

# 一、访谈记录

## 1、您的本科专业是什么呢？从您所学的专业到从事中小学心理健康授课，您的专业带给你哪些帮助，又遇到过哪些困难呢，您是怎么解决的呢

**专业：**本科在西南交通大学读的心理学专业，研究生在厦门大学读发展与教育心理学。

**帮助：**首先其实因为研究生的时候读的是厦门大学的发展与教育心理学，但是我是在厦门大学教育学院教育研究院下的心理学，当时其实并没有得到太多关于心理学的知识，更多的是关于教育学生，这是高等教育学的知识啊。不过厦门大学的教育研究院整个学院整个系只有只有两个心理老师，然后其他都是研究高等教育的，所以对我的心理专业上并没有什么太大的帮助，我更多的心理学上的知识都是来源于本科储存的知识。然后研究生期间对于我工作上的帮助是做研究的精神和态度，就是研究生期间学了很多的一些方法论，比如：质性研究方法、数据统计分析我觉得对于我工作之后开始做心理普查、心理筛选、心理分析甚至对现在在做的简单的课题，起到了很大的帮助。但其实对于我个人的心理咨询，平常做心理咨询和心理教学没有任何的帮助。

**困难：**刚开始当老师的第一年，遇到了很多的困难，我今年刚开始就被分配到一个新的九年一贯制学校教一年级。然后第一年的时候，我就要面对着给一年级学生上课。一年级的心理课连书本都没有，我根本不知道无从下手，不知道心理课是什么样子的，以前没有看过。然后一年级学生从纪律上已经很难管，如果给他们上一个有特色的心理课非常的难，遇到了不少的困难。例如，在学生管理机制方面以及我的个人威严上面，因为学校小学生一般只听班主任的话，其他老师很难管得住。然后包括我教学设计、查找资料、参考，都遇到了很多的困难。因为是新学校，第一年的时候就我一个心理老师，没有老教师的。然后我所了解我所在这个区的心理老师也是有的，但是整个区没有一个学校，是有给一年级学生上心理课的。

**解决困难：**解决这个困难就是买遍所有的关于心理学的年龄段的书，包括生命教育书，儿童绘本等。后来我自己给他们设计了一个课程，然后很荣幸我的教研员能够听我的课，那节课是给他们上了一节关于注意力的课，那是我自己全新设计的一节课，花了我差不多两三个星期的时间。教研员觉得耳目一新，讲得还挺好的。然后后来我就试着给低年段上很多的心理课，就是并没有太多的知识，大多数是以体验活动和做游戏为主，然后通过游戏和体验

让他们感受到心理学的知识。例如说注意力，或许我根本没有告诉他注意力是什么，他们自己都不说不出来。一年级学生也说不出注意力需要从哪些方面去培养，但是通过我的设计，他们知道，原来注意力呢，是需要我们就是自己要眼到手到甚至还要多动脑筋。他们知道想要自己学习好或者专心听讲原来还不仅是要眼睛到、要多参与还需要我们去思考。我觉得他们能知道这个就已经很好了。

## 2、在这个岗位上，每天都做些什么？能描述一下一个典型的工作日么？

现在是我教学的第三年了，但还没有满三年。我现在已经从一名第一年教一年级，第二年交二年级。今年是我工作的第三年，现在我已经开始一个人带全学校的 22 个班从一年级，二年级，三年级甚至到初一，也就是跨不同的维度。

那我除了作一名心理老师，每天除了教学，还需要接一些简单的心理咨询，甚至是家庭教育事情。因为心理是一个很长的一个方面嘛，教学只是一小部分。然后我们学校也特别注重家庭的家访，每次在学生期中测试以后，然后我们就会每班挑选出一些学生，然后我去做一个家访。而且我们学校也挺重视心理摸查和清理排查的。通过每两周班主任向我报一个学生上来，评估是否需要引起关注，并且对他关注的级别进行一个判定。

