阳光心态 幸福人生

现代社会中，压力无处不在，后疫情时期，为提高我校教师的情绪调节能力及心理困扰的应对能力，以积极向上的心态面对工作和生活，7月10日下午，育贤小学特邀区进修学院张珏老师为全校教职工带来了一场以《阳光心态 幸福人生》为主题的教师心理健康主题讲座。

讲座伊始，张珏老师通过对疫情期间五类孩子的分析和返校复学后不同年级学生心态变化状况的调查表向老师们阐明了：无论是教师还是学生，唯有身心健康才是扛过疫情的唯一法宝。那么，如何才能保持良好的心态呢？主要有“与人沟通 自我调适 自我减压 心理咨询”四方面。张老师的讲座具体从学会压力调适和构建美好关系两大篇章展开。

第一篇章，几次有趣的心理小测试瞬间拉近了台上台下的距离，张老师立足自己一线心理咨询的丰富阅历，结合她镜头下的生活片段及案例，深入浅出地向老师们阐明了一个又一个人生哲理：提倡老师们看待问题要积极、全面、有相对性和发展性；建议老师们可以通过培养多种如做自己喜欢的事、让自己动起来等来补充心理能量，调适情绪，以积极的心态面对生活……无不令人受益匪浅。

第二篇章中张老师以坚持29年冬泳的经历及与冬泳队队友们的相处，提出美好的生活即良好的身心健康和温暖、和谐、亲密的人际关系，娓娓而谈自己在慢生活和快工作的平衡相处之道。张老师还以自己的家庭相处之道和对夫妻关系的感悟分享，生动有趣地诠释了夫妻模式中幸福婚姻的法则和意义，老师们也都颇感共鸣。

整场讲座，可谓是一次心灵的纾解之旅。通过本次讲座，促进了育贤全体教职工对自我心理健康思考，老师们不仅了解到了多种调节和疏导心理困惑的方法，还认识到无论工作或生活，都要树立积极的心态、学会自我调适、用积极情绪思考问题，如此才能令工作更高效，让生活更精彩！