# 2024年中小学教师心理健康培训心得体会免费(优质12篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-08-18

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。中小学教师心理健康培训心得体会免费篇一我参加了四...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇一**

我参加了四天的“国培计划”送教下乡教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。对我来说这次的培训意义重大.通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识方面，还是方法技巧上让我对心理健康教育有了更深的认识，教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作有很大鞭策和鼓舞。下面谈谈自己的几点体会：

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。近几年学生心理健康问题呈上升趋势。主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等；如果学生心理不健康，他们的思想就会偏离轨道，这些对学生的学习、生活都受到一定的危害。现在学校心理健康教育越来越被重视。可是，学校的健康教育只是单一的，影响学生的心理健康因素还有家庭、社会。

1.家庭教育不当，造成心理隐患。

家庭是社会的细胞，是孩子成长过程中的一所学校。”家庭良好教育有利于孩子的健康成长，而家庭的教育不当则很容易造成孩子的心理隐患。

2.学校处理不当，造成心理失调。

学校是学生学习、生活的主要场所，学生的大部分时间都在学校度过。学校或教师在教育思想、方法上的不当或失误也会影响学生身心健康。

3.社会负面影响，造成心理障碍。

现实社会的万紫千红、五彩斑斓，以及现实生活中存在的物欲诱惑、不健康的思想、情感、行为，都严重地毒害着学生的心灵。特别在当前，各种社会的传媒，信息化的作用等负面的影响，都会加重学生心理负担和内心矛盾，造成心理障碍。这些不良的影响，会引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。因此心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生不应该只针对心理有问题的学生;心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的;不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能。

情绪对人的心理健康起着核心作用。健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会阻碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师分不开的。情绪有着极强的感染性，如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，\"一定要微笑\"，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，以此来感染学生的学习情绪。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。建立学生的心理档案，目的是通过分析评价了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换,为他们身心健康发展打下良好的基础。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育发展。

今天，心理健康状况对学习、工作及思想的影响被越来越多的人所重视，学生的心理健康教育也日益成为学校教育的重要内容。家庭与学校都必须重视孩子的心理健康教育，老师与家长广泛涉猎孩子保健常识，建立和谐的师生或亲子关系，平等地同孩子交流，及时地发现并正确的指导孩子在成长期的行为变化。同时，我们学校利用家长学习、家长开放日、家长会等途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展家庭心理健康教育，效果很好。

学习已结束，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习心理健康教育理论，并将所学运用到实际工作之中.

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇二**

心理健康应该表现一种良好的心理功能状态，即各项心理素质都有全面均衡的发展，各项心理功能都得到比较充分的发挥。另一方面，具有良好世界观的人在其社会生活中和各种实践中，必然能够很好地调节自我，迅速适应外部环境，同时能使自己的心理潜能得到充分的发挥，在改造客观世界和主观世界的实践活动中实现预期目标，取得理想的的效果。另一方面，心理健康应该表现一种良好的心理功能状态，即各项心理素质都有全面均衡的发展，各项心理功能都得到比较充分的发挥。

接下来，我将从以下几个方面与大家交流关于教师心理健康方面的内容：

教师自身：教师心理不健康会导致身心健康受损。现今，教师难做，学生难教，心态难好已得到认可的说法之一。社会急剧变化，教师也不得不面临更大的心理压力。教师劳动的特殊性带来的角色模糊、角色冲撞、角色负荷增大使之感到前所未有的压力。现实竞争与功利需求也往往让教师掩抑真情，而失落造成的反差、奋斗中不尽如人意的结果又不断涌现心理问题，殃及个体身心健康。在长期的抑郁和焦虑中，失眠、食欲不振、心动过速、头晕目眩等结伴而来，成为常见的病症，影响健康。

学生：

1、据北京市教科院披露的《师源性心理伤害的成因及对策》的调查报告显示，打骂学生、讲课死板、对工作不负责任、偏心等不被学生喜欢的行为会给学生心理造成伤害，构成师源性心理伤害。

2、教师施暴，吃苍蝇、“你学习不好,长得也不漂亮,连坐台都没资格”、往学生脸上刺字。

心理健康欠缺的教师对学生身心造成的危害，某种意义上远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响，心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提。

