

# 教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2026年1月15日 星期四 今日4版 第6期 总第4141期

## 心理委员“小角色”释放朋辈互助“大能量”

# 以心暖心 “微”力不凡

本报记者 马晓冰

近年来,随着全社会对青少年心理健康问题重视程度的提高,越来越多中小学设立了“班级心理委员”这一岗位,将心理健康教育深入到班级基层,借助朋辈帮扶的优势,为学生搭建起连接专业心理帮扶的桥梁。

不过,这一岗位也引发了不少争议与家长的担忧:这些小委员究竟是“心灵伙伴”,还是“传声筒”?他们能否胜任这份职责?自身的心理健康与人际关系又会受到怎样的影响?带着这些疑问,本期我们邀请到相关专家与一线心理教师,系统阐述心理委员制度的设立初衷与科学依据,厘清其职责与定位,并给出针对性建议,助力心理委员真正释放朋辈互助的“大能量”。

### 有了心理委员

#### 班级里多了一双温暖的眼睛

一天傍晚,放学铃声早已响起,校园里渐渐安静下来。泸县实验学校专职心理健康教师程思全正准备结束一天的工作,心理咨询室的门却被猛地推开——六年级某班的两位心理委员气喘吁吁地站在门口,焦急地说:“程老师,你快去看看,有个同学在教室里哭,她很伤心,怎么劝都不肯回家。”

程思全回忆,得知情况后,他立即跟随学生赶到教室,只见一个女生正独自坐在座位上掉眼泪。在老师和同学的耐心倾听与轻声安慰中,女生的情绪慢慢缓和。原来,此前在班级“冷餐会”上,她一位同学发生了摩擦。对方的言行让她觉得特别委屈,情绪迟迟无法平复,才忍不住躲在教室里落泪。

了解了事情的来龙去脉后,程思全松了口气,这场放学后的小风波原是“虚惊一场”。他随即联系班主任说明情况,班主任也第一时间告知了家长,让担忧的家人安心下来。就这样,在老师与心理委员的协同下,一次同学间的小摩擦被及时发现并有效解决。

“最早发现异常、果断寻求专业支持的学生,正是经过培训的班级心理委员。”程思全评价道,“他们就像守卫校园心理健康的‘哨兵’,能敏锐洞察身边同学的情绪波动,第一时间提供初步情感支持,在问题萌芽时发出信号,避免小问题发酵成大困扰。”

这一案例,正是当下中小学心理健康教育新模式的一个微小切面。近年来,“在班级设立心理委员”这一旨在将心理防护网络织得更密、更早的举措,正稳步推进。

四川省教育科学研究院兼职心理健康教研员、国家二级心理咨询师黄鑫指出,无论是2024年四川省教育厅等十八部门印发的《四川省全面加强和改进新时代学生心理健康工作实施方案》,还是2025年教育部办公厅印发的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,都从政策层面强调了优化校园心理支持环境、开展朋辈帮扶的重要作用。

“心理委员并非简单增设一个班干部岗位,而是对传统心理健康教育模式的补充与升级。”黄鑫进一步解读,过去,学校的心理

工作多依赖心理健康教师被动介入,存在普及不足、预警滞后、学生求助意愿低等短板。

而心理委员的设立,正是破局的关键一环。作为同龄人,心理委员是日常的“观察员”,能更早、更自然地捕捉到同伴细微的情绪或行为变化;也作为初级的“支持者”,他们能有效降低求助门槛,提供最初的倾听与陪伴;在必要时,他们还可以成为高效的“连接者”,将需要帮助的同学引向心理教师或班主任,构建一个“预防—发现—支持—转介”的主动预防网络,推动学校心理健康工作从被动应对转向主动关怀。

“这意味着心理健康教育不再局限于课堂与咨询室。”黄鑫补充道,经过培训的心理委员也可以参与、组织心理健康教育活动,将相关知识与技能以更生动、可及的方式融入集体生活,大幅提升学校心理健康教育体系的时效性与覆盖面。

### 边界与担当

#### 心理委员的“可为”与“不可为”

刚上初一的雅丽(化名)被选为班级心理委员时,既感到兴奋,又有点茫然。“我喜欢帮助别人,和大多数同学的关系都很好。我竞选这一岗位就是想更好地为同学们排忧解难。”雅丽坦言,可后来她发现自己成了个“挂牌委员”,“主动询问会陷入尴尬,也没有同学向我求助。”

