



心理与生涯学科中心主任郑晓伟为高三家长做高考志愿填报指导。



中心教师开设高三心理健康教育活动课。



校园心理剧大赛中,学生们以艺术形式将生活和学习中的问题展现出来。

■记者 方芳 通讯员 郭丽丽/文  
记者 梅月/摄

学生对当下困惑,他们循循善诱,帮学生了解自己的兴趣、能力和优势,增加自我认同、明确目标定位、增强学习动力。

学生对高考困惑,他们每年组织数场高考志愿填报专题讲座,并在高考分数揭晓后持续开展志愿填报咨询服务,指导学生选择适合自己的高校和专业。

学生对未来困惑,他们邀请知名校友、领域优秀家长、行业精英走进校园,介绍职业心得,分享成长经历,给予学生人生启迪。

他们是淮北一中心理与生涯学科中心团队。

#### 探索心理与生涯教育“一中模式”

淮北一中心理与生涯学科中心成立于2019年,现有专职心理教师2名,兼职生涯教师20余名。目前,20位老师获得中级生涯规划师资格认证。

学校一直致力于新高考背景下生涯教育体系的探索和构建,将生涯教育融入学校教育、家庭教育和社会教育中,为培养新时代青年的家国情怀、创新能力与核心素养、为幸福完整的精彩人生奠定坚实基础。

淮北一中在学校层面对生涯教育进行顶层设计,以生涯教育的

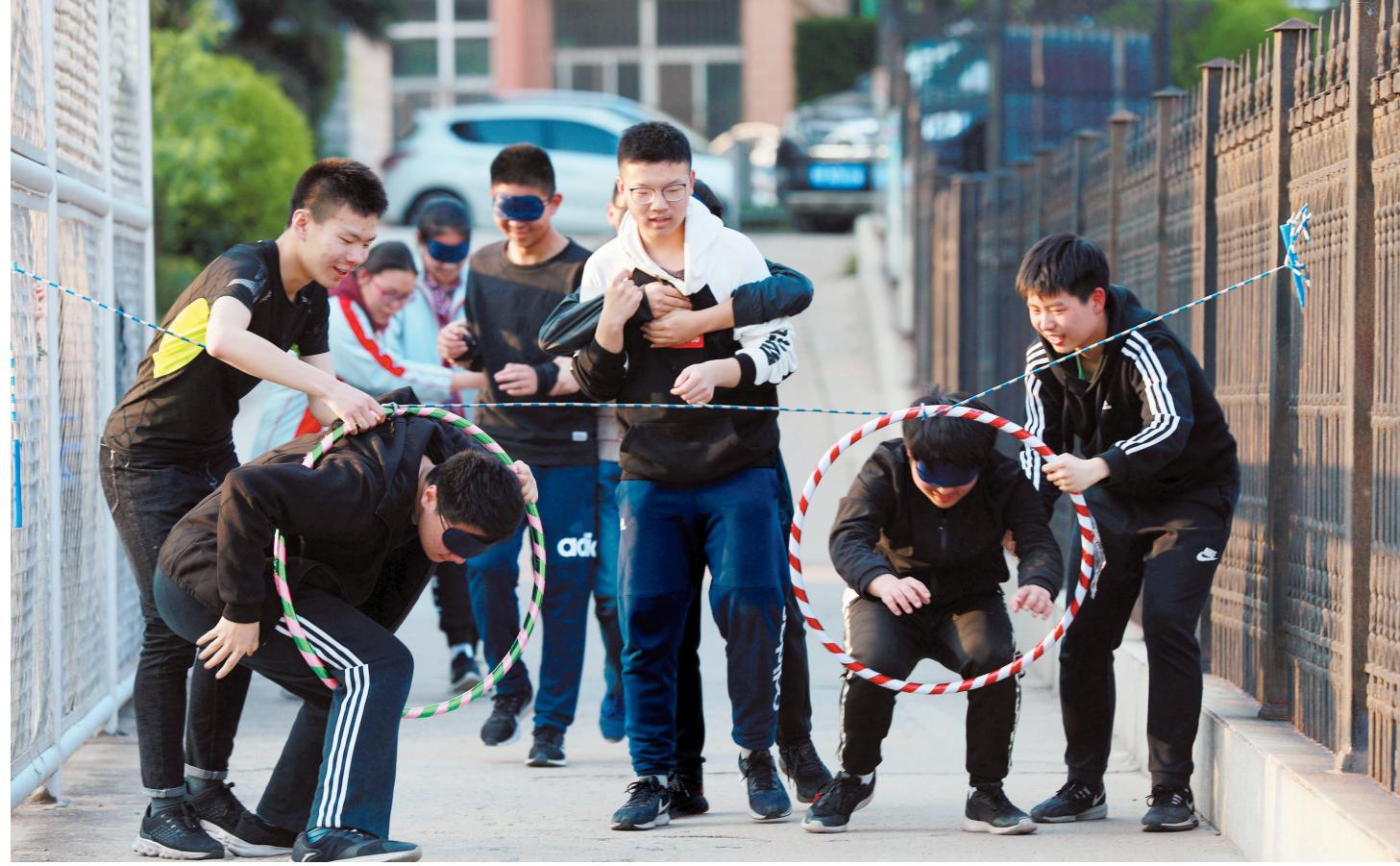
享、心理活动课、团体心理辅导、高三心理讲座、选修课、主题班会课及生涯与学科融合课程等活动,提高教师生涯教育水平,丰富学生的生涯体验,增强其生涯规划意识和综合素质。

