

在一千多个小时的心理咨询中 她如愿成为学生心灵成长的“点灯人”

经常听家长和老师们感慨:现在的孩子,怎么这么容易产生心理问题呢?要解释这个问题,涉及社会大环境、家庭小环境、教育生态和个体差异等。对于学校里的专职心理老师来说,如何通过课堂、活动、咨询来预防学生的心理问题,安抚学生的各种情绪,这是一件考验专业和共情能力的事情。这次点赞好老师的主角,就是一位心理老师。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王伟 通讯员 宁芬



●人物简介

潘婷婷 40岁
宁波经贸学校心理专职教师
校生涯辅导站“彩虹驿站”负责人
市直属学校心理健康共同体组长
宁波市城区骨干教师

推荐理由:从教16载,致力于心理教学的实践和研究,咨询时长千余小时,探索心育、德育和生涯相融合的教育模式。她是学校心理危机事件的“消防员”,更是学生心灵成长的“点灯人”。



为了挖掘、宣传有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的来自基层一线的“四有”好教师,本报开设了《点赞好老师》专栏。如果你身边有这样的“四有”好教师,请家委会赶紧给我们发推荐信吧。

征集邮箱:xiandaijinbao@qq.com(标题上请备注“征集好教师、学校名称”字样)。

○ 做点亮学生希望之灯的那个人

多年前的一个教师节,潘婷婷老师收到了一条短信:潘老师,我终于下决心去北京学习音乐了,是你点亮了我生命的灯,教师节快乐!

发短信的是曾经的“问题少女”末末。末末的家庭情况比较特殊,父母离异后把她寄养在嬷嬷家里,导致孩子性格比较孤僻,有时候会走极端。

高一的一天,末末与同学发生摩擦后“消失”了,班主任

发动其他老师一起帮忙寻找,终于在学校行政楼的洗手间角落里找到了人,当时她正躲在角落里哭泣。从此,潘老师定期对末末进行心理咨询辅导。

学会计的末末喜欢音乐,潘老师就和班主任一起在这方面想了很多办法,她们鼓励末末参加各种社团,让她跟着音乐老师学钢琴。慢慢地,末末接纳了老师和学校,热衷于社团活动,确定了北上考音乐学院的理想。

“学校心理老师与社会心理咨询师有一些不同之处,社会心理咨询师对于咨询者要严格遵循保密原则,我们则需要适当地与班主任沟通。班主任是一个很重要的节点,一可以联系到任课老师,二可以联系监护人,三可以联系孩子的同伴。”做心理老师的这些年,潘婷婷经常和班主任们探讨如何协同育人。班主任遇到班上有心理问题的孩子,也总是会找潘老师寻求帮助。

○ 如何“点灯”?育人先修身

“点灯”成了潘老师的追求,那么,如何才能实现“点灯”的育人理念呢?潘老师开始了实践与探索。

课堂是教师的主阵地,为了实现点亮学生的教育理想,潘老师还总结了“四真”心理健康课堂,即课堂要做到真实主体、真情表达、真诚交流、真切行动。她的课也因此受到学生的喜爱,教学设计曾多次在全

国省市等各级比赛中获得一等奖。撰写的文章入选《浙江省学校心理健康教育十年回首》《中小学心理辅导活动课课例与评析》等书籍,有关教学实践和探索的论文发表在多家期刊杂志上。

秉持着育人先修身的理念,潘老师在专业之外先学好党史国策和新时代中国特色社会主义思想理论,并将其渗透进自己的

课堂。她多次参加微型党课比赛,获宁波市微型党课一等奖。

2020年,她参加了被称为职教界“奥斯卡”的职业院校教学能力大赛,她和团队伙伴潜心钻研,努力拼搏,从市赛一等奖,到省赛一等奖,一路走到全国大赛的决赛现场,最终收获了国赛二等奖,这也是宁波市心理专业在职业院校教学能力大赛中取得的最好成绩。

○ 不是一个人在战斗

一个人的力量总是有限的,全员育人才能实现教育理想。作为学校生涯辅导站——彩虹驿站的负责人,潘老师和其他四位专职心理教师一起,整合心理教师、班主任、家长等育人主体,为孩子搭建健康成长平台。如今在经贸学校,不仅有专职心理教师,还有兼职党员辅导员、班主任和学生宣讲员。

2018年,生涯辅导站创立了七彩阳光宣讲团。这是由一群有志于锻炼自己、喜欢心理学知识的学生组建起来的宣讲团,在心理辅导老师的指导下,以小组为单位,聚焦一个主题,围绕心理健康或生涯规划,准备20-25分钟的小讲座。当学生宣讲员在讲台上神采飞扬地

和大家分享他对于精彩人生的规划时,台下的同学总是听得特别认真。

“有时候朋辈之间的影响比老师对学生的影响来得更加重要,创立七彩阳光宣讲团,既是为了发挥朋辈作用,也是为了树立学生的自信。当孩子们站在台上演讲时,他是自信的,下面的学生看着身边的同学能做到,也会起到榜样作用。”

学校彩虹驿站每年还有不少活动:心理普测、校园心理剧,以及从一年一次到每学期一次的学生成长与发展宣传月等。在这些氛围的营造下,同学们遇到问题比较乐于接受心理健康咨询。

就在前阵子,有个学生主动邀约心理咨询,她告诉潘老

师自己面临很多问题,最难受的事情是与班主任闹不开心,她希望通过潘老师与班主任沟通,间接把自己的难受告诉班主任。

而潘老师的做法是鼓励这名女生主动找班主任沟通。“咨询是助人自助,我们尽量做一个支持者、赋能者,我和她探讨如果想找班主任交流,怎么做更合适?怎么做会让结果变得更好一些?我们采用了空椅子法进行演练,探讨好以后,她能够更全面地看待困境,并获得了行动的力量,第二天就和班主任进行了主动交流,后来班主任电话打过来,我们之间又做了一个教育探讨。大家一起努力,助力学生成长。”

○ 用好心理学上的ABC理论

在一千多个小时的心理咨询中,潘老师给了不少学生心理上的安抚,但也有感觉无助的时候,那就是明明知道孩子的问题在哪里,却很难改变。“学生的很多问题,源于在原生家庭造就的成长环境,尤其是职高的孩子,他们的成长环境并不太好,但这是学校教育很难改变的。”

尽管很难,潘老师也和心理团队一起寻找着办法。心理学上有个情绪ABC理论,A是事件,C是结果,B是信念。这个理论认为,同样的A,会导致不同的C,

变量就在于B。潘老师说,每个人或多或少都会经历生活的磨难,最后产生什么应对方式,关键在于我们如何解读这些困难。比如,有些学生因为中考失利来到职校,如果他们认为中考没考好,这辈子就毁了,就会表现出颓废消沉、随遇而安的状态。如果能帮助他们意识到人生总会经历失败,挫折也是一笔财富,也许他们能抬起头来发现,来到职高也会有很多新的开始,这里有继续升学的机会,也有培养爱好的平台,还有锻炼能力的途径通道……

如何转变学生的信念?在潘老师看来,不同的咨询流派会有不同的技术。但万变不离其宗,心理老师的共情、觉察和赋能是支持学生发生改变的关键。潘老师说,所有的心理技术只是载体,心理咨询真正起到作用的关键是师生关系,是咨询老师和来访学生之间的良好支持关系。

“我相信每个人心中都有一盏灯,学生和我其实是在点亮彼此,共同成长。感谢孩子们,让我也获得了不断的成长动力。”