# 2024年教师心理健康教育心得感悟(10篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-06-15

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。教师心理健康教育心得感悟篇一对于我来...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**教师心理健康教育心得感悟篇一**

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。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解了心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受，

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。

通过心理教育培训学习不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起

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!

**教师心理健康教育心得感悟篇二**

美国最伟大的励志成功大师、作家拿破仑希尔说的：“播种一种思想，收获一种行为;播种一种行为，收获一种习惯;播种一种习惯，收获一种性格;播种一种性格，收获一种命运”。这句话本身就道出人类启蒙教育的重要性!

当今社会的进步与发展，科技发达及广泛运用;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;而教师这一职业恰恰就在风口浪尖上，因为他肩负着青少年一代的传道授业解惑!

工厂里的工人说，教师好啊，有双休日，还有寒暑假!殊不知工厂停电，工人可以休息;生产线坏了，工人也可以休息。但是学校停电了，老师可以休息吗?学生病了，老师是不是就可以不用上课?也回家休息?工人回家可以休息。老师放学后可以休息吗?不行!他们还要改学生的作业，备明天后天要上的课。工人心情不好，可以对机器发脾气，老师心情不快，可以对学生发脾气吗?不行!因为老师的工作对象是人，是活着的成长中的各具特点的个性差异的人。在与学生的交往中，学生能敞开心扉与你交往、沟通，有利于工作的开展。真诚、热情、守信、善于与人交往、善于体验他人等性格都是我们从事教育教学和心理辅导工作的有利条件。

现今的社会，真正了解教师工作的人实在是太少了!

以前，每一个家庭，孩子一大堆。老大读书不行，看老二的，老二再不行，还有老三!现在呢?只有一个!不会也得会，不行也得行!

中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。特别是社会上的某些不良诱惑，很容易引导学生误入歧途。因此，当教师在引导学生获得知识的同时，便又责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深!

要当心理健康医生，教师自己首先必须保持乐观的心态

教师是学校对学生传授知识推行者、具体实施者，心理健康教育的首遇者。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。如新加坡电影《小孩不笨(二)》中的符老师：一心一意想让学生学好中文，可是，他的学生就是不争气，考试成绩就是十几二十分!他甚至自己掏钱买新华字典送给学生，可是，学生就是不买账!

现在的孩子，朋友说一句，胜过父母、老师讲一百句。家长一开口，孩子就说：你们落伍了，过时了!所以，现在和孩子沟通是一门很深奥的学问!因为他们的门已经关了，必须要有一把钥匙，才能和他们沟通!

现代著名教育家周弘，他就是很善于和孩子沟通!他因为自己的孩子周婷婷的特殊情况，而深入去研究如何和孩子沟通。我觉得周弘很善于表扬孩子!夸奖孩子!所以他很容易被孩子接受!

有这么一句话：你最后一次称赞你的孩子是什么时候?也许大家都不记得了!因此，当老师的不要太吝啬了，要善于夸奖我们的学生，表扬我们的学生!毕竟，他们太需要这样的表扬!

通过学习，我知道了教师做到上面那些，就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：

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，对维护心理健康有重要意义。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，对待教育事业要满腔热忱，对工作要有高度责任感;对学生要奉献自己的一片爱心、对所任学科要充满深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式;选择怎样教学内容实现教学目标;学习评价难以操作等。面对这些问题，我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时，学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢?是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观健康的心态来教育他，

那么，我们究竟能为他们做些什么呢?我们可以用自己的一颗爱心——炽热的母爱之心、满腔的热情、发自肺腑的真情实感去教育他们;以母爱的温情去感化他们;以诚挚的情感去启迪他们的心灵。有爱心就要有高度的责任感，我们要勤于观察留心学生的一言一行，及时发现他们的消极情绪和不良行为，采取适当的方法及时给予疏导教育。当一些中学生在学习上遇到困难、家庭生活受到挫折时，他们心情苦闷、情绪失衡时，我们要及时帮助他们、安慰他们，帮助他们解决成长和发展中出现的矛盾、困惑，帮助他们形成积极的心理品质。学生在成长中出错、失败、走弯路的时候，我们要为他们提供相应的支持和帮助，利用课余时间多开展谈心活动，以诚恳的态度耐心倾听他们诉说，给孩子们一个释放心理的平台，让他们把心里积郁的情绪都宣泄出来，从而摆脱不良情绪的困扰。或者利用班级阵地，积极开展班级文体活动，引导他们积极参与进来，把不良的情绪释放到活动中去。

我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。我们何偿不用呢?

