

心理社团：高中生实现心理成长的实践探究

——以浙江省杭州第十四中学教育集团艮山中学为例

奚会丽

浙江省杭州第十四中学教育集团艮山中学

摘要：心理社团是学校文化的一个有机组成部分。它是学生心理成长的平台，承载着学生们心理滋养的摇篮。本文从组织结构、实践探索、评价机制等方面进行了讨论，并在实践的基础上总结得失，更好地发挥“朋辈互助”的功效。

关键词：心理社团；实践原则；自我成长

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.211

引言

学校和重视学生的心理健康教育工作，开展了心理健康教育，配备了心理辅导员，定期或不定期地举办心理讲座，还设计了专门的心理咨询室和心理热线电话，针对学生的心理问题“对症下药”。但还是有很多的孩子不愿意走进辅导室的大门。原因在哪里？这里有主观原因，也有客观原因。第一，学生们咨询最多的是学习压力以及与同学关系和老师的人际关系，而这些心理老师都是由学校老师兼职的，“特殊”的身份有时使学生对于面对面交谈的方式觉得很尴尬。第二，从被咨询者的角度说，负责心理咨询的老师是正常上下班，热线开通的时间也只能与学生上课同步，逃课去心理辅导多少让人别扭。基于这样的现状，笔者这两年在学生中建立心理社团。以社团为载体，发挥学生“同辈互助”的功效。这样，让学生的心灵滋养多了一条途径。

一、普通高中开展心理社团的基本实践

（一）心理社团的内涵

当前的大环境“卷”，折射到教育和校园也是节奏很快。自然而然一些学生可能会因为课业压力大而产生抑郁、焦虑。也有一些学生因为人际交往的压力而产生焦虑。而这种介于抑郁情绪和抑郁疾病之间的状态，则是校园学生中存在比较多的情况。如何解决这个问题？校园心理社团是实现高中生心理互动、自我成长的很好载体。

什么是心理社团？是一群有着共同爱好的学生自愿组成，本着“助人自助”的原则，追求积极心理品质为目标。

（二）学校心理社团的实践探索及相应成效

1. 构筑机制，明确责任。社团的名称：阳光心理社。寓意很明确希望大家都有积极向上的阳光力量。社长是在团委指导下的学生会竞选中民主选举产生的。阳光社团下面设立了文职组、心理剧组、还有策划组，还有每个班级的心理委员组。社长统一负责各组的活动。社团除了有总的纲领以外，社团还有自己的章程。每个社员有自己的权利与义务。社员根据自己的个性特点在社团中展示自己的才能。有的可以选择演讲、有的适合谈心，有的适合心理剧等。

2. 自主活动，助人自助。文职组的主要工作是文字的编辑，宣传海报的制作，还有学校的《心理特刊》的编辑。每学期两期，每期2页，目前共编辑了12期，涉及人际沟通、高考心理调节、情绪管理、高中生家庭学习环境的创设、高中生心理发展特点介绍等内容。还担任新高一sc190测试的整理工作，形成心理档案。

如第22期的《心理特刊》刊登的内容有：

（1）高考家长如何缓解自身考前焦虑情绪：介绍了在考生的家庭中，很多家长的焦虑比考生更甚的几点原因，就怎样缓解考生家长的压力和焦虑介绍了几种方法。

（2）家长与孩子沟通的忌讳与良机：介绍了不要把家长要求强加给学生等的八条忌讳。

（3）家长怎样去靠近孩子：提出了孩子碰到难题与不开心时要学会倾听、适时鼓励等的八条良策。第一，陪伴孩子制订目标，目标的制订要切合实际，要符合最近学生发展区。第二，“看见”孩子，学会“真

爱”孩子。第三，舍得放手孩子。

(4) 高考生不愿听的七句话：告诫了家长不要总是向孩子说起“不要紧张、好好复习”“你看看别人的成绩”、“考不上就找不好工作”等话语。

这些薄薄的心理刊物，简明扼要地介绍了家庭教育的理念、方法技巧和法规。我们不敢夸大这些纸张的教育力量，但有一点不能否认它是我校教师和社员们用“心”编写出来的，溢满字里行间的是我们竭诚为家长服务的一片真情。

