

# 成长动力营：家校共育 向阳成长

## ——山东省聊城市实验中学特色心理健康教育实践

◎ 窦延丽（山东省聊城市实验中学，聊城 252000）

**摘要：**为帮助许多因孩子厌学、抑郁、自伤而陷入困境的家庭脱离困境，促进更多的学生健康成长，山东省聊城市实验中学心理健康教育团队打造了“成长动力营”体系，包括特需成长动力营、班级成长动力营、教师成长动力营、家长成长动力营等，家校协同，激发学生潜能，提升学生创造性，形成了重塑学生成长心智、促进学生自我探索、激活教师角色转变、重构家校协同关系的初中心理健康教育的新形态。

**关键词：**成长动力营；家校共育；初中学生

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**B   **文章编号：**1671-2684 (2023) 32-0074-05

### 一、引言

山东省聊城市实验中学坚持以“让教育充满生命活力”为办学理念，以“让每一位教师享受教育的幸福，让每一位学生体验成长的快乐”为办学思想，以培养具有优秀的习惯和品德、全面的素养和能力、健康的身体和心理的学生为着力点和出发点，把学生培养成为具有国际视野和民族精神的一代新人。早在2004年，学校就创办了聊城市第一家青少年心理辅导室。2018年投资160万元在学校建成了近1000平方米，涵盖沙游、宣泄、意象、团体辅导和个案辅导等功能室的心理健康和家校共育中心。学校为山东省级规范化学校和心理健康教育特色学校。常务副校长窦延丽作为第十三、十四届全国人大代表、国家注册心理咨询师，全程参与制定《中华人民共和国家庭教育促进法》。

窦校长带领聊城市心理健康教育名师领航工作室团队深耕20年，探索出了《学校心理健康教育家校协同“成长动力营体系”建构与实施》这一成果，获国家基础教育教学成果二等奖、省级一等奖。培训家长十万余人，疗愈、转化学生5000余

人，使2568个孩子厌学、抑郁、自伤的家庭脱离困境，成果被省内外27个县市、100余所学校借鉴使用。其事迹被人民日报、新华社、中央电视台、中国教育报、山东电视台、大众日报和《中国教工》等20多家媒体报道。自2017年，通过9所实践学校和全市40所学校对该成果进行检验，效果显著。2018年，在山东省69所初中学校推广。2020年至2022年，有101所学校借鉴使用。

### 二、学校心理健康教育“成长动力营”体系研究总体框架

#### 研究一：“成长动力营”的理念和目标改革

基于团体动力学的“归属感”和积极心理学的“希望感”理论，研究学生成长动力受阻的内在因素；借鉴布朗分布伦纳生态系统理论，研究教育微观、中观、宏观系统对学生心理发展的影响；基于儿童生命全程发展观，探索“激扬生命活力”的“营”理念，达成唤醒、转化、共赢的目标。

通过倾听、共情和挖掘闪光点等激发学生的自我意识和内在需求，激活其内在转化动力。让学生感受到尊重理解和温暖保护，树立信心和希望，成为解决问题、转化自己的专家，实现从“要我变”