当代著名演讲家——邹越，他用自己的亲身经历，再加上自己渊博阅历和知识，鼓舞和激励了千千万万个中小学生积极上进;懂得孝敬父母，尊重老师，爱自己，爱家人，爱祖国!

教师是一个特殊的职业，它和其它职业一样需要心理疏导。教育是一门艺术，它和生活一样，不论酸甜苦辣、不论喜怒哀乐都必须去面对去接受。生活需要修行，教育也是一样的需要修行。

如果，我们能够很好的学习周弘和邹越的教育和激励方式，再加上自己所学的心理健康知识，好好地运用在自己的工作岗位上，相信，我们每一位老师都能成功!

通过这次学习，我也知道了教师除了要深入了解学生，更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。

**教师心理健康教育心得感悟篇三**

光阴似箭，时光如梭，接下来的半年时间转眼过去。根据大学生心理发展的规划，围绕院心理咨询室的工作计划，在这半年的时间里，我们团队取得了很大的突破和成果，有效地营造了校园心理氛围，有效提升了学生的心理健康水平，初步实现了“助人自助”的教育目标。

现将工作总结如下：

一、下寝走访新生

活动从新生军训开始，持续三天。在活动过程中，成员能够做到微笑致意，予以新生关怀，并对保险学院做了正面宣传和引导，新生们也提除了自己的疑问，大家畅所欲言，气氛十分融洽，新生不仅体会到学校的温暖，同时，心中的疑惑也减轻了不少，并对院心理辅导团和心理咨询室有了初步的概念和认识。

二、纳新工作

\_\_年9月20日至9月28日，我们举行了为期一周的纳新工作。在此之前，我们已经为迎接新成员做了精心的组织和认真的准备，为本次纳新的成功奠定了坚实的基础。在此期间，大家都兢兢业业，团结一心，成功的完成了本次纳新工作。我们相信，有了他们这批新血液的输入，我们辅导团会更上一层楼。

三、班级团体辅导

为帮助新生尽快相互认识，建立班级的信任和友谊，在曾老师、林老师的分配下，展开\_\_年全院新生团体辅导工作。在大家的积极配合下，我们达到了既定目标。当然，活动中也存在着不足。譬如，有些工作做得还不够细致全面，事前准备不够完善，但相信有了这次经验，我们以后的工作会更加好。

四、户外心理素质拓展

团体辅导的有序进行，得到了广大师生的一致好评。应曾老师的委托和各大组织大邀请，一一对院文明督察队、公寓自治委进行户外素质拓展。此次拓展相比之前的辅导，由班级到院级组织，由室内转到户外，整个过程似游戏的形式进行，大大提升了自身的组织，及团队的实力，为今后大型活动的开展，打下坚实基础。

五、心理沙龙

由大一成员自行组织的心理沙龙活动在11月初面向全院举行。本次活动极大地提升了大一伙伴的积极性、组织能力。游戏丰富精彩，给三系一院的同学们拓开了一个很好的友谊交流平台。

六、辅导团与各系心理健康部的联谊

活动达到了预期的和各系心理健康部伙伴们的认知、交流目的，为辅导团日后的工作打下了良好的基础。

七、创建团队文化

在曾老师的倡导下，我们有了自己的团队文化，于每次例会前展示，进一步加强了辅导团内部的团结合作，整个团从此凝成了一股绳，有了基本的统一。

八、公文培训

在辅导团内部，由大二带领，定期进行团内学习小课堂，丰富了伙伴们的课余生活，拓展了他们的知识面，有效地提高了自身的写作能力及工作效率。

九、心理讲座培训

由曾老师带领、召集辅导团成员以及各班心理委员于每周四进行心理知识讲座，大大提高了我们对心理学的兴趣，教会我们认识自己，怎么样提升自己，在看清自己的同时学着提升自己，为以后自己能力的提高做了很好的发觉。

以上就是院心理辅导团本年度下半年工作总结。

**教师心理健康教育心得感悟篇四**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

**教师心理健康教育心得感悟篇五**

\_\_—\_\_学年(下学期)主要活动介绍及总结

一、主要活动以及工作成果

一、换届以及工作交接

1、根据学院推荐以及选举，决定由我担任哲学学院心理卫生协会会长，并招募新会员。

2、举行全体会员大会，内容包括选举新一届的协会副会长以及秘书长等、广泛听取大家的意见进一步完善和修改原有的协会章程并制定学期工作计划。制作协会通讯录并建立协会qq群和公共邮箱。

