



顺义区杨镇中心小学校心灵驿站日常活动



顺义牛栏山一中教师篆刻小组活动



顺义区第九中学心理教师组织团体辅导活动

顺义区教育工会“职工心灵驿站”： 教职工心灵休憩的温馨港湾

□本报记者 张江艳

在现代教育的压力下，教师被公认为很“累”的职业。累了就需要歇一歇，调整一下，增加前进的动力，职工心灵驿站就是让教师心灵休憩的温馨港湾。

顺义区教育工会颇为重视职工心理健康，目前，所属基层工会成立职工心灵驿站126个，专业心理教师80余人。教育工会在职工之家建设过程中，将职工心灵驿站作为职工之家的重要组成部分，依托职工之家建设，职工心灵驿站建设呈现出鲜明的特色。

2015年，教育工会推荐杨镇中心小学校申报北京市职工心灵驿站检查验收，同年获得“北京市职工心灵驿站”称号，后又获评“北京市职工心理服务助推”项目先进单位；2016年，李桥中心小学校荣获“北京市职工心灵驿站”称号；2017年，牛栏山一中、顺义九中又同时获得“北京市职工心灵驿站”称号。

顺义区李桥中心小学校“职工心灵驿站”：

专项服务受教师欢迎

顺义区李桥中心小学校非常关注师生的身心健康，积极建设职工心灵驿站。

心灵驿站专用设施总面积140平方米。设置有团体辅导区、个案辅导区、沙盘游戏区、资料借阅区等。另外，在校领导的大力支持下，学校各种体育运动设施、专用教室均为心灵驿站开放。

日常服务项目除对教职工开放，心灵驿站还根据需要提供学生以及教职工家属提供服务。教职工可以根据需要提出申请，为其延长工作时间。例如：学校健身房、运动馆很受大家欢迎，心灵驿站向学校申请延长开放时间。

除了日常服务项目，心灵驿站还定期开展专项服务。

比如，与积极语言课题组合作开展的“阳光悦读接力”活动，购置积极心理方面图书30册，供教职工借阅，每周由一个教研组向全体老师推荐一篇好文，每月推荐一本好书，接力下传，并定期开展阅读分享。此活动举办非常成功。参与此项活动的教职工心态有了明显改善，此活动所配备书籍至今仍受到教职工的欢迎。

此外，教师节系列活动、团体拓展培训活动、桥小好声音朗诵



顺义区李桥中心小学校团队拓展活动

社团等都受到教师广泛欢迎，传递了心灵的正能量。

因为教师职业的特殊性，经常需要加班，导致教师身心疲惫。心灵驿站还开展了放松训练，使教职工学习有效缓解压力的方法，能够精力充沛地投入到工作中。同时，北京职工心理体验服务系统中也提供了此项服务，有利于系统被教职工接受与熟悉。

心灵驿站以随时开放各种设施设备为职工服务为基础，以积极心理、团体拓展、传统节日庆祝为特色开展了一系列活动，得到了职工的认可。在接下来的活动中，将继续开展日常项目和专项服务，尝试开展心理学知识技术的普及推广活动，帮助引导教师积极有效地解决学生及家长问题等，从而减轻教师工作压力。

顺义牛栏山一中“职工心灵驿站”：

寄宿学校的职工“心灵乐园”

顺义牛栏山一中是一所农村寄宿制高中，全校2500多名学生，其中约有95%的学生住校。在职工心理健康服务上，学校因地制宜，更加关注构建和谐的师生关系以及教职工工作与生活平衡点。

相比非寄宿制学校，学生在校时间长，与社会的接触、与父母的交流要远远少于师生交往。因此，面对学生，教师角色更加丰富和多元，不仅是文化知识提升的教育者，也是情感依赖的朋友和家人，更是生活示范、思想引领的指导者和激励者。

对此，通过班主任培训会 and “牛中讲堂”，指导青年教师和班

主任针对高中生心理发展需求和特点，开展特色的学生心理活动；结合个体辅导数据反映出的学生心理问题，协助班主任做好突发事件的处理与校园心理危机的干预；帮助教师学会心理问题的基本判断方法，加强与心理教师的对接，提高与家长的沟通反馈技巧等。这种针对学生发展的心理培训和服务，解决了教师在育人过程的困惑和难题，契合了教师的专业发展需要。

由于寄宿制学校的特点，个别教师因为加班、值班，陪伴家人的时间相对减少。当子女的教育和老人的照顾等，家庭现实与学校工作出现矛盾时，往往教师的心理压力较大。个别教师由于职业角色与家庭角色的混淆，导致亲子关系紧张，甚至在家庭教育中走进误区。

