



教育部 财政部 “国培计划（2014）”

陕西省中小学紧缺薄弱学科教师培训项目（中小学心理健康教育）

陕西学前师范学院班

培训简报

第 2 期

编印：陕西学前师范学院基础教育教师干部学院教师培训部

☆ 班组报道 ☆

知心见性，转识成智

——记华南理工大学宋广文教授为培训学员作心理健康专题报告

11月25日，上午8点半，我院“国培计划（2014）”——陕西省中小学紧缺薄弱学科教师培训项目（中小学心理健康教育）开班了。



我们邀请到华南理工大学宋广文教授为本次培训班的学员作题为《结构、解构、建构——心理问题的科学认知与心理辅导的整合性研究》的报告。宋广文教授以“心理的结构、解构与建构”为切

入点，对心理结构及如何建构健康的心理进行了系统的阐述。他认为任何心理现象都具有结构，结构决定功能，心理的差异也是结构的差异。

对心理问题的科学认知在于心理“解构”的科学性，心理辅导的智慧在于科学地“解构”与“建构”过程。心灵智者的最高目标在于“自助、助人、合理引导和善于选择”。宋教授提出“知心见性，转识成智”的教师心理发展观，深入剖析了人的本性问题，巧妙地借用

“知‘道’——悟‘道’——做‘道’”来表述心理意识的行为层次，阐明了心理和行为的相互关系。从“已知”到“未知”领域分析了教育环境对人的影响到底有多大？并就如何实现对学生心理的科学认知、如何成



学员在分组讨论

为心灵智者型教师等问题进行了深入浅出地讲解。最后宋教授希望通过此次讲座使大家对心理健康教育能有更深入的理解，通过学习心理知识、调节心理情绪、构建积极心理品质，努力使自己成为一名真正的心灵智者型教师。

宋教授的报告旁征博引、风趣幽默，报告内容深入浅出，引用案例详实生动，给在场的学员都留下了深刻的印象，参训教师一致表示要重视加强心理健康教育相关理论的学习，进一步提高认识水平，要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、教学活动等有机结合，积极探索开展心理健康教育的途径和方法，提高全体学生心理素质。

（心理健康班工作组）

☆学习集锦☆

加强师生沟通 改进师生关系

这次有幸参加了由陕西学前师范学院承办的“国培计划”——中小学教师

心理健康教育培训，使我对心理健康教育这门学科有了系统的认识，真是受益匪浅、感触颇深。下面我想谈谈自己的一点收获与感想。

教师是我们每天都要扮演的一个角色，师生关系也成为我们不可逃避的一种关系，我们必须面对一群知识与道德修养都还不曾完善，个性上有着不同差异的少年儿童，耐心地教导他们，是我们的责任。师生关系的融洽与否，直接影响着



陕西学前师范学院 鲁肖麟老师

我们的日常情绪，继而影响着我们的教学效果与教学威信。良好的师生关系不但令我们身心愉快，而且有助于提高学生的学习兴趣，提高学生在情感、意志、道德诸方面的综合素质，从而提高教学效果，可以说师生关系的融洽是教学成功的前提，那么如何才能处理好

好师生关系呢？我觉得陈卿老师和吕银芳老师都讲得很好，值得我们学习。

首先，要适度地表达出对学生的关爱。在我国现行教育体制下，教师工作辛苦，思想压力大，对学生的学习成绩要求较高，因此对学生要求严格，尤其对一些学习成绩差的同学，缺少耐心与关爱，经常对他们没有好脸色，使得师生关系紧张，学生害怕上学，怕见老师，特别是一些留守儿童、特殊家庭的孩子，自己学习不好，家里缺少关爱，在学校里也不被注意，这些孩子逐渐就养成孤僻、冷漠、胆小的性格，处处小心翼翼，这些同学需要老师的关爱，同学的帮助。我们做老师的，更要对这些同学多给一些关爱，即使学习差些，这样我们的教育才能取得成效。

其次，多听少说，先听后说。大多数时候，我们听学生说话的时间太少，当学生出现问题时，经常是很少听学生解释为什么，一味的指责学生，结果就使得部分学生有理由也不敢说，只能自己受委屈，但是同学从此也就对老师多了一些怨恨，少一些尊重与信任，师生关系会越来越僵。

最后，做学生喜欢的老师。作为一名教师，自身的综合素质直接影响自己在学生心目中的威信，这就是大家常说的个人魅力问题，教师的知识广博与否，本专业基本功扎实与否，谈吐、风度优秀与否等等都形成你独特的风格，如果你行，他们会服你、敬你，进而听你的，这也是影响师生关系的一个元素。老师处处为学生着想，学生自会理解，即使当时不理解，时间久了，也会理解的，只要老师是真心。

（杨陵区李台中心校 薛青）



心理疗法 助人自助

短短十天的“国培计划”2014年陕西省中小学紧缺薄弱学科心理健康教育培训即将结束。感触非常多。这是我第一次参加心理健康教育的培训，就被深深的吸引住了。在这次的培训当中感触最深的是曲冉老师讲的沙盘游戏治疗案例及操作，使我更进一步了解沙盘游戏在心理治疗中的作用，也促成了我对学习心理健康教育的渴望。

通过学习我认识了沙盘游戏是对自我表现的一种心理疗法。要想成为一名合格的心理咨询师，在治疗过程中要保持沉默，只做必要的引导。要让来访者去感受，去挖掘自己的潜意识，我们要相信，来访者有自愈的能力，“助人自助”是老师常对我们说的一句话。通过学习我更知道了作为一名心理咨询师要培育自己的感觉，培育自己的灵敏度和洞察力。能够和来访者的心灵产生共鸣，这样，治疗才会受到更好的效果。

