

# 创新心理健康教育模式培养学生良好心理素质

## ——重庆市北碚区心理健康教育的特色理论与实践

◎蒋南梅

摘要：心理健康是学生健康成长的重要基础，推行心理健康教育是中小学落实立德树人根本任务和践行社会主义核心价值观的重要教育手段。重庆市北碚区心理健康教育通过创新“三大模式”，以科研课题为引领，以教研指导与评价督导为抓手，提高学生心理素质和学校心理健康教育工作水平，竭力为学生打造和谐温馨的心理港湾。

关键词：北碚区 心理健康教育 理论与实践

### 一、创新整体联动模式，促进区域协调发展

#### （一）落实标准化基础工程

投入 200 多万元，在全区中小学进行心理健康教育“六有”基础设施建设，即有心理健康教师、有心理健康教育环境、有心理咨询热线或信箱、有心理咨询室、有心理健康教育活动、有学生心理健康档案。目前，全区所有中小学校均建立心理咨询室，实现全覆盖。严格按照西南大学心理学部制定的心理咨询室建设标准，对各校的心理咨询室进行标准化配置，统一配备静音计时器、游戏沙盘、音乐放松椅、绿色植物、抱枕和心理图书等，为心理咨询活动提供了专业化的硬件和技术支撑。

#### （二）夯实常态化教育技能

继“六有”之后，北碚区又提出心理健康教师要逐步掌握心理健康教育基本技能——九会。即：会策划学校的心理健康教育方案、会建立和使用学生心理档案、会组织开展团体心理辅导活动、会对学生进行个别心理辅导、会指导教师和家长对学生心理健康教育、会开展多种形式的心理健康教育宣传、会写心理健康教育论文和个案、会进行自我心理调试、会编写心理健康教育校本教材。每年开展课堂研修和课题研究活动，反思总结撰写调研报告、教学设计、论文等物化成果，形成具有地方特色的“三三策略”心理健康教研活动，创新“一节一课一报告”的区域心理教育教师行动研修模式。

### 二、创新队伍培养模式，助推教师专业成长

一是构建“名师工作室”。率先在全市成立心理健康名师工作室，由研究员级教师做主持人，在全区各学校选择有研究能力的心理健康教师为学员，主要开展学习交流、引领示范、学术研究和师资培养

等工作。目前已建立了名师与中青年教师合作互动机制，培养了一个心理健康教育骨干教师团队，取得了一批心理健康教育研究成果，实现了学校名师资源共享最大化，更好地发挥了名师效应。

二是搭建“校地合作”平台。与西南大学心理学部长期合作，一方面，建立“C-R”北碚心理健康教师培训模式，聚集西南大学等高校专家教授，以本区心理健康教育名师工作室为载体，对全区教师进行通识性培训；另一方面，每年举办心理健康教育初级研修班，每 2 年举办高级研修班培训，目前北碚区已有 82 名教师获得国家二、三级心理咨询师资格证书，900 余名教师获得心理健康 C 级证书，做到持证上岗。

三是打造“引领示范”团队。成立由高校心理学专家、教授、教研员和骨干教师为主体的“北碚区中小学心理健康教育指导中心和心理健康教育专委会”，具体负责全区心理健康教育的规划、协调和业务指导工作，为全区中小学开展心理健康教育活动提供了高层次的智力 and 实践指导。

### 三、创新教育科研模式，提升学校研究能力

一是课题拉动。以课题研究来探索心理健康教育途径和策略，形成国家、市、区、校四级课题网络。相继开展了《北碚区留守儿童自主情感能力实践研究》《区域推进中小校园心理剧的策略研究》等 13 项国家级、市级重点课题研究。特别是对留守儿童、进城务工人员随迁子女、单亲家庭和困难家庭学生等特殊群体的心理健康教育上取得了突出成效，《北碚区留守儿童自主情感能力实证研究》《留守儿童社交焦虑的影响因素及心理干预研究》等课题成果得到教育部总课题组高度赞誉。

二是活动带动。全面开展“六个一”活动，即全区每年开展一次“心理健康教育节”活动、上好一堂区心理健康教育研究课或示范课、完成一个调研报告、教学设计、个体咨询报告或论文、获取一个心理咨询师资格证或心理健康等级证书、读一本心理健康教育理论书籍、研究一项课题、每个学校有一项心理健康教育课题进行研究。联合北京社会科学院应用心理中心开展“全人心理学·教师心理成长工作坊”活动；连续举办八届中小学心理健康教育校园行活动，活动主题从“尊重生命·追求阳光”到“阳光留守·快乐成长”；从“积极心理·自信人生”到“寻找最美笑脸·传递青春正能量”；再到“关爱留守女童·红樱桃在行动”“浸润心灵·共同成长”，活动内容包括心理健康教育观摩研讨活动、专题讲座、主题班会、心理辅导课、现场心理咨询、心理绘画、校园心理剧、心理电影、心理拓展训练和心理手抄报比赛等丰富多彩的形式，将各学校心理健康教育工作引向深入。

如今北碚区的心理健康教育已经从心理预防到心理辅导、从成人思维到了解学生需求、从德育要求到情绪自我管理、从教师引领到同伴互助、从成人说教到角色体验、从心理交谈到网络对话、从心理教育到心灵影响、从课堂讲授到心理活动、从德育到心育，再从心育到德育的方式的变革与发展过程中。

作者单位：重庆市北碚区教育事务管理中心