

三元共生：浙江省内首个县级学生成长指导中心的孵化探索

◎ 丁丽娜（浙江省慈溪市教育局教研室，宁波 315300）

摘要：为助力全市学生健康成长，浙江省慈溪市教育局教研室系统谋划、精心孵化，历时九个月建设完成了慈溪市学生成长指导中心并正式投入运行。作为浙江省内首个县级学生成长指导中心，聚焦学生成长的关键节点，围绕人、活动、环境等要素探索学生成长指导的“三元共生”模式，充分发挥市教研室教育智库功能，为全市学生、家长和教师提供学法指导、升学指导、生涯规划辅导、心理健康咨询、家庭教育指导等专业指导和公益服务，帮助学生缓解学业压力、化解生涯困惑、纾解身心焦虑、调解亲子矛盾，提升了全生命周期视域下的学生成长指导工作质量和水平，为学生的健康成长和幸福生活奠基，成效显著。

关键词：三元共生；成长指导；课程体系；课程设计；全景渗透

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 09-0070-04

一、引言

身心健康是学生幸福生活的基石，关系到千万家庭的安宁和谐及社会稳定。面对日渐突出的青少年心理健康问题，为学生健康成长保驾护航愈益成为社会各界面临的共同任务。在此背景下，为助力全市中小学生健康成长，由慈溪市教育局统一部署，市教研室系统谋划、精心孵化，历时九个月建设完成慈溪市学生成长指导中心，并于2022年11月17日正式投入运行。这是浙江省内首个县级学生成长指导中心，下设四个分中心，分别为家庭教育指导中心、心理健康指导中心、生涯规划指导中心和班主任工作指导中心，指导中心联合妇联、卫健委、关工委、团市委、计生协等部门，着力提升全生命周期视域下学生成长指导工作的质量和水平，为学生的健康成长

和幸福生活奠基。

作为浙江省内首个县级学生成长指导中心，如何引领区域内学校开展学生成长指导工作？如何让学校、家庭、社区等形成合力，共促学生健康成长？围绕这两个议题，慈溪市教育局教研室进行了专项调研，了解教师、学生和家長在学生成长指导环境创设、课程设计、课堂活动、评价方法等方面的参与情况。调研结果表明，当前区域教育中，人、环境、活动三者呈割裂状态，影响着学生整体健康水平的提升。要提升学生成长指导活动的实效性，需要建立“三元共生”机制。

二、探索过程

在“三元共生”机制中，人、活动和环境彼此共生，助力对方的发展：人创设了环境，环境塑造人，积极的环境促进人的健康成长；人参与活动，活动才会显

出生机,活动的开展能提升人的各种能力和品质;环境丰富活动,成长环境的创设使得活动变得更加丰富多彩,更好地发挥育人价值;活动优化环境,活动的创设使得育人环境更加完善。以学生心理健康指导中心为例,慈溪市在实践中具体开展了以下孵化探索。

(一) 课程体系:三级融通

根据国家教育部、浙江省教育厅相关文件精神,结合慈溪市学校心理健康教育工作现状,指导中心构建了市级、校级、社区三级融通的课程体系,设计了如下课程。

1. 市级课程:提纲挈领

指导中心在《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》和省心理健康教育课程标准的指导下,围绕学生身心发展的六大板块,从发展性和预防性两个维度,组织编写了市级课程及相关活动手册,为区域内学校心理课的组织实施提供方向。在特殊时间节点,如每年春秋两季,指导各校开设心理预警及危机干预课程;疫情防控期间推出面向各学段的系列公益微课;寒暑假推出学习方法指导、学习习惯养成系列微讲座等。部分市级课程见表1。

2. 校级课程:实践主体

各校以市级课程为依托,结合本校实际及学生心理发展特点设计富有特色的校本课程及拓展性课程,切实满足学生的成长需要。目前已开发二十多门校级课程,部分学校的心理健康教育课程在县市比赛中荣获多个奖项。部分校级课程见表2。

3. 社区课程:拓展辐射

指导中心积极推进社区心理健康服务平台建设,构建校社心理健康教育共同体,最大程度地将心理健康教育延伸至校外。市心理骨干走进社区,开展心理咨询,开设心理沙龙,用专业知识服务群众。浙江文明网曾以“慈溪心理志愿服务队让城市生活更温暖”为题作了专门报道。这一服务已坚持三年,满足了家长提升育儿理念及自我成长的需要,所授课程得到社区群众的一致好评。部分社区课程见表3。

(二) 课程设计:三元联动

1. 设计模型

指导中心采用塔巴的课程模式,即按照“诊断

表1 市级课程例举

发展性课程	心理课程	慈溪市健康优课集锦1 慈溪市健康优课集锦2
	活动手册	蓓蕾初绽(小学篇) 风华正茂(中学篇)
预防性课程	常规主题课程	开学适应性心理辅导 心理助考 与你同行
	心理危机系列课程	疫情防控心理调适课程(小学生、初中生、高中生、教师)
	寒暑假系列微讲座	学习方法指导 学习习惯养成

