

四力模型：区域 1+X 心理名师学习共同体研修 创新实践

梁继亦，叶小琴

平阳县教师发展中心，浙江 温州 325400

DOI: 10.61369/SDME.2026010040

摘 要： 针对市县心理教师专业发展面临的现实挑战与内在需求，本研究以区域 1+X 心理名师学习共同体为载体，创新构建并实践“四力模型”研修体系。该模型包括：师德践行力（自我发力，形成启觉型共同体）、课程创生力（教研促力，构筑互助型成长共同体）、咨询辅导力（同伴协力，构建自助型发展共同体）和科研创新力（导师助力，打造研究型创新共同体）。通过五年实践探索，形成了系统的心理教师专业发展培育机制与研修策略，提炼出具有推广价值的实践成果，显著提升了区域心理教师专业素养，促进了城乡心理健康教育均衡发展，为区域名师工作室建设提供了可复制的实践范例，对推动心理教师队伍建设具有重要的理论与实践意义。

关 键 词： 四力模型；区域 1+X；心理；共同体；研修创新实践

Four-Capability Model: Innovative Practice of Regional 1+X Psychology Master Teachers' Learning Community Training

Liang Jiyi, Ye Xiaoqin

Pingyang Teacher Development Center, Wenzhou, Zhejiang 325400

Abstract： In response to the practical challenges and internal needs of the professional development of psychology teachers at the municipal and county levels, this study takes the regional 1+X psychology master teachers' learning community as the carrier, and innovatively constructs and implements the "Four-Capability Model" training system. The model consists of four dimensions: ethics practice capability (self-driven to form an awakening community), curriculum creation capability (research-driven to build a mutual-support growth community), counseling and guidance capability (peer-collaborative to construct a self-help development community), and research innovation capability (supervisor-supported to create a research-oriented innovation community). Through five years of practical exploration, a systematic cultivation mechanism and training strategies for the professional development of psychology teachers have been formed, and practical achievements with promotional value have been refined. It has significantly improved the professional literacy of regional psychology teachers, promoted the balanced development of mental health education between urban and rural areas, provided a replicable practical example for the construction of regional master teacher studios, and bears important theoretical and practical significance for promoting the construction of the psychology teacher team.

Keywords： four-capability model; regional 1+X; psychology; community; innovative training practice

一、问题提出

2021 年，笔者成立了设区市级心理名师工作室，旨在提升区域内心理教师的专业素养。工作室基于“四力模型”学习共同体研修路径，依托 1+X 心理名师学习共同体，重点破解了心理教师专业发展中的三大问题。

（一）顺应心理教师专业发展的现实挑战

2023 年 4 月，教育部等 17 部门联合发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》^[1]，

将学生心理健康工作提升为国家战略，对心理教师的专业能力提出了更高要求。心理教师不仅需要定期开展心理健康课、心理咨询值班，还需组织班主任危机干预培训、心理普测等工作。这些任务对心理教师的专业素养提出了严峻挑战，亟需通过系统化的研修路径提升其能力。

（二）破解心理教师专业发展的失衡困境

调查显示，笔者所在市县的近 50% 心理教师为兼职教师，大多仅接受过浙江省学校心理健康教育教师 C/B/A 级上岗培训，专业水平参差不齐。他们在课堂教学、心理咨询、高危学生筛查与

干预等方面能力有限，严重制约了心理健康教育的整体发展。为此，构建心理教师学习共同体，解决兼职教师的专业发展问题，成为当务之急。

（三）满足心理教师专业发展的内在需求

教师的专业发展需要从被动接受转向主动建构与分享学习，从个人努力转向团队合作。然而，专职心理教师稀少，骨干教师在某些领域仍存在不足，亟需通过共同学习弥补短板。以心理名师工作室为引领，构建学习共同体，能够最大程度地促进教师的可持续发展，培育更多优秀心理骨干教师。

基于此，工作室以市级心理名师工作室为核心，整合市、县级心理名师工作室资源，形成1+X学习共同体，实现名师工作室间的多维联动。这一模式不仅促进了成员自身的专业成长，也带动了区域内心理教师整体素质的提升，为心理健康教育的高质量发展提供了有力支撑。

二、区域1+X心理名师学习共同体实施路径

（一）理论依据：1+X心理名师学习共同体的核心理论

本研究以市、县推出的心理名师工作室为平台，从心理教师学习共同体的视角出发，旨在探寻名师工作室建设的新路径。我们借鉴了美国心理学家布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)提出的生态系统理论。该理论认为，社会环境系统对个体心理发展具有重要影响。基于该理论，我们关注微观和中间系统对学生心理健康的促进作用，并考虑时间维度，致力于构建全面、动态的生态系统以支持学生健康成长^[2]。

（二）模型建构：1+X心理名师学习共同体的核心能力

针对心理教师专业成长的现实需求与独特性，研究团队基于名师引领、同伴互助、自我成长三个维度，着力培养心理教师的四种关键能力：师德践行力、课程创生力、咨询辅导力、科研创新力。在此基础上，构建了1+X心理名师学习共同体。该模型以区域1+X心理名师工作室为依托，通过多维联动，将“1+X”名师引领作为核心要素贯穿始终。通过制定共同愿景、营造“和而不同”的研究氛围、建立合理的运行机制，激发心理教师的内在动力，培养开放合作精神，最终实现专业素养的提升。（见图1）

