

三、中学生心理健康教育的有效途径

青春期心理健康教育是根据青少年生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养青少年良好的心理素质,促进青少年身心全面和谐发展及素质全面提高的教育活动。结合本校学情,主要采用以下几种途径进行心理健康教育,培养学生良好的心理素质。

1、有目的地开展生理、心理系列讲座中学生对青春期身心变化缺乏系统的、全面的、知识性了解,学校利用校本课程活动时间,聘请心理学专家对学生开展“青春悄悄话”“青春生理变奏曲”等系列讲座,从生理学角度讲述青春生理变化特点及心理差异,使学生了解男女生第二性征出现的根本原因,男女生青春生理卫生与保健等知识,对青春期的生理心理变化具有知识性、系统性、全面性的了解,从心理上消除因生理变化而带来的紧张、忧虑、恐惧,为拥有健康的心理而打下知识理论基础。

2、励志教育——培养进取心中学生拥有强烈的求知欲,但由于兴趣广泛,自控力差,没有明确的目标,常常胸无大志或常立志,甚至沉湎于网络游戏等。通过开展“我心中的偶像”“我最崇拜的一个人”等活动,引导学生树立远大志向,发展学生进取心;同时向学生推荐优秀的文学作品,以英雄人物、伟人作为行为的楷模,自觉锻炼意志,摄取知识,学习技能,为实现中华民族的伟大复兴而奋斗,绘制美好的人生奋斗蓝图。

3、自主和挫折教育——培养独立性从心理学角度上讲,心理依赖程度越高,其承受挫折能力越低。任何人的成长、成才、成功都不可能一帆风顺,但战胜困难、挫折主要依靠自我,消除畏惧和依赖别人的心理,确立靠自己力量的战胜困难和挫折的思想。在各项教育教学活动中有意识地给学生安排有一定难度的任务,如军事训练、野营拉练等活动,创设阶梯性的困难,让学生通过努力克服困难,达到目标,使学生明白只要正确认识、积极应对困

难、挫折和失败,人生征途的任何坎坷都能越过,从而走向成功。

4、乐观教育——培养开放性心理品质英国作家萨克雷曾说:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它也就对你哭。”正如同样是面对桌上的半杯水,乐观的人说:“杯子的一半是满的。”悲观的人说:“杯子的一半是空的。”可见人们对事物产生的情绪体验并不是取决于事物本身,而是取决于人们认识事物的态度。青少年正处于富有激情的时期,有时情绪难以控制。因此,通过一系列乐观教育活动,使他们面对人生曲折、难题时,能学会发现事物的积极方面,保持乐观的情绪,克服自卑、焦虑、抑郁等不良情绪,成为乐观人群中的一分子,感受生活的快乐与幸福。

5、合作教育——培养抗压心理品质对于青少年来说,通过交往可获得友谊、支持、理解,得到内心的慰藉,有助于缓解内心冲突和苦闷,减少孤独感与失落感。通过开展有意义的团体活动、系列讲座、主题班会等活动,使青少年在选择朋友、男女同学交往等方面掌握一定的技巧,在人际交往中树立良好的自身形象,掌握得体的语言技巧,矫正人际交往中的认知偏见,克服人际交往中的心理障碍,在合作中谋求更大的发展。

青春是一匹淘气的小马,会将青少年引进崎岖、迷茫的歧路。因此,要有效地进行青春期心理健康教育,使中学生拥有健康、积极、向上的心理素质,使他们成为以自尊为本、以自爱为荣、以自强为律、以自信为勇、以自主为舵的风华少年,使他们能热烈、真诚、坦荡地去迎接、驾驭自己的青春。

参考文献

- [1]李增庆主编,《青春期科学》[M].北京:科学出版社,2007.4.
- [2]朱珠.关于青少年性教育的思考[J].2004年9月《中国性科学》第13卷

新形势下生涯规划教育在学校教育中的探索

苏亚利

(四平市第一高级中学 吉林 四平 136000)

【摘要】近几年来,我校面对高考改革的新形势,立足实际,抢抓机遇、迎接挑战,延展生涯规划教育内涵,以生涯规划教育作为促进学生全面发展、全员发展的出发点和落脚点,把生涯规划教育和学生心理健康教育有机融合,提高思想认识,强化组织领导,开展主题活动,加强辐射带动,推动了我校生涯规划教育工作不断迈上新台阶。

