上海市曹杨中学2017年心理健康教育活动之心理系列广播文稿

高中适应那点事儿

同学们，中午好！我是心理老师殷瑛，今天很高兴能通过广播与大家交流。开学一个多月了，很多同学不适应紧张的学习，这个情况在高一特别明显，今天我们就来聊聊《高中适应那点事儿》，先来听一个案例。

悠悠是高一新生，最近甚为苦恼，觉得高中生活一点不像想象中那样美好，老师每天都布置很多作业，晚上要做到半夜十二点才能睡觉，导致第二天上课没有精神。课堂上的知识点很多也很难，特别是数理化，悠悠上课一点不敢怠慢，努力听老师讲，可还是不能完全听懂，一节课下来总是云里雾里，看着其他同学全神贯注的样子，悠悠心里很着急。她想找个朋友倾诉内心的烦恼，可总害怕同学嫌自己烦，因此悠悠很怀念初中的生活，怀念初中的同学和老师。

很多同学在刚进入高中时都会有些不适应。主要表现在三个方面：**一是学习适应困难，**一些同学发现进入高中后成绩排名下降，不如初中有优势，有些同学在学习上感觉很吃力，学习科目增多，难度增大，有时完成不了老师布置的作业。**二是人际适应困难，**一些同学不太善于与人交流，难于与同学们打成一片，常常独来独往，还有些同学存在强烈的怀旧情绪，怀念过去的老师和同学。**三是生活适应困难**，一些同学由于家离学校比较远，路上花了很长时间，影响了学习和休息。还有些同学不注意作息时间的管理，晚上很晚睡觉，白天没有精神。还有些同学住宿，由于独立生活能力较差，不能合理安排好学习和生活，总是手忙脚乱。

导致不适应的原因有很多，**首先，环境的改变是造成不适应的主要原因。**高中的学习内容在量和难度上都大大提升，需要理解和思考的内容增多，这就要求我们及时改变学习方法，不能满足于简单的练习和机械记忆，而是要培养融会贯通、抽象思考、提升理解和批判能力。除了学习内容外，高中的同学都是经过中考筛选后入学，都是跟自己学习水平差不多的人，因此同学们会发现考试排名会明显下降，这并不意味着我们成绩下降了，而是你所在的群体提升了。**其次，自我意识的提升**，高中生渴望证明自己的能力与才干，在意自己在集体中的形象和地位，竞争意识加强，这个心理特点导致我们刚入学时，会给自己增加压力，希望自己在学校有一个好的表现，取得别人的认可。**再次，性格因素也是导致不适应的重要原因**，一些同学性格比较内向，不擅长与人交流，对自己缺乏自信，也容易因为一些细节误以为同学或老师不喜欢自己，导致不能建立稳定的人际关系，也容易因为学习上的挫败失去自信。**最后，家庭因素。**一些家长对子女要求过高，教育方法比较严格，也会加重同学们的不适应。

那么，我们该如何进行心理调整以度过这段适应期呢？

首先，希望同学们在学习、交往或生活方面存在困惑时，要及时与老师和家长沟通，尽早取得老师和家长的理解和帮助。寻求帮助不是一件“没面子”的事，相反，获得别人的帮助我们才会变得更强。

其次，树立自信，积极暗示。很多同学会因为到高中排名下降而对自己产生怀疑，严重影响学习情绪，其实排名下降不能说明你成绩下降了，而是对手变强了，你的实力依然存在，一份耕耘就会有一份收获。更强的对手也更容易激发出我们内在的力量，帮助我们发挥潜力。退一万步说，即使我们学习上比不过其他人，我们依然有自己擅长的能力。心理学家加德纳发现，人类智能有八类，除了语言、推理，还有空间、自省、人际智能等等，在我们每个人身上都具备2-3类智能，因此，我们一定要对自己有信心。另外，积极的心理暗示也很重要。有一个小故事，一个公司老总派了两名销售去推销鞋子，当他们到达南非时发现那里的人都不穿鞋子，这时一个销售心里想：“这里的人都不穿鞋子，我肯定卖不出去了。”而另外一个销售则想：“这里的人还没有鞋子穿，看来我大有可为啊。”结局自然可想而知，这个故事就是告诉我们积极心理暗示的重要性。最后，我想提醒同学们，任何心理调整最关键还是要落实行动，你只有真正付出努力，成绩才会得以提升。

