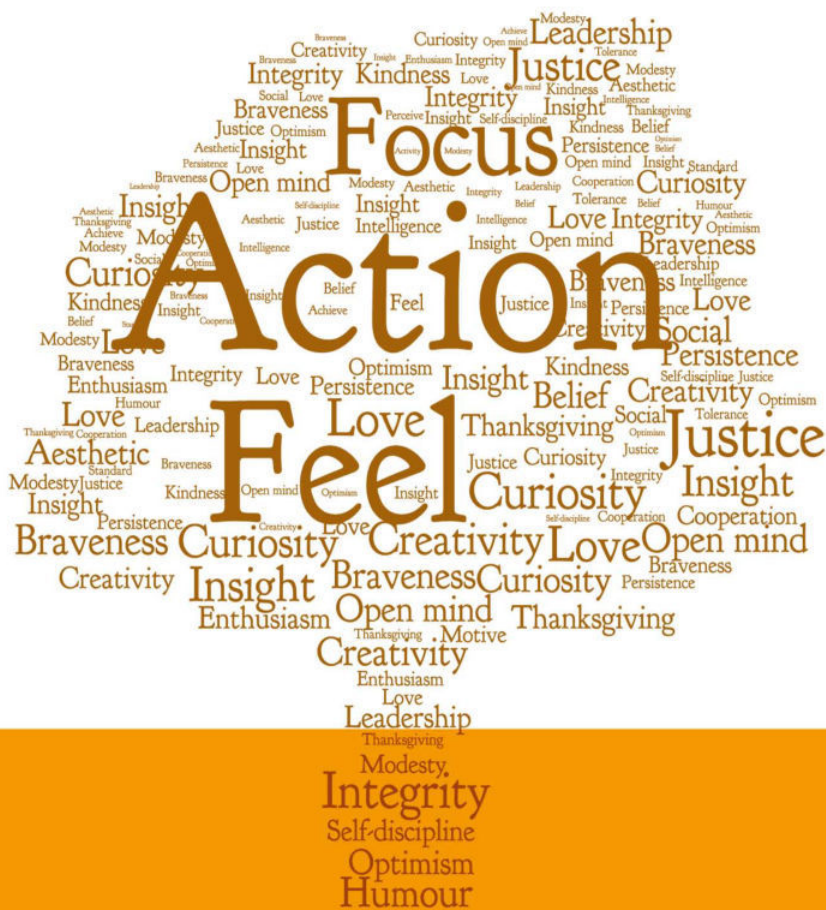


觉察 行动 感悟

——小学心理健康教育生活化案例教学实践

松梅 主编



市南教育·课程与教学改革丛书

JUE CHA XING DONG GAN WU
觉察行动感悟

——小学心理健康教育生活化案例教学实践

松 梅 主编



中国海洋大学出版社

·青岛·

图书在版编目(CIP)数据

觉察 行动 感悟. 小学心理健康教育生活化案例教学实践 / 松梅主编. —青岛: 中国海洋大学出版社,

2016. 12

ISBN 978-7-5670-1316-2

I. ①觉… II. ①松… III. ①心理健康—健康教育—小学—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 308190 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	1079285664@qq.com	
订购电话	0532-82032573 (传真)	
责任编辑	郭 利	电 话 0532-85902533
装帧设计	青岛友一广告传媒有限公司	
印 制	青岛正商印刷有限公司	
版 次	2017 年 11 月第 1 版	
印 次	2017 年 11 月第 1 次印刷	
成品尺寸	166 mm × 240 mm	
印 张	13.25	
印 数	1—2000	
字 数	208 千	
定 价	32.00 元	

丛书编委会

主 任 王轶强
副 主 任 王 红
编 委 王轶强 王 红 刁丽霞 冯 骋
董坤凌 王红梅 关 茜 王贞桂
杨国青 叶少远 杨希婷

本书编委会

总 策 划 王 红
主 编 松 梅
副 主 编 郭 斐
编 者 王 红 松 梅 郭 斐 崔 洁
关 佳 张明滋 蔡 颖 李 妮

编委风采



松梅: 青岛市市南区教育研究中心教研员, 心理咨询师、心理督导师, 山东省心理健康教育兼职教研员, 山东省基础教育教师培训专家。全国心理健康教育先进个人, 山东省心理健康教育先进工作者, 山东省心理健康教育研究会理事, 青岛市心理学会理事, 青岛市青少年心理健康研究会副秘书长, 青岛市基础教育学科指导委员会委员, 青岛市教学能手。曾主编中小学《心理健康教育》教材6册, 担任《孩子, 我们有多爱你》副主编。

郭斐: 国家心理咨询师考试培训师、青岛日报、青报网特约心理专家、青岛圣之爱儿童自闭症康复中心专家顾问、青岛关工委心理热线专家。师从心理治疗大师美籍华人龚铎博士多年, 是实战派表达性艺术团体治疗师。著作有《小学表达性团体心理辅导》《小明上学记——自闭症儿童成长、康复、教育指导》《心理健康教育》等。



