

多管齐下助心育，阳光教育润心田

□ 岳阳经济技术开发区通海路中学 陈灿红 廖 蜜

“育人难，育心更难”。岳阳经开区通海路中学心理健康教育以学校“阳光教育打造阳光学子”的办学理念为指导，全方位、多途径开展心理健康教育，培育学生积极乐观、和谐向上的精神，提升教师幸福感，让学校成为师生心灵成长的孵化器。

一、科学规划，提升心育能力

学校专门成立心理健康教育领导小组，校长、副校长参与其中，配备心理接待室、个案咨询室、沙盘室等功能室。大力加强师资队伍建设，加大培训力度，积极培育心理健康教师。目前，学校有专职心理教师1名，兼职心理教师14名。其中二级心理咨询师5名，三级心理咨询师4名，心理危机干预师8名。

二、课程引领，促进阳光成长

学校打造阳光自我、阳光情绪、阳光学习、阳光人际和阳光成长五大课程板块，并研发心理健康校本教材。注重将心育与其他学科有机融合，如与语文学科融合，进行“积极沟通，为爱发声”的主题征文比赛；与美术科目融合，举办“妙手绘心，向阳生长”心理绘画大赛等。

三、多彩活动，浸润师生心灵

心理健康月活动。以“5·25”心理健康日和“10·10”世界精神卫生日为契机，在全校开展为期一个月的特色心育活动，设立了“我爱我·拥抱阳光·幸福成长”“沟通，感恩——让生命更美好”等活动主题，开展包括心理主题升旗仪式、心理主题班会等心育活动。

讲座与团辅活动。心理发展中心针对不同时间段、不同人群和不同的心理需要开展相应专题讲座或团体辅导活动。学生层面，针对初三学生考试焦虑与压力，开展励志性讲座或心理减压团辅活动；在教师层面，定期开展全体教师心理健

康讲座或心理减压团辅活动。

心理沙龙活动。心理中心成员以心理沙龙的形式给特定群体提供了心理支持和援助。针对有情绪困惑的学生，组织“豆蔻年华，我能知爱和真爱”活动。针对有抑郁情绪、负面行为的学生，组织“穿越‘风雨’，绽放生命”沙龙活动。

四、全面预防，注重心育实效

学校制定并完善《来访者须知》《心理咨询保密制度》《学生心理危机干预流程》等多项制度，常规性开展新生心理普查，建立学生心理档案，定期对学生进行量表测试或调查问卷，并进行个案咨询和追踪观察等，重点发挥班主任和心理委员在心理问题预防和干预工作中的作用，动态掌握学生心理健康状况，主动化解心理困惑。

五、家校同行，共塑健康人格

心理中心借助家长会、家长开放日等契机，致力于家校携手，共同促进孩子的身心健康成长。如家长开放日，举行“学会沟通，让爱更有智慧”主题讲座；毕业季，及时辅导家长做好考前陪伴等。以上门家访、线上咨询等多种形式为学生和家长提供家庭教育指导。通过学校公众号、微信等平台向家长传递心理健康知识和家庭教育理念。

六、心育辐射，激励不断前行

学校心理团队编写的“心理健康月”活动案例屡获奖励，心理健康教研组被评为“优秀学科教研组”，并成功申报为岳阳市“德育研究基地”，被评为德育工作“先进单位”。此外，学校关注送教下乡，与兄弟学校开展心理团辅活动、心理课、心理讲座。

育心之路漫漫，不忘初心，方得始终。学校始终认为心育是一条充满无限可能、拥有无穷乐趣的道路。展望未来，用阳光教育培育阳光学子、幸福教师；用阳光教育润泽学生心田，点亮“心”灯！