每天在五点到六点，是属于我的专属心理咨询。学生班主任会带学生来，来对他们学生进行一个评估，从他的学习成绩到他的情绪再到他的身体状况，然后再到他的家庭情况，然后进行一个系统性的一个评估。然后我觉得如果需要干预的话，我们会对他一般系统的心理咨询。如果这个学生他已经达到了，例如多动症比较严重，或者是突然家庭父母身亡的话，对学生的一个心理危机冲击挺大的，然后我们就会进行危机干预。班主任科任老师，安全办主任，德育处主任甚至是校长以及会把家长叫过来，然后做一个集体回会议，对这个学生的从干预目标到未来的咨询，需要家长做什么，怎么配合我们，我这里的辅导方案以及班主任需要做什么配合方案以及科任老师上他课需要做什么。我来做一个系统的汇报。我们学校特别重视这样一个全面系统的梳理工作，也很支持我的工作。

问：那你要教 22 个班，同时你还会接心理咨询。如果他们有状况的话，你还需要进行家访。那你不是非常忙？

是的。我作为一名新老师，我就开个玩笑嘛。我记得有一次我下课的时候，晚上九点多下班回去，然后一个初中部的一个老师问，你怎么那么迟回去，然后他们可能觉得很匪夷所思。但其实我做一名心理老师，我已经几乎每天都加班，从一星期前就开始加班。疫情期间，

我不仅要给他们上完课，因为那个时候学生很容易出现心理危机。所以那个时候还把自己的心理电话都公布到网上，大家压力都挺大的，我个人压力也挺大的，然后他现在已经过来了。我觉得作为一名新老师，工作不是想象中很简单，情怀很重要。然后并且受到了家长和领导的认可。我觉得我觉得我还挺开心的，没有白加班。

问：学校跟家长怎么对你表示认可，

说个简单的案例，我不仅做新老师，我还做一个班的副班主任，然后例如教师节的时候，我可能是收到我们班的基本上所有孩子都给我做了一张贺卡，然后我还收到了很多很多的话，那个照片可以发给你。我应该是这个学校收到花最多的老师，然后收到了一个人收到了二十多束花，都是一大盆一大盆的花，然后就这件事情可以感受到学生和家长的认可。然后学校这边也挺认可我的工作的，就包括见习时花二三十万买设备，然后包括从经费上在包括明年再找一个心理老师，来和我一起合作。这些都是对我工作的一个认可。还包括学生这边出现什么问题，不仅是我一个人，还有班主任包括校长都会全力出击。所以今天我去家访，我们的大校长也去了。

### 3、您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？

**知识：**知识方面，用习总书记的话说，要有扎实的学识。因为我研究生阶段，只是学了高等教育学理论，没有学什么心理学，以前也没有什么扎实的基础，然后我觉得我做了老师。像我所说的第一年无从下手，然后到今年我教初中的时候，初中孩子的危机干预也重要。然后包括心理咨询，我对各流派都可能还不是特别清晰，理论也不是特别好，包括很多当代的一些流派啊，什么叙事治疗和正念疗法等等。其实这些都很新的心理学。还包括塔罗牌呀，绘画治疗，这些其实我都有都有听说，然后也是比较现代，比较适合中小学的，我都不太了解，所以我也在不断的学习呀。

**技能：**心理咨询的技能非常重要，我现在觉得我我教学技能提上去了，但我不会做心理咨询。每天觉得自己工作了两年多，然后觉得虽然是心理学研究生，但是觉得自己的知识和经验远远赶不上人的动态。心理变化就是每天因为我们人是不确定性的吧。每个人遇到的事情又是每个学生的可能，一年级和二年级不一样，三年级和四年级又不一样，他每天他的心里都是在变化初中和小学就完全不一样。但是所以我觉得我遇到的挑战远远要超过我所知道的东西。最近我觉得知识和技能是无止境学习的，然后这也是学校特别支持我的一点。原因就是假如我去买一本心理学书，我去买一个塔罗牌，一副塔罗牌，三十来块钱或者说我想申

请个东西，学校都无条件支持，就觉得钱都不是问题，只要给学生带来好处。再比如学绘画，学校送你去学，三千多块钱的学费都愿意为你出，就是觉得挺好的。反正我觉得我工作了以后，我觉得我的理论性知识太少了。

反馈确认：就是在研究生的时候，如果能学习更多咨询技能，对你现在会有更多的帮助对吗？

对。但我研究生学的是一些高等教育方法等等，没有对我教学和咨询上有任何帮助。

问：把教学课堂的整个流程都是你自己去摸索的吗？

我自己探索的呀。我探索出我自己一套的心理学上课技巧。我书中中小学心理健康教育杂志。学校没给我订的时候，我自己花了四百多块钱一年。现在学校给我们每个老师都定了。我教一年级，一年级八个班，我这个班我去试上一节课，哎，不行回来再改一下。好像时间不够用，那再压缩一下，就是不断的拿学生做实验。

