

表1

佛山市中小学高级教师职称 评审申报表

工 作 单 位佛山市南海区狮山石门高级中学
姓 名容翠环
现任教学段学科高中心理健康
现聘专业技术职务高中心理健康一级教师
申报何职称专业高中心理健康高级教师
申 报 时 间2026年3月

佛山市人力资源和社会保障局

佛 山 市 教 育 局 制

填 表 须 知

1. 本表适用于中小学教师申报评审教师职称。
2. 本表纸张规格为A4纸，内容打印或用钢笔(签字笔)填写。内容要真实、准确、完整，字迹要端正、清晰，教育教学业绩与成果力求用具体数据表述。如内容较多，可酌调表格结构，但不可删减内容及结构。如无某项内容的，应明确在该栏注明“无”字样。内容不得随意涂改，凡有填错后确需涂改的，须加盖单位公章(党组织负责人章)。
3. 本表所填写内容应当与事实相符，如未如实填报或瞒报的，视为弄虚作假。申报人所在单位负责审核申报人所填写内容和提交的评审材料，确保材料真实可靠。
4. 申报时提交本表一式一份。职称经评审通过并经人社部门确认后，本表退回用人单位存入个人档案。

一、基本情况																											
姓名	容翠环				性 别	女		出生年月	1981.08				出生地	广东南海													
身份证号码		4	4	0	6	8	2	1	9	8	1	0	8	2	5	0	6					4	9				
参加工作时间	2004年7月	教龄 (周年)	21年	其 中																							
				高中	19年	初中	2	小学	0	幼儿园	0																
从事本学科或相近学科教学年限				21 年 (2004 年至 2025 年)								教师资格层次及证书 编号				高级中学教师资格 20044400341003085											
何时何地何专业评委会 评定中小学教师职称		2009年11月，经佛山市中学一级教师第二评审委员会评定为高中心理健康一级教师																									
何时何地何专业评委会 评定非中小学教师职称		无																									
专业技术职务经历		现聘专业技术职务				首次起聘时间				累计受聘年限				现申报何职称专业													
		高中心理健康 一级教师				2010年8月				15.5年				高中学段心理健康学科高级教师													
现（兼）任行政职务 及任职时间		无								社会兼职情况				佛山市南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员、南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员													
学 历 教 育 情 况	起止时间		院 校				专 业				学历层次及获得学位				是否 毕业		办学形式										
	1997.9	2000.8	石门中学				高中				普通中学				是		全日制										
	2000.9	2004.7	华南师范大学				心理学				本科学历 学士学位				是		全日制										
工 作 简 历	起止时间		在何地、何单位（学校）从事何工作、任何职														证明人										
	2004.7	2006.7	借调到佛山市南海区金石实验中学（原石门实验中学）从事初中心理健康教育教学工作														盘文健										
	2006.8	至今	在佛山市南海区狮山石门高级中学从事高中心理健康教育教学工作， 2019年3月至今担任石门高级中学第三党支部组织委员														丁启康										

注：1. “学历教育情况”从高中阶段起填，“办学形式”指全日制或电大、函大、业余大、职大、夜大、自学考试、网络教育。
 2. “工作简历”从参加工作开始时填起，时间首尾要接上。
 3. “起止时间”如无特殊说明，按照年月格式填写。

二、继续教育情况						
近5年参加专业技术人员继续教育的情况						
起止时间		科目类型	学时	举办单位	完成情况是否合格	
2021.1	2021.12	公需科目30学时、专业科目109学时、选修科目18学时	157	广东省教育厅师资管理处，佛山市南海区教育发展研究中心、佛山市南海区狮山石门高级中学等	合格	
2022.1	2022.12	公需科目30学时、专业科目86学时、选修科目22学时	138	广东省教育厅师资管理处，佛山市南海区教育发展研究中心、佛山市南海区狮山石门高级中学等	合格	
2023.1	2023.12	公需科目30学时、专业科目86学时、选修科目18学时	134	广东省教育厅师资管理处佛山市南海区教育发展研究中心、佛山市南海区狮山石门高级中学等	合格	
2024.1	2024.12	公需科目30学时、专业科目74学时、选修科目20学时	124	广东省教育厅师资管理处佛山市南海区教育发展研究中心、佛山市南海区狮山石门高级中学等	合格	
2025.1	2025.12	公需科目30学时、专业科目43学时、选修科目18学时	91	广东省教育厅师资管理处佛山市南海区教育发展研究中心、佛山市南海区狮山石门高级中学等	合格	
三、专业技术工作情况						
任现职前主要教育教学情况						
起止时间		任教学科 (项目活动)	任教年级 (层次)	学生人数 (范围)	周学时数 (项目周期)	完成情况及效果 (示范课或实验课教学情况)
2009.9	2010.8	心理健康	高一	1100 人	10	良好
2008.9	2009.8	心理健康	高一	1100 人	10	良好
2007.9	2008.8	心理健康	高一	1100 人	10	良好
2006.9	2007.8	心理健康	高一	1100 人	10	良好
2005.9	2006.8	心理健康	初二	1000 人	10	良好
2004.9	2005.8	心理健康	初一	1000 人	10	良好
薄弱学校、农村学校任教（支教）工作情况						
起止时间		在何地、何单位（部门）从事何工作、任何职				证明人
2006.8	至今	佛山市南海区狮山石门高级中学从事高中心理健康教育教学工作（农村学校），2019 年 3 月至今担任石门高级中学第三党支部组织委员				丁启康

注：1.“科目类型”按照“公需科目”、“专业科目”或“选修科目”填报。

2“任现职前主要教育教学情况”自参加教育教学工作起填，凡工作单位、任教学科、任教年级变动的均须另起一行填写清楚。

3.教师发展机构人员、教研员、电教教师按照括号内要求填写，填报组织开展课题研究、教研活动、培训项目、专题讲座、学术交流、示范课或公开课情况。

育人工作情况

1.任现职前担任班主任情况

起止时间		年限	所任班级	受表彰情况
	无			

2.任现职以来担任班主任情况

起止时间		年限	所任班级	受表彰情况
	无			

3.视同班主任工作年限情况

起止时间		年限	担任岗位	受表彰情况
2004.9	2005.8	1年	心理老师，初一心理辅导	无
2005.9	2006.8	1年	心理教师、初一至初二心理辅导	南海区心理健康教育先进工作者
2006.9	2007.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2007.9	2008.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2008.9	2009.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2009.9	2010.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2010.9	2011.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2011.9	2012.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	年度考核优秀
2012.9	2013.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	南海区教育学科科研先进个人、校骨干教师
2013.9	2014.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	南海区学校心理健康教育先进个人、南海区教育局优秀党员、校骨干教师
2014.9	2015.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校骨干教师，校优秀教师
2015.9	2016.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	年度考核优秀、校骨干教师
2016.9	2017.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校骨干教师
2017.9	2018.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	无
2018.9	2019.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校骨干教师
2019.9	2020.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	南海区教育局优秀党务工作者、南海区先进教育工作者、年度考核优秀、校骨干教师
2020.9	2021.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校骨干教师
2021.9	2022.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	南海区教育局优秀党务工作者、校骨干教师
2022.9	2023.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校骨干教师
2023.9	2024.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	南海区教育学科科研先进个人、校骨干教师
2024.9	2025.8	1年	心理教师、高一至高三心理辅导	校优秀教师、校优秀师父
2025.9	至今	0.5年	心理教师、高一至高三心理辅导	无

班级管理、育人情况与实效

从教以来一直担任专职心理教师，有15年是学校唯一的专职心理老师。在学校“正雅教育”理念引领下，通过个体心理辅导、心理健康活动月、《心灵导航》心理报、专题培训、家教课堂等多种途径开展心育德育工作，有效培养学生的正雅心理品质，提升其心理健康水平，获得师生与家长的广泛认可。

1、健全机制，筑牢危机防护网。在德育处指导下，制定心理室各项工作制度、三年心理健康教育行动计划、每学年心理危机干预方案与心理健康教育活动方案，实现心育工作规范化、系统化推进。每学年开学初为高一新生开展心理测评，通过数据分析、深入谈话辅导，精准确定需关注学生名单，制定教育辅导与干预方案，**建立“一人一策”心理档案**；每学期组织不少于1次心理委员培训，建立健全汇报机制；每学期开展**教师心理危机干预培训**，编印《学生心灵成长手册》，**指导班主任做好学生关爱跟进工作**；每季度定期出版《心灵导航》**心理宣传报**，协助学校打造心理知识宣传栏，全方位普及心理健康知识。

2、精准辅导，守护心灵成长。每周在心理室值班不少于15小时，积极协助德育处开展家访及家校联合会，开展**线上家庭教育课程6节**，年均**家访35人次以上**，每学年接待、辅导学生**180人次以上**。所有辅导个案均建立规范详实的跟踪记录，遇到严重心理问题学生时，第一时间反馈至级组、班主任并联动家长，共同制定科学干预方案。如龙XX、董XX、陈XX、邓XX、李XX、蒙XX、徐XX等同学有比较严重的心理问题，及时把情况反馈给班主任并告知家长，让学生及时得到有效的心理治疗，在他们正常回校上学后一直进行跟踪辅导，使得他们顺利度过三年的高中生活。多年担任副班主任、值日教师工作，协助班主任建立良好的班风学风，抓好课堂、晚修纪律；及时向各任课老师了解学生各科学习情况，有针对性地进行学习心理辅导，特别是关爱学生，注重引导学生准确定位，重塑自信，帮助他们积极应对学习生活，顺利考上理想大学，如黄X开同学考上中山大学、肖X同学考上肇庆学院、李X岚同学考上广东海洋大学、邓X诗同学考上广州外语外贸南国商学院等。

3、成效显著，收获多方认可。助力学校荣获**心理相关荣誉6项**，包括：**佛山市心理健康教育特色学校、佛山市三星级心理辅导室、佛山市心理达标学校、南海区心理特色学校、南海区心理健康教育先进单位、学校心理教育规范化建设科研基地**。**个人获育人方面荣誉称号2项**：2014年**南海区学校心理健康教育先进个人**；2020年**南海区先进教育工作者（德育）**。**个人育人案例获奖市级2项，区级6项**：《做个幸福的教师》获佛山市优秀学习心得；健康教育案例《知艾防艾健康生活》获**佛山市二等奖、南海区二等奖**；个案《你们为什么老在说我——一例牵连观念过重的个体辅导》获得**南海区特等奖**；家长微课《如何跟不同类型孩子沟通》获**南海区二等奖**；家教指南《用心沟通 用爱陪伴》获**南海区三等奖**；教育故事《更好地做自己》获**南海区二等奖**；《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》获**南海区优秀奖**。

德育部门负责人 签名：

党组织负责人 签名：

（公章）

年 月 日

注：教师发展机构人员、教研员、电教教师可无需填写担任班主任情况，但需要填写育人情况与实效。

教学工作情况

任现职以来教学情况

起止学年	任教学科	任教年级	任教班数 (学生人数)	周课时数	学生（家长）满意度 (%)及测评组织机构	家访 次数	人事年度考核等次情况
2025 至 2026 学年(上)	心理健康	高一	11 个	5.5	未测评	20	
2025 至 2026 学年(上)	心理健康	高二	18 个	2	未测评	20	
2024 至 2025 学年度	心理健康	高一	9 个	4.5	93.8% 石门高级中学	40	合格
2024 至 2025 学年度	心理健康	高三	21 个	2	93.8% 石门高级中学	40	合格
2023 至 2024 学年度	心理健康	高一	10 个	5	92% 石门高级中学	35	合格
2023 至 2024 学年度	心理健康	高二	20 个	2	92% 石门高级中学	35	合格
2022 至 2023 学年度	心理健康	高一	10 个	5	94.6% 石门高级中学	42	合格
2022 至 2023 学年度	心理健康	高三	21 个	2	94.6% 石门高级中学	42	合格
2021 至 2022 学年度	心理健康	高一	19 个	9.5	93.7% 石门高级中学	35	合格
2020 至 2021 学年度	心理健康	高一	20 个	10	92.8% 石门高级中学	40	合格
2019 至 2020 学年度	心理健康	高一	20 个	10	92.6% 石门高级中学	50	优秀
2018 至 2019 学年度	心理健康	高一	12 个	6	93.9% 石门高级中学	45	合格
2017 至 2018 学年度	心理健康	高一	12 个	6	93.7% 石门高级中学	30	合格
2016 至 2017 学年度	心理健康	高一	20 个	10	94.9% 石门高级中学	30	合格
2015 至 2016 学年度	心理健康	高一	20 个	10	93.8% 石门高级中学	45	优秀
2014 至 2015 学年度	心理健康	高一	20 个	10	92.9% 石门高级中学	50	合格
2013 至 2014 学年度	心理健康	高一	20 个	10	93.4% 石门高级中学	35	合格
2012 至 2013 学年度	心理健康	高一	20 个	10	94.7% 石门高级中学	40	合格
2011 至 2012 学年度	心理健康	高一	20 个	10	92.5% 石门高级中学	45	优秀
2010 至 2011 学年度	心理健康	高一	20 个	10	92.1% 石门高级中学	45	合格

任现职以来累计课时数： 5100 周平均课时数： 8

任现职以来开设活动课程、选修课程、校内课后服务活动或指导学生开展社团活动的情况

起止时间		活动（选修）课程	指导学生人数	总学时数	指导效果
2025.9	2025.12	心理社团活动	50	12	良好
2024.9	2025.7	心理社团活动	50	24	南海区学生心理摄影比赛 特等奖
2023.9	2024.7	心理社团活动	50	24	南海区学生心理漫画评比 二等奖 、心理健康教育主题征文优秀奖
2022.9	2023.7	心理社团活动	50	24	良好
2021.9	2022.7	心理社团活动	50	24	良好
2020.9	2021.7	心理社团活动	50	24	南海区高中心理情景剧大赛三等奖
2019.9	2020.7	心理社团活动	50	24	良好
2018.9	2019.7	心理社团活动	50	24	良好
2017.9	2018.7	心理社团活动	50	24	良好
2016.9	2017.7	心理社团活动	50	24	良好
2015.9	2016.7	心理社团活动	50	24	良好
2014.9	2015.7	心理社团活动	50	24	良好
2013.9	2014.7	心理社团活动	50	24	良好
2012.9	2013.7	心理社团活动	50	24	良好
2011.9	2012.7	心理社团活动	50	24	良好
2010.9	2011.7	心理社团活动	50	24	良好

现职以来承担公开课、示范课、研讨课或专题讲座等情况

序号	名称或内容提要	组织层级	承担时间	参加人数	完成情况和效果
1	公开课《解锁共情超能力》	区级	2025-6-13	约 50 人	出色完成 南海区高中心理视导课 ，一致好评
2	公开课《我的情绪我管理》	校级	2024-4-25	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
3	公开课《放飞心灵，快乐课堂》	校级	2023-4-27	约 20 人	出色完成 高三心理团康活动公开课 ，一致好评
4	公开课《解读情绪，让沟通更有效》	校级	2022-6-1	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
5	专题讲座《立足课堂 培育人格》	镇级	2021-11-26	约 50 人	出色完成 狮山镇教育发展中心小学教师培训专家交流活动 ，一致好评
6	公开课《同理心沟通》	校级	2021-5-19	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评

注：教师发展机构人员、教研员、电教教师可无需填写教学情况，但应填写人事年度考核等次情况。

7	线上微课《心理教育论文写作分享》	区级	2020-12-4	约300人	出色完成南海区心理线上微课分享活动，一致好评
8	公开课《我能积极看待自己》	校级	2018-10-18	约30人	完成广东省高中校长跟岗培训班交流课，一致好评
9	公开课《分享是快乐的》	校级	2018-6-29	约20人	出色完成校内公开课，一致好评
10	公开课《我能满怀希望》	校级	2015-11-27	约50人	出色完成学校开放日公开课，一致好评
11	公开课《发散性思维的培养》	校级	2015-6-17	约20人	出色完成校内公开课，一致好评
12	公开课《积极自我概念的培养》	校级	2014-6-11	约20人	出色完成校内公开课，一致好评
13	公开课《我和你——朋友之间的相处》	校级	2013-3-27	约20人	出色完成校内公开课，一致好评
14	比赛课《学会恰当的表达》	市级	2012-10-23	约500人	佛山市中小学心理健康教育活动课比赛一等奖
15	公开课《换把椅子坐一坐》	校级	2012-7-13	约100人	出色完成三水区中小学心理教师交流课，一致好评
16	公开课《注意力心理训练》	校级	2011-6-1	约20人	出色完成校内公开课，一致好评

任现职以来参加教学竞赛活动获奖情况

序号	名称或内容提要	组织层级	举办时间	活动范围	获奖情况或效果
1	首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组）	市级	2015. 11	佛山市	佛山市一等奖（最高奖项）
2	2012 佛山市中小学心理健康教育活动课比赛	市级	2012. 10	佛山市	2012 佛山市中小学心理健康教育活动课比赛一等奖
3	案例《积极心理课堂 培育健康人格》	市级	2019. 07	佛山市	佛山市心理健康教育工作案例征集活动二等奖
4	教学案例《我能遇挫越勇》	市级	2016. 01	佛山市	2015 年佛山市学校健康教育优秀教案征集评选二等奖
5	2015 年南海区中学心理健康教育教师专业能力大赛	区级	2015. 01	南海区	南海区一等奖
6	教学设计《解锁共情超能力》	区级	2025. 06	南海区	2025 年广东省中小学心理健康教育活动月南海区评选活动一等奖
7	教学设计《我能更懂你》	区级	2023. 07	南海区	2023 年南海区中小学心理健康教育教学设计高中组一等奖
8	活动案例《心满阳光 自信前行》	区级	2024. 07	南海区	2024 年南海区中小学心理健康教育活动月“学校心理特色活动案例”评比活动二等奖
9	教学案例《我的生命之重》	区级	2020. 07	南海区	2019 年南海区中学生生涯教育优秀案例评选活动二等奖
10	南海区首届高中（中职）专职心理教师专业能力大赛	区级	2013. 11	南海区	南海区二等奖

课程教学取得的成效

<p>教学中，始终秉持“育心赋能”的理念，以学生成长需求为锚点，以课题研究为驱动，紧跟教育改革步伐，持续开展心理课堂教学探索与研究，逐步形成“三维循证，全链赋能”的心理教学模式，通过“课前分享-课中体验-课后实践”的闭环，让心理课堂真正成为激活学生内在力量、赋能心灵成长的核心阵地。任现职以来承担了高一年级心理课程教学，高二高三心理团康活动课，心理社团第二课堂活动，经历了2次循环教学，周课时量达6节以上，学生满意度高。</p> <p>1、专业能力突出，各项教学比赛获得区级以上奖励10项。</p> <p>市级一等奖2项：2012年佛山市中小学心理健康教育活动课比赛、首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛；市级二等奖2项：案例《积极心理课堂 培育健康人格》、教学案例《我能遇挫越勇》。区级一等奖3项：2015年南海区中学心理健康教育教师专业能力大赛、教学设计《我能更懂你》、《解锁共情超能力》；区级二等奖3项：南海区首届高中（中职）专职心理教师专业能力大赛、活动案例《心满阳光 自信前行》、教学案例《我的生命之重》。</p> <p>2、主动承担公开课、家庭教育指导课程，获一致好评。</p> <p>任现职以来，每学年承担校级以上公开课，其中区级以上公开课3次，市比赛课获佛山市活动课比赛一等奖，区级公开课《解锁共情超能力》、线上微课《心理教育论文写作分享》、镇级专题讲座《立足课堂 培育人格》均获好评，先后出色完成了我校承办的广东省高中校长跟岗培训班交流课，三水区中小学心育德育教师交流课、教学开放日公开课等。疫情期间响应“停课不停教”号召，开展线上心理课程8节、家庭教育指导课程6节。</p> <p>3、开展心理社团活动，指导学生获区级奖励5项。</p> <p>每学期组织1次以上全校心理委员培训，指导心理社开展心理健康活动月、心理剧本征集、心理DV剧创作、心理征文与漫画比赛、心理游园等丰富多彩的活动。累计指导学生获区级特等奖1项、二等奖1项、三等奖1项、优秀奖2项：2025年指导饶子谦等同学获区学生心理主题摄影比赛特等奖；2024年指导曾香茗获区心理漫画评比二等奖；陈凯晴、陈希获区主题征文优秀奖；2020年指导心理社获区心理剧比赛三等奖，同时培养了黄伟彬、梁灵均、梁巧怡、潘颖诗、梁星辉、冯秋滢、梁静媚等一批具备优秀组织、策划与人际交往能力的学生干部。</p> <p>4、开展学生心理知识讲座11场，深受学生好评。</p> <p>任现职以来在学校风筝文化节中开展学生心理健康知识讲座11场，深受学生好评。2011-2012学年主讲《解读他人表情增强人际交往能力》；2012-2013学年、2014-2015学年主讲《心理电影赏析》；2013-2014学年、2015-2016学年主讲《了解你的潜意识》；2017-2018学年、2020-2021学年主讲《绘画心理的魅力》；2018-2019学年主讲《心灵探索之旅——珍爱卡的使用》；2021-2022学年主讲《电影中的心理学知识》；2023-2024学年、2024-2025学年主讲《玩转心理卡牌》。</p> <div>教务部门负责人 签名：_____ 党组织负责人 签名：_____ 年 月 日</div> <div>（公章）</div>
--

教师发展机构人员、教研员、电教教师任现职以来开展课程建设与教学指导情况					
起止时间		项目活动	参加教师人数	指导（培训、听评课）学时数	教师满意度（%）或活动效果
	无				

任现职以来累计指导学时数：_____ 年平均指导学时数：_____

累计听评课时数：_____ 年平均听评课时数：_____

累计培训学时数：_____ 年平均培训学时数：_____

开展课程建设与教学指导取得成效	
<div> 单位人事政工经办人 签名： 单位（或相关部门）负责人签名： <div> 年 月 日 </div> </div> <div> （公章） </div>	

教研科研情况

1.任现职以来承担教育教学科研课题情况

序号	课题名称	立项单位	立项时间	结题时间	成果鉴定结果或转化情况	主持人或排名位序（按照除主持人外填写）
1	积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究 FSXLJY1310	佛山市教育局	2013. 10	2017. 07	合格	课题主持人
2	高中分层教学中学生的心理教育对策研究	南海区教育局	2012. 11	2014. 06	合格	课题主持人
3	新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究 NHXL2023005	南海区教育局	2023. 04	研究中	未结题	课题主持人
4	普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究 GHB093133	全国教育科学规划领导小组办公室	2009. 04	2015. 02	合格	排名第四
5	基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索 2015DYZZ062	广东省教育科学规划领导小组办公室	2015. 09	2017. 08	合格	排名第八
6	网络环境下增强高中德育实效性的研究 GDZXXDY09120	广东省中小学德育研究与指导中心	2009. 09	2011. 07	合格	排名第六
7	基于正雅教育理念的高中健康人格培养路径研究 2024JKDY127	广东省教育科学规划领导小组办公室	2025. 03	研究中	未结题	排名第五
8	高中校外教育资源育人研究 2021NHDKY016	南海区教育局	2017. 09	2021. 11	合格	排名第一
9	新生入学教育课程系统性建立研究课题 2017NHDKY020	南海区教育局	2017. 09	2021. 11	合格	排名第二

2.任现职以来取得教学、教研科研成果情况

序号	成果名称	审批单位	审批时间	层级等次	是否主持人	参与人员（除主持人外按排名顺序填写）
1	论文《高中新生生活满意度的调查研究》	佛山市教育学会	2015. 12	市级一等奖	是	无
2	论文《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》	佛山市教育学会	2019. 12	市级二等奖	是	无
3	论文《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》	佛山市教育局	2019. 07	市级二等奖	是	无
4	论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》	佛山市教育学会	2015. 12	市级二等奖	是	无
5	论文《高中生人格特点和现状的调查研究》	佛山市教育局教研室	2011. 12	市级二等奖	是	无
6	论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》	佛山市教育学会	2023. 12	市级三等奖	是	无
7	论文《利用家长教育资源育人的实践和思考》	佛山市教育学会	2021. 12	市级三等奖	是	无
8	论文《提升高中心理活动课教学效果的策略研究》	佛山市教育学会	2016. 12	市级三等奖	是	无
9	论文《团体活动对同学关系行为困扰的影响研究》	佛山市教育局	2012. 05	市级三等奖	是	无
10	论文《高中生自我概念的调查研究》	南海区教育发展研究中心	2020. 01	区级一等奖	是	无
11	论文《高中生自尊水平与心理健康的相关研究》	南海区教育发展研究中心	2018. 03	区级一等奖	是	无
12	论文《分层教学中班级的心理课堂教学策略研究》	南海区教育发展研究中心	2013. 12	区级一等奖	是	无
13	论文《高中生健康人格发展及影响因素的研究》	南海区教育发展研究中心	2013. 01	区级一等奖	是	无
14	论文《高中新生积极心理资本的调查研究》	南海区教育发展研究中心	2023. 12	区级二等奖	是	无
15	论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》	南海区教育发展研究中心	2022. 12	区级二等奖	是	无
16	论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》	南海区教育发展研究中心	2014. 12	区级二等奖	是	无
17	论文《基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》	南海区教育发展研究中心	2024. 12	区级三等奖	是	无
18	南海区第七届教育科学研究成果《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》	南海区教育局	2019. 07	区级二等奖	否	排名第四

3.任现职以来出版发行教育教学类学术著作情况

序号	著作名称	出版时间	出版编号	出版单位	本人撰写字数
----	------	------	------	------	--------

1	《正雅教育探索》	2014 年 11 月	ISBN978-7 -5361-523 7-3	广东高 等教育 出版社	约 3 万
---	----------	-------------	-------------------------------	-------------------	-------

4.任现职以来发表教育教学研究论文情况（前 2 篇作为送审论文提交）

序号	题目	发表（或宣 读）时间	刊物名称及刊号 （或宣读场合）	刊物（或活动）主办单位	作者名 次
1	《寄宿高中生同伴交往问题的探讨》	2018.08 25 期	《中小学心理健康教育》CN11-4699/G4	开明出版社	独立撰写
2	《高中生自我概念调查研究》	2020.03 07 期	《中小学心理健康教育》CN11-4699/G4	开明出版社	独立撰写
3	《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》	2024.07 19 期	《教育考试与评价》CN 51-1766/G4 ISSN2096-1677	四川省招生考试指导中心	独立撰写

5.任现职以来出版学科教材或教师教学用书情况

序号	书名	出版时 间	出版书号	出版单位	作者名次	审定部 门
	无					

6.任现职以来主持或参与完成项目建设或教育教学资源建设情况

序号	项目名称	立项时间	立项层级	取得成效	是否主 持人	参与人员（除主持 人外按排名顺序 填写）
	无					

7.任现职以来主笔或参与完成教育政策研究情况

序号	项目名称	项目时间	项目单位	转化成果	是否主笔	参与人员（除主笔外 按排名顺序填写）
	无					

教科研取得实效

<p>1、在教科研成果方面，3 篇论文发表，17 篇论文获市区奖励。</p> <p>（1）3 篇论文发表。《寄宿高中生同伴交往问题的探讨》、《高中生自我概念调查研究》于 2018 年 8 月和 2020 年 3 月发表在国家级期刊《中小学心理健康教育》杂志，《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》于 2024 年 7 月发表在《教育考试与评价》杂志。</p> <p>（2）17 篇论文获区级以上奖励，其中市一等奖 1 篇，市二等奖 4 篇，市三等奖 4 篇，区一等奖 4 篇，区二等奖 3 篇，区三等奖 1 篇。</p> <p>2、科研课题方面，主持 3 个课题，参与研究 6 个课题。</p> <p>（1）主持 3 个心理课题。1 个市课题《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》、1 个区课题《高中分层教学中学生的心理教育对策研究》顺利结题，在研 1 个区课题《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》。</p> <p>（2）参与研究 6 个课题。5 个已顺利结题，包括 1 个国家课题《普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究》，参与撰写专著《正雅教育探索》约 3 万字；2 个省课题《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》；《网络环境下增强高中德育实效性的研究》；2 个区课题《新生入学教育课程系统性建立研究课题》、《高中校外教育资源育人研究》。1 个省课题《基于正雅教育理念的高中健康人格培养路径研究》正在研究中。其中参与的省课题《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》获南海区教育科研成果二等奖。</p> <p>3、获评教学科研荣誉称号 2 次，获聘区级专业相关职务 5 项。</p> <p>2012-2013 学年、2023-2024 学年分别获南海区教育学科科研先进个人称号；2024 年聘为南海区 2024—2025 学年普通高中心理学科中心教研组成员；2023 年受聘为南海区中小学“心理健康教育优秀教学设计”评审活动评委；2023 年 11 月聘为南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期 2 年；2022 年 6 月聘为佛山市南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员，聘期四年；2013 年聘为佛山市南海区中小学心理健康教育“区中心教研组”成员，聘期 2 年。</p> <p style="text-align: right;">教务（教研、科研）部门负责人 签名： 党组织负责人 签名：（公章） 年 月 日</p>
--

注：层级指国家、省、市、县、校等层级。

示范引领情况

何时参加何学术团体 任何职	2022 年 6 月聘为佛山市南海区中小学心理健康教育专业 指导委员会委员 ，聘期 4 年； 2023 年 11 月聘为南海区青少年心理健康全周期管理 服务体系专家库成员 ，聘期 2 年； 2024 年 9 月聘为南海区 2024—2025 学年普通高中心理学科中心 教研组成员 ，聘期 1 年； 2013 年 10 月聘为佛山市南海区中小学心理健康教育“ 区中心教研组 ” 成员 ，聘期 2 年； 2023 年 6 月聘为 南海区中小学“心理健康教育优秀教学设计”评审活动的 评委 ； 2025 年 2 月聘为彭潮老师的 区级指导老师 ，聘期 3 年；
---------------	---

任现职以来具有代表性的学术交流活动、区域研修活动等情况

序号	名称或内容提要	组织层级	个人承担内容	参加人数及时间	完成情况和效果
1	佛山市德育心育课题培训会	市级	佛山市心理课题经验介绍	约 300 人，2015-3-17	完成，一致好评
2	南海区心理线上微课分享活动	区级	《心理教育论文写作分享》	约 300 人，2020-12-4	完成，一致好评
3	南海区高中心理第二教研组教研活动	区级	《星级辅导室经验分享》	约 20 人，2019-6-28	完成，一致好评
4	狮山镇教育发展中心与梅州市心理专家交流活动	镇级	讲座《立足课堂 培育人格》	约 100 人，2021-11-26	完成，一致好评
5	广东省高中校长跟岗培训班交流课	校级	授课《我能积极看待自己》	约 50 人，2018-10-18	完成，一致好评
6	学校教学开放日公开课	校级	授课《我能满怀希望》	约 50 人，2015-11-27	完成，一致好评
7	三水区中小学心理德育教师交流课	校级	授课《换把椅子坐一坐》	约 100 人，2012-7-13	完成，一致好评
8	2022 年佛山市社会服务能力提升培训班	市级	学员	约 600 人，2022-7	完成，已获得证书
9	佛山市中小学心理援助热线人员案例督导培训班	市级	学员	约 300 人，2020-4	完成，已获得证书
10	新高考下生涯规划教育导师培训班	省级	学员	约 50 人，2019-6	完成，已获得证书

指导青年教师的情况（包括担任兼职教授指导研究生的情况）

序号	起止时间		被指导教师（或研究生）人数	指导内容	组织单位	取得成效
1	2017、09	2019、08	1	与青年心理老师陈锐升师徒结对，指导他开展各项心理教学教育工作	石门高级中学	指导陈锐升老师获学校新教师教学基本功比赛中二等奖，获学校青年班主任能力大赛一等奖。
2	2022、09	2022、11	1	指导黄国琼老师参加广东省中小学心理教师专业能力比赛	南海区教育局	黄国琼老师荣获广东省一等奖
3	2022、09	至今	1	与青年心理老师彭潮师徒结对，指导他开展各项心理教学教育工作	石门高级中学	指导彭潮老师上南海区视导课、学校教学开放日公开课获好评，他本人从教至今获区级奖励 14 项，校级奖励 3 项。本人荣获石门高级中学 2024-2025 学年优秀师父称号。

示范引领取得成效

<p>1、精进自我，夯实引领基础</p> <p>始终坚持专业成长，通过各级区域研修、专项培训不断提升心理专业能力，获国家三级心理咨询师证书、生涯规划师（初级）证书、佛山市中小学心理援助热线人员案例督导培训、社会服务能力提升培训等多项结业证书。任现职以来，个人获评南海区荣誉称号 7 次，获聘区级专业相关职务 6 项，获市级奖励 15 项，区级奖励 27 项，3 次年度考核优秀，11 次聘为学校骨干教师，2 次评为学校优秀教师，1 次评为学校优秀师父，2 次担任学校新教师汇报课评委。</p> <p>2、积极联动，发挥辐射作用</p> <p>2012 年担任狮山片区心理教研组长，组织片区中小学心理教师开展常态化教研活动，指导小塘中心小学心理老师李楚文老师参加佛山市中小学心理健康活动课比赛获一等奖，指导罗东丽老师、洪艳青老师、黄小洁老师执教组内公开课均获好评；作为南海区心理中心教研组成员、心理健康教育专业指导委员会委员、青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，先后作为高中心理第一、第二、第三教研组成员，为区域心理健康教育工作建言献策，在课程教学研讨、学生心理危机干预、青年教师指导等方面做出较大贡献。积极承担区级以上公开课，其中佛山市比赛课获一等奖，区级公开课《心理教育论文写作分享》、《解锁共情超能力》均获好评，先后出色完成了我校承办的广东省高中校长跟岗培训班交流课，三水区中小学心理教师交流课、教学开放日公开课等，2015 年在佛山市德育心育课题培训会上作课题经验介绍，2021 年主讲镇级专题讲座《立足课堂 培育人格》，充分发挥示范引领作用。</p> <p>3、传帮带教，助力青年成长</p> <p>秉持“传帮带”精神，毫无保留地分享教学经验与专业技能：2017 年至 2019 年指导陈锐升老师获学校新教师教学基本功比赛二等奖、青年班主任能力大赛一等奖；2022 年至今指导彭潮老师执教 2023 年南海区视导课《学会合理归因》、2024 年学校教学开放日执教公开课《我的人际圈法则》均获听课教师一致好评；助力其斩获区级奖励 14 项，校级奖励 3 项，包括论文《预设得法，迁移有效》获南海区二等奖；教学设计《你好呀，我！——欣赏则真正的自己》获区三等奖、《两难的友情》获区二等奖；2024 年南海区中小学教学能手（高中心理）大赛获二等奖；2024 年南海区微课征集活动三等奖；2025 年主题活动《解锁心能量，悦纳新成长》获区二等奖；分别是区学生心理漫画二等奖、阳光少年说短视频二等奖、学生心理主题摄影作品一等奖的指导老师；学校青年教师优质课比赛二等奖；学校青年教师教学设计二等奖；石门高级中学 2024-2025 学年优秀徒弟称号。本人荣获石门高级中学 2024-2025 学年优秀师父称号，2025 年 2 月被南海区教育发展研究中心聘为彭潮老师的指导老师，聘期 3 年。2022 年指导黄国琼老师参加广东省心理教师专业能力大赛，获得高中组一等奖。2014 年、2016 年、2022 年分别指导华南师范大学和韩山师范学院的心理实习生共 10 人，从教学设计、课堂教学到个案辅导全方位悉心指导，助力他们圆满完成实习任务。</p>	<p>教务部门、办公室负责人 签名：_____</p> <p>党组织负责人 签名：_____（公章）</p> <p>年 月 日</p>
---	---

四、奖惩情况				
类别	事项名称	审批单位	审批时间	备注
奖励情况	2022-2023 学年南海区教育局直属优秀党务工作者	中共佛山市南海区教育局机关委员会	2022. 07	全部
	2019-2020 学年南海区教育局直属优秀党务工作者	中共佛山市南海区教育局机关委员会	2020. 07	全部
	2013-2014 学年南海区教育局直属优秀党员	中共佛山市南海区教育局机关委员会	2014. 07	全部
	2023-2024 学年南海区教育学科教研先进个人	南海区教育局	2024. 09	全部
	2019-2020 学年南海区先进教育工作者	南海区教育局	2020. 09	全部
	2013-2014 学年南海区学校心理健康教育先进个人	南海区教育局	2014. 11	全部
	2012-2013 学年南海区教育学科教研先进个人	南海区教育局	2013. 09	全部
	首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组）一等奖	佛山市教育局	2015. 11	全部
	2012 年佛山市中小学心理健康教育活动课比赛一等奖	佛山市教育局	2012. 10	全部
	论文《高中新生生活满意度的调查研究》市一等奖	佛山市教育学会	2015. 12	独自撰写
	教学案例《知艾防艾健康生活》市二等奖	佛山市教育局	2023. 12	全部
	论文《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》市二等奖	佛山市教育学会	2019. 12	独自撰写
	工作案例《积极心理课堂 培育健康人格》市二等奖	佛山市教育局	2019. 07	独自撰写
	论文《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》市二等奖	佛山市教育局	2019. 07	独自撰写
	教学案例《我能遇挫越勇》市二等奖	佛山市教育局	2016. 01	全部
	论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》市二等奖	佛山市教育学会	2015. 12	独自撰写
	论文《高中生人格特点和现状的调查研究》市二等奖	佛山市教育局教研室	2011. 12	独自撰写
	论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》市三等奖	佛山市教育学会	2023. 11	独自撰写
	论文《利用家长教育资源育人的实践和思考》市三等奖	佛山市教育学会	2021. 12	独自撰写
	论文《提升高中心理活动课教学效果的策略研究》市三等奖	佛山市教育学会	2016. 12	独自撰写
	论文《团体活动对同学关系行为困扰的影响研究》市三等奖	佛山市教育局	2012. 05	独自撰写
	《做个幸福的教师》市级优秀学习心得	佛山市教育局	2022. 05	独自撰写
	个案《你们为什么老在说我——一例牵连观念过重的个体辅导》区特等奖	南海区教育发展研究中心	2021. 03	独自撰写
	2015 年南海区中学心理健康教育教师专业能力大赛一等奖	南海区教育局	2015. 10	全部
	教学设计《解锁共情超能力》区一等奖	南海区教育发展研究中心	2025. 06	独自撰写
	教学设计《我能更懂你》区一等奖	南海区教育发展研究中心	2023. 07	独自撰写
	论文《高中生自我概念的调查研究》区一等奖	南海区教育发展研究中心教研室	2020. 01	独自撰写
	论文《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》区一等奖	南海区教育发展研究中心教研室	2018. 03	独自撰写
	论文《分层教学中班级的心理课堂教学策略研究》区一等奖	南海区教育发展研究中心教研室	2013. 12	独自撰写
	论文《高中生健康人格发展及影响因素的研究》区一等奖	南海区教育局	2013. 01	独自撰写
	活动案例《心满阳光 自信前行》区二等奖	南海区教育发展研究中心	2024. 07	独自撰写
	教育故事《更好地做自己》区二等奖	南海区教育发展研究中心	2024. 07	独自撰写
	教学案例《知艾防艾健康生活》区二等奖	南海区教育局	2023. 12	全部
	论文《高中新生积极心理资本的调查研究》区二等奖	南海区教育发展研究中心	2023. 12	独自撰写
	论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》区二等奖	南海区教育发展研究中心	2022. 12	独自撰写
	家长微课《如何跟不同类型孩子沟通》区二等奖	南海区教育发展研究中心	2021. 03	全部
	教学案例《我的生命之重》区二等奖	南海区教育发展研究中心教科所	2020. 07	独自撰写
	论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》区二等奖	南海区教育发展研究中心教研室	2014. 12	独自撰写
	南海区首届高中（中职）专职心理教师专业能力大赛荣获综合二等奖	南海区教育局	2013. 11	全部
	成果《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》二等奖	南海区教育局	2019. 07	排第四
	论文《基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》区三等奖	南海区教育发展研究中心	2024. 12	独自撰写
	家教指南《用心沟通 用爱陪伴》区三等奖	南海区教育发展研究中心	2023. 07	独自撰写
	《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》区优秀奖	南海区教育发展研究中心	2021. 03	独自撰写
	指导彭潮老师参加 2024 年南海区中小学教学能手（高中心理）大赛获二等奖	南海区教育发展研究中心	2024. 06	指导老师
	指导饶子谦等同学作品《并肩的印记》参加学生心理主题摄影比赛获区特等奖	南海区教育发展研究中心	2025. 06	指导老师
	指导曾香茗同学漫画作品《心灵的拼图》获区心理漫画评比二等奖	南海区教育发展研究中心	2024. 07	指导老师
	指导陈凯晴同学作品《生命中的一束光》获区心理主题征文优秀奖	南海区委社会工作部、南海区教育局	2024. 07	指导老师
	指导陈希同学作品《粉红的信》获区心理主题征文优秀奖	南海区委社会工作部、南海区教育局	2024. 07	指导老师
	心理剧《追梦人》获 2020 年南海区高中（中职）校园心理情景剧大赛三等奖	南海区教育发展研究中心	2020. 11	指导老师
	石门高级中学优秀师父	石门高级中学	2025. 09	全部
	石门高级中学优秀教师	石门高级中学	2025. 09	全部
	石门高级中学优秀教师	石门高级中学	2015. 09	全部
惩处情况	无			

注：如惩处事项有期限的在备注栏中填写清楚。

五、负面情况说明

<p>本人负面情况申报</p>	<p>任现职以来教育教学工作如曾出现下列情况，请在选项前面打√： <input type="checkbox"/> 论著一稿多投；<input type="checkbox"/> 抄袭他人论著；<input type="checkbox"/> 冒用他人项目或署名；<input type="checkbox"/> 利用职务便利占用他人成果；<input type="checkbox"/> 因工作过失受到通报；<input type="checkbox"/> 教学事故；<input type="checkbox"/> 其他情况：_____。 并就上述过错的具体情形作简要文字说明</p> <p style="text-align: right;">本人签名： 年 月 日</p>
<p>本人对工作过失的陈述</p>	<p style="text-align: right;">本人签名： 年 月 日</p>
<p>单位意见</p>	<p style="text-align: right;">（公章）</p> <p style="text-align: right;">党组织负责人签名：年 月 日</p>

1. 申报人须如实填写各栏。若对任现职以来在工作中既往过错隐瞒不报的，根据情节轻重，按有关规定作出取消当年申报资格、通报批评、评审结果无效、注销已获资格、延迟申报等处理。
2. “本人负面情况申报”栏下方文字说明，系对本人工作出现的过错的具体表述。例如勾选“论著一稿多投”，则列明哪几篇论著投于哪些刊物、发表时间等。
3. “本人对工作过失的陈述”栏**如实填写出现过失的原因、处理方式及本人的认识**。
4. “单位意见”栏由单位人事部门针对申报人工作作风、态度、过失因果等，公允加具对其申报评审的意见；如有其他本人未申报的负面情况应一并开列，并具公章。

六、个人述职报告

任现职以来在思想政治表现、育人、课程教学、教研科研、示范引领等方面的能力及履行职责的情况

（申报初级、中级不少于 1000 字，副高级不少于 1500 字，正高级不少于 2000 字）

本人 2004 年毕业于华南师范大学心理专业，获得理学学士学位。2005 年获得国家心理咨询师三级职业证书，2019 年获得生涯规划师（初级）职业证书，是佛山市中小学教师资格面试考官库成员，南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员，南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，2024-2025 学年南海区高中心理学科中心教研组成员。自 2009 年 11 月取得高中心理健康一级教师资格以来，累计获评**南海区荣誉称号 7 次，获聘区级专业相关职务 6 项，获市级奖励 15 项、区级奖励 27 项，主持 3 个课题，参与研究 6 个课题，3 次年度考核优秀，11 次被聘为学校骨干教师，2 次获评学校优秀教师，1 次获评学校优秀师父，2 次担任学校新教师汇报课评委**，已具备高中心理健康高级教师申报条件。现将任现职以来的工作情况述职如下：

一、初心铸魂，以心践行师德

作为一名中共党员，我始终牢记“为党育人、为国育才”的使命，坚决贯彻党的教育方针，将社会主义核心价值观有机融入心理课堂，坚持传播正能量，弘扬传统美德。工作中乐于奉献，勤恳务实，以德立教，关爱每一位学生，在心理辅导、课程教学中渗透理想信念教育，助力学生成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。自 2019 年担任学校第三党支部组织委员以来，在支部书记的引领下，认真扎实完成各项党务工作，持续发挥党员先锋模范作用。2014 年评为**南海区教育局直属优秀党员**，2020 年、2022 年分别评为**南海区教育局直属优秀党务工作者**。

二、正雅心育，以行守护成长

从教以来一直担任专职心理教师，其中 15 年为学校唯一专职心理教师。在学校“正雅教育”理念引领下，通过个体心理辅导、心理健康活动月、《心灵导航》心理报、专题培训、家教课堂等多种途径开展心育德育工作，有效培养学生的正雅心理品质，提升其心理健康水平，获得师生与家长的广泛认可。

（一）健全机制，筑牢危机防护网

在德育处指导下，我制定心理室各项工作制度、三年心理健康教育行动计划、每学年心理危机干预方案与心理健康教育活动方案，实现心育工作规范化、系统化推进。每学年开学初为高一新生开展心理测评，通过数据分析，深入谈话辅导，精准确定需关注学生名单，制定教育辅导与干预方案，**建立“一人一策”心理档案**；每学期组织不少于 1 次**心理委员培训**，建立健全汇报机制；每学期开展**教师心理危机干预培训**，编印《学生心灵成长手册》，指导班主任做好学生关爱跟进工作；每季度定期出版《心灵导航》**心理宣传报**，协助学校打造心理知识宣传栏，全方位普及心理健康知识。

（二）精准辅导，守护心灵成长

每周在心理室值班不少于 15 小时，积极协助德育处开展家访及家校联谊会，开展线上**家庭教育课程 6 节**，年均**家访 35 人次以上**，每学年接待、**辅导学生 180 人次以上**。所有辅导个案均建立规范详实的跟踪记录，遇到严重心理问题学生时，第一时间反馈至级组、班主任并联动家长，共同制定科学干预方案。如龙 XX、董 XX、陈 XX、邓 XX、李 XX、蒙 XX、徐 XX 等同学有比较严重的心理问题，及时把情况反馈给班主任并告知家长，让学生及时得到有效的心理治疗，在他们正常回校上学后一直进行跟踪辅导，使得他们顺利渡过三年的高中生活。多年担任副班主任、值日教师工作，协助班主任建立良好的班风学风，抓好课堂、晚修纪律；及时向各任课老师了解学生各科学习情况，有针对性地进行学习心理辅导，特别是关爱学生，注重引导学生准确定位，重塑自信，帮助他们积极应对学习生活，顺利考上理想大学，如黄 X 开同学考上中山大学、肖 X 同学考上肇庆学院、李 X 岚同学考上广东海洋大学、邓 X 诗同学考上广州外语外贸南国商学院等。

（三）成效显著，收获多方认可

任现职以来，助力学校荣获**心理相关集体荣誉 6 项**，包括：佛山市心理健康教育特色学校、佛山市三星级心理辅导室、佛山市心理达标学校、南海区心理特色学校、南海区心理健康教育先进单位、学校心理教育规范化建设科研基地。

个人获育人方面荣誉称号 2 项：2014 年南海区学校心理健康教育先进个人、2020 年南海区先进教育工作者（德育）。

个人育人案例获奖市级 2 项，区级 6 项：《做个幸福的教师》获佛山市优秀学习心得；健康教育案例《知艾防艾健康生活》获佛山市二等奖、南海区二等奖；个案《你们为什么老在说我——一例牵连观念过重的个体辅导》获南海区特等奖；家长微课《如何跟不同类型孩子沟通》获南海区二等奖；家教指南《用心沟通 用爱陪伴》获南海区三等奖；教育故事《更好地做自己》获南海区二等奖；《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》获南海区优秀奖。

三、课堂赋能，以知引领实践

教学中，秉持“育心赋能”的理念，以学生成长需求为锚点，以课题研究为驱动，紧跟教育改革步伐，先后围绕“分层教学”“积极心理学理念”“新高考改革下心理资本的提升”三大核心视角，持续开展心理课堂教学探索与研究，逐步形成“三维循证，全链赋能”的心理教学模式，实现了从“问题应对”到“积极培育”再到“课堂赋能”的育人升级，让心理课堂真正成为激活学生内在力量、赋能心灵成长的核心阵地。

任现职以来承担高一年级心理课程，高二高三心理团康活动课，心理社团第二课堂活动，经历了 2 次循环教学，**周课时量达 6 节以上**，学生满意度高。

（一）以赛促教，斩获多项佳绩

凭借扎实的教学专业功底，在各级**教学比赛**中获**区级以上奖励 10 项**，其中**市级一等奖 2 项**：2012 年佛山市中小学心理健康教育活动课比赛、首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组最高荣誉）；**市级二等奖 2 项**：案例《积极心理课堂 培育健康人格》、教学案例《我能遇挫越勇》。**区级一等奖 3 项**：2015 年南海区中学心理健康教育教师专业能力大赛、教学设计《我能更懂你》、《解锁共情超能力》；**区级二等奖 3 项**：南海区首届高中（中职）专职心理教师专业能力大赛、活动案例《心满阳光 自信前行》、教学案例《我的生命之重》。

（二）主动承担，公开课广受好评

积极承担各级公开课，累计开展**区级以上公开课 3 次**。其中**佛山市比赛课**获一等奖、出色完成了**区级公开课**《心理教育论文写作分享》、《解锁共情超能力》、镇级专题讲座《立足课堂 培育人格》、我校承办的**广东省高中校长跟岗培训班交流课**、**三水区中小学心理教师交流课**、**教学开放日公开课**等。疫情期间响应“停课不停教”号召，开展**线上心理课程 8 节**、**家庭教育指导课程 6 节**。

（三）社团赋能，培育综合素养

每学期组织 1 次以上全校心理委员培训，指导心理社开展心理健康活动月、心理剧本征集、心理 DV 剧创作、心理征文与漫画比赛、心理游园等丰富多彩的活动。累计指导学生获**区级奖励 5 项**，其中**区特等奖 1 项、二等奖 1 项、三等奖 1 项、优秀奖 2 项**；2025 年指导饶子谦等同学获区学生心理主题摄影比赛特等奖；2024 年指导曾香茗获区心理漫画评比二等奖；陈凯晴、陈希获区主题征文优秀奖；2020 年指导心理社获区心理剧比赛三等奖，同时培养了黄

伟彬、梁灵均、梁巧怡、潘颖诗、梁星辉、冯秋滢、梁静媚等一批具备优秀组织、策划与人际交往能力的学生干部。

（四）讲座分享，传播心理智慧

任现职以来在学校风筝文化节中主讲《解读他人表情增强人际交往能力》、《电影中的心理学知识》、《了解你的潜意识》、《绘画心理的魅力》、《心灵探索之旅——珍爱卡的使用》、《玩转心理卡牌》等**学生心理健康知识讲座 11 场**，内容兼具专业性与趣味性，深受学生欢迎。

四、教研求真，以研赋能笃行

本人秉持“以教促研、以研促教”理念，从实践出发开展研究，形成科学有效的教学方法与经验，推动心理教学质量持续提升。

（一）论文发表与获奖丰硕

3 篇论文发表于国家级、省级期刊：《寄宿高中生同伴交往问题的探讨》《高中生自我概念调查研究》于 2018 年、2020 年发表于《**中小学心理健康教育**》，《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》于 2024 年发表于《**教育考试与评价**》。

17 篇论文获区级以上奖励，其中**市级奖励 9 项**（一等奖 1 项、二等奖 4 项、三等奖 4 项），**区级奖励 8 项**（一等奖 4 项、二等奖 3 项、三等奖 1 项）。《高中新生生活满意度的调查研究》市一等奖；《高中生人格特点和现状的调查研究》市二等奖；《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》、《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》市二等奖、区一等奖；《利用家长教育资源育人的实践和思考》、《提升高中心理活动课教学效果的策略研究》、《团体活动对同学关系行为困扰的影响研究》市三等奖；《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》市三等奖、区二等奖；《高中生自我概念的调查研究》、《分层教学中班级的心理课堂教学策略研究》、《高中生健康人格发展及影响因素的研究》区一等奖；《高中新生积极心理资本的调查研究》区二等奖；《基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》区三等奖。

（二）课题研究深入持续

主持 3 个市、区课题，其中市课题《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》、区课题《高中分层教学中学生的心理教育对策研究》顺利结题，现正主持区课题《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》。

参与 6 个课题研究，5 个已顺利结题，包括**1 个国家课题**《普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究》，并参与撰写专著《**正雅教育探索**》约**3 万字**；**2 个省课题**《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》、《网络环境下增强高中德育实效性的研究》；**2 个区课题**《新生入学教育课程系统性建立研究课题》、《高中校外教育资源育人研究》。正在参与研究**1 个省课题**《基于正雅教育理念的高中健康人格培养路径研究》。其中参与的省课题《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》2019 年获**南海区教育科研成果二等奖**。

（三）科研荣誉与受聘多样

任现职以来，累计获评**教学科研区级荣誉 2 次**、获聘**区级专业相关职务 5 项**：2012-2013 学年、2023-2024 学年获评**南海区教育教研科研先进个人**；2013 年聘为佛山市南海区中小学心理健康教育“区中心教研组”成员，聘期 2 年；2022 年 6 月聘为佛山市南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员，聘期 4 年；2023 年 11 月聘为南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期 2 年；2023 年受聘为南海区中小学“心理健康教育优秀教学设计”评审活动的评委；2024 年聘为南海区 2024—2025 学年普通高中心理学科中心教研组成员。

五、示范引领，以行带动共进

（一）精进自我，夯实引领基础

始终坚持专业成长，通过各级区域研修、专项培训不断提升心理专业能力，获**国家三级心理咨询师证书、生涯规划师教育导师（初级）证书**、佛山市中小学心理援助热线人员案例督导培训、社会服务能力提升培训等多项结业证书。任现职以来，**个人获南海区荣誉称号 7 次**，聘任**区级专业相关职务 6 项**，获**市级奖励 15 项、区级奖励 27 项**，**3 次年度考核优秀**，**11 次聘为学校骨干教师**，**2 次评为学校优秀教师**，**1 次评为学校优秀师父**，**2 次担任学校新教师汇报课评委**。

（二）积极联动，发挥辐射作用

2012 年担任狮山片区心理教研组长，组织片区中小学心理教师开展常态化教研活动，指导小塘中心小学心理老师李楚文老师参加佛山市中小学心理健康活动课比赛获一等奖，指导罗东丽老师、洪艳青老师、黄小洁老师执教组内公开课均获好评。

作为**南海区心理健康教育专业指导委员会委员、青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，南海区心理中心教研组成员**，先后作为高中心理第一、第二、第三教研组成员，积极为区域心理健康教育工作建言献策，在课程教学研讨、学生心理危机干预、青年教师指导等方面做出较大贡献。积极承担区级以上公开课，其中**佛山市比赛课获一等奖，区级公开课《心理教育论文写作分享》、《解锁共情超能力》均获好评**，先后出色完成了我校承办的**广东省高中校长跟岗培训班交流课，三水区中小学心理教师交流课、教学开放日公开课等**，2015 年在**佛山市德育心育课题培训会上作课题经验介绍**，2021 年主讲**镇级专题讲座《立足课堂 培育人格》**，充分发挥示范引领作用。

（三）传帮带教，助力青年成长

秉持“传帮带”精神，毫无保留地分享教学经验与专业技能。2017 年至 2019 年**指导青年心理教师陈锐升老师**获学校新教师教学基本功比赛二等奖、青年班主任能力大赛一等奖。2022 年至今**指导青年心理教师彭潮老师**完成多项区级视导课、校级公开课，助力其斩获**区级奖励 14 项、校级奖励 3 项**，其中论文《预设得法，迁移有效》获南海区二等奖；教学设计《你好呀，我！——欣赏则真正的自己》获区三等奖、《两难的友情》获区二等奖；2024 年南海区中小学教学能手（高中心理）大赛二等奖；2024 年南海区微课征集活动三等奖；2025 年主题活动《解锁心能量，悦纳新成长》获区二等奖；分别是学生心理漫画区二等奖、阳光少年说短视频区二等奖、学生心理主题摄影作品区一等奖的指导老师；学校青年教师优质课比赛二等奖；学校青年教师教学设计二等奖；石门高级中学 2024-2025 学年优秀徒弟称号。本人获评**学校 2024-2025 学年优秀师父**，并于**2025 年 2 月被聘为彭潮老师的区级指导老师**（聘期 3 年）。

2022 年**指导黄国琼老师**获广东省心理教师专业能力大赛高中组一等奖。此外，2014 年、2016 年、2022 年先后**指导 10 名**华南师范大学、韩山师范学院**心理实习生**，从教学设计、课堂教学到个案辅导全方位悉心指导，助力他们圆满完成实习任务。

综上所述，本人任现职以来在思想上追求进步，在育人上尽心尽责，在教学上精益求精，在科研上积极探索，在引领上无私奉献，取得了较为显著的成绩，符合申报高中心理健康高级教师的任职条件，现申报该专业技术资格，请评审。

申报人（签名）：

年 月 日

七、考核推荐评价意见						
公开 述职 情况	述职时间	2025 年 12 月 5 日	述职地点	学术报告厅	述职范围及人数	全校教职工
	<div>党组织负责人 签名： （公章） <div>年 月 日</div></div>					
推荐委员会意见						
<p>容翠环同志从教 21 年，师德良好，业绩突出，教育教学科研能力强，曾获南海区优秀党员、南海区优秀党务工作者、南海区先进教育工作者、南海区教育教学中科研先进个人等称号。任现职 15 年以来，努力提升自我，专业能力过硬，累计获评南海区荣誉称号 7 次，获聘区级专业相关职务 6 项，获市级奖励 15 项、区级奖励 27 项，发表 3 篇论文，主持 3 个课题，参与研究 6 个课题，3 次年度考核优秀，11 次被聘为学校骨干教师，2 次获评学校优秀教师，1 次获评学校优秀师父，2 次担任学校新教师汇报课评委。作为南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员、南海区青少年心理健康全周期管理体系专家库成员、南海区中小学心理健康教育中心教研组成员，积极参与各级心理教学科研交流，发挥示范带头作用，发扬“传帮带”精神，指导与培养青年教师快速成长，效果明显。</p> <p>经考核，容翠环老师符合高中心理健康高级教师的申报条件，同意推荐参加评审。</p> <div>推荐委员会负责人签名： （公章） <div>年 月 日</div></div>						

学校（单位）推荐意见

党组织负责人 签名： 年 月 日 （公章）

学校评前公示情况:

注：党组织负责人签名表明本人已准确核实了申报人的申报材料内容，并对材料的真实性和评审前的考核推荐、公示等程序和环节的完整性承担相应的领导责任。

<p>申报人说课讲（评）课考核情况（区教育局）</p>	
-----------------------------	--

考核项目	考核时间	考核内容	考核组织	考核结果	综合考核结果

<div>县（区）教育部门审核意见：</div> <div>负责人签名：（公章） 年 月 日</div>	<div>县（区）人社部门审核意见：</div> <div>经办人签名：（公章） 年 月 日</div>
<div>地级市教育部门审核意见：</div> <div>经办人签名：（公章） 年 月 日</div>	<div>地级市人社部门审核意见：</div> <div>经办人签名：（公章） 年 月 日</div>
<div>评委会办公室审核意见：</div> <div>审核人签名：（公章） 年 月 日</div>	

八、评委会意见

_____专业（学科）评议组意见：

评议组负责人：

年 月 日

评议组人数		到会人数		同意票数		不同意票数	
-------	--	------	--	------	--	-------	--

评审委员会的评审结论：

主任委员或副主任委员：

评委会(公章)

年 月 日

评委会人数		到会人数		同意票数		不同意票数	
-------	--	------	--	------	--	-------	--

申报人诚信承诺书

本人郑重承诺，已仔细阅读有关中小学教师职称评审政策文件，并理解其内容和要求。自愿申报参加职称评审，自觉按照要求真实、准确、全面填报个人学历（学位）、获得教师专业资格证和专业技术资格等级证书，从事现任专业技术职务工作年限及任现职以来年度考核情况和近5年来参加继续教育情况等职称评审申报信息，主动按要求提供真实有效的佐证材料，并接受所在单位全体人员监督。如有弄虚作假或与事实不相符，一切后果责任自负，并自愿接受组织的相应处理。

承诺人（签名和指模）：

身份证号码：

年 月 日

申报人所在单位审核意见：

党组织负责人（签名）：

（公章）

年 月 日

佛山市中小学教师高级职称评审推荐表

工作单位（全称，盖章）：佛山市南海区狮山石门高级中学 党组织负责人（签字）：首次申报评审_高_级教师职称：是☒；否☐（曾参加_____年度）

姓 名	容翠环	性别	女	出生年月	1981. 08	学历（学位）	本科			
现职称	高中心理健康一级教师	现职称评定时间	2009 年 11 月		现任行政职务及任职时间	无	现任教学科	心理健康		
现聘专业技术职务	高中心理健康一级教师	现聘职务起聘时间	2010 年 8 月		现职务累计受聘年限	15.5 年	从教年限	21 年		
申报何专业职称	高中学段心理健康学科高级教师职称				是否符合倾斜政策或放宽资历年限条件	否				
主要学习经历	起止年月		就读院校		所学专业	学历层次	是否毕业	办学形式（全日制，“五大”）		
	1997. 9-2000. 8		石门中学		高中	普通中学	是	全日制		
	2000. 9-2004. 7		华南师范大学		心理学	本科学历 学士学位	是	全日制		
主要工作和继续教育经历	2004 年 7 月至 2006 年 7 月，借调到佛山市南海区金石实验中学（原石门实验中学）担任心理教师，从事初中心理健康教育教学工作。2006 年 8 月至今在佛山市南海区狮山石门高级中学担任心理教师，从事高中心理健康教育教学工作；2019 年 3 月至今担任石门高级中学第三党支部组织委员。 近 5 年持续参加广东省专业技术人员继续教育项目，每学年均合格，累计培训时长超 500 学时。									
任现职以来专业技术工作经历	起止学年	任教学科（项目活动）	任教年级（层次）	任教班数（范围）	周课时数（项目周期）	是否班主任（视同班主任工作）（示范课或实验课教学情况）	家访次数	人事年度考核等次情况		
	2025 至 2026 学年度	心理健康	高一	11 个	5. 5	视同班主任工作	20	未进行考核		
	2025 至 2026 学年度	心理健康	高二	18 个	2	视同班主任工作	20	未进行考核		
	2024 至 2025 学年度	心理健康	高一	9 个	4. 5	视同班主任工作	40	合格		
	2024 至 2025 学年度	心理健康	高三	21 个	2	视同班主任工作	40	合格		
	2023 至 2024 学年度	心理健康	高一	10 个	5	视同班主任工作	35	合格		
	2023 至 2024 学年度	心理健康	高二	20 个	2	视同班主任工作	35	合格		
	2022 至 2023 学年度	心理健康	高一	10 个	5	视同班主任工作	35	合格		
	2022 至 2023 学年度	心理健康	高三	21 个	2	视同班主任工作	42	合格		
	2021 至 2022 学年度	心理健康	高一	19 个	9. 5	视同班主任工作	35	合格		
	2020 至 2021 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	40	合格		
	2019 至 2020 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	50	优秀		
	2018 至 2019 学年度	心理健康	高一	12 个	6	视同班主任工作	45	合格		
	2017 至 2018 学年度	心理健康	高一	12 个	6	视同班主任工作	30	合格		
	2016 至 2017 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	30	合格		
	2015 至 2016 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	45	优秀		
	2014 至 2015 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	50	合格		
	2013 至 2014 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	35	合格		
	2012 至 2013 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	40	合格		
	2011 至 2012 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	45	优秀		
	2010 至 2011 学年度	心理健康	高一	20 个	10	视同班主任工作	45	合格		
	任现职以来累计课时数：		5100		周平均课时数：8					
	教龄	21	班主任年限	21	其中任现职以来班主任年限		15.5	从事本学科或相近学科教学工作年限		21
	近五年承担公开课等情况	承担时间（注明年月日）	公开课、示范课、研讨课、专题讲座题目或教学竞赛活动获奖项目				主办单位层次	范 围	完成情况与效果	
		2025-6-13	南海区心理视导课《解锁共情超能力》				区级	全区	优秀 一致好评	
		2024-4-25	校内公开课《我的情绪我管理》				校级	全校	优秀 一致好评	
		2023-4-27	高三心理团康活动公开课《放飞心灵，快乐课堂》				校级	全校	优秀 一致好评	
		2022-6-01	校内公开课《解读情绪，让沟通更有效》				校级	全校	优秀 一致好评	
2021-5-19	校内公开课《同理心沟通》				校级	全校	优秀 一致好评			
薄弱学校、农村学校任教（支教）工作情况：										
2006 年 8 月至今在佛山市南海区狮山石门高级中学（农村学校）从事高中心理健康教育教学工作。										
开设活动课程、选修课程、校内课后服务活动、指导学生开展社团活动和培养青年教师工作情况及效果： 积极开展心理团康活动课，指导学生开展社团活动。 开展的心理团康活动课深受学生喜欢。每学期组织心理社团成员开展各项心理健康教育活动。 指导学生获得区级特等奖 1 项，二等奖 1 项，三等奖 1 项、优秀奖 2 项。 培养与指导青年教师，效果良好。 2017 年至 2019 年指导 陈锐升 老师获学校新教师教学基本功比赛二等奖、青年班主任能力大赛一等奖；2022 年至今指导 彭潮 老师获 区级奖励 14 项，校级奖励 3 项。 本人获 石门高级中学 2024-2025 学年优秀师父称号 。2022 年指导 黄国琼 老师参加 广东省心理教师专业能力大赛 ，获得 高中组一等奖 。 2014 年、2016 年、2022 年分别指导华南师范大学和韩山师范学院的心理实习生共 10 人，使得他们出色地完成实习任务。										

任 现 职 期 间 取 得 的 业 绩 成 果	担任班主任或做学生政治思想工作（育人、家校共育）情况及效果： 从教以来在学校“正雅教育”理念引领下，通过个体心理辅导、心理健康活动月、《心灵导航》心理报、专题培训、家教课堂等多种途径开展心育工作，有效培养学生的正雅心理品质，提升其心理健康水平，获得师生与家长的广泛认可。 1、健全机制。 每学年开学初为高一新生开展心理测评，通过数据分析、深入谈话辅导，精准确定需关注学生名单，制定教育辅导与干预方案， 建立“一人一策”心理档案 ；每学期组织不少于 1次心理委员培训 ，建立健全汇报机制；每学期开展 教师心理危机干预培训 ，编印《学生心灵成长手册》，指导班主任做好学生关爱跟进工作；每季度定期出版《心灵导航》 心理宣传报 ，协助学校打造心理知识宣传栏，全方位普及心理健康知识。 2、精准辅导。 每周在心理室值班不少于15小时，积极协助德育处开展家访及家校联谊会，开展 线上家庭教育课程6节 ，年均 家访35人次以上 ，每学年接待、 辅导学生180人次以上 。如龙XX、董XX、陈XX、邓XX、李XX、蒙XX、徐XX等同学有比较严重的心理问题，及时把情况反馈给班主任并告知家长，让学生及时得到有效的心理治疗，在他们正常回校上学后一直进行跟踪辅导，使得他们顺利度过三年的高中生活。多年担任副班主任、值日教师工作，协助班主任建立良好的班风学风，抓好课堂、晚修纪律；有针对性地对学生进行学习心理辅导，特别是关爱学生，帮助他们积极应对学习生活，顺利考上理想大学，如黄X开同学考上中山大学、肖X同学考上肇庆学院、李X岚同学考上广东海洋大学、邓X诗同学考上广州外语外贸南国商学院等。 3、育人成效显著。 助力 学校荣获心理相关荣誉6项 ：佛山市心理健康教育特色学校、佛山市三星级心理辅导室、佛山市心理达标学校、南海区心理特色学校、南海区心理健康教育先进单位、学校心理教育规范化建设科研基地。 个人获育人荣誉称号有2项 ：2014年南海区 学校心理健康教育先进个人 ；2020年南海区 先进教育工作者（德育） 。 个人育人案例获奖市级2项，区级6项 ：《做个幸福的教师》获佛山市优秀学习心得；健康教育案例《知艾防艾健康生活》获佛山市二等奖、南海区二等奖；个案《你们为什么老在说我——一例牵连观念过重的个体辅导》获南海区特等奖；家长微课《如何跟不同类型孩子沟通》获南海区二等奖；家教指南《用心沟通 用爱陪伴》获南海区三等奖；教育故事《更好地做自己》获南海区二等奖；《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》获南海区优秀奖。						
	课程教学（课程建设与教学指导）和教研科研情况及效果： 聚焦课堂教学，专业能力突出。 1、任现职以来，承担高一年级心理课程教学，高二高三心理团康活动课，心理社团第二课堂活动，经历了2次循环教学， 周课时量平均为6节以上 ，学生满意度高。2、教学成绩突出，各项教学比赛获 市一等奖2项、市二等奖2项，区一等奖3项、区二等奖3项 。3、任现职以来，每学年承担校级以上公开课，累计开展 区级以上公开课3次 ，出色完成了我校举办的 广东省高中校长跟岗培训班交流课、三水区中小学心育德育教师交流课、教学开放日公开课 等。疫情期间开展 线上心理课程8节、家庭教育指导课程6节 。4、任现职以来在学校风筝文化节中开展 学生心理健康知识讲座11场 ，深受学生好评。 致力教研科研，推动专业发展。 1、教科研成果方面， 3篇论文发表，17篇论文获市区奖励 ，市一等奖1篇，市二等奖4篇，市三等奖4篇，区一等奖4篇，区二等奖3篇，区三等奖1篇。2、科研课题方面， 主持3个课题，参与研究6个课题 。主持并顺利结题市课题1个，区课题1个，主持并在研区课题1个；参与研究并顺利结题国家课题1个，省课题2个，区课题2个，参与在研省课题1个； 参与撰写专著《正雅教育探索》约3万字 ；《基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索》2019年获 南海区教育科研成果二等奖 （排名第四）。3、个人获教学科研 区级荣誉称号2次 ，获聘 区级专业相关职务5项 ：2012-2013学年、2023-2024学年分别获南海区教育学科科研先进个人称号；2024年聘为南海区2024—2025学年普通高中心理学科中心教研组成员；2023年受聘为南海区中小学“心理健康教育优秀教学设计”评审活动评委；2023年11月聘为南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期2年；2022年6月聘为佛山市南海区中小学心理健康教育专业指导委员会委员，聘期四年；2013年聘为佛山市南海区中小学心理健康教育“区中心教研组”成员，聘期2年。						
	示范引领和任教班级或个人获奖情况： 本人任现职以来，积极参加各级教研，发挥示范引领作用，获评 南海区荣誉称号7次 ，获聘 区级专业相关职务6项 ， 市级奖励15项，区级奖励27项，3次年度考核优秀，11次聘为学校骨干教师，2次评为学校优秀教师，1次评为学校优秀师父，2次担任学校新教师汇报课评委。 2012年担任狮山片区心理教研组长 ，组织片区中小学心理教师开展常态化教研活动，指导小塘中心小学心理老师李楚文老师参加佛山市中小学心理健康活动课比赛获一等奖，指导罗东丽老师、洪艳青老师、黄小洁老师执教组内公开课均获好评；作为 南海区心理中心教研组成员、心理健康教育专业指导委员会委员、青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员 ，先后作为高中心理第一、第二、第三教研组成员，积极为区域心理健康教育工作建言献策，在课程教学研讨、学生心理危机干预、青年教师指导等方面做出较大贡献。积极承担区级以上公开课，其中 佛山市比赛课 获一等奖， 区级公开课 《心理教育论文写作分享》、《解锁共情超能力》均获好评，先后出色完成了我校承办的 广东省高中校长跟岗培训班交流课，三水区中小学心理教师交流课、教学开放日公开课 等，2015年在 佛山市德育心育课题培训会上作课题经验介绍 ，2021年主讲 镇级专题讲座《立足课堂 培育人格》 ，充分发挥示范引领作用。						
	任 现 职 期 间 撰 写 论 文 及 教 材 、 资 源 建 设 等 情 况	题 目	发表（出版）时间	刊物、刊号	主办单位	本人承担部分	
	《寄宿高中生同伴交往问题的探讨》	2018.08 25期	《中小 学 心 理 健 康 教 育》 CN11-4699/G4	开明出版社	全部		
	《高中生自我概念调查研究》	2020.03 07期	《中小 学 心 理 健 康 教 育》 CN11-4699/G4	开明出版社	全部		
	《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》	2024.07 19期	《教育考试与评价》CN51-1766/G4 1SSN2096-1677	四川省招生考试指导中心	全部		
代 表 性 成 果	成果1：循证筑基 赋能心灵——高中心理教学特色经验总结						
	成果2：高一学生心理健康教育学情分析报告						
	成果3：首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组）一等奖（最高奖项）						
	成果4：论文《高中生自我概念调查研究》						
	成果5：2023-2024学年南海区教育学科科研先进个人						
学 校 考 核 评 价 及 推 荐 意 见	盖章						
	党组织负责人签名： 年 月 日						
	推荐评审委员会人数	到会人数	表决结果			备注	
			同意人数		不同意人数		

填表说明：（1）对照《广东省中小学教师职称评价标准条件》要求，并结合申报表填写情况与业绩成果材料等据实填写；（2）两页拼合成一张A3规格纸打印。

申报人在“全市编号”中对应的编号：_____

南海区 高中心理健康 学科 区编号 NH020


佛山市中小学高级教师职称评审信息录入表

身份证号码 (认真核对)	440682198108250649			姓 名	容翠环	是否有班主任年限证明	无需担任班主任学科, 是否有从未拒绝证明
出生年月	1981.08	毕业时间	2004.06	担任职务	教师	无	有
最高学历及学习形式	近五年年度考核结果是否有称职(合格)以下		无	从教以来及任现职以来班主任任职年限(含相当于班主任的其他德育岗位)		从教以来 21.5 年; 任现职以来 15.5 年;	
全日制本科							
工作单位 (全称)	佛山市南海区狮山石门高级中学			区级以上最高 综合荣誉奖项(一项)	南海区先进教育工作者		
单位属性	事业	是否符合“有 1 年以上在薄弱学校或农村学校任教经历”条件; 是否有证明是; 具有区教育局人事科开具的证明					
现教学科目	现受聘专业技术职称(过渡后)、 任职年限和首次聘任时间			现取得专技职称、任职年限(过渡后) 和时间(证书为准)			
心理	高中心理健康一级教师; 15.5 年; 2010 年 8 月			高中心理健康一级教师; 16 年; 2009 年 11 月;			
现任教学段	拟申报职称名称			申报级别	申报科目		
高中	高中心理健康高级教师			高中	心理健康		
本人电话:	13679762294			是否属于跨校竞聘	否		
申报人确认以上信息无误并签名							

注: ①单位属性: 企业、事业、其他; ②申报级别: 正高级、高级、一级、二级、三级; ③最高学历: 博士研究生、硕士研究生、未获硕士学位、双学士、本科(六年制)、本科、大普、大专、中专(高中起点)、中专(初中起点)、高技、高中、中技(初中起点)、初中、小学、无; ④资格取得方式: 评审、认定、其它。

表6： 佛山市中小学高级教师职称评审申报人员重点信息名册表

区编号 (例如南海NH, 禅城CC, 顺德SD, 高明GM, 三水SS)	所属区	单位名称 (与单位公章保持一致)	姓名 (与身份证保持一致)	出生年月 (例如1985年5月)	现学校 工作职务 (教师、班主任、教务主任、...)	任职学段 (例如高中、初中、小学、幼儿园、教研员、特殊教育等)	任教学科	申报 专业名称	无需担任主 任学科 是否具备 拒绝担任主 任证明	身份证	何时何院校何专业 何种学习形式毕业 (仅填最高学历)	现从事何专 业技术工作 及任现职年 限和首次聘 任时间 (专技职务 聘书为准)	现取得专业技 术资格名称 (过渡后名称) 及取得资格年 限和评审时间 (职称证书为准)	申报评定何 专业技术职 称 (和职称 系统所填写 一致)	班主任任现职年限: 其中, 从教以来实际担任班主任年限; 任现职以前担任 (相当于) 班主任岗位年限; 任现职以来担任 (相当于) 班主任岗位年限; 任现职以来且3年以上行政实际担任 (及相当于) 班主任岗位年限;	是否符合“有 1年以上在薄弱学校或农村学校任教经历” 条件: 是否有证明
NH020	南海区	佛山市南海区狮山石门高级中学	容翠环	1981年8月	心理教师	高中	心理健康	高中中心 需健康 高级教师	有	440682198108250649	2004.06; 华南师范大学, 心理学专业, 全日制本科	高中中心需健康 一级教师; 15.5年; 2010.08	高中中心需健康 一级教师; 16年; 2009.11	高中中心需健康 高级教师	0年; 6年; 15.5年; 0年	是: 有



关于做好中小学、中职学校教师申报高级职称教育教学考核工作的通知

各镇（街道）教育发展中心，各区直学校、区教育发展研究中心：

根据《佛山市教育局关于做好2025年度佛山市中小学、中职学校教师申报高级职称教育教学考核工作的通知》精神，结合实际，现就申报高级职称教育教学考核工作有关事项通知如下。

一、参加人员

我区中小学、中职学校拟申报2025年度高级职称的人员需上传相应材料参加此次考核。

根据佛山通知，考核成绩原则上2年有效。参加过2024年度申报高级职称教育教学考核工作的人员，今年不用上传，使用去年成绩，具体人员名单见附件。

二、考核内容

（一）中小学教师进行“说课、讲课”考核。

（二）中职学校教师进行“说课、讲课”考核，专业课和实习指导教师要求讲课内容为实操。

三、考核时间和方式

（一）考核时间。拟申报人员于11月14日前将说课、讲课相关材料线上报送到“新竞赛云”平台中的“高级职称申报说课讲课视频、课件上传”专区。

（二）考核方式。采取线上的方式开展，提交相应学段和学科的说课、讲课视频以及配套的说课、讲课课件。“新竞赛云”平台网址：<http://jshd.nhedu.net/dnActivity/index/home> 具

体操作指引请查看平台里的“帮助中心”。

1. 说课，按照说课的要求和步骤录制即可，一般不需要学生在场。

2. 讲课，如果使用视频形式呈现，是指课堂实录视频，一般提供“浓缩版”的课堂实录（能体现整节课的教学设计），也可以课堂教学中的一个精华片断。课堂实录，一般要求有学生在现场参与。如果使用微课形式呈现，按微课的设计制作的要求录制，是否需要学生在现场，由申报者根据实际确定。

四、具体要求

（一）完整性。“说课”、“讲课”以视频或微课的形式呈现，配套说课课件和讲课课件。

（二）规范性。视频要求呈现教师本人正面的画面，建议视频采用“教师讲解+多媒体大屏”形式，增强教学交互性和画面内容可视性。教学目标明确、教学过程完整。

（三）科学性。严格执行国家新课程标准，保证学科教学内容可视化呈现正确，教学内容不超标，学科语言表达科学正确，教学演绎精彩，情境素材直观形象。

（四）原创性。教学手段方法创新，鼓励在深化课程教学改革中，体现新理念、新模式、新经验、新方法和典型教学成果。不得冒名顶替，严禁抄袭，引用资源须注明出处。

（五）技术性。说课约 10 分钟（课题自选），讲课约 15 分钟（课题与说课一致）。上传视频一般不超过 300M。

（六）其他。填写报名登记信息中的基础信息时，作品封面：可以上传个人照片。作品名称：姓名+身份证号码，示例：张三

+440682197505304836。



五、其他

说课讲课视频和课件按要求上传。未按规定时间上传资料的，视为自动放弃申报。

附件：1. 说课讲课考核评分表

2. 说课讲课视频和课件上传操作指引

3. 佛山市教育局关于做好 2025 年度佛山市中小学、
中职学校教师申报高级职称教育教学考核工作的
通知

4. 参加过 2024 年度申报高级职称教育教学考核工作
的人员名单

佛山市南海区教育局

2025 年 11 月 4 日

（联系人：周老师，胡老师；联系电话：86286126）

申报人诚信承诺书

本人郑重承诺本人郑重承诺，已仔细阅读有关中小学教师职称评审政策文件，并理解其内容和要求。自愿申报参加职称评审，自觉按照要求真实、准确、全面填报个人学历（学位）、获得教师专业资格证和专业技术资格等级证书，从事现任专业技术职务工作年限及任现职以来年度人事考核情况和近5年来参加继续教育情况等职称评审申报信息，主动按要求提供真实有效的佐证材料，并接受所在单位全体人员监督。如有弄虚作假或与事实不相符，一切后果责任自负，并自愿接受组织的相应处理。

承诺人： 袁翠红 身份证号码：440682198108250649
2026年1月8日

申报单位诚信承诺书

本单位郑重承诺，已仔细阅读有关中小学教师职称评审政策文件，并理解其内容和要求。认真审查申报人材料的合法性、真实性、完整性和时效性并做好评前公示工作。承诺对申报人报送的申报材料及佐证材料包括并不限于取得的业绩成果、课时、资历、论文、学历（学位）证等等等进行认真审核，并接受所在单位全体人员监督。如有弄虚作假或与事实不相符，一切后果责任自负，并自愿接受组织的相应处理。

以上承诺，如有失信和弄虚作假，其责任由本单位自负并自觉接受相应的处理。

承诺单位（盖章）：

党组织负责人签名：

2026 年 1 月 8 日

Handwritten signature in red ink.

