# 实用教师心理健康读书心得大全（14篇）

作者：心灵之源 更新时间：2024-03-30

*读书心得的写作需要我们有一定的阅读量和阅读经验，只有通过大量的阅读，我们才能够积累更多的观点和思考材料。推荐给大家一些读书心得范文，希望能够抛砖引玉，激发大家对读书心得写作的兴趣。教师心理健康培训心得有幸学习了《教师心理健康与心理咨询》，通*

读书心得的写作需要我们有一定的阅读量和阅读经验，只有通过大量的阅读，我们才能够积累更多的观点和思考材料。推荐给大家一些读书心得范文，希望能够抛砖引玉，激发大家对读书心得写作的兴趣。

**教师心理健康培训心得**

有幸学习了《教师心理健康与心理咨询》，通过学习，我认识到，一个健康的心理对一个人是非常重要的，当今社会是一个充满竞争的社会，因此，人们的心理或多或少都会存在健康隐患，要建设一个和谐的健康社会，必须坚持两个文明一起抓得战略，物质文明和精神文明都是我们建设的目标。

只有人们的心理和谐了不再有心理疾病了，我们的社会才会健康和谐的发展，作为人类灵魂的工程师，处在这个充满竞争的社会，教师的心理必须得到社会的充分重视，教师群体只有健康的身体是不够的，更应该拥有一个健康的心理，这样我们的下一代才会得到一个健康的身子。因此，教师必须要有心理健康方面的学习机会，必须接受切实的心理方面的按摩，让我们的老师都拥有一个强壮的身体、健康的心态，让他们每天都在充满希望，充满快乐，充满无穷的爱的环境中工作，去施展自己的才华，奉献出自己的爱心，只有这样，我们的后代才会拥有一个健康的心态，我们的民族才会有希望。

教师工作负担沉重是造成心理压力负担的重要因素，教师除了上课，还要备课，批改作业，指导课外活动，做学生的思想工作，从事教学研究，业余进修等，加上学科竞赛，升学率等压力，几乎使教师难以承受，时时刻刻紧张，任何教师都必须处理好教师与学生、与领导、与家长、以及与家庭、社会上所有人的关系，但教师因为工作的关系，竞争的压力及个性的特征，常会使人际关系僵化，这样就影响了教师之间的交往，也影响了与学生的交往。2019年北京晚报报道一名班主任因为心情不好迁怒学生猛抽女学生两耳光，很多老师因为家长的压力、成绩的压力、生活的压力等，因无法释放压力，很可能就把自己的压力转到学生头上当作发泄工具，这些败德行为严重的违反了教师的职业道德。

读书的时候，我以为老师是个很轻松的职业，有许多学生仰慕，当我从事教师这个职业时，压力就随之而来，繁重的备课任务，人际关系，学生成员，家长的压力有时压的我喘不过气来，通过这次学习，我知道只有教师的心理健康才能促进学生身体、心理、行为全面地健康发展，所以，我要学会积极乐观的生活，保持良好的心态，同时要努力建立良好的人际关系，理解领导工作，同事间经常沟通，尊重家长与学生，善于按捺自己与别人;积极参加丰富多彩的文体与社会活动，培养多方面的兴趣爱好，注意劳逸结合，养成健康的生活习惯。

近日读到一篇一位老师的文集《空地闲草》，他在自序中两段话令我难忘：

“人的生命是短暂的，但我过去的生命过于拥挤。我的日程表上排得很满。我把太多的时光抛洒给了紧张和时间。我终于老了，老了的人更显卑微，老和卑微使我有了一块空地。当我来到空地上的时候，我无事可做，也无人做伴，我只有一个人在空地上徘徊。徘徊久了，我突然感觉脚下有青草长出。空地上的青草，激起了我对自身意义的渴望。”

我不敢说我能全懂这位老师的那种孤独、卑微和满足，但通过这次学习，我明白了生活给予我们的东西是丰富的，有人说上帝塑造美一个人，都是让人有意义的，怎么话出意义?上帝没有给出答案。我想，拥有快乐，健康生活，应该是一种答案吧!