**经验：**经验就是需要很强的咨询技能及教学经验，但这些都是可以在工作以后自己摸索探索出来的。最后，我觉得最重要的是你要有强大的一套思维，就是你自己要有自己的一套思维思维方式，不要受别人的影响非常重要。因为是小学生中学生，就你要学会引领着她，无论是上课还是你给他们做咨询。你要知道你要提前拥有一个比他们更系统一个视角吧。

问：你可以再具体的说一下吗？就是比如说不是你能想到一个例子

例如今天你说你说有一个学生要来找你做咨询，然后再做咨询之前班主任就已经告诉你他的大概的一个情况，描述主要是这个孩子要学习很差、多动症、然后上课都不注意等等。那么你自己首先你得提前意识到他是不是他学习成绩很差啊，他这个成绩差，是不是有没有受到同学的忽视呀；或者是因为学习成绩差受到同学的歧视，提前洞察到。那他的平时朋友关系怎么样啊，如果就是那段时间，成绩很差啊。如果是小学的话，你要想到，你说他是父母，是不是从来都不带他就说一起做作业。要看到这个现象背后，你就要首先你就要想到这个追本溯源，你就想到他可能发生的原因是什么，你就要提前去问这个班主任或者让班主任去问家长

问：我觉得能做到这一点，就是去想到就是说这一句话背后的那些，这些经验是你就是在刚开始的时候你就会想到的；还说在你不断的咨询，然后就是学到的。

都有吧，可能都有，例如就像有的孩子突然跑过来，说，老师我好怕，我好怕死亡。然后我就会问他，你最近是不是听到谁总是说死这个字了呀。他可能会说我最近看了一个什么电影，那个电影里面有死亡；或者说老师我最近听到妈妈吵架的时候，他们总是说你要再这样我就去死，怎么样啊；就是你会通过就是学生的一个无意识的一个行为或者他说出的话，

就要先洞察到是不是来自家长的问题，然后他们就会远远超过学生给你反映的信息。要你预想到，这点很重要。

反馈确认：就是说不要停留在他那句话表面上，要看到背后的原因

对

#### **4、请问在深圳从事中小学教师学校会提供怎样的平台呢，有对老师的培训发展么，如果有可以具体说一下么。**

很好。深圳的中小学校每两年都有一次广东省教学技能比赛，而且会对心理老师进行心理技能培训。因为广东这边离华南师范大学比较近嘛，但很多新老师的专家都是来自于请华南师范大学的教授来直接给我们新老师培训。在培训方面，经常出去调研等等，就是资源很丰富，平台也很广。如果你想通过广东省技能大赛，来成为名师，或者让大家认可你的话，每两年都有一次比赛。但是他需要满三年，所以明年我就可以参加了，就还压力也挺大的。因为我觉得心理老师这个东西真的是需要经验才做的越来越好。我这种没有经验的小白，我觉得我拿个区级的将回来已经很开心了，因为我所知道的这一批新老师，我们一共招了十一个人，这一批还十个人吧，只有我一个厦门大学的其他都是东北师大、北师大和北大。但我们不需要因为自己的学历就否认自己的能力。其实工作以后就是看自己能力的，并没有怎么看重学历啊

#### **5、您觉得在深圳从事中小学教师的环境怎么样呢，比如学校环境、宿舍环境、食堂环境还有深圳地区的环境。**

15平米的宿舍随便你住。教育局还提供至少一室一厅四十平米的人才房，包括两室一厅的你都可以申请啊。食堂也是，一天十块钱，随便你吃，水果随便吃。

问：那你觉得深圳地区的环境怎么样？就比如说你在那个区就周围的人文呀，然后会不会觉得压力比较大？

深圳市很多都是外来外来打工人，在区中心那些房价越贵，那些父母家庭条件就是好啊。像我们这种在比较偏的地方了，收到的生源很多是属于很多都是本地的，或者是打工的，并家庭环境并没有那么好。

