# 2024年中小学教师心理健康培训心得体会 小学教师心理健康培训心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-08-18

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。中小学教师心理健康培训心得...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇一**

教师心理健康很重要，因而在日常的工作中，教师应要注意维护自己的心理健康。作为一名知识分子，并且具备了一定的心理学知识的人，教师应该充分认真思考自己对自身的能力，和期望作出合理的判断，形成一个较为恰当的值。这样可以避免教师对自己提出过高的要求，产生一种心理落差。教师要抛弃或者淡薄一些观点，如名利思想、完美标准。

教师应同时正确认识来自于社会上的压力。学生，家长，学校领导，社会上其他人员对教师提出一些要求，恪守职业道德，只求奉献，不求享受，比一般人要做得好。社会人员对教师在培养学生及遵守行为规范方面得高要求和高期望。社会上一些不正之风蔓延对学生产生一系列的影响，使得教师难以在工作中获得成就感。

面对社会上的种种压力，教师首先应轻装上阵，有适度点的压力即可，不要给太多的负担。其次，教师应仔细分析社会压力的来源，正确分析寻求自己努力的方向。在合理的标准下，教师可以主动进行筛选。择取合理的压力，并转变为动力，用自己的行动解决问题。

教师应加强教育理论的学习，对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强对科学文化知识的学习，全面充实和提高自己。用自己光荣的行为来影响学生，帮助学生建立正确的价值取向，减少来源于学生的负面影响。

心理压力一旦产生必定会有心理焦虑。教师应注意自身情绪上的变化。教师应采用一定的措施，使情绪放松下来，缓解紧张的压力。

1、教师可以借助一定的体育活动，使压力外泄。通过肌肉、骨骼关节和呼吸运动的放松以及神经放松等基本动作，来降低机体的能量的消耗，从而控制不良情绪。

2、转移注意力。教师在紧张的工作之余，参与丰富多彩的业余活动，调节紧张的生活节奏使情绪得到松弛，减轻心理上的压力。

3、与朋友交谈。教师发现有心理上的压力和不良情绪，可以找自己的亲密朋友，家属等人同他们进行交流，把内心的不良情绪在一定程度上和一定范围内得到宣泄，把积累在内心中抑郁的能量发泄出去。同时，通过交谈，教师可以得到亲朋好友的支持和理解，心理上会得到一些安慰。

教师也可将压力看成是一种挑战，用自己坚强的意志磨练自己，抵抗过去，增强自身的抗压性。压力只是人对于某件事情刺激的主观反应。对于同件事的刺激，不同的人所产生的反应是不一样的。有的人感到头晕目眩；二有的人却不以为然。抗压性强的人，对于相同的刺激所感觉到的``心理压力较小，而抗压力弱的人，却感觉到很大。因此，教师应抓住一个适当的机会，用一种不服输的精神同压力进行斗争，磨练自己的意志品质，从而增强自身的抗压性，减轻了自身的心理压力。

学校和社会也应该建立相应的场所和机构，如教工之家，联谊会，教师俱乐部，以及教师心理门诊，教师心理保健咨询热线和网上心理咨询等措施来建立教师心理疏导系统，帮助教师及时缓解心理压力，消除心理上的困扰。此外，还可以，让教师做一些心理上的测试，建立心理档案袋，做好观察和记录。及时发现教师心理存在的问题，并帮助之疏导和解决，促进其心理健康发展。

方法是千种万种，选择合适自己的最为重要。其次，认真实施，坚持下去，教师的压力定能减轻很多。

让我们教师轻装上阵，作学生成长的领路人，促进他们健康成长。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇二**

今天，我有幸参加了教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了主任的心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何开展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)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。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。(班主任工作团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康教师心理不健康就不能正确理解学生的心理健康心得体会行为，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。教师的心理健康心得体会心理健康从根本上说还得由教师自己维护。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇三**

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。

最新小学教师求职简历精选

小学教师求职简历范文

小学教师求职简历优秀范文

简历制作培训心得体会

教师培训自我鉴定范文

小学教师自我鉴定表

小学教师个人自我鉴定

小学教师的个人简历

小学教师个人简历范本

员工培训师求职简历范文

**中小学教师心理健康培训心得体会篇四**

任教以来，我一直明白心理健康教育的重要性及严峻性，而全方位、多角度、近距离地触摸到心理健康辅导工作。这次培训既有专家讲座，又有同行的互动交流，让我在观念上、理论上都有很大地提升，可以说感触颇多。

