

# 学海遨游赋心能，“五心”合力助成长

## ——岑溪市岑溪中学积极心理育人模式新探索

黄斌

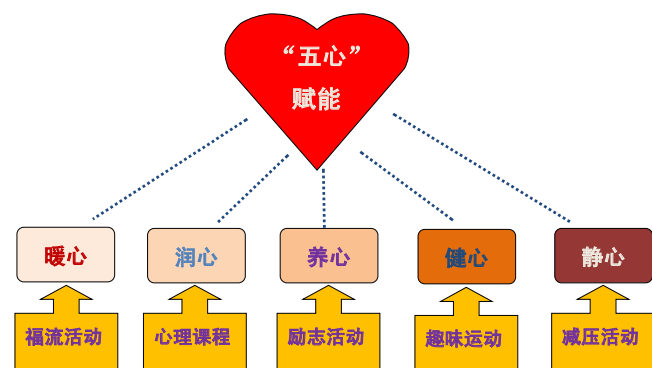
岑溪市岑溪中学

**摘要：**为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实全国教育大会精神，明确《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025）》要求，全面提升学校心理育人工作质量，着力培养学生健康、积极向上的心态，我校心育工作进行了一系列的新探索，构建了积极心理学导向下的“五心”赋能心理健康教育系统。

**关键词：**积极；五心；心理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.231

我校始终坚持以立德树人为根本任务，以促进学生健康成长，提高学生综合素质为目标，积极整合心理育人资源，打造“五心”合力育人工作格局，育德、育心相统一，扎实推进心理育人工作，培养一代代爱自己、懂生活、会学习、有理想的朝气蓬勃的高中生。新高考背景之下，我校构建“五心”赋能心理健康教育系统，助力学子实现高考梦想。



### 一、“五心”赋能系统背景及目标

#### （一）学校办学理念下的背景

我校创建于1913年4月1日，前身为皇华书院，校园占地面积330亩，2003年被评为“广西首批示范性普通高中”，是岑溪最高学府，“花园式学校”。多年来，岑溪中学坚持“以三个面向为指导，以全面育人为根本，以培养学生创新精神和实践能力为核心”的办学理念，秉承“博观而约取，厚积而薄发”的学风，以过硬的办学质量饮誉八桂。

#### （二）新高考的背景

高考，已经迈入一个新时代。新高考之下，学生根据“高校选科”要求和自身兴趣、志向、学习优势，综合分析自己要选择哪三门学科作为自己的学业水平等级考试科目。新高考改革在赋予学生选择权的同时，更加考验学生的自主学习规划能力。新高考需要我们“走一步看三步”，“三年备考一盘棋”。“凡事预则立，不

预则废”。我校在备考心理辅导工作上一直坚持“一年高考三年备”的理念，把备考心理工作放到高中三年的行动计划中去实施，集全校之力构建备考赋能系统。

#### （三）项目目标

为贯彻落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》要求，以发展性心理健康教育和积极心理学理念为主导，坚持心理健康教育的原则，聚焦主题，广泛开展丰富多彩的心理宣传教育活动，普及心理健康知识，营造良好校园氛围，培育学生健康心态，促进学生全面协调发展。始终坚持以立德树人为根本任务，以促进学生健康成长，提高学生综合素质为目标，积极整合心理育人资源，我校打造“五心”合力育人工作格局，育德、育心相统一，扎实推进心理育人工作，培养一代代爱自己、懂生活、会学习、有理想的朝气蓬勃的高中生。

### 二、“五心”赋能系统构造

#### （一）暖心系统——福流体验活动

著名心理学家、积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈伊在30年前开创性地提出了“福流”理论。福流译自英文“flow”，本意为流动、涌流的意思，是一种沉浸于当下某件事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态。在事情完成之后会有一种充满能量并且非常满足的感受。“福流”体验是一种积极的情绪体验，对提升个人的“幸福感”非常重要。

习总书记强调：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”，“奋斗本身就是一种幸福”。习总书记的奋斗幸福观就是我们教育人要遵循的幸福观。“福流”活动是积极教育理念下的活动模式，让学生积极投入并沉浸其中从而获得“福流”体验的幸福活动。

围绕“福流”的意义，我校学生发展中心的老师们分年级设计了三项活动让学生充分感受和体验。

#### 1. “耕读同行，劳动至美”活动

为切实落实“五育并举”，通过体验劳动获得身心

的成长,2023年3月份开学期间我校积极整合现有校域资源,对后山空闲土地进行规划整理,创建了劳动实践基地,开辟了种植园,并引导学生积极参与到劳动中来。“追求工匠精神,在劳动中收获不一样的自己”,在师生们共同策划、精心设计下,各班级菜园菜畦整齐有序,形成层次丰富、错落有致的绿化格局,一抹绿意尽收眼底,每个角落都充盈着温馨和幸福,创意无限中焕发出勃勃生机和活力。

## 2. “情系漂流瓶”活动

最美人间四月天,2023年心理活动之际,我校学子开展了别开生面的“情系漂流瓶”活动。通过纸条寄托方式,鼓励学生敞开心扉,勇敢写下自己的愿望。同时,让学生们互相帮助实现愿望,建立沟通的桥梁。本次活动旨在促进学生之间的互动,搭建友谊的平台,培养乐观向上、热爱生活的积极心理品质,共筑美好校园。