姓名 容翠环
性别 女 民族 汉
出生 1981 年 8 月 25 日
住址 广东省佛山市南海区大沥
镇黄岐石门中学宿舍区
公民身份号码 440682198108250649



 中华人民共和国
居民身份证

签发机关 佛山市公安局南海分局
有效期限 2009.07.29-2029.07.29

普通高等学校

毕业证书



学生 容翠环 性别女，一九八一年八月 日生，于二〇〇〇年九月
至二〇〇四年七月 在本校 教育科学学院 心理学 专业 四年 学制

本科学习，修完教学计划规定的全部课程，成绩合格，准予毕业。



校 名： 华南师范大学

校 (院) 长：

王 国 建

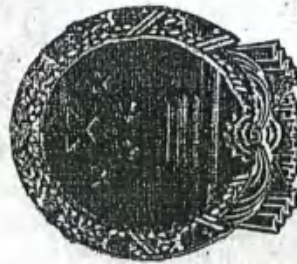
证书编号：105741200405002971

二〇〇四年七月一日

查询网址：<http://www.chsi.com.cn>

中华人民共和国教育部监制

Signature



学士学位证书

(普通高等教育本科毕业生)

容翠环，女
1981年8月生。自2000
年9月至2004年7月
在教育科学学院



心理学
专业
完成了四年制本科学习计划，业已毕业。
经审核符合《中华人民共和国学位条例》
的规定，授予理学学士学位。

华南师范大学

颜泽贤

学位评定委员会主席

二〇〇四年七月一日

证书编号：1057404002971

[Red signature]

[Handwritten signature]



容翠环 于二〇〇九年
十一月，经 佛山市中学一
级教师第二

评审委员会评审通过，
具备 心理中学一级教师
资格。特发此证



粤中职业字第 0900102554439号



发证机关:

二〇一〇年 一 月 二 十 八 日



容翠环

持证人：
 性别：女
 出生年月：1981-08-25
 民族：汉族
 身份证号码：440682198108250649
 资格种类：高级中学教师资格
 任教学科：其他
 证书号码：20044400341003085



根据《中华人民共和国
 教师法》及《教师资格条例》

的规定，认定 容翠环

具备 高级中学

教师资格。





证书编号: GD060521174628

广东省专业技术人员继续教育证书

容翠环(身份证号: 440682198108250649) 参加

专业技术人员继续教育学习, 经审核, 已完成2021年度

中小学教师

专业系列专业技术

术人员继续教育学习任务, 根据《广东省专业技术人员
继续教育条例》, 特发此证。

发证单位:

发证时间: 2021年12月15日



广东省人力资源和社会保障厅制



证书编号: GD060522761886

广东省专业技术人员继续教育证书

容翠环(身份证号: 440682198108250649) 参加

专业技术人员继续教育学习, 经审核, 已完成2022年度

中小学教师

专业系列专业技术

术人员继续教育学习任务, 根据《广东省专业技术人员
继续教育条例》, 特发此证。

发证单位:

发证时间: 2023年04月16日



广东省人力资源和社会保障厅制

说明: 证书可凭编号在广东省人力资源和社会保障厅门户网站核实

证书编号: GD060523187541

广东省专业技术人员继续教育证书

容翠环(身份证号: 440682198108250649) 参加

专业技术人员继续教育学习, 经审核, 已完成2023年度

中小学教师

专业系列专业技术

术人员继续教育学习任务, 根据《广东省专业技术人员
继续教育条例》, 特发此证。

发证单位:

发证时间: 2024年03月29日



广东省人力资源和社会保障厅制

说明: 证书可凭编号在广东省人力资源和社会保障厅门户网站核实



证书编号: GD060524791109

广东省专业技术人员继续教育证书

容翠环(身份证号: 440682198108250649) 参加

专业技术人员继续教育学习, 经审核, 已完成2024年度
中小学教师 专业系列专业技术

术人员继续教育学习任务, 根据《广东省专业技术人员
继续教育条例》, 特发此证。

发证单位:

发证时间: 2025年08月20日



广东省人力资源和社会保障厅制

说明: 证书可凭编号在广东省人力资源和社会保障厅门户网站核实





证书编号: GD060525020225

广东省专业技术人员继续教育证书

容翠环(身份证号: 440682198108250649) 参加

专业技术人员继续教育学习, 经审核, 已完成2025年度

中小学教师

专业系列专业技术

人员继续教育学习任务, 根据《广东省专业技术人员

继续教育条例》, 特发此证。

发证单位:

发证时间: 2025年12月16日



广东省人力资源和社会保障厅制

说明: 证书可凭编号在广东省人力资源和社会保障厅门户网站核实

年度考核结果证明

兹有佛山师南海区狮山石门高级中学容翠环老师，2020年至 2025 学年的年度考核结果如下：

学年度	年度考核结果（优秀/合格/基本合格/不合格）
2024-2025	合格
2023-2024	合格
2022-2023	合格
2021-2022	合格
2020-2021	合格

特此证明。

经办人签名：

党组织负责人签名：

单位公章

2026年 1月 8 日



广东省社会保险个人参保证明

该参保人在佛山市参加社会保险情况如下：

该参保人在佛山市参加社会保险情况如下:

姓名			容翠环			证件号码			440682198108250649								
参保险种情况																	
参保起止时间				单位				参保险种									
								养老		工伤		失业					
200407		-		200606		佛山市:佛山市南海区石门中学				0		0		24			
200607		-		201402		佛山市:佛山市南海区石门中学				0		92		92			
201403		-		201704		佛山市:佛山市南海区狮山石门高级中学				0		38		38			
201705		-		202512		佛山市:佛山市南海区狮山石门高级中学				0		104		104			
截止				2025-12-16 09:23				, 该参保人累计月数合计				实际缴费 0个月, 缓 缴0个月		实际缴费 234个月, 缓缴0个 月		实际缴费 258个月, 缓缴0个 月	

备注：

本《参保证明》标注的“缓缴”是指：《转发人力资源社会保障部办公厅 国家税务总局办公厅关于特困行业阶段性实施缓缴企业社会保险费政策的通知》（粤人社规〔2022〕11号）、《广东省人力资源和社会保障厅 广东省发展和改革委员会 广东省财政厅 国家税务总局广东省税务局关于实施扩大阶段性缓缴社会保险费政策实施范围等政策的通知》（粤人社规〔2022〕15号）等文件实施范围内的企业申请缓缴三项社保费单位缴费部分。

证明机构名称（证明专用章）

证明时间

2025-12-16 09:23

个人参保证明

440605

在线验证码 2025121606101817

生成日期 2025-12-16

参保人	姓名	容翠环		身份证号码	440682198108250649	
	户籍所在地			户籍类型	外地居民户口	
参 保 信 息						
参保单位	佛山市南海区狮山石门高级中学					
参保险种	√ 职工基本医疗保险 √ 生育保险					
参保起止时间		单位		参保险种		
				职工医疗		生育保险
200407	201402	佛山市南海区石门中学		月数	116	月数 80
201403	201704	佛山市南海区狮山石门高级中学		月数	38	月数 38
201705	202512	佛山市南海区狮山石门高级中学		月数	104	月数 104
截止	2025-12-16 该参保人累计参保月数		合计月数	258	合计月数	222
经办人	南海区医保局	经办时间	2025-12-16		经办机构	南海区医保局

[Handwritten Signature]

广东省机关事业单位养老保险个人参保证明

单位：元

姓名	容翠环	性别	女	社会保障号码	440682198108250649			
累计缴费年限			11年3月					
序号	单位编号（详见说明4）	缴费年月	缴费基数	基本养老保险		职业年金		参保地代码（详见说明5）
				单位缴费	个人缴费	单位缴费	个人缴费	
1	7541660	202501	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
2	7541660	202502	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
3	7541660	202503	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
4	7541660	202504	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
5	7541660	202505	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
6	7541660	202506	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
7	7541660	202507	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
8	7541660	202508	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
9	7541660	202509	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
10	7541660	202510	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
11	7541660	202511	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605
12	7541660	202512	14567	2330.72	1165.36	1165.36	582.68	440605



打印日期：2025年12月16日

说明：

1.本单记录您在广东省社保经办机构参加机关事业单位养老保险实际缴费情况，欠费、已转出、清退个人缴费等数据不在表内显示。如对当年度参保缴费记录有异议的，可向单位、所属社保经办机构查询核实。

2.机关事业单位养老保险自2014年10月起实施，2014年10月至2019年4月基本养老保险单位缴费比例为20%，2019年5月至今单位缴费比例为16%，个人缴费比例为8%，所需费用由单位和工作人员共同承担，个人缴费部分计入基本养老保险个人账户。

3.职业年金所需费用由单位和工作人员共同承担，单位缴费比例为8%，个人缴费比例为4%，均计入本人职业年金个人账户。

4.表中“单位编号”对应的单位名称如下：
7541660：佛山市南海区狮山石门高级中学

5.表中“参保地代码”对应的参保地社会保险经办机构如下：
440605：佛山市南海区社会保险基金管理局

缴费记录不在同一个参保地的，应及时向最后参保地社保机构提出转移接续申请。

6.除省内机关事业单位养老保险制度内转移外，异地基本养老保险关系转入后，转移时段缴费计入办理转移时单位内。

7.除省内机关事业单位养老保险制度内转移外，根据国家有关政策规定，异地转入的职业年金、企业年金及军人职业年金补助总额记入职业年金个人账户余额，不按月展示转移时段的职业年金缴费情况，本单中仅显示在广东省机关事业单位养老保险参保时段的职业年金缴费情况。

8.通过授权码（25121689588965）可在“广东省人社厅网站-业务直通车-社会保障-广东社保服务-机关事业单位养老保险电子单据在线验证”界面进行验证。本授权码有效期至2026年03月03日。

班主任工作证明

(不作班主任年限要求的学科教师适用)

容翠环同志在我校长期担任心理健康学科教学，工作以来能服从学校工作安排，自觉履行岗位职责。因工作需要，学校没有安排其担任班主任工作，其本人也从未拒绝学校安排担任班主任工作。

特此证明

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：周敏

党组织负责人签名：

单位（公章）：

2026年1月8日

值日教师工作证明

容翠环老师在我校从教以来，曾担任学校值日教师工作，具体情况如下：

学年	担任	工作效果
2023 至 2024 学年度	值日教师	优秀
2022 至 2023 学年度	值日教师	优秀
2021 至 2022 学年度	值日教师	优秀
2020 至 2021 学年度	值日教师	优秀
2019 至 2020 学年度	值日教师	优秀
2018 至 2019 学年度	值日教师	优秀
2017 至 2018 学年度	值日教师	优秀
2015 至 2016 学年度	值日教师	优秀
2013 至 2014 学年度	值日教师	优秀
2012 至 2013 学年度	值日教师	优秀
2011 至 2012 学年度	值日教师	优秀
2010 至 2011 学年度	值日教师	优秀
2009 至 2010 学年度	值日教师	优秀
2007 至 2008 学年度	值日教师	优秀
2006 至 2007 学年度	值日教师	优秀

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。



审核人签名：17/32

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026年7月8日



正雅心育，以行守护成长

——育人工作小结

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

本人从教以来一直担任专职心理教师，有15年是学校唯一的专职心理老师。作为一名教师，时刻不忘教书育人是自己的核心本职工作。教书育人，育人为本，德育为先。做事首先学会做人，做人以德为先。在平时的心理教学中，我会把社会主义核心价值观内容有机整合到教学三维目标中的“情感目标”。在教学中，引导和教育学生自觉践行核心价值观，增强社会责任感，培养高尚道德情操和健康生活情趣，保持昂扬奋发的精神状态，报效祖国，服务社会。

在学校“正雅教育”理念引领下，通过个体心理辅导、心理健康活动月、《心灵导航》心理报、专题培训、家教课堂等多种途径开展心育德育工作，于内端正学生心态，提升学生品位，于外规范学生品行，塑造学生气质，进而有效培养学生的积极心理品质，促进学生形成“心态端正、品行方正、品位高雅、气度儒雅”的正雅品质。具体育人做法和成效如下：

1、健全机制，筑牢危机防护网。

在德育处指导下，我制定心理室各项工作制度、三年心理健康教育行动计划、每学年心理危机干预方案与心理健康教育活动方案，实现心育工作规范化、系统化推进。每学期开学初为高一新生开展心理测评，通过数据分析、深入谈话辅导，精准确定需关注学生名单，制定教育辅导与干预方案，建立“一人一策”心理档案；每学期组织不少于1次心理委员培训，建立健全汇报机制；每学期开展教师心理危机干预培训，编印《学生心灵成长手册》，指导班主任做好学生关爱跟进工作；每季度定期出版《心灵导航》心理宣传报，协助学校打造心理知识宣传栏，全方位普及心理健康知识。

2、精准辅导，守护心灵成长。

本人每周在心理室值班不少于15小时，积极协助德育处开展家访及家校联谈会，年均家访35人次以上，每学年接待、辅导学生180人次以上。所有辅导个案均建立规范详实的跟踪记录。大多时候辅导都在学生放学后，经常辅导到晚上10点，对高三学生有时还利用假期时间进行辅导。心理辅导工作是无法量化的，我对任何一个有心理困扰的学生都是耐心倾听、理解共情，引导帮助，辅导效果明显。遇严重心理问题学生时，第一时间反馈至级组、班主任并联动家长，共同制定科学干预方案。如龙XX、董XX、陈XX、岳XX、贺XX、黎XX、陆XX等同学有比较严重的心理问题，及时把情况反馈给班主任并告知家长，让学生及时得到有效的心理治疗，在他们正常回校上学后一直进行跟踪辅导，使得他们顺利渡过三年的高中生活。

3、以身作则，协助班级管理。

在石门高级中学从教以来有15年担当值日教师工作。工作中，我积极参与学生的日常管理，以身作则，爱岗敬业，遵纪守法。与学生相处诚信，友善；对待学生民主、平等、公正，努力营造自由、和谐师生氛围，让学生从中潜移默化得到正面影响。

工作以来我多年担任副班主任工作，协助班主任建立良好的班风学风，积极对所带的班

级进行大胆管理；组织学生树立学习目标，端正学习态度，制定学习计划，抓好课堂、晚修纪律；及时向各任课老师了解学生各科学习情况，特别是统测，大考，有针对性的对学生进行学习心理辅导，特别是后进生，注重引导学生准确定位，重塑自信。所带的班级课堂纪律好，学习气氛浓，学生都喜欢上心理课。

4、心理支持，助力实现梦想。

在培养优秀学生方面，我时常关注学生的心理动态，多次被高三班主任邀请主讲心理调节方法的**心育班会课**。同时对高三学生开展**个体学习心理辅导**，特别是文科班的学生大多数是女生，情感细腻，容易情绪波动和出现人际问题，通过心理辅导帮助他们积极应对困难，树立信心不断超越，很多学生经过辅导后从容应对生活，自信迎接高考，顺利考上理想大学，如卢梓毅、陈书婷、梁诗雅、严文珊、钟敏、庄瑞敏、谢婉玲、熊川芷、冼卓妍等同学。

很多学生高中三年一直进行跟踪辅导，如曹炜新同学在校期间多次与其进行谈心交流，大学和工作后也一直帮助其解决心理困扰，现在他成为一名优秀教师。黄X开、叶X婷、张X航、肖X、李X岚、邓X诗等从高一一直辅导到高三，帮助他们积极应对学习生活，进行人生规划，均考上理想大学。黄X开同学在考入中山大学医学院后说“感谢容老师陪伴她走过抑郁的三年高中”；叶X婷同学在高考后也发来长长的感谢短信，感谢老师一直对她耐心陪伴和帮助；张X航同学在高考前特意跑到心理室感谢老师对他的生涯教育辅导，并说已经找到了自己的职业志向，要成为一名救死扶伤的医生；肖X同学考上肇庆学院、李X岚同学考上广东海洋大学、邓X诗同学考上广州外语外贸南国商学院。很多辅导过的学生通过直接或间接了解到他们在大学里都能健康地发展，乐观、进取、感恩，与人为善。

5、成效显著，收获多方认可。

任现职期间，助力学校荣获心理方面荣誉**6项**，包括：**佛山市心理健康教育特色学校、佛山市三星级心理辅导室、佛山市心理达标学校、南海区心理特色学校、南海区心理健康教育先进单位、学校心理教育规范化建设科研基地。**

个人获育人方面的荣誉称号有2项：2014年获南海区学校心理健康教育先进个人；2020年获南海区先进教育工作者（德育）。

个人育人案例获奖市级2项，区级6项：2022年《做个幸福的教师》获佛山市优秀学习心得；2023年案例《知艾防艾健康生活》获佛山市二等奖、南海区二等奖；2020年案例《你们为什么老在说我——一例牵连观念过重的个体辅导》获得南海区特等奖；微课《如何跟不同类型孩子沟通》获南海区二等奖；案例《用心沟通 用爱陪伴》获南海区三等奖；2024年教育故事《更好地做自己》获南海区二等奖；《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》获南海区优秀奖。

荣誉证书

南海区狮山石门高级中学容翠环 老师：

你的案例《知艾防艾，健康生活》在2023年佛山市中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获 二等奖。

特发此证，以资鼓励。



2023年12月

荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL



容翠环老师提交的案例《知艾防艾 健康生活》在2023年南海区中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获二等奖。
特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

容翠环老师：

你撰写的《做个幸福的教师》，荣获佛山市中小学
校园安心手册》优秀学习心得。

特发此证。



荣誉证书

容翠环 老师：

你的《你们为什么老在说我？——一例“牵连观念过重”的个体心理辅导》荣获南海区2020年中小学心理健康教育优秀成果心理辅导案例 特等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

荣誉证书

容翠环老师：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“教师心理健康教育故事”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

作品名称：更好地做自己



2024 年 7 月

荣誉证书

容翠环 老师：

你的《如何跟不同类型的孩子沟通》荣获南海区2020
年中小学心理健康教育优秀成果心理微课 二等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

荣誉证书

容翠环老师的作品《用心沟通 用爱陪伴》在2023

年南海区中小学家长心理健康教育指南（方案）评选
活动中，荣获高中（中职）组 三 等奖。

特发此证，以资鼓励！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

学校：狮山石门高级中学

荣誉证书



容翠环 老师：

你的《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》荣获南海区2020年中小学心理健康教育优秀成果心理辅导室展示 优秀奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

教师心理健康培训讲座证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来在我校担任专职心理老师，近 5 年开展教师心理健康培训讲座具体情况如下：

学年	主题	时间	人数	效果
2025-2026 学年	学生心理问题的识别与处理	2025 年 9 月 12 日	约 200 人	良好
2023-2024 学年	学生心理问题的识别与干预	2024 年 2 月 27 日	约 200 人	良好
2023-2024 学年	关爱学生的筛查与干预	2023 年 9 月 19 日	约 200 人	良好
2022-2023 学年	关爱学生的筛查与干预	2023 年 2 月 14 日	约 200 人	良好
2022-2023 学年	学生心理危机的识别与干预	2022 年 9 月 6 日	约 200 人	良好
2021-2022 学年	学生心理危机干预工作指引	2021 年 9 月 12 日	约 100 人	良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：[Signature]

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日




开展学生心理培训证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间,开展学生心理培训活动具体情况如下:

学年	主题	时间	人数	效果
2025-2026 学年	学生心理委员培训会议	2025 年 9 月 12 日	约 60 人	良好
2024-2025 学年	学生心理委员培训会议	2024 年 9 月 20 日 2024 年 12 月 27 日	约 60 人	良好
2023-2024 学年	全校宿舍长心理培训会议	2024 年 3 月 19 日	约 500 人	良好
2023-2024 学年	学生心理委员培训会议	2023 年 9 月 15 日 2024 年 2 月 23 日	约 60 人	良好
2022-2023 学年	学生心理委员培训会议	2022 年 9 月 13 日 2023 年 2 月 24 日	约 60 人	良好
2021-2022 学年	学生心理委员培训会议	2021 年 9 月 17 日 2022 年 3 月 4 日	约 60 人	良好
2020-2021 学年	学生心理委员培训会议	2020 年 9 月 15 日 2021 年 2 月 23 日	约 60 人	良好
2019-2020 学年	学生心理委员培训会议	2019 年 9 月 17 日 2020 年 5 月 29 日	约 60 人	良好
2018-2019 学年	学生心理委员培训会议	2018 年 9 月 11 日 2019 年 3 月 8 日	约 60 人	良好
2017-2018 学年	学生心理委员培训会议	2017 年 9 月 26 日 2018 年 3 月 12 日	约 60 人	良好
2016-2017 学年	学生心理委员培训会议	2016 年 9 月 16 日	约 60 人	良好
2015-2016 学年	学生心理委员培训会议	2015 年 9 月 22 日 2016 年 3 月 4 日	约 60 人	良好
2014-2015 学年	学生心理委员培训会议	2014 年 9 月 16 日 2015 年 3 月 20 日	约 60 人	良好
2013-2014 学年	学生心理委员培训会议	2013 年 9 月 27 日 2014 月 2 月 28 日	约 60 人	良好
2012-2013 学年	学生心理委员培训会议	2012 年 9 月 28 日 2013 年 2 月 26 日	约 60 人	良好
2011-2012 学年	学生心理委员培训会议	2011 年 9 月 20 日 2012 年 3 月 5 日	约 60 人	良好

特此证明。

备注: 此证明仅作申报职称, 不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名: 

单位 (公章): 佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日

家访及家校共育证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，家访及家校共育具体情况如下：

学年	岗位	家访次数	家校共育
2025-2026 学年（上）	心理教师，高一至高三心理辅导	20	效果良好
2024-2025 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	40	效果良好
2023-2024 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	35	效果良好
2022-2023 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	42	效果良好
2021-2022 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	35	效果良好
2020-2021 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	40	效果良好
2019-2020 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	32	效果良好
2018-2019 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	45	效果良好
2017-2018 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	30	效果良好
2016-2017 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	30	效果良好
2015-2016 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	45	效果良好
2014-2015 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	50	效果良好
2013-2014 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	35	效果良好
2012-2013 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	40	效果良好
2011-2012 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	45	效果良好
2010-2011 学年度	心理教师，高一至高三心理辅导	45	效果良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日

家庭教育课程证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，开展家长家庭教育课程，具体情况如下：

学年	主题	时间	形式	授课对象 人数	效果
2022-2023 学年	《用心沟通 用爱陪伴》	2023 年 1 月 12 日	线上直播家长会	高一家长约 800 人	良好
2019-2020 学年	《稳定情绪，给孩子最好的礼物》	2020 年 3 月 25 日	录播课 学校公众号发布	全校家长约 3000 人	良好
2019-2020 学年	《彼此看见，有效沟通》	2020 年 3 月 29 日	录播课 学校公众号发布	全校家长约 3000 人	良好
2019-2020 学年	《您的情感账户”存款“了吗？》	2020 年 4 月 2 日	录播课，学校公众号发布	全校家长约 3000 人	良好
2019-2020 学年	《如何跟不同类型的孩子沟通？》	2020 年 4 月 14 日	录播课，学校公众号发布	全校家长约 3000 人	良好
2019-2020 学年	《复学了，您准备好了吗？》	2020 年 4 月 18 日	录播课，学校公众号发布	全校家长约 3000 人	良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：周碧

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日

石门高级中学2024年春季学期心理健康活动月总结

根据省、市、区教育局的指示和《佛山市教育局关于落实“一清单三机制五融合”进一步加强心理健康教育工作的通知》《佛山市教育局关于开展2024年中小学心理健康教育活动月的通知》等文件的要求，狮山石门高级中学开展了以“心满阳光、筑梦前行”为主题的心理健康教育活动月。本次活动月以培育学生积极乐观、健康向上的心理品质为目标，以提高学生的心理素质和社会适应能力为方向，并结合本校的实际情况做到全员参与，协力共育。坚持“五育并举”，营造积极、健康、乐观、向上的校园文化氛围，为学生身心健康、和谐发展创造良好环境。

一、全员参与，动态跟踪

（一）摸查学生，制定方针

根据《寒假期间和开学前后我区学校心理健康教育工作要求》，开学前，我校对全体学生开展心理状况摸查，掌握学生在家情况，重点了解学生情绪状态，亲子关系，身体状况等。开学前一周，我校开展了心理健康教育专题的工作专班会议，会议分析了寒假以及上学期学生心理状况，组织建立本学期的四级联防联控机制，包括学校分管德育工作校长的监护，德育处、心理教师的监护，各班班主任、级组的监护，各班心理委员、宿舍长、生活老师的监护，完成“寝-班-年级-校”监护协同，做到“一对一”，“一对多”的心理监护与预警。会议明确相关文件要求，确定返校后的心理健康工作计划，为下一步展开的心理健康教育工作做好准备。

（二）开展全体教师和班主任培训

开学后，我校开展了2024年春季学期心理健康教育与心理危机预防干预工作的全体教师和班主任的培训。培训会议强调了“生命至上，健康成长”的理念，并培训心理危机预防、预警、干预（简称“三预”）工作的相关内容。（图1）干预预防要以班主任为牵头，全体科任教师参与。加强对有各种心理障碍学生的排查了解和干预，特别重视对特殊学生群体的关爱和教育工作。培训教师如何识别“危机”学生，做到及时早预防，早发现，早干预。特别留意特点时间段，如开学、节假日回校、重大考试前后、重大活动等；注意每节课的考勤状况，对未在班学生了解清楚情况，若有异常，第一时间上报级组。



图 1. 心理教师容老师进行培训

对二三级重点关注学生，班主任需填写《南海区中小学关爱学生情况汇总表》，制订一生一策，采取多对一、一对一、同伴互助等方式进行跟踪和帮扶，及时转化不良情绪。经常关心学生的学习生活，帮助学生解决学习生活上的困难，与学生交心谈心，建立良好关系。每学期认真填写关爱学生的《心灵成长手册》，作为跟踪帮扶学生的档案材料。在班级成立以学生干部为负责人及同宿舍同学为主的不少于三人的学生监护小组。及时了解该生的心理与行为状况，对该生进行安全监护。监护小组应及时向班主任汇报该生的情况。

（三）开展心理委员、宿舍长及后勤人员培训

开展心理委员会议，各班心理委员和宿舍长都要参加，进行培训；开展后勤员工会议，对后勤员工进行培训。（图 2）他们平时的学习与生活离学生距离很近，最容易了解学生的心理状态。因此，要充分发挥一线观察员的作用，及时掌握学生的心理动态。发现危机时，能对“预警”级别和自身调控能力进行评估，在自身能力足够的基础上实施干预或者上报心理老师。



图 2. 心理委员会议

（四）开展心理健康“开学第一课”

开学初，心理老师开展“助力成长”心理课（图 3），帮助学生从假期状态转变为校园状态，激发学生爱学习、爱生活的积极情绪。班主任展开“新梦想，心起航”的开学第一课心理班会课，促进师生沟通，帮助学生重新适应校园生活，从假期状态转变为校园状态。



图 3. 开学第一课

（五）定期总结，复盘分析

根据 4 月 29 日区教育局召开的校园安全工作会议精神。在 5 月的心理安全工作会议上，校长组织专班讨论了近期全体学生心理状态。密切关注二三级预警学生的心理状况，对每个重点关注学生进行针对性的研讨，建立档案，确保他们的心理状态得到动态、有效的关注并及时调整辅导方针。进一步完善学生心理危机预防、预警和监控体系，健全快速及时、科学有效的学生心理危机干预工作运行机制。（图4）



图 4. 石门高级中学心理安全工作会议

（六）开展家访，关心关爱

5 月，我校对长期不回校的二三级预警学生进行电话或微信沟通，了解学生近期在家状况，关爱学生。向部分家长传递科学的家庭教育理念、养育观念和一些心理健康知识，帮助家长更好地与孩子交流。对三级预警的学生（包括休学）进行家访，并制定重点关爱帮扶方案，长期动态跟进辅导。（图 5）



图 5. 学生家访照片

二、心育活动，乐享成长

贯彻落实省、市、区教育局的指示和《佛山市教育局关于落实“一清单三机制五融合”进一步加强心理健康教育工作的通知》《佛山市教育局关于开展2024年中小学心理健康教育活动的通知》等文件的要求，我校开展了形式多样，内容丰富的教育活动。

（一）“正雅德育”班会课，引领健康成长

4 月至 5 月中旬，我校开展了“正雅德育”系列主题班会课评比活动。其中高二年级以“人际交往”为主题，形式丰富多样，既有传统的讲授式教学，也有互动性强的小组讨论、角色扮演等活动，寓理于情，寓教于乐，学生在课堂中了解“人际交往”法则，与人沟通的技巧。（图6）



图 6. “正雅德育”系列主题班会课

（二）专题心育活动，激发内在潜能

除班主任外，还有以心理老师为主要策划者和组织者的心理健康教育专题活动，包括“协力共行，共赴前程”和“生涯探索”游园活动。“协力共行，共赴前程”是以班级为单

位，组织户外团体辅导活动。活动形式众多，内容丰富，如“一投高中：套圈活动”，“智慧拉满：急速五子棋”，还有“高考必胜：运水写字”等。“生涯探索”游园活动则是每天放学后，学生可以自愿参加，为期一个月。活动的目的是通过游戏让学生更好地了解自己，帮助学生探索自己的兴趣、能力、性格、特长，对未来的职业发展方向有初步的认识。游戏内容包括职业猜猜猜、抢占兴趣岛、趣味性格测试、收集 100 份快乐的事、专业对对碰和能力大爆发。

以心理活动月为契机，我校与南方医科大学心理协会共同开展了一次“情绪万花筒”游园会。主题为“你的情绪，由你掌控”，旨在通过一系列精心设计的游戏和活动，帮助学生们了解和认识情绪，通过活动体验积极情绪，促进身心健康的发展。（图 7）



图 7. “情绪万花筒”游园会

（三）五育并进，塑造全面发展

我校坚持五育并举，塑造学生的全面发展，共育美好未来。3 月，我校开展生命教育实践活动——博爱湖毅力徒步。同学们相互鼓励，相互支持，克服路途中的困难与挑战，感受生命的价值和意义。身心赋能，培养坚韧的意志品质，推进以劳健心。4 月中，我校曾举办了第 20 届风筝文化节诗歌朗诵比赛。比赛现场气氛热烈，学生们通过朗诵诗歌展示自己的风采。既有歌颂时代，弘扬爱国主义精神，也有品读经典，浸润优秀传统文化，推进以美润心。风筝节期间，学生们需要通过思考合作，制作新式风筝，参加风筝大赛，展示他们创意和设计。在交流中，促进学习，培养创新精神，推进以智慧心。4 月和 5 月举办校园乒乓球比赛。众多学生积极参与，他们在比赛中顽强拼搏、团结协作。既收获了友谊也得到了成长与快乐，推进以体强心。

三、总结与反思

本学期到目前为止，我校能坚持全员参与，动态跟踪，做好平时的“三预”工作，持续更进重点关注学生（二三级预警），了解情况，采取心理帮扶措施。

另一方面，活动受到学生的热烈欢迎，整体上达到了预期的教育和启发效果。我校将认真总结本次活动的经验，积极听取学生和教师的反馈，不断优化活动方案，在未来办出更好的活动。

行讲解。

P: 人, 喜欢与人打交道

T: 物, 喜欢与物打交道

I: 思想, 偏向想法

D: 数据, 偏向数据

七、活动时间安排

时间	内容	负责人
第 10 周	开心理委员会议, 并制定心理游园会放学值班表。制定方案和宣传: 编制油印学生打卡任务纸	心理老师, 心理委员进行宣传分发。班主任可以在班会进行宣传。
第 11、12 周	全体学生参与心灵打卡活动	心理老师, 心理委员负责, 班主任协助。
第 13、14 周	统计学生参与情况, 进行奖励	心理老师, 心理委员负责
4 月中至 5 月	开展心理户外活动, 高一利用心理课, 高二班主任可提前找心理老师预定	心理老师, 班主任负责

八、活动用品和经费

物资	用途	经费	备注
手脚并用	心理户外活动	300 元	购买道具
彩虹伞	心理户外活动	500 元	购买道具
道具准备: 笑脸墙、情绪大爆改卡片、压力君道具、趣味弹射对接球	心理游园会	300 元	购买道具
奖励礼品	心理游园会	500 元	小文具或是小零食, 根据统计完成任务的学生数量购买

石门高级中学 2025 年春季学期心理健康活动月总结

根据《广东省教育厅关于开展 2025 年中小学心理健康教育活动月的通知》、《佛山市教育局关于组织开展 2025 年中小学心理健康教育活动月的通知》的文件精神，在学校书记亲自主抓和德育部门的统筹组织下，各年级各班级各部门在开学前后认真落实开展各项心理健康教育活动，确保学校心理工作平稳、安全、有序。

一、落实开学前后相关心理工作。

1、实行导师关爱负责制。假前两位心理老师对关爱学生进行一次谈话，每个班主任对班级学生进行关爱谈话。

2、制定和完成学生心理健康状况摸底工作。

开学前一周对高一高二学生进行心理调查，并且把调查数据进行统计，汇报给级组和班主任进行跟踪观察。

3、制作推文，提醒家长和学生做好开学前的收心。

4、召开学生心理健康专题工作会并制定开学后的工作方案。

学校丁启康书记亲自召开开学前后学生心理研判会议，要求专班成员的要落实校园重点场所值守。要求德育部门联合心理室、班主任、科任老师、学生心理委员和宿舍心理联络员等，广泛收集学生动态信息，完善学生心理危机预防、预警和监控体系，健全快速及时、科学有效的学生心理危机干预工作运行机制。

石门高级中学 2025 年春季学期心理危机处置工作专班，其组成人员如下：

组 长：丁启康

副组长： 闫灵麟 方毅敏

成 员：周敏 李荣 石震 杜锋 姚辉轩 李俊利 周智萍 容翠环 彭潮



二、教职工全员培训，学习和落实本学期的心理健康教育 and 心理危机预防干预工作。

（一）2025 年 2 月 12 日召开了全校教职工的动员会。

会议上丁书记强调要夯实常规管理工作，特别是注重学生的心理教育，对有

需要帮助的学生要采取及时的心理干预，将心理干预细化到人，采取人盯人的策略，通过心理主题活动、宣传资料等加强学生热爱生命珍爱生命的教育，注重培养学生乐观积极、迎难而上、努力追赶的正雅心态，确保工作成效。

（二）专班成员落实各项工作，责任到人，培训学习。

2025年2月21日下午学校召开了正副班主任工作会议，心理容翠环老师向正副班主任们分享了关于“学生心理问题的识别和干预”等方面的知识，帮助老师们明确区分“心理健康”和“心理问题”之间的区别，准确获得学生心理问题的识别方法，同时学会从“加强求助教育、建立关系和表达关心、关爱学生的管理”等三大方面进行预防和干预。

（三）心理委员培训。

2月18日下午学校心理成长中心开展了心理委员培训活动。彭潮老师首先通过案例视频让全体心理委员了解校园常见的心理危机，引导心理委员们重视朋辈支持，做好班主任老师的心灵助手，并详细地讲解心理委员在日常如何开展观察汇报的工作流程。接下来对上学期表现优秀的心理委员进行表彰奖励，最后周敏主任对全体心理委员表达感谢和期望，希望心理委员能做好同伴的心灵守护者，助人自助。



三、落实动态排查，做到全员参与。

（一）完成一、二、三级关爱学生的排查工作。

通过心理老师、班主任、学科教师、心理委员、宿舍心理联络员、宿管老师等参与实行四轮清单式排查。

第一轮由专职心理教师通过线上寒假调查问卷对高一高二进行心理摸查，对测试结果进行统计分析，并反馈给级组和班主任，制定心理辅导方案。

第二轮由班主任在级组和心理室的指导下，观察和掌握班级学生的思想情绪、心理和身体状况，及早分类疏导各种压力。

第三轮由班级心理委员进行观察反馈，及时了解学生的心理动态。

第四轮通过家校沟通，全面掌握和排查学生心理健康教育状况。

（二）专业干预。

对排查出的二三级关爱学生，实施“一人一策一档”，及时疏导和关怀，消

除学生心理负担。对二三级关爱学生，班主任进行动态跟踪观察，心理教师提供专业辅导；班主任遇到特殊情况及时与家长进行沟通，了解学生家庭的结构，与家长共同商量帮助学生更好成长的对策；对于就诊服药治疗的学生提醒家长督促学生按时服药和复诊，对于尚未就诊的学生建议家长尽快转接至专业机构，进行进一步的诊断与治疗，并确定专人跟踪观察。

（三）开展关爱行动。

3月开始心理老师针对排查出来的名单再根据学生的情绪稳定性和严重程度进行不少于1次的心理辅导。针对辅导的效果进行评估，及时反馈情况给班主任。

班主任根据级组和德育处的要求对本班的关爱学生进行跟踪观察和谈心，每月至少谈话一次，并及时跟家长进行沟通，把谈话谈心的内容记录存档在《心灵成长手册》上。

四、开展心理健康第一课。

开设学生积极心理教育地方课程，列入学校课程计划，开齐开足课时。开学以来开展心理健康开学第一课《向心出发 点亮2025》。

五、开展心理健康系列活动，覆盖全校师生。

（一）开展“五育融合”文化主题活动。

1、挑战“2025 佛山 50 公里徒步”活动。

3月22日，春光灿烂，繁花盛开，石门高级中学师生共同参与“2025 佛山 50 公里徒步”这一城市盛事，在南海线上一展石高风采！青春毅行，砺心致远；美丽佛山，一路前行！

2、非遗文化进校园暨第二十一届风筝文化节。

石门高级中学非遗文化进校园暨第二十一届风筝文化节以“正雅教育”为内核，通过书画雅集、文艺讲坛、非遗诗会、义卖游园、百鸢竞飞、咏春群操等多元形式，构建非遗传承与青春创意碰撞生辉的育人图景，尽显中华优秀传统文化的时代魅力，书写石高学子守正创新的青春华章。



3、以体育心，开展多样体育活动。

学校每天不少于1小时体育锻炼时间，开展多形式的体育活动，高一开展了

班级篮球比赛，高二开展了跳绳比赛。同学们在竞技中超越自我，在合作中凝聚力量

（二）开展一系列心理健康知识宣传活动。

每月出版一期学生《心灵导航》，3月高一年级宣传栏更新了《心理健康引领成长》《培养品质优势开启幸福人生》两大主题的心理健康知识宣传，大力倡导“每个人是自己心理健康的第一责任人”理念，指导学生掌握必要的心理调适方法技能。

（三）开展“高二青年班主任心育主题班会优质课比赛”活动。

青年班主任围绕学生学习心理、习惯、人际交往等主题，以培养良好习惯、人际交往能力为核心，通过视频、案例等多形式让学生在体验和思想碰撞中得到感悟和提升。

（四）开展心理健康专题培训活动。

4月22日至23日，环球青少年大使计划英语名师Steven Haines（史蒂芬·海恩斯）莅临我校，为我校班主任带来一场领导力提升培训，Steven以简洁生动的语言、简单有趣的游戏、翔实有力的数据，引导在场班主任们理解要耐心，懂倾听，能发现学生的亮点，能引导学生表达，在教书之外，更要重视育人，从而托举每个孩子成长，助力班主任突破职业瓶颈，亲历从“知识传授者”到“成长催化剂”的蜕变之旅。

（五）开展心理健康家庭教育指导活动。

3月15日，由南海区卫生健康局、南海区教育局联合主办，南海区精神卫生中心承办的“医校融合”青少年心理健康教育促进活动在我校圆满落幕。南海区公共卫生医院（南海区精神卫生中心）副主任医师、中级心理治疗师陈士华受邀作“做温暖有力的父母”的主题讲座。讲座上，陈医师以专业视角剖析青少年心理成长密码，近200名家长齐聚一堂，共赴这场关乎青少年心理健康的教育之约。



（六）开展心理健康活动月活动。

1、以“相伴你我，积极成长”为主题开展丰富多彩的心理游园活动，设置 4

个区域，分别为脑力震荡区、舒心驿站、科学宣泄区、潜能开发区，普及心理健康知识，营造积极心理氛围。



2、室外心理团康活动。

以班级为单位组织学生进行室外心理团康活动，让学生在活动中放松身心，勇于挑战，与人协助。



在学校心理专班领导的重视与支持下，全体教职员工的密切配合下，石门高级中学 2025 春季学期开学以来的心理健康教育与心理危机预防干预工作顺利开展，接下来我们还会继续扎实开展常态化心育工作，开展各种促进学生心理健康发展的活动，把心理健康教育渗透到学校各项教育管理中。

石门高级中学
2025 年 5 月 30 日

心理辅导量证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，对我校学生进行心理辅导服务。每学年的心理辅导量已符合《广东省中小学教师职称评价标准条件》规定，每学年接受学生咨询次数不少于 180 人次。

具体情况如下：

起止时间		担任岗位	辅导人数	辅导转化效果
2025.9	2025.12	心理教师，高一至高三心理辅导	85 人	显著
2024.9	2025.8	心理教师，高一至高三心理辅导	195 人	显著
2023.9	2024.8	心理教师，高一至高三心理辅导	183 人	显著
2022.8	2023.8	心理教师，高一至高三心理辅导	189 人	显著
2021.9	2022.8	心理教师，高一至高三心理辅导	190 人	显著
2020.8	2021.8	心理教师，高一至高三心理辅导	198 人	显著
2019.9	2020.8	心理教师，高一至高三心理辅导	202 人	显著
2018.9	2019.8	心理教师，高一至高三心理辅导	184 人	显著
2017.9	2018.8	心理教师，高一至高三心理辅导	195 人	显著
2016.9	2017.8	心理教师，高一至高三心理辅导	187 人	显著
2015.9	2016.8	心理教师，高一至高三心理辅导	185 人	显著
2014.9	2015.8	心理教师，高一至高三心理辅导	189 人	显著
2013.9	2014.8	心理教师，高一至高三心理辅导	190 人	显著
2012.9	2013.8	心理教师，高一至高三心理辅导	181 人	显著
2011.9	2012.8	心理教师，高一至高三心理辅导	194 人	显著
2010.9	2011.8	心理教师，高一至高三心理辅导	195 人	显著

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：周

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026年 1月8日

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
2024年10月28日上午	301	李 文	1	19:00-21:23	
2024年10月28日上午	211	王 强	1	19:00-20:00	
2024年10月29日上午	101	李 强	1	19:00-21:00-22:00	
2024年10月30日上午	101	李 强	1	19:00-20:00	
2024年10月30日下午	307	李 强	1	20:40-21:26	
2024年10月30日下午	200	王 强	1	21:40-22:08	
2024年10月31日上午	112	王 强	1	21:00-20:45	
2024年10月31日下午	101	王 强	1	21:00-21:15	
2024年11月1日上午	112	王 强	1	21:00-18:20	
2024年11月5日上午	311	王 强	1	19:00-20:00	
2024年11月5日上午	318	王 强	1	20:30-21:20	
2024年11月7日上午	302	王 强	1	10:00-11:13	
2024年11月11日上午	311	王 强	1	18:00-19:00	
2024年11月11日下午	106	王 强	1	19:00-20:20	
2024年11月11日下午	108	王 强	1	20:30-21:10	
2024年11月12日上午	101	王 强	1	20:00-19:20	
2024年11月12日上午	218	王 强	1	21:00-21:00	
2024年11月13日上午	207	王 强	1	20:00-20:50	
2024年11月13日上午	110	王 强	1	21:00-21:15	
2024年11月13日上午	206	王 强	1	17:00-17:45	
2024年11月13日上午	104	王 强	1	18:30-21:13	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
24年9月9日_午	218	刘明	1	6:50-7:38	
24年9月9日_午	308	麦其	1	8:00-9:28	
24年9月22日_午	315	文君	1	5:00-5:45	
24年9月14日_午	215	吴	1	7:30-8:20	
24年9月14日_午	110	李	1	8:55-9:50	
24年9月22日_午	304	张	1	9:00-10:00	
24年9月22日_午	101	李	1	19:29-20:43	
24年9月26日_午	304	李	1	7:30-8:00	
24年9月26日_午	304	李	1	9:00-9:30	
24年10月19日_午	206	李	1	5:00-6:00	
24年10月10日_午	113	李	1	7:30-8:10	
24年10月14日_午	218	李	1	7:00-8:30	
24年10月17日_午	118	李		11:00-11:50	
24年10月17日_午	206	李		5:00-5:35	
24年10月18日_午	218	李	1	9:00-9:30	
2024年10月21日_午	113	李	1	16:10-17:00	
2024年10月21日_午	218	李	1	9:00-9:40	
2024年10月22日_午	218	李	1	7:20-8:10	
2024年10月24日_午	117	李	1	5:30-6:15	
2024年10月14日_午	113	李	1	18:30-20:53	
2024年10月24日_午	304	李	1	20:55-10:00	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
2024年11月29日下午	103	李 敏	2	5:00-6:00	
2024年12月1日晚	113	张 强	1	19:00-20:00	
2024年12月1日晚	312	彭 雅	1	20:00-20:40	
2024年12月2日晚	218	刘 台	2	20:00-10:00	
2024年12月3日下午	311	李 杰	1	16:00-16:45	
2024年12月3日上午	304	张 杰	1	9:00-9:20	
2024年12月4日下午	316	李 杰	1	20:00-21:00	
2024年12月22日上午	218	刘 强	1	20:00-21:30	
2024年12月13日下午	117	李 强	1	20:50-21:10	
2024年12月13日晚	100	李 强	1	21:10-22:00	
2024年12月16日晚	307	李 强	1	7:00-8:40	
2024年12月18日下午	104	李 强	1	17:00-17:40	
2024年12月19日晚	108	李 强	1	19:20-20:00	
2024年12月17日晚	111	李 强	1	20:00-20:30	
2024年12月25日晚	117	李 强	1	21:00-21:45	
2024年12月26日上午	304	李 强	1	21:00-22:20	
2024年12月27日晚	210	李 强	1	18:50-19:51	
2024年12月28日晚	106	李 强	1	20:00-20:55	
2025年1月6日晚	113	李 强	1	18:30-20:30	
2025年1月6日晚	107	李 强	1	20:30-21:30	
2025年1月7日晚	110	李 强	1	7:20-20:10	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
2024年11月14日 午	101	1 仪	1	9:50-9:40	
2024年11月15日 午	113	1 行		18:00-20:40	
2024年11月15日 午	206	1 栋		21:00-21:40	
2024年11月18日 午	309	1 普	1	16:00-17:30	
2024年11月18日 午	104	1 何	1	19:20-20:00	
2024年11月18日 午	104	1 黄	1	20:00-21:35	
2024年11月19日 午	218	1 卓	1	10:55-11:40	
2024年11月20日 午	313	1 李	1	16:00-17:06	
2024年11月20日 午	303	1 李	1	17:00-18:05	
2024年11月21日 午	218	1 李	1	15:00-16:50	
2024年11月21日 午	206	1 李	1	29:30-20:00	
2024年11月21日 午	113	1 李	1	20:00-20:40	
2024年11月21日 午	107	1 李	1	28:30-21:00	
2024年11月21日 午	104	1 李	1	21:30-21:45	
2024年11月21日 午	201	1 李	1	20:20-21:00	
2024年11月21日 午	214	1 李	1	21:00-21:40	
2024年11月26日 午	304	1 李	1	21:00-10:20	
2024年11月27日 午	218	1 李	1	16:50-17:10	
2024年11月27日 午	113	1 李	1	19:40-21:40	
2024年11月28日 午	118	1 李	1	20:00-21:34	
2024年11月28日 午	318	1 李	1	22:05	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
2025年2月26日 午	111	王	1	21:00-22:00	
2025年2月27日 午	306	王	1	20:40-21:10	
2025年2月28日 午	304	王	1	20:55-21:17	
2025年3月2日 午	101	王	1	11:00-11:00	
2025年3月3日 午	112	王	1	7:40-8:40	
2025年3月3日 午	201	王	1	20:40-21:15	
2025年3月4日 午	111	王	1	21:20-21:40	
2025年3月5日 午	210	王	1	8:30-19:05	
2025年3月5日 午	304	王	1	17:00-17:40	
2025年3月5日 午	206	王	1	8:40-8:15	
2025年3月10日 午	318	王	1	20:00-20:25	
2025年3月11日 午	311	王	1	17:00-20:15	
2025年3月12日 午	312	王	1	19:00-19:30	
2025年3月14日 午	302	王	1	4:20-7:20	
2025年3月17日 午	114	王	1	21:00-21:30	
2025年3月18日 午	101	王	1	4:50-5:35	
2025年3月19日 午	113	王	1	18:15-19:20	
2025年3月21日 午	101	王	1	19:20-20:00	
2025年3月24日 午	103	王	1	19:30-20:30	
2025年3月25日 午	20212	王	1	20:10-21:20	
2025年3月26日 午	101	王	1	16:25-16:57	

4月2日 午 210 王 1 8:40-9:30
 25 3 4 7 302 王 1 17:20-17:45

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
25年1月7日晚午	104	何明	1	20:00~20:40	
25年1月8日晚午	104	何明	1	19:20~8:20:05	
25年1月9日晚午	201	潘	1	20:45~20:46	
25年1月10日午	210	叶	1	14:30-15:17	
25年1月14日午	216	叶	2	16:00-16:56	
25年1月14日晚午	117	查	1	21-21:56	
25年1月15日晚午	218	叶	1	7:40-8:15	
25年1月15日晚午	210	叶	1	20:50-21:17	
25年1月15日晚午	101	叶	1	21:23-21:20	
25年1月16日下午	315	叶	1	4:00-4:40	
25年1月16日午	302	叶	1	19:00-19:50	
25年1月16日午	113	叶	1	20:00-20:40	
25年1月16日午	210	叶	1	21:50-21:55	
25年1月16日下午	106	叶	1	6:30-22:59	
25年2月14日午	210	叶	1	20:55-21:58	
25年2月16日午	302	叶	1	10:20-11:35	
25年2月16日午	207	叶	1	9:10-10:00	
25年2月16日晚午	218	叶	1	11:00-11:55	
25年2月17日午	202	王	1	21:17-	
25年2月26日午	305	叶	1	17:00-17:30	
25年2月26日午	210	叶	1	18:45-19:10	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人 数	时间记录	主要问题
25年4月1日 上午	118	倪	1	19:30-20:40	
25年4月7日 上午	111	孙	1	19:30-20:00	
25年4月7日 上午	220	吴	1	20:40-21:34	
25年4月8日 上午	318	罗	1	20:10-21:03	
25年4月9日 上午	218	王	1	10:30-10:54	
25年4月12日 上午	113	王	1	7:30-8:10	
25年4月14日 上午	210	王	1	20:10-8:25	
25年4月21日 上午	112	王	1	20:00-4:04	
2025年4月23日 上午	218	王	1	7:20-8:20	
25年4月23日 上午	102	王	1	16:00-17:00	
25年4月24日 上午	203	王	1	17:10-17:30	
25年4月24日 上午	107	王	1	9:20-10:00	
25年4月25日 上午	219	王	1	6:30-6:50	
25年4月28日 上午	711	王	1	20:40-21:30	
25年4月29日 上午	107	王	1	21:00-21:30	
25年5月7日 上午	219	王	1	21:00-22:00	
25年5月8日 上午	305	王	1	21:30-22:00	
25年5月9日 上午	101	王	1	11:00-11:46	
25年5月9日 上午	113	王	1	20:30-21:30	
25年5月9日 上午	320	王	1	21:00-22:10	
25年5月11日 上午	115	王	1	9:45-11:20	

石门高级中学心理成长中心

来访活动接待简易记录卡

接待日期	班级	姓 名	人数	时间记录	主要问题
2025年5月12日上午	214	李	1	7:15~8:39	学习、人际
2025年5月13日上午	210	9	1	9:30-10:10	
2025年5月14日上午	210	2	1	11:20-12:47	
2025年5月14日上午	320	潘	1	21:10-22:10	
2025年6月21日上午	218	2	1	20:00-21:00	
2025年5月22日上午	103	仲	1	16:30-17:30	
2025年5月26日上午	104	梁	1	16:10-16:57	
2025年5月26日上午	307	黄	1	17:10-17:30	
2025年5月29日上午	318	罗	1	20:00~22:00	
2025年6月10日上午	111	张	1	21:00-22:00 21:00-22:00	
2025年6月16日上午	216	吴	1	16:00-17:30	
2025年6月16日上午	112	木	1	18:41-19:24	
2025年6月16日上午	210	邓	1	8:40-9:40	
2025年6月17日上午	212	1	1	9:00-9:40	
2025年6月17日上午	210	陈	1	8:40-9:30	
2025年6月27日上午	106	林	1	17:10-17:50	
2025年6月30日上午	213	卢	1	21:00-21:43	
2025年7月2日上午	108	李	1	21:00~22:00	
2025年7月2日上午	108	李	1	21:00~22:00	
2025年7月3日上午	108	吴	1	21:00~22:00	
2025年9月4日上午	314	吴	1	20:40-21:26	

佛山市中小学“三星级”
心理辅导室



佛山市教育局
二〇二〇年一月

佛山市中小学心理健康教育
特色学校

佛山市教育局
二〇二〇年十一月

佛山市心理健康教育

达标学校

佛山市中小学心理健康教育指导中心

二〇一三年七月

南海区中小学心理健康教育

特色学校

佛山市南海区教育局

2012-2013年度南海区学校心理健康教育

先进单位

佛山市南海区教育局

学校心理教育规范化建设

科研基地

中国心理学会心理普及工作委员会

二〇一三年

荣誉证书

容翠环教师：

荣获“2013—2014学年度南海区学校心理健康教育先进个人”称号。

特发此证，以资鼓励。





佛山市南海区教育局

二〇一四年十一月二十八日

荣誉证书

容翠环 同志：

在 2019-2020 学年度教育教学工作中成绩显著，
认定为南海区先进教育工作者。

特发证书，以资鼓励！



高一学生心理健康教育学情分析报告

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

2025-2026 学年本人负责高一年级 12 至 22 班心理健康课程教学、高一至高三年级心理辅导、高二心理团康活动课及学生心理社团指导等任务。为了更有效开展本学年心理健康课程和举办各类心理健康活动，助力学校德育与心育工作深度融合，促进学生身心健康发展，特开展本次高一年级心理健康教育学情调研与分析。

一、调研背景与目的

高一年级是学生从初中向高中过渡的关键阶段，需直面学业难度攀升、社交环境重塑、自我认知深化等多重挑战，其心理健康状态直接决定适应质量与长远发展轨迹。本次调研旨在精准掌握我校高一学生心理健康现状、核心需求及潜在问题，为优化心理健康教育课程设计、创新活动组织形式提供科学依据，同时为学校德育与心育协同推进提供数据支撑，进而构建更具针对性与实效性的心理健康教育体系。

二、调研对象与方法

1、调研对象

本次调研覆盖高一 22 个班级，共计 1156 名学生，回收有效问卷 904 份，有效率为 78.2%。其中男生 431 名，占 47.67%，女生 473 名，占 52.32%。

2、调研方法

采用心理健康诊断测验量表（MHT），该量表涵盖学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向 8 个内容维度，并设有效度量表。单项内容量表标准分 ≥ 8 分，或总焦虑倾向标准分 ≥ 65 分者，被视为需要重点关注和干预的对象。

3、数据分析方法

通过 SPSS12.0 进行统计分析。

三、高一年级学生心理健康学情现状分析

1、高一学生整体心理健康水平状况

由表 1 可知，高一年级学生总体焦虑水平高分检出率为 6.31%。从各维度检出率来看，学习焦虑问题最为突出，达 33.41%；对人焦虑（30.75%）、自责倾向（28.43%）、身体症状（27.65%）的检出率也处于较高水平。这一结果表明，部分高一新生在适应高中学习生活的过程中，因学业压力骤增、自我认知调整不及时、人际环境陌生等因素，易产生紧张迷茫、自信心匮乏等负面情绪，少数学

生甚至出现畏难逃避行为或头痛、失眠等躯体化症状。因此，亟需强化对学生积极自我概念塑造、情绪管理能力培养、人际关系疏导及学习生涯规划指导等工作。

表1 高中生心理健康状况

	N	极小值	极大值	均值	标准差	高分检出率
学习焦虑	904	0	10	5.93	2.60	33.41%
对人焦虑	904	2	10	5.90	2.49	30.75%
孤独倾向	904	2	10	4.02	2.27	8.08%
自责倾向	904	2	10	5.51	2.57	28.43%
过敏倾向	904	1	9	5.72	2.14	15.15%
身体症状	904	1	13	5.51	3.06	27.65%
恐怖倾向	904	3	13	5.36	2.65	17.81%
冲动倾向	904	3	11	5.17	2.43	17.04%
全量表	904	14	86	43.15	15.80	6.31%

2、性别在总体焦虑水平以及 7 个内容量表上的差异。

T 检验结果显示，男女生在总体焦虑水平及 7 个内容量表上存在显著差异 ($P \leq 0.01$)。其中，女生在总体焦虑水平及学习焦虑、对人焦虑、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向等维度的得分均显著高于男生。这反映出较多女生存在自信心不足问题，遭遇挫折时更易归因于自身，进而陷入自我否定与焦虑情绪。

深究其原因，一方面，高中学业难度骤增使部分女生难以快速适应，成绩下滑、人际关注度降低等情况易引发自我怀疑；另一方面，女生个性更为敏感细腻，加之部分家长教育观念固化与过高期望值的双重影响，进一步加剧了其心理压力。同时，相当一部分学生在适应高中新环境、新学习模式及新人际关系时焦虑感明显，部分负面情绪甚至转化为躯体化症状。因此，在教育教学中需重点关注女生心理动态，为其创造更多体验成功的机会，系统提升其抗挫折能力与情绪调节能力。

表 2 不同性别学生心理健康状况的差异分析

	性别	N	均值	标准差	P
学习焦虑	男	431	5.58	2.76	$P \leq 0.01$
	女	473	6.32	2.35	
对人焦虑	男	431	5.54	2.59	$P \leq 0.01$
	女	473	6.30	2.32	
孤独倾向	男	431	4.06	2.41	$P > 0.05$
	女	473	3.97	2.11	

自责倾向	男	431	5.20	2.62	$P \leq 0.01$
	女	473	5.85	2.48	
过敏倾向	男	431	5.47	2.36	$P \leq 0.01$
	女	473	5.99	1.83	
身体症状	男	431	5.22	3.26	$P \leq 0.01$
	女	473	5.82	2.79	
恐怖倾向	男	431	5.15	2.69	$P \leq 0.01$
	女	473	5.59	2.60	
冲动倾向	男	431	4.81	2.32	$P \leq 0.01$
	女	473	5.56	2.48	
全量表	男	431	41.06	16.74	$P \leq 0.01$
	女	473	45.43	14.39	

四、学情分析对本学年心理健康教育工作的启示

学情分析是“以学生为中心”教育理念的具体践行，更是心理健康教育内容选择、活动设计与辅导干预的核心依据。结合本次调研结果，本学年将重点从以下两方面推进高一年级心理健康教育工作。

（一）心理课程优化

心理课堂是学校心理健康教育的主阵地，旨在帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握科学的学习方法与策略，有效应对学业压力，提升情绪调节与挫折承受能力，培育良好情绪品质与坚强意志，全面提升学生心理健康素养。

依托本人 2023 年主持的区心理课题《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》，结合高一学生心理健康特点，本学年心理课程依然以“提升心理资本”为核心导向，聚焦自我效能感、希望、乐观、韧性四大关键品质的培养，助力学生发掘自身积极潜能，理性应对学业压力与竞争挑战，增强未来社会竞争力。课程围绕“乐观”“希望”“自我效能感”“韧性”四大主题构建，每个主题下设若干专题课时，可根据各班实际情况与需求灵活组合运用（见表 3）。

表 3 基于心理资本提升的高中心理课堂教学主题内容大纲			
教学安排	教学主题	侧重的维度和目标	最终目标
上学期	召唤内心的 HERO	初步了解心理资本	
	我的生命线	说服和觉醒——自我效能感	
	我有我气质	说服和觉醒——自我效能感	
	欣赏真正的自己	说服和觉醒——自我效能感	
	学会合理归因	调整认知——乐观	

	放飞心灵，寻找快乐	积极期待——乐观	提升 心理 资本 水平
	我能留下好印象	构建资源——韧性	
	我能满怀希望	目标和途径——希望	
	未来可期	目标和途径——希望	
下学期	我的生命之重	说服和觉醒——自我效能感	
	我的职业价值观	说服和觉醒——自我效能感	
	我的职业兴趣	目标和途径——希望	
	我的目标我做主	构建资源——韧性 成功体验——自我效能感	
	我的情绪我管理	构建资源——韧性	
	我能解读情绪	构建资源——韧性	
	解锁共情超能力	构建资源——韧性 成功体验——自我效能感	
	我的人际圈法则	改变影响过程——韧性 执行障碍计划——希望	
	化解压力，积极面对	改变影响过程——韧性 执行障碍计划——希望	
课堂拓展	课前分享展示	成功体验——自我效能感	
	课后任务布置	整体心理资本	
	心理知识拓展：《心灵导航》	整体心理资本	

（二）精准心理辅导干预

针对调研排查出的预警学生，实施分层分类精准预防与干预，具体措施如下：

1. 对预警学生逐一主动约谈，开展个体心理辅导，同步将会谈核心要点反馈给班主任及级组，共同研判是否列入重点关爱学生名单。

2. 对重点关爱学生，联合级长、班主任召开级组“关爱学生心理研判会议”，全面梳理学生成长背景、心理状况，制定个性化辅导干预方案；建立“一生一策”心理健康档案，规范填写《学生心灵成长手册》，协调班主任、级组、宿管等多部门形成育人合力，在学生升班、分班、换班主任、换宿舍等关键节点，及时做好信息交接与跟进。

3. 对所有三级预警学生，开展家校深度沟通，全面了解学生家庭环境、亲子关系及家庭教育中存在的问题，与家长建立常态化沟通机制，实时掌握学生心理动态，严防危机事件发生。

4. 对所有二级预警学生，督促家长密切关注学生心理状态变化，强化家庭监护责任，保持与学校的信息互通，同时为家长提供校外专业心理咨询与治疗机构名录及参考建议。

5. 对正在服药治疗的学生，耐心指导其严格遵医嘱科学用药，明确告知擅自停药、过量服药的潜在风险，引导其重视药物治疗的规范性；

6. 在开学初教师心理培训会议中，为班主任及科任老师提供关爱学生工作方法指导，针对学生学习困难、人际冲突等问题，倡导采用温和包容的处理方式，避免引发师源性矛盾；为存在人际不良的学生创造班级活动参与机会，保障其获得多元社会支持，坚决杜绝校园霸凌行为。

7. 在心理委员培训会议中，系统指导心理委员掌握同伴帮扶技巧，明确危机信号识别与上报流程，引导其运用共情、倾听等方法为身边同学提供及时的关心与陪伴。

五、 工作展望

本学年，本人已牵头制定《石门高级中学心理健康教育 2025-2028 年行动计划》。未来，学校将持续发力构建覆盖全体师生的心理健康服务网络，不断完善“健康教育、监测预警、辅导服务、干预处置”四位一体的工作体系，深化家校社协同育人机制，坚持“五育并举，融合育心”的教育理念，为学生健康成长与终身发展筑牢心理根基。

学校心理健康教育工作任重道远，本人将始终坚守教育初心，砥砺奋进、直面挑战，全力以赴为学生心理健康保驾护航，为培育德智体美劳全面发展的时代新人倾尽心力。

循证筑基 赋能心灵

——高中心理教学特色经验总结

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

本人从事高中心理健康教育 21 年，始终秉持“育心赋能”的理念，以学生成长需求为锚点，以课题研究为驱动，紧跟教育改革步伐，先后围绕“分层教学”“积极心理学理念”“新高考改革下心理资本的提升”三大核心视角，持续开展心理课堂教学探索与研究，逐步形成“三维循证，全链赋能”的心理教学模式，实现了从“问题应对”到“积极培育”再到“课堂赋能”的育人升级，让心理课堂真正成为激活学生内在力量、赋能心灵成长的核心阵地。

一、教学模式的探索

（一）第一阶段（2012-2013 年）：分层教学背景下的心理教学探索

1、背景与目标

随着学校分层教学改革的深化，不同层次班级学生的心理需求呈现出差异：A 类班学生学业焦虑、人际压力更为突出，平衡班学生则在自责倾向、孤独感等方面的问题更为集中。本阶段核心目标是破解分层教学带来的心理适应与调整难题，探索具有针对性的心理教育策略，为学校教学改革的平稳推进保驾护航。

2、教学特色雏形：分层教育，精准破题

①诊断分层。采用心理健康诊断测验量表（MHT）对 405 名高一学生进行精准测评，明确不同层次班级的心理痛点，为教学设计提供数据支撑。

②内容分层。A 类班侧重学习焦虑缓解、合作能力培养，设计“高效记忆”“理想与挫折”“合作共赢”等主题；平衡班聚焦自我认知、人际沟通，开展“我也是一道美丽的风景线”“宿舍你我他”等活动。

③方法分层。A 类班采用小组合作、脑力激荡等方式，发挥学生自主能动性；平衡班运用视频欣赏、心理游戏等形式，提升课堂参与度，降低表达顾虑。

3、阶段成效

学生整体心理健康状况显著改善，A 类班学生在学习焦虑、冲动倾向等维度的得分显著下降，平衡班学生的自责倾向得到有效缓解；61.9% 的学生认为心理课堂收获较大，这一结果初步验证了分层心理教学的有效性。

（二）第二阶段（2013-2016 年）：积极心理学导向的心理教学探索

1、背景与目标

为打破传统心理教学“重问题干预、轻优势培育”的局限，本阶段引入积极心理学理念，核心目标是构建有效的团体心理活动课模式，培育学生的积极自我、积极思维、积极情绪、积极关系、积极品质五大核心素养。

2、教学特色发展：积极导向，体验深耕

①聚焦积极人格。采取华南师范大学郑雪教授自编的人格测量工具《健康人格量表》（中学版）对学生进行测试，结果显示学生在生活目标、社会知觉能力、社会支持、社会适应、合作能力、学习习惯，创造力方面发展较好。在自我接纳、情绪调节能力、自我效能、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性、人际关系、人际策略等方面有待提高。因此，课堂教学中注重关注并挖掘学生的人格优势，重点培育学生的积极认知、积极情绪体验与积极关系。

②理念升级。确立“关注全体学生、关注积极品质、关注积极体验”三大理念，将教学重心从“解决问题”转向“挖掘潜能”。

③课程体系化。构建“热身—创设情境—联系自我—反馈训练—总结深化”五环节教学流程，开发“积极自我”“积极情绪”“积极关系”“积极思维”“积极品质”五大主题模块，形成系统的团体心理活动课程体系。

④评价多元化。建立多元评价机制，结合课堂观察、问卷测评、学生自评等方式，全面评估教学成效。

3、阶段成效

学生积极心理品质得到显著提升，在自我和谐、社会和谐、实践活动能力等维度的得分均高于中值；课程成果获佛山市、南海区多项教学奖励，形成《雅行》积极心理校本课程等实践成果。

（三）第三阶段（2022-2025 年）：新高考下基于心理资本提升的心理教学探索

1、背景与目标

面对新高考改革对学生自主规划能力、抗挫折能力等提出的更高要求，依托心理资本干预理论，聚焦“自我效能感、希望、乐观、韧性”四大心理资本核心维度，确立“以测定向，以活动践知”的教学主张，将真实场景、深度体验、实践应用贯穿教学全过程，帮助学生应对学业竞争与生涯选择压力，实现心理资本与核心素养的协同提升。

2、特色模式成熟：三维循证，全链赋能

（1）三维循证，筑牢教学的科学根基

以“调研循证、理论循证、评价循证”三维循证为核心支柱，确保教学精准、系统、有效。

①调研循证定方向。采用高中生心理资本问卷工具，对 700 余名学生开展专项调研，精准识别核心问题。结果显示，学生韧性（4.14 分）与自我效能感（4.30 分）得分偏低；男生在自我效能、韧性维度显著高于女生，为课程设计提供数据支撑。明确课程设计核心方向：一是努力挖掘学生本身的积极心理资本，引导学生培养目标意识和实现目标的路径思维，增强学生的希望感，其中重点培养学生的韧性与自我效能感，强化目标落地能力；二是差异化关注男女生发展需求，巩固男生心理资本优势，针对性提升女生的韧性与自信心。

表 1 高中生心理资本及各维度状况

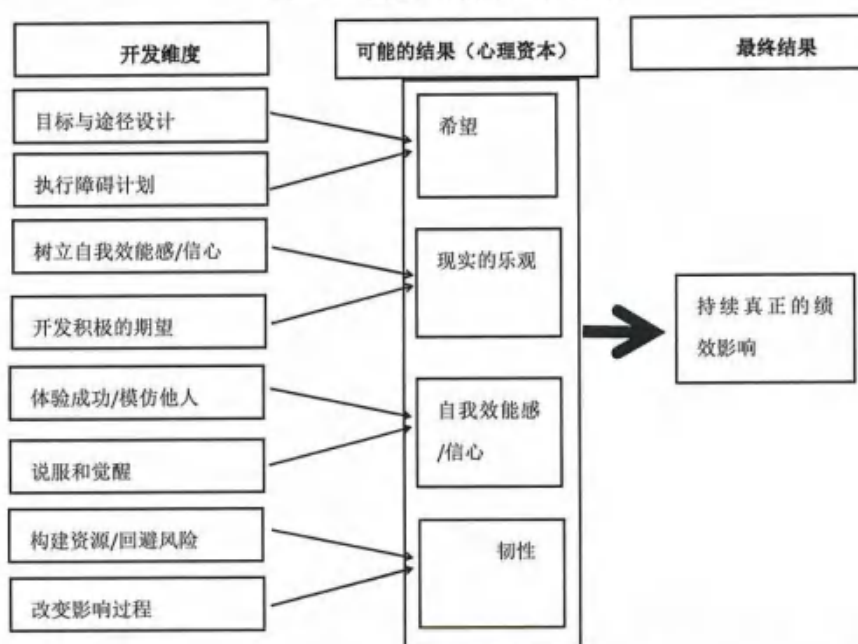
	N	均值	标准差
自我效能	764	4.30	1.06
韧性	764	4.14	1.04
希望	764	4.74	1.03
乐观	764	4.65	1.08
心理资本	764	4.44	.88

表 2 性别在心理资本各维度的差异分析

	性别	N	均值	标准差	t
自我效能	男	358	4.46	1.08	4.02***
	女	406	4.16	1.02	
韧性	男	358	4.41	.96	6.92***
	女	406	3.90	1.05	
希望	男	358	4.80	1.03	1.49
	女	406	4.70	1.03	
乐观	男	358	4.73	1.06	1.8
	女	406	4.58	1.10	
心理资本	男	358	4.59	.86	4.40***
	女	406	4.31	.88	

②理论循证强支撑。依托心理资本干预（PCI）模型理论，构建科学的课程框架，确保教学的专业性与系统性。课程内容全面覆盖四大核心维度，上学期侧重心理资本认知启蒙与基础素养培育，下学期聚焦能力提升与实践应用，课后通过多元活动实现知识迁移。教学中重点强化韧性与自我效能感的培养，同时注重各主题间的内在关联，推动心理资本的整体提升。

表 3 心理资本干预（PCI）模型



③评价循证验成效。建立“前后测对比+过程性评价+学生自评”的三维评价体系。

通过心理资本问卷进行量化对比,结合课堂观察、课后心得、实践成果等质性评价方式,全面追踪教学效果,形成“调研—教学—评价—优化”闭环机制。

(2) 全链赋能,实现心理资本的提升

“全链赋能”模式以学生为中心、以体验为载体、以闭环为保障,通过“课前分享赋能”唤醒自我潜能,“课中体验赋能”深化认知与技能,“课后实践赋能”固化行为与品质,层层递进,实现心理资本的持续培育与适应能力的稳步提升。

①课前分享赋能:唤醒自我,搭建连接

采用“自我风采展示”“趣味话题分享”“宿舍展演”“课后任务展示”等多元形式,打破课堂边界,让学生在展示自我中体验成功、建立信心;在同伴分享中学会倾听欣赏、构建积极人际连接,为课堂营造安全包容的心理氛围。

②课中体验赋能:内化认知,习得技能

打造“热身活动,启动体验—创设情境,激发体验—反馈训练,践行体验—总结提升,反思体验”四大教学环节闭环。融入故事、视频、角色扮演、技能实操等多元形式,结合榜样示范、问题导向、体验深耕三大策略,让学生在沉浸式体验中理解心理资本内涵,掌握自我效能感、希望、乐观、韧性四大心理资本提升的实用技能。

榜样示范,强化情感共鸣。引导学生从他人的经历中汲取经验,提高心理分析和解决问题的能力。例如,在《我能满怀希望》一课中,通过播放《田埂上的梦》视频片段,让学生学习主人公排除万难坚持练舞的故事,深刻感受希望与韧性的力量,观影后组织积极分享讨论,引导学生思考自身在高一学习生活中如何树立目标、保持希望,像主角一样在困难面前不屈不挠;在《化解压力,积极面对》一课中,结合《少年派》中主角们面对高考压力时的乐观与坚韧,组织学生分析讨论剧中人物的心理变化与成长,引导学生反思自身面对学习压力的态度。

问题导向,激发主动思考。心理活动课的教学主题源于学生当前最迫切需要解决的问题。因此,课堂上通过各类设问或调查数据展示,启发学生自我反思,激发改变自我的需求。例如,在《解读情绪,让沟通更有效》一课中,展示两项课前调查结果:曾因未感知他人情绪或误解他人情绪导致沟通不畅的人数比例,以及曾因他人未感知自身情绪或误解自身情绪而感到不高兴的人数比例;在《我能满怀希望》一课中,展示心理学相关希望的调查研究及同学们对希望的理解;在《我的生命之重》一课中,设计两难选择故事,提问“你觉得控制员会把火车扳向哪个方向?理由是什么?”;在《我能满怀希望》一课中,采用新版“葡萄和狐狸的故事”,设置悬念问题“狐狸摘不到葡萄,可能采取什么方法自我排解?”,引导学生积极思考解决问题的办法。

体验深耕,深化实践感知。创设特色活动,让学生在体验中感受心理资本的内涵与价值,掌握提升方法。例如,在《解锁共情超能力》一课中,以物理共振实验导入,迅速吸引学生注意力,激发后续学习兴趣;在《我的生命线》一课中,设计“过去—现在—未来”主题活动,让学生分别设计初中生、高中生、大学生的人设并进行对话展示,在轻松氛围中感受生命成长的意义;在《我有我气质》一课中,设计“我的公司招聘计划”活动,让学生根据《西游记》师徒四人的气质特点安排适合的工作,实现学以致用,同时思考如何结合自身气质特点规划未来;在《化解压力,积极面对》一课中,

设计蒙眼跨越障碍物的活动，让学生真切体验内心障碍对自身行为的影响，进而发现自我、突破自我，提升希望感与韧性。

③课后实践赋能：固化行为，养成品质

构建“任务驱动—反馈强化—习惯养成”的实践体系，通过“心理资本手账”“感恩记录”等课堂延伸任务、“心理漫画创作大赛”“让善意流动起来”“生涯游园活动”“我和大学有个约会”等校园实践活动、“倾听一刻钟 运动一小时”“我和父母有个约会”等家庭联动任务，推动心理资本培育从课堂延伸至校园、家庭等生活场景，实现知行合一。

3、教学实践成效

(1) 量化数据呈现积极变化

后测结果显示，学生整体心理资本及四大维度均分均高于前测，其中整体心理资本、自我效能感、乐观、韧性维度的差异具有统计学显著性（ $p<0.05$ 或 $p<0.001$ ）。男生在乐观、韧性维度提升显著，女生则在整体心理资本及四大维度均实现显著提升。这表明，学生整体心理资本水平得到提高，大多数学生在基于心理资本提升的心理活动中获得了积极的自我体验，学习动机与好奇心被有效激发，学会了接纳自我、包容他人，敢于面对挫折，具备了应对逆境的心理弹性，对自我、对生活充满希望与乐观，拥有明确的生活目标，能较好地适应学校生活，不断体验成功与成长的快乐，自我效能感与环境控制感得到显著增强。

表 4 学生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能感	前测	764	4.30	1.06	-2.913**
	后测	915	4.45	1.00	
韧性	前测	764	4.14	1.04	-3.605***
	后测	915	4.32	1.05	
希望	前测	764	4.74	1.03	-1.892
	后测	915	4.84	1.04	
乐观	前测	764	4.65	1.10	-3.283**
	后测	915	4.82	1.04	
心理资本	前测	764	4.44	0.88	-3.511***
	后测	915	4.59	0.87	

表 5 男生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能	前测	358	4.46	1.08	-1.42
	后测	466	4.57	1.00	
韧性	前测	358	4.41	.97	-2.40*
	后测	466	4.57	.99	
希望	前测	358	4.80	1.03	-.49
	后测	466	4.84	1.07	
乐观	前测	358	4.73	1.06	-2.14*
	后测	466	4.89	1.09	
心理资本	前测	358	4.59	.86	-1.94
	后测	466	4.70	.87	

表 6 女生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能	前测	406	4.15	1.02	-2.42*
	后测	449	4.32	.99	
韧性	前测	406	3.90	1.05	-2.27*
	后测	449	4.07	1.06	
希望	前测	406	4.69	1.03	-2.13*
	后测	449	4.84	1.01	
乐观	前测	406	4.58	1.10	-2.35*
	后测	449	4.75	.98	
心理资本	前测	406	4.31	.88	-2.72**
	后测	449	4.47	.86	

(2) 学生反馈彰显成长价值

学生自评调查显示, 90.2% 的同学对心理课充满期待; 96.7% 的同学能在课堂上认真倾听他人发言; 80% 的同学愿意积极分享内心真实感受; 85.5% 的同学认为心理课提供了诸多助人自助、相互分享的机会; 84.8% 的同学认为心理课注重以积极心态看待学生, 着力挖掘学生内在的积极力量。

①**互动参与提升自我效能感与乐观心态。**78% 的同学表示心态较以往更加积极, 能够主动面对问题; 65.4% 的同学会将课堂上学到的积极思维方式运用到学习生活中。有学生写道: “我印象最深刻的一节心理课是用纸写下别人眼中的自己, 认识自己那一节课, 通过课上活动, 我对自己的了解更加深入, 同时增进了与周边同学的交流。” “第二节课我们宿舍第一次上台课前展示表演。我们一起讨论和制定了剧本, 宿舍的人逐渐熟悉了起来, 也了解一下每个人的性格特点, 都交了一些朋友, 便于我们更好地适应下学期学习与生活。” “高中与初中不同, 我从中有许多不同的感受, 感谢自己挑战那个害羞的自己, 勇于上台表演, 学习到了不一样的团队精神, 获得了独特的体验。感谢自己不懈努力, 感谢自己勇于改变, 努力成为更好的自己。”

②**积极体验增强韧性与希望感。**72.4% 的同学认为在心理课堂上获得了积极的情绪体验, 这种体验不仅提升了教学效果, 更增强了希望感, 锤炼了韧性, 影响着自身面对困难的人生态度。有学生分享: “最深刻的一节课是心理公开课, 上课的氛围很愉快。因为课上做了有趣的实验, 还有和同学一起互动, 让我认识到共情的重要性, 在生活中可以更好地帮助身边的人。” “这一学年要感谢我自己, 学会了不那么在意是否要融入别人, 学会了以自己的想法为主, 学会了表达自己的想法, 学会了主动表达自己的情绪。高一这一年变得感性, 会尽己所能对身边的人好, 也会理解自己的感受。” “心理课堂既丰富了知识, 又传授了交友沟通技巧, 还提供了很多展示自我、锻炼自我的机会” “我学会了与人友好相处、培养团队合作精神、乐观面对困难, 懂得了倾听的重要性, 能每天保持好心情。”

③**有效互动中促进情感联结。**学生书写感受中写道: “我最想感谢的人是我的舍友们, 虽说我们这个学期才认识的, 但是当我伤心难过时, 他们会一直陪着我, 她们会

对我很好，她们会经常在我的袋子里放吃的。我们总是有很多话、很多事可以聊。总而言之，非常感谢大家的出现，大家对我的包容。”“本学期的第二节课轮到我们男生宿舍展示，当时的节目让人捧腹大笑。因为刚开学不久，直接不用立人设了，所有男生直接贴上‘搞笑男’的标签。这节心理课让我印象最深刻。”“我们宿舍在心理课前展示的是经过我们改编的《鸿门宴》。我们提前近一个月编好剧本了，虽然我们一次也没排练过，但表演的时候大家状态都很不错，没有怯场，感觉很好玩。其实印象深刻的不仅是表演，还是美好的友谊。”

（3）教学质量广受认可

课程成果获区级以上奖励 25 项，其中 7 节校级以上公开课（3 节区级）获同行与专家一致好评，5 篇教学设计获区级奖励，形成《心成长—心理资本培育特色教案集》等可推广成果，发挥示范引领作用，助力区域心理健康教育质量整体提升，形成“以研促教、以教提质”的良性循环。

二、反思与展望

（一）反思不足

过去十余年的教学探索中，从关注差异到关注优势，从课堂教学到课堂赋能，逐步形成了“三维循证，全链赋能”的教学模式，这是课题驱动、循证实践、持续进阶的成果。尽管该特色教学模式已取得一定成效，但仍存在需要持续完善的地方：一是部分活动设计的深度与针对性不足，未能充分满足不同学生的个性化需求；二是课后实践转化的持续性有待加强，需构建更完善的“课堂—生活”衔接机制，确保课堂所学能真正融入学生日常生活；三是心理资本培育与学科学习、生涯规划的融合不够深入，需进一步探索多场景赋能路径。

（二）未来展望

1、优化体验活动设计。结合流行元素设计活动融入学生喜欢的形式，如剧本杀、小组闯关等；引入“项目式体验”，延伸课堂边界，例如开展“21 天积极思维打卡”等长期任务。

2、建立高中三年衔接机制，分年级明确心理资本培育重点，高一侧重基础认知与适应能力培养，高二聚焦能力提升与人际关系优化，高三强化抗挫折能力与生涯规划指导，保障培育的连续性与系统性。

3、深化跨学科融合。比如选取语文教材中的经典文本；让学生仿写“情绪日记”；选取历史人物分析其人格特质与生涯选择的关系；融合美术、音乐等学科元素，通过艺术体验实现以美育心的育人目标。

未来，我将继续坚守“育心赋能”的育人初心，不断优化教学模式，让心理课堂真正成为学生心灵成长的沃土，为他们的终身发展注入持久的心理力量。

石门高级中学2025-2026学年度第一学期高一年级教学工作安排表

年级	高一级																					
领导小组	分管副校长：胡启兵						年级主任：强建军				教学级长：杨劲松				德育级长：姚晖轩							
班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
班主任	杨劲松	施文杰	程朗星	张晓波	冯花	陈长桂	沈金海	龚翔莹	林耿城	谢岳标	黎子毅	袁兵兵	袁兵兵	何卓君	李翼	孔梓儒	杨瑞克	薛逊	柴井余	蒙梭	陈剑涛	强建军
副班主任	何萍	杜嘉颖	江南阳	谈俊	李莉华	李丽娜	杨昊妍	罗楚渝	白庆全	刘振华	邹克兰	邹克兰	张文伟	郑兆圣	王海云	郑燕芝	李益豪	尹旭	邓依依	林江钊	魏斌	李婉琳
语文	杨劲松	杜嘉颖	杜嘉颖	李莉华	李莉华	秦嘉雋	胡启兵	胡启兵	刘振华	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵	袁兵兵
数学	梁爱海*	张海波	张海波	张海波	杨瑞克	陈长桂	陈长桂	白庆全	阳俊	郑兆圣	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒	孔梓儒
英语	何萍	古雨辛	古雨辛	古雨辛	李丽娜*	杨昊妍	杨昊妍	唐佐华	林耿城	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰	邹克兰
物理	黄武斌	程朗星	程朗星	程朗星	陈婉琪*	沈金海	沈金海	沈金海	林耿城	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星	程朗星
化学	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*	谈俊*
生物	施文杰	施文杰	施文杰	施文杰	谢岳标	谢岳标	谢岳标	黎庆仪	谢岳标	谢岳标	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅	黎子毅
政治	温华冰*	温华冰*	温华冰*	温华冰*	强建军	温华冰	温华冰	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩	姚晖轩
历史	齐云芳*	齐云芳*	齐云芳*	齐云芳*	龚翔莹	龚翔莹	龚翔莹	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君	何卓君
地理	江南阳	江南阳	江南阳	江南阳	柴井余*	柴井余*	柴井余*	陈宏	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平	杨首平
体育	汤慧亮*	汤慧亮*	汤慧亮*	汤慧亮*	张少芬	张少芬	张少芬	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹	盛天茹
艺术	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤
信息	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤
心理	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤	徐海贤

