

教育部 财政部 “国培计划（2012）”
陕西省农村中小学教师专项技能研修项目
小学心理健康教育

培 训 简 报

第 4 期

编印：陕西学前师范学院师资培训学院

2012 年 12 月 20 日

☆开班报道☆

“国培计划（2012）”-陕西农村中小学教师 专项技能培训项目（第二期）在我院隆重开班

12月14日上午8时，由陕西省教育厅主办，我院承办的“国培计划”（2012）-陕西省农村中小学教师专项技能（小学心理健康教育专业和中学物理实验技能专业）研修项目开班典礼在我院雁塔校区七号楼三层东大教室隆重举行。陕西学前师范学院文明副院长、物理系司存瑞副教授、教育系副主任朱金卫副教授、师资培训学院王奂新院长等领导出席了开班典礼。承担本次培训任务的物理系、教育系班工作组成员以及80余名来自全省各地的初中物理实验和小学心理健康教育专业的骨干教师参加了开班典礼。典礼由师培院王奂新院长主持。

文明副院长首先致欢迎辞。他代表学院向来自全省的从事中学物理教学、小学心理健康教育的骨干教师表示热烈的欢迎。他向前来学习的学员详细介绍了我院发展的基本情况，并希



望承办单位全力以赴，共同做好培训工作。同时，他希望各位学员聚精会神、潜心研修，力争满载而归。

物理系主任司存瑞教授和教育系副主任朱金卫副教授向各位学员分别解读“中学物理实验技能”研修方案和“小学心理健康教育”研修方案，并一致表态，一定会尽心尽力做好本次培训工作，圆满完成培训任务。师资培训学院王奂新院长从管理、教学、生活、纪律、安全等方面做了详细研修要求和说明。他表示师培院、各系和后勤集团全体同志一定不辜负省教育厅的期望和重托，全力做好学习和生活等各方面的管理和服务工作，努力让大家满意！

（师资培训学院供稿）

☆学习集锦☆

健康成长，快乐学习

今年我有幸参加了“国培计划”——陕西省农村中小学教师专项技能研修项目。作为一名陕北农村小学的团支书来说，这次的培训意义重大，通过这一段时间的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观的状态。要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在孩子身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，受益深远，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

（定边县红柳沟镇学区 陈振华）

收获 蜕变 展望

这次参加了学校教师心理健康培训，虽然上课时间有限，但却让我受益匪浅，感想颇多。尤其是在班主任李明军老师的幽默风趣的课堂上，让我对自己平时的工作有了更多的思考。我想就自己这两天的学习与思索，谈谈自己在培训中的收获：

一、教师本身要注重自己的心理健康，追求教育业绩与身心健康的双丰收。“老师难当！”这是很多教师的共同感慨。这说明时代对教师提出的要求越来越高。我以为，改变自己是当今教师适应时代发展的惟一选择。我们在一些优秀教师身上看到了教育业绩和身心健康的和谐统一：他们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。在长期的教育实践中，童化了心灵、纯化了心灵、美化了心灵，他们用自身的经历向我们提示了教师工作“自利利人”的本质。

二、教育过程的愉快体验和教育成果的成功体验，必定会巩固、提高教师的身心健康水平。反过来，良好的身心健康状态，会进一步强化教育心态、完善教育方法。这样就进入了良性循环的境界。当我在自己的教育实践中去执意追求、努力践行时，竟发现自己有时也能幸运地进入这种良性循环的境界，其中的愉悦和快感体验妙不可言。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。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。

三、一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系：既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，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，也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人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

人们常说，每一个孩子的心就是一把与众不同的锁，唯有知心这把钥匙，才能打开孩子的心门。学习心理学知识便是获得这把钥匙的最佳途径，它有助于教师了解孩子的心理特征及规律、准确判断孩子的心理状况、消除孩子的心理困惑，引导孩子树立健康的心态，形成良好的品质，让孩子更自律、更阳光、更出色。



陕西学前师范学院刘如平教授

有一句话说得特别好，“改变一个人比杀掉一个人更难。”而这个时候一个老师要做到的就是“淡定”。这句话说起来很容易，可是做起来很难。而作为一名教师你要做的就是“倾听”，用心去听，因为耐心地倾听远比各种技术更重要。你的耐心倾听也许会换来一个孩子终身的幸福。

一个尽职的教师是的确非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

在以后的工作中，用自己学到的心理健康知识这把“心灵的钥匙”去打开孩子的心，与他们一起进步、一同成长。为孩子们创设良好的心理发展环境，让每一个孩子都能够在充满关爱、温暖、平等的环境中，健康茁壮地成长！

（渭南市临渭区吝店中心小学 张新娟）

☆研修札记☆

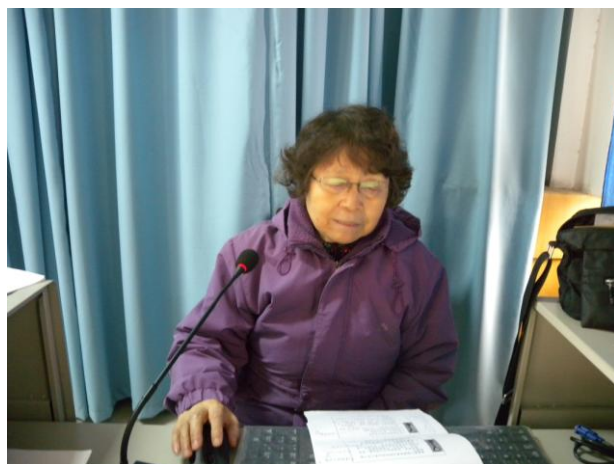
有效开展学生心理健康教育

我是一名小学教师，凭着对学生心理健康的关注和热爱，我参加了心理健康教师培训，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

