



北京師範大學  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

# 疫情常态下的高校教师心理健康疏导与思想 政治建设专题网络培训

## 直播学习操作手册



北京师范大学马克思主义学院

二〇二〇年九月

# 目 录

开播须知.....	1
移动平台直播学习操作流程.....	2
PC 端学习操作流程.....	11
累计学习时间查看.....	16
培训日程（最终版） .....	17

# 开播须知

1. 开播时间2020年9月15日-9月17日，使用终端：小鹅通。

联系人：韩老师13621162923 段老师13810845322（同微信）

2. 当您进入视频会议后，出现看不到画面、听不到声音的情况，

请您检查自己的网络，退出视频重新加入。

3. 请参加老师处理好学习与工作的关系，事先安排好原单位各项工作，

按时登录学习，集中精力完成直播学习。

4. 针对“疫情常态下的高校教师心理健康疏导与思想政治建设专题网络培训”活动部分课件请加全国马院思政交流群进行下载和学习。（只针对高校老师开放）



群名称：全国马院思政交流群

QQ群号：646683720

# 移动平台直播学习操作流程

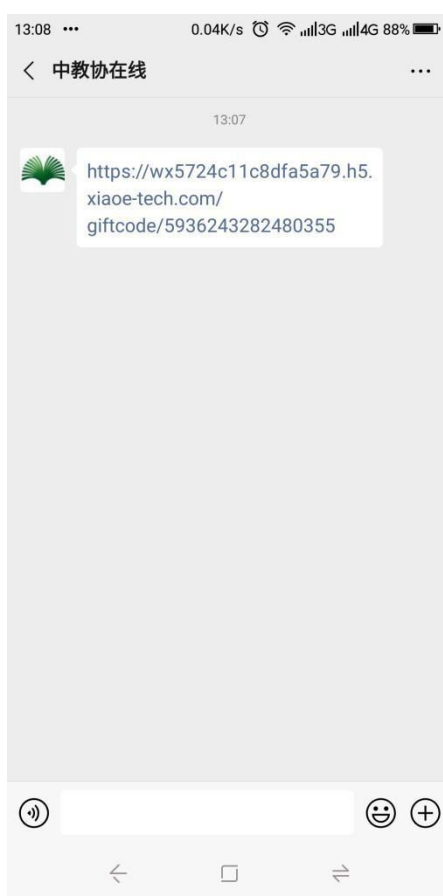
## -----邀请码篇

1. **邀请码及邀请码链接**通过 EXECL 表格形式发送给各学校负责人，各学校可自行分配邀请码及邀请码链接给参加培训的教师本人

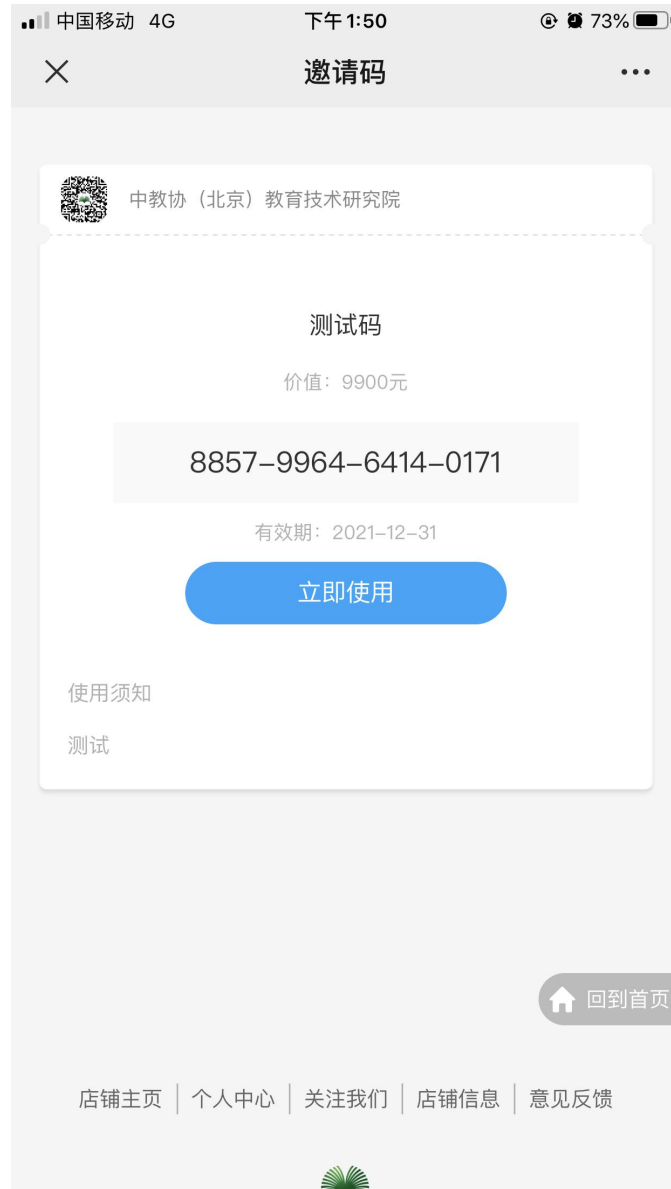


	A	B	C	D	E	F	G	H
1	批次	批次名称	邀请码	邀请码链接	是否使用	使用人id	使用人昵称	使用时
2	1462325	中教协F5936243282480355		<a href="https://wx5724c11c8dfa5a79.h5.xiaoe-tech.com/giftcode/5936243282480355">https://wx5724c11c8dfa5a79.h5.xiaoe-tech.com/giftcode/5936243282480355</a>	未使用			

2. 各校负责人通过微信分发“**邀请码链接**”，收到“**邀请码链接**”的老师在微信接收界面可直接点击邀请码链接



3. 微信里点击直播邀请码链接跳转出现邀请码界面后点击“**立即使用**”按钮进行课程兑换和微信账号绑定



4. 点击“**立即使用**”后提示“**使用成功!**”，完成邀请码绑定微信账号



5. 提示“使用成功！”后继续点击“立即查看”按钮，跳转进直播开始界面





6. 点选“目录”选项，向下滑动屏幕选择观看的课程。





7. 点击要参加的“课程名称”即可进入该课程的“进入直播”或“进入回看”界面

