

“爱诚美志”润心 全员守护成长

——上海市青浦区实验中学心理健康教育特色创建

文 / 江礼梅

【摘要】上海市青浦区实验中学秉持“活动求真、发展至善”的办学理念，积极构建“爱诚美志”心理健康教育体系，形成了以“‘爱诚美志’润心，全员守护成长”为特色的学校心理健康教育工作格局，包括开展面向学生的创意心理健康教育活动、开发与实施面向家长的心理支持家校课程、构建面向导师的全员育心新格局，旨在通过全员、全方位合作，共同护航学生心理健康成长。

【关键词】初中 心理健康教育 家长课程

上海市青浦区实验中学(以下简称“青浦实验中学”)是一所公办初中，学校十分重视心理健康教育工作，通过全员、全方位合作，共同为学生心理健康保驾护航，经过多年的实践和探索，学校逐步构建了“爱诚美志”心理健康教育体系，形成了以“‘爱诚美志’润心，全员守护成长”为特色的学校心理健康教育工作格局。

一、“爱诚美志”心理健康教育体系的顶层设计

从系统论的角度来看，学校和家庭是与青少年密切相关的成长环境。青浦实验中学在人本主义思想和积极心理学理念指导下，基于“活动求真、发展至善”的办学理念，构建全员参与的育心与育德相结合的心理健康教育体系，从营造良好的心理健康教育氛围和家庭教育指导两方面着手，通过密切的家校合作，形成家校育人合力，旨在培养“以爱为本、以诚立信、以美修身、以志立业”的新时代好少年。

(一)“爱诚美志”心理健康教育体系的内涵解读

学校结合初中生的身心发展特点和成长需求构建的“爱诚美志”心理健康教育体系具有丰富的内涵，其中“爱”是指“宽容友善，珍己爱人”，“诚”是指“真诚表达，看见自己”，“美”是指“学会欣赏，发现美好”，“志”是指“意志坚定，激发潜能”(见表1)。

(二)“爱诚美志”心理健康教育体系的发展阶段

学校充分挖掘利用家庭和学校心理健康教育资源，不断扩大心理健康教育覆盖面，逐渐形成家校联盟全员育心的局面，构建的“爱诚美志”心理健康教育体系经历了以下三个阶段：

第一阶段：面向学生的创意心理健康活动。学校基于对文化传承与发展的深入认识，在整合已有教育资源基础上，形成了以人本主义思想和积极心理学理念为指导，以表达性艺术辅导为抓手的学校心理健康教育实践模式。

第二阶段：增设面向家长的家庭教育指导。家庭教育对学生成长具有基础性作用，学校基于积极

表1 “爱诚美志”心理健康教育体系的内涵解读

要素	内涵	教育目标
爱	宽容友善，珍己爱人	对待他人保持宽容之心，通过合作完成团队任务，形成对团体的归属感和信任感，学会友爱同伴、尊重他人；对待自己怀有珍爱之心，认识到生命的珍贵，学会自我关爱和自我保护。
诚	真诚表达，看见自己	面对情绪问题，能够以真诚接纳的态度去探索、看见和应对；发现自己的独特性，学会自我悦纳。
美	学会欣赏，发现美好	培养审美能力，学会感恩生活，善于发现生活中美好的人事物；追求和创造富有情趣、更有意义的生活。
志	意志坚定，激发潜能	充分挖掘自身潜能，切实发挥自己的主观能动性和创造性；面对困难保持乐观、坚毅，勇于突破自我、发展自我。

心理学理念,融合家庭治疗的心理辅导方法,结合家长实际需求,倡导家长成为“以爱为本、以诚取信、以美修身、以志立业”具有良好心态的家长,家校携手培育“爱诚美志”新时代好少年。

第三阶段:构建全员导师制实施背景下的全员育心新格局。在日常校园生活中,学科教师、导师与学生紧密联系,学校充分发挥课堂教学的主渠道作用,将心理健康教育有机融入各学科教学之中,充分发挥导师在育心方面的积极作用。

