

Analysis of the current situation and countermeasures of mental health work in the middle school of the 224th regiment

Cen Wei

Beijing Dayu Middle School, Beijing, 103200, China

Abstract

In order to deeply understand the extreme importance of student mental health in the new era, and comprehensively strengthen and improve the mental health work, our school closely combines the current situation and development trend of student mental health, sorts out the shortcomings of the past work, and analyzes and discusses the mental health work of the 224th regiment middle school. In view of the above problems, this study puts forward systematic countermeasures and suggestions, including strengthening teacher security, innovating the curriculum system, deepening home-school coordination, improving the early warning intervention mechanism, and integrating the support network. Through these initiatives, we aim to build a more scientific and efficient society. The mental health education work system that is in line with the actual situation of the border group schools has effectively promoted the comprehensive and healthy development of students' body and mind, and built a solid foundation for basic education in the border areas.

Keywords

mental health; status analysis; countermeasures discussion; basic education

224 团中学心理健康工作现状分析与对策探讨

魏岑

北京市大峪中学分校, 中国·北京 103200

摘要

为了深刻理解新时代学生心理健康工作的极端重要性,并全面加强和改进心理健康工作,我校紧密结合当前学生心理健康现状和发展趋势,梳理以往工作短板,对224团中学心理健康工作进行分析与对策探讨。针对上述问题,本研究提出系统化对策建议包括:强化师资保障,创新课程体系,深化家校协同,完善预警干预机制,整合支持网络。通过这些举措,旨在构建更科学、高效。符合边疆团场学校实际的心理健康教育体系,切实促进学生身心全面健康发展,筑牢边疆地区基础教育根基。

关键词

心理健康; 现状分析; 对策探讨; 基础教育

1 研判地区现状 把握学生心理健康发展趋势

近年来,中国青少年心理健康问题逐步成为社会性难题。心理健康问题呈现低龄化趋势。《2022年青少年心理健康状况调查报告》中指出,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体,10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。

西部地区青少年的抑郁、孤独、手机成瘾得分均略高于东部和中部地区的青少年。作为团场寄宿制学校,受地区经济发展和文化影响,我校有大量学生住校、父母外出打工,

或来自重组家庭和多子女家庭。这些因素都使青少年呈现出更多抑郁、孤独、手机成瘾等问题。同时,青少年普遍面临着来自家庭关系紧张、父母不和睦导致的心理健康风险,自伤行为自杀意愿高发。

2 梳理心理健康工作 发现漏洞和短板

2.1 学生心理危机频发,缺乏有效的筛查和干预机制

我校为南疆团场寄宿制学校,寄宿生人数占总人数的75%。学生出现心理危机的比例逐年上升。我们尚无有效手段对学生进行群体危机筛查,因此无法及时对学生进行干预。当学生的心理问题通过情绪波动和行为异常被发现时,往往已经是比较严重的心理问题,且常常伴有自伤自杀行为。这给干预工作造成了很大的困难。

【作者简介】魏岑(1983-),本科,从事中小学心理健康研究。

2.2 缺乏与本地青少年适配的心理健康课程体系

心理健康课程本应该回应学生这些发展性需求,发挥课程教学优势,全面、系统提升学生解决问题的能力、应对压力的意志、调控情绪的技巧,切实提高学生心理素质,预防心理危机。然而,目前我校心理教师没有研发校本课程的能力,所使用的教材,也和本地社会经济发展现状脱节。尽管各年级均开设了心理课程,但是缺乏逻辑,不成体系:一方面课程过多,过于随意,导致课程“碎片化”;另一方面,年级之间、学期之间,课程缺乏整体设计,课程之间无递进,导致课程的“平面化”。心理课程对提高学生心理素养没有实质性帮助。

2.3 常规学校心理辅导工作尚未开展

心理咨询是学校心理健康教育的重要组成部分。心理健康教育是相对独立的教育活动。如果说心理健康课程的价值在于预防心理问题的产生,那么心理咨询的目标则是矫正已经出现的心理问题。我校心理咨询工作尚未规范展开,面临着以下几方面的阻力。

2.3.1 心理教师缺乏心理咨询的能力和经历

我校心理教师刚工作不久,有一定的心理学知识,但心理咨询理论知识有较大欠缺。咨询经验几乎没有。学校不能为心理老师提供合理的咨询师成长和督导体系。心理教师对咨询工作胜任力普遍不足。