石门高级中学2024-2025学年度第一学期高一年级教学工作安排表

年级	高一级																	
领导小组	主管校长：方毅敏			年级主任：陈胜			教学级长：梁礼芳			德育级长：李俊利								
班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
班主任	许绿叶	范招荣	王博厚	钟志莹	唐晓琪	李炜喆	林沛豪	黄韵诗	张瑜琪	朱碧武	郭明海	李立鸿	盛敏敏	袁雅琳	王晨	阳俊	陈晓平	曾蔚淇
副班主任	文雪蓉	张晶	郭俊霞	李雪芬	余小敏	孙栋梁	欧晓敏	李锦河	杨晓	梁杏怡	吴岫	麦淑玲	梁润洪	韩烁	彭潮	刘振华	杨昆	黄河
语文	尹旭	王博厚	余小敏	李锦河	梁杏怡	吴岫*	杨立新	刘振华	王海云									
数学	李荣	郭俊霞*	唐晓琪	欧晓敏	曾蔚淇	陈荣	梁润洪	阳俊	方毅敏	曾蔚淇								
英语	张晶	周艳	李伟喆	张月香	李润华	杨晓	盛敏敏	朱会娇*	黄河									
物理	许绿叶	诸葛成彩	孙栋梁	许绿叶	梁礼芳	曾冰峰	梁礼芳	韩烁	陈晓平*									
化学	李俊利*	李益豪	麦淑玲	张瑜琪	曾育英	李益豪	王晨	陈胜	王晨									
生物	李雪芬*	林沛豪	曾育英	李立鸿	戴洁华*													
政治	黄韵诗	钟志莹	黄韵诗	戴洁华*	李立鸿	戴洁华*												
历史	范招荣	王婧	朱碧武	王婧	王婧	戴国秋*												
地理	文雪蓉*	祝剑伟	杨首平	吴声权	袁雅琳	吴声权	吴声权	石震										
体育	陈伟生	潘忠昊	吴宽奇*	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪									
信息	刘世能*	王玮	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪	李咏仪									
通用	莫宇楼*																	
美术	张少芬*																	
音乐	杨昆*																	
心理	容翠环*																	

石门高级中学2022-2023学年度第一学期高一年级教学工作安排表

高一年级																									
年级																									
领导小组	主管校长：陈少涛					年级主任：强建军					教学级长：李戡					德育级长：姚晖轩									
班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
班主任	谭东珍	唐欣	江楚瑜	林江钿	杨劲松	谢岳标	马韶安	罗朗	叶晓晴	齐云芳	黄慧敏	杨昊妍	李韵	王智锋	刘莹莹	吴婉娱	强建军	豆舒婷	巫婕妤	陈仁杰					
副班主任	周维标	杜嘉颖	张莹	白玫	李丽娜	谢建红	唐佐华	曾欣玥	杨立新	郑兆圣	魏斌	陈宏	梁润洪	杨观森	林维杰	李莉华	詹士红	袁兵兵	陈世民	彭潮					
语文	郑燕芝	杜嘉颖	林江钿	林江钿	杨劲松	林江钿	林江钿	曾欣玥	杨立新	魏斌	郭登成	王智锋	李莉华*	袁兵兵	袁晓红	李莉华*	袁兵兵	竺柱初							
数学	谭东珍	胡玉飞	江楚瑜	李楚瑜	任顺选	李丽娜*	唐佐华	罗朗	叶晓晴	郑兆圣*	欧阳艳华	梁润洪	麦晓红	吴婉娱	徐丽娟	徐丽娟	徐丽娟	吴晓静							
英语	周维标	李戡	巫婕妤	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡					
物理	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡	李戡					
化学	张莹	白玫	李铁	李铁	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫	白玫					
生物	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣	唐欣					
政治	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮	徐毓亮					
历史	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青	伍青					
地理	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅	袁雪梅					
体育	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*	刘世能*					
信息	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*	莫宇楼*					
通用	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞	高旭霞					
美术	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬	张少芬					
音乐	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风	徐新风					
心理	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环	容翠环					

石门高级中学2021-2022学年度高一第一学期教学工作安排表

[illegible]

教学情况、学生满意度证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，教学能力强，学生满意度高，具体情况如下：

学年	任教年级	任教班级 (学生人数)	周课时数	学生满意度 (%) 及测评组织机构
2025 至 2026 学年 (上)	高一	11 个	5.5	未测评
2025 至 2026 学年 (上)	高二	18 个	2	未测评
2024 至 2025 学年度	高一	9 个	4.5	93.8% 石门高级中学
2024 至 2025 学年度	高三	21 个	2	93.8% 石门高级中学
2023 至 2024 学年度	高一	10 个	5	92% 石门高级中学
2023 至 2024 学年度	高二	20 个	2	92% 石门高级中学
2022 至 2023 学年度	高一	10 个	5	94.6% 石门高级中学
2022 至 2023 学年度	高三	21 个	2	94.6% 石门高级中学
2021 至 2022 学年度	高一	19 个	9.5	93.7% 石门高级中学
2020 至 2021 学年度	高一	20 个	10	92.8% 石门高级中学
2019 至 2020 学年度	高一	20 个	10	92.6% 石门高级中学
2018 至 2019 学年度	高一	12 个	6	93.9% 石门高级中学
2017 至 2018 学年度	高一	12 个	6	93.7% 石门高级中学
2016 至 2017 学年度	高一	20 个	10	94.9% 石门高级中学
2015 至 2016 学年度	高一	20 个	10	93.8% 石门高级中学
2014 至 2015 学年度	高一	20 个	10	92.9% 石门高级中学
2013 至 2014 学年度	高一	20 个	10	93.4% 石门高级中学
2012 至 2013 学年度	高一	20 个	10	94.7% 石门高级中学
2011 至 2012 学年度	高一	20 个	10	92.5% 石门高级中学
2010 至 2011 学年度	高一	20 个	10	92.1% 石门高级中学

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026年1月8日

教学成绩证明

心理健康活动课程，不同于一般的课程，它重感受不重认知，重引导不重教导，所以心理健康活动课程不需要考试，故没有学生学业成绩。

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2016 年 1 月 6 日

证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来能够认真完成学校的听课和评课任务。每学期听课达到教研处要求，且能认真对待评课工作，互相学习并帮助青年教师成长。

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日



公开课证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师
期间，承担过以下公开课和专题讲座，具体情况如下：

序号	名称	组织层级	承担时间	参加人数	效果
1	研讨课《解锁共情超能力》	区级	2025-6-13	约 50 人	出色完成南海区高中心理视导课，一致好评
2	公开课《我的情绪我管理》	校级	2024-4-25	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
3	公开课《放飞心灵，快乐课堂》	校级	2023-4-27	约 20 人	出色完成高三心理团康活动公开课，一致好评
4	公开课《解读情绪，让沟通更有效》	校级	2022-6-1	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
5	专题讲座《立足课堂 培育人格》	镇级	2021-11-26	约 50 人	出色完成狮山镇教育发展中心与梅州市嘉应学院中小学教师培训专家交流活动，一致好评
6	公开课《同理心沟通》	校级	2021-5-19	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
7	公开课《心理教育论文写作分享》	区级	2020-12-4	约 300 人	出色完成南海区心理线上微课分享活动，一致好评
8	公开课《我能积极看待自己》	校级	2018-10-18	约 30 人	出色完成广东省高中校长跟岗培训班交流课，一致好评
9	公开课《分享是快乐的》	校级	2018-6-29	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
10	公开课《我能满怀希望》	校级	2015-11-27	约 50 人	出色完成学校开放日公开课，一致好评
11	公开课《发散性思维的培养》	校级	2015-6-17	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
12	公开课《积极自我概念的培养》	校级	2014-6-11	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
13	公开课《我和你——朋友之间的相处》	校级	2013-3-27	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评
14	比赛课《学会恰当的表达》	市级	2012-10-23	约 500 人	佛山市中小学心理健康教育活动课比赛一等奖
15	公开课《注意力心理训练》	校级	2011-6-1	约 20 人	出色完成校内公开课，一致好评

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名： 梁建荣

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日

荣誉证书

容翠怀 老师:

荣获首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛(高中组)一等奖。

特发此证。



佛山市总工会
二〇一五年十一月

荣誉证书

容翠环老师：

在2025年南海区高中心理健康教育高效课堂视导活动中，开展了题为《解锁共情超能力》的公开课，课堂效果良好。

特发此证！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

学校健康促进研究室

2025年6月

证书

容翠环老师：

在南海区“连接共享，赋能成长”线上微课分享活动中，主讲了题为《心理教育论文写作分享》的心理微课。

特发此证！

佛山市南海区中小学心理健康教育指导中心

二〇二〇年十二月十七日

荣誉证书

容翠环老师：

在狮山镇中小学心理教研活动中，您所作的讲座《立足课堂、培育人格》受到全体参与老师的好评。

特发此证！

南海区狮山镇教育发展中心

2021年11月

荣誉证书

容翠环 老师

在2018年10月18日承担我校举办的广东省
高中校长跟岗培训班交流课《我能积极看待自己》。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2018年10月

荣誉证书

容翠环 老师

在2015年11月27日承担我校举办的教学开放
日公开课《我能满怀希望》。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2015年12月

荣誉证书

容翠环 老师

在我校与三水区中小学心育德育教师交流活动中，
开展公开课《换把椅子坐一坐》，课堂效果良好。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2012年7月

石门高级中学2024-2025学年度第二学期

公开课汇总

序号	学科	授课人	授课课题	课型	周次	日期	星期	节次	班级	公开课性质
109	化学	李俊利	化学反应速率的测定	新授课	第21周	2025年7月3日	星期四	第3节	高一（15）班	科组公开课
110	物理	黄国魁	运动图像综合	复习课	第21周	2025年7月2日	星期三	第4节	高二（6）班	科组公开课
111	化学	王晨	影响化学反应速率的因素	新授课	第21周	2025年7月2日	星期四	第4节	高一（8）班	科组公开课
112	政治	刘瑞	我国的国体和政体	复习课	第3周	2025年2月26日	星期三	第3节	高三（4）班	南海区视导课
113	心理	容翠环	解锁共情超能力	新授课	第18周	2025年6月13日	星期五	第2节	高一（2）班	南海区视导课
114	体育	聂雪梅	毽球-盘踢	新授课	第21周	2025年7月3日	星期四	第4节	高二（15）班	科组公开课
115	英语	叶晓晴	选必三Unit 7 Careers 词汇复习课	复习课	第5周	2025年3月11日	星期二	第3节	南海艺术高中高三（2）班	南海区视导课
116	地理	张建鹏	从试卷看答题	讲评课	第21周	2025年7月2日	星期三	第五节	云安中学高一（1）班	教学示范课

解锁共情超能力

一、教学理念与内容

本课主要以大卫·库伯提出的体验式学习理论为理论基础进行设计。体验式学习是“以学生为中心”，通过创设一系列的活动、游戏和情景，让学生在参与过程中体验、交流与感悟，在与其他人、情景的互动中，获得新的体验、认识和感悟，并把它们运用到生活当中。

本节课通过体验式学习，让学生在活动和情境中去体验和探讨共情的意义，并通过情景剧分析和情景训练来掌握共情三“步”曲，最终实现知行统一的目的。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012 修订）》中指出，高中阶段心理健康教育的主要内容其中一点是“正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验”。而本课是引导学生学习并掌握共情表达的方法，提升感知他人情绪和理解他人的能力，促进人际关系更进一步发展。它符合纲要中上述高中阶段的人际交往教育内容。

共情的成分目前也没有统一的定论，常见的观点有两因素、三因素和多因素。持过程论的研究者认为情感和认知后产生的共情行为，如亲社会行为也是共情的组成部分，认为共情包含三个相互关联的层次：情感共情是自动体验他人情绪的能力（如他人悲伤时自己也感到难过）；认知共情是通过逻辑推理或想象理解他人心理状态的能力；共情关怀是在情感与认知基础上，产生帮助他人的动机和行为。

基于这三个成分，本课把共情的方法归纳为三“步”曲：感知-理解-回应，通过情景分析和训练让学生理解和掌握共情三“步”曲。

二、教学对象分析

授课对象：高一学生

高中生在人际交往的过程中，渴望跟同伴建立更亲密的关系，却容易陷入自我为中心考虑问题，也不懂得如何恰当表达共情，容易陷入冷漠，猜疑等人际状态。

在课前调查中，77.5%的学生是了解什么是共情；55%的学生不懂得如何共情，觉得共情很难；37.5%的学生能觉察出别人的情绪但不会表达出来；42%的学生会担心共情后得不到别人的回应。学生期待别人能共情自己的情况主要集中在学习方面如考差、成绩不好、学习压力大，还有人际相处有分歧矛盾等。

因此本节课通过启发学生发现和训练自身共情能力的愿望，通过学习和掌握共情三步曲，激发学生在实际生活能主动使用共情表达。

三、教学目标

认知目标：学生能认识到共情的定义、意义以及方法。

情感目标：学生能体验共情在人际沟通中带来的积极情感。

行为目标：学生能掌握共情的三“步”曲，提升共情表达的能力。

四、教学重难点

教学重点：引导学生学习并掌握共情的三“步”曲。

教学难点：帮助学生学会在人际交往中如何灵活运用共情三“步”曲进行共情表达。

关于教学重、难点的突破问题：通过情景剧尝试、示范让学生进行体验和分析，学习并掌握共情的三“步”曲，以此突破教学重点。通过情景训练让学生能进一步加深对共情三“步”曲的理解和运用，以此突破教学难点。

五、教法学法

教法：情境探究法、启发教学法等。

学法：活动体验法、情境学习法、合作探究法等。

六、教学准备

制作课件、视频片段、学生学案纸、彩笔、物理实验道具等。

七、教学时间

40 分钟

八、教学流程

（一）热身活动：共振实验室

1、学生活动：体验共振实验。

2、教师提问：为什么第一次小球会弹飞起来？改变后却不能？

（1）学生回答。

（2）教师引出主题：同频共振的原理。神经科学研究显示，当我们专注倾听时，双方的脑波会出现神奇的同频共振，这种现象被称为“脑波共振”，而且这种同步性有助于增强情感连接和理解。心理学上把这种情感上的共鸣和理解叫做共情。今天我们一起解锁共情超能力，利用共情的力量和身边的人产生更多的情感共振。

【设计意图】：通过实验启动学生思考，调动学生的学习兴趣，引入共情话题，从而导入本课主题。

（二）共情揭秘：共情能量室

1、共情的定义：共情是能够设身处地地感受和理解他人的感受、想法和经历，并作出恰当反应的能力。

2、我的共情能量值

目前你认为你的共情能力怎样？下面进入我们的共情能量室，做一个共情能量自评。

（1）根据题目做评估，用彩色笔填涂在格子里，并且谈谈做到这些时你的感受。

1、根据以下的题目做一个共情自评，并用彩色笔填涂在共情能量条上，经常涂 2 格，有时涂

1 格，从不涂 0 格。

题目	经常	有时	从不
1、我善于倾听别人。	2 格	1 格	0 格
2、我能觉察到别人的情绪。	2 格	1 格	0 格
3、别人有情绪时我能体会和感受别人的情绪。	2 格	1 格	0 格
4、跟他人有观点不同时我能尝试换位思考。	2 格	1 格	0 格
5、我会主动去鼓励支持别人。	2 格	1 格	0 格

共情能量条：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2、当你做到这些时你的感受是：

（2）学生分享。

（3）小结：共情别人会让自己感觉不错，同时能让我们与他人建立起更亲密和谐

的关系。

但在课前调查中，我们同学反馈共情很难，做不到，接下来进入共情揭秘室，学习如何做到共情。

[设计意图]：通过共情自评让学生初步认识共情及其意义，激发学生运用共情的愿望。

（三）共情揭秘室

1、共情尝试

教师讲述：你的朋友小北坐在座位上闷闷不乐，垂头丧气的样子，这时候你会？如果你选择主动去关注 ta，请在共情能量条上涂上一格。因为当你选择主动去关注 ta，你的共情就开启了。

教师继续讲述：你走过去询问 ta：你怎么呢？小北说：我数学才考了 58 分，我明明很努力，为什么还是那么差？……

（1）小组讨论：接下来你们会如何回应小北，请写下来。

（2）小组分享。

过渡：每个小组都在尝试着回应小北，请大家在共情能量条上涂上一格。下面我们看看小北的同桌是如何回应 ta 的？

2、共情剧场

（1）播放情景剧：小北同桌的做法。

（2）学生回答：对于小北的诉说，同桌更关注的是？哪些话语或行为能体现出来？

（3）教师小结：同学间的相处方式、个性等的不同，表达共情的方式是不同的，但是不管是怎样的共情表达，都要遵循一个重要原则是要先处理情绪再处理事情，让对方知道你理解他的感受，告诉对方：“你的感受很重要。”具体我们可以尝试从以下方面去做：感知-理解-回应。

共情的三“步”曲

① 感知——识别和感受对方的情绪。

② 理解——从对方的视角和立场出发，去理解他的情绪、需求。

③ 回应——回应对方的情绪、需求，表达理解和支持。

◆ 你是不是感到……
◆ 看/听起来你……

2

➢ 你希望/想要……？

➢ 你感到……是因为……，是吗？

3

● 你需要我做点什么？
● 我们可以一起想想办法！

（4）教师讲解共情三“步”曲的具体做法。

（5）教师结合各小组回应小北的话语引导学生运用三步曲进行补充或调整。

[设计意图]：通过情景讨论和情景剧示范进一步增强认识，让学生了解和学习共情三“步”曲。

（四）情景训练：共情训练室

过渡：小北被同桌共情到了，ta 也想着能把这份温暖和力量传递到身边的人，这天 ta 听到朋友小 A 向 ta 吐槽。

1、情景：突然的冷落

课间，小 A 听到朋友在和其他同学聊天时，调侃自己的缺点，心里很受伤，所以这几天 ta 对朋友故意冷淡。小 A 向你倾诉这些，你会如何共情回应 ta？

（1）小组讨论小 A 的情绪、需求以及给到对方的支持。

(2) 讨论如何把这些感知、理解、支持回应给对方，通过对话写下来，并在小组内进行角色练习。

(3) 学生回答展示。

(4) 教师点拨并小结：每个小组都在尝试着回应小 A，请大家在共情能量条上涂上一格。共情是没有标准的答案，要记住先关注对方的情绪和需求。同时当我们被别人共情到了，也可以尝试着去用这份力量去共情别人。

【设计意图】：通过情景练习让学生掌握共情三步曲，感受不同表达带来的情感体验，提升共情表达的能力。

(五) 共情总结室

1、对比手中的共情能量条的变化，关于共情，你有什么感悟？

(1) 学生分享。

(2) 教师小结。

共情的对象其实还可以是自己，特别是当你感到共情过度了，可以先关照好自己，才能更好地温暖别人。最后希望大家在生活中试着用共情进行调频，跟他人产生更多的情感共振，收获更美好的关系。

【设计意图】：激发学生把课堂知识拓展运用到生活的欲望，教师作总结，升华课堂。

九、拓展任务

请同学们在课后尝试运用共情三“步”曲与身边的好友或亲人进行沟通交流。

2023-2024学年度第二学期公开课安排记录表

序号	学科	授课人	授课课题	课型	周次	日期	星期	节次	班级	公开课性质		备注
56	心理	容翠环	我的情绪我管理	新授课	第10周	2024年4月25日	星期四	第3节	高一（9）班	心理教学研讨课	43	
55	政治	曾妍	全民守法 建设美好和谐家园——从网络暴力说起	新授课	第10周	2024年4月25日	星期四	第2节	高一（16）班	政治教学研讨课	80	
58	语文	吕丽华	悲喜交集，语淡情浓——《项脊轩志》赏析	新授课	第10周	2024年4月26日	星期五	第2节	高二（3）班	语文教学研讨课	69	
59	数学	梁锦豪	平面与平面平行判定	新授课	第11周	2024年4月30日	星期二	第2节	高一（16）班	数学教学研讨课	25	
60	语文	黄健珊	《叙事魔方，引人入胜——〈祝福〉（林教头风雪山神庙）（装在套子里的人）	新授课	第12周	2024年5月7日	星期二	第2节	高一（9）班	语文教学研讨课	70	
62	化学	谢建红	海水资源	新授课	第12周	2024年5月9日	星期四	第2节	高一（6）班	化学教学研讨课	10	
61	美术	汤明芳	外国绘画精英	新授课	第12周	2024年5月9日	星期四	第2节	高一（19）班	美术教学研讨课	20	
65	数学	陈基耿	三角形中的线 and 心	复习课	第12周	2024年5月10日	星期五	第3节	高三（10）班	数学教学研讨课	26	
63	英语	黄河	被动语态及相关考点汇练	复习课	第12周	2024年5月10日	星期五	第2节	高三（9）班	英语教学研讨课	50	
64	英语	袁琼	名词性从句用法总结	复习课	第12周	2024年5月10日	星期五	第3节	高三（11）班	英语教学研讨课	51	

我的情绪我管理

一、教学理念与内容

本课主要以钟志农提出的基于团体动力学原理的团体动力四阶段模式。团体热身阶段通过热身游戏等促成成员初步互动，以此激活团体动力；团体转换阶段以具体方式提出共同关心的问题，引发成员间观点、认知和行为方式的碰撞，催化团体动力；团体工作阶段设置贴近学生生活的活动或情境，引导成员聚焦目标、共同研讨解决策略。团体结束阶段引导学生总结活动收获、澄清经验意义，鼓励将所学延伸到生活中。

情绪是人对客观事物与自己的需要是否相适应而产生的态度体验。青春期的高中生易冲动、急躁、爱发脾气，表现为情绪多变，但他们往往不愿意甚至排斥负面情绪的出现，生活和学习中出现负面情绪时不知如何去面对和调整自己的情绪。本次辅导考虑第二次统测刚刚结束，有些同学出现较大情绪的波动，旨在通过案例的反思和讲解，引导学生了解和掌握管理情绪的三部曲，不被情绪所左右，成为情绪的“主人”。

二、教学对象分析

授课对象：高一学生

高一学生处于初中到高中的过渡阶段，生理与心理发展变化剧烈，情绪状态呈现出波动性强、矛盾性突出、内隐性与外显性并存的核心特点。

情绪波动频繁且强度大。学业难度陡增、社交圈重构、自主管理要求提升等多重压力叠加，易让他们因一次考试失利、同学间的小摩擦就产生明显的情绪起伏，兴奋、低落、焦虑等情绪切换较快。

心理矛盾感显著。一方面渴望摆脱家长和老师的管束，追求独立与自主；另一方面面对陌生环境和复杂任务时，又会依赖他人的指导与支持。同时，既在意他人的评价和看法，又想要彰显自我个性，这种矛盾常引发内心纠结。

情绪表达的双重性。对亲密的同伴会较为直白地流露情绪，分享喜怒哀乐；但面对家长和老师时，部分学生可能会隐藏真实感受，表现出沉默、敷衍等状态，甚至用叛逆的行为间接表达不满。

焦虑情绪较为普遍主要集中在学业适应（如学科难度、学习节奏）、人际关系（如融入新集体、结交新朋友）和自我认知（如对“优秀”的重新定义）等方面，部分学生还会因升学压力提前产生隐性焦虑。

三、教学目标

认知目标：让学生了解情绪管理的三部曲。

情感目标：让学生接纳自身的情绪变化，激发和强化学生处理负面情绪的动机。

行为目标：学生理解并灵活运用情绪管理的三部曲。

四、教学重难点

教学重点：引导学生学习并掌握情绪管理三部曲。

教学难点：帮助学生学会如何灵活运用情绪三部曲处理自己的情绪。

关于教学重、难点的突破问题：通过案例分析、现实情景让学生进行实践演练和分析，解决现实情景中存在的情绪困扰，掌握情绪管理三部曲。通过联系自我，反复练习来突破教学难点。

五、教法学法

教法：活动探究法、情景探究法、启发教学法等。

学法：活动体验法、情景学习法、合作探究法等。

六、教学准备

制作课件：准备白板笔（粉笔）、翻页笔、视频片段等。

七、教学时间

40 分钟

八、教学流程

（一）热身阶段：情绪之旅（5 分钟）

活动规则：开火车的形式，依次用一种颜色或一首歌来形容代表你今天的心情，用手势来显示心中情绪的大小。

[设计意图]：活跃课堂气氛，让学生的注意力迅速集中在课堂上，自然引出主题。

过渡：生活中我们有着各种情绪体验，面对自己的情绪我们会不知所措？我们该如何管理好自己的情绪？带着这个问题，我们一起进入我们今天的主题：我的情绪我管理。

（二）转换阶段：案例分析（15 分钟）

案例 1：小 C 知道成绩那刻心顿时沉了下去，但他觉得自己不应该有不好的情绪，接下来几天他不断地努力地掩饰和压抑自己的不好情绪。

案例 2：某同学说小 D 诽谤他，小 D 并没有做过，感到很生气，马上找到对方理论，没说两句就大打出手，把对方弄伤了。

（1）引导学生思考：开心是好？伤心不好？

（2）案例 1 分析：其实情绪本身并无好坏之分，每一种情绪都有它的价值和功能。不否定自己情绪的存在，要允许自己有负面的情绪。因此，管理情绪首先要认清自己的情绪状态是如何，允许自己有情绪。

过渡：我们可以允许自己有情绪，那是不是代表可以任意由这种情绪左右你的思想和行动。

（3）案例 2 分析：情绪本身是没有问题的，问题在于你对待情绪的态度和情绪的处理方式。

[设计意图]：通过案例启发学生共鸣与思考，认识情绪管理的重要性，并启发正确处理情绪愿望。

（二）工作阶段：案例分析（15 分钟）

1、情绪管理第一步：认识情绪

写情绪：第二次统测成绩出来了，知道成绩那刻你的情绪是？请把它写下来，再与同桌交流。

2. 情绪管理第二步：理解情绪

（1）通过《心理访谈》的例子引发学生思考讨论，引导出艾利斯的情绪 ABC 理论，让学生感受 ABC 理论的价值，归纳总结：事情发生的一切根源缘于我们的信念、评价与解释。

(2) 分析：哪种想法更有利于接下来采取积极的行动。

(3) 小结：合理积极的想法更有利于自己采取积极的行动。

(4) 学以致用：你这次数学考试竟然不及格，你心情很低落、沮丧，这时你可以给自己一个合理积极的想法是？

过渡：用合理、积极的想法去理解自己的情绪反应，接下来就是如何处理问题。

3、情绪管理第三步：处理情绪

(1) 小组讨论：当你心情不好时，什么方法是有效缓解你的情绪？

要求：小组内发言，组长记录下来。

(2) 分享讨论成果。

(3) 教师引导总结：方法是有很多，比如：宣泄法、转移法、心理暗示法、寻求帮助等。方法是因人而异，但要合理、合适的，怎样才是合理合适，遵循以下四不原则：

①不逃避。只有面对才能成长。

②不责备。用“我”句式表达你的感受和希望。

③不遗忘。越想忘记就越是忘不了，接纳负面事件的存在。

④不委曲求全。是在不伤害别人的前提下保存自己，做自己想做而又能做的事。

4、总结：情绪管理的三部曲

①认识情绪：能接纳自己的情绪变化。

②理解情绪：给情绪一个合理积极的解释。

③处理情绪：用合适的方式及时调整自己不良的情绪。

[设计意图]：通过案例分析、讲解等方式让学生理解和掌握情绪管理的三部曲，激发学生积极管理情绪的意识。

5、联系自我、反馈训练阶段。

运用情绪管理三部曲帮助案例2中的小D。

案例2：某同学说小D诽谤他，小D并没有做过，感到很生气，马上找到对方理论，没说两句就大打出手，把对方弄伤了。

1、学生讨论：小D的情绪是：

小D可以有合理积极的想法是：

小D可以有效处理情绪的方式：

2、分享。

[设计意图]：通过学以致用活动，让学生灵活运用情绪管理三部曲。

(四) 总结升华阶段

1、请谈谈你在课堂上的收获。

2、教师小结。

[设计意图]：通过学生的回答，让学生进一步领悟积极管理情绪的作用和方法，强化学生用于生活实际的意识。

九、拓展任务

请同学们在课后运用情绪管理三部曲帮助案例1小C处理他的情绪困扰。

石门高级中学2022~2023学年度第二学期公开课

序号	学科	授课人	授课题目	课型	周次	日期	星期	节次	班级	公开课性质
57	英语	刘钻仪	读后续写二轮整理与提升 《整本书阅读》	复习课	第11周	2023年4月21日	星期五	第2节	高三(11)班	英语教学研讨课
58	语文	姚金生		复习课	第12周	2023年4月25日	星期二	第3节	高三(5)班	东西部协作
59	信息	李忠伟	《探秘创客魔方机器人》	新授课	第12周	2023年4月26日	星期三	第3节	贵州黔东南州从江县洛香中学初	佛山南海-贵州从江机器人远程同步公开课
60	心理	容翠环	放飞心灵,快乐课堂	新授课	第12周	2023年4月27日	星期四	第4节	高三(8)班	心理教学研讨课
61	英语	李娟	《高考英语阅读中调研或实验类文章的特点 和考点》	复习课	第12周	2023年4月28日	星期五	第2节	高三(5)班	英语教学研讨课
62	生物	黎庆仪	《PCR专题复习课》	复习课	第13周	2023年5月4日	星期四	第2节	高三(18)班	生物教学研讨课
63	数学	肖建林	物理类试卷评讲	复习课	第14周	2023年5月11日	星期四	第4节	高三(2)班	数学教学研讨课
64	数学	梁锦豪	历史类试卷评讲	复习课	第14周	2023年5月11日	星期四	第5节	高三(14)班	数学教学研讨课
65	语文	袁焕青	《诗歌鉴赏》	复习课	第14周	2023年5月5日	星期五	第2节	高三(10)班	语文教学研讨课
66	语文	吕丽华	《立足规范,有效增分》	复习课	第15周	2023年5月8日	星期一	第1节	高三(3)班	语文教学研讨课
67	数学	孟庆林	规范答题之立体几何	复习课	第15周	2023年5月15日	星期一	第1节	高三(7)班	数学教学研讨课
68	语文	黄序生	规范写作	复习课	第15周	2023年5月15日	星期一	第2节	高三(2)班	语文教学研讨课
69	数学	翟艺东	规范答题之解三角形	复习课	第15周	2023年5月15日	星期一	第3节	高三(12)班	数学教学研讨课
70	数学	胡玉飞	直线与直线平行	新授课	第15周	2023年5月16日	星期二	第2节	高一(8)班	数学教学研讨课
71	历史	齐云芳	二统试卷评讲课	试卷评讲	第15周	2023年5月16日	星期二	第5节	高一(3)班	历史教学研讨课
72	数学	任顺选	直线与平面平行	新授课	第15周	2023年5月16日	星期二	第8节	高一(17)班	数学教学研讨课
73	物理	廖雪琴	气体实验定律的微观解释	新授课	第15周	2023年5月17日	星期三	第2节	高二(9)班	物理教学研讨课
74	英语	杨昊妍	语法专练-动词谓语句非谓语句	新授课	第15周	2023年5月19日	星期五	第2节	高一(8)班	英语教学研讨课
75	英语	李丽娜	必修三Unit 9 Lesson 1 Active Learning	新授课	第15周	2023年5月19日	星期五	第3节	高一(19)班	英语教学研讨课
76	语文	余小敏	《巩固思维路径,破解主观题》	复习课	第15周	2023年5月13日	星期六	第5节	高三(13)班	语文教学研讨课
77	物理	赵秀珍	考前叮嘱课	复习课	第16周	2023年5月22日	星期一	第2节	高三(6)班	物理教学研讨课
78	化学	詹士红	电解池(第一课时)	新授课	第16周	2023年5月24日	星期三	第4节	高一(16)班	化学教学研讨课
79	化学	张艳秋	电解池(第一节)	新授课	第16周	2023年5月24日	星期三	第5节	高一(17)班	化学教学研讨课

放飞心灵，快乐课堂

——高三心理团康活动课

一、活动目的

为进一步落实南海区教育局有关《关于进一步加强 2022 年中小学秋季学期我区心理健康教育工作的通知》精神，通过举行趣味体育运动、团体心理康乐活动，使学生调节情绪、培养意志、增强合作和竞争意识，提高学生的自信心和抗挫折能力，营造积极阳光、团结和谐的班级氛围。

二、活动时间

国庆后开始，具体时间为高三各班的班会课或第八节自习课。

三、授课教师

心理教师

四、参加对象

高三全体学生

五、授课地点

舞台前空地（下雨天改到舞台后的架空层）、草地操场

六、具体活动流程：

活动准备：活动前把班级学生分成 6 组、移动音响、麦克风、u 型槽 65 片，水桶 8 个，杯子 6 个，神笔马良道具 6 套、风火轮道具 6 套、风火轮加密牛津布 6 个、足球或排球若干个

活动过程：

1、热身活动：兔子舞。（5 分钟）

（1）学生集中学校室外空地，6 组排成一列，说明课堂要求：听指令，全情投入，尽情发挥，展示自我，通力合作。

（2）播放兔子舞音乐，老师带领学生跳兔子舞。

活动设计意图：让同学们消除紧张陌生感，放松心情，营造愉悦和谐的活动氛围。

2、企鹅漫步活动。（10 分钟）

（1）规则：6 组排成一列，每个同学用手和脚分别夹住三个足球（或排球）前行，指定位置绕回起点后把球传给下一个同学，最快完成任务的小组获胜。

（2）小组进行比赛。

（3）学生谈感受：随机采访学生有什么感受。

（4）老师小结：在备考的路上，每个人身上都背负着各种各样的东西，有责任或压力或期待或情绪等等，这都是常态、正常的，无须太多在意这些东西，带着它们，心中有目标，脚踏实地看着前方的路，努力前进就是最好的状态。

活动设计意图：让同学们感受负重前行的状态，正常化自己面临的压力和焦

虑情绪。

过渡语：在努力备考的路上我们是一起前行的，因此同学之间的合作和鼓励也是很重要的。

3、无敌风火轮活动。（10分钟）

（1）规则：6小组在同一起点，所有小组成员站在风火轮的布条上，从起点出发不断向前走使整个队伍前进，中途所有人的脚不能离开布条，否则重新出发，先通过终点的小组获胜。

（2）小组先自由训练，然后听指令比赛。

（3）学生谈感受：随机采访学生有什么感受。

（4）老师小结：大家目标一致，同心协力，每个人的努力就是小组的前进一步，小组的前进也会带动自己更好地努力，相辅相成的，因此学习上我们不仅是竞争对象更是合作伙伴，在竞争与合作中让每个人都能更好地发挥自己。

活动设计意图：让同学们感受竞争和合作的状态，正确看待竞争，理解在学习竞争中懂得合作。

过渡语：相信在我们的共同努力下，我们班能在最后的高考中胜利。下面我们进行第四个活动。

4、高考祝福：运水写字。（12分钟）

（1）规则：所有小组成员手握U型槽，单排站立以接力的方式把水传到终点的桶里面，水足够之后，每人用一条绳子绑住大笔，保持自己手上的拉绳拉直，控制方向和力度，写一个四字的高考祝福语，比如“高考必胜”、“金榜题名”等。要求写字过程所有人的手一直都不能碰笔。

（2）小组比赛，字写完后拍照留念。

（3）小组派代表把祝福语大声送给全班同学。

活动设计意图：让同学们在竞争与合作中释放情绪，建立信心，相互祝福，营造愉悦美好的班级备考气氛。

5、总结。（3分钟）

（1）学生谈感受：随机采访学生本节课的感受。

（2）教师总结：在活动中感受到了同学们的积极投入，团结协作，不畏困难，努力前行，希望同学们在接下来的学习中同样心满阳光、筑梦前行，祝愿同学们高考旗开得胜，金榜题名。

石门高级中学2021~2022学年度第二学期公开课

序号	学科	授课人	授课课题	课型	周次	日期	星期	节次	班级
97	语文	周洲	红楼梦整本书阅读	新授课	第15周	2022年5月27日	星期五	第四节	高一(13)班
98	数学	赵安琪	空间直线与平面的平行习题课	新授课	第15周	2022年5月27日	星期五	第四节	高一(6)班
99	化学	麦淑玲	原子结构与元素周期表	新授课	第15周	2022年5月27日	星期五	第四节	高一(1)班
100	数学	蔡洁仪	直线和平面所成的角	新授课	第16周	2022年5月31日	星期二	第三节	高一(12)班
101	数学	梁锦豪	正态分布	习题课	第16周	2022年5月31日	星期二	第三节	高二(17)班
102	数学	徐正印	分布列	习题课	第16周	2022年5月31日	星期二	第四节	高二(12)班
103	物理	夏云	必修三第二章第一节电容器与电容	新授课	第16周	2022年6月1日	星期三	第二节	高一(6)班
104	物理	徐毅	知识要点与解题规范	复习课	第16周	2022年6月1日	星期三	第三节	高三(16)班
105	物理	吕荣华	全反射	新授课	第16周	2022年6月1日	星期三	第三节	高二(3)班
106	心理	容翠环	解读情绪,让沟通更有效	新授课	第16周	2022年6月1日	星期三	第三节	高一(7)班
107	数学	陈荣	立体几何过关检测评讲	讲评课	第18周	2022年6月14日	星期二	第四节	高一(2)班
108	语文	吕丽华	再别康桥	新授课	第18周	2022年6月14日	星期二	第二节	高二(10)班
109	历史	龚翔堂	社会主义的新变化	新授课	第18周	2022年6月15日	星期三	第三节	高一(16)班
110	历史	戴国秋	资本主义的新变化第2课时	新授课	第18周	2022年6月15日	星期三	第四节	高一(19)班

解读情绪，让沟通更有效

一、教学理念与内容

本节课的教学理念为体验式学习。体验式学习是指通过创设一系列的活动、游戏和情景，让学生在参与过程中体验、交流与感悟，在他人、情景的互动中，获得新的体验、认识和感悟，并把它们运用到生活当中。体验式学习强调的是“以学生为中心”，要求学习者积极主动地参与。在体验式学习中主要包括了探究—发现—反思—运用这四个环节。

本节课中的体验式学习将以以下四个环节展开：一是热身活动，启动体验；二是小试牛刀，激发体验；三是解读训练，践行体验；四是总结拓展、反思体验。

中小学心理健康教育指导纲要（2012 修订）》中，心理健康教育的具体目标中有提及：“使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质”。而本课是关于引导学生了解自己和别人的情绪，通过认识情绪的内在和外在线索，学会看见别人或自己的情绪，让人际沟通更加顺利，它符合纲要中上述心理健康教育的具体目标。

二、教学对象分析

授课对象：高一学生

高中生正处于情绪容易波动时期，经常会因为情绪的起伏波动引发人际关系问题，因此引导学生更好地解读和理解他人的情绪，能有助于他们在人际交往中和谐相处。

在调查中，大多数学生表现出曾因为别人没有感知和识别出自己的情绪而不高兴，同时也曾经出现过因为没有感知到别人的情绪或误解别人的情绪，而导致沟通不顺畅。

因此本节课通过启发学生解读他人情绪的愿望，通过学习掌握解读情绪的外在和内在信号，激发学生在实际生活能主动识别他人情绪，从而有助于人际互动。

三、教学目标

认知目标：了解情绪的特点。学会识别基础情绪，观察情绪。

情感目标：通过故事情境创设，案例辨析，学习情绪传递的内外信号，学会识别情绪的特点。

行为目标：提高情绪识别能力，对情绪的产生和消退树立积极的态度。

四、教学重难点

教学重点：掌握和了解情绪的特点和规律。

教学难点：如何识别情绪。

关于教学重难点的突破问题：通过多样的情景案例练习，让学生反复练习学习识别情绪。通过学生的讨论与思考以及教师的点评讲解让学生掌握识别情绪背后的特征。

五、教学法

教法：教师采用故事情境创设，心理游戏法，案例辨析，讲授法等。

学法：情境学习法、活动体验法、合作探究法等。

六、教学准备

制作课件；课件、视频音乐、翻页笔

七、教学时间

40 分钟

八、教学流程

（一）热身活动：察“颜”观色。（8分钟）

1、活动规则：（1）一列为一组，小组第一位同学抽取任意一个句子，其他同学全部向后转；（2）第一位同学用身体语言把句子表达给下一位同学，依次表达下去，最后一位同学把理解到的句子写到黑板上；可以用表情、肢体动作，但不能说话。（3）限时：3分钟。

2、活动体验：（1）你有没有曾经因为没有感知到别人的情绪或误解别人的情绪，而导致沟通不顺畅？（2）你有没有曾经因为对方没有感知你的情绪或误解你的情绪而不高兴？

3、小结：加州大学的心理学家阿尔伯特·梅拉宾曾发表过一个统计数据：人类的沟通交流中有高达 93% 的信息是情感的传达。情商由自我意识、控制情绪、自我激励、认知他人情绪和处理相互关系这五种特征组成。因此解读情绪比解读信息本身更重要。

【设计意图】：通过活动调动学生的学习兴趣，从而导入本课主题。

（二）小试牛刀、激发体验：解读ta的情绪。（4分钟）

情景 1：小 D 个性内向，不善言词，最怕在众人面前讲话，心理课就要轮到他上台做展示了。此时小 D 的情绪是.....

情景 2：小 E：哎呀，很快又要期末考试了，好烦啊！这个学期就没有考好过，这次恐怕更糟糕。此时小 E 的情绪是.....

1、学生回答。

2、教师小结：解读他人的情绪可以从对方表露的外部信号进行识别同时也需要深入理解情绪的内在信号，也就是情绪背后深藏的内在意义。

【设计意图】：通过小试牛刀活动，初步让学生通过情景分析初步进行解读情绪体验。

（三）解读训练、践行体验（25分钟）

1、解读情绪的外在信号。

（1）面部表情：面部表情是通过眼部、颜面和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。

学生练习：学生识别 7 种人类基本面部表情。

观看视频：跟着金星解读面部表情

（2）身体姿势：身体姿势是表达情绪的一种方式。包括坐姿、站姿、手势等。

学生练习：猜一猜这些动作表达的情绪。





(3) 语调：语言是沟通的工具，同时言语中的语言高低、强弱、抑扬顿挫等，也是表达说话者的情绪的手段。同样的句子，语调不同，意思就会不同，有时甚至会相差千里。

学生练习：语调的魔力

请同学用不同的语音语调表达下面的句子：

哇噢，你干了一件好事。(赞赏)

哇噢，你干了一件好事。(疑惑)

哇噢，你干了一件好事。(不满)

哇噢，你干了一件好事。(……)

2、解读情绪的内在信号。

(1) 教师讲解冰山理论：每份情绪背后都隐藏着需求/期待/渴望；每个人都渴望被接纳，被认同，有价值感和归属感。

(2) 练习：解读前面两个情境中当事人的情绪内在冰山。

小D个性内向，不善言词，最怕在众人面前讲话，心理课就要轮到他上台做展示了。此时小D的情绪是……

小E：哎呀，很快又要期末考试了，好烦啊！这个学期就没有考好过，这次恐怕更糟糕。此时小E的情绪是……

[设计意图]：通过教师讲解，情景练习、视频学习等多形式让学生了解和掌握解读情绪的外在信号和内在信号的方法。

(四) 总结拓展、反思体验 (3 分钟)

本节课，你有什么感悟？

1、学生分享。

2、教师小结：看见即疗愈。情绪来临时，希望每一种情绪都被看见。希望大家不仅看见自己也能看见别人的情绪，从而能更好与他人沟通。

[设计意图]：激发学生把课堂知识拓展运用到生活的欲望，教师作总结，升华课堂。

九、拓展任务

请同学们在课后运用本节课所学去观察、解读身边同学或亲人的情绪，并与对方沟通确认。

石门高级中学2020~2021学年度第二学期公开课（不含网课）

序号	学科	授课人	授课课题	课型	周次	日期	星期	节次	班级
79	物理	黄国魁	动量定理	新授课	第13周	2021年5月19日	星期三	第二节	高一(2)班
80	物理	沈金海	速算完全非弹性碰撞	复习课	第13周	2021年5月19日	星期三	第三节	高二(11)班
81	生物	张文伟	专题二 细胞的结构	复习课	第13周	2021年5月19日	星期三	第三节	高一(5)班
82	化学	刘志荣	探究影响化学反应速率的因素	新课	第13周	2021年5月19日	星期三	第四节	高一(2)班
83	心理	容翠环	同理心沟通	新课	第13周	2021年5月19日	星期三	第四节	高一(12)班
84	地理	王瑞妹	外力作用对地表的影响	新授课	第15周	2021年6月2日	星期三	第六节	高一(16)班
85	生物	李雪芬	种群基因组成的变化	新授课	第15周	2021年6月3日	星期三	第七节	生物选科班
86	生物	谢岳标	光合作用	复习课	第15周	2021年6月3日	星期三	第八节	生物选科班
87	英语	李娟	北师大版高中英语Unit 8单元综合提升	复习课	第16周	2021年6月8日	星期二	第二节	高二年级
88	语文	杜嘉颖	装在套子里的人	新授课	第18周	2021年6月21日	星期一	第三节	高一(11)班
89	语文	林丽娟	祝福	新授课	第18周	2021年6月21日	星期一	第四节	高一(18)班
90	语文	杨 举	林教头风雪山神庙	新授课	第18周	2021年6月21日	星期一	第五节	高一(13)班
91	政治	刘 瑞	树立正确的消费观	复习课	第18周	2021年6月22日	星期二	第二节	高二(7)班
92	文艺	盛天茹	《古典与浪漫的追忆》	新授课	第18周	2021年6月22日	星期二	第三节	高一(10)班
93	地理	张淑莹	河流侵蚀地貌	新授课	第18周	2021年6月22日	星期二	第四节	高一(14)班
94	物理	陈婉琪	简谐运动的描述	新授课	第18周	2021年6月23日	星期三	第二节	高一(10)班
95	物理	梅韵芝	单摆	新授课	第18周	2021年6月23日	星期三	第三节	高一(3)班
96	化学	李林桑	元素周期律	复习课	第18周	2021年6月23日	星期三	第四节	高一(6)班
97	信息	莫宇楼	计算器项目开发	新授课	第18周	2021年6月23日	星期三	第七节	高二(7)班
98	信息	从培鑫	流程及其设计	新授课	第18周	2021年6月24日	星期四	第五节	高一(4)班
99	英语	周维标	阅读理解主旨大意解题技巧	复习课	第18周	2021年6月25日	星期五	第二节	高二(4)班
100	文艺	徐新凤	西方音乐的时代特征——古典与浪漫的追忆	新授课	第18周	2021年6月25日	星期五	第七节	高一(16)班
101	文艺	张少芬	战争与和平	新授课	第18周	2021年6月25日	星期五	第五节	高一(14)班

同理心沟通

一、教学理念与内容

本课主要以大卫·库伯提出的体验式学习理论为理论基础进行设计。体验式学习是“以学生为中心”，通过创设一系列的活动、游戏和情景，让学生在参与过程中体验、交流与感悟，在与他人、情景的互动中，获得新的体验、认识和感悟，并把它们运用到生活当中。

人际交往是高中阶段学生的一个重要课题。同理心是帮助他们建立良好人际关系的纽带，是解决人际问题的策略。同理心要求在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题，从而更能理解对方的做法，减少误会和冲突。

本节课通过体验式学习，可以让学生在活动和情景中去体验和探讨同理心，并通过实践来掌握表达同理心的方法，最终实现知行统一的目的。

二、教学对象分析

授课对象：高一学生

高中生在人际交往的过程中，容易陷入自我为中心考虑问题，难免发生各种矛盾争执隔阂等，因此引导学生学会在人际互动中换位思考，正确表达同理心，促进关系的良好发展具有重要的意义。

在学生的心理辅导中我们发现，学生在处理人际关系时往往容易陷入主观臆断，即使用意是好的，却因为没有准确理解对方的想法和感受，从而让处理问题大打折扣，甚至有时候会破坏原有关系。另外，心理辅导中也发现，大多数学生都渴望在人际交往中能被理解、被接纳、被共情。特别是在朋友关系中，希望对方比普通同学更能走进自己的内心，希望对方能了解自己的想法和感受。

三、教学目标

认知目标：认识同理心在人际互动中的重要性。

情感目标：体验同理心表达带给自己的感受。

能力目标：掌握并运用同理心的表达技巧来促进人际交往。

四、教学重难点

教学重点：引导学生学习并掌握同理心的表达，提升理解他人的能力。

教学难点：帮助学生学会在人际交往中如何灵活运用同理心的表达。

关于教学重、难点的突破问题：通过视频案例、现实情景让学生进行实践演练和分析，解决现实情景中存在的表达问题，掌握准确表达同理心的方法，提升理解他人的能力，以此突破教学重点。运用体验式教学，通过情景演练让学生能进一步加深对同理心表达的理解和运用，以此突破教学难点。

五、教法学法

教法：活动探究法、情景探究法、启发教学法等。

学法：活动体验法、情景学习法、合作探究法等。

六、教学准备

制作课件；准备白板笔（粉笔）、翻页笔、《头脑特工队》电影中视频片段等。

七、教学时间

40 分钟

八、教学流程

（一）热身活动：打开拳头（5 分钟）

1、讲解活动规则：

①两两搭档一人握拳，一人想办法打开对方的拳头。②互换角色。

2、提问：

①多少人成功把对方的拳头打开？②多少人没有使用暴力就成功了？③联系到人际交往，你想到什么？

3、小结并导入主题：同学们，同样的在人际交往中，随着我们慢慢熟悉起来，人际关系状态会发生变化，有些同学成为了朋友或者知心朋友。但往往有时候我们发现，就像打开对方拳头一样，要走进对方的内心并不是那么容易。同学们，我们想想当对方有什么样的表现时，你会愿意打开心扉？是的，当我们感受对方在理解和尊重自己，因此，在人际互动中要更好与对方相处，并能走进对方的内心是需要一些非暴力的沟通技巧的。今天这节课，老师将和同学们来学习一个增进我们人际关系走进对方的人际技巧，叫做同理心。

【设计意图】：课堂热身采用“打开拳头”活动，既能调动同学的课堂参与度，活跃课堂气氛，同时能引入人际沟通需要技巧的话题，从而导入本课主题——同理心沟通。

（二）同理心初认识（7 分钟）

1、学生头脑风暴：用一句话或一两个词表达对同理心的理解。

2、学生观看《同理心 & 同情心》视频片段。

3、回答问题：同理心等于同情心吗？两者之间有什么区别？

4、小结：（1）同理心的特征：①接受观点；②不加评论；③看出他人的情绪；④接着并尝试与他交流。（2）同理心的定义：是进入并了解他人的内心世界，并将这种了解传达给他人的技术和能力。

【设计意图】：通过头脑风暴及视频让学生初步认识和理解同理心的特征和定义。

（三）情境体验，掌握同理心沟通方法（25 分钟）

1、呈现情境并提问：

有一天，小 A 在自习课上不太舒服，趴在桌子上睡了一会，被老师当众点名批评了，感到委屈和伤心、生气。作为好朋友你会如何安慰 ta？

①请两人一组，练习对话。②如果用 0-10 分来代表你感受对方理解你的程度，你会打多少分？

2、教师随机邀请学生进行情景演练和表达感受。

3、教师予以点拨小结：上面的回应是否有否定感受，有讲道理、有给建议、有偏袒、有同情等的表达，有些大家打的分数都不是很高分，其实明明大家都是好心，但是为什么别人却不接受？应该怎样去处理对方的情绪呢？在什么情况下，对方才能接受我们的善意、建议呢？带着这些问题我们先来看看这两位是怎么做的？

4、播放视频《头脑特工队》片段。

5、提问：当冰棒的火箭被推下悬崖后，乐乐和忧忧安慰冰棒的方式有什么不同？

6、小结同理心沟通的步骤：读懂感受+反馈表达。

7、情景练习，学以致用。

(1) 读懂感受。

①展示图片，提问：你觉得老人的表情是？她在想什么？



②小结：每个人的价值观不同，看问题的角度也不同，所以不是每个人想的事情都一样，你想的未必是别人所想，那怎么能了解到别人怎么想？下面再来体验下这个活动。

③活动要求：请大家用手指摆一个“人”字给我看。

④小结：我们从自身的位置看，和换到别人的位置看，是不一样的结果。因此读懂感受的前提是站在对方的角度。下面我们来读一读他人的感受。

⑤学以致用，情境提问：

情景1：小D个性内向，不善言词，最怕在众人面前讲话，今天的语文课，就要轮到他上台做心得报告了。此时小D的感受是……

情景2：小E说：哎呀，很快又二统了，好烦啊！上次那么差，这次恐怕更糟糕。此时小E的感受是……

⑦教师小结：我们在沟通过程中需要多倾听、观察，适当的提问，能更好帮助我们读懂对方的感受。

(2) 反馈表达。

①提问：你认为以下情景中哪些表达能体现同理？

情境1：小D个性内向，不善言词，最怕在众人面前讲话，下午的语文课，就要轮到他上台做心得报告了。此时小D说：好紧张。啊。你：……

同学A：很小的事情嘛，你站上去就当下面的人是木头就好啦。

同学B：紧张没用的，放轻松，你一定能做到的。

同学C：如果是我，我也会紧张，我会担心自己表现不好，怕说错词……

情境2：小E：哎呀，很快又二统了，好烦啊！上次就那么差，这次恐怕更糟糕。

同学A：怕什么，不会的，你只要复习了就会考好的。

同学B:你希望能考好一些,但同时又担心会达不到你的目标,好像不太有信心的样子。

同学C:你不要这么悲观!你要往积极的方面想嘛!

②小结:同理心沟通中我们可以参考一些表达格式,但注意同理心≠刻板公式。

你觉得……(对方的感受),因为……(事实)听起来……你刚才说……你好像……你的意思是……我不知道理解得对不对,你这件事……听起来你似乎……你能再告诉我更多一些这方面的情况吗?

(3)首尾呼应、学以致用。

①教师展示情景:有一天,小A在自习课上不太舒服,趴在桌子上睡了一会,被老师当众点名批评了,感到很委屈和伤心、生气。作为好朋友你会如何安慰她?

①学生两两组合进行对话练习。

②随机抽取学生进行展示。

③小结:同理心沟通的准则:先处理感受,再处理事情。看见并接纳别人的情绪!千万不能否定对方的情绪!

[设计意图]:先通过视频片段、讨论总结让同学们在初步了解同理心表达的方式,掌握同理心沟通的步骤。接着通过具体的情景活动让学生掌握和运用同理心沟通的两个步骤。最终让学生深入运用同理心表达去解决实际问题,提升同理心表达的能力。

(四)回顾总结、课堂提升(3分钟)

1、回顾本课内容,如何更好地同理别人?

2、心灵寄语:技巧并不是最重要的,而是需要用心去听、体验,只有真心实意,同理心才可能发生。

[设计意图]:教师带领学生回顾本课内容,教师作心灵寄语,升华课堂。

九、拓展任务

请同学们在课后运用读懂感受+反馈表达跟父母进行一次深入沟通交流。

线上心理课程证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，在 2020 年、2022 年承担过我校举办的线上心理课程 8 节，家庭教育指导课程 6 节，具体情况如下：

序号	名称	授课教师	承担时间	授课对象	授课形式、效果
1	心理课《安心防疫，宅出心意》	容翠环	2020-3-4	高一学生	直播课、良好
2	心理课《我的生命之重》	容翠环	2020-03-18	高一学生	直播课、良好
3	心理课《我和您，且处且珍惜》	容翠环	2020-04-1	高一学生	直播课、良好
4	心理课《科学用脑 提高效率》	容翠环	2020-04-15	高一学生	直播课、良好
5	心理课《返校在即，你准备好了吗？》	容翠环	2020-04-29	高一学生	直播课、良好
6	高三心理课《点亮身心，积极应变》	容翠环	2020-05-2	高三学生	录播课（学校公众号发布）、良好
7	高一心理课《我的人际支持系统》	容翠环	2022-04-12	高一学生	直播课、良好
8	心理课《科学用脑高效学习》	容翠环	2022-04-14	高一高二学生	录播课（学校公众号发布）、良好
9	稳定情绪，给孩子最好的礼物	容翠环	2020-03-18	全校家长	录播课（学校公众号发布）、良好
10	彼此看见，有效沟通	容翠环	2020-03-25	全校家长	录播课（学校公众号发布）、良好
11	您的情感账户存款了吗	容翠环	2020-04-1	全校家长	录播课（学校公众号发布）、良好
12	如何与不同类型的孩子沟通	容翠环	2020-04-9	全校家长	录播课（学校公众号发布）、良好
13	复学了，您准备好了吗？	容翠环	2020-04-17	全校家长	录播课（学校公众号发布）、良好
14	2022-2023 学年寒假线上家长心理讲座	容翠环	2022-01-12	高一全体家长	直播课、良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

张建军

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2022年1月8日

荣誉证书

容翠怀 老师：

荣获首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组）一等奖。

特发此证。



二〇一五年十一月

荣誉证书

容翠环 老师在 2012 年佛山市中小学心理健康教

育活动课比赛中荣获 一等奖。

特发此证，以兹鼓励。



荣誉证书

南海区石门高级中学 容翠环 老师主持的《积极心理课堂 培育健康人格》案例，被认定为2019年佛山市中小学心理健康教育工作典型案例征集活动高中组二等案例。

特发此证。



荣誉证书

容翠环 老师:

你的教案《我能遇挫越勇》在2015年佛山市学校健康教育优秀教案征集评选中荣获高中(中职)组二等奖。

特发此证, 以资鼓励。



荣誉证书

容翠环 老师在2015年南海区中学心理健康
教育教师专业能力大赛中荣获综合 一 等奖。

特发此证，以资鼓励！



荣誉证书

容翠环老师：

您的作品在2025年广东省中小学心理健康教育月活动南海区评选活动中

荣获一等奖。特发此证！

项目类别：心理课教学设计

作品名称：解锁共情超能力

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2025年6月

荣誉证书

容翠环老师的作品《我能更懂你》在2023年南海区中小学心理健康教育教学设计评选活动中，荣获高中（中职）组一等奖。

特发此证，以资鼓励！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

学校：石门高级中学

荣誉证书

容翠环老师：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“学校心理特色活动案例”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

作品名称：心满阳光、自信前行

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
2024 年 7 月

荣誉证书

容翠环老师的案例《我的生命之重》在2019年南海区
中学生涯教育优秀案例评选活动中荣获二等奖，特发此证，
以资鼓励。



南海区教育发展研究中心教科所

二〇二〇年七月

荣誉证书

容翠环 老师在南海区首届高中（中职）专职
心理教师专业能力大赛中荣获综合式 等奖。

特发此证，以资鼓励！



佛山市南海区教育局

二〇一三年十一月十四日

开展学生心理健康知识讲座证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，开展的学生心理健康知识讲座具体情况如下：

学年	主题	时间	人数	效果
2024-2025 学年	《玩转心理卡牌》	2025 年 4 月 18 日	约 50 人	良好
2023-2024 学年	《玩转心理卡牌》	2024 年 2 月 27 日	约 50 人	良好
2021-2022 学年	《电影中的心理学知识》	2022 年 4 月 26 日	约 50 人	良好
2020-2021 学年	《感受绘画心理的魅力》	2021 年 3 月 23 日	约 200 人	良好
2018-2019 学年	《心灵探索之旅——珍爱卡的使用》	2019 年 4 月 16 日	约 50 人	良好
2017-2018 学年	《绘画心理的魅力》	2018 年 3 月 23 日	约 60 人	良好
2015-2016 学年	《了解你的潜意识》	2016 年 4 月 15 日	约 50 人	良好
2014-2015 学年	《心理电影赏析》	2015 年 4 月 17 日	约 50 人	良好
2013-2014 学年	《了解你的潜意识》	2014 年 4 月 25 日	约 50 人	良好
2012-2013 学年	《心理电影赏析》	2013 年 5 月 10 日	约 50 人	良好
2011-2012 学年	《解读他人表情增强人际交往能力》	2012 年 5 月 4 日	约 50 人	良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：周

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026年1月8日

指导学生开展心理社团活动情况证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来,担任学校心理社团的指导老师,每学年指导学生心理社团开展各项心理活动, 指导时间为周二至周五下午第九节文体活动时间, 总学时数为 24。

起止时间		活动课程	指导学 生人数	总学时数	指导效果
2025. 9	至今	心理社团活动	50	12	良好
2024. 9	2025. 7	心理社团活动	50	24	南海区学生心理摄影比赛特等奖
2023. 9	2024. 7	心理社团活动	50	24	南海区学生心理漫画评比二等奖、南海区心理健康教育主题征文优秀奖
2022. 9	2023. 7	心理社团活动	50	24	良好
2021. 9	2022. 7	心理社团活动	50	24	良好
2020. 9	2021. 7	心理社团活动	50	24	南海区高中心理情景剧大赛三等奖
2019. 9	2020. 7	心理社团活动	50	24	良好
2018. 9	2019. 7	心理社团活动	50	24	良好
2017. 9	2018. 7	心理社团活动	50	24	良好
2016. 9	2017. 7	心理社团活动	50	24	良好
2015. 9	2016. 7	心理社团活动	50	24	良好
2014. 9	2015. 7	心理社团活动	50	24	良好
2013. 9	2014. 7	心理社团活动	50	24	良好
2012. 9	2013. 7	心理社团活动	50	24	良好
2011. 9	2012. 7	心理社团活动	50	24	良好
2010. 9	2011. 7	心理社团活动	50	24	良好

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：周敏
单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学
2026年1月8日



荣誉证书

饶子谦、谢一然、许子璇同学：

您的作品在2025年广东省中小学心理健康教育活动中

荣获特等奖。特发此证！

项目类别：学生心理主题摄影作品

作品名称：并肩的印记

指导教师：容翠环

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
2025年6月

荣誉证书

曾香茗 同学：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“学生心理漫画”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

题 目：心灵的拼图

指导老师：容翠环



荣誉证书

陈凯晴：

祝贺您的绘画作品《生命中的一束光》在2023年“阳光心理，健康成长”南海区青少年心理健康教育主题征文征画报作品评比中，荣获高中组优秀奖。特发此证，以资鼓励。

指导老师：容翠环

中共佛山市南海区委社会工作部

南海区教育局

南方报业传媒集团佛山分社

2024年7月

荣誉证书

狮山石门高级中学：

你校参评的剧目《追梦人》（指导老师：容翠环）

荣获2020年南海区高中（中职）校园心理情景剧大赛

三等奖。

特发此证。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
佛山市南海区中小学心理健康教育指导中心

二〇二〇年十一月二十六日

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2018.25

总第372期

青少年消极情绪与攻击行为研究述评

西部农村小学儿童情感教育现状及对策分析

利用教育戏剧提高中学生生涯适应力的可行性分析

重视初中心理活动课的第一亮相——导入

演绎校园故事 激活心理课堂

积极互赖心理模式在小学生涯辅导中的应用

寄宿高中生同伴交往问题的探讨

共享型考前心理辅导课程的建设与反思



国家期刊奖百种重点期刊

国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684



CN 11-4899/G4 邮发代号：2-925

Journal of Health Education
for Primary and Secondary Schools
心理健康教育 2018.25
总第372期



国家邮发代号：2-925
国家邮发代号：2-925
邮发代号：2-925

中小学心理健康教育

(旬刊)

2018年第25期 总第372期

CONTENTS

目 录

顾 问 楚 庄 张怀西
潘贵玉 王佐书

社 长 陈滨滨

主 编 何 妍

副主编 于 洪
边玉芳 (特邀)

栏目策划 刘 芳

编 辑 卫 虹 王 策
张 帆 刘 芳
刘永胜 纪 悦

排 版 鑫华星设计

法律顾问 北京市北斗鼎铭律师
事务所 王旭东律师

本刊声明

来稿凡经本刊采用,即视为作者同意授权本刊对其图文作品包括但不限于网络传播、图书出版等不同方式再使用的权利,并且本刊有权授权合作方再使用。

01 卷首

赠人玫瑰,亦须防刺伤人
瞿春红

04 学术空间

共情训练对小学生利他行为的影响 / 04

周婷婷

青少年消极情绪与攻击行为研究述评 / 08

王 磊 杨 肖 王磊博 胡家莉 冉秋黎

初中生网络游戏成瘾现状研究 / 15

——以江苏省丹阳市第三中学为例

束丽文 王立新

20 研究实践

箱庭游戏在粤北地区心理健康教育中的应用研究 / 20

黄咏秋 黄欣欣 徐永鑫 梅思媛

西部农村小学儿童情感教育现状及对策分析 / 24

陈雪飞 张 凤

27 生涯教育

利用教育戏剧提高中学生生涯适应力的可行性分析 / 27

严梓洛 王乃弋

积极互赖心理模式在小生涯辅导中的应用 / 32

高达维

34 课程思考

重视初中心理活动课的第一亮相——导入 / 34

杨喜庆

中小学心理健康教育课实施的现状、问题与发展趋势 / 37
夏江东

41 辅导个案

凭什么只批评我一个人 / 41
——一例小学生不良情绪问题的案例报告
徐振梁 鲁梦琳
运用箱庭疗法辅导青春期视障学生的个案 / 45
李建军 周天长

49 校园心理剧

演绎校园故事 激活心理课堂 / 49
赵蓉花
囚 鸟 / 52
王慧娟

56 活动设计

与压力共舞 / 56
——高考考前心理辅导课
邓 璐
沟通的四步骤 / 59
张玉凤

61 一线速递

例谈小学生人际交往能力的培养 / 61
陈桂琴
寄宿高中生同伴交往问题的探讨 / 63
容翠环

66 校本课程

共享型考前心理辅导课程的建设与反思 / 66
杨静平
儿童心理发展团体游戏课程开发的实践探索 / 70
谢 娟

72 家教心主张

家校携手同助力 静待花开香自来 / 72
徐长春 翟书芹
如何应对孩子的“问题行为”？ / 76
韦宣任

77 心理茶坊

勇敢地生活 / 14
吕思琦
打虎将的尴尬 / 77
岳 炜
等待也是一种智慧 / 80
章冬芹

40 封面人物：王立新

主管 中国民主促进会中央委员会
主办 开明出版社

编 委（以姓氏笔画为序）

马惠霞 方 平 曲连坤 刘华山
刘金明 陈 旭 苏彦捷 连 榕
吴增强 孟万金 郑希付 周宗奎
庞维国 林祺堂 胡卫平 姚本先
钟志农 赵秀玲 赵建国 陶 云
莫 雷 黄辛隐

编辑：《中小学心理健康教育》编辑部

出版：《中小学心理健康教育》杂志社

社址：北京市海淀区西三环北路 25 号青政大厦 610 室

邮编：100089

微信公众号：心渠活水(xljkzz)

投稿方式：www.xljkzz.com

xxxxljkjy01@163.com（上旬刊）

网站电话：010-88817526

编辑部电话：010-88810835

理事会电邮：kmwangce@sina.com

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

ISSN 1671-2684

中国标准号：CN 11-4699/G4

国内邮发代号：2-925

国外邮发代号：M3454

出版日期：每月 1 日

开 户 行：中国建设银行北京苏州桥支行

户 名：《中小学心理健康教育》杂志社

账 号：11001079800056009860

联行号（京外汇款填写）：105100012091

印 刷：中煤（北京）印务有限公司

广告经营许可证：京海工商广字第 0370 号

寄宿高中生同伴交往问题的探讨

□ 容翠环

〔摘要〕同伴交往是高中生心理发展的重要方面。现阶段寄宿高中生之间由于生活习惯、个性、认知偏差、人际经验等的差异造成了对立、攀比、妒忌等问题。我们可以通过加强生活管理师的管理水平及心理素养、必要的适应教育和指导、加强心理健康教育力度、增强学生的群体归属感、营造良好的宿舍文化气氛、重视亲子教育等途径来解决寄宿高中生的同伴交往问题。

〔关键词〕同伴交往；高中生；寄宿

〔中图分类号〕G44

〔文献标识码〕B

〔文章编号〕1671-2684(2018)25-0063-03

高中生在心理方面最重要的发展是对同伴亲密程度的增强。高中时期是中学生交友的高峰期和关键期，而寄宿制高中正好可以给他们提供足够的时间和空间，让他们与同伴接触、相处。

16、17岁的青少年在“暴风骤雨期”聚集在一起生活学习，在同伴交往过程中所习得的经验，对于他们的人生观、价值观和朋友观都有着重大的影

响，如果能很好地处理这种寄宿型的同伴问题，可给他们将来适应大学校园和社会的人际关系打下一个坚实的基础，使他们比其他非住宿学校的学生在人际交往方面更胜一筹，在面对人际问题时应对能力更强；但假如在这种住宿的环境下同伴关系长期处于不良、紧张的状态，那么更多的是造成他们对于人际问题的恐惧、害怕和敏感，在以后面对人

责任心的，不说谎的。”还有的说：“善良的，不做坏事的。”……

我把同学们说的重点词都写在黑板上，然后对着黑板上的重点词进行小结：“大家都喜欢与能帮助人的，有爱心的，善良的，能包容的，能接纳别人缺点的人交朋友，如果我们慢慢地把自己变成像上面大家说的这样的人，大家是不是都成了非常受人欢迎的人了？”大家高声说：“是。”然后我又指着黑板说：“怎样才能做一个受人欢迎的人，答案就在这上面，现在大家对一对答案，你做到了哪些？”（通过这个问题的讨论，让大家明白自己身上有哪些优点。）接着说：“金无足赤，人无完人。在上面这许多的优点中，你又有哪些没做到呢？”（通过这一问题的讨论，让大家明白自己身上存在的缺点。）

对以上的两个问题讨论后小结：“其实生活中，每个人都有自己的优点，也有自己的缺点，就看你怎样看待它。我们要学会发现别人身上的闪光点，并向他学习，也要正确对待别人身上的缺点，对于别人身上的缺点，我们要学会包容、接纳。”最后，齐声读“我想做一个……的人”，并把黑板上的优点抄写在便

条上，把便条贴在文具盒上，以便每天能看到，提醒自己该怎么做，才能成为一个受人欢迎的人。

当大家都明白该怎么做才受人欢迎后，接着我告诉大家，每个人都有自己的特点，但有些同学的行为使班级中同学都不喜欢他，都不愿意与他玩在一起。那这样的话，我相信个别同学内心就会感到很孤独的，他是很希望和大家一起玩的。那我们怎么做，才可以和大家愉快地玩在一起，相处在一起呢？大家讨论之后，邀请赵轩等人上台练习与人相处交往中的具体做法。

通过对赵轩的个人辅导，班干部的带头帮助，班会课上的集体辅导等一系列的活动，现在班级上因吵架而告状的少之又少了，赵轩等人也基本上学会了与人相处了。

总之，小学阶段是孩子个性和人际交往的初步形成和发展阶段，作为班主任，在这个特殊阶段中要耐心地指导和引导，促进孩子人际交往能力的形成和发展。

（作者单位：浙江省仙居县第六小学，仙居，317300）

编辑/刘芳 终校/于洪

际问题时,他们的紧张度会大大提升。因此,深入了解研究寄宿学校高中生的人际特点、问题以及探索解决的对策是很有必要的,也是寄宿学校德育、心理工作的重点之一。

一、寄宿高中同伴交往中存在的主要问题

根据笔者的高中教学经历及观察调查了解,现在寄宿高中学生的同伴关系普遍存在的问题有以下几点:

1. 小团体主义:宿舍里形成几个小团体或者宿舍之间形成小团体,这些团体之间有些是互不干涉,甚少情感交流,有些则是相互攻击。有的同学与人发生矛盾,为了面子或报复,联合其他人孤立他,而该人可能也不示弱,与其他人也联合起来与该团体形成对立。

2. 值日问题:中学生在家里大多数是一人一个房间,打扫卫生、收拾房间这些几乎是父母包办。来到宿舍里就必须一起承担打扫卫生等工作,但是有些同学不愿意干,或者觉得分工不公平,就容易产生情绪、争吵,造成关系的僵硬。

3. 攀比:现在的中学生大多数是独生子女,家庭条件都不错,家长给孩子提供的物质条件丰厚。因此在宿舍里接触久了,对各自的家境会有所了解,每个人使用的生活学习用品的品牌,零用钱的多少等,在中学生心里就会形成对比。有些同学为了面子,甚至骗父母的钱、要挟父母来满足自己的攀比心理。

4. 妒嫉:有些学生只看到自己的好,容不得别人比自己好。大家接触的时间较多,了解更好,比较的方面就更多,产生嫉妒情绪的机会就更多。

二、产生同伴交往问题的原因

在心理学上,人际交往是人与人之间相互传递信息、沟通思想和交流感情的联系过程。通过人际交往,形成了人与人之间的好恶感以及排斥或者吸引等心理关系。如果大家之间沟通不顺畅,认知有偏差以及互动不足,就容易产生排斥厌恶情绪。现在中学生从小一直局限在家庭和学校这些单纯的生活环境中,埋头于学业,没有闲暇和精力顾及人际交往,还有一部分独生子女学生,在家里娇生惯养,养成了以自我为中心的意识,不会替别人着想,他们对人际交往的艺术和技巧、人际冲突和矛盾的应对知之甚少,往往凭直觉、情绪和经验来处理各种人际问题,以至于弄巧成拙,导致各种人际冲突的发生。中学生心理上的不成熟、不健全,匮乏

的人际交往知识也成为同伴交往的重要障碍。主要体现在如下:

(一) 生活习惯不同

每个学生从小养成的生活习惯各不一样,在家里有父母的包容,但是在一个宿舍里,大家是从陌生人开始接触,再没有人凡事都让着自己,而且学校的生活跟家里的生活不一样,学校凡事有规矩,有约束,一旦逾越别人或学校的底线,问题就容易产生。

(二) 个性差异

宿舍里各人性格各异,看待日常事务的观点不同,有些同学大大咧咧,比较乐观开朗,适应能力较强,与别人融合更快更好,而有些同学比较霸道,暴躁冲动,不太顾及别人的感受,来到宿舍换位思考不够,与人相处就容易出问题。

(三) 人际经验缺乏

大多数学生人际接触最多是父母长辈,长时间与同龄人相处在同一屋檐下的人际经验不多,甚至没有。初次处理这种寄宿的同伴人际关系,难免会出现问题。

(四) 成长背景差异

学生来自不同的家庭,彼此的家庭教育方式、家庭经济状况各不相同,这也是造成人际问题的原因之一。

三、解决寄宿高中学生同伴交往问题的途径

如何通过多渠道有效地解决寄宿高中学生人际问题一直是心理工作者在不断思考的课题,本人认为可以通过以下途径去努力:

(一) 加强生活管理员的管理水平及心理素养

梅奥认为,人们的行为并不单纯出自追求金钱的动机,还有社会方面的、心理方面的需要,即追求人与人之间的友情、安全感、归属感和受人尊敬等,而后者更为重要。因此,不能单纯从技术和物质条件着眼,而必须首先从社会心理方面考虑合理的组织与管理。学校作为教书育人的地方,营造以人为本的宿舍管理制度既有利于学生的身心发展,也是为学生建立和谐人际关系提供基础。而生活管理员是宿舍里直接接触管理、深入了解关切学生状况的人,加强他们的管理水平是根本、直接的途径之一。高中生处于发展高峰期,让生活老师懂得心理学知识,充分了解高中生的身心特点,将会是他们管理学生的一个重要前提,也是管理的一条捷径。

（二）增强学生的群体归属感

群体归属感是个体自觉地归属于所参加群体的一种情感。有了这种情感，个体就会以这个群体的准则进行活动，认知和评价，自觉地维护这个群体的利益，并与群体内的其他成员在情感上产生共鸣，表现出相同的情感、一致的行为以及所属群体的特殊的准则。由于群体内聚力的高低不同，群体的归属感表现的程度也不同。群体内聚力越高，取得的成绩越大，其成员的归属感也就越强烈，并以自己是这个群体的成员而感到自豪。所以，先进群体成员的归属感比落后群体成员的归属感要强烈。因此可以利用各种场合和活动，加强同学之间的交流，提高宿舍成员的内聚力，增强学生的归属感，让学生以校为荣，以班为荣，努力为宿舍争光。比如组织活动让学生集体参与，如篮球、足球比赛，歌唱比赛，社团活动，等等，让同学们在活动中增进感情，提高集体荣誉感和自信感，加强团体合作精神，避免小团体主义。

（三）及时帮助学生排解情绪，解决实际人际问题

开设心理健康教育课程，结合学生特点，有计划、有针对性地进行一系列人际交往的研究课题。比如我们学校进行人际方面的课题：对高中新生活适应教育与指导；让学生初步了解学校的情况，能最大限度地减轻他们内心的焦虑感，让他们做好心理准备，养成良好的生活习惯，尽快融入集体生活；同学之间相处之道；认识自我完善自我；克服妒忌心理；竞争与合作；如何调节情绪，等等。在这些活动中让学生感悟尊重别人等于尊重自己，学会宽容与理解，学会赞美，共同探索有效的人际沟通原则和技巧。

全体教师要提高心理敏感度，注意观察学生，关注学生，及时发现学生的问题，及时为学生开通心理倾诉的渠道，提供帮助解决人际问题的方法。

（四）营造良好的宿舍文化和氛围

生活空间的共同性、年龄的相似性，使得同一宿舍的成员往往会在某些方面达成共识并形成该宿舍的特殊文化。宿舍成员之间的这种互感性，“同一个屋檐下”的趋同性，是学生宿舍文化的一个重要特征。一个和谐美好的宿舍文化，是中学生身心健康成长的主要环境。一天紧张的学习之后，回到温馨的宿舍，或畅谈自己的生活趣事，或倾吐心中的苦闷，每个成员都会从中得到家的温暖，得到排

搏的动力。只有个人、班级、宿舍三方的利益保持均衡时，才能最大限度地发挥个人的潜能。培养共同的价值观，创造积极向上的宿舍文化是协调学生内部各利益群体关系，发挥组织协同效应和增加宿舍内部凝聚力最有效的途径。这种宿舍文化氛围可以通过以下途径来实现：

1. 好的住宿环境，可以促进同学间的关系

举办特色宿舍比赛、每月文明宿舍、文明舍长评比等，让同学们为宿舍多花些心思，为宿舍增添些色彩，比如图画、海报等，并努力为争取文明宿舍而努力。在这些过程中，同学间的关系也会相应的密切。

2. 营造良好人文氛围

心理学家詹姆斯指出：人类的天性之一就是渴望为人所重视。即需要尊重、赞美是人的高层次的心理需要。真诚的赞美才令人喜欢。所以在宿舍生活中，鼓励学生不要吝啬对别人的表扬。开展同学忌语征集活动，让学生自己提醒自己哪些言语是不能说的。社会心理学家认为个人特征的相近性影响人际的密切度，因此我们主张每间宿舍都培养一两项共同的爱好，比如看书、唱歌、踢球等，这样在宿舍中形成良好的人文氛围，对于构建和谐宿舍关系能起到至关重要的作用。

（五）加强家校联系，重视亲子教育

父母是孩子的第一任教师。孩子的人际认知模式最早是从父母那里习得的。因此亲子关系影响着中学生其他的人际关系。父母对待孩子的方式态度是平等、宽容、关爱，孩子在体验中习得这些品质，在人际相处就会以同样的态度对待别人；假如父母对小孩是过分溺爱、凡事包办或者过分严厉，只骂不赞的，孩子感受到亲子情感的失衡，就容易造成其他人际问题。因此加强亲子教育活动对于学生处理学校人际问题至关重要。我们可以通过举办家长会，多与家长沟通教育孩子的方法，鼓励家长多与子女交流，组织各种亲子活动等。

在寄宿高中里，学生既需要处理好同伴交往问题又面临学业压力，寄宿高中生有了良好的同伴人际关系，对情绪、情感稳定发展有良好影响，对于学习也有促进作用。

（作者单位：广东省佛山市南海区石门中学狮山校区，佛山，528200）

编辑/刘芳 终校/于洪



“中国知网” 中小学电子期刊阅览室

中国最权威的中小学个性定制与数字阅读平台

这是一座包罗万象的数字图书馆
八大类别近万种期刊
穿越22年岁月铅华
集成千万册的智慧精华
只为遇见
爱智求真的你

仿真浏览：原刊原貌、动感翻页、精彩画面。给您原汁原味的阅读体验。

实时编辑：读书笔记、划线画圈、放大缩小、拷贝粘贴、打印保存。让您体验数字阅读的便捷乐趣。

快捷查找：查找杂志、文章、作者、学校，操作简单、快速定位。

个性定制：自选期刊、自定栏目、打造属于本学校自己的特色期刊阅览室。

管理及时：杂志阅读排行、文章阅读排行、学生阅读排行、班级阅读排行等管理功能，让数据说话，引导快乐阅读。

名刊荟萃

独家收录1500余种优秀期刊
核心期刊数量达到1100种

馆藏丰富

部分期刊可回溯至创刊（1915年）
9000余种期刊任你挑选

无需额外投入

产品即开即用
免费打造本校个性页面

中国知网·基础教育 网址: www.cfed.cnki.net 电话: 010-62780306

ISSN 1671-2684 CN 11-4699/G4 邮发代号: 2-925 定价: 10 元 手机客户端: 3.5 元

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2020.07

总第426期

疫情之下，没有谁是一座孤岛

面对新冠疫情 我有神奇钥匙

——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用

中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系

叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用

焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用

父母的期待与孩子的天性



国家期刊奖百种重点期刊

原国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684



教师真实存在的力量 / 36

——一节情绪表达心理课引发的思考

张娜娜 钟 鸣

一场友爱与信任的邂逅 / 39

——“信任之旅”心理游戏课例分析与反思

赵蓉花

42 班级心育

因为更自信, 所以更优秀 / 42

——焦点解决取向在新班集体建设中的运用

王西辞 张 静

请允许学生“狡辩” / 45

杨爱忠

润物细无声 阻抗显神通 / 47

——班级管理中对学困生阻抗的应对策略

李鑫娟

49 辅导个案

留守女孩的回归 / 49

——一例留守初中生的心理辅导案例

新凯丽

感受正念 体验放松 缓解焦虑 / 52

杨海雁

学校, 不再恐怖 / 55

吴双江

交往中“不知道该说什么”的女孩 / 56

——接纳承诺疗法干预初三学生人际交往困难

林秀苗

61 咨询方略

“爬山图”绘画技术在缓解考前压力中的应用 / 61

苏怡怡 崔彩园 杨启仁 陈 焱

焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用 / 64

孔 翠

67 一线速递

中学生短视频 APP 沉迷心理成因及对策 / 67

姜艾卉

正念训练在中考体育跳绳训练中的应用 / 69

吴 海 丁一杰

72 校本课程

“+量”心育微课程的创设与实践

洪晶晶

75 家教心主张

父母的期待与孩子的天性 / 75

陈玉曦

孩子厌学, 家长需先“自我成长” / 77

张文华

78 心理茶坊

一记扣杀球里的教育故事 / 78

叶剑豪

倾听, 捕捉孩子心底最真实的声音 / 79

张文慧

封三 心理童话

隐藏的地下室

无智 / 绘著

38 封面人物: 蒋庆军

主管 中国民主促进会中央委员会

主办 开明出版社

编 委 (以姓氏笔画为序)

