



为进一步营造尊师重教的良好氛围,激励广大教师热爱教育事业,积极进取,开拓创新,推动各项教育事业全面发展,本报特推出“四川优秀教师典型代表风采”栏目,宣传展示全省教育战线涌现的优秀典型。

唐远琼

虚“心”学习 用“心”守护

■ 本报记者 王淦录 (图片由受访者提供)

“唐老师,我上课注意力难以集中。”
“唐老师,我很在意别人的眼光,怎么办?”
“唐老师,我缺乏毅力,做事三分钟热情,怎样改进?”
.....

在泸县第二中学,时常有学生向心理健康教师唐远琼咨询。对于学生的问题或困惑,她总会耐心解答,帮助学生解开心结,成长进步。

作为一名专职心理教师,工作21年来,唐远琼始终坚持“助人学会自助,自助方能助人”的教育理念。一方面,她运用专业智慧,唤醒学生成长的内驱力,帮助学生学会自助;另一方面,她也是自己的心理医生,通过不断学习提升自己的专业能力,从而更好地帮助学生。

不断深造 提升专业素养

“唐老师,我有心理问题,您帮我咨询一下吧!”

2001年,当唐远琼从四川师范大学毕业,刚到泸县二中工作时,她最怕别人这样跟她开玩笑了。她觉察到,自己心里的这份“怕”和“抵触”源于自身在专业上的不自信。

唐远琼深信,教师需要学会主动规划职业生涯,不断提升专业素养。于是,在2002年,她参加了泸县二中与西南大学心理学院共同举办的心理学研修班,开始有意识地提升自己的专业能力。

2006年,唐远琼赴四川大学华西心理卫生中心参加心理咨询师培训。“华西的培训没有暑假班,我只能上周末班。在那3个月的时间里,我每周日在成都结束当周的培训后到达泸县已是深夜,第二天又照常上班。”唐远琼感慨,那段时间,她一度瘦到只有70多斤,但学习知识的快乐、充实与内心力量的增强让她觉得不虚此行。功夫不负有心人,2007年,她参加心理咨询师全国统考,顺利获得国家二级心理咨询师资格证书。

唐远琼对职业倦怠有着独特的认识,她认为倦怠并不是对工作不喜欢了,而是在面对挑战时对自己无能为力的不甘。“为了解决这个问题,就要不断学习,到更广阔的世界里去学习专业知识,为自己赋能。”她在工作的同时仍然选择不断深造,先后成功考取西南大学基础心理学硕士研究生和北京师范大学教育学博士研究生。

读博期间,唐远琼着眼于日常工作的实际问题,开展了积极心理学及校园欺凌的相关研究,她参与的研究成果《重点学校与非重点学校中国青年学生受欺凌者的特征:混合方法分析》发表于国际刊物。2019年,唐远琼获得博士

学位,她说:“在心理辅导中遇到新问题时,我不会像以前那样捉襟见肘了。”

“提升自己还有一个很好的方式,就是向身边优秀的同行学习。”唐远琼表示,身边优秀的同事是她在成长中自我认识与自我提升的“镜子”,在向同行学习的过程中,她的专业能力不断提升。2015年春期,她追踪一位语文老师的课达66节,写下《抽查背诵及其心理学意义》、《语文是心灵的良药》等20余篇心理学解读文章。

工作以来,唐远琼坚持专业阅读,先后涉猎了哲学、心理学、教育学等方面的优秀读物,从家里的13个书柜、近3000本专业及文史哲书籍中汲取营养。

“打铁先得自身硬,心理老师首先要学会做自己的心理医生,通过不断学习,提升自己的能量,才能应对接踵而至的新情况和新问题。”唐远琼说。

以生为本 积极回应学生的心理需求

“心理健康教育课在高中曾被戏称为‘豆芽学科’,没有考试压力。”唐远琼坦言,“要摆脱‘豆芽学科’的命运,需要心理老师努力提升教育教学品质,把心理课上成学生期待的课,让学生从中受益。”

