



河北师范大学

河北省“省培计划（2023）”

高中重点领域教师能力提升培训-心理健康

简 报

第 2 期

高中心理健康

2023年12月29日

目录

●编者按.....	1
●名师风采.....	2
●第二课堂.....	4
●结业典礼.....	5
●学员分享.....	6

编者按：

“省培计划”是河北省教育厅、财政厅统筹规划和指导，省财政专项支持的中小学幼儿园教师省级教师培训计划，重点支持高中阶段、中小学重点领域（学科）骨干教师、教育管理者和培训者、校园长等深度研修，旨在通过骨干引领和全面提升，为河北省基础教育高质量发展培养高端引领人才，为教育强省提供坚强师资支撑。

为提高此次培训的质量，本次培训设计了专家讲座、一线教师现身说法、心理剧、沙盘、小组研讨、第二课堂等模块，并融合了实践性经验分享、案例研讨等一系列的特色主题活动。主题活动充分调动学员的积极性、主动性，使每位参训老师可以充分提升自我，有所收获。

为进一步提升信息共享效果，河北省河北师范大学教育学院培训中心编制了《河北省“省培计划（2023）”高中重点领域教师能力提升培训-心理健康简报》。《简报》将及时报道本次培训的教学、管理、活动等相关情况，以期达到经验共享和共同成长的目的。

名师风采

没有见过世界的老师，无法将世界呈现给学生；没有体验过的老师，无法带给孩子真正的感受。因此本次河北省“省培计划（2023）”高中重点领域教师能力提升——心理健康培训特意为来自全国各地的心理健康老师安排了形式多样、应用性强、效果明显的心理治疗实践体验活动，旨在通过亲身体会，带动老师们了解、学习并有效地将半结构化心理剧、沙盘游戏、绘画心理分析技术等心理治疗疗法应用于学校日常心理健康教育工作中。

一 “沙”一世界，一“盘”解心结

2023年12月26日下午，王桂平教授通过经典精神分析心理学案例生动传神地讲述了沙盘游戏在学校心理健康教育中的应用；通过学生系统沙盘治疗实例向大家呈现了无意识对话的过程，以及在无意识对话过程中来访者自愈与转化的过程。王教授强调心理咨询师在沙盘游戏的过程中，最重要的是陪伴与抱持，感受情绪比解释意义更重要。学员们听得兴致勃勃，想要亲身体会沙盘游戏的心蠢蠢欲动。

晚上，学员们跟随王教授来到沙盘功能室，一起体验了一场印象深刻的团体沙盘游戏。首先，王教授通过简明的语言向大家介绍了团体沙盘游戏的基本操作方法，即团体成员按照抽签的顺序分轮进行沙盘的制作，所有的成员轮完一次即为一轮。本次团体沙盘分5轮进行，各组除5号末位老师有6次机会外，其他4位老师只有5次机会，整个过程中不允许成员间进行任何语言的交流和互动。然后用随机抽取的号码牌为团体分组并决定本组成员的顺序。正式开始后，学员们开启了团体沙盘体验之旅。大家用心感受自己的内心想法，用心对沙盘世界进行构思，一次沙盘推演，方位、方向、物体、人物、设定……学员们从开始的懵懂，一步步走到结尾，整个过程都是心在变化，找到与心相印的那一个，轻轻置于沙盘之中，相互感受彼此的内心，最终共同构建出一幅幅和谐、生动、有趣的世界。



王桂平老师指导沙盘

整个过程中，虽然王教授并没有任何的解读分析，但学员们纷纷表示通过体验，就有了很大的收获，可能这就是体验式沙盘的意义所在，“很庆幸我收到了，内心无比的开心”。体验结束后，王桂平老师不经意间的一句话——“那就去找啊”，“让我有了茅塞顿开的感觉，让我瞬间感觉接收到了强大的力量。其实不需要太纠结，去行动就好了，这真的让人很开心。”

一“沙”一世界，沙子的流动、在沙盘中各种沙具的摆放，折射了参与者内在的心理状态、情感和体验；一“盘”解心结，在这种非言语、象征的、艺术的表达过程中，参与者的感受、解释和故事会被看见、理解和接纳，痛苦的情绪得以转化与整合，从而发展为更完整的自己。