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至关重要的。由于社会、学校、家庭多方面因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康的心理，严重的影响了教与学工作，故而我对心理健康的问题非常感兴趣：(1)通过学习我认识到了教师心理健康的重要性。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，在学生心目中，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性。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。人格健全的老师，能为学生创造一种和谐的学习氛围，使学生轻松的掌握知识，而不是一味地严厉，用威严去束缚学生，使学生在一种恐怖气氛里学习，反而会达不到预想的效果，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，是实施科学教育的完美出发点;(2)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，认真的对待自己的优缺点，学习心理健康知识，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;(3)通过学习，我还知道了如何掌握学生的心理倾向，学生正处于成长阶段，各方面都还不太成熟，需要我们耐心的教导，他们虽然人不大，但自尊心却极强，往往我们会因为一句话，一件小事儿而伤害了一颗纯真的自尊心，给学生们日后的发展造成心理上的阴影。因此，我们应该多和学生进行心理沟通，应该尊重他们正确的选择。田国秀教授曾说过“语言攻击比行为攻击更可怕”，当我们面对每个个体生命时，就特别要注意他们的心理需求，如关心、关注、鼓励、肯定、友谊、亲情、开导、沟通等。

教育是生命与生命的相遇，教育是心与心的同行，教育是生命对生命的影响。所以，在当今这个飞速发展的社会里，教师与学生是同路人，只有老师把自己经营的好一些，才能用自己高质量的生命去影响学生，教师应养成良性的思维习惯，这样才能让生命之花绽放。通过此次学习，我更加深刻的体会到“人生的目标不是要摆脱困难，而是要积极面对，因为把握生活从改变自己开始!”

不能改变环境，但可以改变自己，我会努力让自己做的更好，肩负起祖国给予的使命，给自己的生命一个全新的诠释。

**教师心理健康培训心得**

由于工作在农村，没有更好地了解现在教育的现状和教师成长方面的情况，就像井底之蛙，对所从事的教育教学工作缺乏全面的了解。通过此次培训，我清楚地知道了新课程改革对教师所提出的要求。我们要以更宽阔的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素质和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高认识，不断学习，才能适应教育发展对我们教师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主安排学习，减少了工作与学习的矛盾。可以说网页学习的快捷性，有助于我提高学习和实践应用的效率。可以说网页学习的互动性，有助于我和众多教师及时学习和解决一些实际问题。

首先，处理好与同事、领导、家长、学生之间的`关系，营造良好的工作氛围。工作环境的好赖是开心工作的前提，更是保障。

其次，保持平和的心态，克服攀比心理。与人攀，与人比，那是自己气自己。

第三、科学安排时间，劳逸结合。为避免身心经常处于疲惫状态，要科学安排工作、学习和休息，做到劳逸结合，忙中偷闲，放松自我。

第四、关注自己的外表，努力把自己修饰的高雅、大方、得体。关注自己的外表，首先就是对自己服饰的关注。教师服饰的最大功能不是让自己变的漂亮，而是提高教师的自信能力。每天出门前一定要照一照镜子，把自己简单打扮一下，挤出不到10分钟的时间就可以让自己优雅得体，干净利索，充满自信、精神抖擞的走出家门。以良好的精神状态投入工作。

第五、家庭生活的调节。要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。

第六、有闲暇的时间，读读书，提升知识素养，拓宽视野，我们的知识很匮乏，如果不及时充电，容易被淘汰。

愉悦要强迫自己学会微笑，看到同事时要笑，看到朋友、熟人一定要微笑，在笑的同时就排遣了一些烦恼。

通过学习，看到同行们高涨的热情，我深深体会到什么叫“活到老，学到老”，为自己及时充电。我觉得我的电脑操作进步了，业务知识丰富了，奉献意识增强了，与人交流的积极性提高了，最重要的是通过彼此间的切磋与关注，充实了自己的头脑，提升了生活质量。

这次培训，我认真聆听专家的精彩讲座，并结合自己的实际进行反思，找到自己的不足之处。对于今后如何更好的提高自己必将起到巨大的推动作用。我将以此为起点，让差距成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自己不断成长。从今以后，应牢记自己的神圣使命，专心教书，勤奋育人。

