

教育部 财政部 “幼师国培（2013）”

陕西省农村幼儿教师心理健康教育培训项目

培 训 简 报

第 1 期

编印：陕西学前师范学院师资培训学院

2013 年 9 月 7 日

☆学习集锦☆

十年树木，百年树人

作为一名幼儿园老师，凭着对小朋友心理健康的关注和热爱，有幸参加了这次由陕西学前师范学院主办的心理健康培训，在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，让我充分了解心理健康教育的意义以及它的重要性。现在谈谈培训后的体会。

做孩子的心理辅导老师，首先要提高自身的心理素质。俗话说：“十年树木，百年树人。”教师的工作是辛苦的、单调的、烦琐的，并且脑力体力相结合，为解决某件事情或某个幼儿，会耗费许多的精力和时间。假如我们始终处于自卑、自暴自弃的生活状态，职业倦怠就不可避免了。不开心也是一天，快乐也是一天，



陕西学前师范学院教育科学系 朱金卫副教授

为什么不选择开心快乐的度过每一天呢？只要我们拥有一颗热爱之心，就会从平淡中发现美丽，从平凡中感悟美好，既然选择了这份教师的职业，就不要把它当作一种谋生的手段，而要发自内心的去热爱这份职业，如果教师能正确调整好自己的心

态，就能真正感受到自己存在的价值和意义。一个优秀的心理健康辅导师须做到以下三个方面：

一、真诚。真诚就是把心里的想法告诉对方，当孩子告诉你说：“老师，我怕黑”时，许多老师会回答说：“黑有什么好怕的。”可这样的回答否认了孩子的真实想法，所以要学会顺着他的情绪告诉他说：“老师像你这么小的时候，我也怕黑。”孩子把心里的想法告诉你，说明他面对你是真诚的，如果否认他的话，那么他可能再也不会和你讲心里话了。

二、包容。无论孩子表现的多么让你生气无奈，甚至是讨厌，我们教师都要学会“无条件”的接纳，用宽容的心去待他们。其实孩子说伤害的话时，他只是在单纯表达自己的愤怒情绪，并不知道自己话语的严重性，更不知道如何更好的表达自己内心的愤怒，所以做老师的要先包容他，然后再想办法改变他。

三、共情。共情也称为神入，同理心，共情又译作移情、同感、同理心、投情等。就是当你关怀一个人或处理一件事情时，就必须能够用他的眼睛看他的世界，要站在他人的角度看待事情，不能把他看成物品去审核，或批判，而要体会他的处境。按照罗杰斯的观点，就是体验别人内心世界。

通过此次培训学习，我增长了知识，扩大了视野，在以后的工作中，将以一颗感恩的心去接纳一切，包容一切，并学会先去热爱，热爱一切美好的人和事，将所见所学实际运用到教学工作中，为学期教育工作尽己所能！

（延安市志丹县第一幼儿园 曹艳）



让孩子幸福的成长

2013年9月，我有幸参加了“国培计划（2013）”——陕西省农村幼儿教师心理健康教育培训项目。通过学习，我深知幼儿阶段是人生的奠基阶段，而幼儿教师是年轻一代最初的启蒙教师，在幼儿成长过程中起着主导作用，幼儿园不同于中小学，幼儿教育形式是以为基本活动形式，寓教于之中，是幼儿共同的活动形式。

作为教师首先应该是孩子的朋友，和幼儿是平等的人际关系，不是社会关系。教师是幼儿的伙伴，要让孩子们在心理安全、放松，让他们生活在自由、尊重、平等、合作的气氛中。这样幼儿才会充分的活动，获得表达自己欲望和能力的机会。

每个孩子的个性都不相同，有的孩子活泼大方，他们能主动表现自己，见到客人能主动打招呼，听到音乐就能翩翩起舞，为大家表演，这样的是我们所倡导的。但是有些孩子，他们在幼儿园里比较活泼，一旦离开了他们熟悉的环境，他们便很