注：山东省聊城市实验中学为《中小学心理健康教育》杂志社理事单位。

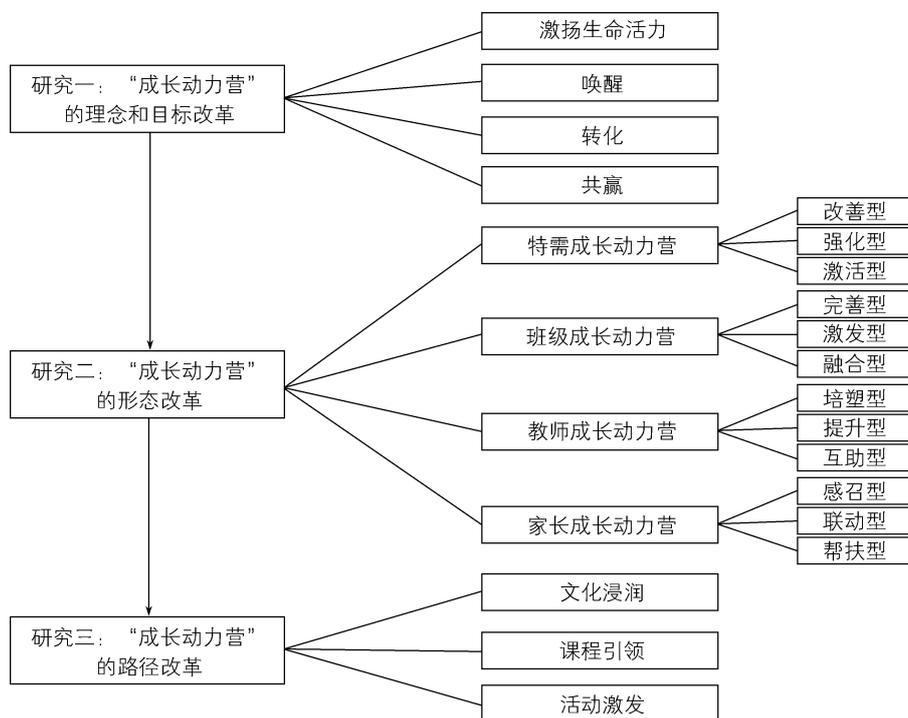


图1 学校心理健康教育“成长动力营”体系研究总体框架图

到“我要变”的转化。达成学生内在情绪情感、行为和人格三赢，外在学生、教师和家长共赢，最终达成家庭、学校和社会共赢。

研究将最终凝练出“激扬生命活力”的“营”理念，内涵包括：心理健康教育目的由解决心理问题向激发生命活力转变，心理健康教育方式由个体辅导向团队互助转变，心理健康教育机制由学习心理知识向增进归属感、希望感转变。

### 研究二：“成长动力营”的形态改革

目标：构建特需成长动力营、班级成长动力营、教师成长动力营、家长成长动力营的“营”形态。（见图1）

首先，为解决部分学生的特殊问题、满足个性需求成立特需成长动力营。通过调查问卷、心理筛查等方式发现问题儿童，寻找超常儿童，据不同分类设置包含不同课程的三类“特需成长动力营”，包括改善型、强化型和激活型。

其次，为解决小学生的心理需求，激发全体学生的成长动力，成立班级成长动力营。通过调查问卷、心理信箱等方式掌握学生的各类心理需求，据此分类设置包含不同课程的三类班级成长动力营，包括完善型、激发型和融合型；

再次，为完善教师人格、助力幸福人生成立教师成长动力营。通过体验式训练、定期心理加油站和同伴互助促进教师的心灵成长，据此分类设置不同类型的三类教师成长动力营，包括培塑型、提升型、互助型。

最后，为提高育儿水平、构建和谐家庭成立家长成长动力营。通过家访、家长群、班级家长会等方式掌握家长的各类育儿问题，据此分类设置包含不同课程的三类家长成长动力营，包括感召型、联动型和帮扶型。

### 研究三：“成长动力营”的路径改革

目标：形成“文化浸润、课程引领、活动激发”的“营”路径。

首先，特需动力营根据学生厌学、焦虑、人际交往障碍等问题进行分组分类，量身定做对应课程。通过合作、竞争、互助式团体游戏方式进行心理辅导，利用同伴效应树立榜样，引领学生自主成长。根据拔尖创新人才培养需求，通过开展特色课程，建立超常儿童特需动力营，激发学生潜能，提升学生的创造性。

其次，班级成长动力营根据学生青春期心理特点编制主题班会、入学、升级及毕业系列成长课程，引导学生在这些主题课程中体验、感悟，激发生命动力。同时利用三室（情绪宣泄室、个案辅导室、团体活动室）、一箱（悄悄话信箱）、一线（“心灵有约”热线）、一声（校园广播“心灵之声”）等，营造校园心理文化氛围，进行文化浸润。

