



反思

学校治理



经验

## 真正激活学校心理咨询室的价值

邓亮

校园里,我问一个学生:“你去过学校的心理咨询室吗?”她摇摇头说:“没有去过。”我又问她:“你想去学校的心理咨询室吗?”她继续摇摇头说:“我才不想去呢,那是心理有问题的人才去的地方。”我心中愕然,不知从何时起,学校用心打造的心理咨询室成为了学生不愿意去的地方。那么,学校要如何真正激活心理咨询室的功能和价值呢?

**服务对象全员化。**学校心理咨询室的功能不应局限于为心理出现问题的学生提供咨询,而应着眼于为保障学生健康情绪的产生而提供服务。一间以心理问题者为对象的咨询室,极大地缩小了服务对象的范围。一间以全体学生为服务对象的心理咨询室,会把满足全校学生的心理健康和幸福情绪作为工作的重心,会建造心理阅览室、心理沙盘室、情绪宣泄室、音乐放松室等开放式空间。心理咨询室不是个别学生出现心理问题后才想起来要去咨询的地方,而是全体学生想要保持健康的情绪随时可以去进行体验的地方。因此,学校管理者应对心理咨询室重新进行清晰的价值定位:服务全体学生,催生健康情绪。

**服务内容多元化。**学校心理咨询室的服务内容应惠及所有学生,提供多元化服务。以往,学校的心理咨询室更为关注学生因学习和人际交往中产生的消极情绪所带来的心理问题,通过各种一对一的指导来化解学生的心理障碍,这样的服务内容较为单一。为有效打破心理咨询室的“沉睡”状态,

学校应该让心理咨询室的服务更为多元化:一方面,心理咨询室可以为学生的学习和人际交往中催生更多的积极情绪而提供全方位的服务;另一方面,学校心理咨询室的布置中可以呈现学生的心里话、作品等,让心理咨询室成为学生的心灵家园。例如,在心理咨询室里开辟感恩室,每一名学生都可以进入其中,并写下对老师、父母以及同学的感恩话语,使学生不断产生积极情绪。学校管理者应全面关注学生的不同心理需求,组织心理教师与学生一起对心理咨询室进行设计与布置,让心理咨询室能为不同需求的学生提供不同类型的服务。

**服务价值常态化。**学校可通过在线预约、定制服务、学生管理等方式,灵活设置心理咨询服务的时间和场地,实现心理咨询室服务的常态化。一是学校可建立心理咨询室在线预约系统,学生通过系统提前预约好时间,然后进入心理咨询室,使其开放时间变得更加灵活,增强对心理咨询室的有效利用。二是学生可通过在线系统提出需要满足的心理服务,心理教师可根据服务内容提前思考和设计,甚至可以在校园内为学生提供定制化的心理咨询上门服务。三是为解决心理咨询室教师不够的问题,同时还可创造育人契机,发挥学生主体价值,学校还可以尝试与学生签订心理咨询服务协议,让有想法和能力的学生负责心理咨询室的某一个项目和空间,发挥伙伴关系在解决学生心理问题方面的功能。

(作者系江西师范大学附属上饶高铁经济试验区小学党支部书记、校长)

建言

## 打消学生走进心理咨询室的顾虑

杨国营 张蒙

现阶段,建有心理咨询室是学校基础之举。教育有爱才温暖,心理健康教育是育心、走心的护航行动,只有能够走进孩子们心里的教育,才会看到其闪光的价值。

我校是一所初级中学,孩子们恰逢青春期,一些孩子敏感多虑,很在意他人的眼光。心理咨询室从选址开始,就要从学生的角度考虑。有一所学校的心理咨询室总是咨询者寥寥,其原因在于它建在总务处旁边,经常有学生去领取粉笔、拖把等用品。打消顾虑,还应宣传到位,把学生的顾虑先于他们说出来。可以利用心理课给学生科普心理教师的职业准则、心理咨询室的运作流程等,使学生放下心中疑虑。当然,这对心理咨询教师也有要求,要有亲和力,让学生愿意对你吐露心声。试想在一个温馨的地方坐着一位冷若冰霜的教师,学生也是不敢进的。

学校要在学生心里植入一个信念:“我有问题的时候可以到这个地方求助的。”学校还要保证心理咨询室在学生需要的时候,能够及时提供服务。有的学校心理咨询室就是空壳子,庸在人不在,有名无实。

## 突破心理教师短缺瓶颈

陈益涛 陈彦奎

教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》要求,中小学每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师,鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。部分乡镇中学地理位置偏远,受资源和条件的限制,吸引和留住专业的心理咨询师相对困难,这不仅制约了心理咨询室的功能发挥,也严重影响了学生心理健康服务的质量和效果。对于上述问题,可以从以下3个层面来解决:

**以心理课教学增强学生心理素质。**想要提升学生的心理素质,除了个体辅导以外,课堂是非常有效的方法。心理课程面向全校学生,覆盖面广,能提升学生的抗挫能力,有效帮助学生发展积极心理。在课堂中,以轻松、合作的方式教会学生如何在生活中运用心理自救能力,是重中之重。因此,学校的心理教师应当根据本校学生学情,认真备好每一节心理课,争取通过课堂教学提升学生心理素质,预防学生出现重大心理问题。

**提升教师的心理咨询能力。**学校要定期组织心理教师和班主任参加培训 and 研讨,提高他们的心理咨

有了心理咨询室等硬件,更要有专职的心理教师开导学生,帮助学生解开心中结。有室有人了,就应保证开放时间。心理教师除了上课和必要的教研就应该在咨询室里。如果学生来了却没有教师,那下一次或许他就不会选择这条求助路径。切忌把心理教师作为“全才”去“贴补”其他岗位,这样会造成专人不专、专场无人的情况,长此以往,心理咨询室也就形同虚设了。

学生来心理咨询室的目的是求助,而我们的目的不是让他一次次来,而是期待他有一天充满阳光地走出心理咨询室。这就对心理教师提出了很高的要求,心理学是一门理论背景深厚、实践要求很高的学科,需要心理教师在日复一日的专业浸润中不断反思,才能够帮助学生成为更好的自己。心理教师的成长首先体现在助力学生摆脱困境的实践中,要教学相长。心理学也是一门不断发展的学问,必要的专业培训也是让心理教师能够助力孩子养成阳光心态的前提。助力学生摆脱成长的困境,自信阳光地走出暂时的阴霾,我们的心理关爱才算真正走进了孩子们的心里。

(作者杨国营系山东省济南市舜耕中学校长,张蒙系该校心理教师)

询技能和水平。当班主任发现班上的学生出现一些异常情况时,可运用适当的心理咨询技能,如共情、积极关注、问题具体化、关注焦点问题等,帮学生及时走出心理困境。当情况比较棘手,班主任无法处理时,可转介给心理教师,心理教师做评估工作后,确定是否转介医疗机构。

**以社会化方式寻求专业心理健康服务。**学校可以与本地高校合作,引进心理学专业的实习生和毕业生,通过志愿心理咨询等方式,为他们提供实践机会,同时缓解本校心理咨询师不足的问题。还可以与社会上的专业心理机构建立合作关系,通过兼职、讲座、线上课堂等形式,为学生提供专业的心理健康服务。

(作者陈益涛系海南省海口市琼山区旧州初级中学副校长,陈彦奎系该校心理教师)

# 学校心理咨询室如何尽其所能

党中央、国务院高度重视学生心理健康工作。今年2月,全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议在北京召开,会议要求共同做好新时代新征程学生心理健康教育这篇大文章。心理咨询室是中小学校开展学生心理辅导的重要场所,如何才能完善学校心理咨询工作,使心理咨询室真正发挥其应有的效用,得到学生的信任和欢迎?本刊特编发一组稿件,供校长们参考。

——编者

## 心理咨询室选址有讲究

曹璐

我所在学校的心理咨询室从2021年11月开始接待,两年半的时间已经接待学生及家属来访近770人次。心理咨询室的使用率高,选址很重要,好的选址可以让更多学生来到心理咨询室。结合日常工作,我认为心理咨询室在选址中要关注以下几点:

**心理咨询室应该选在恰当的楼层。**三楼及以下的楼层高度比较适宜,不适合选在过高的地方。一方面,学校一般没有配备电梯,过高的楼层会削弱学生去心理咨询室的便利性。另一方面,从学生安全的角度考虑,去心理咨询室的一些学生有情绪困扰,过高的楼层,也增加了学生在路途中的潜在危险。例如,我们学校教学楼总共有5层,学生班级教室在2至4层,心理咨询室就选择在第3层,这样对6个年级的学生都比较近,还不会特别高。

心理咨询室应该选在比较安静的

区域。心理辅导中需要安静、安全的环境,如果心理咨询室周围很吵闹,会影响学生的感受,学生难以安心分享自己的情绪和经历,也会让一些焦躁状态中的孩子更加难以平静。很多学生来心理咨询室会担心被熟人知道,怕他们用有色眼镜看自己。也有的学生觉得心理辅导是私密的事情,不想让别人知道,对于自己的辅导经历是想保密的。所以,心理咨询室选址不适宜在校内过于显眼,不要选择人流密集的区域。

