# 2024小学教师心理健康培训总结五篇

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-02

*作为班主任，学生的心理健康教育也是工作的一个重要环节。很多问题的产生，其实都是心理问题。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。20xx年9月—20xx年1月间，我参加了济宁市中小学心理健康教育教师职业技能培训活...*

作为班主任，学生的心理健康教育也是工作的一个重要环节。很多问题的产生，其实都是心理问题。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

20xx年9月—20xx年1月间，我参加了济宁市中小学心理健康教育教师职业技能培训活动，历时四个月的远程培训，使我对学生心理健康工作有了全新的认识和思考，越发的感受到学生心理健康教育的重要性和身上肩负责任的重大。

一、提高认识，明确责任

这次培训让我更加明确，心理健康教育是素质教育的重要内容，良好的心理素质是人的全面发展的重要组成部分，中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发展，特别是面对新时期学习、思维方式和社会环境的变化，他们在学习、生活、人际交往、升学和自己意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题，因此，心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一正日益体现出它的重要性和时代性。

二、正视自身，认识学生

这次培训使我重新正视自己、认识学生。教师都是爱学生的，正是因为有了这份爱，我们才会对学生无私的付出，可结果常常不如人意，怎么会这样呢？现在我明白了，我们并没有真正的了解学生、没有把握清楚学生的心理需要，我们更多的是把我们的爱“强加于”学生身上，这并不是学生真正需要的，爱一旦偏离了轨道结果就会南辕北辙，效果就更无从谈起了。这也间接导致了教师无法感受到工作带来的乐趣和成就感，更容易产生职业倦怠！因此，这就需要我们学会观察学生、了解学生、把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

三、同频共振，促进成长

“如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信；如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心；如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏；如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人；如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱；如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正；如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人；如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。”从这里不难看出，我们应该无条件地尊重他们，信任他们，宽容他们，指导他们，平等地和他们对话，充分挖掘他们的潜能，只有这样才能和他们产生同频共振，我们的教育才有影响力，才会产生价值，才能促进他们自由、开放而又健康地成长。

四、树立理念，终身学习

树立终身学习的理念，不断学习和积累丰富心理学素养，掌握心理辅导技巧，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，引导他们“发现自己，认识自己，超越自己”，形成健全的人格。孩子的成长会受到各种各样的影响，必定会遇到诸多的心理障碍和困惑，因此，我们应当树立终身学习的理念，积极吸收内化最新的心理学研究成果，不断地总结和丰富心理健康指导的经验技巧。只有这样才可以为孩子提供更加适应成长的土壤，促进他们健康的发展。

五、争取主动，家校合作

家长是孩子的第一监护人，家庭是孩子最重要的成长环境，要促进孩子的健康成长，缺乏家长的正确指导和配合，仅靠学校的努力是远远不够的。心理学研究成果告诉我们：孩子的心理问题，往往植根于家庭，凸显于学校，爆发于社会。可是当前现实是，家长空有满怀的爱，却缺乏必要的心理学知识和儿童心理健康指导的技巧。因此，要促进儿童的健康成长，必须在家长中普及必要的心理健康指导知识和技巧，争取他们的积极配合与支持。

总之，这次培训帮我纠正了一些错误见解，解决了教育困惑，理清了教育思路，为以后的心理健康教育工作提供了坚实的理论基础和支持。我会继续学习，不断努力，争取早日成为一名优秀的心理教育教学工作者。

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。”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。

那么教师心理健康有哪些标准呢？教师的心理健康标准，既要包括一般心理健康标准，又要体现教师职业的特殊性，概括起来，包含以下几点：

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、能正确的了解自己、体验自己和悦纳自己。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。能平衡自己与现实、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。

心理学表明，人的心理问题与其所受压力有关，如果人所面临的压力越来越大，以至无法承受，就会产生应激障碍，焦虑、抑郁等就会由此而产生。所以，研究人的心理健康，了解人的压力源是十分必要的。教师的压力源与教师工作的特点密切有关。有关调查表明，教师的压力源主要有三个方面：

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，对教师职业的自己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，学会自己调节，自己缓释，自己放松，自己成长。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。

在今后的教育教学中，为使自己的心理健康，我们可以体会体会这些话“我们没办法改造客观世界，但是我们有办法改造主观世界。”“幸福是一种感觉，快乐不快乐全在于自己。”“没有任何东西可以把我们压垮，只有自己才会把自己压垮；没有任何东西可以把我们打倒，只有自己才会把自己打倒。”

