

张寒

让“心育之花”在凉山绽放

■ 本报记者 葛仁鑫 (图片由受访者提供)

在凉山州民族中学教师张寒的抽屉里,一封写自2017年的信被妥善地保存着,信里用漂亮的英文字体,表达出对未来坚定的信心,“A winner is a dreamer who never give up.(胜利属于永不放弃、坚持梦想的人)”这是曾经因心理问题求助于张寒,并被它治愈的一位学生写的,张寒对此十分珍重。“看着有心理问题的学生走出阴影、变得阳光,是作为心理老师最幸福的时候。”张寒说。

2014年从教至今,张寒累计接受个案咨询解决师生心理健康问题500余例,在当地政府和学校的支持下,他牵头组建了凉山州民族中学心理健康教研组,成立了学生心理健康教育中心,将凉山州民族中学心理健康教育资源从零基础打造为全州一流,并辐射周边地区,让“心育之花”在凉山绽放。

从无到有,走进学生“心门”

张寒是西昌本地人,作为一名公费师范生,2014年从西南大学毕业后,他主动选择回到家乡,成为凉山州民族中学的一名心理教师。“此前学校也有过心理老师,但没有留下来。”张寒回忆,他到校时,学校基本没有心理健康教育的相关资源。

由于心理教师的长期空缺,当时,不少人认为心理教育处在学校工作中“边缘的边缘”,如何打破这种局面?对于张寒来说,必须让心理健康教育发挥出实效。对此,他不仅精心设计心理课程,还积极地了解并帮助解决学生的心理问题,一步步走进学生的“心门”。

2015年,学校一名学生出现了严重的心理问题,这位同学很聪明,艺体特长突出,但他总怀疑自己患有很严重的疾病,去医院检查各项指标都正常。这位同学偷偷

用母亲的手机加入了几个肿瘤病友群,浏览群里的各种信息后,每天睡不着觉,吃不下饭,和老师、同学的矛盾冲突也很多,最后,这位同学直接辍学在家休养。了解到情况后,张寒关注起了这名学生,在他不来上课的时候,张寒直接到家里叫他起床去学校,并隔三岔五为这名同学进行心理疏导。同时,张寒还充分发掘该同学的特点,在团委、学生会给他安排了一个职务,让他在体育、音乐方面的才华得以展现,慢慢改善其症状。用了接近一年半的时间,张寒终于让这个孩子回归正常,最后考上了大学。

2016年,又一名学生找到张寒寻求帮助,一进门就情绪崩溃而大哭,张寒后面才得知,该同学家中遭遇变故,同学们对她有了异样的眼光。掌握情况后,张寒对该学生开展心理辅导,并找机会去到她的班级,上

了一堂主题为“感恩、陪伴”的主题班会,减轻了该生的人际交往压力。张寒还向学校反映了这名学生的情况,为其争取到生活资助,他也常常自掏腰包,买些生活用品送到这位同学家中。在张寒的关心和陪伴下,这个孩子逐渐从自卑中走了出来,最后以优异的成绩考上大学。

促成一个学生的彻底转变,并非一朝一夕,但张寒的努力给学生带来的变化,都被大家看在眼里。“慢慢地,大家不仅认识了我这样一位心理老师,还意识到了心理教育是能发挥出很大作用的。”张寒说。随着心理健康教育工作的开展,老师们的观念变了,越来越重视学生心理健康,学生的观念也在变,心理问题不再是一件难以启齿的事情,这成了张寒“心”路历程上的第一个关键节点。

辐射周边,播撒“心育暖阳”

张寒帮助学生解决心理问题的案例,被一传十、十传百地在校内外传播,大家观念上的转变,也帮助凉山州民族中学的心理健康教育工作实现了进一步的突破。

2017年,由当地政府拨款,凉山州民族中学进一步完善了心理健康教育的硬件设施,而学校陆续又招进了两名心理教师,同时,原先的一位生物老师修习了心理健康教育的知识,主动转岗成为一名专职心理老师,张寒不再是孤军奋战。

2018年,在张寒的推动下,凉山州民族中学成立心理健康教研组,2019年,学校进一步建成学生心理健康教育中心。

同时,“渐渐地,就有很多校外的人找来,希望我能给他们做一些心理咨询上的指导,普及相关的心理知识。”张寒谈到,在确保完成本职工作的同时,他会尽力推广心理知识,帮助更多有需要的人。自2016年以来,张寒为全州各县市累计开展心理健康教育以及职业生涯规划类教育讲座60余场,被

