

From the “Heart” to Build a Nourishing Campus: A Primary School Teacher’s Practice and Reflection on Mental Health Education

Caixia Wang Shubo Peng

Xin County Central Hope Primary School Liaocheng City Shandong Province, Xin County, Shandong, 252400, China

Abstract

As a primary school homeroom teacher and Chinese language educator with extensive frontline experience, I have deeply recognized the irreplaceable foundational role of students’ mental health in their holistic development. Confronting current challenges in school mental health education—including overemphasis on individual counseling at the expense of comprehensive prevention, disconnection from subject teaching, and superficial home-school collaboration—I conducted a three-year practical exploration rooted in my classroom practice. This paper shares how I seamlessly integrated mental health education into daily subject instruction, class management, and home-school communication, establishing a “nurturing-type” classroom psychological ecosystem characterized by “full participation, continuous attention, and all-round immersion.” Practical evidence demonstrates that this teacher-led micro-ecosystem approach, closely aligned with educational realities, effectively enhances students’ emotional security, sense of belonging, and psychological resilience, providing a solid emotional foundation for their positive growth in school. This systematic reflection on my personal experience aims to offer actionable insights for fellow frontline educators in mental health education.

Keywords

Primary school mental health education; Holistic mental health education; Subject integration; Classroom ecology; Home-school collaboration; Teachers’ practical wisdom

从“心”出发，构建滋养型校园：一位小学教师的心理健康教育实践探索与反思

王彩霞 彭书波

山东省聊城市莘县中心希望小学，中国·山东 莘县 252400

摘要

作为一名长期工作在一线的小学班主任与语文教师，我深切体会到学生心理健康对其全面发展不可替代的基础性作用。面对当前学校心理健康教育存在的“重个别咨询、轻全员预防”、“与学科教学割裂”以及“家校协同表面化”等现实困境，我立足于自身教学班级，进行了为期三年的实践探索。本文旨在分享我如何将心理健康教育无痕融入日常学科教学、班级管理家校沟通之中，初步构建一个以“全员参与、全程关注、全方位浸润”为特征的“滋养型”班级心理生态环境。实践证明，这种贴近教育现场、以教师为主导的微生态系统建设，能有效提升学生的情绪安全感、归属感与心理韧性，为他们在校园中的积极成长提供了坚实的情感基石。本文是对我个人实践经验的系统性梳理与反思，以期为广大一线同仁提供一种可借鉴、可操作的心育工作思路。

关键词

小学心理健康教育；全员心育；学科渗透；班级生态；家校合作；教师实践智慧

1 引言：源于困惑的探索——我的教育现场观察

在我二十年的教学生涯中，一个愈发清晰的认识是：孩子们带来的挑战，越来越多地并非源于知识学习的困难，而是隐藏在行为背后的情绪困扰、社交焦虑或动力缺失。学

校虽然设立了心理辅导室，但被动等待“问题出现”再介入的模式，总让我觉得像“救火”，而非“防火”。更多看似“正常”的孩子，他们的微妙情绪变化、内心的压力与困惑，在忙碌的日常教学中极易被忽略。例如，那个总是默默完成作业却从不举手发言的小雅，那个因一次演讲失误就再也不愿公开表达的小浩，他们的“安静”与“退缩”背后，是怎样的心理世界？这引发了我的核心困惑：作为与学生朝夕相处的班主任和学科教师，我能否成为他们心理健康的第一道守护者？能否将积极的心理学理念转化为每一天、每一节课的

【作者简介】王彩霞（1982—），女，中国山东聊城人，本科，中小学一级教师，从事小学心理健康教育研究。

教育实践？正是这种源于教育现场的责任感与困惑，驱使我开始了将心理健康教育从“特殊活动”转向“日常养分”的实践探索。

2 困境之思：当前学校心育模式与一线教学实践的“缝隙”

尽管国家政策高度重视，但具体到学校执行层面，尤其是从一线教师的视角看，心理健康教育的落地仍存在几道明显的“缝隙”：

“专门化”与“全员化”的缝隙：心育工作往往被默认为心理教师或德育部门的专项职责，与大多数科任教师及班主任的日常工作形成“两张皮”。我们普通教师常感到缺乏抓手、信心不足，不知如何在学科教学中渗透心育。在实践中，这常常导致心育沦为少数人的专业事务，而大多数教师，尤其是主科教师，虽有心却无力，最终选择“只教书，不育人”，错失了最日常、最广阔的教育契机。

“矫正性”与“发展性”的侧重偏差：资源更多倾向于对已有明显问题学生的干预（这固然重要），但面向全体学生、旨在培养积极品质（如抗逆力、乐观、感恩）的预防性、发展性活动则缺乏系统性和持续性，犹如只维修已损坏的零件，却未对整部机器进行日常润滑保养。这种偏差容易造成一种隐性的“标签效应”，让走进心理辅导室的学生承受不必要的同伴压力，也让大多数学生失去系统提升心理免疫力的机会。

