

# 名师工作室动态

第七十四期

乐山市五通桥区教师发展中心

编

2023年11月29日

## 自我关怀 OH 卡赋能

——教育名师李君妹工作室教师专业化成长研修活动



冬之美，在于积累与勃发；教之长，在于钻研与碰撞。为持续开展站内教师的专业化成长学习，提升教师自我关怀和心理调适能力，赋能学习和工作，实现和体会心理健康教师的职业幸福感，11月22日，李君妹工作室开展了“自我关怀 赋能前行”教师专业化成长研修活动。活动在五通桥区牛华镇二码头小学艺术表达室进行。



此次研修活动的主导者李君妹老师首先带领老师们认识OH卡牌，运用卡牌技术引导老师们回顾近期工作和生活中的重要事件，运用情绪ABC理论进行事件梳理和澄清，合理归因，找到自己的成长点。老师们在此过程中充分开放自我，在情绪的流动中宣泄感悟。



接下来，李老师带领老师们开展了两轮 OH 卡牌故事接龙游戏，第一轮不定主题，老师们自由联想，团队合作讲述故事。在自由轻松的环境中，老师们大胆想象，故事妙趣横生。第二轮大家以“幸福”为主题开展故事接龙，根据自己抽到的图卡，老师们连接自己的生活经历，感念出一条条幸福金句：

幸福就是在寒冷的冬天，生一盆火。

幸福就是当你打翻了桌上的牛奶杯，仍还可以笑着收拾，平和面对。

幸福就是当你又累又痛时，可以蜷缩在角落里大哭一场。

幸福就是当你累了，有一个人和你相知相伴。

幸福就是你知道自己要什么，拥有壮士断腕的智慧与果敢。

.....

当我们用积极的心态去看手里的图卡时，当我们心怀幸福去和自己的生活连接时，我们总能被光照亮。

卡牌如一面镜子，投射出我们的内心世界。老师们在游戏中

洞悉自己的情绪，在温暖而安全的团体中表达、疗愈，运用卡牌进行自我探索，改变认知，看见努力的自己，憧憬美好的未来。游戏让老师们在轻松愉悦的环境中自我赋能，团体赋能。



曾丽老师说：工作生活中会有很多事情压得我们喘不过气来，但是不用怕，我们的身后有家人，有朋友。在 OH 卡牌游戏中，让我看到了积极面对问题、找到解决问题的智慧。

李欣然老师说：两轮卡牌游戏仿佛有着神奇的魔力，让我之前吐槽的焦虑都迎刃而解。无论遇到再多的挫折，再繁忙的工作，只要换个角度看问题，就能找到更多的办法，就能让我们成长。

工作室建立一年多以来，老师们依托这个平台，依托专业温暖的团队，在实践中学习，在学习中提升，砥砺前行，一步步迈向更好的自己。心理健康教育如一束阳光，照亮孩子们的心，也照明每个心理人前行的路！

（来源：五通桥教育名师李君妹工作室）