

上海市南洋中学是国人自主创办的第一所新式学校，百廿年来，学校一直坚守“知行并进，为己积福，为家增光，为国桢干，为天下肇和平”的育人思想。自1896年建校以来，在“知行并进”育人思想引领下，学校以文化自信推进文化育人，植根中华传统文化，坚持立德树人，形成了以“育人为本，德育为先，心理和谐，共同成长”的心育文化。学校心育工作起步于1992年，经历“课堂心理环境育人”“构建心理健康教育课程体系”“设境体验，知行并进”三个阶段后，形成了“五育融合 立德育心”心育模式，实现了心育与五育的全面融合，并公开出版《设境体验 知行并进——中学心育实务ABC》《五育并举 立德育心》两本心育成果。

五育融合 立德育心

——上海市南洋中学心理健康教育特色实践

◎ 李霞（上海市南洋中学，上海 200032）

关键词：五育融合；心育文化；学校经验

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684(2022)06-0068-03

一、“五育融合，立德育心”模型

上海市南洋中学在新时代背景下致力于培育具有文化底蕴、自主发展、社会参与的全面发展的学生，构建“五育融合 立德育心”心育模型（见图1），注重心育与五育的有机融合：一是挖掘五育中的心育元素，在整合中促进学生积极情感的发展和培育。二是将科学的心理学技术方法融入到五育当中，提升五育效率，进而在德心融合中，侧重提升学生的内化力；在智心融合中，侧重提升学生的驱动力；在体心融合中，侧重提升学生的抗逆力；在美心融合中，侧重提升学生的悦纳力；在劳心融合中，侧重提升学生的责任力，在新时代背景下，培育具有家国情怀、科学头脑、强劲体魄、美学素养，能从事创造性劳动的全面发展时代新人。

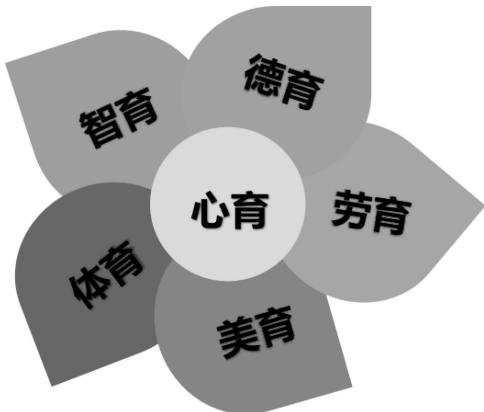


图1 “五育融合 立德育心”模型

二、“立德育心”心育课程体系

（一）“设境体验 立德育心”心育基础课程

学校运用“设境体验”教学模式，开设面向高一学生必修的40课时心育课程，包含完善自我、学会学习、学会交往、社会适应和生涯展望五大模块，促进学生同一性发展，培育自信心理品质；开设面向高二学生选修的60课时“心理学与个人成长”拓展选修课程，从目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持、人际协助五个方面培养学生的韧性心理品质；开设面向高三学生必修的两课时心理基础课程——“发挥力量，笑迎高考”，培育学生的负责心理品质。

（二）心育文化月实践课程

学校校园文化建设注重人文关怀和心理疏导，创设符合心育要求的物质环境、人际环境和心理环境，开展面向全体学生，每学期一次，每次为期一个月的“和谐心灵，共筑心幸福”心育文化月活动，每期有相应的主题。此活动坚持了19年，共开展了38届，荣获多项市、区级奖项，成为学校的品牌项目。

（三）团体心理辅导自助互助课程

一是在自助互助体验课程中提升学生的心理品质。该课程由“心灵伙伴”志愿者自主管理，平均每学期有近千人次参与。

二是开展团体心理辅导活动。根据学生需求，学校开展了“人际交往小团体辅导”“团体沙盘游

戏小组辅导”等体验式小团体心理辅导活动。

三是关注个别学生健康成长，对特殊学生及时识别、辅导、转介等，助力每个学生健康成长。

三、“五育融合 立德育心”心育特色实践

(一) 德心融合，塑造健全人格，提升学生内化力

学校实施德育、心育融合，心育保证德育有效开展，德育促进心育养成，在教育内容和形式上相互交叉、相互渗透、彼此融合。

1. 德育与心育课堂相互融合，提升学生内驱力。班主任负责开展心理主题班会课程，高一认同教育，高二坚韧教育，高三责任教育。学校要求每位学生三年来至少参与6课时心理主题班会课程。经过多年积累，形成了《“关注心灵，共同成长”班主任心理主题班会》校本教材。

2. 德育活动中融入心育内容，使学生知行并进。学校在职业生涯体验、志愿服务岗、个性化社团活动中，均做到了育德育心相融合。

3. 在学生日常教育中渗透心理辅导手段，提升育德育心效果。致力于打造“和谐校园，和谐班级”，调动一切积极因素构建健康的心育氛围，构



图2 南洋中学《看见力量，坚韧自我》校园心理情景剧

建和谐的师生、生生关系。班主任是学校心育三级预防系统中“关注每个学生心理健康”层面最主要的实施者，班主任可以向心育教师推荐学生进行心理辅导。为了提高班主任的心育意识，心育教师与德育主任共同决策，面向班主任开展心育工作的研讨和培训，探索“以德养心、以心育德”学生教育工作的有效途径。