崔洁: 小学老师兼职心理老师。山东省心理健康先进工作者、国家二级心理咨询师、青岛市教学能手、青岛市优秀班主任、青岛市专业技术人才、市南区心理健康教学能手。参加山东省、青岛市优质课评比均获一等奖。参与市、区课题研究以及教材的编写。



关佳: 青岛德县路小学心理教师, 市南区德育先进个人。2011年追随李慧杰老师开始心理学学习, 先后取得心理健康辅导员、心理督导师、学习能力指导师资格。立足于精神分析, 参与过动力性团体、家庭治疗、沙盘治疗、绘画治疗、焦点、叙事等多种心理技术的学习。近年来, 坚持开发执教心理校本课程, 并在自我成长实践中不断积累和分享, 力求一个如世界般博大的心灵空间。



张明滋：青岛市优秀教师，山东省心理健康教育研究会先进个人，国家二级心理咨询师。1987年从教至今，喜欢孩子，热爱教育，曾多次执教心理辅导公开课，撰写的论文曾荣获山东省中小学教科研优秀成果一等奖，心理辅导案例获山东省心理健康教育优秀成果二等奖，《谈学校绘画疗法的操作及注意事项》在青岛市中小学心理教师培训研讨活动——“心理辅导论坛”中进行经验交流。



蔡颖：国家二级心理咨询师，小学高级教师，本科学历。从教20余年，自2004年考取国家三级心理咨询师资格证书以来，一直从事与心理健康相关工作。期间多次接受专业心理咨询与治疗培训，有多篇有关心理健康教育的论文在省、市、区获奖。2009年，获得国家二级心理咨询师资格证书。



李妮：青岛香港路小学随班就读生观察员，学校心灵驿站站长。中国人社部沙盘游戏中级咨询师，市南区特殊教育能手，市南区优秀班主任。

教学研究心理活动剪影

举办市南区初小心理健康教育研讨会,实施“觉察行动感悟教学法”。



沙盘操作技能研讨活动
松梅心理教研员及骨干教师进行
“觉察行动感悟教学法”的演示。



沙盘操作技能研讨活动松梅心理
教研员及骨干教师进行“觉察行动
感悟教学法”的演示。

2013年5月在山东省优秀教研
机构评选现场展示中市南区心理活
动受到好评。

全国教师教育学会学校心理健康教育委员会 成立大会暨心理健康教育工作论坛

学校EAP引领、师生团体成长、心育实践交流

2015年4月25-28日 浙江杭州



2015年4月，在全国心理健康教育工作论坛上，松梅老师作为教研员代表发言。

市南区教师运用“觉察行动感悟心理教学法”在山东省中小学心理健康教育实施途径专题研讨会上进行课例展示。



市南区“觉察、行动、感悟参与体验式心理教学法”在市南区教育研究中心进行工作交流。



将心理健康教育与班主任培训相结合，让每一个班主任都学会从心理角度理解学生的技能。

学生心理活动剪影



📌 身随“心”动与“心”共舞

2016年5月4日,青岛八大峡小学承办青岛市中小学心理辅导体验式教学研讨活动。



📌 2016年12月9日,莱芜一路小学开展阳光心态主题培训活动。



📌 优点大轰炸

2016年12月,市南区第二实验小学心理社团心理活动。



📌 慧乐教师,优乐学生

2016年3月,青岛定陶路小学骨干班主任心理培训。

➤ 祝福你

2016年11月18日,青岛北京路小学承办青岛市中小学心理教师经验交流活动。



📖 祝福你

2016年3月,青岛北京路小学王静老师为来自黑龙江参观学习的老师们进行沙盘团体辅导。



➤ 从2014年至今,心理校本课程在德县路小学已经实施进行了三年,心理教育的主阵地课堂,通过课堂这一主渠道,不断深化细化,促进学生身心的全面发展。



📖 德县路小学通过心理社团活动和午休沙龙活动,开展沙盘游戏、电影赏析、绘画等活动,丰富学生的课余生活,满足学生对心理探究的兴趣需要,成为学生们乐于实践的兴趣平台。



