

竹溪县思源实验学校构建全方位、多层次的心理健康教育体系——

心事有处可说 困难有人可帮

文/图 本报记者唐晓玮 通讯员聂会宁

盛夏时节,竹溪县思源实验学校绿意盎然,生机勃勃。在操场上,学生围成同心圆,在心理教师的引导下,通过互动游戏敞开心扉、释放压力。

该校高度关注学生心理健康,从课程建设、动态干预、协同育人等多个角度精准发力,用一堂堂生动的心理课、一次次温暖的谈心、一场场真诚的家校携手,编织成一张有温度的心理支持网,为学生筑牢心灵堤坝,努力让每个孩子都能沐浴阳光。



心理老师耐心与学生交谈。



校长朱忠良与学生倾心交流。

心理课成了“香饽饽”

“老师,下节是我们班的课,我来接您啦。”每到星期三下午,九(6)班学生朱浩宇总是准时出现在心理辅导室门口,热情地迎接该校心理教师胡艳去上课。胡艳一到教室,学生们便齐刷刷地招手,惹得其他老师羡慕地说:“胡老师这待遇,我们啥时候能有?”

这份“待遇”,源于学校对心理健康课的重视。该校把课堂作为主阵地,近3年来,坚持每班每两周开设一节心理健康课。心理老师们用心备课,不仅研究书本知识,更留心观察学生前两周的表现:谁情绪低落

了?谁和同学闹别扭了?这些观察都成了课堂内容的活素材。

课堂上,老师们不讲大道理。他们讲贴近学生的真实故事,引导大家分组讨论,一起想办法;设计有趣的小游戏,让孩子们在欢笑中释放压力,学习如何与人相处、团队协作。在轻松的氛围里,孩子们的心结悄悄打开了,也学会了应对烦恼的小技巧。

除了常规课,学校每学期至少开展两次主题讲座。青春期的秘密、怎么和同学朋友好好相处、如何跟爸妈有效沟通……这些学生们关心的话题,心理老

师们用通俗的语言、生动的例子,解开孩子们的心结。讲座上设有互动时间,老师鼓励孩子们提问,并耐心解答,帮他们拨开心中的“迷雾”。

学校开设画画、剪纸、跳舞、羽毛球、篮球、足球、排球等社团,学生可以根据兴趣自由选择。在社团里,他们专注投入,有的用画笔表达心情,有的在剪纸中感受宁静,有的在舞蹈中挥洒活力,有的在球场上奔跑呐喊。这些活动不仅培养了学生的兴趣爱好,更让他们收获了快乐和自信,心态变得更积极阳光。

特别关注温暖“特别的心”

“真的好幸运,可以在我青春时光中最无助的时候遇到您,您好像有解开世间一切心结的魔法一样。”学生小霞(化名)给该校心理老师的信中这样写道。

为了及时帮助有需要的孩子,学校建立动态关怀机制。老师们“包保”关注一些情绪波动或遇到困难的学生。谈心不一定在办公室,可能在安静的银杏树下,在温馨的心理辅导站,或者在洒满阳光的运动场上。老师们像朋友一样,和学生们聊学习、关心生活,留意着他们的情绪变化,在他们需要时伸出温暖的手。

对于心理困扰比较严重的孩子,学校会迅速组建一

个帮扶小组:校领导、班主任、辅导员、心理老师,再加上两三位热心的同学,进行“多对一”重点关怀。大家分工协作:校领导协调资源,班主任关注在校状态,辅导员关心思想动态,心理老师提供专业疏导,同学们则在日常陪伴鼓励。这个温暖的“后援团”,努力为孩子们营造安全、被接纳的环境,帮他们走出低谷。

