

# 带学生“入戏” 开启成长对话

## 新会东区学校从心理剧排演走出多元心育守护路

“小豪以前挺外向的，现在不怎么跟人聊天了，整天没精打采的，总是不够睡的样子……”“大家都是好朋友，我们一起想办法！”近日，在新会东区学校“心情社团”的排练教室里，阵阵投入的对话声引人驻足。原来是6位初一学生正在全情投入心理剧《你只是病了，又没有错》的彩排。这正是学校创新的“心理剧”教学实践，旨在通过沉浸式演绎和角色扮演，引导学生在剧情中真切体验情感波动，从而赋能心理成长。

从心理剧的创新尝试，到系统化的社团课程与丰富多彩的特色活动，东区学校以学生心理健康成长为核，用专业、温暖、多元的心理教育实践，为孩子们筑起一道“心灵防护墙”。

文/图 江门日报记者 冯瑶君



↑东区学校心情社团开展心理剧排演活动。

景剧纳入常规社团活动，但这次彩排后，学生参与积极性很高。下一步，我们将认真评估将其常态化开展的可行性，让更多人能从这样的活动中受益。”黎海霖补充说。

作为学校心理健康教育的核心载体，心情社团自2024年9月创立以来，为孩子们搭建起一个心理成长平台。社团由黎海霖等3位专职心理老师指导，吸引了48名学生加入社团，已成为学校最具人气的社团之一。社员们利用隔周一次的晚托时间，在系统化课程中探索自我，提升心理素养。

“我们在社团课程里融入身心健康4S工作法，把‘微笑(smile)、分享(share)、专长(specialty)、运动(sport)’这四个核心理念，和体育、美育、劳动教育及校园文化融合起来，就是想构建一个‘体验式+成长型’的心理健康课程体系，让心理调适不再是枯燥的理论，而是能动手、能参与、能感受的活动。”黎海霖介绍道。

记者在社团活动现场看到，孩子们的参与热情格外高涨：制作感官瓶时，有人小

心翼翼地



心理课上，老师让学生们通过小游戏体验如何处理合作中的矛盾和冲突。

将亮片、彩珠、蓝色液体一层层装入透明瓶中，摇晃时看着缓缓下沉的“星空”，嘴角不自觉扬起微笑；沙盘创作区，几个学生围坐一起，用小房子、树木、人物沙具搭建“理想中的家园”，分享沙具背后的故事时，原本腼腆的孩子也渐渐打开了话匣子；正念呼吸环节，大家跟着老师的指引调整呼吸，原本喧闹的教室很快变得安静，不少孩子说“感觉心里的烦躁好像被慢慢吹走了”。

“以前我不开心的时候，会一个人躲在房间生气或者哭。但在社团里我发现，表达情绪有很多种方式——可以把心事画在曼陀罗图纸上，也可以跟同学分享自己的烦恼。现在每次跟大家聊完，我都觉得轻松多了。”小林同学的话，道出了许多孩子的心声。

黎海霖也明显感受到了学生们的变化：“参与社团活动的孩子，在情绪觉察、表达能力和人际支持方面都有了积极转变。他们开始懂得‘不开心不是错’，会主动跟老师、同学说‘我现在有点难过’；遇到同学情绪低落时，也会主动递上一张纸条、说一句‘我陪你聊聊’。这些内在心理资源的丰富，比成绩提升更重要，因为这是他们未来应对学业压力、人际挑战的坚实基础。”

### 课程体系 为成长分层守护阳光

除了社团特色活动，东区学校还构建了多层次、全覆盖的日常心理教育体系，让心理健康教育像阳光一样洒进校园的每个角落。学校开设常态化心理健康教育课，每三周一节的课

程严格遵循小学至初一年级学生心理发展规律，打造“预防-疏导-发展”三位一体的课程体系。

针对不同学段的心理需求差异，学校对课程设计有精准分层：小学低年级通过“情绪小怪兽”“校园安全小卫士”等趣味活动，帮助孩子建立校园安全感、认识基础情绪；小学高年级借助“我的优势星星”“身心放松小妙招”等课程，引导孩子提升自我认知、学会管理情绪；初一则聚焦小升初适应与青春期萌芽，通过“突破自我设限”“青春期小秘密”等主题课，帮助孩子平稳度过成长关键期。

每月1-2节的心理健康主题班会在各班有序开展，它以班级为载体，将抽象的心理知识转化为贴近学生生活的话题——从“感恩父母”到“拒绝学生欺凌”，从“正确使用网络”到“面对挫折不放弃”，每一次班会都像一场“心灵对话”，让每个孩子都能参与其中、有所收获。