陕西学前师范学院 张婉莉老师

胆怯，不敢说话。这种胆怯性格的形成，大多因为缺乏锻炼的机会，缺少表现自己的勇气的条件，如果不及时加以引导，将严重影响幼儿一生的发展。胆怯的幼儿往往没有勇气在众人面前讲话，或说话声音很小，为改变这种胆怯的性格，我们要努力为幼儿提供“说”的机会，

让幼儿在每个人面前表达自己欲望和自己的感情。

此外，我深刻的理解到作为一名幼教工作者应怎样主动和幼儿沟通是很重要的。

第一、现在的教育观，要求教师与幼儿是平等人际关系。教师要尊重每一位幼儿，作为朋友坐下来与幼儿谈心，了解他们的性格特征。这些来容易的话，做起来却很难。每个人都有自己的权利，包括幼儿自己的权利，所以做什么都不要强制幼儿去做，可以去引导幼儿去做。教师以亲切的话语，关心他们喜欢，做什么，需要什么。这样既拉近了师生关系，又使我们目标得以实施。

第二、开展丰富多彩的游戏，让幼儿从中得到知识。在教育活动中，教师就尽量多设计一些与教育内容相一致的游戏，真正做到“在游戏中学习”。

第三、抓住幼儿的闪光点，让幼儿充满自信做好每一件事。教师应多鼓励幼儿，包括一些很小的事，对他进行赞美，他们定会有所发展，有所进步，老师的一些无意的动作和赞美，对孩子来说却是很重要的，他会觉得老师是注意我的，老师是我的朋友，是值得信赖的。

所以，作为一名幼儿教师，既要当好老师，又要成为幼儿的好朋友，保证他们幸福的成长。

（宜君县第二幼儿园 郑军梅）





播撒阳光

金秋九月，我们怀着期待，怀着梦想，从陕西的各地来到了陕西学前师范学院参加“国培计划（2013）”陕西省农村幼儿教师心理健康教育培训项目的学习。通过几天的学习，深刻的认识到时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础，而这些对于教书育人的教育工作者更是重要的。下面浅谈下自己对于这次心理健康学习的体会。

一、用阳光带给别人阳光。

第一堂课就听到了李明军老师开放式的教学模式，这是一种有别于以往的课程的一种全新体验，整个课程中，我们深深的被老师的睿智、阳光、积极的状态所打动。老师是灵魂工作者，是用自己的见地、学识、人格去影响身边的人的智者，在专业知识的影响下，我们要努力去体会、感受心理健康教育的问题和解决的策略，学会调整心态，学会放松和倾听，学会让自己快乐，再用自己的阳光去带给别人阳光，去帮助、感染影响身边的人。

二、用开放的心理去关注身边的人。

在张婉莉老师的《团体心理辅导》课程中，我又感受到了另外一种力量，那就是团队的力量和信任的力量。通过张婉莉老师的结构式团体辅导，我们在《众里寻Ta》的系列活动中，开始真正关注身边的学员，去了解他们，观察他们，关注他们。在这个活动里，我们收获了友情，收获了团队的团队精神。陈青萍教授和李明军教授都诠释了国外关注幼儿教育的重视程度和现今我国幼儿教育发展的态势，它在告诉我们幼儿教育的重要性和需要提升的紧迫性。我们理解到的“不要让孩子输在起跑线上”的名言和真正的意义相差甚远。幼儿教育的核心是习惯养成，习惯养成的目的是为了形成好的性格。幼儿的人格完善就是我们作为一名幼教工作者所承担的重任。我们大多数的基层幼教工作者和家长朋友们都把“不要让孩子输在起跑线上”理解为要为孩子发展智力、培养技能，而忽视了人格的塑造和健全，健康的人格教育才是幼儿期教育的真正核心。

作为幼教工作者我们需要更多的关注孩子的兴趣、性格、情绪的培养和梳理，去为孩子们创造条件促进幼儿良好的行为，把好的行为通过具体的标准去让孩子们理解、模仿，再进行多次的重复、及时的评估，为孩子们形成良好的行为环境，从