(三)“爱诚美志”心理健康教育体系的实施路径

学校构建的“爱诚美志”心理健康教育体系围绕相应的目标和内容,形成了相应的实施路径,紧密围绕学生活动、家长课程、导师教学渗透三个方面,充分利用多元资源,注重学生、家长、全员导师的共同参与,多途径、多形式开展心理健康教育工作,形成全员育心的学校心理健康教育新格局(见表2)。

二、构建“爱诚美志”心理健康教育体系的具体实践

学校构建的“爱诚美志”心理健康教育体系主要依托以下三条路径实施:其一,开展面向学生的创意心理健康教育活动;其二,开发与实施面向家长的心理支持课程;其三,构建面向导师的全员育心新格局。

(一)开展面向学生的创意心理健康教育活动

为了切实提高学生的心理健康水平,学校围绕构建“爱诚美志”心理健康教育体系,聚焦“爱”“诚”“美”“志”四要素,依托心理社、心理剧、艺术育心、微电影、“世界微笑日”、陶艺创作、心理

“脱口秀”、专场音乐会等富有创意的心理健康教育活动,充分挖掘学生的心理潜能(见表3)。

以艺术育心活动为例,该活动由学校学生发展处牵头,心理社自主招募成员,分批次组织学生前往校外合作单位开展心理健康实践活动。活动主要以艺术作品赏析与手工体验为媒介,通过表达性艺术辅导的形式,促进学生自主表达。

活动中,教师首先以版画作品欣赏为导入,通过引人入胜的作品激发学生的好奇心、想象力,引导学生自由地感受作品表达的情绪情感状态,借此探索自己的内心世界。在感性认识的基础上,学生带着好奇心走进创作者背后的故事,尝试换位思考,解读每幅作品如何呈现作者的内心情感,并在专业教师指导下探讨如何通过艺术创作的方式来表达个人内心情感,学会观察生活。在感性和理性融汇与激荡下,教师设置动手实践环节,引导学生借助版画作品来表达自我,使同伴之间能够相互理解,产生情感共鸣,并通过相互合作促进彼此间的了解、接纳与支持。

学生反馈,通过参与艺术育心活动,他们的心情得以纾解,情绪得以平复,借由作品深入体悟自己的内心情感,并在情感共鸣之下增强了对生活的热爱、对世界的好奇心,培养了耐心与专注力,从而更好地认识自我,看到了自身成长的多种可能性。

(二)开发与实施面向家长的心理支持家校课程

学校十分重视家庭在学生心理健康教育方面的基础性作用,开发与实施面向家长的心理支持课程,以期形成家校育人合力。

表2 青浦区实验中学全员育心实施路径

类别	思路与目标	主要途径
学生活动	以学生为中心,充分发挥学生的主观能动性和创造性,以丰富的表达性艺术辅导帮助学生自主表达,开发心理潜能,不断发现自我、超越自我,实现自我价值。	心理活动课 心理社、各社团 心理健康活动月 社会实践活动
家长课程	聚焦学生常见心理困惑,不断拓展活动外延,强调多元发展,引导家长学会理性、平和地接纳孩子成长过程中出现的问题,提升家长应对问题的能力。	分年级系列专题讲座 “双线”融合家长沙龙 亲子体验团体辅导活动
导师渗透	提升全员导师的育心能力,以丰富的课程与活动为载体,在文化、艺术、体育、美术、班队管理与社会实践活动中有机融入心理健康教育,构建全员、全过程、全方位的心理健康教育新格局。	心理健康教育能力培训 学科融合育心 导师心理健康教育辅导

