

心理辅导 生涯规划

首都师范大学附属苹果园中学特色课程助力学生心理健康成长

首都师范大学附属苹果园中学2015年被评为教育部首批全国心理健康教育特色校,特色为“以积极生涯发展的特色实践为美好人生奠基”。2016-2018年,首师大附属苹果园中学先后成为首师大、北京工业大学、北京师范大学等高校心理健康教育专业硕士实践基地。首师大附属苹果园中学生涯教育和积极心理健康教育成果荣获北京市基础教育教学成果一、二等奖。



资源

心理教师 心理课程 心理培训 心理辅导室

首师大附属苹果园中学心理健康教育指导小组每学期召开2次专题工作会议,心理教研组每两周教研活动1次。心理教师人数符合生师比标准,均具有心理专业本科以上学历。

学校在初、高中各年级均开设了心理健康教育课程,每学期不少于12课时,为学生提供科学、系统的心理知识和有效的心理训练。

在初、高中各年级每学期均安排了4节左右系列的团体心理辅导融入式主题班会课程。该课程内容与“生涯教育的系统实施”、“积极心理学取向的心理活动课研究”紧密相关,突出“积极生涯发展”的特色。

学校投资200万元建有总面积达120平方米的个别辅导室、团体辅导室。心理教师在专业培训中不断学习萨提亚转化式系统治疗、沙盘游戏治疗、结构式家庭治疗等技术,对学生、教师和家长进行个别咨询、团体辅导、网上咨询和心理训练。近三年,月平均辅导30人次。

心理教研组每学期开设面对学生、教师、家长的心理健康培训或讲座各1次以上,每年5月25日前后举办“我爱我”心理健康周活动,2018年是第十四届。心理健康教育骨干队伍率领学生心理社团利用宣传栏、校园广播、微信、网络等宣传心理健康知识。

成果

教师 学生 家长对心育工作的平均满意度达98.2%

首师大附属苹果园中学在“十三五”期间,主持心理健康教育方面市规划课题1项,参与市规划课题4项;主持心理健康教育方面区规划课题2项,参与区规划课题2项。

2013年,心理健康教育相关成果《高中职业生涯规划教育研究》获得北京市人民政府颁发的基础教育教学成果一等奖。2017年,心理健康教育相关成果《积极心理学取向的高中心理健康教育课研究》获得北京市人民政府颁发的基础教育教学成果二等奖。

有关“积极生涯发展”的研究带来了一系列的成果。《高中生积极心理品质调查问卷的编制》等12项市一等奖;《高中生职业生涯规划课程的实施》等19项市二等奖;《放眼未来 规划自我》等12项市三等奖。《探索职业世界》等市公开课10节;《通向未来的选择》等区公开课12节。

通过追踪调查,心理教师发现师

生、家长的心理健康水平在提高,对心育工作的满意度也在提高,截止到2018年初,教师、学生、家长的抑郁、焦虑等消极情绪检出率均低于2.5%,且呈逐年下降的趋势,他们对心育工作的平均满意度已经达到98.2%。

在心理教师和班主任的及时预警和转介下,身患神经症,几乎实施自杀的孩子得到了科学的诊断和治疗。家长在震惊、庆幸之余送上了锦旗。

心理骨干团队热心公益事业,辐射教育系统和社区,获得了群众的认可。在苹中心理团队的帮助下,检察院案件中拐卖4年并且被性侵犯的花季少女能够勇敢地面对明天。

苹中心理教师受区党校、业大等聘请,为社区、物业等企事业单位工作人员作讲座;受区检察院聘请,为检察院、公安局公务员开展团体心理辅导。

本版文并图/石景山区教委

特色

宽视野 多形态 学生提前体验社会角色

首师大附属苹果园中学心理健康课程建设的基本观念是:宽视野、多形态地开设心理健康特色课程。所谓宽视野是指树立大课程观,心理健康教育课程绝不仅限于在教室内完成的专题课时,要统筹利用班会课、综合实践活动课程、社团活动、校本课程的课时,开设不同内容、不同形态的心理健康教育课程。所谓多形态是指心理健康教育课程要打破课堂和校园的时空界限,不受学科和教育者的局限,呈现出更加丰富的样态,表现出更加多元的学习方式与教学方式,体现出主题式单元课程、活动课程、综合课程、互联网课程等形态的统整。

