

心向阳光，沐光前行

——淮安工业中专开展校心理委员培训

为进一步完善我校学生心理健康教育工作网络，充分发挥班级心理委员的积极作用，提高学生助己助人能力，在12月5日心理健康节当天，江苏省淮安工业中等专业学校学生成长指导中心吴龙老师对我校200多名心理委员进行了一次主题为“为心筑堡”的培训。



本次培训主要围绕班级心理委员职责、心理健康的标准、不良状态的识别技巧、朋辈支持方法等四个方面展开。培训过程中，吴老师采用案例分析、活动体验、问卷调查等方式，让学生现场实操助人方法，有效调动学生的兴趣、参与积极

性，有效提高了培训效果。



心向阳光，沐光前行。最后吴老师强调，心理委员作为“一线观察员”，要留意班级同学情况，一旦发现危险信号要及时向老师汇报。另外心理委员也要留意自身感受和想法，监测自身心理状况，面临心理困扰时要积极向专业人员寻助。只有自己成为一束光，才能照亮他人，更好地向同学提供帮助。

图文：吴 龙、靖慧鹏

审核：卢 松、戚晓燕