**“心”光闪闪，照亮童年——常州市东坡小学心理委员培训方案**

一、培训背景

在小学生心理健康日益受到重视的当下，为了营造一个和谐、积极的校园环境，并促进学生的全面发展，加强心理委员队伍的建设显得尤为重要。而心理委员作为学生中的心理健康宣传者和辅助者，其工作能力和专业水平直接影响着学生心理健康的水平。

二、培训目标

1. 增强心理委员对心理健康的认识，使其明白心理健康在学生全面发展中的不可替代作用，从而更加珍视并重视自身的职责。

2. 学会准确识别学生的心理问题，并能够根据问题的严重程度，及时、恰当地向专业心理教师或心理医生进行转介，确保学生得到专业的心理援助。

3. 提升心理委员的团队协作能力和沟通能力，使他们能够更好地融入团队，发挥集体智慧，为学生提供更加全面、细致的服务。

三、培训内容

1. 心理健康知识讲座

详细介绍心理健康的基本概念、标准和重要性，让心理委员深刻理解心理健康的实质。

列举并解析常见的心理问题，如焦虑、抑郁等，并教授心理委员识别这些问题的基本方法。

传授心理健康的自我调节与维护技巧，帮助心理委员提升自我心理健康水平。

2. 心理咨询与辅导技能培训

通过案例分析，教授心理委员如何运用倾听技巧，有效倾听学生的问题和困扰。

强调反馈技巧的重要性，指导心理委员如何给予学生积极、建设性的反馈和建议。

教授情感支持的方法，让心理委员能够给予学生情感上的温暖和安慰。

讲解危机干预的基本流程，使心理委员在紧急情况下能够迅速作出反应，为学生提供初步的心理援助。

四、培训时间与地点

时间：3月7日

地点：学校小会议室

五、培训效果评估

鼓励心理委员将所学应用到实际工作中，通过定期的工作分享和交流，分享成功的经验和遇到的问题，共同提高工作水平。

定期对心理委员的工作进行评估和反馈，了解他们的工作成效和进步情况，为他们提供针对性的指导和支持，促进其专业成长和发展。