20xx年10月4日至14日，我非常幸运地被选派参加了由宁国市教师进修学校举办的“宁国市心理健康教育指导师培训班”的学习。这是一次高规格的培训，不仅组织严密、学习时间集中，而且主讲的全部是具有深厚理论研究修养和丰富实践经验的安徽师范大学教育科学学院教授。培训课程既包括《心理健康教育政策解读》、《教师压力管理与心理调适》、《中小学生自己意识辅导》、《中小学生情绪情感辅导》、《中小学生人际关系辅导》、《中小学生挫折辅导》、《中小学生学习辅导》、《师生冲突与生命教育》、《中小学生心理问题的行为矫正》、《认知行为疗法的实务操作》等理论讲解，更有《学生常见心理问题的识别与处理》、《班级团体辅导的设计与实务》、《中小学生偏差行为的团体辅导》、《心理健康活动课的设计与教学》、《学生心理测评与学校心理档案建设》等实务操作指导，这种理论指导与鲜活案例相结合的培训让我获益匪浅。

现就学习中的主要收获简要归纳总结如下：

一、大度看世界，从容过生活

作为一名教育工作者，无论你是因为热爱它，还是把它作为一种谋生的手段，既然我们自主选择了这一职业，我们就应该无怨无悔。虽然目前教师待遇尚有待提高，但毕竟衣食无忧。没有必要进行那么多的横向比较，徒生烦恼、满怀抑郁于身于心毫无益处，其实不如咱们的还大有人在。正如罗兴根教授所言：“我们改变不了世界，那我们就适应它；我们改变不了别人，那我们就改变自己；我们改变不了事情，那我们就改变态度”，多一些“阿Q精神”，多一些“甜柠檬心理”，也许我们会生活得更轻松，更愉快。让我们记住国学大师南怀瑾的话：“大度看世界，从容过生活”。

二、走进孩子的世界才能和他们同频共振

受制于身心发展的规律，孩子自有他们特殊的“频道”，如果我们以成人的心理、价值观、人生观和世界观去“绑架他们”，只会与他们渐行渐远，更可能对他们的成长和发展造成永远无法弥补的伤害。我们应该无条件地尊重他们，信任他们，宽容他们，指导他们，平等地和他们对话，充分挖掘他们的潜能，只有这样才能和他们产生同频共振，我们的教育才有影响力，才会产生价值，才能促进他们自由、开放而又健康地成长。让我们记住美国hj柯赖齐亚和wm斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话吧：“如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信；如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心；如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏；如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人；如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱；如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正；如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人；如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。”

三、掌握心理辅导的知识和技巧是教师必备之能

丰富深厚的心理学素养和高超的心理辅导技巧，是一名优秀的教师必须具备的条件。每一个教师都应具备心理健康的相关知识，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，引导他们“发现自己，认识自己，超越自己”，形成健全的人格。

孩子一生的成长由于受家庭、社会等各种环境的影响，必定会遇到诸多的心理障碍和困惑，如果教师不能加强他们自己意识的培养，不能进行学习方法的指导，不能开展情绪情感、人际关系、挫折和行为偏差的辅导，忽视生命教育，孩子们也许就会在障碍前止步不前，就会在困惑中迷失方向，甚至生命陨落。因此，我们应当树立终身学习的理念，积极吸收内化最新的心理学研究成果，不断地总结和丰富心理健康指导的经验技巧，让孩子始终生活在阳光中。只有这样才能培养出符合国家民族发展强盛需要的合格的社会主义事业建设者和接班人。

四、必须重视家长的心理健康指导知识培训

家长是孩子的第一监护人，家庭是孩子最重要的成长环境，要促进孩子的健康成长，缺乏家长的正确指导和配合，仅靠学校的努力是远远不够的。心理学研究成果告诉我们：孩子的心理问题，往往植根于家庭，凸显于学校，爆发于社会。可是当前现实是，家长空有满怀的爱和热情，却缺乏必要的心理学知识和儿童心理健康指导的技巧。因此，要促进儿童的健康成长，必须在家长中普及必要的心理健康指导知识和技巧，争取他们的积极配合与支持。否则，学校的教育成果往往会被家长的不正确教育所稀释，甚至完全摧毁，更严重的是会让孩子因困惑而无所适从。

五、适应形势，规范心理咨询与团体辅导

当今社会正处在一个高速发展、快速转型和更加民主的时代，各种观念互相冲撞和博弈，各种矛盾和困惑不仅体现在成人身上，更投射到孩子纯净的心灵。引导孩子跨越发展中的障碍，廓清成长中的困惑，是现实的急迫需要，更是每一所教育机构和每一名教育工作者应尽责任。所以，学校要高度重视此项工作，不惜人力和物力，尽快建立符合儿童现实需要和学校实际的“个体心理咨询室”，积极开展心理健康教育和团体辅导。完善各项制度，规范、科学地推进学校心理健康教育工作。

以上是本人在这次培训中的几点主要感受和体会，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，理清了心理健康教育方面的思路，为以后的心理健康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，他们以自己智慧为我点燃了一盏明灯；也感谢教体局、教师进修学校和单位领导，为我提供了一次心灵洗礼。