## 6、据您所知，从事这种工作的人上升渠道或发展前景怎样呢

很好呀，我们心理老师已经有两个心理老师在就从一线的小学心理老师做到了教育局的领导，然后还有做到副校长的也很多。因为心理老师他没有什么教学压力，然后如果你个人能力突出的话也很容易走上行政岗位。

## 7、您觉得这个职业的价值和最吸引人的地方在哪里？

最有价值和最吸引人的地方，就是来自于学生对你的爱吧。就是你会觉得每天好烦，这个学生又被投诉了。班主任又把他拉到你这里就知道了，你又觉得太头疼了，就遇到的都是有问题的学生。但是后来你和这些有问题的学生建立好关系之后，可能我还没有遇到那种特别难搞的学生，你会发现，每个学生问题的背后，其实都有一个很可怜的，并且就很值得人家同情的一个原因。或者父母陪伴的缺失；或者是来自于朋友的一些忽视，那些就说他学习成绩不是特别好，所以大家都不喜欢和他玩；或者是有的先天吧，他可能就是有的智商就稍微有点发育迟缓；就是孩子对你的认可和他慢慢被你的融化是你工作最大的价值，什么领导对你的认可，那些都是其次的。这个领导喜欢，说不定换了一个大领导，又不一定对你认可了，所以孩子的喜欢才是源源不断，对你的工作的能到一些给你工作的力量和动力吧。

所有新老师，他们发现都很喜欢这个工作，因为有很多新老师，他们之前都是有做过语文老师，数学老师，科学老师都有。并没有因为我不考试，我就更轻松，但是我会变得更开心。是因为学生喜欢你的课，学生更加喜欢你。就好像我当副班主任，我对我们班学生的态度是很凶的，我对其他班的学生态度很平稳，这真的是心态的问题。所以当心理老师，你就会觉得你的职责就是让他们开心，他们开心，你就很开心；你的职责就是关注那些上课调皮捣蛋的孩子，你看到那些调皮捣蛋孩子，你就会稍微对他多鼓励两句，然后多给他一次机会。如果我上语文课，看到他在说话的话就很不开心，或者是就会批评他；但你上心理课，你就会有意识的去观察那些需要帮助的孩子。因为你觉得难搞的学生都那么喜欢你，好学生当然也喜欢你了。

## 8、你最不喜欢的地方在哪里呢？

最不喜欢的地方就是它的多变性。多变性的意思，就是说遇到的一年级学生，二年级学生又不一样了；一天前觉得他还是很乖，三天就又变了，就变成另外一个人：就是很多东西

都是未知的。就是你觉得好像上一次他不都好了吗，怎么今天又被投诉了？这个事就是会觉得失控。本来你以为你已经能够把他给治疗好了，没想到突然有一天又被投诉了。这就是人的多变性啊，就是永远不要对自己的工作太自信，不要觉得孩子已经好了，其实是一个长期跟踪的状态。你觉得你昨天已经解决好了，昨天他是个好孩子，今天怎么就突然就不是了，所以如果你总是纠结于这个的话，就会觉得自己特别没有成就感，而且觉得自己好无能。这件事情是由于孩子本身具有一些多变性。

而且人本来就是不断发展的。或许我们现在说的和我明天说的就不太一样了。人本来的心理动态就不断变化，再加上小学生，他自己心里还不太成熟，他并没有形成自己的一套的价值观。

反馈确认：是不是说他小孩子是在不断发展的，有时候他在这个阶段可能已经是好的，但是他在下一个阶段可能会出现新的问题。如果我们就是把这个误以为是我的工作没有做好的话，就会感觉很无措。但这不是由于我们的工作没有做好，而是说孩子本身就是在不断发展的

对，而且因为我们的时间真的太有限。我们一个老师对一两千名学生，我们已经尽心尽力了，但是可能我们一周只能做一次咨询，但是他父母是天天陪伴他的呀，在我这边好了。但过两天到父母那边，又把他的问题和行为激发了，又回归退化了。所以你就做好心理准备，我接了之后真的跟我想象的有很多不一样的地方。

## 9、日常面临的问题和风险是什么，什么最有挑战性？

做危机干预最具有挑战性。我一开始就特别怕意外的事情发生。如果学生出现自残自杀或者是打老师的现象，这些都是我无法控制的，但是我都有遇到。做危机干预是一个难点，我也不太会做这种紧急的事情。我第一次看到一个人在我面前自残的时候，我想逃跑，我自己都想哭了。

