



海中学生沙盘上摆设沙具。

遇见真实的自己 体验幸福成长

文海南日报记者 陈耿



身心反馈仪最能反映身心放松的程度。

海南中学有个幸福教育中心,2014年底建成,面向全校开放,高一年级的21个班,每班每两周一节心理辅导课。这样的课很特别,不是老师站在讲台上一个劲地讲解,而是一个游戏,或一场交流,或一番宣泄,或一次冥想……同学们在这里可以发现一个真实的自我,看见一个真实的内在。

海南是海洋大省,海中幸福教育中心的配置和装饰也以海洋为主题,既有蓝天白云(屋顶),也有椰梦长廊(通道)。团体教室起名“海豚湾”,寓意“勇敢”;沙盘教室是“沙海苑”,寄语“感恩”;“星语房”是放松心情的场所,可以静思、冥想,追求内在的“宁静”;在“海螺屋”则可以尽情宣泄,释放自己的“热情”;而在“珍珠屿”(潜能室),面对身心反馈仪和注意力挑战仪,又是考验个人“智慧”的时候。

11月4日上午,高一(6)班一节主题为“蛋成长记”的心理课,在“海豚湾”以团体辅导活动的形式进行。同学们席地而坐,先听陈玲老师讲游戏规则,然后分组,以“石头剪刀布”决胜负,胜者从“蛋”到“小鸡”到“小鸟”再到“凤凰”,逐步升级,反之则降级。游戏很热闹,同学们很放松,个别手中还拿着上一节物理课习题的同学,最终还是放下“负担”,全身心投入游戏。

游戏结束,有人蜕变为“凤凰”,有人是“小鸡”和“小鸟”,有人仍是或升级后又被打回“蛋”。陈玲老师将他们分组交流讨论后,又自选代表进行集体汇报总结心得。此时,不同小组不同的人分享出各自的感受和感悟:“凤凰”作为胜出者,没有了对手,内心其实也有孤独;而有的小组,竟然是牺牲自己成就别人,刷出“凤凰”;最后仍是“蛋”的同学,也曾晋级到“小鸟”,于是感慨人生会有起落,也有人感悟到成功的因素当中,个人的努力固然重要,机遇也起着不可忽视的作用。

作为旁听者的海南日报记者,听了同学们的发言,心里也若有所得。

11月5日下午,高一(1)班上的是沙盘课。围着6个沙箱,每组学生按老师的要求,先闭目冥想一分钟,想象关于未来的一幅愿景图,然后从墙边的架子上,取走人物、动物、植物、交通工具、生活用品、厨房用具或木制家具等沙具,回到沙箱边上,摆放出各自预想好的场景。记者注意到,男生更喜欢城堡、大象、汽车、兵器、犀牛和别墅,而女生则钟意大树、瓜果、水果、风车。

接下来,老师会让每个组的一位同学讲述自己的作品,分享个人关于未来的愿景。“我想拥有一栋别墅,两辆跑车……”“在这么诗意的田园,跟心爱的人过一辈子,是件很幸福的事。”“这座珊瑚礁的主要成分是碳酸钙,是二氧化碳和水的产物……”

陈玲老师说:“学生们进行沙盘游戏体验,摆设沙具和分享故事,其实是内心投射的一种方式,也是心理能量的自然流动,借此可以认识自己,了解别人。”正如教室墙上的8个蓝色大字:“箱庭内外,境由心生。”

此外,下课后或每天下午幸福中心开放的时间,许多学生还会来到这里,在“海螺屋”对着情绪宣泄机和呐喊机,释放内心的压力;也有到“珍珠屿”体验身心反馈仪,以此来训练和调整自己的心理状态,他们躺在身心反馈仪上,尝试放松自己,心里越平静,越放松,显示器上的画面就会越美;或是在注意力挑战仪前,手持一把带有弱电的回形剑,60秒内让剑走完弯曲狭小的通道而不能碰到两旁的电极。

40分钟的心理课很快就结束,同学们在那里普遍很放松,玩起来就像小孩子一样,哪怕是下课了,都舍不得走。

海中幸福教育中心,正如陈玲老师所说的:在这里每个人可以绽放美丽心灵,收获幸福成长。■



在『海螺屋』宣泄情绪。



海中学生挑战自己的注意力。



信手涂鸦,往往会『暴露』自己的籍贯、志向等信息。



11月4日,海南中学幸福教育中心心理辅导课上,分组讨论后,每组自选代表畅所欲言,与老师积极互动。海南日报记者 陈耿 摄

本版图片除署名外均由海南日报记者李幸璜摄



海中学生按按摩椅上放松身心。