

# 山东省实验中学心理健康发展中心设施情况

表 1: 心理中心各功能分区

名称		简介	照片	数量
功 能 分 区	办公兼接待区	心理教师办公兼接待来访。  面积 30 平方米左右。		1
	《校园心理》编辑部	《校园心理》学生编辑工作区。  敞开区域的一部分，面积 10 余平方。		1
	放松室	情绪放松、情绪管理的学习训练区。  封闭区域，面积 20 多平方米，一把按摩音乐躺椅，一把音乐反馈躺椅，一套自助心脑协调训练系统，两个单人沙发，一个		1

区		茶几。		
沙盘 游戏 活动 区	个别、团体沙盘游戏活动区。  半封闭区域，面积 40 多平方米，5 个大型沙具柜，两个沙盘，约 2000 个沙具。			1
团体 活动 区	集体备课、团体辅导用的区域。  跟沙盘区部分重合，可根据需要自由组合分割。面积 20—80 平方米。小沙发墩 20 个，椅子 30 把。			1
宣泄 区	激烈情绪宣泄区域。  面积 20 平方左右。宣泄人一个，宣泄棒两把，宣泄墙一面，涂鸦墙一面。			1
个别 咨询 室	个别或亲子心理咨询用封闭区域。  面积 40 平方左右。长沙发一个，单人沙发四个，茶几三个，展示书架一个，铺地毯。			1

	<p>自助 阅览 区</p>	<p>开放区域。来访者自助阅读用。</p> <p>与编辑区和宣泄区可组合分割使用，面积 10——20 平方米，书架一个，心理书籍若干，“心灵加油站”一台，单人沙发两个，多人沙发一个。</p>		<p>1</p>
--	------------------------	---	--	----------

表 2：心理中心器材目录

		名称	数量	单位	功能
器 材 目 录		宣泄人	1	个	情绪宣泄
		宣泄棒	2	个	情绪宣泄
		沙盘	2	个	沙盘游戏
		沙具架	5	个	沙具摆放
		沙具	若干	个	沙盘游戏
		按摩放松躺椅	1	把	放松按摩
		音乐反馈躺椅	1	把	音乐放松
		心脑协调训练系统	1	套	放松训练
		团体辅导活动箱	5	箱	团体活动材料
		心理健康检测建档平台	1	套	心理测试及建档

# 山东省实验中学学生心理建档说明

山东省实验中学心理健康维护监测网：

<http://xyxl.sdshiyen.cn>

本网站对本校学生在校期间一直开放，随时随地可登陆使用。

请使用各自账号登陆，登录名为学籍号，初始密码为学籍号后六位。

进入系统后请依次完成以下工作：

- 1、“修改个人资料”——所有项目均需真实填写或选择；
- 2、“修改登录密码”；
- 3、“心理普查”——请按照指导语要求，依次完成 5 个量表。如未完成，可选择回家或其他时间登陆系统继续完成，截止日期 2016 年 10 月 31 日。

# 学生心理健康档案的使用说明

学生心理健康档案共测试四个量表：《心理健康诊断测验 MHT》、《学习适应性测验 AAT》、《卡氏十六种人格测验 16PF》、《家庭环境量表 FES》。

班主任登陆系统后，可以通过查看测试报告的形式了解各自班内每个学生的具体情况。

1、可点击“查看”具体解释，对照经验判断，思考该生问题。

2、可通过查看“题目答案”，查看在该量表中，某生对每个问题的选择，从而将问题具体化，利于针对性的指导。

3、《心理健康诊断测验 MHT》可用于综合检测中小学生的心理健康状况。

本测验含有八个内容量表和一个效度量表（即测谎量表）。八个内容量表分别是：学习焦虑、社交焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向等。

4、《学习适应性测验 AAT》，学习适应性指克服种种困难取得较好学习效果的一种倾向，也可以说是一种学习适应能力。其主要因素有：学习热情、有计划地学习、听课方法、读书和记笔记的方法、记忆和思考的方法、应试的方法、学习环境、性格和身心健康等。

5、16种人格测验能够较好的对一个人的个性进行详尽的区分和描述，利于班主任对学生进行个别化施教。

此量表的每个因素都没有“好、坏”之分，因为人的个性不



能区分好坏。一般 4-6 分为中庸者，在此分范围内该因素没有特异表现；低于 3 分为低分，高于 8 分为高分，属于比较极端的特征。

另外，根据 16 种人格因素中的某一些进行相关组合，呈现四种次元个性因素：适应与焦虑，内向与外向，感情用事与安详机警，怯懦与果断。可参考报告中的具体解释。

6、《家庭环境量表 FES》：用于了解学生的家庭环境。

包含以下 10 个因素：亲密度、情感表达、矛盾性、独立性、成功性、知识性、娱乐性、道德宗教观、组织性、控制性。

7、最最最最重要的是：（1）测试并非一定能够准确无误的评判学生或学生的问题，必须结合日常的观察和经验方能作出更为科学客观的结论；（2）学生即使存在问题，也是发展中的问题，在其发展过程中完全有可能得到解决，我们不能因此而另类视之；（3）对于学生的心理测试结果，务必抱着尊重的心态、保密的原则对待，不应取笑，不应在公开场合无保护的谈论。