1、职业适应性差。表现为不喜欢自己所从事的职业，由此产生的心理不平衡；不愿意和学生打交道，在师生交往中缺乏积极的体验；工作中自信心不足；缺乏进取心和责任感。

2、由认知偏差造成的态度偏差。表现为对学生不作全面细致的沟通了解，主观武断、偏听偏信；处理问题刚愎自用，我行我素。

3、情绪不稳定。表现为性情急躁，反应过激，容易冲动，不善控制。（发火）

4、心理异常表现。自我中心、主观、偏执、自卑、偏狭、嫉妒、多疑、孤僻、懦弱等等不良心理。

5、人格缺陷与神经症。包括冲动型人格、偏执型人格、强迫型人格等。还有各种神经症的表现，例如焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症等。

职业特点：教师的工作不仅要向学生传授知识，还要培养学生优良的品质与个性，促进学生身心的健康发展。在知识突增、信息爆炸、大众传播媒介迅速发展的今天，教师在很多知识上不再比学生“闻道在先”，威信受到一定的动摇和影响，由此产生一定的心理压力。他们的教育对象大多是90年代以后出生的独生子女，在个性方面存在着许多缺陷，如自私、任性、依赖、孤僻、缺乏集体意识和劳动观念、意志薄弱等。同时，他们的自我意识觉醒早，又受到多元文化的冲击和影响，思想困惑多，心理冲突多，教师工作中的难题增多了，已有的方法不能解决新的问题，新的理论和方法又没有系统全面地掌握，因此造成教师的心理压力。

教师本人：教师本人就是一种心理压力源，其中包括三层含义。一是教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理压力；二是教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理压力；三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

社会环境：社会环境作为一个重要的心理压力源，包括了一系列的因素。首先，社会成员对教师的要求和期望过高，这种要求和期望最主要地体现在对教师培养人才的质量上。学生、家长、学校及各级领导、社会上的其他人都以升学率的高低来评价教师。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师就应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。社会成员对教师在培养学生及遵守行为规范方面的高要求和高期望，使教师承受着巨大的心理压力。其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对学生的影响，使得教师的成就动机难以实现，因而造成教师一定的心理压力。明确了心理压力源，教师就有了努力的方向。面对心理压力，教师不能怨天尤人，而应该用自己的实际行动，积极寻求问题的解决。要加强教育理论学习，加强对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强文化科学知识的学习，全面充实和提高自己。要正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完善人格。要不失时机地向社会宣传正确的人才观、科学的教育观及教师劳动的特点等，争取获得社会的理解和支持。

从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的.这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。自我概念是个人心目中对自己的印象，包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。个体只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点 ,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。

自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。正确的自我概念的形成与知识的积累是分不开的，前面的研究结果也表明，教师心理健康水平与受教育的程度有正相关。所以教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。

教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。这些资料不仅能用来帮助教师提高教学水平，而且能使教师更清楚地知道他是否达到了自己预定的目标。教师对自己教学方法的利弊了解越深，越了解学生是否接受这些方法，就对自己了解越深，自我认识就更客观，自我概念就越坚定，评价工作就做得越全面，他对自己也就更自信。

自我维护心理健康的能力包括很多，如角色调整的能力，从职业中获得满足和乐趣的能力，免于患上神经过敏性焦虑的能力。而教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。

正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会犯错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。

客观地讲，教师是无法满足别人以及他自己对自己的所有要求的。而且，许多期望，包括教师自己对自己的期望都是非常极端的。比如，一位数学老师或许希望每个学生都能完全掌握某节课所教的数学理论，他也知道有许多他所无法控制的因素使这种希望不能实现。然而，在整年的数学教学中，他都怀有这个希望，而且，他的行为也表现出似乎这个目标是可以达到的。但是，他也许会根据实际情况实事求是地对自己的期望做一些调整。他不再幻想张三和李四能学得一样好，毕竟他们的数学抽象能力相差很多。而且，班上还有几个学生似乎根本就没想学数学。当然，他仍然很关心这些学生并给他们一定的压力，让他们知道，他希望他们努力学习，需要的话他会尽力给予帮助。