再次，学会时间管理，改变学习方法。有些同学因为作业题目太难，百思不得其解，而拉长了完成作业的时间，影响了休息和娱乐时间，使学习变得枯燥疲惫，建议同学们对于难题不要恋战，学会放一放或者请教同学，提高作业效率。另外，高中的学习非常注重自学能力，注重抽象思考、理解能力，融会贯通的能力，知识与生活的联系能力等等，各学科的学习要求不一样，方法也不一样，比如文科需要人文素养的积累，阅读量的提升，才能更好地理解课本内容。而理科的学习强调抽象思考能力，我们需要一定的空间想象能力，逻辑推理能力，希望同学们遇到不懂的问题多向老师请教提问，掌握各学科的学习方法，这样才能事半功倍。

最后，希望同学们能够学会处理好人际关系，学会主动与他人沟通和交流，主动与他人问好，主动帮助他人，当然，如果你性格内向，就需要多花点时间与同学们熟悉相处，多给自己一些时间，不能操之过急，我相信，只要你怀着一颗真诚善良的心，一定会交到志同道合的朋友。同时，我也希望所有同学能够发挥正能量，主动关心和帮助有需要的同学，让他们感受到班集体的温暖。

俗话说：良好的开始等于成功的一半，希望今天的广播讲座对于还不适应的同学能有所帮助，如果你还有其他问题，欢迎同学们来信与我交流，来信可发至2759955169@qq.com。

谈谈情绪调节

在生活中，许多同学的头脑中持有一些不是很合理的信念，如某次考试前，一个同学心想，我这段时间这么努力学习，这次应该要考好。其潜在的信念就是我努力付出了，就应该要取得好成绩，如果没有考好，就是不应该的。

实际上，考试要取得好成绩肯定要付出努力，但也并不是每个付出都有相应的回报，有时也会出现一些意外。如果我们能改变“付出就一定要有收获”的不合理信念，考前出现考试紧张焦虑等不良情绪的几率或许会大大减少。

小张同学，在学校某次测验考试中，语文学科成绩很不理想，竟然排到了班级的末端。所以当临近考试的时候，小张发现自己整天烦躁不安，非常郁闷，看到或听到同学讨论有关考试的问题时就特别紧张，上课注意力不能集中，害怕、焦虑情绪比较严重。

那让我们换个角度去看，当小张不再担心自己考不过别人，也不再把得高分看得重如巨石，不再对自己提出过高的不合理要求时，他若能通过努力把头脑中的不合理信念消除，在复习时把注意力集中于学习本身，不再焦躁不安，上考场前情绪平和、头脑清晰、充满自信，我们相信，他考试前害怕考试的焦虑情绪将会大为缓解。

医学心理学家还用狗作嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些情绪困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

这里向同学们介绍几个情绪调节的小技巧：

1.用表情调节情绪，有研究发现，愤怒和快乐的脸部肌肉使个体产生相应的体验，愤怒的表情可以带来愤怒的情绪体验，所以当我们烦恼时，用微笑来调节自己的情绪可能是个很好的选择。

2.人际调节，人与动物的区别在于他的社会属性，当情绪不好时，可以向周围的人求助，与朋友聊天、娱乐可以使你暂时忘记烦恼，而与曾今有过共同愉快经历的人则能引起你当时愉快的感觉。

3.环境调节，美丽的风景使人心情愉悦，而肮脏的环境会使人烦躁。当情绪不好时可以选择一个环境优美的地方，在大自然中，心情自然而然会得到放松。还可以去那些曾经开心过的地方，记忆会促使你想起愉快事情。