马惠霞 方 平 曲连坤 刘华山

刘金明 陈 旭 苏彦捷 连 榕

吴增强 孟万金 郑希付 周宗奎

庞维国 林祺堂 胡卫平 姚本先

钟志农 赵秀玲 赵建国 陶 云

莫 雷 黄辛隐

编辑:《中小学心理健康教育》编辑部

出版:《中小学心理健康教育》杂志社

社址:北京市海淀区西三环北路25号青政大厦609室

邮编:100089

微信公众号:心果活水

投稿方式:www.xljkkz.com

网站电话:010-88817526

编辑部电话:010-88810835

理事会电邮:kmwangce@sina.com

理事单位报名及咨询电话:010-88817526

ISSN 1671-2684

中国标准号:CN 11-4699/G4

国内邮发代号:2-925

国外邮发代号:M3454

出版日期:每月1日

开 户 行:中国建设银行北京苏州桥支行

户 名:《中小学心理健康教育》杂志社

账 号:11001079800056009860

联行号(京外汇款填写):105100012091

印 刷:中煤(北京)印务有限公司

广告经营许可证:京海工商广字第0370号

高中生自我概念调查研究

□ 容翠环

〔摘要〕本研究采用田纳西自我概念量表，对419名高中生进行测试，考察了高中生的自我概念状况及影响因素，为学校心理教育和生涯教育提供依据。研究发现：整体上高中生的自我概念比较积极；性别在自我总分以及自我满意、心理自我、生理自我4个维度上存在显著差异；独生子女与非独生子女不存在显著差异；是否担任学生干部、参加社团活动均在社会自我上存在显著差异；是否喜欢体育运动在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分上存在显著差异。

〔关键词〕高中生；自我概念；心理自我

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-2684(2020)07-0026-04

一、引言

自我概念是个体对自身心理、生理和社会功能状态的知觉和主观评价^[1]，它是自我认识中比较重要的一部分，它反映出自我认识甚至自我意识发展水平的高低，对自我体验和自我调节影响深刻^[2]。高中阶段学生正处于自我统一性整合和个性形成的关键时期，他们往往通过各种途径重新认识自我及自我价值，从而努力建构新的自我。大量研究表明，自我概念和心理健康存在着密切的相关性，积极的自我概念会促进个体的心理健康，因此，探讨高中生自我概念的状况及影响因素非常必要，可为高中学校开展学生的心理教育和生涯教育提供有利依据。

二、研究对象与研究方法

（一）研究对象

随机抽取426名高中学生为被试，有419份，有效率98.4%。

（二）研究工具

本研究采用了由美国心理学家费茨(W.H.Fitts)编制的田纳西自我概念量表(TSCS)，该量表中文版由林邦杰于1978年修订，具有较好的信效度，共70个题目，每个题目分5级评分，从“完全相

同”“大部分相同”“部分相同或部分不同”“大部分不同”“完全不同”分别赋1~5分。量表包含自我概念的两个维度和综合状况共十个因子，即结构维度：自我认识、自我满意、自我行动；内容维度：生理自我、道德自我、心理自我、家庭自我、社会自我；综合状况：自我总分和自我批评。前九个的得分因子越高，自我概念越积极，自我批评得分越高，自我概念越消极。

三、结果

（一）高中生的自我概念现状

从表1看到，在各内容维度中得分≤40分的，生理自我测出率为25.8%、道德自我测出率为19.6%、心理自我测出率为25.8%、家庭自我测出率为14.8%、社会自我测出率为27.2%。

（二）高中生自我概念的影响因素分析

1. 高中生自我概念的性别差异

经t检验分析发现，性别在自我总分以及自我满意、心理自我、生理自我4个维度上存在显著差异（表2），结果显示男生在自我总分、自我满意、心理自我、生理自我的得分均高于女生，自我总分、自我满意存在显著差异，心理自我、生理自我差异非常显著。

表1 高中生自我概念各维度状况

	生理自我	道德伦理自我	心理自我	家庭自我	社会自我	自我批评	自我认识	自我满意	自我行动	总分
均值	44.06	44.41	44.10	47.88	45.27	32.86	93.43	82.96	82.68	259.07
标准差	5.77	4.82	5.50	7.40	7.37	5.82	8.11	8.76	9.64	23.19
≤40分	25.80%	19.60%	25.80%	14.80%	27.20%					

表2 性别在自我概念各维度的差异分析

	男 203	女 216	t
心理自我	45.12 ± 5.64	43.13 ± 5.20	3.765***
生理自我	45.12 ± 5.82	43.06 ± 5.56	3.702***
道德伦理自我	43.95 ± 5.25	44.84 ± 4.35	-1.909
家庭自我	48.35 ± 7.70	47.44 ± 7.09	1.273
社会自我	45.63 ± 7.71	44.93 ± 7.04	0.972
学业自我	33.14 ± 6.27	32.59 ± 5.36	0.959
自我概念	94.02 ± 8.42	92.88 ± 7.79	1.440
自我满意	84.25 ± 8.826	81.74 ± 8.55	2.958**
自我行动	83.21 ± 10.58	82.18 ± 8.67	1.094
总分	261.48 ± 24.27	256.80 ± 21.94	2.073*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$,下同。

2. 是否独生子女在自我概念各维度差异

从表3可见,独生子女与非独生子女在自我概念各维度上不存在显著差异。

表3 独生子女在自我概念各维度差异

	独生子女 112	非独生子女 307	t
生理自我	44.05 ± 5.22	44.06 ± 5.97	-0.008
道德伦理自我	44.10 ± 5.21	44.52 ± 4.67	-0.795
心理自我	44.20 ± 5.12	44.06 ± 5.64	0.227
家庭自我	47.63 ± 7.52	47.97 ± 7.36	-0.412
社会自我	45.98 ± 6.61	45.01 ± 7.62	1.196
学业自我	33.24 ± 5.94	32.72 ± 5.78	0.816
自我概念	93.38 ± 7.90	93.45 ± 8.20	-0.087
自我满意	83.39 ± 8.00	82.80 ± 9.03	0.614
自我行动	82.78 ± 9.43	82.64 ± 9.74	0.124
总分	259.54 ± 21.56	258.90 ± 23.79	0.253

3. 是否担任学生干部在自我概念各维度差异

从表4可见,是否担任学生干部在社会自我维度上存在显著差异,担任干部的学生在社会自我维度上显著高于非干部的学生。

4. 是否参加社团活动在自我概念各维度差异

从表5可见,是否参加社团活动在社会自我维度上存在显著差异,参加社团活动的学生社会自我维度上显著高于非参加社团活动的学生。

5. 是否喜欢体育活动在自我概念各维度差异

从表6可见,是否喜欢体育活动在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分维度上均存在显著差异,喜欢体育运动的学生在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分维度上显著高于不喜欢体育运动的学生。

四、讨论与结论

(一) 高中生自我概念发展现状分析

从各维度的均分来看,整体上高中生的自我概

表4 是否担任学生干部在自我概念各维度差异

	学生干部 n=209	非学生干部 n=210	t
生理自我	43.80 ± 5.84	44.31 ± 5.71	-0.913
道德伦理自我	44.49 ± 4.81	44.32 ± 4.84	0.359
心理自我	44.44 ± 5.66	43.76 ± 5.33	1.263
家庭自我	48.09 ± 7.15	47.67 ± 7.65	0.580
社会自我	46.35 ± 7.069	44.20 ± 7.52	3.021**
学业自我	33.25 ± 6.10	32.47 ± 5.51	1.377
自我概念	94.16 ± 8.45	92.71 ± 7.71	1.833
自我满意	83.64 ± 8.90	82.28 ± 8.59	1.597
自我行动	83.14 ± 9.52	82.22 ± 9.77	0.971
总分	260.94 ± 22.99	257.21 ± 23.29	1.649

表5 参加社团活动在自我概念各维度差异

	社团活动 (n=253)	非参加社团活动 (n=166)	t
生理自我	43.90 ± 5.88	44.30 ± 5.61	-0.683
道德伦理自我	44.77 ± 4.42	43.85 ± 5.34	1.928
心理自我	44.21 ± 5.41	43.92 ± 5.65	0.523
家庭自我	48.30 ± 7.39	47.25 ± 7.38	1.422
社会自我	46.05 ± 6.99	44.08 ± 7.79	2.687**
学业自我	33.08 ± 5.94	32.52 ± 5.62	0.948
自我概念	93.99 ± 8.20	92.58 ± 7.92	1.737
自我满意	83.47 ± 8.74	82.17 ± 8.76	1.494
自我行动	83.38 ± 9.53	81.62 ± 9.74	1.827
总分	260.84 ± 22.69	256.37 ± 23.74	1.934

表6 是否喜欢体育活动在自我概念各维度差异

	喜欢体育运动 n=267	非喜欢体育运动 n=152	t
生理自我	44.55 ± 5.928	43.18 ± 5.399	2.348*
道德伦理自我	44.72 ± 4.831	43.86 ± 4.768	1.755
心理自我	44.93 ± 5.331	42.63 ± 5.505	4.210***
家庭自我	48.18 ± 7.837	47.36 ± 6.543	1.084
社会自我	46.53 ± 7.242	43.05 ± 7.083	4.766***
学业自我	32.54 ± 6.026	33.41 ± 5.410	-1.482
自我概念	93.98 ± 7.940	92.47 ± 8.344	1.842
自我满意	84.10 ± 8.661	80.94 ± 8.601	3.604***
自我行动	83.78 ± 10.060	80.76 ± 8.562	3.113**
总分	261.86 ± 23.109	254.16 ± 22.583	3.305**

念比较积极。在各内容维度中得分 ≤ 40 分的,生理自我测出率为25.8%、道德自我测出率为19.6%、心理自我测出率为25.8%、家庭自我测出率为14.8%、社会自我测出率为27.2%。这表明了部分高中生在对自己的身体、外貌、健康状况的评估;对道德价值、宗教信仰、好坏人等的看法;对自己价值感、自我性格、能力与他人关系的评估;对自己与家人关系的看法;自己在与他人关系中的价值及胜任感这些情况下表现出较低自我态度。自我意识的进一步发展是高中生个性成熟的重要表现,这时候他们能从多角度比较全面地评价自己,意识到自己的成熟,充满活力、自尊自信。与此同时,高中生正处于青春期发育时期,在生理上趋于成熟而心理发展相对落后,生理和心理发展的不平衡性造就了部分高中生表现出对自身的外貌形象尤为关注,在对社会、他人与自我之间的关系上常常出现困扰、受挫和焦虑。

(二) 高中生自我概念的影响因素分析

1. 高中生自我概念的性别差异

男生在自我总分、自我满意、心理自我、生理自我的得分均高于女生,自我总分、自我满意存在显著差异,心理自我、生理自我差异非常显著。这与以往的研究比较一致:李韧、刘先华^[3]的调查发现男生在自我总分、自我满意、自我行动、生理自我上显著高于女生。本研究调查发现,性别在心理自我维度上也存在非常显著的差异。这表明对比女生,高中男生整体自我概念更积极,对待自身的外貌形象、健康状态、自我价值感、个人的胜任感及对自己性格的自我态度更正向积极,对个人的形象更满意和接受度更高。我们认为这是因为高中阶段处于青春期,男生在身体发育和体能发展上更有优势,而女生的生理发育趋向成熟,她们在心理上更关注自己的外貌形象以及与他人的关系,往往更多时候在关系中依据如我好不好看、别人喜不喜欢我、别人怎么评价我等来形成对自身的认识和态度,从而容易因外在因素的不稳定导致对自己产生不满意,自我价值感低等问题。加上社会对男女生角色的期待是不同的,社会期待的男生角色更倾向于勇敢、自信、自强,女生角色更倾向于漂亮、温柔、待人有礼,因此在社会化的过程中男生更容易按照社会期待的状态培养出自尊自信的自我状态。

2. 高中生自我概念在是否独生子女上的差异

独生子女与非独生子女在自我概念各个维度上不存在显著差异。随着现代教育观念的不断更新

与发展,普遍家庭特别是经济发达地区对孩子的教育都是非常重视的,所以不管是否独生,高中生的自我概念并没有显著差异,我们认为这是时代和教育进步的表现。

3. 高中生自我概念在是否学生干部上的差异

担任干部的学生在社会自我上显著高于非干部学生。这表明担任学生干部的高中生在自己与他人的互动中自我的胜任感及价值感更强。我们认为学生干部的角色提供了此类学生更多与人接触和处理关系的机会,因为在各种活动锻炼中,担任学生干部的高中生更容易表现出友善、易相处,活泼外向的特点,从而发展出更积极正向的人际关系网络,体会到更高质量的人际亲密度和满意度。

4. 高中生自我概念在是否参与社团活动上的差异

参加社团活动的学生在社会自我维度上显著高于非参加社团活动的学生。我们认为,学校的社团是由不同年级不同班级的有着共同爱好的学生组成,这就扩展了学生的人际关系网。同时在社团活动中,共同的兴趣、话题等会让学生感受到更多的愉悦感、胜任感和自我价值感。

5. 高中生自我概念在是否喜欢体育运动上的差异

喜欢体育运动的学生在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分维度上显著高于不喜欢体育运动的学生。这表明喜欢运动的学生整体自我概念更积极。可见喜欢体育运动的人身心更容易愉悦放松,对自己的身体状态、自我形象、各种日常生活表现持有更积极正向的态度,同时也更能营造满意的人际氛围,在自己与他人的关系中具有更积极的自我胜任感和价值感。因此喜欢体育运动的学生在参与运动的过程中更能体现愉悦感,对形成积极的自我态度有着重要的辅助作用。

五、建议

一直以来,很多学校都很重视学生的个性品质和人格教育,实际上一切外部影响力量内化为个人的个性品质,都需要经过自我概念的中介^[4]。因此重视高中生积极自我概念的培养,是学生良好个性品质和健康人格养成的重要途径。依据研究结果,在培养高中生积极自我概念的过程中,可以充分考虑以下因素:

(一) 男女生的自我概念培养方向有所侧重

男生注重发挥和挖掘其性别的优势,利用各种体育竞技活动、班集体活动等各种途径增强和稳定其积极的自我概念,注意其自我控制能力的提升;

(下转第33页)

怠与学业拖延的关系研究[D].扬州:扬州大学,2019.

[8] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. [J]. Psychological Review, 1977, 84 (2): 191-198.

[9] 周永红,吕催芳,杨于岑.时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析[J].中国临床心理学杂志,2014,22(3):533-536.

[10] 宋其争.大学生未来时间洞察力的理论和实证研究[D].重庆:西南师范大学,2004.

[11] 覃开意.大学生未来时间洞察力与学业自我效能、成就目标及学习策略的关系[D].长沙:湖南师范大学,2006.

[12] 夏晓娟.大学生时间洞察力、自我决定动机与学业拖延的关系研究[D].北京:首都师范大学,2009.

[13] 王才康,胡中锋,刘勇.一般自我效能感量表的信度和效度研究[J].应用心理学,2001(1):37-40.

[14] 刘明珠,陆桂芝. Aiken拖延问卷在中学生中的信效度[J].中国心理卫生杂志,2011,25(5):380-384.

[15] 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控

制方法[J].心理科学进展,2004(6):942-950.

[16] Baron R M, Kenny D A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. [J]. Journal of personality and social psychology, 1986, 51(6): 1173-1182.

[17] 周永红,吕催芳,杨于岑.时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析[J].中国临床心理学杂志,2014,22(3):533-536.

[18] 王伟,雷雳,王兴超.大学生主动性人格对学业成绩的影响:学业自我效能感和学习适应的中介作用[J].心理发展与教育,2016,32(5):579-586.

[19] 梁群君,武碧云,林妙莲,等.毕业生未来时间洞察力对主观幸福感的影响:社会支持和职业决策自我效能感的多重中介效应[J].中国临床心理学杂志,2017,25(6):1147-1151.

(作者单位:国防科技大学信息通信学院,西安,710106)

编辑/刘永胜 终校/刘芳

(上接第28页)

女生注重提升角色认同和接纳程度,在班集体活动和心理健康教育活动中注重引导女生学会客观正确看待自己和他人的评价,掌握自我调整和人交往的技巧。

(二)在班级管理和生涯教育中设置丰富的干部职位

随着高考改革,高中阶段开展生涯教育是大势所趋,在学校有限的资源下,根据不同个性特点的学生提供丰富的职位体验是生涯体验活动的一种重要的途径,学生通过担任适合自己的干部职位,发挥自身的个性优势,有利于提升高中生的自我价值感,培养积极、乐观、友善等心理品质,促进健康人格发展。

(三)依据兴趣爱好开展多样化的社团活动

学校各种社团的多样化发展,有利于学生发现和挖掘兴趣,发展特长,增长见识,增进人际互动,找到自我胜任感和价值观,为学生的生涯发展提供发现自我、展示自我的平台。

(四)利用体育课、趣味运动会等让学生愿意并喜欢参与运动,特别是注重引导鼓励高中女生参与体育运动

体育活动只有在参与过程中才能真正体验到愉悦感和价值感,这就需要我们的家庭和学校在教

育过程中充分思考如何不断创新教育教学活动方式,启发和引导高中生自愿自觉地投入到体育运动中来,让体育运动不仅成就高中生健康的体魄,更能成就积极乐观的自我概念。

参考文献

[1] 钞秋玲等.中学生自我概念与其行为问题的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2000,8(3):147-149.

[2] 孙圣涛,卢家楣.自我意识及其研究概述[J].心理学探新,2000(1):17-22.

[3] 李初,刘先华.高中生自我概念与心理健康的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2007,15(12):1097-1099.

[4] 金盛华.自我概念及其发展[J].北京师范大学学报(社会科学版),1996(1):30-36.

[5] 姚计海,曲智勇,井卫英.中学生自我概念的特点及其与学业成绩的关系[J].心理发展与教育,2001(4):57-63.

[6] 贺岭峰.自我概念研究的概述[J].心理学动态,1996,1(3):41-44.

[7] 李永红.中学生自我概念发展的特点概述[J].黑龙江教育学院学报,2008,27(11):76-78.

(作者单位:广东省佛山市南海区石门高级中学,佛山,528200)

编辑/刘永胜 终校/刘芳

心灵沐浴阳光 健康点亮未来

山东省烟台市芝罘区祥发小学坐落于美丽的海滨城市——烟台，是一所充满活力、蓬勃向上的学校。于2008年设立心理咨询室，学校心理教育工作一路走来已有11个年头。在这11年时间里，学校根据小学教育的特点和小学生心理发展规律，有计划地开展心理健康教育工作，活动形式丰富多彩，内容切实有效。

设置知心姐姐信箱，实时了解学生心理状况。学校充分利用知心姐姐信箱，每学年组织各年级学生开展“给知心姐姐的一封信”活动，及时了解学生在学习生活、人格成长、人际交往、亲子沟通等方面的困惑和苦恼，排查出学生中的特殊问题，及时进行有效的干预和辅导。



◆ 心理优质课：情绪蛋糕（辛莎莎）



◆ 心理活动课：夸夸我自己（张体霞）



◆ 心理剧活动（胡献化）



◆ 女生青春期心理讲座（张体霞）

发挥心理咨询室的作用，扎实做好心理辅导工作。多年来，学校心理咨询室为有情绪困惑，行为问题的孩子提供一对一的心理辅导。心理老师及时跟进，在保护孩子个人隐私的前提下，与学生、家长、班主任及时沟通，为学生心灵健康成长提供多方面的帮助。

借助绘画心理学知识和技术，了解学生的内心世界。学校致力于绘画心理学的研究和实践，引导中低年级孩子“画一画眼中的你我他”。通过整理绘画资料以及谈话交流，对问题进行分析、梳理，多方位了解学生的心理需求，纵向研究记录学生的心理成长历程，找到困扰学生成长的深层次问题，采取有效措施进行干预指导，解除束缚学生成长的心灵枷锁。

开设心理辅导活动课，潜移默化中润泽心灵。为了有效提升全体学生的心理健康水平，学校在高年级试点，围绕人际交往，学习生活，人格塑造等不同主题开设心理辅导活动课。

抓好教师培训，营造积极向上的成长氛围。学校定期邀请芝罘区青少年阳光成长中心讲师，向班主任普及心理知识，给班主任支招，倡导班主任在日常班级管理中发现学生的优点，转化特殊学生，积极探索，打造和谐、融洽的班集体。

密切家校合作，助力亲子沟通。每学期都会聘请心理专家对家长定期开展主题讲座，让家长了解孩子的心理发展特点和规律，提升亲子沟通的质量，家校合力，共同为孩子的健康成长保驾护航。



◆ 高新国校长



◆ 学校心理团队



◆ 儿童绘画作品：我眼中的自己



◆ 足球亲子游戏



◆ 2019年春季家长委员会全体会员

国内统一刊号: CN 51-1766/G4
国际标准刊号: ISSN 2096-1677

2024年7月第19期

教育考试与评价

Educational examination and Evaluation

CONTENTS

学生课堂

主管单位：四川省教育厅

主办单位：四川省招生考试指导中心

名誉社长：刘雪峰

总编辑：李继东

社长：王凯悦

副总编辑：王雪

经营总监：马勇建

编委：陈明 王瑞 吴洋洋 王欣然 焦立涛

张建楠 贾会肖 高云哲 马莉 申伟

王文慧 王彩凤 张静纯

发行范围：全国发行

邮箱：jyksypj888@vip.163.com

定价：30.00元

国内统一刊号：CN51-1766/G4

国际标准刊号：ISSN2096-1677

- 1 / 小学体育课程中田径教学内容选择 邱奕霖
- 2 / 高职《软件测试》课程教学改革研究 李兴鹏
- 3 / 大单元教学模式在初中足球课程中的应用与效果 郑家毅
- 5 / 基于能力培养的计算机应用基础课程考核方式改革 陈士才
- 6 / 基于能力导向的计算机应用基础课程案例教学设计 赵云良
- 7 / 产教融合在大气污染控制工程课程中的实践 宋忠贤
- 8 / 谈初中地理高效课堂的构建 刘盼 扶咏梅 毛艳丽 康海彦 刘彪 张金辉 颜福萍
- 9 / 基于自然教育理念构建本土化田园课程现状研究 杭燕
- 11 / 浅析利用本土自然资源构建自然教育理念下田园课程的行动性研究 陈晓未
- 13 / 依托本土优势，在自然理念下开发田园课程的价值探索 蒋红艳
- 15 / 在自然教育理念下挖掘本土化田园课程的探索研究 陈茹
- 17 / 新课改下小学语文课外阅读教学方法研究 孙晓娟
- 20 / 交互式电子白板在培智课堂教学中的应用分析——以课例《认识职业》为例 熊文娟
- 21 / 智慧课堂与高中地理情境教学融合的教学实践研究 李还还
- 22 / 新课标背景下小学语文古诗词教学策略优化 周幼苗
- 23 / 中职美术鉴赏课程对学生审美能力的影响研究 肖海花
- 24 / 浅谈新课标下初中数学单元整体教学的整合策略 郑伟如
- 25 / 启发式教学在初中数学课堂中的应用探讨 林叙辛
- 26 / 初中信息科技课程中德育融合的策略与实践 钟毅
- 27 / 音韵启智，歌声养性——探索新课标背景下小学音乐教学对学生性情培养的路径 叶夏莲
- 28 / 新课标下初中信息科技项目式学习实践分析 方勇
- 29 / 新课标下初中道德与法治教学落实核心素养培育的几点思考 黄虹
- 30 / 新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究 容翠环
- 31 / 浅谈高中物理课程培养学生的核心素养——以“位移”课程设计与题为 崔国玲

新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程 实践研究

容翠环

广东省佛山市南海区狮山石门高级中学 528225

摘要:新高考改革的目的是打破传统高考的“唯分数论”,转而注重学生的综合素质和个性发展。在这一背景下,学生面临着选课、职业规划等诸多新的挑战,心理压力也随之增大。心理资本作为个体积极的心理资源,对学生在新高考中的适应和发展具有重要意义,因此开展基于心理资本提升的高中心理健康教育课程,成为当前高中心理教育的重要任务之一。

关键词:新高考;心理资本提升;高中心理健康教育

伴随在高中这个关键阶段,学生们处于人生观价值观形成,自我意识高度发展且面临激烈学业竞争之时。特别是高一学生刚从初中升上来,面对加大的学业难度和任务,自信心不足,并且缺乏自我认知和管理,个性张扬又敏感,人际问题频发,部分学生面对困境无所适从,畏难逃避,因此,开展高中心理健康教育课程刻不容缓。

一、新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程的重要性

(一) 应对新高考挑战

新高考带来选课决策困难、考试压力增大等挑战,对于高一学生来说,众多的学科组合让他们难以抉择,考试形式和内容变化也让他们压力倍增。而基于心理资本提升的高中心理健康教育课程,能助力学生从容应对新高考的各种挑战。例如自我效能感让学生相信自己有能力做出正确的选课决策;希望促使他们积极探索适合自己的道路;乐观心态能帮助学生在学习挫折时保持积极情绪,看到困难背后的机会;韧性则使他们在面对考试压力时能坚韧不拔。

(二) 促进学生心理健康

高中阶段学生心理较为敏感复杂,一方面,学业难度和任务加大,尤其是高一新生,从初中过渡而来,自信心不足容易产生焦虑和自我怀疑;另一方面,个性张扬、敏感可能导致人际问题,给心理带来额外负担,面对困境时的无所适从、畏难逃避更会加剧心理压力。而基于心理资本提升的课程,能增强学生的自我认知,提升自我管理能力和培养学生的乐观、韧性等品质,让他们在面对困难和挫折时,能积极调整心态,保持心理健康,为高中生活乃至未来人生奠定良好的心理基础^[1]。

二、新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程的措施

(一) 优化课程设置

首先,应专门开设心理资本提升课程,将自我效能感、希望、乐观和韧性四个维度作为核心内容进行系统讲解,并通过理论阐述、案例分析等方式,让学生深入理解心理资本的内涵与价值。同时,课程应注重实践环节,布置课后任务,如制定个人成长计划,记录积极心理体验等,促使学生将所学知识运用到实际生活中,逐步提升心理资本水平^[2]。此外,开展以心理资本为主题的活动,如心理讲座、主题班会等,能够营造积极向上的校园氛围,激发学生提升心理资本的主动性。

例如,在专门的心理资本提升课程中,可以组织学生观看电影《垫底辣妹》。影片中女主从学渣逆袭考上名牌大学的故事能让学生深刻感受到希望和韧性的力量。观影后组织讨论,引导学生思考自己在高一学习生活中如何树立目标、保持希望,并像女主一样在困难面前不屈不挠。还可以举办“心理资本微视频创作大赛”,学生以小组为单位,拍摄同学们在面对困境时,通过互相鼓励、共同探讨,最终成功的过程,赛后在班级或学校范围内展播优秀作品,能够激发学生对心理资本的深入思考和积极践行。

(二) 创新教学方法

采用体验式教学,设计各种心理活动让学生亲身参与,如心理游戏、角色扮演等,使学生在体验中感受心理资本的重要性并掌握提升方法。运用案例教学,选取贴近学生生活实际的案例进行分析,

引导学生从他人的经历中汲取经验,提高心理分析和解决问题的能力^[3]。实施小组合作学习,将学生分组共同完成任务,培养学生的人际交往能力和团队合作精神,在合作中增强自我效能感和乐观心态。同时,鼓励学生进行自我反思和总结,不断提升自身的心理资本水平。

例如,体验式教学可以开展“梦想清单计划”,即让学生写下自己在高一阶段的短期和长期梦想,如提高某一学科的成绩、参加社团活动并获得奖项等,然后教师引导学生制定具体的行动计划,每完成一个小目标就进行自我奖励。在这个过程中,学生不仅明确了自己的目标,增强了希望,还能通过实际行动提升自我效能感。案例教学则可以选取当下热门的青春励志电影或电视剧片段,如《少年派》中主角们面对高考压力时的乐观和坚韧,组织学生分析讨论剧中人物的心理变化和成长,引导学生反思自己在面对学习压力时的态度。

(三) 加强师资培养

学校要重视心理健康教育教师的专业培训,提升其心理资本理论知识和教学能力,可以组织教师参加学术交流活动,拓宽视野,学习先进的教学理念和方法。同时,建立教师成长小组,教师们可以定期分享教学经验和遇到的问题,共同探讨解决方案;还可以开展教学研究,探索适合本校学生的心理资本提升教学模式。此外,学校定期对教师进行考核评价,能够激励教师不断提高教学质量,确保心理资本提升课程的有效实施^[4]。

例如,学校可以邀请国内知名的心理专家到校举办系列专题讲座,内容包括心理资本的理论知识、教学方法和实践案例等,教师们在听完讲座后可以通过小组讨论,深入学习如何在教学中提升学生的心理资本。然后以“团体心理辅导对提升高中生乐观心态的有效性研究”为题开展课题研究,组织不同的学生小组进行定期的团体心理辅导活动,包括积极情绪分享、感恩练习等,通过对比参与辅导和未参与辅导的学生在乐观心态方面的变化,总结出有效的教学策略,为全校的心理资本教学提供科学依据。

三、结束语

综上所述,新高考背景下,通过开展基于心理资本提升的高中心理健康教育课程,可以帮助学生应对新高考带来的挑战,促进学生心理健康发展。在课程实践中,学校可以从课程设置、教学方法和师资培养等方面入手,采取有效的措施,确保课程的顺利实施和取得良好的效果。同时,学校还应不断探索和创新,根据学生的实际需求和特点,不断完善心理健康教育课程体系,为学生的成长和发展提供更加优质的教育服务。

参考文献

- [1] 曹艳玲.探究新高考视域下高中生心理健康和心理危机的教学[J].新课程,2022,(36):26-27.
- [2] 汤朝霞.普通高中学段高一新生心理资本现状调查[J].中小学心理健康教育,2021,(16):9-12.
- [3] 陶弘.新高考视野下的心理健康教育新常态构建思考[J].华夏教师,2023,(16):26-27.
- [4] 宋琳琳.高中生积极心理资本调研与教育对策[J].中小学心理健康教育,2023,(07):10-13.

ISSN 2096-1677



9 772096 167216

19>

佛 山 市 教 育 局

佛教思[2013]122 号

关于下达 2013 年度佛山市中小学（中职学校）德育、 心理健康教育课题立项的通知

南海区狮山石门高中容翠环老师：

经批准，您申报的课题已被列为 2013 年度佛山市中小学（中职学校）德育、心理健康教育课题，同意立项。现通知如下：

课题名称：积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究

课题批准号：FSXLJY1310

研究周期：2013 年 10 月至 2015 年 8 月

课题负责人：容翠环

请按照相关要求按时做好开题、中期总结和结题等工作。



佛 山 市 教 育 局

佛山市教育局 2013 年度佛山市中小学德育（中 职学校）、心理健康教育立项课题结题证书

课题类别：一般课题

课题批准号：FSXLJY1310

课题名称：积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究

课题主持人：容翠环

单 位：南海区狮山石门高中

课题组成员：李骏，刘宇，江峰，张晓勋

考核结果：合格

此项课题研究已完成，经审核准予结题，特发此证。



佛山市中小学（中职学校）心理健康教育课题

开 题 报 告

课题批准号 FSXLJY1310

课 题 名 称 积极心理学理念下提高学校团体
心理辅导活动课有效性的研究

课题负责人 容翠环

所 在 单 位 石门高级中学

开 题 日 期 2014-1-6

佛山市教育局 制

2014 年 1 月

一、开题活动简况：开题时间、地点、主持人、评议专家、参与人员等。

1、**开题时间：**2014 年 1 月 6 日

2、**地点：**办公楼四楼会议室

3、**主持人：**容翠环（专职心理老师）

4、**评议专家：**

肖观仁（南海区心理教研员）

赵秀珍（佛山市南海区石门高级中学德育处主任）

谢岳标（佛山市南海区石门高级中学名班主任）

5、**参与人员：**

课题组成员刘宇、江峰、李俊、张晓勋及部分老师代表。

6、**主要内容：**

①学校领导代表宣读课题立项通知。

②课题负责人作课题开题报告。阐述课题实施方案，介绍课题研究意义、目标、研究内容及具体步骤。

③专家对课题进行论证指导。侧重对课题的可行性、研究的切入点、课题研究的要点进行指导，提出建议和意见。

④课题组成员就研究方法、研究计划安排、组织协调等方面进行交流和讨论。

二、开题报告要点：题目、研究背景、概念界定、研究目标、内容、方法、组织、分工、进度、经费分配、预期成果等，要求具体明确、可操作，限 5000 字内，（可加页）。

《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》课题经佛山市教育局批准立项，确定为 2013 年度佛山市中小学心理健康教育课题。

1、研究背景和国内外研究状况

（1）研究背景

石门高级中学自开办以来，积极开展心理健康教育工作，尤其是自 2009 年，培养学生健康人格的课题获中央教科所立项后，我们高度重视学校的心理健康教育工作，通过各种途径培养学生积极阳光的心态，全面提升学生的心理素质水平，促进学生的健康人格的形成。而心理课堂是学校心理健康教育的主阵地，以生为本的心理课堂就是需要大胆不断做出尝试，找到合适学生的心理课堂教学模式，最终才能更好实现学生身心和谐发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

随着心理学进入 21 世纪，关注人类优势与幸福感的积极心理学运动日益声势浩大。与以往心理学不同，积极心理学研究对象是普通人的心理活动，强调应针对大部分人的心理状况来指导人们如何追求幸福生活，致力于帮助人类发挥潜能和获得幸福。

积极心理学这种理念很快在教育界得到广泛的响应。美国哈佛大学、英国惠灵顿学院及香港中文大学先后开设讲授积极心理学的幸福课深受学生欢迎。

2012 年教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》的通知，将中小学心理健康教育的总体目标定位“为提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”可以看出我国的

心理健康教育目标与积极心理学提倡的理念相一致的。

但当前我国学校心理健康教育课程没有统一的教材和标准，学校团体心理辅导活动课的理论体系和操作模式还在探讨和摸索中，因此依托积极心理学理论以及积极情绪等观点来提高学校团体心理辅导活动课的有效性，对于普通高中学生的积极心理品质、积极人格的培养，以及如何追求成功和幸福是具有实践意义。

(2) 国内外研究状况

积极心理学的研究渊源，最早可追溯到 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究，以及荣格的关于生活意义的研究。西方关于积极心理学的研究，当前主要集中在研究积极的情绪和体验、积极的个性特征、积极的心理过程对于生理健康的影响以及培养天才等方向。而积极心理学与教育实践的结合，首先是从塞林格曼 1999 年在宾夕法尼亚州大学开始。后来哈佛大学的幸福课广为人知。在美国，中小学的幸福课实践也层出不穷。香港先后在中小学开设“成长的天空”“共创成长路”的课程，这些课程都是基于积极心理学的教学实践。

国内以阳志平为主的一批一线心理工作者进行了校本课程开发和基于积极心理学的团体活动设计等种种探索，并编写了《积极心理学团体活动课操作指南》一书；中央教科所的孟万金教授提出了“积极心理健康教育”的模式，同时 2009 年在北京十九中开展积极心理健康教育实验。华东师大的叶斌引进香港的“成长的天空”的课程体系，华东师大社会系韩晓燕博士引进香港的“共创成长路”课程体系，分别于 2008 年在上海金陵中学、上海梅陇中学进行教学实践。

2、概念界定

(1) 积极心理学(positivepsychology)是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。积极心理学的目标是建立一个综合的、均衡的、关于幸福的心理学体系。积极心理学的研究正是基于这种理念：人们所追求的不仅是终结痛苦，更期望充实和幸福的生活。心理学的任务不仅仅是用来帮助人们治疗心理疾病，更重要的是帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。积极心理学重新将人的价值与幸福作为心理学研究的对象，倡导人文关怀与科学精神的统一，使心理学的价值目标转入促进人类良好的发展，指导人们转入追求幸福生活的轨道。

(2) 团体心理辅导活动课是以教学班为辅导单位，针对中小学年龄特点和成长发展的实际需要，依据团体动力学原理，有目的、有计划地增进学生有效适应和健全人格发展的一种团体辅导形式。

3、课题研究对象、目标、内容

(1) 研究对象：

以本校的高一学生作为研究对象。

(2) 研究目标：

①通过研究，探索学校团体心理辅导活动课的有效理论依据，提升课程的理论水平。

②通过研究，促进学生积极心理品质的形成，使他们在面对问题时有成熟的防御机制和积极的思维方式；开发学生的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

③通过研究,提高团体心理辅导活动课在学校心理健康教育中实效性和主动性。

④为学校校本课程开发提供理论与实践参考,丰富我校心理课程体系。

(3) 研究内容:

形成实效性和操作性强的团体心理辅导活动课模式,丰富学校团体心理辅导活动课的理论体系。具体包括:

①学校团体心理辅导活动课的辅导理念研究。

②积极心理学理念下学校团体心理辅导活动课的内容研究。

③积极心理学理念下学校团体心理辅导活动课的辅导形式研究。

④积极心理学导向的学校团体心理辅导活动课的评价研究。

4、重点与难点分析

本研究的侧重点在于学校团体心理辅导活动课的内容和形式研究。在积极心理学理论的导向下,如何体现出活动课的有效性,就要在活动课的内容和辅导形式重点研究。难点在于切实掌握学校学生的实际心理特点和需求,利用积极心理学理念准确把握和丰富团体心理辅导活动课的内容和形式,最终达到促进学生健康成长和人格发展的目标,目标达到了也就说明我们的实践是有效可行的。

5、课题研究进展

(1) 准备阶段(2013、5-2013、12)

通过培训理论学习等方式,研究积极心理学及团体动力学的理念,确定学校团体心理辅导活动课的指导思想,反思总结以往团体心理辅导活动课教学的情况,搜集学校的现实案例,展开讨论研究,做出初步的分析,制定总课题方案。

(2) 实施阶段(2014、1-2015、1)

①通过心理健康诊断测验量表(MHT)对学生进行测试,并结合调查问卷和访谈学生、家长和老师,收集高中生积极心理品质的需求,然后根据所得的材料进行分析、比较,了解当前高中学生的心理发展状态以及积极心理品质的需求。

②根据学生的心理发展现状以及积极心理品质的需求,利用积极心理学理念准确把握学校团体心理辅导活动课的课程理念、课程内容设计、课程教学方式。

③进行行动实践,形成阶段性实验报告。

(3) 总结阶段(2014、2-2015、5)

①在前期的一系列课程实践后,再对学生的进行测试分析、调查访谈,检验行动实践成果。

②对课题验收总结,整理归纳资料,写研究报告。

6、研究方法:

(1)文献法:阅读有关积极心理学、团体动力学、心理辅导、课程设计等方面的理论和实践的文献。

(2)调查研究法:通过心理健康诊断测验量表(MHT)对学生进行前后测试。

(3)访谈法:通过对学生、任课老师、家长进行访谈了解被试的积极心理品质的需求以及研究前后的具体变化。

(4)经验总结法:对课题研究的各阶段成果回顾总结、分析思考,进一步完善课题研究。

(5)行动研究法:反思以往心理课堂教学的状况,探讨和研究在积极心理学理念下团体心理辅导活动课的新模式,从辅导理念、辅导氛围的营造、具体辅导方法、辅导内容、辅导后分析和心得等方面,分成好几个小目标来逐层展开研究,在研究的过程中,根据具体条件的变化,不断地进行修正和完善。

7、研究的组织、分工

①课题主持人：容翠环。负责课题全面工作，组织管理，组织实施，指导制定方案。

②课题组组长：刘宇。负责课题的组织工作，组织理论学习，做好课题阶段性总结，组织开展课题研究，确保课题科学有序开题。

③李俊：根据阶段分析结果制定每阶段计划，督促课题按照计划有效开展。

④江峰：具体负责课题研究资料的收集、档案管理。

⑤张晓勋：团体心理辅导活动课的评价性研究工作。

8、课题创新之处

(1) 本课题运用当前心理学界热门的积极心理学以及国家教育部新修订的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》进行理论和目标的导向，通过行为研究法等方法有效地开展学校团体心理辅导活动课。

(2) 研究贴近学生和教师的实际，不仅促进学生积极心理品质的形成，也促使学校心理健康教育突破瓶颈。

(3) 促进研究者积极成长，形成良好的师生关系。实践研究者首先要培养自己的积极心理，以积极的心理看待发展中的学生，才能更好在辅导过程中利用自己的积极心理，帮助发展学生的积极心理。

9、经费分配：

序号	经费开支科目	金额（元）	序号	经费开支科目	金额（元）
1	资料费	500 元	7	专家咨询费	500 元
2	数据采集费	200 元	8	成果印刷费	500 元
3	调研差旅费	500 元	9	管理费	300 元
4	小型会议费	200 元	10	其他	200 元
5	计算机及辅助设备使用费	100 元	合计		3000 元
年度预算	第一年			第二年	
	1000 元			2000 元	
经费保障说明	自筹				

10、预期成果：

(1) 相关论文。

(2) 团体心理辅导活动课设计方案集。

(3) 研究报告：《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》。

课题负责人签名：

2014 年 1 月 6 日

三、专家评议要点：侧重于对课题组汇报的开题报告要点逐项进行可行性论证、评估，并提出意见和建议，限 1000 字内。

专家听取了课题主持人容翠环老师所作的《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》开题报告，并了解了该课题的前期研究及准备工作，经认真评议该课题的开题报告，形成以下意见：

该课题选题有研究价值。课题的选题符合当前高中心理健康教育发展的需求，对于提升学校心理健康教育水平以及学生的健康人格的发展具有现实意义。

该课题的研究内容具体，思路清晰。该课题通过调查测试了解学生的心理健康现状以及积极心理品质的培养需求，有针对性地通过课堂实践对学生实施心理健康教育，从辅导理念、辅导方法、辅导内容、辅导心得等方面，来逐层展开实践，最后通过后测验证实践的有效性，研究条理清晰，具体，操作性比较强。

建议：课题的研究工作可以结合学校的全国教育科学规划课题《普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究》的研究，把课堂实践的目标围绕到学校提出的健康人格发展的目标，为国家课题提供具体的数据和实践资料。

经过讨论，一致同意容翠环老师承担的《积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究》如期开题。同时建议课题组：课题组要认真学习积极心理学以及团体心理辅导活动课相关的理论文献资料，扎实做好课堂实践，及时总结阶段成果，做好课题资料的价值分析。

评议专家组签名：

2014 年 1 月 6 日

四、重要修正：侧重说明对照课题申报书、根据评议专家意见所作的研究计划调整，限 1000 字内（可加页）。

课题负责人签名

年 月 日

五、所在单位意见

同意开题报告对课题研究内容、方法、组织、分工、进度、经费分配和预算成果的意见以及主管部门对课题研究工作提出的各项具体建议。请课题组根据建议认真修改开题报告，准确把握课题研究重点、研究框架、研究内容，进一步明确分工及职责，保证研究工作顺利如期完成。

单位盖章

2014 年 1 月 6 日

佛山市中小学心理健康教育课题

结题报告

课题名称: 积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究

课题批准号: FSXLJY1310

主 持 人: 容翠环

所在单位: 佛山市南海区狮山石门高级中学

起止时间: 2013 年 10 月至 2016 年 12 月

目录索引

一、问题提出	1
二、研究意义	2
(一)理论意义	2
(二)实践意义	2
三、核心概念及其界定	2
(一)积极心理学	2
(二)团体心理辅导活动课	3
四、研究的对象、目标、内容及方法	3
(一)研究对象	3
(二)研究目标	3
(三)研究内容	3
(四)研究方法	3
五、技术路线	4
六、现状调查及分析	4
(一)被试	4
(二)研究工具	4
(三)结果分析	5
(四)分析与讨论	7
七、行动研究	8
(一)辅导理念研究	8
(二)课程内容研究	9
(三)课程辅导策略研究	10
(四)课程评价研究	14
八、研究结果	14
(一)后测量表结果	14
(二)课程反馈问卷结果	16
九、分析与讨论	18
十、反思	19
十一、主要成果	20
十二、参考文献	22

一、问题提出

积极心理学是 20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。它是利用心理学已比较完善和有效的实验方法与测量手段,研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。它主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,其矛头直指过去传统的“消极心理学”。这种理念很快在教育界得到广泛的响应。美国哈佛大学、英国惠灵顿学院及香港中文大学先后开设讲授积极心理学的幸福课深受学生欢迎。

积极心理学体系中一个重要研究领域是 Ryan 和 Deci 的自我决定理论。自我决定理论涉及人的三个基本需要:能力需要、关系需要、自主需要。这些需要满足导致人们幸福感和社会发展,支持自主、能力和关系的社会能够促进个人发展。他们认为:三种基本的心理需求的满足会促进个人的发展,因此被视为人本质的生活目标。

Ryan 等指出:只有一种方法可以促进人们的健康发展,那就是重视个人成长、自主、良好的友谊和社会服务,不断努力追求内源性目标,所谓“好的生活”就是个体为其个人成长、独立、与他们深厚的友谊和社会服务的努力过程。而另一位心理学家 Ruff 根据人类发展模式提出多维模型,包括:1、自我接受:积极的自我评价极对个人过去生活的接受。2、人格成长:不断成长和成为自己的感觉,3、生活目的:相信自己的生活目的和意义;4、良好关系:与他人关系的质量;5、情境把握:能够有效处理个人生活与情境的能力;6、独立自主:自我决定的感觉。这些研究取向的共同点,就是强调人格成长、自我决定、友好关系、社会贡献对个人与社会的意义,而良好的社会也有责任和义务促进个人的发展,从而把积极心理学的视野导向一个开阔与深刻的境界。

自我决定理论建立在人本主义积极心理学的理论假设上,认为人是一个积极的有机体,与生俱有心理发展和自我决定的潜能,围绕其核心的自主、胜任、关系三种基本心理需求,在教育、健康、管理等场景中提供可操作的策略与行动指引,以此激发个体内在动机、促进自主发展与心理成长。近年来在 SDT 指导下的教育领域的研究表明,无论是学校教育、家庭教育、不同文化中的教育,支持学生自主性是激发学生内部动机,提高教育有效性的重要途径。此外,教师可以通过自己的努力在教学中创造出支持学生自主性的氛围,以提高教学效果。

中学生正处于成长的关键时期,作为高中阶段的心理健康教育,更要充分挖掘学生内在固有的积极向上的人格力量,通过各种途径培养学生积极阳光的心态,更有效地促进个体的和谐发展。而心理课堂是学校心理健康教育的主阵地,以生为本的心理课堂需要大胆不断做出尝试,找到合适学生的心理课堂教学模式,最终才能更好实现学生身心和谐的发展。因此课题组深入思考、探索、运用积极心理学的一些原理,着眼从培养学生的积极心理品质入手以增强学生

的心理健康，从一个更积极、更富有建设性的角度去实施对学生的心理健康促进，更深入地开展有针对性的团体心理辅导活动，重点引导学生正确认识自己，不断完善自己，掌握一些自我调节的方法，积极乐观地应对各种困难，从而促进个人的心理健康和人格的完善，从而为学生的终生发展打下坚实的基础。

二、研究意义

(一)理论意义

近几年国内很多教育者、专家等都纷纷进行了校本课程开发和基于积极心理学的团体活动设计等种种探索，如阳志平为主的一线老师编写了《积极心理学团体活动课操作指南》一书；中央教科所的孟万金教授提出了“积极心理健康教育”的模式，同时2009年在北京十九中开展积极心理健康教育实验。华东师大的叶斌引进香港的“成长的天空”的课程体系，华东师大社会系韩晓燕博士引进香港的“共创成长路”课程体系，分别于2008年在上海金陵中学、上海梅陇中学进行教学实践等。心理教学跟其他学科教学有很大的不同，就是不同地区、不同年龄的学生的心理特点、行为特点不同，参与课堂的状态、面临的心理困扰、需要解决的心理问题大有不同，因此我们在前人的理论和实践的基础上，通过调研探索出符合我们学校开展团体心理辅导活动课的有效理论依据，进一步提高团体心理辅导活动课在学校心理健康教育中实效性和主动性，为学校校本课程开发提供理论与实践参考，提升学校课程开发的理论水平。

(二)实践意义

2012年教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的通知，将中小学心理健康教育的总体目标定位“为提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”可以看出我国的心理健康教育目标与积极心理学提倡的理念相一致的。但当前我国学校心理健康教育课程没有统一的教材和标准，学校团体心理辅导活动课的理论体系和操作模式还在探讨和摸索中，因此依托积极心理学理论以及积极情绪等观点来提高学校团体心理辅导活动课的有效性，对于普通高中学生的积极心理品质、积极人格的培养，以及如何追求成功和幸福是具有实践意义。

三、核心概念界定

(一)积极心理学

积极心理学是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。积极心理学认为，心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于人的幸福、发展、快乐、满意的科学。目前积极心理学的研究来看，其研究内容主要集中在三个方面：主观水平上的积极体验研究；个人水平上的积极人格特质研究；群体水平上的积极社会环境研究。其中个人层次的研究主要研究积极的个人特质，包括爱的能力、工作的

能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、洞察力、才能与智慧等。积极心理学认为，要培养个体具有这些积极的人格特质，必须增强个体的积极情绪体验，本课题依据这个方面的研究探索在团体心理辅导活动课中如何使个体具备这些潜质的有效途径。

（二）团体心理辅导活动课

团体心理辅导活动课是以教学班为辅导单位，针对中学生年龄特点和成长发展的实际需要，依据团体动力学原理，有目的、有计划地增进学生有效适应和健康人格发展的一种团体辅导形式。

四、研究的对象、目标、内容及方法

（一）研究对象

以本校的高一学生作为研究对象。

（二）研究目标

1、通过研究，探索学校团体心理辅导活动课的有效理论依据，提升课程的理论水平。

2、通过研究，促进学生积极心理品质的形成，使他们在面对问题时有成熟的防御机制和积极的思维方式；开发学生的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

3、通过研究，提高团体心理辅导活动课在学校心理健康教育中实效性和主动性。

4、为学校校本课程开发提供理论与实践参考，丰富我校心理课程体系。

（三）研究内容

形成实效性和操作性强的团体心理辅导活动课模式，丰富学校团体心理辅导活动课的理论体系。具体包括：

- 1、学校团体心理辅导活动课的辅导理念研究。
- 2、积极心理学理念下学校团体心理辅导活动课的内容研究。
- 3、积极心理学理念下学校团体心理辅导活动课的辅导策略研究。
- 4、积极心理学导向的学校团体心理辅导活动课的评价研究。

本研究的侧重点在于学校团体心理辅导活动课的内容和辅导策略研究。在积极心理学理论的导向下，如何体现出活动课的有效性，就要在活动课的内容和辅导策略重点研究。难点在于切实掌握学校学生的实际心理特点和需求，利用积极心理学理念准确把握和丰富团体心理辅导活动课的内容和形式，最终达到促进学生健康成长和人格发展的目标。

（四）研究方法

1、文献法：阅读有关积极心理学、团体动力学、心理辅导、课程设计等方面的理论和实践的文献。

2、调查研究法：通过量表对学生进行前后测试。

3、访谈法：通过对学生、任课老师、家长进行访谈了解被试的积极心理品

质的需求以及研究前后的具体变化。

4、经验总结法：对课题研究的各阶段成果回顾总结、分析思考，进一步完善课题研究。

5、行动研究法：反思以往心理课堂教学的状况，探讨和研究在积极心理学理念下团体心理辅导活动课的新模式，从辅导理念、辅导方法、辅导内容、辅导后分析和心得等方面展开研究，在研究的过程中，根据具体条件的变化，不断地进行修正和完善。

五、技术路线

（一）理论学习。

通过培训理论学习等方式，研究积极心理学及团体动力学的理念，明确学校团体心理辅导活动课的指导思想，反思总结以往团体心理辅导活动课教学的情况，搜集学校的现实案例，展开讨论研究，做出初步的分析，制定课题方案。

（二）调研计划。

1、通过心理健康诊断测验量表（MHT）以及中学生健康人格量表对学生进行测试，并结合访谈学生、家长和老师，收集高中生积极心理品质的需求，然后根据所得的材料进行分析、比较，了解当前高中学生的心理发展状态以及积极心理品质的需求。

2、根据学生的心理发展现状以及积极心理品质的需求，利用积极心理学理念准确把握学校团体心理辅导活动课的课程理念、课程主题内容、课程辅导策略。

3、进行行动实践，形成阶段性实验报告。

4、总结展示成果。

（1）在前期的一系列课程实践后，再对学生的进行测试分析、调查访谈，检验行动实践成果。

（2）对课题验收总结，整理归纳资料，写研究报告。

六、现状调查及分析

（一）被试

抽取本校高一学生为被试，去除各种无效被试，共获得有效被试 583 名，其中男生 300 名，女生 283 名。

（二）研究工具

1. 心理健康诊断测验量表（MHT）

该测试适用于综合检测中学生的心理健康状况，包括 8 个内容量表，分别是学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向，还有一个效度量表，即测谎量表。

2. 中学生健康人格量表。

采取华南师范大学郑雪教授自编的人格测量工具《健康人格量表》（中学版）对学生进行测试，它包括自我和谐、社会和谐、实践活动能力 3 个分量表，共 148 个题项。其中自我和谐量表包括总体自我知觉、自我接纳、情绪调节能力、

生活目标、良好的情绪和幸福感五个要素；社会和谐量表包括人际关系和谐、社会知觉能力、社会适应、社会支持和合作能力五个要素；实践能力分量表包括学习方法性与计划性、良好的学习习惯、意志、进取心、注意力、应挫能力、自我效能和创造力八个要素。量表各项目均为五级评定制，1=非常不符合，2=不符合，3=说不清楚，4=符合，5=非常符合。

3. 统计 数据经初步整理后，由 SPSS 12.0 软件进行统计分析。

(三) 结果分析

1、心理健康状况

学生心理健康状况整体良好。调查发现（见表 1），高一学生总体焦虑水平过高的检出率为 2.5%，说明绝大多数学生的心理健康状况良好。个别学生出现较严重的焦虑情绪，需要进行制定个人指导计划，进行及时的疏导和跟踪辅导。

从各内容量表检出率来看，最明显的是自责倾向，高分检出率占 29.4%，这表明较多学生存在自信心不足，当发生不如意的事情时经常认为是自己不好，容易陷于抑郁与焦虑的不利情绪状态。通过个别访谈调查，发现有 34.9% 的学生中考第一理想志愿并不是我校，有些学生认为自己没有考好才来到这里，觉得自己跟其他好学校的学生差了一截，难免内心会否定自己，责备自己；另一方面可能跟家长的教育观念和期望值等原因有关，需要引起关注和重视。

学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向四个维度检出率也比较大，分别是 18.4%、18.2%、16.4%、15.1%。说明对于刚入学的高一新生来说，相当一部分新生在适应高中新环境、新学习和新人际关系方面感觉到比较大的焦虑感，甚至转化为身体症状。调查中，学生在“进入高中，你有什么担忧、害怕的吗？”的问题中普遍反映害怕成绩跟不上，人际关系处理不好，理科学习学不好，成绩下滑，赶不上同学，不习惯住宿，失败；怕自己跟不上老师的思路，担心高中课业负担过重，压力大，怕自己处理不好学习上的事等。

表 1 高分检出率情况

	学习 焦虑	对人 焦虑	孤独 倾向	自责 倾向	过敏 倾向	身体 症状	恐怖 倾向	冲动 倾向	全量 表
高分检出 率	18.4%	18.2%	4.0%	29.4%	10.1%	16.4%	15.1%	10.0%	2.5%

2. 人格发展状况

结果显示（见表 2），总量表、以及自我和谐、社会和谐及实践活动能力分量表的平均分分别为 3.49、3.38、3.51、3.52 皆高于中值。此外，根据自我和谐、社会和谐与实践活动能力三个维度的得分来看，高中生的自我和谐相比社会和谐、实践活动能力较差。

自我和谐包括总体自我知觉、自我接纳、情绪调节能力、生活目标、良好的情绪和幸福感五个要素。从表 3 可知，学生在这五方面的平均得分均高于 3 分。从各要素之间比较来看，高中生的自我接纳、情绪调节能力较差。

社会和谐包括人际关系和谐、社会知觉能力、社会适应、社会支持和合作能力五个要素。从表 4 可知，学生在这五方面的平均得分均高于 3 分。其中社会知觉能力、社会适应、合作能力分数高于平均分，人际关系和谐、人际策略分数较低。

实践能力包括学习方法性与计划性、良好的学习习惯、意志、进取心、注意力、应挫能力、自我效能和创造力八个要素。从各要素的平均分比较可知，学生有良好的学习习惯，创造能力较强。其他方面的均分则低于总均分，表明学生的自我效能感、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性等方面有待提高。

表 2 中学生健康人格总体状况

	N	最小值	最大值	M	SD
自我和谐	583	1.74	4.74	3.38	0.42
社会和谐	583	2.26	4.71	3.51	0.34
实践活动能力	583	2.01	4.83	3.52	0.39
健康人格	583	2.03	4.76	3.49	0.35

表3 中学生自我和谐状况

	N	最小值	最大值	M±SD
总体自我知觉	583	2.12	4.50	3.35±0.47
自我接纳	583	1.60	4.40	3.22±0.51
情绪调节能力	583	1.43	5.00	3.34±0.63
良好的情绪和幸福感	583	1.00	5.00	3.39±0.72
生活目标	583	1.50	5.00	3.62±0.60
自我和谐均分	583	1.74	4.74	3.38±0.42

表4 中学生社会和谐状况

	N	最小值	最大值	M±SD
人际关系和谐	583	1.44	4.89	3.13±0.51
社会知觉能力	583	1.80	5.00	3.81±0.55
社会适应	583	1.29	5.00	3.64±0.61
社会支持	583	1.20	5.00	3.55±0.61
合作能力	583	1.86	5.00	3.84±0.55

人际策略	583	2.33	5.00	3.33±0.41
社会和谐均分	583	2.26	4.71	3.50±0.34

表5 中学生实践活动能力状况

	N	最小值	最大值	$M \pm SD$
学习方法性计划性	583	1.00	5.00	3.40±0.60
良好的学习习惯	583	2.29	5.71	4.21±0.60
意志	583	1.00	5.00	3.24±0.64
进取心	583	2.29	4.57	3.36±0.37
注意力	583	1.57	5.00	3.32±0.52
应挫能力	583	1.50	5.00	3.49±0.57
自我效能	583	1.33	5.00	3.28±0.68
创造力	583	2.27	5.00	3.63±0.39
实践活动能力均分	583	2.01	4.83	3.52±0.39

(四)分析与讨论

调查结果显示在总量表和分量表自我和谐、社会和谐及实践活动能力的均分皆高于中值，表明高中生的人格较为健康。

在健康人格的三个主要要素中，高中生的实践活动能力方面发展的较好，这说明高中生具有较好的社会实践能力，学习具有主动性和创造性。而自我和谐方面低于均分，表明高中生有时会表现出不能正确全面认识和评价自己，从而产生自视过高或自卑等消极情绪，因此高中生在认识自我、情绪调控能力方面有待提高。

从各个具体要素之间比较来看，其中生活目标、社会知觉能力、社会支持、社会适应、合作能力、良好的学习习惯，创造力分数高于总均分，表明学生思想观念较开放，有明确的生活目标，对前途充满信心和希望，能跟上社会发展的步伐，善于与社会或他人协调一致。而自我接纳、情绪调节能力、自我效能、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性、人际关系和谐、人际策略等方面分数低于总均分，表明学生在处理人际问题缺乏技巧和经验，人际交往能力不强，相应的其自我效能感也较低，不能正确评估自己的能力，这样他们的自我接纳方面得分相应也比较低。自信心的不足同时也带来意志力不够坚定，容易分心。

根据以上调查可见我们学生在生活目标、社会知觉能力、社会支持、社会适应、合作能力、学习习惯，创造力方面发展较好。在自我接纳、情绪调节能力、自我效能、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性、人际关系、人际策略等方面有待提高。我们认为，我们需要在课堂教学活动中充分抓住学生这些积极的思想，引导学生认识自我，发现优势，让我们的学生充满信心追求人生目标；另一

方面在团体活动中要为每一个学生的发展提供互相交流、共同切磋的机会,让每个成员享受参与的过程,让他们在合作学习中,个性思维得到充分发展。

因此课题组在课堂教学重点要在学生的积极认知、积极情绪体验、积极关系三个方面制定训练方案,在积极关注、挖掘自身优势的前提下,通过多种形式的团体活动让学生自主学习和提升各种心理技能,从而增强自我效能感,促进学生的身心健康发展。

七、行动研究

在积极心理学的理念指导下,课题组根据前期的理论文献学习以及调查结果确立了学校团体心理辅导活动课的辅导理念,在团体心理辅导活动中注意创建融洽的师生关系,通过选取有效的辅导内容、采取有效的辅导策略和课堂评价方式等在教学中为学生提供勇于尝试的表现机会,培养学生好奇乐学的积极兴趣,激发学生主动积极探索自我,加深内在心理体验,让每位学生得到积极的体验,获得自我教育的机会,从而调节和优化学生的心理状态、塑造学生优雅自信的气质,进而达到培养学生健康人格的教育目的。

(一) 辅导理念研究——确立积极的辅导理念。

通过培训理论学习等方式,研究积极心理学及团体动力学的理念,明确学校团体心理辅导活动课的指导理念。

1、关注全体学生。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。^[7]因此,学校心理健康教育的对象不是专指有心理障碍的学生,而是全体成长中的、正常的、健康的学生。心理健康教育关注全体学生这一理念是与石门高级中学的办学理念“让全体学生都得到最有效的发展”是一致的,体现了学校以人为本的教育理念。

2、关注学生的积极品质和积极人格。

我们采用了郑雪教授编制的中学生健康人格量表对石门高级中学学生进行测试,该量表关注了个体中积极的人格特征,较好的体现个体健康和人格两方面。调查结果显示在总量表上均分为3.49,分量表自我和谐均分为3.38,社会和谐分量表均分为3.51,实践活动能力分量表均分为3.52皆高于中值,这表明石门高级中学学生的人格普遍较为健康,大多数同学并没有较大的“心理问题”,都是处于正常、发展中的状态,那是不是代表我们的学生不需要心理教育?并不是的,从积极心理学的角度看,我们不是要去关注学生是否有问题、有障碍,是否需要教育纠正,我们需要关注的是在现有的现实条件下该如何帮助我们这些处于正常环境条件下的普通学生学会实现人格的完善及体验幸福的校园生活,这需要我们教育者用积极的心态去发现学生身上原有的积极因素以及激发他们潜在的积极

力量，因此学校的团体心理辅导活动课在积极心理学的理念下，更多的是关注全体学生的积极品质和积极人格的培养。

3、 关注学生的积极体验和自我教育。

积极心理学认为培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪体验。^[2]也就是说要激发和培养我们学生的积极品质和积极人格，主要不是依靠教育者的说教和灌输，而是通过心理活动的体验和心理技能的训练，学生在动手、动脑亲身参与的过程中，通过感悟、反思等不同的心理内化方式实现的。

因此我们课题组提出的团体心理辅导活动课是要通过灵活设置各种心理体验活动，有计划、有系统地让学生进行自我感悟，自我教育，激发和增强学生积极的情绪体验，促进自我成长，培养学生积极的人格特质，从而实现培养心态端正，品行方正的高中生的教育目标。

（二）课程内容研究——选取有效的辅导内容。

根据心理健康诊断测验量表（MHT）以及中学生健康人格量表对学生进行测试结果分析，课题组了解到学生的心理发展状态以及积极心理品质的需求，因此确立了学校团体心理辅导活动课的基本内容主要包括五个方面：积极自我、积极思维、积极情绪、积极关系、积极品质。

教学主题	具体活动
积极自我	活动 1：我能认识自我 活动 2：我能接纳自己 活动 3：我能自信前行
积极思维	活动 1：我能高效记忆 活动 2：我能发散思维
积极情绪	活动 1：我能管理情绪 活动 2：我能遇挫越勇 活动 3：我能考后积极调整
积极关系	活动 1：我能留下好印象 活动 2：我能恰当地表达 活动 3：我能和谐共处 活动 4：我能了解异性 活动 5：我能收获异性友谊 活动 6：我能更懂你
积极品质	活动 1：我能合作共赢 活动 2：我能满怀希望 活动 3：我能解读表情 活动 4：我能有所取舍 活动 5：我能叩响开明之门

（三）课程辅导策略研究——采取有效的辅导策略。

团体心理辅导活动课是以活动为载体，关注全体学生在活动过程中的体验、感受，以及在交流和探讨中的感悟，因此有效的组织环节、有效的活动素材选择、有效的提问、有效的课堂讨论成为课堂效果的重要保障。

1、有效的课堂组织环节。

每个主题内容活动过程有严密的组织环节，一般表现为以学生自身外显和潜在的积极力量为出发点，以培养学生积极人格为目标导向，包括：“热身——创设情景——联系自我——反馈训练——总结深化”这样五个环节。

环节	目标	形式
热身	(1) 让学生注意力集中到课堂来。 (2) 调动学生参与活动的情绪，增进师生间的信任感；(3) 对课堂主题有初步的感知或明确课堂的团体规则。	(1) 观赏类：故事、歌曲、图片、视频……(2) 操作类：实验操作、情景表演、肢体活动……
创设情境	(1) 启发学生察觉自己与他人的共性问题；(2) 激发成员探索成长困惑的欲求。	学生案例、小品表演、影视片断、社会热点问题
联系自我	(1) 调动学生自身的资源，鼓励学生作深入的自我开放与自我卷入中，获取新的想法与感受；(2) 检视自我的困惑、焦虑，察觉有效的社会行为，激发学生自我的成长动力。	小组讨论、脑力激荡、角色扮演
反馈训练	(1) 激发学生改变的动机，鼓励学生现场训练，巩固、落实外显行动的运用；(2) 深化学生的内在心理体验。	技能训练、角色扮演、身体活动、联想活动、辩论、纸笔练习、回馈活动
总结深化	(1) 巩固并深化学生的情感体验； (2) 激励学生制定成长计划，实践行动	书写感悟、拓展练习、视频、歌曲、课外知识拓展

2、有效的活动素材选择策略。

团体心理辅导活动课顾名思义要有活动，但活动只是工具，它是为教学目标服务的，因此我们根据每个主题的教学目标以及学生的特点有针对性地合理选择各个环节活动。

具体做法是：

(1) 运用首因效应选择导入活动。

良好的开端是成功的一半。上课前,学生注意力分散,还没有完全转移到课堂上,因此运用首因效应,设计有吸引力和趣味性的导入活动,能迅速让学生把注意力回到课堂上来,同时激发学生学习兴趣。一般来说视频类、故事类的导入素材较容易吸引高中生的注意力。比如《我能发散思维》一课中,导入的活动是YB字典中有关“龙”字的解说视频,视频内容搞笑,学生一下被吸引住了,接下来的学习兴趣也被激发,对整个课程印象也更深刻。当然导入活动也要能切合主题,为活动而活动,完全与教学主题无关也不可取。

(2) 以问题为导向,巧用调查数据。

团体心理辅导活动课的教学主题源于学生当前最迫切需要解决的问题,因此在课堂上通过展示调查数据的活动形式能让学生认清自身现状与理想状态的差距,并能启发学生思考自我,激发学生改变自我需求。比如在《我能恰当的表达》一课中,展示了两个课前调查问题:曾因自己的言语不当而导致别人不开心有多少人?曾因别人的言语不当而自己不开心有多少人?《我能了解异性》一课中,展示了《少男少女》杂志调查“让人欣赏的男生女生特点”的结果;在《我能收获异性友谊》一课中,展示多个学生课前有关异性同学交往的调查结果;《我能满怀希望》一课中,展示了心理学有关希望的调查研究发现。这些调查数据与学生自身观点的碰撞,让学生自觉做对照和反思,激发其积极改善自我的欲望。

(3) 利用“情境相似性”创设情境活动。

团体心理辅导活动课注重通过心理活动的体验和心理技能的训练,因此学生是否能在情境活动中得到自我体验和训练是教学的重点和难点。“情境相似性”是指利用相似的情境来更容易启动与新情境相联系的相关经验。利用“情境相似性”把现实生活中的情境移植到课堂上,可以激发学生讨论的兴趣、唤起与情境相联系的已有的相关经验,最终实现教学目标:自我成长。如《我能考后积极调整》一课中列举了两个考后案例,都是来自学生的实际状态,很容易就引发了学生的共鸣。

3、有效的课堂提问策略。

有效的课堂提问是提高课堂效率的关键所在。高中生在课堂上对于老师的提问,普遍表现出只有个别敢于表现、善于表达的学生积极主动回答,而大部分同学往往表现出不敢单独自信的表达自己,害怕当众回答问题,担心别人会笑话自己,经常回答的答案很表面化,甚至站起来说“我不知道”等,因此采取有效的提问策略能调动学生思维的积极性,锻炼学生的语言表达能力,最大限度地发挥学生的主体作用。

(1) 有效的问题设计。

①问题要具体,有层次。

团体心理辅导活动课的主题内容源于学生的实际需求,因此课堂的问题也应切合学生实际,而且问题设计宜小而不宜过大,让学生无法回答。如看完一段视频或故事,以往通常会问“你有什么感想?”、“你有什么收获?”这样的问题,

但我们发现对于大部分学生来说,很多时候不知道该如何回答,因此我们需要把问题设计得更具体、更明确,让学生真正联系自我进行思考。如“我能留下好印象”一课,导入是安安同学的入学日记——“安安的日记”,设计的问题是:“安安留给同学的第一印象是怎样的?学生既易于回答又自然地联系自我“那我留给身边的同学的第一印象又是怎样的?”从而顺畅的过渡到下一环节。

② 巧用投射设计问题。

大多数学生在回答涉及个人问题时,普遍表现出不敢回答。因此,通过投射原理巧妙的绕开学生的防御心理,让其说出自己内心的想法。如人际关系辅导中,A同学与B同学发生矛盾,问题设计:你觉得A同学会怎么做?如在《我能有所取舍》一课中,设计一个两难选择的故事,问题设计是:你觉得控制员会把火车扳向哪个方向?理由是什么?

(2) 有效的提问技巧。

①合理的提问对象选择。

提问对象的选择往往能提高学生对课堂的积极性,促进教学的顺利开展。如提问对象过于集中在平时发言积极的学生,会让课堂变成了个别学生的“舞台”和多数学生的“看台”,长期如此会影响了其他学生参与课堂的积极性。因此在第一节团体心理辅导活动课教师就明确向学生说明课堂规则:课堂顺利开展需要每一位的积极参与,因此每节课你都可能被邀请到分享自己的观点。在授课时,老师会关注到平时少发言的同学,并提供机会鼓励其发言。

②选择学生回答的方式多样化。

团体心理辅导活动课不是知识点的记忆和掌握,因此如果一味采取单一的点名回答,会让学生感到乏味,不愿意积极思考。在课堂中我们采取了多样化的提问方式,如抽学号、小组抢答、小组推选、主动回答的同学有推荐其他同学的权利、开火车等。

③适时设置悬念问题。

“悬念”作为一种心理活动,本指欣赏戏剧、电影或其他文艺作品时,对故事发展和人物命运的关切心情,是由于对所解决问题未完成因而不满足而产生的。根据这一心理特点,在团体心理辅导活动课中适时设置悬念问题有助于吸引学生的注意力,激发学生的好奇心。如《我能满怀希望》一课中,设计的小白鼠实验:将一只白鼠丢入一个装了水的容器中,它会拼命地挣扎求生,而一般维持的时间是8分钟左右。然而在同样的容器中放入另外一只白鼠,在它挣扎了5分钟左右的时候,放入一个可以让它爬出容器的跳板,这一只白鼠得以活下来。若干天后,再将这只大难不死的白鼠放入同样的容器。这时候不是直接告诉学生答案,而是设置悬念问题:大家猜猜这只白鼠能坚持多少分钟?这个问题唤起了学生回答问题的积极性,并自然引出实验的目的问题:为什么白鼠能坚持24分钟?是什么带来希望?

