润泽心灵、启迪智慧，关注教师团队心理健康3.0

——常州市新北区魏村中心小学教师心理健康培训讲座

在教育教学工作中，教师拥有健康的心理无疑有着重大的意义。为了进一步加强校园心理服务体系建设，关爱教师群体心理健康，减轻教师的工作压力，提高工作效能，促进教师职业幸福和身心健康和谐发展，2022年5月23日，常州市新北区魏村中心小学在阶梯教室举行了教职工心理健康教育知识讲座。

守护心灵 起始

本次讲座特邀国家级心理咨询师、常州市十佳心理咨询师，常州市优秀家庭教育工作者钮维萍老师主讲，钮老师说近几年社会逐渐重视孩子和家长的心理健康教育，往往忽视了教师群体的心理健康状况。每当有孩子出现极端情况时，第一时间给有紧密联系的孩子与家长做心理疏导，而班主任以及任课教师往往是受到心灵创伤非常严重的隐藏群体。只有用心理学知识武装自己，才能应对解决生活与工作中常见的一些心理问题，温润教师的心灵，开启教育的智慧，向阳生长。

温润心灵 举措

钮维萍老师结合自己长期从事心理咨询积累的生活经验和自己做咨询的典型个案，从压力的表达方式、身心协调的密码、压力管理小技巧三方面展开，她指出：我的期待和假设决定你的下一步。戴维的案例揭示人性心理学怎样应对心理问题，认识自己、调整自己、改变自己。钮老师告诉大家不良反应可以通过生理、心理、行为三方面表现出来，如果调整认知变换视角看问题，问题本身就不是问题了，对世界温柔，对自己温柔，当压力过大情绪状态不佳时，深呼吸，自我减压，调控脑电波让我们与丰富多彩的生活同步。

作为教师，本身具备宽容度量、关爱孩子的属性，具备善于思考、遇事冷静的能力，还天然有着义无反顾教育先行者的责任。对于心理健康教育在校园内的普及和搭建，教师奋战在第一线。教师在用心理学武装自己的同时，要率先用心理学的知识去应用到学校的心理健康教育各项活动当中，用心理学构建与学生互动的和谐关系，有效倾听学生内心的想法，帮助学生求助者达成与自己的和解。心理学是一门能量学，而疾病是内外正能量与负能量较量。钮老师呼吁广大教师朋友关注自身能量源及能量储备，用积极健康的心态面对工作和生活。

启迪智慧 蜕变

讲座中，魏小教师们认真聆听，感受颇深，大家深切感悟到：作为教师，要有阳光心态、健康的心理，自知自律，让自己期待和决定自己的下一步，只有在工作中学会改变思维方式，用积极的情绪、阳光的心态去面对学生、家长以及家人。

最后，曹乃娟主任总结如下，本次讲座不仅是一次心理健康知识的学习、更是让教师关爱心灵理念和关爱自我的技能得到了进一步提升。感谢钮维萍老师给我们魏小教师科普了心理学知识，还帮助我们更新了教育观念，教职工身心健康是教育质量的基础。帮助教职工保持一种积极发展的心理状态，提升自身身心健康的能力水平，预防、减少心理问题发生是我们今后工作的方向。

撰稿者：宋群花 审核者：曹乃娟 摄影：何泽