4.认知调节，人之所以有情绪，是因为我们对事情做出了不同的解释，每件事情不同的人观点不同，则会产生不同的情绪反应。所以我们可以通过改变我们的认知，来改变我们的情绪。比如说在为了每件事儿烦躁时，可以对事情进行重新评价，从另外一个角度看问题，改变我们刻板的看问题方式。

5.回避引起情绪的问题，如果有些引起情绪的问题我们既不能改变自己的观点又不能解决，就可以选择逃避问题，先暂时避开问题，不去想它，待情绪稳定时，再去解决问题，有时候问题的解决方案会在从事其他事情时不经意的想出来。

驾驭情绪，摆脱烦恼的秘诀在于从不合理信念转向合理信念，有意识地注意自己的负面想法，并通过辩论或合理情绪想象，转变为理性的正面想法，将有助于我们摆脱负面情绪的困扰，在挫折和失败中获得成长。

成就一代熊猫大侠的几个因素

 ——《功夫熊猫3》对生涯规划的启示

今天想跟大家分享一部非常棒的电影——《功夫熊猫3》，这部电影给曾经迷茫的我很大的力量，从中我也看到一个人获得成功的生涯规划需要几样因素，更重要的是我学习到了如何积累和准备好自己。

1. 信任——每个人都是有价值的

阿宝是一个普通的不能再普通的熊猫，对于生活没追求，平时嘻嘻哈哈，唯一比较厉害的就是拥有惊人的食量，比别人吃很多包子。即使如此，龟仙人却相信，他具有拯救世界的使命，是唯一能与天煞抗衡的神龙大侠，这份信任给了阿宝很大力量，在遇到再大挫折时，他依然相信自己是神龙大侠，让他具有很高的自我价值感。对于我们每个人来说，一个权威人物的信任是一个非常宝贵的礼物，但我们也可以信任自己，相信我们的生命是具有价值的。

二、机会——临危受命，备受挫败

龟仙人被天煞打败，鼠老师无力应对天煞，决定去修炼气功，于是把英雄殿交付给熊猫阿宝，由他教其他人武功，对此，阿宝深感不自信，功夫练的一团糟，还被别人议论纷纷，为此，阿宝感到很气馁，于是下山找到自己的鹅老爸。虽然阿宝暂时失败了，但他却获得了一次宝贵的机会。所谓时势造英雄，机会是一个人成功的必备因素，所以我们应该把握每一次机会锻炼自己。

三、练习——内在准备与努力

1、学会接纳自己

下山后，阿宝遇到了自己真正的老爸李山——一只跟他一样喜欢吃包子的熊猫。偶然间听闻龟仙人在熊猫村被气功治好了脊椎，于是阿宝决定跟李山回熊猫村学习气功，其实，李山除了熊猫日常生活技能吃喝玩乐之外，对气功一无所知，但李山却教会了阿宝一件非常重要的事——接纳自己是一只熊猫，并学会做一只熊猫。当阿宝回到熊猫村时，连最基本的技能沿着山坡滚下山都不会，当他刻意模仿别人时，做的是磕磕碰碰的。这时，李山跟他说了一句非常重要的话：“学会顺其自然！你是一只熊猫，你天生就会这些，只要放轻松去做就好。”除此之外，熊猫还要学会睡懒觉和玩乐，这些是李山最擅长的事，当阿宝接纳了这些，他就成为了一只真正的熊猫。万物生长都有其自然规律，苹果树上结出的始终是苹果，而不会生出梨，如果你刻意去模仿别人，反而不会做好，只有做回自己，接纳真实的自己，才可能结出漂亮的果实。