拓宽业务,点亮成长“灯塔”

从心理健康教育方向出发,张寒还不断拓宽思路,将职业规划也纳入了自己的工作范围。

凉山州民族中学有过这样一位学生,她学习努力上进,分科的时候选了理科,读了一个星期非常不适应,就经常到心理辅导室找张寒聊天。张寒充分了解情况后,鼓励其转到文科,并为她作了职业规划上的建议,后来,该学生通过努力,在高考中取得优异成绩,英语接近满分,根据自身的成绩、性格以及理想规划等,报考了外交学院,并被录取。

“职业规划与心理健康教育其实息息相关。”张寒谈到,由于爱好研究职业规划,他在大学时期就经常给高中的学弟学妹做职业规划,参加工作后,他发现,在中学阶段,职业规划常常处于缺位的状态,“在这些孩子懵懂、迷茫的时候,帮助他们认清自己、做好规划十分重要。”张寒说。

于是,帮助学生进行职业规划,也成了张寒工作中的一

聘为“凉山青年政治讲师团成员”“德昌县外聘心理健康教育专家”等等,多次为学校、部队、公安等单位开展专题心理讲座,并帮助培养凉山州心理教育骨干教师。

在奋力推广心理健康教育的同时,张寒也积极参加到脱贫攻坚的工作中,2017年,他成为学校脱贫攻坚驻村工作小组的一员,承担部分贫困户的对口帮扶工作。

2018年,一次偶然的机会,张寒联系到一位如今是知名演员的校友,为驻村点的村小捐赠了300多套崭新羽绒服,以及崭新的书包、鞋子,“看着孩子们脸上洋溢的笑容,我突然意识到自己虽然只是一位老师,但只要打开思路,多想办法,还可以从很多方面帮到这些孩子。”张寒回忆说。

后来,张寒还在学校发起“爱心衣橱”计划,鼓励师生将不合身的衣服捐出来,特别是冬天的衣服,那时候,他每年都会给山里的孩子送去几车暖和的衣服。

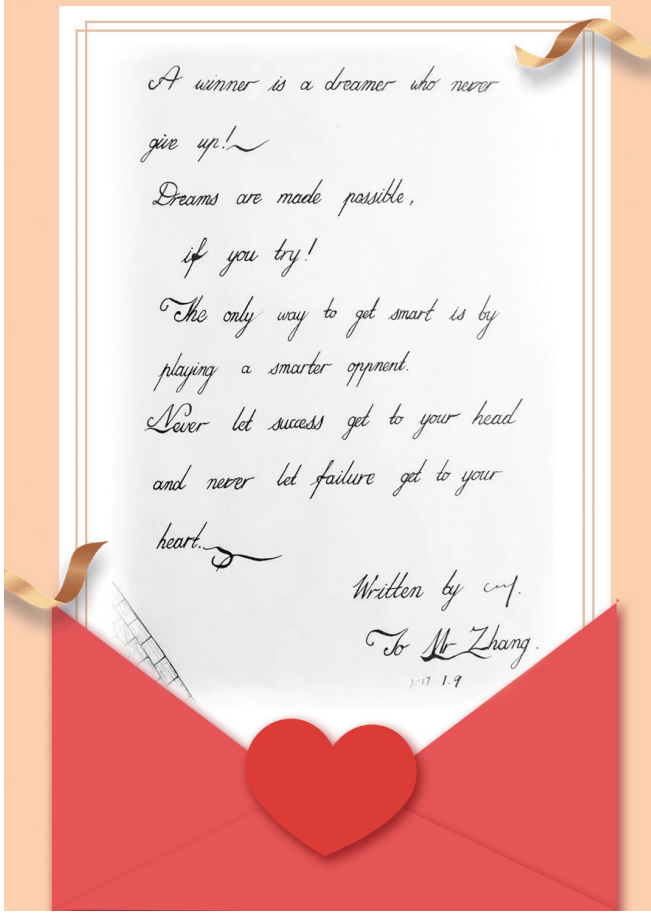
个重点。一次,他应邀在攀枝花市的几所学校讲解职业规划的时候,认识了一位余同学和他的家长,该同学的成绩忽上忽下、极不稳定。张寒在了解到余同学踢足球很有天赋后,建议家长带他参加集训,参加国家运动员等级考试,后来,余同学被评为国家二级运动员,并借此考上了西安交通大学。

