

课程共创 全员育人

丰台区召开心理主题班会展示活动
构建班主任与心理教师协作机制

近日,在中国人民大学附属中学丰台学校,一场别具特色的“课程共创·全员育人”心理主题班会展示活动让现场观众在关注学生心理健康的同时,也增加了心育知识。

此次活动是对丰台区今年颁布的《丰台区教育委员会关于加强中小学心理健康管理工作的通知》以及《丰台区中小学心理危机干预实施方案》文件精神落实和示范,同时也是北京市教育学会“十四五”教育科研课题《基于混合式研修的心理微视频对教师心育能力的提升研究》中,班主任在接受系列培训后,与心理教师协作,设计和实施心理班会课的探索与实践。前期,依托此次活动,丰台区进行了心理主题班会征集评选,经过方案解读、心理班会观摩研讨、心理班会设计实施与评价专题培训、学校提交推荐作品、初评、复评等阶段。全区中小 schools 共提交推荐作品375节,此次展示的8节心理班会课就选自其中。

北京教科院德育研究中心、丰台区教委、北京教育学院丰台分院等相关负责人出席了会议。全区各中小学心育主管领导负责人、心理教师、部分班主任200多人参加会议。

心理班会课展示全员心育成果

一张小小的卡片,就能激活学生自我关怀的“密码”,学会有效调适心理?在人大附中丰台学校《阅己·悦己·越己》班会上,授课教师李晓将自我差异、自我关怀等理论基础融进课堂活动中,同时通过一张自我关怀卡,让学生的个性化情绪与经验得到倾听和重新赋能。而来自首都师范大学附属丽泽中学南校区之王亚辉老师,则以《被拒绝也没关系》为主题,将班会课的选题定位在更具有普遍性的人际关系方面,并通过有趣的热身活动让学生在其中感受“被拒绝”的体验。

创设真实情景,课堂灵活应变,重视教育生成性,此次活动中展示的8节心理班会课从不同角度切入,引导学生们在课程中学习心理知识,了解自己的心理,更好地觉察、接纳、疗愈从而获得成长。这些极具“心理味儿”的班会课也在全区发挥了示



通过一张自我关怀卡,让学生的个性化情绪与经验得到倾听和重新赋能。

范引领作用,进一步彰显出丰台区心理健康教育成果。

北京师范大学教授刘翔平在点评中指出,活动现场展示的8节心理班会课,通过积极取向的心理活动,满足学生的心理需要。有了这些心灵营养,学生就能体验幸福、追求意义,未来不仅能实现自我、获得成功,更能成为坚定而仁爱、具备良好心理素质的人。

区校携手构建班级心理场域

主题报告环节中,北京教育学院丰台分院心理教研室负责人阐述了基于心理主题班会,打造班级心理场域四个要素:生活,在真实生活世界的“活教材”中打通书本与生活的关联,学得有趣,学得有用;活动,学生蕴藏着巨大的情感能量和无限的潜在智慧,无时无刻不在寻求机会变成现实,活动是实现这一转化的中介力量;智慧,师生思想碰撞、交相辉映,共同寻找有智慧的、有心理味儿的课堂;情感,是连接书本与世界、心与心的纽带,要充分认识并发挥情绪价值的重要作用。

人大附中丰台学校校长汤步斌介绍了

学校秉承“爱与尊重”的教学理念,全面落实“以人为本、育人育心”的心育目标,构建学校心理工作体系的经验与做法。下一步,学校将发挥骨干班主任的作用,将心育理念辐射到全校班主任、班级中,开展更具实效性的心育活动,增强校园心理文化氛围。

“每次来丰台参加活动,都感受到丰台区学校心理工作的不断创新、智慧和进步,本次心理班会展示活动,又是一个大突破。”北京教科院德育研究中心负责人感慨地说。他指出,丰台区的心理教育不断探索、大胆实践、多年耕耘,呈现出专业性强和接地气的特点,取得了很多成绩,产生了非常积极的影响。

