切，善于挖掘自己的潜能；了解自己的职业兴趣，找到学习的意义，学会通过实践观察探索职业目标；了解自信的重要性，学会通过合理的分析、相互支持等方式提高学习自信；体悟认识自我的重要性，学会认识自我的方法，形成悦纳自我，完善自我的动力。课程的子主题包括：“我的学习‘永动机’”“奇妙的生涯之旅”“我比想象中优秀”“发现我的职业兴趣”“找到我自己”等。

学习有支持。学习人际交往辅导主要针对学习中的合作与竞争、与父母沟通、与师生沟通等内容，让学生获得学习中良性的人际支持和外部环境。具体目标是：说出至少一条与父母沟通的“学习中的问题”，能够合理分析与父母沟通时遇到的难题，学会与父母沟通的方法，培养感恩父母的心理；以积极的态度主动与教师沟通，学会处理师生的误解和冲突，体验通过合理沟通在学习上有收获的过程；了解合作在学习中的重要性，初步学会与同学共处中的学习合作，培养合作意识，体验合作的重要性和成功的喜悦，感受怎样与他人合作才能取得成功；认识到倾听的重要性，体验倾听在学习支持中的重要作用，学会倾听的方法。课程的子主题包括：“和父

母说说学习的事”“种下一棵师生沟通树”“感受合作的快乐”“带上耳朵，学会倾听”等。

学校以课堂教学为主阵地实施校本课程，同时发挥教师的主导作用，进行学科渗透教育，鼓励教师结合本学科特点融合学习心理辅导，主动、合理、创造性地设计课程，积极探索有效整合方式。学校还利用自身的课程资源营造出现实的认知环境和活动空间，开展学习心理课程的延伸活动。对于部分存在过度学习焦虑的学生，学校在课程实施前后进行“考试焦虑测试”测验，通过分析测试中的忧虑性、情绪性两个因素，努力缓解学生的焦虑情绪。

在课程实践中，学校发现开展学习心理校本课程需要注意以下几点：一是辅导学生的学习心理必须有针对性，在深入了解学生的基础之上，对每个学生的情况做记录；二是要有全局意识，充分利用各种资源形成多样化的工作模式，充分发挥家长及师生的独立性、自主性和创造性，引导学生在实践和研究中得到帮助；三是要有系统认识，辅导学生学习心理的工作模式不是零散的实践活动，而是有目标、有内容、有实施、有评价的完整过程，既要根据学生的实际情况制订实施计划，也要从学校的实际情况出发科学合理安排课程活动。

（作者单位系浙江省余姚市兰江中学）

做自己的情绪管理人

□ 姚丽萍

新学期开学了，学生迟迟无法进入学习状态，有些学生做事懒散、拖拉，上课精神不集中、容易走神儿，晚上不想睡、早上不想起……这些困扰家长和教师的难题周而复始出现在每个学期之初。心理健康教育可以对学生的成长问题提供帮助，通过改变学生的认知调整学生的态度和行为。

项目化学习是一种系统的学习方式，但是在心理健康课程方面尝试者不多。面对开学“困难症”，我们进行大胆尝试，在心理健康教育方面引入项目化学习，为家长排忧解难，为学生过渡搭桥。

让学生自己“开方”

结合国内外积极心理学的教育实践经验和成果，我们发现目前较为缺乏系统的综合实践活动项目。项目化学习活动的主体框架包括问题导入、制订方案、项目实施、总结评价等，而心理教学活动的设计理念则是“以子之矛，攻子之盾”。既然是学生自身产生的问题，我们就让学生“回头看”，为自己的态度、行为负责，自己“开方、抓药、治病”。

课程项目以学生熟悉的校外学习生活环境为背景，要求学生以团队（5个人左右）合作的方式开展调查研究，核心问题为“如何进行开学初学习适应的心理调试”。学生围绕4个项目阶段，完成2周2课时教学活动和课外自主探究；教师综合多种教学方法，指导学生实施项目活动。

增加“自我调试”环节

根据活动目标“了解什么是积极的情绪；树立怎样的学习目标；如何调整学习状态尽快适应校园生活”，我们对核心问题进行分解，变为促进学生实施项目的驱动问题，包括“刚开学，我的学习状态怎么样”“我是从哪些渠道获知对学习状态的反馈的”“这种学习状态好不好”“怎么才能调整使自己变好”等。

第一课时，故事引入，提出驱动问题。学生通过头脑风暴、讨论交流、创作尝试等步骤，制订小组的项目方案。方案制订较为重要的部分是人员分工，学生选择“合拍”的搭档——这时，“人缘好”已经不再成为主要依据，能够解决问题才是最为重要的。教师成为旁观者、协调者、鼓励者，充分肯定和发挥学生的主观能动性，让学生“动”起来。因为心理健康课时有限，项目实施主要是课外完成，

（作者单位系广东省深圳市南山区珠江小学）

情绪是个万花筒

□ 谢科

学生度过漫长的线上教学和寒假后，面对新学期的线下教学，或多或少会出现一些心理冲突，包括对开学的期待兴奋、对学习节奏的焦虑不安等。

作为学校的心理健康教师，帮助学生及时觉察情绪、调节情绪，让每个学生都参与到兼具体验性和趣味性的课堂中来，成为我的重要课题。经过多番思考，我融合美术和音乐学科，设计了一节“曼陀罗彩绘”心理课。