再次，教师成长动力营根据教师工作现状和个人需求，把个人成长和工作需要融合起来，利用拓展训练、阶段性培训等方式提升教师的心理素养，打造卓越教师。

最后，家长成长动力营根据家长知识结构和育儿需求，制定智慧父母课程，通过家长课堂、论坛、沙龙等活动，利用家风建设重塑家长的教育理念，促进家校和谐共育。

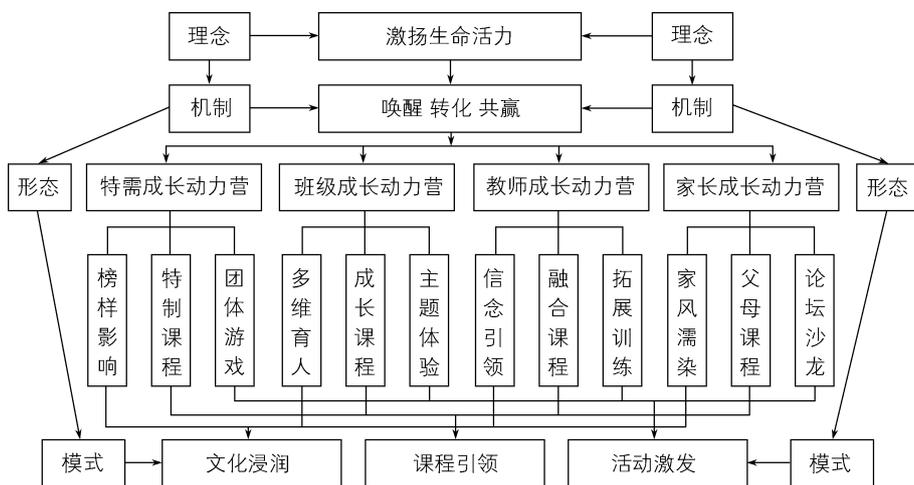


图2 学校心理健康教育“成长动力营”体系图示

### 三、学校心理健康教育“成长动力营”体系研究成果主要内容

#### (一) 具体内容

以“成长动力营”为主要特征的新时代初中心理健康教育体系，确立了“激扬生命活力”的“营”理念；构建了以解决特殊问题、满足个性需求的特需成长动力营，激发内在动力、体验成长快乐的班级成长动力营，完善教师人格、助力幸福人生的教师成长动力营，提高育儿水平、构建和谐家庭的家长成长动力营的“营”形态；探索了“唤醒、转化、共赢”的“营”机制和“文化浸润、课程引领、活动激发”的“营”模式；开发了以学校文化、家风建设为主的系列文化，以成长课程、学科融合为主的系列课程，以沉浸式情境体验、主题式互动沙龙为主的系列活动。（见图2）

##### 1. 确立了“激扬生命活力”的“营”理念

“激扬生命活力”的“营”理念，以真爱学生为灵魂，以唤醒学生心灵为基点，以激扬学生生命为根本，以成就学生美丽人生为目标，实现心理健康教育目的由解决心理问题向激发生命活力转变，心理健康教育方式由个体辅导向团队互助转变，心理健康教育机制由学习心理知识向增进归属感、希望感转变，逐步提炼为学校“爱”的校魂和“让教育充满生命的活力”的办学理念。

2. 构建了特需成长动力营、班级成长动力营、教师成长动力营、家长成长动力营的“营”形态

##### (1) 特需成长动力营

特需成长动力营以解决特殊问题、满足个性需

求为目的，包括改善型、强化型和激活型等三类特需成长动力营。

改善型：每一位营员由学生申请、家长和班主任推荐进营，实行分包管理。建立“宝贝儿加油”关爱群，对每个学生的情绪情感和外在行为，由心理工作室名师、助教、班主任和家长“四对一”跟踪辅导。孩子每天在“心桥”日志上记录成长情况，每周开营时上交助教老师，助教将孩子需求反映到关爱群，老师和家长各自作出关爱行动计划并落实。

强化型：通过沙盘游戏、心理剧、房树人绘画等探索出“自画像”“突破困境”“价值观拍卖”等25种有针对性的团体辅导拓展活动，从学习过程、人际关系、家庭关系、身心健康和兴趣爱好五个方面设计活动方案，过程中强化行为改变、跟进评估和反馈。

