

阅读疗法视域下高中心理健康教育路径探索

韩佩蕾 刘彦梅

(宁夏六盘山高级中学 750002)

[摘要] 高中阶段开展的阅读疗法实证研究少之又少, 由于缺乏阅读疗法的理论知识与理念, 缺乏从事阅读疗法的馆员, 缺乏开展阅读疗法的书目, 阅读疗法在大多数中小学无法顺利开展, 阅读疗法在中小学图书馆尚存在很大的实践与研究空间, 值得我们进一步去探索, 需要我们真抓实干地去把理念构思落地, 结合学校实际条件来开发符合中小学生学习心理发展需求和学习特点、适合中小学师资条件的可行模式。

[关键词] 高中; 健康教育; 阅读疗法; 径探索

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.875

一、分析阅读疗法与高中心理健康教育的融合

(一) 分析中小学心理健康教育师资现状

如今, 青少年心理危机事件频频发生, 中小学心理健康教育问题备受关注, 但是普遍存在的学校专职心理健康教育师资不足的现状, 却一直未能明显改善, 实际上也很难得以全面解决。根据对本地心理健康教育师资队伍数据的调查和掌握, 了解到本地区当前只有部分重点中小学按照教育部和广东省教育厅的要求配置专职心理健康教育教师, 规模较大的学校中有很多还是远远达不到1:1000的师生比例, 众多中小学是由其他学科教师来兼任心理健康教育教师。而非心理学专业出身的学科教师, 因缺乏专业的心理学理论知识和心理咨询技能培训, 在开展心育工作中也往往缺乏自信, 面对学生心理方面的疑难杂症无计可施。

(二) 分析阅读疗法应用在心理健康教育优势

阅读疗法具有灵活性、宽泛性、保密性及无偿性等特点, 不受时间和地点的限制, 便于保护学生的隐私; 具备经济、简便、及时、易于接受和推广的优点。阅读疗法具有治疗、预防和发展三项心理功能, 是以防为主, 以治为辅, 防治并举, 与中小学发展性目标为主的心理健康教育的宗旨是相吻合的。阅读疗法在中学生心理健康教育中的作用有以下几方面:

1. 阅读疗法能给中学生提供成长成才的经验和处理问题的方法。

2. 阅读疗法能给中学生提供正确的价值导向, 使其获得正确的人生观、价值观。

3. 阅读疗法能引起中学生的情感共鸣, 净化思想, 缓解焦虑, 消除不良情绪。

对于较其他人群还算喜欢阅读, 且接受过师范教育, 学过教育心理学的教师群体来说, 通过学习掌握阅读疗法, 引领学生阅读, 指导学生通过阅读解决成长过程中的心理困惑, 是可以实现的。像这样准入门槛不高而适用性广的心理健康教育方式, 正好可以弥补专职心理健康教育师资的不足。学校专兼职心理健康教育教师、愿意学习阅读疗法的学科教师, 完全可预期他们在接受培训学习之后, 掌握阅读疗法应用以发挥心理健康教育功能。

(三) 分析校园心理导读服务的需求

“阅读疗法”藏匿于图书馆和学校心理辅导中心的日常工作中, 图书馆在做阅读推广和阅读导读工作、心理教师在对中学生进行心理辅导时, 也会做一些相关书籍的阅读推荐, 但有时比较受限于馆员及教师的个人学识范畴和阅读经验, 不够系统化和规范化。

二、关于阅读疗法与高中心理健康教育融合路径探讨

(一) 有效开展融合阅读疗法的心理健康教育

结合翻转课堂的理念和方法, 选取相应心理课堂主题的书代表作, 作为学生课堂学习的课前学习材料或课后拓展学习资料, 也可以很好地起到抛砖引玉的作用, 启迪学生进行多方位、深层次的思考。

例如, 在指导学生探索自我性格的高一心理活动课当中, 引用了乐嘉撰写的《性格色彩》一书, 有趣的理论和书中生动形象的配图, 让学生们更快更容易地认识到自己的性格特点,

从而接纳自我性格和懂得与不同性格类型人物沟通交流的方法技巧。

(二) 构建阅读疗法研究团队和师资队伍

选择合适的人选, 培养和建立一支既有阅读疗法理论素养, 又具备阅读疗法实践经验的阅读疗法师资队伍是推广阅读疗法的核心与关键环节。在高中, 这个核心研究团队可以由自身喜欢阅读、对阅读疗法感兴趣和愿意为之投入的专职心理健康教育教师、具有国家二级心理咨询师证的教师、图书馆馆员、语文组教师、艺术组教师或其他学科教师组成, 充分调动不同部门和学科领域的师资人才进行协同合作, 开发阅读疗法书单和相关主题活动, 也有助于利用各自的课堂进行阅读疗法推广和心育渗透。

(三) 拓展融合阅读疗法的心理健康教育主题活动

以学校图书馆和心理辅导中心为主要活动阵地, 定期开展适宜主题的心理类书展、读书分享会、真人图书馆、电影赏析、书剧或心理剧表演、心理漫画或心理小说创作比赛等; 开发利用网络传播途径, 例如通过微信公众号进行书籍推荐、征文、书展预告、活动报名和亲子阅读宣传等, 从而达到5+2家校共育, 全方位的立体化心育渗透。

(四) 针对高中图书馆开设心理阅读区和导读服务

在图书馆合理规划和设置心理成长类书籍的阅读区, 并由经过阅读疗法培训的图书馆馆员为有需要的学生提供导读服务, 掌握询问技巧, 依据书单上对应主题的书目向学生进行阅读推荐和跟踪反馈。

(五) 规划制定高中生心理成长类导读书单

开展心理导读工作的重难点, 首先是“心理导读书单”的整理和规划, 这是实施阅读疗法成功与否的关键之一。书单的规划制定, 可以根据高中生心理成长过程中的常见心理问题, 参考高校的阅读疗法书单, 结合学校图书馆馆藏及高中生阅读特点, 重视人文社科类经典著作, 形成以心理成长主题分类的“心理导读书单”。当然, “心理导读书单”的规划制定不是一蹴而就的, 需要在实践中不断进行检验调整和完善。

(六) 阅读疗法应用在高中个体心理辅导中

阅读疗法书单开发后, 心理教师可以根据咨询个案的具体情况, 适时地采用阅读疗法, 依据书单, 对症下药地提供书籍给来访者, 把阅读疗法作为学生心理咨询后的自我调适和效果巩固。

结束语

综上所述, 高中采用阅读疗法的理念和方法, 以立体化的阅读推广活动延伸心理健康教育课程设计, 以融合促发展, 打造心育特色, 推动心育创新发展, 是学校全面深入开展心理健康教育的新着力点和新亮点。

参考文献:

- [1] 王珍珍. 高中生心理健康教育对于提高学生学习效率有效性探究[J]. 高考. 2021. (06): 151-152.
- [2] 王景文, 张丽丽, 杨红. 积极心理健康教育视域下阅读疗法推广模式实证研究[J]. 图书馆工作与研究. 2015. (08): 104-108.