# 2024年小学心理培训心得体会总结(精选9篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-12

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

**小学心理培训心得体会总结篇一**

第一段：引言（120字）

中小学心理培训课的开展为学生的心理健康提供了有效的帮助，我亲身参加了一门这样的课程并从中受益匪浅。在这门课上，我深刻地认识到了心理健康对于学生全面发展的重要性，并学会了许多实用的心理调节技巧。

第二段：认识心理健康的重要性与课程设置（240字）

在课堂上，老师首先向我们介绍了心理健康的重要性。他指出，心理健康不仅对我们的身心健康具有重要影响，还对我们的学习和生活产生巨大的影响。因此，我们应该重视并提高自己的心理素质。为了帮助我们实现这一目标，课程设置了一系列实用的内容，包括情绪管理、压力释放和人际关系处理等方面的知识和技巧。

第三段：实用的心理调节技巧（240字）

课程中所教授的心理调节技巧令我受益匪浅。例如，在情绪管理方面，我们学会了如何认识和控制自己的情绪，并学习了瑜伽和冥想等放松技巧。这些技巧帮助我更好地应对考试和各种挑战，增强了我的情绪稳定性。此外，课程还教授了有关人际关系处理的技巧，如有效沟通、妥善处理冲突等。这些技巧使我更加理解并与他人建立更好的关系。

第四段：将心理健康应用于学习和生活（240字）

通过学习心理培训课，我逐渐将所学的心理调节技巧运用到学习和生活中。在学习方面，我掌握了如何调整自己的学习状态和产生积极的学习动力。我学会了制定可行的学习计划，并通过自我激励和目标设定提高学习效果。同时，我也将心理健康的理念应用于日常生活。我学会了更好地管理自己的压力和情绪，增加自己的幸福感。我也帮助身边的朋友解决他们在学习和生活中遇到的问题，一同提升了我们的心理素质。

第五段：结语与展望（320字）

中小学心理培训课程不仅为我们提供了丰富的心理知识和实用的调节技巧，更是为我们打开了实现心理健康的大门。通过这门课程，我认识到了心理健康的重要性，并学会了如何应对和克服种种困难。然而，学习心理调节的过程是一个日积月累的过程，需要我们长期的努力和实践。因此，我希望继续学习和探索心理健康的道路，将其应用于更多的方面，并帮助更多需要帮助的人。

**小学心理培训心得体会总结篇二**

为提高我区中小学全体教师对学生心理危机的识别与干预技能，早预防、早发现、早干预校园心理危机，保障学生健康成长。xxx市教育局特别为我区中小学全体教师开展了校园心理危机识别与干预培训线上讲座，活动邀请了xxx市中小学心理健康教育指导中心副主任xxx老师。讲座主要围绕校园心理危机的类型与识别、自杀风险的评估与访谈、心理危机干预的原则与技术等内容。其中涵盖了很多理论、专业技能、实践体验以及现场案例督导等。

通过这次的培训使我收获良多，第一：从曾老师的经验和所折射出来的敬业精神，让我深深地感到要成为一名好的心理老师，是需要用心、细心、暖心、耐心和真心的。第二：对心理危机的相关术语有了进一步的理解和界定能力。如非自杀性自残、危机、心理危机、抑郁情绪、抑郁症、双相障碍、认知功能、社会功能、pdst(创伤后应激障碍)等。第三：对平时心理工作的一些困惑有了进一步的认识。

提升了对心理危机的识别、评估和干预能力。如对校园危机的识别，疫情下较为突出的应激性危机频发，如亲子关系所导致的危机是我们当前亟待解决的危机。

结合本人的工作岗位，通过这一次较为系统的`实效性培训学习，使自己的心理学理论和心理危机干预知识都得到一定程度的提升，同时也让自己深深地认识到专业知识的匮乏，明确了自己的短板和下一步的努力方向。

1、努力学习，提升心理学基础知识和专业技能。为了提升自己的专业水平，我决心多看书，多思考，多反思，多积累材料。如赵教授的《还有路可走》心理学基础理论：如《普通心理学》《社会心理学》《发展心理学》《异常心理学》《健康心理学》《咨询心理学》《测量心理学》。

2、把自己的心理调适好，做一名阳光乐观的老师。在培养心理健康的学生，我们应该先有健康的心理，教师对待自己要做到会适当的控制自己的情绪，不要轻易被小事激怒，甚至做出有失教师职业道德的行为，工作生活中我们总会遇到困惑和烦恼，特别是疫情下遇到的烦恼会更多，作为学生心理导师的我们唯有做好心理调适，才能更好地为学生服务。

3、营造公平学习生活氛围，使学生心理平衡。对学生应该做到对待任何一个学生都要平等、公平，要学会尊重学生。对待任何一个孩子，不能有私心有偏见，要给孩子创设一个和谐、宜人的教育教学物质环境。顺孩子之天性，让孩子们快乐地成长。真诚是最重要的，与孩子进行平等对话，设身处地地为孩子着想，想孩子之所想，知孩子之所需。

**小学心理培训心得体会总结篇三**

通过这次心理健康教育培训，我知道了：

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”。

“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xx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。

**小学心理培训心得体会总结篇四**

近期我有幸在参加了“郑州市农村小学班主任远程培训”的学习。首先感谢市教育局和市继续教育中心领导给我这样的学习机会。在学习中，我认真听取了有关班主任工作的讲座，告诉我们作为班主任该如何科学有效地开展工作，如何做好学生的心理健康辅导，让我对班主任工作有了更深刻的认识和理解。

作为老师，尤其是班主任老师，就要塑造新的形象。为人师表为首位：班主任的德才学识、情感人格、言行举止等都会给学生留下深远的影响。其中王教授讲到“培养孩子将来成为一个什么样的人永远比孩子现在的成绩是怎样的更为重要”，一个好的班级评判标准，不在成绩的高低，名利的多少，则应该是能让学生快乐成长的园地，在这个班级中，老师，学生都应该感到幸福，快乐。作为班主任，担任着如何营造宽松和谐的班级氛围的任务。掌握班主任的基本要素，就能把握好班级营造的`诀窍。班级中应该时刻充满歌声，掌声和笑声。此外，还应该关注每一个学生，了解每个学生的心理，尤其是潜能生，鼓励其举手，善于观察，用其所长补其所短。再者，告诉学生握手能广交朋友，培养其少先队合作精神。班级的文化建设是重中之重。我班以小组为单位制作了文化展示台，由个人签名和小组照片组成，让孩子们感觉在学校也像是生活在一个家一样，让班级拥有家的温馨。

开展丰富多彩的班级活动，如花样跳绳，无敌风火轮等，引导班级中的每个成员都来为这个大家庭出谋献策，培养班级主人翁意识、集体的力量，共同开创独特的班级。

本次培训对自己今后教育教学工作中有很大帮助。我将继续努力学习，更好地投入到工作中。

**小学心理培训心得体会总结篇五**

一、对课程改革

以前总觉得课程改不改没什么大不了的，有这个必要吗？通过培训后认识到：课程改革的目的是把学生如何获得知识转变为如何获得技能，就如古人说的“授人以鱼不如授人以渔”，作为一名教师，我认为这个观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会遇到各种各样的问题、挫折，但我会去探索、解决，而不是躲避，因为希望就在前面！

二、制定大量阅读的计划

读什么书、怎样读书、怎样激励学生读好书，怎样与学生家长携手搞好低年级的亲子阅读，怎样评价等这些都是我们教师要思考的。

三、用教材教

在这次培训中我听到几位老师都提到这样一句话。对啊，教材是教学过程中的载体，但不是的载体，它就是一个凭借，所以课堂上教师抓住一个词语、一个句子或者一段话对学生进行或者是语言的训练、情感的激发、或者是开发学生的思维和想象能力就足够了，不要面面俱到。教师凭借一篇教材能使学生达到一种能力就很不错了。

四、培养学生阅读兴趣

小学阅读教学是培养学生阅读兴趣和习惯的过程。语文教师首先要培养学生的阅读兴趣，怎样培养？每位教师都有自己不同的做法，但是共同的都离不开教师创设的丰富多彩的、生动有趣的、诗意盎然的令学生喜爱的语文课堂；此外，阅读兴趣要及早激发，能从一年级开始就不要拖到二年级。

最后我要说的是，在培训过程当中，我所遇到的每一位专家、每一位一线教师都是那样的博学敬业，他们善于钻研，善于反思，善于总结，所以才成就了他们富有诗意的课堂、作文生活化的教学思路，也成就了他们幸福的人生旅程。而我呢，虽然教龄不短了，但是教学之路还很漫长，吾将上下而求索吧！

**小学心理培训心得体会总结篇六**

《指南》明确指出：健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本的生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。

由此提出教学建议的第一条就是成人要为幼儿提供营养丰富、健康的饮食。这一观点是《指南》的一个新观念。我觉得很有必要性。现代流行病学的研究表明，生活方式是影响人们健康的重要因素之一，良好的生活方式有利于身心的健康。

幼儿正处于逐步形成生活方式的阶段，帮助幼儿逐渐形成健康的生活方式(如有规律的生活习惯、良好的卫生习惯、良好的饮食习惯、运动的习惯等等)，有利于幼儿的生长发育与健康并会对其今后的健康产生积极的影响。幼儿的早期教育很重要，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。

树立正确的健康观点，更要高度重视幼儿的心理健康。尊重和满足他们不断增长的独立要求，鼓励幼儿自理、自立。我们老师和家长应为幼儿提供合理均衡的营养，保证充足的睡眠和适宜的锻炼，满足幼儿生长发育的需要;创设温馨的人际环境，让幼儿充分感受到亲情和关爱，形成积极稳定的情绪情感;帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

在细读“健康”领域环节，有一句话让我印象深刻：成人不宜过度保护和包办代替，以免剥夺幼儿自主学习的机会。所以，又那么一句话：能学会“偷懒”的老师才是一位称职的老师。有时候，我们老师就像妈妈一样，爱孩子总想帮她做好任何事。

午睡起床，老师会“三头六臂”帮助每个孩子穿衣穿鞋;小朋友入厕洗手拿杯子，老师都会一把手抓，细致到位每个孩子拴好衣服;小朋友画画做作业玩区域，老师帮忙拿蜡笔发作业本收玩具……看似老师非常称职，做好每一项工作，把孩子照顾的无微不至。

其实，在不知不觉中，剥夺了孩子自主学习的机会，阻拦了孩子自理能力的发展。做老师，可以适当的学会“偷懒”，放手让孩子自己去尝试、去体验。与其帮助他做好每件事，不如教给他做的方法。或许，一开始孩子总是做不好，但老师一定要坚信孩子的能力，相信他们能行。

除了孩子身体方面的成长，健康中还包括孩子的心理。幼儿的心理发育尚未成熟，而幼儿期也是孩子形成安全感和乐观态度的重要阶段，教师关注孩子的心理发育变得尤为重要。

开朗、外向的孩子或许较容易受教师的关注，老师也能在第一时间注意他的情绪变化，帮助疏导、开通。但作为一名老师，更应该关注那些内向、忧郁的孩子。用自己温暖的语言、亲切的态度帮助他建立良好的心态，形成安全感和信赖感。

**小学心理培训心得体会总结篇七**

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展，成为建设有中国特色社会主义事业的有用人才。

**小学心理培训心得体会总结篇八**

xx月xx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。

五、加强理论学习，维护教师自身的健康心理，心理健康教育任重道远

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。

**小学心理培训心得体会总结篇九**

我有幸参加了心理健康教诲培训，对我来说，这次的培训意义严重，对我今后的事情具有很大的帮助。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，需要获得对事情的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加紧张。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教诲的熟悉和所想。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。

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研究情绪。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。

二是研究生活的困惑期。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，但研究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研究焦虑、人际关系不良、多动症和研究无能的心理问题。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。

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