

从爱启程到专业守护心灵 ——记一位心理咨询师的成长蜕变

□ 洛阳中心小学 张雪芬

在心理健康领域，一位心理咨询师从爱启程，两年内为超40名孩子提供专业心理咨询与疏导。其工作获家长与孩子的高度认可，孩子们心理健康显著改善，人际关系积极、成绩进步，家庭亦受积极影响。让我们一同走进她从爱到专业的心灵守护成长蜕变历程，探寻背后的故事与力量。

探寻内心的声音：踏上心理咨询之路

她称自己“心悦老师”，已投身学校心理咨询工作两年多。忆及入行缘由，2020年初，新冠疫情隔离期间，她以教师身份为隔离群21人疏导心理，缓解不良情绪，获得区、镇领导肯定。次年暑假，武进区教职工中心公益心理讲座上，原区分管德育的退休干部包丽娜的事迹触动了她。包丽娜每周在青少年活动

中心通过公益咨询助力众多孩子走出迷茫，找到学习与人生方向。心悦老师受其无私助人精神感染，立志将心理学与德育融合以助更多孩子。她决心研习心理学，掌握沟通干预技巧。于是她积极探寻学习资源，钻研各类心理学理论与研究方法，提升专业素养，在追求专业助人之路上稳步迈进。

努力与收获：获得心理咨询资质

学习之路荆棘满布，困难与挑战如影随形，但心悦老师信念如磐，从未言弃。她笃定唯有持续学习与坚守，方能领悟心理学精髓，践行助人宏愿。

功夫不负有心人，2021年11月，她以87分的佳绩成功通过中科院心理咨询师考试。

获取资格证书后，心悦老师毅然投身心理咨询工作，却旋即察觉成为优秀咨询师道阻且长，持续学习积累专业知识、提升能力乃必由之路。

于是，心悦老师每日埋首阅

读专业书籍，踊跃参与培训研讨，全力提升理论与实践能力。其间，知识储备短板致复杂案例应对棘手，不配合的孩子亦令她一时无措，她始终坚守，自我激励，坚信定能跨越困境。

终于，心悦老师凭借不懈努力，专业能力显著提升。如今，她剖析孩子的问题精准高效，引领他们冲破心理桎梏，迈向自我成长。其工作成效斐然，备受孩子、家长认可，亦获同行赞誉，已然成为备受尊崇的心理咨询师。

用心倾听，用爱陪伴：从事心理咨询工作

心悦老师作为专业且满怀爱心的心理咨询师，凭借心理学理论与技巧，助力众多孩子攻克心理难关，踏上自我成长之路。某次考试，她留意到一位考生抄袭邻座同学答案。她深知此行为不仅违背考试规则，更折射出考生内心的惶恐与焦虑。为使考生心绪平复，心悦老师采用独特鼓励方式。她悄然走近，递上三张纸条，分别写着“相信自己，你有能力独立完成考试。”“不要害怕失败，每一次尝试都是一次成长。”“诚实是最宝贵的品质，坚持做正确的事。”考生读罢，深切感受到老师的关怀与鼓励，深吸一口气后放下纸

条，全心投入思考，最终成功独立完成考试。

有位学生在课堂上常调皮捣蛋、难以自控。心悦老师并未加以斥责，而是另辟蹊径。一日，她与该生一同打扫卫生，过程中，学生展现出极大热忱与专注，悉心清理每个角落，毫无厌烦之意。心悦老师目睹其努力，心中满是触动。打扫完毕，她给予学生温暖拥抱，并说道：“你瞧，当你专注一事情时，便能出色完成。我坚信你在课堂上亦能如此。”学生闻言，眼中自信之光闪烁，此后课堂表现渐趋良好。

另有孩子因好友玩笑而

深陷痛苦与困扰，内心遭受创伤，不知如何应对。心悦老师深谙此时孩子急需理解与引导，于是取出心理格板工具，助其明晰自身与朋友的感受，使其清晰洞察双方在事件中的角色位置与情绪。在其悉心指导下，孩子学会表达内心感受，与朋友坦诚交流，携手觅得解决之道，友谊也愈发深厚。

