

心理发展指导中心

编者按:人的一生也许不会非常成功,但一定在成长,然而有些成长并不是我们想要的,有些路并不是我们想走的,我们如此脆弱地承担着生活的洗礼,有些人因此而更加坚毅,有些人却在苦海里苦苦挣扎沉沦。我们不想辜负了父母亲含辛茹苦的教诲,不想误解了课堂上老师谈笑风生的意义,更不想过早地意识到沧海一粟的渺茫与世俗的迷惘,所以当我们手足无措时,有人选择倾诉,有人却选择了默默忍受。

成长的心灵需要关注,需要呵护,需要阳光,西安中学心理发展中心指导是西中学生们的心灵的温馨家园和贴心朋友。这里有专业的心理老师为你解决心理方面的种种困惑;也有心理互助协会里热心的同学们在你最需要的时候帮助你;有各班精心选出的心理联络员,方便同学和心理老师之间更好的交流沟通。如果你有任何的心理困惑,不愿意告诉父母或老师,你可以告诉本班的心理联络员寻求帮助,也可以直接去找心理老师,相信她的亲和力和专业辅导一定会让你有所收获,更加阳光积极地面对生活。

我校心理咨询室成立于1997年,是全省中学建立较早的心理咨询室之一。为适应我校的迅速发展和学生心理健康教育的需求,心理咨询室已经过四次改迁与完善建设,2012年10月,鉴于我们对学校心理工作的深刻认识和教育问题的深层次探索,投资100多万建成了“心理发展指导中心”,包括个体咨询室、心理素质训练室、宣泄放松室、团体心理活动室、个体测评室、开放式心理辅导室、心理阅览室、身心反馈训练室等功能室,各功能室均配备了相应专业器材和仪器,其建设理念和发展定位均体现了教育的核心内容。

经过十几年的摸索与实践,我们已形成良好的心理健康教育体系,从制定心理健康教育方案、构建心理健康教育机构入手,以校园心理宣传板、心理健康报纸专栏、《家教导报》为

媒介营造心理健康的氛围,用特色心理专题讲座、心理素质训练课程为支撑推动心理健康教育工作,让丰富多彩的校园心理主题活动促进学生心理健康发展,生涯发展规划为学生个人成长提供发展指导,以个体心理咨询、学生心理危机干预体系预防校园心理危机事件,不断完善“教师—学生—家长”心理健康教育辐射网络,建设心理健康教育工作氛围,健全心理健康教育工作环境,让每位学生拥有心灵成长和创造生命活力的摇篮。

西中学子及其家庭成员均受到学校心理文化氛围的熏陶,他们的心理保健意识越来越强,有心理困扰主动到心理中心求助的学生人数、家长人数逐年增多。令人欣慰的是,绝大部分带着烦恼、焦虑、困惑而来的学生、家长,离开时如释重负、重建认知、心怀阳光;个别患有严重心理问题的学生在这里也得到慰藉与力量,到目前为止,学校没有一例因心理问题而发生恶性事故。正是由于我们的不懈努力和教育成效,我们的心理健康教育工作吸引了诸多来参观交流的教育团体的目光,也得到越来越多的领导与同行的肯定,学校被命名为“陕西省中小学心理健康教育实验学校”、“心理教育示范学校”、“陕西省心理健康教育‘十五’规划课题项目学校”、“陕西省心理健康教育课题实验先进单位”、“陕西省学校心理学专业委员会中学理事副理事长单位”、“全国双合格优秀(示范)家长学校”、“陕西省中小学德育工作先进单位”。

心理健康教育“任重而道远”,我们还处于不断摸索前进的过程中。我们确信,本着为学生终身发展负责的宗旨,以学生健全人格培养为导向,以构筑学生健康心理、营造健康生活、创造美好人生为目标追求,我们将心理健康教育当作一种使命、一门艺术,大胆开拓、勇于实践,不断拓展心理健康教育的途径,最大限度地促进学生心理潜能的开发,为素质教育的全面实施做出贡献。



心理老师安秀萍

安秀萍,研究生学历,国家二级心理咨询师,西安中学专职心理教师。2003年从华东师范大学心理学系心理学专业毕业后,一直在陕西省西安中学从事心理健康教育工作,曾荣获陕西省中小学德育先进工作者,西安市优秀工会干部,陕西省中学心理健康教育骨干教师,被聘为陕西省中学心理专业委员会副秘书长,兼职陕西省中小学心理健康教育培训班讲师,陕西省中小学校长培训班讲师。个人专长包括中学心理健康活动课、个体心理咨询、团体心理辅导、中学生心理问题的专题讲座。多次在国家级、省市级刊物发表心理教育类专题文章,参编中学心理类教材等,负责的心理类课题获得国家课题研究成果一等奖,曾作为陕西省中学心理教师代表参加教育部组织的全国中小学心理健康教育经验交流研讨会。



梳子形“疏心”形象墙



我校承担全省各心理教师团体培训活动



学生课间自主使用音乐放松椅



专注度心理拓展训练



开放式心理辅导室



高一新生心理普测



深受学生喜欢的班级团体心理活动课



高三学生做考前心理辅导



行为观察室



心理对抗小组游戏活动



身心反馈训练系统体验



个体心理咨询室

心理氧吧

值得去的地方没有捷径 心理导读:任何值得去的地方,都没有捷径;任何值得等待的人,都会迟来一些;任何值得追逐的梦想,都必须在一路艰辛中备受嘲笑。所以,不要怕,不要担心你所追逐的有可能是错误的,因为,不被嘲笑梦想不是梦想。

There are no shortcuts to any place worth going. 任何值得去的地方,都没有捷径。

It is not the man who has the best idea, but the man who has the best team. 做最优秀的事情和团队比想法更重要。

My heart will always turn toward the sun like the head of the sun. 我的心会一直向着阳光,像太阳一样发光。

Remember that adversity is not a dead-end but a door to a better outcome. 记住,逆境并不是一条死路,而是克服的结果的一个转弯而已。

Life is unreasonable. So don't try to explain it. Just live it. 生活无从解释,所以别试图去解释它,就那样活下去吧。

The ones who are quiet about the future are the ones who are winning their fate now. 默默于怀者终会和心之所安者未来的人,也常常终无失望感。

学生处心理发展指导中心宣

宣传栏:心理氧吧



主题校会