



编者按:

近年来,我国学生心理危机事件频发,中小学生学习心理问题检出率居高不下。最近国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中提出,今后各高中和高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。这给中小学心理健康教育工作提出了新的

要求。

10年前,浙江省中小学心理健康教育指导中心开始每年发布一次全省中小学生学习心理健康状况检测报告,为中小学心理健康教育工作的更好开展提供重要参考。

中学阶段,男生的心理健康状况和女生比都有

哪些不同;浙江高中生的心理健康状况都有哪些特点;浙江初中生的心理复原力水平为什么能持续升高;浙江小学生的心理健康水平近年来持怎样的走势……这些问题,本版约请省中小学心理健康教育指导中心的专家根据近三年来的检测情况,进行一解。

□胡晓华

校园安全问题是每位校长头上悬着的一把剑,不知道什么时候会掉下来。教育行政部门、校长、教师对学生安全问题一直都是持高度警觉的态度。不怕“一万”,就怕“万一”,只要学生在校园里或在学校组织的活动中出现伤害事件,学校不仅要赔这个,赔那个,还有轻则被通报批评、重则承担民事责任。这让学校有一段时间都采用“宁可不动,也不要出事”的做法。然而,这样因噎废食的做法,不让学生参加各种活动,不让学生走出校园,就一定能够有效避免安全事故发生了吗?事实上,学生在安全防护方面缺乏有效锻炼,反而会引发更多的安全事故。

最好的“防御”就是“进攻”!要想减少学生意外伤害事件,就必须在平时多给学生锻炼的机会。而研学,无疑是最好的锻炼机会。

目前,教育部大力提倡中小学生学习参加研学活动,这纠正了我们以往一味“以堵代教”的弊病。通过研学,不仅能让小学生学到课本上没有的知识,还能在活动中培养学生的多种能力,如团队精神、守纪意识、文明意识和安全意识等。只有把学生放到现实的社会环境中,经历观察、尝试、反思,学生才会不断提高安全意识,学会自我保护方法。

笔者早在15年前就开展多种研学活动:每年一次的春游和秋游,分年级进行,3小时以内车程,当日来回;每年暑假组织为期一周左右的“课本游”,自愿报名,每批都在100人以上,报名人数太多的话就分批进行;每年一次“国际夏令营”,自愿报名。2018年,笔者所在学校因此被评为“全国研学示范校”。

把安全问题放在首位考虑,是每次研学活动开展前应该做的。组织开展研学活动10多年的经验告诉笔者,以下10个事项“很重要”。

研学目的意义很重要:最好结合各学科的课本知识开展研学,如中华历史文化发源地、名著或游记中的记载地、红色革命圣地等,关键要有意义有收获。

对活动地点的了解很重要:详查是否有安全隐患,如果有,必须避免。

交通方式选择很重要:长距离选择火车为佳,有高铁列车更好,火车具有容量大、安全系数高、价格适宜、时间可控、舒适等特点。飞机虽然也有低价,但容量有限,且机场一般都比较远,接送不方便。需要强调的是,乘汽车的时间越短越好。一方面汽车的安全性不及火车,另一方面总会有学生或教师驾车,中途休息也有安全隐患。

第三方选择很重要:强烈建议通过第三方操作。一方面,让专业的人做专业的事,专业的研学文化公司很多,他们在对研学地的了解、交通工具的联系、食宿安排、应急处理、工作责任、精力体力等方面,都要胜过我们教师;另一方面,万一出现意外事故,他们是第一责任人。第三方选择要素,如必须取得合法经营许可证;没有不良评价记录;拥有丰富组团经验(要看照片);各领队教练素质,尤其是总领队素质要高(退役军人、大学生都不错)。

签订协议很重要:协议中一定要有安全责任条款,如果不够详细,可以附加补充协议。

购买保险很重要:保险费应包括在总活动经费中,临行前要检查第三方确实有购买。

行前安全教育很重要:活动成功的第一保障就是安全,而对于学生来讲安全保障来自“纪律”。事先约定法三章,几个“要”和几个“不要”都要明明白白写在纸上、反复强调,甚至可以在出发集合时就故意“找茬”,点几个不守纪律的学生,以儆效尤。行程中每天早上出发前要总结前一天情况,违纪事件一定要严厉批评,以示警告。