学生是课堂的主体,唐远琼注重倾听学生的心声,以生为师。她通过问卷和访谈等接地气的方式深度了解学生的心理需求,并围绕学生的心理需求开展辅导。课后,她坚持发放《心理课调查表》,及时了解学生对于授课的感受和建议,“这样,学生成了我的老师,教我怎么上好课。”

对于授课方法,唐远琼总结提炼出了心育课“3+1”教学法,“‘3’是心理课的‘热身、体验、分享’三个步骤,‘1’是指在师生的课后反馈及

执教者在课后反思中探寻心理课的优化策略。”除常规教研课外,她还邀请同事来听随堂课,借助他们的反馈认识自己的“盲区”,从而不断改进授课方法。

“常有人听的课,如常有客光临的家,执教者必经营好课堂,正如主人会勤于打扫。”唐远琼说。

“谢谢唐老师,看了您的微课,我不那么害怕了!”疫情期间,唐远琼曾收到学生们发来的短信。2020年,突如其来的新冠疫情打乱了学生的学习和生活节奏,唐远琼根据疫情下高中生的心理特点和积极心理学原理,带领其名师工作室成员录制了40节中学生心理微课、20节家庭抗疫微课,对减少家源性心理问题、助力学生顺利复学起到了积极作用。

唐远琼还把课堂“搬出教室”,她针对学生普遍存在的心理问题和心理需求,举办了《带上“钥匙”前行》、《和压力做朋友》等大型心理讲座近300场,并整合自己多年来的研究和思考,为老师们举办《幸福从“心”开始——班主任职业倦怠的心理调节》、《中小学心理健康教育例谈》等专题心理讲座,通过教师影响更多的学生。

除了深耕课堂,唐远琼还扎根学校心理辅导室,为学生提供专业的心理咨询与心理辅导。

某年,一位同学因“成绩下滑,上课注意力不集中”向唐远琼寻求心理咨询。对这名学生深入了解后,唐远琼发现成绩下滑只是该生注意力不集中的表层原因,其深层原因是童年的心理创伤及对心理创伤的不合理认知。

本着尊重、共情、真诚等态度,唐远琼和该学生建立了相互信任、安全的咨访关系,引导她将不良情绪宣泄出来,随后再进行相关心理训练。经过两年多的持续努力,这名学生的情绪失控、注意力不集中及心因性躯体疼痛症状渐渐好转,童年的心理创伤也得到了部分修复,“高考时她发挥得不错,去到了理想的大”唐远琼倍感欣慰。

“对于前来咨询的学生,我称呼他们为‘来访者’,对待来访者要怀有一颗尊重、热情、真诚、共情、积极关注的心。”这是唐远琼经常挂在嘴上的一句话,也是她一直践行的宗旨。工作21年来,她接待来访者1000余人次,与来访者共情,为他们提供一面自我认识的镜子,助其解除困惑,开发潜能。

把难题当课题 心中“有课”也“有人”

如今,唐远琼成长为教育部基础教育教学指导专业委员会委员、四川省特级教师、四川省三八红旗手、四川省教育人名师。谈及成长的秘诀,她表示,“课题研究是专业成长的源头活水,我把在工作中遇到的难题当作课题来



研究。”

在泸县二中,每个班级一周有一节心理课,心理老师上课班级多,记住学生的名字较为困难。一次,有位学生向唐远琼问好,她积极回应“你好”后,学生调皮地凑过来,说:“您还记得我的名字吗?我昨天才回答了问题的。”唐远琼一时语塞。

“有心理学家指出,别人充满善意地叫自己名字的声音是世界上最动听的声音。作为老师,我虽记得那位同学回答问题的事,却记不起他的名字,无法发出这样动听的声音。”学生的失望和自己的尴尬在那一刻扑面而来,唐远琼下定决心要记住任教班级所有学生的名字。