同时我也深深体会到，要想做好沙盘游戏，对我们非专业人员来讲，要走一段很长的路。这不仅需要努力和付出，而且要不断的实践和探索，才能逐渐取得成功。因此我希望这样的培训多多益善，只有这样才能对承担心理辅导工作的老师起到帮助的作用。

（西安市雁塔区 3507 小学 田军萍）

师生关系比教育更重要



我们曾看过电视剧《西游记》四人团队西天取经得道成功的故事，要想成功就要处理好各种关系：天上神，地上人，阴间鬼。关系处理得好，天时地利人

和才能取得成功。关系心理学是一门必修课。对于一名教师来说要处理的关系当中最关乎教育成效就是师生关系了。我非常赞赏这种观点：教育是让每一位学生成为最好的自己，师生关系比教育本身更重要。学生作为一个生命个体，是具有差异的。两千多年以前孔老夫子把学生分为“生而知之者”“学而知之者”“困而学之者”“困而不学”四种。我们教师的主要任务就是根据这种差异有针对性地开展教学，并且处理好与学生之间的关系。不要因为某个学生特别聪明而特别喜欢他，又因某个学生特别愚笨而特别讨厌他，影响自己的教育智慧的发挥，又使自己受到身心及经济上的损失，公平对待学生，对学生一视同仁。

近几年师源性伤害事件让人们的神经越来越脆弱，但同时也让我们知道师生关系成为了影响教师生活质量的关键因素。众多的事实证明，师生关系恶化，无

论是老师还是学生都是受害者。观念的转变，职业道德修养，各种专业培训，各项制度约束，社会舆论压力等等，为的都是提前预防并减少这种因为关系恶化而带来的不良后果。社会关注度越高教师的压力越大，师生关系越要搞好。这段时间有些学校里有学生跳楼的



陕西学前师范学院 信忠义老师

事件时常发生，这难道说不关乎师生关系的事？学生年龄小不懂事，如果有知心的师长开导不至于轻生自杀。

因此，作为老师而言，交给学生知识固然很重要，但是更重要的是关心学生的心理健康教育，让学生成为阳光、善良、有自信心的学生。师生关系中最具有挑战的就是如何让学生健康快乐的学习和成长，这是老师一生的责任和义务。

（凤翔县教师进修学校 史红侠）

做一名健康的心理教育老师

我非常有幸参加本次中小学心理健康教育学习，在这十天的学习培训

中，使我初步了解到教师心理健康问题产生的原因，如何解决这些问题的方式方法等等内容，使我受益匪浅，感受颇多。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。师生的心理健康，直接关系到学校的发展，学生综合素质的提高，社会的稳定。作为一名学校管理者，我想从教师心理健康谈谈自己培训学习体会。

一、健康心理——做好教师的前提

教师心理健康与否，直接关系到学生的身心发展，关系到学生的未来。一个心理健康的教师，不仅是学生的良师，而且还是学生的诤友。能正确引导学生全面发展，更能巧妙地处理好学生问题。在教育教学中能够和谐温馨的创造育人氛围，使学生如沐春风，轻松愉快，积极向上。心理不健康的教师不能正确理解学生的行为，轻则影响师生关系，重则伤害学生心灵。工作方法简单、粗暴，学生惶惶不安，常常与学生站在对立面，严重影响学生身心发展。所以，教师的健康的心理，是构成和谐的师生关系的基础，是实施素质教育的重要保证，是做好新时期教师的前提。

二、自我调节——做好教师的关键

通过理论培训学习，我对心理调适的技能，维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的理解。一个优秀的人民教师，综合素质高，抗压力强。在高强度、高压下，能够积极主动学习新的知识，开拓自己的视野，掌握新的教书育人的方法和技巧，提高心理自我调节的能力，自我完善。能从不同的角度看待不同的问题，自我平衡。能够从高度紧张枯燥的工作中，调节自己的生活，自我减压。一个不会自我调节的教师，在工作、生活中，只会在平凡的岗位上默默无闻地工作，不会在平凡工作中不断展示自我。



陕西学前师范学院 刘如平老师

三、自身素养——做好教师的保证。

通过本次学习，使我明白，在日新月异的今天，对教师的综合素质要求越来越高，不仅要有渊博的科学文化知识和优良的教学技能，还要有健全的心理品质和道德素养。不仅要教好书，更要育好人，做好学生人生的引路人，促进学生全面发展。一个成功的教师，要不断地充实完善科学文化知识和驾驭教学能力，还要不断地学习掌握心理健康理论知识和处理解决学生产生的心理健康问题的能力。

总之，教师是学校心理健康教育的具体组织者和实施者，为了学生能够形成良好的健康心理，教师就要不断地提升自己的综合素养，提高自己的人格魅力，通过自己的形象、语言、行动、情感去感染学生，激励学生，奉献学生，让学生在人生之路更加出彩。

（旬阳县城关第二初级中学 詹先明）



心得 感悟

我有幸参加了“国培计划（2014）”——中小学紧缺薄弱学科教师培训项目中的中小学心理健康教育班的培训，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多位专家的课，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。



陕西学前师范学院 朱金卫老师

一、心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在

近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反

而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。



二、心理教育培训对于教师自身的重要性

如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪，教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

通过此次培训学习，我感受颇深。要想真正做到为人师表，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、高雅的气质、卓越的才能、高尚的品质，真正成为学生学习的榜样。

（临潼区机筑小学 刘青春）

陕西学前师范学院 李明军老师

编 印：陕西学前师范学院基础教育教师干部学院教师培训部
责任编辑：舒欣 宋瑞 李智
联系电话：029—85370061 电子邮箱：sjyspy@126.com