虽然没有在岗位上获得成就感,但雅丽对同学们的“警惕”表示理解:“我有心事或秘密时,也会选择向闺蜜或者‘发小’倾诉,不会首选班里的‘官方代表’。”

雅丽的妈妈徐女士却为此感到庆幸。她坦言,一方面,不希望女儿成为承载他人烦恼的“情绪垃圾桶”;另一方面,青春期孩子之间的关系很微妙,女儿出面调解或报告老师,都可能影响自身的人际关系,还会占用她的时间、耗费她的心力。“孩子不具备专业能力,万一说错了话,岂不是好心办坏事?她自己也会陷入自责情绪。”徐女士担忧地说。

徐女士的顾虑,也是大多数家长的心声。对此,黄鑫表示,这确实是潜在的风险点:未经系统培训的心理委员,如果仅凭热

情行事,的确可能存在提供不当建议或不慎泄露隐私的情况;如果长期接触同伴的负面情绪,又缺乏疏解通道,也可能对心理委员自身的心理状态造成影响。

然而,这些问题并非无解,关键在于科学的制度设计与清晰的边界划定。“心理委员不是‘小医生’或‘问题解决者’。”黄鑫强调,上岗前,他们必须经过系统培训,除了学习心理健康知识与技能,老师也要帮助他们明确自身的职能定位。“重点培养其真诚、尊重、非评判的助人态度,以及‘乐于助人,但量力而行’的边界意识。”

这一点,程思全在实践中感受颇深。他认为,心理委员在履职中,明晰“何时该倾听,何时须报告”十分重要。“倾听同学们的烦恼并为其保密是心理委员获得同伴信任的基石,但遇到超出其能力范围、涉及安全风险的情况时,保密必须让位。”

他举例,面对考试失利这类一般困扰,心理委员只需做好倾听与陪伴;如果发现同学有自伤行为、异常状态或消极言论,唯一正确的选择就是立即报告老师。“不独立承担,不等待、不隐瞒,同时也要做好自我关怀,如果事后感到心理压力,要主动寻求心理老师的帮助。”程思全说。

为了避免正当报告被误解为“打小报告”“出卖朋友”,程思全还会在心理委员培训中组织孩子们辩论,帮助他们厘清“为告发而报告”与“为帮助而报告”的本质区别。同时,面向全班公开说明心理委员的职责与保密例外原则,减少误解。“当报告被视为一种负责任的关怀,心理委员也能更坦然、坚定地履行自己‘心灵哨兵’的岗位职责。”程思全说。

### 从“一个人”到“一群人”

#### 点亮校园里的互助之光

在每学期都会举行的心理委员“岗前培训”中,程思全总会向新任的心理委员们讲述优秀心理委员小杰(化名)的故事:小杰发现同学小雯(化名)连续几天作业潦草、神情恍惚,他没有直接追问原因,而是用轻声关心道出疑问:“感觉你最近好像有点累,是

晚上没休息好吗?”简单的一句话,却让强撑的小雯瞬间落泪,说出了来自家里的烦恼。

“作为心理委员,我们应当‘心有猛虎,细嗅蔷薇’。”程思全这样向心理委员们解释,“‘猛虎’代表的是内心那份帮助同学的热忱与担当;而‘细嗅蔷薇’,则意味着在实际工作中必备的细心、耐心、温情与尊重。”

培训的内容则围绕实战展开。在泸县实验学校,心理委员们的成长会从“角色扮演工作坊”起步——通过身份转换,他们亲身体验“单纯倾听”与“急于给建议”的区别,学会识别常见情绪困扰信号。“培训一定会包含‘自我关怀’的内容。”程思全说,“教会孩子们觉察并调节自身情绪压力,保护自己的心理能量,才能为持续助人筑牢基础。”

如何让心理委员“帮助他人”的初心转化为安全有效的行动?黄鑫进一步指出,学校需构建从选拔到支持的全链条体系,既发挥心理委员的朋辈帮扶作用,也保障心理委员自身的心理健康与成长。