学生小刘(化名)曾因家庭问题陷入负面情绪,甚至萌生轻生的念头。学校团队连夜守护,持续陪伴,终于让他重拾信心,与家人关系也缓和了,能安心上学了。

学生小王(化名)曾因成绩不理想焦虑痛苦,心理老师一直留意着他的状态,经常陪伴他、鼓励他。走出负

面情绪的小王给老师手写了一封3000多字的长信,道出了心路历程与感激之情。

学生小晴(化名)因性格内向,常常感到孤独和无助,将自己封闭起来,有一段时期甚至不想来学校。校长、班主任老师耐心倾听、细心引导,打开了小晴的心扉,班级同学主动邀请小晴一起参加各种活动,让他感受到集体的温暖。慢慢地,小晴变得开朗起来,开始主动与他人交流,也不再缺勤了。

这些真实案例,生动展现了学校心理帮扶工作取得的显著成效,体现了学校对每一位学生心理健康的高度重视与悉心呵护。

家校社三位一体聚合力

该校清醒地认识到心理健康教育是一项系统工程,离不开家庭与社会的大力支持。只有构建起学校、家庭、社会三位一体的协同育人网络,才能形成强大的教育合力,为学生心理健康发展创造良好环境。

为了让家长更好支持孩子,学校每学期都举办“家长课堂”。课堂上讲的,都是家长们最头疼的实际问题:怎么跟青春期的孩子有效沟通?家庭教育里容易踩哪些坑?心理老师结合案例,给出实用的建议;有经验的家长,会在课堂上分享他们的育儿心得。大家坐在一起讨论、模拟练习,氛围轻松。这不仅让家长们学到了方法,也更明白了自己在孩子心理健康中的关键作用。课堂,成了家校之间理解更深、配合更紧的一座桥。

对于因学习困难、心理困扰等原因,暂时无法踏进校门的孩子,学校给予特别关怀。该校校长朱忠良和老师们一起,有时还会联合派出所、村(社区)的工作人员,翻山越岭去家访。他们走进学生的家中,和家

长、孩子面对面地聊,耐心倾听他们的难处。了解到具体困难后,学校就想方设法帮忙:家里经济紧张的,帮忙申请补助;家庭矛盾影响孩子的,联系专业咨询介入;学习成绩不理想的,安排老师专门辅导。大家拧成一股绳,引导家长更懂得关爱孩子,共同为孩子铺好前行的路。

这份合力,带来了许多温暖的回响。一年多没来上学的小西(化名),最终给心理老师发来了微信:“胡老师,我想了好久,还是决定回学校了,不想给自己留遗憾。”

为了能让小西重回课堂,学校领导、心理老师、医生和班主任不知跑了多少趟,一次次到她家中,耐心地听,真诚地聊。心理老师留下联系方式,随时倾听小西的烦恼。信任,在一次次接触中悄然建立。去年暑假,小西和妈妈去宜昌旅游,还特意带回来一枚小小的纪念章,送给了一直陪伴她的心理老师。

竹溪县思源实验学校采取全员参与、课程育人、动

态跟踪、全程跟进、协同共育、全域覆盖等一系列扎实的举措,实现了从“单一干预”到“系统预防”的转型升级,为学生的心理健康撑起了一片晴空。在这里,孩子们的心事有处可说,困难有人可帮。未来,学校将继续用心探索,用更坚定的信念和更饱满的热情,守护好每一颗成长中的心灵,帮助孩子们成长为阳光、自信的少年。



别让暑假变成“手机拉锯战”

专家支招:给孩子找些“现实里的快感”

本报记者唐晓玮

“一放假,孩子就抱着手机不撒手,说多了就闹别扭,到底该咋办?”最近,不少家长在郧阳中学家长群里叹气。其实,孩子沉迷手机就像饿了要吃饭——不是手机太诱人,而是现实里有些需求没被满足。郧阳中学心理健康中心主任明媚指出,当孩子在生活里找到更有趣的事儿,手机自然就成了“备胎”。不如试试这三招,让暑假从“抢手机大战”变成“成长充电站”。

先搞懂孩子为啥爱玩手机

很多家长一看见孩子打游戏就来气,却没问过孩子:“这游戏到底哪儿好玩?”明媚遇见过一个初三男生,父母严禁他玩手机游戏《王者荣耀》,结果他偷偷躲在厕所玩得更凶。后来聊天才发现,他最着迷的不是游戏本身,而