现代社会纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，带来升学、就业、竞争等多方面的压力，引发了学生心理疾患的上升。我们的老师也时常抱怨，\"现在的学生越来越难教\"，从低效而劳神的教育工作中可以看出，心理健康教育已经成了当代学校教育面前的一个非常严峻的话题。在培训中，聆听专家们列举的真实而又撼人的当今青少年中存在的心理健康疾病，我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一个教育工作者要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。

第一次接触心理健康活动课，我脑中不禁浮现出这样的疑问：心理健康活动课与思想品德课不是如出一辙吗?通过培训，让我走出了这个误区，那就是心理健康教育课和思想品德有很大的不同，说教和辅导有很大的不同。我明白了心理健康课不同于传统意义的学科课程，它是学生进行自我探索的过程，认识自我、调节自我、完善(自我并解决自己成长中的各种问题，以互助和自助为机制，通过学生自己的体验和感悟，潜移默化地影响他们成长。

通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位;在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点;教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：\"教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。\"

学习了这些知识之后，我突然发现自己在不经意中自觉地应用着现在所学的心理健康知识。虽然整个培训只有短短几天，但我从中学到了心理健康知识和技巧，为以后的工作积累了一些经验，感到受益匪浅。它填充了知识的盲点，在将来的工作中，我一定将学来的知识灵活运用到工作中，让学生们能够快乐学习，快乐成长!

**中小学教师心理健康培训心得体会篇五**

百年大计，教育为本”。振兴教育的希望在于教师，因而教师的人格和心理健康状况直接或是间接影响教师自身的发展状况和学生的教育。

在当今迅速发展的社会里，经济竞争取决于劳动者的素质，而劳动者的素质取决于教育的水平，而教师是教育中的根本。由此得知，教师在教育乃至社会发展竞争中占有基础性地位。

目前商品大潮冲向了本已经存在矛盾的教师行业引起“波澜起伏”，一些教师的内心发生了动荡和倾斜，进而加剧内心的冲突。如果内心的矛盾得不到妥善处理，势必影响着教育活动。站在一个更高的角度来说，教师的心理健康，是关系着学生的发展，社会的进步，乃至人类的进步。时代要求教师应提升自身的心理健康。

美国品德联合会主席麦克唐纳说：“光有品行，没有知识是脆弱的；但是没有品行，光有知识是危险的，是对社会潜在的威胁。”从麦克唐纳的话中分析出，教师心理健康特别是人格的健全与否关系着学生的价值取向，关系着学生对于社会的态度，关系着学生的发展方向。

所以，不管从整个社会，时代的角度出发，还是从学生个人的角度出发，教师的心理健康意义显得十分必要，而且迫切。

教师的心理健康到底受到哪些因素的影响？

信息时代、经济时代的.来临，学生家长日益迫切感觉到了教育和知识的重要性。因而对孩子的教育便空前关注起来。作为孩子的主要学校教育者，家长对教师对孩子的教育作用过分倚重。特别是教毕业班的教师，他们感觉到来自学生父母的压力更大。自己孩子由于主观努力程度不够或者其他某些客观原因导致了学习成绩不好，学科教师便要受到很大的质询。甚至学生与社会不良人员混杂，进而干出一些违法乱纪的事情，经常逃学等等，家长只把目光投向教师。

若认真分析，很多学校与家庭应联合教育学生的事情现在只投在教师的身上。也就是说，教师承担着一些本由多方联合承担的责任。社会给予教师的责任实在太多，给予的厚望太大，压得教师喘不过气来。

这也是影响教师心理健康的重要因素。有些制度注重看的是教师所教科目的学习成绩，但是忽略了教师在改变学生的不良的价值取向，行为习惯，思想道德等方面所作出的努力，忽略了教师在教学工作以外的付出的汗水和心血。