第二课堂

茶香四溢，高中心理健康省培班体验茶文化

2023年12月23日晚上7点，高中心理健康省培班的学员老师们参加由胡楠老师组织的茶韵活动。

首先胡老师为大家讲解了茶具、功夫茶的传承等相关知识，使得大家对茶文化有了大致的了解。接下来胡老师为大家演茶、行茶，其间讲解了泡茶的时间把握、手法调整、茶具的功用，大家体会到，看似简单的泡茶其实蕴藏着很大的学问。胡老师分别冲泡了铁观音、正山小种、普洱、安吉白茶、龙井五种不同的茶，泡每种茶的手法、水温都略有不同，每种茶的颜色、味道、内涵也各有千秋，最后胡老师讲解了喝茶的规矩，但又不局限于这样的规矩，喝茶是为了回归本原达到人与自然的和谐。



胡楠老师在授课

每泡一种茶，胡老师都会讲述茶的特性以及茶的制作工艺等知识，让老师们品茶的同时也了解到茶文化的内涵。在讲到精彩之处，省培学员纷纷表示很高兴能和胡老师共聚线下，但是这种方式同样收获满满，开阔了视野，对茶韵文化有了更加深刻的了解。大家充分感受到茶韵带来的快乐，小小的一杯茶将大家紧密的联系在一起。

结业典礼

2023年12月29日，河北省“省培计划（2023）”高中重点领域教师能力提升培训——心理健康项目如期结束。本次培训于2023年12月20日至12月29日在河北师范大学举行，由教育学院承办，共有100名来自省内各地的心理健康教师参与。

出席结业典礼的有项目实施负责人胡楠及各位国培班主任。首先，胡楠对本次培训进行总结发言。接下来，学员代表苏乐老师分享培训期间的感悟，她以《赋能学习，回归原点》为题，从管理服务-暖呼呼、教师授课-热腾腾、学员收获-沉甸甸三个角度出发，带领大家一起回顾这次有高度、有温度、有厚度的培训。苏乐老师说，我们共同学习，相互交流，解决了工作之中的问题、疑惑和难点，收获了彼此之间的感动、尊重和友谊。大家在学习中充实，在交流中分享，在感悟中提升，在培训中发展，这种经历和体验已然成为一笔宝贵的精神财富，值得我们每一个人珍视和收藏。最后，各位国培助理对学员老师表达了感谢和祝福。伴随着总结视频《和你在一起》，本期培训圆满结束。

回眸过去，学院精心组织，结合心理健康教育特点开展形式多样的培训课程；学员积极配合，基于心理健康实践经验，进行持续深入的交流分享。课程共60学时，邀请校内外专家学者十余名，内容涉及理论、方法、实践三方面。学员们在师风师德教育、绘画心理分析、沙盘游戏、圆桌论坛等课程活动中，增强理论素养，夯实方法技术，丰富实践经验。教育学院精心打造的培训受到了培训学员的一致认可，培训工作取得了良好成效。

本期培训虽已结业，但对心理健康教育事业的追求永无止境。与其坐而论道，不如起而行之。相信各位学员老师将继续以饱满的热情、认真的态度，积极投身到今后的工作当中去，用激情和理想去谱写心理健康教育更为辉煌的篇章！