问：那你是怎么解决的呢？

后来我回来了，去问我们的领导啊，问怎么做。领导说第一时间打电话给警察局，然后再送到医院，然后再联系社区，妇联那边，然后还要去这边的心理医院。最后，休学在家。好就好在，那个学生不是我们学校的，是我去家访的时候看到的。那个自残的学生是我们学校学生的姐姐。

## 10、目前，行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景？

恩，暂时没有啊，只要你是心理专业毕业的，你就可以来应聘。当新老师后期的成长空间很大。

## 11、本行业初入职和略高级职位的待遇和福利大概是什么样的？

哈哈。中小学教师待遇都不错。习总书记说，要要保证老师的待遇不低于公务员的平均水平，甚至是高于它，而且我们有寒暑假。

## 12、如果我以后想要从事这个职业，您能给我什么建议

考取教师资格证和多看习总书记对教育的评论。我当时抽到的题目是教育的政策。

## 13、据您所知，还有哪些途径和渠道能够帮助我更加全面的了解这个领域

深圳教育等公众号关注起来。看教育局天天都在做啥事，出什么政策。

## 14、您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗？当我打电话给他的时候，可以用您的名字吗？

可以呀，到时候给你

回复：谢谢

问：但我给他们打电话的时候，我可以用你的名字吗？

可以呀，没问题

回复：好的，那访谈到这里就结束，我可能在明天或者后天就给他们打电话。

我明天和他们说一下，今晚有点晚了

# 二、访谈总结

## 1、在访谈过程中的感受和收获

在访谈过程中我感觉收获还是蛮大的，因为在这次访谈过程中有很多事情是和想象中的不一样的，会觉得原来真实的中小学心理老师是这样子的。

首先，在中小学任务是较重的，除了授课以外还要做心理咨询和家访。这跟我做访谈

之前的想象是不一样，在我的想象中中小学的心理老师可能仅仅是授课，除了授课之外大部分时间都是空闲的，但事实上中小学的心理老师每天的工作是比较忙的，并不是说像我想象中的那么闲

其次，中小学心理老师不仅要有教学技能，还要有咨询技能。这也对我今后的学习生活有一个提示，不仅要提高自己的教学技能，也要提高一些咨询技能。我可能会在今后的学习中，我可能会更注意一些咨询技能的一些学习，而且会更主动去了解一些流派，最重要的是这些咨询技能如何在中小学进行应用

最后，我获取的很多的关于中小学心理老师的职业信息。我更加了解中小学这个职业也有了更清晰的见解，也知道更多渠道去了解中小学教师，比如说我可以通过一些公众号等等一些方式来了解这个行业的信息。我不再是坐等教师相关的信息，而是我主动的去搜集信息，不是让信息来找我。

## 2、对自己职业发展的思考

首先第一点，我会在学校里更深入学习并掌握危机干预的方法。对于危机干预这个方面，如老师所说，对于中小学还是非常重要的。而且并不是说这件事情不会遇得到，是会遇得到的，当危机发生了以后，我该如何去做，如何去应对，如何去联系整个的系统去来应对这个危机。然后联系使用学校的资源，社会的资源，还有家庭的资源，来帮助学生度过这个难关，是我应该重点去关注的，也是我应该去学习的。

其次第二点，在学校里除了老师安排的任务，我也应该学习更多的咨询技能。对于咨询技能，我想我首先会先学习各流派的理论，对于理论的学习，我应该会阅读更多的心理咨询的相关书籍，甚至重点阅读中小学心理健康的心理理论书籍；其次我也会阅读中小学的一些杂志，比如说中小学心理健康教育这本杂志。以上是理论层面，对于应用方面，我会跟老师学习一些咨询的技术，使我自己更具备咨询技能，做到像老师所说的，更具有一些独立性，能看到现象背后的一些原因。

最后一点，我认为我应该还要学习的是关于一些教学技能。虽然说我可以教学中不断的去学习，但是，现在应该进行一些培养，我应该会在中小学争取一些实习机会以培养自己的教学技能。

PS:附件

教师节收到贺卡和花束的图片

