



童年是**丰富多彩的**。
生命的第一个**阶梯**，成长的第一个**脚印**，旅途的第一个**站点**。
童年是人生中最**快乐的时光**！

生命的第一个**阶梯**，成长的第一个**脚印**，旅途的第一个**站点**。
童年是人生中最**快乐**的时光！

童年是人生中最**快乐的时光**！

1

2

3

4

您现在的位置是：[首页](#)>>[资讯中心](#)>>[校园动态](#)>>[文章内容](#)

魏村小学：关注教师情绪 提升心理健康素养

——穆村中心小学开展教师心理健康教育专题培训

发布时间：2021-03-23 点击：51 来源：原创 录入者：唐亚君

教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才，促进教育和谐发展具有十分重要的意义。为提高教师心理保健意识，提升缓解心理压力的能力，促进教师身心健康，构建安全、稳定、和谐、生态的校园。2021年3月22日下午，魏村小学特别邀请了新北区未成年人成长指导中心浦祥云老师对全体教师进行了“关注教师情绪，提升心理素养”的心理健康教育专题培训。



积极健康的心理是教师投入工作，创造职业价值，获得幸福感的基石。浦老师围绕“关注教师情绪，提高心理健康素养”的主题分四个板块对老师们进行了培训。浦老师首先向大家介绍了何为情绪，从情绪的特质，情绪的产生过程，情绪的分类三个部分进行了详细的解析。在大家初步认知情绪后，浦老师对负面情绪的危害进行了讲解。可以说负面情绪危害的严重性是不容小觑的，负面情绪不仅仅作用于自己，更是会影响到学习和生活的质量，带给学生家人和朋友不利的影响。如何避免受到负面情绪的影响，还是要先了解负面情绪来自于哪里。浦老师又耐心地进行深入剖析。最后，也是大家最关心的问题，如何进行自我情绪管控。浦老师倾囊相授，结合生动丰富的案例讲述了十五个应对负面情绪的策略，具体介绍了一些缓解身心压力，降低和避免负面情绪的方法和措施，具有很强的针对性和实用性。持续了一个多小时的专题培训，老师们认真倾听，积极互动，不仅对心理健康有了更为全面的认识，还掌握了应对负面情绪方法和技巧。



一直以来，我校始终坚持关注教师的身心健康，把教师心理健康维护作为工作重点之一，积极开展各类心理品质成长培训活动，切实提升教师职业的幸福感。相信，在学校的关怀下，全体教师会用更加积极的心态去工作生活，为魏小灿烂的明天而努力奋斗！

撰稿：张婧扬 摄影：何泽 审核：曹乃娟