邂逅秋日里最美的“风景”

**——陈华芳名教师成长营集训心得**

龙虎塘街道中心幼儿园 季金亚

2021年10月29日-30，我有幸参加常州市新北区名师、名班主任开班学习，这是一场视觉与听觉的盛宴，号称学习界的天花板，因为有苏大教授“脱口秀”般侃“压力”：压力，没什么大不了，明白自己要什么，就能做到“神马都是浮云”；还有潘教授分享如何做课题的行动路径；更有各路名校校长的文化特色课程介绍，可谓“满汉全席”。

**一．学会解压，让自己更强大**

  《教育中的压力管理》专题讲座，在吴铁钧教授诙谐幽默又不失科学严谨的演说中，让我再一次清晰了压力的概念，当高层次的需要满足受挫，低层次的需要会替代性增长，幸福的教育生活需要具备五要素：积极的情绪、投入、关系、意义、成就。
 吴教授展开讲了一个教师如何进行情绪管理，用鲜活的例子告诉我们什么是正确的情绪管理。作为教师，我们应该适时调整自己的心态，调整好自己的压力，用自己积极的情绪去感染幼儿，让教育充满活力，才能追求自己幸福的教育生活。讲座中“能力恐慌”和“身体强壮”两个关键词让我知道了自己压力的来源，即自己的不足。同时，也找到了释压的路径：提升自我能力，既要用过专业学习和实践研究来提升工作能力，还要劳逸结合、锻炼身体来提升体能，这样才能在“打败”压力，更高效地工作，更幸福地生活。

**二．学做课题，让自己更专业**

屋外阳光明媚，室内热情似火。短短的两天时间，各位专家深入浅出的精彩讲座，使学员们受益匪浅。潘金林教授的讲座《教育行动研究：名师名班主任专业成长的深度修炼》给我留下了深刻的印象。潘教授言语简洁干练，又不乏风趣幽默，我犹如醍醐灌顶，对自己的专业发展做出新的思考。潘教授为我自己的专业发展指明方向。特别是潘教授指出，在课题研究时，应该把课题研究与教育教学实践相结合，用实践来指导研究，研究的过程其实就是平常教育教学实践的过程。这更是让我茅塞顿开。教师进行深度修炼离不开课题研究。自然“做课题研究”这个词在我们教学实践中经常被关注。但是如何才能真真正正地做课题研究？这个问题困扰了很多老师，潘教授的讲座让我明白了很多道理，有一种豁然开朗的感觉。对如何进行有效的课题研究有了新的认识。

1. **学会学习，让自己更内涵**

下午论坛我对龙城小学的体育活动印象更为深刻，他们的体育节真正的用课程的理念在推进，基于学校提出了“体育+”这一概念：将体育思维、文化、理念与其他学科课程、实践体验、文化乃至学生校内外生活，通过深度融合而综合创新出来的新的学校课程生态场。让“体育+”成为学生生命成长的发动机；让学校实现“体育+”育人的综合融通。有体育活动散发出了N多种发展可能，对接幼儿园户外游戏，其实也是一样的理念。我们在户外游戏时鼓励孩子发现问题、方法尝试、解决问题。这里面也蕴含了N多种能力的发展，在这个过程既发展了动作、锻炼了体能；又发展了交往、探究、合作多元能力。

感谢这次培训，为我们提供了一个学习的平台。同时，我们也感受到每一位专家所折射出的教育理念和学习理念，更感受到了自己的短板，今后将勤于积累、善于反思，填补自己在工作中的漏洞。也许这就是成长的幸福感吧！