尤其请不要在办公室里有学生的时候，查看并跟其他老师讨论学生的测试报告。

8、心理测试默认的前提是该生用心作答，方能反映真实情况，如若随意选择，则测试报告参考性极低。比如我们可以看到有人做完一个测试只用时几秒钟，或者被报告为“无效问卷”（根据测谎题目）。

9、对于心理健康档案使用中存在的问题，我们相互探讨，将我们共同的事业做得更好！

10、该测试平台也可以根据需要上传自建量表，方便大家科研使用，有需要者可联系我们。

ID	姓名	性别	年龄	年级	科目	分数	日期	操作
1	2016070401000100010	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
2	2016070401000100020	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
3	2016070401000100030	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
4	2016070401000100040	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
5	2016070401000100050	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
6	2016070401000100060	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
7	2016070401000100070	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
8	2016070401000100080	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
9	2016070401000100090	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
10	2016070401000100100	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
11	2016070401000100110	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
12	2016070401000100120	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
13	2016070401000100130	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
14	2016070401000100140	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除
15	2016070401000100150	男	16	2016级-一班	心理	100	2016-07-04	删除

建档网页截图



# 山东省实验中学心理健康辅导课情况

实中本校16-17学年第一学期 韩海洋 任课表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早读					
一					
二					
三		<del>心理高一8</del>	心理高一8		心理高一10
四		<del>心理高一8</del>		研学高一18	
五	心理高一3	心理高一7	心理高一4	研学高一15	研学高一17
六	心理高一6	24	心理高一5	心理高一2	心理高一9
七	23	心理高一1			

本课表自16年9月5日起执行

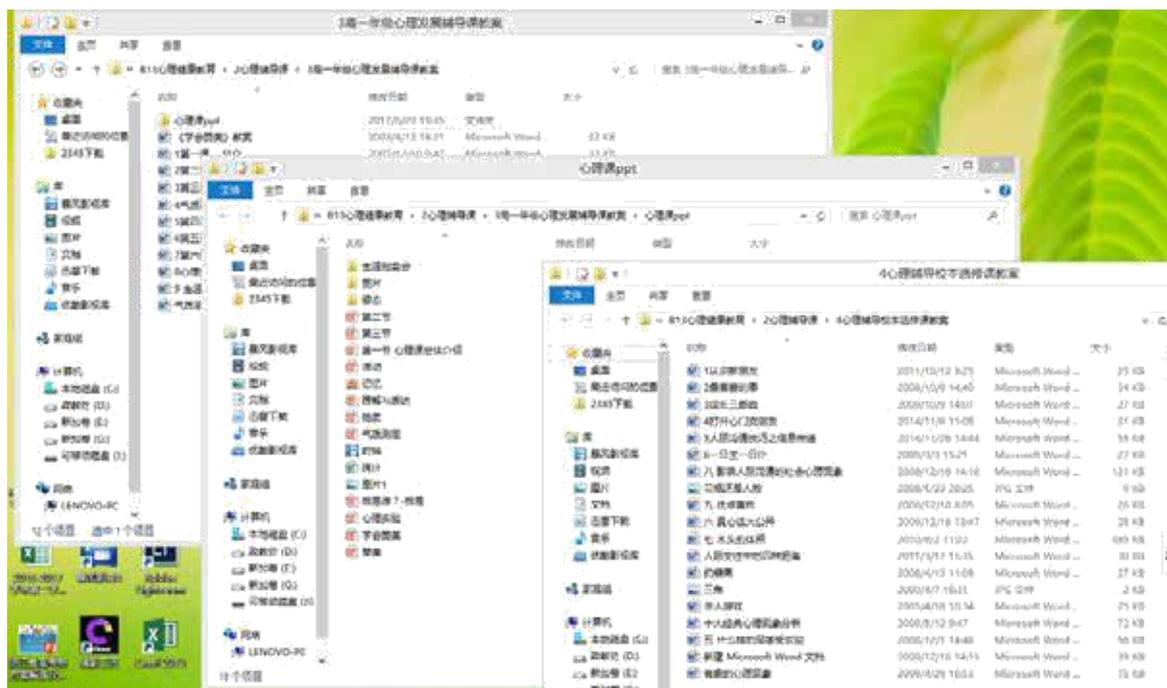
  

实中本校16-17学年第一学期 韩海洋 任课表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早读					
一				一.12m理	
二					
三	心理高一20		心理高一14		心理高一11
四	心理高一19				心理高一13
五		心理高一17	研学高一18	心理高一16	
六	心理高一21	心理高一15	研学高一17	心理高一18	
七		心理高一22		<del>心理高一18</del>	研学高一16