建立管理系统很重要:一般采用“双轨”管理,学校领导和教师一条线,组织方教练一条线。大规模研学活动一定要有校级领导随行,最好配一个得力的年轻中层干部做助手,指挥各班带队教师,带队教师指挥学生组长,组长管理本组组长,发现问题立即向上反馈。学校教师这条线主要是对学生的管理,配合各教练领队每次集合点名、违纪学生教育、特殊情况处理等。大部队出行一定要化整为零,超过10人的班级一定要有该班任课教师带队,班主任更好,班级人数多还要分成若干小组。管理“熊孩子”的最好办法是教师亲自带在身边,将其作为助理。一场研学下来,“熊孩子”往往会出很大改观。总领队教官带领各队教练,根据校长指示执行或调整研学方案,负责交通、食宿、线路、协同带队教师管理学生等事务。总体上,事务性工作由第三方领队完成,管理性工作教师多做一点,两者随时配合、沟通。

出行前通信及物资保障很重要:教师、教练要组建一个微信群,各班级要组建一个群,随时保持通信畅通。有编号的导游旗(与车辆编号一致)、半导体喇叭、常用药品、摄影器材、对讲机、小型无人机……事先列个物品清单,由专人负责保管。

统一服装很重要:统一服装后,学生想跟丢都难;不统一服装,茫茫人海中很难找到自己的“兵”。另外,外出研学为了联系方便,一般会允许学生带手机,但晚间一定要由教师集中保管充电。

当然,除此之外,还有其他方面的问题,想得越细,漏洞就越少,安全就越有保障。

笔者认为,无论是校内,还是带学生出行,关键是,学校领导和教师始终要有一个安全意识,在任何活动中把安全问题作为首先考虑的问题。请永远记住:只有以“事故即将要发生”这样的态度去对待,那才有可能“防止事故的发生”。

(作者系湖州新世纪外国语学校校长)

男生心理健康状况总体优于女生,教师怎么做?

浙江中学男女生心理健康状况的差异分析及教育对策

□庞红卫 张建新

青少年正处于由儿童逐渐过渡到成年人的时期,认知范围及人际交往等方面都发生了剧烈的变化。特别是进入青春期之后,男女生在发展速度和发展阶段方面呈现出各自不同的群体特征,不同性别之间出现显著的心理差异,面临着不同的心理困扰。因此,对于广大教育者而言,需要了解不同性别群体的心理特征与心理差异,施以更具针对性的教育与辅导措施。

全省中学男女生心理健康状况比较分析

2017—2019年,省中小学心理健康教育指导中心办公室采用中学生心理健康自评量表,分别对1.39万余名、11.59万余名、10.27万余名初一至初三三年级的中学生进行了心理健康状况检测。

在2017年的检测结果显示,在适应、困扰及复原力一级维度中,男生群体在适应与复原力总维度得分上显著高于女生群体得分,在困扰维度上得分低于女生群体。这表明,2017年中学男生的总体心理健康状况优于女生。

从二级维度来看:在适应的二级维度中,男女不同群体在学习适应、青春期适应及行为适应方面均存在显著差异,中学男生得分均高于女生群体;在困扰的二级维度中,男生群体在抑郁、焦虑、强迫及恐惧等维度上的得分显著低于女生群体;在复原力的二级维度中,男生群体在积极认知、自信及自我调节等维度得分显著高于女生群体,但在社会支持维度上低于女生群体得分。

在2018年的检测结果显示,在困扰和复原力这些一级维度中,男女生不同群体在适应总维度得分上并不存在显著的性别差异,男生群体在复原力总维度得分上显著高于女生群体得分,在困扰维度上得分低于女生群体。这表明,2018年中学男生的总体心理健康状况仍优于女生。

从二级维度来看:在适应的二级维度中,中学男生得分在学习适应、青春期适应维度上高于女生群体,在行为适应维度上得分显著低于女生,但在人际适应维度上不存在显著差异;在困扰的二级维度中,男生群体在抑郁、焦虑、强迫及恐惧等维度上得分显著低于女生群体;在复原力的二级维度中,男生群体在积极认知、自信及自我调节等维度得分上显著高于女生群体,在社会支持维度上低于女生群体得分。