教师的教育的对象是一个人，一个正在不断发展的个体。教师教育学生的劳动成果，不能简单地以学习成绩的好坏来断定。教育的最终目的是让每一个未成熟的个体得到发展，融入社会。但是劳动对象是人，并且人与人之间存在这样，那样的差异。此外，学生发展表现需要长时间观察，也是多个教育力量的合力所为。总之，有效准确衡量学生的成长作为教师考评的依据目前仍是十分困难的。因而，不完善的考核评价体制对教师的心理健康仍有着一定的影响。

同行之间既有相互合作，也有竞争，像评定职称，晋级等之事。教师之间的竞争性是很大的。符合条件的人很多，但是名额却是很有限的。一些教师为了凸显科研成果，采用一些不适当的手段，这无疑给自己和他人带来了一定的心理阴影。教师的竞争上岗，以及频繁的考试等也是重要因素，加重教师的负担。时代的发展对教师的业务要求也越来越高，有些教师心理承受着巨大压力的能力可能有点低，因此产生焦虑等问题。过多的压力会影响教师的心理健康。

教师的工作远没有社会上说得那样简单和轻松。教师行业虽然很光荣和伟大，可是在这光荣背后，是需要教师付出大量的劳动来应对备课、上课、批改作业、学校事务等大量的工作。此为，教师还要承担起一大部分育人的`责任。因而，繁重的工作势必威胁教师的身体健康。很多教师过早患上颈椎病、腰间盘突出，肩周炎、咽喉炎等。大量的工作已使他们处于身心疲惫的状态，再加上身体的病痛会进一步影响教师的心理健康。

总的来看，教师长时间处于强大的压力之下。这种过多的压力如果得不到及时合理的宣泄，积闷在胸中，会导致教师心理憔悴，精神状态不良，带来各种苦恼、焦虑、心悸、沮丧等。因而产生了心理的不适应。严重者可能导致了心理疾病。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇六**

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。

为期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！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇七**

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教诲培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，约请来了全国有名的心理专家xx过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。目前将我这两天参与培训的心得体会回报以下：

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待；面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各类事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及奉告各类事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们熟悉道理心理健康的紧张性。

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到到这个事情上面来。自大、抑郁、压力大等这种问题目前是十分突出的，网上经常能够看到有蒙受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不正视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要正视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

心理上面的问题，不像身体上的.问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的紧张性，我们平时不但要关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要正视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇八**

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，这三天培训劳苦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，尤其是晚上仍旧要上课。快乐是指心灵上为的，也是此次培训我最大的收获，也因此对专业培训有了依恋之情。本次培训课程我接触到了一些新的理念、亲自品味到了心理活动体验的乐趣、接触了新的事物——沙盘游戏，在培训中均中得到了统计学家的启发、坚定了自己工作的首要目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，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，还会不由自主的问问我们，“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，尤其是看到温老师更为重要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。敬佩之情屈艾。还有温老师在作出以下活动和讲座过程中针对具体情况作出的牢骚阐述。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体育教师做到情绪稳定、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人格特质同样适用，当你碰到冷酷无情的人时，想想这句话，也许看他的眼神憎恶就不再是鄙夷的，而是去努力他身上值得他骄傲的资本了。对待我们的来访者，相信他(她)是可能需要我们帮助的，我们要尽自己最大的努力来到他(她)的心里，了解他(她)的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态一下帮助他(她)。

教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分共同开发他们的潜能，培养学生十分积极乐观、向上的心理品质，深化学生人格的健全发展。由此看出，心理卫生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，文化教育如何看待学生心理健康教育呢?弊端我想就此问题谈谈自己从这次培训课程中获得的体会。

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，应该把工作研究重点放在组织工作平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造坏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，尽量有助于让每一个孩子能够帮助在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们发展壮大不利因素的出现。

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、两节课或者努力实现搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的也研究与专业知识都表明，学校教育和其它教育一样需要与心理健康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，同样须要在无须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，不好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响假如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讲：“人只能由人来裨益，……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”，首先班主任自身得具备这些“同样的东西”，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不身心健康，人格不健全，阻碍与培育就无从说起。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，没能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。如烦躁教师焦虑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欧美人等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育的关键。为了更好地教育学生，中学教师自己首先必须是心理健康的`人。一个优秀的假如教师应该能够帮助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，也能使自己站站在更高的角度看缺陷，以更平和的心态对待生活和中不尽人意之处，更少地体验到困惑和挫折，对维护心理健康有重要意义。为了让学生心智形成健康的心理，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、卓越的才能会带来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。因为我们在这紧绷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、感受到的教给学生家长。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，有望成为祖国的有用人才。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇九**

我有幸参加了由县教育局举办的全县中小学心理健康教育教师培训班的学习，全部由湖北师范学院教授讲课，为期12天，本次培训共有来自全县69位老师参加，培训主要围绕七个内容展开的：心理学基础、发展心理学、心理测量学、社会心理学、变态心理学与健康心理学、咨询心理学、学校心理健康教育。下面将此次学习的心得如下：

第一，重新认识自我，审视自己的工作思路。

在这次的心理健康教育学习中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，克服职业倦怠，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。原来身为一个教者，我们自身的心理或多或少存在一些有问题，我们自己竟然浑然不觉，试想长此以往，接受我们教育的学生心理上是不是也存在问题?想到这里，不仅有些汗颜。天真无邪的孩子若在阴暗的心理影响下那后果不堪设想。学习后，我要重新调整心态，以一个健康心理走进学生的心里，将心理学的理论联系工作实际，融入到日常教学中。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。

第二，学习心理健康，浸润自己的心理。

在这短短几天的时间里，各位教授结合自己丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识深入浅出地阐述讲解，我不仅掌握了不少心理辅导理念，而且学会了个体心里辅导和团体心理辅导的基本方法。从各位专家的讲解中，我更深深的明白，学生的心理健康教学，不是一朝一夕，能一蹴而就的事情。要培养学生良好的、健康的心理，需要每一位老师参与，需要学校整体环境渲染。我们的每一门学科，每一堂课上，都可能或多或少地渗透心理健康教育。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，因此每一个教师都因具备心理健康的相关知识，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。

第三，学会换位思考，改进自己的教学方法。

十二天的时间里，我又回到了学生时代：按时上课，听老师讲课，做好笔记，分组活动，完成作业……课后，和其他来学习的老师们一起，我们也会对听课内容或是教者做一番评论：“这堂课讲的真好!”“这个老师真幽默!”“今天老师说的内容太枯燥了，我都不想听了!”静下心来一想，我们的学生是不是也会这样议论我们呢?原来，是自己的课堂不够吸引人才有孩子开小差，是自己的讲解不够生动孩子们才没有弄明白!今天，我们是站在学生的立场，再看自己，给平日的许多疑惑找到了答案。一个充满魅力的教者，一个生动有趣的课堂，如同一块磁铁，能将学生的注意力牢牢抓住。当我们的课堂失去活力，当我们的学生兴趣转移，责任往往在我们自己。

只有改进自己的教学方法，从学生的需要出发，根据学生的年龄特点，设计多样的教学过程，才能让课堂的几十分钟发挥最高效率!十二天，开始时也许觉得漫长，结束时发现它的短暂。我觉得这十二天是我工作和学习中成长的一个重要阶段，是我正式踏上心理健康教育路程的起点，因此，未来，还有更长的路要走。我只知道，我们这个队伍会越来越壮大，为了培养学生们拥有健康的心理这一目标，我们将携手前行!

上周五参加了区教育局组织的心理健康教育培训学习，让我了解了教师心理健康的重要性。我想我应该深入思考这几个问题了“希望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”!时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

我认为，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。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。

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。甚至会产生一些不良影响，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。

教师良好的心理素质会对学生产生人格上的影响，有利于建立良好的师生关系，有利于学生学习成绩的提高。但是，如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此，教师不仅要具有健康的心理，还应具有心理健康教育的意识。有些教师缺乏对中小学心理健康教育重要性的认识。比如，仍有不少教师把中小学生的心理问题看成是思想品德问题;有的教师虽然认识到了心理健康教育的重要性，却认为是专职心理健康教育教师的事，与自己无关，类似思想观念仍然普遍存在。因此，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

在对学生教育管理时，我们要经常想到学生是一位“受教育的人”他应该享受到老师给他带来的，慈母般的爱，必要时给某个学生要有身体的接触，比如说学生扭扣掉了，在教室里帮他缝上，他会感到很幸福，在其他学生面前感到很骄傲。别看我学习不好，看老师多喜欢我。

老师大部分，都有偏向心，有的学生的成绩不好，我们要用正常的眼光，去对待他，去挖掘该学生身上其它方面的长处，比如劳动，体育，画画等，要用赞扬的语气跟他说话，鼓励他把学习成绩搞上去。

做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用，各种教育策略这样才能取得良好的效果。

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。

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。

一、通过培训，我认识到：

学生心理健康教育的重要性。做为一名教育工作者，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。

二、通过培训，我体会到：

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。

三、通过培训，我学会了：

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!

三天的培训结束了，总的来讲，这三天的培训给我的感觉就是累但快乐着。累是指连贯紧凑的时间让我身体有点吃不消，尤其是最后一天，张老师考虑很多老师的家离花街比较远，下午要赶着回家，中午13：30就开始了。快乐是指心灵上的，这也是我此次培训最大的收获。我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、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。

首先，给我留下深刻印象的不是什么先进理念和意识。而是宋飞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、满是不服和怨言的人时，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。记得有一句话是：当你闭上嘴的时候，你就打开了眼睛;当你闭上眼的时候，你就打开了心灵。真的是这样，闭上眼睛，就发现，这一刻，一切都是静止的，外在的一切全都被抛开，惟一可以解读的就是自我。当我们身心劳累时，尝试着在一个安静的环境里闭会眼，找回那个迷失的\'自我。

除了专家的教诲，给我留下深刻印象的还有我体验到的一系列活动。我学习到了很多组织主持活动的技巧、方法;从活动中体会到了活动的内涵。这些活动是我不曾体验的，自己融入到团队中，从最初的旁观、被动到后来的积极、主动，我是被活动的魅力一步步吸引进去的。每做完一个活动，我都会想，这个活动我也要给我们学校的学生、老师们做，让他们也有快乐的体验、升华的思考。

当然，三天的培训，除了收获，自始至终，我都有一种自愧不如的感觉。一部分是因为初次步入心里健康教育的压力，一部分是意识到自己的很多能力真是有待提高，自己离一名合格的心理教师、活动主持人的距离还很远。这一条路漫漫且艰辛，但心底里却有个强有力的声音告诉我，一步步地去走，一件件地去做，我终会到达理想的彼岸。一切，只因，我热爱这份工作。加油!

通过对心理健康教育的研究、探讨、开展，结合学生实际，我校大部分老师都写了关于心理健康方面的论文、案例分析和调研报告。

大部分学生从心理不健康向健康的方向转化。如四年级的申闰武同学曾经严重违纪，有时上课他竞在地上打滚。自开展心育活动起，在老师的耐心教育下，这个贪玩好动的男生慢慢开始好转，现在已成为全班最守纪律的学生之一。又如三年级的张海洋，他经常逃学，针对这种情况，老师不厌其烦的找他个别谈话，动之以情，晓之以理。真诚所至，金石为开。如今的张海洋以是班里的学习尖子，与过去厌学相比，判若两人。

心育工作的开展，优化了班级管理，学生的思想品德在心育中逐渐升华。心育前，有个班级管理不善，常出乱子。经过三年努力，现在该班基本上实现了学生自治，班风大有好转。由于全校师生的通力协作，学生中形成了讲文明、守纪律、做益事的校园新风尚。

以教育科研为动力，促进心理健康教育发展

学校心理健康教育，主要是一种面向学生的全新的教育活动，而且是一种科学性和实践很强的教育活动。全体教师心理素质和心理健康教育观念的提高固然重要，但能使他们在教育教学实践中应用更加重要。为此，我们动员教师参与到心理健康教育科研中来，让他们边实践边科研，在实践中不断提高，再回到实践中去，反复循环，形成各具特色的心理健康教育风格。在课题研究实施的过程中，课题组成员积极撰写论文，及时总结心得体会，用于指导教学，并进行教育科研，以教育科研为动力不断地推动了心理健康教育的发展。

进行学科渗透。课堂是实施素质教育的主渠道，当然也是落实心理健康教育的主渠道。校园生活对学生心理发展起到很大影响，其中最重要的是学生的课堂学习，因此学校心理健康教育的主渠道应该在课堂教学，教师的教育教学行为与方法、师生间的情感交流、学生间的学习交往都成了学生心理发展的主要外部环境。所以我们除了开设专门的心理健康教育辅导课以外，把学科渗透心理健康教育作为重中之重来抓。只有每一个教师掌握了学科渗透心理健康教育的方法与技能，运用心理学、教育学的原理指导教学，把心理健康教育渗透到每一门学科、每一节课堂之中，心理健康教育才真正得到了体现。

a、违反了校规及《小学生日常行为规范》。

b、影响了自身的身体健康(烟里含有一种有毒物质)

c、浪费了钱物。

d、同时吸烟也影响了学校的卫生。

e、烟雾吐出来污染了空气

g、烟牙严重影响了容貌

f、而且乱丢的烟头有可能导致火灾，进而烧毁房屋，甚至引起爆炸摧残人身，殃及生命(并举了一些具体的实例)，从此以后再没听说过或发现有学生吸烟了。

耐心挽救心理反常的学生。譬如本期来我校五年级学生曾靖同学在家不吃早餐，在学校不吃中餐，饿得面黄肌瘦，读书也是三天打鱼，两天晒网，整天思念在外打工的妈妈，班主任对此与家长进行了及时的联系，也做了多次工作，但这一问题一时无法得到妥善的解决，远在外地打工的父母十分着急，在家监管的奶奶也万般无奈，奶奶专程送他来学校多次，并要求学校停餐算了，学校没有答应她的要求，学校得知这一情况以后，立即找他进行谈心，很快弄清了事情的原因(是因为暑假期间父母过于溺爱而引起的)，学校老师首先及时肯定了他以前所取得成绩，肯定他天生的素质(因人较聪明，样子长得逗人喜爱)，因势利导，提出怎样才有强健的身体，怎样才能学好文化科学知识，从而来报答父母和祖国，通过我们耐心及时的教育之后，他答应坚持每天三餐不间，做到不旷课了。从那天开始，直到现在坚持提早到校，在校就餐，再没有出现反常现象。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十**

我校的心理健康教育工作将以教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的精神为指导，严格按照市心理健康的要求，全面开展教师心理健康教育，促进教师心理健康发展。

1.促进校内师生的身心健康，构建和谐校园。

2.有利于了解全校教师心理健康状况，防患于未来，构建安全校园。 3.促进教师心理健康，疏导来自各方面的压力，减少长期教学所造成的疲劳感，帮其获得动力和幸福感。

4.提高教师的心理应用能力和沟通能力，有助于教师更好地了解学生的心理，采取相应的沟通技巧和教学方法，有利于帮助学生解决心理以及学习上所遇到的问题。

5.帮助教师解决长期以来形成的心理上所遭遇的困惑，树立良好的形象，以积极的姿态影响引导学生向着健康向上的方向发展。

1.教师心里减压

2.如何克服教师职业倦怠？

3.如何识别有心理问题的学生？

4.教师与学生的心理沟通技巧

5.教师人际关系疏通

6、如何调整自己的心态和注意身体保养。

1.心理健康教育骨干教师培训讲座2.聘请知名专家作专题讲座。

1、成立领导小组，提高思想觉悟

学校将把心理健康教育作为一项紧迫的任务来抓，成立以校长任组长的心理健康教育研究领导小组，抓紧师资队伍的培训，力求全员参与。我们要切实加强和提高教师过硬的思想道德素质和心理素质，加强全校教师的职业道德教育，努力提高教师的政治觉悟，做到为人师表，言传身教。

2、骨干教师讲座。德育（心理）健康教育骨干教师做专题讲座，并现场解答相关问题。

3、心理培训学习，提高活动质量

为更新教育观念，树立中小学生心理健康的意识，在教育教学中树立和谐、平等、民主的新型师生关系，我们要积极组织教师听专家、教授的讲座和看教学录相，安排教师参加心理健康知识的培训学习，努力提高教师的业务水平和心理素质。定期进行研究讨论，积极开展心理健康活动课的教研活动。

20××年3月

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十一**

3月30日，我参加了中小学教师心理健康教育与管理能力提升专题培训，虽然时间只有一天，而且是在网络上培训，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，每个活动都能净化心灵。在此期间，我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。

我认为，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过专题培训，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。

古老文化的中国有这样一句格言“３岁看小，７岁看老“。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。

专题培训之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

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，并流需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。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十二**

面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

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给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。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。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的.有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十三**

xx年二月三日利津县教学局邀请了全国各地知名班主任做了精彩报告，本人非常荣幸参加了这次教育局组织的中小学教师心理健康培训，听取了几位教授专家的讲座，受益匪浅，引起了本人心灵的震撼，作为一名教育工作者，在自己的工作岗位上勤勤恳恳的工作了十年，可是教师和学生的心理健康却始终没有引起重视，通过这次培训感觉自己有点顿开茅塞感觉，心里豁然开朗，特别是在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。

最让我受启发的是上海七宝中学特级教师杨老师的报告。杨敏毅老师用自己的丰富的人生经历和高超的心理学素养，以丰富生动的案例、科学求实的态度和娓娓动听的表达，带领着老师们从心理学的角度审视自己的工作与生活，尤其是反思自己的教育行为，激起了老师们内心阵阵涟漪。杨敏毅老师的报告生动、有趣味、有品位，尤其让老师们回味无穷的是她那细腻、精致的旅途观察和旅游心得。聆听杨敏毅老师的报告，让老师们从一个全新的角度去诠释教育的真谛，生活的本真，使老师们在钦佩之余更增添了生活和工作的动力。

当学生没有信心时，教师能唤起他们的力量。老师的引导，无疑是让学生走出心理困境的明灯。在这盏明灯的导引下学生会充满朝气，走向成功。

第二天，是全国优秀班主任刘霄为我们《在专业成长中寻找幸福的支点》的精彩报告。刘霄老师是一位平凡的中学老师，十年的平凡，十年的思索，十年的点点滴滴的生活和工作的轨迹加以点击，储存且绘制成图，无不诠释着于青老师那颗滚烫的心流露出“热情”，“真诚”和“爱”。是的这个世界大多数时候还是阳光灿烂的，有很多成功灿烂的大门虚掩着，等待者有心人，去打开，只要你敢于伸出手，周围热心的人们都愿意用各种方式去鼓励你，去帮扶你。这是一个个性飞扬的时代，用自己的爱丰盈自己也温暖别人。刘老师把它整理出来利用班会课的时间呈现给学生，他的一份份素材象一个理智的大钟敲击着我的心灵。使我感到做为一个天地中的人，我是多么的幸福。而在一直以来我漠视这种幸福，被孩子们成长的烦恼迷失了双眼，陷入无奈的深渊。换一种角度，换一种方式，立体的看待孩子们，相信每天的生活都是精彩。爱孩子就给孩子最好的，倾其自己的所有，你做到了吗?所有的困难都是自己为自己的惰性找的卑微的借口。总之，要爱这个社会，爱身边的所有人，首先要学会尊重自己，只有尊重自己，才能尊重别人。那如何尊重自己呢？把自己身边的点点滴滴记录下来，或文字，或图片等等形式，连同自己的感悟和反思。生活中有很多像我一样的老师，热爱教学工作，热爱学生，每天辛苦辛每天累。但是一天天过去，我们都做了些什么?无语了吧，那就像歌里唱的“生活就得前思后想，想好了你再过……,一步一个深深的脚窝，一步一支歌”。拿起你的武器，睁亮你的眼睛，拿出你的热情，感染自己，也感染学生，还有身边的人。

让我们在平凡的工作中保持一个平常的心，用爱与宽容去面对生活中的一切。让学生在张扬个性中健康、快乐的成长。

教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教学活动中去。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平才能朝着健康的方向发展。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人格魅力，为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中。

我希望自己成为虽不耀眼，但足以照彻孩子心灵的一束光！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十四**

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，它让我有时机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、全面开展。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开展？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，矛盾动乱性是其心理根本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛开展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理对抗。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，倘假设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浅薄与无力，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，教学效果往往比拟明显，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开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开展。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开展的职业观，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。

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