本课表自16年11月14日起执行

心理健康课表



## 心理健康教案

# 山东省实验中学心理辅导课程纲要

## 一般项目

开课教师：温学琦、韩海萍、齐芬、蒋群、李哲

课程名称：心理辅导

授课对象：高一新生

课程类型：必选

课程代号：C1—1

教学材料：自编教材

学习时限：高一第一学段

课时安排：9 课时

学分设置：0.5 学分

## 具体方案

### 一、 课程目标

1. 正确认识心理健康，形成增进心理健康的主体意识。
2. 学会调适与周围环境的关系问题，养成正确的适应行为，提高人际交往的质量。
3. 让学生能够正确认识自己并接纳自己，培养良好自我意识。
4. 根据初高中的不同，把握科学的学习方法，养成良好的学习习惯。
5. 培养正确的人生观和价值观。

### 二、 课程内容与活动安排

1. 心理辅导课导论：课堂讲授形式。
2. 自我认识：内省、讨论与心理测量的形式。
3. 人际交往：学生讨论与练习，教师总结。
4. 学习心理辅导：学生讨论与教师讲授相结合。
5. 社会化：游戏，自由辩论等形式。

# 山东省实验中学心理健康咨询情况

## 学校心理咨询室约谈单

编号：

填单同学	级班姓名	备注
约谈老师		
约谈时间	年月日时分	
填单日期	年月日时分	

注：①如需改约，请提前致电：86016900

②除了“编号”不必填写以外，请您认真填写咨询表的各项。请放心，我们会为您保守秘密的！

---

## 学校心理咨询室约谈单

编号：

填单同学	级班姓名	备注
约谈老师		
约谈时间	年月日时分	
填单日期	年月日时分	

## 山东省实验中学 2016 年合格父母大学课程表

日期	主题	主讲人
5.24	专题讲座：《提升动能幸福随行——家庭教育中提升孩子幸福能力的奥秘》一	温学琦
6.1	专题讲座：《提升动能幸福随行——家庭教育中提升孩子幸福能力的奥秘》二	温学琦
6.8	专题讲座：“不会爱，爱变害”的八把刀	温学琦
6.15	1 会爱才是真爱——“倒过来“爱的信仰奥秘	温学琦
6.22	2 我有“地头力”——“倒过来“爱的资源奥秘	温学琦
6.29	3 做孩子喜欢的父母——“倒过来“爱的人性奥秘	韩海萍
7.6	专题讲座：做轻松的教练型父母	康辉
9.21	4 我是一切的根源——“倒过来“爱的观念奥秘	温学琦
9.28	5 倒过来更精彩——“倒过来“爱的思维奥秘	温学琦
10.12	6 负面情绪是爱的毒药——“倒过来“爱的情绪奥秘	温学琦
10.18	专题讲座：如何激发孩子的学习兴趣与动力	董进宇
10.19	7 关系决定未来——“倒过来“爱的关系奥秘	温学琦
10.26	8 家庭是学校父母是校长——“倒过来“爱的角色奥秘	温学琦
11.2	专题讲座：家庭中的性教育	韩海萍
11.9	9 让爱流动起来——“倒过来“爱的频道奥秘	温学琦
11.16	10 演讲重复学习法——“倒过来“爱的工具奥秘	温学琦
11.23	“爱能赢”父母大学结业典礼	温学琦

# 山东省实验中学心理健康教育实例图片



心理知识展板



525 心理教育活动周心理游戏





525 心理教育活动周心理游戏





525 心理教育活动周学生观看心理教育电影





学生心理健康讲座—高一学生入学心理调适讲座



学生心理健康讲座—高三学生考前心理调适报告



教师心理沙龙活动



山东省实验中学合格父母大学



山东省实验中学合格父母大学

2016年心理中心工作备忘表

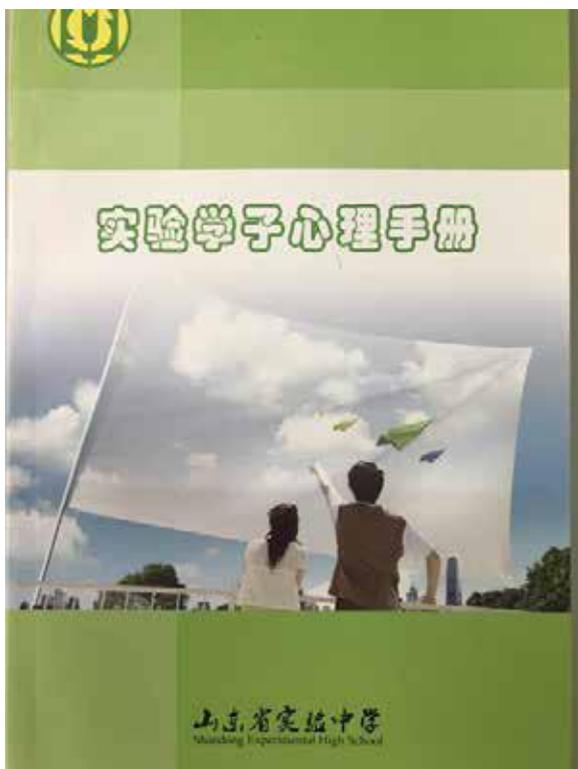
3月

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Handwritten notes in the calendar:

- March 22: H (R(Y))
- March 23: W (L(Y))
- March 24: 心理咨询
- March 25: 心理咨询
- March 30: W (L(Y))
- March 31: 心理咨询

心理咨询约谈单



编辑学生心理健康校本教材