【关键词】新形势;规划教育;探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1062

一、面对新形势,树立新理念,以生涯规划教育为突破口,切实增强促进学生全面发展的责任感和使命感

1.开展生涯规划教育是教育形势发展的需要。

国家教育发展“十三·五”规划明确指出:当今世界教育正在发生革命性的变化,教育要把人的发展作为教育的核心,教育要尊重人的兴趣、爱好,教育要为人的一生生存和发展做准备,最后让人能够充满信心地走向社会。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》指出:要建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等方面的指导。

国家“十三·五”规划和《规划纲要》充分地说明中国的教育又进入了一个崭新的时代,把促进人的全面发展摆在重要位置。

2.开展生涯规划教育是促进学生全面发展的需要。

在新时代、新教育、新高考、新课程的大背景下,学校的教育工作要体现以学生为中心,立足于学生人生规划,着眼于学生全面发展,培养学生核心素养和关键能力,提高学生责任意识、担当精神和家国情怀,生涯规划教育将扮演重要角色,发挥重要作用。

3.开展生涯规划教育是教育工作者的职责使命。

随着新高考改革的逐步实施,生涯规划教育必将成为学校教育的重要组成部分,这与学校办学特色的形成和深化、学校办学质量的强化和提高有着密切的关系。如何帮助学生作出科学、精准、有效的人生选择和规划,已经成为学校必须面对的工作。具备生涯规划教育能力和素养,将成为教师工作成效的重要衡量指标。生涯规划教育也将成为学校课程体系的重要组成部分,这也是我校开展生涯规划教育的缘起和初衷,亦是教育工作者者的职责和使命。

二、健全机制,强化保障,以咬定青山不放松的韧劲,扎实推进生涯规划教育在我校落地生根、开花结果

1.强化组织领导。领导重视,尤其是“一把手”的重视,是工作得以推进和发展的核心保障。学校成立以苏亚利校长为总牵头,德育副校长、教学副校长为两翼,政教处、教务处、科研处、团委为工作网格的工作组织体系,确保了生涯规划教育工作的组织保障和有效推进。

2.组建工作团队。决策确定后,人的因素成为工作能否成功的决定因素。学校成立以正高级教师李亚杰为核心的生涯规划团队,团队有理想、有追求、肯付出,在谋划工作布局、开展专题研究、推进活动开展方面殚精竭虑,奠定了我校生涯规划教育发展雏形。目前,我校从事生涯规划教育的专兼职教师已经发展到19人。

3.明确职责任务。我校开展生涯规划教育,绝不是顶着新高考改革的光环应景作秀,而是要扎扎实实的为学校的课程体系建设、为学生的全面发展做一些务实的、有效的事情。这是生涯规划团队成立的初衷。基于此,团队沿着加强师资队伍建设和促进学生全面发展两条主线开展工作,明确了生涯规划教育的发展规划、特色活动、载体设计、发展愿景,勾勒了生涯规划教育的宏大蓝图。

三、突出兴趣、挖掘潜能,以培养学生实践能力和创新精神为重点,有效推动生涯规划教育活动深入开展

我校以“经历即课程”为理念引领,大力开展生涯规划教育活动。

1.以开设生涯课程为主线,引导学生生涯觉醒。李亚杰、陈静、崔咏梅、杨志家等老师通过专题讲座、示范课、学法衔接、志愿填报、家长课堂等多种方式对学生进行学业指导。通过生涯班会、社团活动、校外实践、科技创新等多维度实践让学生进行生涯体验,唤醒学生生涯意识,自觉进行人生规划。

2.以组织学科竞赛为主导,提高学生学科专长。学校组建竞赛活动小组,开展竞赛活动课程,提高学生学科专长和学习能力,取得丰硕成果。多年来,我校共有97人次获得国家竞赛银牌、省级竞赛一等奖等奖项,张兴飞等数十名同学通过竞赛考入清北。尤其是2020年高考,我校共有五名同学通过竞赛获得强基计划优惠政策,考入清华大学。在2019年学科网公布的全国竞赛500强学校中,我校位居全国第211位,全省第四位,仅次于师大附中、吉大附中和吉林一中。

3.以举办备考研究为中心,加强学生培养规划。以教研组为阵地,开展学科“三年一体

化”备考研究,对学生在知识、能力、心理、素养等方面进行系统规划、分段落实、逐层推进培养,把素质教育、心理健康教育、常规教学、高考目标有机结合,做到“一年高考三年备,三年高中一盘棋”。