那么，期末考试的结果是，班上有 60%的学生很好的掌握了数学理论，20%多的学生可视为勉强过关，还有几个根本就没弄懂。他失败了吗？这有赖于他对“失败”的主观看法。有两种可能，他或许对自己非常苛刻，觉得远远没有实现自己的目标；他或许会对自己感到满意：我已经在客观条件允许的情况下做得很好了。

采取先前想法就会有挫折感，体验到不安、焦虑等负性情绪，而采取后一种想法却能心安理得地继续工作。这里想说的是，教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。很多时候，这种失败实际上只是教师个人主观上体验到的挫折，不一定是客观的。

教师有时可以改变思维方式，换个角度考虑问题，也可以说是适时当一下阿 q。比如许多教师或许都有过这样的经历：因为班上某个学生的品行不良而受到了学校的处分。其实，教师不必因此而过分内疚自责，正如教育心理学者张春兴所言，有些学生问题的“病因根植于家庭，病象显现于学校，病情恶化于社会”，并非仅仅是教育失当那么简单的事，而是有多方面的原因的，教师只要尽到了责任，就可以问心无愧。

情绪控制指个体对自身情绪状态的主动影响。这里主要讲教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。

情绪控制的方法可以从两个方面入手：从认识上分析造成不良情绪的原因，看自己的反应是否合理、是否适度；从情绪本身方面控制可能发生的冲动行为，采用合理或间接手段适当疏导。例如，自己提醒自己在情绪激动时不要批评学生。等待自己能心平气和地冷静处理问题时再批评学生，防止过激言行。在这方面，如果调整得法，可以化消极被动情绪为积极主动的建设性行动，也就是精神分析所说的升华。

如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

如果教师觉得在学校中无法获得心理上的成就感和满足感，可以试着在教室以外寻求成就感。培养一项有创造性的爱好，比如集邮、写作等等，是一个好方法。个体能够随这些爱好的深入而体验到满足。

另外，教师应努力营建一个幸福和谐的家庭。美满的家庭，幸福的婚姻，能促进个体健康人格的形成与发展，能在个体遇到困难时给予鼓励和帮助，缓减个体的心理压力。这一点对于中小学教师尤为重要。在工作中遇到困扰、受到压力的教师如果回到家中能感受到家庭的温馨，在工作中本应体验到而没有体验到的满足感就能够在家庭中得到弥补。而没有配偶及家庭的理解和支持的教师很难在工作之外获得情感上的舒缓和心理上的安慰，因而很容易产生孤独、忧郁等消极情绪，不利于心理健康。

角色学习是预防焦虑的途径之一。当多种角色发生冲突时，当教师已分不清自己是谁的时候，焦虑就容易产生。事实上，教师适应职业生涯的主要问题就是学会扮演好合适的角色。在新教师参加工作的头几年里，几乎把时间都花在教师这个新角色的学习上。当教师开始觉得他所扮演的这些角色有效而且合适时，许多问题就会迎刃而解，他的焦虑水平就会减低。因为这时，即使面对在教学工作中不得不面对的各种情况时，教师也知道该做什么，该如何要求自己，如何要求学生。新教师的许多焦虑之所以会产生，大多是因为他们不能预料将发生的事，更不知道如何处理。通过职业角色学习，可以减轻或消除教学情境的这些不确定因素和难预测性。这样，角色学习也就帮助教师消除或降低了教学中可能会产生的焦虑。

当然，角色学习也有它的弊端：一些教师太依恋于现在所扮演的角色，即现在所使用的教学法、所采用的教材、所例行的程序而不愿尝试新的方法，接受新的思想。事实上，他们是害怕如果放弃已经证明可行的方法（虽然这些方法也许效率不高），他们会再一次体验曾体验过的焦虑。如果学校领导强行执行新的教学手法，教师很有可能会产生焦虑、烦躁、无奈、甚至怨恨等消极情绪。