学生通过回忆近段时间的情绪体验，选择一张喜欢的曼陀罗图案，伴随着轻柔的音乐涂色创作，再与全班同学讨论分享，整个课堂温暖且专注。在学生的画笔下，每个曼陀罗图案都被赋予独特的含义：藤蔓编织手环、西域风情的地毯、彩虹太阳花、学校校徽、种满胡萝卜和苹果的田地……许多充满丰富意蕴的作品在分享环节被解读和升华，曼陀罗彩绘作为一种心理辅导技术的疗愈功能也逐渐显现。

表达内心感受。处于青春期的初中生有强烈的情绪情感表达需要，但心理“半成熟”的他们往往不擅长觉察和表达内心深层次的情绪。曼陀罗彩绘以绘画的形式为学生提供了静下心来与自我对话的机会，潜意识随着画笔逐渐浮现。

乐观爱笑的学生小陈把整张

曼陀罗图案涂得一片漆黑：“拿到图案，我的第一想法就是把它全部涂黑，涂着涂着我突然想到上学期奶奶去世时，爸爸妈妈没有带我回老家祭奠……”由于学业原因，小陈没有陪伴奶奶走完最后一程，家长忽略了奶奶在孩子心中的特殊地位，这成为他内心不为人知的遗憾。正因为有曼陀罗作为载体，这份遗憾才有机会被看见、被弥补、被治愈。

学习生活中一丝不苟的学生小申绘制了一幅颜色柔和、画面丰富的图画，她说：“这个图案让我想起之前的一次梦境，梦里的粉色和蓝色是我很喜欢的颜色，我就凭着感觉把梦画了下来。”一笔一画描绘了香甜的梦乡，也传递出此时此刻的平静和愉悦。

获取成长资源。初中生的独立性和批判性思维都有了明显发展，借助绘画的形式，学生有机会重新整理生活中的重要事件。一旦跳出这些事件本身，从新的角度看待问题，便能发生认知转变，获取心灵养分。

从松弛的寒假突然切换到紧张的校园生活，学生小徐明显感到不太适应，一天时间过得太快，每分钟都显得格外宝贵。小徐把曼陀罗图案的外圆想象成时钟表盘，表的三根指针分别指向6:00、18:00、22:00（分别是起床、放学、睡觉的时间），然后写下自己的创作感想：“珍惜时间，做好规划，主动适应才能立于不败之地！”

学生小李的曼陀罗酷

似一张耷拉着嘴角的人脸，两只眼睛里写满了数学公式，眼角还有几滴泪水，他向全班同学分享时大声喊出：“‘阿数’不爱我，但我还是爱‘阿数’！”比起教师和家长的苦口婆心，学生对学科的爱可能是更重要的学习内驱力。

提升自我意识。全面认识自我、悦纳自我是初中生增强自我意识的重要方面。处在安全、温暖的氛围中，把心静下来，更容易用欣赏的眼光看待自己，包容缺憾，提升自信。

“我不喜欢中间的蓝色，就像我以前很讨厌跳舞！”学生小王这样介绍作品中央的蓝色色块。随着色块扩大，蓝色渐变成红色，因为她发现舞蹈在自己生命中扮演了越来越重要的角色。她将这幅作品命名为“渐暖”，既是指图画中的颜色从冷色调转化成暖色调，同时又象征了她对舞蹈逐渐炽热的喜爱。

拿起画笔，学生的情绪有了载体，在课堂上全员参与、高度专注，真切地获得了心灵的成长。曼陀罗彩绘心理课的成功，让我对如何上好一节情绪心理课有了进一步的思考。

当课程突破传统“认识情绪、体验情绪、管理情绪”的设计时，教学重点从了解理论知识转化为实践操作，每个学生都成了课堂的主人，共同感受情绪调节方法带来的情绪变化和心理健康成长。落实心理课堂的学科实践，学生真参与、真体验、真掌握，用学到的心理调节方法解决成长中的实际问题，真正

达成心理健康课程的发展性和预防性目标。

心理学研究发现，美术、音乐、体育等艺术形式都能对情绪产生显著影响，比如利用色彩冷暖、节奏旋律、身体姿态的变化调节情绪。当艺术元素走进心理课程，成为暖心活动、主题设计、特色创意、辅助素材，课程的趣味性、丰富性得到明显提升，学生的沉浸感和获得感点亮了课堂。心理课程与艺术课程走向“大融合”“大课堂”，既是一种创新，也是一种趋势。

心理课堂上表达和分享的作用也是不可忽视的，同伴与心理教师的共情和积极反馈往往能产生巨大的成长推力。在我看来，课堂上的讨论分享至少能发挥三种作用：一是在分享过程中，表达与疗愈同步发生，解读作品的过程也是学生宣泄情绪的过程；二是学生在与老师和老师的交流中获得认同感，强化创作过程中的收获，甚至引发学生对自己作品的进一步思考；三是通过交流分享，从其他同学的作品和解读中获得对自我的觉知和思考。

新课标背景下，学科融合与学科实践为心理课堂提供了更多可能，也对心理课堂提出了更高要求：课堂氛围暖心、开心、走心；学生在体验中成长；更多创意在心理课堂绽放……

（作者单位系湖北省武汉市光谷第四初级中学）