④适时的启发和追问。

适时的启发和追问能及时捕捉并有效利用课堂生成性资源,全面加深学生对

问题的理解,刺激学生深入探索自身的思想与情感,有利于学生的回答往社会、人格方面转化。因此教师在课堂上要善于发现学生回答的细节以及不同之处,由此发问。如在“我能管理情绪”的一课上,列举到青松同学考后的反应,让学生想想青松可能会存在哪些不合理的信念和做法。这时有位学生认真地说:“她把注意力转移到学习上来。”当时教师没有马上否定学生的回答,而是及时追问:“为什么你会这样认为?”学生解释:“她把注意力转移到学习上,如果只是一种逃避,内心没有对考试做总结分析,可能会对她产生一种消极的影响。”“非常好,你考虑问题很全面。”教师及时肯定学生的回答,接着问,“由此可知,注意力转移法只是在一定程度上缓解消极的情绪,如果要根本解决问题,要怎么做呢?”从学生的思考和讨论中教师顺势引出认知改变法的具体操作。

(3) 有效的信息反馈。

① 倾听与共情。

亲切的语言、和善的微笑、鼓励的目光、信任的点头等都会给学生积极的情感体验,让学生感觉到教师在认真倾听,感觉到自己被尊重和信任,从而激发和鼓励积极坦诚地表达自我,营造宽松和谐的课堂氛围。

共情是心理咨询中常用的技术,指对当事人的内心世界有准确如亲身体验般的了解。在心理课中运用共情技术,有利于创设安全和谐的课堂氛围,能帮助教师走进学生心里,实现师生之间的心灵沟通。

在《我能和谐共处》一课中,有个被舍友孤立的例子,其中有个女同学主动站起来说:“我在初中时曾经有过类似的经历。”当时大家很惊讶,老师马上肯定回应她:“当时你应该是很难受无助吧?现在你勇敢的分享出来,证明你已经慢慢走出来并接纳过去了,对吧?”同时全班同学自觉为她鼓掌。

② 积极语言评价。

团体心理辅导活动课上我们不断鼓励学生只要敢于说出自己心中所思所想就是最好的答案,并且及时给予具体的肯定和反馈,如“你很有想法”“你思考问题很全面周到”“你的观点很符合实际”,这样的积极评价、回应更能激发学生自信心和积极性。

③ 适当的自我暴露。

团体心理辅导活动课上教师的自我暴露对催化真诚、信任的团体气氛,促使学生积极、探讨都很有价值。比如在《我能恰当的表达》中,老师列举自己做得不好,某老师善意提醒的例子,让学生感受到恰当的表达方式的重要性和技巧。

4、有效的课堂讨论策略。

在前测中我们发现学生在合作能力方面是不错的,加上高中生自我意识增强,关注个人形象和同伴的评价,在课堂上往往表现出害怕当众回答问题,因此采取小组合作竞争式的课堂讨论,让学生减轻心理负担,更投入到活动中。根据主题内容不同,授课地点不同,分组的方式也会不同。传统教室里一般根据座位的方便,前后四人为一小组;在心理活动室则会分六大组。如在“我能管理情绪”一课中设计了“当你情绪不好时,你会如何缓解情绪”的问题,采取合作竞争式的方式,看哪个小组想到的最多,小组代表回答,在竞争的气氛下,学生的讨论

积极性调动起来；在“我能了解异性”一课中设计的问题“你欣赏的男生女生是怎样的”则采取小组讨论书写记录下来，然后粘贴出黑板，最后找出一个同学读出小组的答案，并评选出大家最认可的答案。这样学生不再害怕个人回答问题，会积极投入到讨论中，最后读出答案的同学也是没有过大的心理负担；在“我能收获异性友谊”中以宿舍为单位分小组设计了一个合作调查的课前作业，要求每个宿舍设计一个有关异性交往的调查问卷，最后展示成果，评选出最佳调查小组。从学生的成果展示中可以看到学生参与活动的积极性和合作性。

（四）课程评价研究——采取有效的课程评价方式。

教师通过现场课堂的观察、学生自评、课后心得、评课等途径，及时检验和反思团体心理辅导活动课的效果，主要从以下三个方面来评价：

- （1）学生参与面是否广；
- （2）学生是否愿意分享与表达；
- （3）学生是否有收获。

项目	内容	极不符合——极符合
1	我能认真听老师讲课	1 2 3 4 5
2	课前期待上心理课	1 2 3 4 5
3	课中不做与课堂无关的事	1 2 3 4 5
4	积极思考课堂问题并参与小组讨论	1 2 3 4 5
5	认真倾听别人的发言	1 2 3 4 5
6	积极分享内心的真实感受	1 2 3 4 5
7	认为自己的想法是独特的	1 2 3 4 5
8	课后能灵活运用课堂上所教的心理知识与技能	1 2 3 4 5

学生自评

八、研究结果

（一）后测量表结果。

经过系列的课程实践研究后，课题组对学生的自我、情绪、人际关系进行前后变化进行了跟踪反馈，对学生进行后测，结果（表6）显示：学生后测在全量表得分低于前测，t 检验差异性显著，这表明，学生整体心理健康状况有明显提高。特别自责倾向有明显的改善。说明大多数学生能很好地适应学校的学习和生活，自信心提高了，能正确对待自己的学业，努力为自己的目标而奋斗，能与周围的同学相处融洽，开学初担忧害怕的状态得到有效的改善。

在《健康人格量表》中自我和谐和社会和谐分量表的后测显示（表7、表8），在总体自我知觉、生活目标、人际策略等方面 t 检验差异性显著明显，在良好的情绪和幸福感、自我效能、社会知觉能力、社会适应方面也有较为显著差异。这表明学生在人际交往沟通策略、学习策略、自我效能感、积极思维训练、情绪调节等方面都得到有效的提升和改善。

整体来说,后测结果显示学生在自我、情绪、人际关系得到改善与提高。学生喜欢期待上团体心理辅导活动课,并从中得到积极自我体验,在活动体验中激发了学习动机和学习好奇心、得到思维的有效训练,同时学会了接纳自我、接纳他人,能够敢于面对挫折,具有应对逆境的心理弹性,对自己、对生活充满希望和乐观,有生活目标,能较好的适应学校生活,并不断体验成功和成长的快乐与价值感,在自我效能感和对环境的控制感得到较好的提高。

表 6 学生心理健康状况前后对比分析

		N	均值	标准差	t
学习焦虑	前测	583	5.31	2.068	2.08*
	后测	531	5.05	2.238	
对人焦虑	前测	583	5.51	2.026	-0.24
	后测	531	5.54	2.154	
孤独倾向	前测	583	3.44	1.630	0.32
	后测	531	3.41	1.687	
自责倾向	前测	583	5.88	2.087	3.51***
	后测	531	5.44	2.114	
过敏倾向	前测	583	5.77	1.672	2.11*
	后测	531	5.55	1.844	
身体症状	前测	583	4.97	2.270	1.31
	后测	531	4.76	2.312	
恐怖倾向	前测	583	5.19	2.173	2.41*
	后测	531	4.88	2.179	
冲动倾向	前测	583	4.81	1.887	1.40
	后测	531	4.66	1.927	
全量表	前测	583	40.88	10.986	2.41*
	后测	531	39.28	11.530	

表7 学生自我和谐分量表前后比较

	前后测	N	均值	均值	t
总体自我知觉	1	583	3.44	0.53	-4.748***
	2	531	3.56	0.52	
自我接纳	1	583	3.21	0.49	-.539
	2	531	3.23	0.52	
情绪调节能力	1	583	3.26	0.64	-.901
	2	531	3.29	0.59	

良好的情绪和幸福感	1	583	3.26	0.70	-2.057*
	2	531	3.33	0.68	
生活目标	1	583	3.59	0.60	-4.218***
	2	531	3.72	0.55	
自我和谐分量表	1	583	104.23	12.99	-3.642***
	2	531	106.59	12.82	
自我和谐均分	1	583	3.36	0.42	-3.642***
	2	531	3.44	0.41	

表8 学生社会和谐分量表前后比较

	前后测	N	均值	均值	T
人际关系和谐	1	583	3.11	0.52	2.153
	2	531	3.06	0.52	
社会知觉能力	1	583	3.75	0.53	-2.202*
	2	531	3.81	0.53	
社会适应	1	583	3.58	0.57	-2.874**
	2	531	3.66	0.57	
社会支持	1	583	3.45	0.61	.022
	2	531	3.45	0.63	
合作能力	1	583	3.82	0.52	.344
	2	531	3.73	0.53	
人际策略	1	583	3.23	0.36	-3.601***
	2	531	3.30	0.42	
社会和谐分量表总分	1	583	144.88	13.64	-.525
	2	531	145.24	14.12	
社会和谐均分	1	583	3.45	0.32	-.525
	2	531	3.46	0.34	

（二）课程反馈问卷结果。

在积极心理学理念的引领下,团体心理辅导活动课的实效性得到更好的落实,学生在课堂上更能得到积极的自我展示和自我教育,从而更好地促使其自身人格的发展和完善。

学生课堂自评调查结果

	N	Minimum	Maximum	Mean
1、我能认真听老师讲课	421	1	5	3.69
2、课前期待上心理课	421	1	5	3.89
3、课中不做与课堂无关的事情	421	1	5	3.67
4、积极思考课堂问题并参与小组讨论	421	1	5	3.63

5、认真倾听别人的发言	421	2	5	4.12
6、积极分享内心的真实感受	421	1	5	3.15
7、认为自己的想法是独特的	421	1	5	3.45
8、课后能灵活运用课堂上所教的心理知识与技能	421	1	5	2.80

从学生的自评调查中,我们可以看到:88.5%的同学非常期待上心理课;95.9%同学能在课堂上认真倾听别人的发言;75.2%的同学能积极分享内心的真实感受;80.9%的同学认为自己的想法是独特的;82.2%的同学认为心理课对自己的学习、生活、成长有很大的启发和帮助。高二的同学写道:“在认识自我的单元中,我能够更清楚地认识到我自己究竟是个怎样的人。在主动交往的活动当中我了解到了如何与他人交往的技巧,还有在讲叙情绪管理的课程中我学会了怎样去控制好我们自己的情绪。所以,我认为心理课不仅为心理服务,更是一种更清楚地认识自己,并完善自己的一门科目。”;66.7%的同学认为心理课给予学生很多助人自助、相互分享的机会;84.8%的同学认为心理课非常注重用积极的心态看待学生,努力去挖掘学生内在的积极力量;71.9%的同学觉得对比以前心态更好,遇到问题能积极面对。从学生最喜欢的教学主题和对自身帮助大的教学内容的调查(见下图)中可以看出我们的课程教学中设计有关积极情绪体验、积极人际关系、积极价值观、积极思维等积极人格品质培养的主题内容是学生最喜欢和收获最多的。在学校期末学科调查中,学生对心理学科的满意度近三年来逐年提高(见图2),特别是教学内容、组织教学、教学过程、培养学生等方面。

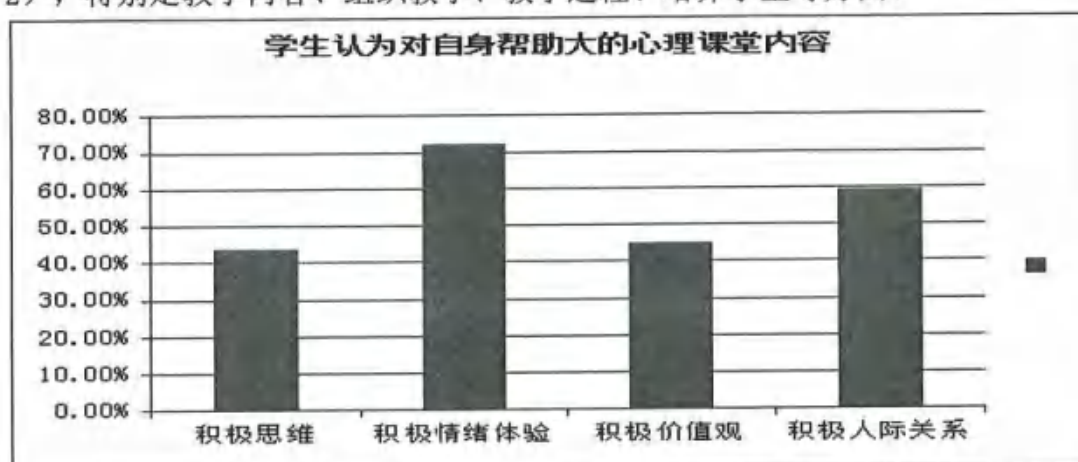
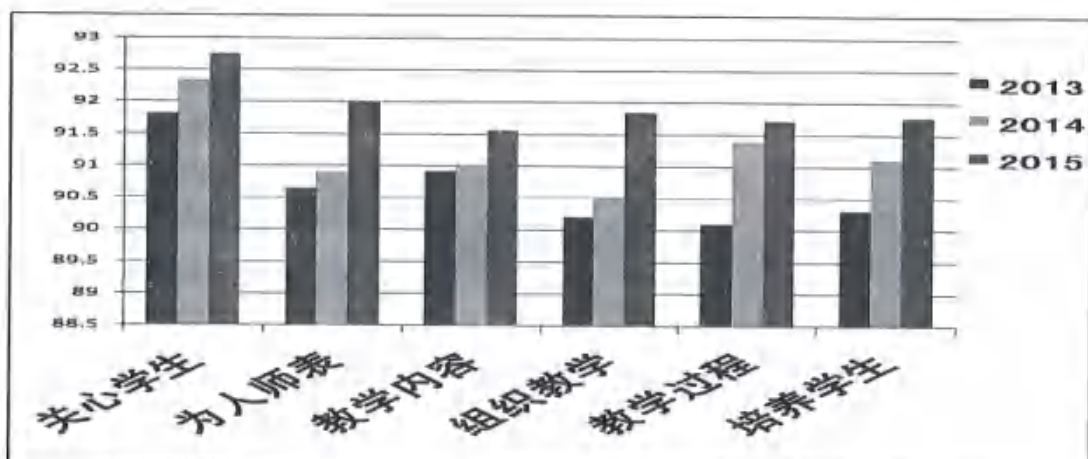


图2: 心理学科近三年学生期末教学调查



九、分析与讨论

(一) 参与互动培养了学生积极认知。

调查中 80.9% 的同学认为自己在心理课上的想法是独特的；71.9% 的同学觉得对比以前心态更好，遇到问题能积极面对；60.3% 的同学认为能把心理课堂上学习到的积极思维方式运用到其他学科的学习中，比如在理科学习中会积极运用发散思维和思维导图的方法。

积极心理学视野下，积极也不总是积极有为地把每一个事情都去办好。一个成绩很差的学生为了考上重点大学分分秒秒都在学习，生怕浪费一点点时间。这是不合理的认知。一个人并不是拥有足够的意志，就可以实现任何愿望，还需要去考虑人的生理的极限、很多现实的问题、很多客观的条件。真正的积极有时包括一种无为，一种面对现实的客观和如实接受，接受该接受的，做自己能做的，这也最佳的积极。因此，在有效课堂教学下我们的学生大多数拥有积极的自我认知和思维方式。

有同学写到：“我不断反思自己：我应该活在当下，珍惜眼前的人和事，过得更充实。”“不知为什么，我听完老师的话眼眶红了，在那一刻，我不是因为觉得委屈而流泪，而是我认为我已经长大了，心智成熟了，并不应因为弟妹“瓜分”了父母的爱而斤斤计较，父母都是爱孩子的。”

(二) 联系现实加强了学生的积极情绪体验。

积极情绪是与某种需要的满足相联系的，通常伴随愉悦的主观体验，并能提高人的积极性和活动能力。在心理课堂上教师面向全体学生，在自然或创设的现实情境中运用心理学专业知识对所有学生施以积极的、正向教育，72.4% 的同学认为自己在心理课堂上得到积极的情绪体验，激发其积极的情绪体验不仅提高了教育教学效果，更决定其积极人格养成与否，进而影响学生面对困难的人生态度。

有同学写道：“在心理课堂上我学习到怎么去和别人相处，怎么培养团队合作精神，怎么去乐观面对困难；让我懂得了善于倾听，每天保持好心情，有一颗轻松愉快的心。”

“原来伤心也是快乐的。通过较平静的方式，释放校级的心情有助于我们成

长。我常压抑自己，还告诉自己都是自己的错，常自责，通过心理课我明白了，不是所有的情绪都要压抑，要学会调节和释放，学会控制，而控制与压抑并不能划等号。”

“从那以后，我能够设身处地地为朋友着想，自己也变得更加开心了。”

“从这节课中，我明白：每种情绪都塑造着我们，接纳它们，才能真正地接纳自己。”

“这节课后，我也慢慢学会在一件事后反省自己，想想自己哪里做得不对，去纠正自己。在这个过程中，我也渐渐学会关心别人。”

（三）有效训练塑造了学生成功的积极人格特质。

在积极心理学中，积极的人格特征中存在两个独立的维度：正性的利己特征、与他人的积极关系。前者是指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者是能够把握环境和环境的挑战；后者则指的是当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对于已达到的与他人的关系表示满意。

在满意度调查中学生友谊满意度、环境满意度、自由满意度、学校满意度，均分分别是 5.22、4.88、4.82、4.69，说明在心理课堂上教师通过有效的活动组织、课堂训练塑造了学生成功的积极人格特质，成为一个能够悦纳自己、把握环境，乐于助人、且有能力助人的人，能够对自己个体的发展充满乐观，在集体和与他人交往中能够感受到幸福和成功。

有同学写道：“我现在在学校以及家里与人交往变得更成熟了，性格也得到了完善，以前不好的处事作风也渐渐得到改善。这些还要归功于老师讲授的心理课。老师很善于跟我们沟通，课堂上也总会引导我们去思考。我们能更理性去思考问题，甚至理性地看待自己了”“心理不再像以前那般脆弱、敏感，有你真好，感谢你，指引我成长”；“我学会如何勇敢懂、乐观地去创造一个充满希望的明天。”

十、反思

以积极心理学为导向的心理健康教育是顺应现代社会的发展方向，是学校培养具备健全人格的青少年的重要手段，但目前还处于探索阶段，可参考的东西并不是很多，值得实践探索的地方涉及到课堂教学方方面面。因此作为一线心理工作者在积极心理学的理论指导下，应以积极的心态去迎接挑战，成就学生同时更是成就自己，让自己也变得更积极、美好。

因此，下一个阶段，我们将进一步深入思考和探索，更好地运用积极心理学的一些原理，更深入地开展有针对性的教育活动，使我们的学生能拥有更多的积极优势，为他们的终生发展打下坚实的基础。为此，我们打算在以下几个方面进行更深层次的探索。

（一）紧跟高考改革的步伐，围绕国家教育部提出培养学生核心素养的

精神，探索高中生学生发展指导方面的内容和策略研究。

（二）重视建构学校以及其它学科教师在心理教育中的积极力量。

学生积极心理品质的培养和健康心理的形成，并不是单单通过团体心理辅导活动课的教学起到作用，这跟学校的有效管理，班主任的德育心育工作，还有学生自身的积极发展因素有关，在学校层面中，如何加强教育环境的营造，并引导学生有意识的创建积极情境，如建立团体和班级氛围，选择合适的生活和学习情境，促使积极转变的发生，并增加学生的自我觉察能力，积极体验各种不同的转变。在教师层面上，如何引导教师发现自身和学生身上的美德和优势，让每一位教师都能体验到主观幸福感、生活满意感、事业快乐感、工作流畅感，拥有自尊、自信、乐观和求知激情及创造力，从而使每一位教师成为心理健康教育的主体，用自身的优势和美德去感受生活，积极工作，爱学生，教育学生。这些问题还需不断进行思考和研究。

十一、主要成果

（一）成果具体内容：

成果形式	成果名称	作者	字数	完成时间	出版单位/ 授奖单位
论文 佛山市二等奖、南海区二等奖	积极心理学导向的高中心理课堂教学思考	容翠环	3996	2014、12	佛山市教育学会、南海区教育发展研究中心教研室
论文 佛山市一等奖、南海区一等奖	高中新生生活满意度的调查研究	容翠环	4697	2015、12	佛山市教育学会、南海区教育发展研究中心教研室
专著	《正雅教育探索》 ISBN978-7-5361-5237-3	温伟平	本人撰写约3万字	2014、11	广东高等教育出版社
奖状：佛山市优秀教案高中组二等奖	课例《我能遇挫越勇》	容翠环		2016、1	佛山市教育局
学校教学开放日活动公开课	课例《我能满怀希望》	容翠环		2015、11	石门高级中学

奖状	2013-2014 学年度南海区学校心理健康教育先进分子	容翠环		2014、11	南海区教育局
奖状	南海区中学心理教师专业能力大赛中获综合一等奖	容翠环		2015、10	南海区教育局
奖状	佛山市中小学心理教师专业能力大赛高中组一等奖	容翠环		2015、11	佛山市教育局
教案集、光盘	有效课堂教案集《雅行》、课件光盘	容翠环		2015、12	石门高级中学
心得汇编	学生学习心得集			2016、1	石门高级中学

（二）成果学术价值与社会影响：

本研究成果在学术交流与实践推广中获得高度认可，其学术价值与社会影响具体体现在以下方面：

学术权威高度肯定，奠定实践研究基础。

2014 年 12 月 26 日，在佛山市第一中学举办的全国教育规划课题结题成果公开报告会上，课题成果《正雅教育探索》一书接受权威专家组评审。专家组包括华南师范大学教育科学学院院长、博士生导师卢晓中教授，中国教育学刊社社长、主编、博士生导师周长春研究员，华南师范大学心理学郑雪教授，广东省教育研究院基础教育研究室主任谢绍禧研究员，以及佛山市南海区教育发展研究中心主任禹飙同志。经评审，成果得到专家组一致好评，其中郑雪教授特别对我校心理健康教育课堂设计的系统性架构与本土化实践价值给予充分肯定，为心理健康教育的学科化建设提供了实践范本。

经验辐射区域教育，助力心理健康教育普及。

2015 年 3 月 17 日，课题中期阶段成果在三水区中学附属初中的专题研讨活动中进行经验分享，为区域内中小学心理健康教育开展提供了可复制、可推广的实践路径。

优质课堂示范引领，彰显实践应用成效。

形成《雅行》有效课堂教案集成果，其中 2015 年 11 月 27 日，在石门高级中学教学开放日活动中，容翠环老师执教的《我能满怀希望》团体心理辅导活动课精彩展示，凭借科学的设计、丰富的互动与显著的课堂效果，获得南海区教

育同行的一致好评；课例《我能遇挫越勇》获佛山市学校健康教育优秀教案征集评选二等奖，充分展现了本研究成果在实际教学中的应用价值与引领作用。

十二、参考文献

- [1]孟万金. 论积极心理健康教育. 教育研究. 2008 (5)
- [2]孟万金. 积极心理健康教育. 中国轻工业出版社, 2008 (7)
- [3]钟志农. 心理辅导活动课操作实务. 宁波出版社第 2007 (7)
- [4]阳志平. 积极心理学团体活动课操作指南. 机械工业出版社, 2010 (2)
- [5]克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门. 机械工业出版社, 2010 (8)
- [6]郑雪. 健康与人格. 广州: 暨南大学出版社, 2007:57-61, 73-83
- [7]教育部. 《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》. 2012
- [8]庞红卫. 积极心理学导向——美国中小学心理健康教育发展新趋势. 中小学心理健康教育, 2009(1). 23-26
- [9]薛茜. 基于积极心理学价值理念的中学校本课程定位. 中小学心理健康教育, 2014(14). 22-23
- [10] (美)克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门. 侯玉波, 王非等译. 北京: 机械工业出版社, 2010
- [11]任俊. 写给教育者的积极心理学. 北京, 中国轻工业出版社, 2010

课 题 立 项 证 书

课 题 名 称：高中分层教学中学生的心理教育对策研究

课题主持人：容翠环

主持人单位：石门中学狮山校区

本课题经评审，同意立为 2012-2013 学年南海区教育教学小课题。



结题证书

狮山石门高级中学:

你单位容翠环承担的南海区教育教学小课题《高中分层教学中学生的心理教育对策研究》经审查,同意结题,结题等级为“合格”。

主要合作者:



南海区教育发展研究中心教研室

二〇一四年六月

《高中分层教学中学生的心理教育对策研究》 行动研究报告

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

一、课题研究的背景

我校秉着让学生成才，让全体学生得到最有效的发展的教育理念，2009年进行了分层教学的教学改革实验，并取得较好的实验成果。随着分层教学的推进，在分层教学中是否会导致学生产生心理偏差，如何做好不同层次学生的心理教育工作，是学校心理工作人员及全体教师值得关注和探究的问题。因此本课题以高一学生为研究对象，在分层教学的背景下，探索不同层次学生的心理教育策略，为学校的分层教学改革提供有利的保障。

二、课题研究的界定

（一）核心概念

1、“分层教学”：是根据学生的知识和能力水平，分成不同的层次，教师根据不同层次学生兴趣、基础和能力，结合高中课改总目标，学生的接受能力，确定相应的教学目标，创建相当的教学情境，选择恰当的教学策略，从而实现总体教育目标，最终借助各层本身的力量促进每一层次的学生都得到最好的发展。

2、“心理教育”：本课题中心理教育主要是指专职心理教师通过心理课堂教学以及心理辅导等方式对教育对象心理的各层面施加积极的影响，以促进其心理发展与适应、维护其心理健康的教育实践活动。

（二）理论依据

2012年教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，《纲要》中强调中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。并提出了全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。本课题认真学习《纲要》的精神，围绕《纲要》的指导目标和内容，结合我校学生的实际心理状况开展研究。

三、课题研究的对象、目标、内容

（一）、研究对象

实施范围：石门高级中学

人物对象：石门高级中学2012年入学的高一学生

（二）、研究目标

1、通过研究探讨分层教学背景下高中心理教育工作的新问题、新特点、新对策，提升心理教育工作在学校教育中的针对性和实效性，为学校的分层教学改革提供有利的保障。

2、通过研究培养适应学校教育改革发展的身心健康的学生。

（三）、研究内容：

- 1、探究不同分层教学班学生的心理健康状况；
- 2、探讨分层教学中高中学生心理教育的对策。

四、课题研究的方法、步骤

（一）研究方法：

- 1、调查法。在学生中抽取一定的样本，通过心理健康诊断测验量表（MHT）进行测试，收集资料和数据进行调查。
- 2、行动研究法。是以学生为对象，针对不同分层教学班学生的心理问题，有针对性采取不同的教育教学措施，在行动研究中不断地探索、改进和解决学生的实际心理问题。
- 3、测试法。通过同一批学生样本的前后测试比较，检验心理健康状况的变化以及行为研究的有效性和可行性。
- 4、观察法。通过在实施研究过程对学生个性行为各方面进行观察。
- 5、个案访谈法：主要通过交谈形式了解学生在实施我们的研究方略后所带来的一些变化，为研究提供参考依据。

（二）研究步骤：

本课题研究周期为1年。

1、准备阶段（2012年9月——2012年10月）

通过心理健康诊断测验量表（MHT）进行测试，收集资料和数据进行调查，然后根据所得的材料进行分析、比较。

通过调查数据的分析结论，以及全面了解学校分层教学的整体思路和政策，制订出配合学校分层教学进度的心理教育教学计划方案。

2、实施阶段（2012年10月——2013年7月）

根据确立的心理教学计划方案推进实施研究，进行过程检查，及时反馈调整，观察记录学生的变化，做好资料积累。并写出研究报告，等。

3、总结阶段（2013年7月——2013年9月）

总结前段研究经验，分析研究过程和材料，深入加工整理，写出结题报告。

五、课题研究的主要过程

（一）开展分层教学班学生心理健康状况的调查研究，制定心理教育计划、方案。

我校在开学初通过问卷调查以及参考学生中考成绩，进行了不同教学班的分层，分别是A类班、平衡班。其中A类班主要是由学习接受能力较强，中考成绩较为拔尖的学生组成，共有4个。平衡班是由A类班外的学生随机均匀分配组成，每个平衡班的开学成绩及其他方面是相当的，共有14个。考虑到课题研究样本的数量问题，在平衡班中随机抽取4个班级和4个A类班进行了课题的数据收集研究。（说明：其他平衡班所有的心理教育工作跟统计的平衡班是一样。）

1、不同分层教学班的心理健康状况分析。

2、课题主持人对高一新生进行测试,抽取4个A类班和4个平衡班学生做统计分析,被试基本信息见表1。研究采用的工具是心理健康诊断测验量表(MHT),该测试适用于综合检测中学生的心理健康状况,包括8个内容量表,分别是学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向,还有一个效度量表,即测谎量表。结果是以8个内容量表的标准分和全量表总的标准分来表示的,得分表示焦虑程度强不强和焦虑范围广不广。单个内容量表标准分在8分以上,总焦虑倾向标准分在65以上者,需要制定特别的个人指导计划。

在心理学教师的指导下,由电脑老师协助,以班级为单位在电脑室完成测验,得到有效问卷共405份并运用SPSS12.0统计软件进行处理。调查发现:

(1)学生心理健康状况整体良好。高一学生总体焦虑水平过高的检出率为2.5%(见表2),说明绝大多数学生的心理健康状况良好。个别学生出现较严重的焦虑情绪,需要进行制定个人指导计划,进行及时的疏导和跟踪辅导。

(2)从各内容量表检出率来看(见表2),高一学生主要存在的心理问题是自责倾向、学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向。

最明显的是自责倾向,高分检出率占29.4%,这表明较多学生存在自信心不足,当发生不如意的事情时经常认为是自己不好,容易陷于抑郁与焦虑的不利情绪状态。通过个别访谈调查,发现有34.9%的学生中考第一理想志愿并不是我校,有些学生认为自己没有考好才来到这里,觉得自己跟其他好学校的学生差了一截,难免内心会否定自己,责备自己;另一方面可能跟家长的教育观念和期望值等原因有关,需要引起关注和重视。

学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向四个维度检出率也比较大,分别是18.4%、18.2%、16.4%、15.1%。说明对于刚入学的高一新生来说,相当一部分新生在适应高中新环境、新学习和新人际关系方面感觉到比较大的焦虑感,甚至转化为身体症状。调查中,学生在“进入高中,你有什么担忧、害怕的吗?”的问题中普遍反映害怕成绩跟不上,人际关系处理不好,理科学习学不好,成绩下滑,赶不上同学,不习惯住宿,失败;怕自己跟不上老师的思路,担心高中课业负担过重,压力大,怕自己处理不好学习上的事等。

(3)A类班和平衡班在总量表和分量表上都没有显著差异(见表3)。这说明两个不同分层教学班学生开学初整体心理健康状态差不多。从检出率上看(见表2),A类班在学习焦虑、对人焦虑、身体症状、冲动倾向均高于平衡班,这表明A类班存在学业压力、人际压力、身体不适、易冲动等问题的人数更多。而平衡班在孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、恐怖倾向均高于A类班,表明平衡班存在孤独感强、自信心不足、过于敏感、担忧的人较多。

表1 被试基本信息(N=405)			
变量	基本资料	人数	合计(405)
性别	男	203	405
	女	202	
分层教学班	A类班	193	405
	平衡班	212	

表 2 高分检出率情况

	学习焦虑	对人焦虑	孤独倾向	自责倾向	过敏倾向	身体症状	恐怖倾向	冲动倾向	全量表
高分检出率	18.4%	18.2%	4.0%	29.4%	10.1%	16.4%	15.1%	10.0%	2.5%
A类班高分检出率	21.2%	22.3%	1.6%	25.4%	8.3%	18.7%	14%	11.4%	2.6%
平衡班高分检出率	17.9%	17.3%	4.6%	30.5%	10.6%	15.8%	15.4%	9.7%	2.5%

表 3 不同分层教学班的心理健康状况比较

	分层教学班	N	均值	标准差	t
学习焦虑	A类班	193	5.49	2.05	1.32
	平衡班	212	5.26	2.07	
对人焦虑	A类班	193	5.56	2.14	0.35
	平衡班	212	5.50	2.99	
孤独倾向	A类班	193	3.31	1.46	-1.24
	平衡班	212	3.47	1.67	
自责倾向	A类班	193	5.77	1.98	-0.82
	平衡班	212	5.91	2.12	
过敏倾向	A类班	193	5.82	1.60	0.50
	平衡班	212	5.75	1.70	
身体症状	A类班	193	5.14	2.34	1.20
	平衡班	212	4.92	2.25	
恐怖倾向	A类班	193	5.11	2.16	0.57
	平衡班	212	5.21	2.18	
冲动倾向	A类班	193	4.97	1.94	1.33
	平衡班	212	4.77	1.87	
全量表	A类班	193	41.17	11.21	0.42
	平衡班	212	40.80	10.93	

注：*p< 0.05， **p < 0.01 ， ***p< 0.001，下同。

2、拟采取的措施

针对调查数据分析，结合学校的分层教学计划及教学安排，制定以下的心理教育计划：

（1）通过分层反馈、分层跟踪、分层辅导的心理辅导策略，对整体学生的心理动态有全面的掌控，防止危机事件的发生。

（2）针对不同分层教学班在调查中显示出来的不同心理问题制定心理教学计划，实施学生分层-备课分层-教学手段分层的心理教学模式。整体高一年级的教学内容侧重加强学生的学习策略指导、认识自我、人际沟通能力、情绪管理能力这四大方面。A类班的教学内容侧重缓解学习焦虑、提高合作能力、调控情绪方面的指导；平衡班的教学内容侧重认识自我、人际沟通能力、积极情绪培养的指导。

（二）采取分层反馈、分层跟踪、分层辅导的心理辅导策略。（见下图）

1、第一层：心理领导小组-心理教师-班主任

(1) 制定《班级心理测试反馈表》。心理教师及时向学校心理领导小组反馈学生测试结果，由学校领导小组反馈给各班班主任。

(2) 班主任通过测试反馈表，了解班级学生的基本心理状况、气质特点等，为他们开展班级管理和学生开学指导工作提供参考。

2、第二层：班主任-心理教师

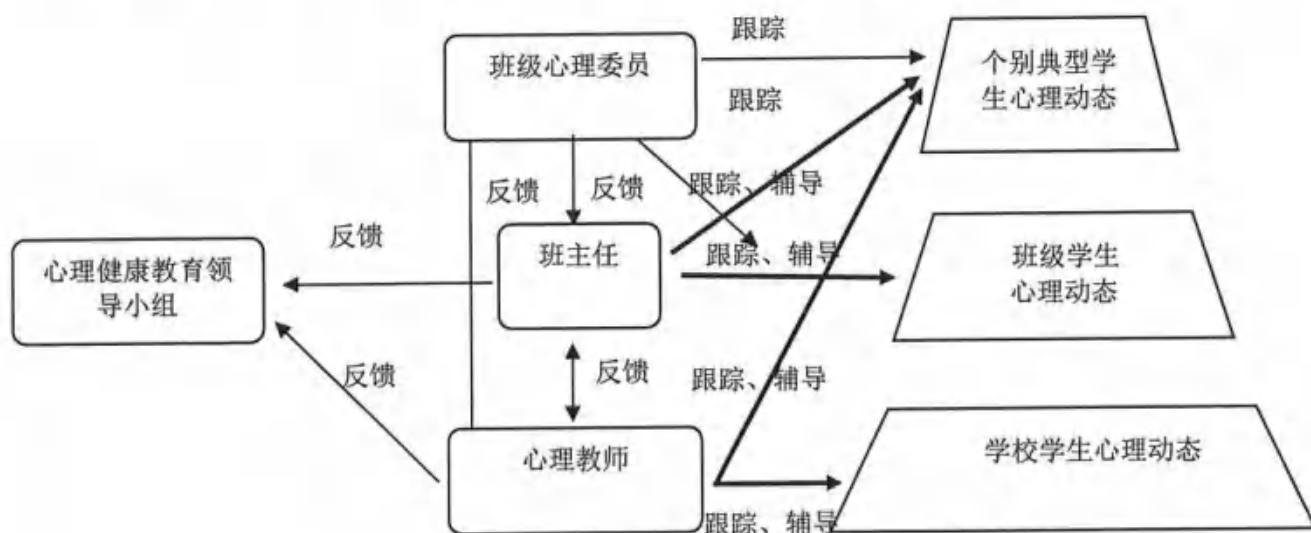
(1) 制定《典型心理问题学生成长档案》，由班主任定期及时反馈到心理辅导室处，共同制定学生的个别辅导意见和计划，班主任进行跟踪和辅导。

(2) 心理教师关注班主任反馈的个别学生，及时进行必要的心理干预。

3、第三层：班级心理委员-心理教师

(1) 制定《班级学生心理情况登记表》、《学生宿舍心理情况登记表》，由班级心理委员定期反馈到班主任及心理辅导室处。

(2) 心理教师根据反馈情况，对需要心理干预的学生进行跟踪和辅导。



(三)采取学生分层-备课分层-教学手段分层的心理教学策略。

针对不同分层教学班在调查中显示出来的不同心理问题制定心理教学计划，实施学生分层-备课分层-教学手段分层的教学模式。

1、学生分层-备课分层。

通过前期的测试数据分析，我们看到不同分层教学班呈现的心理问题不同，因此在心理教学的备课中要充分地了解学生，根据不同班级学生的心理特点开展不同的教学主题和教学内容，完成的教学目标侧重点也应该有所不同。

(1)教学内容分层。

A类班的教学内容侧重缓解学习焦虑、合作能力、调控情绪方面的指导；

平衡班的教学内容侧重认识自我、人际沟通能力、积极情绪培养的指导。

A类班主要的教学内容	教学主题	
	学习心理辅导	活动1：让记忆变得更高效 活动2：理想与挫折——考后心理辅导 活动3、专注是金
	合作意识辅导	活动1：合作共赢 活动2：合作实践：通过小组合作完成一项心理研究报告
	情绪管理辅导	活动1：谁控制了我们的情绪？ 活动2：我的情绪我控制 活动3：你幸福吗？

平衡班主要的教学内容	教学主题	
	自我认识辅导	活动1：我是谁？——认识自我 活动2、接纳自我 活动3、自信心的培养
	人际交往辅导	活动1、主动交往，收获友谊 活动2、我和你——朋友之间的相处 活动3、宿舍你我他 活动4：健康交往 收获友谊——高中生异性交往辅导 活动5：爱情？友情？
	情绪管理辅导	活动1、谁控制了我们的情绪？ 活动2、插上积极的翅膀飞翔 活动3、你幸福吗？

（二）教学目标分层。

A类班学生的思考力、洞察力、领悟力比较强，对于一些心理常识，知识性的内容材料，一般情况下一点即通，因此老师在课堂上会尽量花较少时间讲，留有更多时间让学生得到更多的情感体验和感悟，并能把掌握的相关技能灵活运用在生活实践中，因此教学目标重点放在情感目标的突破以及能力目标的培养上。在情感目标上，要求学生形成理性的思考方式，愿意暴露自我的内在体验，从而发现真实的自我；在能力目标上，要求学生善于灵活运用合作等方式促进自身现实生活中的成长。

对于平衡班学生，教学目标的重点放在引导学生重新认识自己的现实状态，学会做出正确的自我评价的能力，树立责任和“规则”意识，自觉维护团体互动的秩序。

2、学生分层-教学手段分层。

(1) 授课方式分层。

A类班学生学习自觉性强，接受能力较好，已有的知识量比较多，因此多运用小组合作、脑力激荡、表演等教学手段，发挥学生的主体性和能动性，从而提高学生的合作能力和表达能力。如学生在通过小组合作完成一项心理调查的实践中，要求小组内每个成员都有事可做，责任到人，任务到位，最后展示成果。从学生的成果展示中，我们看到学生的自主能动性是很强的，这需要我们提供一个平台给他们来锻炼和施展。

平衡班在非考试科目的课堂上表现出纪律性和自觉性一般，容易分心走神，不敢表达自己等，因此多运用视频欣赏、小组讨论、心理游戏等教学手段，从而控制课堂的纪律同时也能吸引学生的课堂注意力。如人际交往辅导的课程中，选取了《说话的艺术》、《心理访谈》等相关的视频材料；认识自我的辅导中，选取的《寻找自己》动画、《我和你》音乐素材等，有时候还会在课前播放一些搞笑或音乐视频，让学生注意力集中到课堂中。

(2) 提问方式分层。

A类班的学生知识面比较广，表达能力较强，敢于自觉回答问题，因此一般情况下会采取个别提问回答的方式，让学生之间相互激发思维，能得到较多精彩的回答。而平衡班的学生较为敏感，不敢自信的表达自己的，害怕当众回答问题，担心别人会笑话自己，经常回答的答案很表面化，甚至站起来说“我不知道”等，因此多采取游戏提问或集体提问。如在“情绪管理”的课堂上，同学们小组讨论“当你情绪不好时，你会如何缓解情绪？”对A类班采取了合作竞争式的活动方式，看哪个小组想到的最多，小组代表回答，在竞争的气氛下，学生的讨论积极性调动起来；而平行班采取的是小组讨论并记录下来，然后粘贴出黑板，最后找出两个同学读出大家的答案。这样学生不再害怕回答问题，会积极投入到讨论中，最后读出答案的同学也是轻松的，当时同学们积极举手要出来读。

六、课题研究的成果：

在学校领导的有效管理，各班主任的大力协助下，经过一年的不断探索和实践，本课题形成了阶段性的一些成果。

(一)学生心理课堂积极性提高，对心理课堂的教学满意度较高。

在期末学校教学调查学生的反馈中我们看到学生对心理课堂的满意度较高，整个年级学生对心理课的评分是90.5分；心理教师设计一份期末调查问卷，得出以下的数据：

你对本年度的心理课的喜爱程度：	非常喜欢	比较喜欢	一般	比较不喜欢	非常不喜欢
	25.3%	46.8%	25.3%	0.03%	0%
你觉得心理课在你的生活中起的作用	非常重要	比较重要	一般	比较不重要	非常不重要
	20.8%	39%	37%	0.03%	0%
一年的心理课让你的收获	非常大	比较大	一般	比较小	非常小
	16.2%	61.9%	17.1%	0.05%	0%
你觉得课上的师生关系	非常平等	比较平等	一般	不平等	非常不平等
	48.4%	41.8%	0.09%	0.07%	0%

在开放式问题中普遍学生认为自己在心理课上的收获是通过小组讨论分享、视频感悟、教

师讲解等方式能更了解自我，学会与人交往的技巧、情绪调控的方法等。

(二) 学生的心理问题得到有效的改善。

1、学生整体心理素质有所提高。同一批学生进行后测，结果（表4）显示：学生后测在全量表得分低于前测，t 检验差异性显著，这表明，学生整体心理健康状况有明显提高。

2、学生的学习焦虑、自责倾向、过敏倾向、恐怖倾向有明显的改善。从表4可见，学生后测在学习焦虑、自责倾向、过敏倾向、恐怖倾向四个因子得分均低于前测，t 检验差异性显著，特别是自责倾向，这表明，大多数学生通过高一—学年在我校的心理教育教学熏陶下，能很好地适应学校的学习和生活，自信心提高了，能正确对待自己的学业，努力为自己的目标而奋斗，能与周围的同学相处融洽，开学初担忧害怕的状态得到有效的改善。

3、A类班学生的心理健康总状况以及除了孤独倾向外其他各方面都有显著的改善。从表5可见，A类班学生后测在总量表、学习焦虑、对人焦虑、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向等方面得分均低于前测，t 检验差异性显著，特别是总量表、学习焦虑有非常显著的差异，这说明了针对A类班学生实施的缓解学习压力和焦虑感的心理教育对策是有效的，学生在学习生活各方面自信心提高了许多，能全面正确的认识自我，坚定自己的三年奋斗目标，能成熟地应对学业带来的挫折感和焦虑感，对于困难能冷静思考，乐观积极应对，注重劳逸结合，积极参与体育锻炼，懂得身体健康是学习的有利保障。

4、平衡班学生在自责倾向方面有了较大的改善。从表5可见，平衡班学生后测在自责倾向得分均低于前测，t 检验差异性显著。这表明平行班学生在一年的学校心理教育教学下，自责倾向方面的心理问题得到有效的改善。

表4 学生心理健康状况前后对比分析

		N	均值	标准差	t
学习焦虑	前测	405	5.31	2.068	2.08*
	后测	409	5.05	2.238	
对人焦虑	前测	405	5.51	2.026	-0.24
	后测	409	5.54	2.154	
孤独倾向	前测	405	3.44	1.630	0.32
	后测	409	3.41	1.687	
自责倾向	前测	405	5.88	2.087	3.51***
	后测	409	5.44	2.114	
过敏倾向	前测	405	5.77	1.672	2.11*
	后测	409	5.55	1.844	
身体症状	前测	405	4.97	2.270	1.31
	后测	409	4.76	2.312	
恐怖倾向	前测	405	5.19	2.173	2.41*
	后测	409	4.88	2.179	
冲动倾向	前测	405	4.81	1.887	1.40
	后测	409	4.66	1.927	
全量表	前测	405	40.88	10.986	2.41*
	后测	409	39.28	11.530	

表5 A类教学班前后心理健康状况比较

	前后测	N	均值	标准差	t
学习焦虑	前测	212	5.26	2.071	0.29
	后测	217	5.22	2.265	
对人焦虑	前测	212	5.50	1.995	-1.78
	后测	217	5.75	2.136	
孤独倾向	前测	212	3.47	1.673	0.52
	后测	217	3.42	1.658	
自责倾向	前测	212	5.91	2.116	2.50*
	后测	217	5.55	2.102	
过敏倾向	前测	212	5.75	1.702	0.78
	后测	217	5.66	1.850	
身体症状	前测	212	4.92	2.251	0.36
	后测	217	4.86	2.343	
恐怖倾向	前测	212	5.21	2.177	1.11
	后测	217	5.04	2.272	
冲动倾向	前测	212	4.77	1.871	0.02
	后测	217	4.77	1.988	
全量表	前测	212	40.80	10.93	0.70
	后测	217	40.27	11.56	

表6 平衡班教学班前后心理健康状况比较

	前后测	N	均值	标准差	t
学习焦虑	前测	193	5.49	2.05	3.86***
	后测	192	4.51	2.07	
对人焦虑	前测	193	5.56	2.14	2.52*
	后测	192	4.90	2.09	
孤独倾向	前测	193	3.31	1.46	-0.38
	后测	192	3.38	1.78	
自责倾向	前测	193	5.77	1.98	2.68**
	后测	192	5.10	2.13	
过敏倾向	前测	193	5.82	1.56	3.04**
	后测	192	5.20	1.79	
身体症状	前测	193	5.14	2.34	2.57*
	后测	192	4.41	2.19	
恐怖倾向	前测	193	5.11	2.16	3.00**
	后测	192	4.35	1.77	
冲动倾向	前测	193	4.97	1.94	2.92**
	后测	192	4.30	1.68	
全量表	前测	193	41.17	11.21	3.65***
	后测	192	36.16	10.92	

七、研究中的反思及今后的设想：

(一) 学校的分层教学切合学生的身心发展需要，让全体学生得到有效的发展。

在研究中可见，A类班学生的可塑性是很强的，心理健康状态改善的幅度也很大，这表明A

类班学生整体的心理调适能力在不断增强。可见在学校和教师的积极关注下,分层教学有利于A类班学生提高积极性和增强自信心,同时我们也看到在这样的教学气氛下,学生的合作意识和压力管理方面还要不断加强,这是接下来我们的心理教育需要研究和突破的问题;第二方面,从数据分析来看,平衡班学生的心理状况虽然没有很明显的改善,但是从前后测的均分比较来看,整体上后测均分有所下降,特别是自责倾向方面有明显差异,这表明,学生的心理状态得到一定的改善,同时也暴露出我们教育者要面临的现实:如何消除或降低分层教学对于平行班学生产生消极的影响;第三方面,学生心理健康状态的有效改善,并不是单单心理课堂的教学起到作用,这跟学校的有效管理,班主任的德育心育工作,还有学生自身的积极发展因素有关,因此本研究的成果还有待进一步验证。

作者认为,心理课堂是学校心理健康教育的主阵地,以生为本的心理课堂就是需要大胆不断做出尝试,找到合适学生的心理课堂教学模式,最终才能更好实现学生身心和谐的发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。因此,在今后的心理教学工作中,我们需要思考和加强以下几个方面:

1、继续深化不同教学班级采取不同课堂教学策略,进一步把教学内容再细化。

2、学校的心理教育工作是需要全体师生共同努力的,本课题在课题主持人从心理辅导和心理课堂等方面进行实践的过程中,全体的高一领导、班主任、科任教师也同时在学生的心理健康方面做出非常多的努力和实践,因此在这个课题结束后值得继续研究、思考、实践的问题还有很多;如何加强平衡班的心理健康教育对策研究,对于平衡班学生相对底子薄、接受能力较弱的现状,不能一蹴而就,需要我们老师更多耐心和精力,想更多办法和活动让他们提高自信心,获取更多能力去应对生活和学习的问题,最终得到身心健康的发展。以促进更快更高的发展。

3、分层教学班的心理教育对策还不是很鲜明,如何突破当前心理教育的瓶颈,寻找新的途径来解决当前学校的现实教育问题,本课题对于这个问题仅仅只是做了一个小尝试,接下来还任重道远,如何结合到学校的德育工作、班主任工作、学科教学工作等问题还需一一不断研究。

八、参考文献

- [1] 钟志农. 心理辅导活动课操作实务. 宁波: 宁波出版社, 2007. 7
- [2] 阳志平. 积极心理学团体活动课操作指南. 北京: 机械工业出版社. 2009. 12
- [3] 李彪忠. 分层教学中学生的心理问题分析及对策. 《教育革新》2009 年 07 期 19-20

课题立项证书

课题名称：新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究

立项编号：NHXL2023005

课题主持人：容翠环

主持人单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

经评审，本课题被批准为 2022 年度南海区中小学（中职学校）心理健康教育立项课题。

佛山市南海区教育局

2023年4月

附件 3

2022 年度南海区中小学（中职学校）
心理健康教育立项课题开题报告表

课 题 名 称 : 新 高 考 背 景 下 基 于 心 理
资 本 提 升 的 高 中 心 理 健
康 教 育 课 程 实 践 研 究

立 项 编 号 : N H X L 2 0 2 3 0 0 5

课 题 主 持 人 : 容 翠 环

主 持 人 单 位 : 南 海 区 狮 山 石 门 高 级 中 学

一、开题活动简况

（一）开题时间：

2023 年 7 月 3 日上午 9: 00-12: 10

（二）开题地点：

南海区南海中学

（三）评议专家：

甄霜菊 肖观仁 施培君

二、开题报告要点

新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究

一、背景意义

广东省从 2021 年开始实施新高考综合改革方案，改革后高考实施“两依据、一参考”的多元评价机制，即依据统一高考成绩、高中学业水平考试成绩，参考高中学生综合素质评价信息进行录取，主要通过优化学生选科方式、招生录取模式，扩大学生选择权，同时满足学生兴趣爱好，打破以分数论评价学生的方式，在关注高考和高中学业水平考试成绩的同时，更强化对考生的综合素质考察，力图在尊重高考统一选拔的前提下，实现高校与考生之间的“精准匹配”，给社会培养个性化能力水平强的人才。普通高中学生综合素质评价内容主要包括学生思想品德、学业水平、身心健康、艺术素养和社会实践 5 个方面，鼓励学生全面发展，希望每一个学生保证自己学习成绩的基础上，积极参与社会实践活动，拓展自己的兴趣爱好，有所擅长，热爱生活，培养自己正确的人生观和价值观。因此高考的改革不仅给予高中生更多的自主权，同时提出新的挑战，不仅要“埋头苦学”，还要充分了解自己，找准自己兴趣及发展方向，更要提升综合竞争力和社会适应力。那在新高考模式下，如何提高学生升学的“资本”？学校心理健康教育要如何帮助同学们在学习的同时充分认识自我，提升内在竞争优势，找准未来发展目标，在实现目标过程中充满希望，坚强地面对困难和挫折，不断提升自身竞争力、适应力、耐挫力，培养学生成为适应国家教育改革的综合人才。

那如何让学生拥有更多的资本？课题组就想到了目前积极心理学研究的热点——心理资本。塞利格曼早在 2000 年就提出了“心理资本”的概念，后来卢坦思又将“心理资本”进一步界定为“个体成长过程中的一种积极向上的心理状况”。

它是一种强大的内在竞争优势，是建构在人力资本和社会资本之上的一种积极心理状态，是促使人们成长和提升的心理资源。在查阅文献时也发现，心理资本与心理健康存在显著的正相关关系，提升个体的心理资本水平，不仅能够缓解中学生的学业压力，而且也有益于他们的心理健康。

高中阶段正是人生观价值观形成的重要时期，也是自我意识高度发展的时期，同时是面临激烈的学业竞争力时期，我们学校学生学业水平相对比较中等，比上不足比下有余，很多同学眼高手低，特别是高一刚从初中升上来面临学业难度和任务的加大，普遍表现出自信心不足，缺乏对自我的认知和管理，个性张扬而又敏感，容易出现人际问题，有些学生面对困境无所适从，畏难甚至逃避。在往年我校心理普查中高一新生的总体焦虑水平高分检出率为 2%，各内容量表检出率来看最明显的是自责倾向，高分检出率占 25.8%；学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向四个维度检出率也比较高，分别是 19.6%、19.1%、17.6%、17%，反映了部分学生对现状和未来更多是迷茫、焦虑。

表 1 高中生心理健康状况

		极小				高分检
	N	值	极大值	均值	标准差	出率
学习焦虑	948	0	10	5.29	2.13	19.6%
对人焦虑	948	2	10	5.42	2.07	19.1%
孤独倾向	948	2	10	3.34	1.61	3.9%
自责倾向	948	2	10	5.68	2.11	25.8%
过敏倾向	948	1	9	5.86	1.69	10.5%
身体症状	948	1	13	5.04	2.38	17.6%
恐怖倾向	948	3	13	5.15	2.26	17%
冲动倾向	948	3	11	4.97	2.03	13.6%
全量表	948	14	80	40.76	11.66	2%

目前课题组对在校学生开展了《高中生心理资本问卷》的问卷调查，并对数据进行了统计分析，为下一阶段的研究提供参考。

从表 2 心理资本及其各内容维度平均得分，高一学生的心理资本总分平均 4.44 分，标准差 0.88，其中 73.40% 的学生得分高于理论中值（4 分），26.60% 的学生得

分在理论中值以下。希望维度均分最高，4.74分，韧性维度均分4.14分。

表2 高中生心理资本及各维度状况

	N	均值	标准差
自我效能	764	4.30	1.06
韧性	764	4.14	1.04
希望	764	4.74	1.03
乐观	764	4.65	1.08
心理资本	764	4.44	.88

经t检验分析发现(表3)，性别在整体心理资本水平以及自我效能、韧性2个维度上存在显著差异，结果显示男生在整体心理资本水平、自我效能、韧性得分均高于女生，差异非常显著。

表3 性别在心理资本各维度的差异分析

	性别	N	均值	标准差	t
自我效能	男	358	4.46	1.08	4.02***
	女	406	4.16	1.02	
韧性	男	358	4.41	.96	6.92***
	女	406	3.90	1.05	
希望	男	358	4.80	1.03	1.49
	女	406	4.70	1.03	
乐观	男	358	4.73	1.06	1.8
	女	406	4.58	1.10	
心理资本	男	358	4.59	.86	4.40***
	女	406	4.31	.88	

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

统计结果表明，高一学生整体心理资本状态比较为良好，从各维度上看在教育教学中要重点加强培养和提升高中生的韧性、自我效能感。男女生在心理资本的培养上有所侧重，男生注重发挥和挖掘其性别的优势，设计各种课堂竞技活动、合作活动等增强和稳定其积极的心理资本，注意其自我控制能力的提升。更关注高中女生的整体心理资本水平以及韧性、自我效能感的提升。

因此以心理资本提升作为学校心理健康教育的视角，关注学生的自我效能感、

希望、乐观、韧性的培养，能帮助学生发掘自身的潜在积极力量，调节学业压力，理性积极地面对竞争，增加未来的社会竞争力，这也正呼应了新高考改革所要面临的重要课题之一。

本课题提出在新高考改革的背景下，采用心理资本干预理论制定出一套有效提高高一学生心理资本水平的心理健康教育课程方案，重点开发和提升学生的希望、自我效能感、乐观和韧性四个方面。通过课题研究从而丰富高中心理健康教育课程体系，为促进高中生心理健康发展提供理论依据和教育建议，同时助力学生的健康成长，培养学生成为适应国家教育改革的综合人才。

二、核心概念界定

（一）心理资本

本文采用 Luthans 的界定，心理资本指为“个体在成长过程中表现出的积极心理状态”。它主要涵盖四种积极的心理状态，即自我效能感（自信）、韧性、希望和乐观。其具体表现为：个体对自己有能力在某个领域有效地完成任务、实现目标的信心（自我效能感）；个体在遇到困难时能够做出积极的归因，并且对未来抱有积极态度（乐观）；坚持目标，为获得成功在必要时能调整实现目标的途径（希望）；当面对挫折和身处困境时，能够采取积极的行为面对（韧性）。心理资本作为一种积极的心理资源，对个体的态度、情感和行为都产生了积极的影响，同时，其具有可开发、可学习和可持续发展的特征，是个人的一种有效的竞争优势。

自我效能感主要是解决提高个人能力的问题。主要在四个维度中起着认识自我的作用。其是心理资本积累的基础，也是形成和积累心理资本的必要条件。也是决定心理资本积累速度和给予心理优势充分发挥的前提。

希望是支撑个体在困境中坚持美好信念的情绪。希望分为两部分：面向目标的动力思维和路径思维。希望是面向未来的，它可以确保心理资本将个人的心理优势和潜力导向某个方向。希望将有利结果和良好的个人品格相联系。

乐观主义是一种解释风格，它将积极的结果归因于内在的、持久的和普遍的原因。乐观可以助力自我效能提升，有助于个体的韧性，也对希望有促进作用。

韧性也被称为心理复原力、心理压力抵抗力，常被翻译成“复原力”、“毅力”和“抗逆力”等。韧性是一种保障，即个人在沮丧或兴奋时会尽快恢复，并且个人的心理资源将得到有效利用。韧性着眼现在和未来，在面对困难或具有挑战性的情况下，坚持对积极未来的愿望是心理资本建设的“稳定器”，保证个人心理资本的积累不被问题或压力所抑制，也不因意外的结果或意外而得意忘形。

（二）高中心理健康教育课程

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中提出了学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育。同时也明确了心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。2023年5月，教育部等十七部门联合印发《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）》指出了切实把心理健康工作摆在更加突出位置，并部署开展八项重点工作，其中第二项是加强心理健康教育，开设相关心理健康课程，发挥课堂教学作用，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能。

课程是实现教学目标的基本途径。人们对课程的理解有广义和狭义两种。广义的课程是指学习者在学校情境中获得的全部经验；狭义的课程是指各级各类学校为实现培养目标而规定的教育内容及其进程，它包括整体规划（即教学计划）、课程标准（即教学大纲）、课程内容（即教材）。从狭义的课程而言，心理健康教育课程是学校心理健康教育中最重要和最直接的形式，它有自己明确的目标、内容和方法，它要解决的主要问题是探讨如何通过课堂教学与相关活动来提高学生的心理素质水平，即涉及如何进行课程设计、课程组织或实施、如何进行课程评价以提高课程的质量等问题。

本课题主要从狭义的课程角度进行研究实践，因此我们把高中心理健康教育课程的概念定义为高中阶段开展的心理健康教育课程，是学校为保障高中学生心理健康，运用相关心理教育方法和手段，通过课程设计、课程组织和实施培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展的课程教育。

三、国内外研究现状

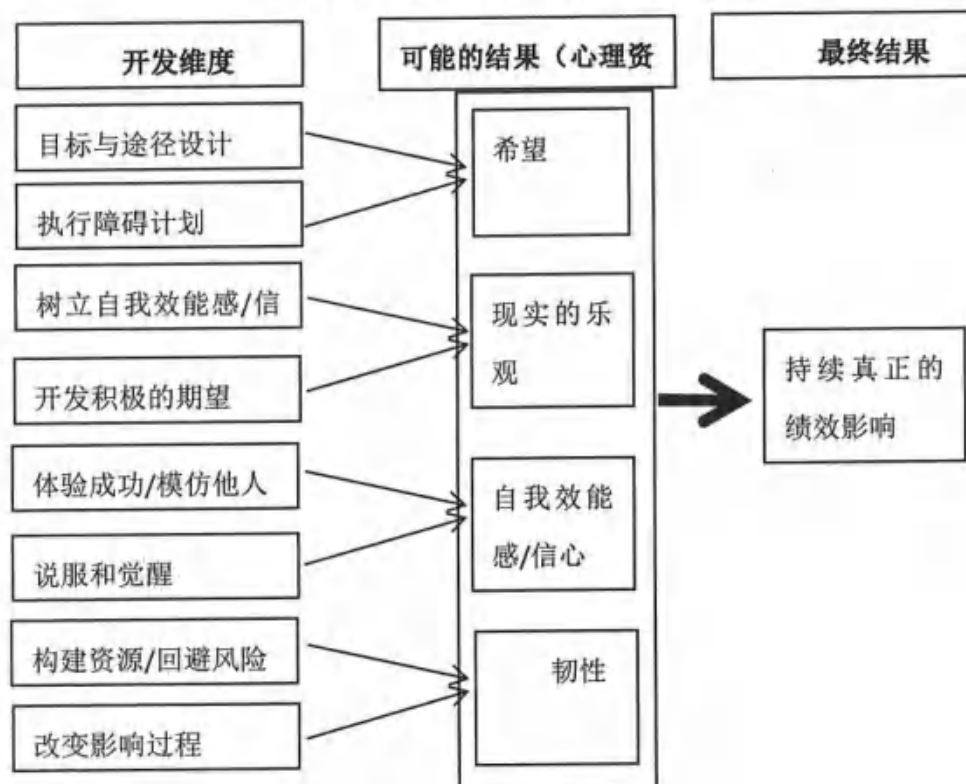
（一）国外的研究现状

国外对心理资本的研究更多针对企业员工的研究，根据现有的实证研究发现，心理资本不仅对企业员工的潜力开发、积极心理状态及绩效有很大的帮助，而且对个体的心理健康、幸福感、焦虑等情绪都有显著的相关。2005年Luthans提出心理资本的干预理论模型（见表4），模型从树立希望、培养乐观精神、提升自我效能感和增强韧性四个方面，提出了一整套具有操作性的干预方法，为心理资本的干预与开发提供了理论支持。心理资本干预理论认为可以通过让个体进行目标设计与达到目标的多路径设计，引导其采取多种方法去辨识和选择路径、预测和克服障碍等来提高他们对自己目标实现的希望水平；树立个体的自我效能、激发其对成功的积极期望等来提高他们的现实的乐观；利用说服、鼓励和榜样示范等方法去增加个体

获得成功体验的机会以帮助他们提高自我效能感；通过提前对所遇到的困难进行预估，并积极构建相关资源进行利用以克服困难等方式可以增强个体的韧性水平。

以此理论为基础，Luthans 等人(2006) 推出了心理资本的微干预法，即将心理资本的干预浓缩在 1-3 小时的培训中，通过一系列实证研究中，参与者的心理资本平均增长了 2%。随后他在企业员工群体、大学生群体均做此研究，都取得了显著效果。

表 4 心理资本干预 (PCI) 模型



（二）国内的研究现状

国内早期对心理资本的研究对象大多集中在企业员工和大学生，付立菲等人(2010)对大学生心理资本现状进行研究，结果表明，大学生的心理资本水平普遍高于中值，且在年级、性别和专业方面存在显著差异。蒋苏芹(2010)以 450 名在校大学生为样本，用自编《大学生心理资本》进行测量。结果显示，问卷总体及各个因素在年级、经济状况、生源地、是否独生、是否单亲、性别、专业及教养方式上无显著差异；性别、专业及教养方式单独因素上存在差异；获奖情况及学生干部学生心理资本水平整体得分高于其他学生。王蓓等人(2011)通过对心理资本与其学习成绩、实践能力、人际关系水平等多个变量水平的研究发现，大学生心理资本与这些变量水平存在显著正相关，且大学生心理资本对其学习能力和实践能力产生很大的正向作用。孟林和杨慧(2012)在实证研究中发现，大学生心理资本水平越高，其抑

郁、焦虑越低，且心理资本对学习压力与抑郁、焦虑间分别存在调节的作用；赵涵(2013)、方必基(2012)都以PCI理论为基础，编制团辅方案对大学生群体进行干预研究。

对于中学生心理资本的研究，其中刘丹等以牡丹江部分中学生为调查对象，对其心理资本现状进行调研，并在此研究基础上提出学校与家庭合作对提升中学生心理资本的重要性；王云以乌鲁木齐经济技术开发区中小学生为研究对象，发现心理资本对中小学生心理健康具有显性正向作用；郭磊经研究得知心理资本在教养方式对学业成绩影响过程当中起到一定的中介作用；孙崇勇发现中学生的体育锻炼有助于提升心理资本；闫阅提出团队辅导及合作学习可提高运动员团体凝聚力及发展心理资本；钟茜莎研究得知中学生心理资本的提高可以有效减缓学业压力；王志贤发现提升心理资本有助于培养中学生自主学习能力；刘亚发现心理资本中的乐观维度能够有效调节压力与消极心境之间的关系；林蕴博通过调查了解到心理资本中的希望维度在调节中学生学业压力时可以作为一个重要因素等。

提升高中生心理资本的实践研究，其中赵俊(2015)以常州市某学校为个案进行高中生心理资本调查及团体辅导干预研究得出团体辅导干预对高中生心理资本的提升有显著相关；陈晓霞(2018)以四川省平昌县X中学公开招募的留守中学生作为实验对象进行了团体心理辅导对留守中学生心理资本提升研究；杨虹(2017)、杨婧(2022)、宋琳婷(2023)等人均采用积极心理资本问卷(PPQ)对当地的高中生心理资本现状展开调研后对高中生心理资本建设和教育管理提出对策。

综上所述，国内外针对心理资本研究从理论机制、关系探讨及方法干预都有了大量的研究成果，为这一理论的发展与推广起到了极大的促进作用。国内外研究普遍得出不管对于成人还是中学生，心理资本对个体的心理健康具有正向作用。对高中生心理资本提升的研究大多采取张阔编制的积极心理资本问卷进行调研，更多的研究是提出教育建议和策略，实践干预研究比较少，在干预措施上大多选择团体辅导干预方式。

四、研究目标

总体目标是通过心理资本干预理论制定并实施心理健康教育课程方案，探索有效提高高中生心理资本水平的课程教学策略，进而提高高中生的竞争力和心理健康水平，以帮助拓宽高中生心理健康教育的新思路。

具体目标：

- 1、通过研究，探索高中心理健康教育课程的有效开发理论依据。

2、通过研究,考察高中生心理资本的整体状况以及提升心理资本的有效策略。

3、通过研究,考察心理资本干预理论基础的心理健康教育课程对高中生心理资本的干预效果。

五、研究内容

(一) 研究对象

以本校高一学生作为研究对象。

(二) 研究工具

本研究采用张阔等人(2010)编制的《积极心理资本问卷(PPQ)》,该问卷在Luthans PCQ-24 的基础上加以改编,包括自我效能、韧性、希望和乐观四个维度,问卷采用1-7级计分,各维度即相应题目的得分和,分数越高,表示该维度的心理能力越强。

(三) 具体内容

本课题依据心理资本干预理论模型进行心理健康教育课程内容的设计和实践,从而提高学生的心理资本,具体内容包括:

(1) 高中生心理资本现状调查研究。

①高一学生进行《积极心理资本问卷(PPQ)》和自编《心理资本的认知和需要》问卷测试。

②进行数据统计分析,结合个别访谈学生,了解当前高中学生的心理资本现状以及对心理资本提升的需求。

(2) 基于心理资本提升的心理健康教育课程实践研究。

①制定心理资本干预模型下的高中心理健康教育课程目标和主题内容。

基于心理资本提升的高中心理健康教育课程目标和内容首先是紧紧围绕《中小学心理健康教育指导纲要》提出的主要目标和任务内容的前提下去制定的;其次是结合调研结果以及心理资本干预模型去制定的。因此基于心理资本提升的高中心理健康教育课程目标是达成《纲要》提出的目标同时有所侧重关注提升学生的心理资本,在课程内容上侧重四大主题:乐观、希望、自我效能感、韧性的培养,每个主题分别从心理资本干预模型提出的两个开发维度进行具体教学主题内容的切入。

②制定心理资本干预模型下的高中心理健康教育课程实施方案。

从指导思想、课程目标、课程内容、课时安排、实施方法、实施要求、管理评价等七个方面制定。

③制作具体主题的心理健康教育教学设计方案。

包括主题适切性、设计理念、目标表述、课前准备、课堂环节、教学活动形式、

课后反馈设计与活动延伸等方面进行详细设计每个主题活动教学设计，在课程中不断反思修正，最后形成教学设计成果集。

④课程实施与调整。

(3) PCI 理论基础的心理健康教育课程对高中生心理资本的干预效果研究。

课程干预实践中期和后期结束后，对学生分别实施后测，通过前后测数据的对比了解学生心理资本的变化情况，结合学生访谈、反馈问卷调查、案例收集与分析等提出提升心理资本水平的心理课程教学的实践建议。

六、研究方法

(一) 本研究主要使用文献法、问卷调查法、数据统计分析法、个体访谈法、行动研究法、经验总结法等。

1、文献法：阅读有关的理论和实践的文献。

2、问卷调查法：通过问卷对学生进行前后测试。

3、数据统计分析法：通过 SPSS 统计处理软件进行数据分析。

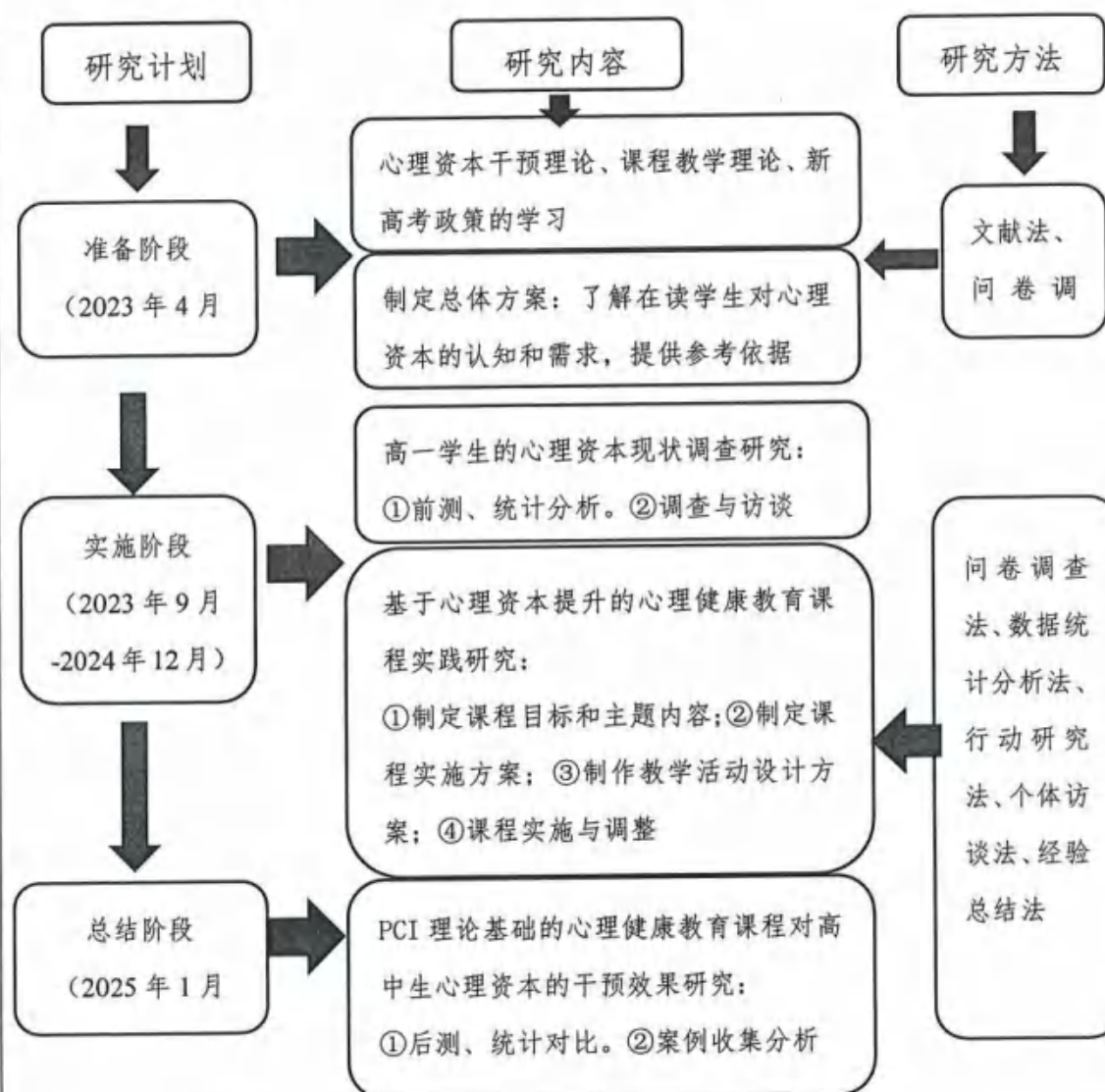
4、个体访谈法：通过对学生进行访谈了解需求以及研究前后的具体变化。

5、行动研究法：反思以往心理课堂教学的状况，探讨和研究 PCI 理论基础的心理健康教育课程方案，从课程理念、方法、内容、组织和形式等方面展开研究，在研究的过程中，根据具体条件的变化，不断地进行修正和完善。

6、经验总结法：对课题研究的各阶段成果回顾总结、分析思考，进一步完善课题研究。

七、研究思路 and 计划

(一) 研究思路



(二) 研究计划

1、准备阶段（2023 年 4 月-2023 年 8 月）

(1) 文献学习。

通过查阅文献、理论学习、及小组研讨等方式，学习新高考改革政策文件，心理资本的相关理论以及心理资本干预模型，学习课堂教学理论和方法，反思总结心理健康教育课程教学的状况，搜集学校的现实案例，展开讨论研究，做出初步的分析，初定研究方向和策略。

(2) 自编问卷，了解高中生对心理资本的认知和需求。

随机抽取了学校105名学生进行问卷调查和访谈，了解学生个体对心理资本的具体认知和需求。78%学生对心理资本有一点了解。相比较人力资本和社会资本，

68.5%学生认为目前最需要培养的是心理资本。如果用1-10分来自评总体心理资本水平及其四个维度，平均分是总体心理资本6.98分、自我效能感5.99分、韧性6.18分、希望5.94分、乐观7.01分。80.5%学生认为需要在心理课堂中开展培养心理资本的相关内容。高中生在心理课堂中喜欢的教学方式排序分别是游戏、故事熏陶、角色扮演、小组讨论、情境体验分析、心理测试、艺术教育、教师讲解。

高中生普遍认为可以通过培养特长或爱好、大胆尝试展示自我、体育锻炼、人际交往、增强自控力、多看心灵鸡汤、制定符合实际的目标、多发现事情的美好、换位思考、学习榜样、参加挑战性活动等途径来提升自身的心理资本。

(3) 制定课题研究方案。

课题组结合调查问卷的结果接下来要进行更深入细致的讨论和反思，初步制出适合 2023 年 9 月入学的高一学生基于提升心理资本的心理健康教学课程研究方案。

2、实施阶段（2023 年 9 月-2024 年 12 月）

(1) 通过《积极心理资本问卷(PPQ)》对 2023 届高一学生进行测试，并结合自编调查问卷和访谈学生，然后根据所得的数据进行分析、比较，了解当前高一学生的心理资本现状以及对心理资本提升的需求。

(2) 基于心理资本提升的高中心理课堂教学实践。

①确定教学目标和主题内容。依据问卷调查的结果，初步拟定利用心理资本干预理论提出的四大方面——树立希望、培养乐观精神、提升自我效能感和增强韧性为主线，设计高中心理课程的教学主题。

心理资本干预理论认为，希望、自我效能、韧性、乐观这四个维度之间是相互影响、相互作用的，具有协同作用，是不可以分割的，同时有研究证实，心理资本所产生的作用大于各成分的作用之和。在制定教学主题会以某一维度为侧重点进行设计，与此同时，寻求各种活动内在的关联性，从整体上提升心理资本水平。

基于心理资本提升的高中心理课堂教学主题方案			
教学安排	教学主题	侧重培养目标	最终目标
上学期	我的心理资本账户	初步了解心理资本	
	我的气质	自我效能感	
	多面的我	自我效能感	
	我有我优势	自我效能感	
	制定合适的目标	希望	

	跨越障碍	希望	提升心理资本水平
	我的人际支持系统	韧性	
	勇于挑战	韧性	
	我能积极归因	乐观	
下学期	我的生命之重	自我效能感	
	我的职业价值观	自我效能感	
	我能更懂你	自我效能感	
	探索我的职业兴趣	希望	
	合作共赢	希望	
	我能解读情绪	乐观	
	化解压力，积极面对	韧性	
	提升心理弹性	韧性	
课后拓展	课前任务：2分钟自我风采展示	自我效能感	
	课后任务1：我和大学有个约会	希望	
	课后任务2：感恩的3件事或人	乐观、韧性	
	家庭任务：周末对孩子的一句鼓励话语	自我效能感	
	家庭任务：协助孩子做选课和大学专业的资料收集	希望	
	家庭任务：倾听一刻钟，运动一小时	乐观、韧性	

②制定课程实施方案。从指导思想、课程目标、课程内容、课时安排、实施方法、实施要求、管理评价等七个方面制定。

③制作具体主题的心理健康教育教学设计方案。包括主题適切性、设计理念、目标表述、课前准备、课堂环节、教学活动形式、课后反馈设计与活动延伸等方面进行详细设计每个主题活动教学设计，在课程中不断反思修正，最后形成教学设计成果集。

④课程实施与调整。按照方案有计划进行课程实践，收集过程性资料，2024年2月对学生进行一次后测，了解学生的干预效果以及作中期总结，形成阶段性研究报告。

3. 总结阶段（2025年1月-2025年4月）

（1）在一系列课程实践结束后，再对学生的进行一次后测分析、调查访谈，检验行动实践成果。

（2）对课题验收总结，整理归纳资料，写研究报告。

八、预期成果、经费预算

（一）预期成果

- 1、论文《高中生心理资本的现状调查研究》
- 2、研究报告《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》
- 3、基于心理资本提升的高中心理健康教育教学设计文集
- 4、学生心理课堂成果集

（二）经费预算：共 6000 元。

三、专家评议要点

甄霜菊博士：

PCI 理论模式是非常成熟的，实证有效的，本课题和 PCI 如何进行课程设计的结合和落实。

争取家庭支持，即使课题难以操作，但是可以尝试做一些事情。如家校合作，家校共育，把先进的教育理念带回家庭，并通过家长影响学生，促进学生的心理资本的成长。

施培君老师：

学生的成长，需要更细致地指导。

家长课程是否能够开发，相辅相成效果会更好。

本课题研究学生的收获、获益，是否对学生的学业成长也有帮助。

肖观仁老师：

在新高考的背景下研究本课题，要点明背景的必要性。

课程有点难度，理论依据是什么？前期调查，应该是课题立项，开展前进行的。

具体目标要更具体，人员分工要更明确。

评议专家组签名：

甄霜菊 施培君
肖观仁

2023年7月3日

四、重大变更说明（包括：课题组成员变更、研究项目方向性变更等情况）

五、课题主持人所在单位审查意见

同意课题按照要求和计划

开展实践研究工作。

2023 年 7 月 4 日

六、镇（街道）教育发展中心审查意见

年 月 日

七、区教育发展研究中心学校健康促进研究室审查意见

年 月 日

注：此开题报告表格将作为结题的必备材料之一。

全国教育科学规划领导小组办公室

教科规办函[2009] 15 号

全国教育科学“十一五”规划 2009 年度 教育部规划课题立项通知书

谢伟成 同志：

经全国教育科学规划领导小组学科规划组评审，全国教育科学规划领导小组审批，您申报的课题 高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究 已被列为全国教育科学“十一五”规划 2009 年度教育部规划课题，课题批准号 GHB093133。

根据《全国教育科学规划课题管理办法》有关规定，接受立项后的《全国教育科学规划课题申请·评审书》即为有约束力的协议，您及所在单位须承担相应责任并执行以下规定：

1. 接此通知后，请在三个月内组织开题，并按照研究周期将开题报告、中期报告、研究报告、最终成果等（格式文本可通过我办网站 <http://onsgep.moe.edu.cn> 下载）及时报送我办。

2. 课题实行分级管理，课题重要活动、重要变更和重要成果均须及时报送我办和所在单位科研管理部门或省级教育科学规划办。

3. 课题组必须坚持科研的公益性，不得利用课题名义从事任何经营性活动。

4. 课题研究成果发表须注明且只能独家注明“全国教育科学规划教育部重点课题 + 课题名称（课题批准号）”，计划出版的最终研究成果一律先出版后鉴定，涉及国家、民族、宗教等敏感问题的研究成果须先鉴定后出版。

5. 成果鉴定分为优秀、良好、合格、不合格四个等级，并将结果每月上网公示，我办将根据鉴定等级给予奖惩。

若对以上规定持有异议可以不接受，并请求说明，立项协议自行废止。

全国教育科学规划领导小组办公室

二〇〇九年九月九日

结题证书

课题类别: 全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题(GHB093133)

课题名称: 普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究

课题负责人: 温伟平

证书号: 34251

主要参加人: 丁启康 赵秀珍 张晓勋
容翠环 刘宇 李骏
李莉华 强建军 鲁成涛

此项课题已完成,经审核准予结题,鉴定等级(合格),特发此证。

全国教育科学规划领导小组



2015年2月28日

广东省教育厅

立项通知

丁启康同志：

经广东省教育科学规划领导小组批准，你申报的项目确定为 2015 年度省级学校德育创新重点资助项目，同时列入广东省教育科学“十二五”规划 2015 年度研究项目（德育专项）。

项目名称：基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索

项目编号：2015DYZZ062

资助经费：10 万元

成果形式：以项目申报书中的预期成果为准

项目组成员：赵秀珍、刘宇、李骏、鲁成涛、宋超、江峰、强建军、容翠环、张晓勋

完成时间：2017 年 5 月 1 日

根据《广东省教育科研管理办法（试行）》要求，接此通知后，请在 3 个月内组织开题，制定具体实施方案，按时保质开展项目研究，并将开题报告和实施方案经单位科研管理部门审核后报送省教育厅思政处和省教育科学规划办。

广东省教育科学规划领导小组办公室

2015 年 5 月 10 日



结项证书

项目类别：广东省教育科学“十二五”规划项目

批准号：2015DYZZ062

项目名称：基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与探索

负责人：丁启康

课题组成员：赵秀珍、李骏、刘宇、鲁成涛、宋超、江峰，

强建军，容翠环，张晓勋

经审核准予结题，特发此证。

广东省教育科学规划领导小组办公室

2017年8月4日



2019-4-17 10:19

立项证书

经广东省教育厅思想政治教育和广东省中小学德育研究与指导中心审核，批准
佛山市南海区石门中学（狮山校区）申报的课题立项，课题编号为：GDZXXDY09120。

课题名称：网络环境下增强高中德育实效性的研究

课题主持人：赵秀珍

研究时间：2009.6~2011.7

特发此证。

证书号：(2009)粤德研187



结题证书

佛山市南海区石门中学狮山校区承担的中小学德育科研课题《网络环境下增强高中德育实效性的研究》达到预期研究目的，准予结题。

结题结论：通过

课题编号：GDZXXDY09120

课题负责人：赵秀珍

主要参加人：田树民 钟海明 袁焕青 黎庆仪 王慧芳

容翠环 刘世能



立项证书

课题名称：〈校外教育资源育人模式研究〉

立项编号：2017NHHDY016

课题主持人：陈冰峰

所在单位：南海区狮山石门高级中学

本课题经评审，同意立为南海区中小学德育科研“十三五”规划
第二批申报课题。



结题证书

JIE TI ZHENG SHU

(课题编号:2017NHDY016)

课题类别:南海区中小学德育科研“十三五”规划课题

课题名称:高中校外教育资源开发研究

课题承办单位:佛山市南海区狮山石门高级中学

课题负责人:陈冰锋

课题核心成员:容翠环 方毅敏 江峰 强建军 施文杰

结题时间: 2021 年 11 月 18 日

鉴定方式:会议鉴定

证书号:2021NHDYKY013

该课题通过专家鉴定,经审核准予结题。特发此证。



立项证书

—— LI XIANG ZHENG SHU ——

课题名称：新生入学教育课程系统性建立研究

立项编号：2017NH DY020

课题主持人：程晟

所在单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

本课题经评审，同意立为南海区“十三五”中小学（中职学校）德育课题。





(课题编号:2017NHDY020)

课题类别:南海区中小学德育科研“十三五”规划课题

课题名称:新生入学教育课程系统性建立研究

课题承办单位:佛山市南海区狮山石门高级中学

课题负责人:程晟

课题核心成员:胡启兵 容翠环 刘振华 李戡 尹旭

王博厚 韦幸嫦

结题时间: 2021 年 11 月 18 日

鉴定方式:会议鉴定

证书号:2021NHDYKY016

该课题通过专家鉴定,经审核准予结题。特发此证。



广东省佛山市教育综合改革丛书（一）

正雅教育探索

佛山市南海区石门高级中学健康人格教育实践研究

广东省佛山市教育综合改革丛书（一）

编委会主任：毛永天

主 编：吴赐成

ZHENGYA JIAOYU TANSUO

正雅教育探索

佛山市南海区石门高级中学健康人格教育实践研究

温伟平 丁启康 等著

广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

本专著为全国教育科学“十一五”规划2009年度教育部立项课题“普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究”(课题批准号:GHB093133)的研究成果。

图书在版编目(CIP)数据

正雅教育探索:佛山市南海区石门高级中学健康人格教育实践研究/温伟平,丁启康,等著. —广州:广东高等教育出版社,2014.11

ISBN 978-7-5361-5237-3

I. ①正… II. ①温… ②丁… III. ①高中-教育工作-研究 IV. ①G63

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251995号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址:广州市天河区林和西横路
	邮编:510500 营销电话:(020) 87557232
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	13.75
字 数	326千
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷
定 价	25.00元

(版权所有,翻印必究)

前言

正雅：从“浸润”着力

本书是全国教育科学“十一五”规划2009年度教育部立项课题“普通高中阶段开展健康人格特色教育的实践研究”的研究成果，侧重研究在正雅教育中培养学生健康人格的思路与对策，为增强健康人格教育的针对性和实效性提供可行的途径及有益的建议。

在2014年4月发布的《80后的世界——复旦大学长三角社会变迁调查》报告中指出，省部级高校毕业生中来自重点高中的学生比例最高。也就是说，基础教育中，高中阶段对于高等教育质量的影响力最大。高中是一个人身心素质、人生观、价值观及个性形成的重要阶段。在我看来，青少年学生在高中这一阶段的成长是非常值得欣赏的，也是最能给教育工作者带来成就感的一个阶段。对于每一个受教育者而言，整个高中阶段，其实就是由无数令人回味的成长故事、一串串的成长足迹和丰富多彩的人生片段组成的一部电影。

开办于2003年的石门高级中学（原名石门中学狮山校区），传承石门中学80多年的文化积淀，坚持德育为先，重视学生的人格教育。通过开展正雅教育，培育学生健康人格。我们力求以典雅的形式、积极健康的内容，整合校园学生文化，让学生成为具有健康人格的优秀人才。它的核心也是积极健康、催人上进的社会主流价值取向。

2008年，我校主持广东省级课题“新课程背景下学生社团建设与健康人格构建的实践研究”立项，研究进展顺利。我们进而探讨多途径进行高中生健康人格培育的话题，并于2009年成功立项国家级课题。

2010年9月26日，国家人口和计划生育委员会、教育部等五个部门联合发出《关于实施青少年健康人格工程的通知》。通知要求应充分认识实施青少年健康人格工程的重要意义，动员全社会广泛参与。2011年3月13日发布的《中国青少年健康人格工程2010年调研报告》显示，各年龄段青少年在人际交往方面均不同程度地存在问题，其中高中阶段更为突出。

西方国家一直重视人格教育。17世纪英国教育家洛克、19世纪英国空想社会主义者欧文等都强调人格教育的重要性。欧洲文艺复兴时期人文主义思潮将“全面发展的人”视为理想的人格。美国著名心理学家马丁·塞利格曼认为,心理学应致力于研究人类的积极品质,也就是常说的积极心理学。培育健康人格,是一种以积极和发展为取向、对人性积极的评价取向。

在国内,“完全人格”教育是蔡元培人才培养的终极目标和理想追求;南开中学训练学生的第四项是人格教育。华南师范大学郑雪教授认为,统合是健康人格的本质特征。人格统合包含三个方面的统合,即自我内部的统合、自我与社会的统合以及自我与自己实践活动的统合。本课题有幸得到郑雪教授的指导,并使用了他的不少研究成果,研究才得以顺利进行。

根据郑雪教授提出的健康人格的三个统合理论,在具体的实践研究中,我们注重通过开展正雅教育培育学生的健康人格,取得了良好的成效。

在佛山市文联领导的重视支持下,我校从2006年起,每年策划组织大型“佛山市文艺家进校园”活动。学校于2008年成为“佛山市文艺家校园活动与创作基地”。大批文学艺术家通过举办讲座、作品展览、艺术表演、现场挥毫等各种形式,给同学们提供了一次次文化艺术大餐。据不完全统计,我校先后共开设高水平的文艺知识讲座120多场,有9万多人参加讲座,平均每位学生参加讲座达15场次30个小时以上;共组织名家现场挥毫、挥春18次,创作的书画作品超过4000幅。2014年10月,我校成为佛山市首批德育品牌培育学校(全市仅3所高中)。另外,我校还被中央教科所定为全国特色高中培育学校(全国仅300所)。

我们开展“与大师对话,与未来同行”活动。全国著名诗人、词作家、《大地飞歌》词作者郑南先生和连续多年获“广东省优秀音乐家”称号的邓国平先生多次来到我校采风,为我们谱写了校歌《狮山飞虹》。广东省书法家协会副主席李小如,岭南画派纪念馆馆长陈永锵,广州市剧协主席林星云,中国工艺美术大师、陶艺大师梅文鼎,剪纸大师饶宝莲等一大批的名家先后走进我校,他们带来全国顶尖的艺术作品。同时,名家大师优秀的人格魅力也深深地影响着同学们,大艺术家往往也是大人格者。在成功背后的艰辛付出、成长经历、奉献精神及乐观向上的生活态度等都成了很好的教材。

不同的教育会产生不同的效果。对于成长关键期的高中学子,我校注重

对其教育内容、途径、方式的选择。18世纪德国哲学家康德是一个“穿着雅致”的硕士，他认为“人唯有凭借教育才能成为人”。同时期的法国哲学家爱尔维修说：“人是环境和教育的产物。”荀子说：“干越夷貉之子，生而同声，长而异俗，教使之然也。”

优雅的环境造就优雅的人。贝聿铭在苏州建美术馆，那里有一棵松树，非常漂亮，人们说，这棵松树会被游人采光叶子。贝聿铭说：“不会，因为我设计的这个美术馆非常优雅，人们进了这里会自然而然地忘掉粗鲁。”结果，这棵树的叶子一片也没有被人揪下来。

我校开展的正雅教育是一种养成教育，追求的是一种“蓬生麻中，不扶自直”的境界。在这里，成长已经成为所有学生生命的一种自我诉求。每一个生命个体，都有各自的姿态，学校所能做的，就是创造一个良好、合适的环境，努力让他们长成最好的自己。在这里，每一位教育工作者尽可能地挖掘每个生命的个性潜能，让他们从内心迸发出自信，张扬着独特的风采。

三年高中生活，对每一名学子而言，都太过短暂却又意味永恒。尼采说，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。我希望，学生在走出校园时，能够依旧秉持石门高中的人文精神、科学精神。能够选择健康的生活价值取向，较好地适应社会生活，保持内心的和谐和人格的完整，能对自己的人生负责。这，正是学校给他们一生的巨大财富。

本书由温伟平、丁启康共同策划，商讨全书撰写框架。温伟平负责第一、二、四、七章的组稿和统稿，丁启康负责第三、五、六章的组稿和统稿，全书由温伟平审定。各章作者分工如下：前言：温伟平；第一章：温伟平；第二章第一节：温伟平，第二节：温伟平、丁启康；第三章第一节：赵秀珍，第二节：容翠环，第三节：赵秀珍、李骏，第四节：丁启康、李莉华；第四章第一、二节：温伟平，第三节：刘宇；第五章第一节：张晓勋，第二节：丁启康；第六章第一节：丁启康，第二节：赵秀珍、张晓勋；第七章第一节：温伟平、张晓勋；第二节：温伟平、姚金生。后记：丁启康。

在本书编著过程中，胡启兵、熊显林、郑燕芝等老师做了部分文字整理工作，周敏、屈迪扬等老师对稿件认真审阅校对，江峰、鲁成涛、宋超、强建军、袁焕青等老师提供了部分素材，并引用了许多教师的教育案例或作品成果，在此一并深表感谢。

今天的石门高级中学进入了第二个十年，是非常关键的发展阶段。开展正雅教育，应选择独具特色的内生发展之路，加强顶层设计，超越简单的条件改善和单纯的技术操作，形成共同的发展愿景，淬炼学校的风骨与品格，实现整体办学水平的跨越式发展。

温伟平
2014 年 10 月

目 录

理论探索篇

第一章 健康人格教育	(2)
第一节 国内外健康人格教育的研究状况	(2)
一、国外对人格教育和健康人格教育的实践与研究	(2)
二、国内对人格教育和健康人格教育的实践与研究	(4)
第二节 普通高中学生健康人格教育的现状研究	(6)
一、高中生健康人格发展状况	(7)
二、高中生健康人格影响因素分析	(10)
三、高中生健康人格教育对策探讨	(14)
第三节 普通高中开展健康人格教育可行性分析	(14)
第二章 正雅教育	(16)
第一节 正雅教育的内涵	(16)
一、研究背景	(16)
二、内涵分析	(16)
三、实施条件	(17)
第二节 正雅教育与健康人格培养	(17)
一、教育本质的契合	(18)
二、培养目标的契合	(19)

实践活动篇

第三章 特色课程的构建	(22)
第一节 主题班会课程	(22)
一、主题班会课的设计原则	(23)
二、主题班会课的设计思路	(34)
三、主题班会课的设计流程	(57)
第二节 心理健康教育课程	(64)
一、课程设计理念	(65)

二、课程设计原则	(66)
三、课程设计要求	(67)
四、课程设计内容	(72)
第三节 社团活动课程	(90)
一、社团活动课程理念	(90)
二、社团活动课程设计	(92)
三、社团活动课程案例	(95)
第四节 学校特色文化课程	(105)
一、风筝文化节活动课程	(106)
二、佛山市文艺家进校园活动课程	(113)
第四章 实施学科渗透	(122)
第一节 挖掘教材健康人格培育因素	(122)
第二节 课堂渗透健康人格教育内容	(132)
一、整体规划, 全面渗透	(134)
二、精细备课, 有效施教	(136)
三、言传身教, 外显正雅	(140)
四、遵循规律, 各尽其才	(142)
第三节 活动体验促进健康人格内化	(144)
一、活动探究	(145)
二、实验操作	(146)
三、体育锻炼	(147)
四、艺术鉴赏	(150)
第五章 名家名师垂范	(153)
第一节 与大师对话, 与未来同行	(153)
第二节 以真情感染, 以人格感召	(160)
一、友爱	(161)
二、公正	(163)
三、自信	(163)
四、尽责	(164)
五、合作	(165)
六、创新	(165)
第六章 家校合作	(167)
第一节 途径与方法	(167)
一、家长委员会	(167)
二、校讯通	(169)
三、班级博客	(169)
四、微信群	(170)
第二节 案例与感言	(171)

收获思考篇

第七章 在探索中前行	(184)
第一节 弘扬正雅 桃李芬芳	(185)
一、学生文雅, 播下希望的种子	(185)
二、教师儒雅, 改变行走的方式	(190)
三、学校优雅, 确立发展的方向	(193)
第二节 培育人格 任重道远	(195)
一、激发学生在人格形成中的积极力量	(196)
二、建构教师在人格教育中的积极力量	(197)
三、重视创造学校科学发展的积极力量	(198)
参考文献	(199)
后记: 一路走来	(201)

5. 班主任总结。

- (1) 今天沉迷昨天，就会失去明天！
- (2) 以明天要求今天，以今天挑战昨天。
- (3) 荒废了今天，你赢不了明天，也输掉了昨天。
- (4) 今天的成绩是因为昨天的积累，明天的成功则有赖于今天的努力！

四、总结反思

本活动紧扣学生当前的思想困惑，通过“昨天”、“今天”、“明天”三个关键词来提纲挈领，引发他们对于设定目标、调整方法、实现理想的思考，并通过现场投票选择小品结局、填写三期目标卡等形式进行参与式体验，师生互动热烈，活动气氛活跃，达到了我设计活动的预期效果。

美中不足的是，学生的体验还不是立体的、多方面的，填写的目标还比较空泛，这还需要以后的细化和调整，才能将这次活动有效地延伸下去。

(此案例由石门高级中学张晓勤老师提供)

第二节 心理健康教育课程

① 健康人格教育是心理健康教育的重要资源。

② 心理健康教育课程关注学生积极人格品质的培养以及学生的积极体验和自我教育。

③ 心理健康教育课程内容主要包括学习力教育、自我意识教育、人际沟通能力教育、情绪调节力教育、性心理教育。

健康人格既是心理健康的重要指标之一，也是心理健康的重要资源。一个品行方正的人容易拥有良好的人际关系，从而获得良好的社会支持；一个心态端正的人在困境面前更能迎难而上，积极应对；一个意志坚强的人会勇敢地面对心理压力；一个有创新精神的人较易适应生活中的种种变化。因此石门高级中学从培养学生的健康人格入手以增强学生的心理健康，从一个更积极、更富有建设性的角度去实施对学生的心理健康促进，无论在心理课堂教学、心理辅导和咨询还是日常的管理中，教师都会有意识地对学生进行人格教育，重点引导学生正确认识自己，不断完善自己，掌握一些自我调节的方法，积极乐观地应对各种困难，从而促进个人的心理健康和人格的完善。

在健康人格教育和正雅教育理念的指导下，学校聘请专职心理教师，全面开设心理健康教育课程，保证每学期每班不少于10课时。心理健康教育课程的开展严格按照学校的教学制度做到“五个有”：有调查、有计划、有教案、有课件、有反馈。心理教师注意创建融洽的师生关系，采取恰当的教学方式，通过调查问卷、心理测试、访谈等准确地把握学生的心理特点，在课堂教学中为学生提供勇于尝试的表现机会，培养学生好奇乐学的积极态度，激发学生主动积极探索自我，加深内在心理体验，让每位学生有所感悟和思考，获得思想的启迪和享受审美的乐趣，从而调节和优化学生的心理状态，塑造

学生优雅自信的气质,进而达到培养心态端正、品行方正、品位高雅、气度儒雅的学生教育目的。

一、课程设计理念

(一) 关注全体学生

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出心理健康教育的总目标:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。^①因此,学校心理健康教育的对象不是专指有心理障碍的学生,而是全体成长中的、正常的、健康的学生。心理健康教育关注全体学生这一理念与石门高级中学的办学理念“让全体学生都得到最有效的发展”是一致的,体现了学校以人为本的教育理念。

(二) 关注学生的积极品质和积极人格

马斯洛提出真正的心理学应该研究健康的、正常的人的心理,研究人的价值,人的尊严,人的创造性,人的积极情感,人的自我实现。^②

美国心理学家赛里格曼以一种新的视角诠释心理学,将心理学的研究关注点放在心理健康和良好的心理状态方面,这就是积极心理学。它是一门旨在促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现的科学。积极心理学强调不仅要帮助那些有心理问题的人知道如何求得生存并得到良好的发展,更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会怎样积极思考,积极应对,过上幸福生活。^③积极心理学的兴起,为创立积极心理健康教育提供了直接的思想动力。积极教育是20世纪末美国发起的一场教育运动。积极教育就是指以学生外显和潜在的积极力量为出发点,以增强学生的积极体验为主要途径,最终达成培养学生个体层面和集体层面的积极人格而实施的教育。积极教育重视技能、态度、行为、交流风格等的教育,强化个体自信、自尊、忍耐、尊重他人、爱护环境等积极品质,以此激励、促进个体的发展。^④

2011年我们采用了郑雪教授编制的“中学生健康人格量表”对石门高级中学2014届学生进行测试,该量表关注了个体中积极的人格特征,较好地体现个体健康和人格两方面。调查结果显示在总量表上均分为3.49,分量表自我和谐均分为3.38,社会和谐分量表均分为3.51,实践活动能力分量表均分为3.52,皆高于中值,这表明石门高级中学学生的人格普遍较为健康,大多数同学并没有较大的“心理问题”,都是处于正常、发展中的状态,那是不是代表我们的学生不需要心理教育?并不是的,从积极心理学的角度看,我们不是要去关注学生是否有问题、有障碍,是否需要教育纠正,我们需要关注的是在现有的现实条件下该如何帮助我们这些处于正常环境条件下的普通学生学会实现人格的完善及体验幸福的校园生活,这需要我们教育者用积极的心态去发现学生身上原有的积极因素以及激发他们潜在的积极力量,因此学校的心理健康教育在正雅教育的理

① 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订) [J]. 中小学必修健康教育, 2013(1).