在2019年的检测结果显示,在适应、困扰、复原力及适应一级维度中,男生群体在复原力和适应总维度得分上显著高于女生群体得分,在困扰维度上得分低于女生群体。这表明,2019年中学男生的总体心理健康状况仍优于女生。

纵观2017—2019这3年调查结果,总体来看,中学

从二级维度来看,在适应维度中,中学男生得分在学习适应、青春期适应和人际适应维度上得分高于女生群体,在行为适应维度上得分显著低于女生群体;在困扰的二级维度中,男生群体在抑郁、焦虑、强迫及恐惧等维度上得分显著低于女生群体;在复原力的二级维度中,男生群体在积极认知、自信及自我调节等维度得分上显著高于女生群体,而在社会支持维度上不存在明显的性别差异。这表明,除行为适应维度外,2019年中学男生的各维度心理健康水平均高于女生。

男女生心理健康状况比较的总体结论

从2017年检测结果来看,中学男生有更好的学习适应、行为适应及青春期适应,在人际适应方面和女生比不存在性别差异。女生相较于男生群体,表现出较多的抑郁、焦虑、强迫、恐惧,说明女生群体面临的困扰较多,但同时,女生群体有着更多的社会支持;男生有着更高的自信、积极认知和自我调节水平,男生的整体复原力水平比女生高。从适应、复原力及困扰总体情况来看,中学男生的心理健康水平高于女生群体。

2018年的检测结果显示,中学男生行为适应差于女生,获得的社会支持比女生少,但学习适应、青春期适应能力较好。在困扰的各二级维度中,中学男生比女生表现出较少的抑郁、焦虑、强迫、恐惧,他们的总体困扰更少;中学男生更加自信,有更多的积极认知和自我调节,整体复原力水平比女生高。

2019年的检测结果同样表明,中学男生有更好的学习适应、人际适应、青春期适应,但在行为适应上差于中学女生;在困扰的各二级维度中,中学男生比中学女生表现出较少的抑郁、焦虑、强迫、恐惧;中学男生更加自信,有更多的积极认知和自我调节,整体复原力水平比中学女生高。阿合买提·阿不都拉等(2015)研究结果同样支持上述结论。分析原因:女生的心理年龄要比男生成熟得早,所以考虑事物较为复杂,也容易导致出现情绪的波动;而男生心理成熟晚,容易冲动,冲动过后易焦虑。

纵观2017—2019这3年调查结果,总体来看,中学

生心理健康发展水平存在明显的性别差异,中学男生的总体心理健康水平高于女生群体。但男生在诸如攻击行为、适应行为等外化问题方面显著多于女生,这一结果与以往研究结果一致。这可能是因为男生和女生应对压力事件的方式不同。与女生相比,男生倾向于将压力外化,从而表现出冲动和攻击性等外化问题。而女生群体更多表现出内化问题,因而情绪不稳定,较易出现抑郁、焦虑等情绪问题。

针对男女生心理健康状况差异的辅导策略

针对以上中学男女群体所表现出的不同问题及心理特点,在心理教育及辅导过程中,教育者应注重使用不同的策略。

针对男生群体,应注意他们在行为方面加以引导。中学时期正值青春期高速发展的阶段,生理与心理发展处于动态不平衡的状态之中,男生的情绪也常常呈现爆发性和两极性等特点。在心理健康教育过程中,教师应积极引导男生合理地用升华性的行为排解不良情绪,例如通过跑步、篮球、足球等体育锻炼的形式。同时,我们注意到,中学男生的社会支持得分显著低于女生群体,这也提示我们,虽然男生之间更多是“肩并肩”、以活动为主的沟通形式,但是在家庭及学校间,应进一步给予男生以情感支持,鼓励他们在父母、老师及同学之间,建立良好的人际沟通桥梁。最后,也要发挥男生在自信及积极认知方面的优势,鼓励他们更多地探索发现自己的心理潜能,帮助他们发展出更多的操作能力和实践技能,平衡好他们自身的内在和外在世界的主观

和客观评价及感受。

针对中学女生群体,首先教师应该帮助她们更积极地认识和发现自己的长处和优势。从检测结果来看,女生在自信及积极认知方面水平较低。在青春期阶段,学生在认知层面经常呈现出狭窄化的特点,这与青少年的思维发展不完全有关,他们还未达到辩证抽象思维阶段,自我概念的界定也常常趋于片面化。所以,教师可以定期开展团体辅导及以人际沟通为主的班会活动等,让女生们在人际互动中加深对自己的理解。这一策略是利用了女生群体社会支持较多的优势。

