

教育部 财政部 “国培计划(2011)”

陕西省农村骨干教师专项技能（心理健康教育）培训项目

陕西教育学院班

培 训 简 报

第 1 期

编印：陕西教育学院师资培训学院

2011 年 10 月 18 日

☆开班典礼☆

陕西省 2011 年“国培计划”-农村中小学骨干教师专项技能 （中学心理健康教育）培训项目陕西教育学院班隆重开班

2011 年 10 月 13 日（星期四）上午 8:00 时，由陕西省教育厅主办、陕西教育学院承办的“陕西省 2011 年‘国培计划’-农村中小学骨干教师专项技能（中学心理健康教育）培训项目陕西教育学院班开班典礼在我院雁塔校区隆重举行。陕西教育学院副院长张栓升、陕西教育学院师资培训学院院长王奂新、陕西教育学院教育系主任何善平、陕西教育学院



院师资培训学院副院长崔锐等相关各系领导以及来自全省十个地市的 90 名从事中学心理健康教育教师出席了开班典礼。开班典礼由师资培训学院崔锐副院长主持。

陕西教育学院副院长张栓升教授致欢迎辞。他代表陕西教育学院党委和行政，向长期以来关心并支持我院事业发展的省教育厅领导表示衷心



的感谢！向来参加培训学习的全省中小学教学一线各位老师表示由衷的敬意和热烈的欢迎！

接着他从历史沿革、学科发展等方面简要介绍教育学院的基本情况，并就做好本期培训工作谈了两点意见：一是严格按照教育部

和省教育厅的要求，全力以赴做好培训工作。二是希望各位老师静下心来，潜心研修，严格遵守培训纪律，真诚交流教学经验，热心共享教学心得，使我们这期培训达到预期的目标，取得良好的效果。

陕西教育学院教育系主任何善平以学科专业角度对培训方案进行了精辟解读，并对参加本次培训的学员提出了殷切希望，他代表教育系向学员们表态一定要做好本次培训工作，交给大家满意的答卷。

师资培训学院院长王奂新传达省教育厅领导讲话精神，并就本次研修的有关事项做了说明，强调了研修的有关纪律和要求。

（师资培训学院）

☆班级报道☆

陕西省2011年“国培计划”——专项技能培训项目

陕西教育学院班心理健康学科班级工作报道

国家级心理健康教育骨干教师培训班目前在我校进行集中学习，现将本次培训的情况和培训内容进行简要介绍：

一、培训总体情况

本期培训是国家下达的培训任务，是教育厅领导下的加强我省中学心理健康教育工作的专项培训。培训班集中学习阶段 8 天，共 64 学时。本次培训从 10 月 12 日 - 10 月 21 日，培训覆盖了渭南、安康、榆林、商洛、杨凌等地的教师；截至目前，本次参加培训的学员共 94 人。

本次培训本着心理教育是培养学生健全人格和发挥学生身心潜能的素质教育的深层部分；心理辅导教师应该是开展学校心理教育的带头人和专家；心理教育工作有较强专业性，需要进行理论武装和技术培训的理念，采取专题式+参与式的培训模式。采用专题报告、案例探究、上机操作、模拟演练、参观考察等多样化培训方式，实现“理论和实际结合，理解和操练结合”。

课程内容涵盖了中学心理辅导教师开展工作所需的方方面面：包括心理辅导教师心理健康问题及其自我调适，中学生在学、习、交、往、情、绪、态、度等生活中常见心理问题与处理策略，心理测评与分析技术，积极的教育方法，中学生团体辅导和个体咨询的理论与方法，学校心理健康教育的问题等等。

在集中学习结束前，将发放调查问卷，对培训的课程设置、教师授课、组织管理、等情况进行调查，这也是历届培训班必不可少的一环，及时了解培训对象的意见，施训和受训双方互相沟通，以便不断改革培训的模式，加强培训的管理，达到更佳的培训效果。

二、本次培训特点

1、课程结构比较全面。包含了在校心理健康教师必须掌握的心理健康教师心理健康问题、学生心理健康问题等内容，体现了资格培训的特色。

2、课程内容紧跟学校教育实际，课程的实操性强。中学生心理问题、障碍的鉴别与处理策略，学生常见的情绪、态度问题的处理，学习心理问题等内容的安排使教师更加了解当代学生的心理问题；积极的教育方法，积极心理理论与潜能开发，学校团体辅导、心理测评与咨询技术，实践参观考察，一线心理辅导教师的讲座等内容有利于增强教师心理健康教育工作的实际操作能力。

3、严格管理加强培训效果。培训班实施严格考勤制度和学习制度，对违反纪律情况给予不同程度的通报。培训期间原则上不允许请假，要求学员全程、准时的上完培训的所有课程。

4、紧抓培训内容质量。本次培训邀请省外心理专家 1 名，邀请本省心理专家 2 名，邀请一线的心理辅导教师 1 名做专题讲座，提升了培训专题的层次。本次培训

安排了西安中学参观考察、团体辅导活动和心理测评技术实践等实践性课程，形成理论与实践相结合的教学模式。

(心理健康学科班工作组)