与其他众多的教师进行讨论是寻求解决问题的方法的有效途径，也是减轻压力和烦恼的好办法。人们甚至教师自己往往都有这样一个错误的观念，认为一个优秀的教师应该是无所不能的。所以许多教师在遇到困难的时候，情愿压抑自己的情绪，在强烈的心理压力下继续工作，也不愿与其他人讨论问题或是寻求帮助。他们害怕（有时这种害怕也不是全无道理）承认自己在教学中有困难，教学工作有待改进就等于承认自己能力不够或教学失败。

其实，每个人在工作中都会有困难，没有人是样样精通、无所不能的。与同事交流讨论不仅是解决问题、增加工作经验的好方法，而且也是获得所需支持的重要途径。

前面曾讨论过生理健康与心理健康之间的密切关系，身体健康能促进心理健康，因此，坚持体育锻炼，增强体质，预防生理疾病也是维护心理健康的好方法。不过，教师在体育锻炼时应注意量的问题，不要适得其反，因疲劳而影响了正常的工作和学习。

寻求专业帮助在这里主要是指教师在有心理障碍或心理疾病时应寻求心理咨询或心理治疗。

心理治疗能提高教师的理解力，使他们和学生、同事一起工作得更好。杰西德（ jersild，1962)等曾对来自小学、中学和大学的111名接受过心理治疗的教师进行了调查，以研究心理治疗对教师的工作和生活的影响。结果表明，95%的教师认为心理治疗使他们能更好地理解学生；89%的教师认为心理治疗使他们有更大心理承受力去接受那些有敌对、愠怒、反叛情绪的学生，并能更好地教育他们；73%的教师认为心理治疗提高了他们走近那些畏缩、难以接近的学生的能力。接受调查的教师还说心理治疗使他们更喜欢自己的同事和伙伴，更喜欢本职工作。

杰西德研究中的许多被试都有这样一种看法：教育的首要目标应是帮助儿童和青少年发展自我认识能力。当然，对自己的情感和行为了解更深的教师对和学生的关系就更敏感。能意识到自己的敌对感、内疚感和焦虑的教师能理解这些冲突在他的学生生活中的重要意义，能更好地给予他们所需要的帮助和指导。杰西德研究中 89%的教师指出，心理治疗使他们在帮助学生处理个人问题时能更好地判断什么该做、什么不该做。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。

现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。

所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使 人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期做一份其他领域的工作。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

这当然是在迫不得已的时候才走的最后一步棋。教师如果真的认为自己所在的学校一无是处，给自己的只有困扰，或许最好的方法就只有离开那个是非之地了。恶劣的环境的确使人无法忍受，对个体的心理健康伤害极大。在这种情况下，调到另一个学校、另一个地区或是干脆换一种工作是明智的而不是怯懦的表现。这不仅帮教师解决了问题，对他所教的学生来说，也不失为一件好事。

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇三**

三天的中小学心理健康教育教师培训结束了，心中有种恋恋不舍的感觉，总的来讲，这三天培训给我的感觉就是累并快乐着。累是指连贯紧凑的课程安排让我的体力上感觉疲劳，尤其是晚上依然要上课。快乐是指心灵上的，也是此次培训我最大的收获，也因此对培训有了依恋之情。本次培训我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、接触了新的事物沙盘游戏，在培训中得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，高级讲师温老师给我留下了深刻的印象，这是一个戴着眼镜，肤色白皙，讲话温文尔雅的中年男人，他在讲课时，每当讲到激动时语速很快，还会时不时的问问我们，我讲清楚了吗?你们明白吗?，当讲个案时，他语调会很柔和，叙事能力很强，他的细致和敏锐的洞察力，很是令人佩服，尤其是看到温老师的心理辅导的个案记录，当然出于保密原则，我们只看到了温老师想让我们看的部分，仅仅是快速的浏览，这就带给我了足够的震撼。个案记录用不同颜色的字体标记，花花绿绿;洋洋洒洒的记录好几页纸，密密麻麻。敬佩之情油然而生。还有温老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、或是不服、有怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。对待我们的来访者，相信他(她)是需要我们帮助的，我们要尽自己最大的努力走进他(她)的心里，了解他(她)的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态去帮助他(她)。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生积极乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。由此看出，心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生心理健康教育呢?我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。

