

2013年陕西省中等职业学校“双师型”教师省级研修项目

(陕西学前师范学院班心理健康教育专业)

# 培训简报

第2期

编印：陕西学前师范学院师资培训学院

2013年7月20日

☆学习集锦☆

## 洞悉内心世界 感悟心灵魅力

今年的夏天，对于我来说很有意义，我又重新走进了教室，认认真真的做了一回学生，感到非常的充实而兴奋。这段时间的学习，对于我来说真的是收获良多。

50天的培训，内容非常的丰富，安排课程也很紧凑，我们学习了心理学基本知识，接触了心理测量、沙盘疗法、生物反馈技术；系统学习了青少年心理健康教育、萨提亚心理健康咨询、教师心理健康维护、变态心理学等心理课程，感受到了大师级的教授授课的魅力，体会到了充满温暖和希望的萨提亚咨询技术，共同探讨了心理健康教育课程设计方法，心理健康教育论文设计。这一切的课程，都带给我无比的力量，对今后的学生管



第四军医大学 王家同老师

理和教学提供了很多宝贵的经验。参观西安中学心理健康教育指导中心，不仅增长了我的见识，而且也给予我今后工作很多的思考。

心理健康教育对于我所处的中等职业学校的学生来说真的是特别的重要，他们带着一次次的挫败感，来到中等职业学校，心灵是有伤痕的，成长是不完整的，家庭是有问题的。如何保障他们在校的健康成长，就是一个特别重要的问题，每一位老师都有义务和责任去维护孩子们的心理健康，疏导他们在成长中的困惑，为他们的心灵开发一片净土，解决他们之前成长中的问题，这一切都是需要付出莫大的耐心和时间，我们责无旁贷。

与此同时，我们的老师也要从保障自身的心理健康入手，关注自己的内心世界，每天给自己留一些思考的时间，梳理一天的工作，在平静中感受生活。在乐观、自尊、希望中去感受工作的快乐，以成长的心态投入到工作中去。

培训即将结束了，此刻，每一位老师的风格、语言，像过电影一般在脑海中回放。朱金卫教授《人才培养模式》的讲解让我对学生教育有了很多的启发；王淑兰教授《青少年健全人格发展培养》给予我学生管理的方向；刘如平老师的《心理健康疗法》给予我很多问题学生的应对方法；霍涌泉教授《教师心理健康与维护》给予我自身职业发展的经验；陈青萍教授和王家同教授的《变态心理学》给予我区分正常心理和病态心理的钥匙；张俊老师的《积极心理学》使我对学生教育有了一个全新的思考。曲苒老师《沙盘疗法》、孙果老师《生物反馈技术》、以及《萨提亚基础课程》给予我的是体验式教学的魅力和在体验中反观自己内心世界的舒畅。

时光匆匆，转眼分离，在这培训的日子里，我还收获了同学们之间纯真的友谊，我们共同讨论问题，共同完成体验，共同分析得失。希望我们的这份友谊能够天长地久，让我们满载收获，像新的目标出发吧！

（陕西省旅游学校 段玮婷）



## 一切都是最好的安排

参加了心理健康教育学习班才深深的体会到，生活中并没有绝对的好，也没有绝对的坏，一切都是最好的安排。

今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长的经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反，它更能唤醒我珍惜此刻的幸福。因为有的人一直生活在幸福中，可他还不幸福，因为他不知道什么是挫折。学习心理健康教育，助人自助，我渐渐拥有了成人的感觉——感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。

本科毕业后，我进入户县第三中学，生活中理想和现实的落差，很长时间我都有些不适应，觉得是学生不好，我才被“煎熬”。逃避责任是我给自己最大的借口。接受“新时代”心理健康教育思想的洗涤，伴随我个人思想的顿悟，我深深的体会到：不是学生不好，是我没有找到好的方法去引导学生。或者说，那么早做教师的



我，还没有能力去扮演教师，是因为自己做的不好。当心理健康教育真正地走进我的心里，我去了解人，了解学生，站在他们的立场思考问题，设身处地的去为他们想，我就是他们的老师，也会是他们的朋友——与学生的沟通不应该是把自己的思想强加给他们，你想改变他们，你说的话，做的事要让对方更有力量，感到未来更美好。不只是学生，一切做人的道理都是这样。

陕西学前师范学院 姜娟芳老师

我始终相信，让积极的观念伴随你，你遇到的事，思考的问题都会朝积极方面迈进，也会慢慢的影响你身边的人，让大家都充满“正能量”。真诚的感谢陕西学前师范学院再次给我系统学习心理健康教育的机会，让我再次深深的体会遇到“宝石”的惊喜与快乐。生活多么美好，一切都是最好的安排，我们这里的每一个人在汲取力量的同时，生活一定会越来越美好。

成长不能没有水源，每个人都需要“新思潮”的冲击，希望以后还有机会来这里再一次的接受“新思潮”的冲击。

(户县职教中心 周娟)