表2 校级课程例举

学段	学校	课程名称
小学段	开发小学	行远·润心
	潭北小学	幸福心理课
初中段	崇寿初中	向阳而生——阳光心理拓展课程
	上林初中	走向心理健康——成长导航
高中段	慈溪中学	心理自助读本、挑战与超越
	横河中学	高中生心理健康
	三山中学	健康从心开始
	浒山中学	仰望星空,脚踏实地——中学生生涯规划
	行知职高	心灵与成长、心理复原力课程

表3 社区课程例举

面向孩子	面向家长
情绪管理我能行	倾听孩子
我的压力小球	爱的五种语言
学会求助	孩子的专注力培养
学会和父母沟通	有效助力孩子的中高考
我和手机那些事儿	告别语言暴力
坚持的力量	叛逆是孩子成长的需要

需要—建立目标—选择内容—组织内容—选择、组织学习经验(学习活动)—评价”的路径进行课程设计。在设计时把环境和活动融合起来,促进学生的成长,真正达到“三元共生”的效果。

2. 设计要求

指导中心根据课程设计模型,从分析需求、设计目标、选择内容、设计活动、创设环境、组织活动、评价经验等方面提出了具体的课程设计要求。

分析需求:从人的角度了解学生面临的问题及其心理需求;设计目标:从人、活动、环境三个方面,设置认知、能力、情感三方面的课程目标;选择内容:从人和活动两方面确定辅导主题和课堂内

表4 人·活动·环境“三元贯通”评价表

维度	评价指标	指标描述	是否达标
学生层面	正视问题	正视自己的问题, 坦诚面对经历、环境中的困惑、挫折、失败等	
	自我效能	沉浸在不同环境和活动中, 感受到有人相信自己, 觉得自己很重要	
	自我管理	在不同情境中, 能有效管理情绪、激励自己, 相信自己有能力去改变	
教师层面	育人理念	转变育人理念, 推动育人方式改革, 做到“眼中有人”	
	活动设计	根据不同学生的需要, 一体化设计出比较完整的活动体系	
	环境创设	在环境中加强互动, 形成信任、尊重和合作的课堂文化, 构建积极的师生关系	
学校层面	共育机制	确立以人为本的办学理念, 建立学校、家庭和社区之间的合作伙伴关系, 形成学生身心发展的支持系统	
	校本活动	构建一套符合校情的拓展性课程	
	环境品质	提升环境品质, 积极创建心理健康教育省示范点、宁波规范化学校、省标准化建设学校	

容; 设计活动: 从活动、环境两方面考虑活动类型; 创设环境: 布置心理课堂的硬环境和软环境; 组织活动: 从活动、环境两方面促进人的成长; 评价经验: 从人、活动、环境三方面检验三元共生的目标是否达成。

(三) 心理健康教育活动: 全景渗透

借助多渠道研究, 市教研室推出“全景渗透”式心理活动, 即针对不同年龄、性别、心境等的群体, 多角度、全方面、多渠道促进“三元共生”, 有的放矢地设计心理健康教育活动, 具体包括以下五大类型。

1. 心理漫画

开展心理漫画创作, 通过“感受画面的整体—分析漫画元素—通观画面整体”, 引导学生将个人的爱好、情感、倾向及潜意识表现出来, 学校可借此有效洞察学生的内心世界。

2. 团体心理游戏

结合学生当下的心理需求设计相关的主题游戏, 通过游戏, 使学生体验自我控制的力量, 学会自我调节, 放松肌肉和神经, 缓解情绪, 培养团队意识, 收获心理成长的密码。

3. 走出心理“迷宫”

学生在认知、情绪、人际方面有困惑时, 犹如进入心理“迷宫”。我们以“迷宫”为“安全容器”, 带领学生探索如何利用“迷宫”使头脑冷静, 寻找问题的解决策略, 与自我对话, 从而恢复内心的平静。

4. 校园心理剧

创编校园心理剧, 将学生的心理困惑编成剧本, 以角色扮演的方式, 让学生体会他人处境, 体验他人感受, 学会从他人角度看待问题, 从而更理解和尊重他人。心理剧《表扬的滋味真好》(小学生)、《阳光总在风雨后》(初中生)和《爱的回归线》(高中生)等均取得了良好的效果。

5. 心理危机三级预警

根据心理危机的分类, 对心理高危学生给予班级、校级、市级不同程度的干预。其中, 对一般心理危机学生以校级辅导为主; 对严重心理危机学生, 在校级支持力量不足的情况可借助指导中心的专业力量进行干预; 对重大心理危机学生, 在校级、市级跟踪关注的同时, 及时转介至医教结合定点医院进行干预; 对处于复学适应期的学生, 通过专业医院评估及三级心理支持给予有效帮助。