## 3. “领养绿植,约会春天”活动

绿色,是春天最温柔的底色,也是美丽中国的底色。在习总书记的号召带领下,全党全国各族人民在广袤祖国的大地上种下片片绿色,也在广大人民心中播撒绿色种子,共同迎接希望的春天,共同建设美丽中国。在3.12植树节来临之际,学生领养绿植活动既是响应党中央建设美丽中国的号召,也在细心照顾绿植的过程中培养了尊重生命、心怀希望的积极心理品质。看一粒种子破土而出,看一棵绿植日渐生长,希望与生机涌动心中。

## (二) 润心系统——积极心理课程

近年来,学生的心理问题越来越受到社会的广泛重视。大量研究和实践证明,积极心理学能够帮助学生提高学业兴趣和学业成就、减少抑郁、提升幸福感、促进身心健康。那些具有积极观念的人拥有更好的社会道德和更佳的社会适应能力,能更轻松地面面对压力、逆境和损失,并取得更大的社会成就。积极心理健康教育也拥有对心理行为问题的预防作用。积极教育的目标就是要培养出具有品格优势、善于身心调节、具有获得幸福能力的学生。教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中指出:心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。这与积极心理健康教育的目标是完全一致的。

为了提升学生的积极心理品质,挖掘学生的潜能,我校开发了“润心”七色积极心理校本课程,具体框架如下:

	模块主题	模块目标	模块课例
模块一 绿	积极自我(高一)	发展健康而完整的自我	我的宝藏

模块二 蓝	积极情绪(高一)	察觉、接纳、调整情绪	情绪特工队
模块三 黄	积极关系(高一)	建立健康的人际关系	我生命中的重要他人
模块四 红	积极投入(高二)	体验“专注当下”	时间管理四象限
模块五 紫	积极意义(高二)	内心有力量,获得生命价值感	应对困扰是人生的必修课
模块六 橙	积极成就(高三)	有能力实现目标	目标的力量
模块七 青	积极品质(高三)	发展品格优势	我的“智能多彩光谱”

## (三) 养心系统——励志教育活动

### 1. 励志主题班会

班级常态开展励志主题班会课。我校对学生的思想教育有一个整体规划,站在高中三年培养什么样的学生的高度,根据学生的年龄阶段及身心特点,把握学生思想发展的脉络,在不同的阶段开展不同的主题班会。抓住从高一到高三的几个关键时期,预设学生可能出现的关键问题并制订相应的主题教育。

### 2. 关键节点励志教育

抓住高三学生备考的关键节点,开展心理励志教育活动。“18岁成人礼”活动昭示了青年人应该被赋予的社会责任和精神品格,学生通过宣誓环节承担起自己的使命,为参与备考添砖加力。高考百日誓师活动提升了学生对高考的紧迫意识,其中的高考形势分析环节使学生心中有底、敢于挑战,避免了长时间备考的疲惫,培养了学生备考的耐挫力和恒心。高考动员活动激发了学生的迎考热情,其中的教师鼓励和祝福环节让学生重新审视自己的长处和优势,增强了学生的自信心,他们在备考复习路上走得更坚定。

## (四) 健心系统——趣味心理活动

常言道“生命在于运动”,适宜的体育运动对身心健康有好处,不仅可以增强体质,还可以帮助改善睡眠质量、保持心情舒畅。也有临床研究表明,适量的跑步、健身操等运动可以有效地减轻抑郁和焦虑政治,也是宣泄不良情绪的途径。

为了让学生养成持续锻炼的好习惯,我校学生发展中心联合三个年级分别开展趣味运动为心灵充电。

### 1. 高一年级:指尖飞扬,手舞青春

为展现岑中学子昂扬积极向上的精神风貌,丰富校园文化生活,发挥班级育人阵地的作用,营造和谐、艺术、活力、青春的班级文化氛围,2023年4月我校高一年级举办首届班级手势舞大赛,比赛以班级录制视频的方式开展。

本次手势舞比赛,激发学生的青春想象力与创造力,增进班级凝聚力,弘扬岑中校园、班级文化,塑造了当代中学生正确世界观、人生观和价值观。

### 2. 高二年级:课间心理活力操,为青春添活力

为引导学生调整情绪,以更积极的心态拥抱生活与

学习，4月份我校学生发展中心和音乐组联合创作《向快乐出发》课间心理活力操，并在大课间广泛开展。该操以轻松明快的节奏、积极向上的歌词、优美活力的动作，从多维度培养学生积极、阳光的心态，深受师生喜爱。

本次心理活力操活动，拓宽了心理健康教育途径，丰富了心理健康内容，将心理放松减压、身体运动锻炼、音乐艺术等结合起来，帮助学生保持积极向上的心理状态。

### 3. 高三年级：筑梦心晴跑

“我还是从前那个少年，初心从未有改变”，“我们都是追梦人，在今天勇敢向未来报到”。在五·四青年节到来之际，怀揣着青春与梦想的高三学子，参加了学校举办的心理素质拓展活动“筑梦心晴跑”。心晴跑是我校特色心理素质拓展活动，每一年都有不同的主题，围绕不同的主题设计有趣富有创意的游戏，受到了师生的喜爱、家长的认同及社会各界的称赞。“心晴跑”活动也作为我校开展心理健康教育的重要途径，成为校园文化建设中不可或缺的部分。