据粗略统计,张寒至今已为300余名学生提供了个性化职业规划思路,同时将职业规划以及新高考选科的课程推广开来,收获了不少“小粉丝”。

今年是张寒从教的第十年,“这十年,我能深切感受到时代的发展,我们心理老师也应该与时俱进。”张寒说。在做好心理教育和职业规划的同时,下一步,他希望继续拓宽业务面。张寒说:“无论是从哪个方面推动工作,最终目的是让孩子们真正受益。”

张寒的“心”路历程,还将继续。

一位学生在2017年写给张寒的信,一直被她珍藏在抽屉里。



想象中的朋友

■ 商艳燕

我们出去玩,关门前,他对我说:“哎呀,忘了把小爱立起来了,你回来给它掀开被子让它立着。”小爱是儿子喜欢的一只白色玩具绒毛小狗,他亲亲热热地叫它“小爱”。还分配了一只灰色的小兔子给我当孩子,说它叫“小臭”。我问他凭什么?他不解释,淘气地笑。

我说:“还不如把它放到地上让它跑着玩。”玩具当然不会跑,可是我们假装它会跑。他笑了,说不行,它会把家弄乱。

有段时间我把“毛茸茸”们都塞到柜子里,找东西时小白狗掉到了地上,他立刻捡起来抱着:“哎呀,你摔疼了吧?好久不见了呀。”然后把它放在床边的一角,垫个小枕头,再用一块小毯子盖在上面,让它安静地睡觉。小爱仰面躺在枕头上,表情真像个听话的小孩子。我说床上太挤了,让它去睡沙发。

他说“对对对”,然后像抱孩子一样抱起来轻轻放在床边的沙发上。我说:“不对,是客厅里的沙发。”他说:“不!就在这儿,我要看着它睡觉才行。”他睡觉,小爱也睡觉。

晚上去外面玩,回来得有点晚了。他练习了一会儿葫芦丝,第二天要考试,心里记了记谱子,正要睡,小狗又掉了出来。等把小狗安排好,都快10点了。早上醒来犯困,他说:“小爱昨天睡得太晚了,起不来。”他不说是自己睡得晚。

我说:“你那个伯德好久不见了呢。”他说:“伯德在立柜里隐居呢。”

上个月的某一天,他似乎再也忍不了,求我给他买个宠物。想要条狗,我说太危险、太脏,他说那就小鸟、仓鼠、蜘蛛,什么都行,一个愿望比一个愿望小,听着觉得可怜巴巴。

其实家里已经有3只乌龟,他还嫌不够,非让我再买一只凑成忍者神龟。他想养鱼,结果换水喂食还不都是我一个人的事?邻居姐姐给他几只蚕,只看了两天就不管了,我像个养蚕专业户一样把蚕养得“子子孙孙无穷尽也”,他却只是每天看两眼就算是完成了任务。我说你别想再让我养任何东西,他凑过来“好妈妈、好妈妈”地叫,我又心软了,明知道又上了小朋友的当。

反正没时间去花鸟鱼虫市场,他想买什么也就是想想。嘴上说过也就过了。晚上他给我写了张纸条:“明天早上吃油条老豆腐。”署名“伯德”。

伯德是他想象出来的小虫子,住在我们家房顶上,他用小手比画着伯德蠕动时的样子。伯德每天出来溜达,每天跟他说一些别人听不到的话,有几天伯德不在家,“它去外国旅行了一趟”,他

说。今天我问他伯德哪去了,怎么总也不提?他说伯德开始隐居了。你看,他的用词多么有趣。

有时候,我会想起自己小时候的模样,哪曾和父母这样亲热地说过心底的小想法?我心里从来没住过一个叫“伯德”的小虫子,就算住过,也不会和别人说起,我知道在大人眼里,孩子的某些行为是不能被理解的。可是我的孩子和我说这些孩子气十足的话时,我只觉得他真可爱。这才是小孩子真实的样子。

我明明已经人到中年,却无数次地重返童年,说些傻话,做些傻事,还不用担心被人嘲笑,因为我比儿子还幼稚天真。我跟他一起给小狗盖被子,叫它起床,跟“伯德”一起在房顶上乱爬、出门旅行。这既是他的童年,也是我自己真正的童年。呵,童年,多么美妙!