青岛贵州路小学邀请家长学校讲师团，青岛二中曾莉老师给学校1~6年级家长代表们做《如何培养孩子的可持续发展力》的讲座，得到与会家长们的认可和好评。

贵州路小学兼职心理健康崔洁老师，运用曼陀罗和焦点技术，对学生进行心理疏导，找到学生的闪光点，建立自信。



青岛三江学校吕开新副校长带领心理组成员认真教研。



五月·吾悦
2015年5月，青岛三江学校心理健康月助教家长团体活动。





2016年9月，青岛市实验小学的学生在进行沙盘体验活动。

2016年10月，青岛市实验小学四年级的学生在拓展中心进行团体体验活动。



2016年6月，青岛市实验小学的学生在操场上跳起兔子舞为迎接即将到来的考试减压。



缘聚，你也在这里
2016年11月，青岛燕儿岛路第一小学承办青岛市中小学心理教师经验交流活动。



14 探究生活中的心理学

2016年3月，青岛嘉峪关学校开展“备教结合”教学模式探讨，探究生活中的心理学。



15 春到八大关

2016年4月，青岛市教研室心理教研员吕海娥老师到青岛嘉峪关学校调研。



16 基于核心素养的问题式学习策略研究

2016年12月，青岛嘉峪关学校开展“基于核心素养的问题式学习策略研究”，市南区心理教研员松梅老师指导并现场评课。



17 我为自己竖大拇指

2016年5月，青岛太平路小学举办团体活动“我为自己竖大拇指”中，学生能发现自己的有点并能为自己感到骄傲和自豪。

18 站起来，站得更高

2016年4月，青岛太平路小学举办“站起来，站得更高”团体活动，旨在让学生学会正确面对挫折。

2016年11月，青岛新世纪学校五年级团体心理沙盘辅导。



2016年9月，青岛新世纪学校团体活动极速60秒。



素质拓展训练——团队协作
2016年11月，青岛银海学校团体体验式活动，团队协作。



素质拓展训练——发散思维训练
2016年11月，青岛银海学校团体体验式活动，发散思维训练。



青岛宁夏路成立的存在主义-封闭式-家长效能成长团体活动现场。



《宁夏幸福课》系列之“阳光下的幸福”
青岛宁夏路小学开展心理健康教育现场活动。



同舟共济
2016年10月13日,青岛宁夏路第二小学开展以凝心汇聚力量主题的特色心理与健康活动。



贪吃蛇
2016年11月10日,青岛宁夏路第二小学开展以团结协作,健康成长为主题的室外心理拓展活动。



文小汇爱在此处,海纳百川同远行

2016年11月,青岛文登路小学承办青岛市中小学心理教师经验交流活动。

汇爱——青春之花绽放

2016年12月9日,青岛文登路小学心理工作坊邀请青岛文青社会工作发展中心主任蒋华老师,为我校六年级学生开展了主题为“关注青春期 应对成长压力”知识培训活动。



2015年12月,文登路小学公民教育特色家校课——家庭系统动力对孩子的影响。授课人为家长学校团体授课专家王炳梅。



动力大转轮

2016年11月,青岛新昌路小学的学生们分成小组用报纸制作了一个大转盘,开心动起来。



沙盘初体验

2015年10月,青岛新昌路小学的沙盘室里,同学们每人挑选了自己喜欢的一个沙具,说说自己的感受。

打造优质教育 品味美好生活

(代序)

教育既是培育人才、促进经济成长、引导社会进步、传承与创新文化的基础性工程,又是开启生命发展无限可能的桥梁,同时还是提高人的素质、促进人的全面发展、提升人的生活品质的摇篮。所以,加强内涵建设,积极提升教育品质,是我们每一位教育工作者的责任。在我看来,教育应当是充满关注生命气息的、能够让生命的活力充分涌流的、能够让智慧之花尽情绽放的教育,使学生、教师、学校、社会、家庭以及他们各自构成的系统之间具有良好的教育生态关系的教育。从这个意义上来说,优质教育是促进学生自主发展、和谐发展、有个性的发展和可持续发展的教育,是促进社会持续、健康、和谐、快速发展和进步的教育。

优质教育源自前瞻的教育理念,优质教育源自开放的国际视野,优质教育源自丰富的生活内涵。优越的办学设施和科学的教学管理能体现学校的品质,优秀的师资队伍和优质的服务理念能彰显教育的品质,优化的课程设置和精致的活动安排能看到管理者 and 教师的人品。所以,追求优质教育,让教师、孩子们享受优质教育并以此奠基幸福人生为目标,是高品质教育的执着追求。

我们的教育管理工作时刻面临着选择。打造优质的教育必须选好目标,定好方向,建立科学、规范、民主的管理体制,建立健全、公正、合理的利益调整机制和激励机制,通过规范、科学的管理来提高教育质量、增强教育品质。

青岛市市南区的领导和老师们基于提升学生的核心素养进行了一系列改革,出发点和落脚点都是学生,关爱学生的健康成长,培养学生的优良品质。培养品质优良的学生,学校必须关注学生的健康成长,提升学生的生命质量,让每一位学生都生活在洁净的蓝天下,让每一位学生都沐浴在希望的阳光里,让每一位学生都成长在快乐的学习中;让能飞的孩子飞得更高,让能跑的孩子跑得更快,让能走的孩子走得更远,努力发挥教育满足社会需求与引领社会进步的双重功能,促进学生主动、和谐、全面、健康地发展。教师在