2、做最好的自己

侥幸逃出天煞魔掌的悍娇虎来报信，天煞已经摧毁英雄殿，即将找到熊猫村谋杀阿宝。阿宝意识到自己气功尚未学成，仅凭自己的一己之力不能抵挡天煞分毫，于是他决定团结熊猫村所有人的力量，一起抵抗天煞。但是，他不会教他们任何武功，这时，他发现每只熊猫都有一技之长，只要每个人做到最好的自己，就有遏制天煞威胁的信心。于是，他让每只熊猫找到能够激发内心的激情的事，不断练习，就这样，他不断鼓励他们“对，就这样，你做的很好，加油！”熊猫村充满了斗志与信心，这也是电影最激动人心的地方：长袖善舞的美女熊猫美美把双节棍耍的溜溜转，抱抱熊最后能把石头抱断。而阿宝的绝技就是铁指神功……不管什么人，他生来就具备比较擅长的技能，有些人在人际关系中长袖善舞，有些人在工作中踏实勤恳游刃有余，只要能找到自己的长处，坚持不断练习，你就能够成为更好的自己。

3、不断努力

任何一个人想要成功，自身的努力是必不可少的。身负重任的阿宝为了不负龟仙人的嘱托，即使知道自己跟天煞斗是螳臂当车，他依然不畏艰难，勤于练习，正是这份执着感动了熊猫村的所有熊猫，决定与阿宝一起同仇敌忾，共同抵抗强敌。

四、外界的激发与支持

1、一个强大的敌人

这里的敌人是一个广义的概念，可以是你的竞争对手，也可以使令你感到挫败的事情，如果没有这些人或事的激发，人都是有惰性的，习惯生活在自己的舒适圈中，不思进取，敌人是一个最好的激发手段，所以，当生命中有这些人或事出现时，要感谢不要抗拒，说不定人生的改变就从此刻开始。所谓时势造英雄，电影中如果没有天煞的步步紧逼，阿宝可能永远是阿宝，不会成为神龙大侠。

2、社会支持

每个人都有自己的局限性，都会遇到无力应对的局面，这时亲人和朋友的社会支持显得尤为重要，阿宝在与天煞决斗时，快撑不下去的时候，熊猫村的所有熊猫给了他很多力量，帮助他激发出潜力，完爆天煞。

五、成为自己——内在生命力的觉醒

内在生命力是一个非常虚的概念，一般人很难体验到，只有真正经验到自己是谁，来到这个世界的使命和意义的时候，我们才能与自己的内在生命力连接。但是，鲜少有人能够体验到这样的过程。我们还是通过电影来说：阿宝在灵界与天煞决斗，生命垂危的一刻，收到了熊猫村所有人的力量，神龙大侠横空出世，并用气功打败了天煞。此刻的阿宝再不是浑浑噩噩的熊猫了，而是自带光环，披着金色披风的神龙大侠，所到之处，鲜花环绕，内在生命力觉醒的状态就是如此吧。

个人认为，生涯规划的过程是一个不断发现自己、成为自己的过程，是一个内在生命力觉醒的过程，是自我价值彰显的过程，是一个生命体的高峰体验。但是，很少有人会有这样的体验，一般只有经历过很多事情或者挫折后，并且具有一定悟性的人才会有。说到此，大家一定很羡慕，如何达到生命力觉醒的状态呢？这种状态并非凭空产生，而是要相信我们每个人生来具有自身的价值，抓住每个机会锻炼自己，内心全然接纳真实的自己，发挥自身所长，并且不断学习充电和练习技能，当然还需要外在环境的激发和支持，一起修炼吧！

上海市曹杨中学家庭教育讲座

走进孩子的内心，做智慧的家长

**一、家庭教育的重要作用**

人的全面发展取决于母亲和父亲在孩子面前是怎样的人，取决于孩子从父母的榜样中怎样认识人与人的关系和社会环境。生活向学校所提出的问题如此复杂，以至于如果没有整个社会首先是家庭的高度的教育学素养，那么不管教师付出多少努力，都收不到完满的效果。学校的一切问题都是从家庭中折射地反映出来，而学校的复杂的教育过程中产生的一切困难的根源也都可以追溯到家庭。