利用学校品牌活动“如松大讲堂”中的生涯讲坛,学校邀请知名校友、行业精英等,介绍本行业的核心工作内容、自身成长和未来发展趋势,帮助学生开阔视野、了解自己感兴趣的领域,更清晰地规划未来。中心还对优秀毕业生进行生涯访谈,并制作成生涯故事集,分享他们的个人成长经历、成功经验。卢洪洲、张庭宾、陈龙永等知名校友纷纷应邀前来作专题讲座,著名教育学者熊丙奇还作了《如何做好升学规划》讲座。

职业模拟可以让学生提前规划未来的职业生涯,探索自己的潜能。中心积极指导学生通过生涯规划书设计、情景剧模拟等方式,锻炼沟通能力、谈判能力、创新能力与领导力等未来社会所需的核心能力,并在全省第二届、第三届中学生职业模拟挑战赛中取得优异成绩。

学校荣获优秀组织奖,参赛师生捧回了团体特等奖、个人一等奖、最佳个人辩论奖、优秀指导教师奖等诸多奖项。在2020年安徽省第四届职业模拟挑战赛中,该校再传捷报:淮北一中获团体一等奖、最佳组织奖,杨欣秀同学获得个人最佳规划奖。

## 青春相伴 共赢未来 ——淮北一中心理与生涯学科中心护航学生成长



在“盲人”之旅游戏中,同学们互相信任,共同努力奔向终点。

#### 青春相伴 你我同行

心理与生涯课程是帮助学生了解自我、接纳自我、了解外部世界、树立生涯规划理念、进行正确生涯决策的教育课程。教师在教学中采用游戏、情景体验、测试、访谈、讨论等方式,引导学生进行自主探究,让学生在体验中进行自我剖析、自我领悟和自我决策。

在这些课程中,心理与生涯学科中心的老师会带着学生们,变着花样地“玩”。去年4月,中心主任郑晓伟就带领高一年级的学生,开展了一场团体心理辅导活动。松鼠搬家、无敌风火轮、“盲人”之旅,只听游戏的名字,便让大家兴趣盎然。

松鼠搬家游戏中,三人一组,一人扮演小松鼠,两人扮演樵夫。两位樵夫双手举起对撑,搭成一个木屋,松鼠就住在木屋里。老师会发布一些“实时情况”:说“松鼠搬家”时,樵夫不动,松鼠要换屋;说“樵夫砍柴”时,松鼠不动,樵夫要重新搭配,搭建新的木屋;而当“森林大火”来临,大家就随机组合。在应对和寻找中,学生们感受到了竞争与合作、温暖和快乐,也感悟到当处于一个陌生的环境时,必须学会依靠自己的力量,尽可能快地去适

应新环境。

而后,小组竞技游戏无敌风火轮开始了。同学们分为三队,老师分发报纸、胶带、小刀等道具。学生要将报纸粘贴到一起,做成一个足够大、足够结实的纸圈。制作完成后,每队的所有队员站进去,“驾驶”风火轮共同向前,走过指定路线,直至所有和纸圈均越过终点线。用时最少者获胜。

队员们的兴趣和好胜心被充分激发。在探索中,他们逐渐找到了技巧。队员分工明确,制作速度就快。选择一名队长,队长站在最前面,掌握行走节奏并发出指令,大家齐心协力,走起来就步调一致。郑晓伟为聪明的学生点赞,并进行总结:“这个游戏让我们看到,一个团队没有凝聚力是不行的,有了凝聚力,它才会无往不胜。”