**心理咨询室外围要有便于宣传的区域。**在心理咨询室工作中,我们发现,很多学生尤其是第一次主动到访的学生,会犹豫徘徊很久。在心理咨询室外预留宣传区域,布置心理常识、心理教师介绍、心理求助热线、心灵信箱这些内容,可以给更多徘徊学生一个缓冲区域,让他们敢于走进心理咨询室。

**把心理教师办公区域放置在咨询室内。**除了选址,我们学校心理咨询室的使用率高,还得益于心理

## 用系统思维化解学生心理困境

章臻敏

心理咨询室建设要以问题为导向,在平常的学生心理辅导和咨询过程中,我们发现,孩子出现了问题,首先需要改变的是父母。鉴于这样的认识,近年来学校“阳光心语”心理咨询室在常态化开展学生个体咨询及团体辅导的同时,还开展了体验式、对话式、小而精的家长主题沙龙活动,让拥有相同困惑的家长聚在一起,在思想碰撞中看见孩子、遇见自己,从而让孩子的心灵更有力量。

谁来担任家长沙龙的带领者?我们在全校范围内征集有家庭教育研究能力及感兴趣的教师,并推荐参加学校所在的杭州市萧山区家庭教育导师培训,同时在校级家委会成员中邀请有育儿经验的家长成为讲师团成员。

严肃且具有仪式感的聘任仪式帮助讲师团成员提升身份认同感,随后展示家长困惑供成员参考,选择一到两个话题进行课程设计,并邀请专家指导,在不断磨课中提升课程质量,逐步构建学校家长沙龙课程框架。

开展家长主题沙龙,我们的主题来自哪里?我们认为,孩子的问题、家长的需求,就是我们主题的来源,是我们行走的方向。我们对在心理咨询室里遇到的问题进行分类,细化为情绪管理、学习自驱力、人际交往、亲子关系、行为偏差、青春期6个方面,向心理辅导教师、班主任和家发出征集令,我们把收到的家庭和学最关心又急需解决的12个主题整理出来,采用“一月一主题”的形式开展家长沙龙活动。这些主题涉及迎接考试不焦虑、孩子不合群怎么办、读懂孩子的情绪

## 个性化的心理辅导更有效

刘荣婷

作为一名心理辅导教师,我在心理咨询室辅导学生时,会遇到一些有心理困惑的孩子。对他们而言,家长的一句抱怨、同学的一句评价、学业上的一次失利,都有可能引发心理危机。面对学生的心理危机,往往因为情况紧急,可能会出现方寸大乱的情况。学校以心理咨询室为阵地,做好心理危机紧急预案,尤为关键。

我校一名学生小星(化名),在开学第一天与同学发生口角,怒气冲冲冲出教室,班主任觉察不对劲,带上班班跟随着她出了教室,结果发现小星一只脚已经跨上护栏,半个身子已经倾向6楼外侧的栏杆。情况紧急,班主任及班长立马把她拉了下来。下来后的小星一直在哭泣,并双手抱着栏杆,不愿离开。班主任立马通知学校思政处、学校领导及心理教师。结合小星的案例,以下是笔者关于应对心理危机学生的一点思考。

首先,心理咨询教师需要迅速评估学生的心理危机程度,确定是否存在立即的自伤或伤害他人的风险。这通常需要基于学生的言语、情绪和行为表现进行判断。由于小星一直不愿离开6楼栏杆,并且情绪崩溃,嘴里说着“你们为什么不让我去死”这样的话,因此小星的危机并未解除。校领导得知消息,第一时间请班主任联系小星的监护人,心理教师将小星带到了心理咨询室,远离当下的危险环境。

如果学生的危机程度较高,心理咨询师需要立即提供紧急支持。这包括稳定学生的情绪、提供安全感、确保他们的安全需要得到满足等。在心理咨询室内,为学生提供了一个安全、稳定的环境,并且由心理教师陪伴在左右,并告诉学生:“在心理咨询室,你是安全的,如果你想哭,你就哭出来。”心理咨询室给予了学生情绪表达的空间。

根据学生的具体情况,心理教师需要制定一个个性的危机干预计

众议

湖北省武汉市江汉区教育局心理健康教研员何晶:心理咨询室可根据学生的不同需求提供个性化的咨询方案,如亲子沟通、情感支持等,全方位满足学生的成长需求。同时,要建立心理咨询预约制度,让学生可以提前预约咨询时间,避免排队等待的情况,对于有特殊需求或紧急情况的学生,提供及时的支持和帮助。

广东省广州市执信中学党委书记何勇:心理

咨询室应是充满积极心理学理念的场所,所有学生都可以在团体辅导室上各种主题心理活动课,在“心灵驿站”自助空间或约上小伙伴一起交流,或徜徉在心理学书籍中,或与各种心理自助系统进行心灵的探索,从而激发学生自身内在的积极性和优秀品质,最大限度挖掘自身的潜力。

江苏省徐州市第一中学党委书记秦晓华:个体心理咨询可由心理咨询师与学生一对一进行,心理沙盘体验由专业的心理教师引导,生涯规划指导则在生涯规划师的指导下完成。这些做法可突破空间限制,使教学在更大的空间进行,同时也提高了心理咨询室的开放度和设施设备的使用率。

北京市建华实验学校心理教师王璐:很多学生不愿意走进心理咨询室,是担心自己被别人认为“心理有问题”,羞于求助。可以利用宣传栏、心

教师的办公区域就在心理咨询室内。心理教师除了上课、教研、会议、活动,都会待在心理咨询室。上学时间,学生基本都能在心理咨询室找到心理教师。

**心理咨询室要做好空间预留和隔音隔断。**最开始我校只有一位心理教师,心理辅导区域和办公区域在一起,没有特别的影响。去年学校有了两位心理教师,辅导时就出现了区域间互相干扰的现象,没办法两位教师同时进行辅导,在一位教师进行学生辅导时,另一位办公的心理老师就需要戴耳机回避。为了避免这种情况,学校建设心理咨询室时可以将教师办公区放在心理咨询室入门的区域,另一侧做好隔断和隔音,隔出至少两间单独的个体心理咨询室,这样可以更好地满足教师工作和学生辅导的需求。

当心理教师有固定的课时保障,当学校有精心打造的心理辅导空间,当学生对心理教师越来越熟悉信任,当班主任支持学生参加心理活动,当家长认可心理教师,自然会有学生越来越多地走进心理咨询室。

(作者系广东省珠海市香洲区第二十一小学心理教师)

等。我们会根据学生的状态及家长需求,在每年12月份对沙龙主题进行调整,并及时向全校家长公布,提高知晓度。沙龙活动中,家长们围坐一起,围绕主题,分享育儿过程中的经验,交流家庭教育中的困惑。每个人都是分享者,都是学习者,无论是经验和困惑,主要突出真诚、真实又接地气,参加的家长都觉得受益匪浅。

3年来,学校“阳光心语”心理咨询室以问题为导向,把团体辅导、个体咨询、家庭教育讲座和家家长沙龙深度融合,用系统的思维来思考学生心理发展中遇到的困境。阳光心语带领学生温暖同行,个体咨询引导学生走出黑暗。家庭教育讲座让现代家教理念如点春雨,携手家长和孩子一同成长,而家长沙龙让拥有相同困惑的家长聚在一起,在情感交流、思想碰撞中看见孩子,遇见自己。

(作者系浙江省杭州市萧山区北干小学副校长)

划。这个计划包括提供短期心理治疗、建立安全计划、提供危机热线或紧急联系方式等,以确保学生在度过危机期间得到持续支持和帮助。如孩子是否需要24小时监护,家人谁来监护,是否需要转介医院进行治疗,从医院回来后什么时候能够返校,返校后的积极关注怎么做等。

心理咨询师需要与学校领导、班主任、任课教师等相关人员保持密切合作,共同应对学生的心理危机。这包括提供学生的情况说明、制定支持计划、协调资源等。在危机干预后,心理咨询师需要关注学生的后续情况,确保他们得到持续的支持和帮助。这包括提供定期的心理治疗、监测学生的情绪状态、提供必要的转介服务等。

除了应对当前的危机,心理咨询还需要加强预防工作,以减少类似危机事件的发生。这包括提供心理健康教育、开展心理健康活动、建立心理健康档案等,以提高学生的心理素质和应对能力。

(作者系贵州省贵阳市第二中学心理教师)

理课等让学生认识到,接受心理辅导不代表心理有问题,求助是为自己负责和勇敢的表现。

山东省威海市望海园中学校长王静:心理咨询室的布局要注重实效性。个体辅导区可以与心理宣泄区、沙盘区相互贯通,同时配合按摩放松椅,这样在学生进行咨询时,可以根据需求融合宣泄、放松及沙盘游戏等多种有效手段,最大化实现服务学生的目的。

黑龙江省牡丹江市朝鲜族小学副校长李享:单靠专职心理教师难以满足全校学生的需求,我所在的学校通过系统化、实战化的沙盘游戏培训,赋能班主任团队,使其成为心理健康教育的一线力量。班主任在学校心理咨询室开展各类沙盘活动,通过团体沙盘游戏帮助学生们释放不良情绪,建立起积极心态。