## 中职教育更需要用“心”浇灌

通过参加了此次中等职业学校“双师型”教师省级心理健康教育培训，深感心理健康教育的重要性和长远意义，受益匪浅，感想颇多。学习将结束，谈收获，展前景，书心得。

一、树重要性，健好心理，提师风范。

通过本次的学习，认识到了教师心理健康的重要性。同时，教师是教育教学过程中心理健康教育的推行者、实施者和辅导者。身为一名一线教学教师，除了要有

相关专业的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格、高尚的品德和健康的心理。老师的心理是否健康直接影响着教育教学的成败，所以，教师要修身养性，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理，耐心面对问题，用心去理解学生，成为一名学生认可、同行认同和自己满意的老师。

## 二、备好自己，备好学生，备好环境。

通过培训，深知备课不能光备课程，更重要的是备我们视为主体的学生。课堂上学生的行为都由“心”而生，这样的“心”声如何解读，不能靠经验，更不能靠说教，需要师者读懂“心”语，“三备”为自己提出了进一步要求，不仅是现在要面对的实际问题，更是今后长期要解决好的课题。二十六年的教育教学工作经历，虽有收获，但深感责任重大。要做到每节课都“有备授课”，除了常规职业道德外，更需要我们用“心”去浇灌，用“心”去体味，用“心”去理解。

## 三、尊重学生，关爱学生，赞扬学生。

为师多年，早已养成了以主观愿望为基点，同理心常挂在嘴上，写在纸上，落实行动上较少，特别是在尊重上，老以为师先导，自以为尊重了学生，学生反馈不高；时常关爱学生，学生受爱点不同；指导学生多，赞扬的少，认为他（她）们应该会、应该做。通过学习，要善于发现学生的亮点、长处和进步，及时赞许，提升学生的心得性有助，增强学生的自我效能感。

最后，感谢陕西省职教处为我们创造此次学习机会，感谢陕西学前师范学院为我们精心设计培训课程，感谢各位授课老师们的辛勤教诲，更感谢朝夕相处的同行们，是你们对我的教诲、鼓励和支持，使我在此收获了一份喜悦、一份憧憬，更多的是一份期待与责任，我将这份收获、美好转化为教学动力，成为职教战线的好兵。

（陕西省电子信息学校 李平）

## ☆研修札记☆



我过这段时间的教师心理健康培训，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，如何看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。

### 一、结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，要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平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，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，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

## 二、全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进



丰富多彩的课外活动

学校心理健康工作的开展。

真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物

细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

## 三、教师本身也要注重自己的心理健康。

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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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，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。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，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。

短短的几个月培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能，回去后将把自己所学到的、看到的、感受到的教给学生，和身边的同事，尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。

（陕西航空技师学院 张力）



## 学用结合，学以致用

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加2013年心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

### 一、加强学生的心理健康教育。

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

### 二、作为教师也要加强自身的心理健康。

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则会伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用博爱的心去关爱学生。从关心学生身心健康发展

出发，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。

（一）、尊重每个学生，要保持乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬，教师也从而实现了“教书育人”的目标。

（二）、要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活、成长。

（耀州区高级职业中学 肖静）

## 为有源头活水来

2013年的6月18日至7月28日我有幸参加了陕西省中等职业学校“双师型”教师（心理健康教育专业）省级培训，学到了许多关于心理学方面的知识，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

### 一、教师心理健康学习意义深远。

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师

心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

## 二、特色培训。

通过外请专家、外出参观考察、模拟现场教学等多种特色培训方式，使我对心理学研究及应用有的更深刻的认识，也被专家严谨的治学态度、所深深影响。特别是萨提亚模式的多次培训，听完曹老师、姜老师、孙老师对萨提亚理论的阐述，从另一角度感受到人类心理活动的美妙世界。

## 三、课程学习中的收获以及反思。

在学习的过程中，我对青少年人格发展与健康人格培养、认知与行为疗法、生物反馈技术、团体心理辅导、变态心理学、萨提亚模式在师生关系中建设中的应用、学习的动机与培养等心理学方面的理论知识及实际应用有所了解。同时根据课程学习，沙盘疗法、心理测量等训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等教师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了许多实用的调适方法。通过对教师职业倦怠心理调适的学习。我对教师这一行业的职业特点以及教师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调节以及同学生的良好的沟通互动。此外，虽然本次学习即将结束，但是我觉得还有许多地方值得继续学习，比如教师课堂行为问题，学生课堂行为问题，教师职业生涯规划等。这些内容需要我们结合已有的心理学知识并通过自己查阅资料后继续学习。只有这样我们才能把我们所学的心理学知识更好的糅合到我们的课堂之中去。



为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

（陕西省石油化工学校 刘晓山）

编印：陕西学前师范学院师资培训学院

本期编辑：舒欣、李智

联系电话：029—85370061

电子邮箱：sjyspy@126.com