

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3期

编印：陕西教育学院师资培训学院

2011年11月1日

☆班级报道☆

让心灵充满阳光

——西安中学观摩学习记实

心理健康教育是一项具有极强专业性与操作性的工作，作为学校心理健康教师不仅需要具有扎实的心理学专业理论基础，更需要有熟练的操作技能与一定的心理健康教育工作经验。“理论”与“实操”并重，尽力为参训教师提供亲身实践的机会，这是“国培计划——中小学心理健康教育教师培训”的重要设计理念。

2011年10月30日上午，本次参训教师乘车前往陕西省标准化中学——陕西省西安中学观摩学习。陕西省西安中学是陕西省教育厅唯一直属的一所省级示范中学，坐落在历史文化古城西安，创建于1907年，是一所有着近百年建校历史的学校。



西安中学安秀萍老师在为学员介绍学生心理漫画

该校的办学理念为“以人为本，为学生的终身发展奠定良好的基础”。服务于这一理念，该校的心理健康教育也开展得有声有色。

在观摩学习过程中，西安中学雷校长首先简介了西安中学的历史与现状，帮助参训教师从整体上把握西安中学的悠久历史和优良传统。接着，西安中学的专职心理健康教育教师安秀平向参训教师做了专题报告，全面介绍了西安中学的心理健康工作，从方案的制定到具体实施，从活动的设计到人员的调动，从心理课程设置到校园心理文化氛围的营造，无不进行了详尽的介绍。最后，在安秀平老师的带领下，参训教师来到了西安中学心理健康教育中心，参观了个体咨询室、团体辅导室、放松室等多个专业心理教育场所，并就心理咨询制度建设、咨询室建设、心理课程或专题开设等具体问题与安秀平老师进行了研讨。

参训教师反馈，这次观摩他们受益匪浅，感触良多。通过参观学习不但直观地了解了学校心理健康工作开展的范围、方式，更明白了学校心理健康教育工作不是心理健康教师单打独斗，需要调动全员的积极性，构建心理健康教育网络。帮助校园中的每个个体更加健康、成功、幸福，让心灵充满阳光，这是每个心理健康工作者的愿望！

（心理健康学科班工作组）

☆研修札记☆

沟通你我 由心开始

有幸有缘参加了由教育部主办的“国培计划”中的中小学骨干教师心理健康的培训，倾听了来自各高校的专家、教师的精彩讲座，同时与各市教师交流了心得，于是我收获了、启迪了、反思了：

一、树立正确观念 用正确理论来指导实践。

学习中我得到了一些正确的观念：只有当学生喜欢老师，才会喜欢老师所教的课，才会学习，学给老师看，取悦自己喜欢的老师，讨老师的欢心。自古以来就有“亲其师信其道”之说。师生关系建立的首要事情是让学生不讨厌你，然后到喜欢

你，继而建立良好的师生关系。教学工作才能有效开展，学会真诚的接纳学生，包括学生的缺点。

二、在实践中完善自我

学习沟通技巧，帮助我处理好与学生之间的关系，使我们工作如虎添翼。生活中，沟通技巧使我有效地与朋友、家人沟通，并把自己所学的技巧分享并受益他人，助人于无形。在日常生活、工作中我勤于学习、及时反思、不断总结，向他人学习，使自己不断完善

三、使自己所学受益更多的学生

以心理健康课的形式了解沟通的有关技巧。以心理活动课的形式让学生感受到沟通技巧的作用，让其学会并运用，帮助自己处理好人际关系；处理好亲子关系，进行有效沟通。与学生有效的沟通，了解学生所需，他们的快乐与痛苦，分享他们的快乐，帮助他们走出痛苦，让他们的生活充满阳光。

(心理健康研修班 王晓欣)