丰台区教委相关负责人表示,当下学生的心理问题非常严峻,丰台区教委高度重视学校心理健康教育和学生心理状态。活动呈现出了在学校的支持下,心理教师和班主任协作研发课程,扩大了心育师资,拓展了心育途径,建构了丰富的心理班会课程资源。希望未来丰台区不仅班主任心育素养高,学科教师也人人都能做心理教育,学生人人都能得到他们所需要的适切的情感支持和心理教育。

丰台教育

公开课

拥抱“积极”
养护自己的“情绪电梯”

每个人的情绪电梯都需要安全运行。作为家长,更要设计自己的安全刹车,不仅为了调控我们的情绪,更是为了帮助孩子控制情绪。

拥抱“积极”是养护“情绪电梯”的最主要方法。在《心理的伤,身体知道》中有句话:“身体是每个人的心灵地图,我们所有的心理状态或早或迟、或深或浅都会体现在身体上。”

如今的教育环境中,父母面临的挑战远比以往严峻,要求也在不断变多。如果总把坏情绪积攒在心里,或任由紧张、焦虑、愤怒占据自己的生活,迟早会把身体压垮,把自己逼到一个更艰难的处境中。所以家长需要从主观上增强自己的幸福感。

首先,要提升自我的发展适应性。自我提升是个体肯定自我的驱动力,维持自尊的途径,以及寻求自我评价的动机。父母可以通过在生活中发展兴趣爱好和在工作中取得成就等途径进行自我提升。自律、丰富的个人生活和能带来成就感和丰厚报酬的工作会提升父母的自尊水平和自我效能感,进而增强幸福感,父母积极的情绪和行为也会在家庭生活中传递给子女,对亲子关系形成积极影响。

其次,要经营和谐的夫妻关系。夫妻关系受到许多日常生活因素的影响,包括家庭收入、家务劳动、同居老人、子女状况等。美满的婚姻能有效提高幸福感,这已得到国内外许多学者的证实。构建和谐的夫妻关系,可以参考以下建议:父母通过努力不断争取更高的职位和报酬,提升家庭收入;将家务劳动“外包”,有益于整体夫妻关系的和谐;同老人保持“一碗汤”的距离,发挥老人对家庭的积极作用;重点培养子女的发展性成就和学业成就,注重培育儿童的共情能力和独立性;夫妻之间遵循互相信任、互相尊重、互相体贴的原则,构建和谐恩爱的夫妻关系,为子女营造一个幸福美满的家庭环境。

最后,要维持高水平的正性情感。主观幸福感是以一种高水平的生活满意度、高水平的正性情感和低水平的负性情感为特征的积极心理状态。对于拥有幸福感的方式,积极心理学提出三种方法:运用个人品质、内在动机和沉浸式体验。第一,相互寻找独特的个人品质,并尝试在每天的生活中运用这些品质;第二,进行一些自己喜爱的活动,这些活动并非为了得到夸赞和奖赏,而是发自内心想做的事情;第三,全身心地投入做自己想做的并且具有一定挑战性的事情,获得高峰体验和沉浸式体验。父母维持高水平的正性情感会提升自身的幸福感,以更加积极的心态面对亲子互动,从而正向影响子女的主观幸福感。

■文/首都医科大学附属小学 赵荣



强基工程

编者按:丰台区基础教育“强基工程”总体目标明确指出,“培养一支名师引领、结构合理、充满活力的干部教师队伍”“每所学校都有领军型教师”。为进一步落实基础教育“强基工程”,讲好丰台教育故事,让大家更好地了解丰台区的优秀教师队伍,特推出“强基工程 身边的优秀教师”专题。通过对全区教育系统2023年获评北京市中小学正高级教师的27名优秀教师、教育工作者的典型事迹进行集中宣传,充分展示丰台区教育战线的精神风貌,助力区域教育社会影响力和公众认可度的提升。