在学习生活中,同桌可能是学生们接触最多的人,他(她)是那个让你信任的人吗?“盲人”之旅即将启程。同桌即为一组,一人戴上眼罩,一人充当“拐杖”。他们一起出发,“拐杖”帮助“盲人”穿越指定的障碍路线,其间只能用肢体动作引导,不允许说话。完成旅行后,两人交换角色重新体验。对此,郑老

师给予这样的点评:同桌,对于一个班级来说是最小的团体,而信任是融洽同桌关系的“良药”。通过角色互换,可以帮助我们反思自己与他人的关系,理解自助与他助同等重要,体验信任与被信任的欣慰与快乐。

今年初,一场突如其来的疫情改变了许多事情,让寒假变得长、闷、宅、烦。学生们期待早日重返校园,回到正常的学习轨道,这些烦恼,学校和老师们都懂。疫情期间,中心开设了线上心理课。返校时间确定后,中心又立即制订返校复课期间心理咨询与干预制度,做好学生心理疏导和心理干预工作,帮助学生尽快调整好状态,以健康乐观、积极向上的精神面貌投入学习和生活中。

学校专门成立了心理疏导领导工作组,建立起学生—班级—年级—学校四级联动的学生心理疏导模式,采用校内心理减压讲座、开通心理支持热线和网络辅导服务、发放心理自助便签等方式,将心理教育融入教育教学,做到班级全面覆盖,个别重点辅导。

4月27日,高一学生集体返校,郑晓伟为他们作了心理调适专题讲座。头头是道是口罩戴久了,每

个人脸上都勒起道道;喜出望外是喜欢出门的人,最近都只能望着窗外……这些名词新解让学生们会心一笑。就如何更好地返校复学,郑晓伟从多个方面为学生支招,用实际可行的办法,帮助学生度过适应期、调整生物钟,平复焦虑情绪,有目标地高效学习。

心无旁骛、专注当下,我心向阳、看见未来。“无论处于何种苦难,有一样东西谁也不能从你手中夺取,那就是最宝贵的自由。人们一直拥有在任何环境中选择自己的态度和行为方式的自由。”最后,郑晓伟用这句名言,与学生们共勉。

关注学生的个性与发展需求,帮助学生认识自我和外部世界,懂得树立合适的发展目标;培养教师先进的生涯教育理念,提升教师职业生涯规划咨询技能,从而更好、更科学地指导学生发展;促进学校生涯教育工作体系化开展,不断开创学校心理健康教育和生涯教育新局面。

关于未来,每一步的计划、每一项工作的意义,都让中心全体教师感觉任重而道远。使命催人奋进,此刻,他们正不懈努力、砥砺前行!



同学们使用制作好的“风火轮”互相配合前行。



淮北一中学子参加全省中学生职业模拟挑战赛并取得优异成绩。

理念统筹创新学校的德育活动、校本课程和课堂教学,探索出一整套行之有效的教育策略,该校也成为中国教育发展战略学会生涯专委会常务理事单位、全国生涯教育实验学校。

中心的设立旨在提升教师的心理与生涯水平,为学生终身发展服务。通过对“生涯教育+德育”和“生涯教育+学科”的研究和行动,中心构建了丰富多彩的学科体系,逐步形成生涯教育“一中模式”,并作为学校教育工作的重要理念,充分体现在办学思想、工作整体规划及教职员的教育观、学生观和成才观中。

心理与生涯学科中心每周定期进行教研,积极组织开展体验式生涯教育,通过培训、团辅、读书分

放飞理想、呵护心灵,作为一种极富特色和成效的团体心理辅导方式,校园心理剧大赛已成为中学生实现自我教育的品牌活动之一。学生们以诙谐幽默的风格、多样的表现形式,真实地演绎身边人、身边事,以艺术的方式将生活和学习中的问题展现出来,表达这个年龄阶段学生的所思所想和心灵历程,从而实现自我认识和自我成长。

中心的老师们始终关注每一位学生,为他们提供心理支持。学校专门开设了心理咨询室,在这里学生可以敞开心扉,向老师诉说困惑。如果不当面沟通,学生还可以选择微信、QQ、信箱、电话等多种方式,老师们会及时给予耐心细致的回复。



中心开展学校教师团体心理辅导活动。