其次,在适应方面,教师也应给予女生群体更多的关注。在以往的包括对小学生心理健康状况检测的数据中,我们发现,在小学阶段,女生群体的整体适应水平要高于男生群体,但到了中学阶段却恰恰相反。这可能是因为小学阶段,男生有更多的独立思考和解决问题的能力,从而在中学阶段能够具备良好的适应水平。在中学阶段,教师更应注重培养女生决策与解决问题的能力,例如可以启发她们利用自己已有的一些成功例外经验。但要注意调节女生的归因模式,防止她们过度地不合理地内部归因,从而减少她们内化问题的发生率。

最后,女生在情感方面体验较为细腻敏感,教师在具体的心理健康辅导过程中应多询问她们自身的感受,通过不断地确认及反馈逐渐帮助她们调整心智结构,发挥她们“面对面”的人际沟通与社会支持的优势。

(作者庞红卫系浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室主任)



量一量大树的“腰围”“身高”,数一数文峰塔的层数,用树枝、树叶、小松果做一个属于自己的小风铃,用专业的攀爬工具体验爬树……日前,宁海县跃龙幼教集团的小朋友走进跃龙山,开展不同形式的“世界森林日”探秘活动。图为活动现场。

(本报通讯员 姜雅洁 王润妍 摄)

她教家长“懂”学生

——记诸暨市心理健康教师张宋芳

□本报通讯员 蒋仲利

“人的成长过程包括生理成长和心理健康成长,当代学生的心理健康关系到他们的未来发展和人格养成。”诸暨市草塔中学教师张宋芳,是一名国家二级心理咨询师,“15平台教研实践组”诸暨组核心成员,曾获诸暨市红十字颁发的“三星级志愿者”荣誉称号和当地民政局颁发的“优秀婚姻家庭辅导员”荣誉称号。

用沟通促成成长

高中学生正处在青春期,既要面对来自生理、心理、环境的重大变化,又要承受更多的来自于学业、人际关系、家庭等方面的压力,容易产生各种心理问题。草塔中学近年来对该校学生开展了一系列的心理普测,发现30%多的学生有不同程度的心理问题。

用爱照亮心路

连续7年,张宋芳都是诸暨市“关爱留守儿童,情感依恋项目”暑期活动的主力队员,并担任马剑镇留守儿童关爱小组的组长。

不仅暑期,每逢节假日和周末,张宋芳带领的志愿者团队都会准时出现在马剑镇的留守儿童身边。作业辅导、阅读指导、游戏、手工、运动……志愿者和留守儿童们一起度过的这一个个半天总是充实而丰富的。每逢“六一”、元旦等节日时,志愿者们还组织文艺汇演等活动。而因为张宋芳,马剑镇的留守儿童关爱工作有了更多心理健康辅导的元素。在张宋芳小组七年如一日的帮扶下,很多留守儿童一改原来的胆小孤僻,变得活泼而开朗。他们还曾登上诸暨市保利西施大剧院,自编自导自演了心理情景剧《星光大道》,真实地展现了自己的心路历程,感动了在场的所有人。

用善点燃希望

作为一名国家二级心理咨询师,张

宋芳很是骄傲,也感觉责任在肩。

近年来,婚姻家庭矛盾及由此引发的纠纷易发、多发,若不能及时有效化解,极易引起非正常信访或群体性事件,甚至诱发刑事案件。作为当地民政局的婚姻家庭辅导员,张宋芳在安排好教学工作之余,每周利用半天时间,在民政局为前来办理离婚手续的夫妻提供心理辅导。有时候,当张宋芳结束辅导从辅导室出来,婚姻登记处的大门已经关了。望着城市的霓虹灯,她的心情总是特别好,觉得这样的付出很有意义。

张宋芳说,很喜欢“教育是一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂”这句话。她说:“我们既可以是这棵树,也可以是那棵树;既可以是这朵云,也可以是那朵云;既可以是这个灵魂,也可以是那个灵魂。每个人都可以是别人的支持者和影响者。”

校长说