**教师心理健康心得**

。

11月26日，周村区文昌湖区心理健康教育教师c级培训(第二讲)开讲啦，作为一名普通的英语老师，能有机会跟随班主任老师们学习心理健康知识，颇感荣幸。

宋振韶教授深入浅出地向我们剖析了中国文化视角下的心理健康及实现路径。聆听讲座后，我感悟颇丰，更深刻地意识到中国文化的博大精深，以及它的魅力所在!修身、立德是需要传承与发扬的，是与教育教学，心理健康教育息息相关的。结合自身教学实践，浅谈几点想法。

要帮助学生形成良好的品德素养与健康向上的心理个性，推动学生的健康发展，需要教师在教学中做好德育的渗透，而不是一味地关注知识点或者语言技能的训练，更要多措并举实现德育引导，为小学生的成长指明方向。从学科教育中寻找契机和灵感，开展生动多样的品德教育活动，促进小学生“少而有德、修养过人”。

一、为人师表，行为世范。

在日常教学活动中，教师要通过言传身教等形式，不断培养学生良好的思想道德意识，从而形成对小学生德育素养的全方位培养。古人常说：“子不教，父之过。”就现实环境来看，教师是少年儿童接触最频繁的成年人，更应该在品德品行方面给孩子传递正能量，引导学生品德素养的形成。例如，在待人接物、处理事情时，教师要注意品德管理，要避免乱发脾气，要做好自身的情绪管理，保持良好的执教形象。同时也要注意提升自身修养，为人师表。

二、温暖而坚定地进行沟通。

在教学时应该注意拉近自己与学生之间的距离，让学生能主动与自己沟通，也要了解学生的心理情况，判断学生思想上是否存在问题，然后以平易近人的口吻询问学生为什么这么做，让学生及时改正自己的不良习惯，帮助他们逐渐完善自己的品格。

三、应用情境教学模式。

在开展情景教学时，学生在参与表演和观看表演中不仅能够提高对课堂的兴趣，还能理解相应的知识，更重要的是能理解教学中渗透的思想品质，提高学习兴趣，从而促进学生身心健康发展。例如，在讲授《thegreatteacher》短文时，让学生扮演海伦凯勒以及她的老师，通过扮演活动，学生更深刻地体会到故事背后深藏的情感。从而潜移默化的提升了品质，点滴中提升了修养，最终形成健全的人格!

教育教学中，需要探索的途径还有很多，需要在今后的工作中继续摸索实践，帮助学生树立正确的思想价值观念，提高其思想道德修养，从而促进学生身心健康、全面发展。

**教师心理健康培训心得**

xx月xx日去xx大厦报到，从那天晚上到第七会议室集合，直到xx月xx上午才结束，期间每天除了吃饭就是在会议室，听了两天的报告，然后就是学习的同时策划、研讨研修专题和视频。

这次的学习，不同于以往的学习，平常只是用好耳朵和笔，好好记录，即使思考也不用当场表达，一切都是自身的活动——而现在，不仅要学习思考，还要把自己的思考表达出来，更要参与到组内的各项任务中，董xx将老师和李xx老师分别作为专家和组长带领我们一起研究、构建专题内容，真是既有分工又有合作，结束的时候，四组十二位成员之间已经结成下了深厚的友谊。

下面就以时间的先后顺序来汇报一下参与学习活动的全过程及感受：

晚上集合，郑庆全博士为全体一百多位数学老师进行了分组。第七会议室内，六个小组围坐的桌椅都事先排好了，当我们去一组坐定后，发现我们几位都是临沂的，彼此熟悉，真好!接着认识了辅导专家潘老师，组长姚老师，第一天晚上，在专家的引领下进行了具体的分工。我、郯城的梁老师和北城小学的卢老师分到一组，负责a段视频的脚本编写。虽然还找不着头绪，但是我们三位成员信心满满，只要有样子可参考，我们都不笨，绝对没有问题。

听曾琦教授的讲座。

学生学习活动特点有：综合性、动态性、开放性、系统性、节律性、多样性。从中得到一定的启示：课堂中要多问“你是怎么想的?”“为什么会这样想?”;设计时不要封闭学生的思维;好课堂应该是有温度的;课堂上要注意调整课堂节奏，快慢结合，让学生多种感官参与学习。

作为教师，教育教学应该遵循以下原则：充分理解并尊重学生;师生之间要相互积极地反馈;保持适当的课堂教学节奏;让学生进行多途径的学习。

下午曾琦教授做了《从备课到教学设计——超越课堂、超越自我》的报告，进一步明确了教学设计的含义。教师要注重知识与生活实际相联系，还要注重知识的系统性。然后更多的是一个超越自我的测试，通过测试，惊人的发现自己竟然存在这么多的劣势，真是知识面太狭窄了，有点惭愧。

