

心理教师必读的职业修炼秘籍  
最一线的成长经历 & 最实用的咨辅妙招

ZUO YI GE YOUXIU DE XINLI JIAOSHI

# 做一个优秀的 心理教师

——20位心理教师的专业成长案例

袁章奎 | 主编

# 做一个优秀的 心理教师

——20位心理教师的专业成长案例

袁章奎 | 主编

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一  
责任编辑 杨巍  
装帧设计 许扬  
责任校对 贾静芳  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目 (CIP) 数据

做一个优秀的心理教师 : 20 位心理教师的专业成长  
案例 / 袁章奎主编. —北京 : 教育科学出版社, 2013. 8  
ISBN 978 - 7 - 5041 - 7907 - 4

I. ①做… II. ①袁… III. ①中小學生—教育心理学  
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 178172 号

做一个优秀的心理教师——20 位心理教师的专业成长案例

ZUO YI GE YOUXIU DE XINLI JIAOSHI——20 WEI XINLI JIAOSHI DE ZHUANYE CHENGZHANG ANLI

出版发行 教育科学出版社


社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010 - 64989571  
邮 编 100101 编辑部电话 010 - 64981265  
传 真 010 - 64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 毫米 × 239 毫米 16 开 版 次 2013 年 8 月第 1 版  
印 张 13.25 印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷  
字 数 200 千 定 价 32.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。



推荐序

## 我心目中的优秀心理教师

从事中小学心理健康教育研究已有 20 多年，接触了很多大中小学一线的专职或兼职的心理教育同行，我一直在思考一个问题：什么样的心理教师才算是优秀的心理教师？这个问题可能没有统一的标准答案，每位老师、每位专家、每位学生、每位家长心中都有自己的评判标准。

拿到这本书稿，细细品读书中 20 位一线心理教师的成长经历后，我对优秀心理教师的定义有了较为清晰、具体的认识。虽然书中这 20 位心理教师不一定是全国最顶尖的心理教师，但是，他们在我国一线的优秀心理教师中极具代表性。在这些心理教师身上，普遍具备了这样一些品质。

首先，具备过硬的教育教学理论基础和心理学专业素养。这些老师中有一些人接受了正规的心理学本科、硕士阶段教育，甚至取得了博士学位；也有一些优秀的心理教师，虽然不是心理学专业出身，但是他们在从事心理健康教育工作之前都进行过较长时间的自学和进修，并不定期参加了各级各类的专业培训，基本都持有国家心理咨询师等级证书，或是所在省市的心理健康教育教师等级证书。他们熟稔普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理健康学、心理咨询技术的基本理论和原则、基本技术和方法，能运用自己的工作经验和能力准确地、全面地、深入地了解、帮助师生。他们实事求是地对待自己的心理知识和心理辅导能力，对超出自己能力范围的学生个案，能够及时转介给相关的专业人士



或专业部门。另外，这些心理教师在课堂教学方面都深受学生喜爱，他们善于调动学生、启发学生、引领学生、感动学生。他们能了解学生的兴趣、学习水平、爱好、能力、潜能以及普遍存在的心理问题，会巧妙设计各种形式的、适应学生身心发展规律的心理活动，促进学生心理健康发展。

其次，能在校内开展丰富多彩的心理健康教育活动。他们能指导和协助班主任开展心理辅导活动，能协助校长开展提高学校全体教师和工作人员心理健康水平的工作，帮助教师解决自身遇到的各种心理问题，提高教师的心理调节能力，保证学生在和谐健康、积极向上的学校心理环境中成长。他们能指导和帮助学校开展各年级家长学校的工作，为家长提供家庭教育、学习辅导、升学就业、家庭心理环境建设等方面相关的心理咨询服务，能测量和诊断学生在智力、个性和情感方面的发展状态以及产生偏离的原因，能从心理学和教育学的角度制定干预、矫治以及预防的措施，在学校统一安排下为学生建立相关的心理健康档案。他们能主持和开展学校心理咨询室的各项心理服务工作，能为学生在学习能力、人际交往、情绪调控、个性发展、青春期健康等方面提供有效的自我发展方法与策略，为学生心理发展提供科学的指导。