2.3.2 没有心理咨询室

心理咨询是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。这一过程需要咨询师提供安全、接纳的心理氛围,对场地有独特要求:安静隔音、明亮舒适、便于来访,但出入不明显。我校目前没有专门的心理咨询室。

2.3.3 没有心理咨询制度,无法开展有序服务

我校没有健全的心理咨询制度,无法为学生提供确切的预约咨询。

2.3.4 缺乏常规家校沟通机制,无法为家长提供教育支持

目前我校没有家校协会、没有家长学校,甚至没有定期家长会、没有开展面向家长的教育咨询。无法形成家校教育合力,共同促进学生心理发展水平。

2.4 心理教师师资力量薄弱

2.4.1 专业技能不足

心理教师仅有基础心理学的一般知识,缺乏心理咨询与辅导、家庭教育、精神卫生学等相关知识,教学能力、心理咨询能力、活动策划能力都有显著不足,且个人职业生涯规划模糊,成长意愿欠缺。

2.4.2 心理教师专业成长促进机制不健全

①教师队伍的管理不够规范。心理教师的工作量没有被合理的评定。心理教师,要负责心理健康工作宏观建构,心理健康课程的研发与授课,学生心理问题的疏导和行为矫

正、心理活动策、面向家长和教师的培训与支持、家校沟通、紧急自杀事件的处置和事后心理支援。不能单靠心理健康课时来评定心理教师工作的数量和质量。

②心理教师的职称晋升、待遇等问题上没有建立顺畅的管理通道和有效的政策激励,没能解决教师们关心的基本问题。心理健康教育是触及学生“心灵深处”的一项工作,需要教师付出巨大的精力、热情和心血。如果在教师队伍的管理方面,缺少激励政策,就很可能导致心理健康教师队伍不稳定,甚至会造成极为难得的优质师资的流失。

③教研水平不高。兵团师域大部分培训是专题式培训,比如“沙盘技术培训”或“情景剧在活动课中的应用”,而系统性的培训比较少。对于支离破碎的片段式培训,不能解决其专业功底差的问题,导致其只能掌握皮毛,无法掌握其精髓,所学的“技术”难以灵活运用。二是群体性培训多,针对性培训少。不能根据教师们的个性化需求“量身打造”。三是没有健全的听评课制度,现有的赛课制度只能考察教师的临场应变能力,而不能通过细致的磨课迅速提高教师的课程设计和授课能力。

3 重视校园心理危机工作 确立心理健康工作抓手

3.1 建立心理危机预防和干预体系

3.1.1 编写《224团中学校心理危机筛查和干预》手册

我校拟建立一套包括学生的危机筛查、评估、干预和动态管理的标准化工作模式。并将心理危机筛查与干预工作纳入学校德育体系,充分调动校内人力资源,协同班主任、科任教师、校医等各部门,共同参与到危机工作中来。并将经过实践检验的经验,固化成为《心理危机筛查和干预手册》,使校园心理危机工作常态化、制度化,深化德育“三全育人”的内涵。

3.1.2 编写《224团中学心理危机班主任指南》

班主任是学生在学校最为重要的情感连接,班主任在危机的识别和干预过程中的作用不可替代,邀请班主任协同开展学生心理危机工作,是校园危机工作有效开展的必由之路。我校将编写危机工作班主任操作指南,以提高班主任对学生心理危机的识别和干预意识,达到帮助学生防范、疏导、解决心理危机的目的。

3.1.3 编写《224团中学校园自杀应急预案》

北京大学儿童青少年卫生研究所发布的《中学生自杀现象调查分析报告》中指出,20.4%的学生有过自杀意念,6.5%的学生有过自杀计划,极端自杀事件概率虽然小,但是负面影响极大。从我校曾出现过的数起自杀未遂事件来看,我们缺乏紧急预案。这可能导致处理过程中出现沟通路径不清晰,处理流程不规范,人员责任不明确,舆情无法有效管控等一些列安全隐患,严重危害了学生的个人安全和校园安全。

3.2 研发以预防心理危机为导向的校本课程

心理健康校本课程是开展危机预防教育的最佳阵地。通过有逻辑缜密的、有计划的系列课程,使学生掌握应对压力、调控情绪、寻找资源、解决问题技能,增强学生解决困难的意志力和对负面情绪的耐受力,从而全面提升学生的心理韧性,以预防心理危机的产生。

