

宁夏回族自治区教育厅教学研究室

宁教研函〔2023〕53号

关于举办“2023 青少年心理健康专题直播” 公益活动的通知

各市、县（区）教研室、宁东管委会、厅直属中小学：

为深入宣传心理健康教育知识，提高我区中小学学生、教师和家长的心理健意识、心理健康教育能力和水平，自治区教研室决定协助《中小学心理健康教育》杂志社、腾讯公司微信视频号和广州大有网络科技有限公司举办2023青少年心理健康专题直播，活动时间：5月25日-6月15日。现转发《中小学心理健康教育》杂志社发布的活动安排（见附件），请各级教研室将通知下发至辖区内所有学校，组织学生、教师和家长观看学习。

附件：《中小学心理健康教育》杂志社“关于举办2023青少年心理健康专题直播 公益活动的通知”

宁夏回族自治区教育厅
教学研究室
2023年5月22日

《中小学心理健康教育》杂志社

关于举办“2023 青少年心理健康专题直播”公益活动的 通知

儿童青少年是祖国的未来，培养具有积极心理品质和健全人格的时代新人是实现中华民族伟大复兴的重要保障。为提高大众的心理健意识素养，为青少年健康成长创设和谐积极的学校、家庭及社会环境，提振青少年群体对未来发展的信心，《中小学心理健康教育》杂志社拟联合多家单位举办“2023 青少年心理健康专题直播”公益活动，欢迎各地区、各学校组织教师、家长和学生参与，现将有关事项通知如下：

一、组织机构

1. 指导单位

国家广播电视总局
广东省广播电视局

2. 支持单位

广东省精神卫生中心
中国心理学会学校心理专业委员会
中国心理学会心理学普及工作委员会
中国社会工作联合会青少年与学校社会工作委员会
中国人民大学心理健康教育跨学科交叉平台
北京师范大学心理健康与教育研究所

3. 主办单位

《中小学心理健康教育》杂志社
腾讯公司微信视频号
广州大有网络科技有限公司

3. 协办单位

北京教育科学研究院
浙江省中小学心理健康教育指导中心
黑龙江省中小学心理健康教育指导中心
宁夏教育厅教学研究室
上海市中小学心理辅导协会
江苏省心理学会
甘肃省心理学会
重庆市社会心理学会
福建省心理健康研究会
广西未成年人心理健康辅导中心
山西省青少年心理与教育研究会
安徽师范大学心理咨询研究所
北京生命教育科普促进会
北京天才智能教育科技有限公司
心世界（北京）教育科技有限公司

二、活动时间

2023年5月25日-6月15日

三、直播时间和内容

(1) 5月25日

主题：《如果不快乐，别做孤勇者》

明星家长郭晓东，心理专家蔺秀云、徐凯文、夏青，和你一起探讨学会心理求助，找回快乐源泉。

主要话题：什么是心理健康；什么情况下需要寻求心理援助；感觉不快乐时，如何求助；如何建立自己的社会支持系统；家长如何应对孩子的典型问题；提升全民心理健康意识，我们能做些什么。

(2) 6月1日

主题：《快乐需要超“弹”力》

明星家长小鹿姐姐，心理专家边玉芳、王利刚、赵军燕，给孩子们一份心理弹性成长礼。

主要话题：心理弹性是抗逆力的本质；心理弹性给予孩子在逆境中最好的保护；测测你的心理弹性；心理弹性从何而来；如何提升心理弹性。

(3) 6月8日

主题：《“社牛”是怎样炼成的》

明星家长小鹿姐姐，心理专家边玉芳、刘海骅、徐洁，共同揭秘社会型孩子养成攻略。

主要话题：培养面向未来社会的孩子；社会情感能力与儿童社会性发展；社会情感学习的五大技能；社会情感能力的构建：自我、他人与社会；家校社协同开展社会情感学习。

(4) 6月15日

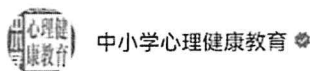
主题：《辛苦了，这届家长》

心理专家苏彦捷、蔺秀云、张驰、夏青，给这届家长送上自我关怀指南。

主要话题：这届父母为何如此焦虑；如何有效地缓解抚养焦虑；父母应了解的孩子身心发展规律；父母的角色榜样；家庭成员的共同成长。

四、直播预约及参与方式

1. 参与方式一：微信扫描下方二维码“中小学心理健康教育”视频号，点击预约直播；



扫描二维码，关注我的视频号

2. 参与方式二：微信扫描下方二维码，点击预约直播；



3. 参与方式三：打开微信，在顶部“搜索框”输入：**心理健康直播**，在搜索结果处预约直播。

五、专家及嘉宾介绍

边玉芳，北京师范大学教授、博士生导师，心理健康与教育研究所所长，儿童家庭教育研究中心主任。

苏彦捷，北京大学心理与认知科学学院教授、博士生导师，中国心理学会候任理事长，教育部心理学教学指导委员会秘书长。

蔺秀云，北京师范大学心理学部教授，博士生导师，教育部青年长江学者，资深家庭治疗师。

徐凯文，大儒心理创始人，北京大学临床心理学博士，和睦家医院执业精神科医师，中国生命关怀协会社会心理服务工作委员会主任委员。

王利刚，中科院心理所硕士生导师，认知神经科学博士，中国心理学会心理学普及工作委员会主任。

夏青，中国心理学会标准委专家委员，中国情绪管理学领军人物，好心情研究院院长。

徐洁，北京师范大学心理学部副教授，硕士生导师，资深婚姻与家庭治疗师，中国心理学会临床心理注册督导师。

赵军燕，首都师范大学心理素质教育与咨询中心主任，心理学博士，中国心理学会临床心理学专业系统注册督导师。

张 驰，北京交通大学心理素质教育中心副主任，副教授，中国社会工作联合会青少年与学校社会工作委员会副总干事兼秘书长。

刘海骅，北京大学学生资助中心主任，北京大学学生心理健康教育与咨询中心原主任，副教授，心理学博士。

小鹿姐姐，中央广播电视总台少儿节目主持人。

郭晓东，中国内地影视男演员，中国电影表演艺术学会副会长。

六、主持人

马笑舒，中央广播电视总台科教节目主持人。

《中小学心理健康教育》杂志社

2023年5月18日