

心灵导师 | 以美润心——于平凡中开出绚丽的花朵

“我希望我的工作润物细无声的，我和我的学生就静静的待在那里，并不需要过多的言语表达，用心灵去沟通。”

“我是一个普通人，很幸运能被大家看到，能被领导们信任，给了我一个平台，给了我自信，让我在心理健康教育方面摸索着前行，取得了一些成绩，感恩当下，感恩遇见！”

——石海屏

随着经济社会的快速发展，青少年成长环境不断变化，叠加各类外部条件的影响，学生心理健康特别是小学生心理健康问题逐渐凸显。为了更好的促进学生的全面发展，心理健康教育已经成为了党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题，而这其中心理健康教育老师更是越来越受到人们的关注和重视。

杭州市金都天长小学的石海屏老师，就是这样一位在心理健康教育岗位上默默工作数十年，与平凡中孕育着不平凡的小学老师。

以美润心 助人者自助

石老师长期致力于提升学生的心理健康水平的工作，坚持以学生为中心的教育理念，注重培养学生的自尊心和自信心，坚持

以美润心，鼓励学生展现自己的个性和才能。

石老师采用多样化的教学方法，如案例分析、角色扮演等，帮助学生了解自己的情绪和行为，并提供解决问题的方向和策略。同时，注重培养学生的情绪管理能力和人际交往能力。

在石老师三十多年的教育工作中，她帮助无数学生解决了心理问题，提升他们的心理健康水平，得到了学生和家长的广泛认可，获得学校、区表彰和荣誉。

将近二十年前石老师学习心理健康教育时，这门学课并不流行。当年刚从事小学教育工作不久的石老师在工作和生活中遇到了前所未有的压力。机缘巧合下一个朋友向她介绍了一些心理健康方面的知识，没有想到这给石老师打开了一扇新世界的





大门，她意识到原来自己的一些压力、情绪问题，是可以利用一些科学的心理学方法进行调节而得到舒缓的。

虽然在师范的时候她也学过一些心理学，但那些都是浅显入门级的跟教育学有关的心理学知识。为了更好的帮助自己，石老师参加了很多心理咨询师培训，最开始只是希望自己能通过学习来减压和释放，以便能更好地投入工作。没想到越学越她发现通过心理健康的学习不但能使自己的生活质量变得更好，同时还可以帮助更多的人走出情绪困境。她试着学以致用，帮着好朋友们减压，没想到收到了意想不到的较果。通过帮助别人，这让原本就热情开朗的石老师感到无比的满足，对自己的心理健康也起到

了辅助提升的作用。“助人者自助，这是一件功德无量的事情。”石老师说。

扎实专业知识 系统学习提升

为了能够帮助更多的人，特别是学生群体，必须具备扎实的心理学专业知识。于是，石老师开始系统学习心理健康、心理评估、心理咨询等课程，积极参加国家、省、市、区级各类心理培训。2006年取得C证资格；2010年取得国家二级心理咨询师资格；2016年加入上城区“阳光公益”心理志愿者服务团队，热心为区内幼儿园、小学、中学提供幼小衔接、心理团辅、青春期讲座；2019年取得B证资格，同年担任市总工会职工心理热线志愿者；2020年至今担任上城区师

生心理热线志愿者工作；2021年取得市级青春健康教育教师资格，同年取得助理社会工作者资格；2023年取得A证资格。2022年-2023年加入上城区心理大组研究成员，担任“品韵”片组组长；自2013年担任校心理辅导站站长以来，积极参与社区活动，担任志愿者提供心理支持和指导，扩大心理健康教育的影响力。

在学习和成长的过程中，石老师关注国内外心理健康教育的发展动态，不断更新知识，以确保护育理念始终处于前沿。2010年案例《卸下考试千斤鼎》获上城区心理案例评比二等奖；2011年论文《还他一片轻松的天空》获上城区心理论文一等奖，2016年论文《转机，就在你放松的那

一秒》获上城区德育论文三等奖；2019年论文《用“拳头”说话的孩子》获上城区论文评比二等奖；2019年《职业大观园》获区优质课评比三等奖；2020年《春暖花开“疫”去归来》获区案例评比二等奖。2021年获上城区师生心理热线公益之星。2022年获上城区心理教师技能大赛三等奖。

有了专业知识的加持，石老师能帮助的人也越来越多。

石老师和她的心理辅导站

随着学习的深入，石老师对心理健康教育研究越来越投入，越钻越深，为了学到更多的东西，她会自费学习各类相关课程，也参加了不少志愿者的活动，结识了不少志同道合的朋友。

为了更好的与工作相结合，通过推荐，她参加了针对小学阶段的青春期健康教育的培训，因为小学高段五六年级的青春期教育也非常重要，她还考取了相应的师资。这时正好遇上学校要建心理辅导站，校长便把这个重要的任务交给了她。石老师很感恩，她说：“正是因为校长的支持，才给了她发挥的空间，把她的热爱化为了实践，这让她无比的快乐。”

从2013年到现在的十几年时间，石老师把她的校心理辅导站办得有声有色。她深入班级面对面了解学生遇到的心理问题，并赋能解决；她举办各类活动、设置辅导课程帮助学生们认识到心理问题并不羞耻，是可以通过方式方法来得到缓解的；她代表学校去支援山区海岛县心理健康教育；她通过不断的学术交流，

生心理健康成长几乎贡献出了自己所有的力量。

哦，原来我也是挺不错的！

石老师一直说，她只是一个平凡而普通的小学老师。她只想默默地陪着她的每一个学生走过小学这个特殊的阶段，为他们打好坚实的基础，期盼他们能有个更顺遂美好的未来。



提升自我修养；她精心录制了《防止电子产品依赖》为主题的心理微课。她用实际行动践行着她的初衷，帮助更多的人，特别是青少年学生。她为了能让更多的学

就像石老师说的那样：“30年的教师的经历告诉我，踏踏实实、真心诚意的为了你爱的事业付出，总有一天，你会发现，哦，原来我也是挺不错的！”