②③ 孟万金. 论积极心理健康教育 [J]. 教育研究, 2008(5): 41-45.

④ 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2010.

念下,坚持“品行端正、品位高雅”的大方向,更多的是关注全体学生的积极品质和积极人格的培养。

(三) 关注学生的积极体验和自我教育

积极心理学具体研究了包括好奇、乐观等在内的 24 种积极人格特质,认为培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪体验。^①也就是说要激发和培养我们学生的积极品质和积极人格,主要不是依靠教育者的说教和灌输,而是通过心理活动的体验和心理技能的训练,学生在动手、动脑亲身参与的过程中,通过感悟、反思等不同的心理内化方式实现的。

人本主义的人性观认为,人的本性是积极的,追求个人发展的;人是富有理性的,具有建设性的,可以通过自我教育不断得到自我完善;人有极大的潜力,可以通过适当的教育使这些潜力得到充分发挥。按照人本主义心理学家的观点,只要学校为学生的发展创造足够的条件,学生就会在这样的环境下积极主动地发展自己。^②因此,心理健康教育课是完全可以让学生自我发现、自我教育,只有把握自我教育这一心理辅导活动的本质特征,才能真正发挥心理健康教育课程对学生成长的教育功能。

教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》指出心理健康教育课应以活动为主,可以采取多种形式,包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。心理健康教育要防止学科化的倾向,避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育,要注重引导学生心理、人格积极健康发展,最大限度地预防学生发展过程中可能出现的心理问题。^③

因此,石门高级中学的心理健康教育课程是通过灵活设置各种心理体验活动,有计划、有系统地让学生进行自我感悟,自我教育,激发和增强学生积极的情绪体验,促进自我成长,培养学生积极的人格特质,从而实现培养心态端正、品行方正的高中生的教育目标。

二、课程设计原则

心理健康教育课是一种活动课,是以学生的心理需要为基础,关注学生当前的心理状态,以培养学生健康积极心理和人格为主线而设计和组织实施的。它以关注学生自身的成长为出发点,用积极心态关注学生内在积极力量,从而帮助学生更积极有效地处理学习、生活等方面的活动过程。整个活动过程以学生为主体,通过多种形式的心理活动,诸如情景体验、角色扮演、案例分析、小组讨论、行为训练等,促进班级学生的互动合作,达到培养学生的积极心理品质和健康人格的教育目的。

(一) 发展性原则

学校心理健康教育课是针对全体正常状态下的学生开设的课程,因此必须充分考虑学生的身心发展水平,满足他们成长发展的需要,并且要适当反映未来社会对学生心理

① 孟万金.积极心理健康教育[M].北京:中国轻工业出版社,2008.

② 钟志农.心理辅导活动课操作实务[M].宁波:宁波出版社,2007.

③ 教育部.中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)[J].中小学必修健康教育,2013(1).

素质的发展要求。如培养学生真诚、正直、自信、乐观、幽默、豁达等积极人格品质。

（二）科学性原则

心理健康教育是一门科学。坚持科学态度是心理教育工作者的职业要求。所谓心理健康教育的科学性，主要有两层意思：一是要求教学理念和教学目标必须是科学的，要尊重学生的客观心理事实。心理教学必须以全体学生的心理发展为出发点和目标，以学科本身固有的特点和学生的身心规律为依据，在有限的教学时间内，完成课程的总体目标；二是教师采用的教学方法及讲授的教学内容是必须注意科学性和逻辑性，有心理理论的支撑，不犯基本的知识性错误。

（三）实效性原则

在设计心理健康教育课程时有些老师往往过于看重活动的趣味性而忽视它的教育实效性，只停留在活动本身这会造成学生在教育过程中只觉得心理课就是做做游戏，轻松搞笑一番，跟自身无关，让学生懒于深入动脑思考，得不到自我反省和感悟，也肯定无法落实到行动上去，真正的教育目的是实现不了的。活动仅仅是教育的手段，因此心理健康教育课程需要借助学生成员之间的互动而获得有心理体验和心理训练的机会，从而促进学生得到由内而外的感悟、自我探索和肯定，实现学生的自我教育和人格的完善。

三、课程设计要求

心理健康教育有别于其他学科的教学，因此在课程设计要求上，结合心理学科的特点我们做到了五个有：有调查、有计划、有教案、有课件、有反馈。

（一）有调查

开学初，心理教师会针对全体学生特别是新生进行心理测试，并对测试结果进行分析，写出测试分析报告上报给主管部门，为级组、班主任了解学生具体的心理状态，进行学生心理教育提供参考。心理教师也会根据测试结果进行不同班级学生的心理教学安排与设计。下面我们以2012年高一年级的心理测试调查为例进行说明。2012年随机抽取4个文科班4个理科班学生的测试数据做统计分析，被试基本信息见表3-10。研究采用的工具是心理健康诊断测验量表（MHT），该测试适用于综合检测中学生的心理健康状况，包括8个内容量表，分别是学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向，还有一个效度量表，即测谎量表。调查发现：①学生心理健康状况整体良好。高一学生总体焦虑水平过高的检出率为2.5%（见表3-11），说明绝大多数学生的心理健康状况良好。个别学生出现较严重的焦虑情绪，需要进行制订个人指导计划，进行及时的疏导和跟踪辅导。②从各内容量表检出率来看（见表3-11），高一学生主要存在的心理问题是自责倾向、学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向。最明显的是自责倾向，高分检出率占29.4%，这表明较多学生存在自信心不足，当发生不如意的事情时经常认为是自己不好，容易陷于抑郁与焦虑的不利情绪状态。通过个别访谈调查，发现有34.9%的学生中考第一理想志愿并不是我校，有些学生认为自己没有考好才来到这里，觉得自己跟其他好学校的学生差了一截，难免内心会否定自己，责备自己；另外可能跟家长的教育观念和期望值等原因有关，需要引起关注和重视。③学习焦虑、对人焦虑、身体症状、恐怖倾向四个维度检出率也比较大，分别是18.4%、

18.2%、16.4%、15.1%。说明对于刚入学的高一新生来说,相当一部分新生在适应高中新环境、新学习和新人际关系方面感觉到比较大的焦虑感,甚至转化为身体症状。调查中,学生在“进入高中,你有什么担忧、害怕的吗”这问题中普遍反映害怕成绩跟不上,人际关系处理不好,理科学习学不好,成绩下滑,赶不上同学,不习惯住宿,失败;怕自己跟不上老师的思路,担心高中课业负担过重,压力大,怕自己处理不好学习上的事等。

文科班和理科班在总量表和分量表上都没有显著差异(见表3-12)。这说明不同教学班学生开学初整体心理健康状态差不多。从检出率上看(见表3-11),理科班在学习焦虑、对人焦虑、身体症状、冲动倾向均高于文科班,这表明理科班存在学业压力、人际压力、身体不适、易冲动等问题的人数更多。而文科班在孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、恐怖倾向均高于理科班,表明文科班存在孤独感强、自信心不足、过于敏感、担忧的人较多。

表3-10 被试者基本信息(N=405)

变量	基本资料	人数	合计(405)
性别	男	203	405
	女	202	
不同教学班	文科班	193	405
	理科班	212	

表3-11 高分检出率情况

	学习 焦虑	对人 焦虑	孤独 倾向	自责 倾向	过敏 倾向	身体 症状	恐怖 倾向	冲动 倾向	总量 表
高分检出率	18.4%	18.2%	4.0%	29.4%	10.1%	16.4%	15.1%	10.0%	2.5%
理科班高分检出率	21.2%	22.3%	1.6%	25.4%	8.3%	18.7%	14%	11.4%	2.6%
文科班高分检出率	17.9%	17.3%	4.6%	30.5%	10.6%	15.8%	15.4%	9.7%	2.5%

表3-12 不同教学班的心理健康状况比较

	不同教学班	N	均值	标准差	t
学习焦虑	理科班	193	5.49	2.05	1.32
	文科班	212	5.26	2.07	
对人焦虑	理科班	193	5.56	2.14	0.35
	文科班	212	5.50	2.99	
孤独倾向	理科班	193	3.31	1.46	-1.24
	文科班	212	3.47	1.67	

续上表

	不同教学班	N	均值	标准差	t
自责倾向	理科班	193	5.77	1.98	-0.82
	文科班	212	5.91	2.12	
过敏倾向	理科班	193	5.82	1.60	0.50
	文科班	212	5.75	1.70	
身体症状	理科班	193	5.14	2.34	1.20
	文科班	212	4.92	2.25	
恐怖倾向	理科班	193	5.11	2.16	0.57
	文科班	212	5.21	2.18	
冲动倾向	理科班	193	4.97	1.94	1.33
	文科班	212	4.77	1.87	
全量表	理科班	193	41.17	11.21	0.42
	文科班	212	40.80	10.93	

(二) 有计划

心理教师会针对不同教学班在调查中显示出来的不同心理状况制订心理教学计划,实施学生不同—备课不同—教学手段不同的心理教学模式(见表3-13)。比如2012年高一年级的教学内容会根据新生心理测试的结果分析侧重学生的学习力、自我意识、人际沟通能力、合作能力、情绪调节力、性心理这些方面。理科班的教学内容侧重情绪调节力、合作能力、学习力方面的指导;文科班的教学内容侧重认识自我、人际沟通能力、性心理方面的指导。

表3-13 2012年心理教学计划

教学主题	具体活动	时间安排
学习力辅导	活动1: 让记忆变得更高效	第一学期
	活动2: 理想与挫折——考后心理辅导	
	活动3: 专注力训练	
	活动4: 创造力训练	
自我意识辅导	活动1: 我是谁?——认识自我	第一学期
	活动2: 接纳自我	
	活动3: 我能积极看待自己	
	活动4: 自信心训练	

续上表

教学主题	具体活动	时间安排
人际沟通能力辅导	活动1: 主动交往, 收获友谊 活动2: 朋友之间的相处秘诀 活动3: 宿舍你我他 活动4: 学会恰当的表达 活动5: 学会积极倾听	第一学期 第二学期
情绪调节力辅导	活动1: 情绪ABC 活动2: 我的情绪我管理 活动3: 插上积极的翅膀飞翔 活动4: 幸福的真意	第二学期
合作能力辅导	活动1: 合作共赢 活动2: 竞争与合作 活动3: 合作实践——通过小组合作完成一项心理研究报告	第二学期
性心理	活动1: 男女青春形象 活动2: 男女青春情怀 活动3: 爱情是什么?	第二学期

(三) 有教案

石门高级中学心理健康教育课程严格遵守学校教研部门的制度要求, 做到每节课提前备课、课前说课, 持案上课。不仅准备电子教案, 还需准备手写教案。手写教案随时翻阅分析, 及时记录学生课堂反应和不足之处, 及时进行修改。具体教案请见列举的精品案例。

(四) 有课件

石门高级中学从开办以来一直普及电教手段进行教学, 要求每节课使用课件教学, 加上心理课程需要借助大量的媒体材料和案例作为辅助教学, 心理课堂更注重电子课件的使用。心理教学课件制作要求重难点突出, 直观、精美、简洁, 既吸引学生的注意力, 也能辅助教学目标的完成。因此心理教师会认真精心准备每一节课件, 同时也会根据学生的不同需求不断进行修改。

(五) 有反馈

学生每学期会对心理方面的教学进行评教活动, 从结果反映出学生对心理课堂的满意度较高, 心理课的平均得分是92.5分。心理教师也会利用调查问卷的方式让学生反馈对心理课的评价。以2013年期末为例, 得出的数据见表3-14。

表 3-14 2013 年学生期末反馈信息表

你对本年度的心理课的喜爱程度	非常喜欢 0%	比较喜欢 25.3%	一般 46.8%	比较不喜欢 25.3%	非常不喜欢 0.03%
你觉得心理课在你的生活中起的作用	非常重要 0%	比较重要 20.8%	一般 39%	比较不重要 37%	非常不重要 0.03%
一年的心理课让你的收获	非常大 0%	比较大 16.2%	一般 61.9%	比较小 17.1%	非常小 0.05%
你觉得课上的师生关系	非常平等 0%	比较平等 48.4%	一般 41.8%	不平等 0.09%	非常不平等 0.07%

我们同时也会对学生的心理状态前后变化进行跟踪反馈。以 2012 年高一学生为例,对学生后进行后测,结果如表 3-15 显示:学生后测在全量表得分低于前测, t 检验差异性显著,这表明,学生整体心理健康状况有明显提高。学生后测在学习焦虑、自责倾向、过敏倾向、恐怖倾向四个因子得分均低于前测, t 检验差异性显著,特别是自责倾向,这表明,大多数学生能很好地适应学校的学习和生活,自信心提高了,能正确对待自己的学业,努力为自己的目标而奋斗,能与周围的同学相处融洽,开学初担忧害怕的状态得到有效的改善。这些数据充分地说明石门高级中学以健康人格教育为切入点的心理课堂教学有较好的效果,实现了学生身心和谐发展、健康人格发展和幸福生活的教育目标。

表 3-15 学生心理健康状况前后对比分析

		N	均值	标准差	t
学习焦虑	前测	405	5.31	2.068	2.08 [*]
	后测	409	5.05	2.238	
对人焦虑	前测	405	5.51	2.026	-0.24
	后测	409	5.54	2.154	
孤独倾向	前测	405	3.44	1.630	0.32
	后测	409	3.41	1.687	
自责倾向	前测	405	5.88	2.087	3.51 ^{**}
	后测	409	5.44	2.114	
过敏倾向	前测	405	5.77	1.672	2.11 [*]
	后测	409	5.55	1.844	
身体症状	前测	405	4.97	2.270	1.31
	后测	409	4.76	2.312	
恐怖倾向	前测	405	5.19	2.173	2.41 [*]
	后测	409	4.88	2.179	

续上表

		N	均值	标准差	t
冲动倾向	前测	405	4.81	1.887	1.40
	后测	409	4.66	1.927	
全量表	前测	405	40.88	10.986	2.41*
	后测	409	39.28	11.530	

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

四、课程设计内容

教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出高中年级心理健康教育的主要内容包括:帮助学生确立正确的自我意识,树立人生理想和信念,形成正确的世界观、人生观和价值观;培养创新精神和创新能力,掌握学习策略,开发学习潜能,提高学习效率,积极应对考试压力,克服考试焦虑;正确认识自己的人际关系状况,培养人际沟通能力,促进人际间的积极情感反应和体验,正确对待和异性同伴的交往,知道友谊和爱情的界限;帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力,形成良好的意志品质;在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上,确立自己的职业志向,培养职业道德意识,进行升学就业的选择和准备,培养担当意识和社会责任感。^①因此石门高级中学在选择心理健康教学内容时始终围绕着这个指南,注意了教学内容的适应性、针对性、即时性和有效性。适应性指选材紧扣主题,有明显的时代特点。针对性指符合学生的年龄、心理特点,能为学生所理解和把握。即时性指关注学生成长和发展过程中的需求和现象,选择学生迫切需要了解的内容和解决的问题。有效性指内容贴近学生的生活,亲近学生的心灵,学生有亲切感,有兴趣参与。

石门高级中学心理健康教育课程的基本内容主要包括五个方面:自我意识、增强学习力、情绪调节力、人际适应力、性心理辅导。

每个主题内容的设计模式一般表现为以学生自身外显和潜在的积极力量为出发点,以培养学生积极人格为目标导向,有具体的辅导主题,活动过程有严密的组织环节,一般包括:“热身—创设情景—联系自我—反馈训练—总结深化”这样五个环节,见表3-16。

表3-16 五个环节

环节	目标	形式
热身	(1) 让学生注意力集中到课堂来。 (2) 调动学生参与活动的热情,增进师生间的信任感。 (3) 对课堂主题有初步的感知或明确课堂的团体规则	(1) 观赏类:故事、歌曲、图片、视频…… (2) 操作类:实验操作、情景表演、肢体活动……

① 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[J]. 中小学必修健康教育, 2013(1).

续上表

环节	目标	形式
创设情境	(1) 启发学生察觉自己与他人的共性问题。 (2) 激发成员探索成长困惑的欲求	学生案例、小品表演、影视片段、社会热点问题
联系自我	(1) 调动学生自身的资源,鼓励学生做深入的自我开放与自我卷入中,获取新的想法与感受。 (2) 检视自我的困惑,焦虑,察觉有效的社会行为,激发学生自我的成长动力	小组讨论、脑力激荡、角色扮演
反馈训练	(1) 激发学生改变的动机,鼓励学生现场训练,巩固、落实外显行动的运用。 (2) 深化学生的内在心理体验	技能训练、角色扮演、身体活动、联想活动、辩论、纸笔练习、回馈活动
总结深化	(1) 巩固并深化学生的情感体验。 (2) 激励学生制订成长计划,实践行动	书写感悟、拓展练习、视频、歌曲、课外知识拓展

当然,以上五个环节并不是一成不变的,具体实施中也可以做灵活的调整,根据备课情况有所侧重,一切以实效为依据,以培养学生积极正向的心理品质为目的。

(一) 自我意识教育

自我意识直接影响学生的人生奋斗目标和理想追求,是人格结构的核心,对人的心理健康发展起着很重要的作用,直接制约着人格的形成发展,在人格的优化中发挥着强大的动力功能。中学生正处自我同一性发展的重要时期,根据埃里克森的八个人格发展阶段来看,高中生正处于同一性角色混乱时期,因此自我意识教育包括:认识自己的气质性格倾向;自我接纳与自我调适;自信心训练;科学的人生观与价值观等。

在自我意识教育方面,自信心的培养和训练是不可或缺的重要教学主题。教学案例“高中,我自信前行”就是抓住了自信心是高一新生入学适应的关键因素,利用具体的心理训练活动让学生体验感悟,最终达到学以致用,自信面对学生生活的教育目的。

【案例3-13】

高中,我自信前行

[活动理念]

自信是人对自身力量做肯定评价的一种心理状态,是一个心理健康的重要标志,也是获取成功的重要因素。高中生,特别是高一新生,既要适应环境,也要处理人际关系,更要应对繁重的学习,因此各种问题,很多同学无所适从,从而产生自卑心理,因此需要通过合理的引导,帮助学生建立自信,提升自信心水平,对于高一学生尽快适应高中的学习生活很有必要。本方案设计旨在帮助学生树立自信,让学生掌握树立自信的方法,为其人生之路打下坚实的基础。

[活动目标]

认知目标:让学生认识到自信的重要性和具体表现。

情感目标：学会欣赏自己，感受自我肯定的快乐，增强对自己的信心和对未来的信心。

技能目标：掌握一些增强自信心的方法，并鼓励学生在日常生活中多应用，做一个有自信的人。

〔活动重难点〕

让学生能自信地表达自己和敢于尝试课堂的活动，并能迁移到日常生活中。

〔活动准备〕多媒体设备，视频。

〔活动过程〕

一、热身阶段

活动：抓手指。

规则：两人同学面对面，伸出你的右手，手掌心朝下，竖起你的左手手指，放在你左边同学的掌心下。下面老师讲一段话，在这段话里，当我说到“乌鸦”这两个字时，就用你的右手赶快去抓你旁边同学左手的手指，同时你自己的左手手指争取快速逃脱。

导入主题：在开心活动后，我们思考一个问题：在面临接下来的高中生活学习中遇到的困难和问题，你是会选择刚才那样退缩，还是抓住机会，迎难而上？

带着这个问题进入我们的心理课堂：高中，我自信前行。

设计意图：活跃课堂气氛，通过游戏让学生把注意力迅速集中到课堂上来，并顺利过渡到主题。

二、情景创设阶段

过渡语：对于中学生来说，自信心特别重要，尤其是学习方面。

1. 展示师兄师姐的考后感言。

2. 小结。很多同学学习困难、成绩差，其首要的原因是缺乏自信心，总认为自己不够聪明，遇到困难就退缩，如此下去，他就真得不如别人了，真得就变“笨”了，学习成绩也不可能上去。

过渡语：既然自信这么重要，那么怎样建立自信呢？我们先来看看这个人的表现是如何的？

3. 自信的具体表现。

播放尼克·胡哲的事迹。

小组讨论分享：你认为他自信吗？他自信的表现是如何的？一个自信的人会有什么表现和特点？（动作、神态、性格等）

教师小结。

外貌和表情：微笑、精神抖擞、眼睛炯炯有神……

举止和态度：昂首挺胸、正视对方、自然舒展、热情大方、活泼……

个人品质：果断、真诚、勇敢、守信、虚心、可靠、幽默、有责任感

心情：愉快、轻松、开朗、平静……

设计意图：通过讨论让学生感知自信的人的表现，从而反思自己。

三、联系自我，反馈训练阶段

过渡语：你觉得你具备了以上的特点吗？那么我们可以通过什么方法来获得这些特点，成为一个自信的人？

理学家告诉我们：身体的动作是心灵活动的结果。改变姿势和速度，可以改变心态，我们可以运用一些行为动作来帮助自己提高自信。

（一）培养自信的方法之一：行为改变

1. 练习当中，争取第一个发言。
2. 练习面带微笑，正视别人。
3. 走路抬头挺胸，速度提高25%。

过渡语：希望接下来课堂活动我们的同学大胆发言。除了这点，还有什么方法？我们先来了解一个人。

（二）培养自信的方法之二：关注自己的优点

1. 展示黄美廉的照片和故事。
2. 提问：大家觉得美廉自信的秘诀是什么？（关注自己的优点）

过渡语：既然自信的秘诀是多关注自己的优点，现在请同学们跟随美廉的脚步去寻找自己的优点吧。大家可以从学习能力、交际能力、文娱才能、体育强项、性格方面、动手能力等其他方面去找自己的优点，进行一分钟自我肯定。

3. 自信练习：一分钟自我肯定。

规则：写出三个句子，句子的模式是：我……（优点或者能力），所以我……（得到什么或将会怎么做）。三个句子的内容能在一分钟读完。

练习：①大声说给你的同桌听。②在全班同学面前分享。

总结：生活中，多肯定自己的优势和适度地在大众面前肯定自我，可以让我们更好地发挥优势，更自信地表现自己。

过渡语：树立自信，仅自我肯定是不够的，更重要的是要勇于尝试，体验成功。

（三）培养自信的方法之三：勇于尝试，体验成功

1. 播放视频：《挖掘潜能，唤醒童心》。

过渡语：其实我们从小就有乐于尝试、不怕失败的勇气，下面我们看看我们的同学敢不敢尝试。

2. 体验活动：从头到尾新步伐：超级一变一变一变。
3. 学生谈感受。

4. 教师小结：原来当你迈出第一步，你就觉得其实并不是那么难。所以希望我们的同学在接下来的学习生活中勇于尝试。①从容易取得成功的事尝试，并从中寻求到乐趣，看到自己的潜能。②把目标分为若干阶段的小目标。

设计意图：通过讲解、练习、活动体验让学生掌握培养自信的三个方法。

四、总结升华阶段

（一）培养自信的方法

1. 行为改变：如微笑、抬头。
2. 关注自己的优点。
3. 勇于尝试。

（二）教师小结

1. 自信的人并不是什么都“能行”的人。
2. 自信的人并不都是能力很强的人，但都是勇于挑战和尝试的人。

3. 我们要在自信和自卑之间寻找平衡点!

同学们,前方是光明的,希望大家携上自信勇往直前!

设计意图:总结升华,让学生明白自信的真正内涵。

(二) 增强学习力教育

孔子十分重视学习对人格形成与完善的作用,他主张“学而知之,学而不厌,敏以求之”。学习是学生的主要任务,如何开发学生学习中的积极力量和因素,促进学生乐于学习,积极应对学习中的困难是老师和学生最实际和迫切的需求,同时也是促使学生形成自信、乐学的人格品质的重要教育实践内容之一。因此,有必要对学生进行学习心理指导。学习力教育主要包括:学习适应教育、学习方法与学习习惯教育、考试心理的调适和训练、学习动机与学习兴趣的教育以及创造力教育等。

高中生在学习遇到最大的障碍并不是学习方法之类的问题,而是当出现学习受挫、考试失利时该如何应对的问题,特别是对于刚进入高中学习的学生来说,对他们进行考后及时的心理辅导是非常有必要的。教学案例“理想与挫折——考后心理辅导”对学生的考后心理辅导做了详细的介绍。

【案例3-14】

理想与挫折——考后心理辅导

[活动理念]

高一学生在经历高中学习生涯第一次重大的考验,在知晓成绩的时候是有人欢喜有人忧,特别是我们学校的学生本身底子较薄,期望大,理想与现实的成绩差距会很大,加上自信心不足,容易出现情绪波动,有些会逃避,放弃,有些会自责等,因此,帮助他们分析与调整考后的心态很重要。

[活动目标]

- (1) 让学生分析并正视自己的考后情绪。
- (2) 让学生学会正确看待成绩的成败。
- (3) 让学生学会正确归因。

[活动重点]

学生学会对考试成败进行合理、正确的认识和归因。

[活动难点]

学生如何调整自己的心态,树立自信。

[活动准备] 录音、情景。

[活动过程]

一、热身阶段

(一) 真情告白

每当考试成绩公布的那刻,真是几家欢喜几家忧,你的心情又如何呢?让我们先来听听几个“才子佳人”的真情告白吧。(播放录音)

学生A:上帝啊,赐我一个good mark吧。为什么?为什么?老天无眼,又是一个烂分数,也罢也罢,过去就让它过去吧,让它随风飘逝吧。

学生B:拿到试卷那一刻,我心里一沉,然后就问某某几分,哈哈,我又比他高2分!我笑,我大笑,我狂笑。

学生C:我感到侥幸,原来以为做错的,没有把握的题都对了。

学生D:试卷发下来了,看见试卷上面那个鲜红的数字。我没什么感觉,猜也猜到这个取值范围,总不见有上升趋势。呆呆地接过试卷,呆呆地听评讲,一切过得无声无息。

学生E:化学试卷终于发下来了,我竟然不及格,我简直不敢相信自己的眼睛,以前可从来没有不及格过,我该怎么办呢?怎么办啦?怎么办嘛?怎么办呀?

学生F:好。颜色十分耀眼,说本人没有反应,那就是自己骗自己,但这分数考得太绝了。举世无双,独一无二。好!但我感到成功,因为在如此糟糕的情况下我都没有趴下。

(二) 说出心里话

1. 学生活动:同病相怜的你,也不妨想想这次中段考成绩发下来的那一刻,你的心理感受如何,请写下来,并画上一幅你当时的情绪脸谱。

2. 学生相互分享。

3. 小结:你能分辨自己在面对考分数时的情绪吗?不同的情绪会产生不同的行为,而往往我们总会忽略对情绪的分析 and 调整,任由泛滥的情绪狂潮淹没了我们本该清醒的头脑,甚至有时由于错误地分析成败的原因,而造成一错再错,即使胜利的成果也维持不了多久。面临又一次大考,无形中把那种慌乱的情绪再一次延伸到了新的战地,就这样一次又一次,我们陷入了恶性循环。举些例子吧。

设计意图:引出主题、激发学生认清自己的考后情绪。

二、感悟问题阶段

(一) 情景聚焦:都是考试惹的祸

情景1:这天数学试卷发下来了,这是期中考的最后一张试卷。青松拿到了她的卷子……看着上面鲜红的分数,格外刺眼,她的心顿时沉了下去,眼泪就要掉下来了,“为什么会这样的,我哪有脸面见人啊?”青松想起在家时父母关切的眼光,妈妈特意为她煲的汤,眼泪默默流下。接下来几天,青松精神恍惚,上课一点都听不进去,但是她还是强迫自己要继续学习,其他事情什么都不管了。可效果并不佳,她的情绪令人担心。

情景2:这天数学试卷发下来了,这是期中考的最后一张试卷。伟斌拿到了他的卷子……他瞄了一眼,双手用力一抓,把试卷揉成一团,扔进抽屉里:“看到就心烦,没有一科是满意的,真不是读书的料。”以后,数学课上他就睡觉,作业也不做了。(可拍成情景剧展示)

1. 讨论。

(1) 你觉得他们俩考后的情绪、行为怎样?

(2) 如果你是他们,你将如何应对考试不理想的事实呢?

2. 小结:心情加油站。要知道把试卷扔进垃圾桶,永远不是最好的解决办法,记得鲁迅说的一句话:真的勇士,敢于直面惨淡的人生。别轻易地告诉自己一切都完了,因为当你静下心来重新审视自己时,你会发现你能战胜这些暂时的失败。

设计意图:引导学生接纳自己的情绪反应,激发学生正确处理自己的考后情绪的意识。

三、联系自我、解决问题阶段

(一) 找出不合理的观念并改正它

(二) 辩证地看待成绩，树立信心

1. 合理地认识考试的作用。

(1) 学生谈。

(2) 教师小结：考试只是检验一段时间来所学知识的手段之一，通过检验我们才能更清晰地看到自己的问题，查漏补缺。不论成败，胜是鼓励，败作调整，都有收获。

2. 关于失败的心理实验。所谓失败，其实就是自己的一种感觉，是在通往目标的过程中，由于自己的行动多次受阻而产生的绝望感，是自己在自己心中滋养起来的“纸老虎”。失败仅仅存在于失败的人的心中。只有屡败屡战的人才是真正的英雄！千万别认为是学习成绩影响了你的心态，而是要知道正是你的心态影响了你的成绩。心态是可以改变的。

(三) 重视归因分析

1. 故事分享。在古书《韩非子》中写了一件事。赵襄子向王子期学习驾车。不久，他认为王子期没有把驾车技术全部传给他。王子期说：“不是我没有教您，是您运用不当。驾车的重要之点是让马的身体安于车，人的注意力集中于马，此后才能加速快跑。可是您呢？跑落后了一心想追上我；跑在前而了，又总怕我追上来。把全部心思用在了输赢上，这恰恰是您输了3次的原因。”

2. 成败原因分析。通常，人们在做完一项工作后，往往喜欢寻找自己或者他人之所以成功或失败的原因。同学们，当你失败或者成功，往往又会怎样归因？是稀里糊涂让它过去，还是真正学会吃一堑长一智呢？

(1) 学生谈。

(2) 小结：美国心理学家维纳从三个维度把归因分为：内归因和外归因，稳定性和不稳定性归因，可控制和不可控制归因，又把人们活动成败的原因即行为责任主要归结为四个因素：能力高低、努力程度、任务难易、运气好坏等，见表3-17。

表3-17

四因素	三维度					
	稳定性		因素来源		可控性	
	稳定	不稳定	内部	外部	可控	不可控
能力高低	√		√		√	
努力程度		√	√		√	
任务难易		√		√		√
运气好坏		√		√		√

当然维纳的归因比较概括性，我们需要针对具体情况把它进一步细化。比如，你在拿到试卷时，看到想“运气真糟，本来选对却在一念之差勾错了”。其实进一步深究的话，你会发现原来自己对这个概念还是有些似是而非，基础不扎实，所以错。我们经常说，输要输得明明白白，赢要赢得光明磊落，这样你就不会让自己的情绪不受控制，而

是寻找重新努力的方向。总的来说,第一不是智力上的缺陷,而是努力与否,复习方法是否恰当,应试策略是否妥当,因此自己有提高的潜能。第二不是努力没有成效,而是自己正处在知识量的积累过程中,特别是有一部分女同学学习很刻苦,积累的过程往往也比较长,因此高考时自己一定会质变。简单介绍学习中的高原现象。

设计意图:引导学生通过合理认知、归因分析,改变心态等方法进行考后心理的调整,培养积极正向的思维方式看待事情。

四、总结升华阶段

播放歌曲《阳光总在风雨后》。

请记住吧:梦想的高度与苦难的程度是成正比的。所以在起点处就请准备迎接苦难吧。其实追求梦想就像长跑,苦难则是人的生理极限,我们应该相信,不论风雨多大,乌云多密,它们终归会过去,曾经被它们遮住阳光,依旧灿烂。

(三) 情绪调节力教育

积极的情绪能激发人的潜能,给人带来力量和希望,同时也会对人格产生渗透作用,从而塑造人的健康人格。因此在培养人格健全、身心全面发展的人才过程中,积极情绪的培养是一条有效的途径。高中生情绪往往高亢强烈,充满激情,但变化无常;同时随着学习生活范围的扩大以及自我意识的高度发展,高中生发展出多样性的情感。与初中生相比,高中生情绪的自我调节方法和情绪的表达方式得到了发展,他们的情感表露越来越带有文饰、内隐和曲折的性质。在特定的场合下,会考虑到自己的形象和价值观,从而支配和控制自我的情感,出现外部表情与内心体验的不一致。因此情绪调节力教育包括:培养学生丰富多彩的生活情趣,形成平和的心境;学习并掌握情绪调节的方法,培养自信、乐观心态等。

情绪管理是高中生迫切需求的心理技能,很多学生平时也了解一些处理负面情绪的方法,比如宣泄、转移等,但是大多数学生并没有从根本上去理解接纳自己的情绪,因此用起方法来就并不是得心应手、一招即灵,教学案例“我的情绪我管理”从心理学著名的情绪ABC理论出发,深入浅出地让学生理解如何利用情绪三部曲管理好自己的情绪,让学生懂得了接纳和理解自己,从而达到自我和谐的健康人格状态。

【案例3-15】

我的情绪我管理

【活动理念】

情绪是人对客观事物与自己的需要是否相适应而产生的态度体验。青春期的高中生易冲动、急躁,爱发脾气,表现为情绪多变,但他们往往不愿意甚至排斥负面情绪的出现,生活和学习中出现负面情绪时不知如何去面对和调整自己的情绪。本次辅导考虑第二次统测刚刚结束,有些同学出现较大情绪的波动,旨在通过案例的反思和讲解,引导学生了解和掌握管理情绪的三部曲,不被情绪所左右,成为情绪的“主人”。

【活动目标】

1. 认知目标:让学生了解情绪管理的三部曲。

2. 情感目标: 让学生接纳自身的情绪变化, 激发和强化学生处理负面情绪的动机。

3. 行为目标: 学会处理自己的负面情绪。

[活动重难点]

学生理解并灵活运用情绪管理的三部曲。

[活动准备] 情景录音。

[活动过程]

一、热身阶段: 情绪之旅

活动规则: 开火车的形式, 依次用一种颜色或一首歌来形容代表你今天的心情, 用手势来显示心中情绪的大小。

设计意图: 活跃课堂气氛, 让学生的注意力迅速集中在课堂上, 自然引出主题。

过渡: 生活中我们有着各种情绪体验, 而对自己的情绪我们会不知所措? 我们该如何管理好自己的情绪? 带着这个问题, 我们一起进入我们今天的主题: 我的情绪我管理。

二、情景分析阶段

(一) 情绪管理第一步: 认识情绪

1. 写情绪。

第二次统测成绩出来了, 知道成绩那一刻你的情绪是怎样的, 请把它写下来, 再与同桌交流。

2. 案例分析。

实例 1: 小 C 知道成绩那一刻心顿时沉了下去, 但他觉得自己不应该有不好的情绪, 接下来几天他不断地掩饰和压抑自己的不好情绪。

实例 2: 某同学说小 D 诽谤他, 小 D 并没有做过, 感到很生气, 马上找到对方理论, 没说两句就大打出手, 把对方弄伤了。

(1) 引导学生思考: 开心是好? 伤心不好?

(2) 实例 1 分析: 其实情绪本身并无好坏之分, 每一种情绪都有它的价值和功能。不否定自己情绪的存在, 要允许自己有负面的情绪。因此, 管理情绪首先要认清自己的情绪状态是如何, 允许自己有情绪。

过渡: 我们可以允许自己有情绪, 那是不是代表可以任意由这种情绪左右你的思想和行动。

(3) 实例 2 分析: 情绪本身是没有问题的, 问题在于你对待情绪的态度和情绪的处理方式。

(二) 情绪管理第二步: 理解情绪

1. 通过心理访谈的例子引发学生思考讨论, 引导出艾利斯的情绪 ABC 理论, 让学生感受 ABC 理论的价值, 归纳总结: 事情发生的一切根源缘于我们的信念、评价与解释。

2. 分析: 哪种想法更有利于接下来采取积极的行动。

3. 小结: 合理积极的想法更有利于自己采取积极的行动。

4. 学以致用: 你这次数学考试竟然不及格, 你心情很低落、沮丧, 这时你可以给自己一个合理积极的想法是?

过渡: 用合理、积极的想法去理解自己的情绪反应, 接下来就是如何处理问题。

(三) 情绪管理第三步：处理情绪

1. 小组讨论：当你心情不好时，什么方法是有效缓解你的情绪？

要求：小组内发言，组长记录下来。

2. 分享讨论成果。

3. 教师引导总结：方法是有很多，比如：宣泄法、转移法、心理暗示法、寻求帮助等。方法因人而异，但要遵循以下四不原则：①不逃避。只有面对才能成长。②不责备。用“我”句式表达你的感受和希望。③不遗忘。越想忘记就越是忘不了，接纳负面事件的存在。④不委曲求全。是在不伤害别人的前提下保存自己，做自己想做而又能做的事。

(四) 总结：情绪管理的三部曲

1. 认识情绪：能接纳自己的情绪变化。

2. 理解情绪：给情绪一个合理积极的解释。

3. 处理情绪：用合适的方式及时调整自己不良的情绪。

设计意图：通过案例分析、讲解等方式让学生理解和掌握情绪管理的三部曲，激发学生积极管理情绪的意识。

三、联系自我、反馈训练阶段

运用情绪管理三部曲帮助实例2中的小D。

实例2：某同学说小D诽谤他，小D并没有做过，感到很生气，马上找到对方理论，没说两句就大打出手，把对方弄伤了。

1. 学生讨论。小D的情绪是：

小D可以有合理积极的想法是：

小D可以有效处理情绪的方式：

2. 分享。

设计意图：通过学以致用活动，让学生灵活运用情绪管理三部曲。

四、总结升华阶段

1. 请谈谈你在课堂上的收获。

2. 教师小结：弱者任情绪控制行为，强者让行为控制情绪。希望我们的同学在学习生活中遇到情绪困扰时不被情绪所左右，而是主动积极地管理好自己的情绪。

设计意图：通过学生的回答，让学生进一步领悟积极管理情绪的作用和方法，强化学生用于生活实际的意识。

(四) 人际适应力教育

人是社会的人，任何人都不能离开他人和社会孤立地生存与发展。每个人在逐渐完善自己人格的过程中，培养良好的人际交往能力是一个极其重要的因素。可以说，人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关，健康的人格总是与健康的人际交往相伴随的。由国家人口计生委等五部委联合开展的2010年青少年健康人格工程调研报告显示，高中生人际交往问题非常突出，75%觉得和父母的交流有问题，55.5%的人觉得与父母以外的其他人交往时有问题。原因一是不知如何跟陌生人交往，二是觉得自己性格不适合跟别人打交道。因此对学生进行人际交往辅导是健康人格培养的重要方面。人际适应力教育包括：学习正确的待人接物、为人处世；学习各种社交技能，如倾听技巧、

表达技巧、拒绝技巧、赞美技巧、合作和竞争技巧等。

人际沟通能力包括许多方面，一节心理课不可能蜻蜓点水什么都说一下，这样学生特别是高中生不能在课堂真正掌握具体的心理技巧，达到自我感悟和自我教育，最终教育目标也完成不了，因此一节课只要让学生掌握一种技能即可。案例3-16“学会恰当的表达”具体介绍了如何运用“我讯息”的语言表达来促进良好人际关系的建立，该课程设计充分体现了心理课选题目标要小，重体验少说教的教育理念，让学生在认知、情感、能力方面都能得到充分的体验，从而达到助人自助的教育目的。

【案例3-16】

学会恰当的表达

【活动理念】

1. 通过学习让学生认识到语言是人际互动中的重要工具，恰当的语言表达能使对方愉快地接受，对交往产生积极的影响。

2. “我讯息”是人际沟通中一条重要的技巧，是指表达意思的语句从“我”字开始，明确表达自己的感受和想法。使用“我讯息”可以在冲突情境中顺利表达自己，从而使冲突得到缓解。

3. 通过深化角色体验，强化学生使用“我”表达句式的意识，培养学生正向积极的心态。

【活动目标】

1. 认知目标：认识言语在人际互动中的影响。
2. 情感目标：体验不同的语言表达带给自己的感受。
3. 能力目标：掌握并运用“我讯息”的表达技巧来促进人际交往。

【活动重点】

引导和启发学生使用“我讯息”的表达来促进自己的人际交往。

【活动难点】

如何让学生掌握“我”句式的表达技巧并灵活运用。

【活动过程】

一、热身阶段：幸运抽签

规则：每个小组由一名代表在幸运盒中抽取一张小纸条，让每一位成员都看到小纸条的话，全组同学一起大声说出来，并说说心情。

设计意图：通过活动活跃课堂气氛，吸引学生课堂注意力，并自然过渡到下一环节。

过渡语：同学们，短短一句话就能带给我们好心情。我们每天与人交往都离不开说话，有的话让人开心，有的话让人伤心。就像小优说的话。

二、提出和分析问题阶段

（一）情景：小优的校园生活

小优，读高一，性格开朗，学习一般但很努力。学校举行班级文艺节目，她们班打算出一个服装秀节目，课余时间大家都在商量着给自己准备怎样的服装。好朋友小A来询问小优的意见：“你说我穿什么好呢？”小优大声说：“你这么矮，不要穿裙子了。”大家都往这边看，小A生气地走开了。

明天周三就要数学小测了。小B请教小优数学题目，小优已经解释几遍，小B还是不明白，小优不耐烦地说：“不讲了。真是的，你的理解能力怎么这么差。”小B听了很尴尬，生气地走开了。

小优很沮丧：我怎么办呢？

过渡语：小A和小B的生气是由什么引起的？（小优的话）俗话说，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒，该如何把话说得恰到好处，既能表达自己，同时使对方能接受，来促进我们的人际交往。带着这个问题进入我们今天的心理课堂：学会恰当的表达。

设计意图：通过贴近学生生活的情景引出主题，与最后环节首尾呼应。

（二）情景创设

1. 展示课前调查结果。

2. 创设情境：在一个情景下，具体怎样的一句话本意不是伤人却让人觉得很受伤害，见表3-18。

表3-18 情景创设卡

具体情景	具体一句伤人的话语	这句话是以怎样的肢体语言和语气说出来的
（从课前调查中选出学生认同的情景）		肢体语言： 语气：

（1）小组记录下来并派一人准确用你们认为的肢体语言和语气表达出来。

（2）小组分享。

（3）学生谈听后的感受和对待对方的方式。

（4）小结：这样的话说出来后不但让人难受，而且导致我们之间的关系疏远、冷淡，甚至可能发生进一步的冲突、矛盾，人际关系就变得紧张了。

过渡语：那么怎样的表达方式会更有助于促进人际交往。我们的小白同学可能给大家带来一些答案。

设计意图：通过学生分析自身的问题，体验不恰当的表达带给自身和别人的感受，能懂得不恰当的表达带来的负面影响。

（三）情景分析：表达的秘诀

1. 播放小白前后不同的对白，见表3-19。

表3-19 小白的对白

前面的两句话	后面的两句话
你怎么可以这样做？	我感到很生气，因为你这样做侵犯了我的隐私
你白痴啊，竟然选择这个，一点都不好	我觉得你选择那个会更好一些
感受：	

2. 引导学生谈感受并分析小白的表达让人接受的秘诀在哪里。

3. 小结：表达感受和意见时，应该用“我”的句式代替“你”的句式。给出建议比指责、批评、否定对方更好。

参考句式：我感到……因为……我觉得……/我的看法是……你认为呢？/我想……会更好。/我希望……/我……能不能。

当然还要注意肢体语言和语气。

设计意图：通过具体生动的学生表演，让学生了解掌握恰当的表达方式。

三、联系自我、反馈训练阶段

(一) 学以致用

请运用“我”的表达句式，针对刚才的情景，换另一种你们认为恰当的表达，见表3-20。

表3-20 学以致用卡

具体情景	我们觉得可以这样说	这句话是以怎样的肢体语言和语气说出来
(从课前调查中选出学生认同的情景)		肢体语言： 语气：

1. 小组记录下来并派一人准确用你们认同的肢体语言和语气表达出来。

2. 教师引导学生分享：你认为这些话语表达好的地方在哪里。如果你听了，你感觉怎样，接下来你会如何对待对方。

3. 小结。

(1) 表达的目的并不是去证明别人是错的。

(2) 表达感受和意见时，要善于从“我”出发去表达自己。

(3) 改变你的表达方式和语气，人际状况也会改变。

(二) 巩固练习：我们来帮你

1. 针对小优的情况，请小组再设计一句既能表达小优也能让对方更好接受的话，先把它写下来，再由两人练习通过对话表达出来，注意你们的肢体语言和语气。

2. 小组分享。

3. 教师适当点评。

设计意图：通过角色扮演让学生灵活运用恰当表达的技巧。

四、升华总结阶段

其实表达的技巧还有很多，还需要我们不断学习。同学们，恰当的表达不仅能避免生活中的恶语相向，甚至还会影响到将来事业上的成功，从而影响你的人生。因此希望我们同学在人际交往过程中通过恰当的表达，来增进彼此之间的理解和沟通，我们的关系就会更和谐。

设计意图：通过课后扩展阅读资料增强学生通过恰当表达增进自身人际关系的意识。

(五) 性心理教育

中学时期，是学生青春发育的重要时期，性生理现象的产生，性心理的萌发并逐渐

趋向成熟，为中学生增添了无数的烦恼与困扰。学生的性心理教育与人格教育结合起来，就是要结合学生性心理发展的规律，对其进行社会价值观、道德意识、性别角色、个人意志品质、心理调节能力和社会适应能力等多方面素质的综合培养教育，以协调性心理发展与人格发展之间的关系，缩小性成熟与人格成熟之间的不平衡。与此同时，也要提高性心理素质，促使个体性心理的发展能够在适应社会价值观和道德意识的基础上得到良好的自我意识的调节，进而促进人格的健康、稳定发展。因此性心理教育包括：异性友谊的建立；性别角色教育；爱情观教育；性审美心理教育。

异性交往的话题既是高中学生敏感的话题，同时也是他们非常感兴趣的话题，他们这时候愿意和渴望与异性有交往，但在交往中也出现各种具体的烦恼，案例3-17“健康交往 收获友谊——高中生异性交往辅导”通过问卷调查，关注学生真实的心理状况，把问题和案例敞开来一起探讨分享，让学生通过助人的方式最终达到自助。

【案例3-17】

健康交往 收获友谊 ——高中生异性交往辅导

【活动理念】

异性交往是我们在社会中进行人际交往的重要内容。中学生之间的异性交往不但可以，而且是正当的、必需的。它应是建立在纯洁友谊的基础上的，其目的是友情友爱，互帮互助，共同进步。处于青春期的高中生对异性交往问题是非常敏感而好奇的。往往我们的学生知道可以交往，但在交往过程中以貌取人，不注意分寸，言行不当，不懂得处理内心对某个异性的好感等，所以引导他们树立正确的异性交往观念，掌握健康交往的原则和方法是很有必要的。本活动课的设计通过课前教师调查和组织学生小组调查的形式了解同学们在异性交往中遇到的困惑，整理出有代表性的问题，通过案例分析、活动体验等教学活动，让学生自己处理分析在异性交往遇到的问题，从而树立健康的异性交往观，懂得与异性如何正常交往，把握好原则，避免出现人际困扰，以促使学生建立良好的异性友谊。

【活动目标】

1. 认知目标：树立积极健康的异性交往观念。
2. 情感目标：体验应对异性交往问题的理性思考方式，增强建立良好友谊的意识。
3. 能力目标：掌握异性正常交往的原则和方法，学会处理异性交往中的困惑。

【活动重难点】

引导和启发学生处理常见的异性交往问题，进一步掌握异性交往的原则。

【活动准备】

情景录音、背景音乐、眼罩、障碍物、收集照片。

【活动过程】

一、热身阶段：图片欣赏动物之间的对话

1. 思考：①上述对话体现了一种什么情感？②上述对话有可能发生在同性之间还是异性之间？

2. 小结: ①友谊不仅存在同性之间, 异性之间也存在。②展示课前调查结果: 异性朋友的来源以及异性交往的目的。③小结: 我们可以看到大多数同学都希望通过与身边同学的交往来收获异性友谊, 发展和完善自己。

过渡语: 那我们该如何健康地与异性交往, 收获友谊? 今天我们一起探讨。

设计意图: 通过图片欣赏、调查数据等吸引学生的课堂注意力, 让学生了解异性友谊的积极作用, 激发学生建立友谊的意识, 自然引入主题。

二、情景分析阶段

过渡语: 人际交往过程中有开心也有烦恼, 所谓男女有别, 相对同性交往, 异性交往会不会有不一样的烦恼呢?

(一) 调查展示

高中生异性交往过程中一般会遇到什么烦恼? 通常会跟什么人倾诉、分享?

过渡语: 大多数同学有异性交往的烦恼都向同龄人倾诉, 那么当下面的同学向你倾诉她(他)的烦恼, 我们同学会如何帮助他?

(二) 案例分析

1. 实例录音展示。

实例1: 小李的紧张。

初中时, 我很少跟女生一起玩。上了高中后, 班上的同学相处挺融洽的。别人跟女同学说话自然大方, 可以开玩笑, 讨论问题, 可我就不这样, 跟女生说话显得挺紧张的, 很多时候还不知道该说些什么话题?

实例2: 小小的反感。

我觉得有些男生很“邪恶”, 总是喜欢在大家面前起哄, 议论男女之间的话题。有些女生跟男生一起时表现得特别矫情, 还很暴力。心里会反感他们这样, 但不会表现出来, 不然会说我: 假矜持! 所以, 我尽量不跟男生说话, 免得引起别人的议论。

实例3: 小张的困扰。

前段时间她坐在我的前面, 大家挺谈得来的。现在换位置了, 我还不自觉地去关注她的一举一动, 有时很想见到对方, 然后想办法去吸引对方的注意。有时又不想看到她, 害怕大家说话没有了以前的自在。我知道这是对异性的好感, 但是它不断萦绕在我的心中, 让我觉得既兴奋又难受。我该怎么做呢?

2. 老师引导学生澄清异性交往的观念: ①紧张是正常的, 关键是对待紧张的态度和处理方式。②喜欢在异性面前表现自己是正常的。③对异性产生好感是正常的。

3. 小组讨论。问题1: 异性同学之间适合交谈的话题有哪些?

问题2: 异性同学之间怎样的交往行为容易引起误会和议论? 你对小小有什么好的建议?

问题3: 小张应怎样处理好自己的好感?

4. 教师根据学生的回答, 总结归纳出异性交往的原则: ①交往话题不涉及隐私。②交往行为要符合大多数人所接受的。③出现情感困扰时, 选择对自己对他人都有利的方式。见表3-21。

表 3-21 异性交往的原则

人物	问题	问题	小结
小李的紧张	小李在异性面前紧张正常吗?	异性同学之间适合交谈的话题有哪些?	交往话题不涉及隐私
小小的反感	喜欢接近异性,喜欢在异性同学面前表现自己正常吗?	异性同学之间怎样的交往行为容易引起误会和议论?	交往行为要符合大多数人所接受的
小张的困扰	对异性产生好感正常?	小张该怎样处理好自己的好感?	选择对自己对别人都有利的方式

设计意图:通过小组讨论,引导学生分析、学生调查数据等让学生树立健康的异性交往观念以及掌握男女生正常交往的原则,避免老师直接的答案和说教。

三、反馈训练阶段

过渡语:烦恼分享完了,我们来想想相比同性同学,异性同学相处更需要注意的地方是什么?

(一) 学生活动

1. 规则:两位同性同学(男生组),两位异性同学(混合组),分别一人戴上眼罩,一人引领此人走出障碍,到达终点。

2. 活动前访问参与者是否紧张?你希望大家对于你参加这种集体公开的活动给予怎样的态度?(尊重、鼓励)引导其他同学以积极尊重的态度对待异性之间正常的活动。

3. 活动结束后,访问:你觉得在走的过程中,你最需要的是什么?同学们,在学习生活中,我们都可能像刚才那样处在黑暗、茫然中,这时你可能需要的是什么?

4. 学生分享:结合活动体验和案例分析,你认为异性同学相处更需要注意的地方是什么?

(二) 教师小结

同学们,正是因为男女有别,因此异性交往更需要我们有着积极健康的交往态度,规范得体的交往行为,相互多一些尊重、帮助、理解、包容,这样我们将会赢得更多的友情。

四、总结升华阶段

播放男女同学一起开心参与学校活动的照片(背景音乐 Shining Friends)。

设计意图:通过活动让学生进一步理性思考分析,深化异性交往之道,增强学生建立异性友谊的意识。

附录:

高中生异性交往问卷调查

本问卷旨在了解高中生对异性交往的态度和看法,不会影响大家的任何利益,答案也没有正误之分,我们会对你的信息绝对保密,希望你信任我们并按你的实际情况和真实想法填写,谢谢合作!

1. 你的性别。
 - A. 男
 - B. 女
2. 你认为异性同学之间存在友谊吗?
 - A. 存在
 - B. 不存在
 - C. 不确定
3. 你的异性朋友一般是来自? (多选)
 - A. 同学
 - B. 网友
 - C. 朋友的朋友
 - D. 笔友
 - E. 校外补习 (兴趣) 班
 - F. 其他
4. 你与异性同学交往的目的?
 - A. 提高人际交往的能力。
 - B. 了解异性, 学习异性的优点, 取长补短。
 - C. 获取更多的友谊。
 - D. 促进自己的学习。
 - E. 其他
6. 在异性交往中, 通常你会遇到什么烦恼? (多选)
 - A. 害羞、紧张
 - B. 怕被人议论
 - C. 怕被人误会
 - D. 怕产生好感
 - E. 没有共同话题
 - F. 其他
7. 在异性交往中当你遇到烦恼, 你通常会跟谁分享?
 - A. 知心的朋友
 - B. 同学
 - C. 老师
 - D. 家长
 - E. 不会跟任何人分享
 - F. 其他
8. 在异性交往中, 假若遇到矛盾或挫折你会怎么做?
 - A. 憋在心里, 闷闷不乐。
 - B. 找到倾诉对象。
 - C. 发泄到其他人或物上。
 - D. 静下心来, 寻找原因, 主动解决或寻找帮助。
 - E. 放弃友谊。
 - F. 其他

石门高级中学的心理健康教育课程在学校正雅教育理念的引领下, 课程的实效性得到更好的落实, 学生在课堂上更能得到积极的自我展示和自我教育, 从而更好地促使其自身人格的发展和完善。以 2012 年高一学生的期末调查反馈情况为例, 82.2% 的同学认为心理课对自己的学习、生活、成长有很大的启发和帮助。高一的同学写道: “在认识自我的单元中, 我能够更清楚地认识到我自己究竟是个怎样的人。在主动交往的活动当中我了解到了如何与他人交往的技巧, 还有在讲述情绪管理的课程中我学会了怎样去控制好我们自己的情绪。所以, 我认为心理课不仅为心理服务, 更是一种更清楚地认识自己, 并完善自己的一门科目。” 66.7% 的同学认为心理课给予学生很多助人自助、相互分享的机会; 84.8% 的同学认为心理课非常注重用积极的心态看待学生, 努力去挖掘学生内在的积极力量; 71.9% 的同学觉得在石门高级中学生活学习后, 对比以前心态更好, 遇到问题能积极面对。从学生最喜欢的教学主题和对自身帮助大的教学内容的调查 (见图 3-1、图 3-2) 中可以看出石门高级中学的心理课堂教学中设计有关积极情绪体验、积极人际关系、积极价值观、

积极思维等积极人格品质培养的主题内容是学生最喜欢和收获最多的。

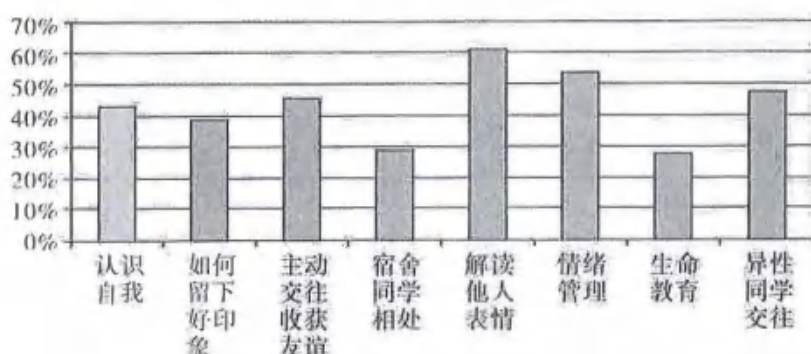


图 3-1 学生最喜欢的心理教学主题

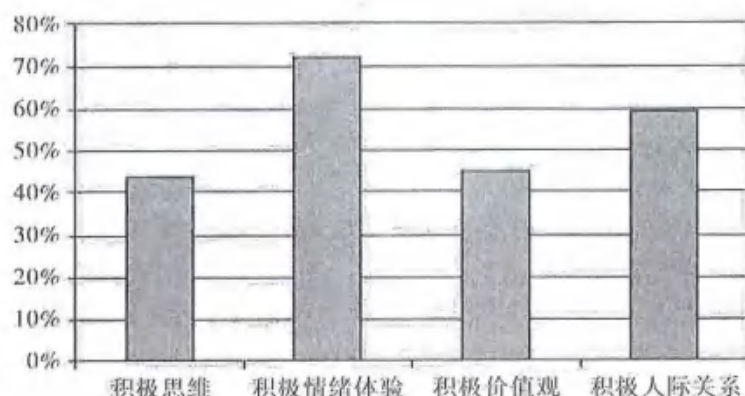


图 3-2 学生认为对自身帮助大的心理课堂内容

以下摘录部分学生的课后感言：

◇心理课堂一方面是知识的丰富，一方面是交友沟通的技巧，还可以有好多机会去展示自己，锻炼自己。

◇在心理课堂上我学习到怎样去和别人相处，怎样培养团队合作精神，怎样去乐观面对困难。

◇让我懂得了善于倾听，每天保持好心情，有一颗轻松愉快的心。

◇现在我能够处理好和室友的关系，更有自信了。

◇如何接受当下的自己，如何做好当下的自己，尽管自己还不是期望的那个自己。

◇学会了控制自己，理解他人，从他人的角度思考。

◇我学会了如何去调整好自己的心态，我觉得心态对于我们高中生来说非常重要。

◇首先是优良的师资和学校环境，让我善于发现生活中的小感动，每天都获得正能量。还有身边的朋友，她们给予的友谊温暖着我。在石门高级中学，学到更多的是知识，良好的心态和乐观的情绪。

◇我懂得了如何看待成绩与排名以及如何调整自己的学习状态和心态。

◇我在心理课上学习到的是一种比较开朗的、豁达的心态，面对生活中那些不好事

物的坦然。

◇我可以更成熟、更客观地看待每件事。不会只盯着别人一点不放，无论好坏。我会更加宽容地去面对一件事一个人，用理性的眼光去看一个人。

第三节 社团活动课程

① 品类繁多的社团能提升学生多方面的能力，是对学生学习能力的有力补充。

② 石门高级中学的社团活动，考虑学生的要求、兴趣、个性、需求，为学生成为一个品行方正、品味高雅的人打好基础。

③ 社团活动课程有效弥补了课堂教育存在的单一片面的能力培养，致力于培养学生终身能力和素养的发掘与提升。

英国作家狄更斯在《双城记》里说过：“这是最好的时代，也是最坏的时代。”斗转星移，今日当下，又何尝不是这样一个矛盾的时代呢？经济飞速发展，科技日新月异，政局和平稳定，民众安居乐业，学生们享受着有史以来最优越的物质条件。但史无前例的挑战也接踵而至：社会竞争日新月异，对人才的要求也日渐提高。为了在这样的社会中站稳脚跟，甚至游刃有余，学生必须拥有多方面的能力和素质，高考指挥棒下造就的主攻读书的书生已经无法满足社会发展的要求，而品类繁多的社团能提升学生多方面的能力，是对学生学习能力的有力补充。

马克思认为：“人以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，占有自己的全面的本质。”新课程改革也提出了“以人为本”的教育思想，因此教育的根本所在应该是以人为本，顺应人的禀赋，提升人的潜能，完整而全面地关照人的发展。这就要求学校教育必须要培养学生多种的能力、健康的人格、健康的心理。石门高级中学的社团活动从学生的实际出发，考虑学生的要求、兴趣、个性、需求，为学生成为一个更完整意义上的人，为学生成为一个品行方正、品味高雅的人打好基础。

一、社团活动课程理念

（一）多元化发展的教育理念

人的全面发展是社会发展的根本问题，也是教育的根本目的和价值取向。人的全面发展理论是马克思主义理论的重要组成部分。确立多元化发展的教育理念，通过学习和教育达到自身的和谐发展，是人类认识自然和社会、不断完善和发展自我的必由之路。在教育日益专业化的今天，高中阶段是基础阶段，创新教育理念，加强多元化教育，才能实现对人的完善，培育健康的人格和品质，促进人的全面和谐的发展。这是广度上的扩展，变单一为多元。

1. 智力的多元化。现代智能理论认为，人的智力是多元的，而且人的智能发展是不均衡的。美国心理学家加德纳在《多元智力理论》中指出了每个人都存在七种相互独立的智力，它们是语言智力（学习和运用语言的能力）、音乐智力（交流、理解和创造声

正雅教育探索

佛山市南海区石门高级中学健康人格教育实践研究

责任编辑: 张敏芝

责任校对: 吴旭芝

封面设计: 智慧

ISBN 978-7-5361-5237-3



9 787536 152373 >

定价: 25.00元

证书

容翠环老师：

您撰写的论文《高中新生生活满意度的调查研究》在二〇一五年佛山市教育教学优秀论文和教学设计评选活动中荣获一等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市教育学会
二〇一五年十二月



证书

容翠环老师

您撰写的论文《高中生自尊水平与心理健康的相关研究》
在2019年佛山市教育教学学术论文评选活动中，荣获二等奖。
奖。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

南海区石门高级中学 容翠环 老师撰写的《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》论文，被认定为2019年佛山市中小学优秀心理健康教育科研论文征集活动高中组二等论文。

特发此证。



证

书

容翠环老师：

您撰写的论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》在
二〇一五年佛山市教育优秀论文和教学设计评选活动中荣获
二等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市教育学会

二〇一五年十二月

证 书

容翠环老师：

您撰写的教学论文《高中生人格特点和现状的调查研究》
在二〇一一年佛山市教育教学论文和教学设计评选活动中荣
获二等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市教育学会 佛山市教育局教研室

二〇一一年十二月

证书

容翠环老师

您撰写的论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》在佛山市教育学会2023年度学术讨论会优秀论文征集和评选活动中，荣获三等奖。

特发此证，以资鼓励。



证书

容翠环老师

您撰写的论文《利用家长教育资源育人的实践和思考》
在佛山市教育学会 2021 年度学术讨论会优秀论文征集和
评选活动中，荣获 三 等奖。

特发此证，以资鼓励！



证 书

容翠环老师：

您撰写的论文《提升高中心理活动课教学效果的策略研究》在
二〇一六年佛山市教育教學優秀論文和教學設計評選活動中榮獲
三等獎。

特發此證，以資鼓勵。



荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

容翠环老师：

您的论文《团体活动对同学关系行为困扰的影
响研究》参加第五届“佛山市中小学心理健康教育”
优秀论文评选，荣获优秀论文三等奖。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生自我概念的调查研究》荣获南海区2019年度高中心理健康学科教学论文评比一等奖，并在学科教研会上宣读，特发此证，以资鼓励。



南海区教育发展研究中心教研室

荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生自尊水平与心理健康的

相关研究》荣获南海区二〇一七年度 高中 心理健康 学

科教学论文评比一等奖，并在学科教研会上宣读。特发此证，
以资鼓励。



佛山市南海区教育发展研究中心教研室

二〇一八年三月

荣誉证书

容翠环老师的论文《分层教学中班级的心理课堂教学策略研究》荣获南海区二〇一三年度高中心理卫生与健康学科教学论文评比一等奖，特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区教育发展研究中心教研室

二〇一三年十二月

石门中学狮山校区

荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生健康人格发展及影响因素的研究》荣获南海区第三届中小学心理健康教育优秀“论文、教案、个案”评比一等奖，并在交流会上宣读，特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区教育局
二〇一三年一月二十八日

容翠环老师的论文《高中新生积极心理资本的调查研究》在南海区2023
年度优秀论文评选活动中荣获高中卫生与心理健康教育组二等奖。

特发此证，以资鼓励。

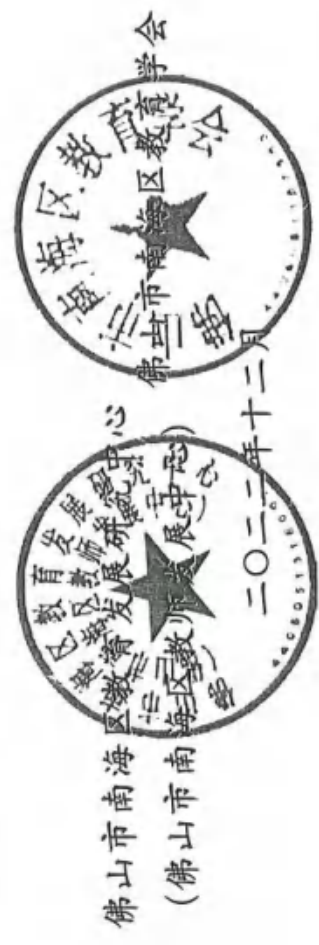


二〇二三年十二月



区直 佛山市南海区狮山石门高级中学

容翠环老师的论文《新高考改革下高中生生涯发展状况
的调查研究》在南海区2022年度优秀论文评选活动中荣获
高中心理健康组二等奖。特发此证，以资鼓励。



区直 佛山市南海区石门高级中学

荣誉证书

容翠环老师的论文《积极心理学导向的高中心理课堂
教学思考》荣获南海区二〇一四年度高中心理健康学科教学
论文评比二等奖，特发此证，以资鼓励。

石门高级中学



容翠环老师的论文《基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》在南海区2024年度优秀论文评选活动中荣获高中生与心理健康教育组三等奖。

特发此证，以资鼓励。



二〇二四年十二月

区直 佛山市南海区狮山石门高级中学

荣誉证书

成果名称：基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与

探索

主要完成人：丁启康、赵秀珍、李骏、江峰、容翠环、强建军、

张晓勋

主要完成单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

经评审，本成果评为佛山市南海区第七届教育科学研究成果二等奖。



佛山市南海区教育局

二〇一九年七月

荣誉证书

容翠环同志：

在 2023-2024 学年度教育教学工作中成绩显著，
评定为南海区教育教学科研先进个人。

特发证书，以资鼓励！



荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

容翠环 同志：

在 2012-2013 学年度教育教学工作中成绩显著，
被评为南海区教育教学科研先进个人。

特发证书，以资鼓励！



聘 书

LETTER OF APPOINTMENT

兹聘请容翠环同志为新一届佛山市南海区中

小学心理健康教育专业指导委员会委员，聘期四年，

自2022年6月至2026年6月。

特此敬聘。

佛山市南海区教育局

2022年6月



南海
社会创益POP

NHJSS南海社联

聘书

兹聘请 容翠环 担任佛山市南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期自2023年11月到2025年11月止。

此聘。

中共佛山市南海区委政法委员会

2023年11月

聘书

LETTER OF APPOINTMENT

兹聘请**容翠环**老师为南海区2024—2025学年普通高中中心
理学科中心教研组成员，聘期为一年（2024年9月—2025年8
月）。

佛山市南海区教育发展研究中心
（佛山市南海区教师发展中心）
教育质量监测评估室

2024年9月15日

荣誉证书

容翠环 老师：

兹聘请您为 2023 年南海区中小学“心理健康教育优秀
教学设计”评审活动的评委。

特发此证！

佛山市南海区教育发展研究中心

(佛山市南海区教师发展中心)

学校健康促进研究室

2023年6月5日

荣誉证书

容翠环 老师

兹聘请您为石门高级中学 2022-2023 学年度
新教师汇报课比赛活动的评委。

特发此证！



佛山市南海区石门高级中学

荣誉证书

容翠环 老师

兹聘请您为石门高级中学 2017-2018 学年度
新教师汇报课比赛活动的评委。

特发此证！



佛山市南海区狮门高级中学

聘 书

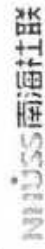
LETTER OF APPOINTMENT

兹聘请容翠环同志为新一届佛山市南海区中小
学心理健康教育专业指导委员会委员，聘期四年，
自 2022 年 6 月至 2026 年 6 月。

特此敬聘。

佛山市南海区教育局

2022 年 6 月



聘书

兹聘请 容翠环 担任佛山市南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期自2023年11月到2025年11月止。

此聘。

中共佛山市南海区委政法委员会

2023年11月

聘 书

容翠环同志：

兹聘请您为佛山市南海区中小学心理健康
教育“区中心教研组”成员，聘期二年。

特此证明！



佛山市南海区教育局

二〇一三年十月十八日

荣誉证书

容卓环 老师：

兹聘请您为 2023 年南海区中小学“心理健康教育优秀
教学设计”评审活动的评委。

特发此证！

佛山市南海区教育发展研究中心

（佛山市南海区教师发展中心）

学校健康促进研究室

2023年6月5日

荣誉证书

容翠环老师：

鉴于您在心理健康教育学科教学科研方面的优秀表现，特聘您为彭潮老师的指导教师，聘期自2025年2月至2028年2月。

特发此证。



2025年2月

佛山市教育局会议通知

会议通知〔2015〕14 号

2015 年 3 月 11 日

会议名称	2015 年佛山市德育、心育课题培训会
会议时间	3 月 17 日下午 2:30 时。
会议地点	佛山市三水区中学附属初中（地址：佛山市三水区云东海大道 9 号）。
议 题	一、总结 2013 年度佛山市中小学德育（中职学校）、心理健康教育立项课题中期考核工作，就德育、心育课题开展的方式进行培训。 二、邀请三所中期考核优秀课题的主持人做经验介绍。 三、颁发市无痕德育课题立项证书并部署课题研究工作。 四、邀请实验基地的课题主持人做课题开展思路介绍。
参加人员	一、市教育局德体卫艺科科长。 梁南贻 二、佛科院心理学系教授。 郭淑斌 三、佛山四区教育局德育、心育专干。 四、2013 年度佛山市中小学德育（中职学校）、心理健康教育立项课题主持人（名单见附件 1）。 五、市无痕德育立项课题主持人（名单见附件 2）。
备注	会议内容重要如非特殊原因请勿请假，课题主持人如已更换的由新主持人出席会议。请各区德育、心育专干做好会议签到、学时登记工作。

联系人： 杨斯月 ， 联系电话： 83205020。



1	FSZZDY1301	深化中职学校学雷锋活动研究	梁奔	佛山市财经学校
2	FSZZDY1302	中职学校机电专业部引入6S管理的实践与探究	张济明	佛山市南海区盐步职业技术学校
3	FSZZDY1303	中职学校以“忠诚”为核心的职业素养课程体系研究	刘俊超	佛山市南海区卫生职业技术学校
4	FSZZDY1304	中职学校德育模式研究	罗伯尧	佛山市高明区技工学校
5	FSZZDY1305	中职学生实习实训情况调查与研究	伍佩芳	佛山市高明区职业技术学校
6	FSZZDY1306	中职学校学生核心能力培养研究	肖宽峰	佛山市三水工业中专

三、中小学（中职学校）心理健康教育课题（共 36 项）

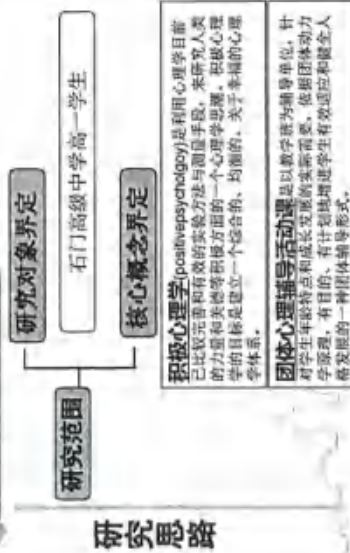
序号	课题批准号	课题名称	负责人	学校（单位）
1	FSXLJY1301	内地西藏初中生跨区域文化心理课程体系研究	董朝辉	佛山市第一中学
2	FSXLJY1302	高中生自主管理与学生心理素质提升的研究	严彩云	佛山市高明区第四中学
3	FSXLJY1303	初中生自我意识培养的实践研究	冯立	佛山市第十四中学
4	FSXLJY1304	中职学校学生校园幸福感研究	黄文革	佛山市华材职业技术学校
5	FSXLJY1305	中职生同伴关系、父母养育方式与自我概念的关系及干预方式研究	余国栋	佛山市财经学校
6	FSXLJY1306	以校本课程为载体探究初中心理健康教育发展模式	黄燕妮	南海区大沥盐步初级中学
7	FSXLJY1307	乡镇高中学业不良学生学习能力的影响因素及对策研究	易慕贤	南海区大沥高级中学
8	FSXLJY1308	青春期女生教育实践与研究	罗立波	南海艺术高中
9	FSXLJY1309	有为教育对于提升寄宿制学校学生主观幸福感的实践研究	卢小华	南海区石门实验中学
10	FSXLJY1310	积极心理学理念下提高学校团体心理辅导活动课有效性的研究	容翠环	南海区狮山石门高中

积极心理学理念下提高
学校团体心理辅导课有效性的研究

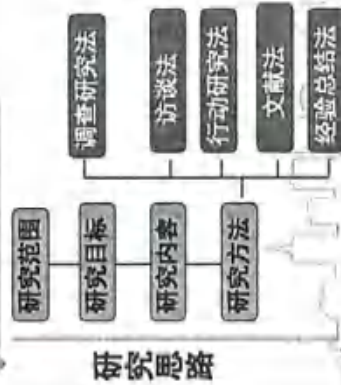
主持人 容翠环老师



研究思路与方案



研究思路与方案



课题概况

佛山新報



2013年12月获得立项

方案与策略研究



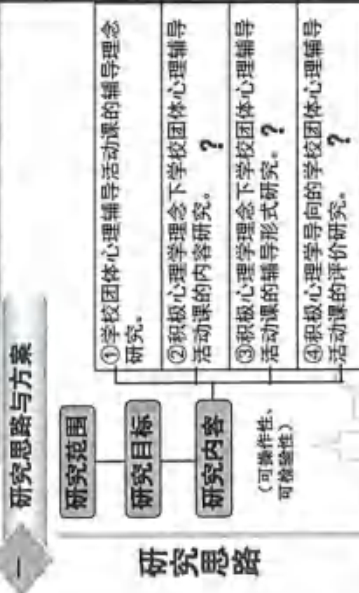
策与方略研究思路



研究思路与方案



研究思路



实施情况与成果

(一) 理论学习。

论文《积极心理学导向的心理课堂教学思考》

课堂教学目标定位是在关注学生心理问题的同时，更多地关注学生内在积极力量的增加以及积极心理品质的培养。

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：心理健康诊断量表 (MHT)

表1 高分检出率情况

学习 焦虑	对人 敏感	孤独 倾向	内向 倾向	身体 症状	情绪 倾向	冲动 倾向	总量 得分
18.4%	18.2%	4.0%	29.4%	10.1%	16.4%	15.1%	10.0%
2.5							

结果分析：

- 1、自信心不足。
- 2、较大的学习和人际焦虑感，甚至转化为身体症状。

二 实施情况与成果

心理测量工具《健康人格量表》

- 发现有34.9%的学生中考第一理想志愿并不是我校，有些学生认为自己跟其他好学校的学生差了一截，难免内心会有些自卑感。

- 学生在普通班就读，成绩跟不上，人际关系处理不好，理科学习学不好，成绩下滑，赶不上同学，不习惯住宿等。

学生需要是认识更多的人，调整心态，老师的鼓励，全新的学习理念和方法，更充沛的精力，制定一个学习的计划，明确自己的学习目标；信心……

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：人格测量工具《健康人格量表》

表3 中学生自我和谐状况

N	最小值	最大值	M±SD
总体自我知觉	583	2.12	4.50
自我接纳	583	1.60	4.40
情绪调节能力	583	1.43	5.00
良好的情绪和幸福	583	1.00	5.00
生活目标	583	1.50	5.00
自我和谐总分	583	1.74	4.74

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：人格测量工具《健康人格量表》

结果显示：

积极因素：生活目标、社会知觉能力、社会支持、社会适应、合作能力、学习习惯，创造力方面发展较好。

培养方向：自我接纳、情绪调节能力、自我效能、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性、人际关系、人际策略等方面有待提高。

二 实施情况与成果

心理测量工具《健康人格量表》

- 发现有34.9%的学生中考第一理想志愿并不是我校，有些学生认为自己跟其他好学校的学生差了一截，难免内心会有些自卑感。

- 学生在普通班就读，成绩跟不上，人际关系处理不好，理科学习学不好，成绩下滑，赶不上同学，不习惯住宿等。

学生需要是认识更多的人，调整心态，老师的鼓励，全新的学习理念和方法，更充沛的精力，制定一个学习的计划，明确自己的学习目标；信心……

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：人格测量工具《健康人格量表》

表4 中学生社会和谐状况

N	最小值	最大值	M±SD
人际关系和谐	583	1.44	4.89
社会知觉能力	583	1.80	5.00
社会适应	583	1.29	5.00
社会支持	583	1.20	5.00
合作能力	583	1.86	5.00
人际和谐	583	2.33	5.00
社会和谐总分	583	2.26	4.71

二 实施情况与成果

(三) 明确课程教学内容，制定课程教学计划。

教学主题	具体内容	时间
学习力辅导	活动1：专注力训练 活动2：考场心理辅导 活动3：记忆力训练 活动4：快速力训练	第一学期 第一次课
自我意识辅导	活动1：自我认识 活动2：自我接纳 活动3：自我肯定 活动4：自我激励	第一学期
人际关系辅导	活动1：第一印象 活动2：身体语言的传递 活动3：有效沟通 活动4：如何化解矛盾 活动5：学会换位思考	第一学期 第二学期

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：人格测量工具《健康人格量表》

表2 中学生健康人格总体状况

N	最小值	最大值	M	SD
自我和谐	583	1.74	4.74	3.38
社会和谐	583	2.26	4.71	3.51
实践活动能力	583	2.01	4.83	3.52
健康人格	583	2.03	4.76	3.49

二 实施情况与成果

(二) 进行调研：人格测量工具《健康人格量表》

表5 中学生实践活动能力状况

N	最小值	最大值	M±SD
学习方法计划性	583	1.00	5.00
良好的学习习惯	583	2.29	5.71
意志	583	1.00	5.00
进取心	583	2.29	4.57
注意力	583	1.57	5.00
应变能力	583	1.50	5.00
自我效能	583	1.33	5.00
创造力	583	2.27	5.00
实践活动能力总分	583	2.01	4.83

二 实施情况与成果

教学主题	具体内容	时间
积极情绪辅导	活动1：情绪ABC 活动2：我的情绪我做主 活动3：感恩同伴 活动4：幸福的真谛	第二学期
合作能力辅导	活动1：竞争与合作 活动2：合作实践，通过小组合作完成一项心理研究报告	第二学期
性心理辅导	活动1：男女青春形象 活动2：男女青春情怀 活动3：爱情是什么？	第二学期

二 实施情况与成果

(四) 课堂实践中关注学生的积极体验和自我教育。

提高课堂有效性

学生得到积极体验和自我教育

积极的教学主题内容

多样化的辅导形式

恰当的评价手段

原则：1、学生的积极力量。

2、学生参与面广。

3、学生愿意分享与表达。

二 实施情况与成果

教学活动的选用和创新



二 实施情况与成果

辅导形式的变化与创新

情景讨论：



编故事——我是“作家”

●如果两个圆圈代表两个同学，图示是他们的人际关系变化。

●请根据图示，发挥你的想象力，编一简短的情景故事。

二 实施情况与成果

教师提问和评价的技巧

A同学与B同学发生矛盾，
问题：如果你是A同学你会怎么做？

改为：你觉得A同学会怎么做？

二 实施情况与成果

(五) 注重收集反馈意见，教师及时反思，进行调整。

- 1、教学研究。
- 2、级班主任的反馈。
- 3、学生的反馈。

姓名：_____ 性别：_____ 学号：_____

调查时间：_____ 调查地点：_____

调查内容：_____

调查方法：_____

调查结果：_____

调查结论：_____

二 实施情况与成果

数据分析：

Item	Mean	Std. Deviation
1. 教师从自身寻找问题	3.21	1.5
2. 教师从学生中寻找问题	3.21	1.5
3. 教师从家长中寻找问题	3.21	1.5
4. 教师从社会中寻找问题	3.21	1.5
5. 教师从自身寻找问题	3.21	1.5
6. 教师从学生中寻找问题	3.21	1.5
7. 教师从家长中寻找问题	3.21	1.5
8. 教师从社会中寻找问题	3.21	1.5

教师反思：学生在心理活动课堂的整体表现较好，能积极参与课堂活动，积极与人合作和分享，课堂中收获良好。同时也显示出学生在心理技能运用和迁移这方面比较薄弱，接下来课堂实践中要重点考虑这点。

陈志强

二 实施情况与成果

(六) 阶段性研究成果。

- 1、教案课件集。



二 实施情况与成果

(六) 阶段性研究成果。

- 2、论文：《分层教学中班级的心理课教学策略研究》获南海区2013年中小学评比一等奖；论文《积极心理学导向的心理课教学设计》获南海区2014年中小学论文评比二等奖。



二 实施情况与成果

(六) 阶段性研究成果。

- 3、相关研究成果编入广东高等教育出版社出版的《正雅教育探索》一书。



三 下阶段计划

- (1) 下一阶段突出学生积极情绪的培养特别是幸福感实践研究。
- (2) 利用量表进行后测，检验总结行动研究的有效性。
- (3) 对学生、家长、老师进行访谈，收集评价材料，整理实践案例资料，做好结题工作。

四 存在的问题

- (1) 对积极心理学的理论研究有待进一步加强。
- (2) 课堂有效性的评价研究方面要注意科学性和针对性。
- (3) 活动课的实践工作与学校整体发展和教育教学工作的没有联系起来。

感谢您的聆听！
敬请指正！

证书

容翠环老师：

在南海区“连接共享，赋能成长”线上微课分享活动中，主讲了题为《心理教育论文写作分享》的心理微课。

特发此证！



佛山市南海区中小学心理健康教育指导中心

二〇二〇年十二月十七日

荣誉证书

容翠环老师：

在狮山镇中小学心理教研活动中，您所作的讲座《立足课堂、培育人格》受到全体参与老师的好评。

特发此证！

南海区狮山镇教育发展中心

2021年11月

荣誉证书

容翠环 老师

在2018年10月18日承担我校举办的广东省
高中校长跟岗培训班交流课《我能积极看待自己》。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2018年10月

荣誉证书

容翠环 老师

在2015年11月27日承担我校举办的教学开放
日公开课《我能满怀希望》。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2015年12月

荣誉证书

容翠环 老师

在我校与三水区中小学德育教师交流活动中，
开展公开课《换把椅子坐一坐》，课堂效果良好。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2012年7月

证书编号: SX010713



培训证书

TRAINING CERTIFICATE

兹证明 容翠环 , 参加“2022年佛山市社会心理服务能力提升培

训班”课程学习, 并按要求完成60课时学习任务, 经考核合格。

特颁此证!