The screenshot shows a mobile application interface for a live broadcast. At the top, the status bar displays '中国移动 4G', '下午 1:52', and '72%' battery. The app title is '幸福自己, 快乐育人--教师心理...'. Below the title is the profile of '中教协 (北京) 教...' with a search icon and '关注 | 个人中心'. The main content is a promotional banner for a training course titled '疫情常态下的高校教师心理健康疏导与思想政治建设专题网络培训' (Specialized Online Training for Psychological Guidance and Ideological and Political Construction of University Teachers in the New Normal of the Epidemic). The banner features the text '调节负面情绪 走出新冠阴霾' (Regulate Negative Emotions, Step Out of the COVID-19 Shadow) and a QR code. Below the banner, the training time is listed as '2020年9月15日—9月17日', the host as '北京师范大学马克思主义学院', and the organizer as '中教协 (北京) 教育技术研究院'. A '直播' (Live) tag is present. A countdown timer shows '04天 01时 07分 37秒' and a '开播提醒' (Live Broadcast Reminder) button. The course title '幸福自己, 快乐育人--教师心理健康维护' is displayed, followed by a description: '随着新冠疫情在国际上持续扩散及国内反复出现散发病例, 很多高校教师出现了心理焦虑等现象。为帮' (With the continuous spread of COVID-19 internationally and the re-emergence of scattered cases domestically, many university teachers have experienced psychological anxiety, etc. To help). The start time is '2020.09.15 15:00 开始'. At the bottom, there is a '送好友' (Gift to Friend) icon and a large blue '进入直播' (Enter Live Broadcast) button. Navigation arrows are visible at the very bottom.