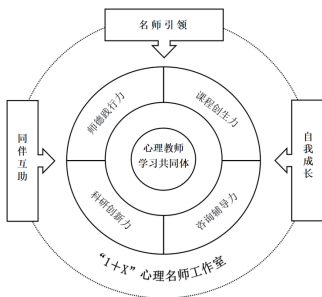


图1：1+X心理名师学习共同体模型建构图

（三）研修路径：1+X心理名师学习共同体的创新实践

研究团队在对心理教师学习共同体内涵和专业素养组成进行系统梳理的基础上^[3]，开展了扎实的研修实践探索，形成了学习共同体的建构框架和实施路径（见图2），有效促进了心理教师从专

业发展向专业学习的转变，提升了其综合素养。

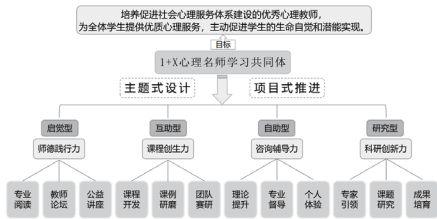


图2：心理教师学习共同体建构框架与“四力模型”实施路径

1. 师德践行力：自我发力，塑造教师教育情怀的启觉型共同体
心理教师群体普遍具有高度的责任感和教育情怀，展现出持续学习的积极态度。为此，我们成立了“一起学习”非正式学习团队，秉持“求同存异”的原则。“同”体现在共同的目标和兴趣方向上，要求成员具备共同体意识，认识到自身既是独立个体，也是共同体的一员，有责任与其他成员共同发展壮大。“异”则体现在尊重教师的个性化发展需求。

案例：我们陆续开展了线上、线下读书会、心理教师论坛等活动。比如通过共读《青蛙先生去看心理医生》，教师们深入理解了心理咨询的全过程和来访者的感受；研读多尔多的《儿童的利益》等著作，帮助教师们树立了尊重儿童主体性的教育理念。在心理教师论坛中，老教师带领新教师领略《咨询师眼中的星辰大海》，新教师向大家吐露心声《心路 新路》，形成了良好的经验传承机制。

此外，我们还通过公益讲座等方式，弘扬心理教师专业精神与素养，心理教师专业发展的共同愿景转化为个体的奋斗目标和内生动力，有力地推动心理健康教育事业的振兴和发展。

2. 课程创生力：教研促力，构筑教师共同成长的互助型共同体
学校心理健康教育课程是培养学生的积极品质，增进学生的智力发展与心理适应能力，乃至改变个体意识、行为倾向的实施过程，课例研究成为教师提升实践性知识的重要载体。

案例：2024年，研究团队联合县发展中心制定了《××县中小学心理教师团队赛研活动实施方案》，心理团队打破学校界限，以学区为单位，或者跨学区、跨学段组建教研团队，以“四环共研”（见图3）为活动整体思路，凝聚教研组团队智慧，以比赛促进深度教研。四环共研，即教研组以“研究缘起（研主题）、研究课例（磨课堂）、研究实效（评效果）、研究成果（理文案）”四个方面展示课例研究过程，让参训教师互帮互助、共研共学。

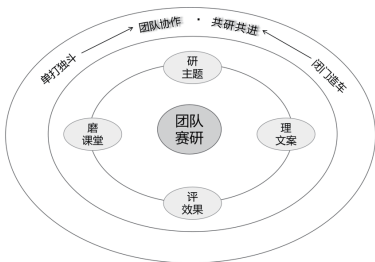


图3：四环共研模式

3. 咨询辅导力：同伴协力，构建教师自我实现的自助型共同体
以名师工作室为平台，开展相关心理工作坊培训活动，工作

坊形式多样：心理讲座、心理论坛、个案探讨、活动课研讨、情景模拟训练等，进而提升咨询辅导力。研究团队总结出了“1234”工程——咨询辅导力提升的模式。

“1”是指围绕提升咨询技能的目标组建1个共同学习的团队。团队要求同质性：成员是中小学专职心理教师或持有国家二级心理咨询师证的教职人员。“2”是指两个梯度。按有无专家参与分为基础和进阶两个梯度，基础梯度（朋辈学习）：通过同伴互助解决共性问题，如咨询技术演练^[4]，进阶梯度（专家引领）：由资深督导带领新手教师突破发展瓶颈^[5]，同时按能力水平分层（新手/老手）可匹配差异化学习任务^[6]。“3”是指咨询技能提升的三个阶段——理论提升、模拟练习和案例督导。第一阶段让人理论功底扎实；第二阶段让人有咨询的能力，第三阶段让人在实践中成长。“4”指个人体验，是指咨询师作为来访去体验心理咨询，它一般是专业成长三个阶段之后开始的另一种模式的成长——体验。咨询师进行的个体咨询叫个人体验，团体咨询叫成长团体。通过真实案例解析，培养临床决策能力^[7]，形成“实践—反思”闭环^[8]（见图4）。

