

教师节
特别策划

心理老师：埋下希望的种子 滋养孩子向阳而生

文/羊城晚报记者 何宁 蒋隽 王沐依 实习生 刘斐龙 龙名扬 图/受访者提供 插画/杜卉

教师特写



卢佳适：
心理老师的四个角色

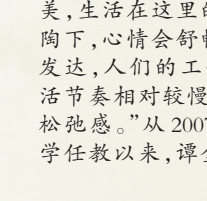
卢佳适毕业于华南师范大学心理学专业，2007年起在广州市第五中学任教专职心理老师，今年9月调入广州市海珠区教育发展研究院担任心理健康教育教研员。17年间，卢佳适经历了心理教师在校内角色的变化：从入职之初学校并没有常规心理课程，心理教师的职责就是承担全校心理咨询，到如今学校每周设有心理必修课、选修课、心理社团、团体辅导等，每年还有丰富有趣的“心理健康活动月”，全体教师、家长都有心理健康这根“弦”。她感受到，如今的心理教师是发现者、沟通者、支持者和建议者。

每学期伊始，全校学生都会做心理测评。发现需要重点关爱的学生，心理老师会跟学生本人及家长沟通，并与班主任协商日常如何关注和支持这些学生。卢佳适说：“最难发现的，是心理问题，但心理测评没有异常显示，也没有主动求助的孩子。如何更快、更有效地发现他们，心理教师需要不断提升的专业能力。”



谭金凤：
从实践者到培训者，实现全员心育

十年来的小学心理健康工作中所付出的努力，我们都深深是心理健康工作的重要性，但每个学校专职心理老师的人数都是有限的，很多学校只有一位专职心理老师，但心理健康工作又很繁重，如何破解这一难题？肇庆很早就开始实行全员心育，即专职心理老师负责全校老师的心理培训工作，把每一位老师都培养成兼职心理老师，做好预防和危机排查工作至关重要。心理老师也要转变观念，要让已从实践者转变为培训者，把学校所有班主任和科任老师都发展成心理健康教育工作团队队伍里的骨干成员，青少年的心理的工作才会做得更好。”



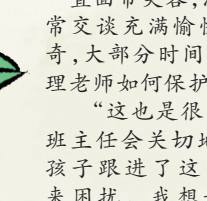
梁均琼：
男老师在心理辅导中有优势

40分钟的心理课，学生沉浸在有趣的活动中，下课铃声一响，几乎所有学生都感慨地说：“啊？就下课了！老师，我还没有记够！”这是广州市番禺区市桥街南涌小学心理老师梁均琼心理课的情景，他也因为出色的上课水平，获得了“第三届广东省中小学青年教师教学能力大赛”小学心理健康教育组第一名。

大部分中小学心理老师都是女老师，男老师人数相对很少，而且是在小学担任心理老师则是少之又少。对此，梁均琼表示，小学生的成长过程中，男老师扮演的角色至关重要，“我觉得不管是上心理课还是做个案辅导，并非一定要非常温柔和细腻。只要能发挥出自己的个人优势，帮助孩子健康成长就可以了。在很多时候，男老师的性格特征会比较‘大大咧咧’，对待问题更看得开，这在做心理辅导的过程中可能是男老师的一大优势。”

梁均琼认为，男老师还有一个明显的特征——力量感强。“比如，我们在做团体心理辅导活动时，会更多和体育老师合作，在户外进行一些有力量量的活动，能非常好地锻炼学生的意志力和耐性。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”



李莹莹：
成为心理老师，不断成长与“多做一点”

采访时，广州市第二中学南沙天元学校的心理老师李莹莹一直面带笑容，温和又流畅的表达让正常交流充满愉快的气氛，让人不禁好奇，大部分时间需要面对负面情绪，心理老师如何保护好自己心理状态？“这也是很多人关注的问题，很多班主任会亲切地问我，对他们班上的孩子跟进这么多次会不会给我们带来困扰。我想说，放心吧，我们是专业的。”说到这里，李莹莹笑了一下，“辅导看似是以对话的方式进行，但里面用了非常多的技术，既能帮助来访的孩子更好地表达，也能保护好心理老师自己的边界，让我们中立地聆听孩子，能够共情而不过度卷入他们的情绪。”

