

讲台上从容不迫的身影,背后是深夜备课的孤灯;面对学生温和的笑容,是日复一日的真挚付出。教师的压力往往隐于无声,她们也需要一处安放情绪的港湾。

近年来,丰台区教育工会高度关注教职工身心健康,坚持“育人者先育己,暖人者先自暖”的初衷,支持基层学校为教师打造专属的心灵驿站。截至目前,已建立校级心理减压室19家,在缓解教师工作压力、提升教师职业幸福感等方面发挥了积极成效。

一室暖光慰辛劳

——丰台区教育工会为教职工心理减压赋能纪实

□本报记者 余翠平 通讯员 周丹



中央民族大学附属中学丰台实验学校在教职工心理减压室开展活动(资料图)

午间“心”驿站,为教职工减压赋能

“教职工心理减压室真是一个好去处。可以减压、放松,舒缓压力,感谢工会。”教职工们纷纷感慨。中央民族大学附属中学丰台实验学校于2025年11月建成教职工心理减压室,坚持“专人管理、分级组织、错峰使用、资源共享”原则,为全校教职工打造了缓解压力、调节身心的温馨港湾。

据相关负责人介绍,减压室工作日中午休息时段开放,由专职心理教师与校工会共同负责,明确责任分工。制定使用管理制度,建立“一人一档”使用台账,定期依据反馈优化服务。工会委员每日轮值,现场指导设备操作,确保教职工用得安心、安全。“以前中午批改完作业要么在办公室趴会,要么出去

遛遛,还得看天气情况。现在好了,忙完手头的工作过来待一会,整个人心情都好了。”教师们纷纷表示。

教职工心理减压室以班主任为纽带,按年级划分活动小组,开展集体减压活动,鼓励教职工坦诚交流困惑,在互助中彼此赋能,让减压室成为教职工的“心理避风港”。低年级教职工侧重情绪宣泄、趣味运动的“释放型”;高年级教职工侧重心理疏导、经验交流的“支持型”。“戴上拳套打几拳,喊几声,发泄一下立马就痛快多了。”一位低年级班主任这样描述她的第一次体验。而一位高年级老师在参加完小组交流后感慨:“有些情绪在办公室没法说,在这里发现大家都有相似的困境,说出来就

好了一大半。”

教职工心理减压室中午时段精准开放,实行“集体活动优先、个人预约补充”机制,避免拥挤与闲置。室内划分放松区、互动区、运动区,配备心理测评系统、按摩椅、情绪宣泄器材等设备,并与学校原有健身设备整合共享。同时联动工会、教学处等部门,将减压设备融入团建与培训活动,并探索与友邻单位资源共享,扩大受益面。

“以前觉得心理减压室是个挺严肃的地方,来了才发现可以这么放松。坐在音乐椅上闭眼听十分钟,比午睡还解乏。”一位老师如是说。如今,越来越多的教职工把这里当作午间的“充电桩”,带着倦意进来,带着笑意离开。



北京市第十八中学教职工在“教师心灵驿站”放松身心

心驿同行,让每一个心灵暖阳普照

“我们的教师心灵驿站真的别具特色,来这里很休闲、很放松。”教师们表示。北京市第十八中学“教师心灵驿站”集休憩、放松、赋能于一体。驿站以满足职工需求为核心,打造安全舒适的“心灵港湾”,同时承担“压力缓冲带”“能量补给站”“关系连接器”多重功能,助力教师缓解压力、增进交流、提升归属感。

北京市第十八中学“教师心灵驿站”在空间规划上遵循“五位一体+装饰赋能”逻辑,设有互动桌游创意手工区、松弛身心按摩区、放松休闲区、减压游艺

区、茶饮休息区及主题装饰区。原木长桌、吐司款休闲沙发、4K互动一体机、动感单车、AR跳舞毯等设施兼顾实用与舒适;茶饮区提供咖啡、果茶及多种调味配料,毛毡心愿墙成为教师表达诉求、分享喜悦的温暖角落。

该驿站实行“工会委员会—工会小组—教师志愿者”三级联动管理,工作日扫码即可进入,每月推出正念冥想、精油调配、非遗手工等主题工作坊。同时整合校外心理专家、高校资源及校内特长教师,构建开放多元的服务生态。投入使用后,驿站成效逐步显现。

数学教师李老师说:“中午来按摩椅上躺20分钟,肩颈轻松多了,下午上课精神更足。”信息学科张老师感叹:“在茶饮区和同事聊着聊着,竟然碰撞出跨学科项目灵感,这种交流太难得了。”越来越多的教师在此放松身心、结交伙伴,校园“家文化”氛围愈加浓厚。

据学校相关负责人介绍,未来,学校将上线“心灵驿站”线上版,推送微课程与放松资源,建立教师成长档案,持续优化服务,让驿站成为教师“想来、爱来、常来”的温馨家园,为区域教育高质量发展注入温暖力量。



北京市丰台区第五小学的教师心理减压室是守护教职工身心健康的“港湾”

幸福教育,从守护教师心灵开始

在北京市丰台区第五小学,有一处特别的“港湾”。它让每一位走进来的教师,都能卸下疲惫、找回平静。这里,就是学校为全校教职工倾心打造的教职工心理减压室。

秉承“精彩天地,幸福摇篮”的幸福教育办学理念,丰台区第五小学教师心理减压室划分为身心放松区、情绪疏导区、团体活动培训区三大功能空间,集心理放松、情绪宣泄、团体辅导、心理科普于一体。减压室面向全体教职工开放,既支持教师个体自主放松,也可开展团体心理培训交流。学校更是依托减压室,常态化组织心理健康主题活动,引导教师释放职业压

力,疏导职业倦怠,提升心理调适能力。

在身心放松区里,太空舱音乐减压按摩椅和标准音乐放松椅静静等候,教师们可以躺下来,伴随舒缓的音乐,让身体和心情一起慢下来。情绪疏导区则充满科技感,VR急速摩托车、VR虚拟现实运动放松系统、VR心理减压唱吧机,借助沉浸式设备帮助教师宣泄压力、调节情绪。团体活动培训区设置了哈哈镜、涂鸦墙和团体活动垫,既有趣味疏导,也能开展团体心理沙龙、正念训练等集体活动。

“上完两节课,来这里坐上15分钟,戴上耳机听会轻音乐,

整个人都松弛下来了。”一位从教十多年的语文教师笑着说。一位年轻教师对VR设备印象深刻:“骑上VR急速摩托车,喊一喊、动一动,一天的疲惫和烦躁好像都被甩掉了。”

教师的心理状态,直接影响课堂状态和学生的成长体验。只有让教师心有晴空,课堂才有温度。在丰台区的教师心理减压室里,老师们可以宣泄、可以倾诉、可以静坐、可以放空。在这里,他们能够不被打扰,也不必强撑。教师心理减压室不给答案,但给予重新出发的力量。走出这里,教师们心情平静、精神满满,带着焕发的神采,重新投入教书育人中……