

共生自助 自驱成长

——浙江省杭州市西湖职业高级中学心理健康教育特色实践

◎ 徐民华 胡惠云 (浙江省杭州市西湖职业高级中学, 杭州 310024)

摘要: 心理健康教育的针对性和实效性是学校开展心理健康教育工作的关键。浙江省杭州市西湖职业高级中学针对中职学校中心理健康教育主体“教师”倾向、心理健康教育理念“助人”导向、心理健康教育模式“外驱”指向等导致心理健康教育实效性低的问题,依据成长型思维理论和共生理论探索出了“共生自助 自驱成长”的心理健康教育模型,从营造“心理自助”氛围,到树立“心理自助”意识,再到产生“心理自助”行为,引导学生由内而外地成为“心理自助者”,从而实现自驱成长。

关键词: 心理自助; 成长型思维; 共生理论

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2023) 29-0055-05

一、探索背景

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》指出,开展中等职业学校学生心理健康教育,要立足教育,重在指导,以学生为主体,遵循学生的身心发展规律,保证教育的针对性和实效性。

作为中职学校,心理健康教育工作具有一定的特殊性,大部分学生的成长历程较为复杂。为了做好中职生的心理健康教育工作,引导学生身心健康发展,基于心理健康教育目标和突破中职学校心理健康教育困境的双重要求,浙江省杭州市西湖职业高级中学在成长型思维理论和共生理论的指导下,创建了“共生自助 自驱成长”心理健康教育模型。

二、“共生自助 自驱成长”心理健康教育模型的构建

(一) 依据成长型思维理论,确定“自驱成长”的心理成长目标

成长型思维这一概念是由美国斯坦福大学卡罗尔·德韦克团队提出的,它是一种以智力可塑为核心信念的系统思维模式。简而言之,就是坚信智力、能力都可以通过努力学习和练习得到不断提高。成长型思维认为,困难是成长的机会;挫折是收获的机会;暴露缺点没有关系;在别人眼里只是显得聪明没有意义,取得实质性的进步才重要。

