

# 广州七中班主任培训活动总结

2018. 6

积极心理学幸福感的构成是什么？

多一点支持感

多一点控掌感

多一点希望感



2018年6月4日，广州七中，本学期最后一次班主任培训在礼堂开展。培训旨在带给老师们一点点支持、一点点释放、一点点欢乐。



这次培训的主题是“快乐减压”。我们邀请了杨阳老师前来主持这次培训。杨阳老师是天河区心理教研组负责人、国家心理咨询师、美国纽约“一人一剧场”中心认证导师。

一开始，杨阳老师抛出了这样一个问题：“你最喜欢吃什么水果？”

“榴莲” “香蕉” “西瓜”

OK，每位老师都记住了自己的水果代号，大家开始玩水果版抢椅子游戏。



接下来的“生日排序”环节，让很多老师找到了和自己同月同日出生的有缘人。



这位英语最好的“体育老师”为六月出生的老师献上了欢乐的《祝你生日快乐》。



让六、七两个月出生的寿星公为大家献上爱的抱抱。听说收到的都会福气满满哦。



接下来，蹭饭、借钱、剥皮香蕉，各种组合，各种欢笑。



轮到戏肉部分。小组的第一个任务是表演不常见的家电。



竟然是  
黑！白！电！视！机！  
这也太有才了  
我们再看一个静态造型



什么？是莲花牌电饭锅？！



这个家电真的不太常见诶



上面=下面





上面=下面  
而且，是滚筒的



下面这个应该会比较好玩吧



哟，就是吸尘机器人

最后一个任务，杨老师给大家三张纸，以“如果我现在可以…我就会…，从此以后…。哈哈！”这样的表达方式写三个愿望。

让我们一起看看老师们的脑洞大开的愿望吧：

“如果我可以不用上班，我就可以在家好好睡觉，从此我就变成了一头猪。哈哈！”

“如果我有足够的财富，我就可以自由选择工作，从此以后周游列国。哈哈！”





“如果我有足够的身高，我就可以当空姐，从此以后冲上云霄。哈哈哈！”

“如果我有足够的钱，我就可以把地铁买下，从此以后不用挤地铁。哈哈哈哈哈！”



“如果我可以买下培道一七中，我就可以退休了，从此以后七中就放假了。哈哈哈哈哈！”

“如果我可以瘦下来，变成一个美女，我就可以以这样的面貌飞到世界各地，从此以后用自己的音乐才华去表演，去帮助世界各地的人。哈哈哈哈哈！”

“如果我现在可以退休，我就可以飞去西藏，在西藏开一个客栈，从此以后过上老板娘的生活，想打球打球，想看书看书，还摔不痛，从此就可以跑酷，飞檐走壁啦。哈哈哈哈哈！”

.....

短短一小时的班主任培训很快就结束了。老师特别是班主任天天在输出正能量，其实我们也需要不断吸取能量。希望这次培训能带给老师们一点点能量。



积极心理学幸福感的构成是什么？

多一点支持感

多一点控掌感

多一点希望感

教师的职业幸福感也一样，多一点支持、多一点控掌、多一点希望.....