而促进习惯的养成，让他们在生活、学习、劳动和人际交往中去运用，这就是一名合格的老师最大的成就。

（汉中市南郑县城关幼儿园 吴娟）

☆研修札记☆

新的定位



很荣幸能来陕西学前师范学院参加 2013 国培计划幼儿教师心理健康的培训。通过这两天的学习，让我学到了幼儿教育基本知识，了解先进的幼儿教育理念和教育手段。在这，我要感谢领导给了我这个难得的学习机会，让我能够有幸亲耳聆听专家教授的精彩讲座，并能与来自各市县的同行兄弟姐妹们一起学习探究、交流研讨，感觉真的像重新走入校园倾听老师的教诲一样，使我对自己的教学有了全新的认识。

聆听了陕西学前师范学院李明军老师关于《当代教师职业心理素质与专业发展》的精彩演解，讲课过程中李老师列举了大量事例和许多亲身经历，对影响教师心理健康状况的一些因素以及如何自我分析、调整、学会养成健康心理等方面进行了详细的阐述，告诉我们要热爱自己的职业，这让我豁然开朗，受益匪浅。让我深深懂得和可爱的孩子们在一起磨砺是种幸福，和挚爱的幼儿教育在一起成长是一种快乐。我们要做一名真正合格的幼儿教师。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

很多人认为，幼儿教师不过就是哄哄孩子，知识含量要求不高，人人都能干。以前，我也是这样想的。可当自己真正成为了一名幼儿教师时，才惊讶的发现：专业的中小学教师，竟然不是一个合格的专业幼儿教师。反思与迷茫中，专家的一番指引让我找到了前进的方向。

成长为一名专业的幼儿教师首先必须树立敬业、乐业、幼儿的教育观。把幼教当成职业来干，努力追求称职；把幼教当成事业来干，努力追求最好。其次，关爱儿童，认可儿童，平等对话，与孩子形成学习的合作共同体，善于接住孩子跑过来的“球”。再次，具备扎实的吹拉弹唱、读写画描等多方面的艺术才能，掌握多元的学习方法、善于适时合理的策划、组织、实施活动。最后，要不断的践行反思，不断的向自己学习，善于总结，勇于创新。

通过这次学习，我对“健康”有了重新认识，在日常的生活中我们往往只关注身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，幼儿教师直接面对的是

一颗颗幼小的心灵，为了更好地教育幼儿，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。一名优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既要关注幼儿的心理健康，也要重视自己的心理健康。同时，在学习过程中，我进一步明白了我们工作时保持轻松愉快的心情对幼儿园的教育、教学质量有着非常重要的意义，在以后的教学工作中我们应该调整自己的情绪和压力，以平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，做一个乐观、独立、宽容、心态平和的幼儿教师，让自己都尽可能地以最愉悦的心情投入到工作中去！

同时，我也深深感到幼儿教师承担的责任有很多种，每一个幼儿高兴的来到幼儿园，而我们的责任则要保护他们的安全，教导他们提高安全意识，学会自我保护，从一日常规开始，从各方面加强幼儿园安全工作，让我们的小朋友做一个健康，快乐的宝宝，在健康方面除了生理健康，心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，只有这四个方面的健康才算是完全的健康。我们教育中的一点一滴将直接影响到一个孩子的未来，所以要不断反思，分析自己的教育言行，努力审视自己的教育行为，才有可能更新自己的教育观念，确立新的目标，规划新的发展，使每一个孩子的潜能得到充分的展示。



陕西学前师范学院 陈卿老师

通过短暂的学习虽然不能使自己的基本技能有多大的提高，但却使我们明确了教师基本素养的提高，是搞好教学的重要措施。它包括教学模式的选择和运用，教学组织能力，教学机智与表现力，理论功底与知识面，教师的气质表现，教学行为策略等方面，所以在教学工作中，要进一步加强自己的教学能力，全面提高教学素养，使自己的教学工作成为最美丽的职业。