是喜欢和班里同学组队开语音,那种“有人喊我一起玩”的感觉,比考满分还过瘾。

所以,与其劈头盖脸骂孩子一顿,不如先当个好奇的“小记者”。比如吃饭时闲聊:“你们班现在流行玩啥游戏呀?有没有什么特别厉害的操作?”当孩子开始滔滔不绝讲游戏里的“高光时刻”,其实是在透露他内心的渴望——可能是想证明自己很厉害,也可能是想跟小伙伴处好关系。这时候再跟孩子商量:“要不我们一起定个玩手机的规矩?你觉得每天玩多久合适?”孩子自己参与制定的规矩,往往更愿意遵守。

给孩子找点“现实里的快感”

游戏为啥吸引人?因为每打一个“怪”都

有奖励,每升一级都能看见变化。其实生活里也能给孩子这种“闯关升级”的爽感。有个家长特别聪明,暑假让孩子自己选个“小目标”:学会拍短视频记录生活。孩子从最开始连剪辑软件都不会用,到后来能拍出日常生活vlog,还在班级群里收获一堆点赞,现在周末宁愿扛着相机去公园拍素材,也懒得窝在沙发打游戏。

社交需求也能在现实里得到满足。有个社区组织“青少年摊主联盟”,几个孩子合伙在周末摆玩具摊,卖二手玩具,从定价到吆喝全靠自己来。有个平时不爱说话的小姑娘,为了推销自己的手工发卡,愣是练出了“社牛”体质。明媚说:“当孩子在现实里感受到‘被需要’的价值,比如帮邻居奶奶取快递、给小区流浪猫做

窝,手机里的虚拟社交自然就没那么‘香’了。”

家长这样做 孩子更配合

家长与其天天盯着孩子玩手机,不如试试把暑假时间“玩”出花样。明媚推荐“三三制”玩法:每天安排3小时自由学习(不一定是写作业,看漫画、学历史也算),3小时撒欢儿运动,3小时随便折腾(包括玩手机,但要提前规定好时间)。留20%的时间让孩子“瞎晃悠”,有时候发呆反而能冒出创意。

家长自己的状态也很重要。有个爸爸以前回家就刷短视频,儿子就跟着学。后来爸爸报名了社区书法班,每天晚上在家练字,儿子觉得好奇,也跟着拿起了毛笔,学习书法。现在父子俩没事就比谁的字写得好,手机成了查

字帖的工具。每周再定个“家庭探险日”,比如去郊区找野果子、玩密室逃脱,这种一起“闯关”的经历,比唠叨一百句“少玩手机”更有用。

暑假不是用来填满所有时间的,留点空白给孩子“浪费”,反而能长出意想不到的惊喜。就像明媚老师说的:“当孩子在现实里有了更追的光,手机自然就成了手边的小台灯——需要时耐用,却不会当成全世界。”

心理科普
充电站

阳光心语

【案例重现】

在体感温度达到39度的酷暑,竹溪二中的女孩小星(化名)仍穿长袖校服。她性格内向,近两周愈发沉默、独处、走神。课前点名发现小星缺席,班长小玲(化名)在卫生间里里面的隔间找到她:小星蜷缩在地,手握小刀在手臂上刻划,哭泣不止。拉开衣袖,她的手臂伤痕累累。班长赶紧扶起她回教室,谁料途中,小星突然情绪失控欲冲向四楼边缘,好在被老师紧紧拉住。

老师耐心安抚小星,同时上报年级组、德育处,并联系其家长。经老师和班长耐心开导,小星开始哭诉缘由:父母对她要求严格,心中一直压抑。上初中时她与一男生互有好感,男生读职校后,小星发现他与别人亲近,心生猜疑,不久前男生提出分手,小星觉得“最后关心我的人也没了”。加上月考失利被父亲责骂,她倍感绝望,苦闷积压,遂多次用小刀划臂,以疼痛缓解内心痛苦,甚至产生轻生念头。