☆研修札记☆

重视学生心理健康

青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中小生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。由此，对中学生进行心理健康教育是一项具有极其重要意义的工作。

中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

一、创设有利于学生心理健康发展的环境

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。校园里里生机盎然，繁花点点，绿草茵茵，学生在这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

二、教师是实施心理教育的主体

教师应掌握心理健康教育的技能。教师要本着以人为本、以学生发展为主的原则，不断更新观念，不断改变教学方式，尊重学生，缩短师生之间的心理距离，促进学生的心理得到健康调整。教书育人是教师的职责，教师除传授基础知识、基本

技能外，还应培养学生健康全面发展。在教学过程中教师有责任和义务参与心理指导，当老师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和理解，学生喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高；与老师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康发展。

教师要学习一些心理学知识，要充分信任、理解尊重学生。学生的自卑心理大多来自教师对学生的主观评价。一些教师凭主观感情，偏爱成绩好的尖子生，对中层生漠不关心，对后进生全盘否定，出语不逊，这无疑给学生带来极大的心理压力及负面影响，可能使许多学生产生自卑心理，甚至对学生的自尊心、自信心都会产生不良影响，严重影响学生的身心健康。教师对学生评价时要多鼓励、少批评多说溢美之词，对学生的赞扬体现在具体细微中，一点点的进步，都会被他们非常郑重地夸奖一番。俗话说：好话一句三冬暖，恶语伤人六月寒。我们对待每个学生都应一视同仁，绝对不能挖苦、讽刺学生，应以一颗宽容慈爱之心爱护关心学生。我们教师缺乏这种意识，对学生太求全责备了，我们应学会赞美，让学生能不断地从中得到鼓励。

心理健康教育是学生健康成长全面发展的需要，应引起高度重视。家庭和社会要提供良好的教育环境，学校更应对学生进行心理健康教育，使每个人都能受到良好的心理素质的培养，具有健康的心理和良好的心理承受能力，适应激烈的社会竞争。

(心理健康学科研修班 董小军)

高位引领 学以致用

——中小学心理健康教育教师培训心得体会



陕西师范大学 陈青萍教授

2011年10月13日—10月21日，我有幸参加了“国培计划”——农村中小学骨干教师专项技能培训训练项目在陕西省教育学院开办的有关心理健康教育讲座。在此次培训中邀请了陕西省师范大学心理学院教授陈青萍、陕西师范大学附中心理健康教育教师岑坚、中央教科所心理与特殊教育研究部主任孟万金、西安石油大学教授郑林科

与陕西教育学院的朱金卫等教授。短短的培训，几位专家和市教育局张栓升厅长的报告都给我留下了深刻的印象，他们结合自己实践中得到的丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识由浅入深地阐述讲解，让我学到了很多心理辅导理念和研究心理问题的方法，受益匪浅。认识到拥有健康的身心是教师教育教学工作的基本保障。教师的职业特点决定教师必须具备健康的心理素质，身体和心理的健康是做教师的基本要求。教师的心理健康直接影星教育教学工作的效果，影响学生的身心健康。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。

陈卿教授以教师心理健康为题，就心理健康的界定、教师心理健康的标准、教师心理问题带来的影响和教师心理问题的表现与调适。

这四个方面进行了专题讲座。首先她以“起的比公鸡早，睡的比较小姐晚。干的比驴还累，混的比猪还惨。管的比警察都宽，装的比总统都酷。

环境比矿工都差，收入比民工都少。听起来比谁都好，五年后比谁都老”。这条短信来揭示中小学教师的生活写照。而且又将一个教学案例和调查数据引出了这节课的主题教师心理健康。

教师心理健康的维护，是一项系统的社会工程，需要社会、学校和教师三方面通力配合。社会和学校是引发教师心理健康的外部因素，而教师个人则是引发教师心理健康问题的内部因素。要维护、培养教师的心理健康，教师个人必须明确提高教师心理健康的途径和方法，必须确立心理健康的意识和自我保健意识，通过多种途径作好自身心理健康的保健与调适。教师本身应树立正确的人生观和价值观；了解自我、悦纳自我、清醒自我意识、正确评价自我；充满自信乐观豁达，调适心理坐标期望值；乐于交往、融洽关系，要乐于奉献；学会及时进行心理疏导，把握情绪提高调解能力，培养良好的意志品质，消减应激，不断升华，学会制怒，合理宣泄，完善个性，成为学生心目中的好教师等进行自我调节。

总之，经过这次培训，我认识到当前教师心理健康教育的工作重点不仅是要继续加强心理辅导教师队伍的建设，同时更为迫切的是对全体中小学教师开展心理健康教育知识的培训。通过培训，感悟很多，思考很多，收获更多。

