

上海市中等职业学校表达性艺术心理健康教育展示在商会校启动

心理剧、沙盘游戏……当艺术与心理相遇

什么是表达性艺术心理健康教育？学校的专业心理咨询师如何通过多种表达性艺术形式，助力学生成长？12月6日，“触摸艺术，对话成长”上海市中等职业学校表达性艺术心理健康教育展示在上海商业会计学校举行，同时该校的心理健康教育周活动正式启动。现场通过主旨演讲、个案分享及心理剧展示等多种形式，向嘉宾、各中职校师生展示了表达性艺术心理健康教育的探索和实践。

记者 徐红清 摄影报道



用不同的方法，打开学生心灵之窗

表达性艺术心理健康教育以绘画、舞蹈、音乐、戏剧等各种艺术的媒材来表达人们内心的情绪、感受及经验，构成了一个丰富多彩而生动的非语言心理教育谱系。

上海商业会计学校党委书记乔蔓菁在致辞中表示，通过20多年的探索和实践，该校初步形成了“3面向，4融合，5步走”的345心理健康发展工作模式。

活动现场，来自该校的两位心理教师陈霞和李树娜，带领师生初探表达性艺术心理健康教育。陈霞通过雕塑和心理剧，介绍了萨提亚沟通模式与家庭治疗。在被浓缩成20分钟的短剧中，其实是她历时半年的家庭教育个案指导和跟踪，最终重塑了学生的家庭人际关系。她表示，作

为教育工作者，我们可以有更多的视角，去观察和指导学生，引导学生产生自发的能力，去应对生活中的困难。

该校心理教师李树娜则介绍了如何运用沙盘游戏，打开沉默寡言学生的心灵之门。她表示，沉默寡言的学生，却在沙盘上展现了丰富的内心世界，咨询师可以通过积极引导，使学生进行自我觉察，实现个人成长的过程。

商会校王绘榕、王耀国等同学带来心理剧《向快乐出发》，则向观众呈现了另一种表达性艺术心理健康教育。心理剧通过特殊的戏剧形式，让参加者扮演某种角色，将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上，以宣泄情绪、消除内心压力，从而增强当事人适应环境和克服危机的能力。

以创造性的方式，挖掘丰富而强大的生命能量

苏州大学陶新华教授，用一个小游戏与现场观众互动，开启了他《表达艺术疗法与青少年心理健康》的讲述。他跟师生分享了绘画表达艺术心理疗法在青少年心理健康中的应用。

如何让一个沉浸于无声世界中的孩子，打开心灵之窗，接纳自己，重获自信？来自商会校的陈孜妍同学，用自己的成长故事，感动了现场所有人。

幼年时的一场重感冒，夺走了陈孜妍的听力，至此进入无声世界的她，一度失去自信。走进商会校，在班主任的指引下，她参加了学校的团体心理辅导社团。第一次接触到了曼陀罗心理绘画，通过艺术形式来表达自己、认识自己，缓解内心的焦虑，释放内心的压力。在社团里，她认识了

夏之韵学姐，同样喜欢绘画的她，在艺术的浸润中，树立了自信，找到了自己的目标，最终成为了上海市最美中职生。榜样的力量、绘画艺术的魅力、学校和老师的不断鼓励，让陈孜妍重拾自信。

展示活动现场，师生共同见证了通过各种形式的表达性艺术心理健康教育，同学们身上出现了令人欣喜的改变与成长。有台下同学表示：“这是一场用声音、形态、语言、绘画等综合表现形式，带来的一堂心理教育课，生动的形式更容易让我产生共鸣和理解。非常开心，有这样一次学习和体验的机会。”

当艺术和心理相遇，我们看到了珍贵而独特、丰富而强大的生命能量以创造性的方式挖掘出来，激励人自发地改变、自主地成长。

中职国家奖学金首年 听听获奖者心声

中职国家奖学金是国家面向中等职业学校（含技工学校）全日制在校生设立的国家级荣誉奖项，今年是中职国家奖学金评审工作的第一年。中职国家奖学金由中央财政出资设立，用于奖励特别优秀的中等职业学校（含技工学校）全日制学生，全国每年共奖励2万名，奖励标准为每人每年6000元。

我们来听听上海新闻出版职业技术学校两名获奖者的心声：

获奖感言：

孟楠楠（1703班）

能够成为此年度的国家奖学金获得者，代表的不只是是一项荣誉，也是学校领导对我们的殷切关怀。这一切都将激励我们继续努力学习、不断进步。

国家奖学金一方面激发了我学习的斗志，改变了我对生活的态度，使我更有信心去学习，也使我充分相信通过自己的勤奋和努力能够创造财富。另一方面，这笔奖学金对我的家庭来说也是一笔很大的收入，减轻了父母的负担，我们的心理负担也相对减轻了，能相对轻松地面对我们的学习和生活。

中职的我，只有掌握丰富的专业知识、过硬的专业技能、娴熟的为人处世之道，才能找到立足之地。这个世界就好比一支大试管，而我们与困难就是大试管里面的两种单质，我们只有经过挫折、烈火、煅烧，才会结合成最稳定的化合物——成功。

我会努力朝着更好的方向发展。我相信只要努力就会成为一名出类拔萃的学生，成为对社会有用的人。

彭怡怡（1708班）

奖学金的设立是激励我们变得更优秀的动力，我们应以积极的心态看待获得奖学金的机会，让它激励我们更好地学习。人生旅途中，获奖只是一种助推器，它不应该成为你最根本的动力器。

就像有人说过，荣誉就好比是圆形的跑道，既是终点，又是起点。不管曾经取得怎样的成绩，都只代表着过去。不能因为一时取得好的成绩而骄傲，也不能因为成绩一时不理想而气馁。不在过去的荣誉中沾沾自喜，而是向着未来的目标努力前行！

所以，这一次的奖学金是荣誉，也是奋斗过程中的一个通关目标。为了接近更远的目标，我们首先就是要在学习的年纪努力，好好利用自己的时间，在不断学习中使自己变得更加优秀！