【原因分析】

小星陷入危机,是青春期敏感阶段多重压力叠加的结果。

首先,情感支柱的崩塌是直接导火索。处于情感萌动期的星,对这段感情投入很深。失恋对她而言,不仅仅是失去一个恋人,更意味着失去情感支柱,带来了强烈的被抛弃感和自我否定。

其次,家庭支持的缺失加剧了困境。父亲在得知其成绩下滑后,采取责骂的方式,在她本就因失恋而脆弱的时刻,非但没有提供理解和支持,反而成了压垮她的最后一根稻草。

再者,内向性格阻碍她情绪的宣泄与求助。小星本身性格内向,不善言辞,缺乏向外倾诉和主动寻求帮助的能力与勇气。最终,这种无法排解的痛苦,让她只能通过伤害自己身体(自残)这种极端方式去寻求一丝短暂的释放和“存在感”,甚至催生了轻生的危险念头。

情感创伤、家庭支持缺位、内向性格导致的情绪表达障碍,这些因素相互交织影响,形成了一个难以挣脱的恶性循环,将她推向了自伤和危机的边缘。

【专家支招】

李波,竹溪二中班主任、心理健康教师。

作为班主任,我运用理性情绪ABC疗法帮助小星理解:引发她极度痛苦、自残和轻生念头(C)的,并非失恋和父亲责骂(A)本身,而是她对事件的看法(B)。干预的核心在于修正这些不合理的信念。

在沟通中,我着重引导小星转变视角:首先,帮助她看到失恋的“另一面”——那个男生迅速变心恰恰证明其不值得托付,这实际上是让她及早止损的“好事”,值得庆幸而非深陷痛苦自我伤害。进而,引导她放眼未来,认识到高中只是人生的一个短暂驿站,未来她必将遇到更多优秀且懂得珍惜她的人。更重要的是,唤醒她发现身边的支持网络:虽然父亲表达方式严厉,但接到电话后立刻赶来并带她就医,行动本身饱含关切;同学们和老师们也始终在关心着她——她绝非孤立无援。

经过这番引导,小星的情绪逐渐平复下来。其父亲到校后,我详细告知了小星的自伤行为和近期状态,强烈建议就医。父亲随即带她前往县中医医院,诊断为“重度焦虑+抑郁发作”,决定暂时带小星回家休养。一周后,小星穿着短袖在父亲陪伴下返校。看到手臂上的伤痕,她主动释然道:“就当是幼稚的见证吧。”我建议她复查,她欣然应允。当日下午,她便告知了复查结果并表示,以后再也不伤害自己。我随即安排她重返班级。

后续,我建立了长效支持机制:定期与她谈心,协助制定学习目标;建立专门的跟踪管理台账;安排班长小玲等得力班干部持续关注其动态,及时反馈。如今,小星状态稳定,目标清晰,学习勤奋,成绩已稳步回升至原有水平。

本期心语

小星的故事,像一面镜子,映照出青春期心灵可能遭遇的风暴。

酷暑中那件不合时宜的长袖,是她无声的求救。日常的管理是基础,但唯有真正俯下身,捕捉那些“不同寻常”的信号,才能及时接住那颗濒临坠落的心。回望时,我们不免遗憾:若对最初的异常再多一分关切,或许能更早驱散她心中的阴霾。所幸,及时的干预、家校的联动、专业的介入和持续的陪伴,共同帮助她走出低谷。

青春期的情感挫折,对敏感的心灵可能重如千钧。这要求每一位老师和家长,既要有一双敏锐的眼,察觉那些细微的变化,更要怀揣一颗温暖而智慧的心。当孩子迷茫痛苦时,用理解接纳他们的感受,用理性引导他们的认知,用坚定的陪伴和专业的态度,及时伸出援手,帮助他们拨开眼前的迷雾,看见生命本身的辽阔与光亮。