在教师对学生众多的影响中，心理素质的影响是最重要的，好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响可能就直接或间接地导致学生的心理问题。正如苏霍姆林斯基所说：人只能由人来建树，我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用同样的东西对学生施加影响，首先教师自身得具备这些同样的东西，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。教师心理不健康就不能正确理解学生的正如苏霍姆林斯基所说：人只能由人来建树，我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用同样的东西对学生施加影响，首先教师自身得具备这些同样的东西，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。如教师情绪不好会影响学生心情;教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育能力的关键。为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系。

既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

短短的三天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能。把我们所学到的、看到的、感受到的教给学生。我们将尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

转眼间，参加心理健康培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次培训学习我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长!

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。另外，作为教师就要学高为师。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸;面对同事，要有阳光般温暖的态度;面对家长，要能阳光般真诚的交流;面对教育，要有阳光般平和的心态;面对教研，要有阳光般积极的热情;面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：给你点阳光就灿烂。调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生!为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

月26日至28日，我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念;需要在点滴的生活实践经验中积累而成;需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课(或活动)，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展心晴小屋心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

7月26日，我有幸参加了由江苏省文明办、江苏省教育厅主办，江苏省教育科学研究院承办的江苏省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对学生心理健康教育工作有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

教育究竟是什么?法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛

教育即生长，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的\'真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化;医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作!大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的?学生究竟需要什么?我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展?这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反。一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是心的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实;方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里?心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的?还是学生身体状况因素导致的?抑或是学生自我意象上存在缺憾?教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育战略联盟是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

要做好学生心理健康教育工作，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论研究与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论着，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专着。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习!

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常?因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇四**

xx月26日至28日，我有幸参加了参予烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门家庭教育学科的魅力所在地，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至严防杜绝高中学生心理问题的发生。要实现大幅提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的社会工作教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。成人教育教育工作教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念;需要在点滴的生活实践经验中积累而成;需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康基础教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教育工作教学党务工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强内心世界教育，并使学生有良好的情感生活。

鲁东大学教育工作科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭家庭教育教育》的讲座，让我们明白了晓得家庭心理健康德育的重要性，做家长的文化氛围只有给孩子一个可以依恋安全管理的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的方能创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子显露出来问题的其原因深层原因。作为老师，我们应该更多的广泛支持这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养出来。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个出类拔萃的儿子。”这道出了当今男孩子弊端教育培养问题，这也是我们在对学生或进行特殊教育心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得小学学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的宣传有关基础知识及方法，并班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生身心健康的心理健康教育。坚持以人为本，心理特点根据学生心理特点和蓬勃发展规律，运用心理健康的理论和方法，启动丰富多彩的活动，培养学生极佳的心理素质，促进他们身心发展。全面性开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，并使他们尽快摆脱障碍，不断提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段小学生开设不同心理活动中老年辅导课(或活动)，为学生提供全面的帮助，主要为班上塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体继续向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的外部环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的申请加入咨询，做好档案积累和跟踪研究。成人教育在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把卫生保健教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、找出心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队训导主任活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间辅导虽然仅仅4天，但在我的心里却惹来了层层涟漪。唯该次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种总体而言，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让健康学生健康幸福的成长，我会转而认真的学习，并将专业知识运用到实际工作之中!

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇五**

转眼间，参加幼儿教育培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次重要性学习我了解了心理健康教育的意义以及它的培训，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要教书育人。小学生心理健康教育关键是至关重要辅导员，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学活动环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长!