学以致用 提升水平

参加“国培计划”，中学心理健康教育已经几天时间了，时间虽然短，但我感触颇多。可能最重要的感触是在从事教育事业过程中，我们要注重科学方法和运用技巧。

人类文明之所以处于不断发展的状态，正是在文明的发展进程中，人们运用科学的研究方法和辛勤的劳动。同样，在这几天的学习过程中，我感到科学教育的重要性。

一方面，我们在校园开展中学心理健康教育活动。首先，自己要清楚心理健康的定义和状况，心理咨询和治疗的方法。在采取心理治疗之前，我们可以采取相关的心理测量的方法，了解接受心理治疗对象问题及问题的程度。总金额是非常重要的，因为每个孩子生活的家庭环境不同、性格不同、接受教育程度不同，所面临的现实问题也不同。因此，我们在开展活动的过程中要注意运用科学的方法。

另一方面，我们要注意开展活动的技巧。因为在学校里有不同年龄阶段的学生，他们有的是面临一些特殊的个别性问题，而有的是面临同一生理、心理成长时期普遍的一些问题。对于学生成长过程中普遍会遇到的一些问题，我们可以采取“小组心理辅导”的方法。首先，建立起一种相互信任的和谐方法，通过体验，讨论明确共同存在的问题，再在老师的引导下学生不仅发现自我、认识自我、更重要的是改变而成为更好的自己。

当然，要把这些学到的知识、方法，很好的运用于教学实践，我们还需要不断培养和提高自己，在实践中不断总结经验和方法。任重道远，但我们充满信心，大步向前。

(心理健康研修班 张蒲)

学习并收获着

作为老师，我很幸运能参加由陕西省教育厅主办的“国培计划”——陕西省中小学农村骨干教师专项技能培训项目(2011)——中学心理学健康教育的活动。本次培训在陕西教育学院开展。短短两天，我们聆听了4位专家的讲座，这使我眼界开阔，思想提升。

那些优秀的专家、教师，教授结合他们自己的教学实践，精心为我们授课。他们渊博的知识、优雅的举止、生动的讲解，深深的影响我们每一个人。尤其是吕银芳老师的专题讲座——“师生沟通的艺术”，真让我受益匪浅，终身难忘。听她讲课就是一种享受。在吕银芳老师的讲座中，我们更深层的了解了与学生沟通的艺术。这种艺术决定教育的整体效果，这也是作为一名教师应具有的最起码也最重要的素质。她讲到“教”需要磨练，但首先至少让学生喜欢上自己。很简单的字眼但很深刻意义。是的作为一名教师应该和学生互相坦诚，彼此关心，相对独立，尊重个性，相互拟合。要达到这种融洽的关系的基本要件有：第一，同理心，即用学生的眼睛看世界；第二，真诚。用真诚来换取学生的信任；第三，接纳与尊重。要注意沟通的障碍。

吕老师还讲到教师的口语技巧，在此期间不仅有理论知识，更是她的直接经验“咽口水”方法是我们深受感动，真是一名幽默有才的老师。通过听她的讲座使我明白人际沟通中的黄金定律：你希望别人怎么对待你，你就怎样去对待别人。师生的沟通在参加“国培”学习的过程中使我们的的心灵得到了净化，情感得到了升华。当然还有其他教授及老师们的讲座也使我深受感动。

这两天的学习让我觉得“国培”学习真是一种享受，一种感动。感谢各位老师，教授，专家们的辛勤劳动，它使我们领略了大家风范，使我们学习了新思想、新观念，不断完善自我，也使我们认识到了自己从事的职业有多么重要。“学高为师，德高为范”用爱心去关爱学生、感化学生；用行动去影响学生、示范学生；用思想、理念去塑造学生、提升学生；用知识去武装学生、完善学生，这也是我在这几天的“国培计划”学习的最大收获！