再次，能利用心理学知识协助学校提升整体教育教学水平。他们能协助校长、管理工作者和教师改进教育教学工作和管理工作，积极从学生自身发展和心理健康教育的角度提出各项建议、意见，发挥心理指导与顾问的作用；能帮助学生解决人际交往中的问题以及升学就业上的困惑，发挥心理辅导与助人自助的作用；能协助学校有关职能部门共同开展家长学校工作，积极做好家庭心理健康指导，帮助家长、教师、学生之间发展良好的交往关系，发挥心理指导和协调的作用；能及时完成上级教育部门及心理健康教育研究室布置的各项任务，发挥心理研究和促进的作用。



心理健康教育在我国目前还处于起步阶段，心理教师群体是一个比较新的特殊教师职业群体。随着各级教育部门和中小学校对心理健康教育愈加重视，越来越多的老师进入各级各类教育机构和学校从事心理健康教育工作，成为心理教师。在相关心理健康教育规章制度和教学规范尚未完善之时，很多“新手”心理教师很可能一时难以适应，一些入职多年的专、兼职心理教师出现倦怠感。他山之石，可以攻玉，心理教师们不妨借鉴一下已经在心理健康教育战线上努力多年，取得了一定成绩，并被学校、社会和家长认可的“前辈”们的经验甚至教训，必定可以更好、更顺利地成长起来，从而缩短从“新手”跨越到“专家”的时间。