本次心晴跑设置了梦想履带、筑梦同心、追梦同行、留住梦想四个环节，完成每一项活动都将获得实现梦想的能量：激情、活力、坚持、协作、专注力等。绿茵场上，学生既紧张又跃跃欲试，团队协作互相信任互相依靠，愉悦身心之余，更有对梦想的体悟。学子们不再是背负“鸭梨”包袱在备考路上艰难前行，而是用轻松愉悦的身心携手梦想一路同行。此次活动开展顺利，参与活动的老师和学生们都非常热情地投入到活动中，体验了身与心的畅快淋漓，并从中收获了弥足珍贵的欢乐。

#### （五）静心系统——减压团辅活动

##### 1. 曼陀罗绘画减压

曼陀罗绘画作为绘画治疗中的一种形式，具有与绘画治疗一脉相承的理论基础。同时，曼陀罗绘画疗法还结合了曼陀罗心理学的基础，在绘画的过程里，指引并支持着人们的精神意识和心灵成长，并在其中获得意义非凡的经验，对自我-情结-自性轴都能起到积极的影响，是极为有趣的探索内在和回归源头的方式。

在绘画过程中，学生伴着音乐，带着内心的感受，笔在纸上自由发挥，考试的压力、焦虑紧张感受会随着画笔自由的释放出来，快速表达潜意识中压抑的情绪。而后通过观、想所绘，比照内心，整理情绪，而圆圈犹如一个保护圈，在这个圈内安全而又自由，可以随性自由发挥，展现学生内心最真实的状态。

笔下曼陀罗，心中陌上花。

听着笔尖划过纸面的声音，既满足又平静。看到作品完整地出现在眼前的那一刻，学生更是成就满满。此次别出心裁的曼陀罗活动，带领学生踏上了一次发现自我、探索自我的心灵旅途。学生通过曼陀罗彩活动，在色彩中寻找能量，在图形中诉说故事，分享讨论，释放

情绪，激活内在能量。

一张张色彩丰富、个性鲜明的作品，就如同学生内心丰富多彩的世界，不同的颜色代表了不同的情绪。学生在全身心投入创作的时候，开启了与自己内心的对话，释放了不良的情绪，缓解了紧张的精神状态，激活了他们的心理能量，经历了一次愉悦的减压之旅。

绘画完成后，老师带领学生从不同的角度欣赏了自己的作品。有学生指出，在创作过程中，他可以放下一切杂念，内心的沉重感逐渐得到缓解，身体也轻松了许多。在平时的学习过程中，他一味埋头学习，忽略了自己的身心需求。从现在开始，他先要把自己的身心健康照顾好，这样才能让自己更稳定地前进。

一支画笔，一段疗愈。此次团辅活动，不仅为学生们提供心灵疗愈空间，释放压力，还引导学生在参与过程中探索内心，放松身心，挖掘自己的能量，唤醒着大家的自身内在治愈力，以更好的状态来面对学习和生活，以积极的心态过好生命中的每一天！

##### 2. 正念冥想打卡

为缓解学生的学习压力，提高抗压能力和获得内心的平静，学会与自我相处，学校学生发展中心于3月份举办历时七天的“正念·合一”冥想打卡活动。同学们在心理老师的引导下，闭上眼睛进入冥想状态。在冥想的过程中进行呼吸练习，专注于呼吸的过程，从而达到放松身心的效果。循序渐进地，心理老师通过语言引导学生逐渐放松身体的各个部位，从头部开始，逐渐到脚部，学生体验到身体的轻松和舒适。

#### 三、“五心”赋能系统评价

我校聚焦学生心理健康，积极行动，“五心”合力切实增强学生心理健康工作实效，巩固学生心理健康屏障。

“五心”赋能心理健康教育系统进一步强化了我校广大师生的心理健康意识，使心理健康的观念深入人心，全体师生关注自我、关注他人心理健康的意识也大大增强。今后，我校将会不断探索中学生心理健康教育的新思路、新方法，以期组织覆盖面更广、更加深入的活动，全面提升师生的心理健康素质，为学生的成长成才保驾护航，在促进学生身心健康、全面发展的道路上继续前行、深耕不懈。

#### 参考文献

- [1] 朱彩平. 积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径研究——以地方本科院校A为例[J]. 梧州学院学报, 2023, 33(05): 100-108.
- [2] 崔志祺. 积极心理学在高中心理健康教育活动中的应用策略[J]. 智力, 2023, (26): 152-155.
- [3] 魏金荣. 积极心理学在高中心理健康教育中的应用探究[J]. 基础教育论坛, 2023, (09): 105-106.
- [4] 古孝薇. 论积极心理学理念下高中生心理健康教育模式[J]. 中学课程辅导, 2023, (13): 60-62.