激活型：每天课余时间开放辅导室并有持国家咨询师资格证的老师值班，对需要做个案辅导的学生进行一对一干预辅导，引导很多学生从“问题生”蜕变成“优秀生”。

##### (2) 班级成长动力营

班级成长动力营以解决全体学生的青春期心理需求、激发全体学生的成长动力为目的，包括完善型、激发型和融合型等三类班级成长动力营。

完善型：通过校园广播、校刊校报等进行全环境文化浸润，通过亲子共读，每天按照“你按时起床了吗？说敬语了吗？做家务了吗？”等百例

“菜单赏识激励问答”将教育延伸到家庭，通过心理活动课解决厌学、早恋等问题，完善学生的人格成长。

**激发型：**利用学校主题班会和入校、升级和毕业系列成长课程等活动，引导学生树立理想信念。

**融合型：**在课堂上，通过情感、态度、价值观目标设计教学，实现心理健康和各学科融合。

### (3) 教师成长动力营

教师成长动力营以解决完善教师人格、助力幸福人生为目的，包括培塑型、提升型、互助型等三类成长动力营。

**培塑型：**学校每年寒暑假均开展卓越教师成长营活动，集中对教师进行心灵成长训练和辅导技能培训。聘请心理专家团队对全体教师进行分批次封闭式心理成长培训，时间一般为两天一夜或者四天三夜，通过体验情绪、感知感觉、换位思考、模拟演练、激发潜能等技能训练打造卓越教师。

**提升型：**2017—2018学年与高校合作，每月对全体教师进行一天专题心理培训，定期给予教师心理激发、提升。持续的学习和心理培训提升了教师的专业能力。

**互助型：**每周一次定期开展读书会，教师之间进行分享交流，感悟工作得失。针对专业教师成立心理沙龙、心灵成长小组、督导组，定期开展内部交流督导。

### (4) 家长成长动力营

家长成长动力营以提高育儿水平、构建和谐家庭为目的，包括感召型、联动型和帮扶型等三类家长动力营。

**感召型：**通过主持人带领的心理名师工作室专家团队开办家庭教育讲座，面向广大家长传播心理健康和家庭教育知识，感召家长对家庭教育的重视。

**联动型：**学校通过各种活动如“家长沙龙”、“家长论坛”、“三级家长会”和线上微课，对孩子出现的厌学和亲子矛盾进行案例分析和方法指导，研发出系列智慧父母课程，形成校本教材。

**帮扶型：**对亲子关系紧张、需要干预的家长进行帮扶，指导个体家长5000余人，培训家长数万

人，疗愈学生个案2000余人，使1568个家庭脱离困境，打造出家校共育特色。

### 3. 探索了“唤醒、转化、共赢”的“营”机制

**唤醒机制：**通过倾听、共情和挖掘闪光点等激发学生的自我意识和内在需求，“激活”其内在转化动力。特需成长动力营通过个体心理辅导和陪伴支持缓解学生的情绪困扰，使其觉察、表达和释放情绪感受；班级成长动力营通过成长课程和主题活动等唤醒学生心灵，实现全体学生共同成长；教师成长动力营通过拓展训练和情景体验培训，激发教师的工作热情，做卓越教师；家长成长动力营通过沙龙、论坛等增强家长责任心，做智慧父母。

**转化机制：**学生感受到尊重理解和温暖保护，树立信心和希望，感悟生命积极向上的内在动力和潜能，实现从“要我变”向“我要变”的转化。

**共赢机制：**达成学生内在情绪情感、行为和人格三赢，外在学生、教师和家长共赢，最终达成家庭、学校和社会共赢。

### 4. 形成了“文化浸润、课程引领、活动激发”的“营”模式

特需成长动力营根据学生厌学、焦虑、人际交往障碍等问题进行分组分类，量身定做课程，通过合作、竞争、互助式团体游戏方式进行心理辅导，利用同伴效应树立榜样，引领学生自主成长。