丰富多彩的心理主题活动，更成为学校心理健康教育的“亮点品牌”：“星语信箱·心灵导航”班级心理信箱创作活动，学生和老师用一封封温暖的书信架起“心灵桥梁”，荣获江门市学校心理主题活动二等奖；“亲子养‘机’场”活动，通过趣味互动帮助孩子和父母在家庭平衡“屏幕时间”，斩获广东省学校心理特色活动三等奖；还有“感恩同行，筑梦未来”毕业前心理活动、“爱心传递活动：神秘守护者”、“以花绘心，释放情绪”曼陀罗绘画活动、“童真视角·心灵光影”心理主题摄影作品征集……每一项活动都让学生在动手、参与、感悟中，学会与自己、与他人、与世界温柔相处。

## 圭峰小学创意折纸课“探索时间的奥秘” 家长进课堂 巧手“折”时光

江门日报讯（文/图 记者/钟珍玲）为深化家校共育理念、凝聚教育合力，助力学生直观理解时间价值，近日，新会圭峰小学开展“探索时间的奥秘——创意折纸手表”家长进课堂活动。家长钟悦桃女士带领同学们在趣味互动与手工实践中开启了一场融合时间认知与创意表达的成长之旅。

活动伊始，钟悦桃以儿童化语言切入主题，从古代日晷计时原理溯源，逐步衔接现代钟表精准运行机制，清晰梳理了时间工具发展脉络。生动讲解既系统传递了时间知识，又成功点燃了同学们的探索热情，为后续实践环节筑牢了认知基础。随后进入折纸手表制作环节，她细致拆解了纸张挑选、折叠技巧、装饰美化等步骤，精准示范每一处操作要点，耐心解答疑问，全方位做好实践

指导。

实操阶段，同学们迅速投入创作，谨慎地按步骤折叠塑形，或专心琢磨表盘设计，或在表带上用贴纸、画笔展现创意。经过精心创作，风格各异的折纸手表陆续诞生——既有简约大方的清爽款式，也有布满童趣元素的创意作品。当同学们佩戴上亲手制作的手表时，自豪与喜悦溢于言表。

“我这次授课的主题是时间，希望让同学们在轻松氛围中感受时间魅力，潜移默化养成珍惜时间、合理规划的良好习惯。”钟悦桃笑着说。

接下来，新会圭峰小学将持续推进多元赋能家长进课堂系列活动，通过定期家校研讨凝聚教育共识，构建平等开放的教育共同体，为学生全面成长与长远发展筑牢根基，让家校协同育人之花绽放更绚丽光彩。



同学们在家长讲师的带领下成功创作折纸手表，学到了丰富的时间知识。

## “五育并举”结硕果

古井小学捷报频传

江门日报讯（记者/冯瑶君）近日，新会区古井小学师生在科学探究、读写表达、教学教研等多项赛事中多次开花、屡获佳绩，凭借扎实的专业素养与昂扬的奋进姿态斩获多项荣誉，生动彰显了学校坚持“五育并举”、深耕素质教育的丰硕育人成效。

在新会区第三届“小小科学家”活动中，经激烈角逐，该校9名学子从众多参赛者中脱颖而出，其中万金锦、潘晓彤、王忠诚、邓志滨4位同学斩获一等奖，吴曼菁、张钰丽、周杰冉、许佳韵、孔佑梓5位同学荣获二等奖。

在江门市小学生现场阅读写作大会上，古井小学派出的胡诗琪、李玮康、张钰丽、何晨晞、林诚锋5名选

手发挥出色，实现全员获奖的亮眼成绩。其中，胡诗琪、李玮康两位同学凭借深厚的文学素养与出色的现场表达能力，荣获新会区一等奖并成功晋级市级赛事。

教师队伍同样佳绩频传。在新会区非连续性文本阅读教学比赛中，袁诗怡老师执教的《探秘天宫与神舟》课题，以新颖的教学设计、扎实的教学功底荣获二等奖。此外，在省级中小学寒假书信活动中，何晨晞同学的作品《给外婆的一封信》凭借真挚的情感与流畅的文笔，斩获省级三等奖；学校因组织有力、成效显著获评“先进单位”，教师黄样欢因指导到位、表现突出获评“活动先进个人”。

## 深吕小学开展“摘柑晒皮”实践活动 “摘”到文化 “晒”出自豪

江门日报讯（文/图 记者/冯瑶君）近日，新会区三江镇深吕小学校园里洋溢着欢声笑语，学校组织学生开展“摘柑晒皮”实践活动，孩子们在老师的带领下，沉浸式体验摘柑、洗柑、开皮、晒皮的基本技能，更在实践中体会到了劳动的艰辛与收获的珍贵。

深吕村地处新会陈皮核心产区辐射范围，为新会柑的生长提供了得天独厚的自然环境，也孕育了底蕴深厚的陈皮文化。为了让这份本土文化在校园落地生根，深吕小学特意开辟了校园柑园，种植了40棵新会柑树。平日里，孩子们化身“小小护林员”，主动承担起浇水、施肥、除草等养护工作，呵护果树成长。

