



从干预到陪伴：她们这样擦亮学生心中的那盏灯

——不止于“副科”老师系列报道(十九)

从“消防员”到“耕耘者”

□定海七中 徐银霜



过去，我们常常充当“消防员”的角色，哪里出现危机就冲向哪里，焦虑、自伤、冲突几乎是我工作的全部，看到的往往是学生的问题和伤痕。

“双减”政策落地几年来，我的工作发生了根本变化。我不再仅仅是“危机干预者”，更重要的身份是走在学生身旁的“成长陪伴者”。这并非否定危机干预的价值，而是工作重心从“事后灭火”前移到“事前防火”与“日常滋养”。这种转变，本质上是从病理修复到积极建构的整体迁移。

场景转变：从咨询室到整个校园

过去，我的主阵地是那间小小的咨询室。现在，咨询室仍是重要的安全基地，但我不再被动等待，而是将更多时间花在教室、操场和校园的各个角落。我会在课间观察孩子们的互动，和他们聊流行的话题。这种非正式的在场，让我不再是一个只处理麻烦的神秘老师，而是一个可以信任的成年人。去年我组织了“校园心理游园会”，孩子们在活动中开怀大笑，让我意识到好的干预也可以发生在咨询室之外，发生在笑声和真实的连接中。

目标升级：从解决问题到培养品质

过去，我的目标是解决具体问题，让孩子“恢复正常”。现在，我更体会到“陪伴成长”是帮助孩子们发现和培养生命的积极力量。在心理课堂上，我们引导孩子发现自己的性格优势——有人幽默，有人善良，有人充满好奇心。我们通过“三件好事”练习，让孩子学会捕捉日常中的微小幸福……我们工作的目

标，不是塑造完美的孩子，而是陪伴他们浇灌内心的积极种子，让感恩、乐观、友善、坚毅这些积极的品质在生命中扎根，为他们迎接未来人生的风雨提供内在力量。

对象扩展：从学生个体到整个生态系统

过去，我的工作聚焦的几乎全是单个的学生。但现在我深知，一个孩子的心理健康根植于他所在的生态系统——家庭、班级、教师，环环相扣。这也正是“成长陪伴者”与“危机干预者”的根本区别：危机干预需迅速聚焦个体以解除风险，而成长陪伴要求我们必须看见并滋养孩子背后的支持网络。因此，我的服务对象也从学生个体扩展到家长和老师。我开设“幸福家长课堂”，和父母探讨情绪管理与青春期亲子沟通等课题，让家长意识到一个情绪平和的家长就是孩子最好的心理容器；我组织“教师幸福力沙龙”，用正念冥想和彼此分享帮助老师们学会自我关怀。当疲惫的老师在办公室给自己泡杯茶、做几个深呼吸，当焦虑的家长学会在孩子发脾气时先按下暂停键，他们改变的不仅是自己，更在无形中为孩子营造了安全的心理空间。

从“消防员”到“耕耘者”，这种转变是根本性的。我依然会随时冲上去应对危机，那是我不可推卸的职责。但我已深刻理解，与其在悬崖边一次次把人拉回，不如和大家一起在山坡上植树造林、涵养水源。我愿做一个温柔的耕耘者，相信每颗种子内在的力量，陪伴每个年轻生命在学校、家庭共同编织的沃土中，根深叶茂，自在生长。

在“双减”背景下，心理教师的角色逐渐从“危机干预者”向“成长陪伴者”转型。徐银霜老师不再局限于“事后灭火”，而是主动走出咨询室，将“事前防火”与“日常滋养”融入校园生活，注重培养学生积极品质，并拓展到家庭、教师等生态系统；金颖艳老师则倡导在心理辅导中减少评判，通过温暖陪伴帮助学生发现自身的“阿拉丁神灯”——内在的勇气与潜能。两位老师的实践共同诠释了心理健康教育的新内涵：从聚焦问题到陪伴成长，从修复伤痕到激发生命力量。