中职学生普遍存在自我效能感低、抗挫折能力弱、自卑感强等问题,对此,应引导和培养中职学生具有成长型思维,让学生学会自主成长,成为“心理自助者”。

(二) 依据共生理论,确定“共生自助”的心理成长途径

麦肯纳共生理论指出,共生是指

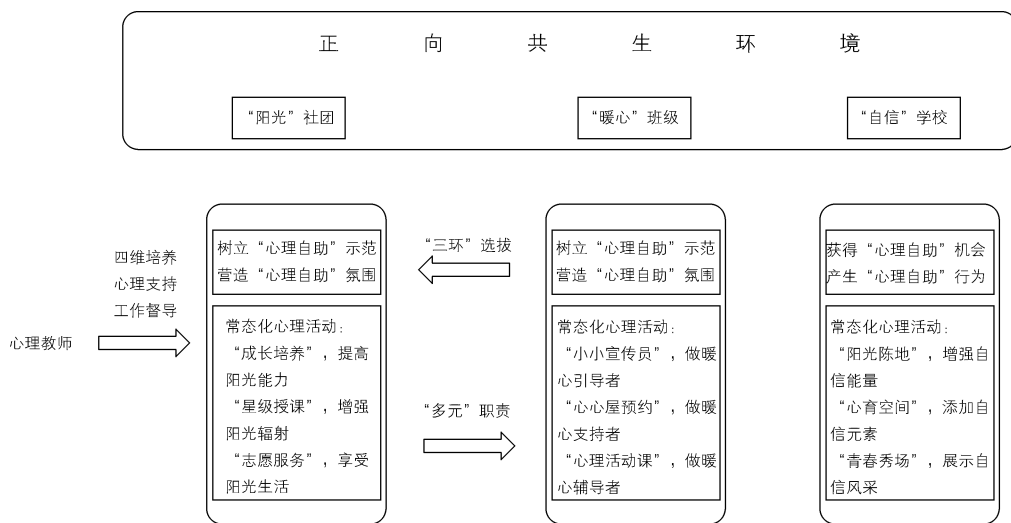


图1 “共生自助 自驱成长”心理健康教育模型

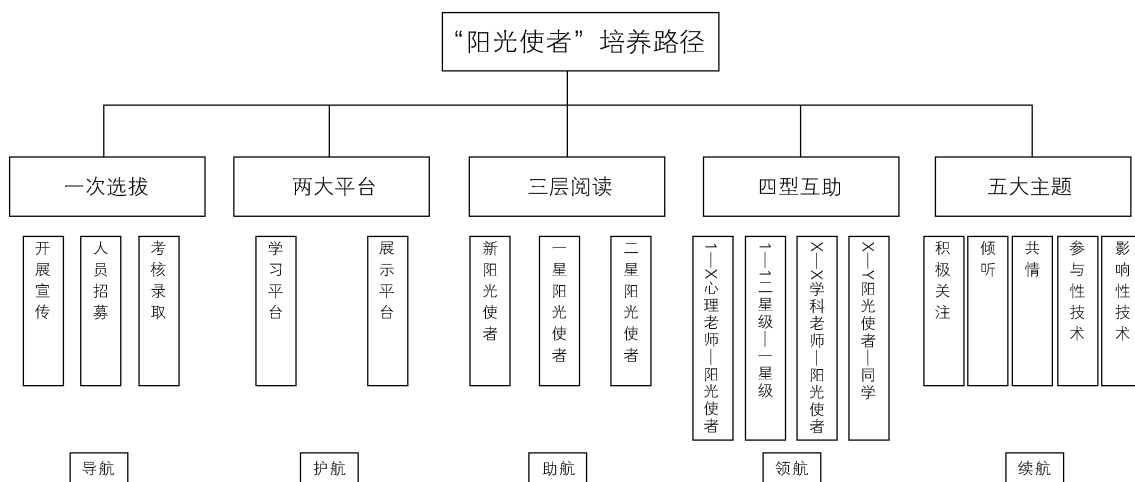


图2 “阳光使者”培养路径图

在一定共生环境中，共生单元按特定的共生模式形成的相互作用的关系，主要包括三个基本要素：共生单元、共生模式和共生环境。

学校依据共生理论确定“共生自助”的心理健康的途径，主要体现在以下三个方面。（见图1）

第一，在“阳光”共生社团中，通过体验常态化心理健康教育（成长培养、星级授课、志愿服务），阳光使者树立“心理自助”示范，营造“心理自助”氛围。

第二，在“暖心”共生班级中，班级学生通过阳光使者开展班级常态化心理健康教育（小小宣传员、心心屋预约、心理活动课）获得“心理自助”支持，树立“心理自助”意识。

第三，在“自信”共生学校中，通过“阳光

使者”协助学校开展常态化心理活动（“阳光阵地”“心育空间”“青春秀场”），学校学生获得“心理自助”机会，产生“心理自助”行为。

“共生自助 自驱成长”心理成长模型以优秀的“心理自助者”——“阳光使者”为突破口，采用共生自助的心理健康教育途径，借助正向的共生环境和一体化的共生模式，从营造“心理自助”氛围到树立“心理自助”意识，再到产生“心理自助”行为，借助同伴效应，引导学生由内而外地成为“心理自助者”，从而实现自驱成长。

三、“共生自助 自驱成长”特色实践

（一）“阳光使者”：成为优秀“心理自助者”