佛山市第三人民医院 (佛山市精神卫生中心)
佛山市社会心理服务体系建设项目办公室
2022年7月15日

结业证书

CERTIFICATE OF COMPLETION

石门高级中学 容翠环老师于2020年3月19日至4月23日参加了“2020年佛山市中小学心理援助热线人员案例督导培训班”，经考核合格，特发此证。



全国职业技能认证证书

Occupation Skill Certification People's Republic of China

姓名 (Name) : 容翠环
身份证号 (ID NO) : 440682198108250649
认证专业 (Profession) : 生涯规划师
等级 (Level) : 初级
证书编号 (Cetic NO) : FSRCJKS20170101926
发证日期 (Date) : 2019 年 7 月 26 日



参加了全国新职业 (岗位) 技能测评认证培训, 经考核成绩合格, 具备相应的专业知识和技能, 特发此证。

This is to certify that bearer has passed the examination, with the corresponding professional knowledge and skills, special issued this certificate.



国家事业单位登记号: 210000005343



容翠环

女

姓名 性别

1981 08 25 年 月 日

72

心理咨询员

职业

理论知识考核成绩

大学本科

文化程度

62

操作技能考核成绩

2005年03月22日

发证日期

合格

评定成绩

0519000008300012

证书编号

440682198108250649

身份证号



职业技能鉴定(指导)中心(印)

2005年03月22日

荣誉证书

容翠环同志被评为2022年度南海区
教育局直属优秀党务工作者。

特发此证，以资鼓励。

中国共产党佛山市南海区教育局机关委员会



荣誉证书

容翠环 同志被评为2020年度南海区
教育局直属优秀党务工作者。

特发此证，以资鼓励。

中共佛山市南海区教育局机关委员会



二〇二一年七月

荣誉证书

容翠环 同志被评为2014年度南海区
教育局直属优秀共产党员。

特发此证，以资鼓励。

中共佛山市南海区教育局机关委员会



二〇一五年七月

荣誉证书

容翠环 同志：

在 2023-2024 学年度教育教学工作中成绩显著，
评定为南海区教育教学科研先进个人。

特发证书，以资鼓励！



荣誉证书

容翠环 同志：

在 2019-2020 学年度教育教学工作中成绩显著，
认定为南海区先进教育工作者。

特发证书，以资鼓励！



荣誉证书

容翠环教师：

荣获“2013—2014学年度南海区学校心理健康教育先进个人”称号。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

容翠环 同志：

在 2012-2013 学年度教育教学工作中成绩显著，
被评为南海区教育教学科研先进个人。

特发证书，以资鼓励！



荣誉证书

容翠怀 老师：

荣获首届佛山市中小学心理教师专业能力大赛（高中组）一等奖。

特发此证。



佛山市总工会
二〇一五年十一月



荣誉证书

容翠环 老师在 2012 年佛山市中小学心理健康教

育活动课比赛中荣获 一等奖。

特发此证，以兹鼓励。



证 书

容翠环老师：

您撰写的论文《高中新生生活满意度的调查研究》在二〇一五年佛山市教育教学优秀论文和教学设计评选活动中荣获一等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市教育学会
二〇一五年十二月



荣誉证书

南海区狮山石门高级中学容翠环 老师：

你的案例《知艾防艾，健康生活》在2023年佛山市中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获 二等奖。

特发此证，以资鼓励。



证书

容翠环老师

您撰写的论文《高中生自尊水平与心理健康的相关研究》
在2019年佛山市教育教学学术论文评选活动中，荣获二等奖。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

南海区石门高级中学 容翠环 老师主持的《积极心理课堂 培育健康人格》案例，被认定为2019年佛山市中小学心理健康教育工作典型案例征集活动高中组二等案例。

特发此证。



荣誉证书

南海区石门高级中学 容翠环 老师撰写的《高中新生自尊水平与心理健康的相关研究》论文，被认定为2019年佛山市中小学优秀心理健康教育科研论文征集活动高中组二等论文。

特发此证。



荣誉证书

容翠环 老师:

你的教案《我能遇挫越勇》在2015年佛山市学校健康教育优秀教案征集评选中荣获高中(中职)组二等奖。

特发此证, 以资鼓励。



证

书

容翠环老师：

您撰写的论文《积极心理学导向的高中心理课堂教学思考》在
二〇一五年佛山市教育教学优秀论文和教学设计评选活动中荣获
二等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市教育学会

二〇一五年十二月

证 书

容翠环老师：

您撰写的教学论文《高中生人格特点和现状的调查研究》
在二〇一一年佛山市教育教学论文和教学设计评选活动荣获
获二等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市教育学会 佛山市教育局教研室

二〇一一年十二月

证书

容翠环老师

您撰写的论文《新高考改革下高中生涯发展状况的
调查研究》在佛山市教育学会2023年度学术讨论会优秀
论文征集和评选活动中，荣获三等奖。

特发此证，以资鼓励。



证书

容翠环老师

您撰写的论文《利用家长教育资源育人的实践和思考》
在佛山市教育学会 2021 年度学术讨论会优秀论文征集和
评选活动中，荣获 三等奖。

特发此证，以资鼓励！



证 书

容翠环老师：

您撰写的论文《提升中心理活动课教学效果的策略研究》在
二〇一六年佛山市教育教学优秀论文和教学设计评选活动中荣获
三等奖。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

容翠环老师：

您的论文《团体活动对同学关系行为困扰的影响研究》参加第五届“佛山市中小学心理健康教育”优秀论文评选，荣获优秀论文三等奖。

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

容翠环老师：

你撰写的《做个幸福的教师》，荣获佛山市中小学
《校园安心手册》优秀学习心得。

特发此证。



荣誉证书

容翠环 老师：

你的《你们为什么老在说我？——一例“牵连观念过重”的个体心理辅导》荣获南海区2020年中小学心理健康教育优秀成果心理辅导案例 特等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

荣誉证书

容翠环 老师在2015年南海区中学心理健康
教育教师专业能力大赛中荣获综合 一 等奖。

特发此证，以资鼓励！



佛山市南海区教育局

二〇一五年十月十六日

荣誉证书

容翠环老师：

您的作品在2025年广东省中小学心理健康教育月活动月南海区评选活动

荣获一等奖。特发此证！

项目类别：心理课教学设计

作品名称：解锁共情超能力



2025年6月

荣誉证书

容翠环老师的作品《我能更懂你》在2023年南海区中小学心理健康教育教学设计评选活动中，荣获高中（中职）组一等奖。

特发此证，以资鼓励！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

学校：石门高级中学

荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生自我概念的调查研究》荣获南海区2019年度高中心理健康学科教学论文评比一等奖，并在学科教研会上宣读，特发此证，以资鼓励。



南海区教育发展研究中心教研室

荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生自尊水平与心理健康的

相关研究》荣获南海区二〇一七年度 高中 心理健康 学

科教学论文评比一等奖，并在学科教研会上宣读。特发此证，
以资鼓励。



佛山市南海区教育发展研究中心教研室

二〇一八年三月

荣誉证书

容翠环老师的论文《分层教学中班级的心理课堂教学策略研究》荣获南海区二〇一三年度高中心理卫生与健康学科教学论文评比一等奖，特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区教育发展研究中心教研室

二〇一三年四月

石门中学狮山校区

荣誉证书

容翠环老师的论文《高中生健康人格发展及影响因素的研究》荣获南海区第三届中小学心理健康教育优秀“论文、教案、个案”评比一等奖，并在交流会上宣读，特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区教育局
二〇一三年一月二十八日

荣誉证书

容翠环老师：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育活动月“学校心理特色活动案例”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

作品名称：心满阳光、自信前行

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
2024 年 7 月

荣誉证书

容翠环老师：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育活动月“教师心理健康教育故事”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

作品名称：更好地做自己



2024 年 7 月

荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL



容翠环老师提交的案例《知艾防艾 健康生活》在2023年南海区中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获二等奖。

特发此证，以资鼓励。



容翠环老师的论文《高中新生积极心理资本的调查研究》在南海区2023
年度优秀论文评选活动中荣获高中卫生与心理健康教育组二等奖。

特发此证，以资鼓励。



区直 佛山市南海区狮山石门高级中学

容翠环老师的论文《新高考改革下高中生生涯发展状况
的调查研究》在南海区2022年度优秀论文评选活动中荣获
高中心理健康组二等奖。特发此证，以资鼓励。



区直 佛山市南海区石门高级中学



荣誉证书

容翠环 老师：

你的《如何跟不同类型的孩子沟通》荣获南海区2020
年中小学心理健康教育优秀成果心理微课 二等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

荣誉证书

容翠环老师的案例《我的生命之重》在2019年南海区
中学生涯教育优秀案例评选活动中荣获二等奖，特发此证，
以资鼓励。



南海区教育发展研究中心教科所

二〇二〇年七月

荣誉证书

容翠环老师的论文《积极心理学导向的高中心理课堂
教学思考》荣获南海区二〇一四年度高中心理健康学科教学
论文评比二等奖，特发此证，以资鼓励。

石门高级中学



荣誉证书

容翠环 老师在南海区首届高中（中职）专职
心理教师专业能力大赛中荣获综合式等奖。

特发此证，以资鼓励！



佛山市南海区教育局

二〇一三年十一月十四日

荣誉证书

成果名称：基于德育美育融合发展的“正雅教育”品牌建设实践与

探索

主要完成人：丁启康、赵秀珍、李骏、江峰、容翠环、强建军、

张晓勋

主要完成单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

经评审，本成果评为佛山市南海区第七届教育科学研究成果二等奖。



佛山市南海区教育局

二〇一九年七月

容翠环老师的论文《基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》在南海区2024年度优秀论文评选活动中荣获高中生与心理健康教育组三等奖。

特发此证，以资鼓励。



区直 佛山市南海区狮山石门高级中学

荣誉证书

容翠环老师的作品《用心沟通 用爱陪伴》在2023
年南海区中小学家长心理健康教育工作指南（方案）评选
活动中，荣获高中（中职）组 三 等奖。

特发此证，以资鼓励！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

学校：狮山石门高级中学

荣誉证书

容翠环 老师：

你的《正雅心育 塑造健康人格——石门高级中学心理辅导室简介》荣获南海区2020年中小学心理健康教育优秀成果心理辅导室展示 优秀奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二一年三月

荣誉证书

彭 潮老师在 2024 年南海区第三届中小学教学能手
(高中心理) 大赛中, 荣获二等奖。

特发此证, 以资鼓励!

辅导老师: 容翠环

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)



荣誉证书

饶子谦、谢一然、许子璇同学：

您的作品在2025年广东省中小学心理健康教育月活动南海区评选活动中

荣获特等奖。特发此证！

项目类别：学生心理主题摄影作品

作品名称：并肩的印记

指导教师：容翠环

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
2025年6月

荣誉证书

曾香茗 同学：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“学生心理漫画”评比活动，荣获二等奖。特发此证，以资鼓励！

题 目：心灵的拼图

指导老师：容翠环

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
2024 年 7 月

荣誉证书

陈凯晴：

祝贺您的绘画作品《生命中的一束光》在2023年“阳光心理，健康成长”南海区青少年心理健康教育主题征文征画报作品评比中，荣获高中组优秀奖。特发此证，以资鼓励。

指导老师：容翠环

中共佛山市南海区委社会工作部

南海区教育局

南方报业传媒集团佛山分社

2024年7月

荣誉证书

张希：

祝贺您的绘画作品《粉红的信》在2023年“阳光心理，健康成长”南海区青少年心理健康教育主题征文征画报作品评比中，荣获高中组优秀奖。特发此证，以资鼓励。

指导老师：容翠环

中共佛山市南海区委社会工作部

南海区教育局

南方报业传媒集团佛山分社

2024年7月

荣誉证书

狮山石门高级中学：

你校参评的剧目《追梦人》（指导老师：容翠环）

荣获2020年南海区高中（中职）校园心理情景剧大赛

三等奖。

特发此证。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
佛山市南海区中小学心理健康教育指导中心

二〇二〇年十一月二十六日

校级名师证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来担任专职心理老师期间，曾多年被聘为校级名师：骨干教师，具体情况如下：

学年	聘任名师情况
2023 至 2024 学年	骨干教师
2022 至 2023 学年	骨干教师
2021 至 2022 学年	骨干教师
2020 至 2021 学年	骨干教师
2019 至 2020 学年	骨干教师
2018 至 2019 学年	骨干教师
2016 至 2017 学年	骨干教师
2015 至 2016 学年	骨干教师
2014 至 2015 学年	骨干教师
2013 至 2014 学年	骨干教师
2012 至 2013 学年	骨干教师

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

张建军

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026 年 1 月 8 日

荣誉证书

容翠环老师：

在2024-2025学年教学教育工作中成绩显著，被评为石门高级中学优秀教师。

特发证书，以资鼓励！



佛山市南海区狮山石门高级中学

2024年9月10日

荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

容翠环 同志:

在 2014—2015 学年度教育教学工作中成绩显著, 被评为石门高级中学优秀教师。

特发证书, 以资鼓励!



佛山市南海区狮山石门高级中学

二〇一五年九月十日

指导青年教师情况证明

容翠环老师 2010 年 8 月任现职以来在我校先后指导过青年心理教师陈锐升、彭潮两位老师，在心理教学、心理辅导、心理团康活动、心理危机干预等工作经常沟通，学习研讨，共同成长。

陈锐升老师在 2017 年 9 月至 2019 年 7 月担任石门高级中学心理教师。两年以来，容翠环老师通过共同备课、听课、评课等途径和陈锐升老师在心理课堂教学、心理辅导等工作方面经常交流沟通，共同学习、共同进步、共同成长。陈锐升老师进步非常快，在各项教学比赛和学术研究方面都取得了不错的成绩，在学校新教师教学基本功比赛中获二等奖，学校青年班主任能力大赛获一等奖。

彭潮老师 2022 年 9 月参加工作，英国埃克塞特大学心理学硕士。2022 年至今，容翠环老师通过共同备课、听课、评课、研讨心理辅导个案、心理危机干预处理等等途径和彭潮老师经常交流沟通，共同学习、共同进步、共同成长。容翠环老师指导彭潮老师执教校新教师汇报课、校青年教师优质课、南海区视导课《学会合理归因》、学校教学开放日公开课《我的人际圈法则》，均获听课教师一致好评。彭潮老师进步很快，三年来获区级奖励 14 项，校级奖励 3 项，2024-2025 学年获石门高级中学优秀徒弟称号，容翠环老师荣获石门高级中学 2024-2025 学年优秀师父称号。

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学



荣誉证书

容翠环老师：

鉴于您在心理健康教育学科教学科研方面的优秀表现，特聘您为彭潮老师的指导老师，聘期自2025年2月至2028年2月。

特发此证。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2025年2月

聘 书

LETTRT OF APPOINTMENT

兹聘任容翠环同志为佛山市南海区狮山石门高级中学
2025~2026学年度“青蓝工程”导师，任期从2025年
9月起至2026年8月止。



聘 书

LETTER OF APPOINTMENT

兹聘任容翠环同志为佛山市南海区狮山石门高级中学
2024~2025学年度“青蓝工程”导师，任期从2024年
9月起至2025年8月止。



指导实习教师证明

容翠环老师在 2010 年 8 月任现职以来指导过华南师范大学、韩山师范学院心理系实习教师共 10 人。

2014 年 9 月-11 月指导华南师范大学心理系实习生 4 人：白卫桦，袁焕灵，傅桦谦，柳延；

2016 年 9 月-11 月指导华南师范大学心理系实习生 4 人：原露、翁逸和、黄智坚、彭宇彬；

2022 年 9 月-12 月指导韩山师范学院心理系实习生 2 人：陈燕娜、余沁。

容翠环老师对他们主动关心、细致指导，毫无保留把心理教学经验传授给他们，指导他们迅速掌握心理教学设计和课堂教学技巧、开展团体心理辅导活动、对心理辅导个案进行督导等，使得他们出色地完成实习任务。

特此证明。

备注：此证明仅作申报职称，不作其他用途。本单位对此证明真实性负责。

审核人签名：

单位（公章）：佛山市南海区狮山石门高级中学

2026年1月8日

荣誉证书

容翠环 老师

兹聘请您为石门高级中学 2022-2023 学年度
新教师汇报课比赛活动的评委。

特发此证！



佛山市南海区狮山石门高级中学

2022年12月

荣誉证书

容翠环 老师

兹聘请您为石门高级中学 2017-2018 学年度
新教师汇报课比赛活动的评委。

特发此证！



佛山市南海区狮门高级中学

2018年1月

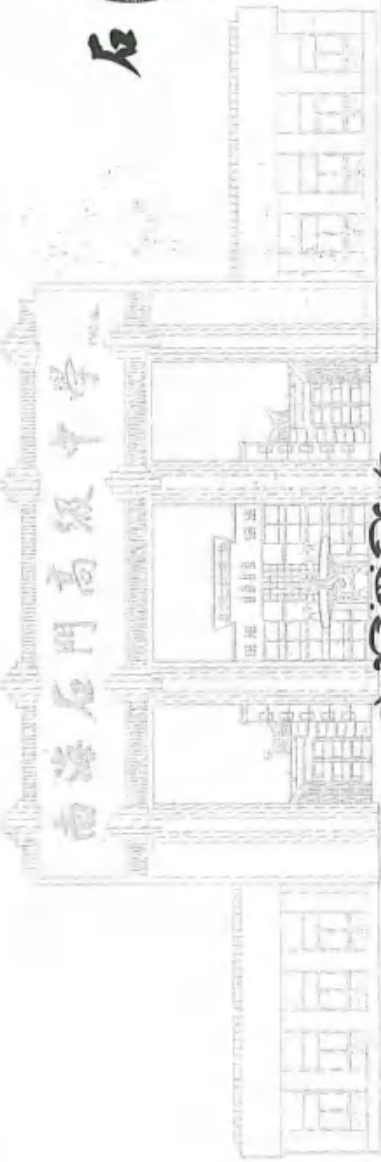
荣誉证书

容翠环老师：

荣获石门高级中学2024-2025学年

“优秀师父”称号。

特发此证，以资鼓励。



石門區獅山石門高級中學

荣誉证书

黄国琼老师：

荣获第四届广东省中小学心理教师专业能力大赛普通高中组

一等奖

特发此证，以资鼓励。



荣誉证书

陈锐升 老师

在石门高级中学 2017-2018 学年度新教师汇报课比赛中荣获贰等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2018 年 1 月 12 日

荣誉证书

陈锐升 老师

在石门高级中学2017年班主任能力大赛校内
选拔赛中荣获壹等奖。

特发此证，以资鼓励。



佛山市南海区狮山石门高级中学

2017年10月28日

荣誉证书

彭潮老师在2024年南海区第三屆中小學教學能手
(高中心理)大賽中,榮獲二等獎。

特發此證,以資鼓勵!

輔導老師:容翠環

佛山市南海區教育發展研究中心
(佛山市南海區教師發展中心)



荣誉证书

彭潮老师的教学设计·《两难的友情》在第三届
南海区高中心理健康教育优质课教学设计比赛中荣获二
等奖。

特发此证！

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)

二〇二二年十一月二十九日

荣誉证书

彭潮老师的作品《你好呀，我！——欣赏真正的自

己》在2023年南海区中小学心理健康教育教学设计评选活
动中，荣获高中（中职）组 三 等奖。

特发此证，以资鼓励！



2023年7月5日

学校：石门高级中学

荣誉证书

彭潮老师在2023年南海区高中心理健康教育高效课堂视导

活动中，承担了题为《学会合理归因》的公开课，效果良好。

特发此证，以资鼓励！

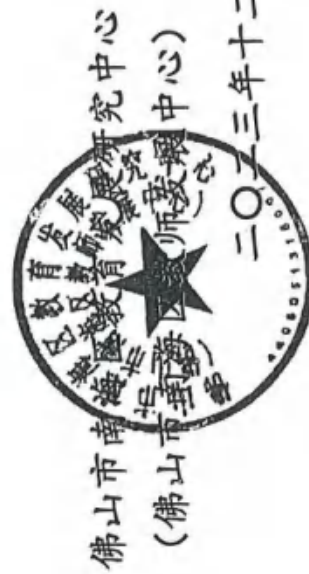
佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)



21 高外中 8

彭潮老师的论文《预设得法，迁移有效》在南海区2023年度优秀论文
评选活动中荣获高中卫生与心理健康教育组二等奖。

特发此证，以资鼓励。



区直 佛山市南海区狮山石门高级中学

聘 书

LETTER OF APPOINTMENT

兹聘任彭潮同志为佛山市南海区第一届中小学卫生与健康教育教研组兼职教研员，聘期从2023年9月1日至2026年8月31日。

特此敬聘。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室
二〇二三年九月

荣誉证书

彭潮 老师：

在 2025 年 1 月 2 日—1 月 3 日参加 2025 年南海区中小学青年心理健康教育教师培训班中，积极学习，表现突出，荣获“优秀学员”称号。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2025 年 1 月

荣誉证书

彭潮老师：

您的作品在 2025 年广东省中小学心理健康教育活动中
南海区评选活动中荣获二等奖。特发此证！

项目类别：学校心理主题活动评选方案

作品名称：解锁心能量，悦纳新成长



CERTIFICATE 证书

扫码验真



活动名称：2024年度南海区优秀微课征集活动
作品名称：眼神交流的秘密
等 次：三等奖

主作者：
彭潮 佛山市南海区狮山石门高级中学



<https://research.edu.foshan.gov.cn/zs>

获奖证书

李嘉敏 辛洪 彭潮：

在2024年南海区卫生健康系统、教育系统
青少年心理健康科普技能擂台赛中，荣获

优秀奖

特发此证，以资鼓励。



2024年9月

荣誉证书

唐丹婷 同学：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“学生心理漫画”评比活动，荣获三等奖。特发此证，以资鼓励！

题 目：孤独的稻草人

指导教师：彭潮



2024 年 7 月

荣誉证书

潘雅文 同学：

参加 2024 年南海区中小学心理健康教育月活动“学生心理漫画”评比活动，荣获一等奖。特发此证，以资鼓励！

题 目：小青蛙的妙招

指导老师：彭潮



荣誉证书

佛山市南海区狮山石门高级中学的作品《“心向阳光”少年说》在2024年南海区中小学心理健康教育月活动月“阳光少年说短视频”评比活动中荣获二等奖。

特发此证，以资鼓励！

指导老师：彭潮、从培鑫

参演学生：梁振楠、陈炜、左佑

佛山市南海区教育发展研究中心

(佛山南海区教育发展研究中心)



荣誉证书

彭潮 老师

您的教学设计《当爱来敲门》在石门高级中学
2021~2022 学年度青年教师教学设计评选活动中
荣获**贰**等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区狮山石门高级中学

2022年7月10日

荣誉证书

彭潮老师

在石门高级中学 2023~2024 学年度青年教师
优质课比赛中表现突出，荣获**贰**等奖。

特发此证，以资鼓励。

佛山市南海区狮门高级中学
2024年1月22日



荣誉证书

彭潮 老师：

荣获石门高级中学2024-2025学年

“优秀徒弟”称号。

特发此证，以资鼓励。

南海石门高级中学



成果 1：循证筑基 赋能心灵

——高中心理教学特色经验总结

循证筑基 赋能心灵

——高中心理教学特色经验总结

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

本人从事高中心理健康教育 21 年，始终秉持“育心赋能”的理念，以学生成长需求为锚点，以课题研究为驱动，紧跟教育改革步伐，先后围绕“分层教学”“积极心理学理念”“新高考改革下心理资本的提升”三大核心视角，持续开展心理课堂教学探索与研究，逐步形成“三维循证，全链赋能”的心理教学模式，实现了从“问题应对”到“积极培育”再到“课堂赋能”的育人升级，让心理课堂真正成为激活学生内在力量、赋能心灵成长的核心阵地。

一、教学模式的探索

（一）第一阶段（2012-2013 年）：分层教学背景下的心理教学探索

1、背景与目标

随着学校分层教学改革的深化，不同层次班级学生的心理需求呈现出差异：A 类班学生学业焦虑、人际压力更为突出，平衡班学生则在自责倾向、孤独感等方面的问题更为集中。本阶段核心目标是破解分层教学带来的心理适应与调整难题，探索具有针对性的心理教育策略，为学校教学改革的平稳推进保驾护航。

2、教学特色雏形：分层教育，精准破题

①诊断分层。采用心理健康诊断测验量表（MHT）对 405 名高一学生进行精准测评，明确不同层次班级的心理痛点，为教学设计提供数据支撑。

②内容分层。A 类班侧重学习焦虑缓解、合作能力培养，设计“高效记忆”“理想与挫折”“合作共赢”等主题；平衡班聚焦自我认知、人际沟通，开展“我也是一道美丽的风景线”“宿舍你我他”等活动。

③方法分层。A 类班采用小组合作、脑力激荡等方式，发挥学生自主能动性；平衡班运用视频欣赏、心理游戏等形式，提升课堂参与度，降低表达顾虑。

3、阶段成效

学生整体心理健康状况显著改善，A 类班学生在学习焦虑、冲动倾向等维度的得分显著下降，平衡班学生的自责倾向得到有效缓解；61.9% 的学生认为心理课堂收获较大，这一结果初步验证了分层心理教学的有效性。

（二）第二阶段（2013-2016 年）：积极心理学导向的心理教学探索

1、背景与目标

为打破传统心理教学“重问题干预、轻优势培育”的局限，本阶段引入积极心理学理念，核心目标是构建有效的团体心理活动课模式，培育学生的积极自我、积极思维、积极情绪、积极关系、积极品质五大核心素养。

2、教学特色发展：积极导向，体验深耕

①聚焦积极人格。采取华南师范大学郑雪教授自编的人格测量工具《健康人格量表》（中学版）对学生进行测试，结果显示学生在生活目标、社会知觉能力、社会支持、社会适应、合作能力、学习习惯，创造力方面发展较好。在自我接纳、情绪调节能力、自我效能、意志力、受挫能力、学习注意力和计划性、人际关系、人际策略等方面有待提高。因此，课堂教学中注重关注并挖掘学生的人格优势，重点培育学生的积极认知、积极情绪体验与积极关系。

②理念升级。确立“关注全体学生、关注积极品质、关注积极体验”三大理念，将教学重心从“解决问题”转向“挖掘潜能”。

③课程体系化。构建“热身—创设情境—联系自我—反馈训练—总结深化”五环节教学流程，开发“积极自我”“积极情绪”“积极关系”“积极思维”“积极品质”五大主题模块，形成系统的团体心理活动课程体系。

④评价多元化。建立多元评价机制，结合课堂观察、问卷测评、学生自评等方式，全面评估教学成效。

3、阶段成效

学生积极心理品质得到显著提升，在自我和谐、社会和谐、实践活动能力等维度的得分均高于中值；课程成果获佛山市、南海区多项教学奖励，形成《雅行》积极心理校本课程等实践成果。

（三）第三阶段（2022-2025 年）：新高考下基于心理资本提升的心理教学探索

1、背景与目标

面对新高考改革对学生自主规划能力、抗挫折能力等提出的更高要求，依托心理资本干预理论，聚焦“自我效能感、希望、乐观、韧性”四大心理资本核心维度，确立“以测定向，以活动践知”的教学主张，将真实场景、深度体验、实践应用贯穿教学全过程，帮助学生应对学业竞争与生涯选择压力，实现心理资本与核心素养的协同提升。

2、特色模式成熟：三维循证，全链赋能

（1）三维循证，筑牢教学的科学根基

以“调研循证、理论循证、评价循证”三维循证为核心支柱，确保教学精准、系统、有效。

①调研循证定方向。采用高中生心理资本问卷工具，对 700 余名学生开展专项调研，精准识别核心问题。结果显示，学生韧性（4.14 分）与自我效能感（4.30 分）得分偏低；男生在自我效能、韧性维度显著高于女生，为课程设计提供数据支撑。明确课程设计核心方向：一是努力挖掘学生本身的积极心理资本，引导学生培养目标意识和实现目标的路径思维，增强学生的希望感，其中重点培养学生的韧性与自我效能感，强化目标落地能力；二是差异化关注男女生发展需求，巩固男生心理资本优势，针对性提升女生的韧性与自信心。



表1 高中生心理资本及各维度状况

	N	均值	标准差
自我效能	764	4.30	1.06
韧性	764	4.14	1.04
希望	764	4.74	1.03
乐观	764	4.65	1.08
心理资本	764	4.44	.88

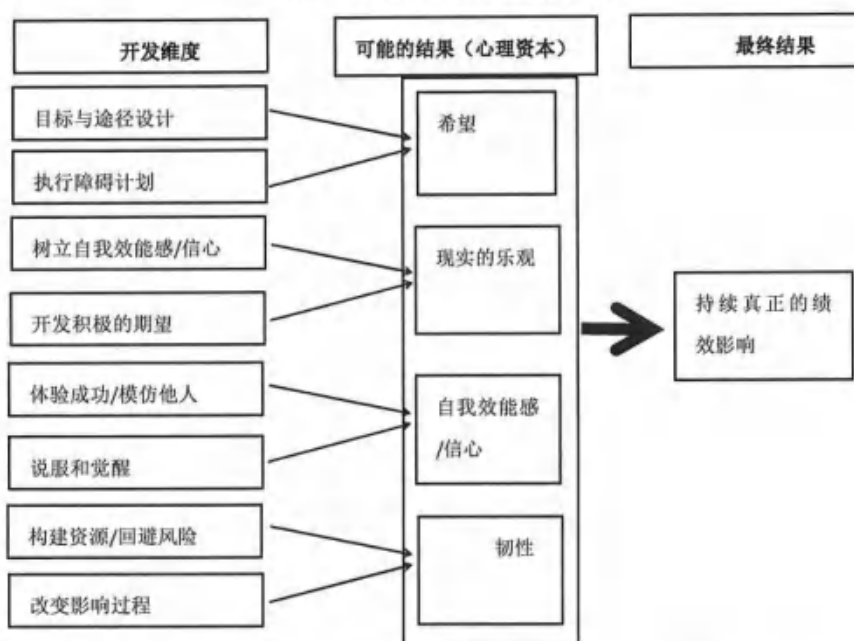
表2 性别在心理资本各维度的差异分析

	性别	N	均值	标准差	t
自我效能	男	358	4.46	1.08	4.02***
	女	406	4.16	1.02	
韧性	男	358	4.41	.96	6.92***
	女	406	3.90	1.05	
希望	男	358	4.80	1.03	1.49
	女	406	4.70	1.03	
乐观	男	358	4.73	1.06	1.8
	女	406	4.58	1.10	
心理资本	男	358	4.59	.86	4.40***
	女	406	4.31	.88	



②理论循证强支撑。依托心理资本干预（PCI）模型理论，构建科学的课程框架，确保教学的专业性与系统性。课程内容全面覆盖四大核心维度，上学期侧重心理资本认知启蒙与基础素养培育，下学期聚焦能力提升与实践应用，课后通过多元活动实现知识迁移。教学中重点强化韧性与自我效能感的培养，同时注重各主题间的内在关联，推动心理资本的整体提升。

表3 心理资本干预（PCI）模型



③评价循证验成效。建立“前后测对比+过程性评价+学生自评”的三维评价体系。

通过心理资本问卷进行量化对比,结合课堂观察、课后心得、实践成果等质性评价方式,全面追踪教学效果,形成“调研—教学—评价—优化”闭环机制。

(2) 全链赋能,实现心理资本的提升

“全链赋能”模式以学生为中心、以体验为载体、以闭环为保障,通过“课前分享赋能”唤醒自我潜能,“课中体验赋能”深化认知与技能,“课后实践赋能”固化行为与品质,层层递进,实现心理资本的持续培育与适应能力的稳步提升。

①课前分享赋能:唤醒自我,搭建连接

采用“自我风采展示”“趣味话题分享”“宿舍展演”“课后任务展示”等多元形式,打破课堂边界,让学生在展示自我中体验成功、建立信心;在同伴分享中学会倾听欣赏、构建积极人际连接,为课堂营造安全包容的心理氛围。

②课中体验赋能:内化认知,习得技能

打造“热身活动,启动体验—创设情境,激发体验—反馈训练,践行体验—总结提升,反思体验”四大教学环节闭环。融入故事、视频、角色扮演、技能实操等多元形式,结合榜样示范、问题导向、体验深耕三大策略,让学生在沉浸式体验中理解心理资本内涵,掌握自我效能感、希望、乐观、韧性四大心理资本提升的实用技能。

榜样示范,强化情感共鸣。引导学生从他人的经历中汲取经验,提高心理分析和解决问题的能力。例如,在《我能满怀希望》一课中,通过播放《田埂上的梦》视频片段,让学生学习主人公排除万难坚持练舞的故事,深刻感受希望与韧性的力量,观影后组织积极分享讨论,引导学生思考自身在高一学习生活中如何树立目标、保持希望,像主角一样在困难面前不屈不挠;在《化解压力,积极面对》一课中,结合《少年派》中主角们面对高考压力时的乐观与坚韧,组织学生分析讨论剧中人物的心理变化与成长,引导学生反思自身面对学习压力的态度。

问题导向,激发主动思考。心理活动课的教学主题源于学生当前最迫切需要解决的问题。因此,课堂上通过各类设问或调查数据展示,启发学生自我反思,激发改变自我的需求。例如,在《解读情绪,让沟通更有效》一课中,展示两项课前调查结果:曾因未感知他人情绪或误解他人情绪导致沟通不畅的人数比例,以及曾因他人未感知自身情绪或误解自身情绪而感到不高兴的人数比例;在《我能满怀希望》一课中,展示心理学相关希望的调查研究及同学们对希望的理解;在《我的生命之重》一课中,设计两难选择故事,提问“你觉得控制员会把火车扳向哪个方向?理由是什么?”;在《我能满怀希望》一课中,采用新版“葡萄和狐狸的故事”,设置悬念问题“狐狸摘不到葡萄,可能采取什么方法自我排解?”,引导学生积极思考解决问题的办法。

体验深耕,深化实践感知。创设特色活动,让学生在体验中感受心理资本的内涵与价值,掌握提升方法。例如,在《解锁共情超能力》一课中,以物理共振实验导入,迅速吸引学生注意力,激发后续学习兴趣;在《我的生命线》一课中,设计“过去—现在—未来”主题活动,让学生分别设计初中生、高中生、大学生的人设并进行对话展示,在轻松氛围中感受生命成长的意义;在《我有我气质》一课中,设计“我的公司招聘计划”活动,让学生根据《西游记》师徒四人的气质特点安排适合的工作,实现学以致用,同时思考如何结合自身气质特点规划未来;在《化解压力,积极面对》一课中,

表6 女生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能	前测	406	4.15	1.02	-2.42*
	后测	449	4.32	.99	
韧性	前测	406	3.90	1.05	-2.27*
	后测	449	4.07	1.06	
希望	前测	406	4.69	1.03	-2.13*
	后测	449	4.84	1.01	
乐观	前测	406	4.58	1.10	-2.35*
	后测	449	4.75	.98	
心理资本	前测	406	4.31	.88	-2.72**
	后测	449	4.47	.86	

(2) 学生反馈彰显成长价值

学生自评调查显示,90.2%的同学对心理课充满期待;96.7%的同学能在课堂上认真倾听他人发言;80%的同学愿意积极分享内心真实感受;85.5%的同学认为心理课提供了诸多助人自助、相互分享的机会;84.8%的同学认为心理课注重以积极心态看待学生,着力挖掘学生内在的积极力量。

①互动参与提升自我效能感与乐观心态。78%的同学表示心态较以往更加积极,能够主动面对问题;65.4%的同学会将课堂上学到的积极思维方式运用到学习生活中。有学生写道:“我印象最深刻的一节心理课是用纸写下别人眼中的自己,认识自己那一节课,通过课上活动,我对自己的了解更加深入,同时增进了与周边同学的交流。”“第二节课我们宿舍第一次上台课前展示表演。我们一起讨论和制定了剧本,宿舍的人逐渐熟悉了起来,也了解一下每个人的性格特点,都交了一些朋友,便于我们更好地适应下学期学习与生活。”“高中与初中不同,我从中有许多不同的感受,感谢自己挑战那个害羞的自己,勇于上台表演,学习到了不一样的团队精神,获得了独特的体验。感谢自己不懈努力,感谢自己勇于改变,努力成为更好的自己。”

②积极体验增强韧性与希望感。72.4%的同学认为在心理课堂上获得了积极的情绪体验,这种体验不仅提升了教学效果,更增强了希望感,锤炼了韧性,影响着自身面对困难的人生态度。有学生分享:“最深刻的一节课是心理公开课,上课的氛围很愉快。因为课上做了有趣的实验,还有和同学一起互动,让我认识到共情的重要性,在生活中可以更好地帮助身边的人。”“这一学年要感谢我自己,学会了不那么在意是否要融入别人,学会了以自己的想法为主,学会了表达自己的想法,学会了主动表达自己的情绪。高一这一年变得感性,会尽己所能对身边的人好,也会理解自己的感受。”“心理课堂既丰富了知识,又传授了交友沟通技巧,还提供了很多展示自我、锻炼自我的机会”“我学会了与人友好相处、培养团队合作精神、乐观面对困难,懂得了倾听的重要性,能每天保持好心情。”

③有效互动中促进情感联结。学生书写感受中写道:“我最想感谢的人是我的舍友们,虽说我们这个学期才认识的,但是当我伤心难过时,他们会一直陪着我,她们会



设计蒙眼跨越障碍物的活动,让学生真切体验内心障碍对自身行为的影响,进而发现自我、突破自我,提升希望感与韧性。

③课后实践赋能:固化行为,养成品质

构建“任务驱动—反馈强化—习惯养成”的实践体系,通过“心理资本手账”“感恩记录”等课堂延伸任务、“心理漫画创作大赛”“让善意流动起来”“生涯游园活动”“我和大学有个约会”等校园实践活动、“倾听一刻钟 运动一小时”“我和父母有个约会”等家庭联动任务,推动心理资本培育从课堂延伸至校园、家庭等生活场景,实现知行合一。

3、教学实践成效

(1) 量化数据呈现积极变化

后测结果显示,学生整体心理资本及四大维度均分均高于前测,其中整体心理资本、自我效能感、乐观、韧性维度的差异具有统计学显著性($p<0.05$ 或 $p<0.001$)。男生在乐观、韧性维度提升显著,女生则在整体心理资本及四大维度均实现显著提升。这表明,学生整体心理资本水平得到提高,大多数学生在基于心理资本提升的心理活动中获得了积极的自我体验,学习动机与好奇心被有效激发,学会了接纳自我、包容他人,敢于面对挫折,具备了应对逆境的心理弹性,对自我、对生活充满希望与乐观,拥有明确的生活目标,能较好地适应学校生活,不断体验成功与成长的快乐,自我效能感与环境控制感得到显著增强。

表 4 学生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能感	前测	764	4.30	1.06	-2.913**
	后测	915	4.45	1.00	
韧性	前测	764	4.14	1.04	-3.605***
	后测	915	4.32	1.05	
希望	前测	764	4.74	1.03	-1.892
	后测	915	4.84	1.04	
乐观	前测	764	4.65	1.10	-3.283**
	后测	915	4.82	1.04	
心理资本	前测	764	4.44	0.88	-3.511***
	后测	915	4.59	0.87	

表 5 男生心理资本水平前后对比分析

		N	均值	标准差	t
自我效能	前测	358	4.46	1.08	-1.42
	后测	466	4.57	1.00	
韧性	前测	358	4.41	.97	-2.40*
	后测	466	4.57	.99	
希望	前测	358	4.80	1.03	-.49
	后测	466	4.84	1.07	
乐观	前测	358	4.73	1.06	-2.14*
	后测	466	4.89	1.09	
心理资本	前测	358	4.59	.86	-1.94
	后测	466	4.70	.87	

对我很好，她们会经常在我的袋子里放吃的。我们总是有很多话、很多事可以聊。总而言之，非常感谢大家的出现，大家对我的包容。”“本学期的第二节课轮到我们男生宿舍展示，当时的节目让人捧腹大笑。因为刚开学不久，直接不用立人设了，所有男全直接贴上‘搞笑男’的标签。这节心理课让我印象最深刻。”“我们宿舍在心理课前展示的是经过我们改编的《鸿门宴》。我们提前近一个月编好剧本了，虽然我们一次也没排练过，但表演的时候大家状态都很不错，没有怯场，感觉很好玩。其实印象深刻的不仅是表演，还是美好的友谊。”

（3）教学质量广受认可

课程成果获区级以上奖励 25 项，其中 7 节校级以上公开课（3 节区级）获同行与专家一致好评，5 篇教学设计获区级奖励，形成《心成长—心理资本培育特色教案集》等可推广成果，发挥示范引领作用，助力区域心理健康教育质量整体提升，形成“以研促教、以教提质”的良性循环。

二、反思与展望

（一）反思不足

过去十余年的教学探索中，从关注差异到关注优势，从课堂教学到课堂赋能，逐步形成了“三维循证，全链赋能”的教学模式，这是课题驱动、循证实践、持续进阶的成果。尽管该特色教学模式已取得一定成效，但仍存在需要持续完善的地方：一是部分活动设计的深度与针对性不足，未能充分满足不同学生的个性化需求；二是课后实践转化的持续性有待加强，需构建更完善的“课堂—生活”衔接机制，确保课堂所学能真正融入学生日常生活；三是心理资本培育与学科学习、生涯规划的融合不够深入，需进一步探索多场景赋能路径。

（二）未来展望

1、优化体验活动设计。结合流行元素设计活动融入学生喜欢的形式，如剧本杀、小组闯关等；引入“项目式体验”，延伸课堂边界，例如开展“21 天积极思维打卡”等长期任务。

2、建立高中三年衔接机制，分年级明确心理资本培育重点，高一侧重基础认知与适应能力培养，高二聚焦能力提升与人际关系优化，高三强化抗挫折能力与生涯规划指导，保障培育的连续性与系统性。

3、深化跨学科融合。比如选取语文教材中的经典文本；让学生仿写“情绪日记”；选取历史人物分析其人格特质与生涯选择的关系；融合美术、音乐等学科元素，通过艺术体验实现以美育心的育人目标。

未来，我将继续坚守“育心赋能”的育人初心，不断优化教学模式，让心理课堂真正成为学生心灵成长的沃土，为他们的终身发展注入持久的心理力量。



成果 2：高一学生心理健康教育 学情分析报告

生甚至出现畏难逃避行为或头痛、失眠等躯体化症状。因此，亟需强化对学生积极自我概念塑造、情绪管理能力培养、人际关系疏导及学习生涯规划指导等工作。



表1 高中生心理健康状况

	N	极小值	极大值	均值	标准差	高分检出率
学习焦虑	904	0	10	5.93	2.60	33.41%
对人焦虑	904	2	10	5.90	2.49	30.75%
孤独倾向	904	2	10	4.02	2.27	8.08%
自责倾向	904	2	10	5.51	2.57	28.43%
过敏倾向	904	1	9	5.72	2.14	15.15%
身体症状	904	1	13	5.51	3.06	27.65%
恐怖倾向	904	3	13	5.36	2.65	17.81%
冲动倾向	904	3	11	5.17	2.43	17.04%
全量表	904	14	86	43.15	15.80	6.31%



2、性别在总体焦虑水平以及7个内容量表上的差异。

T 检验结果显示，男女生在总体焦虑水平及7个内容量表上存在显著差异（ $P \leq 0.01$ ）。其中，女生在总体焦虑水平及学习焦虑、对人焦虑、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向等维度的得分均显著高于男生。这反映出较多女生存在自信心不足问题，遭遇挫折时更易归因于自身，进而陷入自我否定与焦虑情绪。

深究其原因，一方面，高中学业难度骤增使部分女生难以快速适应，成绩下滑、人际关注度降低等情况易引发自我怀疑；另一方面，女生个性更为敏感细腻，加之部分家长教育观念固化与过高期望值的双重影响，进一步加剧了其心理压力。同时，相当一部分学生在适应高中新环境、新学习模式及新人际关系时焦虑感明显，部分负面情绪甚至转化为躯体化症状。因此，在教育教学过程中需重点关注女生心理动态，为其创造更多体验成功的机会，系统提升其抗挫折能力与情绪调节能力。

表2 不同性别学生心理健康状况的差异分析

	性别	N	均值	标准差	P
学习焦虑	男	431	5.58	2.76	$P \leq 0.01$
	女	473	6.32	2.35	
对人焦虑	男	431	5.54	2.59	$P \leq 0.01$
	女	473	6.30	2.32	
孤独倾向	男	431	4.06	2.41	$P > 0.05$
	女	473	3.97	2.11	

高一学生心理健康教育学情分析报告

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环



2025-2026 学年本人负责高一年级 12 至 22 班心理健康课程教学、高一至高三年级心理辅导、高二心理团康活动课及学生心理社团指导等任务。为了更有效开展本学年心理健康课程和举办各类心理健康活动，助力学校德育与心育工作深度融合，促进学生身心健康发展，特开展本次高一年级心理健康教育学情调研与分析。

一、调研背景与目的

高一年级是学生从初中向高中过渡的关键阶段，需直面学业难度攀升、社交环境重塑、自我认知深化等多重挑战，其心理健康状态直接决定适应质量与长远发展轨迹。本次调研旨在精准掌握我校高一学生心理健康现状、核心需求及潜在问题，为优化心理健康教育课程设计、创新活动组织形式提供科学依据，同时为学校德育与心育协同推进提供数据支撑，进而构建更具针对性与实效性的心理健康教育体系。

二、调研对象与方法

1、调研对象

本次调研覆盖高一 22 个班级，共计 1156 名学生，回收有效问卷 904 份，有效率为 78.2%。其中男生 431 名，占 47.67%，女生 473 名，占 52.32%。

2、调研方法

采用心理健康诊断测验量表（MHT），该量表涵盖学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向 8 个内容维度，并设有效度量表。单项内容量表标准分 ≥ 8 分，或总焦虑倾向标准分 ≥ 65 分者，被视为需要重点关注和干预的对象。

3、数据分析方法

通过 SPSS12.0 进行统计分析。

三、高一年级学生心理健康学情现状分析

1、高一学生整体心理健康水平状况

由表 1 可知，高一年级学生总体焦虑水平高分检出率为 6.31%。从各维度检出率来看，学习焦虑问题最为突出，达 33.41%；对人焦虑（30.75%）、自责倾向（28.43%）、身体症状（27.65%）的检出率也处于较高水平。这一结果表明，部分高一新生在适应高中学习生活的过程中，因学业压力骤增、自我认知调整不及时、人际环境陌生等因素，易产生紧张迷茫、自信心匮乏等负面情绪，少数学





	我能留下好印象	构建资源——韧性	提升心理资本水平
	我能满怀希望	目标和途径——希望	
	未来可期	目标和途径——希望	
下学期	我的生命之重	说服和觉醒——自我效能感	
	我的职业价值观	说服和觉醒——自我效能感	
	我的职业兴趣	目标和途径——希望	
	我的目标我做主	构建资源——韧性 成功体验——自我效能感	
	我的情绪我管理	构建资源——韧性	
	我能解读情绪	构建资源——韧性	
	解锁共情超能力	构建资源——韧性 成功体验——自我效能感	
	我的人际圈法则	改变影响过程——韧性 执行障碍计划——希望	
	化解压力，积极面对	改变影响过程——韧性 执行障碍计划——希望	
课堂拓展	课前分享展示	成功体验——自我效能感	
	课后任务布置	整体心理资本	
	心理知识拓展：《心灵导航》	整体心理资本	

（二）精准心理辅导干预

针对调研排查出的预警学生，实施分层分类精准预防与干预，具体措施如下：

1. 对预警学生逐一主动约谈，开展个体心理辅导，同步将会谈核心要点反馈给班主任及级组，共同研判是否列入重点关爱学生名单。
2. 对重点关爱学生，联合级长、班主任召开级组“关爱学生心理研判会议”，全面梳理学生成长背景、心理状况，制定个性化辅导干预方案；建立“一生一策”心理健康档案，规范填写《学生心灵成长手册》，协调班主任、级组、宿管等多部门形成育人合力，在学生升班、分班、换班主任、换宿舍等关键节点，及时做好信息交接与跟进。
3. 对所有三级预警学生，开展家校深度沟通，全面了解学生家庭环境、亲子关系及家庭教育中存在的问题，与家长建立常态化沟通机制，实时掌握学生心理动态，严防危机事件发生。
4. 对所有二级预警学生，督促家长密切关注学生心理状态变化，强化家庭监护责任，保持与学校的信息互通，同时为家长提供校外专业心理咨询与治疗机构名录及参考建议。
5. 对正在服药治疗的学生，耐心指导其严格遵医嘱科学用药，明确告知擅自

	女	473	5.85	2.48	
过敏倾向	男	431	5.47	2.36	$P \leq 0.01$
	女	473	5.99	1.83	
身体症状	男	431	5.22	3.26	$P \leq 0.01$
	女	473	5.82	2.79	
恐怖倾向	男	431	5.15	2.69	$P \leq 0.01$
	女	473	5.59	2.60	
冲动倾向	男	431	4.81	2.32	$P \leq 0.01$
	女	473	5.56	2.48	
全量表	男	431	41.06	16.74	$P \leq 0.01$
	女	473	45.43	14.39	

四、学情分析对本学年心理健康教育工作的启示

学情分析是“以学生为中心”教育理念的具体践行，更是心理健康教育内容选择、活动设计与辅导干预的核心依据。结合本次调研结果，本学年将重点从以下两方面推进高一年级心理健康教育工作。

（一）心理课程优化

心理课堂是学校心理健康教育的主阵地，旨在帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握科学的学习方法与策略，有效应对学业压力，提升情绪调节与挫折承受能力，培育良好情绪品质与坚强意志，全面提升学生心理健康素养。

依托本人 2023 年主持的区心理课题《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究》，结合高一学生心理健康特点，本学年心理课程依然以“提升心理资本”为核心导向，聚焦自我效能感、希望、乐观、韧性四大关键品质的培养，助力学生发掘自身积极潜能，理性应对学业压力与竞争挑战，增强未来社会竞争力。课程围绕“乐观”“希望”“自我效能感”“韧性”四大主题构建，每个主题下设若干专题课时，可根据各班实际情况与需求灵活组合运用（见表 3）。

表 3 基于心理资本提升的高中心理课堂教学主题内容大纲

教学安排	教学主题	侧重的维度和目标	最终目标
上学期	召唤内心的 HERO	初步了解心理资本	
	我的生命线	说服和觉醒——自我效能感	
	我有我气质	说服和觉醒——自我效能感	
	欣赏真正的自己	说服和觉醒——自我效能感	
	学会合理归因	调整认知——乐观	
	放飞心灵，寻找快乐	积极期待——乐观	

停药、过量服药的潜在风险，引导其重视药物治疗的规范性；

6. 在开学初教师心理培训会议中，为班主任及科任老师提供关爱学生工作方法指导，针对学生学习困难、人际冲突等问题，倡导采用温和包容的处理方式，避免引发师源性矛盾；为存在人际不良的学生创造班级活动参与机会，保障其获得多元社会支持，坚决杜绝校园霸凌行为。

7. 在心理委员培训会议中，系统指导心理委员掌握同伴帮扶技巧，明确危机信号识别与上报流程，引导其运用共情、倾听等方法为身边同学提供及时的关心与陪伴。

五、工作展望

本学年，本人已牵头制定《石门高级中学心理健康教育 2025-2028 年行动计划》。未来，学校将持续发力构建覆盖全体师生的心理健康服务网络，不断完善“健康教育、监测预警、辅导服务、干预处置”四位一体的工作体系，深化家校社协同育人机制，坚持“五育并举，融合育心”的教育理念，为学生健康成长与终身发展筑牢心理根基。

学校心理健康教育工作任重道远，本人将始终坚守教育初心，砥砺前行、直面挑战，全力以赴为学生心理健康保驾护航，为培育德智体美劳全面发展的时代新人倾尽心力。



成果 3：首届佛山市中小学心理教师
专业能力大赛一等奖

荣誉证书

容翠怀 老师：

荣获首届佛山市中小学教师心理教师专业能力大赛（高中组）一等奖。

特发此证。



与原件相符



佛山市总工会

二〇一五年十一月

成果 4：论文《高中生自我概念调查研究》发表在国家级期刊《中小学心理健康教育》

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2020.07

总第426期

疫情之下，没有谁是一座孤岛

面对新冠疫情 我有神奇钥匙

——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用

中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系

叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用

焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用

父母的期待与孩子的天性



国家期刊奖百种重点期刊

原国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684



CN 11-4676/G4 邮发代号：2-426

中小学
心理健康教育 2020.07
总第426期



疫情之下，没有谁是一座孤岛

——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

钟志农

中小学心理健康教育

(旬刊)

2020年第7期 总第426期

CONTENTS

目 录

- 01 卷首
与孩子一起直面突发疫情
李 颖
- 04 专栏
隔离病毒 不隔离爱 / 04
——“应对疫情心理辅导”专栏简介
钟志农
个人防护我能行 我为健康“打 CALL” / 05
陈蒙盛
面对新冠疫情 我有神奇钥匙 / 07
——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用
张群智
安心当下，与问题同行 / 09
——初中生体验式心理干预主题班会
韦志中 师素方
打假战“疫” / 11
——“抗疫与成长”心理班会设计
罗科洁
活在当下 为所当为 / 14
刘鹏志
疫情之下，没有谁是一座孤岛 / 17
邵巧倍
- 21 研究实践
高中生元情绪、应对方式和主观幸福感的关系 / 21
马丽铭
高中生自我概念调查研究 / 26
容翠环
中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系 / 29
田艳辉 魏 婷
- 34 课程思考
叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用 / 34
陈月芳

顾 问 楚 庄 张怀西
潘贵玉 王佐书

社 长 陈滨滨

主 编 何 妍

副主编 于 洪

栏目策划 刘 芳

编 辑 卫 虹 王 策
张 帆 刘 芳
刘永胜 纪 悦
张国宪

排 版 鑫华星设计

法律顾问 北京市北斗鼎铭律师
事务所 王旭东律师

本刊声明

来稿凡经本刊采用，即视为作者同意授权本刊对其图文作品包括但不限于网络传播、图书出版等不同方式再使用的权利，并且本刊有权授权合作方再使用。

教师真实存在的力量 / 36

——一节情绪表达心理课引发的思考

张娜娜 钟 鸣

一场友爱与信任的邂逅 / 39

——“信任之旅”心理游戏课例分析与反思

赵蓉花

42 班级心育

因为更自信, 所以更优秀 / 42

——焦点解决取向在新班集体建设中的运用

王西铮 张 静

请允许学生“狡辩” / 45

杨爱忠

润物细无声 阻抗显神通 / 47

——班级管理中学生阻抗的应对策略

李鑫娟

49 辅导个案

留守女孩的回归 / 49

——一例留守初中生的心理辅导案例

靳凯丽

感受正念 体验放松 缓解焦虑 / 52

杨海雁

学校, 不再恐怖 / 55

吴双江

交往中“不知道该说什么”的女孩 / 56

——接纳承诺疗法干预初三学生人际交往困难

林秀苗

61 咨询方略

“爬山图”绘画技术在缓解考前压力中的应用 / 61

苏怡怡 崔彩园 杨启仁 陈 焱

焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用 / 64

孔 翠

67 一线速递

中学生短视频 APP 沉迷心理成因及对策 / 67

姜艾卉

正念训练在中考体育跳绳训练中的应用 / 69

吴 海 丁一点

72 校本课程

“+量”心育微课程的创设与实践

洪晶晶

75 家教心主张

父母的期待与孩子的天性 / 75

陈玉曦

孩子厌学, 家长需先“自我成长” / 77

张文华

78 心理茶坊

一记扣杀球里的教育故事 / 78

叶剑豪

倾听, 捕捉孩子心底最真实的声音 / 79

张文慧

封三 心理童话

隐藏的地下室

无智 / 绘著

38 封面人物: 蒋庆军

主管 中国民主促进会中央委员会

主办 开明出版社

编 委 (以姓氏笔画为序)

马惠霞 方 平 曲连坤 刘华山

刘金明 陈 旭 苏彦捷 连 榕

吴增强 孟万金 郑希付 周宗奎

庞维国 林祺堂 胡卫平 姚本先

钟志农 赵秀玲 赵建国 陶 云

莫 雷 黄辛隐

编辑:《中小学心理健康教育》编辑部

出版:《中小学心理健康教育》杂志社

社址:北京市海淀区西三环北路 25 号青政大厦 609 室

邮编:100089

微信公众号:心渠活水

投稿方式:www.xljkzz.com

网站电话:010-88817526

编辑部电话:010-88810835

理事会电邮:kmwangce@sina.com

理事单位报名及咨询电话:010-88817526

ISSN 1671-2684

中国标准号:CN 11-4699/G4

国内邮发代号:2-925

国外邮发代号:M3454

出版日期:每月 1 日

开 户 行:中国建设银行北京苏州桥支行

户 名:《中小学心理健康教育》杂志社

账 号:11001079800056009860

联行号(京外汇款填写):105100012091

印 刷:中煤(北京)印务有限公司

广告经营许可证:京海工商广字第 0370 号

高中生自我概念调查研究

□ 容翠环

〔摘要〕本研究采用田纳西自我概念量表,对419名高中生进行测试,考察了高中生的自我概念状况及影响因素,为学校心理教育和生涯教育提供依据。研究发现:整体上高中生的自我概念比较积极;性别在自我总分以及自我满意、心理自我、生理自我4个维度上存在显著差异;独生子女与非独生子女不存在显著差异;是否担任学生干部、参加社团活动均在社会自我上存在显著差异;是否喜欢体育运动在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分上存在显著差异。

〔关键词〕高中生;自我概念;心理自我

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-2684(2020)07-0026-04

一、引言

自我概念是个体对自身心理、生理和社会功能状态的知觉和主观评价^[1],它是自我认识中比较重要的一部分,它反映出自我认识甚至自我意识发展水平的高低,对自我体验和自我调节影响深刻^[2]。高中阶段学生正处于自我统一性整合和个性形成的关键时期,他们往往通过各种途径重新认识自我及自我价值,从而努力建构新的自我。大量研究表明,自我概念和心理健康存在着密切的相关性,积极的自我概念会促进个体的心理健康,因此,探讨高中生自我概念的状况及影响因素非常必要,可为高中学校开展学生的心理教育和生涯教育提供有利依据。

二、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

随机抽取426名高中学生为被试,有419份,有效率98.4%。

(二) 研究工具

本研究采用了由美国心理学家费茨(W.H.Fitts)编制的田纳西自我概念量表(TSCS),该量表中文版由林邦杰于1978年修订,具有较好的信效度,共70个题目,每个题目分5级评分,从“完全相

同”“大部分相同”“部分相同或部分不同”“大部分不同”“完全不同”分别赋1~5分。量表包含自我概念的两个维度和综合状况共十个因子,即结构维度:自我认识、自我满意、自我行动;内容维度:生理自我、道德自我、心理自我、家庭自我、社会自我;综合状况:自我总分和自我批评。前九个的得分因子越高,自我概念越积极,自我批评得分越高,自我概念越消极。

三、结果

(一) 高中生的自我概念现状

从表1看到,在各内容维度中得分 ≤ 40 分的,生理自我测出率为25.8%、道德自我测出率为19.6%、心理自我测出率为25.8%、家庭自我测出率为14.8%、社会自我测出率为27.2%。

(二) 高中生自我概念的影响因素分析

1. 高中生自我概念的性别差异

经t检验分析发现,性别在自我总分以及自我满意、心理自我、生理自我4个维度上存在显著差异(表2),结果显示男生在自我总分、自我满意、心理自我、生理自我的得分均高于女生,自我总分、自我满意存在显著差异,心理自我、生理自我差异非常显著。

表1 高中生自我概念各维度状况

	生理自我	道德伦理自我	心理自我	家庭自我	社会自我	自我批评	自我认识	自我满意	自我行动	总分
均值	44.06	44.41	44.10	47.88	45.27	32.86	93.43	82.96	82.68	259.07
标准差	5.77	4.82	5.50	7.40	7.37	5.82	8.11	8.76	9.64	23.19
≤ 40 分	25.80%	19.60%	25.80%	14.80%	27.20%					

表2 性别在自我概念各维度的差异分析

	男 203	女 216	t
心理自我	45.12 ± 5.64	43.13 ± 5.20	3.765***
生理自我	45.12 ± 5.82	43.06 ± 5.56	3.702***
道德伦理自我	43.95 ± 5.25	44.84 ± 4.35	-1.909
家庭自我	48.35 ± 7.70	47.44 ± 7.09	1.273
社会自我	45.63 ± 7.71	44.93 ± 7.04	0.972
学业自我	33.14 ± 6.27	32.59 ± 5.36	0.959
自我概念	94.02 ± 8.42	92.88 ± 7.79	1.440
自我满意	84.25 ± 8.826	81.74 ± 8.55	2.958**
自我行动	83.21 ± 10.58	82.18 ± 8.67	1.094
总分	261.48 ± 24.27	256.80 ± 21.94	2.073*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

2. 是否独生子女在自我概念各维度差异

从表3可见, 独生子女与非独生子女在自我概念各维度上不存在显著差异。

表3 独生子女在自我概念各维度差异

	独生子女 112	非独生子女 307	t
生理自我	44.05 ± 5.22	44.06 ± 5.97	-0.008
道德伦理自我	44.10 ± 5.21	44.52 ± 4.67	-0.795
心理自我	44.20 ± 5.12	44.06 ± 5.64	0.227
家庭自我	47.63 ± 7.52	47.97 ± 7.36	-0.412
社会自我	45.98 ± 6.61	45.01 ± 7.62	1.196
学业自我	33.24 ± 5.94	32.72 ± 5.78	0.816
自我概念	93.38 ± 7.90	93.45 ± 8.20	-0.087
自我满意	83.39 ± 8.00	82.80 ± 9.03	0.614
自我行动	82.78 ± 9.43	82.64 ± 9.74	0.124
总分	259.54 ± 21.56	258.90 ± 23.79	0.253

3. 是否担任学生干部在自我概念各维度差异

从表4可见, 是否担任学生干部在社会自我维度上存在显著差异, 担任干部的学生在社会自我维度上显著高于非干部的学生。

4. 是否参加社团活动在自我概念各维度差异

从表5可见, 是否参加社团活动在自我概念各维度上存在显著差异, 参加社团活动的学生在自我概念各维度上显著高于非参加社团活动的学生。

5. 是否喜欢体育活动在自我概念各维度差异

从表6可见, 是否喜欢体育活动在自我概念各维度上均存在显著差异, 喜欢体育运动的学生在自我概念各维度上显著高于不喜欢体育运动的学生。

四、讨论与结论

(一) 高中生自我概念发展现状分析

从各维度的均分来看, 整体上高中生的自我概

表4 是否担任学生干部在自我概念各维度差异

	学生干部 n=209	非学生干部 n=210	t
生理自我	43.80 ± 5.84	44.31 ± 5.71	-0.913
道德伦理自我	44.49 ± 4.81	44.32 ± 4.84	0.359
心理自我	44.44 ± 5.66	43.76 ± 5.33	1.263
家庭自我	48.09 ± 7.15	47.67 ± 7.65	0.580
社会自我	46.35 ± 7.069	44.20 ± 7.52	3.021**
学业自我	33.25 ± 6.10	32.47 ± 5.51	1.377
自我概念	94.16 ± 8.45	92.71 ± 7.71	1.833
自我满意	83.64 ± 8.90	82.28 ± 8.59	1.597
自我行动	83.14 ± 9.52	82.22 ± 9.77	0.971
总分	260.94 ± 22.99	257.21 ± 23.29	1.649

表5 参加社团活动在自我概念各维度差异

	社团活动 (n=253)	非参加社团活动 (n=166)	t
生理自我	43.90 ± 5.88	44.30 ± 5.61	-0.683
道德伦理自我	44.77 ± 4.42	43.85 ± 5.34	1.928
心理自我	44.21 ± 5.41	43.92 ± 5.65	0.523
家庭自我	48.30 ± 7.39	47.25 ± 7.38	1.422
社会自我	46.05 ± 6.99	44.08 ± 7.79	2.687**
学业自我	33.08 ± 5.94	32.52 ± 5.62	0.948
自我概念	93.99 ± 8.20	92.58 ± 7.92	1.737
自我满意	83.47 ± 8.74	82.17 ± 8.76	1.494
自我行动	83.38 ± 9.53	81.62 ± 9.74	1.827
总分	260.84 ± 22.69	256.37 ± 23.74	1.934

表6 是否喜欢体育活动在自我概念各维度差异

	喜欢体育运动 n=267	不喜欢体育运动 n=152	t
生理自我	44.55 ± 5.928	43.18 ± 5.399	2.348*
道德伦理自我	44.72 ± 4.831	43.86 ± 4.768	1.755
心理自我	44.93 ± 5.331	42.63 ± 5.505	4.210***
家庭自我	48.18 ± 7.837	47.36 ± 6.543	1.084
社会自我	46.53 ± 7.242	43.05 ± 7.083	4.766***
学业自我	32.54 ± 6.026	33.41 ± 5.410	-1.482
自我概念	93.98 ± 7.940	92.47 ± 8.344	1.842
自我满意	84.10 ± 8.661	80.94 ± 8.601	3.604***
自我行动	83.78 ± 10.060	80.76 ± 8.562	3.113**
总分	261.86 ± 23.109	254.16 ± 22.583	3.305**

念比较积极。在各内容维度中得分 ≤ 40 分的,生理自我测出率为25.8%、道德自我测出率为19.6%、心理自我测出率为25.8%、家庭自我测出率为14.8%、社会自我测出率为27.2%。这表明了部分高中生在对自己的身体、外貌、健康状况的评估;对道德价值、宗教信仰、好坏人等的看法;对自我价值感、自我性格、能力与他人关系的评估;对自己与家人关系的看法;自己在与他人关系中的价值及胜任感这些情况下表现出较低自我态度。自我意识的进一步发展是高中生个性成熟的重要表现,这时候他们能从多角度比较全面地评价自己,意识到自己的成熟,充满活力,自尊自信。与此同时,高中生正处于青春期发育时期,在生理上趋于成熟而心理发展相对落后,生理和心理发展的不平衡性造就了部分高中生表现出对自身的外貌形象尤为关注,在对社会、他人与自我之间的关系上常常出现困扰、受挫和焦虑。

(二) 高中生自我概念的影响因素分析

1. 高中生自我概念的性别差异

男生在自我总分、自我满意、心理自我、生理自我的得分均高于女生,自我总分、自我满意存在显著差异,心理自我、生理自我差异非常显著。这与以往的研究比较一致:李韧、刘先华^[31]的调查发现男生在自我总分、自我满意、自我行动、生理自我上显著高于女生。本研究调查发现,性别在心理自我维度上也存在非常显著的差异。这表明对比女生,高中男生整体自我概念更积极,对待自身的外貌形象、健康状态、自我价值感、个人的胜任感及对自己性格的自我态度更正向积极,对个人的形象更满意和接受度更高。我们认为这是因为高中阶段处于青春期,男生在身体发育和体能发展上更有优势,而女生的生理发育趋向成熟,她们在心理上更关注自己的外貌形象以及与他人的关系,往往更多时候在关系中依据如我好不好看、别人喜不喜欢我、别人怎么评价我等来形成对自身的认识和态度,从而容易因外在因素的不稳定导致对自己产生不满意,自我价值感低等问题。加上社会对男女生角色的期待是不同的,社会期待的男生角色更倾向于勇敢、自信、自强,女生角色更倾向于漂亮、温柔、待人有礼,因此在社会化的过程中男生更容易按照社会期待的状态培养出自尊自信的自我状态。

2. 高中生自我概念在是否独生子女上的差异

独生子女与非独生子女在自我概念各个维度上不存在显著差异。随着现代教育观念的不断更新

与发展,普遍家庭特别是经济发达地区对孩子的教育都是非常重视的,所以不管是否独生,高中生的自我概念并没有显著差异,我们认为这是时代和教育进步的表现。

3. 高中生自我概念在是否学生干部上的差异

担任干部的学生在社会自我上显著高于非干部学生。这表明担任学生干部的高中生在自己与他人的互动中自我的胜任感及价值感更强。我们认为学生干部的角色提供了此类学生更多与人接触和处理关系的机会,因为在各种活动锻炼中,担任学生干部的高中生更容易表现出友善、易相处,活泼外向的特点,从而发展出更积极正向的人际关系网络,体会到更高质量的人际亲密度和满意度。

4. 高中生自我概念在是否参与社团活动上的差异

参加社团活动的学生在社会自我维度上显著高于非参加社团活动的学生。我们认为,学校的社团是由不同年级不同班级的有着共同爱好的学生组成,这就扩展了学生的人际关系网。同时在社团活动中,共同的兴趣、话题等会让学生感受到更多的愉悦感、胜任感和自我价值感。

5. 高中生自我概念在是否喜欢体育运动上的差异

喜欢体育运动的学生在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分维度上显著高于不喜欢体育运动的学生。这表明喜欢运动的学生整体自我概念更积极。可见喜欢体育运动的人身心更容易愉悦放松,对自己的身体状态、自我形象、各种日常生活表现持有更积极正向的态度,同时也更能营造满意的人际氛围,在自己与他人的关系中具有更积极的自我胜任感和价值感。因此喜欢体育运动的学生在参与运动的过程中更能体现愉悦感,对形成积极的自我态度有着重要的辅助作用。

五、建议

一直以来,很多学校都很重视学生的个性品质和人格教育,实际上一切外部影响力量内化为个人的个性品质,都需要经过自我概念的中介^[4]。因此重视高中生积极自我概念的培养,是学生良好个性品质和健康人格养成的重要途径。依据研究结果,在培养高中生积极自我概念的过程中,可以充分考虑以下因素:

(一) 男女生的自我概念培养方向有所侧重

男生注重发挥和挖掘其性别的优势,利用各种体育竞技活动、班集体活动等各种途径增强和稳定其积极的自我概念,注意其自我控制能力的提升;

(下转第33页)

怠与学业拖延的关系研究[D].扬州:扬州大学,2019.

[8] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. [J]. Psychological Review, 1977, 84 (2): 191-198.

[9] 周永红, 吕惟芳, 杨于岑. 时间管理倾向与学习拖延: 自我效能感的中介作用分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (3): 533-536.

[10] 宋其争. 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究[D]. 重庆: 西南师范大学, 2004.

[11] 章开意. 大学生未来时间洞察力与学业自我效能、成就目标及学习策略的关系[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2006.

[12] 夏晓娟. 大学生时间洞察力、自我决定动机与学业倦怠的关系研究[D]. 北京: 首都师范大学, 2009.

[13] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001 (1): 37-40.

[14] 刘明珠, 陆桂芝. Aitken拖延问卷在中学生中的信效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25 (5): 380-384.

[15] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控

制方法[J]. 心理科学进展, 2004 (6): 942-950.

[16] Baron R M, Kenny D A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. [J]. Journal of personality and social psychology, 1986, 51 (6): 1173-1182.

[17] 周永红, 吕惟芳, 杨于岑. 时间管理倾向与学习拖延: 自我效能感的中介作用分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (3): 533-536.

[18] 王伟, 雷雳, 王兴超. 大学生主动性人格对学业成绩的影响: 学业自我效能感和学习适应的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2016, 32 (5): 579-586.

[19] 梁群君, 武碧云, 林妙莲, 等. 毕业生未来时间洞察力对主观幸福感的影响: 社会支持和职业决策自我效能感的多重中介效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25 (6): 1147-1151.

(作者单位: 国防科技大学信息通信学院, 西安, 710106)

编辑/刘永胜 终校/刘芳

(上接第28页)

女生注重提升角色认同和接纳程度, 在班集体活动和心理健康教育活动中注重引导女生学会客观正确看待自己和他人的评价, 掌握自我调整和人交往的技巧。

(二) 在班级管理和生涯教育中设置丰富的干部职位

随着高考改革, 高中阶段开展生涯教育是大势所趋, 在学校有限的资源下, 根据不同个性特点的学生提供丰富的职位体验是生涯体验活动的一种重要的途径, 学生通过担任适合自己的干部职位, 发挥自身的个性优势, 有利于提升高中生的自我价值感, 培养积极、乐观、友善等心理品质, 促进健康人格发展。

(三) 依据兴趣爱好开展多样化的社团活动

学校各种社团的多样化发展, 有利于学生发现和挖掘兴趣, 发展特长, 增长见识, 增进人际互动, 找到自我胜任感和价值观, 为学生的生涯发展提供发现自我、展示自我的平台。

(四) 利用体育课、趣味运动会等让学生愿意并喜欢参与运动, 特别是注重引导鼓励高中女生参与体育运动

体育活动只有在参与过程中才能真正体验到愉悦感和价值感, 这就需要我们的家庭和学校在教

育过程中充分思考如何不断创新教育教学活动方式, 启发和引导高中生自愿自觉地投入到体育运动中来, 让体育运动不仅成就高中生健康的体魄, 更能成就积极乐观的自我概念。

参考文献

[1] 钞秋玲等. 中学生自我概念与其行为问题的相关研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2000, 8 (3): 147-149.