于是,她打印表格让学生写下姓名、兴趣爱好等内容,制作个性名片,通过把学生的名字与诗词、典故结合,运用面部定位、联想等方法,最终,记住了当时任教的12个班级所有学生的名字。

“我上课更自信从容了,与学生的关系更好了,不仅发现了许多名字背后的有趣故事,《任教多个班级的心理老师如何记住学生的名字研究》课题还得了奖。”唐远琼笑着说,记名字的过程其实是了解学生的过程,也体现了对学生的尊重。“这12个班的学生和我走得很近,因为我通过记名字,真正去了解、看到了他们。”

这之后,唐远琼上课的班级仍很多,虽然没有精力像先前那样记住所有学生的名字,但她始终努力实现由“心中有课”向“心中有人”的转变。

除了“老师如何记住学生名字”,对于“如何引导高一新生尽快适应高中学习生活”“如何帮助学生在高考考场上正常发挥甚至超常发挥”等高中生群体常见的问题,唐远琼先后进行了《指导高一新生养成制订并执行学习计划良好习惯研究》《高三团体心理辅导研究》等10个校本课题,撰写心育课题研究论文共计30余万字。她主研的3个省级课题均获四川省人民政府教学成果奖,还有8篇论文发表于国家级刊物。这些以问题为导向、为学生成长服务的课题研究是唐远琼向“心中有人”转变的见证。

“心理老师没有什么轰轰烈烈的故事,但需要每日尽力做好本职工作的平淡与坚守。”唐远琼说,她愿意一直和这样的平淡与坚守为伴,恪守教育温度,用“心”为学生的健康成长保驾护航。

新年如约而至,将给我们提供一个崭新的舞台。我们想要打拼事业,新年里会有更多机会等着我们。我身边的很多朋友已经在跃跃欲试:小李的小吃店打算在沉寂之后,来一次辉煌绽放;闺蜜的美容店已经酝酿了好几年了,新年里她准备正式开张;表妹的鲜花店一直都在经营,基本没受到疫情影响,她说她的预测能力超强,崭新的2023年,她的生意一定更火爆,因为热爱生活的人们需要用鲜花装点每一个美丽的日子……新的一年,未来有那么多的美好等着我们预约。

新年如约而至,我们更加懂得健康的重要。我打算制订一个家庭健身计划,让全家人都动起来。有了健康的体魄,才会有更好的生活。拥抱崭新的2023!从新年开始,做个幸福的人,关心粮食和蔬菜,关心远方和梦想,关心熟悉的人和陌生的人,学习、工作、锻炼身体……

展望新年,我的心中盈满了喜悦和期待。一元复始,万象更新。挥别过去,未来可期。

马俊



新年如约而至

马俊

12月中旬,我们一家人先后感染了新冠病毒。今天这个高烧,明天那个咳嗽,各种状况此起彼伏,日子也变得慌乱起来,我几乎有些招架不住。

人在生病的时候特别容易脆弱,我发高烧的那天夜里,浑身酸痛,难受得眼泪都流了下来。上小学的女儿比我先感染几天,度过了最难的几天,她已经活蹦乱跳了。女儿为我倒水,看到我狼狈的样子,她坐在我床边,轻声安慰我说:“妈妈,再坚持坚持,很快就会好的。”我点点头,欣慰地冲她笑笑。女儿又去给我拿了湿毛巾,放在我的额头物理降温。看女儿这么懂事,我感觉病痛也减轻了不少。我忽然想起,女儿的生日已经错过两天了,这阵儿过得乱糟糟的,我忽略了很多重要的日子。我向女儿表达歉意,她却哈哈一笑说:“妈妈,没关系。我生日之后,马上就新年了。到时候,咱们全家人都‘阳康’了。健健康康迎接新年,多好啊!”

