

# 关于举办 2016 年度学校身心素质拓展 专题培训班工作方案

为进一步促进上海学校心理健康教育与咨询水平的提高，拓展广大从事心理咨询与教育辅导工作者在团体心理行为训练方面的知识储备，上海学生心理健康教育发展中心决定于今年 6 月中旬举办“2016 年度上海学校身心素质拓展专题培训班”，现将有关情况通知如下：

## 一、 培训目标

通过培训，使学员进一步了解和掌握如何将心理调适、心理减压、心理咨询、心理训练等心理学知识和技巧融入到学校心理咨询与教育辅导工作中，以提高学生参与积极性，提升心理健康课程教学效果。

## 二、 培训对象

本次培训对象为各高校专兼职心理健康教育与咨询教师、专兼职辅导员。为保证培训效果，每校报名人数原则上不超过 3 人，此次培训学员人数限定为 40 人，以报名先后为先原则。着装要求：着运动服装、运动鞋；患高血压、心脏病等心脑血管疾病者不适宜参加高空体验训练。

## 三、 培训时间

2015 年 6 月 13 日（周一）至 17 日（周五），共 5 天；

## 四、 培训地点

上海公安高等专科学校（上海市浦东新区凌桥崇景路 100 号）

## 五、培训内容

### 团体心理行为训练在学校心理健康教育工作中的应用

团体心理行为训练是一种运用心理学基本原理，借助体验式培训作为媒介手段开展的一项心理行为训练模式，旨在提高受训人员的心理素质 and 心理健康水平。

## 六、培训费用

采取上海学生心理健康教育发展中心与上海公安高等专科学校补贴、适当收费相结合的方式。参加培训学员培训费用为 200 元/人（含资料、食宿、会务等）。报到时，以校为单位统一缴纳开具行政事业性收据。剩余费用由上海学生心理健康教育发展中心与上海公安高等专科学校共同补贴。

## 七、食宿安排

本次培训为封闭式培训，住宿和餐饮由培训方统一安排，原则上培训期间学员不得擅自离开培训基地。

## 八、报到安排

请参加培训的人员于 6 月 13 日上午 10:00 前到上海公安高等专科学校行政楼报告厅报到，并办理相关手续。地址：上海市浦东新区凌桥崇景路 100 号。为方便广大培训人员，培训方将于 6 月 13 日上午 8:45-9:00 在地铁 3 号线淞滨路站（淞滨路、同济路口西侧 50 米处）安排大巴士接驳。

## 九、名单报送

各校参加培训的心理辅导员、专职心理咨询师名单（附件二）于

2016年6月3日(周五)前通过邮件: [shgaxlfw@sina.com](mailto:shgaxlfw@sina.com) (上海公安心理服务)反馈至上海公安民警心理健康服务中心。因名额有限(共40人),故请各单位名单报送完毕后,请与主办方及时确认,谢谢配合!

联系人:

杨老师 28957113、18918814771;

顾老师 28957131、13817512705;

电子邮箱: shgaxlfw@sina.com

特此通知

上海学生心理健康教育发展中心  
上海公安高等专科学校

2016年4月8日

附件一：

## 2016 年度上海学校身心素质拓展专题 培训班日程安排

日期	时间	培训内容	授课方式	授课教师	学时	地点	
6月13日 (周一)	9:15-9:45	报到				2	行政楼报告厅
	10:00-11:15	开班动员仪式、合影留念					
	11:30	午餐				第一食堂二楼	
	13:30	点名、集合				升旗广场	
	13:40-17:00	破冰活动	团体训练	蔡晓宏、杨敏	4	团训室	
	17:10	晚餐				第一食堂二楼	
6月14日 (周二)	7:30	(升旗仪式) 早餐				第一食堂二楼	
	8:00	点名、集合				升旗广场	
	8:15-11:45	动态模式体质测试	体检测试	蔡雅、于卿盈骏、陈晓	4	体质监测中心	
	11:50	午餐				第一食堂二楼	
	12:50	点名、集合				升旗广场	
	13:00-16:15	团体心理行为训练高空项目	团体训练	刘建明 杨敏 顾燕飞	4	心理训练场	
16:30	晚餐				第一食堂二楼		
6月15日 (周三)	7:30	早餐				第一食堂二楼	
	8:00	点名、集合				升旗广场	
	8:15-11:45	心理放松训练	团体训练	程瑞芸	4	心理机房	
	11:50	午餐				第一食堂二楼	
	13:45	点名、集合				升旗广场	

	14:00-16:00	团体心理行为训练在高校教学中的应用	讲座	外请专家	4	410 教室
	16:30	晚餐				第一食堂二楼
6月16日 (周四)	7:30	早餐				第一食堂二楼
	9:00	点名、集合				升旗广场
	9:10-11:45	模拟射击体验	实操	刘宜键	3	射击馆
	11:50	午餐				第一食堂二楼
	13:45	点名、集合				升旗广场
	14:00-16:00	团体心理行为训练地面项目	体验训练	外请专家	4	团训室
	16:30	晚餐				第一食堂二楼
6月17日 (周五)	7:30	早餐				第一食堂二楼
	8:00	点名、集合				升旗广场
	8:15-11:45	分组讨论	项目组	4	410 教室	
	11:50	午餐				第一食堂二楼
	13:30	点名、集合				升旗广场
	13:40-16:15	结业典礼			3	410 教室

附件二：各校参加培训的专职心理咨询师、辅导员名单

## 2016 年度上海学校身心素质拓展 专题培训班报名表

序号	学校名称	姓名	性别	身份证号	手机	衣服尺码 M/L

请于 2016 年 6 月 3 日（周五）前通过邮件：[shgax1fw@sina.com](mailto:shgax1fw@sina.com)  
（上海公安心理服务）反馈至上海公安民警心理健康服务中心。因名  
额有限（共 40 人），故请各单位名单报送完毕后，请与主办方及时确  
认，谢谢配合！

联系人：

杨老师 28957113、18918814771；

顾老师 28957131、13817512705；

电子邮箱：[shgax1fw@sina.com](mailto:shgax1fw@sina.com)