4.以推进课题研究为根本,提高科研引领能力。开展《四平市“高、初、小、幼”教育衔接问题的理论与实践研究》《新高考课改背景下高中学生生涯规划的理论与实践的研究》《高中学生职业发展指导研究》,切实提高对生涯规划的发展创新和引领能力,在课题研究的基础上进一步总结成果、升华理论,编写了《普通高中生涯规划指导教材》和《生涯规划学科渗透课》两校本教材,体现了生涯团队生涯理论与课堂教学、学生心理健康教育的有机融合和深入思考。

5.以开展社团活动为抓手,丰富学生生涯体验。我校的“管弦乐团”,积极参加“中华杯”管乐展演和市里新春音乐会等大型活动,“流韵舞蹈团”,参加了第五届全国中小学生艺术展演,荣获一等奖。在学校70周年校庆活动中,我校毕业生、“两弹结合”功勋刘启泉老先生用这些年从事导弹研究事业中的成长历程为学生现身说法。以这些为典型代表的学生社团活动或大型活动,都给了学生们更多发现特长、展示自我、了解社会的契机,促使他们在学业选择、人理想方面更丰富更有效的思考和选择。

6.以实施高初衔接为重点,发挥辐射带动作用。生涯规划团队积极发挥辐射带动作用,致力于四平地区生涯规划教育的发展推动工作。先后召开的四平市初、高中生涯规划课堂教学培训四平一中现场会、四平市初级中学“聚焦新高考、推进生涯教育”专题培训十四中现场会、新课程新高考推进会暨普通高中多样化办学伊通满族高级中学现场会,我校生涯规划团队都发挥了示范引领作用。四平一中以生涯教育作为促进学生全面发展、全员发展的出发点和落脚点,把生涯教育和学生心理健康教育有机融合,通过开展主题活动,加强辐射带动等措施,有效推动了学校生涯教育的发展,成为地区生涯教育的领军者。开展心理健康教育是党和政府赋予学校教育的光荣使命,是中小学生健康成长的需要,是课程改革的基本要求。聚焦现实需要,立足学生发展,开展校园心理健康普及行动,引领广大专兼职心理教师在实践中丰盈理论基础,提高育人能力,以专家组星星之火形四平教育燎原之势,为中小学生在身心健康成长助力!四平一中孙国民副校长代表教学基地校在大会上做了《新形势下生涯教育在学校教育中的探索》的交流发言。最近学生的心理问题也比较多。是因为疫情的影响,疫情期间他们居家学习,自己管理不好,学习问题以及家庭沟通不和谐,心理问题百出啊。同时复课后我们各个学校因为疫情严控,就餐、走廊、课间、班级、卫生间都是无声,避免接触,对孩子要求也很高。孩子们一直很压抑。他们宣泄少,沟通少,成绩压力等心理问题比较多。有些孩子抑郁症,焦虑症各种问题,必须要与家长沟通。

对于心理问题较为复杂的学生,采取“一对一护航”的模式,由成员定期与学生进行交流,若发现学生心理问题较为严重,邀请省脑科医院顾问进行医学干预,若确定为不适宜继续就学,由年级主任、班主任与学生家长进行沟通。

我校生涯规划教育活动和学生心理健康教育有机融合地开展,带动了教师团队的专业发展和学生成绩提高的双丰收。

在教师发展方面,生涯规划团队有3人成为国家二级心理咨询师,5人成为国家生涯规划指导教师,5人获得了常青藤教育指导中心颁发的生涯规划教师资格。尤其是李亚杰老师先后在北京、上海、南京、浙江、河北、湖北等多个省市进行生涯规划专场讲座,在全国享有较高的知名度。

在学生发展方面,学生的素质提高和全面发展促进了高考成绩的提高。2020年高考,我校再创佳绩。有5名同学被清华大学录取,600分以上人数214人,在全省600分以上人数减少的情况下,比2019年增加7人;重本进线人数655人,比2019年增加70人,重本率比2019年提高2.6个百分点;普本进线人数1388人,普本率为96.6%,理科地区前十名我校占9人,文科地区前十名我校占8人。

我校也有幸被四平市教育局评为心理健康教育学科教学基地校。

总之,在开展生涯规划教育活动中,我校做了一定的工作,取得了可喜的成绩,但与先进地区、先进学校相比,还有很大差距。但我们决心以此次会议为契机,学习大家的好经验、好做法,取长补短,以便把我校生涯规划教育工作做得更好,为四平教育改革发展做出我们新的更大的贡献。