表3 青浦区实验中学面向学生的创意心理健康教育活动设计

要素	内涵	典型活动	教育目标与内容
爱	宽容友善， 珍己爱人	心理社	培养学生的同理心。以心理委员为主，其他心理学爱好者为辅，以团体辅导形式开展心理委员技能培训，包括“共情力修炼”“能与不能的边界”等主题，提升学生在人际交往中的共情能力，有效发挥朋辈支持作用。
		心理剧	促进学生融洽人际关系。在以人际沟通为主题的心理活动课教学中，教师使用心理剧辅导技术，引导学生通过角色交换体验，学会换位思考，拓展对角色的认知，提升在人际交往中的觉察能力，学会使用恰当的人际交往技巧。
诚	真诚表达， 看见自己	艺术育心活动	促进学生认识自我。充分利用校外资源，组织学生参与艺术育心活动，运用表达性艺术辅导的形式，引导学生在作品中投射自己的内在感受，帮助学生更好地认识自我。
		微电影	促进学生自我觉察。学校依托戏剧社组织学生在车墩影视基地体验拍摄青春微电影，促进学生在角色扮演中投射自己内在的心理需求，看见真实的自我。
美	学会欣赏， 发现美好	“世界微笑日”活动	引导学生感知“小确幸”。依托“世界微笑日”活动，组织学生画出自己的笑脸，通过练习提升发现身边“小确幸”的能力，以阳光的心态温润心灵，促进学生身心健康。同时，向学生科普“微笑抑郁症”，促进学生学会识别“危笑”，遇到问题能够及时求助，呵护心灵健康。
		陶艺创作	培养学生的审美情趣。依托“杏窑”陶艺社，组织学生通过浮雕、青花、龙泉青瓷及色釉瓷板等方式，以四大名著为主题制作四种不同陶瓷艺术样式的作品，在传承中华优秀传统文化的过程中培养学生的审美情趣。
志	意志坚定， 激发潜能	心理脱口秀	培养学生积极乐观的心态。学校心理辅导中心联合大队部，面向全体学生开展心理脱口秀大赛，引导学生树立积极乐观的心态，增强学习与生活的信心。
		专场音乐会	开发学生内在无限潜能。在上海音乐厅、上海交响乐团音乐厅举办管乐专场音乐会，引导学生以舞台展示为媒介，发现自己身上的闪光点；在日常训练和舞台展示中开发潜能，提升自我认同感，实现自我价值。

1. 课程目标定位

其一，通过举行“心态调适”特色课程专题讲座，帮助家长优化家庭教育理念，让家长面对亲子冲突时拥有理解、包容的良好心态。

其二，通过举办以“心态调适”为主题的“双线融合”家长沙龙，以心态疗愈为基础，带领家长深入思考出现亲子问题时自己内心的需求和想法，并从相互分享交流中获得应对问题的方法，进而学会调整自己的心态。

其三，通过“心态调适”亲子体验活动，帮助家长学会换个角度看问题，提升家长解决实际问题的能力，探索构建和谐亲子关系的有效途径。

2. 课程实施架构

为了满足家长对家庭教育指导的常态化需求，根据校情和初中学生的心理特点，学校对课

程内容进行梳理，以培养“爱诚美志”新时代好少年为宗旨，以举办讲座、沙龙进行分享为主，以开展微信公众号宣传、亲子体验活动等为辅，开发与实施“家长‘心理调适’构建良好亲子关系”特色课程，让家长拥有“包容（以爱为本）、坦诚（以诚取信）、自信（以美修身）、坚毅（以志立业）”的良好心态。

（1）举办分年级系列专题讲座，传播珍爱生命理念
学校依托家长学校定期组织全校家长聆听专题讲座（见表4），学习科学的教育理念，学会调整自身心态，进而提高家长培养孩子适应环境、应对挫折和坚毅品质的积极性与主动性；引导家长在日常家庭教育中帮助孩子树立“珍爱生命、安全第一”的观念，共同探讨影响生命安全和健康的风险因素与应对方式，传播珍爱生命理念。

表4 青浦区实验中学分年级家长学校系列专题讲座

对象	主题	目 标	名 称	形式	课时
六、七年级	宽容：以爱为本	引导家长学会用宽容的心态理解、接纳孩子，表达对孩子的关爱	控制情绪，调整心态	讲座	2
			有效陪伴，觉察孩子的需求	讲座	2
	真诚：以诚取信	引导家长学会用真诚的态度与孩子进行沟通	家长怎么说，孩子才肯听	讲座	2
			运用媒介，亲子沟通有方	讲座	2
八、九年级	欣赏：以美修身	引导家长学会用欣赏的眼光帮助孩子修身养性	欣赏孩子，合理期待	讲座	2
			感受美好，一切都是最好的安排	讲座	2
	坚毅：以志立业	引导家长通过榜样引领，培养孩子坚毅的意志品质，树立远大志向	学会坚持，不轻言放弃	讲座	2
			压力管理有妙招，满怀希望向未来	讲座	2