全国中小学心理健康教育研究会理事

中小学心理健康教育杂志社副社长

陈虹

2013年6月2日



## 目录 | CONTENTS

推荐序 我心目中的优秀心理教师（陈虹） / 1

### 高长瑜 一波三折做心理教师



〔小档案〕 / 1

〔成长故事〕 一波三折做心理教师 / 2

〔这样做心理教师〕 三招拉近师生距离 / 8

〔向心理教师推荐〕 / 10

### 许小安 “你搞心理学的,也有心理问题吧”



〔小档案〕 / 13

〔成长故事〕 “你搞心理学的,也有心理问题吧” / 14

〔这样做心理教师〕 三招打开心理咨询局面 / 20

〔向心理教师推荐〕 / 22

## 白云阁 半路出家的经历



〔小档案〕 / 23

〔成长故事〕 半路出家的经历 / 24

〔这样做心理教师〕 三步应对校园心理危机事件 / 31

〔向心理教师推荐〕 / 35

## 李海文 我的工作从楼梯间开始



〔小档案〕 / 37

〔成长故事〕 我的工作从楼梯间开始 / 38

〔这样做心理教师〕 恐惧情绪的系统脱敏解决技术 / 43

〔向心理教师推荐〕 / 45

## 蓝敏 成为“蓝敏姐姐”的前前后后



〔小档案〕 / 47

〔成长故事〕 成为“蓝敏姐姐”的前前后后 / 48

〔这样做心理教师〕 橱柜分类复习法 / 53

〔向心理教师推荐〕 / 54

## 唐添翼 一个信息技术老师的心理教师梦



〔小档案〕 / 57

〔成长故事〕 一个信息技术老师的心理教师梦 / 58

〔这样做心理教师〕 借助征文了解学生 / 65

〔向心理教师推荐〕 / 66



## 李惠君 艰苦创“业”的故事



〔小档案〕 / 67

〔成长故事〕艰苦创“业”的故事 / 68

〔这样做心理教师〕例说宿舍团体辅导方法 / 73

〔向心理教师推荐〕 / 75

## 林甲针 幸福的研修班



〔小档案〕 / 77

〔成长故事〕幸福的研修班 / 78

〔这样做心理教师〕儿童偷窃癖问题的应对策略 / 82

〔向心理教师推荐〕 / 85

## 张国娣 我专业成长的四个关键期



〔小档案〕 / 87

〔成长故事〕我专业成长的四个关键期 / 88

〔这样做心理教师〕焦点解决技术应对学生心理问题 / 94

〔向心理教师推荐〕 / 96

## 谢维兴 那些改变我和事



〔小档案〕 / 97

〔成长故事〕那些改变我和事 / 98

〔这样做心理教师〕中小学心理健康教育课的考评技巧 / 102

〔向心理教师推荐〕 / 104

## 陆怡汝 在每条跑道上都跑出精彩



〔小档案〕 / 105

〔成长故事〕 在每条跑道上都跑出精彩 / 106

〔这样做心理教师〕 一个想死的男生 / 112

〔向心理教师推荐〕 / 113

## 钟春明 从数学教师到心理教师的转岗故事



〔小档案〕 / 115

〔成长故事〕 从数学教师到心理教师的转岗故事 / 116

〔这样做心理教师〕 学生心理辅导的两个技巧 / 121

〔向心理教师推荐〕 / 124

## 吴隽 左手音乐，右手心理



〔小档案〕 / 125

〔成长故事〕 左手音乐，右手心理 / 126

〔这样做心理教师〕 创伤辅导阻碍的处理技巧 / 130

〔向心理教师推荐〕 / 132

## 张付山 当不了心理医生，我就当心理教师



〔小档案〕 / 133

〔成长故事〕 当不了心理医生，我就当心理教师 / 134

〔这样做心理教师〕 团体辅导中的发言引导策略 / 138

〔向心理教师推荐〕 / 140

## 薛玲玲 从“筛选者”到“咨询师”



〔小档案〕 / 141

〔成长故事〕从“筛选者”到“咨询师” / 142

〔这样做心理教师〕组建、管理心理社团的技巧 / 146

〔向心理教师推荐〕 / 147

## 刘鹏志 生命中的两个“贵人”



〔小档案〕 / 149

〔成长故事〕生命中的两个“贵人” / 150

〔这样做心理教师〕缓解考前焦虑的三个技巧 / 155

〔向心理教师推荐〕 / 157

## 余娇娜 我是意象心理老师



〔小档案〕 / 159

〔成长故事〕我是意象心理老师 / 160

〔这样做心理教师〕通过意象对话解决学生问题 / 164

〔向心理教师推荐〕 / 167

## 李妮 “天使和恶魔”的剧本



〔小档案〕 / 169

〔成长故事〕“天使和恶魔”的剧本 / 170

〔这样做心理教师〕教师团体辅导小建议 / 175

〔向心理教师推荐〕 / 176

## 张凤玲 用创业的精神去工作



〔小档案〕 / 177

〔成长故事〕 用创业的精神去工作 / 178

〔这样做心理教师〕 心理咨询过程中的三点感悟 / 181

〔向心理教师推荐〕 / 183

## 袁章奎 高级职称并非遥不可及



〔小档案〕 / 185

〔成长故事〕 高级职称并非遥不可及 / 186

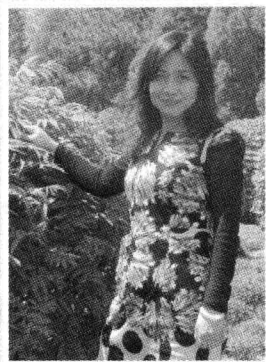
〔这样做心理教师〕 学校心理咨询操作流程 / 191

〔向心理教师推荐〕 / 195

附录 20位优秀心理教师的推荐书目 / 197

## 高长瑜

### 一波三折做心理教师



#### 小档案

**职 务：**内蒙古自治区通辽市第五中学心理健康教育中心主任

**职 称：**中学高级教师

**职业资格：**国家二级心理咨询师

**主要业绩：**内蒙古自治区未成年人心理健康教育指导中心通辽辅导站主任、国家二级心理咨询师职业资格考评评审员，荣获全国学校心理“辅导之星”、通辽市“领军人才”、通辽市“五四青年标兵”等荣誉称号。

**代表作品：**编著有《心理发展》《健康教育》《幸福不只是个传说》等，发表论文有《课堂举手发言对学生听课状态及效率的影响》《成就需要“自卑”》《浅谈“失宠”对高中生社会适应的影响》等。



## 一波三折做心理教师

要用“心”工作，而不仅仅是用“手”工作。因为仅用“手”做分内的工作也许能做得中规中矩，不会有什么大的闪失，但一般不会做得很出彩；而用“心”工作时，积极的情感可以做出创意，做出特色，有意想不到的收获——这是我对工作的理解。微笑是我的“护照”，我愿意与学生携手成长，共同进步——这是我对自己工作的要求。以幽兰之心应纷繁世事，于无声处暗香润物——这是我对学校心理健康教育工作的一贯态度。

