

平凉机电工程学校心理咨询室概况

平凉机电工程学校心理咨询室成立于 2016 年 8 月，又名心晴驿站。是学生综合素质拓展中心活动基地之一。自成立以来便形成了以学校领导牵头，专业教师为主，班主任为辅的心理健康教育团体。以“促进全体学生快乐学习，健康成长”为目标。以点亮心灯，轻解心语；敞开心扉，拥抱健康为原则。以网络成瘾、学习困难、亲子关系、厌学情绪、自闭、考前焦虑、青少年逆反、行为异常、适应不良、早恋等中小学生常见的心理问题为主要咨询的项目。“让心情放个假，给心灵安个家；倾听你的心声，诉说你的烦恼”是我校心理咨询室的关键词。建立学生心理健康档案，开设心理健康教育活动课，设置班级心理委员，开放“心晴驿站”心理咨询室，为全校师生提供人际交往、情绪调节等心理辅导。

心理咨询室由七部分组成，它们分别是办公接待室、个体咨询室、音乐放松室、沙盘游戏室、心里测评室、情绪宣泄室及团体活动室。

办公接待室：供心理咨询教师办公，开展工作。

沙盘游戏室：供学生做沙盘游戏，来访者从玩具架上自选玩具，在盛有细沙的特质箱里进行自我表现。

个体咨询室：供学生倾吐心声，排解心理压力。

团体活动室：内设团体辅导箱、团体游戏盒、心理电影、音乐光盘等，供学生游戏、看电影等达到育心的目的。

音乐放松室：内设音乐放松椅、软垫等。通过音乐、图片放松，消除不良情绪。

情绪宣泄室：通过宣泄器材，让个体在一个安全的地方释放压力，舒展身心。

心理测评室：该区安装先进的心理测评软件，主要测查学生的情

绪、压力、学习等方面的心理因素，可系统反映现阶段学生心理健康状况和心理素质水平，为心理辅导提供可靠依据。

一、辅导目标

我校的心理健康教育工作是以《学生健康成长手册》为指导，以完善学校心理健康教育、提高师生的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标。

二、辅导宗旨

点亮心灯，轻解心语；敞开心扉，拥抱健康。

三、咨询的项目

主要包括网络成瘾、学习困难、亲子关系、厌学情绪、自闭、考前焦虑、青少年逆反、行为异常、适应不良、早恋等中小學生常见的心理问题。

四、咨询方式

1. 面谈咨询：（心晴驿站心理咨询室——六号公寓楼一楼）
2. 信件咨询：“心语姐姐”信箱（每周一领取老师回复的信件）
3. 电话咨询： 15249318575（张老师）
4. 网络咨询： QQ： 2494894346

电子邮箱：2494894346 @qq.com

五、咨询室开放时间

周一至周四下午两节课后（其他时间的咨询辅导由学生另行预约）。

六、辅导形式

个体咨询 团体活动 沙盘游戏 心理放松 心理测评。

七、常规工作

1. 认真细致地做好个体咨询的疏导和跟踪辅导工作，力求在个

案上有所突破，以点带面。

2. 利用好沙盘游戏，团体活动做好学生的个体和团体辅导。通过多种形式的宣传，让学生正确认识和对待心理辅导，普及心理健康知识，达到助人自助。

3. 建立学生心理健康档案，做好特殊家庭学生档案建设和心理辅导工作。

4. 建立与班主任的双向反馈，必要时还与学生家长、任课教师取得联系，以保证辅导的综合成效。

5. 做好各项工作计划、辅导记录、工作总结，以便查漏补缺，有效开展后续工作。

6. 每个班级选一名班级心理委员，成立心语心理社团，便于及时掌握学生心理问题。

7. 每周五晚自习为固定的心理健康教育讲座时间，面向全体学生。针对学生不同心理问题展开专题讲座。

8. 配合学校每学年承担的对全县中小学心理辅导老师的培训工作。

今后我们还将继续开展已有的学科渗透、德育活动、加强对心理健康教育工作的领导，进一步强化辅导教师、学科教师、班主任师资力量培训工作，提高认识，形成合力，增强教育实效。对教师进行心理健康教育，提高教师的心理健康水平，创建更加规范的心理辅导室。以期将我校的心理健康教育更好的发展下去。

平凉机电工程学校心理咨询室