当天，大家分工协作，有的认真清洗柑果，去除表面杂质；有的观看校长赵尚欣用工具开新会柑皮，了解

传统“两刀开皮法”，将柑皮完整剥离；还有的将剥好的柑皮均匀铺在晒场上，让其充分吸收阳光。整个过程中，孩子们热情高涨，不仅掌握了摘柑、开皮、晒皮的基本技能，更在实践中体会到了劳动的艰辛与收获的珍贵。

“原来新会陈皮的制作要从摘柑、开皮开始有步骤开展，真是太有意思了！”一位参与活动的学生兴奋地说。

赵尚欣表示，学校以新会柑种植与陈皮制作作为载体，将劳动教育与本土文化传承有机结合，既让孩子们在实践中提升了动手能力，又让他们深入了解新会陈皮文化，增强对家乡传统文化的认同感与自豪感。

据悉，此次收获的柑皮将由学校统一晾晒、陈化，未来还将用于开展陈皮文化科普、手工制作等系列活动。



孩子们将剥好的柑皮均匀铺在晒场上。

## 教师心得

### 为小学音乐教育融入情绪培养

小学阶段是情绪发展的关键时期，音乐教育作为艺术教育的核心组成部分，对小学生情绪管理与发展具有重要作用。本文从音乐教育对小学生情绪的核心作用切入，分析其在疏导负面情绪、培养积极情绪、提升情绪感知力三方面的具体价值，进而提出创新教学模式、开展多元化活动等实践策略，旨在阐明音乐教育对优化小学生情绪状态、促进心理健康的重要意义，为小学音乐教育融入情绪培养提供参考。

新会区古井镇古井小学 甘景辉

### 音乐教育对小学生情绪提升的核心作用

音乐教育有助于疏导负面情绪，缓解学习与生活压力。歌曲教学通过音乐的魅力、通过声音和旋律的组合，为低年级小学生搭建了表达负面情绪的良好通道。

同时，音乐教育能有效缓解压力。课堂中的音乐欣赏、律动游戏可放松学习时紧绷的神经，减轻作业与考试带来的心理压力；面对家庭变化、同伴交往等生活困扰时，聆听治愈音乐或参与集体音乐活动，能转移负面注意力，为小学生心理健康筑起“缓冲带”。

音乐教育能培养积极情绪，增强小学生的自信与幸福感。例如三年级上册第三单元欣赏《丰收锣鼓》这一课中，快速节奏与明朗旋律能唤起丰收喜悦，学生跟着哼唱、做律动或击乐器时，可自由表达欢快情绪，逐步养成开朗倾向；合唱时，大家合作产生的美妙声音与表演效果，能让学生身心愉悦，体验团队合作带来的积极感受。此外，独自欣赏喜爱的音乐、参与音乐表演传递快乐时，学生能体会幸福感，逐步形成稳定积极的情绪反应，潜移默化促进心理健康。

音乐教育有助于提升情绪感知力，促进小学生理解自我与他人情绪。比如让学生欣赏《幸福拍手歌》《鲁冰花》，提问快乐与悲伤的旋律有何不同，引导学生从速度、高低、强弱分辨音乐情绪，感知高兴、伤心等感受。同时，学生在唱、做中整理自身情绪，明白情绪由来，加深自我认知，理解他人内心，为良好同伴关系和人

际关系打下基础。

### 优化小学音乐教育的策略和方法

创新教学模式，融入情绪引导型音乐教学。音乐教学方法创新须贴合小学生认知与兴趣，以情感引导为核心，融入趣味与可感性，采用情境、游戏双教学法，通过AI动画、绘本故事创设贴合日常情绪的情境。如这首歌曲不会唱而不开心，受老师表扬开心，搭配对应情绪儿童歌曲，让学生自然代入，设计直观教学环节，用古筝的强弱、快慢演奏对应情绪乐曲。或者开展情绪节奏转圈游戏，让学生在轻松氛围中学会用音乐表达与控制情绪，兼顾教学效果与趣味性。

开展多元化音乐活动，丰富小学生情绪体验场景。可依托民族乐器中华小四弦，将音乐技能与情绪教育融入日常课堂，用小四弦轻快节奏、明亮旋律传快乐，让学生在弹唱中自然流露情绪。同时设计弹唱童谣搭配拍手、转圈等律动活动，引导用乐器和肢体表达情绪，融入儿童心理学知识互动回应，让小四弦成为情绪教育载体，助力学生情绪发展。

小学音乐教育是小学生素质教育的一部分，它不仅是小学音乐技能的训练，更是一种小学生情绪调节训练。借助小学音乐教育教学的方式，正确引导小学生认识、表达和调控情绪，能够帮助小学生进行健康有序的情绪成长，这对实现小学生健康的性格成长有着不可小觑的作用。

甘景辉