二、本学期活动开展

(1)心理健康教育活动

1、4月，筹备心理学期刊，主要为心理学以及心理健康教育相关文章的收集。

2、5月15日晚6︰30在哲学学院报告厅举行了“心理艺苑”系列活动之心理影片展映，播放了影片《心灵捕手》。精彩的影片激起了到场同学对于心理咨询的极大兴趣，影片过后大家展开了热烈的讨论。心理学系主任，张掌然教授随后做了点评，提出了年轻人树立理想的思考。活动分前期策划、现场实施和后期宣传三部分，已通过进行了宣传。

3、5月12日下午，结合学院学生会的“素质拓展越野比赛”，组织协会成员参加，增进彼此的熟悉。

4、5月底至6月初，作为本院学生心理互助组织，参与学院关于“武汉大学学生工作特色基地之心理健康教育基地”的申报工作。主要工作为提供部分材料，并进行撰写和宣传。

5、5月，组织和鼓励各班同学参与校心理卫生协会组织的“心理健康教育之星”风采大赛。其中，我院心理学系叶颖同学最终获得了“心理健康之星”的称号。

6、6月8日晚7:30，在哲学学院南楼113教师，组织了大家同来自美国心理治疗专家chestnut park 的corrie 博士进行了一次有关心理治疗的小型沙龙。在这一次全英文的交流中，大家进一步了解了国外心理治疗的现状，开拓了眼界，增长了知识。这位来自大洋彼岸的老太太用丰富的学术知识和风趣幽默的语言赢得了在场同学的尊敬;心理学系和心理协会的同学也用标准的英语，丰厚的文化底蕴深深感染了这位美国博士，美丽的武汉大学也给她留下了一个很好的印象。

(2)心理学系列讲座(此部分活动主要是结合了学院心理学系的优势，通过邀请国内外知名专家，给大家作了多场心理学专业以及心理健康的讲座和报告，是我们协会的特色活动之一。)

1、4月10日上午9时至11时，北京大学心理学系教授、国家教育部语言文应用管理司司长王登峰在哲学学院多功能报告厅作了题为“中西方的性善——性恶文化差异与心理学研究”的报告。

2、5月18日上午9：00，美国密执安大河谷州立大学心理学教授徐晓娟博士在哲学学院报告厅作了题为“记忆心理学研究”的报告。

3、5月26日上午，“寻求与多学科整合协同发展的心理学研究之路”——武汉大学现代心理学研究中心成立暨学术报告会在哲学学院报告厅举行。历史学院资深教授冯天瑜、社会学系罗教讲教授、文学院昌切教授、新闻学院单波教授、哲学学院郭齐勇教授和钟年教授分别结合自身的学科作了精彩的跨学科报告。

4、6月4日晚7点，学院报告厅，就目前的大学生就业形势，南京师范大学心理学教授杨鑫辉作了题为“新经济与职业指导”的报告。

**教师心理健康教育心得感悟篇六**

当今教师要有健康的心理素质.21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训,我的收获很大。学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习,我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康,教师本身也要坚持心理健康,而这个问题一直是被我们大家疏忽的。教师常常要做学生的心理工作,给学生排忧解难,而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体,由于自身的社会角色和所承担的社会任务,和对自己身份的认同,及社会的认可的不对等,给自己带来了极大的迷惑和压力。

教师的工作环境是学校,每天和自己的上级同事,又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务,而老师的服务对象是人——成长中的人,并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情,是不做此项工作的人所不能理解的。

做教师根本就是一个累身更累心的活计。那么,教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢?

一,要开阔自己的视野,让自己的业余生活丰盛起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有材料指出：运动时，身体内部会分泌一种物资，俗称“快乐物资”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康!器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态!

**教师心理健康教育心得感悟篇七**

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作;其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高 自身的专业素养;第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育工作更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼 传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长;而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

三、积极开展多种形式的心理健康教育活动

1.加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2.积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3.加强了良好行为规范的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行 “一小之星 ”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康地成长。

4.开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春 放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

**教师心理健康教育心得感悟篇八**

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

感受之一：这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三： 每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

感受之四：通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

感受之五：这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**教师心理健康教育心得感悟篇九**

经过心理健康教育学习，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外的时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。而社会对老师的认同却是让老师不平衡的的。在外地的公汽里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后说：看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢？

一、要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二、要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三、利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四、照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的体会，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

**教师心理健康教育心得感悟篇十**

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绝佳机会。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：

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!

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