“

【新区教育】在“双减”背景下，心理老师往往不再只是担任“危机干预者”角色，更多的是“成长陪伴者”角色。您如何理解这一新角色？与过去主要承担“危机干预”时相比，您的工作重心发生了哪些根本性变化？

”

用陪伴擦亮少年生命中的阿拉丁神灯

□岱山县大衢中学 金颖艳



对于一个从事学校心理健康工作十余年的心理健康专职教师来说，小小的心理咨询室已然是我奋斗的阵地。咨询室不大，却布置得温馨妥当。暖暖的灯光、软软的抱枕构筑起一方小小的天地，让来访的少年能够短暂隔离外界的纷扰与内心的“阴雨”。

当孩子们推门而进，我总是会用“怎么了”来作为开场白，似乎已然默认他们应是遇上了什么问题才选择来到这里。随着话题展开，我脑子里的警铃也随时处于发作状态，我会开始不自觉迅速将问题——一对号入座——什么等级？什么程度？要按响哪种铃？是否需要联合家长或者学校？

一场咨询下来，我和孩子们好似并肩打完一场仗，抑或合作灭了一场火，虽有即时效果但也疲惫不堪。解决问题成为了咨询默认的常规诉求，一群人也围着问题奔波忙碌。而这种情况自从遇到那个特殊的来访者，开始发生一些改变。

那是个男孩是班主任建议而来，因此几乎不愿意说话。没有交流，但我依然感受到他的情绪低落，仿佛有一朵下着雨的云在他的世界里飘啊飘。我急于想了解他怎么了、有什么问题、是否能给予帮助。但孩子的沉默让我意识到——此刻，也许我只要撑起伞，静静地陪他在下雨的世界里待一会就好。

在“下着雨”的咨询室里，时间走得很慢。而我，也不再急于判断或解决问题。20分钟后，男孩主动开了口，用很慢的语速将他的感受分享给我，我则回应“然后呢”“我听到了”。四十分钟就这样滑向尾声。

那以后，我才发现自己更多时候仅需成为一个陪伴者，在少年们偶有阵雨的生命中，让他们转身就能够看

到，不评判他们为何站在雨中，也不追问他们要去何处。

那个男孩后来又来了好几次，他确实遇到了一些困扰，可惜我也很难帮到。于是在后来的咨询中，索性就放弃困扰，聊了聊其他的东西，比如：什么时候他觉得这个困扰的威力没有那么大？如果一觉起来拥有魔法，他已经战胜困扰，生活中哪些方面就能发生改变？他能为这个改变做出哪些努力？

这些交流好像一块薄薄的布，带着陪伴的温度，慢慢擦亮了他心中那盏阿拉丁神灯。是的，每个少年的心中都有一盏阿拉丁神灯，在那里住着他们的勇气、斗志、希望以及无限可能。只是在风雨来的时候，灯光会黯淡，少年们会忘了自己也是拥有这盏灯的忘了。

现在，我已经越来越深刻地体会到这一点，并且将其应用到学校工作中。除了在咨询中做好陪伴者，帮助孩子们撑起伞，帮助他们擦拭覆于灯上的尘垢，也常常在课堂中努力让更多的少年发现这盏灯的存在，在自我认知课上看到自己的长处与能力，在情绪调节课上看到自己的接纳与包容，在人际沟通课上看到冲突也可能来源于立场，可以尝试利用沟通技巧去处理化解而不是被动接受，在学习辅导课上看到自己遭遇学习困境并非因能力不行而是策略不佳……当我们引导孩子们跳脱出问题，寻找积极转变的时候，也许问题也并非如磐石难移了。

当然，问题还会存在，心理老师和少年们有的时候仍然需要共同打一场仗、灭一场火。但我相信，当更多的人用陪伴者的身份与少年们真正同行，当更多的阿拉丁神灯被我们的陪伴擦亮，总能看到雨后的阳光与彩虹。