“这样的体系首先始于选拔,需挑选乐观、善沟通、乐奉献的学生担任心理委员的职务;其次,必须明确界定其核心角色——观察员、倾听者、联络员,而非解决问题的专家,并制定清晰的职责清单;在此基础上,要由专业教师提供系统培训,着重提升其心理保健意识与基本助人技能;最后,还需建立定期反馈与督导机制,为心理委员提供持续支持,有效防范潜在风险。”黄鑫说。

完备的制度设计,能将心理委员从“一个人的战斗”中解脱出来,融入更大的支持网络。黄鑫强调,这个网络还可以不断延展。除了心理委员,学校还可以鼓励成立“主题式朋辈支持小组”,针对考试焦虑、新生适应等议题开展互助;发起“项目制心理健康”活动,让学生们通过创作科普视频、策划心灵广播站等方式,成为心理健康知识的主动传播者。

“当朋辈支持从少数人的职责,扩散为一群人彼此关照的自觉,便会实现温暖的双向成长。”黄鑫表示,心理委员在关怀他人的过程中,也学会了更科学地关怀自己,这正是“助人自助”理念最生动的实践,有助于青少年在彼此的看见与守护中,实现更健康、全面的发展。

### 七日谈

## 服装易退、品格难育,莫让校园活动失了初心

近日,福建某小学元旦演出后上演荒诞一幕:参演节目的40套演出服竟有28套被家长退回,部分还被剪掉了标签。商家起初被蒙在鼓里,随后发现买家均来自同一地区,更看到自家服装出现在学校的元旦演出中。

被退回的仅仅是服装吗?答案显然是否定的。我们可以看到,被“退回”的不只是28套服装,更是家长群体的诚信;被“剪掉”的不仅是商品标签,也是对孩子进行品格教育的宝贵机会。

近年来,这类事件并非孤例。在商家损失与舆论哗然的背后,更值得警惕的是,“美育”旗帜下被悬置的诚信教育,以及学校、家庭、社会三方育人责任的模糊缺位——这远比几件表演服的损失更为严重。

事件曝光后,学校表示对服装“没有统一要求”,家长以“不办活动就不会发生这种事”自我开脱,双方的推诿规避,最终让孩子成为诚信崩塌的见证者与效仿者。学校作为活动组织者,却未承担起引导、监督的责任;一场本该“浸润心灵”的美育活动,也演变成家长“精明”利用规则漏洞的不良示范。当美育剥离人内心核、只剩形式外壳,只会让教育活动失去了育人初心。

这起事件,更揭开了一些学校美育实践中存在的价值断裂:“美育育人”从来不只是舞台上的成果展示,更在于与德育的深度融合,让孩子看见台前幕后的努力与付出、体悟团队协作中的真诚与责任。从已有经验来看,学校可以在活动策划之初,就将服装、道具的成本管理纳入体验式课程,借此培养学生的责任感、劳动观和资源意识。反观退货的部分家长,却将参与校园活动视作“成本最小化、收益最大化”的功利性任务,而非与孩子共同成长的契机。

家长的苦恼与诉求值得关注,但需要建立在充分的家校沟通之上。我们必须警惕成人世界的功利逻辑对教育领域的侵蚀。家校共育的核心是为孩子的成长聚力,而不是让家庭成为学校诚信教育的“拆台者”。

此外,一个长期被忽视的问题也亟待正视:展演类活动的成本压力真实存在。当前,一些美育活动愈发强调成果展示、比赛名次与社会影响,让不少学校与家庭都承受着让活动“办出彩”的无形压力,而活动筹备的资源消耗等幕后问题,却常被置于视野盲区。“演出服装就是一次性用品”这类理念,不仅是许多家长的惯性思维,更是部分学校美育教育“重展示、轻过程,重结果、轻成本”的现实缩影,值得教育者关注与重视。

教育的目光,不能只聚焦于舞台上的光鲜亮丽,更要关注幕后师生、家庭的价值抉择。教育的真正“演出”,在每个孩子参与的选择和经历中,这需要教师和家长以身作则,用诚信与担当为孩子树立榜样,方能为一代代搭建起美好且有意义的人生“舞台”。

陈朝和

本版图片均为资料图片

家教周刊