“阳光使者”是由学校心理辅导站组织培养，本着“我当拥有阳光般的心灵，分担同学的忧伤，

表1 “星级化”进阶

星级	素质要求	评选标准
☆	经过36学时面授《心理自助能力基础》系列课程培训, 树立心理自助意识, 掌握心理自助理论和技巧。	(1) 每月上交班级心理状况登记表; (2) 做好“阳光阵地”的工作; (3) 完成“我是小小宣传员”工作; (4) 做好“心心屋预约”工作, 并做好心理危机上报工作。
☆☆	经过48学时的线上+线下《心理自助能力提升》系列课程培训, 深入理解心理自助的理论和技巧, 并将理论和技巧运用于实际。	(1) 初步尝试个体心理辅导工作; (2) 开展“星级授课”“志愿服务”工作; (3) 组织“心理活动课”。
☆☆☆	对星级较低的“阳光使者”开展个体心理辅导和团体心理辅导的督导工作。	(1) 心理互助结对; (2) 撰写个案分析报告; (3) 团体心理辅导活动方案指导。

表2 第十五届心理健康节“心育空间”活动内容设计

成长化心理活动			
全校性的心理悦动操“兔子舞”			
全校性的心理素质拓展活动“车轮滚滚”			
班主任的主题“心理班会课”“青春我有话”			
全校性的心理讲座“对话青春”			
全校性的心理游园会“闯关打卡”			
个性化心理活动(学生自由选择)			
优势智能	活动类型	具体活动	活动目标
运动智能	心理运动会	动力毛毛虫	借助运动的方式锻炼学生的心理韧性, 同时挖掘学生的运动智能。
内省智能	心理电影观后感	嗝嗝老师	借助优秀心理电影进行治愈, 同时借助电影观后感撰写和评优(自由投稿)发掘学生的内省智能。
视觉-空间智能	心理绘画	维护心灵的“绿水青山”	借助绘画的形式创新心理健康教育, 通过优秀作品的评优和展示挖掘学生的视觉-空间智能。
人际智能	心理短视频	愿你我青春都能温柔以待	借助心理短视频分享自己人际关系的处理技巧, 同时挖掘学生的人际智能。
数学-逻辑智能	心理剧本杀	体验别样人生	借助角色扮演和逻辑推理, 展现学生不同的心理问题和心路历程, 提升学生的共情能力, 挖掘逻辑智能。
语言智能	心理小讲师	抑郁, 我懂你	对某个心理问题进行宣传 and 普及并制成科普小视频, 挖掘学生的语言智能。
音乐智能	音乐心记	用一首歌代表我	借助音乐表达自我, 疏导情绪, 同时挖掘学生的音乐智能。
自然探索智能	养花修心	郁金香	借助养花和观花来舒缓情绪, 培养耐心、细心和关注力, 同时挖掘学生的自然探索智能。

共享同学的快乐, 用爱心对待生命, 用真心对待生活, 秉承保密原则, 助人自助, 和同学一起快乐成长! 把心中的阳光洒向每一个角落”的宗旨, 开展助人自助系列活动的学生。

1. “阳光使者”的培养

学校通过“两大平台”“三层阅读”“四型互助”“五大主题”的培养路径, 围绕“成长型思维”这一核心, 从心理健康知识、助人艺术、辅导技术、个人素质四个维度对“阳光使者”进行心理自助的培养。(见图2)

2. “阳光使者”的作用和职责

(1) “阳光使者”在学校心理健康教育实施过程中发挥着“主体”作用, 即心理自助主体、师生的联结主体、助人自助的示范主体。

(2) “阳光使者”的“多元”职责: 作为宣传员, 普及和宣传心理自助知识; 作为辅导员, 给予心理困惑学生支持; 作为信息员, 反馈班级心理状况; 作为心理教师的助理, 协助开展相关工作。

3. “阳光使者”的进阶

“星级化”进阶(见表1): 对“阳光使者”的学

习、工作和效果进行“星级进阶”“优秀评选”两类考核，充分发挥激励和导向作用。

（二）“阳光”共生社团：营造心理自助氛围

1. 社团心理健康教育主旨

社团旨在培养一群“心理自助者”示范群体，借助同伴效应营造心理自助氛围。心理教师借助系统化的心理课程，以阳光使者为主体，培养学生的“成长型思维”。

2. 社团常态化心理活动

（1）“成长培养”提高阳光能力

通过“两大平台”“三层阅读”“四型互助”“五大主题”的培养路径，从心理健康知识、助人艺术、辅导技术、个人素质四个维度培养阳光使者的“成长型思维”。心理教师采取互动分享、个案研讨、个别会谈等方式，从心理健康教育知识、工作能力与技巧等方面对“阳光使者”进行常态化的专业督导，提高“阳光使者”的专业化水平，使他们成为一名具备专业能力的“心理自助者”。