按照宽视野、多形态的课程建构基本观念,苹中建构了三大类生涯规划课程:生涯教育基础课程、生涯教育综合实践课程和生涯发展自我管理课程。

1. 生涯教育基础课程

生涯规划专题课程在传递生涯规划知识、技能方面有不可替代的作用。为了在必备知识与学生需求之间找到适宜的结合点,教师在课程设计中都要通过调查法了解学生生涯规划方面的发展现状和需求。生涯教育专题课程的设计和 implementation 过程中,教师注重课堂情境创设,让学生体验自我反思、团体互动、人职匹配的各种情境。课程内容与学生生活相结合,学习方式侧重于“在实践中感悟”,“在训练中成长”,在体验+感悟、道理+训练的基础上自主学习、合作学习。

2. 生涯教育综合实践课程

生涯规划研究性学习是综合实践课程的重要组成部分。教师引导学生选择自己感兴趣的职业领域开展研究性学习。实践中,学生选用问卷法、访谈法、观察法对各类职业和从业者的胜任特征、价值观进行了研究。在这样一个过程中学生初步体验到科学研究的客观性、严谨性和实践性,懂得用有代表性的数据和实例来论证自己的观点才能令人信服。

生涯教育社会实践课程这方面,苹中的特色是开发了一系列有关生涯的角色体验课程。在经济生活社会实践领域,《学生公司的管理与经营》课程是一门以政治学科为背景的职业角色体验课程。课上,同

学们分角色扮演总经理、部门经理等,应用课上所学习的市场、经济核算、利润、开发客户,尤其是节约资源、绿色消费、企业社会责任、公益事业等知识,提出订单式销售、连锁销售和公益捐助等未来发展策略。

3. 生涯发展自我管理课程

生涯发展自我管理课程是指:学生根据自我探索、环境探索和初步的生涯规划在高中阶段为选择未来奠基的知识获取、技能训练和潜能开发课程。

生涯发展学科渗透课程。高中必修课程中均会渗透学科与未来专业、职业的关系;学科学业规划;学科学业发展指导等生涯教育的内容。学生需要在这类课程中完成的生涯发展自我管理任务是:制定高中学业发展规划和学期学习计划,学会应用学科学习策略提高学业成绩。

潜能挖掘校本课程。这类课程以校本选修课程为主,包含科技类课程、艺术类课程、体育类课程、文化类课程、经济类课程、操作制作类课程、社会探索类课程。学生需要在这类课程中完成的生涯发展自我管理任务是:深入发展个人的兴趣和爱好,获得未来发展方向相关学科和领域的知识、技能,培养一些专业和职业素养。

专长展示课程。这类课程主要包括学校社团活动、科技节及科技竞赛、英语节及英语竞赛、艺术节及艺术比赛、汉字与诗词大赛等。学生需要在这类课程中完成的生涯发展自我管理任务是:利用实践平台,展现个人的专长,获得生涯发展中的成功经历,获得选择未来的自信。

总结学校各类生涯规划课程,生涯教育基础课程面对全体学生,排入正式课表,由专兼职教师承担,传授生涯规划与管理的基本知识和技能;生涯教育综合实践课程面对个性化需求,允许学生自主选择和构建,特色在于亲历和体验;生涯发展自我管理课程面向高中生活,指导学生规划、监控、调节高中生活,在学生需求、生涯发展知识、学生体验三个方面,各类课程做到有机协调和融合,编织成目标多元、内涵丰富的课程体系。