启示：要想做一个好老师，了解学生的特点，研究学生是前提，这也就是平常嘴边的“目中有人、心中有学生”。

晚上，集合研讨之后，最后公布最终分组，我竟然被调到了四组。怯生生地去问能不能不去，结果徐云鸿老师鼓励我，是被当做骨干调过去的——到了四组，人家都已经磨合地差不多了，一个人也不认识，不知道该干什么，直到结束回房间，心里有着淡淡的懊恼。但告诉自己，如果不能改变，那就赶紧学习，迎头赶上。加上四组的qq群，恶补。

上午听了蒋敦杰院长做的讲座，讲了20xx双对接研修的特点与任务。蒋院长刚大病初愈，但是作为研修平台的总设计师，竟然到现场给我们做报告，让我们感叹他的敬业。

听完蒋院长详细的报告，有一种感受，那就是研修这件事情是好事，如果真正能够按照蒋院长规划的那样，让老师们真正参与整个过程中，对老师的成长作用真的会非常大，可是面对目前的现实，有一种深深的遗憾，那就是“理想很丰满，现实很骨感”。为什么这么让老师们受益的好事情，做下来却变成了怨声载道的应付公事了呢?我感觉这个问题值得一些管理人员去反思。

下午，让人更加激动，我特别崇拜的吴正宪老师来到了我们第七会议室现场——吴老师依然那么年轻，那么有激情，很有代表性的问好“老师们好!”接着开始了一个下午的讲座《数学教育给予学生的应该是什么》。吴老师从《强调学科德育》《学生观》《学生是发展中的人》三个方面进行了详细的解读。我第一次发现，原来我跟教务处几位主任在学科德育课题中的观点和方向竟然是正确的!——它根本不是虚的，学科中的德育渗透无时无刻不在进行，其中第一要素就是学科教师，数学老师应该把数学课堂变成学生喜欢的乐园。在对如何看待学生问题上，吴老师一句话“课是上给孩子们的，不是上给听课老师，更不是上给评委的”，我们爱孩子要从尊重开始，对话要用“心”交流，让我们如醍醐灌顶——正好反思在附小正在举行的市数学讲课比赛，有多少位老师是在把课上给我们亲爱的孩子们的?扪心自问，真有点汗颜。

上午吴老师又做了一个上午的报告《纵横联通的简洁课堂》，让我更加明确了数学教学就是给孩子们心中栽种下一棵棵的知识树，并且能够让孩子体会到知识之间是有联系的，这样数学知识就会变成纵横联通的网络，数学教师心中有棵“树”，教学的时候才会有“术”。真是受益匪浅。

启示：数学老师要读读哲学、要潜心研究教材，自己把小学阶段的知识梳理成“树”，这样才有可能给孩子们栽种树提供可能。

从下午开始，进入了各组内的研修阶段。直到4月28日上午。

每天白天晚上都集中在会议室内，交流着、工作着。

回过头来想整个过程，自己经历了一个由陌生到接纳的过程。这个过程一方面指的是我对这次学习的接纳——因为我是第一次参加这样的活动，根本不知道该怎么做或者做点什么，一切都是在培训中慢慢熟悉，逐步接纳;另一方面是我在研修组的学习，开始在一组，当被调到四组时那种陌生的感觉让我无助，到后来跟专家老师一起研讨学习交流，越来越多的了解，也让他们接纳了我。这个过程中，感受颇多，如今回味起来剩下的应该就是幸福了。因为参加这次研究，学到了知识，给自己充了电，还结识了我们组的十几位专家和老师，通过交流，对自己的教学和工作又有了新的认识，尽管过程有点漫长，也有点“累”，但学习着也幸福着。

**心理健康读书心得**

王校长名师工作室申报的省规划课题《小学各学科教学渗透心理健康教育方法研究》，使我有机会涉猎小学生心理健康教育方面的知识。今年过年，有幸拜读了《中小学心理健康教育》一书，更是受益匪浅，它促使我对自己的过去教学进行了深刻的反思。

