

名师工作室动态

第二十九期

乐山市五通桥区教师发展中心

编

2023 年 4 月 27 日

工作室联手 引领教师做幸福教育人

——李君妹工作室与余静工作室携手开展教师心理资本提升培训

万物生长，不负春光。2023 年 4 月 20 日上午，在五通桥区牛华镇二码头小学，李君妹工作室与余静工作室开展了教师心理资本提升培训，引领教师做幸福教育人。



首先，李君妹老师带领余静工作室全体成员参观了二码头小学心理成长中心。李老师为大家介绍了学校心理成长中心的建设、团队日常工作以及“绿橄榄”校本课程的由来与实践情况，带领大家参观了个体辅导室、宣泄室、沙盘游戏室、团体辅导室以及表达性艺术治疗室，并逐一讲解每间教室的使用方法与功能。老师们一路交流学习，纷纷表示增识见长，收获满满。



参观完毕，大家来到位于三楼的心理团辅教室开展培训交流活动。李君妹老师做了题为《做一个幸福的教育人》的教育分享，引领老师们从教师的常态化工作和最常见的学生管理、家校联系、班主任工作、教学工作四个问题出发，同老师们展开心理探讨，去发现我们的教育生涯中所遇到的问题，引出“职业倦怠”的概念。通过身边的一个个事例，带着全体教师进一步找到幸福的五元素——积极情绪、成就感、积极投入、人际关系、意义感。李老师指出“认知决定思维，思维决定行为”，引导教师改变自己的认知，用积极的情绪、阳光的心态去面对困难，学会把危机当

作机会，提升教育教学专业能力，减轻工作和生活心理压力，拥抱幸福。她强调，成为一名幸福的教育人最重要的是要努力提升“希望、乐观、自信、韧性”四方面的心理资本。最后，李老师结合自身经历，深入浅出的阐述了提高教师职业幸福感的方法策略。



交流中，余静校长谈到，在多年的工作过程中每当遇到问题时，常常反思自己的原因，从自己身上找问题，从而找到解决办法，这种向内叩问、自我反思和改变的做法堪称面对问题的典范做法。余园长的这种做法为工作室的老教师们做了一个很好的示范引领。通过这样的活动，老师表示收获很多，从认知到思想，对自己的实际工作有很好的启发和指导作用。两个工作室的领衔人希望全体成员都能够将今天学到的方法应用于教学工作和日常生活中，先做一个幸福的人，再做一个教育人。

讲座结束后，李君妹老师还为余静工作室的老教师们提供了个

体心理援助，帮助老师疏解工作和生活中的困惑，释放内心压力。

最美人间四月天，心育花开香满园。本次活动恰似一场追光之旅，指引着老师们朝着幸福且光明的方向前进。李君妹工作室将继续努力为本区教师提供心理帮助，不断提高教师队伍心理素质。愿所有老师都能为爱出发，做一个幸福的教育人！

（来源：五通桥教育名师李君妹工作室）