学校与家庭，不仅要一致地行动，要向儿童提出同样的要求，而且志同道合，抱着一致的信念，始终从同样的原则出发，无论在教育的目的上、过程上还是手段上，都不要发生分歧。

**二、了解孩子的心理特点**

高中阶段学生正处于心理与个性发展的关键阶段，这时孩子自我意识增强，关注外界对自己的评价，并形成对自己的认识。这段时期也很容易发生心理危机，当外界评价与自我评价不一致时，有孩子就会产生对自己的怀疑。相反，如果发展顺利，则会形成清晰的自我概念“我是谁？我能做什么？我未来想走向哪里？”下面我们来看看这个年龄阶段的孩子一般会有哪些心理特点。

（一）自我意识增强，成人感出现

　　自我意识是自己对自己的认识。自我意识的发展，是中学生个性趋向成熟稳定的一个重要表现。他们能对自己、对他人做出比较深刻的评价，开始学会从各种角度比较全面地评价他人和自己。

随着生理发育逐渐趋向成熟，孩子在心理上也觉得自己是个大人，同时也希望别人把他当成大人，这时的孩子不喜欢家长把自己当小孩一样训斥，不喜欢大人重复的唠叨，特别不喜欢不平等的交流。同时喜欢模仿大人。

（二）社会责任感和世界观开始形成

中学阶段是世界观形成的重要时期。由于身心发展已接近成人，中学学生表现出更广泛、更强烈的社会积极性和责任感，中学学生已经掌握了比较全面系统的科学知识，积累了一定的社会生活经验，使得他们对许多问题进行一些理性思考，但这类思考往往带有片面性和肤浅性。案例：父亲做生意，我不信任别人。

（三）内心具有很多冲突和矛盾

 高中阶段虽然身体已经发育成人，但心理上还未发育成熟，所以他们此时内心存在很多矛盾和冲突。比如，他们既想摆脱父母，不想被父母过多干预，但生活上又必须依赖父母。他们不愿意别人了解自己真正想什么，但又渴望被人理解。他们有时表现很理智，但有时又会很情绪化。他们有时很勇敢，有时却很懦弱。他们有时很高傲，目空一起，但有时又很自卑，觉得自己一钱不值。

（四）生活在第三只笼子的人

假设，我们有这样一个笼子，让一个老鼠在笼子里，笼子外面装一个门，如果老鼠不小心踩了一下这个门，门打开以后有一个食物会进来，这个老鼠踩一下，食物就进来，踩一下，食物就进来，老鼠会怎么做呢？会一直踩。如果第二只笼子是这样的，老鼠踩一下，电击一下，踩一下，电击一下，以老鼠的智力会怎么做呢？不踩了。如果“第三只笼子”我们是这样设计的，它踩一下是食物，再踩一下是电击，老鼠就不知道应该踩还是不踩，这个老鼠会在里面纠结死。孩子来到这个世界上，家长对他太好了，就像食物；但同时给他压力，就像电击，孩子们如同老鼠在第三个笼子。

（五）对话语权要求很高

现在孩子的第二个特征是对话语权要求非常高。这绝对是一个很特殊的现象，在中国几千年来是没有的。独生子女政策虽然有很多弊端，但是它会推动民主进程。为什么呢？首先，人的环境不一样。我们小时候被教育成“大人说话，小孩别插嘴”，我们认为这是天经地义的。现在孩子的生活是这样的，他在家里没有兄弟姐妹，直接跟大人对话，为什么你说话我不可以说话呢？

（六）现在的孩子都很善良

 小孩子很善良，原因是他有爱，他是浸润在爱当中长大的，他是在一个物质丰厚的时代里长大的，这样的人他一定善良，一定有爱心。爱心不是空穴来风，爱心是有条件的。现在的孩子具备了基础条件，所以他有同情心，他同情弱者，他爱别人。

**三、了解孩子的心理需要**

1、爱和关心的需要。对于“心理断乳期”的中学生，要从依赖成人抚养教育为主转变为独立从事各项活动的成年人，需要成人（教师、家长）的关爱和关心，得不到成人的爱就会使学生产生自卑感，担心失去成人的爱时会产生一种不安全感。