首先，用爱心点燃希望！

作为教师对学生要有爱心，要公平对待每一位学生，尤其要多关爱学困生。然而，事实上教师的爱往往洒向那些聪明的、成绩好的学生，而对学习成绩差、行为规范差的学生往往关心不够。在犯同样错误时，对班干部、学习好的学生可能只是轻描淡写地批评一下就过去了，而对差生则可能变得非常严厉，甚至恶语相加。这些学生的自尊心受到了伤害，他们感受到自己在班级中受到了不公平的待遇。在我教的班级里，有一个调皮鬼刘xx，他学习不专心，上课不认真听讲，拖欠作业甚至不交作业，有时还不听从教导，甚至有时候还煽动其他孩子逃课。有一天我发现这个孩子特别喜欢老师表扬，连续几天一上课我就表扬他，看某某同学坐的多好，看他回答问题回答的多棒！每节课我就奖励他一枚星星奖章。慢慢地孩子就养成上课专心听讲的习惯，认真完成作业的好习惯。对于学困生，我认为最重要的是理解他们，尊重他们，赏识他们，帮助他们树立自尊心和自信，尤其对那些学习较差的学困生。比如在他们的生活上、其他学习方面进行表扬。在我任教过程中，我尽量做到赏识每一个孩子，公平对待每一位学生。

其次，成功唤起学困生的自信。

在学习中，学生会遇到很多“拦路虎”，而对于学困生可能对于他们来说，学习更是“艰难”，这样他就会轻易放弃，怎么办了？针对这种情况，对学困生我坚持做到勤诱导、勤沟通、勤发现、勤鼓励。开课时注意有简单的问题就提问学困生，而当学困生回答问题不好时或肤浅时，我从不指责，当他们答到点子上时，我大加赞赏。帮助学困生打开了自信之门，使他们能抬起头来学习。学困生渴望表扬，表扬能使他们看到了成绩，看到了光明，提高学习的勇气，增强了他们的信心。学困生最希望教师对所有学生一视同仁，不厚此薄彼；他们最不满意老师偏袒某些学生或冷落、歧视某些学生。学困生基础知识较差。有的学困生虽有学好的愿望，但学习基础差，往往老师讲课不能完全听懂，解题不会思考。教师除了充分利用课堂时间之外，还应依靠班集体的力量来缩小落后面，让学习好的与学困生“结对子”，在教学过程中随时穿插讨论、同桌交流，使中优生加深理解，并让学困生得到再学习的机会。更增加了他们的自信心。

总之，通过阅读《中小学心理健康教育》这本书，使我明白了心理健康的内涵和标准，掌握了小学生心理问题的具体表现、形成原因、解决策略，改变了我的教育教学理念，促使我们在教育教学中要具有一双慧眼，关注少年儿童的心理状况，尤其是在课堂教学中，一定要依托学科特点，多角度多层面的渗透心理健康教育，探索渗透方法，真正做到教书育人。

本学期，我阅读了《中小学心理健康教育》一书，给我留下了深刻印象，感慨良多。该书主要针对中小学教师如何做好孩子们的心理疏导工作，它提倡以人为本，以研究学生心理特征、采取相应教育对策为己任，加强学生的心理分析与疏导，让学生拥有更健康的心理素质。该书为广大教师包括我们校医在做学生心理疏导工作时提供了良策。

**教师心理健康学习心得**

健康是人类生存的首要条件，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性的`作用，离开健康，成功与财富都无从谈起。

教师是社会的人，同从事其他职业的人一样，也会不时的面临挫折。许多教师在面临挫折的时候能够很好地调适，从而达到心理平衡，使自己的心理健康发展。但也有部分教师不能良好地适应，导致出现不同程度的心理问题和心理障碍。教师的心理健康不仅对自身的发展起重要作用，同时也会影响青少年的健康成长。

教师心理健康是教师综合素质的核心要素，是教师整体素质和教育教学质量提高的基础和保障。教师心理健康直接关系到教师身心健康和学生的健康成长。由此可见，教师心理健康与否及其重要。这种重要性主要表现为：