8. 点击“**进入直播**”或“**进入回看**”即可参加直播或观看已结束直播的课程回放。



9. 用绑定邀请码的微信直接扫描课程二维码可以随时进入直播间参加学习  
(提示: 一组邀请码只能绑定一个微信账号)。



课程直播二维码

# PC 端学习操作流程

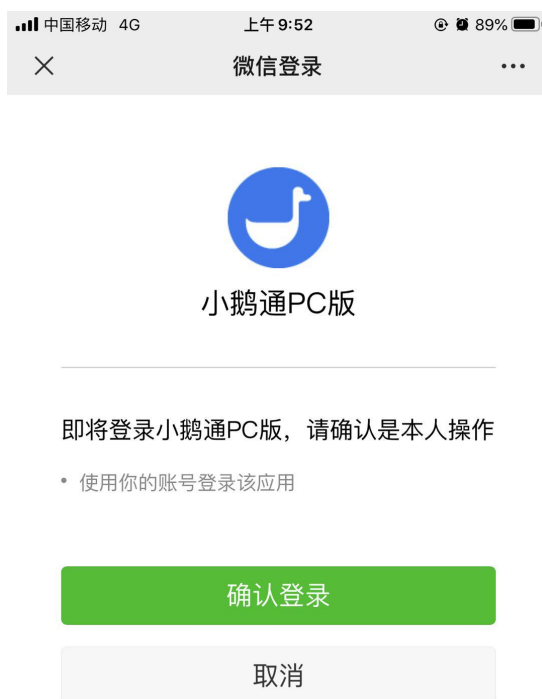
- 1). 复制下面的课程链接至浏览器地址栏后按回车键

<https://apptXPKCtsZ2994.h5.xeknow.com/st/1sHUQ3vpf>

- 2). 在登陆界面用已绑定邀请码的微信直接扫描课程二维码



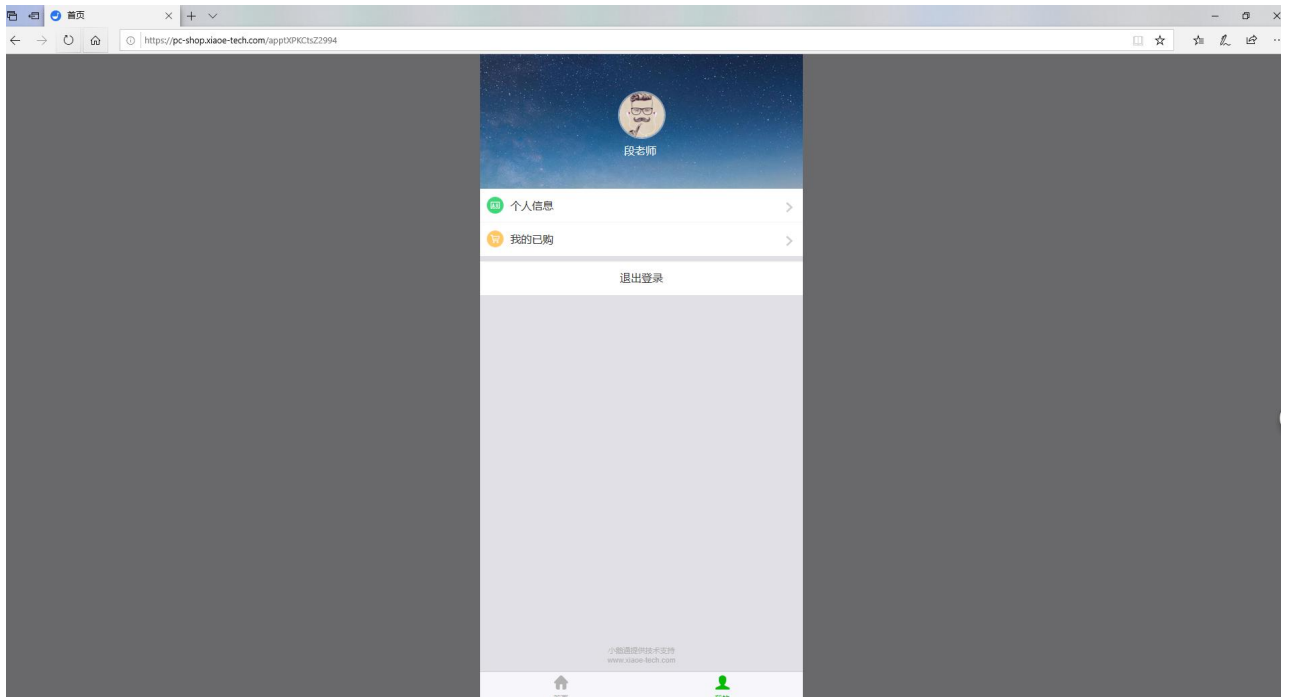
### 3) . 在手机微信点击上“确认登陆”