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭，化压力为动力。要将工作中出现普遍存在的问题看作生活之必然存在，把出现的各种弊病作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的组织工作热情，面对幼儿教育某一项教育工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先要学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，有望成为学生的良师益友。详细可从以下几方面去努力：

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就处置不用正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先须是心理健康的人。其次教师要做到语言准则。小学生认知水平比较低，所以教师的言行直接影响孩子着孩子的发展。另外，作为教师就要“学高为师”。只有不断提高自身急剧的综合素质，不断学习和掌握捷伊知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，真正也才能真正拥有心理上为的安全感。教师不断地接受即新知识，开拓自己的视野，也能使西站自己站在更高的角度看缺陷，以更平和的心态对待生活和工作中会不尽人意之对待处，更少地体验到焦虑和逆境，对维护心理健康有重要意义。

纷繁复杂道德的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、忠义与自律自律的人生态度和高尚情操。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有睿智的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格修养和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使到学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的思维心态非常重要。通过学习，积极开展我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我对病态调适的技能，直接提供维护心理健康大幅提高和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别部分典型的案例的分析学习，对认识与识别见识心理因素异常现象有了认识，而且有了一定的辅导投资思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质优良的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使主动学生积极主动地投入学习;学生在教师的救世下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师学员的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪摧残的困扰，在不断增加知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘出来自己的充分潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

作为教师，要以当人民教职员工为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育工作的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所同时指出的：看不起教师职业的\'教师，决不会成为用心教师，当更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸;面对同事，要有阳光般温暖的态度;面对家长，要能阳光般真诚的交流;面对教育，要有阳光般平和的心态;面对教研，要有阳光般积极的热情;面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就需要给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点暖暖的就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理的层面上去幼儿教育我的学生，更多的关注学生的心理发展壮大。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生!为了让学员健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇六**

这次福州市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣;其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。使我对“健康”有了重新认识，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关注自己的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的.生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

心理健康主题培训的开展是为了促使相关人员拥有健康的心理和健全的人格，下面给大家分享中小学教师心理健康培训的心得体会，欢迎借鉴！1我有幸参......

心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求，下面给大家分享中小学教师心理健康培训的心得体会，欢迎借鉴！1我有幸......

当我们积累了新的体会时，可以记录在心得体会中，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么好的心得体会是什么样的呢？下面是小编收集整理的......

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇七**

20xx年5月，我有幸参加了海口市中小学心理健康专业专题培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，比如挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧等状态。出现考试焦虑，考试没考好，做了错事或受了老师批评，不公正待遇，与同学之间矛盾等。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。老师如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。作为一名教师，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。本次学习涉及的案例和青少年人格构建让我从新思考教育方式，加强对学生的心理健康教育，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

收获是巨大的，体会可能肤浅。通过本次心理学习，我明白了开展学校心理健康教育，需要教师自身的良好素质做基垫，自如的交往能力为桥梁，以学生的发展为目标，以充分的知识储备为先导，以心理健康的基本理论为理念，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，才能取得良好的成效。

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇八**

1、自我调节心理，保持乐观的心态。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。作为教师，在教书育人的过程中更要学会自我调节心理，保持乐观的心态，才能以积极的一面去影响你的学生。

2、准确客观的自我定位，情绪不佳，很大程度上是对自己的定位不够合理，定位越高，越难以实现，给自己带来的失望也越大，从而导致心绪不佳。

3、工作之余多参加体育锻炼，体育锻炼能使人忘却烦恼，愉悦身心。教师必须劳逸结合，适量参加体育锻炼以缓解工作的压力，释放工作中的不快心情，同时达到强身健体的目的。

4、用心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立良好的人际交往圈。

5、培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

这一次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我会将所学所感用于今后的教育教学实践之中，带着收获、带着感悟，在自己的教学岗位上锐意创新，创造出属于自己的一片天地，让自己这颗种子能在教育教学的沃土中茁壮成长!

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇九**

我参加了四天的“国培计划”送教下乡教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。对我来说这次的培训意义重大.通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识方面，还是方法技巧上让我对心理健康教育有了更深的认识，教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作有很大鞭策和鼓舞。下面谈谈自己的几点体会：

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。近几年学生心理健康问题呈上升趋势。主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等；如果学生心理不健康，他们的思想就会偏离轨道，这些对学生的学习、生活都受到一定的危害。现在学校心理健康教育越来越被重视。可是，学校的健康教育只是单一的，影响学生的心理健康因素还有家庭、社会。

