

2025年11月18日 星期二 责编:俞素梅 张亮 美编:徐哨 审读:邱立波

■“同‘心’圆”系列报道②

优化校园心理支持环境 让每一颗心灵向阳而生

在宁波市鄞州区中河街道宋诏桥小学的校园角落里,两棵名为“减压花”的声控装置静静伫立,当有学生站在“花朵”下面,对着花瓣呼喊,“花朵”便会随之绽放。这里是3300余名学生释放情绪、重拾力量的“心灵避风港”。

从一屋之隅可窥全局。这里发生的细微变化,正是宁波市中小学着力优化校园心理支持环境的一个生动缩影。从化解矛盾冲突到建设友善班级,从发挥朋辈力量到丰富学生社团,再到引入科技赋能,一幅以环境育心、以文化润心的画卷,正在甬城校园徐徐展开。

□现代金报 | 雨派
记者 马亭亭 万建刚



教室里的心理角(局部)。



教室里的“高光时刻”快乐杯。

A 环境浸润 打造“会说话”的暖心校园

环境是无声的课堂,它潜移默化地影响着学生的情绪与心态。“和谐校园”“友善班级”“温馨宿舍”建设等,都可以营造团结友爱的集体氛围。在宁波,这早已不是标语口号,而是化为了一个个触手可及、充满巧思的环境设计。

宋诏桥小学投入50多万元,打造了高段、低段两个心理活动中心,沙盘室、宣泄室等功能区一应俱全。更吸引学生的,是分布在校园各处的“情绪大转盘”“绘心慧语”“解忧杂货铺”等五大互动专栏。这些专栏每月更新主题,以朋辈共情、趣味互动的方式,成为学生自我探索、情绪表达的窗口。

班级是学校学习的基本单位,良好的教室教育环境至关重要。宁波市中小学生学习成长指导中心鼓励各中小学打造“温暖教室”,从物质环境、师生关系、生生关系以及良好的教学教风等方面,创设有爱、有趣、有成就感的教育环境。

江北中心学校每年定期举行“卓美教室”评比,于细微之处见证心灵之美。有的班级在教室前方放置了学生创作的“高光时刻”快乐杯,学生和老师在“快乐杯”中投入赞美与肯定的话语,记录某个学生的高光时刻;有的班级在图书角边藏了“心灵树洞”,让每一份心声都被珍视;还有些班级在毛毡板上展示了“情绪创可贴”,它如同一位全天在岗的“无声心理顾问”,用提供具体可操作的方法替代了说教。这些小设计并非宏大的工程,却春风化雨般嵌入学生的日常,于无声处抚慰着成长的心灵。

这种对环境力量的深刻认知,同样体现在宁波市爱菊艺术学校的行动中。近日,该校成立了由法治副校长、警官、律师、社区及家委会代表共同参与的校园防欺凌委员会,将防线前移。

“同学间的矛盾冲突若不及时化解,很可能演变为心理困扰甚至校园欺凌,这是校园心理安全的第一道防线。”副校长卢远孟说,通过专业化、制度化的建设,学校旨在将“零欺凌”变为校园常态,让每个孩子都能在安全、受尊重的环境中成长。

B 朋辈互助 搭建青春路上的“暖心桥”

如果说硬件环境是骨架,那么人与人之间,特别是同龄人之间的情感联结,便是校园心理支持环境的血肉。教育部印发的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》)中特别指出,要“发挥班(团)干部、心理委员、宿舍长等作用,鼓励开展朋辈帮扶”。

在城乡接合部的海曙区古林镇中心初级中学,半数学生为寄宿生。远离父母的他们,情感倾诉渠道至关重要。学校针对性地构建了由校长助理、自管委员会、班级心理委员、寝室心理成长小组组成的四级朋辈互助网络。

“上次我发现同桌连续几天情绪低落,主动陪她聊天,了解到她是因为考试失利而自卑,我鼓励她正视不足,还陪她一起制定学习计划。”心理委员谢同学分享的经历,展现了朋辈帮扶的独特优势——及时、自然、易于

接受。在这里,57个班级已实现朋辈帮扶机制全覆盖,每月召开的交流会不断优化着这支队伍的能力,为寄宿生们搭建起温暖的心灵互助桥梁。

同样的温暖力量也活跃在海曙区集士港镇广德湖小学。一支由学生组成的“心晴小向导”队伍,经严格选拔与培训后上岗,他们以同龄人的共情与陪伴,成为同学身边最贴心的“情绪守护者”。“教育的温度,藏在同伴间的理解与扶持里。”学校副校长郗奇峰表示,这不仅是心理支持体系的延伸,更是学生自我教育、共同成长的生动实践。

在宁波市曙光中学,一支由22名学生心理委员组成的“晨曦”心理社,成为校园心理防护体系中最敏锐的“前哨”。他们每周提交的《心理晴雨表》,是学校及时掌握班级心理动态、识别潜在危机的重要依据。

C 社团赋能 在兴趣爱好中涵养健康心灵

如何让学生的心灵有所依托,找到学业之外的成就感和价值感?《措施》给出了明确路径:“学校普遍建立心理健康类、艺术类、科技类、实践类、志愿服务类等兴趣小组和学生社团,常态化组织集体活动,培养学生广泛兴趣爱好,推动‘生生有社团’。”

江北中心学校深耕“德智体美劳”五育融合,精心打造了45项多元化特色课程体系,覆盖体育竞技、艺术创意、非遗技艺、科技实践与思维素养五大类别。

学生小陈(化名)的故事,是社团赋能心理成长的缩影。初入象棋社团时,他内向沉默。在“楚河汉界”的纵横中,他找到了专

注的“心流”体验,暂时忘却学业烦恼;从输多赢少到胜率提高,他渐渐滋生成就感与自信;更重要的是,他学会了“复盘”,冷静分析失败原因,将“胜败乃兵家常事”的豁达内化为面对学业挫折的韧性。象棋社团对他而言,已远不止一个兴趣班,而是“情绪调节器”“自信加油站”和“社交安全屋”。

无论是体育社团的酣畅淋漓,还是艺术社团的情感表达,抑或是科技社团的探索创新,丰富的社团活动为学生们提供了一个在学业赛道之外发展自我、建立连接、获得支撑的宝贵空间,为学生的心理健康筑起了一道坚实的防护墙。

D 科技赋能 拓展心育的广度与深度

优化校园心理支持环境,离不开现代技术的加持,宁波不少学校利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作。

海曙区教育局走在了科技赋能的前列。该区在15所中小学试点心理健康教育数智化,创新推出“线上专业引领+线下精准辅导”的“双师课堂”模式。

“在最近的职业探索这一课中,我第一次认真思考自己适合什么职业,通过线上AI交流,了解自己的特长、爱好和职业之间的关系,很有意思。”海曙区石碶街道冯家小学六年级陈同学很喜欢和AI交流,她还说,上学期的一节课,她接触了提升记忆水平的技巧,把“分类记忆”和“故事记忆”的方法运用在语文和英语学科上,发现真的有效果。她的体验,展现了AI心理助手的初步应用场景。

“数字技术破解了优质心理教育资源不均衡的难题。”海曙区成长指导中心陈艳老师介绍,通过数智化赋能,中小学校的心理健康教育快速实现“从有到优”的跨越,让海曙区近万名学生受益。

优化校园心理支持环境是一项系统工程,它不仅需要物理空间的精心设计、人际关系的温暖联结、兴趣平台的广阔支撑,也需要科技的合力推进。心理健康教育贵在“润物无声”,当支持性的环境如同空气一般弥漫在校园的每个角落,每一颗年轻的心灵才能更有力量向阳而生。



江北中心学校象棋社团的学生们在下棋。