心理剧组主要排练心理剧本。它聘请学校音乐老师指导，也跟学校的传媒特色紧密结合。到目前为止已经有多个作品获奖。比如《请帮我撒个谎》的话剧获得杭州市艺术节话剧一等奖。

《请帮我撒个谎》：故事讲述了一个身患癌症的妈妈，想给孩子一个稳定的高考情绪状态。嘱咐家人和老师帮忙“撒谎”。故事围绕孩子与妈妈、老师与孩子的心理状态展开。从剧情冲突到心理治愈，故事充满了亲情与友情。这种来自自身成长的作品，也更能折射自己内心，引起共鸣。

策划组的主要任务是组织各类主题沙龙，每次确定一个主题，大家讨论与支招。也可以聘请心理老师来主持与开设讲座。甚至还可以定期欣赏一些心理老电影。比如《叫我第一名》，这本优秀的电影看完后，引起很多孩子对亲子，师生关系，甚至面对身体缺陷时该如何面对等问题有了自己的分享。有个高一的学生给我写了一封信。

奚老师：

也许你从来没有注意过我这样的丑小鸭。我是个外貌平平，成绩一般的学生。我很努力，但每次都很失败。我最近觉得特别烦恼。不知道为什么，我看书时候注意力不能集中，而且看着看着，就掉眼泪。我的同桌最近突然提出换位子。现在我一个人坐，觉得自己很孤独。而且我也不知道我的同桌为什么要这样做？我猜可能她想跟成绩好的同学坐一起吧。可是我平时对她可好的。处处为她着想。唉，做人真没意思，还不如死掉。可是我看了《叫我第一名》这个电影后，我深深地被科恩的精神感动了，我希望自己也能强大起来，做个内心

强大的自己！谢谢分享……

3. 朋辈互助 心灵捕手。青春期是人生中很特殊的一段时光，情绪的不稳定和成长中的各种困惑。使他们更加容易受到来自学生群体的非主流文化的影响，更加愿意聆听同龄人的心声和见解。

心理委员由学生自荐、老师推荐、心理老师面试产生。每班2人，男女各一名。需要具备性格温和、阳光大方、喜欢助人、善于倾听，有一定的共情能力。同时，对这些孩子集中进行一些基本的培训。比如，有效沟通的方法，共情能力产生的基本技巧，同时也培训孩子掌握一些人际交往的原则等。在具体的培训过程中，孩子学会了一些辅导技巧、体会到朋辈互助的具体方法。培养他们处理实际问题的能力和偶发事件的能力。培训完毕，学校团委发给合格的孩子们“心灵天使”的证书。

相比辅导教师的固定时间与地点，他们更像是不经意的聊天与问候，把温暖与关心传递给周围的同伴。

第一，上传下达。起到班主任与班级学生的沟通桥梁作用。有助于班级氛围的转变，有助于班级同学之间相互关心，宽容理解。班级没有出现严重的心理危机事件案例。

第二，学生处于青春敏感时期，很多话更愿意跟同辈之间交流。跟成年之间沟通反而容易产生阻抗。学生跟学生之间更容易敞开心扉，产生共鸣。

第三，从心理委员自身来讲，他们在工作的过程中不仅仅增强了与他人的沟通能力、共情能力、而且更是责任感的培养。他们在他人的故事中也学到了克服困难的勇气。

4. 博客介入 网络合力。社团成员面向全校开设了心理村的群号。这个群不仅仅是心理社员联络的网络平台，更是思想交流的场地。辅导老师们和有兴趣的同学们可以建立自己的博客，在上面可以精细地记录学习、思考、生活的片段，并可以不断地回溯与反思，这个像另外一个“你”处在旁观者的角度看待过去你的思考历程。因此，有助于咨询者冷静、批判地整理自己的心理变化，并为解决问题提供参考，同时也让辅导老师清晰地把握学生的心理变化的过程。

