# 中小学教师心理健康培训心得体会(优秀11篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-08-18

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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篇一...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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篇一**

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！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇二**

x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！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇三**

7月26日，我有幸参加江苏省了由苏州市文明办、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。在整整四天的短短的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了学术活动心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育科研工作”有了一个唯物主义的认识，而且就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指导。这次培训对我指导意义来说意义重大，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要义言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个与生俱来的天性和人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：教育应该珍视小朋友生命的诉求，教育只要站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有阳光的心态，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盲目投资的心态，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，解开大学生纠缠的心结，阻截学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大多有这样一种观点：只有上才好大学才能找到好工作!大家站间在成人的立场上，发展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?学生究竟可能需要什么?我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展?这些结构性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家庭教育是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究小学生生理特点、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各个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，独立思考迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始显露出来心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们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，显现出来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，我们应该蹲下将头，站在孩子立场更多关注他观点的个性心理特点，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，倘若较弱水滴石穿的耐心、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不起，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校管理工作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。选择什么样的这种方式，改采什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，社会工作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，环境问题的症结在哪里?心理辅导老师必须仔细所研究，是考生的过高要求导致的?还是学生脚伤伤情因素导致的?抑或是学生自我意象自省上存在缺憾?教师必须准确做出班主任详细分析，并采取合理的方法进行心理疏导，成功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，要解决家长的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格初级的人来实施，但我认为，开展家庭教育教育，不应只是一两位社会工作教师的.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学生健康心理的形成，能有的放矢发现学生发现的心理问题，及时与人际关系辅导老师沟通，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。

家庭是学生栖息的海港，家庭成员是相当孩子最亲密的人，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，如果同学们果真能说服家长改变自己对孩子的错误错误理解，改变自己独有改变的家庭教育观念，改变与孩子沟通发生变化的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，反倒是最有利最有效的。

要做好家长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学术研究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，并博采众长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，我们要重要关头记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他主掌的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗急需你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份弥足珍贵的担子，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的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也如愿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，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，如果自夸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，教师必须班主任重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与清虚发展战略的职业观，具备正确的卫生保健观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与维持秩序。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇四**

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根底教育，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开展的目标，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平安的气氛，给孩子学习的典范，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开展规律，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，促进他们身心开展。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开展。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气氛和集体的良好行为，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气氛。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开展。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！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇五**

通过这次心理健康教育培训，我知道了：

(一)拥有平和的心态：在社会竞争日益激烈的今天，面对越来越难管理的学生，我们一定要做到心态平和，要实事求是地认识自己，努力成为最好的自己;把自己放在平常人的位置，不要太苛求自己，要用平常心去做平常事。面对生活、工作中的不如意，把心放宽些，要知道智慧从错误的判断中来，成功从失败中来，真正做到“大度能容，容天下难容之事”。

(二)尊重学生，与学生“共情”：“教育可持续发展的核心内容是尊重”。要尊重学生，尊重学生的差异。作为班主任，要相信每个学生都是独一无二的。我们要学会用细心的眼光去观察差异，用宽容的心理去接纳学生。差异让我们懂得了互相尊重和彼此关爱的重要，让我们对陌生的事物感到向往，并激发求知和探索的欲望。所以，面对学生时，我们要多一份理解，多一份关爱，多一些宽容，多一些期待。只有这样，我们与学生之间才能产生相容的`情感，才能让学生“亲其师而信其道”。

专家的讲授一方面使我们感到了适时更新班主任教育管理理念的必要性，使我对班主任工作有了更深的理解，更多的思考;另一方面也指导着班主任工作技能和水平的提升，也深感小学班主任工作的任重而道远。

引用\_\_老师的“让人们因为我的存在而感到幸福”，让学生因为我作为他们的班主任而感到幸福作为自己追求的境界。做一个有爱心、有责任心、有自信心、有自尊心、有恒心、有进取心的班主任。用自己的心灵与学生沟通，使蕴藏在学生脑中的巨大潜能得以开发，唤醒学生心灵中美好的东西。让学生在生活、学习、感知、创造、感恩的过程中，去成长和享受。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇六**

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了李慧君专家的理论课，最让我受益的是这句话找回职业生活的勇气和幸福感，需要获得对工作的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加重要。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。积极的自我认同寻找自我价值感，建立社会支持系统，用探究打败无聊，积极的自我调节。

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。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：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，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。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;心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但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，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。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，小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。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，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。

二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

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，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇七**

我校的心理健康教育工作将以教育部《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八**

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。本次培训我认真听了主任的心理健康讲座，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。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。

（二）全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如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，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九**

在季教授的讲座上我第一次了解到了一个教师是一份承载着重要责任与使命的特殊职业，教师心理健康既关乎教师个人的生命健康和职业幸福，又影响着学生的健康成长。然而，今天的教师心理健康问题却愈发突出，已经引起了全社会的广泛关注。在立德树人的教育使命面前，教师心理健康问题无疑成为师德建设的一大障碍，师德问题的背后通常隐藏着某种心理问题。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

校园中的欺凌事件时有发生，严重影响学生的身心健康与学业适应，破坏校园氛围，反校园欺凌工作任重而道远。纪老师的课程系统阐述了校园欺凌的知识，包括欺凌的概念界定、发生特点、危害、发生机制以及与校园欺凌有关的国家政策等。身为教师我们一定要充分发挥自身的优势，要更加积极主动，去普及校园暴力带来的恶劣影响，以自己的模范行为影响和带动广大学生，杜绝校园暴力，创建和谐校园。我们要引导学生、学生家长，充分认识校园欺凌所带来的伤害。作为教师还应该培养学生的责任心。一个有责任心的人才是这个社会所需要的人。要对自己负责。自己要努力完成自己应尽的义务，要是自己成为一个自己满意的人。要对他人负责。我们的生活，不是只有你一个人，而是还有其他人。所以要对他人负责。当今和以后，无论到什么时候，不该做的事不做，不该说的话不说；认认真真工作，扎扎实实做人，我们要进一步加强学习，确保校园和谐平安稳定。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

xx老师在《创新家校共育途径落实立德树人根本任务》讲到，家校共育的目的是家校形成教育合力，在家庭教育与学校教育方面保持一致，把学生培养成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，才能落实立德树人的根本任务。刘老师在《新时代，家校协同的思考》中讲到，所谓家校协同，就是充分发挥好家庭、学校的作用，形成合力，共同培育未来合格的人才。为了实现这一目标，学校、老师、家长应该怎样做呢？我认为，学校教育，家庭教育，是相辅相成不可分割的，采用怎样有效的方式和家长合作教育孩子，帮助学生健康成长。要做到这点，就要善于与家长的沟通与合作。要知道，教育不只是老师的事，家庭的教育对学生也尤为重要。不同的家庭教育环境，会使学生有不同的`性格和习惯，那怎样让学生在家里也有个好的环境教育呢？这就要我们老师们多与家长沟通，多与家长交流，向家长介绍好的教育经验，与家长一起查找各自的教育问题和教育缺陷，一起共同进步。要让家长们知道自己的孩子在学校里各方面的表现，也让家长告诉老师他们孩子在家的情况。在学生做了一件好的事时，家校可共同鼓励他，表杨他，赞赏他；要是学生做了一件错误的事情，家校可共同教育他，劝导他。这样就强化了孩子习惯的养成和对错的辨别能力。不知谁说过这样一句名言：家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。所以我们要通过家校共育，来缔造学生的良好习惯和健康人格。

不管怎样，我们的教育，不能仅仅只依靠老师，更多的还需要家长和我们一起来共同完成。学校家庭教育怎样才有更有效，这是我们应该深思的一个问题。更需要我们在实践中不管总结完善，让自己的教育更为有效，让自己获得提高。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十**

20xx年9月22日至9月28日，我有幸赴xx参加了为期7天的xx省中小学生心理健康教育教师培训班的学习，通过培训，倾听了肖少北院长、刘海燕教授等6位专家的精彩讲座。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。从而让我了解到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。更体会到新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定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，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

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。此外，教学的目的就是教书育人。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。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。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给予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！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十一**

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育培育”。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，邀请来了全国著名的心理专家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。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

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种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

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。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承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重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，还要重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，心理健康的重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，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8

20××年冬，我有幸在中小学教师心理健康教育培训，一周的学习，不仅让我结识了很多教育教学一线的同行前辈，还真真切切学习到很多心理健康教育的相关课程，在工作和生活中都给我你很大的启发。结合自己的一些工作实际，对这次培训有以下心得体会：

首先是心理健康教育相关理论的充实。培训期间交流得知，来参加培训的很多老师都不是专职任学校心理健康课程的，绝大多数都是兼任学校心理保健室管理员一职，所以大家的心理健康教育的相关基础理论都没有完善具备；甘应心协的讲师也介绍，心理学也是一门长期被忽视，被边缘化的学科，社会各界对它的重视程度都不够，尤其是在学校教育中，尽管各种中小学校园霸凌事件，学生心理健康问题导致的伤害自杀事件层出不群，但是由于缺乏条件，长期没有开展更有效的更符合学校实际的心理健康教育工作。这种种原因，我觉得来参加这次培训，对我们这些在基层学校教育教学一线的老师们来说，是十分宝贵的，也收获良多。

五天充实的培训中，有甘肃省应用心理协会会长谢桥老师主讲“找一个杠杆撬动学校的幸福”——学校心理健康教育综述，学校团体心理辅导的开展，并利用三个晚课的时间做了团体心理辅导实操训练，不仅为我的心理健康教育相关理论知识打下基础，更亲身参与其中体验了辅导训练，学练结合。谢老师还解答了学员有关心理学如何入门的问题，建议学校从事心理健康教育的老师开始最好从心理学的人本主义入手；如何在心理健康教育中获得职业发展，以及推荐了许多教育书籍《第56号教室的奇迹》及心理学入门书籍等。

北京实验二小兰州分校的刘悦老师主讲“用心护航，因爱而爱”——学习心理需求与学业成绩的关系，如何开展家庭教育指导等课程，在讲述基本理论的同时，穿插了大量她亲历的心理辅导案例，生动丰富，让人印象深刻。军医大的杨群老师关于教师心理健康的重要性，积极心理学在教学中的应用等课程，让我明白其实社会中的大部分人都是“有心理问题的正常人”，从医学层面，从教师心理健康的角度，例如教师职业压力的xxxxxxxx，如何自我调节自我放松等，给我很大的启发，让我在以后面对工作、生活的时候更积极地暗示自我，更有效的发挥效率。作为学校从事心理健康辅导的老师，要在以后的工作中有进一步发展，这次培训所打下的必要的理论基础必不可少。

其次，多形式多内容的.丰富实操训练。因为这次培训的形式丰富，三个县区的培训教师们都被打乱编成六个小组，很多培训实操课程都是通过小组进行的，所以区别于以往其他培训最为明显的就是参加培训的老师们之间的交流更加深入了，组内成员积极发言，深入交流，默契配合。培训第一天，充满能量的杨康老师就组织大家开展了一整天的以团体游戏体验为主的培训课程，闯三关、思维创新等新颖的游戏体验，让这次培训别开生面，生动活力开了一个好头，让我对接下来几天的培训都很期待。通过团体游戏体验活动，让我对团体凝聚力建设、团体辅导，团员积极心理训练等方面都有了一个切实的感受。接着三天晚课谢老师团体心里辅导实操课程的讲解与演练，都让我更进一步感受到在学校里面开展此类课程的适用性。最后一天的六个小组各自设计的一节团体心理辅导演练课，更是点燃了全体参训学员的热情，“盲人与拐杖”、“逛三园”、“寻找有缘人”、“宝贝座椅”、“松鼠搬家”、五组“人际交流中听与说的重要性”等课程相继亮相，大家积极配合，积极讲评，积极谈参训几天来的心得感受。整个培训，形式丰富，内容充实，受益良多。

最后，通过这次培训，我更加感受到学校心理健康教育的刻不容缓，通过了解学生中存在的心理问题，更深切地意识到解决学生心理问题的重要性和紧迫性。随着社会的发展，社会、学校、家庭的客观环境正在发生着深刻的变化，人们生活方式和价值观念的变化，学习的压力，离异家庭的增多，独生子女、单亲家庭子女的教育问题等，使当代中小学生心理问题比以往更为突出，如厌学、心理脆弱、性格不合群、独立能力差、亲子冲突呈增加趋势等。这些问题如得不到及时解决，将会严重影响中小学生的健康成长，这些问题已经引起了整个社会的关注。我深深的感触到：心理健康教育不仅仅是一种方法和技术，更重要的是体现了一种先进科学的教育理念，心理健康教育是现代社会发展的需求，是学校促进中小学生心理健康和人格健全发展的有效途径。心理健康教育，不仅仅是学校的责任，更是需要家庭和社会的参与与关注。

我心有所动，我行有所动。

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