


主办：  北京理工大学教学促进与教师发展中心

## 健康专题系列工作坊之一：

### 大学教师嗓音训练与发声矫治

2014年9月24日下午2:00，应广大教师要求，教学促进与教师发展中心再次邀请了中华嗓音医学与发声矫治学会邢悦和屈歌两位专家到我校作报告，报告主题为“大学教师嗓音训练与发声矫治”。本次报告既是我校教师发展第105期活动，也是“健康专题系列工作坊”的第一期活动。活动在中心教学楼407学术报告厅举行，教育研究院常顺英教授主持了此次活动，活动得到我校各个学院约70多位教师的支持和参与。



报告的前半部分由邢悦老师主讲，她根据自己数十年的从医经历介绍了嗓音问题的常见症状，如咳嗽、恶心、声音嘶哑、声音低沉等，还介绍了相关的治疗方法，包括消炎药、中医、理疗等。同时，也提醒参会老师作为职业用嗓者在日常生活和工作中一定要注意爱惜自己的嗓子。然后，从嗓音病高发的原因入手，教大家如何保养和修复自己的嗓子，如少喝胖大海、咖啡等饮品不要再经常清嗓等，而且希望各位老师在保护好嗓子的基础上不断提升自己的嗓音魅力。



紧接着，屈歌老师结合自己学习声乐的经历和医学的研究发现，按照“认识嗓音——重建嗓音——提升嗓音”三个阶段，向教师们作了生动有趣、可靠实用的报告。屈老师先从“了解发声器官”入手，让大家了解发音器官的生理构成和工作原理。然后带领大家进行喉部放松练习、呼吸练习、共鸣练习和调控练习，参会教师认真积极配合，活动现场气氛活跃。之后屈歌老师教给大家美化音色、增加声音弹性和展现语言魅力三种美化嗓音的小技巧，最后一首《嗓音练习顺口溜》更是获得在场教师的阵阵掌声。

报告结束后，屈歌老师耐心地解答了参会者的疑问，不仅从治疗角度提出了自己的意见，还用自己的生活经历说明日常生活中要时刻注意保护嗓子，从点滴改变开始，养成正确的用嗓习惯，随着时间累积，一定可以以优美的嗓音更好地投入教育工作。



本次活动受到教师们的广泛好评，为“健康与保健”主题系列工作坊拉开了序幕。

## 健康专题系列工作坊之二：大学教师肩颈部的保养

2014年10月15日下午1:00，北理工教师发展第106期活动“大学教师肩颈部的保养”讲座在中心教学楼407举行，本次活动是继“大学教师嗓音训练与发声矫治”活动后开展的“健康专题系列工作坊”的第二期活动，主讲人为北京理工大学体育部赵俊华老师，教育研究院常顺英教授主持了本次活动。



赵俊华老师首先以什么是高品质的生活为切入点，肯定了健康的重要性，接着安排了一个小测试，请现场老师自行检查自己是否存在肩颈不舒服的问题，并以相关调研数据说明了肩颈问题对现代人生活的影响、肩膀在躯体中的特殊地位以及保护好肩颈椎的重要性。然后，赵老师介绍了咽炎、颈椎病和腰肌劳损三个困扰广大教师人群的职业病，并对肩颈椎的病理及病因进行了分析，向老师们普及了颈椎病的伪装以及不及时治疗可能引发的病状。在介绍肩颈椎病时，赵老师着重讲解了神经根型、脊髓型、椎动脉型和交感神经型四类肩颈椎病的成因及症状，并展示了几个肩颈椎病实例。

本次讲座的重点部分为肩颈椎病保养及护理，该环节以动作练习方式为主，由赵老师带领现场教师进行肩颈保养动作的训练，亲自示范并纠正老师们的不规范动作，力争每一位老师都能熟练掌握相关动作。



在讲座的最后，赵老师还分享了放风筝、游泳、柔软体操和通辽养四种享乐式强健颈椎的方法和食疗的食谱，并提醒老师们在生活中保持好习惯并不懈的坚持。本次活动以一套八段锦的教学结束，参与老师纷纷表示在本次活动中学到了很实用的肩颈保养方法。



## 健康专题系列工作坊之三：在压力中照看自己

2014年10月23日下午1:00，北理工教师发展第107期活动“在压力中照看自己”讲座在中心教学楼407举行，本次活动是“健康专题系列工作坊”的第三期活动，主讲人为北京理工大学体育部贾国鹏副教授，教育研究院常顺英教授主持了本次活动。



贾国鹏老师首先请各位老师谈最近面对的压力问题，引导各位老师理解压力是怎样产生的、压力怎样影响健康和生命质量。接着安排了一个瑜伽放松环节，各位老师平躺在赵老师课前准备好的瑜伽垫上，跟着赵老师的引导语做全身的放松。然后，贾老师分析了产生压力的外在诱因和内在诱因，以及有压力时的身体反应和心理反应。接着贾老师带领大家做了意念控制身体的实验，然后贾老师发给每人一张纸和彩笔，让大家画压力“生命树”，树干部分是现在或以前面对的压力问题，树冠部分是应对策略，写完相互交换，为别人的压力问题添加自己的应对策略。



本次讲座的重点部分是学习在压力中照看自己的方法。贾老师介绍了几种身心合一的练习方法，包括瑜伽、冥想、传统体育养生和正念等；贾老师带领大家体验了正念呼吸和正念步行，讲解了正念进食的方法。



讲座最后，贾老师强调了身心合一的重要性，并提醒老师们要关爱自己的身体和心理健康，在压力中照顾好自己。讲座结束之后，参与老师纷纷表示从本次活动中受益良多，多位老师留下来与贾老师继续探讨。

## 健康专题系列工作坊之四

### 大学教师的压力管理：策略与艺术

2014年10月29日下午1:00，北理工教师发展第108期活动“大学教师的压力管理：策略与艺术”讲座在中心教学楼407举行，本次活动是“健康专题系列工作坊”的第四期活动，主讲人为北京理工大学教育研究院张建卫教授，教育研究院常顺英教授主持了本次活动。

首先，张教授分析了高校教师的压力现状，用详实的调研数据呈现了高校教师面对的巨大压力；接着张教授从概念、种类、压力与绩效关系、压力来源四个方面对压力进行了解析。本次讲座的重点是



“如何调控压力”，张教授分别从塑造梅花心态，构建和谐的人际关系，活在当下、专注过程，培养积极的情绪状态，调控非理性信念等五个方面讲述了调控压力的方法。讲座之后，张教授对参与老师的提问给与解答，并进行了深入交流。



“健康专题系列工作坊”分为四次讲座：大学教师嗓音训练与发声矫治、大学教师肩颈部的保养、在压力中照看自己以及本次的“大学教师的压力管理：策略与艺术”，本次活动之后“健康与保健”专题系列工作坊圆满结束，参与教师学习了身心健康与保健的相关知识，纷纷表示对自己的工作和生活都大有裨益。

---

主 编：庞海芍

地址：北京理工大学中心教学楼 402 室

执行主编：张波

本期责编：高翔 杜娟 单敏

邮编：100081

本期校对：高翔

电话：010-68918556 /010-68918556（传真）

本期美编：高翔

邮箱：cfd@bit.edu.cn

---