边界的维护有赖于心理老师的专业程度以及知识储备，而外部力量的帮助则能够为心理老师的工作带来更多助力，心理督导就可以起到这样的支持。简单来说，心理督导能够帮助

发现心理异常的孩子，接下来就是沟通。跟孩子、家长、教师沟通，甚至跟社区相关人员、医院专业人士沟通。“为学生及家庭提供各种解决心理问题所需要的知识、信息、渠道、方法等，心理老师在这中间的沟通，是学生健康成长共同体的纽带和桥梁。”

心理关怀不仅仅是一堂课、一次咨询、一个活动，而是渗透整个学校工作的方方面面，为全校老师做心理科普培训和专业支持，也是心理老师的工作之一。

“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”是学校心育工作的重要目标。心理健康工作如今已融合于学校工作的全方位。尤其近年来教育改革措施频繁，教育理念、教育方式都在变化，融入心理视角和措施，心理教师从专业的角度，也应及时为学校决策提出科学合理的建议。

十年来的小学心理健康工作中所付出的努力，我们都深深是心理健康工作的重要性，但每个学校专职心理老师的人数都是有限的，很多学校只有一位专职心理老师，但心理健康工作又很繁重，如何破解这一难题？肇庆很早就开始实行全员心育，即专职心理老师负责全校老师的心理培训工作，把每一位老师都培养成兼职心理老师，做好预防和危机排查工作至关重要。心理老师也要转变观念，要让已从实践者转变为培训者，把学校所有班主任和科任老师都发展成心理健康教育工作团队队伍里的骨干成员，青少年的心理的工作才会做得更好。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼认为，男老师还有一个明显的特征——力量感强。“比如，我们在做团体心理辅导活动时，会更多和体育老师合作，在户外进行一些有力量量的活动，能非常好地锻炼学生的意志力和耐性。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼认为，男老师还有一个明显的特征——力量感强。“比如，我们在做团体心理辅导活动时，会更多和体育老师合作，在户外进行一些有力量量的活动，能非常好地锻炼学生的意志力和耐性。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

梁均琼表示，心理科的发展需要与其他学科融合，与五育融合，这样才能更好地达到全员心育的效果。“特别是跟体育学科融合，是相辅相成的结果，比如通过打篮球，既能锻炼身体，又能培养学生合作的精神，最关键的是，孩子们乐在其中，又分泌了多巴胺，宣泄了负面情绪。”

1 青少年心理健康空前受关注，心理老师迎挑战

孩子们的心理健康从来没有如此被关注过——从去年4月教育部、最高人民检察院、中央宣传部等十七部门联合印发《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）》的通知，到今年全国两会不少代表和委员对青少年心理健康热烈而深入的探讨，再到4月26日，教育部会同公安部、国家消防救援局等部门召开在全国中

小学幼儿园安全工作视频会议中强调，深入实施心理健康专项行动，筑牢健康第一理念，健全学生心理健康监测与预警机制，加强医校协同，分层分类开展学生心理健康教育，推进宣传科普，营造“人人关注心理，人人注重健康”的良好氛围。

青少年的心理健康已不仅仅是教育领域的问题，而是全社会关注的焦点。今年8月，羊城晚报联合

2 青少年心理健康培育，主战场在课堂

最受中小生喜欢的课程有哪些？答案出人意料：心理课是其中之一。但在心理老师看来，这个答案却是意料之中。

“因为心理健康活动课相对来说没有学业压力，反而是在不断给孩子减压，老师在课堂上还会通过各种活动帮助孩子学会调节情绪，更好地认识自己。”肇庆市第十五小学心理专职教师谭金凤一直被学生们亲切地称为“知心姐姐”，她认为，学生们之所以会这样称呼她，很关键的一点是心理老师普遍更具有同理心，“心理老师总是能站在孩子的角度去理解并思考问题，他们会觉得这个老师很懂他们的心。”

广州市番禺区钟村奥园学校专职心理老师梁均琼被同学们亲切地称为“小梁老师”，他只要在心理课堂上，学生们都很喜欢去找他聊天，“心理辅导室的环境总是布置得很温馨，沙发、各种玩偶、公仔等也是心理辅导室里的标配，孩子们哪怕不与老师倾诉，就在沙发上摆弄这些公仔，他们的心情也会顿时得到舒缓。”梁均琼在心理辅导室外挂了一个信箱——“树洞”，欢迎同学们来倾诉。让他很意外的是，同学们把这个“树洞”理解成了“万金油”，“作业本找不到了”“橡皮不见了，老师帮我找一下”“我不喜欢现在的同桌，可否找班主任帮我换一下”……诸如此类的问题，让