每个专题都结合学生当前成长阶段中的主要问题和家长的实际需求展开，分年级推进，使家庭教育工作更具针对性、体系化和科学化，促进家长形成科学的家庭教育理念，掌握有效的家庭教育方式方法，探寻解决家庭教育问题的有效策略。

(2)举办“双线融合”家长沙龙，践行健康生活方式

针对一些面临共性问题的家长，比如因孩子情绪易激动、拒绝与家长沟通等导致家长心态紧绷，学校组织家长参加以“心态调适”为主题的“双线融合”家长沙龙(见表5)。首先，由学校德育处招募有学习意愿的家长，建立家长群，开启线上读书沙龙和线下话题分享活动，指导家长重视孩子的独立性发展，理解孩子的自主愿望，尊重孩子的隐私和自主发展需求，给予孩子适度的独立成长空间。依托线上读书沙龙，家长一起阅读家庭教育相关书籍，每天开展一次。举办线下“心态调适”家长沙龙，每次活动按照“心态疗愈”国际标准流程，在带领人的引导下，家长逐渐进入自主思考的世界，练习如何进行不给建议、不打断、不评判的聆听。沙龙每周开展一次，每轮持续一个月，每学期滚动开展四轮。家长沙龙持续开展至今已有10年，共计约4800人次家长参与其中。

(3)开展亲子体验活动，建立良好亲子关系

学校根据家长需求，以自愿报名的方式开展“我想更懂你”亲子团体心理辅导活动(见表6)，邀请父母一方和孩子共同参加。在活动中，家长和孩子相互体验对方角色，诉说心理感受，聆听他人想法，并给予积极回应。通过角色换位体验，学生看见父母言语和行为背后蕴含着对自己的爱，家长设身处地从孩子的角度来看待问题，学会理解孩子的情绪情感，并给予孩子力所能及的支持。每次活动结束后，家长分享各自收获与体会，大家均有所思所悟，有效缓解了焦虑情绪，看到了解决亲子矛盾、走出困惑的曙光。亲子团体心理辅导活动每两周一次，每轮四次活动，每学期开展两轮，每轮服务16组左右家庭，活动开办五年以来，至今服务家长和学生共1280人次。

(三)构建面向导师的全员育心新格局

1.组织专题培训，提升导师心理健康教育能力

学校大力推进全员导师制，开展面向导师的以“非暴力沟通”“初中生心理特点”等为主题的家校沟通专题培训，提升全员导师的协同育人能力。具体而言，通过专家讲座、小组研讨、在线学习等线上线下相结合的方式开展全员导师心理健康教育培

表5 青浦区实验中学“心态调适”家长沙龙活动设计

主题	理念	沙龙名称	形式	课时
宽容：以爱为本	父母与孩子	以爱的眼光看待自己(父母)	沙龙	2
		以爱的眼光看待孩子	沙龙	2
真诚：以诚取信	攻击与防卫	攻击背后的自我防卫(父母)	沙龙	2
		孩子防卫背后的真实需求	沙龙	2
欣赏：以美修身	期待与接纳	合理期待	沙龙	2
		接纳孩子	沙龙	2
坚毅：以志立业	相信生命的无限可能	没有什么好怕的	沙龙	2
		唯有坚持，才有收获	沙龙	2

表6 青浦区实验中学“我想更懂你”亲子团体心理辅导活动设计

主题	目标	活动名称	形式	课时
宽容：以爱为本	组建团体，呈现问题	组建团体	体验活动	2
		亲子矛盾再现	体验活动	2
真诚：以诚取信	体验不同沟通方式及背后需求	沟通姿态	体验活动	2
		内在冰山	体验活动	2
欣赏：以美修身	感受家庭的代际影响	家谱图	体验活动	2
		家庭三角关系	体验活动	2
坚毅：以志立业	寻找家庭资源	探索家庭资源	体验活动	2
		展望未来	体验活动	2