4. 心育助力家校共育，优化学生成长环境。经过多年积累，形成了家长学校的“育心育德”系列课程、家校“育材坊”校本课程、《家庭教育故事汇编》等家校共育成果。

(二) 智心融合，打造活力课堂，提升学生驱动力

1. 学校全体教师在课堂教学中渗透“优化课堂心理环境”的理念，贯彻课程整合思想，遵循“设境导学”原则，有效促进课堂教学心育目标的达成。

2. 具有国家二级心理咨询师资格的何臻老师开设了一节“香菱学诗”市级智心融合展示课。陈孝雯老师开设了英语市级公开课“Career Skills”，培养学生积极为未来做好准备的生活态度，引导学生认识自我、完善自我。

3. 连续开展三轮“心理健康教育与教育心理实务”“积极心理健康教育与教师素养提升”“表达性心理辅导与教师心理成长”全体教师系列校本心理培训。

4. 《初探设境导学模式在地理教学中的运用》获得徐汇区第十届教育科学研究成果二等奖。《情境，让词汇教学不再枯燥》等20余篇教师在实践中渗透心理健康教育的论文在核心期刊发表，汇编成《教师心理健康教育论文选编》。学校将“设境导学”模式融进每门学科的教学中，出版了《设境导学 思维再造》《设境导学 实验创新》数学和物理学科书目。

5. 学校开发并实施了“学习心动力”区级教师心理健康教育素养培训课程。

(三) 体心融合，培育阳光心态，提升学生抗逆力

1. 学校心育中心与体育组合作，将心理游戏与体锻活动相结合，开发设计有利于学生身心健康成长的心育特色“心理拓展运动会”体锻课程，探索阳光体育与阳光心灵的融合实践。学生自主创办的

“阳光体育节”进行了区级展示。

2. 学校三名体育教师参加了上海市“团体心理游戏培训”课程班，组织学生自主策划“心理特色”体育节、“心理拓展运动会”等项目，开发了“乐扣乐扣”“坦克链”“赛龙舟”等活动。

3. 校园攀岩特色项目助力学生在身体力行中历练自信、韧性、负责等心理品质。《文汇报》报道了南洋中学智育、体育、心育完美融合的实践经验，体育课由“苦”变“酷”。

4. 南洋学生代表中国中学生队参加了在法国奥伯纳举办的第一届世界中学生攀岩锦标赛。

（四）美心融合，创意艺术表达，提升学生悦纳力

1. 运用“艺术表达性辅导”开展心育活动。学校开展了“表达性艺术治疗在高考考前团体辅导中的应用”课题研究，推进“表达性心理辅导与教师心理成长”教师校本培训课程，开展“‘觉察自我，改善沟通’萨提亚亲子沟通”团辅，组织学生原创校园心理情景剧活动。（见图2）

2. 在校内外美育活动中挖掘心育功能。课堂是促进学生学习的主要渠道，活动是丰富学生学习生活的主要方式，美育可以通过课程和活动，润物细无声地渗透心育。龙华烈士陵园“以美立德 用美育心”校外课堂、“戏剧进校园”、“学生集体绘画创作”等心育美育融合活动，借助绘画、戏剧、音乐、舞蹈等非语言的多元媒介，引导学生在创作的过程中，透过不同的方式表达自我，释放被压抑的情感经验，接纳、整合经验，找到自我激励的力量，促进个人心灵成长。“团体沙盘游戏辅导在高中生人际交往中的应用”立项为区级德育百题重点课题，成果获区课题成果优秀奖，并公开出版《设境育人，以美感人》美心融合成果。

（五）劳心融合，助力创新发展，提升学生责任力

1. 头脑创意与动手实践相结合，在创新劳动中提升学生负责的能力。学校在劳育中注重学生创新个性和技能的培育，构建“大实验室”情境的科技教育校园，开发实践体验式STEM课程、人工智能课程、科技节活动等，助力学生在体验中提升创

新能力。学校组织学生开展课题研究，在教师指导下，每个学生在高中三年中至少完成一项课题研究。在学校的精心培养下，南洋中学学生多次参与上海市科技创新大赛，学校被评为“全国首批中小学人工智能实验校”。

2. 将个人发展与社会理解相结合，发展学生对社会担当负责的能力。学校开设了将个人发展与社会理解相结合的生涯成长心育课程，开展了“人工智能时代下对劳动新思考”的心理主题班会课程，通过邀请杰出校友来校做主题讲座和纪念日活动课程，培养有道德、勇担社会责任的追梦人。

3. 将自主体验与服务精神相结合，在践行中提升学生的服务责任心。创设校内外“学校十大志愿服务实践基地”，开展学军学农社会实践自主体验、假期职业体验日、寻找城市奋斗者等实践活动。

四、启示

（一）育心与育德

育德，是对学生的世界观、道德观的促成，是根据社会的要求和德育规律，自上而下，有目的、有计划、有组织地对学生施加系统的思想政治和道德影响，提升学生的思想意识和道德品质，培养他们科学的世界观、人生观、价值观，以及遵纪守法的意识及文明的行为习惯的教育活动。育心，是对学生的个性发展和社会适应的关注，是教育者根据受教育者的生理和心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养受教育者良好的心理素质和心理机能的教育活动。育心与育德相互融合、共同推进，有助于塑造学生的健全人格和优秀的道德品行。

（二）心育与全育

心育能够协助学生塑造优秀的个人品格，而全育能促进学生成为德智体美劳全面发展的人。将心育理念渗透进各个学科中，才能使学生各方面协同发展。

（三）专员与全员

立德育心，专员带头，全员参与。心育专职教师具有专业优势，在心育工作中要发挥其专业性。而立德育心需要每位教师在学科教学、日常教育活动、家校社融合中肩负起培育学生核心素养和积极心理品质的重任。