

# 全国高校教师网络培训中心

## 关于举办重塑“心”秩序——高校教师心理健康维护与压力应对策略研修班的通知

各有关高等院校：

为帮助高校教师缓解工作压力，提升心理健康水平，以更饱满的精神状态投身教学，全面提升高校教学质量，根据《2025年上半年全国高校教师网络培训计划》，全国高校教师网络培训中心（以下简称“网培中心”）拟于2025年4-6月（每周1期，共6期）举办重塑“心”秩序——高校教师心理健康维护与压力应对策略研修班。现将有关事项通知如下。

### 一、培训对象

高校一线教师及教学管理人员。

### 二、培训内容

本次培训紧密结合当前社会形势与教师实际需求，围绕家庭关系、职业发展、自我调节等核心问题，融入艺术、中医、传统文化等元素，旨在通过科学方法与文化智慧，帮助教师掌握实用的压力管理技巧，提升身心健康水平，以更积极的状态投入工作与生活。

培训日程详见网培中心网站（<http://www.enetedu.com>）。

### 三、培训主题

第一期（4月16日14:00）：

身心舒畅 活力满满 高校教师心理健康维护

第二期（4月23日14:00）：

高校教师工作压力管理与心理健康促进

第三期（4月30日14:00）：

人际关系中的沟通艺术

第四期（5月7日14:00）：

艺术修养与心灵滋养

第五期（5月15日14:00）：

缓解压力的正念训练

第六期（5月21日14:00）：

职业生涯规划与心理健康的交互融合发展路径

#### 四、培训方式及费用

1.本次培训采取网络直播的方式进行，在主讲团队授课基础上，通过网络互动和主讲专家指导答疑等方式进行深入研讨，培训费为900元/人。

2.网培中心依托北京畅想数字教育科技有限公司承担培训具体工作，培训费用采取线上方式支付，培训发票由北京畅想数字教育科技有限公司开具。

#### 五、报名方式

1.参训教师可在网培中心网站（<http://www.enetedu.com>）、微信公众号“全国高校教师网络培训中心”（微信号：enetedu）上注册报名。或者手机扫描下方二维码，直达本课程页面，进行报名。本课程开课期间随报随学，往期回放将保留到全部课程结束后两周。



2.高校可组织统一报名，培训费由学校对公账户统一汇款。汇款账户：北京畅想数字教育科技有限公司；开户银行：交行北京北三环中路支行；银行帐号：110060567018150057621。汇款时须备注“学校名称+人数”。

## 六、结业与证书

网培中心将为完成全部培训内容且考评合格的教师颁发培训结业证书。培训证书可在网培中心网站 (<http://www.enetedu.com>) 上查询。对参加培训并获得证书的教师，请所在学校将其参训时长计入继续教育学时并认可培训证书（经历）。

## 七、联系方式

联系人：裴文嫣

联系电话：010-58582601

张祺鑫

联系电话：010-58581409

咨询电话：4006699800



全国高校教师网络培训中心

全国高校教师网络培训中心

北京畅想数字教育科技有限公司（代章）

2025年3月19日

1101021013613