[2] 孙圣涛, 卢家楣. 自我意识及其研究概述[J]. 心理学探新, 2000 (1): 17-22.

[3] 李初, 刘先华. 高中生自我概念与心理健康的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15 (12): 1097-1099.

[4] 金盛华. 自我概念及其发展[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 1996 (1): 30-36.

[5] 姚计海, 曲智勇, 井卫英. 中学生自我概念的特点及其与学业成绩的关系[J]. 心理发展与教育, 2001 (4): 57-63.

[6] 贺岭峰. 自我概念研究的概述[J]. 心理学动态, 1996, 1 (3): 41-44.

[7] 李永红. 中学生自我概念发展的特点概述[J]. 黑龙江教育学院学报, 2008, 27 (11): 76-78.

(作者单位: 广东省佛山市南海区石门高级中学, 佛山, 528200)

编辑/刘永胜 终校/刘芳

心灵沐浴阳光 健康点亮未来

山东省烟台市芝罘区祥发小学坐落于美丽的海滨城市——烟台，是一所充满活力，蓬勃向上的学校。于2008年设立心理咨询室，学校心理教育工作一路走来已有11个年头。在这11年时间里，学校根据小学教育的特点和小学生心理发展规律，有计划地开展心理健康教育工作，活动形式丰富多彩，内容切实有效。

设置知心姐姐信箱，实时了解学生心理状况。学校充分利用知心姐姐信箱，每学年组织各年级学生开展“给知心姐姐的一封信”活动，及时了解学生在学习生活、人格成长、人际交往、亲子沟通等方面的困惑和苦恼，排查出学生中的特殊问题，及时进行有效的干预和辅导。



◆ 心理优质课：情绪蛋糕（辛莎莎）



◆ 心理活动课：夸夸我自己（张体霞）



◆ 心理剧活动（胡献化）



◆ 女生青春期心理讲座（张体霞）

发挥心理咨询室的作用，扎实做好心理辅导工作。多年来，学校心理咨询室为有情绪困惑、行为问题的孩子提供一对一的心理辅导。心理老师及时跟进，在保护孩子个人隐私的前提下，与学生、家长、班主任及时沟通，为学生心灵健康成长提供多方面的帮助。

借助绘画心理学知识和技术，了解学生的内心世界。学校致力于绘画心理学研究和实践，引导中低年级孩子“画一面眼中的你我他”，通过整理绘画资料以及谈话交流，对问题进行分析、梳理，多方位了解学生的心理需求，纵向研究记录学生的心理成长历程，找到困扰学生成长的深层次问题，采取有效措施进行干预指导，解除束缚学生成长的心灵枷锁。

开设心理辅导活动课，潜移默化中润泽心灵。为了有效提升全体学生的心理健康水平，学校在高年级试点，围绕人际交往、学习生活、人格塑造等不同主题开设心理辅导活动课。

抓好教师培训，营造积极向上的成长氛围。学校定期邀请芝罘区青少年阳光成长中心讲师，向班主任普及心理知识，给班主任支招，倡导班主任在日常班级管理中发现学生的优点，转化特殊学生，积极探索，打造和谐、融洽的班集体。

密切家校合作，助力亲子沟通。每学期都会聘请心理专家对家长定期开展主题讲座，让家长了解孩子的心理发展特点和规律，提升亲子沟通的质量。家校合力，共同为孩子的健康成长保驾护航。



◆ 高新国校长



◆ 学校心理团队



◆ 儿童绘画作品：我眼中的自己



◆ 足球亲子游戏



◆ 2019年春季家长委员会全体会员



国家新闻出版署

National Press and Publication Administration

站外搜索入口

信息公开

办事指南

信息发布

首页

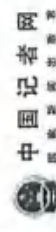
首页 > 查询结果

期刊/期刊社查询

机构名称	中小学心理健康教育
刊号	11-4699/G4
类别	期刊
主管单位	中国民主促进会中央委员会
主办单位	开明出版社有限公司
语种	中文
出版状态	正常
备注	



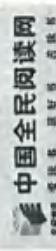
中华人民共和国
国务院新闻办公室



中国记者网
网络新闻发布



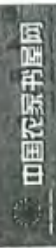
中华人民共和国
国家版权局



中国全民阅读网
爱读书 爱读书 爱读书



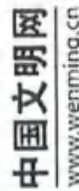
国家电影局
National Film Administration



中国农家书屋网
农家书屋 农家书屋 农家书屋



中国扫黄打非网
全国“扫黄打非”工作小组办公室



中国文明网
www.wenming.cn

网站链接

政府网站

新闻出版单位网站

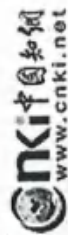
省局网站



国家新闻出版署 主办 中宣部机关服务中心（信息中心） 承办

地址：北京市西城区宣武门外大街40号

京ICP备19010669号-3 京公网安备11010202008758号



“十一五”国家重大网络出版工程子项目
荣获首届中国出版政府网络出版物奖

CN 11-6037/Z
ISSN 2096-4188

中国知识资源总库

中国学术期刊（网络版）&中国学术期刊网络出版总库

收录证书

容翠环; _____ :

您的作品《高中生自我概念调查研究》已被中国知网（www.cnki.net）

t) “中国学术期刊（网络版）&中国学术期刊网络出版总库”及其电子期刊全文收录，特发此证



作者编号: 0000002093958932
证书编号: ZXXK202007010
发证时间: 2020 年03 月



扫码查真伪

文献知网节

文章目录

- 一、引言
- 二、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

(二) 研究工具
- 三、结果

(一) 高中生的自我...

(二) 高中生自我概...

1. 高中生自我概念...

2. 是否独生子女在...

3. 是否担任学生干...

4. 是否参加社团活...

5. 是否喜欢体育活...
- 四、讨论与结论

(一) 高中生自我概...

(二) 高中生自我概...

1. 高中生自我概念...

2. 高中生自我概念...

3. 高中生自我概念...

4. 高中生自我概念...

中小学心理健康教育, 2020 (07) 查看该刊数据库收录来源 ...

记笔记

高中生自我概念调查研究

容翠环

广东省佛山市南海区石门高级中学

摘要: 本研究采用田纳西自我概念量表,对419名高中生进行测试,考察了高中生的自我概念状况及影响因素,为学校心理教育和生涯教育提供依据。研究发现:整体上高中生的自我概念比较积极;性别在自我总分以及自我满意、心理自我、生理自我4个维度上存在显著差异;独生子女与非独生子女不存在显著差异;是否担任学生干部、参加社团活动均在社会自我上存在显著差异;是否喜欢体育运动在生理自我、心理自我、社会自我、自我满意、自我行动和自我总分上存在显著差异。

关键词: 高中生; 自我概念; 心理自我;

来源数据库: 基础教育

分类号: G444

在线公开时间: 2020-03-17 (知网平台在线公开时间,不代表文献的发表时间)

手机阅读

CNKI A阅读

HTML阅读

原版阅读

CAJ下载

PDF下载

我是作者,免费下载

学位论文投稿

下载: 253 页码: 26-28+33 页数: 4 大小: 1196K

相关服务推荐



- CNKI学术情报 >
- 智能审校 >
- 论文智能排版 >
- 学术评价支撑平台 >
- 知网文库 >
- 知网书店 >
- 职称评审材料 >
- 科技查新 >



高中生生涯规划
科学出版社



自我心理学: 前沿...
科学出版社



新高考背景下高中生...
科学出版社



高中生历史知识整合-...
山东教育出版社

核心文献推荐

- 研究起点
- 自我概念
- 研究来源
- 自我概念
- 研究分支
- 自我概念
- 研究去脉
- 中介作用
- 生理自我

学生自我概念	分量表	自我概念	心理自我	家庭功能	干预研究
学业自我概念	相关研究		节点文献	干预研究	家庭功能
相关研究	中学生			中介作用	应对方式
中学生	学生自我概念		社会自我	学业情绪	自我概念
分量表	学业自我概念			中等运动强度	学习投入
生理自我	自我概念量表			乡村学校	中学生
心理健康	自我意识			项目式学习	学业自我概念
学业成绩	自我概念的...			现状研究	教师情感支持
初步研究	自我调节			年级组	生命意义感

引文网络



相关文献推荐

相似文献	读者推荐	相关基金文献	关联作者	相关视频	相关法规	批量下载
[1] 大学生心理自我与手机成瘾的关系：群体性孤独的中介作用. 许孟欢;李浩洁;郭艾;孙娜娜;蔡浩然;陈军.心理月刊,2025(20)						
[2] 高职学生数字素养现状及影响因素调查研究. 龚静;宁珂雪;杨娟;冯立.天津职业大学学报,2025(06)						
[3] 医学生专业心理求助障碍因素调查研究. 陈硕欣;李长江;伊宁;李静静;黄祖燕;高维杰.校园心理,2024(02)						
[4] 数字化背景下高职学生数字素养提升的调查研究——以黄冈职业技术学院为例. 郑忠秀.黄冈职业技术学院学报,2024(03)						
[5] 大学生抑郁症与社会资本的关系. 谢利燕;袁乐文;陈晓雨;龚薇;王盼弟;孙静.校园心理,2023(06)						
[6] 高中生正念水平与生活满意度的关系研究. 张环;郭芳.心理月刊,2023(02)						
[7] 青少年感知的父母教养投入特点及其相关影响因素. 侯芬;伍新春;邹盛奇.华南师范大学学报(社会科学版),2022(04)						
[8] 对大学生混合式教学模式态度的调查研究. 余秋梅;徐迦嘉;熊浩.江苏科技信息,2023(18)						
[9] 学龄期儿童青少年自我概念的生长曲线研究. 荣孟杰;王银山;杨宁;左西年.教育生物学杂志,2023(05)						
[10] 化学教学中微课媒介使用现状的调查研究. 任宏江;姬志伟.中学化学教学参考,2023(03)						

纸质图书

- [1] 心理抚养. 李玫瑾著. 上海三联书店
- [2] 高中生生涯规划. 戈红. 科学出版社
- [3] 自我心理学：前沿研究透视. 钟毅平, 范伟. 科学出版社
- [4] 新高考背景下高中生创新力评价. 张红霞, 李明哲. 科学出版社
- [5] 高中生历史知识整合-一本小书. 张贵富主编. 山东教育出版社
- [6] 高中生物解题方法与技巧典例分析. 蒲文猛名师工作室. 科学出版社
- [7] 高中生生涯规划理论与实务：教师用书. . 科学出版社
- [8] 高中生古诗文72篇(楷书). 刘腾之. 上海交通大学出版社
- [9] 高中生生物知识整合-一本小书. 张贵富. 山东教育出版社
- [10] 高中生必背古诗文75篇(楷书). 田英章. 上海交通大学出版社

成果 5：2023-2024 学年南海区教育
教学科研先进个人

荣誉证书

容翠环 同志：

在 2023-2024 学年度教育教学工作中成绩显著，
评定为南海区教育教学科研先进个人。

特发证书，以资鼓励！



[Handwritten signature]


与原件相符



南海区教育系统 2023-2024 学年度个人评选
推荐申报表

单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

申报项目：教育教学科研先进个人

姓名	容翠环	性别	女	出生年月	1981.08	
学历/学位	本科/学士	职称	高中心理一级教师	教龄	20	
政治面貌	中共党员	职务(含科级组长)	第三支部组织委员			
本学期任教年级、学科	高一、高二，心理	任班主任或科级组长(备课组长)年限	0			
身份证号	440682198108250649	手机号码	18929980763			
相关业绩	<p>本人忠诚党的教育事业，作为狮山石门高级中学第三支部组织委员，带领支部党员学党章、悟思想、争模范。在工作中爱岗敬业，积极钻研心理教育教学工作，努力开展教学科研工作。2023-2024 学年本人组织开展了 3 场心理游园活动、4 场心理委员心理培训、2 场教师心理危机干预讲座、1 场生活老师和宿舍长心理培训、1 场《玩转心理卡牌》心理讲座、主持 1 项区心理课题、多篇案例论文获奖。</p> <p>1. 主持区级心理课题《新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程研究》；</p> <p>2. 《我能更懂你》获 2023 年南海区中小学心理健康教育教学设计评选活动高中组一等奖；</p> <p>3. 《用心沟通 用爱陪伴》获 2023 年南海区中小学家长心理健康教育工作指南评选活动高中组三等奖；</p> <p>4. 2023 年 11 月被聘为南海区青少年心理健康全周期管理体系专家库成员；</p> <p>5. 论文《高中新生积极心理资本的调查研究》获 2023 年度南海区优秀论文评比二等奖；</p> <p>6. 《知艾防艾健康生活》在 2023 年佛山市中小学校健康教育优秀案例评比活动中荣获二等奖；</p> <p>7. 《知艾防艾健康生活》在 2023 年南海区中小学校健康教育优秀案例评比活动中荣获二等奖；</p> <p>8. 论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》在佛山市 2023 年度论文评比活动获三等奖；</p> <p>9. 指导彭潮老师参加 2024 年南海区中小学教学能手（高中心理）大赛获二等奖</p>					

课题立项证书

课题名称：新高考背景下基于心理资本提升的高中心理健康教育课程实践研究

立项编号：NHXL2023005

课题主持人：容翠环

主持人单位：佛山市南海区狮山石门高级中学

经评审，本课题被批准为2022年度南海区中小学（中职学校）心理健康教育立项课题。



容翠环



与原件相符

佛山市南海区教育局

2023年4月



荣誉证书

容翠环老师的作品《我能更懂你》在2023年南海

区中小学心理健康教育教学设计评选活动中，荣获高中（中
职）组一等奖。

特发此证，以资鼓励！



与原件相符



佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

学校：石门高级中学

主题名称	我能更懂你		
授课年级	高一学生	授课时间	40 分钟
一、教学理念			
<p>本课主要以大卫·库伯提出的体验式学习理论为理论基础进行设计。体验式学习是“以学生为中心”，通过创设一系列的活动、游戏和情景，让学生在参与过程中体验、交流与感悟，在他人、情景的互动中，获得新的体验、认识和感悟，并把它们运用到生活当中。</p> <p>人际交往是高中阶段学生的一个重要课题。同理心是帮助他们建立良好人际关系的纽带，是解决人际问题的策略。同理心要求在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题，从而更能理解对方的做法，减少误会和冲突。</p> <p>本节课通过体验式学习，可以让学生在活动和情景中去体验和探讨同理心，并通过实践来掌握表达同理心的方法，最终实现知行统一的目的。</p>			
二、教学内容			
<p>（一）《中小学心理健康教育指导纲要（2012 修订）》的相关内容</p> <p>《中小学心理健康教育指导纲要（2012 修订）》中指出，高中阶段心理健康教育的主要内容其中一点是“正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验”。而本课是引导学生认识了解同理心的概念及其重要性，学习并掌握合理表达同理心的方法，提升感知自己与他人情绪的能力，促进人际关系更进一步发展，体验自主处理人际关系带来的积极情感体验。它符合纲要中上述高中阶段的人际交往教育内容。</p> <p>（二）理论依据</p> <p>1. 同理心的定义</p> <p>同理心(empathy)是心理研究领域 EQ 理论的专有名词，不同的学者给予的定义不尽相同。1920 年代美国心理学家铁钦纳首度使用“同理心”一词时，指的是一种行为模仿。铁钦纳认为同理心源自身体上模仿他人的痛苦，从而引发相同的痛苦感受。</p> <p>Mayeroff (1971) 对同理心的说法：关怀一个人，必须能够了解他及他的世界，就好像我就是他，我必须能够好像用他的眼看他的世界及他自己一样，而不能把他当成物品一样从外面去审核，观察，必须能与他同在他的世界里，并进入他的世界，从内部去体验他的生活模式及他的目标与方向。</p> <p>本节课中采用同理心的定义是指进入并了解他人的内心世界，并将这种了解传达给他人的技术和能力。</p> <p>2. 同理心和同情心的区别</p> <p>同理心不等于同情，在同情的心理活动中，交往双方有地位高低，尊卑的差别；而在同理心的心理活动过程中，沟通双方的地位是平等的。“同理心”是人类沟通的一种方式，它是一种以真诚的，尊重的，积极倾听态度去关注对方的谈话形式。简而言之，就是在发生冲突，产生误解的时候，我们能把自己放在对方的处境中想一想，了解对方的初衷，消除误解，给予有效帮助。</p> <p>（三）全课框架（40 分钟的设计）</p>			

热身活动 启动体验	⇒	通过打开拳头活动让学生体验在人际交往中要走进对方内心需要方法和技巧，自然引出主题。
感知同理 激发体验	⇒	通过案例分析，视频赏析激发学生对同理心的理解和体验，初步掌握同理心的定义。
情景演练 践行体验	⇒	通过情景练习、情景分析让学生在真实情景中践行体验掌握同理心沟通的方法：读懂感受+反馈表达。
总结提升 反思体验	⇒	总结同理心沟通的方法要点，引导学生在生活中主动运用和实践。

强建
卓印

三、教学对象及背景分析

（一）高中生在人际交往的过程中，容易陷入自我为中心考虑问题，难免发生各种矛盾争执隔阂等，因此引导学生学会在人际互动中换位思考，正确表达同理心，促进关系的良好发展具有重要的意义。

（二）在学生的心理辅导中我们发现，学生在处理人际关系时往往容易陷入主观臆断，即使用意是好的，却因为没有准确理解对方的想法和感受，从而让处理问题大打折扣，甚至有时候会破坏原有关系。

（三）心理辅导中也发现，大多数学生都渴望在人际交往中能被理解、被接纳、被共情。特别是在朋友关系中，希望对方比普通同学更能走进自己的内心，希望对方能了解自己的想法和感受。

四、教学目标

（一）认知目标

学生能认识到同理心的定义及同理心表达在人际互动中的意义和重要性。

（二）技能目标

学生能掌握表达同理心的方法，提升理解他人的能力，在生活中运用同理心促进人际关系。

（三）情感目标

学生能体验同理心表达在人际相处带来双方的愉悦感和满足感。

五、教学重难点

（一）教学重点

引导学生学习并掌握同理心的表达，提升理解他人的能力。

（二）教学难点

帮助学生学会在人际交往中如何灵活运用同理心的表达。

（三）关于教学重、难点的突破问题

1. 通过视频案例、现实情景让学生进行实践演练和分析，解决现实情景中存在的表达问题，掌握准确表达同理心的方法，提升理解他人的能力，以此突破教学重点。

2. 运用体验式教学，通过情景演练让学生能进一步加深对同理心表达的理解

上海市青浦区崧山石门小学
教研处

建強印

活动探究法、情景探究法、启发教学法等。

活动体验法、情景学习法、合作探究法等。

制作课件：准备白板笔（粉笔）、翻页笔、《头脑特工队》电影中视频片段等。

教学流程	教师活动	学生活动	设计意图
<p>(一) 热身活动：打开拳头</p> <p>(5 分钟)</p>	<p>1、讲解活动规则：</p> <p>①两两搭档一人握拳，一人想办法打开对方的拳头。</p> <p>②互换角色。</p> <p>2、提问：</p> <p>①多少人成功把对方的拳头打开？</p> <p>②多少人没有使用暴力就成功了？</p> <p>③联系到人际交往，你想到什么？</p> <p>3、小结并导入主题：</p> <p>同学们，同样的在人际交往中，随着我们慢慢熟悉起来，人际关系状态会发生变化，有些同学成为了朋友或者知心朋友。但往往有时候我们发现，就像打开对方拳头一样，要走进对方的内心并不是那么容易。同学们，我们想想当对方有什么样的表现时，你会愿意打开心扉？是的，当我们感受对方在理解和尊重自己，因此，在人际互动中要更好与对方相处，并能走进对方的内心是需要一些非暴力的沟通技巧的。今天这节课，老师将和同学们来学习一个增进我们人际关系走进对方的人际技巧，叫做同理心。</p>	<p>1、学生两两搭档进行打开拳头活动。</p> <p>2、学生分享活动体验，回答问题。</p>	<p>课堂热身采用“打开拳头”活动，既能调动同学的课堂参与度，活跃课堂气氛，同时能引入人际沟通需要技巧的话题，从而导入本课主题——同理心沟通。</p>

<p>(二) 同理心初认识 (7 分钟)</p>	<p>1、提问： 请你用一句话或一两个词表达对同理心的理解。 过渡语：同理心等于同情心吗？两者之间有什么区别？下面我们来通过一段视频来了解下。</p> <p>2、播放《同理心 & 同情心》视频片段。</p> <p>3、小结： (1)同理心的特征：①接受观点；②不加评论；③看出他人的情绪；④接着并尝试与他交流。 (2)同理心的定义：是进入并了解他人的内心世界，并将这种了解传达给他人的技术和能力。</p>	<p>1、学生头脑风暴：用一句话或一两个词表达对同理心的理解。</p> <p>2、学生观看《同理心 & 同情心》视频片段。</p> <p>3、回答问题：同理心等于同情心吗？两者之间有什么区别？</p> <p>4、学生学习同理心的定义。</p>	<p>通过头脑风暴及视频让学生初步认识和理解同理心的特征和定义。</p>
<p>(三) 情境体验，掌握同理心沟通的方法 (25 分钟)</p>	<p>1、呈现情境并提问： 有一天，小 A 在自习课上不太舒服，趴在桌子上睡了一会，被老师当众点名批评了，感到委屈和伤心、生气。作为好朋友你会如何安慰 ta？</p> <p>①请两人一组，练习以下对话。 回应 1：“小 A，别生气啦，这只是很小的事，不值得你这么气愤和伤心。笑一笑，很快就会过去的。” 回应 2：“看开些，生活就是这样的，不如意的事常常都会有。人就是要经受磨练的。” 回应 3、“小 A，没事的。你现在赶紧去找老师解释一下，他一定会明白真相的。” 回应 4、“小 A，没事的。你现在赶紧去找老师解释一下，他一定会明白真相的。” 回应 5、“哎呀你怎么那么倒霉啊！”</p> <p>②如果用 0-10 分来代表你感受对方理解你的程度，你会打多少分？</p> <p>2、教师随机邀请学生进行情景演练和表达感受。</p> <p>3、教师予以点拨小结：上面的回应是否有否定感受，有讲道理、有给</p>	<p>1、学生进行情境体验：两人一组练习对话、讨论评分。</p> <p>2、被随机抽到的学生进行情景展示和分享感受、评分。</p>	<p>通过具体情境对话练习实践，评分活动让同学们在真实情境中感受不同表达的体验，提升准确表达的能力。</p>

建议、有偏袒、有同情等的表达，有些大家打的分数都不是很高，其实明明大家都是好心，但是为什么别人却不接受？应该怎样去处理对方的情绪呢？在什么情况下，对方才能接受我们的善意、建议呢？带着这些问题我们先来看看这两位是怎么做的？

4、播放视频《头脑特工队》片段。

5、提问：当冰棒的火箭被推下悬崖后，乐乐和忧忧安慰冰棒的方式有什么不同？

6、小结同理心沟通的步骤：读懂感受+反馈表达。

乐乐的方式：①安慰鼓励；②转移注意；③设置新目标。

忧忧的方式：①看见与反馈；②倾听与回应；

③非言语的回应。

教师最后总结同理心沟通的步骤：读懂感受+反馈表达。

7、情景练习，学以致用。（1）读懂感受。

①展示图片，提问：你觉得老人的表情是？她在想什么？



②小结：每个人的价值观不同，看问题的角度也不同，所以不是每个人想的事情都一样，你想的未必是别人所想，那怎么能了解到别人怎么想？下面再来体验下这个活动。

③活动要求：请大家用手指摆一个“人”字给我看。

④小结：我们从自身的位置看，和换到别人的位置看，是不一样的结果。因此读懂感受的前提是站在对方的角度。下面我们来读一读他人的感受。

⑤学以致用，情境提问：

情景 1：小 D 个性内向，不善言词，



3、学生观看视频《头脑特工队》片段。

4、学生回答问题：乐乐和忧忧安慰冰棒的方式有什么不同。

5、学生学习同理心沟通的步骤：读懂感受+反馈表达。

6、学以致用：

学生通过具体的情景进行同理心两个步骤的练习。

（1）读懂感受。

①学生回答问题：你觉得老人的表情是？她在想什么？

②学生活动：用手指摆一个“人”字给老师看。

③学以致用，情境回答。

通过视频片段、讨论总结让同学们在初步了解同理心表达的方式，掌握同理心沟通的步骤。



学生通过具体的情景活动掌握和运用同理心沟通的两个步骤。

最怕在众人面前讲话，今天的语文课，就要轮到他上台做心得报告了。此时小D的感受是.....

情景2：小E说：哎呀，很快又二统了，好烦啊！上次那么差，这次恐怕更糟糕。此时小E的感受是.....

⑦教师小结：我们在沟通过程中需要多倾听、观察，适当的提问，能更好帮助我们读懂对方的感受。

(2) 反馈表达。

①提问：你认为以下情景中哪些表达能体现同理？

情境1：小D个性内向，不善言词，最怕在众人面前讲话，下午的语文课，就要轮到他上台做心得报告了。此时小D说：好紧张。啊。你：.....

同学A：很小的事情嘛，你站上去就当下面的人是木头就好啦。

同学B：紧张没用的，放轻松，你一定能做到的。

同学C：如果是我，我也会紧张，我会担心自己表现不好，怕说错词.....

情境2：小E：哎呀，很快又二统了，好烦啊！上次就那么差，这次恐怕更糟糕。

同学A：怕什么，不会的，你只要复习了就会考好的。

同学B：你希望能考好一些，但同时又担心会达不到你的目标，好像不太有信心的样子。

同学C：你不要这么悲观！你要往积极的方面想嘛！


②小结：同理心沟通中我们可以参考一些表达格式，但注意同理心≠刻板公式。

你觉得.....（对方的感受），因为.....（事实）听起来.....你刚才说.....你好像.....你的意思是.....我不知道理解得对不对，你这件事.....听起来你似乎.....



(2)反馈表达。

学生做情景选择题并谈感受。

	<p>你能再告诉我更多一些这方面的情况吗？</p> <p>(3) 首尾呼应、学以致用。</p> <p>①教师展示情景：有一天，小A在自习课上不太舒服，趴在桌子上睡了一会，被老师当众点名批评了，感到很委屈和伤心、生气。作为好朋友你会如何安慰她？</p> <p>①学生两两组合进行对话练习。</p> <p>②随机抽取学生进行展示。</p> <p>③小结：同理心沟通的准则：先处理感受，再处理事情。看见并接纳别人的情绪！千万不能否定对方的情绪！</p>	 <p>(3)学以致用。</p> <p>①学生练习同理心表达。</p> <p>②学生演示表达的对话。</p>	<p>首尾呼应，学生深入运用同理心表达去解决实际问题，提升同理心表达的能力。</p>
<p>(四) 回顾总结、课堂提升</p> <p>(3 分钟)</p>	<p>1、回顾本课内容，如何更好地同理别人？</p> <p>转变角度，换位思考；</p> <p>善于观察，投入倾听；</p> <p>充分理解，准确传达。</p> <p>2、心灵寄语：技巧并不是最重要的，而是需要用心去听、体验，只有真心实意，同理心才可能发生。</p>	<p>学生回答问题。</p>	<p>教师带领学生回顾本课内容，教师作心灵寄语，升华课堂。</p>

九、板书设计

我能更懂你

一、同理心：进入并了解他人的内心世界，并将这种了解传达给他人的技术和能力。

二、同理心沟通的方法：读懂感受+反馈表达

十、教学反思

这堂课的教学设计从学生自身出发，以高中生当前比较普遍的人际困惑为起点，顺应学生心理特点及发展需求。本课以情景分析和演练贯穿整节课，环环相扣，让学生的表达直接反应到情境中，加深体验。

由于课堂时间限制，本课内容比较紧凑，同理心的培养不是一节课就能解决，需要学生在日常中有意识去训练，因此仍有很多细节的内容值得进一步细跟去探讨，如：如何倾听，如何洞察等。





南海
社会创益POP

NIUSS 南海社联

与原件相符



聘书

兹聘请 容翠环 担任佛山市南海区青少年心理健康全周期管理服务体系专家库成员，聘期自2023年11月到2025年11月止。

此聘。



中共佛山市南海区委政法委员会

2023年11月

荣誉证书

南海区狮山石门高级中学容翠环 老师:

你的案例《知艾防艾，健康生活》在2023年佛山市中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获 二等奖。

特发此证，以资鼓励。



与原件相符



2023年12月

荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL



容翠环老师提交的案例《知艾防艾 健康生活》在2023年南海区中小学校健康教育优秀案例征集活动中荣获二等奖。

特发此证，以资鼓励。



与原件相符





《知艾防艾 健康生活》教学设计

佛山市南海区石门高级中学 容翠环

【授课对象】

高中一年级学生

【学情分析】

青春期是青少年生长发育的重要阶段，是性成熟和身心发育的关键时期，而高中学生正值青春萌动的高峰期，做好这个年龄段的健康教育具有重要意义。

对于预防艾滋病等健康知识，高中生主要是通过学校或社区或媒体、网络等在世界艾滋病日等特殊的时期进行大范围的宣传中了解，可能了解并不深入，很多知识一知半解。而且各种媒体往往对艾滋病报道关注事件的多，专注科普的少；概念式的说教多，形式生动的宣传少。这导致公众包括学生对艾滋病依然隔膜，不少人仍认为“它只发生在影视里、书籍中、网络上”，“是别人的事情”，不知如何保护自己。某市曾经公布一项对艾滋病相关知识的调查，其中，“蚊虫叮咬会传播艾滋病吗”的问题，难倒四成高校学生。可见目前艾滋病防治知识的普及还远远不够。

而且随着社会经济及家庭、校园、社会环境的变化发展，高中学生的性观念和态度也出现许多变化，婚前性行为的发生比例也有所增高，而高中生对性知识和自我保护意识的缺乏，容易增加艾滋病感染的风险。

我们课前也调查了3个班级的高一学生，近180人，对艾滋病预防知识的了解程度，结果50%同学了解艾滋病的传播途径，7%同学了解感染了艾滋病病毒后的具体病症，1%同学了解艾滋病病毒感染的检测途径，34%同学了解感染了艾滋病病毒后的处理方法。可以看出我们的学生对艾滋病的预防知识更多停留在表面的认识上，甚至有错误的认识。因此引导高中生学习正确的艾滋病预防知识和事后紧急处理措施教育非常有必要，对于他们养成健康的生活方式有着重要的意义。

【纲要分析】

《中小学健康教育指导纲要》对高中阶段应该达到的健康教育具体目标和基本内容有比较全面的阐述，针对疾病预防方面明确指出具体的目标：“要进一步了解预防艾滋病基本知识，正确对待艾滋病病毒感染者和患者”，基本内容有：掌握艾滋病的预防知识和方法；艾滋病的流行趋势及对社会经济带来的危害；HIV感染者与艾滋病病人的区别；艾滋病的窗口期和潜伏期；不歧视艾滋病病毒感染者与患者。

因此引导学生掌握艾滋病的预防知识和方法，正确对待艾滋病病毒感染者和患者是高中生健康成长的重要内容。

【教学理念】

该教学设计是本着以“教师为主导、学生为主体”的理念来安排教学过程的。如何体现“学生为主体，教师为主导”，关键是学生能否有学习积极性。因此在全课教学中进行启发式教学，提高学生学习积极性，从而体现学生的主体作用。

启发式教学是指教师在教学过程中根据教学任务和学习的客观规律，从学生的实际出发，采用多种方式，以启发学生的思维为核心，调动学生学习的主动性和积极性，促使他们生动活泼地学习的一种教学指导思想。

启发式教学的关键在于设置问题情境。一般操作方法是：1、创设问题情境、激发兴趣、引导学生主动。2、主动参与、启发思维、突出学生的主体地位。3、



以人为本，给学生平等和尊重。

【教学目标】

认知目标：认识学习预防艾滋病知识的必要性，正确认识艾滋病。

情感目标：增强预防艾滋病的自我保护意识，激发学生用正确态度对待艾滋病病毒感染者和患者。

技能目标：让学生掌握预防艾滋病的方法，提升自我保护的能力，培养学生健康的生活方式。

【教学重难点】

教学重点：让学生掌握正确的艾滋病预防知识和事后紧急处理措施。

教学难点：激发学生提升自我保护意识和能力。

【教法与学法】

教法：案例分析法、多媒体教学法、讲授法、知识竞赛法。

学法：合作学习、探究学习。

【教学时间】

45 分钟

【教学准备】

全班分成 8 小组、多媒体课件、视频、奖品。

【教学过程】

教学环节	教师指导	学 生 活 动	设计意图
一 【导入环节】 (一) 猜一猜活 动 (二) 数据展示	<p>1、教师通过三个案例，让学生猜一猜他们得了什么病？</p> <p>2、引导学生思考：案例中的人物都是什么身份？让学生感受艾滋病离自己并不远。</p> <p>3、通过具体数据分享让学生了解艾滋病的流行趋势。</p> <p>①第八届全国艾滋病学术大会公布，截至 2022 年年底，全国报告存活艾滋病病毒感染者和艾滋病病人 122.3 万名；2022 年新报告病例数为 10.78 万，较 2021 年下降了 16.7%，传播途径中，以性传播为主，占比 97.6%。</p> <p>②世界卫生组织荣誉总干事陈冯富珍曾强调，近年来，每年都有 3000 例左右 15-24 岁的青年学生新报告感染艾滋病病毒，而且基本都是通过发生无保护性行为而感染，青少年已成为中国艾滋病防控工作中最重要的人群。</p> <p>③中国疾控中心艾防中心主任、研究员韩孟杰介绍说，学生对艾滋病知晓率高，但防护意识不强。</p> <p>4、通过课前调查数据的分享让学生提升了解艾滋病预防知识的意识。</p> <p>同学们的知艾情况调查：50 %同学了解艾滋病的传播途径。7%同学了解感染了艾滋病病毒后的具体病症。1%同学了解艾滋病病毒感染</p>	<p>1、分享案例。</p> <p>2、回答问题。</p> <p>3、分享数据。</p> <p>4、感受。</p>	<p>引 发 学 生 的 课 堂 学 习 兴 趣， 并 让 学 生 初 步 了 解 艾 滋 病 的 流 行 趋 势 及 提 升 了 解 艾 滋 病 预 防 知 识 的 意 识， 自 然 引 出 主 题。</p>

	<p>的检测途径。34%同学了解感染了艾滋病病毒后的处理方法。</p> <p>过渡语：生活中我们对艾滋病的认识可能仅停留在表面，今天我们一起学习下预防艾滋病的具体知识，做到知艾防艾，从而健康生活。</p>		
<p>二</p> <p>【知识竞赛】</p> <p>(一)</p> <p>基本概念</p> <p>(二)</p> <p>防艾知识竞赛抢答。</p>	<p>1、老师讲授两个基本概念。</p> <p>(1) 艾滋病病毒：医学名称为“人类免疫缺陷病毒”（英文缩写 HIV），它侵入人体后破坏人体的免疫系统，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤，最终导致死亡。</p> <p>(2) 艾滋病：医学名称为“获得性免疫缺陷综合症”（英文缩写 AIDS），是一种危害大、病死率很高的严重传染病。它是由于感染了人类免疫缺陷病毒（HIV）所引起的、具有一系列复杂症状的综合症。</p> <p>2、知艾防艾知识抢答活动。</p> <p>通过 12 道题目，让学生循序渐进地了解、掌握正确的艾滋病预防知识和事后紧急处理措施。</p> <p><u>题 1：感染艾滋病毒的传播途径（ ）</u></p> <p>A、性传播 B、血液传播 C、母婴传播 D、接吻传播</p> <p>答案：ABC</p> <p>知识讲解：介绍 HIV 主要感染的途径：</p>  <p><u>题 2：艾滋病病毒存在于感染者的（ ）</u></p> <p>A、血液 B、精液 C、阴道分泌液 D、乳汁 E、唾液</p> <p>答案：ABCDE</p>	<p>1、了解艾滋病病毒和艾滋病两个基本概念。</p> <p>2、知识抢答活动。</p> <p>3、听老师讲解预防艾滋病的具休知识。</p> <p>4、观看艾滋病科普视频《艾滋病 72 小时内可自救！》</p>	<p>通过知识抢答活动让学生掌握正确的艾滋病预防知识和事后紧急处理措施，进一步激发学生提升自我保护意识，养成健康的生活方式。</p> 

知识讲解：不具有传染性的排泄物和分泌物，除非含有血液：粪便、鼻涕、唾液、痰、眼泪、汗液、尿液、呕吐物。



题3：以下日常生活接触不会传播艾滋病的有（ ）

- A、一般的社交活动如：握手、拥抱、礼节性接吻；一起吃饭、喝饮料以及公用碗筷、杯子
- B、使用公共设施如厕所、游泳池、公共浴池、电话机、公共汽车
- C、一起居住、购物、使用钞票、劳动和学习
- D、咳嗽、打喷嚏、流泪、出汗、撒尿
- E、蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫传播
- F、与人共用剃须刀、牙刷等

答案：ABCDE

知识讲解：艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。握手、拥抱、沐浴、蚊虫叮咬等日常接触不传播。

题4：判断对错

感染了艾滋病病毒的人就是艾滋病人。

答案：错。

知识讲解：

①HIV 感染者≠艾滋病人

艾滋病病毒（HIV）感染者是指已经感染了艾滋病病毒，但是还没有表现出明显的临床症状，没有被确诊为艾滋病的人。

艾滋病（AIDS）病人指的是已经感染了艾滋病病毒，并且已经出现了明显的临床症状，被确诊为艾滋病的人。

二者之间的相同之处：都携带艾滋病病毒，都具有传染性。不同之处：艾滋病病人已经出现了明显的临床症状，而艾滋病病毒感染者还没有出现明显的临床症状，外表看起来跟健康人一样。从艾滋病病毒感染者发展到艾滋病病人



可能需要数年到 10 年甚至更长时间。
②感染艾滋病病毒后的自然发展过程。
③艾滋病病程。

题 5：感染 HIV 以后需要终身服药吗？

答案：需要。

知识讲解：目前的抗病毒治疗能够有效抑制病毒的复制，但是还不能够达到根治的目的，需要长期坚持服药。及时看医生并且遵医嘱，能帮助减缓 HIV 感染发展至艾滋病的过程。经常漏服、频繁换药等都容易使艾滋病病毒产生耐药，导致治疗失败。

题 6：能从自己的症状中判断是否感染 HIV？

答案：不能。

知识讲解：50%~70%感染者常在 2-4 周出现类似感冒的症状，包括发热（38℃-40℃）、咽痛、头痛、肌肉关节痛和不适，可以有疹子，常常全身淋巴结肿大。这些症状可以几天消退，多数 1 个月内，少数 2~3 个月。以上症状没有特异性，也就是说不是 HIV 感染特有的，在其它疾病也可出现。

艾滋病病毒感染者还没有出现明显的临床症状，外表看起来跟健康人一样。如果不作血液中艾滋病病毒抗体检测，谁也不知道自己是否是感染者。

题 7：哪些情况需要考虑去做 HIV 抗体检测？

()

A、曾经有过高危性行为，未采取任何安全防护措施。

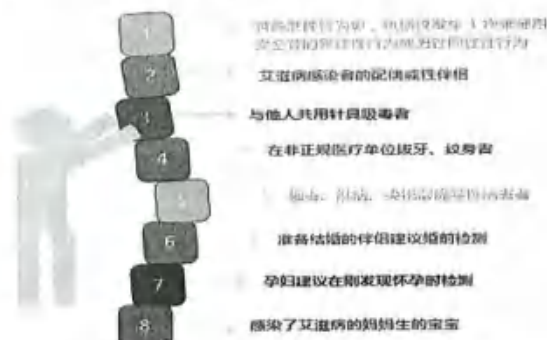
B、在 HIV 感染者较多的地区或血液安全没有保障的条件下接受过输血或血制品的人。

C、HIV 抗体检测阳性的妇女所生的 18 月龄以上的孩子。

D、配偶或性伴是 HIV 抗体阳性者。

答案：ABCD

知识讲解：哪些人需要检测？



题8: HIV 抗体检测可以去哪里检测? ()

- A、省、市、县级等疾病预防控制中心。
- B、县级以上医院。
- C、无牌无照私人诊所。

答案: AB

知识讲解:



题9: 检测阳性怎么办? ()

- A、到当地疾病控制机构获得免费专业咨询和服务。
- B、尽早接受抗病毒治疗, 治疗越早, 效果越好。
- C、到定点医院开展免费抗病毒治疗。
- D、采取防护措施, 保护性伴侣不被感染。
- E、寻找民间药方, 不能到医院, 被人知道就完了。

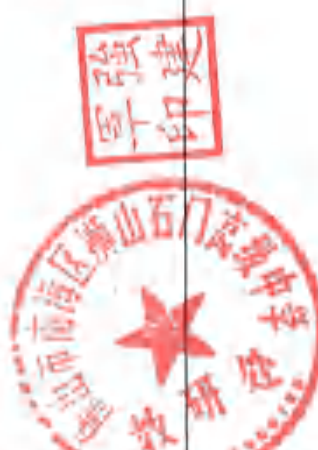
答案: ABCD

知识讲解: HIV 感染者的个人隐私受法律保护!

题10: 作为中学生来说主要预防艾滋病的措施有: ()

- A、了解艾滋病的危害及其传播方式, 自觉地保护自己。
- B、洁身自爱, 避免婚前性行为, 遵守性道德、不搞性乱, 不卖淫嫖。
- C、不吸烟、不吸毒。
- D、不轻易接受输血和血制品。
- E、不与他人共用针头、针管、纱布、药棉等用具。
- F、不去消毒不严格的医疗机构或其他场所打针、拔牙、穿耳朵眼、纹身、纹眉、针灸或手术;
- G、避免在日常救护时沾上受伤者的血液。
- H、不与他人共用有可能刺破皮肤的用具, 如牙



	<p>刷、刮脸刀和电动剃须刀。</p> <p>答案：ABCDEFGH</p> <p><u>题11：每年x月x日是“世界艾滋病日”？</u></p> <p>答案：12月1日是“世界艾滋病日”。联合国艾滋病规划署提出2030年实现零新发、零艾滋和零歧视的战略目标。</p> <p><u>题12：若某人被艾滋病人性侵犯或者有伤口感染了艾滋病感染者的血液等，可以通过阻断药物来降低感染风险。</u></p> <p>答案：对。</p> <p>知识讲解：播放视频《艾滋病72小时内可自救！》。</p> <p>3、教师小结： 责任+行动→预防艾滋 健康生活</p>	
<p>三</p> <p>【案例讨论】</p> <p>你会如何对待艾滋病人？</p>	<p>1、教师提出问题：如果你是他的舍友，你会如何对待他？</p> <p>案例：杨光（化名），北京重点大学大三学生。他是父母的骄傲，每年都能拿到国家级奖学金，还当选了学生会的部长。然而，2015年9月的一天他被查出感染艾滋病病毒，他的人生从此被残酷地改写了。</p> <p>2、结合学生的回答，引导学生对待艾滋病病毒感染者和患者：多一份善待，少一份歧视。</p>	<p>1、小组讨论。</p> <p>2、学生回答。</p> <p>通过学生的分享和教师的引导，引导学生用正确态度对待艾滋病病毒感染者和患者。</p>
<p>四</p> <p>【结束环节】</p>	<p>1、教师提出问题：这节课你的收获和感想是……</p>	<p>1、学生回答。</p> <p>通过学生的分享让学生进一步巩固学习的内容，激发健康生活的意识。</p>

【课后反思】

对于疾病预防等健康方面的知识，作为高中生会有点不以为然，可能认为自己懂得很多或不需要掌握学习，因此在本次教学课堂中，通过具体的案例和数据很好地引发了学生的学习兴趣，接下来知识竞赛抢答活动比较充分地激发了学生的课堂积极性和学习欲望，让学生在轻松的氛围下增长见识，记忆更深刻。最后通过课前的案例首尾呼应，引导学生用正确态度对待艾滋病病毒感染者和患者，也是为防艾工作做出一份力量的表现。在知识抢答环节中，发现大部分学生确实对艾滋病的预防知识是很模糊的，特别是在避免婚前性行为方面和性行为前做好安全措施方面的意识是不足的，因此接下来对高中生如何进行正确的性教育还是值得我们深入思考探究的课题。风华正茂的高中学生，不仅要为自己的未来不断努力掌握各种知识和技能，还要懂得保护自己、关爱自己，只有健康的身体、正确的性观念才能让自己的人生绽放光彩，所以对于处于懵懂状态的学生，健康教育不可缺失。

证书

容翠环老师

您撰写的论文《新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究》在佛山市教育学会2023年度学术讨论会优秀论文征集和评选活动中，荣获三等奖。

特发此证，以资鼓励。

与原件相符



[Handwritten signature]





新高考改革下高中生生涯发展状况的调查研究

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

摘要：本研究采用青少年生涯发展量表，对我校 698 名高中生进行测试，考察高中生的生涯发展状况及影响因素，为高中学校生涯教育提供依据。研究结果表明：高中生的生涯发展处于中等水平；高中生在生涯感受、生涯探索维度上存在性别差异；是否为独生子女在生涯发展水平及各分维度上均无显著差异；高中生在生涯探索维度上存在年级差异。

关键词：高中生 生涯发展 生涯教育

1 引言

广东省新高考综合改革在 2021、2022 年两届高考中实施了，当中有很多经验可以总结和推广。高考改革提升了学生选科的自由度，同时也增加了选科的难度，因为它要求学生高一就要尽早了解自己的性格、职业兴趣、能力、职业价值观等，初步确定未来的专业方向乃至就业方向。为此，在新高考改革下，高中阶段开展生涯教育，促进高中生形成健康的人生观，明确理想信念，充分了解自己，发现并拓展兴趣特长，培养生涯规划意识和主动实践意识，为高中学生的健康成长和幸福生活打下基石。因此，通过探讨高中生生涯发展水平状况及影响因素，为高中学校中开展学生的生涯教育提供有利依据。

2 对象与方法

2.1 研究对象

抽取 710 名高一高二学生为被试，有效问卷 698 份，有效率 98.3%。

2.2 研究工具

以苏钰婷编制的青少年生涯发展量表为工具，该量表共四十个题目，包含四个维度：生涯感受、生涯信念、生涯探索、生涯计划。量表计分方法是四点计分，四个维度分数相加即为生涯发展总分，代表生涯发展的成熟度。分数越高，表示受试者的生涯发展越成熟，心理状态也愈佳，从而可以使态度和行为更融洽，知行合一。该量表内部一致性系数较高，是稳定、可信的测评工具。

3、研究结果

3.1 高中生生涯发展水平整体情况。

该量表计分方法为四点计分，每题得分均值为 2.5。对学生生涯发展水平进行描述性统计，结果见表 1。四个维度每题平均得分均高于 2.5，各维度每题得分高低顺序为：生涯信念、生涯探索、生涯感受、生涯计划。生涯发展水平每题平均值为 2.8，处于中等水平。

3.2 高中生生涯发展水平的性别差异。

表 1 高中生生涯发展水平

	N	均值	标准差	平均每题得分
生涯感受	698	26.20	6.302	2.6
生涯信念	698	30.89	4.928	3.1
生涯探索	698	27.95	5.853	2.8
生涯计划	698	26.17	5.997	2.6
生涯发展	698	111.21	16.568	2.8

为了探究性别在生涯发展及各维度的差异，进行独立样本 T 检验，结果见表 2。结果表明，在生涯感受维度上，男女生差异显著，男生高于女生。在生涯探索维度上男女生差异显著，女生高于男生。但在生涯发展水平和生涯信念、生涯

计划 2 个维度上差异不显著。

表 2 高中生生涯发展水平的性别差异

	性别	N	均值	标准差	t
生涯感受	1	389	27.30	6.297	5.272***
	2	309	24.82	6.038	
生涯信念	1	389	30.61	5.186	-1.672
	2	309	31.24	4.568	
生涯探索	1	389	27.19	6.384	-3.927***
	2	309	28.92	4.951	
生涯计划	1	389	25.89	6.531	-1.372
	2	309	26.52	5.237	
生涯发展	1	389	110.99	17.595	-1.398
	2	309	111.50	15.200	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.3 是否为独生子女在生涯发展及各维度的差异。

为了探究是否为独生子女对生涯发展的影响,进行独立样本 T 检验,由表 3 可见,是否为独生子女在生涯发展水平总体及各分维度上均无显著差异。

表 3 是否独生子女在生涯发展及各维度的差异

	独生	N	均值	标准差	t
生涯感受	1	162	26.21	6.330	-1.018
	2	536	27.10	6.092	
生涯探索	1	162	26.27	6.257	-.889
	2	536	27.03	5.906	
生涯信念	1	162	30.97	5.172	.639
	2	536	30.49	5.258	
生涯计划	1	162	26.18	6.208	.381
	2	536	25.84	6.199	
生涯发展	1	162	109.63	17.558	.705
	2	536	110.47	17.193	

3.4 不同年级在生涯发展及各维度的差异。

为了探究不同在生涯发展上的差异,进行独立样本 T 检验,由表 4 可见,在生涯探索维度上,高一年级和高二有显著差异,高二年级学生高于高一年级学生。在生涯发展总体水平及生涯感受、生涯信念、生涯计划 3 个维度上均无显著差异。

表 4 年级在生涯发展及各维度的差异

	年级	N	均值	标准差	t
生涯感受	1	431	26.12	6.262	-.428
	2	267	26.33	6.375	
生涯信念	1	431	30.76	4.984	-.872
	2	267	31.09	4.838	
生涯探索	1	431	27.60	5.856	-2.022*
	2	267	28.52	5.815	

生涯计划	1	431	26.01	6.035	- .897
	2	267	26.43	5.937	
生涯发展	1	431	110.49	16.871	-1.461
	2	267	112.38	16.029	

4、讨论与分析

4.1 高中生生涯发展水平整体情况分析。

统计结果表明，高中生的生涯发展水平不太高，处于中等水平。在四个维度上，生涯信念的均分最高。其中 80.5% 的同学认为与其相信命运，不如采取实际而明确的人生规划。这表明了大多数学生有积极的生涯发展观念，认为应该理性面对自己的人生规划、职业规划与选择等。在生涯感受方面，54% 的同学对未来的工作充满信心，同时 45.5% 的学生对未来感到比较困惑彷徨，41.7% 的学生担心现在的成绩以后不能找什么好工作，52.4% 的学生面对未来，无论升学或就业都觉得压力大。

可见，新高考改革经历了两届高考，现在在读的学生也对生涯发展问题有所了解，初步形成了对新高考以及生涯规划的认知。但是同时，学生对未来发展有较多的迷茫，对未来感到有压力，对升学、未来职业的探索也只停留在认知上可以通过什么途径去了解和体验，但并没有较多的实际策略和行动。

4.2 高中生生涯发展水平的性别差异。

结果表明，生涯感受维度在性别上存在差异，男生高于女生；在生涯探索维度在性别上存在差异，女生高于男生，但在生涯发展水平和生涯信念、生涯计划 2 个维度上差异不显著。这表明了男生在面对生涯发展的感受上表现得更乐观，对未来的职业选择、个人职业发展方向的期待更高。可能是因为家庭和社会对于男性有着比较高的期待，加上社会现实中给予男性的职业选择空间比较大，因此男生对于未来的生涯发展会表现更积极。这在生涯发展总体水平上也都有所体现。相比而言，女生对生涯发展表现出更多的焦虑和消极，因此会更主动去了解自我和生涯信息，特别是重点高中的女生，自主性和独立性较强，主动觉察和探索的需求和能力较高。

4.3 是否为独生子女在生涯发展及各维度的差异。

结果表明，是否为独生子女在生涯发展水平总体及各分维度上均无显著差异。这表明高中生是否独生并不影响其生涯发展水平，从均值来看，非独生的高中生总体生涯发展水平稍微高于独生子女，可能是多子女家庭在学业生涯和职业生涯的指导和示范方面更有优势。

4.4 年级在生涯发展及各维度的差异。

结果表明，年级在生涯探索维度上有显著差异，高二年级学生高于高一年级学生。在生涯发展总体水平及生涯感受、生涯信念、生涯计划 3 个维度上均无显著差异。这表明，随着年级的递增，选科后，高中生会更主动利用各种生涯探索途径，更有针对性地收集各种有益于了解自我、学习规划和职业规划的信息。同时也反映了在新高考改革的背景下，学校以及家长在学生生涯发展指导上花了力气做了功课，有效地引导学生去进行生涯探索，在探索中更明确生涯发展目标。

5、建议

5.1 明确生涯教育目标，形成正确生涯态度。

新高考改革下，学校和家长都清楚要重视学生的生涯教育指导，但是高中的生涯教育指导不是单纯指导学生选科，高考志愿填报等，同时也不是提出新的工作目标或者建立新的部门，而是在于将新的理念和方法引入到学校现有的工作体

系之中,增进学生的全方位发展,尤其是人格发展和生活适应。学校、学生、家长要明确新高考改革下的生涯教育目标,才能找准路,走得远。因此,我们的老师、学生和家长要与时俱进,更新观念,明确目标,善于发现和发展学生的优势,培养学生面对生活问题的积极心理品质、积极挑战和应对未来的勇气和能力。

5.2 拓宽生涯探索途径,激发生涯行动。

课程是学校生涯教育的重要载体,因此构建生涯教育课程体系是目前这几年很多学校都在风风火火探索和和实践的,也出了挺多有价值可参考的经验。以我校为例,我们通过心理教师和班主任开设生涯教育课,让学生通过心理测试、认识自我、目标管理和压力管理等课程,从认知层面帮助学生进行自我探索,认识自身的个性特质,包括价值观、兴趣、性格、气质等,形成恰当的自我概念,让学生找到自我优势和兴趣,发展潜能。同时我们也开设丰富的社团活动,布置假期生涯实践作业等。但整体上来说大多数学生仅停留在认知层面的重视,没有较多的实践探索机会。学校或家长在指导学生探索外部世界、决策与行动方面比较欠缺,学生的生涯探索途径还是不足。

究其原因,一方面高中教师生涯知识贮备不足,另一方面可用资源和时间分配不足。因此,要解决这些问题,我们认为首先需要相关部门的统筹,加强生涯教育师资的培训。学校老师们对大学、专业、职场等知识贮备跟上,才能更好把正确的生涯知识传递给学生和家长。另一方面,学校如何与社会进行合作,能链接到更接地气的相关职场知识,创造具体的实践机会。最后,生涯探索不是从高中才开始的,不同阶段能提供同样的生涯教育指导,相信我们的学生到了高中能更快找到属于自己的生涯发展方向,将来的职业生涯更能体现幸福感。

5.3 打破性别刻板印象,提升女生的生涯感受。

随着社会的变迁与女性性别意识的提升,女性的生涯发展已经不再是从“职业”与“家庭”中二选一那么简单;一个针对现代大学女生的研究发现,许多女性试图统整这两个角色,同时往多重角色的方向整合。因此学校和家长在女生生涯教育指导中,需要注重培养和提升女生的积极的自我概念、正确的职业价值观。

参考文献

- [1]陈红丽 崔英文.高一学生生涯发展水平及与积极心理资本的关系研究.中小学心理健康教育,2021(35):4-9
- [2]付隐文.新高考背景下高中生生涯教育的课程体系构建及实施.中小学心理健康教育,2021(19):26-28
- [3]苏钰婷.在学青少年生涯发展之相关因素研究[D].台南:台湾成功大学教育研究所,2002
- [4]夏金华.高中生生涯发展现状及其干预研究.苏州大学 硕士论文 2013
- [5]李亚真 叶一舵.大学生的生涯成熟度研究,教育评论 2007,(6):59-61
- [6]蔡学青.女大学生矛盾性别偏见与成就动机关系实证研究.华中科技大学 硕士论文 2008
- [7]李月宁.高中生生涯发展现状及影响因素的调查研究.浙江师范大学 硕士论文 2016
- [8]金树人.生涯咨询与辅导.高等教育出版社,2017

容翠环老师的论文《高中新生积极心理资本的调查研究》在南海区2023
年度优秀论文评选活动中荣获高中卫生与心理健康教育组二等奖。

特发此证，以资鼓励。



二〇二三年十二月

区直 佛山市南海区狮山石门高级中学



高中新生积极心理资本的调查研究

佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

摘要：本研究采用《积极心理资本问卷(PPQ)》，对764名高一新生进行测试，考察了高中新生积极心理资本的状况，为学校开展积极心理教育提供依据。研究发现：高一新生整体心理资本状态比较好；整体心理资本水平以及自我效能感、韧性维度上存在显著性别差异；独生子女与非独生子女在整体心理资本水平以及自我效能感、韧性、希望3个维度存在显著差异；班干部学生在整体心理资本水平以及自我效能感、希望、乐观均显著高于非班干部学生。

关键词：高中新生 心理资本

1 引言

心理资本是目前积极心理学领域研究的热点。塞利格曼早在 2000 年就提出了“心理资本”的概念，后来卢坦思又将“心理资本”进一步界定为“个体成长过程中的一种积极向上的心理状况”。^[1]它是一种强大的内在竞争优势，是建构在人力资本和社会资本之上的一种积极心理状态，是促使人们成长和提升的心理资源。^[2]在查阅文献发现，心理资本与心理健康存在显著的正相关关系，提升个体的心理资本水平，不仅能够缓解中学生的学业压力，而且也有益于他们的心理健康。

高中阶段是自我意识高度发展的时期，同时也是面临激烈的学业竞争时期。以心理资本提升作为中学生心理健康教育视角，关注学生心理资本的培养，能帮助学生发掘自身的潜在积极力量，调节学业压力，理性积极地面对竞争，增加未来的社会竞争力。因此通过对学生积极心理资本的调查研究可以考察学生的心理资本状况，为学校开展积极心理教育提供参考依据。

2 对象与方法

2.1 研究对象

高一学生 810 人，有效问卷 764 份，有效率 94.3%。

2.2 研究工具

本研究采用张阔等人(2010)编制的《积极心理资本问卷(PPQ)》，该问卷在 Luthans PCQ-24 的基础上加以改编，包括自我效能、韧性、希望和乐观四个维度，问卷采用 1-7 级计分，各维度即相应题目的得分和，分数越高，表示该维度的心理能力越强。^[4]

2.3 结果处理

通过 SPSS12.0 进行统计分析。

3 结果

3.1 高中新生的心理资本现状。

从表 1 看到心理资本及其各内容维度平均得分，高一学生的心理资本总分平均 4.44 分，标准差 0.88，其中 73.4% 的学生得分高于理论中值(4 分)，26.60% 的学生得分在理论中值以下。其中希望维度均分最高，韧性维度均分最低。

表 1 高中生心理资本及各维度均分

	N	均值	标准差
自我效能感	764	4.30	1.06
韧性	764	4.14	1.04

希望	764	4.74	1.03
乐观	764	4.65	1.08
心理资本	764	4.44	.88

3.2 高中新生心理资本的影响因素分析。

3.2.1 高中新生心理资本的性别差异。

经 t 检验分析发现（表 2），性别在整体心理资本水平以及自我效能感、韧性 2 个维度存在显著差异。结果显示男生在整体心理资本水平、自我效能感、韧性得分均高于女生，差异非常显著。

表 2 性别在心理资本各维度的差异分析

	性别	N	均值	标准差	t
自我效能感	男	358	4.46	1.08	4.02***
	女	406	4.16	1.02	
韧性	男	358	4.41	.96	6.92***
	女	406	3.90	1.05	
希望	男	358	4.80	1.03	1.49
	女	406	4.70	1.03	
乐观	男	358	4.73	1.06	1.8
	女	406	4.58	1.10	
心理资本	男	358	4.59	.86	4.40***
	女	406	4.31	.88	

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

3.3 高中新生心理资本在独生子女上的差异。

从表 3 可见，是否独生子女在整体心理资本水平以及自我效能感、韧性、希望 3 个维度存在显著差异。结果显示独生子女在整体心理资本水平、自我效能感、韧性和希望的得分均高于非独生子女，差异显著。

表 3 独生子女在心理资本各维度的差异

	是否独生	N	均值	标准差	t
自我效能感	是	156	4.53	.96	3.12**
	否	608	4.24	1.08	
韧性	是	156	4.31	1.06	2.24*
	否	608	4.10	1.034	
希望	是	156	4.97	.99	3.11**
	否	608	4.69	1.03	
乐观	是	156	4.76	1.02	1.45
	否	608	4.62	1.10	
心理资本	是	156	4.63	.83	2.98**
	否	608	4.39	.89	

3.4 是否担任学生干部在高中新生心理资本各维度的差异。

从表 4 可见，是否担任学生干部在整体心理资本水平以及自我效能感、希望、乐观 3 个维度存在显著差异。结果显示担任班干部的学生在整体心理资本水平、自我效能感、希望和乐观的得分均高于非干部的学生，其中自我效能感维度差异



非常显著。

表4 是否担任学生干部在心理资本各维度的差异

	是否担任	N	均值	标准差	t
自我效能感	是	353	4.47	1.06	4.16***
	否	411	4.15	1.04	
韧性	是	353	4.19	1.09	1.18
	否	411	4.10	1.01	
希望	是	353	4.85	1.03	2.69**
	否	411	4.65	1.02	
乐观	是	353	4.73	1.06	2.06*
	否	411	4.57	1.10	
心理资本	是	353	4.54	.87	3.03**
	否	411	4.35	.88	

4 讨论与结论

4.1 高中新生心理资本现状分析。

统计结果表明,高一学生整体心理资本状态比较良好,四个维度均分呈现出希望>乐观>自我效能感>韧性。说明本校大多数学生刚从初中升入高中,对未来充满希望,目标意识和实现目标的路径意识比较强,但缺乏方法和行动,因此这时候教育者的正确指引显得很重要。另外,本校学生学业水平属于中等,比上不足比下有余,很多同学眼高手低,特别是刚从初中升上来面临学业难度和任务的加大,普遍表现出自信心不足,缺乏对自我的认知和管理,个性张扬而又敏感,容易出现人际问题,有些学生面对困境无所适从,畏难甚至逃避。因此在教育教学我们要重点加强培养和提升高中新生的韧性、自我效能感。

4.2 高中新生心理资本影响因素分析。

4.2.1 性别对高中新生心理资本的影响。

高一男生在整体心理资本水平、自我效能感、韧性方面均显著高于女生。我们认为原因可能是:一是男女生的心理特点不同。男生心理表现普遍比较主动、开放、自信,而女生心理表现普遍更为谨慎、细腻、多虑,在人际和学习问题面前更容易情绪化。二是家庭中对男女生的教养方式不同。大多数家庭会顺应社会对男性角色的定位,更注重培养男生的韧性和自信,因此两者差异显著。

4.2.2 是否独生子女对高中新生心理资本的影响。

独生子女在整体心理资本水平、自我效能感、韧性和希望的得分均高于非独生子女,差异显著。这与有关研究发现独生子女与非独生子女在整体心理资本上不存在差异^{[4][5]}不一致。我们认为,一是调查对象所处的地理位置不同,我们调查的对象处于珠三角发达地区,独生子女家庭各方面的条件比较优越;二是调查对象的父母大多属于70后,生育独生子女的70后大多受教育水平较高,对于独生子女的教育比较到位和用心,因此独生子女从小得到心理滋养较多,整体心理资本较高。

4.2.3 是否担任班干部对高中新生心理资本的影响。

担任班干部的学生在整体心理资本水平、自我效能感、希望和乐观方面显著高于非干部的学生,其中自我效能感维度差异非常显著。这表明担任班干部的高一学生整体心理资本水平更高。我们认为担任班干部的学生在班级管理工作有更

多机会与人交流、协商，在班干部工作中得到更多锻炼，解决问题的思路和方法更全面，更能积极乐观地迎接挑战、战胜困难；在处理班级事务和学习之间能更好地规划自我，增强自信，对自己的未来充满希望。

5 建议

5.1 重视高中生心理资本的提升和开发。

本研究发现高一学生的心理资本状态比较好，同时也呈现一些需要提升和培养的方面。因此作为教育者要充分利用这点在新生教育中努力发现和挖掘学生的积极心理资本，引导学生培养目标意识和实现目标的路径思维，增强学生的希望感，其中要特别重视加强培养和提升高中新生的韧性、自我效能感。教育者可以利用说服、鼓励和榜样示范等方法去增加学生获得成功体验的机会成功体验，提升自我效能感；通过设置各种障碍、构建资源、加强心理训练等来提升心理韧性。

5.2 鼓励学生承担学校各种干部职位。

在课堂教学和管理中要充分发挥学生干部的作用，创造条件让更多的学生通过发挥干部职位的锻炼和作用，激发学生调动自己的能量去探索解决问题的方法，让学生懂得乐观解释、积极归因，从而提升其心理资本水平及自信心、乐观心态。

5.3 在性别上心理资本培养的策略有所不同。

充分利用男生在心理资本上的优势，设计各种活动来增强和稳定其积极的心理资本，注意其自我控制能力的提升。在活动设计中更关注高中女生的整体心理资本水平以及韧性、自我效能感的提升，鼓励女生积极参与活动，比如发挥女生性别特色，举办“我爱我女生节”、女生球类比赛等，促使女生主动加强坚韧性和提升信心。

参考文献：

- [1] FredL,CarolyMY.心理资本——打造竞争优势[M]. 李超平,译. 北京:中国轻工业出版社, 2008.
- [2]朱仲敏.青少年心理资本:可持续发展的心理资源[M]. 上海:学林出版社, 2016.
- [3] 石琨.高中生心理资本现状及干预研究——以西北师大附中为例 西北师范大学 2015
- [4] 赵俊.高中生心理资本调查及团体辅导干预研究——基于常州市 5 校的个案 南京师范大学 2015.
- [5]钟茜莎.中学生心理资本与学业压力问题研究. 学生管理, 2015.09:264-265
- [6]王志贤.以提升心理资本为核心的中学生自主学习能力培养策略. 教育与管理, 2018.09: 65-67.
- [7]宋琳婷.高中生积极心理资本调研与教育对策.中小学心理健康教育.2023,7:10-13.
- [8]陈晓霞.团体心理辅导对留守中学生心理资本提升研究 ——以秦巴山区平昌县 X 中学为例.成都师范学院学报, 2018.09
- [9]方圆.基于 PCI 理论的大学生心理资本整体开发与效果研究. 华中师范大学 2015.
- [10]杨婧.基于高中生心理资本现状调查的教育管理策略研究——以牡丹江市高中 A 为例. 牡丹江师范学院 2022.

荣誉证书

强建
军印

容翠环老师的作品《用心沟通 用爱陪伴》在2023年南海区中小学家长心理健康教育工作指南（方案）评选活动中，荣获高中（中职）组 三 等奖。

特发此证，以资鼓励！



学校：狮山石门高级中学

佛山市南海区教育发展研究中心
(佛山市南海区教师发展中心)
学校健康促进研究室

2023年7月5日

原件相印



用心沟通 用爱陪伴

——高中生家长心理健康教育工作指南



佛山市南海区狮山石门高级中学 容翠环

为帮助家长树立正确的教育观念，提升家庭教育水平，引导家长以积极的心态去面对孩子在成长过程中的各类问题，以充满智慧和艺术性的方式开展与孩子的教育互动，并且积极主动地配合和协助学校的教育工作，形成教育的合力，特制定此工作指南。

使用年级：高一年级

使用对象：班主任及专兼职心理健康教育教师

指南内容：家长心理课堂、亲子心理团康

具体方案：

家长心理课堂：用心沟通 用爱陪伴

前期准备：亲子问卷调查、视频、课件、通知、签到表

活动时间：40 分钟

活动对象：高一年级家长

参加人员：全体高一年级家长

场地布置：各班课堂

活动过程：

一、各班班主任和学生干部组织本班家长进行签到和就坐。

二、心理老师或班主任主讲心理课堂。

（一）导入：首先感谢家长们百忙之中抽空参加我们年级此次家长心理课堂，今天的主题是用心沟通，用爱陪伴。

接下来主要从4方面来给大家来一起探讨：了解孩子，给予理解；稳定情绪，榜样示范；好好说话，有效沟通；看见孩子，增进关系。

（二）了解孩子，给予理解。

1、家长的困惑。

（1）首先请家长们思考下，目前您跟孩子相处最大的困惑是什么？

A. 孩子不听您的。

B. 孩子在您面前不爱说话，您不知道他有什么想法。

C. 孩子嫌您烦、啰嗦。

D. 说话就容易争吵。

E. 其他

F. 相处不错、没什么困扰。

（2）请部分家长回答。

（3）小结：我们看到普遍的很多高中家长可能都有这样的感觉，上了高中孩子越来越不愿意和家长交流或者我们一说多就觉得我们烦，确实，高中生不再那么依赖父母，同时也表现出的叛逆和疏远，其实是长大的表现。当我们能了解这是孩子长大的表现，可能对于孩子一些行为表现会有更多的理解和宽容。接下来我们就来了解下跟我们高中生一些心理发展特点。

2、高中生的心理特点。

（1）独立自主性。

（2）自我意识的能力和水平提高。

①自我明显分化。

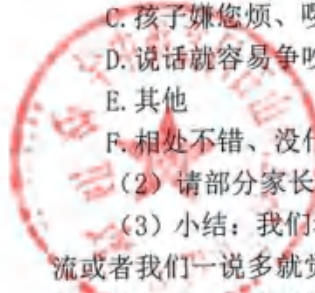
②对自己形象的关注。

③强烈而敏感的自尊心。

（3）情绪情感表现出外显性和内隐性并存，稳定性和波动性并存。

过渡语：为什么我们的孩子容易情绪化？下面我们来了解一下我们大脑。

（三）稳定情绪，榜样示范。



1、观看视频：掌中大脑。

2、小结：从视频当中，我们了解到前额叶是直到 25 岁左右才渐趋成熟。另外镜像神经元容易让孩子的情绪受到被人的影响。因此不管平时还是在假期里与孩子相处，稳定自身的情绪很重要。大量的调查表明，父母情绪稳定，孩子更具幸福感以及安全感。

3、有效管理自己的情绪。

家长也是普通人，有着各方面的压力，总会有情绪的，有情绪是没问题，我们可以先照顾好自己，才能更好照顾家人。因此当我们在生活工作中情绪时，通过科学有效的方式，比如听音乐、k 歌，运动、找人倾诉等等让自己的情绪先得到舒缓及转化，避免让情绪带给家人伤害。

4、与孩子有冲突时，先处理情绪在处理事情。

当与孩子相处中孩子的表现让我们不满时，特别是双方都有情绪的时候，不要忙着批评或说教，可以先主动按下暂停键，先给彼此冷静与平复的时间。积极暂停，比如深呼吸、倒数，暂时离开等，暂停不是不管孩子了，而是等感觉好了再沟通解决。这样做也起到一个很好的榜样示范作用，让孩子从父母的行动中学习到，面对情绪波动和冲突时的处理方式。

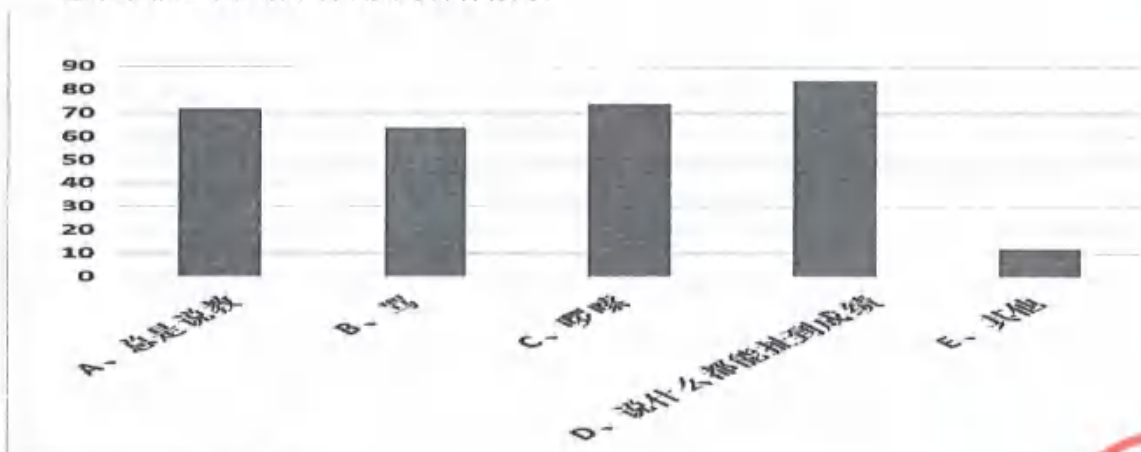
（四）好好说话，有效沟通。

1、案例：“我不知道该怎么做，我已经很注意这个情况了，没有办法说话的时候我就给她发微信，就是希望跟她好好交流，你看，我发了这么多的消息。”为什么孩子还是觉得这个妈妈没有跟自己好好沟通？因为她的信息都是有关学习的事情，孩子其实是不太接受的。有些孩子不愿意和父母交流，有孩子的原因，也有父母的原因。

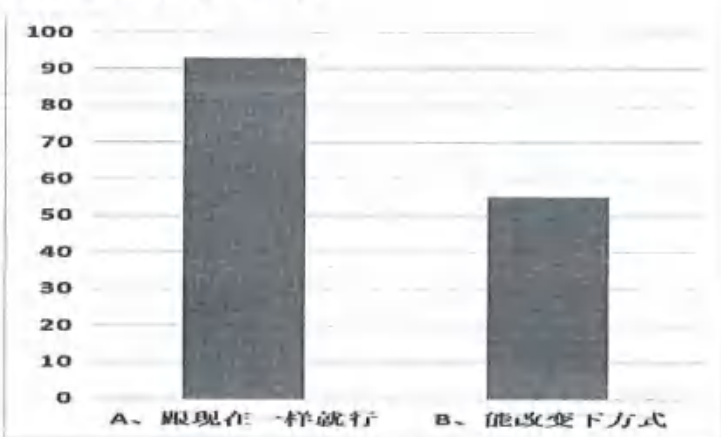
2、听听孩子的心声。

（1）呈现亲子问卷调查的结果：

①亲子相处中你最不喜欢父母哪种行为？



②你希望父母怎么对待你？



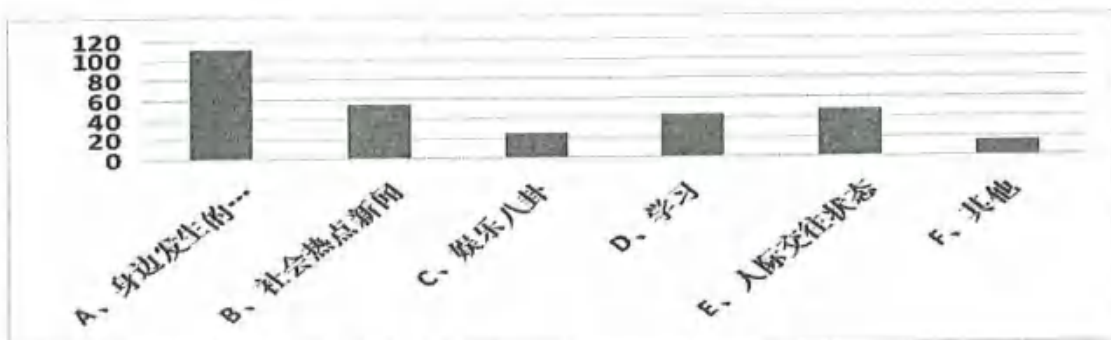
（2）沟通的话题。

从调查中看到我们家长已经做的很好，接下来假期里跟孩子沟通中我们可以注意：拓展交流的话题，多听少说。

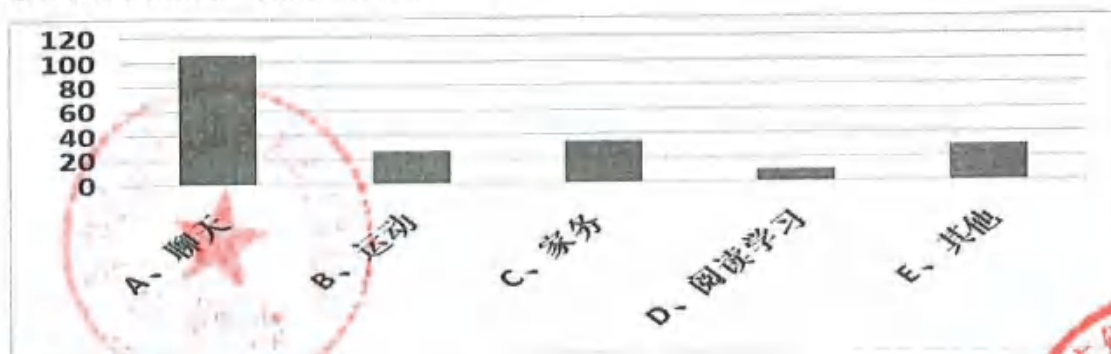
（3）展示调查结果。

①我们来看看孩子的你喜欢跟父母谈的话题是什么？





②孩子喜欢跟父母一起做的活动有什么？



评法。

孩子确实有做不好的地方让我们很不满时候，可以运用三明治式批评方法。

①首先，认可并赞美对方令人满意的地方(面包)

②然后，只批评行为，不批评人格。(火腿)

③最后，给予积极的鼓励(面包) 提出改进的希望和期待。

实例：“在我眼中你是能分清轻重、为自己负责。你连续几天在熬夜玩游戏，我觉得挺生气和失望，也担心你的身体和眼睛，我希望你能安排好你的学习娱乐和作息，你觉得你晚上几点上床睡觉会更合适？”

我们始终要明确表达的目的是什么？是让孩子知道你这么做，我有什么感受和想法，更重要是想孩子改正过来，指向正确的行为。而且这个表达不是试图说服对方。因此

(5) 提前约定，立好规则。

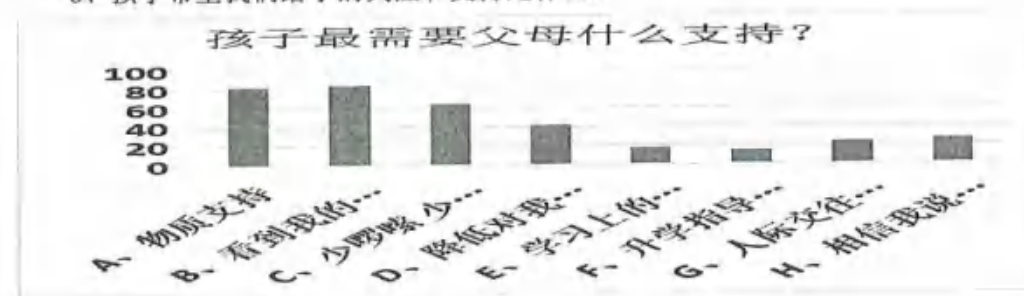
面临假期孩子如何安排学习娱乐手机问题，最好跟孩子提前商量约定好大家同意的规定。

(五) 看见孩子，增进关系。

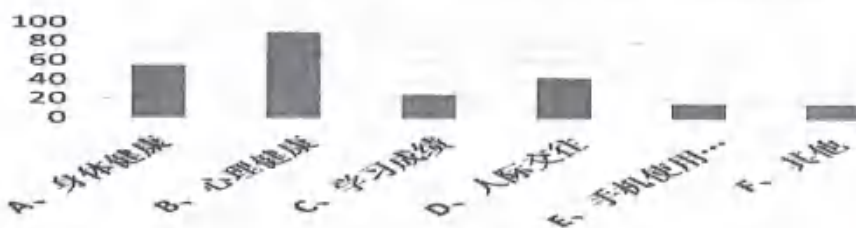
1、展示黑点，提问：家长们首先看到是什么？

2、小结：除了黑点，有无看到白色的部分，当我们尝试不但关注黑点，也关注下周围白的部分，你会有不一样的感觉。看待孩子也是一样的，对于孩子目前您看见什么？小孩成绩怎么总是上不去。他又在玩手机。他不听我们的意见。他很倔强，任性。他总是偷懒。除了这些孩子还有什么其他的优点和独特点？

3、孩子希望我们给予的关注和支持是什么？



你希望父母更关注你的哪些方面？



4、关注孩子的独特点，多给予肯定。

①看到孩子的独特点，多肯定孩子。

②看见孩子的困难，及时帮助。

告诉孩子无论遇到什么问题困难都是暂时的总有办法解决的。当孩子表现出心理状态不稳定，及时帮助是对孩子负责的表现。当我们自身不能帮助他，可以求助专业机构。

(六) 结束语:没有哪种教育方式是最好。成长的过程是父母和孩子一起摸着石头过河。最后祝愿各位家长身体健康，家庭幸福。

活动反思

本活动课堂有依据学生的亲子问卷调查结果开展亲子沟通话题的课堂授课指导，课堂内容层层递进，专业性强、指导性强、操作性强，得到家长的一致好评。

亲子心理团康：让爱流动、你我同行

前期准备：活动方案、工作人员安排、足球 4 个，眼罩若干个，签字笔若干、便利贴若干。

活动时间：60 分钟

活动对象：高一年级家长

参加人员：各班家长和学生

场地布置：操场

活动过程：

一、班主任组织本班家长和学生集中操场，家长和学生各排成一列。

二、心理老师或班主任主持心理团康活动。

(一) 导入：首先感谢家长们百忙之中抽空参加我们年级此次亲子团康活动，今天的主题是让爱流动、你我同行。

(二) 热身活动：

家长和同学们随音乐走动，音乐停，当听到主持人说到某个数字，迅速找到该数目的人组成一组，没有组合的家长或同学，要完成一个任务。

(二) 合力运球。

家长和学生两人为一小组，全班分成 4 大组进行比赛。家长和学生手拉手合力把足球从起点运送到指定点，然后返回把球传给下一组家庭。

(三) 信任之行。

1、家长和学生两人为一小组，每位家长戴上眼罩，学生领着家长从起点走指定的路线然后回到起点。

2、家长和学生返回起点后，围成圈坐下，进行活动分享。

(四) 爱，要大声说出来。

1、家长和学生分别写下自己对对方爱的语言。

2、随机抽取一组家庭站在圈中互相大声的说出对对方的爱的语言。

3、其他家庭同样相互大声说出自己写的爱的言语。

(五) 结束语:感谢各位家长和同学的全情投入。爱需要表达，让我们相互的关爱和支持下，无论是家长还是孩子都能在爱的氛围下成为最好的自己。

活动反思

本次亲子心理团康通过四个简单的活动游戏让家长和学生相互合作，相互扶持，相互表达，让每个家庭把亲子之情、亲子之爱流动起来，从而学会沟通，学会表达。

荣誉证书

彭潮老师在2024年南海区第三届中小学教学能手
(高中心理)大赛中,荣获二等奖。

特发此证,以资鼓励!

辅导老师:容翠环



佛山市南海区教育发展研究中心

(佛山市南海区教师发展中心)



与原件相符