教师只有具备健康的心理，才能担负起教育的重任。同时，健康的心理还能增强教育的应变能力，维持心理平衡，保持乐观向上的心境，提高适应环境的能力。教师对学生进行全面教育，既要开启学生的心智，又要培养他们的心灵。所以，教师只有具备了德才兼备、身心健康的素质，才能用自己饱满的热情去感染学生，用自己对工作认真细致、一丝不苟的态度去激发学生的学习动机，成为学生效仿的榜样。教师具有健康的心理，才能做到热爱学生、尊重学生、关心学生、公正地对待学生，从而与学生建立良好的师生关系，对学生的发展起到积极的作用。

教师心理健康，能使其在于学生的交往中起到榜样和示范作用，特别是教师的和蔼、热情、宽容和耐心，会使学生在潜移默化中养成谦让、机智、沉着、自信、乐观等良好的心理品质；反之，教师表现出不健康的心理状态，则会对学生的心理发展产生负作用，严重挫伤他们的自尊心和积极性，使他们表现出害怕、说谎、冷漠、傲慢、偏激、暴躁等消极心理。一般来说，学生的心理成熟迟于生理成熟，而学生的内心世界又极为丰富，心理发展水平不一，急需得到教师的帮助和指导。教师要担负起指导学生心理健康的责任，只有具备健康的心理，才能减少对学生心理发展的干扰，促进学生个性的和谐发展。

那么，作为教师的我们应该从哪些方面来调适自己呢，通过对本书的学习，下面几点是我的体会。

一、愉快接受教师身份，热爱教师工作。

教师只有在思想上承认自己的职业身份，按教师的标准去要求自己，才能对教师工作充满信心，热爱教师工作，才能在教学工作中表现出高尚的道德行为准则行动。教师更应该具备“爱满天下”的基本品德。要做到“我喜欢我选择”的心态，热爱自己的学生，真正做到“敬业奉献，教书育人”。

二、在工作中确立可行的短期目标。

工作中，教师要为自己确定一个短期的目标，寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去实现目标，把事做好。这样他的心情就会轻松自然，做事也会有信心，感到自己更有创造力，工作更有成效。实际上，当我们不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，会出乎意料地取得最佳的成绩。目标切合实际的好处不仅于此，它还能为教师提供新的起点，帮助教师循序渐进地去摘取事业上的桂冠。

三、培养的良好的精神状态。

教师在工作中逐渐形成一种积极乐观的生活和工作的精神状态，是教师消除工作压力最基本也是最重要的条件。

认知评价是职业压力产生过程中重要的中介变量。面对相同事件带来的压力，不同个体感受到的压力大小会不同，很重要的一个原因就在于大家认知评价的不同。因此，教师应形成良好的认知评价。

（1）要不断撕掉消极的自我标签，如“我不行”、“我年纪大了”、“我头脑不好用”、“大家都不喜欢我”、“我提职没什么希望了”等。（2）要学会抛弃不合理的观念，这些观念包括“我必须做好工作中的每件事”、“我必须让领导青睐我”、“我必须排到年级前三名”。（3）要学会辩证地认识和评价事物。承认自己的不足，同时看到自己的长处，教师在心理上就会平衡一些，相应的压力就会减轻。总之，辩证地看待问题容易使人增强信心、情绪饱满。如看到教师聘用制的实施有利于调动教师的积极性，是教育发展的必然，教师就不会产生不必要的紧张和压力。

四、磨炼意志，增强抗压性。

相同的外界刺激到底会给人造成多大的压力，实际上是由每个人自身的抗压性决定的。抗压性较强的人，对于相同的刺激所感受到的心理压力就较小；抗压性较弱的人感到的心理压力就较大。加强意志品质的培养，磨炼人的意志力是增强抗压性的有效方法，也是减轻压力的重要心理基础。

1、要加强意志独立性的培养。教师要明确自己行动的目的性，增强教书育人的责任感和使命感，根据自己的认识和信念独立地采取决定的执行决定，不屈从于周围人们的压力，不为别人的言行所左右。

2、要加强意志果断性的锻炼。教师必须全面而深刻地考虑自己行动的目的和方法，懂得所作决定的重要性，明辨是非、当机立断，克服犹豫不决和优柔寡断。

五、保持良好的心态。

1、拥有一颗平常心。心态失衡，其源于比较与差别。如自己的付出与收获比较；自己的待遇与他人的待遇比较；把自己与周围的同事、朋友进行比较。由于盲目地进行比较，个别教师的心理常常平平衡，时间长了，就容易产生怨气，感到憋气、恼火等。俗话说，人比人，气死人。在一个充满竞争、挑战的年代，成败得失、此起彼伏，是常有的事，这就需要我们有一颗平常心，有时候要站得高一些、看得远一些；有时候要退一步；有时候也要学会放弃。保持心理的平衡与自在，才能体会到人生的快乐。