### 4) . PC 浏览器跳转进入的店铺



5). 点击右下方“**我的**”图标，进入个人中心



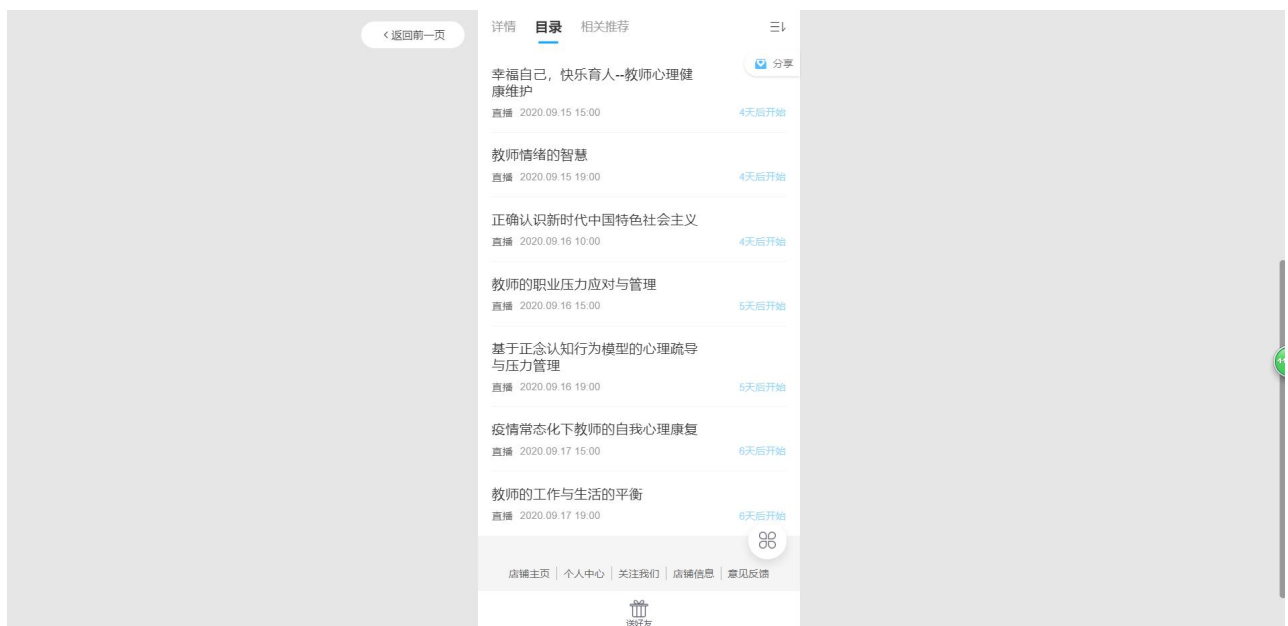
6). 点击“**我的已购**”出现您可以参加的直播课程清单



7). 点选**对应的直播主题**，即可进入课程目录



8). 点击目录中对应的**课程主题**，即可进入该课程





9) . 在课程界面点击“**进入直播**”即可参加学习



# 累计学习时间查看

## 1. 手机扫码登陆点击：个人中心



## 2. 学习中心查看在线时长



## 培训日程（最终版）

### ★ 专题一：《幸福自己，快乐育人——教师心理健康维护》

时间：2020年9月15日 15:00——17:00

嘉宾：马喜亭 教授

北京航空航天大学积极心理体验中心主任，北京航空航天大学心理与行为研究所副所长，硕士生导师，副教授。北京高教学会心理素质教育研究会会长，北京高校心理素质教育专家咨询委员会委员、北京高校心理名师工作室（马喜亭心理援助工作室）主持人、中国心理学会注册注册督导师，中国心理卫生协会认证督导师，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任兼秘书长。

### ★ 专题二：《教师情绪的智慧》

时间：2020年9月15日 19:00——21:00

嘉宾：宋振韶 副教授

北京师范大学学生心理咨询与服务中心副主任，发展与教育心理学博士，副教授，北京高校心理健康教育讲师团成员，开设有“大学理”、“人际关系与心理适应”、“自我成长与发展”、“社会心理学”等课程，曾获“首届北京高校心理素质教育教学技能比赛二等奖”。接受过长期叙事治疗、萨提亚家庭治疗、行为治疗等专业培训，咨询专长为自我成长与发展、心理适应、行为治疗。