随着科学技术的飞跃发展，社会经济和文化的迅速变革，成长中的儿童面临着日益增长的社会心理压力，在学习、生活和社会适应方面遇到种种困难和挫折，许多孩子追求物质上的享乐，对学习提不起精神，好高骛远，缺乏毅力，精神寂寞，甚至个别出现逃学、自杀等现象。孩子们的这些心理问题是如何产生的呢？追根溯源，影响儿童心理健康发展的因素是通过家庭、学校、环境等渠道来实现的，所以，为了孩子的健康成长给他创造一个良好的心理发展环境非常重要。

一、建立和谐的家庭氛围。父母是孩子的第一任老师，父母的教育对于孩子的成长起着相当重要的作用。亲子之情不可代替，父母重视子女的教育，善于运用教育方法，善于处理家庭问题，对孩子既温和，又严格要求，让孩子在一个充满关心、爱意、和谐的家庭氛围中成长。

二、形成良好的班风班纪。良好的班风班纪有助于学生形成强烈的成就动机，激发求知欲，形成合理竞争的态度和方式。建立一个团结、活泼、文明、进取的班集体，同学间有良好的人际关系，让孩子在集体中去寻求归属和依托。儿童的友谊、集体的活动促进着孩子身心的健康发展。



陕西师范大学王淑兰教授

三、营造融洽的师生关系。俗话说：

“情不通则理不达。”心理教育需要爱的情感，需要对孩子的满腔热情。教师要从平等尊重的立场出发，尊重学生的人格，对所有学生一视同仁，努力和他们建立朋

友式的友好信赖关系，用爱的情感去打开孩子的心扉，让他们吐露心中的积怨与秘密，解除其心理负担。

个体心理素质对其成功、成才有非常重要的影响，其影响作用甚至比智力大得多。让我们一齐努力为孩子们营造一个良好、和谐的成长氛围，让他们拥有健康的心理，健全的人格，增强承受各种心理压力的能力，以迎接明天社会的严峻挑战吧！

（西安市阎良区关山镇栗邑小学 马宁娟）

加强心理教育 改进教学方法

12月14日，我有幸参加了陕西学前师范学院承办的2012年“国培计划”——小学心理健康教育骨干教师培训班的学习。上午开班典礼结束后，陕西师范大学的王淑兰教授主讲了《学生人格发展与健康人格培养》，下午陕西学前师范学院的刘如萍教授又给我们讲授了《心理咨询的原理与技术》，颇有收获。

一、重新认识自我，审视自己的工作思路。在本次的心理健康教育学习中，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魅力。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，克服职业倦怠，能正确地感知现实并适应现实，能平衡过去。原来身为一个教者，我们自身的心理或多或少存在一些有问题，我们自己竟然浑然不觉，试想长此以往，接受我们教育的学生心理上是不是也存在问题？想到这里，不仅有些汗颜。天真无邪的孩子若在阴暗的心理影响下那后果不堪设想。学习后，我要重新调整心态，以一个健康心理走进学生的心里，将心理学的理论联系工作实际，融入到日常教学中。为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

二、学习心理健康，浸润自己的心理。通过两位教授结合自己丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识深入浅出地阐述讲解，我不仅掌握了不少心理辅导理念，而且学会了个体心里辅导和团体心理辅导的基本方法。从两位专家的讲解中，我更深深的明白，学生的心理健康教学，不是一朝一夕，一蹴而就的事情。要培养学生良好的、健康的心理，需要每一位老师参与，需要学校整体环境渲染。我们的每一门学科，每一堂课上，都可能或多或少地渗透心理健康教育。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，因此每一个教师都因具备心理健康的相关知识，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。

三、学会换位思考，改进自己的教学方法。通过今天培训学习，特别是刘如平教授所讲的实际案例和自身的体会，不由让我也回到了学生时代，想到了我的教育教学经历：按时上课，听老师讲课，做好笔记，分组活动，完成作业……课后，我们也会对听课内容或是教者做一番评论：“这节课讲的真好！”“这个老师真幽默！”“今天老师说的内容太枯燥了，我都不想听了！”……静下心来一想，我们的学生是不是也会这样议论我们呢？原来，是自己的课堂不够吸引人才有孩子开小差，是自己的讲解不够生动孩子们才没有弄明白！今天，我们是站在学生的立场，再看自己，给平日的许多疑惑找到了答案。一个充满魅力的教者，一个生动有趣的课堂，如同一块磁铁，能将学生的注意力牢牢抓住。当课堂失去活力，当我们的学生兴趣转移，责任往往在我们自己。只有改进自己的教学方法，从学生的需要出发，根据学生的年龄特点，设计多样的教学过程，才能让课堂的几十分钟发挥最高效率！

（铜川市宜君县城关第二小学 杨宏英）

探索心理健康教育 扎实推进教学工作

从遥远的陕南小镇来到繁华的省会城市参加此次小学心理健康培训班，首先我感到了从上到下对学生心理健康教育的重视。个人感觉心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在此次培训伊始之时对心理教育方面的几点认识，谈谈自己的体会：

一、提高自身认识，明确心理健康教育的重要性。社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响，就连农村小学也受到冲击。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上独立意识较差，所以小学生很容易发生心理行为偏差。究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾、应对挫折和处理危机的能力。



北京师范大学肖非教授

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马。因此，

我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为新世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮、不生病就是健康，这是不全面的。事实上，有一些青少年存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为，然而，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的。在发现他们心理有缺陷时，我们就及时与家长联系做到及时矫正，举办家长如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

（石泉县后柳镇中心小学 谭家康）

编 印：陕西学前师范学院师资培训学院

责任编辑：舒欣、拓春晔、李智

联系电话：029—85370061

电子邮箱：sjyspy@126.com