2、多交往，多谈心。减轻职业压力是一个行动的过程，如多读一些调节心情方面的书，将知识变成能力；多与他人交往，义心谈心，既能密切关系，建立友情，又能体会沟通的乐趣；以开放、豁达的心态对待外界变化，多让自己处于动的状态中，有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

3、学会欣赏自己。要接纳自己，欣赏自己、喜欢自己、接受自己的长处与缺点。作为教师，只有欣赏自己，才能有信心，才能有发自内心的微笑，才能更好地面对学生，才能不断地取得成功。

4、增加愉快生活的体验，培养幽默感。每个人的生活当中都包含喜怒哀乐的生活体验，教师要多回忆积极、愉快的生活体验，这有助于减轻职业压力。幽默是一种特殊情绪表现，不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。人在笑时，身体内心、肺等内脏器官都得到了短暂的运动锻炼，增强了机体的免疫力。因此，生活中的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感，少一点气急败坏，少一点偏执极端。

5、恰当、合理地宣泄。

生活在现实社会中，我们每天都会遇上一些无聊的不愉快的事情。这就会给你造成很大的精神压力。要是这种压力过剩的话，人就无法保持心理平衡，这就势必影响身心健康，最终甚至导致神经病。

6、抑怒－－训练自己不生气。

第一，学会说“没关系”。设想以前发怒之事，利用镜子技巧对自己说“没关系”。

第二，发生不顺心的事，遇到误解后，采用心理放松的方式，对自己说“小事一桩”。学会给自己吃“宽心丸”。

第三，试试推迟动怒的时间，每一次比上一次多推迟几秒，久而久之，可自我控制。舌头可以在嘴里打转，一般激情二十分钟后就没事了。保持沉默法。著名散文家朱自清说过：“沉默是最安全的防御战略。”有句老话：“忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空。”请记住这一古训。

第四，当你发怒时，提醒自己，人人都有根据自己的选择来行事的权利。

第五，请你信赖的人帮助你，让他们每当看见你动怒时，便提醒你。

第六，要自爱，提醒自己即使别人做的事情如何不好，发怒首先伤害自己的身体。

**心理健康读书心得**

在这短暂的一个学期里，我读到了平时没看过的书。读书成了我日常生活的一部分。在这一个学期里，我感觉收获颇丰。以下就是我的点读书心得。

常言道：“茶亦醉人何必酒，书能香我不需花。”我们渴望读书，渴望获得知识，但是我们却常常会有这样的疑惑：我们应该如何读书?自古以来，人们获取知识的途径多种多样，而读书作为其中一种既普通又直接但却非常有效的求知方法沿用至今。作为教师，从书本中获取知识就显得尤其重要。人类创造的知识财富，如同浩瀚的海洋，博大精深。作为我们教师需要加强各方面的修养来提高自己。所以我们理应多读书，用书来净化心灵，用书中的知识充实自己。同时我们也应抛弃古时旧的求知理念，什么“书中自有黄金屋”等等，都不足取。

常听学生家长说“我家的孩子只听老师的，老师的话简直比圣旨还灵，回到家里就谁的话都不听了。”在研读中，我想到了学生的向师性，这是一种纯洁的美好的心理品质，我们当教师的要好好地利用和开发。在教学中，我有意或无意中出了这个那个错，学生都会及时地为我指出，这样不仅师生之间的关系逐渐融洽，班级气氛也极为活跃。

读书让我更深刻得体会了教育的民主，在学生眼里，教师能够与他们平起平坐，他们的心理也就获得了一种平衡，这样的教师最能受到学生的敬重。学生乐意与我走近，常把心里话告诉我，向我诉说烦恼，向我倾诉困难，我因此常和学生交流，这不能不说是一笔最宝贵的财富。回想每一次学生在向我表达着他们对我的感激和敬意是，我的心情都莫名的激动，我总是深深的感受到了自身的一种最崇高的价值。毫不避讳地说，这种崇高，正是我在读书工程中所获得的最大的收获，是我不断学习、不断完善的具体表现。