自从1997年走上学校心理健康教育之路，转眼已过去16年。16年中，从开始时的踌躇满志、默默坚守，到被自己笑称为工作“七年之痒”的迷茫彷徨、苦苦摸索，再到如今经过播种耕耘后渐现的柳暗花明、春华秋实，我始终告诉自己：要把工作当作事业，要做就做最好，否则不如不做！正是带着这样一份信念，我把心理健康教育一步步打造成通辽五中办学的一大特色，在通辽市、内蒙古自治区乃至全国闯出了一些名气。

### 求索，源于一种信念

1993年，我带着满腔的热情、带着对美好生活的向往走出了大学的校门回到家乡，梦想着成为一名师范学校的心理学教师。然而，造化弄人，当师范学校的大门已经向我徐徐敞开，我满怀欣喜地准备抬脚迈入时，那扇大门却在我面前又轰然关上了。原因很简单也很让人无奈，师范学校的校长要我成为教师队伍中的一员的同时成为他们家庭的一员——做他们家的儿媳妇。于是，我转身，做心理学老师的梦也随之破灭。靠着永不服输的信念，我带上自己所有的资本——大学期间获得的各种获奖证书，独自求职。不久，便找到了我的第一份工作，通辽市幼儿园的一名幼儿教师。



尽管在别人看来，这和我的专业风马牛不相及，但我却利用我所学的儿童心理学和发展心理学知识，很快和孩子们打成一片。看着孩子们天真无邪、无忧无虑的脸，我感觉找到了自己的位置。

可惜好景不长，孩子们喜欢我，一些家长却并不买账，因为其他班的孩子已经学会了10以内的加减法，汉语拼音能倒背如流，而我们班的孩子连1、2、3都不会写，a、o、e都不认识……于是，“工作态度不认真”、“能力有限”、“玩花架子”等帽子纷至沓来，一顶一顶地扣在我的头上。园长向我施加压力，让我向其他老师学习，要我教给孩子更多知识。我告诉他们：幼儿教育要道法自然——孩子的身心发展规律，不能本末倒置，不要让孩子们没等上学就已经先厌学……可是，在望子成龙的家长面前，在追求经济效益第一的园长面前，我的解释是那样苍白无力。最终，我选择了退让，同时也在积极寻求着改变，为重新寻找到一份更加对应自己专业的工作而做积极的准备。就这样，在当了四年幼儿教师后，另一扇门在我面前打开了。

## 执着，源于一份热爱

机会总是留给有准备的人。1997年，偶然间听说通辽五中成立了心理教研室，经过努力，我如愿调到通辽五中，开始了我的专职心理教师生涯。当时的心理教研室，算上我总共才两个人，一切处于起步阶段。我的办公室原是一间杂物仓库，我向后勤申请帮我隔出了一个五六平方米的小屋，这就是我最初的心理辅导室。简陋的环境并没有磨灭我的工作热情，我们想办法说服学校领导，心理辅导课被安排进课表，正式成为学校的校本课程。而我为了这第一节心理课（后来我知道，那节心理课竟然是当时内蒙古自治区中小学范围内上的第一节正规心理辅导课），准备了整整一个月，教案足足写了14页，一万多字。

功夫不负有心人，那节课在学生好奇而质疑的目光中上得非常成功。之后，尽管学校总有一些领导以“课时紧张”、“学生课业负担重”等为借口要取消心理辅导课，但每次我都会巧妙地发动学生，借助他们的认可让



心理课一次次“死里逃生”，获得学生的认可与喜爱成了我的制胜法宝。在心理课上，我让学生了解什么是心理健康以及心理健康教育的重要意义，让他们知道在人的一生当中，谁都有可能发生这样那样的心理问题，尤其是正处在快速成长期的青少年，出现一些成长性的问题是很正常的，心理出现问题并不等于心理有病，更不是什么见不得人的事。渐渐地，走进心理辅导室的学生多了起来。看着那些认为自己孤陋寡闻、一无是处的同学找回了自信；看着从来都管不住自己、一向随波逐流的学生逐渐成了自己学习生活的主人；看着一贯特立独行、我行我素游离于班集体之外的学生终于融入班集体……我备感欣慰，尽管条件艰苦，但我看到了自己作为一名心理教师的价值。