1.家庭教育不当，造成心理隐患。

家庭是社会的细胞，是孩子成长过程中的一所学校。”家庭良好教育有利于孩子的健康成长，而家庭的教育不当则很容易造成孩子的心理隐患。

2.学校处理不当，造成心理失调。

学校是学生学习、生活的主要场所，学生的大部分时间都在学校度过。学校或教师在教育思想、方法上的不当或失误也会影响学生身心健康。

3.社会负面影响，造成心理障碍。

现实社会的万紫千红、五彩斑斓，以及现实生活中存在的物欲诱惑、不健康的思想、情感、行为，都严重地毒害着学生的心灵。特别在当前，各种社会的传媒，信息化的作用等负面的影响，都会加重学生心理负担和内心矛盾，造成心理障碍。这些不良的影响，会引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。因此心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生不应该只针对心理有问题的学生;心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的;不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能。

情绪对人的心理健康起着核心作用。健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会阻碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师分不开的。情绪有着极强的感染性，如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，\"一定要微笑\"，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，以此来感染学生的学习情绪。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

三.提高心理健康的时效性。

在新形势下，学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。建立学生的心理档案，目的是通过分析评价了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换,为他们身心健康发展打下良好的基础。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的`心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育发展。

今天，心理健康状况对学习、工作及思想的影响被越来越多的人所重视，学生的心理健康教育也日益成为学校教育的重要内容。家庭与学校都必须重视孩子的心理健康教育，老师与家长广泛涉猎孩子保健常识，建立和谐的师生或亲子关系，平等地同孩子交流，及时地发现并正确的指导孩子在成长期的行为变化。同时，我们学校利用家长学习、家长开放日、家长会等途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展家庭心理健康教育，效果很好。

我有幸参加了教师心理健康培训，虽然时间不长，但是对我个人而言，收获确是丰富且充实的。这次培训不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，更是一次精神的盛宴，每个讲座都蕴含着丰富的人生哲理，在此期间，我自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解，使我意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师健康的心理对学生以及自身的重要性。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

学生心理健康教育的重要性。作为一名教育工作者，每次看到一些有关学生因品行障碍或人格障碍做出违法事情的时候，我的心情便很沉重。为何有那么多的学生，会无所顾忌地去违法犯罪，为患社会，我想这除了少数客观的原因以外，更多的还在于对学生的心理素质教育不够重视，导致他们有不同程度的心理问题，任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。造成小学生出现心理问题的原因是多方面的，但主要的是学习压力、社会影响、家庭环境和教师的教育方法等。如我班有个小男孩，长的活泼可爱，但是上课总是喜欢打断老师讲话，跟同学玩时又喜欢动手动脚去搞别人，因此经常遭到同学的打骂，还有，作业老是慢别人一拍，就此，我将情况向家长反映了几次，但家长却不重视，一段时间后其成绩及下降。后来我只好再次找来了家长，先教育家长要从小重视培养小孩的良好习惯，并告诉他其孩子智力很好，很有发展前途，应该用鼓励的方法让他改掉坏习惯。接下来我也找学生交谈了几次，跟他聊聊学习上的优点与缺点，让他要有信心地改掉坏习惯。经过一段时间的努力，他现在基本上能改掉上课不随便插嘴的坏习惯，对学习也有了更浓的兴趣，也变的更细心了。由此可见，只有了解学生存在问题的成因，对学生进行心理健康教育，才能在教育教学中有意识地去避免它，学生才能更好地学习各科文化知识，养成良好的习惯，得到全面发展。。

没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。

教学活动是师生双向互动的过程。教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况都会造成不良的影响。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。作为一个社会个体，我们应该正确对待自身的工作压力，学会自我调节，努力克服不良情绪的困扰，让自己在不断提高知识素养的基础上，做一个自信乐观、豁达开朗的健康心理的人。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

1、自我调节心理，保持乐观的心态。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。作为教师，在教书育人的过程中更要学会自我调节心理，保持乐观的心态，才能以积极的一面去影响你的学生。

