

一生一案： 网格化守护学生心理健康

宁波市咸祥中学 乐海霞

一、教育现状呼唤一生一案网格化管理

随着经济社会的快速发展,社会价值结构的多元化,学生成长环境不断变化,学生心理健康问题越来越凸显,也对心理健康教育提出了新的要求。

近年来,国家对学生心理健康的重视程度不断提升,教育部等部门相

继出台了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》等文件,不仅强调心理健康教育在学生全面发展中的重要性,明确了心理健康教育的目标和任务,还提出了加强心理健康教育的具体措施。

“一生一案”研究,即是其中一项举措。

当前教育改革强调“以人为本”,注重学生的全面素质提升和个性化发展。教育者需要更加关注学生的个性化需求,提供更加精准的心理支持,帮助学生建立积极

的心理状态。“一生一案”的教学策略,正是主张教育者对每个学生的心理特点和需求有更深入的了解和研究。

这种模式有助于提升学生的心理素质,促进学生的全面发展,同时也为心理健康教育的科学研究提供新的视角和方法。

二、教育实践构建一生一案网格化体系

一生一案:是指教育者对每位学生进行细致的评估,包括他们的兴趣、能力、学习风格和家庭背景等,并基于这些信息为每位学生制定一套个性化的心理教育计划同时进行动态调整与跟踪,以确保教育活动始终符合学生个体的最新需求和发展潜能,其方案范围,包括品德养成、心理健康、行为习惯、学习方法、生活礼仪和综合实践等各个方面(见下图)。

理套餐选择,确保每位学生都能获得量身定制的服务。例如,针对高一学生,我们提供“新环境适应套餐A/B/C”,其中A套餐侧重于自信建立与集体融入,B套餐则更注重学习方法与时间管理,C套餐则强调情绪调节与压力应对。学生可以根据自身需求,选择最适合自己的套餐。对于高二学生,我们推出“压力管理与学习动力提升套餐X/Y/Z”。X套餐着重

已处于稳定状态,可暂时停止进一步的关注和支持。这在心理健康领域,特别是针对轻度焦虑、压抑等心理问题,是可以优选的做法。

(二)重点学生“一人一特案”

1. 追踪式列案

追踪式列案,是指对重点学生的心理健康状况进行长期的追踪,心理教师、心导师会定期与学生沟通,了解他们的心理变化,及时调整和优化心理健康方案,同时记录该学生的心理健康数据,以便进行数据分析,发现潜在的心理问题,并提前进行干预。在“追踪式列案”的过程中,教师需要多次与学生进行沟通、评估和干预。这是因为学生的心理状态是一个动态变化的过程,需要进行持续的跟踪和调整;同时,每个学生都是独特的,需要花费更多的时间和精力去了解和解决。

2. 项目化入案

项目化,是指“套餐外”满足学生特殊需求和问题而提供的额外的、更具个性化的心理健康服务项目,即意味着对个别学生提供高度特殊的辅导项目,进行详细的规划、实施、监控和评估,以确保它们能够有效地解决学生的问题,促进学生的心理健康。项目化入案,意味着将学生的个性化心理健康教育方案转化为具体的、可操作的、有明确目标和时间节点的具象项目,这有助于确保方案的实施有明确的路径和步骤,便于跟踪和评估效果。

3. 检验后销案

检验后销案,是指对已经实施的心理健康干预措施或项目进行效果评估,并基于评估结果决定是否结束或调整该个案的处理。检验后销案是心理健康干预的一个重要环节,它必须确保学生所接受的干预措施是有效的,并可以根据需要调整或终止的。在“一生一案”的框架下,每个学生都可能有其独特的心理健康需求和干预计划,而通过定期的检验,评

估这些计划是否达到预期的效果,从而可以做出是否继续、修改或终止的决定。检验诱因则是指触发这一检验过程的因素或条件。

(三)高危学生“一人一深案”

1. 无条件列案

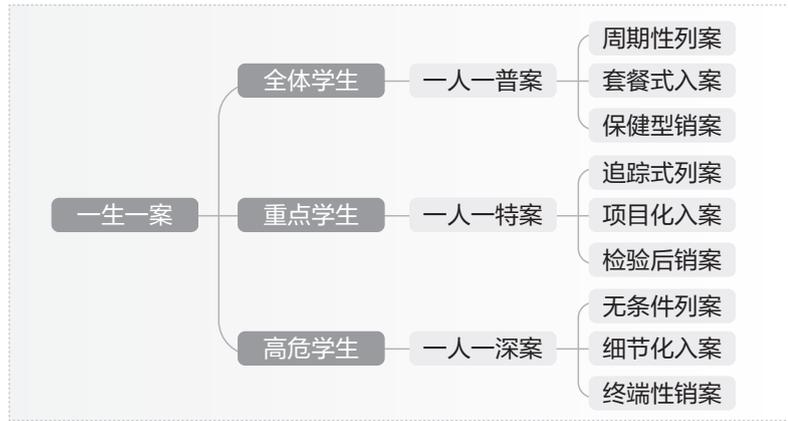
在“一生一案”网格化守护学生心理健康的行动研究中,针对高危学生实施“一人一深案”的策略时,“无条件列案”指的是针对已经被识别出的高危学生,不论其当前状态如何,都无条件地为其建立详细的个案记录,并立即启动深入的干预措施。

2. 细节化入案

细节化入案,即通过“每周一张纸”的形式,将该星期内该高危学生的大量关键细节予以记录,加入档案,旨在更客观、更具体、更系统地记录和追踪学生的心理状态和干预进展。首先,在为学生建立心理健康档案时,详细记录其基本信息,如姓名、年龄、性别、家庭背景、联系方式等;其次在每次与学生进行心理会谈或观察后,详细记录学生的心理状态,包括情绪、行为、认知等方面的变化;再记录对该生实施的每一项干预措施,如心理咨询、心理治疗、家庭沟通等及其实施时间、内容、方式、效果等;也包括生生之间、亲子之间相互观察、反馈、感受到情形细节等。

3. 终端性销案

高中三年结束后,对每个高危学生的“一人一深案”进行终端性销案,意味着对整个心理健康守护过程的总结和评估。在销案过程中,需要确保学生已经具备了一定的心理自我调节能力,并为其未来的心理健康发展提出建议和参考。这有助于了解哪些措施有效,哪些需要改进,为后续的工作提供经验和参考。销案标志着学生高中阶段的心理健康守护工作的结束,也是学生进入新的人生阶段(如大学、工作等)的过渡。同时,也是为了保护学生隐私、减轻其终生心理阴影的善举。



(一)全体学生“一人一普案”

1. 周期性列案

周期性列案,即在3年时间内对全体学生进行12次心理健康评估(每学期2次),其中包括每个学期的入学前测和期末后测,旨在通过定期、系统的监测和干预,全面守护学生的心理健康。每学期的入学前测,主要评估学生在新学期开始前的心理状态,以便及时发现潜在问题并提前干预;每学期的期末测试,评估学生在一学期内的心理变化、发展。基于每次评估的结果,为每位学生建立个性化的心理健康档案。

2. 套餐式入案

套餐式入案,旨在将不同年龄段学生的共性需求与不同类型学生的个性化需求相配套,类似于日常年度体检或酒店婚礼中的ABCD套餐选择模式。我们为学生提供多样化的心

于时间管理与效率提升,Y套餐则专注于放松技巧与心态调整,Z套餐则提供个性化的学习动力激发方案。至于高三学生,我们设计了“高考心理调适与职业规划套餐1/2/3”。套餐1侧重于高考前的心理调适与放松技巧,套餐2则更注重未来职业规划与目标设定,套餐3则提供高考备考策略与应试技巧的指导。通过这样一生一案的套餐式入案,我们确保每位学生都能获得最适合自己的心理支持与帮助,以满足他们独特的成长需求。

3. 保健型销案

保健型销案,指的不是一种表面化、形式化的心理健康服务模式,而是在学生出现轻度焦虑、压抑等心理问题时,心理教师或心导师深入了解和解决其根本问题,为学生提供必要的心理支持和帮助,经过持续关注,

三、成长状态激励一生一案网格化管理

(一)学生品格人格状态普遍健全

优秀高中生具备14个品质:坚毅、决断、自制、专注、梦想、冠军、学习、环境、信心、诚实、热忱、表达、习惯、健康。其中坚毅指的是对长期目标的坚持和激情,分为两个维度:坚持努力和兴趣一致,通过采用学业坚毅量表,学生坚毅平均分由3.67提升至3.8,最低分为1分,最高分为6分。

从优势性格理论来看,积极的人格特质会对个体的认知、情感、行为

等产生积极影响,进而推动个体更好地发展,学生人格品质状态的提升有效帮助学生更快更高效适应高中学习生活。

(二)学生整体人生成长状态向上

通过大数据精准分析学生在考试中的作答情况,精准定位学生薄弱知识点和错因,有针对性地进行补缺补差,学习效果增强。

通过对学生自我认识及想学专业的了解程度进行问卷调查,对自己兴趣、能力、个性、优势和劣势非常了

解的同学为7%,对未来想学习的专业了解的同学更是少之又少,经过学校职业生涯规划辅导课程,帮助学生全面认识自我思考和处理生涯规划与当下努力、个人幸福与祖国需要的关系,奠定全面健康发展的心理和学业基础,统计后发现清楚及非常清楚比例提升至56.7%和42.3%。

(三)教师职业专业成长状态可喜

教学相长,师生共进。学校以“一生一案”研究实践为抓手,开展以提升教师专业化水平为目标的论文(教

学案例)写作、教学成果培育、课题研究等专业学习培育,组织专题研讨会,邀请专家办讲座,开展专门培训计划,组织团队合作研究德育项目,开展教师间经验分享、教学观摩和互助学习,增加教师与专家、同事之间相互学习,增强学习氛围。

愿我们的教师,再懂一点“心育”,再发一点“心力”,再用一点“心智”,让更多学子的心理更健康、人生更幸福!