2、自尊和受他人尊重的需要。这个年龄段的孩子特别在乎别人对他的看法。

3、自主和独立的需要。进入少年期的儿童产生了“成人感”，他们不再像小学生那样以为家长和老师的话都是正确的，他们要求家长在学习上引导自己探索，在生活上培养他们的自主能力。

4、求知和学习成就的需要。学习是初中生的主导活动，它的状况如何，会影响其他活动。学习中取得好成绩是他们最大的需要。

**四、如何有效地与青春期孩子沟通**

|  |
| --- |
| 1、要经常与孩子沟通，不要有事才沟通。有句话说，良好的亲子关系胜过一切教育。因此，建立良好的亲子关系非常重要。良好的亲子关系是通过父母与子女日常生活点滴和互动中产生的，因此我们要经常与子女沟通，多设计一些家庭成员共同参与的活动，在轻松的氛围中了解孩子的想法。很多家长由于工作忙，只有孩子出现问题时才沟通，这样的沟通效果不会很好，还有些家长只关注孩子成绩，这样的谈话往往会让孩子很有压力，容易产生抵触心理，造成沟通不顺畅。2、要学会倾听，不要打断孩子。家长容易产生一个误区，即认为“我比孩子有经验，所以他要听我的。”或者认为“孩子什么都不懂，他们的想法很幼稚。”所以在沟通过程中，家长容易对孩子不够耐心，很多学生都反映与家长沟通无效，造成两代人内心的隔阂，久而久之，孩子就会失去与父母沟通的信心，影响亲子关系。3、要学会欣赏孩子，不要总是关注他们的缺点，不要将他们与其他孩子比较。青春期的孩子正处于自我认同时期，他们很在意外界对他们的看法，当父母对他们都是负面评价时，很多孩子也不会接纳自己，影响了他们对自己的评价，导致孩子可能产生自卑心理，影响与其他人的正常交往。相反，如果家长善于发现孩子身上的长处，孩子很容易建立对自己的自信，也更乐于与人交往，更容易发展成为一个处事成熟的人。4、要把主权还给孩子，不要过度干涉。前面我们讲到，孩子到青春期后，“成人感”增强，他们希望父母把他们当成一个成人看待，所以父母此时会有一个明显感觉，即孩子不需要我了，很多父母心里会很失落，有些父母想抓紧孩子，我建议父母此时要注意自我情绪管理，学会让孩子独立处理学习和生活中的问题，适当拉开一些距离。案例：女儿一不听话就抓狂的母亲。5、要与孩子平等沟通，不要出现两极化的沟通方式。当我们把孩子当成一个成年人看待时，我们就要学会与孩子平等沟通，而不是采用命令式或要求式，也有些家长命令孩子无效后，换讨好的方式，失去了家长的威信，这两种方式都不利于双方沟通。6、要关心孩子的情绪，不要简单粗暴沟通。我们要了解孩子的内心，必须从孩子的情绪开始，耐心倾听他们的表达，然后可以通过提问了解孩子的想法、期待和内心的需求。只有我们接纳了孩子的情绪，了解孩子的想法和需求，孩子的自尊水平和价值感会增加，他们会觉得自己是被爱的、被认可的，也会成为一个个性健全的孩子。7、当孩子发生错误时，或者被老师批评时，要宽容孩子的错误，不要过度指责，而是先安慰，然后再了解具体原因，进行正确的引导。当孩子发生错误时，他们内心已经非常难过，这时我们再去指责往往会加重孩子的心理负担。近期就有一名初中学生因为没交作业，家长被老师叫去学校后离家出走的案例，据说当时孩子妈妈就是责怪孩子犯错误，而没有关注孩子的心情，所幸孩子最终安全回家，但这也给我们广大家长敲响警钟，我们在与孩子沟通的时候，不能再给孩子增加压力，不能让孩子更加焦虑，孩子在成长过程中会遇到很多问题，家庭是他们的避风港，所以我们父母要学会宽容对待孩子发生的错误，而是要正确引导孩子如何面对这些问题。8、如何正确处理冲突？当发生矛盾冲突时，我们家长要意识到不要光看孩子表面的行为，而是要去了解孩子的内心需求。当发生冲突时，家长与子女都处于情绪激动的状态，建议家长此时先不要急于沟通问题，而是要先冷静下来，先缓解自己的情绪，了解自己的想法，然后再耐心倾听孩子，了解他们的情绪和想法，期待和渴望，看看是否能够满足？如果满足则能够让孩子体会到爱。如果不能，可以真诚地与孩子沟通自己内心的想法。 |