“学校活动”与“家庭土壤”的联动脱节：家校沟通在心理健康方面常流于表面的“反映问题”或单向的“要求配合”。家长迫切需要具体的方法指导，而非抽象的理念灌输，双方未能结成平等、互信的“教育同盟”。当孩子出现情绪行为问题时，家庭和学校容易陷入互相指责或推诿的漩涡，而非共同探寻问题根源与解决方案，使得教育力量内耗，问题迁延难解。

这些缝隙，使得心育难以形成真正的教育合力。我意识到，弥补缝隙的关键，在于激活我们一线教师的主体角色，将心育“校本化”、“班本化”，乃至“师本化”。从我自己带的班级做起，构建一个最小单位的、完整的心理支持生态系统，或许是可行的突破口。

3 我的实践路径：“三微一体”班级心育生态构建

我的探索并非推翻现有体系，而是致力于在班级这个微观层面，构建一个充满心理安全与支持感的“小气候”。我将之概括为“三微一体”实践法：

3.1 微课程：在学科教学中开凿“心育泉眼”

我相信，每一门学科都是滋养心灵的独特矿藏。我的主要做法是进行“心育目标式备课”。

在语文课上：学习《父爱之舟》时，我们不仅品味文中那些深夜缝补、摇船送考、借庙住宿的细腻场景，更由

此触发“发现沉默的父爱”家庭访谈与分享活动，引导学生连接自身生活，理解并表达深沉内敛的亲情；写作练习中，设置“心情日记”、“感恩便签”、“我的能量故事”等栏目，让写作成为情绪表达的出口和自我肯定的途径。学习寓言故事时，我们讨论“挫折中的智慧”，将古文学习与抗逆力培养结合。写作练习中，设置“心情日记”、“感恩便签”等栏目，让写作成为情绪表达的出口。

在班级管理：利用每天十分钟的“晨间心语”时间，不是我说教，而是由学生轮流分享心情、趣事或小困惑，形成情感交流的惯例。我们共同约定倾听规则：不中断、不嘲笑、真诚回应。这个过程本身，就是学习尊重与沟通的最佳演练。设立“班级心理委员”（经过简单培训），作为同伴支持的观察员和联络员。他们的职责不是“打小报告”，而是留意同学的情绪变化，主动提供友善的陪伴，并在必要时向老师善意提示。这既锻炼了他们的责任感与敏感度，也为班级编织了一张柔性的同伴关怀网。

开发班本心育微课：针对班级阶段性普遍问题（如期中焦虑、网络游戏诱惑、同伴冲突），我会设计20分钟左右的短小班会课，运用心理游戏、情景剧、辩论赛等形式，让学生在体验中领悟。例如，针对“网络游戏诱惑”，我们不是简单说教禁止，而是开展“我的时间能量瓶”活动，让学生直观看到时间分配，并讨论“游戏中获得的成就感，能否在现实中通过其他方式获得？”引导他们寻找替代性兴趣和现实中的价值感来源。

3.2 微环境：营造支持性与浸润式的班级“心理场域”

环境是无声的教师。我着力打造：

物理环境：教室设有“情绪角”，配备减压玩具、绘画本和“悄悄话信箱”；墙面有“优点树”，每个学生的闪光点都被写成树叶贴上去；我们还设置了“能量加油站”，张贴着学生自己收集或创作的励志格言、美好图片；图书角设立“心灵成长”专题书架，除了心理绘本，我还引入了一些适合儿童阅读的简单心理学故事、情绪管理指南等。

制度环境：班级公约由学生共同商议制定，重点突出“尊重”、“倾听”与“互助”。公约的表述采用积极语言，如“我们用温和的声音说话”、“我们乐于为同学们提供帮助”，而非“不准”、“禁止”。实行“值日班长”轮换制，让每个孩子都有体验责任、展现领导力的机会。我们还设立了“班级事务认领岗”，如图书管理员、绿植守护员、节能小卫士等，让每个学生都能在班级中找到属于自己的位置和价值，增强归属感。

人际环境：倡导“温和而坚定”的沟通方式。我率先示范，在与学生沟通时，多使用“我观察到…”、“我感到…”、“我相信你能…”的句式。当冲突发生时，引导他们使用“非暴力沟通”的四要素（观察、感受、需要、请求）进行表达练习。定期组织“合作拼图”、“盲行”、“信任倒”等需要高度信任与协作的团体活动，凝聚班级情感。我还会有意

识地设计需要不同特质学生合作才能完成的任务，让内向与外向的、细心与果敢的学生看到彼此的价值，促进深层理解和欣赏。

3.3 微同盟：构建真诚互信的家校“支持网络”

