

名师工作室动态

第 152 期

乐山市五通桥区教师发展中心

编

2024 年 11 月 28 日

向光而行 为爱接力 ——五通桥教育名师李君妹工作室承办 生命故事会

2024 年 11 月 12 日晚，教育部“双名计划”廖大琴名师工作室举办了第五期“时光·故事·成长”生命故事分享会，本期分享会由李君妹工作站承办，以“向光而行 为爱接力”为主题，活动由曾丽老师主持，李君妹、李欣然、代秀群三位老师分享了自己的生命故事。大家沉浸在分享人生的故事中，透过文字，感受他们对生活的感悟、对生命的理解。



当你学会爱自己 才能更好爱别人



李君妹老师讲述了自己从“叛逆少女”蜕变为心灵导师的成长历程。李老师通过自我探索找到了自己与职业之间的链接，也因为学

习心理学，逐渐学会了爱自己。在忙碌的工作和快节奏的生活中，停下脚步，去听一听自己内心的声音，去做自己喜欢的事情，去休息，去成长。只有内心更丰盈的时候，我们的光芒才能照得更远。她说：“我们每个人都是一个能量体，只有让自己充满能量，才能将这份爱传递给他人。”

幸福遇见 一路生花



李欣然老师讲述了一段关于自我提升、成长、感恩与前行的故事。我们看到了作为年轻的心理教师，可能会遇到的种种疑惑与挑战。在一次次的磨炼中，在孩子

子们的喜爱和同行的赞誉中，我们相信锻炼的不仅仅是能力，还蜕变为一个自信、有力、充满爱的教育者。在这过程中，李老师通过巧妙地利用各种学习平台资源，将个人的努力与多方力量的支持相结合，形成了强大的合力，实现了心境与能力的双重转变。共同见证了她从迷茫与忐忑到迅速成长，也看到了工作室带给老师们的平台与机遇，让每位年轻教师都能感受到“未来可期”的无限可能。

人生半场 得失寸心

在代秀群老师深情而真挚的分享中，我们跟随她一同走过了人生半场的旅程，感受到了得失之间的复杂情感。从不同事件的



.....



失去中，陷入长久的痛苦与挣扎。但代老师勇敢地选择了直面与重建，开始向内探索，理性审视自己。通过阅读、自我对话和觉醒体验，逐渐找回了内心的宁静。学会了珍惜当下，感恩生命中的每一份馈赠，

对生命的理解也更加厚重。同时她也积极思考：如何将自己的经历转变成教学资源，为学生的成长灌注力量。这是一场生命的接力赛，是一份厚重的爱的接力。最后，她借用《心的重建》的话结束分享，“我爱生命，生命爱我，我活着，并爱着，我得到了疗愈。”希望给大家带来平和，用心理人的方式传递接纳与抱持，让大家学会面对失去，真正活在当下。



今天这场心灵的故事分享会，我们看到了一个个勇敢追光的身影，他们不畏艰难，向着希望奋勇前行。工作室领衔人廖大琴老师希望每位老师都能对自己提出灵魂三问，“你用心理学服务

好自己了吗？你用心理学维系好你的亲密关系了吗？你用心理学维系好你安身立命的职业了吗？”

让我们带着这些感动，在生活中继续向光而行，用自己的行动去传递爱，接力爱。让我们成为那一束束光，温暖身边的每一个人；让我们用爱筑起坚固的桥梁，连接起彼此的心灵。

（来源：五通桥教育名师李君妹工作室）