调节心理困扰 增加调控能力

为进一步加强我校教师心理健康教育工作，促进教师身心健康。6月6日下午，我校在阶梯教室开展一堂别开生面的心理健康教育讲座。

本次讲座邀请中学心理学一级教师、国家二级心理咨询师——高晓宇老师主讲。学校领导、全体教师参加了活动。

教师篇

在讲座中，全体老师在高老师精心准备的音乐中冥想放松，体验感十足！

随后高老师邀请老师们进行游戏，快传气球，慢传气球，老师们在游戏互动中玩得不亦乐乎，工作压力也得到了释放。

紧接着，高老师带领大家进入“不倒森林”环节，随机邀请十位老师上台体验。紧张刺激，团队合作，欢声笑语是她们体验结束后分享的关键词。

班主任篇

接下来，高老师还对工作任务繁多的班主任们进行了针对性辅导，全体班主任观看了《教师如何舒缓工作压力》的视频，受益匪浅。

此次心理专题讲座内容丰富详尽、干货满满，具有很强的针对性和指导性，教师们纷纷表示受益匪浅，对心理健康教育和危机干预方面的知识有了更深入的了解，并在一定程度上掌握了解决学生日常问题的方式方法，提升了自身的心理健康教育能力，可谓收获良多。教师们将自觉用学习到的心理学知识融入到以后的教学与管理工作当中，因材施教，学以致用，为做好教育教学工作贡献自己的一份力量。

撰稿：张珺 摄影： 审核：