

“走心桌游” 创新增效教师心理健康教育培训

◎ 海南省海口市英才小学 符碧玲

◎ 海南软件职业技术学院 高茹

【摘要】本文聚焦中小学教师心理健康教育培训这一关键议题,深入剖析了当下培训中存在的诸多问题,如培训模式与目标的偏差、学科教师参与度不足、对教师自身心理健康提升效果有限以及培训内容缺乏精准聚焦等。基于此,提出了增效教师心理健康教育培训的新思路,强调要契合中国校园文化特色,具备本土化推广价值,提炼心理治疗流派核心以方便教师掌握,并采用以参与式为主的培训模式。对加强教师队伍建设、促进学生心理健康发展具有重要的现实意义。

【关键词】教师心理健康教育;心智化;走心桌游;本土化

据中国科学院心理研究所《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,抑郁检出率为:小学阶段10%~13%,初中阶段25%~30%,高中阶段38%。学生的心理健康状况令人担忧。因教育工作及学校环境的特殊性,教师个人心理健康水平、心理健康教育意识和能力,决定着教师的教学状态与师生关系,对学生的心理健康水平和学业影响重大。

一、教师心理健康教育培训现状、存在问题

教师是高情绪劳动工作者。2021年7月,教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,将心理健康教育作为必修内容,纳入班主任和学科教师培训。2023年教师节前夕,习近平总书记号召全国广大教师“大力弘扬教育家精神”,其中“乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心”体现了教师的心理育人能力,与教师队伍建设息息相关。

近年教师心理健康教育培训的实践表明,在目前的教师心理育人能力培养上,存在诸多问题,主要表现在:

1. 培训模式和目标难以满足实际需要

从培训模式来看,无论师范教育阶段的心理学教学,还是继续教育阶段的心理培训中,重知识灌输轻能力训练,缺乏对教师内在心理素质、心理教育意识和能力的培养,难以形成解决学生个别和群体心理问题的清晰思路;从培训目标来看,重心理问题鉴别轻预防促进,缺少面向全体教师的有效心理健康促进措施。

2. 参与培训的学科教师主观投入不足

长期以来,受应试教育影响,教师普遍忽视心理

健康教育能力养成。对于大多数学科教师来说,心理培训更像是“走过场”,工作中出现学生心理问题时,普遍存在“找专职心理老师,与我无关”的想法,缺少责任担当。

3. 培训对提升教师自身心理健康影响不足

据1998年到2020年间对小学教师心理健康指标的样本研究发现,小学教师的心理健康问题呈下降趋势,躯体化和强迫特征凸显。2021年“双减”政策与2022年新课程标准颁布,对专业发展和素养提升提出了更高的要求,工作时间和心理负荷增加,教师在教学与管理时间分配、专业发展等方面存在多重焦虑与困惑等负面情绪,心理培训的大课堂、知识本位特点,难以有效改进现状。

4. 培训内容聚焦不足

一名合格心理咨询师的培养花时间、花精力、花金钱,加之心理学流派种类繁多,在面向一线老师的心理健康教育培训中,有高校教授的不同理论派系,有一线优秀教师的经验分享,难以形成基于心理学底层逻辑的思考范式。

综上所述,急需探索一种适合中小学学科教师的、高效提升心理健康教育能力的本土化师资培训方式。

二、创新增效教师心理健康教育培训的思路

1. 符合中国校园文化特点,具有本土化推广运用可能

与国外校园心理咨询师的配备和专业化水平相比,中国目前大多数中小学仅有个别的专职心理老师,难以承担覆盖全校的心理健康教育工作。目前心

理健康教育在中小学阶段多以讲座、班会形式开展,急需创设一种适合中国本土化国情的、让普通老师能随手拿来用的教学工具。

2. 培训理论应提炼心理治疗流派的核心,便于掌握

心理学各种流派理论和实践的核心都脱离不了心智化训练。“心智化”即理解自己和他人内在世界的心理能力,是心理治疗的核心目标,也是心理治疗从业者的关键能力。心智化干预可无缝嵌入任何心理流派理论与实践,教师心理育人能力培训应贯穿心智化训练。