梁均琼哭笑不得：“不过，这也从侧面反映出，孩子们确实很信任心理老师，在他们看来，心理老师就是万能的，而且也是可以无话不说的。”

刘学兰强调，心理课是心理健康教育的主阵地，“只有在课堂上，才能系统地实现培育积极心理品质的目标。”《广东省教育厅关于中小学心理健康教育工作规范指引》规定，每班每周至少安排1课时。单从课时来看，心理这门相对“非主流”的课程占比并不多，但是，对于维护学生心理健康和培养学生心理品质具有重要意义。

“心理课堂常常飘出欢声笑语，其他办公室的教师很好奇心理课怎

么能让学生如此开怀，有时同事们也会凑到窗边一起听课；下课时学生们常常围着心理老师聊这聊那，恋恋不舍。老师们都很羡慕学生在心目中的地位，得到学生和同事的认可，很开心很幸福。”毕业于华南师范大学心理学专业的卢佳适，2007年起在广州市第五中学任教专职心理教师，2024年新学期调入海珠区教育发展研究院担任心理健康教育教研员，17年的学校专职心理教师历程，从初一做到高三，陪伴孩子成长过程中心理变化最大的6年，但心理课的影响力却不可小觑，心理课不仅仅传授知识，更重要的是通过互动和体验，让学生们学会自我认知、情绪管理、人际交往等关

键技能。在心理课上，学生们可以自由表达自己的想法和感受，老师则通过引导和讨论，帮助他们更好地理解自己和他人。

学校的心理健康活动课到对学生有怎样的影响？谭金凤说，虽然她没有做相关的统计，但是在与学生的跟踪观察和访谈的过程中发现，从小学开始接触心理课系统培养的孩子，到了中学有更强的适应力，哪怕在受挫后，这些孩子更容易重新自信地站起来，也就是说他们有更强的心理韧性。“这其实就是孩子从小就了解心理健康的相关知识，更懂得关注自己心理和情绪，他们的心理能量会更强，心态也会更积极。”

或者释放一些负面情绪。心理老师也是人，我们同样会受到这些负面情绪的影响。因此，心理老师更需要调节自己的负面情绪。”谭金凤说，心理老师拥有专业的知识，他们在情绪调节方面都能找到适合自己的方法。谭老师情绪低落时，也有属于她自己独特的解压方法。她特别喜欢是在夕阳西下时，在自家花园的阳台上浇花，“每天下班回到家，我首先冲向阳台，在晚霞的陪伴下，我用喷壶喷洒我那些压力花草，喷出的水雾就像我的压力，我总是用力喷洒，感觉自己的压力也源源不断地释放出来，而小花小草们在水雾的滋润焕发出更强的生命力……”

3 心理老师同样需要缓解压力

心理老师的主要职责是帮助学生减轻压力，然而他们自身也承受着繁重的工作负担和各种难以察觉的压力。《调查》显示，75.22%的心理老师每周工作时间超过40小时，其中26.99%的工作时间甚至超过50小时，69.47%的心理老师感到工作压力大。

广州市第二中学南沙天元学校（简称“二中天元”）的心理老师李莹莹每周负责五节心理课程，以及两节研究性学习课程。尽管心理老师的工作远不止于课堂，李莹莹描述了已忙碌的一天：“站稳讲台是基础，因此，每天的首要任务

是准备课堂，根据之前授课的反馈和不同班级的实际情况调整课程内容，或是进行新课前的集体备课讨论。完成教学准备后，我开始每天的心理教育常规工作，其中整理个别辅导的档案材料尤为重要。李莹莹表示，对于重点关注的学生，需要进行校内沟通和家校联席会议的准备工作，这些工作通常围绕一个学生，却可能耗时数小时。遇到紧急转介的情况，其他所有工作都必须立即暂停。在忙碌的间隙，她还要检查当天的新预约，并为此作准备。

“辅导”是心理老师工作中极其重要的一环。在二中天元，每天晚上五点到八点是留给学

生由预约的固定时段：“每位学生将获得一个小时的对话，其中对话时间在40至50分钟，剩余时间用于应对情绪激动的学生，以便他们能平静复课，平静地离开辅导室。”

这种对话要求极高的专注度、情感投入和深度思考。正如李莹莹所言，每天的课堂工作大多围绕辅导的准备工作展开，例如设计面向学生、家长和学生的专题讲演，创新心理游园会，以及组织团体活动和心理剧大赛等，这些都是心理科组需要共同讨论的议题。

心理老师的压力还来自于负面情绪的积累，“我们常自嘲是‘情绪的垃圾桶’，无论是学生还是家长，他们在向心理老师倾诉时，都或多

4 心理教师的工作往往隐藏在水面之下

样及时提供能量。”她提到，有些学生已经辍学近两年，其间经过反复的上学与请假，甚至一度濒临休学边缘，“我有时会怀疑自己的努力是否真的有效。”

谭金凤同样面临类似的挑战：“当前社会普遍关注孩子的心理健康，我们总在思考如何培养出心理健康的孩子。然而，要实现这一目标，是一个系统工程，这首先要求我们教师和家长自身必须拥有积极的心态和健康的心理状态和健康的心理观，才能引导我们的孩子走向更加阳光的未来。如果大家没有意识到这一点，仅仅依赖心理教师的努力，那只能是治标不治本。”

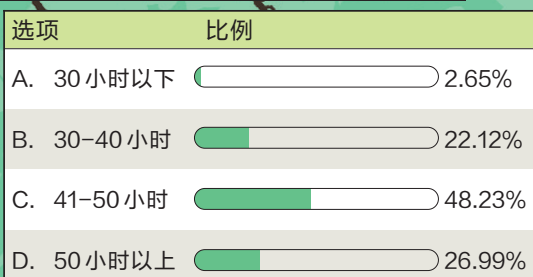
李莹莹也指出，她工作中的困惑很大程度上源自家长的态度。“许多家长对孩子的心理问题本能

地抗拒，他们认为孩子是有问题，这种态度给我的工作带来了巨大的障碍。”她回忆起一次家校联席会议，心理教师、班主任和年级行政人员与家长从晚上八点谈到凌晨，其他教室的灯光都已熄灭，只有心理室的灯光依旧亮着，“尽管过程艰难，但最终说服了家长，这不仅有意义，而且能让孩子获得越来越多来自家庭的理解和支持。”

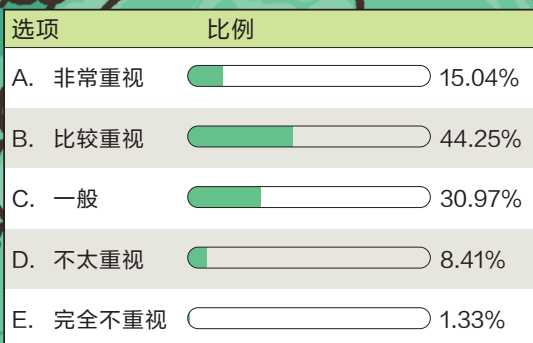
全社会对青少年心理健康的重视，也让大家对心理老师有了更多的要求和期望。刘学兰强调，青少年心理健康是社会系统工程，需要全社会的共同努力。“心理老师不是神，他们是校园里师生心理健康的滋养者，他们在孩子们心中埋下了希望的种子，滋养着他们向阳而生。”

调查数据

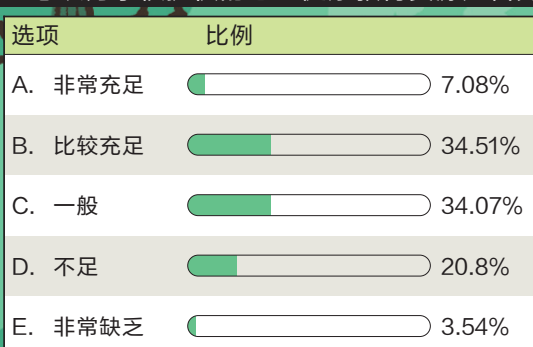
1. 您每周的工作时间大约是多少小时？



2. 您认为学校对心理健康教育的重视程度如何？



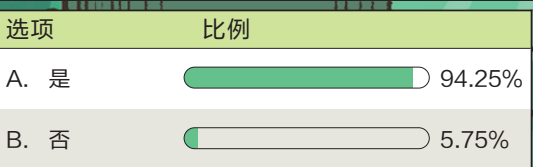
3. 您认为学校提供的心理健康教育资源是否充足？



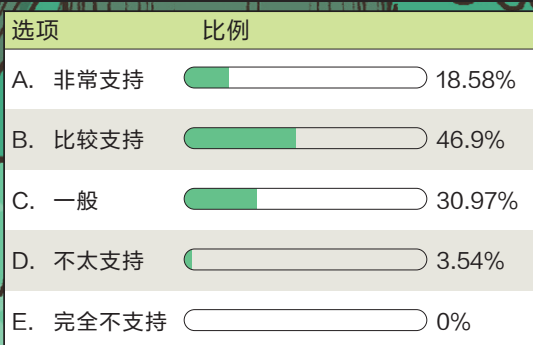
4. 您是否经常感到工作压力大？



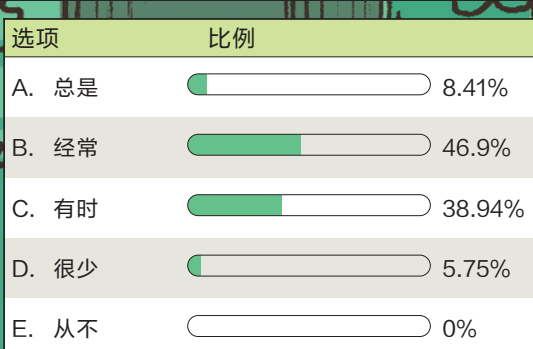
5. 您是否接受过心理健康教育方面的专业培训？



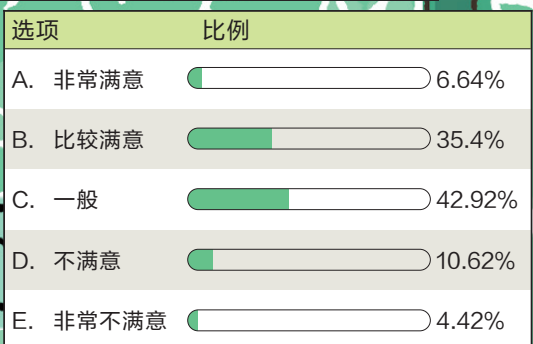
6. 您认为学校领导和同事对您的工作支持程度如何？



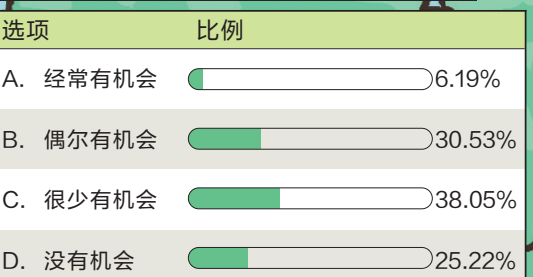
7. 您是否觉得自己的工作得到了学生和家长的认可？



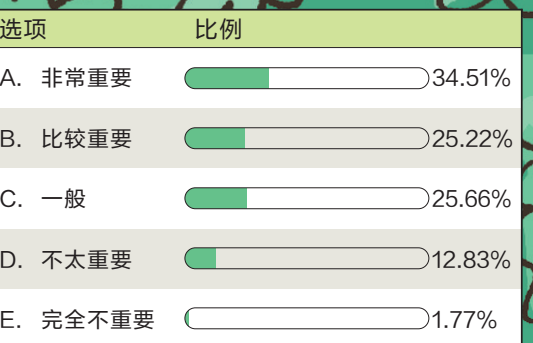
8. 您对目前的职业发展机会满意吗？



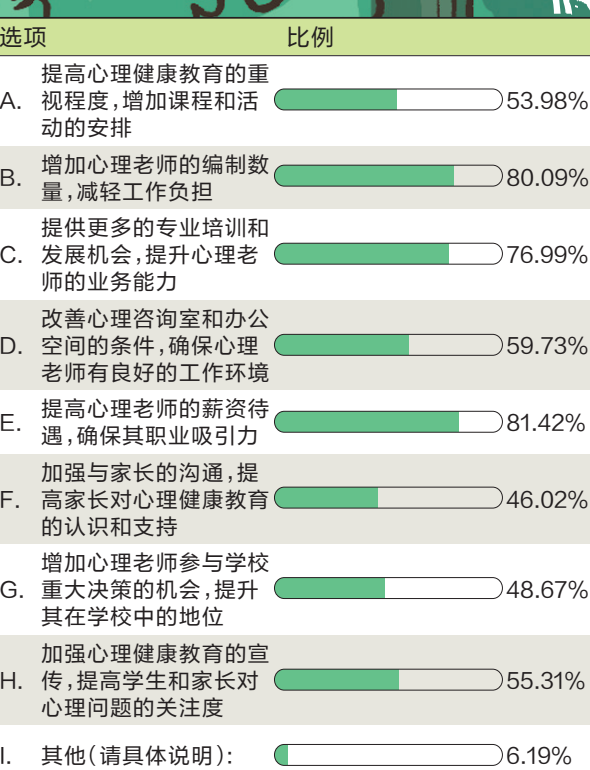
9. 您是否有机会参与学校的重大决策？



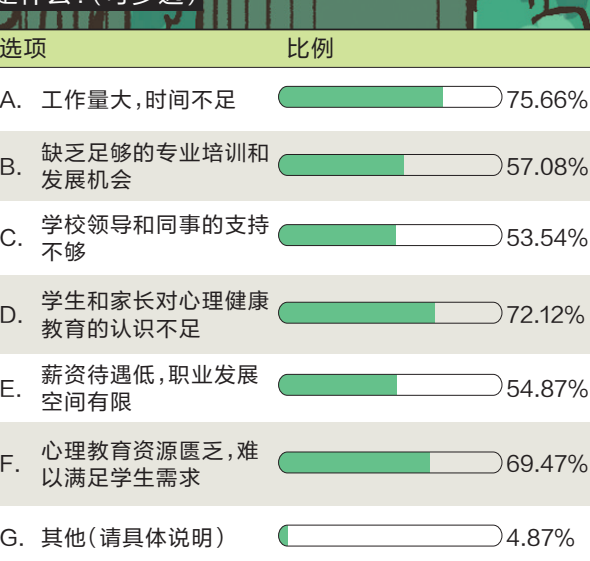
10. 您认为心理老师在中小学教育中的地位如何？



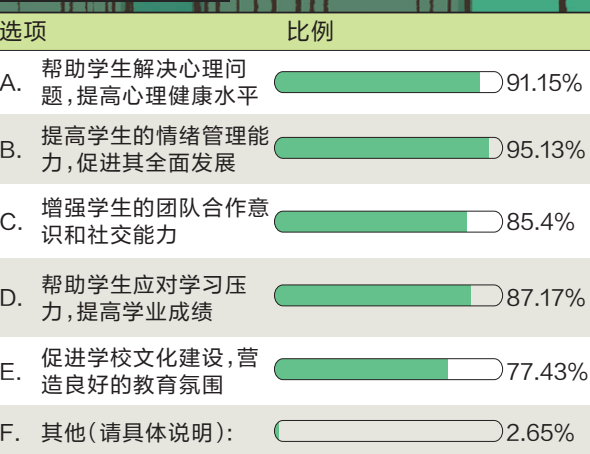
11. 您觉得教育相关部门或者学校应该在哪些方面进一步改进？(可多选)



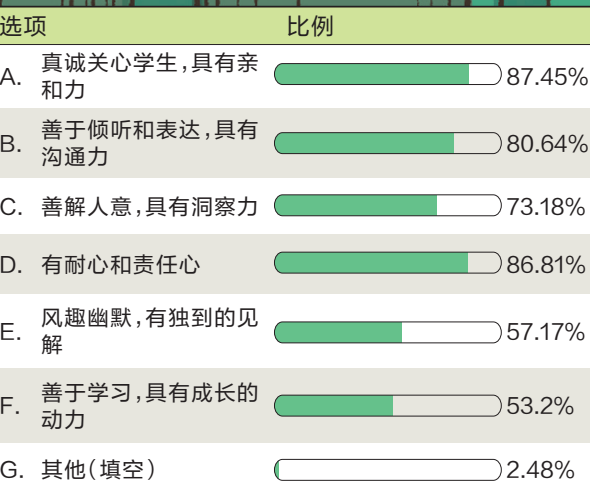
12. 您认为心理老师在中小学教育中面临的主要挑战是什么？(可多选)



13. 您认为心理老师在中小学教育中可以发挥哪些积极作用？(可多选)



14. 您心目中心理老师应具备什么品质:



总策划 | 林如敏
策划 | 龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹 | 王铁 何宁
设计统筹 | 杜卉