

烈山区骨干教师、优秀班主任 高级研修班培训

简 报

综合班 2020年第2期

淮北师范大学

2020年8月19日



8月19日，在江苏师范大学心理学教授、硕士生导师李梅教授讲述的故事中，烈山区骨干教师、优秀班主任培训第二天的学习拉开了序幕。

学生管理中的心理健康教育

本次讲座分为上下午两场，上午主题是“学生管理中的心理健康教育”。讲座伊始，李教授以“什么是健康？全面健康的四个方面内容？”直接切入主题。



李教授从心理健康中的人格、情绪、个性和心理疾病等四个方面展开了论述，从关系视角出发，着重讲述了心理健康中常见的问题。她指出，关系视角包括四个方面，即与环境的关系，与社会的关系，与周围人的关系和与自己的关系。



同时，李教授与大家分享其心理咨询时一些真实案例，与大家分享其心理咨询的经验，给出“妙招”帮助老师们轻松应对工作中遇到

的一些比较棘手的问题。李教授那幽默而经典的语言，独特的女性人格魅力和谦虚真诚的态度感染了在场的每一个人。

李教授的讲座深入浅出、高屋建瓴，既有先进的理论支撑，又有鲜活的案例分析，把心理学知识生活化，揭开了学生行为背后的心理密码，使老师们更清楚地意识到心理健康教育工作对于青少年教育的重要性，解决了很多老师在教育学生过程中遇到的困惑。

教师压力管理与情绪调节



下午的讲座以“快乐工作，幸福生活——教师压力管理与情绪调节”为主题。幸福生活来自阳光心态，要有阳光心态就要能正确对待来自工作和生活的压力。在讲座中，李教授从认识压力和管理压力两个方面，通过大量案例，站在心理学的角度向我们阐述了压力对人的影响及管理压力的方法。她通过自己的亲身经历，从改变认知、关系处理等方面深入浅出地介绍了进行压力管理方式。

她说，压力无法减小，但可以被管理。随着人类社会的飞速发展，

人们学习各种技能以应对激烈的社会竞争，其中，每个人都承受着不同程度的压力，成就越高，责任越大，压力也就越来越大。而事实往往是，人们掌握了如何让自己取得成功的知识和技能，却没有学会如何面对压力和如何有效地管理压力。教师也是当今社会压力颇大的一个职业，老师要学会调节、管理自己的压力。压力管理可以从宣泄、咨询、引导三种方式进行，保持良好的身体和心理状态是最基础的。



“改变自己比改变别人容易”，相信在这次精彩的讲座后，每一位老师对“压力”有了新的认识与理解，明白了用合适的方式去进行自我调节是非常重要的，也明白了良好的心态和乐观的情绪才是预防心理疾病和减轻压力的最有效措施。

报送：淮北师范大学继续教育学院培训中心

抄送：淮北市烈山区教育局

本期制作：李欣烨 编审：吴姜