3.3 探索以接纳承诺疗法(ACT)为技术路线的危机干预团体辅导模式

青少年的心理危机具有的多发性和同质性的特点,因此团体心理咨询更有效率优势:组建10人左右的有共同困扰的封闭式团体,进行有设计的活动,通过成员的互动,促进个体进行理论的学习、经验的分享、情感的支持、方法的探讨,最终恢复心理平衡。

接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy):是新一代认知行为疗法,中最为代表性的经验性行为治疗方法通过正念、接纳、认知解离、以自我为背景、明确价值和承诺行动等过程以及灵活多样的治疗技术,帮助来访者增强心理灵活性,投入有价值、有意义的生活。

将ACT与团体辅导相结合,将提高学生的负面情绪耐受性、增进学生有建设性的行为,从而帮助学生在解决问题,渡过危机。我们将通过研发、实践、验证,形成标准化的团体辅导方案。

4 完善顶层设计 擘画心理健康工作新蓝图

4.1 设立学生心理中心

4.1.1 建立学校心理咨询室

学生心理问题、异常行为日益严重,有时需要通过心理咨询一对一地加以疏导和矫正。心理咨询室是进行心理咨询的专门场地,需要满足安静隔音、明亮舒适、出入隐蔽等要求。同时要想让心理咨询真正服务于广大师生,还应建设有完善的心理咨询制度。如保密制度、档案管理制度、预约咨询制度等。

4.1.2 家校协同 守护孩子心理健康

①通畅家校沟通渠道。家庭和学校是青少年成长过程中最重要的两个生态系统,学校和家庭之间应密切配合,关注孩子的行为表现和心理状态,并采取有效措施预防孩子心理危机的发生。建立畅通的家校沟通渠道,在心理危机的识别和干预阶段,尽早与家长取得联系;为家长提供专业的教育咨询,提高家长的危机意识和应对水平。

②开设家长学校,定期举办家长讲座。对家长进行心理健康和家庭教育知识科普,提高家长的心理健康意识,提升家长教育技能,帮助家长控制自身情绪,从而更好地养育孩子。

③开设家庭教育学校公众号。缓解家长焦虑,与家长畅谈子女教育问题,启发家长回归育儿初心,用理性平和的心态为孩子成长赋能。帮助家长调整自身情绪,创设和谐的家庭氛围,助力孩子的健康成长。

4.2 健全心理教师成长体系

4.2.1 建设一条专兼职结合的心理教师队伍。

为了鼓励教师参与心理工作的热情,我校将制定心理教师考核办法,从心理课程、心理咨询、团体辅导、心理档案管理、家校协作、校本培训、教育科研等多维度全面衡量心理教师工作。并探讨落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》对专兼职心理教师纳入班主任管理,与班主任同等待遇。

4.2.2 强化校本教研工作

学校成立心理学教研组,建立规范的教研制度,促进心理教师专业发展。每学年一次心理教师磨课展示活动:心理教师通过一个月的时间经过集体备课、同课异构、试讲、磨课、展示等环节,快速提高教师课程设计能力和课堂授课技巧。

4.3 实施全员育心计划

将心理健康教育纳入教师培训计划。每学年教职工全员参与心理培训教育活动不少于2课时。全体学科教师应发挥教师人格魅力和课程育人的作用,建立民主、平等、相互尊重的师生关系,做到学科知识传播与心理品质培养有机融合。

5 结语

处在青春期的学生,容易陷入心理失调状态。由于其缺乏恰当的应对策略,常常出现自伤自杀行为,甚至会引发心理障碍。这给学生的心理健康和学校的校园安全均造成了严重的威胁。因此在2023-2025年,我校将建立并完善心理危机预防和干预体系。并以此为抓手,同步提升我校心理健康校本课程、学校心理咨询、团体辅导、家校协作、心理教师队伍建设等各项工作水平。

参考文献

- [1] 初中道德与法治教学融合心理健康教育的方法. 朱天心. 青春期健康, 2024(11)
- [2] 如何在初中道德与法治课中渗透心理健康教育. 刘绂. 青春期健康, 2024(13)
- [3] 中学班级管理中实施心理健康教育的优化策略. 李晓娟; 方萍. 河北教育(德育版), 2025(01)
- [4] 高中班主任在班级管理中实施心理健康教育的策略. 滕彦红. 智力, 2025(01)
- [5] 重视家校社协同育人 促进高中生心理健康发展. 黄玉英. 教师, 2025(06)