班级成长动力营根据青春期心理特点编制主题班会、入学、升级及毕业系列成长课程，在这些主题课程中体验、感悟，激发学生的生命动力。

教师动力营根据教师的工作现状和个人需求，把个人成长和工作需要融合起来，利用拓展训练、阶段性培训等方式提升教师的心理素养，打造卓越教师。

家长动力营根据家长知识结构和育儿需求制定智慧父母课程，通过家长课堂、论坛、沙龙等活动，利用家风建设重塑家长教育理念，促进家校和谐共育。

## (二) 创新点

### 1. 凝练了初中心理健康教育的“营”理念

“激扬生命活力”初中心理健康教育“营”理

念内涵为：心理健康教育目的从解决心理问题向激发生命活力转变，心理健康教育方式从个体辅导向团队互助转变，心理健康教育机制从学习心理知识向增进归属感、希望感转变。

### 2. 构建了初中心理健康教育的“营”形态

特需成长动力营、班级成长动力营、教师成长动力营、家长成长动力营的“营”形态，打破了原来被动、单一、呆板的学校心理健康教育常规化形态，实现了从对团队的归属感扩大到对学校、社会及国家的认同感和归属感，以团体目标连接个体动机需求，通过团体行为转变个体行为，形成了重塑学生成长心智、促进学生自我探索、激活教师角色转变、重构家校协同关系的初中心理健康教育的新形态。

### 3. 开发了初中心理健康教育的“营”模式

“唤醒、转化、共赢”的“营”机制和“文化浸润、课程引领、活动激发”的“营”模式，开发了以学校文化、家风建设为主的系列文化，以成长课程、学科融合为主的系列课程，以沉浸式情境体验、主题式互动沙龙为主的系列活动，打破了谈话式、讲授式等传统心理健康教育模式，实现了主体性、体验性、互动性、和谐性、趣味性的统一。

## 四、效果与反思

自2004年至今，共有18届近两万名初中生参与实践，形成了新时代初中心理健康教育体系，开创了初中心理健康教育的全国样板。

### 1. 提升了学生的成长动力水平

解决了网络时代背景下，由于师生关系、生生关系、亲子关系处理不当造成的厌学、网瘾、焦虑、抑郁等心理问题，其中解决厌学问题学生3000余例、网瘾1321例、焦虑620例、抑郁479例。学生心理问题检出率、情绪障碍和偏差行为发生率逐年下降，积极心理品质指标提高35.6个百分点，先后改善了两万余名学生的成长动力问题。在2017和2019两年的国家义务教育质量监测中，学校学生学业水平达到Ⅲ级以上。

### 2. 锻造了教师的心理健康教育能力

解决了过去初中心理健康教育和家庭教育师

资严重缺失、轻视课程研究、忽视家庭教育指导的问题。学校获得国家心理咨询师资格的教师人数由1人增至83人，占全体教师的比例由1%提高到40%，师生比由1:720提高到1:52。获得家庭教育指导师资格的教师的人数由0增至20人，学校教师积极心理测评优秀率达86%，合格率为98.6%，学生师源性心理问题大幅减少。历年来，学校获得区级以上优质课65节、教学能手42人。

### 3. 形成了全国心理健康教育办学特色

较早在全国提出了初中心理健康教育“营”概念，构建了“文化浸润、课程引领、活动激发”的特需成长动力营、班级成长动力营、教师成长动力营、家长成长动力营新体系，学校获得省心理健康教育特色学校荣誉称号，被省教育厅命名为省心理健康教育特级教师工作坊。获得国家级基础教育教学成果二等奖1项及省级一等奖1项、三等奖2项，形成了全国心理健康教育办学特色。

## 参考文献

- [1]中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要[J]. 人民教育, 2002(11): 7-9.
- [2]樊富珉. 团体咨询的理论与实践[M]. 北京: 清华大学出版社, 1996.
- [3]库尔特·勒温. 人格的动力理论[M]. 王思明, 叶鸣铨, 译. 北京: 北京理工大学出版社, 2014.
- [4]王贺. 马丁·塞利格曼[J]. 大众心理学, 2013(1): 47-48.
- [5]曹新美, 刘翔平. 学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向[J]. 教师教育研究, 2006, 18(3): 65-69.
- [6]俞国良. 我国中小学心理健康教育的现状与发展[J]. 教育科学研究, 2001(7): 62-65.
- [7]高燕斌. 青少年心理健康教育现状与对策研究[J]. 教育研究, 2022, 5(4): 13-15.
- [8]刘洪祥. 论教师引导者角色的内涵定位及实践优化[J]. 中国教育学刊, 2018(3): 74-79.
- [9]林景飞. 多措并举为初中生心灵成长护航[J]. 人民教育, 2021(1): 52-54.
- [10]赵献梓, 王剑彪. 学校心理健康教育结合家庭干预对中学生心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(3): 408-411.

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