工会小组及时了解教职工的心理动态，利用茶歇时间，主动邀请教职工体验心理设施，一方面通过沙盘、音乐放松、体感运动等设施帮助教师放松身心，另一方面通过心理教师的主动帮助和专业陪伴，有效地缓解了教师们的心理压力和烦恼。

如何最大限度地发挥自己的智慧和能力，并从工作中获得满足和乐趣，教师需要不断学习，做好人生的发展规划。因此，心灵驿站成立了旨在促进青年教师成长和发展的“牛栏山一中青年教师俱乐部”，以论坛的形式邀请名师和学校领导，围绕青年教师的成长生活困惑，分享人生经验和读书心得，指导教师生涯规划。

“职工心灵驿站”每学期都要在教师群体中开展教师生涯发展工作坊活动，通过“了解自我”、

“设计自我名片”等活动，让教师感受个人职业经历，澄清影响个人生涯发展的动力和阻力，确立职业发展的自我目标，增加乐观的情绪体验，建立职业自豪感，实现职业的满足感。

顺义区第九中学“职工心灵驿站”：

定制服务提升教师幸福感

“教师幸福感是一种持续而高效的满意状态，是一种心理健康状态。”以“学生成长、教师成功，学生快乐、教师幸福”为办学目标，顺义区第九中学在关注教师专业成长的同时，非常关注教师的幸福感。

顺义区第九中学作为一所普通高中校，生源基础薄弱，教师承载的教育任务更加艰巨，教师更容易产生消极心理的情绪。这种情况下，学校心理疏导援助支持就尤为重要，“职工心灵驿站”正是应需而建。

根据不同教师群体和个体的需要，学校“职工心灵驿站”给予定制式的个性化心理服务。

首先是接待教师工作、生活中的个体问题咨询，如家庭关系、子女教育、人际沟通、情绪管理、班级管理、个人成长等。教师个体咨询采取面对面的现场咨询方式和电话咨询、网络微信QQ方式。

其次对教师团体与个体减压服务。针对高三教师教育教学任务繁重，压力大，每年组织高三教师到心理教育机构进行减压拓展活动，缓解老师们的心理压力和烦恼，受到教师们的欢迎。同时，心灵驿站每周有固定时间向教师开放，老师们可以走进驿站，通过音乐放松椅、动感单车、涂鸦等专业设施，进行音乐、运动、情境互动、绘画方式的释放减压，使得疲惫的身心得以放松，进而以良好的身心状态投入到工作中。

此外，驿站重点服务班主任团体。班主任在班级管理中经常遇到困惑，进而老师们容易产生焦虑、压力。为了帮助班主任很好的解决班级管理中的问题，心灵驿站服务人员有针对性地对班主任进行学生环境适应、人际交往等方面的班级活动的指导。心灵驿站还会特别关注新入职青年教师群体，组织青年教师座谈，

利用端午节等节日增强其归属感与凝聚力；关注女工教师群体，三八节为教师送花、请保健医进校园等活动受到教师欢迎。

顺义区杨镇中心小学校“职工心灵驿站”：

打造一支积极心理品质教师团队

在心理服务中，顺义区杨镇中心小学校以积极心理学理念为核心，与学校实施“活力教育、润泽生命”的办学特色相结合，引领教职工培育积极心理品质，提升教职工职业幸福感，服务于并打造一支具有积极心理品质、高效执行力与创造力的教师团队。

针对教职工存在的焦虑、紧张、抑郁、压力过大、职业倦怠等不良心理状态，心灵驿站以积极心理学为理念指引，学校积极开展科学有效的教研与交流活动，制定了培育积极的心理品质、心理学知识技能推广的工作目标，多举措缓解压力，提高工作能力与效率。

学校购置了积极心理方面图书300余册，供教职工借阅，每月组织一次读书交流活动。学校成立包括“积极心理学在教学中的应用”等不同主题的教师教研工作坊，鼓励教职工自由选择，充分调动了教职工的研讨积极性。

面向全体教职工开展积极心理讲座与培训。如邀请陈虹博士和洪教授等专家来校进行“积极语言在教学中的应用”“心理健康与幸福生活”等积极心理学讲座；整合校内外相关资源，于“三八”妇女节，组织学校女教职工前往北京城市学院参加二级心理咨询师杨威教授的“积极心理，幸福人生”的积极心理学讲座等。

积极组织并参与学校内外的书法比赛、联欢会、爬山等丰富多彩的文体娱乐活动；开展不倒森林、同心鼓、同舟共济等团体心理辅导与团体拓展活动；开展积极心理学和教育心理学主题读书分享会；开展教职工运动会，加强交流与团队凝聚力，为教职工心理压力释放拓宽渠道。

此外，因为教师职业的特殊性，经常需要加班，导致教师身心疲惫。心灵驿站利用冥想放松训练，使教职工学习一种有效缓解压力的方法，能够精力充沛地投入到工作中。