2、准确客观的自我定位，情绪不佳，很大程度上是对自己的定位不够合理，定位越高，越难以实现，给自己带来的失望也越大，从而导致心绪不佳。

3、工作之余多参加体育锻炼，体育锻炼能使人忘却烦恼，愉悦身心。教师必须劳逸结合，适量参加体育锻炼以缓解工作的压力，释放工作中的不快心情，同时达到强身健体的目的。

4、用心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立良好的人际交往圈。

5、培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

这一次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我会将所学所感用于今后的教育教学实践之中，带着收获、带着感悟，在自己的教学岗位上锐意创新，创造出属于自己的一片天地，让自己这颗种子能在教育教学的沃土中茁壮成长！

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇十**

4月22日至26日我有幸参加了区教师进修学校举办的“清华伟新教育扶贫项目中小学专兼职心理教师专题培训”活动。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义。感受颇深，受益匪浅。

在培训过程中，清华、北大等名校的心理健康专家教授做了精彩的讲座，虽是视频讲座，却是实时的，给人身临其境的感觉。他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

感受一：和谐的团队精神，助进步；

感受二：认识心理健康重要，促发展；

感受三：提高自身素质，助成长；

感受四：一个优秀的教师应该处理好两个方面的关系既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。

感受五：教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。

一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”，接受以学生个体或小组为对象的咨询，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅5天，但在我的心里却激起了层层涟漪。加强心理健康教育已是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇十一**

这次xx市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣;其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。使我对“健康”有了重新认识，一个成功的教师，除了要有渊博的\'学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。在日常的生活中我们往往只关注自已的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人。

**中小学教师心理健康培训心得体会免费篇十二**

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。下面是整理的关于中小学教师心理健康

培训心得体会

范文，欢迎借鉴!

转眼间，参加心理健康培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次培训学习我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长!

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生 ，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。 另外，作为教师就要“学高为师”。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑, 因此, 尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸;面对同事，要有阳光般温暖的态度;面对家长，要能阳光般真诚的交流;面对教育，要有阳光般平和的心态;面对教研，要有阳光般积极的热情;面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生!为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

三天的中小学心理健康教育教师培训结束了，心中有种恋恋不舍的感觉，总的来讲，这三天培训给我的感觉就是累并快乐着。累是指连贯紧凑的课程安排让我的体力上感觉疲劳，尤其是晚上依然要上课。快乐是指心灵上的，也是此次培训我最大的收获，也因此对培训有了依恋之情。本次培训我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、接触了新的事物——沙盘游戏，在培训中得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，高级讲师温老师给我留下了深刻的印象，这是一个戴着眼镜，肤色白皙，讲话温文尔雅的中年男人，他在讲课时，每当讲到激动时语速很快，还会时不时的问问我们，“我讲清楚了吗?”“你们明白吗?”，当讲个案时，他语调会很柔和，叙事能力很强，他的细致和敏锐的洞察力，很是令人佩服，尤其是看到温老师的心理辅导的个案记录，当然出于保密原则，我们只看到了温老师想让我们看的部分，仅仅是快速的浏览，这就带给我了足够的震撼。个案记录用不同颜色的字体标记，花花绿绿;洋洋洒洒的记录好几页纸，密密麻麻。敬佩之情油然而生。还有温老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、或是不服、有怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。对待我们的来访者，相信他(她)是需要我们帮助的，我们要尽自己最大的努力走进他(她)的心里，了解他(她)的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态去帮助他(她)。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生积极乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。由此看出，心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生心理健康教育呢?我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。

在教师对学生众多的影响中，心理素质的影响是最重要的，好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响可能就直接或间接地导致学生的心理问题。正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，……我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”，首先教师自身得具备这些“同样的东西”，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。如教师情绪不好会影响学生心情;教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育能力的关键。为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

短短的三天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能。把我们所学到的、看到的、感受到的教给学生。我们将尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。 在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

7月26日，我有幸参加了由江苏省文明办、江苏省教育厅主办，江苏省教育科学研究院承办的江苏省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育工作”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

教育究竟是什么?法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化;医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作!大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的?学生究竟需要什么?我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展?这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反......一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实;方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里?心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的?还是学生身体状况因素导致的?抑或是学生自我意象上存在缺憾?教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

要做好学生心理健康教育工作，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论研究与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习!

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常?因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

11月26日至28日，我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念;需要在点滴的生活实践经验中积累而成;需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课(或活动)，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn