

从一则案例辅导谈抑郁症学生的辅导与跟进策略

◎ 潘施杏 (广东省中山市中等专业学校, 中山 528400)

摘要: 随着学习压力的增大,越来越多的中小学生患上了抑郁症,抑郁症学生的数量有逐年递增的趋势。相应地,越来越多的学校面临青少年抑郁的处理与跟进问题。以一个重度抑郁和轻度双相情感障碍个案的辅导与跟进为例,分析并总结了辅导和跟进抑郁症学生时可使用的一些技巧和策略:(1)陪伴和倾听;(2)持续储备有关抑郁症的知识;(3)建立联系,做一个支持者,持续关注;(4)认知行为疗法和正念疗法是应对抑郁症有效的心理技术;(5)建立和心理医生的良好沟通渠道,一起帮助学生。此外,还有两点注意事项:(1)要避免二次伤害;(2)有些话绝对不能对抑郁症学生说。

关键词: 抑郁症; 个案辅导; 认知行为疗法; 正念疗法

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 06-0038-04

自国家卫健委于2020年发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》后,各高中学校、高等院校都更注重开展学生的“心理体检”,尤其重视抑郁症筛查。面对抑郁症,许多人如临大敌。抑郁症也被称为“心灵的感冒”,是一种普遍存在的情绪疾病。近几年的流行病学研究发现,抑郁症的发病年龄在降低,青少年群体日渐突出,很多成年抑郁症者首次抑郁发生于青少年时期。我国2020年心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,24.6%的青少年有抑郁问题,重度患者占7.4%^[1]。由此,学校面临的青少年抑郁问题的处理与跟进压力增大,对心理教师的工作提出了更高的要求。对抑郁症学生的辅导与跟进工作非常重要,如果心理教师的应对积极有效,对于学生的预后和转归会起到促进作用。下面从一个重度抑郁和轻度双相情感障碍个案的辅导与跟进为例,谈谈应对抑郁症学生的一些策略和技巧及一些注意事项。

一、个案概况

赵柔(化名),中职二年级女生,小时候父母管教严厉且粗暴,致使她严重自卑,认为自己不值得、不配得到别人的爱和关心。初中时被诊断为重度抑郁和轻度双相情感障碍,曾服药自杀,

医生曾建议她中考后住院治疗,但她拒绝了,认为住院治疗是一件可怕且难以接受的事情。进入中职学校后,她仍在就医服药,自杀念头时不时冒出来。长期情绪低落,认为自己给家庭带来了负担。高一时入院治疗,后复学,一直服药至今。目前就诊间隔时间较长,药量较减少,状态在稳定改善中。学校心理教师对她的辅导和跟进从入学延续至今。

二、评估

赵柔高一第一学期危机评估结果为高危。当时她已被确诊为重度抑郁和轻度双相情感障碍,发病时间长,且有自杀史,入学后症状明显,状态不佳,但拒绝住院治疗,心理医生的进校评估结果为高危。

高一第二学期危机评估结果为一级一类。当时她住院治疗效果良好,复学后坚持就医服药,状态稳定,因此将其归为一级一类危机学生。

高二第一学期危机评估结果为一级一类。目前仍在就医服药,但状态稳定,生活有序、充实,因此将其归为一级一类危机学生。

三、辅导策略与技巧

(一) 陪伴和倾听

“老师,我累了。”那是2020年9月中旬第一次

见到赵柔时，她对我（心理教师）说出的第一句话。当时她有气无力、低头弯腰缩坐在椅子上，那一刻我明显感受到了她的虚弱、疲惫、压抑和无助。我轻轻摸了摸她的手，只回应了一句：“好的，我知道了，那我们先休息一下。”然后陪她静静地坐着。

在一段安静的陪伴后，赵柔开始慢慢诉说自己的家庭，父母曾经的粗暴管教，自己的不值得被爱，长期难以自控的低落、压抑和痛苦，就医服药的无效和对住院治疗的抗拒，内心的负罪感……

在这个过程中，我主要使用的是心理辅导中常用的技巧，其中陪伴和倾听在抑郁症学生的前期辅导中使用较多，有时甚至只有陪伴贯穿始终，这在另外几位重度抑郁症学生的辅导中得到验证。值得注意的是，这几位学生的就医都是不理想的，他们有断断续续就医的，也有拒绝就医的，他们来辅导室时都处在极度低落和压抑的状态里，这个时候他们更需要的是药物治疗，心理教师能做的是陪伴和支持，是就医转介，是确保学生安全。对于拒绝就医的学生，心理教师反复给予就医建议是必要而有意义的。

因此，不是什么时候都适合对抑郁学生进行心理辅导，当学生处在极度痛苦或崩溃等严重状态时，应先进行药物治疗。当学生在接受医院的治疗后，处于稳定期时，在学生自愿的情况下可以辅以学校心理辅导。

（二）持续储备有关抑郁症的知识

赵柔刚进入高一时虽然仍坚持就医服药，但药物的副作用在她身上较为明显，她感觉自己的生活和学习受到了影响，且病情仍未得到改善，反而被建议住院治疗，这让她感到泄气和绝望。她流着泪说：“我已经吃药这么长时间了，还是这样不开心，我是不是治不好了？”

心理教师：“我明白你的担心。我专门去了解抗抑郁药物的原理和一些临床用药情况，现在和你分享一下。每个人的状况不同，药物对于个体的副作用也不一样，这是正常的反应。副作用的出现也是药效在发挥作用的表现。”

赵柔：“医生也说过有副作用是正常的。”

心理教师：“是的。不过在复诊时你可以详细

和医生说明服药后的感觉和症状，这有助于医生了解药效，进行用药评估。药物对大脑生物效应的影响有一个累积的过程，所以要坚持服药。在服药的几个内，药效可能会出现起伏，有时甚至连续一段时间感觉效果变弱，这都是正常的。请相信医生的专业性，听从医生的建议。”

赵柔：“是这样的吗？我还以为是药对我没作用呢。”

心理教师：“抗抑郁药物不是快乐药，它的主要作用是维持和稳定我们的情绪。”

赵柔：“可是我有时候还是会情绪很低落。”

心理教师：“根据诊断，药物治疗和心理治疗相结合更适合你，所以医生才会建议你住院治疗。你是因为什么不想住院？你了解过住院的详细情况吗？”

赵柔：“没有了解过……就是觉得会很无聊，也很可怕。”

心理教师：“能具体说说是什么让你觉得可怕吗？”

赵柔：“我有一个朋友也是抑郁症，她现在好了很多，但是我就不行，我没办法看开。如果住院也治不好怎么办？”

心理教师：“你朋友找到了适合自己的治疗方案，而你觉得住院也治不好自己。”

赵柔：“是的，我这样已经很久了。”

心理教师：“抑郁症能痊愈吗？”

赵柔：“应该可以吧，有人治好了。”

心理教师：“是的，抑郁症是能治愈的，已经有很多成功的案例。据我了解，你现在就诊的这家医院是心理方面的权威医院，你的治疗医生也是一位名声很好的医生，医院里也有很好的心理治疗师。你觉得你住院也治不好的可能性有多大？”

赵柔：“你知道那位医生？”

心理教师：“是的。我听过他的讲座，我在广州的同学也推荐过他，认为他在治疗抑郁症方面成效不错。”

赵柔：“原来他这么出名呀……我就是担心治疗了还是没有什么变化。”

心理教师：“权威的机构、优秀的医生团队和适合的治疗方案，如果再加上你的积极配合，你觉

得治疗效果会怎样？”

赵柔：“好像可以试试。”

后来，赵柔申请休假，去了广州住院治疗，三个月后，她在医生提供的复学证明下返回学校。

作为心理教师，要对抑郁症相关知识有充分的了解和认识，这些知识包括心理层面的、医学层面的，例如抑郁症的诊断标准、核心症状及其背后的心理根源、常见治疗方法及其利弊、药物影响的原理和常识等。此外，因为不少抑郁症早期与学习和人际有关，严重的学习障碍和人际交往障碍会导致明显的焦虑、抑郁、强迫性思维方式和行为，甚至躯体化症状等，所以，心理教师还要提升应对学习障碍和人际交往障碍的能力。同时，还要深入了解目前适合抑郁症的有效治疗技术。这种日常知识的储备应该与时俱进、不断更新。当我们有了科学的知识储备和见解后，在进行抑郁症学生在校辅导时采取的处理方法会更加有针对性，后续和相关的各方沟通时才能给出合理的建议。

值得注意的是，有些知识是不适宜和学生提的，尤其是病因和预后方面的一些知识，例如抑郁症遗传度高、预后不良、三次或三次以上复发的话需要终身服药等，避免增加学生的心理压力。

（三）建立联系，做一个支持者，持续关注

抑郁症学生容易受负面情绪、负性思维如灾难化思维的袭击，为此，心理教师要和学生建立联系，做一个支持者，告诉学生当情绪非常糟糕、又开始灾难化思维等时，可以直接过来找心理教师。我们要安抚他们的情绪，引导他们加强自我觉察，不陷入或者发现和尝试走出灾难化思维。从上文的一段辅导记录中可以看到，赵柔曾陷在“如果住院也治不好怎么办”的灾难性思维中，当时我采取了“质疑三部曲”：（1）识别扭曲思维；（2）质疑扭曲观点的正确性；（3）用更符合现实的想法取代扭曲的观点。

不是所有的抑郁症学生都会定期约谈心理教师，让他们确信我们的支持，向他们传达“只要需要，我们都会在，任何一位心理教师都可以”的观念非常重要，这会使他们在陷入痛苦时多了一方可靠的求助资源。

抑郁症学生经常和自己的消极情绪斗争，不知何时会被它们吞噬，那种痛苦不是常人可以感同身受的。任何人的任何安慰都不是一劳永逸的，他们经常需要汲取身边人的力量。如果他们能够感受到持续地被关心着，对于他们走出来是莫大的帮助。但帮助者应注意关注要适度，关注的形式也应因人而异，选择让对方舒服的方式进行。

（四）认知行为疗法和正念疗法是应对抑郁症有效的心理技术

赵柔住院治疗返校后的状态稳定，她在回校后的当周就主动来访，并在接下来的几个月陆续预约辅导。她一直坚持复诊服药，在辅导期间，她明显有了力量，为此，我开始在辅导中加入一些其他心理技术，我比较常用的是认知行为疗法和正念疗法。

例如，在辅导中，我发现赵柔非常喜欢舞蹈，但受父母的“舞蹈无法维持将来生计”的观点影响，她时常在坚持和放弃中摇摆。我和她一起分析了坚持和放弃的利弊，引导她认识到舞蹈和她将来的生计并不冲突，因为热爱而努力去行动会带来极大的意义感，会给她带来力量。走出“舞蹈与生计”的纠结后，她开始利用课余时间积极投入舞蹈中，加入了舞蹈社，参加舞蹈表演和舞蹈比赛，这份热爱让她慢慢有了笑容。

当然，这个过程也并非一直都是一帆风顺的，期间她也曾因情感和学习问题出现过烦恼，情绪受到一定影响，她自述在安静下来时这些烦恼就会纷至沓来。在这种情况下，我和她分享了正念冥想。正念冥想有两个基本而重要的概念：聚焦和正念^[2]。聚焦是手段，正念是目的。正念冥想可以不限时间、地点、时长。当人们开始聚焦呼吸时，有了这个聚焦物作为参照，如果有其他思维闯入，就会更容易被识别出来。走神是很正常的，当走神时，我们可以用正念告诉自己，“走神了，走神了，我想到了……呼吸在哪里，啊，在这里。吸……”这是一个非常有意思的过程，人们会慢慢在这样的练习中接纳自己、看到自己，找到内心最深处的一些答案。

赵柔在后来的辅导中提到，当她开始正念冥

想后，心态平静了很多。后期她的来访次数越来越少，但辅导结束，不代表跟进结束，我仍会不定期和班主任跟进她的最新动态。在写这篇文章的前两天，我接到班主任的反馈：“赵柔仍在持续就医，复诊间隔时间长了，药量也减少了。她活动较多，参加活动和复习准备高职高考让她的生活充实起来了，状态也好多了。”

（五）建立和心理医生的良好沟通渠道，共同帮助学生

建立与心理医生的良好沟通渠道包括：

一是学校和一些权威的医疗机构建立合作关系，为学生接受治疗搭建“绿色通道”，如果没有合作的医疗机构，紧急情况下也可以直接与医疗机构的预约工作人员说明学生的情况，一般对方也会提供“绿色通行证”，如心理医生会为紧急学生加班或“见缝插针”增加预约等。

二是和抑郁症学生的治疗医生取得直接联系，在许可的范围内沟通信息，有利于医生动态和全面地了解学生的状况，心理教师也可以更有针对性地对学生进行辅导。

四、辅导效果及反思

（一）效果

赵柔初入校时的状态非常糟糕，并且对治疗没有信心，抵触住院治疗，在心理教师的反复建议下，愿意接受住院治疗且治疗效果良好，复学后坚持服药。她初期与心理教师建立了良好的关系，复学后主动连续接受心理辅导，逐渐转变了一些观点和看法，积极投入校园学习和生活，至今仍坚持服药，状态稳定。总之，在校期间的心理辅导基本实现了协助治疗的效果。

（二）反思

这个案例的辅导和跟进与其他跟进的案例有类似之处，我作为心理教师，在辅导过程中一直在努力做着力所能及的事情，有时进展会比较顺利，有时也会有需要改进的地方，甚至有些抑郁症学生完全无法建立联系。在辅导过程中，我坚持总结与反思，不断改善工作方法。除了上述方法，我还总结了在辅导和跟进抑郁症学生时一些需要注意的问题。

1. 避免二次伤害

辅导和跟进抑郁症学生，很多时候会涉及与班主任、家长等的沟通，部分班主任和家长对抑郁症缺乏理性认知，甚至带有歧视，倾向于大事化小、小事化了，试图隐瞒诊断结果。对此，心理教师要积极普及抑郁症的科学知识，引导各方明白，对于真的有精神或心理问题的孩子，早识别、早发现、早干预是最理想的选择。此外，为避免在沟通学生情况和在就医过程中出现二次伤害，心理教师要根据情况提出处理建议。

2. 有些话不能对抑郁症学生说

抑郁症的特点决定我们在与这类学生打交道时要非常注意语言的运用，下面这些话绝对不能和抑郁症学生说。

1. “有人比你更不幸。”别人的不幸不会让抑郁症学生感到幸福，有的甚至会因此感到更绝望。

2. “你应该尽情地玩。”狂欢不能治愈抑郁症，很多抑郁症学生在“让自己快乐”面前无能为力。

3. “很多人都在积极面对生活，为什么你不能？”大家都不想选择“不快乐”，抑郁症学生不是在“作”和“矫情”，抑郁也不是一种选择，而是一种疾病。

4. “坚强点儿，你会没事的。”是否处在抑郁状态中，是否感到情绪低落、虚弱无助，不是抑郁症学生能自己控制的，这些空洞的安慰和鼓励不能带给他们帮助，反而有可能让他们产生更多的无助和无用感。

避开这些不恰当的语言，我们需要做的是陪伴、倾听、理解。我们可以告诉他们：“你患上了抑郁症，我感到很难过，但是我会尽力帮助你渡过这个难关。”

参考文献

[1]傅小兰,张侃,陈雪峰.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.

[2]黄明明,王立君.正念认知疗法及其预防抑郁症复发的研究述评[J].心理技术与应用,2014,2(10):9-12.

中小学心理咨询中如何巧用非言语行为

◎ 李凤珍 (江苏省新海高级中学, 连云港 222006)

摘要: 在心理咨询过程中,存在着大量的非言语行为,它们伴随着语言交流而出现,对言语内容进行补充。非言语行为是中小学心理咨询中必不可少的沟通要素,学校心理咨询师需要理解非言语行为内涵的特性,适当分析来访者言语内容与非言语内容不一致时的深层意义,并且在此基础上通过多观察、多比较、多思考,让非言语行为的运用巧在时机、巧在策略、巧在程度。

关键词: 中小学心理咨询; 非言语行为; 心理教师

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 06-0042-03

在中小学校心理健康教育工作中,心理咨询是帮助学生解决心理问题、保障学生身心健康的重要途径之一。在心理咨询过程中,语言是非常重要的要素,是心理教师帮助求助者的主要工具,语言交流也是咨询双方交流信息、建立关系、沟通情感、探讨问题的基本条件。与此同时,在心理咨询过程中,也存在着大量非言语行为,它们伴随着语言交流而出现,对言语内容进行补充。非言语行为能够提供言语不能直接表达的信息,还包括来访者想要回避、隐藏、作假的内容^[1]。借助来访者的非言语行为,心理咨询教师可以更全面地了解来访者的心理活动,对来访者进行更加全面和客观的评估,从而制定更优的咨询方案。同时,心理教师也可以通过使用非言语行为来表达自己对来访者的支持和理解。

然而,在中小学心理咨询中,正确把握非言语行为并非易事,巧用非言语行为更是一项需要优秀的心理咨询师不断修炼的基本功。只有在深刻理解非言语行为内涵的基础上,在客观看待言语内容和非言语内容不一致的前提下,才能在咨询过程中通过多观察、多比较、多思考等策略达到对非言语行为的巧用。

一、理解非言语行为内涵的特性

非言语行为指的是人们在沟通交流过程中,不采用语言作为表达思想、情感的工具,而是运用其他非语言的方式传递思想,表达情感^[2]。

(一) 非言语行为涵义的不唯一性

每一个个体的行为模式都是在一定的社会环境和文化背景下逐渐形成的,这会导致同一个行为在不同的个体身上可能会有不同的涵义;同样,在不同个性

的个体身上,同一个行为也可能会有不同的涵义,这些都在提醒心理教师在敏锐捕捉到一些非言语信息时不要急于表露自己的看法,要学会综合运用。

(二) 非言语行为涵义的综合性

对单一动作或者表情的涵义很难作出判断,也很容易陷入断章取义的判断模式之中^[3]。但一连串相互配合的动作和表情所组成的动作群,可以成为心理教师判断的依据,尤其是当动作群和某种具体的情境结合起来时,往往能够展示出大量的信息。

二、分析言语内容与非言语内容不一致性的深层意义

一般情况下,个体的非言语行为所暴露出来的信息应该与言语表达出来的内容是一致的、相符的。然而,两者有时会出现不一致的情形,甚至相互矛盾,这就需要心理教师能够客观分析和鉴别。

(一) 无意识的流露可能是防御机制

我曾接待过一位这样的来访学生,他在谈到自己的家庭时说,父母在他三岁左右就离婚了,他一直跟着爷爷、奶奶和姑姑一起生活,对母亲没有什么记忆,更谈不上想念……在谈到这一段时,他下意识地摇了摇头,眼神也不知不觉变得飘忽不定,想要尽快地结束这个话题。

这种语言内容上的否定是一种比较原始而简单的防御机制,借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来使个体逃避心理上的痛苦,当作它根本没有发生,以此获取心理上暂时的安慰。否定、压抑、退行等是个体在面对不愿接受的事实时常用的心理防御机制,在局面无力改变的情形下,也不失为一种有效的适应模式,但有时候也是心理症状的

表现，需要心理教师进一步分析并恰当识别。

（二）有意识的隐藏可能是掩饰和回避

有这样一位青春期男孩的母亲，她因为自身无力应对儿子的“早恋”和“叛逆”问题，无法与儿子进行对话，希望得到学校心理教师的支持和帮助。这位母亲诉说了一堆儿子的不是：不听话，打游戏，谈恋爱，经常与同学闹矛盾……总之，儿子接连不断地给她惹了不少麻烦。然而，我注意到她在数落儿子的不是时并没有无奈、伤感或眉头紧皱，反而有几次嘴角上扬，脸上也偶尔显现出欣赏般的微笑，这是因为她儿子成绩一直都不错。这位母亲一方面忍受着儿子叛逆带给她的各种苦恼；另一方面，享受着儿子优异的成绩带给她的内心满足。借助这种不一致，心理教师可以捕捉到许多有价值的信息，以帮助来访者认清自身在家庭教育中存在的主要问题。

总之，善于发现言语行为与非言语行为的不一致性，往往可以协助心理教师和来访者找到问题背后的冲突源，有助于问题的解决。

三、中小学心理咨询中如何巧用非言语行为

（一）多观察

从来访学生走进心理咨询室的那一刻起，心理教师与学生之间的对话就已开启。来访者的衣着服饰、肢体动作、座位选择、未开始言语对话时的注意指向、言语对话中的目光信息、语言表达中的语音语调语速变化等，都是心理教师应留心关注的非言语内容。当获取了相应的信息后，应熟记于心，待到合适的时候呈现出来、运用起来，这会让彼此的沟通进入有深度的交流。

我曾接待过这样一位来访学生，他一进咨询室就迅速选择了一个朝向门口且可以看到时间的位置，并且在没有开始之前就几次抬头看时间，双手交叉着，浅坐到沙发上……种种非言语行为的细节在提示心理教师，面前是一个被焦虑情绪长期困扰的学生。

捕捉到这些信息后，我心平气和地询问：“你有什么需要老师帮助的吗？”

“老师，你没觉得我跟其他同学不一样吗？很多人都说我看起来很特别。”

“这一点老师还真没发现，不过对于别人口中

的‘特别之处’，老师倒是还挺感兴趣的，你愿意告诉我吗？”

在接下来的咨询中，该学生将自己在学业及人际方面的苦恼和盘托出，在倾诉和表达的过程中渐渐地放松下来。结合言语表达和非言语行为的双重信息，心理教师和来访学生共同厘清了当前的问题，明确了未来咨询的方向。

（二）多比较

对于非言语信息的回应，选择用哪一种方式，也是值得思考并需要斟酌比较的。来访者表达自己的状态和烦恼有言语和非言语两种途径，心理教师的表达也需要在两者之间慎重选择。面对喋喋不休的家长，心理教师可以适当用非言语行为表达自己想要对方停下来的倾向，如不似先前投入地倾听、适时地打断；而面对局促不安、不知从何说起的学生，则可以通过适当的言语解释打消对方的担心和顾虑，从而使其敞开心扉、畅所欲言。

有一位女生，红肿着双眼来到了学校咨询室。坐定后，哽咽着把事情经过简单表达了出来：她在自习课上打盹，被老师用力摇醒，可能老师的动作有些大，她感觉异常难受，眼泪控制不住地往下流。这个时候，心理教师很想拍拍她的肩膀安抚一下她的情绪，但只递上了纸巾。因为看到学生如此激烈的反应，觉得其中可能另有隐情，只是她还没来得及表达。果然，待情绪渐渐平稳后，该女生表示自己对于来自异性的肢体接触非常反感，所以即便知道老师是为自己好，仍然控制不住自己的情绪。这也是心理教师在接下来的咨询中要持续关注的重点。

本次咨询即将结束时，我身为同性咨询师，看到来访学生逐渐绽放的笑容，询问其是否愿意跟老师拥抱一下，学生欣然接受，并主动拥抱了我。在学校心理咨询中，心理教师具有双重身份，既是心理课教师，又是来访学生的咨询师，在经过比较和选择之后，我发现，适当的非言语行为对于稳固的咨询关系的建立非常有帮助。

（三）多思考

目光交流也是心理咨询中重要的非言语信息之一，“眼睛会说话”不是一句空话，心理教师在

咨询的过程中,常常会通过和来访者的目光交流来判断来访者的心理状态。但如何巧妙地运用这一非言语行为,是值得深入思考的。如果面对的是一个内向的、害羞的来访学生,心理教师要控制对其的注视时间及次数,因为过多的目光交流会让其感受到压力,甚至会陷入惴惴不安的情绪之中。而当面对的是急于想要求证自己的表达是否贴切、准确的来访学生,心理教师及时的目光注视和恰当的点头,对其是一种鼓励,比言语肯定更有助于其继续说下去。可见,即便是同一种非言语策略和行为,在不同的情境中,在不同的来访者面前,如何才能恰到好处地运用才有助于咨询的推进,需要我们在细心观察的基础上适当比较,在适当比较过程中深入思考。

总之,在咨询中,心理教师对来访者的关注是综合的^[4]。就关注策略来讲,看、听、想、说的过程是伴

随着整个咨询过程的;就关注内容来讲,可能是言语的或非言语的,也可能是公开的或隐秘的,还可能是瞬间的或经常的。最终,这些所有关注到的信息会形成咨询师对来访者的综合印象。同时,心理教师在不断接收信息的过程中,还要与原有信息进行比较、筛选,进而形成新的认识,并调整自己的言行。

参考文献

[1]孙庆民,傅绪荣.言语沟通与非言语沟通:概念厘定与相互作用分析[J].心理学探新,2016,36(4):372-377.

[2]李晶.浅谈非言语行为在高校大学生心理咨询中的运用[J].青春岁月,2018(15):94-95.

[3]张巍,石荣,郭本禹.不只是“谈话疗法”:精神分析治疗中的非言语维度[J].心理科学,2019,42(3):755-760.

[4]张巍.主体的相遇与生成——精神分析的主体间重构[D].南京:南京师范大学,2020.

编辑/于洪 终校/石雪

诚征封面人物及彩色页宣传材料

为了更好地推广心理健康教育的实践经验和成果,推动各地心理健康教育同仁的交流和沟通,本刊长期征收彩页宣传稿件和图片,有意向的学校、单位或个人请与本刊联系。

联系人:王老师

电话:010-88817526 88810835

电邮:kmwangce@sina.com

学校宣传彩页要求:

1. 一张校长或书记的工作照。
2. 学校领导班子合影与学校心理组教师合影2~3张。
3. 学校开展心理健康教育工作的图片(教师活动与学生活动)10张,每张图片附有文字说明。
4. 学校校园景色照2~3张。
5. 一千字以内的学校心理健康教育工作简介。

封面人物照片要求:

1. 分辨率不低于500dpi,像素在1000万dpi以上,建议使用专业相机,或到影楼拍摄,效果会更好。
2. 人物最好为站立式,如果是坐姿的话,至少应包括膝盖以上。
3. 人物着装不宜随意,以端庄、大方、整洁为主,浅色和鲜亮衣服效果会更好。

4. 人物背景最好为虚化的景观,有绿植的校景最佳;也可以是米白、浅灰等浅色背景。照片整体突出人物,淡化背景。

5. 照片应是提供者本人制作、拍摄并拥有著作权的作品,或事先已获得该权利人本人(人物或拍摄者)的使用许可,使照片不涉及著作权、肖像权等问题。若因所提供照片著作权等引起第三者的申诉或投诉,所有费用(含诉讼费)均由照片提供者本人承担。

6. 请提供3~4幅照片备选,另附800字左右的封面人物介绍,主要介绍心理健康教育相关的工作经历和业绩。

《中小学心理健康教育》杂志社