（心理健康研修班 高珺靖）

反思 & 提升 & 成长

2011年10月25日我参加了陕西省农村中小学教师心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

我是体育与健康教育专业毕业的，在大学期间，我只学过一段时间的《运动心理学》。可以说我对心理学的知识知道的是很少的更别提应用了。在专家们的讲授中，每节课都有实际操作方法的讲解，注重了理论联系实际。通过对个别案例的分析学习，老师们认识到心理素质良好的教师会凭借自己的语言、行为和情绪潜移默化的感染每个学生，促使学生积极主动地学习。通过老师的教导使我认识到我以前无论是担任班主任还是教学工作中存在问题是多么的多。通过吕银芳老师的专题《师生沟通的艺术》使我知道了在班主任的工作中不能一味的命令学生；不能用简单粗暴的方法对待学生，而是要学会和学生沟通，学会理解学生，只有认真的去和学生沟通了，才能了解学生问题的根源，才能对症下药。通过郑全全教授对员工心理健康的讲解使我懂得了学生犯错误的原因并不一定是学生本质的问题，而是老师没有及时的发现学生的心理问题，从而导致了学生的错误行为，也知道了怎样从心理方面去分析学生的问题。通过张俊老师的讲解使我明白了老师的那些行为可以对学生的身体和心理造成伤害，我也反思了自己过去的教学，明白了我以前的很多做法都对学生的心理有伤害。也明白了什么是体罚学生。通过陕师大附中岑坚老师的报告让我懂得了一名老师怎样才能把心理知识运用到平常的教学工作当中。



此次培训才刚开始，但是对我的震撼是可想而知的，在后边的学习当中我一定要好好的学习，珍惜这次难得的机会。同时在以后的工作当中我一定会结合心理学方面的知识来教育学生，使我的学生能够健康快乐的成长。

(心理健康研修班 张海珠)

培 训 心 得

通过近5天的心理健康教育学习，让我了解了心理健康教育的意义及其重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。现就对这几天的培训谈一谈自己的体会。

中小学生学习心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创造和谐、宜人的教育教学环境，给孩子们一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，来培养中小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

一、创设良好的育人环境

吕银芳老师主讲的《师生沟通的艺术》使我了解到：一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名中学教师，我们应该积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，这才是我们作为教师积极追求的。那么，要做到和学生沟通，作为教师的我们就要有一一同理心，要知道上课时教师和学生共同劳动。

二、教师要为人师表

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范，要幽默、委婉、含蓄，要对学生真诚、接纳、尊重，尽可能做到七少：“少批评、少质问、少命令、少指挥、少训诫、少说教、少中伤”。我想这样可能会对学生更好一点的。

另外，作为教师就要“学高为师”。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。在第一天郑老师的讲座中我就得到了一个新词“强化”，教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，才能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽如人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康是有着重要意义。

学习已过去几天了，我也逐渐找到了自己以后努力的方向，我很期待后面的讲座还会不会给我带来惊喜？我想会的！相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会是一种延续，它将影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

（心理健康研修班 张生飞）

用真实的自我感染学生

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，对心理健康有了初步的了解。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的



学员观摩西安中学心理个体咨询室

的开展工作打下坚实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到

深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。

只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

三、教师自己保持乐观的心态

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

（心理健康研修班 曹晓静）

☆ 学员心声 ☆

有幸参加2011年国培计划中小学心理健康培训班的学习，受益匪浅、收获颇丰。当前社会发展的多元化，各种思想泛滥，使得中小学学生身心发展严重受碍。学生认知能力不足，班主任、任课教师感到当前的学生难以管理。经过学习，我深刻感觉到，不是学生不够聪明，而是部分学生的态度不端正，没有想学习的认知和准备。然而，使学生学习准备不足，这从某种意义上说是教育者的失职。我们不知学生要做的事，但却没有从根本上想办法让他们喜欢这件事，没有想办法让学生以应有的态度去对待此事。态度决定一切，“三个砌墙工人的命运”故事告诉我们不同的认识、产生不同的情感、造成不同的态度，不同的态度又产生不同的行为方式，导致不同的结果。由此我深感，教育在于提高受教育着的认知能力，以端正学生做事的态度，达到正确的行为方式。

（心理健康研修班 惠冠军）