（2）“星级授课”增强阳光辐射

“阳光使者”有一个星级进阶的制度，在完成每个星级考核之后，即可获得对应的星级勋章。同时，获得星级勋章的“阳光使者”会获得“授课”的权利，对低星级的“阳光使者”进行教学，借助朋辈辅导增强阳光辐射。

（3）“志愿服务”享受阳光生活

“阳光”共生社团会提供阳光使者志愿服务清单，“阳光使者”可以在自由选择的情况下从事志愿服务，以助人的形式提升自我的幸福感。例如，一星“阳光使者”可以参加校园安全巡视员、任课教师贴心小助手、校园心理活动后勤员等志愿服务；二星阳光使者的志愿服务包括校园心理广播、校园心心屋宣传大片、校园心理活动策划员；三星阳光使者的志愿服务包括校园心理热线、校园系列主题小团体心理辅导活动、校园社团小老师。

（三）“暖心”共生班级：树立心理自助意识

1. 班级心理健康教育愿景

“阳光使者”组织常态化心理活动引导班级学生人人成为心理自助者，从而引导班级学生树立心理自助意识。让班级学生形成共识：当我遇到困难

的时候，我可以做到自助，因为我身边有很多支持资源，从而营造班级积极、向上的心理氛围。

2. 班级常态化心理活动

（1）“小小宣传员”做暖心引导者

一月一次的宣传成为阳光使者和班级学生都期待的活动，“阳光使者”在心理教师的指导下进行心理自助知识的宣传。主题包括：9月“正确认识心理问题”“10月‘心心屋’宣传”“11月学校心理健康教育”“12月人际交往主题”“1月考试焦虑主题”“3月适应主题”“4月学习主题”“5月人际交往主题”“6月生命教育主题”。

（2）“心心屋”预约，做暖心支持者

当班级学生存在心理困惑无法自我调适时，“阳光使者”可以提供多种支持，如作为倾听陪伴者给予心理支持，帮助学生预约专业的心理辅导教师。这不仅解决了学生存在心理问题无处求助的情形，也缓解了学生心理需求和专业师资不平衡的现状。

（3）做暖心辅导者

“心理活动课”的主题设置和开展是以省教育厅关于中小学心理健康教育活动课内容指南为依据，旨在提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。该活动课重在体现班级个性和班级特色，是由“阳光使者”设计、组织、实践的。阳光使者在班主任的支持下进行班级调研，确定主题，然后在心理教师的指导下设计活动方案，在社团内进行实践提升并形成成熟的活动方案之后，回到班级开展活动。

（四）“自信”共生学校：产生心理自助行为

1. 学校心理健康教育理念

学校通过搭建各种活动平台，让每位学生都能在真实的情境和及时的反馈中产生积极面对挑战、从失败中获得成长的心理自助行为。学校在2002年开始整体构建中职学生“自信”工程，学校的每一位教职员工以培养学生自信为目标，大到学校的决策、规划、教育思想，小到教师的点头微笑、上课的鞠躬问好、对学生的每一个眼神，都在引导学生相信自己可以解决问题，面对逆境时也能自我恢复。