表7 青浦区实验中学学科育人“爱、诚、美、志”系列框架表(部分)

总目标	学科	课题	内容概要	心理健康教育目标
爱	科学	生命的诞生与成长	观看介绍卵子的受精过程及胚胎在母体内发育过程的短片,欣赏新生命诞生的真实画面,了解婴儿发育过程	引导学生体会生命来之不易,增强学生珍爱生命的意识
	英语	I have a good friend	让学生列举好朋友的优秀品质,引导学生善于发现同伴优点,培养学生互相帮助、友好相处的意识	引导学生学会适应新环境,建立良好的人际关系
	历史	和平外交	了解日内瓦会议	引导学生领悟平等合作是成功解决问题的正确途径,并将此迁移到日常人际交往中,学会与他人友好合作
	语文	石缝间的生命	石缝间的生命虽然微小而不起眼,但它们同样拥有生存的权利和价值,引导学生思考自我生命价值	引导学生认识到每个生命都是独一无二的存在,无论是人类还是其他生物,都应该被平等对待和尊重
	体育	篮球	篮球运动是一项集体运动,离不开队友之间的相互配合,以互助与协作为主要练习手段展开	引导学生在与同伴互动中学会相互理解、支持与配合,培养团结互助精神

训,旨在帮助导师了解青春期学生的心理特点以及相关影响因素,理解与青春期学生沟通的要点在于换位思考、积极倾听,并学会运用非暴力沟通的方法与学生进行有效沟通,从而提升心理健康教育能力。

2. 促进学科深度融合,渗透心理健康教育内容

学校积极组织各学科教师参与构建“爱诚美志”心理健康教育体系的实践,根据不同年级和不同学科特点,充分挖掘各门课程蕴含的心理健康教育资源,将心理健康教育内容有机融入各门课程教学中,梳理与提炼《青浦区实验中学学科育人“爱、诚、美、志”系列框架表》(见表7),使全员、全过程心理健康教育工作有章可循、有据可依。

与此同时,每个班级的导师十分重视与自己结对学生的心里表现,一旦发现“苗头”,除了进行个别谈心,还积极联系家长,及时与家长沟通,把“苗头”扼杀在萌芽状态。全校导师主动将心理健康教育作为份内事,全面调动家校合作,逐渐形成家校联盟、全员育心的工作格局。

三、实施效果

学校通过构建“爱诚美志”心理健康教育体系,取得了良好成效,具体表现为以下几个方面:

其一,学生层面。学校通过构建“爱诚美志”心理健康教育体系,增强了学生的情绪管理能力,使学生掌握了有效的情绪调控策略。例如,引导学生运用表达情感、放松技巧和解决问题的方法,从而更好地应对各种情绪困扰和压力;提升了学生的人

际交往能力,使学生能够更好地理解他人的感受和需求,培养学生的同理心和关怀他人的能力,学会沟通、合作和解决冲突;帮助学生在各项活动体验过程中发现自我、超越自我,充分挖掘潜能,产生深刻的心灵感悟。在这一过程中,学生加深了对学校的认同感与归属感,激发了学习动力和学习兴趣,提高了自我效能感,在一定程度上实现了自我价值。

其二,教师层面。教师通过参与“爱诚美志”心理健康教育实践,优化了心理健康教育理念,提升了心理健康教育能力。具体而言,教师积极主动地学习心理健康教育理论,有意识、有目标地在学科教育教学中有机融入心理健康教育内容,尊重、理解和支持学生,能够看到学生身上的优点和潜能,促进师生沟通,建立良好的师生关系,真正践行“人人都是心理健康教育工作者”的理念。

其三,家长层面。依托“爱诚美志”心理健康教育体系,家长优化了家庭教育理念,逐渐缓解焦虑情绪,开始关注孩子“爱诚美志”优良品质的养成,学会理解、接纳和尊重孩子,促进亲子沟通,对学校办学的满意度逐渐提升,为形成家校育人合力奠定基础。

学校将继续推进家校合作、全员参与的学校心理健康教育体系建设,整合利用多元资源,不断优化教育理念和方

(作者单位:上海市青浦区实验中学,上海, 201700)