3. 培训模式应以参与式培训为主,“学中做,做中学”,突出能力本位

教师心智化能力的培训,首先源于教师个人对自己心理状态的理解,能与自己达成和解,才有能力和能量同理学生。基于教师个人心理成长的个性化案例实操,是心智化培训的重要教学手段。教师在培训中,通过个人的心智化训练、通过与培训群体的互动,要通过对个人生活事件的心理反思训练,才能训练出扎根于自己身上的心智化能力。

三、创新增效教师心理健康教育培训的理论与实践路径

基于对教师心理健康教育能力培训增效的思考,本人及教学团队进行长期实践摸索,以提升教师心智化能力为目标,自创“走心桌游”卡牌式教具。

1. “心智化”理论运用于学校教学和管理的研究

心智化概念于上世纪90年代由英国心理学家 Fonagy 提出。心智化是理解和感知自己和他人心智(认知、情绪、动机等内在状态)的能力,是几乎所有心理治疗流派的核心治疗目标。教师的心智化能力即在教学和管理情境中理解自己和学生的心智状态。教师心智化提升具有重要的积极功效:

(1) 心智化所促进的积极师生关系会提升教师的教学效能;

(2) 觉察自身情绪、动机,可以帮助教师更好的应对教学过程中遇到的挫折,从而提升教师的心理健康水平和幸福感,增加教师职业认同感;

(3) 在识别学生的认知、动机、情绪基础上的师生互动,能够让学生体验到被共情和支持,对学生心理健康水平、学业投入、人际关系产生积极影响;

(4) 心智化能帮助教师理解家长心理,提高家校沟通水平,减少家校矛盾,为学生成长共创良好心理环境。

2. 基于心智化理论的本土化培训模式探索

(1) “走心桌游”教具研发。“走心桌游”由心理学教授高茹团队研发,以促进参与者心智化为核心目标,将传统心理咨询过程,通过桌游流程图结构化、可视化。桌游的操作形式如打牌,4~6人围坐,小组设定谈话主题后,参与者个人先根据牌面设置的“情绪—动机—策略”三步骤流程,借助卡牌澄清情绪、需要、确认行动策略,其后在小组发言互动。

“走心桌游”把隐秘的内在心理历程用打牌形式轻松外化,有助于个人认知重评;同时在小组互动中,通过看见彼此的内在世界,促进人际间的深度理解,帮助心理支持。卡牌关键词的表述方式,高效训练参与者的“共情”能力,将以往必须由受过专业训练的心理咨询师来完成的共情,转由参与者自己完成,大幅提升心理工作效能。

(2) “走心桌游”在专业群体的推广应用。“走心桌游”可广泛运用于心理咨询、企业培训、学校教育,对普通人群改善人际关系及情绪状况、精神疾病患者改善心理症状,均有显著效果。

“走心桌游”工作坊于2022年1月首次由海南心理卫生协会推向精神科医生和心理咨询师群体,之后在北京安定医院、海南省安宁医院、海南省人民医院、解放军928医院等十余所医疗机构运用于心理门诊;在海南省司法厅监狱管理局用于戒毒和服刑人员心理矫治;在海南大学、海南中学、海南华侨中学、海口五源河学校、海口旅游职业学校、海南师范大学附属中学、海南经贸职业技术学院、安徽财经大学、海口九小等100多所大中小学校,用于教学、心理咨询、心理委员培训;在海南省海口市琼山区税务局、龙华区检察院用于沟通能力培训。

工作坊开设至今已举办47期(截至2024年8月),学员遍布海南、广州、福建、重庆、浙江、新疆、安徽、山东、辽宁、台湾等多地,广受好评。参与工作坊的全国大中小学心理老师数量近500人。2023年由海南省精神卫生中心牵头,工作坊对海南省从事精神疾病治疗的100多名医生进行培训,2024年在北京安定医院对精神科住院病人进行了实践探索,取得病区医生的高度认可。