(四) 评价方法: 三元贯通

“贯通式”评价是考量“人·环境·活动”“三元共生”实施效果的关键环节。具体包括三个层面的评价: 学生评价、教师评价和学校评价。学生评价指向积极品质, 引导主动参与; 教师评价强化“眼中有人”, 提升项目品质; 学校评价旨在完善心理健康教育体制, 构建三级考核机制。最终的目的是让学生的个性在集体中闪闪发光, 让每个学生都有人生出彩的机会。评价内容详见表4。

家庭教育、生涯规划、心理健康教育与班主

任工作是环环相扣、相互影响的一个整体，要解决学生成长过程中遇到的困惑，必须全面统筹资源，提供全方位的专业支持。根据“三元共生”机制，家庭教育指导中心进行了家庭教育科普、家长育儿讲座、家庭亲子沙龙、特殊家庭辅导、家庭危机干预等方面的探索。生涯规划指导中心则根据舒伯的生涯发展理论，在初高中学校推出了走进生涯规划、生涯规划之知己、生涯规划之知彼、生涯规划之选择、生涯规划之努力等系列课程，并编写出版了《仰望星空 脚踏实地——中学生生涯规划》一书。班主任工作指导中心在抓好队伍建设的同时，在班级管理、学生管理、家校沟通等方面给予广大班主任指导，并针对班主任工作压力较大这一现状，开展了教师压力管理、教师赋能辅导等团体活动。

三、探索成效

（一）提升了学生的身心发展水平

“三元共生”机制实施一年以来，激发了学生参与各类活动的积极性，学生的兴趣更为广泛，意志更加坚强，对环境更为适应，各类心理问题检出率由2021年的近40%降到了现在的23.6%。与此同时，学生的求助意识不断增强，由原来的20.2%上升至77.8%，整体身心健康水平不断提升。

（二）完善了学校成长指导课程体系

慈溪市各校以市级课程为依托，结合本校实际及学生成长特点，设计了富有特色的校本课程及拓展性课程，切实满足了学生的发展需求。课程设计依托融合人、活动和环境的三元联动模型，活动丰富了，课堂环境更和谐，学生的主动性有所提升，成长指导效果较显著。

（三）优化了区域成长指导工作质量

一年来，指导中心组织各级各类成长指导培训16场次，开设学生成长辅导、家长支持辅导、教师赋能辅导等67场次，推送学生成长指导科普知识81篇，接待前来面询辅导的学生（含家长）139人次。目前，慈溪市有两个宁波市首批示范性“学生成长指导工作站”，有四所学校被评为宁波市学生成长指导示范培育学校，20所学校被评为省心理健康教育示范点，省标准化心理辅导室和宁波市规

范化心理辅导室覆盖率均达100%。全市129所中小学均开办了家长学校，其中，全国示范家长学校1所，省级示范家长学校11所，宁波示范家长学校31所。学习强国平台、甬上教育等多家媒体对慈溪市学生成长指导中心进行了报道，指导中心的工作得到了区域内的广泛关注和一致好评。

参考文献

- [1]高娟,任玉冰,马坤,刘叶.“共生”视域下高职新生家校合一心理健康教育模式的构建[J].国际公关,2020(4):82,84.
- [2]胡寒春,黄建榕.高校德育与心理健康教育的融合共生路径探讨[J].思想教育研究,2017(12):118-121.
- [3]王建军.论德育与心育的渗透与融合[N].高校探索,1999(4):49-52.
- [4]张颖.高中生生涯规划教育与生命教育的共生优势[J].中小学心理健康教育,2020(28):31-33.
- [5]牛宏至.基于共生理论视角下的农村留守儿童心理健康研究[J].新课程,2018(4):25.

编辑/于洪 终校/石雪

“校园心理剧”栏目 诚征稿件

本刊诚征优秀的校园心理剧剧本，写作要求如下：

1. 内容涉及中小学生学习生活的方方面面，贴近他们的现实生活。不反映社会问题、经济问题、道德问题，只探讨心理问题的解决。
2. 较好地体现心理剧“行动治疗”的本质，重在通过角色扮演、情景对话等戏剧行动表现和解决心理问题，引导学生自我教育。
3. 避免出现众多校园心理剧中“寻求心理教师的帮助，班主任的一席谆谆教导”的桥段，不说教，让角色在行动中真正地经历、体验、感受和领悟。
4. 情节紧凑、连贯，时空架设集中，场景转承自然，符合戏剧的内在逻辑。
5. 开篇要注明“剧情简介”“主要人物”“所用心理剧技术”，结尾要有“创作感悟”或“专家点评”，就创作意图、所用技术和演出效果等作简要分析和点评，如果有演出剧照请一并附上。
6. 语言流畅、生动，有鲜明的风格，避免空话、套话。字数：2500~6000字。
7. 未尽事宜参见本刊往期已经刊出的文章。