### ★ 专题三：《正确认识新时代中国特色社会主义》

时间：2020年9月16日 10:00——11:30

嘉宾：赵朝峰 教授

北京师范大学马克思主义学院教授，法学博士，博士生导师，博士后合作导师，中国中共党史学会常务理事，中国工人历史与现状研究会副会长，北京高教学会中国近现代史研究会副理事长，国家社科基金项目通讯评审和鉴定专家，团中央全国青年马克思主义培养工程理论导师，北京高校学习贯彻党的十九大精神宣传团成员，入选教育部“全国高校优秀思想政治理论课示范课百人巡讲团”。

#### ★专题四：《教师的职业压力应对与管理》

时间：2020年9月16日 15:00——17:00

嘉宾：林永和 教授

全国优秀教师。全国著名就业指导与心理素质教育专家。北京工商大学心理素质教育中心主任，北京高校学生心理素质教育工作研究中心主任，中国心理卫生学会大学生心理咨询专业委员会副主任，北京高教学会心理咨询研究会理事长，北京市大学生就业促进会专家。

#### ★专题五：《基于正念认知行为模型的心理疏导与压力管理》

时间：2020年9月16日 19:00——21:00

嘉宾：刘海骅 副教授

北京大学人格与社会心理学博士，副教授；教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员；中国心理学会注册心理师；北京大学学生资助中心主任、学生心理健康教育与咨询中心主任（原）。

#### ★专题六：《疫情常态化下教师的自我心理康复》

时间：2020年9月17日 15:00——17:00

嘉宾：杨甫德 教授

主任医师,教授,博士生导师,国务院政府津贴专家,北京市登峰人才;北京回龙观医院(北京大学回龙观临床医学院)党委书记,国家药物临床试验机构主任;北京高校大学生心理危机预防与干预指导中心主任;世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心主任;中国医师协会全科医师分会“双心医学”学科组副组长;国家卫健委突发事件卫生应急心理救援组副组长;中国心理卫生协会副理事长、北京市心理卫生协会副理事长;海峡两岸医药卫生交流协会精神卫生和精神病学专家委员会主任委员;中国残疾人康复协会精神残疾康复专业委员会主任委员;中国研究型医院学会心理与精神病学专业委员会副主任委员;中国医院协会精神病院管理分会副主任委员;中国医师协会精神科医师分会副会长;中华医学会精神医学分会前副主任委员;《中华精神科杂志》副主编;《中华行为医学与

脑科学杂志》副总编辑。

北京市“十百千”优秀卫生人才、中国心理卫生协会先进个人、卫生部抗震救灾卫生先进个人、北京市科学技术普及工作先进个人、“首都健康卫士”、“健康中国健康促进卓越院长”、“首都劳动奖章”、“健康中国十大年度人物”、“中国医师奖”获得者。

曾获全国社会科学理论实践成果一等奖、科技部优秀科普作品奖、北京市科技进步三等奖、北京市科技进步二等奖等10余项。至今共发表论著及综述300余篇，科普文章320余篇，主编或参编57部。主持3项国家标准制定。作为主编（社区精神病学、变态心理学）或副主编编写多部全国高等医学院校教材。

### ★专题七：《教师的工作与生活的平衡》

时间：2020年9月17日 19:00——21:00

嘉宾：李焰 教授

李焰，教授，博士。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员，中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会副主任委员，教育部普通高校心理健康教育专家指导委员会委员，北京高校心理素质教育专家咨询委员会委员。中国心理学会临床心理学注册工作委员会第四届委员，中国心理学会认证督导师（D-12-004）。曾在美国斯坦福大学和内布拉斯加大学做访问学者。

承担和参与国家教育部“十五”规划课题、教育部重大项目、国家自然科学基金、教育部重大委托项目等20余项研究课题。出版论著或参编著作20余部，发表论文数十篇。接受过叙事治疗、催眠治疗、认知行为治疗、萨提亚治疗等系统培训，有多年高校一线心理健康教育及心理咨询实践经验，在叙事治疗、催眠治疗、萨提亚家庭治疗、认知行为治疗等领域有比较丰富的理论与实践经验。也为企业高管与政府官员提供压力管理与心理调试、人格测评与团队建设、亲密关系与幸福人生、亲子关系与母亲智慧等课程。