女儿的话让我豁然开朗。2022年注定是特殊的一年,我们送走旧年,以全新的姿态迎接新年。没有任何一个冬天不可逾越,没有任何一个春天不会如约而至。待到新年到来的时候,经历过痛痛的我们必定会脱胎换骨,生活也将呈现重启之后的勃勃生机。

我们想要的烟火味十足的生活,会逐渐回归。热热闹闹的菜市场,熙熙攘攘的小吃街,灯火辉煌的大商场,都将以崭新的面貌重新回来。过去因为疫情,我们体验过失去的滋味。“失去方懂珍惜”,曾经习以为常的生活,因为曾经失去过,重新拥有后会更加珍惜。朴素踏实的小日子,或许也有一些鸡毛蒜皮的小烦恼,但只要我们还能拥有一份日常的生活,就是最大的幸福。能时不时跟亲朋好友聚一聚,能偶尔来一次说走就走的旅行,能随心尝一尝喜欢的美食,这些小愿望里藏着大幸福。

新年如约而至,将给我们提供一个崭新的舞台。我们想要打拼事业,新年里会有更多机会等着我们。我身边的很多朋友已经在跃跃欲试:小李的小吃店打算在沉寂之后,来一次辉煌绽放;闺蜜的美容店已经酝酿了好几年了,新年里她准备正式开张;表妹的鲜花店一直都在经营,基本没受到疫情影响,她说她的预测能力超强,崭新的2023年,她的生意一定更火爆,因为热爱生活的人们需要用鲜花装点每一个美丽的日子……新的一年,未来有那么多的美好等着我们预约。

新年如约而至,我们更加懂得健康的重要。我打算制订一个家庭健身计划,让全家人都动起来。有了健康的体魄,才会有更好的生活。拥抱崭新的2023!从新年开始,做个幸福的人,关心粮食和蔬菜,关心远方和梦想,关心熟悉的人和陌生的人,学习、工作、锻炼身体……

展望新年,我的心中盈满了喜悦和期待。一元复始,万象更新。挥别过去,未来可期。

给学生写名字

李坤

给学生写名字,是我每学期开学一直乐意做的事情。

很多老师为了省事,习惯让班级小干部给同学们写名字。工作20多年,我一直坚持开学初给学生作业本书写姓名,包括大小作文本、习字册、补充习题等,方便的直接写在封面上,不方便的粘个贴纸写在上。这个习惯和我在课堂中坚持范读一样,许多年了热情依然不减,虽然需要书写的作业种类不断变化,我坚持不懈地写下来了。

给学生写名字,首先是一种示范。学生经过一个假期的悠闲生活,很多学习的要求有所懈怠,而我把学生的名字一个一个工整地写在作业本上,本身就是一种提

醒和示范。亲其师,信其道,学生拿到作业本看着一笔一画的名字,心里肯定会重视书写,学习也自然而然地认真起来。

我喜欢坐在教室里给学生写名字,对学生而言是一种郑重其事的仪式感。你看,在讲台上望着学生,目光扫过一张张朝气蓬勃的脸庞,一个个名字脱口而出,给学生的是一个莫大的惊喜。在学生心中,老师是记着他的。于学生而言,这是一种重视、一种肯定、一种赏识。“你看,老师记住了我的名字!”

可是今年受到新冠病毒感染疫情影响,缺少日常互动,我居然提笔忘“名”,几个学生面孔很熟悉,写到他们的时候卡壳了,我能准确地说出他这次调换座位前的

位置,可是名字却怎么也想不起来了。“他叫张小帆。”在我犹豫间的当口,旁边一个“机灵鬼”可能看出了我的尴尬,脱口而出,他的帮忙让我暂且摆脱了难堪,但继而让我又脸红起来。还有几位学生,怎么办?

“对,就这样!”我灵机一动。

学生的名字一本本写下去,这位是?我最不想遇到的事情还是发生了。“他是魏国!”“知道的,‘战国七雄’除了魏国以外,你们知道还有哪6个国家啊?”——齐楚燕韩赵魏秦,在我的几次示范下,学生们也能够流利地背下来了;“我是李兵!”“嗯,你知道历史上和你同名的一个人吗?”“那就是——李冰,他是一个水利专