我手写我心

■ 周成芳

“同学们,有一个称呼,很多地方的发音都相同,知道是什么吗?”写作课上,我按以往的教学模式,以提问的方式打开孩子们的思路。

“妈妈。”孩子们齐声回答。

“那请用一句话来描述自己的妈妈。”

“每天为我做早餐的是妈妈,接送我上学的是妈妈。”坐在第一排的小男生抢先回答。“每天为我辅导作业的是妈妈。”“十月怀胎生下我,辛勤抚养我长大的是妈妈。”“我每天的生活都离不开妈妈。”……孩子们七嘴八舌地回答。

“那你们爱妈妈吗?”我开始引入写作主题了。

“爱!”孩子们拖着长长的声音齐声回答。

“好,今天就来写一篇妈妈的作文,请通过一些具体事例写出妈妈的爱,一定要有真情实感哟。”

教室顿时安静下来,孩子们拿起笔,开始埋头写作。

这时,我突然发现那个阳阳却高昂着头,眼神有些迷离。

“怎么不动笔?”我走到他身边问道,“没灵感,没素材。”他回答得很干脆,神情有些不以为然。

阳阳的妈妈以前在商场上班,儿子出生后就辞职在家,每天围着儿子转。她经常在朋友圈晒为儿子做的爱心早餐。今天煎饼、明天蛋糕,后天饺子……她做的糕点很精美,饺子的颜色也各种各样,很明显花了很多心思。周末天气好时,她还带着阳阳在湖边骑行。

有这样一个心灵手巧又有爱心的妈妈,怎么会没有素材可写?

“今天早餐是谁做的呀?吃的啥呀?”我试图打开他的思路。“吃的板子。”他没好气地回答,一滴泪珠从眼眶里落下。

我一时愣住,随即反应过来。“你是不是做错事惹妈妈生气了?妈妈其实挺爱你的。”我试图安慰他。

“她根本不爱我,她就是个‘母老虎’。”阳阳突然提高了嗓门。“嘘!小声点。”我冲阳阳摆摆手,俯下身子低声对他说:“来,跟老师说发生了什么事?”

听完阳阳滔滔不绝的讲述,我大致明白了缘由。昨晚阳阳爸爸从他包里拿出作文本检查后忘了再放回,早上他妈妈在包里没见到作文本,骂他丢三落四,还忍不住“打”了他一下。

“那你有没跟她好好解释呢?”我盯着他的脸问道。“她根本不听,还说我狡辩。”阳阳又提高了嗓门,眼里挂着泪珠。

“那好,你就把刚才说的这些用文字记下来,对妈妈有哪些不满也可以一吐为快。”我鼓励他就以今天这事为素材着笔。

“真的可以写吗?”他的眼神顿时清亮起来,赶紧打开作文本,写下题目:妈妈,请您听我说……

准备写正文时,他又将笔搁下了:“她会不会骂我?其实她还是挺关爱我的。”他抬起头来,像是在问我,又像是对自己说。“你放心吧!妈妈是世上最爱你的人。”我轻轻地摸了摸他的头。

许是心里有太多的话需要释放,阳阳刷刷地开始下笔,很快,他就洋洋洒洒写了一大篇。

“妈妈,您每天一大早起床为我做营养早餐,让我长得壮壮实实的,个头比同龄的小朋友高。”“妈妈,在我写作业的时候,您在一旁安静地陪着我,那专注的模样真的很美。”“我知道自己很调皮,让您操碎了心,但有时候并不是我的错,你不问青红皂白就对我一顿吼骂,让我很伤心。”“妈妈,今天早上的事,我感觉很委屈,您听我详细说说好吗?……”

阳阳共写了600多字,字字真,句句切,比他以往写的任何一篇作文都更有真情实感。

我将他的作文拍成照片发给阳阳的妈妈。她很快回复我:“谢谢老师,我第一次听到了儿子的心声,很受触动,我明白了以后该怎么做。”

阳阳的那篇习作,我给他打了一个甲等,并当成范文念给同学们听。我手写我心,我想让同学们懂得,写作最重要的是真情实感。