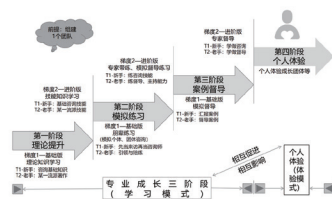


图4：“1234”工程：心理教师咨询技能提升图

经过多年的努力，心理教师理论水平提升显著，新手从不敢做咨询、到跃跃欲试、到敢于咨询，大大提升了咨询辅导力。

4. 科研创新力：导师助力，打造教师科研突破的研究型共同体

在研修过程中，我们鼓励心理教师积极申报省、市、县级课题，并为每位教师配备兼职科研导师，同时组建讲师团，通过走进学校开展讲座、心理课、专题工作坊等系列活动，促进心理健康教育实践与研究的深度融合。学习共同体注重发挥团队合力，从教学、学习与评价的多维视角出发，识别当前教育实践中存在的真实问题，经系统分析与科学论证，将其转化为可研究、可落地的教研主题。从而以团队协作带动教师个人成长，逐步形成“做中学、学中研、研中做”的研究文化，切实提升心理健康教师的科研能力^[9]。

三、创新成效

（一）心理教师专业成长

突破成就斐然展现五年深耕实践，依托“1+X心理名师学习共同体”，培育专兼职心理骨干教师百余名，为区域中小学心理健康教育注入强劲动力。团队累计获省市级荣誉与成果200余项，其中课题立项与获奖12项、高质量论文20篇；成员中晋升省特级教师1人、正高级教师2人次，获评省市名师6人、市教坛新秀20人。团队连续两届斩获温州市心理优质课、团体赛课一等

奖，专业实力突出。

（二）四力模型引领发展

创新路径成功开辟五年来，构建并实施“四力模型”研修体系，有效提升心理教师专业理解与实操能力，拓宽成长路径。形成系统完善的“1+X心理名师学习共同体”研修模式与实施策略，实现研训路径创新，为区域心理教师队伍建设提供可复制、可推广的范式，大幅提升研训实效与专业成长速度。

（三）心育成果培育推广

辐射影响深远广泛依托融媒体平台广泛传播心育理念，惠及师生与家长。《生命成长“悄悄话”》课程入选温州市首批名师精品课程、浙江省心理健康教育优秀案例。多项成果在《教育家》《中小学心理健康教育》等期刊发表推广，显著提升心理健康教育的影响力与社会认可度^[10]。

四、结语

本研究构建的“四力模型”与1+X心理名师学习共同体研修模式，针对性破解了区域心理教师专业发展的失衡困境与能力短板，通过师德、课程、咨询、科研四维能力的系统培育，实现了心理教师从“教学型”向“教学研究型”的转型突破。五年实践不仅沉淀了可复制的研修路径与运行机制，更以名师引领、同伴互助、自我成长的多元联动，推动了城乡心理健康教育的均衡发展，为学生心理健康成长筑牢了专业支撑。未来，需持续深化模型的动态优化，拓展线上线下融合的研修场景，强化科研与实践的深度耦合，进一步发挥共同体的辐射引领作用，为新时代心理教师队伍建设与社会心理服务体系完善注入持久动力。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）[EB/OL]. (2023-05-10)[2025-07-13]. <https://xlf.d.hsu.edu.cn/92/0d/c33a168461/page.htm>.
- [2] 苏谦. 基于生态系统理论的小学心理健康教育实践探索[J]. 基础教育论坛, 2024, (18): 25-28.
- [3] 郭怡, 张和平. 生态系统理论视域下中学心理教师核心能力框架构建研究[J]. 教师教育研究, 2021, 11.
- [4] 张华, 等. 基于课例研究的教师学习共同体运行机制研究[J]. 教育发展研究, 2021, 41(22): 65-72.
- [5] Bernard J M, Goodyear R K. Fundamentals of Clinical Supervision (6th ed.) [M]. Pearson, 2019: 45-68.
- [6] Rønnestad M H, Skovholt T M. The Developing Practitioner: Growth and Stagnation of Therapists and Counselors [M]. Routledge, 2013. DOI: 10.4324/9780203111580.
- [7] Watkins C E, et al. Toward an Integrative Model of Psychotherapy Supervision: Supervisee Perspectives [J]. Journal of Psychotherapy Integration, 2021, 31(3): 236-252.
- [8] 刘妍, 王琳. 心理健康教师研究能力提升的共同体路径——一项混合研究[J]. 中国特殊教育, 2022(8): 88-95.
- [9] 李敏辉, 洪明. 教师实践共同体中“研训行一体化”模式的构建与成效——以心理健康教育团队为例[J]. 教师教育研究, 2023, 35(4): 78-85.
- [10] 梁继亦. SCQA模型：指向生命素养小学心理活动课设计与实施[J]. 中小学心理健康教育, 2023(31): 23-27.