学员分享

谈笑有鸿儒 满载踏归途

——河北省“省培计划（2023）”高中重点领域教师能力提升培训——

心理健康 总结

郭丽媛 涉县第二中学

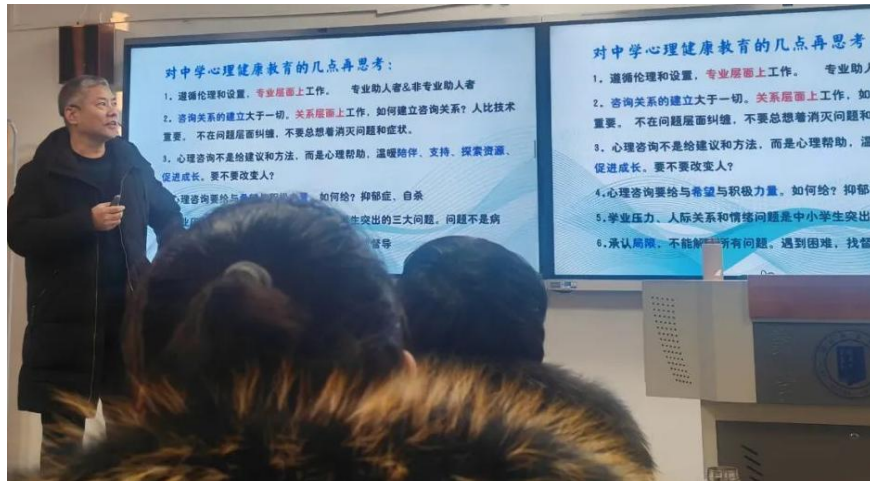
我们踏雪而来，只为“怀天下 求真知”，满载而归；
我们迎寒而至，只为“学心理 助学子”，大爱无言。
我们在破冰融雪的笑容里结识着优秀的学习搭子们；
刷脸进校门的那一刻，仿佛时光已倒流，我们回到了大学时代；
来到这里才看到越优秀的人越卷的“真人秀”；
老师们要么在讲课，要么在指导，杯里的水等着等着就凉了；
学员们课上学，课下问，厚厚的笔记本用着用着就不够了；
“奇迹问题”的精彩答案就在争先恐后分享的下一秒。





我们穿梭在心理学各大流派的大街小巷中，寻寻觅觅着自己的归途；
我们攀爬在枝繁叶茂的知识大树上，试探着嫁接出属于自己的花蕾；
我们在各种技术的版图上开疆拓土，学以致用，应对变化万千；
我们在焦点解决短期疗法的提问与思考中架起思维的高速路；
我们在心灵魔法壶里画出了喜怒哀乐惧的情绪图标；
我们在巴林特小组里分享着你我他《成长的烦恼》；
我们在心理剧里演绎着“不愿为外人道也”的孤独和迷茫；
我们在心理素质测评课上扩大了认知地图：
原来它还能能为诸多领域提供指导。
我们在绘画治疗的世界里欣赏着纸与笔共舞的神奇曼妙。





老师们的连珠妙语成了我们应对过往和当下的锦囊妙计。

老师说：“改变一个习惯跟养成一个习惯同样需要意志力的操劳”；

老师说：“心理课的大赢家是普通意义上做得最不好的TA，因为TA感触最多，收获最大”；

老师说：“把老师的力量融入到学生的成长中，是师者最大的幸福”；

老师说：“我们的语言建构着我们内心的感受，所以外向和内向也只是我们建构出来的而已”；

老师说：“真实世界常常被忽略，而我们的幸福却来自真实世界”；

老师说：“性格决定命运，家庭决定性格”；

老师说：“确立信任关系第一步是突破那个‘空气泡’”；

老师说：“人生就是24小时分分秒秒不间断的连续剧，你是谁？你做主”；

老师说：“集体沙盘里呈现的所有发生都在发生，每小时的心情决定权在自己手里”。

老师说：“学习第一通道就是模仿老师是一个什么样的人比教给学生什么知识更重要”；

老师说：“要上有心理味，有人性关怀的心理课”；

老师说：“不能活在自己脑子里营造的世界里，更不要这样去跟现实互动”；

老师说：“说你知，未必知。桃花潭水笑依痴。子路受牛赐让金，颜回取埃师饭之。”



课堂的精彩纷呈是那么多人那么精心的谋划设计的结果；
钉钉会议上的前情提要，餐饮住宿的热情周到，课前课后的温馨指导；
胡老师的相机，小班主任的全程守候，都是别出心裁的制胜法宝。
点点滴滴中，我们学到了用真善美雕琢自己，用“言为人师 行为世范”启智
润心；
我们认识到了师者的智慧在于从枯枝瘦叶间能看出草吐绿花吐蕊的盎然生机。



我们学到了用更优雅的方式助力每个孩子“知、情、意、行”和谐发展。
我们学着用更多元的方法努力帮助每个孩子悦纳自己，人际和谐，适应环境。
我们义不容辞地担当起“敬教劝学，建国之大本；兴贤育才，为政之先务”的使命。

我们在“为党育人 为国育才”“以德施教 立德树人”的伟大航程中成人达己。
我们还沉浸在谈笑有鸿儒的朝朝暮暮，却需要满载踏归途，启程来时路；
所有的身心收获都将历经岁月的沉淀，酿成知识的香茗，所到之处芳香四溢。

主 办：河北师范大学教育学院

编 审：张立鹏 胡楠

编 辑：陈婧希

编辑日期：2023 年 12 月 29 日