# 2024年中小学教师心理健康培训心得体会(优秀19篇)

作者：心之归宿 更新时间：2024-03-24

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，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*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，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**

培训教师是一项高度责任和压力巨大的工作。在这个角色中，教师需要不断学习、提升自己的教育知识和技能，同时还需要处理学生的需求和挑战。因此，教师的心理健康对于他们的专业发展和工作效果至关重要。在这篇文章中，我将分享我作为培训教师的心理健康心得体会。

首先，我认识到自我关爱的重要性。作为一个培训教师，我时常面临着高强度的工作压力和时间管理的挑战。为了保持良好的心理健康，我意识到不仅需要关注学生的需求，还需要关注自己的需求。因此，我每天都会安排一段属于自己的时间，进行一些舒适的活动，如阅读、运动或听音乐。这些活动帮助我放松身心、缓解压力，并恢复精力和动力。

其次，与同事和家人的支持对于我保持心理健康起到了重要作用。在教育领域，同行之间的互动和支持是非常关键的。我常常与我的同事交流，分享一起面对的挑战和压力，并互相给予鼓励和支持。此外，我还在家庭中找到了情感上的依靠和支持。和家人交流，不仅让我感受到温暖和爱，还提供了一个倾诉、舒缓压力的空间。

第三，持续的学习成为我心理健康的重要组成部分。作为一个培训教师，我相信学习永无止境。通过参加教育研讨会、课程和工作坊，我努力保持专业知识的更新和学习新的教育方法。这不仅使我在教学中更加自信和有效，还帮助我保持对教育事业的激情和动力。持续学习使我能够更好地应对挑战和压力，提高自己的心理韧性。

第四，建立积极的心态有助于保持心理健康。在教育工作中，我们经常遇到各种挑战和困难，例如学生的行为问题、家长的要求等等。这些问题可能会给我们带来压力和不安。但是，积极的心态可以帮助我们转变视角，看到问题中的机遇和潜力。我常常告诫自己要以乐观的态度面对困难，并将其视为成长和学习的机会。通过保持积极的心态，我能够更好地调整自己的情绪，提高自己的情绪稳定性。

最后，我发现定期反思和放松的重要性。在繁忙的工作中，经常反思自己的工作表现以及教学方法非常重要。通过定期反思，我可以挖掘自己的潜力和不足，并寻找改进的方法。此外，我还发现定期放松对于充电和恢复精力至关重要。我会安排一些小假期或放松的活动，以帮助自己恢复体力和心理能量。

总而言之，作为一个培训教师，保持心理健康是一项永恒的任务。通过关注自己的需求，寻求支持和建立积极的心态，我能够更好地面对工作中的挑战和压力。持续学习和定期反思则帮助我不断成长和提升自己的教育能力。我希望我的心理健康心得体会能够对其他教师们有所帮助，并能推动他们在教学中保持积极的心态和专业发展。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇二**

短短15天的心理健康教育培训学习，让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。现就对本次培训谈一谈自己的体会：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，培养了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！

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。

加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理健康教育素的发展，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，加强学生心理健康教育可以从以下几方面着手：

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该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学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。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，这才是我们作为教师积极追求的。

教师心理不健康就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。

总之，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、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。

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三**

今年三月我参加了宜昌市秭归县心理健康网络培训，经过学习，使我更加深入地认识到教师心理健康的重要性以及学生心理健康的重要性，这段时间来，我克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我自学了网络课程，聆听了专家的视频专题讲座，即《教师心理问题的自我调适》和《教师职业倦怠的自我调适》，对心理健康知识有了更深入的了解，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。这次培训活动主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，使我在思想认识上都有了很大的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都有很大的帮助。在这次培训中，本人受益匪浅，感想颇多，现将学习情况及学习体会总结如下：

一、通过培训，提升了我心理健康方面的知识。

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自我，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。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，还学习到了怎样进行职业倦怠的自我调适的方法，同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自我调适。

二、通过培训，懂得了教师应具备健康的心理。

三、通过培训，认识到了学生心理健康的重要性。

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解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。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，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，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育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。

总之，这次培训使我澄清了以前的一些心理学方面的错误见解，弄清了一些原来迷惑的问题，理清了心理学教育方面的思路，为以后的心理教育工作提供了理论基础和理论支持。我感谢这些知名的教授和学者，他们既有理论功底，又有实际经验，他们以自己智慧为我们点燃了一盏明灯;同时也感谢我的学校，为我提供了一次心灵洗礼的机会。

《教师心理健康培训》心得体会5

**中小学教师心理健康培训心得体会篇四**

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。这次通过阅读这本书，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。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。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。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。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。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。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。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。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇五**

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：

一、教师要审时度势，自觉加强心理调适

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。

二、教师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

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。

三、教师要发掘潜能，促进学生健康成长

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。

四、教师要面向学生，争做一名阳光教师

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!

《教师心理健康培训》心得体会4

**中小学教师心理健康培训心得体会篇六**

本次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，还是从的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的。其实每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师的教师呢？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，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，远远超过其能力低下对学生学业所产影响。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，使心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何来说，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，中的大部分是在孤独中，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，最后不能忍受和疾病的折磨，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，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，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。《中心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总是：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，增强调控自我、承受挫折、适应的能力；培养学生健全的人格和良好的心理品质；对少数有心理困扰或的学生，给予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。在中小学心理健康教育，是我们学生健康成需要，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，影响和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的素质，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潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成、、社心理健康教育网络，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，但在心里却激起了层层涟漪。这次培训给予我的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。为了让学生健康的，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**

在参与老师个人成长工作坊活动以前，我学习了《心理健康辅导基础理论》、《心理健康辅导个体辅导》、《心理健康辅导团体训练》。在理论学习中，我认为在一些体验中不行能产生的一些心情在活动中有了亲身的体验，让我切身体会到：团体训练最重要的是从学生的现实生活入手，以组织学生活动为主要形式。让学生通过参加丰富多彩的活动获得充分的心理体验，提高社会适应实力和心理健康水平。在团体训练活动中，辅导员利用自己细心设计的多种多样的活动形式让学生自己在活动中感觉，然后，在学生主动参加和辅导员依据心理学原理有目的的诱导下，学生自学进行自我教化，从而使学生得到感悟，提高社会适应实力和心理健康水平。

通过x老师的培训活动，我还相识到心理健康教化不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教化对于老师的教学实践有着极大的促进作用。对于学生来说，学习是学生的主要任务，它占据了学生绝大部分时间和精力，而学生在成长过程中所出现的许多问题也与学习活动亲密相关。学习心理与学习成果是相互影响的，一方面，只有具有良好的学习心理，学生的学习效果会提高，学习成果才能达到较高的水平；另一方面，只有学生在学习中获得了不错的成果，体验到了学习的意义与乐趣，才能好学、乐学。因此，做好学生的学习心理辅导工作是学校中全部老师的一项重要任务。它不仅对于学生提高学习成果有着极大的推动作用，同时也有利于学生以正确的`看法相识学习，以开心的心态投入学习，这对他们的一生都有将产生重要的影响。

因此，更加凸现出培训全体老师学习心理辅导的必要性。不同学科的老师须依据自己学科特点，敬重学生的主体地位，调动学生的主动性、主动性。要从满意学生的正确须要入手。以引导者、协调者的姿态主导。作为老师，要全面了解学生，从思想观点、价值取向，到爱好爱好、热门话题等等。在学科渗透中要留意：敬重学生个人尊严、个人选择，对学生一视同仁。我们面对的是全体学生，必需坚持面对全体学生，为全体学生服务。要留意给每个学生以机会，同时留意学生的特别需求并赐予实际帮助。

通过培训活动，让我意识到：诱导式是真正的高水平的团体训练模式，是我们要大力提倡和推广的。因此，学习、驾驭并应用诱导式模式是我作辅导员的努力方向。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇八**

最近参加了xxx市中小学教师健康教育培训，受益匪浅,感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，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，而且要将其渗透到学校教育的全过程。。\'我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，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九**

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了心理健康“c证”培训。此次培训请来的是心理健康教育方面的专家，培训的内容有《中小学心理健康教育绪论、《青少年的心理发展与教育、《中小学心理健康教育课程设计《学生问题行为的识别与分析、《心理咨询原理、《中小学生心理档案的建立与使用等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都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、小组讨论、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。通过培训我还意识到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。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！这次培训让我获益匪浅，下面我谈谈自己从这次培训中获得的`体会。

在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的观，使其能够客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学生掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学生保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学生发现自我，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

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会或多或少具有一些心理障碍，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。人类已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。

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，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅6天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信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，影响我的生活，影响我的工作，影响我的……它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十**

我有幸参与了中小学老师心理健康教化与管理实力提升专题培训，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。本次培训我很仔细的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的沟通，无论在理论学问，还是方法技巧上让我对心理教化有了进一步的了解，受益匪浅。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教化的相识和所想。

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化的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异样的约占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、自卑心理严峻、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教化越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严峻的后果。心理健康教化应当是预防为主的，面对的是全体学生，不应当只针对心理有问题的学生；心理健康教化与德育工作应当是有他们的\'各自作用的；不应把心理健康教化简洁地理解为一门增加学生负担的学科，而应当具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教有不是要你生搬硬套理论，不要我们老师诚惶诚恐，而应当是讲究艺术，心理健康教化实施方式应当是形式多样，时时到处留意的问题。

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。但假如要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良心情带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的心情限制，在走进教室的前一刻，告知自己，“肯定要微笑”，要把自己最主动乐观的精神面貌呈现给学生，并以此来感染学生的学习心情。没有一个学生情愿看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。老师乐观主动地稳定地心情对于学生的心理健康形成有主动地促进作用。

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，这就要求老师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应专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、爱好爱好、心情意向等基本心理素养和个体心理差异，帮助学生相识自我，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。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，其次信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语实力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非推断力以近期、自我为主的特点。通过心理询问、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，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推动整体素养教化的贯彻实施。

有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为老师，我们始终应当把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培育出健康的学生。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十一**

这次我参加了教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。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。

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局部，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开展。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心理障碍的学生，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，促进学生主动开展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、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。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的开展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成局部，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

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，学生的行为根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。第二种状态是不平衡状态。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，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。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，这是不可防止的甚至是必要的积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来开展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其开展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的\"病态、变态、或偏差\"。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为\"偏态行为\"。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为\"偏态行为\"。班主任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。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括某某某行为和异常行为。所谓\"非线性\"地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的某某某行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为\"变态行为\"。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广阔学生的两个主流，一是大局部的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生开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，那么要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

（一）结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理开展环境。

（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，同时也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。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

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说明，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。因此，学校日常的教育教学活动应成为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，将两者融合在一起，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。

（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行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻那么影响师生关系，重那么可能伤害学生心灵。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，到达新的教学要求，才能寻求新的开展，也才能真正拥有心理上的平安感。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\"的教育者形象确实使人精疲力尽。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。

短短的两天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的气氛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。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十二**

学习了《教师心理安康与心理调适》这一课程,本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论学问，而且让我更为自信更为坦然地承受一次次的挑战!在这次学习中，我仔细倾听了教授与从事心理工作一线教师的讲座，他们都以实实在在的案例和详细丰富的学问内涵及精湛的理论阐述了心理安康这门学科的魅力所在，给了我剧烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理安康教育是一门提高学生心理素养的根底教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以削减甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素养，促进学生的`人格健全进展的目标,教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认仔细真地看教材,听讲座,做好笔记，学好心理安康方面的学问，帮忙学生学习得更好，生活得更好!

教师的心理安康也影响到学生的心理安康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。留神累时，我们要有自我掌握、自我调试的力量，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不开心的心情带入教育工作中，不迁怒于孩子，抑制偏爱心情，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良心情带入家庭。我还学会了几种解压的方法：掌握呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。

这些都给了我借鉴作用，正确熟悉自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且熟悉到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、鼓励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击;在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、学问贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思索问题能站在更高的境地，很多疑问得到了解决或者启发。对教育的熟悉有了一个新的提高，对心理安康与心理调适的素养也得到了肯定程度的提高。

通过学习让我更深刻的明白了安康的真正意义。一名优秀的教师，不但要具备丰富的专业学问、精熟的教学技巧外，还需要具有健全的人格与安康的心理状态。教师的心理安康是培育儿童心理安康的必要前提，只有心理安康的教师，才能培育出心理安康的学生。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十三**

这次培训围绕中小学生严重心理危机的基本概率和相关理论、心理危机严重性评估方式、自杀与精神疾病理论、自杀干预与管理理论及如何构建安全计划等知识进行了详细讲解。讲座老师结合实际案例，对危机干预过程中出现的常见问题进行了剖析，讲解干预过程中的方式和具体技巧，并对心理健康老师在面对学生严重心理问题时的`工作内容和工作流程提出具体要求。培训中，讲座老师的现场案例演示更是让全体学员直观地了解了危机后干预的处理程序。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十四**

通过这次的教师心理健康培训，让我深深感受到教师心理健康对于教师的重要作用。教师是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为教师要用高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。以下几点是个人对维护教师自身心理健康的几点体会。

1、教师要正确认识自己、接纳自己。正确认识自己、接纳自己是一个心理健康教师应具有的特点。

只有坦诚地承认自己的缺陷与不足，并肯定自己、尊重自己的优点，才能获得别人对自己相应的尊重。

2、不断改善教师的心理环境。

一个教师具有乐观积极的自身心理环境，就会对教师工作充满信心，能以工作的劳苦为欢乐。反之，当一个教师的心理环境处于消极状态，她的情绪、教育行为就会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。在工作评价方面，重视客观、公开、公平、公正，为教师积极地工作创设良好的精神氛围。同时，注意将“奖惩性评价”逐步转变为“发展性评价”，使每位教师看到自己每个阶段的进步与发展，让教师在工作中找到努力的方向，看到了成功、感受成就感，从而激励教师不断努力进取。

3、重视改进教师人际关系。

教师与其他各行各业的人一样，都生活在一定的人际关系之中。教师的人际关系主要是教师与学生、教师与教师、教师与领导等之间的关系。这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境也是教师心理健康的重要条件。教师与家长是“平等”的，他们是“教育的合作伙伴”;领导与教师是“平等”的，他们是一个学习的共同体;教师与教师是“平等”的，他们是同一条战豪里的“战友”。教师要用儿童的眼光去分析学生，改善自己的教育行为;教师之间应建立互帮互学制度，互相取长补短、共同提高，形成一个团结、健康的学习工作氛围，使教师的心态处于“平稳”的状态。

4、加强教师心理健康防卫。

虽然教育教学工作与其他职业相比性质较单纯，校园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十五**

20xx年6月24日下午，呼和浩特市教育局在呼市第二中学如意校区举办了全市中小学心理健康教师及班主任危机干预专题培训。作为一名一线小学心理健康兼职教师，我有幸在线上参加了这次培训。内师大李翠云老师以“提升危机干预技能，护航学生心理健康”为题，从心理危机干预理论和心理危机干预实操技能两个方面进行讲解，内容涵盖我们日常工作中常见的学生心理问题分类与识别、测量问卷选择与筛选标准、危机识别与应对等。李老师结合生动的案例深入浅出地向我们讲解了心理危机事件的预防与应对方法，手把手地从心理危机是什么、如何识别、应对策略进行了指导，使我们再一次明晰了如何处理心理危机的操作处置方法。

心理辅导指学校教育者对学生的一种协助，是为学生解疑的一种方式。学生在成长过程中，总会有困惑，遇到挫折，而单独靠学生个体力量又很难解决，因此，班主任的心理辅导显得尤为重要。对学生的.心理辅导用得最多的就是“集体心理辅导”和“个体心理辅导”，不管哪种辅导，都要求班主任充分了解学生的自身需求（包括最基本的吃喝住行等生活保障，学生的学习理想兴趣爱好等更深层次的需求），选择合适的情境和辅导方式，才能收到事半功倍的效果。

做学生的心理辅导，我认为要注意以下几点：

第一，班主任要用真诚的态度来对学生进行心理辅导。

第二，班主任要认真观察，利用各种方法了解学生，深挖学生的心理问题，并对学生产生的问题作出诊断，才能有效地作好学生的心理辅导。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十六**

-->

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了\_\_区的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。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。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。

感受二：和谐的团队精神，助进步

作为一个\_\_区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去\_\_我们给组配备了一个非常贴心的指导师---\_\_老师，老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。

这一周来，我虚心的向\_\_老师请教，学习。\_\_老师还亲自给我们上课，听了\_\_老师的课后，让我们感受颇深。同时，\_\_老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的非常好。

感受三：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。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。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十七**

作为刚踏入工作一年的年轻教师，在上个学期，我有幸参加了栖霞区心理教师培训，这次培训不同于一般的学习培训。随着时代的发展，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。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。因此，教师的心理健康教育显得尤为重要。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者。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。教师的一举一动都对孩子有很大影响，特别是对低年级学生。在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是圣的。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。一个乐观的、心理健康的教师，能够创造一种和谐与温馨的学习气氛，使学轻松愉快的进行学习。反之，能够造成一种紧张的课堂气氛，使学生如坐针毡，情绪不安。所以，教师的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础。教师要不断地完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

教师要清楚地认识到自己，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；用自己心情愉快的角度去思考、处理问题，建立良好的人际关系；乐于为工作奉献，合理的规划、安排自己时间；培养多种兴趣与爱好，，只有这样，才能够积极、乐观、健康地投入到工作中区。

在培训过程中，培训的老师对一些案例的剖析，让我们认识到很多在班级管理中的事情也可以这样处理啊，才恍然大悟，原来他们是仅仅相连的。虽然我们没有处理过类似的案例，但我们已经掌握了这些事件的相关知识及应对措施，这都要感谢心理学老师对我们所作的培训。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。从心灵上给予学生鼓励和信心，了解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。我们无法改变社会现状，只能靠自己的力量去创造和谐的环境。例如，我们可以尽量创设健康的、舒心的、快乐的、学习气氛，让孩子踏入学校就很开心，乐于学习。学校有莫大的吸引力，而老师就是其中的一个原因。那样孩子会乐于学习。也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过程。

就像陶行知先生的所说“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人”。学做人的前提是要学生形成健康的心理。那么教师就要不断完善自己。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作用，真正作到为人师表。因为低年级的孩子时刻在模仿着周围的人、事。

通过这次的学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛。但是未来的路还很长，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十八**

-->

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是学生成才的基础，心理健康能够促进学生全面发展健康的心理品质是学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使学生克服依靠心理增强独立性。学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，积极·主动适应学生活，度过充实而有意义的学生活。

心理健康是学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于学生培养健康的个性心理。学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的.自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了学生的生活，并且为学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**中小学教师心理健康培训心得体会篇十九**

20\_\_年11月20日20\_\_年1月10日这半个多月的时间里，我参加了《教师心理健康和心理咨询(远程教育)》的学习，收获确是丰富且充实的。通过培训，使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：懂得“知足者常乐”;为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足。同时使我对心理健康和班主任工作有了新的思考，尤其是对学生学生心理健康教育的学习和理解，受益匪浅，感想颇多。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，如何看待学生的心理健康教育呢?我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、认识心理健康重要，促发展

通过本次的学习，我明白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。作为教师，我认识到了教师心理健康的重要性。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。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。

二、提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。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。

三、加强对学生的心理健康教育

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，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，同时也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。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

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。

总之，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。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com