然而，当我躲在自己的小天地里，暗暗得意窃喜，天真地认为自己就是阳春白雪，很了不起；认为学校理所当然要重视我，因为我是心理健康教育的先行者，一定会有很多人向我投来羡慕的目光；认为自己很快可以大展身手，大有作为的时候，我慢慢觉察出了异样。期末的全校教职工大会上，校长对全校各个部门的工作一一详尽总结，对心理教育工作却只是一带而过。其他学科的老师向我投来的目光让我觉得自己是教师队伍中的“另类”。家长们向我询问高考是否考心理，我如实回答“不考”，一些家长的脸上就露出了不屑的神情，更有家长直言不讳地说：“高考不考还上它干吗？学生学习时间那么紧张，学校有毛病啊！”一些老朋友、老同学得知我做心理教师后的反应竟是：“唉，可惜高长瑜这个人了！”更有一些好事者的定义让我哭笑不得：“心理咨询啊，就跟算卦差不多吧！哎，你看我现在心里想什么？”

面对种种质疑，用骨子里的骄傲，我撑着。直到有一天，无意中在校园里听到两位资深名师的对话：“五中就爱搞花架子，还开展什么心理健康教育，关注学生什么心理问题”，“就是，学生的任务就是学习，调皮捣蛋，不好好学习，使劲儿踢上两脚，看他还敢不敢。我当老师这么多年了，也没研究过什么心理，不照样带重点班”，“还上什么心理课，看学生嘻嘻哈哈的，有什么用啊？一节课能做好几道物理题呢！”……我的骄傲瞬时土崩瓦解，随之而来的，是深深的忧虑与自卑，自卑到一度羞于在人前说出我是心理老师。





彷徨中的我痛定思痛，不断反思自己，渐渐意识到，心理健康教育还是一种新生事物，要想被师生广泛认可，还需要一个过程。心理老师需要沉下心来，踏踏实实地做出成效，不仅让学生尝到甜头，还要让家长、班主任、科任教师尝到甜头，要主动和他们沟通，做家庭教育和班、科任教育的辅助者和促进者，而不是高高在上的指导者。正如清华大学附属中学的陈纪英老师所说：“心理教师要抱着‘成绩是领导的，功劳是大家的，快乐是自己的’心态来干工作，这样你的一席之地才会长久。”于是，找准定位的我重新自信满满地继续我的心理健康教育工作，只是这一次的自信不再盲目，而是看清了所处环境的利与弊，认识到了自己的优势与不足。

时光荏苒，转眼我已在学校心理健康教育岗位上坚守了16年，我力求使我的每一节心理课都让学生有所感悟，力求使每一次咨询都能让学生有所成长。就这样，我慢慢地走近并且一步一步走进学生的心灵深处，渐渐了解学生成长过程中的心理需求，同时也逐渐取得了大多数老师和家长的支持与认可。内心深处对这份工作的热爱之情，引领着我在中小学心理健康教育道路上不断前行。

## 思变，源于一份责任

随着全社会对心理健康问题的日益重视，社会对心理从业者的需求大大增加，而中国的现状却是心理专业人才短缺。于是，在这种供需矛盾之下，一些滥竽充数的心理从业者快速增加。他们凭借几次短期培训掌握的技能，就从各行各业涌入心理从业队伍。这就导致了一些心理从业人员素质低下。这些人把这一行业作为捞金的手段，觉得有机可乘，于是在社会上宣传心理行业的神秘性，夸大心理咨询及治疗的作用。

正因如此，一些庸俗的心理学思潮应运而生，并且渗透到学校的心理健康教育领域。一些人在社会上大赚特赚学生和不明就里、望子成才心切的学生家长的钱，并且满口极不负责任地定性：张同学患了“青春期综合征”，李同学患了“抑郁症”，王同学患了“焦虑症”，赵同学则是典型的“强迫症”……而很多学校的心理健康教育从业者并不是科班出身，仅凭对