# 2024年教师心理健康心得体会200字(5篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-09-28

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。教师心理健康心得体会篇一自2月27日参加心...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**教师心理健康心得体会篇一**

自2月27日参加心理健康教育远程培训以来，我作为培训学员在一个月的学习过程中，通过认真参加收看视频教学、观看讲座和案例、提交3次相应的作业及多次点评其他学员的作业相互学习、参加班级达三十多次的交流和互评、开展主题研修、编写教案并实施后再总结得失、交流我的教育故事等一系列的学习活动，从中我学到了专家和同行们的很多值得我参考和借鉴的经验和案例，我深感自己在思想观念上受到教育和启发，我的精神受到很大鼓舞。这些都都为我今后的教学工作中提供了指导和支持，催我奋进。下面就谈谈本人在学习中的收获和体会。

社会发展使得教师成为越来越令人羡慕的职业，同时也使得教师成为越来越令人心力交瘁的职业。这种尴尬使不少中小学教师长期处于类似“心理感冒”的一种“亚健康”状态中，不仅导致早衰甚至早逝，并且弥漫性地投射到学生身上，潜移默化地影响着学生的身心健康发展。教师心理健康是时代的要求;是教师职业特点的需要;是教师自身发展的需要;是消除教师的心理状况对学生重要不良影响的需要。

本次的培训很重要也很及时。我从中认识到只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生，学校心理健康教育既要“治标”又要“治本”，这个“本”就是提高教师心理健康水平。所以，教师心理健康应该是学校心理健康教育的工作重点之一。

联合国卫生组织提出的关于“健康”的新概念是:“健康不仅是疾病与体弱的消失，而且是生理健康、心理健康和社会适应的完美状态。”1989年世界卫生组织在宣言里把健康的内容扩展为四个方面:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。其中心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

1、对教师角色的认同。勤于教育工作，热爱教育工作，爱生、爱校、敬业、乐业，在工作中获得成就感，满足感。

2、具有健全的人格。性格开朗，襟怀坦白，言行一致，表里如一;有正确的教育观、人生观、学生观，为人师表，诲人不倦，信心坚定，意志顽强，顺境不傲慢，逆境不悲观等。

3、有良好和谐的人际关系。(1)有正确的荣誉观、名利观。(2)交往中能了解彼此的权利和义务。(3)能客观地了解和理解别人，能够接受对方，包括对方的优点和缺点。(4)与别人相处时，正面态度多于反面态度，即尊重、理解、赞美、喜悦多于仇恨、怀疑、妒忌、厌恶等。(5)积极与他人真诚地沟通，懂得与同事合作，建立和谐的师生关系。

4、能正确的了解自我、体验自我和悦纳自我。对自己的能力、优缺点能做出恰当的、客观的评价，不随便拿自己跟别人比较。能平衡自我与现实、现实与现实的关系。

5、具有教育独创性。在教学过程中不断学习，不断进步，不断创造。能根据学生的生活、心理和社会特点富有创造性的理解教材，选择教法，设计教学环节，使用语言，布置作业，对层出不穷的教育方法能很快接受等。

6、在教育活动和日常生活中，能真实地感受情绪，并恰如其分地控制情绪。(1)保持乐观积极的心态，在任何情况下，都能恰当地表达和控制自己，反应适度，行为有序，安详稳妥地处理学校工作和社会生活中的突发事件。(2)不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生。(3)冷静处理课堂环境中的不良事件。(4)克制偏爱情绪，一视同仁对待学生。(5)不将工作中的不良情绪带回家庭。

我明白了教师的心理健康标准，就能对比自己的心理状况，看看是否符合标准，然后依据标准进行调节。

其一，工作压力:具体表现在许多教师工作量满负荷，节奏紧张，而工作绩效慢，教师的工作对象是人，“十年树木，百年树人”，教师的劳动成果要到五年、十年以后才能真正体现。因此，教师的成就感难以得到及时的满足，教师劳动的付出与回报在短时间内是不平衡的，这样就比较容易形成教师对职业倦怠。特别是目前进行的新课程改革，对教师提出了更高的要求，而不少教师感到无所适从，对教师职业的自我认同感和自信心逐渐降低。

其二，家庭压力:教师家庭与其他家庭相比，在对子女教育和婚姻方面可能有更高的期望。而有些教师面临这些家庭生活期望无法达到时，就会产生更多的挫折感。

其三，社会压力:由于社会转型期，贫富差距拉大，分配不公现象严重，容易导致有些教师在与别人进行社会比较过程中，引起心态失衡。

在目前的压力状态下，教师要掌握心理保健的知识和方法，学会自我调节，自我缓释，自我放松，自我成长。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。