改变以往“告状式”沟通，致力于成为家长的“伙伴”和“教练”。

提供“工具包”，而非只提“要求”：我会通过班级公众号或小册子，分享如“如何与孩子进行‘非暴力沟通’”、“帮助孩子管理作业情绪的五个步骤”等具体、可操作的方法。我还定期推荐优质的亲子共读绘本、家庭教育短片或文章，并附上简短的导读或讨论建议，降低家长学习的门槛。在家长会上，不再是我主讲，而是设置“育儿经验圆桌派”，让家长互为资源。有时我也会邀请在情绪管理或习惯培养方面做得有成效的家长做微型分享，同龄人的经验往往更具亲和力与参考性。

开展“主题式”亲子活动：设计“共读一本心灵绘本”、“家庭优势大发现”等需要亲子共同完成的趣味任务，让教育理念在家庭互动中自然流淌。例如，“家庭优势大发现”活动要求家庭成员互相写下对方的三个优点和一个感谢，并在家庭会议上分享。许多家长反馈，这个活动让家庭氛围瞬间变得温暖，也让他们第一次从孩子口中听到那么具体的肯定。

建立个别化沟通渠道：对于需要特别关注的学生，我会与家长建立定期（如每周一次）的简短“同步笔记”交流，不是长篇大论，而是交换双方观察到的孩子的一个积极点和一个小挑战，保持教育的一致性。沟通的初衷始终是“我们如何一起更好地帮助孩子”，而不是“你的孩子有什么问题”。我会特别注意保护孩子的隐私，并引导家长关注孩子的努力和细微进步，而不仅仅是结果。

4 反思与成效：看见成长，也直面挑战

经过三年的实践，我所在的班级呈现出一些积极的改变：班级整体氛围更加温暖、包容；学生遇到矛盾时，更愿意尝试沟通而非直接冲突；许多家长反馈，家庭沟通氛围有所改善。更重要的是，我感受到自己与学生之间建立了更深层次的情感连接，教育变得更有温度。有几个具体的案例让我印象深刻：曾经极度内向的小雅，在“优点树”上看到同学写她“画画很有想象力”后，开始主动为班级板报供稿；害怕演讲的小浩，在几次“晨间心语”中得到同伴的鼓励后，终于在一次小组展示中担任了发言人的角色。这些点滴变化，远超过任何分数带来的成就感。

然而，挑战依然存在：

时间与精力的永恒矛盾：深入的心育实践需要教师投入大量额外时间进行设计、观察与沟通，在繁重的教学与管

理压力下，如何持续是一大考验。我的应对策略是“融合”与“借力”：将心育目标融入常规教学，减少额外负担；培养和信任学生干部、心理委员，让他们成为得力助手；将一些成功的活动模式固定下来，形成常规，减少每次重新设计的消耗。

教师个人心育素养的瓶颈：我的实践多基于自学、观察与经验总结，在专业深度上仍有局限，尤其面对复杂个案时，亟需持续的专业学习与督导支持。我通过阅读专业书籍、参加线上工作坊、与学校心理老师建立固定咨询关系来弥补。我也认识到，教师的角色不是心理咨询师，而是发现者、支持者和转介者，明确边界同样重要。

评价机制的缺失：这种浸润式心育的成效难以用传统分数衡量，其长远价值如何在现有的教育评价体系中得到认可和激励，是一个系统性问题。我尝试通过详实的教育叙事、学生成长档案袋、以及家长学生的正面反馈来呈现工作的价值。虽然这无法直接兑换为考核分数，但它确证了我的教育信念，也让我赢得了家长和学生的真心信赖，这何尝不是一种更深远的“评价”？

5 结论：回归教师本位的教育初心

我的探索证明，一线教师不仅是心理健康教育的执行者，更可以是富有创造性的设计者和关键的实施主体。我们无需等待一个完美的外部系统，完全可以从自己的班级、自己的课堂出发，运用教育智慧与仁爱之心，将心理健康的理念化为点点滴滴的教育行动。

构建“滋养型”校园心理生态，始于每一位教师从“心”出发的自觉。这条路或许漫长，且充满挑战，但每当看到孩子们在安全、支持的环境中眼神愈发明亮，内心愈发坚韧，我便深知，这一切的努力都指向了教育的本质——促进人的完整成长。这不仅是我的职业责任，更是我的教育幸福所在。希望我的这些粗浅实践与反思，能激起更多一线同仁的共鸣与探讨，让我们共同在平凡的岗位上，为孩子们心理健康撑起一片晴朗的天空。

参考文献

- [1] 边玉芳. 读懂孩子：心理学家实用教子宝典[M]. 北京师范大学出版社, 2014.
- [2] 钟志农. 班主任心育活动设计丛书[M]. 教育科学出版社, 2012.
- [3] 王晓春. 问题学生诊疗手册[M]. 华东师范大学出版社, 2006.
- [4] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）[Z]. 2012.
- [5] 刘良华. 教育自传：个人教育史的叙事研究[M]. 四川教育出版社, 2006. (注：此文献提供了教师进行实践反思的叙事研究方法论参考)