

简 报

〔2021〕第 100 期

原州区第十一小学编

2021 年 12 月 18 日

幸福自己 幸福教育

——原州区第十一小学教育集团总校开展

教师心理健康辅导活动

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：“要重视教师心理健康教育工作。要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提



高心理健康水平。”为了落实立德树人根本任务，加强教师对心理健康的理解，帮助教师缓解自身的不良情绪，提高教师的幸福感和获得感。2021年12月16日至17日，原州区第十一小学教育集团总校特别邀请了固原市心理学会副会长张廷荣老师分学科分时段对全校教师进行了心理健康辅导活动。本次活动的主题为“幸福自己 幸福教育”。活动共分三个环节。

首先，张老师设计了“萝卜蹲”游戏和向你对面的人说一句满意的话来调解活动气氛。

接着，张老师通过案例分享和群体活动，以理论联系实际强调了学生不良情绪的80%主

要来自家长和教师，学生的心理健康与老师息息相关，教师和学生心理健康同样重要；教师群体心理问题主要表现为职业倦怠、情绪问题及神经症与人格障碍；情绪的功能分动机功能、组织功能、信号功能及健康功能。活动中，张老师设计了一个翻转游戏，教师们分组来进行表演。大家扮演不



同的角色，同时转变情绪以不同的方式处理问题。每个组的表演都很出彩，引得大家欢声笑语不断。短短的游戏带给大家无穷的乐趣，同时也留给大家更多的思考。

最后，张老师以“夸夸我”和“美美与共”两个小活动，引导教师要学会用积极的眼光看世界；生活和工作中学会自我调节心理，保持乐观的心态；工作之余培养兴趣与爱好，多参加体育锻炼，忘却烦恼、愉悦身心、陶冶情操；准确客观的自我定位，从愉悦的角度思考问题、处理问题，建立良好的人际关系。

心理健康是教师自身心理的需要，也是教师专业发展的需要，更是幸福教育的需要。本次心理健康辅导活动使老师们明白只有调整好自己的心态，才能做到人与社会的和谐，人与人的和谐，人与自我内心的和谐。换个角度看问题，你会发现“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，换个角度看社会，你会发现“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”；为老师有效快速地解决教育教学中的心理健康问题储备知识，在点燃心中明灯的同时，也将会照亮学生。