根据年初指定的教师培训规划，一年来我校领导认真落实规划内容，在县教育局的支持下，我校的教师培训工作取得了较好的成绩，现总结如下：

一、在时间上和经费上予以保障和支持

我校领导高度重视教师培训工作，长期坚持以教师的成长和发展作为教师教育的根本出发点和落脚点。首先在时间上和经费上予以保障和支持，我校今年教师培训费用达百分之九以上，高出教师培训经费要求的水平。

二、开展多样的培训形式

我校今年主要开展以校本培训为基础的多种培训，鼓励教师参加继续教育、学术交流、学历提高等多种培训。

1、加强班主任培训：良好的教学秩序与良好的学风与班主任的努力分不开，建设一支过硬的班主任队伍是学校的一个工作重点，因此我校高度重视班主任培训工作，开展了班主任工作交流，组织参加了榆林市班主任培训，提高了部分班主任的管理水平。

2、加强英语教师的培训：根据县教育局的安排，四到五月份组织我校英语教师参加了英语教师培训，取得了较好的效果，我校英语教师教学水平总体上得到了提高。

3、组织实施全校教师得全员培训，加强新课程理念的学习：组织教师开展新课程、新理念的培训，学校积极创造机会让老师出去学习参观，8月份组织我校教师5人去县城学习参观，学习先进的教学经验和管理经验；此外，根据年初指定的规划，开展新理念、新课程、新技术的全员培训，通过培训，使教师树立正确的教育观念，具有良好的职业道德，不断完善知识结构，把握课程改革和教学改革得最新动态，适应新课程标准得要求。

4、加强计算机应用培养，我校有一台计算机，组织教师参加计算机操作培训，目前我校教师基本上把握计算机基本知识和操作技能，不同程度地利用计算机进行辅助教学，提高了将信息技术与课程整合的能力。

5、督促教师参加继续教育培训，基本上完成了本轮的继续教育要求。

6、加强体、卫、艺教师的培训工作。多次派出教师参加培训。

一年来，我校的教师培训工作取得了较好的效果，我们坚持培训与教研、培训与教改相结合并且集中研修与分散研修相结合，通过培训，教师的教研能力提高了，教学理念加强了，教学方式有了转变，提高了课堂教学效率，今后我们将把这一工作更好的开展下去，为建设一支良好的教师队伍而努力。

刚接到网络培训的通知，我感到不知所措，因为我家没有电脑，我校也只有一台电脑，同时参加培训的还有另外一位同事，两人不可能同时上网培训，对上级的安排也感到很不满意，后来在我老公的帮助下好不容易注册成功，一看培训时间已过去了一周，接着又被区教育局通报批评，无奈，我带着沉重的压力感，排去所有困难，利用一切可以利用的时间不停地上网学习，终于按时完成了规定的培训学时，认真学习，按时完成作业，经过学习，我仅认识到我开始的抵触情绪是老师的一种倦怠心理，而且深入地认识到学校心理健康教育的重要性。我集中精力参加培训的各项学习活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们聆听了专家的视频讲座，和对心理健康有了初步的了解。在这次培训中，我识到：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过培训，认识有了新提升。

通过培训使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自己，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，很多都是具有实际操作方法的，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中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了新提高。

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、通过培训，观念有了新改变。

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。要具备以上这些，教师必须保持乐观的心态，怎样才能保持乐观的心态呢？通过学习我认为从以下几个方面去努力：

（一）用所学的中调适方法去调适自己的心理，缓解心理压力，提高心理承受能力。

（二）调整自己对教师职业的倦怠情绪，保持心理的平衡。

（三）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。

（四）乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

（五）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。

四、通过培训，心态有了新变化。

通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训让我感受的是情感，真实的自己。我要用真实的自己，感染学生，也让学生了解自己，欣赏自己，在自己赏识的环境下生活，成长。

总之，我觉得本次培训的亮点就是克服困难，积极学习，在学习中反省，在反省中走向成熟；在学习中体验，在中体验中自己调适；在学习中交流，在交流中发现自己的不足；在学习中提升，在提升中成长。培训的不足：时间短，由于各方面的原因，培训学习时间只有两个多星期，学习不够充裕，比较仓促，专业知识和技能积累不够，感觉在以后实施教学心理健康课信心不足。

【2024小学教师心理健康培训总结五篇】相关推荐文章：

最新小学心理健康培训总结(6篇)

教师心理健康培训总结(6篇)

小学教师自我鉴定总结 小学教师自我鉴定总结(15篇)

最新小学心理健康教师个人总结 心理健康教师个人工作总结(5篇)

2024小学教师期末个人工作总结范文 小学教师期末个人工作总结简短

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