心悦老师正是如此，以专业知识为基，以关爱为翼，为孩子们成长之途点亮明灯、指引方向，让孩子们在心理咨询过程中，真切领略到爱与关怀，于心灵深处种下希望与力量的种子。

因爱成长，为爱专业：展望未来开启新篇章

从爱起步，至专业大成，心悦老师以行动演绎关爱与责任。其成长之旅满溢爱与希望，

彰显决心毅力可克万难、逐梦成真。她的成长源于个人拼搏、对专业的热忱与执着。此经历

鼓舞众人勇逐梦想、持续挑战、蜕变升华，方可迈向生命所向往的自我。

温暖一颗种子

□ 洛阳中心小学 上官婷好

班主任的工作不是塑造我们心中的完美小孩，而是看见并尊重每个个体的差异性。就像手里捧着一堆花种，我们播种入土、细心呵护，希望春天的时候开出五彩缤纷的花。

暴躁的小孩，干瘪的种子

小谢现在是二年级的学生，一年级刚进来时他的表现还清晰地印在我的脑海：胖嘟嘟的脸蛋，高大的块头，在一年级新生中特

别显眼。开学第一周，我们和平相处，我温柔、他听话。可是，后来他的行为一次又一次刷新了我对他的认知。

(一)“危险戏码”

有一次上课，小谢频繁扰乱课堂纪律，被我批评了。坐在墙壁旁边的他用头撞墙，原本安静的教室发出了“咚咚咚”的声音，他的行为让我提高了警惕。

接下来的一段时间，我的主要精力都放在了小谢身上。我注意到，好好上着课，他的位置上突然没了人；有时他会坐在地上，

用彩笔在书包上画画。发生这类情况时，我还不能批评他，一说他，他就感觉受了很大委屈，会撞墙、用手掐咬自己的胳膊。有次排队去吃饭，因为小谢走路时我在玩，我让他跟好队伍不要玩，于是他又跟我上演“危险戏码”，蹲在餐桌旁不愿意吃饭，用餐盘敲自己的脑袋。

(二)种子为什么干瘪？

针对他的表现，我和小谢爸爸进行了面对面交流。在沟通中，我了解了小谢家庭的一些情况。爸爸妈妈带着他来常州打工，周末爸爸妈妈要上班，就留他一人在家。妈妈是个暴脾气，生气时会拿着菜刀吓唬孩子，平时经常上晚班，白天补觉，对孩

子关心很少，久而久之，孩子对妈妈有了抵触情绪，有时候放学了会不愿意回家。他还只是个二年级的孩子，但家长把他当初中生一样教育。小谢被迫长大，变成了一颗干瘪的种子。于是，我作为老师承担起一部分本来属于家庭的教育职责。

(三)走马上任，初具成效

在一次班会课上，我提议由小谢担任劳动委员。如我预想，班级里有一部分学生不赞同我的提议。下课后，我把小谢叫到了办公室问他：“你想做劳动委员

吗？”他不好意思地低着头说：“想。”在我给其他同学做了思想工作之后，最终，小谢同学走马上任。下课后，他提醒同学把桌子排整齐；放学

后，他留在教室扫地拖地；班级的矿泉水喝完了他及时去搬……有一次，小谢看到我搬桌子到后面去贴黑板报，立马跑过来说：“老师，我来帮你搬。”

(四)干瘪的种子日渐饱满

有了变化。遇到不会的难题，他不再是趴在桌上或躲在桌底下，他会说：“老师，我这个不会。”“老师，我到你旁边来写，这样写得快一些。”更让我惊讶的是，有一次，我看到讲台上放着一瓶牛奶，原来是小谢带给我的。我没有拒绝他的好

意，因为看似一瓶普通的牛奶，其实蕴藏着他的勇气与进步，还有他的爱。

其实小谢之所以会做出一些“过激”的行为，是为了得到别人的关注。年幼的他或许尝试过很多办法，却依旧得不到家人的关注，才选择了一些偏激的方式。

坚持的意义

现在的小谢和一年级上学期相比，变得更爱笑了、做事认真了，也不再

伤害自己，需要劳动的地方就有他的影子。我和小谢的故事未完

待续，相信在未来，小谢一定会成为一颗吸满养分的种子，在春天绽放。