2. 学校常态化心理活动

(1) “阳光阵地”增强自信能量

心理点赞角：打造一个供班级生生间、师生间点赞的能量角。

心理能量报：打造一面展示班级荣誉和班级成果的多彩心理黑板报。

心理启示音：开设“心有灵犀”广播台，借助趣味故事传递积极心理知识，用声音传递自信。

(2) “心育空间”添加自信元素

每年三月，学校结合学生的实际心理需求举办心理健康节，至今已经举办了十五届，每届一个主题，如第一届“关爱生命 点亮青春”、第五届“感受幸福 快乐成长”、第十届“找到自己 爱上自己 活出自己”、第十四届“心迎亚运@西职——阳光少年 同心向前”、第十五届“心相伴·心健康·心成长”。在为期一个月的时间里，围绕不同主题，以“阳光使者”为主导开展丰富多彩的活动，打造“心育空间”，让每个学生在不同场合、不同领域都能找到自己展示的机会，并获得积极的反馈，从成功的体验中获得自信，从而增加自信的元素。

个性化的活动主要依据多元智能理论进行设计和开展，多元智能主要包括语言智能、数学-逻辑智能、运动智能、视觉-空间智能、音乐智能、人际智能、自然探索智能、内省智能，学生可以根据自己的优势智能选择性参与。很多学生会把这些活动当成自我成长的挑战，即使在真实的情境中失败了，也是自己成长的一种方式。（见表2）

(3) “青春秀场”展示自信风采

“青春秀场”主要是为学生搭建一个展示青春风采的舞台，从形象自信到专业自信再到未来自信，让每位学生都能感受到自信的魅力，让他们在示范中获得成长的动力和方向，从而主动地学习和自我成长。“青春秀场”分为初赛和决赛，从初赛中选出10支不同团队进入决赛，然后在专业老师的指导下打磨作品并呈现。对于参赛选手来说，这是一个很好的成长机会。通过“青春亮相——秀出自我”让每队选手可以采用多种形式进行自我展示；通过“风采展示——创意自我”让每队选手围绕专业技能进行现场创意展示；通过“未来畅想——突破自我”让每队选手结合

自己所学专业，设想自己未来的形象。比赛采用各种形式演绎未来，展现对未来的期望和自信。

四、实践启示

第一，心理健康教育可以“学生主导，教师引导”。学校心理健康教育一般以心理教师为主导，部分学校已经采用全体教师参与的方式。我校探索性地以“学生为主导，教师为引导”的方式，不仅符合中职生重视同伴、具有主见的心理特点，同时，学生助人自助对培养终身成长的未来人才是一个很好的方式。将教师从台前移到幕后，调动学生自主性，促进了学生的全面发展。

第二，心理健康教育可以“丰富多彩，深入人心”。之前开展心理健康教育活动，会从心理健康知识的普及、心理健康主题教育、心理问题的预防和干预三方面进行探索和研究，更多是心理讲座形式。虽然学校投入了大量精力，但学生更多是入耳不入心，成效欠佳。而丰富多彩的体验活动更符合中职生重视同伴、重操作的特点，深受学生的喜爱，且收效很大。

第三，心理健康教育可以“菜单选择，自助发展”。传统心理健康教育工作多围绕统一化的阶段目标开展，具有计划性、严谨性。这种工作模式固然好，但忽视了学生的个性化发展。学校通过举办多种多样的心理健康活动，为学生搭建了多种平台，通过菜单式的选择，给予学生自主选择权，让学生找到满足自己心理需求的活动，充分发挥自己的优势，让每个学生都可以被看见，从而充分开发学生的自我潜能，实现个性化自主发展。

参考文献

- [1]安妮布·洛克，希瑟亨·得利.成长型思维训练[M].张健，译.上海：社会科学院出版社，2018.
- [2]王东红.共生理论视角下的区域旅游资源整合研究[J].焦作大学学报.2009(2):56-58.
- [3]曾光，赵昱鲲，等.幸福的科学：积极心理学在教育中的应用[M].北京：人民邮电出版社，2018.
- [4]威廉·斯蒂克斯鲁德，奈德·约翰逊.自驱型成长：如何科学有效培养孩子的自律[M].叶壮，译.北京：机械工业出版社，2020.

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