2017年上海市曹杨中学学校

心理宣传月活动安排一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 活动名称 | 参与对象 | 内容及形式 | 时间安排 | 责任人 |
| 1 | “以境养心，和谐发展”——升旗仪式 | 全体师生 | 介绍本次心理健康月活动内容，宣传发动全体师生参与到活动中。 | 2017．5.8升旗仪式 | 政教处殷 瑛 |
| 2 | “健康校园，美丽心灵”——主题黑板报评比 | 所有班级（除初三、高三年级） | 通过黑板报评比活动宣传心理健康的重要性，学会正确看待心理咨询。 | 2017年5月底 | 唐米殷瑛 |
| 3 | 积极品质，乐观心态——初高中衔接心理适应微课 | 高一年级 | 通过阐述24个积极人格及培养乐观心态，以帮助学生顺利适应高中生活。 | 2017年4-6月 | 殷瑛顾欣怡 |
| 4 | “关爱自己，快乐工作”——做一名快乐的班主任 | 全体班主任 | 本讲座帮助班主任老师了解压力调节的方法以及如何处理特殊学生。 | 2017年5月班主任例会时间 | 政教处殷瑛 |
| 5 | “感受生活中的心理学”——心理电影赏析 | 初中学生 | 通过精选的心理电影，结合经典心理知识，学生感受心理学的魅力。 | 社团活动时间 | 顾欣怡 |
| 6 | “美丽心灵，多彩心情”——心理图画赛 | 初中学生 | 在了解基本的心理知识后，结合自己的畅想，画出自己心中的“心理学”。 | 社团活动时间 | 顾欣怡 |
| 7 | “相信自己，加油未来”——初三考前心理辅导讲座 | 初三 | 针对初三学生考前辅导和放松活动，以讲座内容为主 | 未定 | 梅风顾欣怡 |
| 8 | “积极品质，乐观心态”——走近24个积极人格 | 预备 | 根据24个积极人格，挑选适合预备学生的方面进行课堂授课。 | 预备心理健康教育课 | 顾欣怡 |
| 9 | “未来加油站”——初二生涯规划团体辅导 | 初二 | 根据初二学生即将面对初三，对个人未来的畅想，结合系统的生涯规划内容，为自己制定一个未来计划。 | 社团活动时间 | 顾欣怡 |
| 10 | 阳光总在风雨后——高三年级考前心理辅导 | 高三 | 分析考前学生的三种常见心态以及调节方式，介绍考前的一些学习方法，并通过视频鼓励学生永不言弃，坚持不懈。 | 2017年3月23日 | 郑亮殷瑛 |
| 11 | “与孩子一起成长”——家庭教育讲座 | 高一年级全体家长 | 通过讲座了解孩子心理特征，准确把握孩子的心理需要，树立正确的家庭教育理念。 | 2017年5月3日 | 余笑昆殷瑛 |
| 12 | “我的美丽心情”微言征集活动 | 高一年级 | 以“格言体”为主，表达勇于面对自我、突破自我、完善自我的追求和积极、乐观、进取的精神。 | 2017.5.12 | 余笑昆殷瑛 |
| 13 | “多彩职业，多元发展”——家长职业生涯论坛 | 高二年级 | 通过家长分享自己的职业经验和生涯发展，帮助学生更好地理解职业生涯。 | 2017年5月底 | 何燕殷瑛 |
| 14 | “我的未来不是梦”——职业调查报告 | 高一年级 | 通过职业调查了解不同职业的性质，帮助自己更好地规划未来方向。 | 2017年暑假社会实践 | 政教处高一年级殷瑛 |