总之，“国培”让我受益匪浅，让我对幼儿教育有了新的认识，在思想上有了紧迫感，在教师角色中有了新的定位，我要把学到的理论知识用于今后的幼儿教学实践当中，不断更新观念，争当一名优秀的幼儿园教师，我期盼着这一天的到来！

（城固县幼儿园 王小利）

走进国培，感悟心理健康教育

在这秋高气爽、落叶纷飞的初秋时节，我有幸与来自陕西各地的幼教同仁一起相聚在美丽的西安古都，来到陕西学前师范学校参加“国培计划（2013）”——陕西省农村幼儿教师心理健康教育培训项目。

参加此次国培计划的都是奋战在教学一线的幼儿教师及幼儿园保健工作者，能作为其中的一员，我感到非常的荣幸与感激。十分感谢上级领导对学前教育的重视与关心，还要感谢陕西学前师范学院的各位领导的精心安排与组织，使得此次培训内容丰富、节奏紧凑、形式多样，既有专题讲座、团体辅导，也有案例教学，实地心理测量。专家教授精彩讲座，深入浅出，开阔了我的眼界与思维方式，令我受益匪浅，感触颇深。

一、了解幼儿心理特点及其常见心理问题

近50岁的陈教授，虽然咽喉不适，但能饱含激情的在讲台上给我们上课，心中的敬重、崇拜之情油然而生。陈教授从幼儿心理发展特征、幼儿常见心理问题及其原因、幼儿心理辅导策略及其方法这三个方面进行讲解，结构严谨、层次清楚，作为一位初为幼师、初为人母的我来说，受益匪浅，给我在教育子女以及幼儿的方法上指明了方向。



陕西师范大学 霍涌泉教授

二、幼儿良好习惯的养成与健康人格教育

朱金卫教授的精彩讲解，让我知道了行为决定了习惯，而习惯又决定了性格，性格决定了职业，职业决定了命运。好习惯影响一生，而培养幼儿好的习惯却是在幼儿园的时候，即3—5岁，在5岁之前我们所做的教育，是孩子一切教育工作的50%，可见咱们幼儿教师所承载的责任之重大，对幼儿的影响之深远。

三、幼儿教师心理健康与教师专业化发展

在班主任李明军老师的这节课上，我了解到了影响教师心理健康的因素，有来自社会因素、家长因素、学生因素、家庭因素等，还有社会上对幼儿教师的一些负面报道，都使幼儿教师的背负着很重的心理压力。面对如此压力，教师要有效应对，如学会分享与倾诉、善于发现工作中的兴奋点，保持健康的心态，有幽默感等来缓解来自各界的压力。还要加强理论学习，提高自己的专业素养和基本能力。好教师，要成功扮演各种角色，应对复杂关系，与幼儿、与家长、与家庭等关系。教育是科学，科学的价值在于求真；教育是艺术，艺术的生命在于创新。我们有责任通过教育，使他人和自己都变得更加美好。

四、教师职业幸福

教师是人类灵魂的工程师，从事着太阳底下最光辉的事业。近几年幼教领域掀起改制热潮，对幼儿教师冲击颇大。



陕西学前师范学院 孙果老师

在这一转轨时期，社会的发展及对幼儿教师要求的提高，幼儿教师压力越来越大。因此，我们幼儿教师要注意加强自身的心理保健，努力避免走进职业的倦怠状态，试着从孩子身上获得幸福、试着创造性的开展工作、正确处理自己与他人的关系、经常接受心理健康教育，做一个健康、快乐的幼儿教师。

培训时间虽然很短，但我们却收获很多：收获了专家教授的关爱，收获了幼教姐妹的友爱，收获了满满的新理念与知识，还收获了西安厚重的文化气息……太多的感动，无法用文字表达。在此，我真诚地希望在今后的工作中能学以致用、促进幼教事业更好更快发展！

（白河县城关镇幼儿园 李小梅）

编 印：陕西学前师范学院师资培训学院

责任编辑：舒欣 李智 李潇潇

联系电话：029—85370061

电子邮箱：sjyspy@126.com