**教师心理健康心得体会篇二**

5月14日放学后，我校全体教师，聆听了杨校长对我们的心理健康教育知识的培训，我受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康需要教师经常检查自己、反思自己。

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。

二、通过教师的心理健康的学习，我知道了教师必须脚踏实地的做好本质工作，还要关注学生心理健康。

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。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。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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。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。

**教师心理健康心得体会篇三**

通过《教师心理健康与自我调适》的学习，我明确了当前教师职业压力问题的现状及职业压力带给教师的影响;懂得了教师的职业压力从何而来;掌握了教师职业压力的有关理论。并从中受益，并在我的工作生活中深有体会。

一、树立正确的自我认知

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。自我概念是个人心目中对自己的印象，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。

个体只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，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，要淡薄名利，随遇而安，不要斤斤计较，愤愤不平。这种心态对保持心理健康是非常有利的。

教育行政部门和学校领导应充分认识到教师心理健康的重要意义，要坚持以人为本，不断改进领导方式，推进人性化管理等，努力为教师营造和谐的内在环境，并采取有效的措施，总之，做任何事情，都要从教师心理这一层面加以考虑。

如学校领导要转变管理观念，发扬民主，关心教师，为教师创设宽松、和谐的工作环境，建立良好人际关系;要提高教师的业务能力，使教师在学生的成长中体验工作的成就感;千方百计为教师解决生活困难，解除教师后顾之忧;配备心理保健工作者，定期举办心理健康讲座，指导教师掌握心理健康的理论知识，促进教师心理健康。

在学校管理工作中，领导要善于鼓励教师。林肯说，人人都喜欢受人称赞。美国著名的心理学家威廉詹姆士说，人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。教师也一样，一切的辛勤工作同样希望得到校领导的肯定、鼓励。

三、增强心理保健意识，掌握心理调适方法。教师应善待自己，帮助自己，要掌握心理调适方法，来维护心理健康。

第一，要正确地了解自己，确认自我价值，并接受自己。古人早有明训：“人贵有自知之明”，“天生我才必有用”等等。很多教师由于自我认知偏差，不能正确把握自己，带来诸多心理问题，甚至形成心理疾病。因此，如果一个教师能正确认识自我，接受自我，扬长避短地发展自我、完善自我，就能提高自己的心理成熟度，并体现自身的价值。

第二，调节情绪，保持心理平衡。现代心理学心身研究认为，情绪在心理疾病中具有核心作用。积极的情绪对健康有增力作用，而消极的情绪不仅对健康有减力作用，而且导致人的心理障碍。而教师面对繁重的工作，复杂多变的教育对象，迅速变化的世界，难免会带来各种各样的消极情绪反应，如不及时疏导。不仅影响自身，更会投射到学生身上。当教师心怀不良情绪时，可试一试情绪调节法，以保持心理平衡。

第三，建立良好人际交往圈。心理学家早就指出，人类的心理适应就是对人际关系的适应，具有良好人际关系的个人心理健康水平愈高，对挫折的承受和社会适应能力就愈强，在社会生活中也就愈成功。因此教师要学会与人交际，善于与人交际，将自己和谐地融入社会之中，保证健康的心理。成功的教师往往是乐于和学生及他人交往的，尤其是善于与学生打交道的教师，真正成为学生的良师益友。

第四，积极进取，努力工作。心理健康水平较高的个体，其重要特点是具有积极的进取精神。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励。也只有热爱自己的教育工作，把工作当作乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

第五，换位思考，调整看问题的角度。换位思考问题，从积极的角度出发，多看主流的和正面的事物，避免以偏概全。

第六，低调处理问题，知足常乐。人生中的自我由理想的自我和现实的自我构成;面对完美的渴求在，我们应制定切实可行的目标，以平常人的心态，告别心理困境。

四、积极参与继续教育

现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。

教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。所以，积极的参加继续教育也是教师自身心理按摩的一项重要措施。

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，对维护自己的心理健康有重要意义。

教师是树，心理健康是阳光。愿每位教师都有阳光灿烂的心态，让教育之花更鲜艳!让教育之果更丰硕!让自己的工作更顺利，让学生的学习更优秀，让家长更满意，让校园更和谐。

**教师心理健康心得体会篇四**

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。

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！

**教师心理健康心得体会篇五**

今天，我有幸参加了在浮石小学举行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都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。以下就是我在这次培训活动中以……我参加了这次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。

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。

(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。

问题教师和问题学生是近十年来宝鸡市发生的“真人真事案例分析”。包括心理的、班主任的、老师的和校长的或学生的。每期培训班的学员都要写“真人真事案例分析”，165穆越个人空间在灿烂的阳春四月，我参加了《南岗区中小学心理健康教育培训》学习，这次的培训意义重大，对我今后的工作有很大的帮助。更让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义。

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找