**教师心理健康心得体会**

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！

**教师心理健康教育心得**

一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到培训课程中有心理学教育培训课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门培训课程的原因主要有以下三个方面：

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识，心理学教育培训或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周90课时的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围，与之相反的带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

冯丹老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理教育培训学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

虽然培训课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

**教师心理健康心得体会**

通过阅读《现代教师心理健康教育》一书，使我认识到一个优秀的教师，不仅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。心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

教师的心理健康直接影响学生学习知识。心境不好的教师很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师的情绪会影响到学生，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不可能高，学习效果不佳，长此以往会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会积极地学，积极地思考。教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接影响。

教师的\'心理健康直接影响师生关系。教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。比如有的教师常常抱怨学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，要么“阳奉阴违”。著名心理学家艾里克森曾指出：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，是否产生对立的师生关系及对立关系能否妥善解决，最终决定于教师的心理状况。

教师的心理健康直接影响学生个性的发展。在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生。教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍。教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

由此看来，教师健康地心理对学生影响巨大。这就要求我们教师不断地调整自我，努力做一个心理健康的好老师，正像有人说的：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度;我们不能左右天气，但我们可以改变心情;我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容;我们不能控制他人，但我们可以掌握自己;我们不能预知明天，但我们可以利用今天;我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力。

**教师心理健康心得体会**

1、在定期心理咨询的基础上，重点关注“确立人生目标”、“职业选择”、“职业设计”、“学习方法指导”、“心理调适”等贴近学生需求的专题，消除和缓解学生成长过程中的各种心理问题。

2、对学生和教师进行心理测量和人格分析。

3、建立心理委员联系制度，定期组织培训辅导。

4、针对学生普遍存在的问题，及时组织开展团体训练和团体心理矫治，防止其发展蔓延。

5、完善“校园心理热线”和“心理信箱”，并以此为纽带加强与学生的联系。

6、坚持做好心理健康教育讲座，努力使内容贴近学生思想心理实际，注重实效，同时针对学生突出的心理问题开设心理健康专题讲座，确保全年不少于5场。

7、努力提高自身业务素质，通过自学、参加行业人员培训和定期内部业务学习讨论等形式不断提高业务水平和服务意识。

8、为了满足学生心理成长的需要，我们继续定期编写和分发“学生心理自助材料”，同时编写“心理健康辅导材料”等系列材料，争取在年内完成《高学生心理信箱》、《高中学生心理健康案例解析》、《专家谈心理健康》三种“心理健康辅导材料”并投放到学生手中。

9、做好新生心理调查，加强对个别心理问题严重学生的\'后续治疗和监测，努力建立稳定长效的心理监测体系和学生心理健康教育机制。

10、认真建立学生心理健康档案。

11、开展学生职业生涯的教育研究，加强对学生人生目标和职业生涯的教育和指导。

**心理健康课读书心得**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成f心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

**教师心理健康心得体会**

面对社会的激烈竞争，教师要学会在竞争中不断充实自己，完善自己，不断提高身心素质；通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生。否则，教师出现心理上的不适应，必然会引起一些不适当的教育行为。小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。今年暑假七月我有机会参加了鹤城区教育局举办的心理健康学习，感触很深，收获颇多，现将心得体会记录下来，与大家共勉。

学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六、七个小时。在学校教师的一个皱眉，一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地创设学生身心健康发展的良好心理环境。学生喜欢教师，喜欢学校，善于学习。师生关系，生生关系和谐。

心境不好的教师，很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，效果不佳，长此以往，会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会同样积极，积极的学，积极的思考。因为教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对良好师生关系的建立，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接的`、积极的影响。

如教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。现在，有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，把教师的话当耳边风，要么阳奉阴违，使教师难以下台，这里自然有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。著名的心理学家艾里克森曾指出过：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好的教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，而是否产生师生对立关系，及对立关系能否妥善解决，学生能否得到正确引导和转化，最终决定于教师的心理状况。

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是成人，是参照，是榜样。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生；教师若体罚学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍；教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

**教师心理健康心得体会**

xxxx年9月22日至9月28日，我有幸赴海南万宁兴隆参加了为期7天的海南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。

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