（神木县中级初级中学 梁竞）

一段快乐而充实的旅程

——记参加“国培计划”培训心得体会

短短的近十天的培训即将结束，在这几天里，我们认真聆听了专家教育研究多年的专家学者们的讲座。在课下我们整理笔记，撰写心得，和其他学员一些探讨交流，收获多多，感慨多多。

这位专家的课风趣幽默，没有专家学者的架子，有的只是质朴的笑容和广博的学识，专家对于开发地方文化资源以推动中学教育的纵深发展，做了深刻的阐述，提出要想把地方文化资源变成课程，还需要教师在课程理论的指导下，调查、筛选地方文化资源，再经过反复的教学实践，才能解决问题。美术课程改革，需要广大一线老师的亲身参与和亲自实践。

“决定我们成为什么样的人，不是因为我们的能力，而是因为我们的选择”，这是他们对我们的殷切希望。的确，在日复一日的教学工作中，由于我们的安于现状，逐渐形成了教育的懒惰，思想也开始封闭起来，“不做教书匠，要做一名研究型教师”、专家们的话深深地打动了我。面对困难，我们不能一味地抱怨，而是要拿出行动出来，这需要我们以不懈的努力钻研，发现新情况，解决新问题。加强师德修养，发扬实干、苦干精神。我们将利用这次培训的难得机会，更新自己的教育理念，积极转变教育观念。争做一名合格的教师。

一、聆听专家讲座，从中受益

多位教育名家的讲座为我们的教育科学理论注入了源头活水，给我们带来了心智的启迪、情感的熏陶和精神的享受，让我们饱享了高规格的“文化大餐”。

通过学习，明白了美术教学要贴近孩子们的生活，应当把教学融入到孩子们的生活中，把他们特有的游戏生活、身边的校园、家庭和社会生活等变成习作的丰富源泉。让孩子们用自己的感官去观察生活，用画笔去记录生活，使他们从中品尝到生活和绘画的乐趣。只有追求儿童的需求，营造儿童学习的兴趣，体验到美术与生活息息相关的联系，才能使孩子们真正的爱上美术课。

在专家讲座提到“农村学校的资源有限，如何利用身边的物品，创造性的上好美术课”这个问题，教给我们在日常教学中行之有效的替代方法。如：利用学校的图书馆、田间的农作物、废物的在利用等；没钱买卡纸可在黑板上作画更有个性等。专家的精辟讲解，名师的精彩课堂，都给了我深深的感悟。

二、与学员互动，从中进步

在每一次的交流研讨中，我们都会结合自己的教学实际谈体会。每一个话题都会引发小组成员的热议，每天都有不小的收获。在交流中大家各抒己见，使我有有了更宽阔的视野，掌握更高的教学技能。因此研讨交流充实了我，让我获得了进步。

我将把自己学到的、感悟到的应用于实践，只有这样才能让自己的工作更加得心应手，使教学效果更上新台阶。

三、享受教育，收获快乐

几天的学习虽然辛苦劳累，但是让我获得了快乐。我懂得了只有不断地为自己充电，才能适应现代化的教学模式。大家都知道要想给学生一碗水你必须有一桶水，现在的一桶水已经不能满足需求，我们要给孩子们注入源头活水，这就需要我们不断地学习，不断地总结，不断地反思，及时将自己的经验记录下来。在整理中思考，在行动中研究，这将是我今后所追求的目标。

走进国培，聆听专家的讲座，汲取名师的精华，这样的培训给我带来了全新的教学理念，带来了丰富的精神食粮，通过学习使我对教材教法有了更新更全面的认识。我们将带着收获、带着感悟、带着满腔的热情，把学到的理论知识应用于自己的教学中去，在不断地运用和总结中转变教育观念，发挥教师的人格魅力。做快乐教师，教快乐学生。

（蒲城县上王镇中 王瑞英）

☆ 学员心声 ☆

通过《情绪智慧与人生幸福》这一主题的学习，使我懂得了作为一名教师一定要做到：能够了解和接受自己的情绪感受，们能够疏导和管理自己内在的情绪，正确解读别人心中的感受和想法，帮助别人去调整他们内在的情绪。但作为一名一线教师在工作中会遇到各种各样的工作压力，情绪波动很大，这就要我们必须做情绪的主人，学会调节情绪，快快乐乐地享受每一天的幸福生活，再次我提供一些调节情绪的方法共同人商榷。

（陕西省旬阳县干洗初级中学 赵志新）

专家教授们的精彩讲座一次次激起了我内心的感应，更激起了我的反思。在这种理论和实践的对话中，我收获着专家教授们思想的精髓，理论的精华。例如听了陈卿老师的《教师的心理健康》后，是我明白了教师心理健康的标准，以此来确定自己是否具备健康积极地教育心理。在受到压力时，怎样的有效减压。张婉丽老师的《团体辅导理论》课搏得老师的阵阵笑声和叫好，让人意犹未尽。这次培训，解决了我在教育中面临的许多困境和，提醒了我在教育中忽略的很多问题。这对我今后的教育工作具有很重要的指导意义。

（心理健康研修班 汪妍春）