5. 多元评价 心灵成长。心理社团的成员自行制订考核方案。一方面以社员活动次数为考核标准。另一方面是以心理社员的心理素质的发展轨迹。这种过程性评价方式,使得孩子们能把握自己的心理成长方向。

6. 物质保障 自行创业。一方面积极争取学校对心理社团的物质支持,包括整体经费的预设,场地的装修与设施的添置。另一方面,社团也可以积极发挥主观能动性,争取一些创业基金。比如在2022年学校校庆贸易节上,心理社策划了写“一句话”的怀旧明信片,以每张5毛的价格获得创业基金200元。

二、在高中心理健康教育中开展心理社团活动的几个原则

(一) 专业性与活动性

学生参与活动热情很高。但缺乏相应的组织能力和专业知识。除了专业心理老师的协助外,也可以吸纳更多的热心的教师参与活动中来。比如,每年的艺术节的话剧,唱歌比赛、心理剧的编排等,相应的可以聘请艺术类老师进行指导。学生在专业人士的帮助下,更好地体验角色的成长,体验活动过程,锻炼心理品质。

(二) 实效性 with 辐射性

关注学生成长中的热点问题,设计主题和场景,在活动和互动中,梳理情绪,确立自己正确的主张。比如:学校开展了“花季、雨季——我依然从容”的心理健康观摩活动。通过学校心理健康教育工作视频展示,小品《新范进中举》——心理假设——演绎问题,青春AB剧节目《羞答答的玫瑰,慢慢开》——心理实景——讨论问题,在过程中提高师生、家长对心理问题的认识水平,并进行心理健康教育。同时,在活动中收集学生的感悟,做好反馈与分享。甚至对有价值的亮点进行跟踪调查与访谈。

学生获得了丰富多彩的心理体验和鲜活个性的成长历练。定期开展心理沙龙、心理讲座、心理墙报等栏目。以此达到以点带面的效果。

(三) 主体性与主导性

以学生为主体就是要把“主动权”交给学生,在保证社团活动的合法性、规范性和安全性的前提下解放他们的双手、眼睛、嘴巴、空间和时间。建立学生自主探

索、发现、研究和合作学习的机制。放手让社团的主要干事大胆开展活动,同时也应鼓励心理社团成员群策群力开展活动。方案的制定、场地的安排,团员的协调等。遇到问题解决问题,不仅仅锻炼学生的交往能力,同时也是锻炼心理品质。教师主导性主要体现在引导上,社团的方向、机制的把控上,干部的培养以及新老衔接与承袭上。

三、心理社团实践探索的反思

(一) 从活动开展角度

他们参与的人员不够广。由于受学考,高考的时间限制,活动相对单一。很多学期采用讲座和座谈的形式来实施。甚至,由于准备的不够充分,活动形式单一,缺乏创意。

(二) 从专业培训角度

很多学员和老师心理专业的培训上不够专业。学校具备国家二级心理咨询师的老师只有2位。B证的持有率也只有5%左右。这样对活动的广度和深度都有影响。

(三) 动态了解角度

因为学生心理问题设计家庭、个人、学校。有些家长会对学校的介入存在阻抗。所以及时发现问题,后期的跟踪了解以及活动开展都存在限制。

所以如何能够做的更好呢?从学校层面:经费保障、教师的配置,辅导室的器材以及活动的用品上加大支持。从社团本身组织上,社员的责任感,专业感以及学习力组织力等方面都需要努力与增强。

参考文献

[1] 潘施杏. 学生心理社团存在的问题和对策[J]. 职业教育研究. 2010(4): 131-132.

[2] 马慧. 学生心理健康教育社团建设浅议[J]. 边疆经济与文化. 2009(1): 173-174.

[3] 陆春风. 基于团体心理辅导的“互动式”家长会[J]. 小学德育. 2009(11): 36-38.

作者简介: 奚会丽(1977.12-),女,汉族,浙江台州,本科,中学一级,研究方向:高中地理课堂教学与班级管理。