身边的优秀教师孔震英:做永不停歇的教育逐梦人



孔震英

北京市丰台区芳庄第二幼儿园党支部书记兼园长,北京市特级教师,从事学前教育39年。曾荣获中国信息化教育创新校长、首都市民学习之星、北京市三八红旗奖章、北京市“辛勤育苗”学前教育先进个人、北京市优秀幼儿园园长、丰台区优秀教师等十余项荣誉称号。主持的课题荣获丰台区优秀教育科学研究成果,多篇学术论文教育教学研究成果等获得北京市一、二等奖。发表专著《云中漫步——我与学前教育信息化的那些事》《舌尖的美味——幼儿园之膳食探索》,主持编写《园本课程理论与实践探索丛书》《幼儿园信息化课程的实施》《幼儿园后勤管理指南》等多部书籍。

教育感悟

一直以来,孔震英都把从教经历当作一笔宝贵财富。1992年,她接受任命创办芳庄第二幼儿园,从副园长、园长到书记一肩挑,一干就是31年。最终,带领园所从一个园六个班发展到现在一园三址、22个教学班。

做一个有情怀的园长

怀揣一颗对幼教事业的“赤子之心”,她不忘初心努力实践。秉承着“至真、至善”为核心的人本管理理念,她引领园所朝

“有思想、有质量、有品位”的方向发展。有人问她,这么大岁数了,又有一个残疾的孩子,家庭负担这么重,图什么?可她想的是,我是园长,我要为更多的孩子,我考虑的是园所的发展、教师的发展和家长的需要。从业近四十载,她充分体会到创业的艰辛、守业的不易。但她始终无怨无悔,并把这些当作是党和组织对自己的信任、赋予自己的使命。怀着“要干就要干好,就要办成好园”的决心,她努力探索教育和管理的真谛。

做一个有智慧的管理者

一园三址、不同的地理位置、更大的教师群体……面对园所发展带来更多挑战,她经常思考,如何能让他们发挥出最大的能量,展现出各自的特色呢?“要转变管理模式、制定集团化的发展目标。”孔震英注重以人为本,并探索出“一址一品、和而不同、和合共进、人和园美”的新集团化办园发展目标,让每个园所、每位老师都能有发展、都能展现特色。她还注重发挥党建引领作用,通过打造“三乐”党建品牌促进园所高质量发展。

多读书,读好书,在阅读中汲取智慧和力量,是提升能力的关键。为此,她积极推进学习型和服务型团队建设,倡导读书活动,规范制度和流程的同时又给予教职工充分自主,培养他们良好的工作策略和思

维方式,做到“教育无痕、管理有印”。

做一个有思想的领路人

围绕“培养什么样的人?怎样培养人?为谁培养人?”的关键问题,她不断思考。她认为,国家发展教育为先,园所发展教师为先。她深知锻造教师队伍、提升能力的重要性,积极倡导“尊重赋能、个性发展”,尊重、相信每位教师,并搭建多元平台为幼师成长积极赋能。同时,她深挖园所和社会资源,创新“以研代训、研修一体”培养方略,发展教师专长,让人人皆成材。

做一个勇于创新的先锋者

教育的发展在于创新,园长的创新在于成就园所的发展。孔震英用敏锐的目光捕捉园所发展的契机。从计算机与幼儿园课程整合的研究到学前数字化校本资源平台的建设与应用,从计算机、电子白板环境建设到AR技术和人工智能应用,幼儿园形成了以信息技术为载体、促进幼儿创造能力发展的独特的“e翼文化”,在全市乃至全国的教育信息化领域都有一定的知名度。

回顾自己的教育之路,她始终坚信一颗包容的心善待身边的人和事,因淡然而快乐、因悠然而幸福、因无忧而轻松。在工作中,她精益求精,心存高远之志,立志做永不停歇的教育逐梦人。