四、“走心桌游”服务小学心理健康教育特色校建设

1. 基于“走心桌游”的心理健康教育示范校师资培训

海口市英才小学是海口市一所公立学校。该校

通过“走心桌游”项目进行教师心理健康教育能力提升培训,建设心理健康教育示范校,大幅提升教师心理育人能力(见下页表1)。

表1 英才小学“走心桌游”项目内容表

培训目标	培训对象	培训主题、形式	学时
心智化理念培育	全体教师	《非暴力沟通》理论宣讲	2
		教师同理能力训练	4
		学生常见心理问题及诊断	2
		问题学生沟通场景演练	2
实践研讨会	种子教师	线上读书会《丰盈生命的教育》	8周, 1次/周
心理健康教学能力培育	种子教师	主讲教师示范课 每个年级1个班“走心桌游”心理班会	1个自然班/年级
		种子教师教学设计、授课 每人选1个班“走心桌游”心理班会	1个自然班/老师
学科教师自我心理成长	种子教师	每人进行1次“走心桌游”心理咨询体验	1次/老师
		“走心桌游”工作坊 5—6人/组, 每组配备1名教师	2天
心理危机实践	特需学生家校沟通	以心理专家身份介入家校沟通 为特殊需要师生提供心理危机服务	

2. “走心桌游”培训对教师心育能力起到正面影响

“种子教师”通过“走心桌游”培训,提升了心理健康教育能力:

(1)心育能力提升:开设“走心桌游”班会,丰富心育形式,帮助学生理解自己和他人的情绪、动机,提高学生心智化能力,促进心理健康。

(2)“种子教师”群体心智化能力提升:

①提升个人心理健康水平,掌握借助“走心桌游”谈心谈话技能;

②提升教师团体凝聚力,培养情绪觉察力、冲突沟通能力;

③促进教师的自我成长和反思,增强教师的职业认同感和责任感。

(3)心智化能力培训帮助学校教师和管理层提高了心理危机应对能力,逐步形成学校应对此类事

件的行为规范。

五、思考与建议

1. 与国家战略对标,支持本土化心理健康教育模式

学生心理健康工作已上升为国家战略。探寻适合中国特色的心理健康教育方式,是建设教育强国的重要举措,是当代心理学工作者的责任担当。自然班级心理健康教育模式,是我国的特色做法,应在此基础上探索提升班主任、学科教师的心理育人能力的有效培训途径。

2. 心智化能力是教师心理健康教育能力的抓手

心智化能力聚焦教师和学生心理状态的调节,体现教育家精神,是教师队伍建设的核心,有助于教师形成内外一致的师德师风,是教师队伍建设的抓手。

3. 借助自主研发教具,实现心理干预的专业化和群体化

普通教师借助专业的心理教具,可以把心智化技术运用到教师日常教学、班主任心理班会和个别学生谈心谈话,实现个体和群体心理干预的专业化,解决心理问题与实际问题的并举,建立全学科教师可落地的心理育人实践模式,形成一套可操作、可复制的教学模式和方法。

【参考文献】

[1]田平,邢惠子,夏炜妍,等.乡村小学教师心理健康教育能力培训对乡村儿童心理状况提升效果研究[J].濮阳职业技术学院学报,2023(11).

[2]刘本剑.中小学学科教师心理健康教育能力的培养[J].湖南师范大学教育科学学报,2006(1).

[3]王学振,黄潇潇,俞国良.小学教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势[J].中国人民大学教育学报,2024(2).

[4]蔡旻旻,王书剑,陈云祥,等.教师心智化的内涵、诊断与提升[J].北京师范大学学报:社会科学版,2022(5).

(基金项目:本文系海口市教育科学规划课题“基于走心桌游小学教师心理健康教育能力提升策略研究”的成果,课题编号HKZ14524013)

(基金项目:本文系海南省教育厅2025年高等教育发展专项定向委托项目“青年教师心育能力提升及‘数智心育’技术开发”的研究成果,课题编号为91—6698)