# 2024年教师教学心理健康心得体会(七篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-07

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。教师教学心理健康心得体会篇一人要学会感恩、...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**教师教学心理健康心得体会篇一**

人要学会感恩、学会知足、学会把压力当做动力，要心中有爱，关怀家人，与人友善。

一、教师心理要健康

一个优秀的教师，除了要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外，更重要的是需要具有健全的人格与健康的心理状态，但事实上，教师是心理问题的多发群体。社会心理学的研究表明，凡是对他人高度负责的角色，都要经受相当多的内心冲突与不安。教师工作除了脑力劳动强度较高外，还要对社会、对家长、对年轻一代的成长高度负责。教师每天都要接触带有情绪色彩的活动，体验情绪上的紧张和痛苦，使得他们出现心理问题的概率比其他人群高。那么，教师群体的心理问题、职业压力和职业倦怠表现在哪些方面?造成这些问题的原因是什么?只有清楚地认识这些问题，教师才能很好地提高心理健康的水平，更好地教书育人。

1.心理健康与道德修养密不可分

事例：我上课说话你就能打我一巴掌?以前上学的时候因为上课说话被老师狠狠打了一巴掌，我是个脸皮薄的人，而且是当着全班同学的面，我的自尊心大受打击，从此心里就留下了阴影。

缺乏师德的深层是什么?应该是反映出了教师在心理健康方面存在的一些问题，某些教师的心理不够健康，心理扭曲，有些教师由于心理失调、行为失调导致败德行为，以致出现犯罪的事例。某些消极的心理状态对教师的品德心理产生了影响，使某些教师对职业道德产生怀疑，师德表现受到干扰，对一些道德信念产生动摇，失去道德的约束，丢掉道德诚信。若心理不健康，很难体现出应有的道德价值精神。心理健康水平低的教师不能把全部精力投入到教育教学工作中去，不能尽到“教书育人”的职责，更不能为人师表，表现出优秀的职业道德。

只有健康的心理才能——形成良好职业道德修养的内在基础。心理健康与职业道德虽然是两个不同概念，但是相互影响的，教师的心理健康对职业道德有着十分重要的影响。

2.教师的心理健康影响学生心理健康

教师的心理是否健康直接影响教师的教育教学行为，会渗透在教学工作中。心理不健康的教师会源源不断地“制造”出心理健康水平较低，或有心理障碍、心理疾病的学生。教师的心理健康是学生健康成长的保证。研究表明，教师心理健康水平与学生心理健康水平成正比。

事例：老师，你甩书砸我，那单词我就能记住吗?上黑板默写单词，写错了，老师在众目睽睽之下甩起书本给了我一下。下课后跟我说这是为我好，我以后就不会忘记这个单词了，其实早忘是什么单词了，就记得他这下打了，屈辱啊……

为什么教师的心理健康影响学生心理健康?这是由于教育活动的性质与师生关系的特点决定的。教师对于学生具有性，在师生互动中占据支配地位，所以学生极易受暗示。

3.教师的心理健康影响师生关系

心理不健康对社会交往的影响：对外界缺乏正常的认识过程和认识能力，不善于协调与控制自己不良情绪，理解他人和与他人交往的能力下降，理解学生的行为的能力下降，对学生出现的各种矛盾不能及时化解，甚至用一些违反心理学规律的做法来对待学生，不但会降低教师的教育教学效率，带来工作的失败，伤害学生的心理，从而导致学生心理失调，产生师生冲突。

4.心理健康有助于提高工作效率

教师心理问题对认知活动产生的影响：感知觉障碍：感觉过敏，感觉减退，错觉，思维障碍：思维混乱，思维散漫，思维破裂，语言支离破碎，强迫思维，妄想，注意障碍：精神恍惚，注意力不集中，记忆障碍：忘事，记忆力下降，情感障碍：麻木，反应迟钝。

二、教师要能顶住压力

教师的职业压力主要来自下列四个方面：

1.压力来源：学生难教;

现代学生的特点：独生子女，户外活动与学生安全，知识学习与心理发展，自私、自我中心，怕挨批评，不爱听批评，教师往往生怕一句话伤害了孩子。

2.压力来源：家长难处;

家长的角色定位，家长不理解，不配合，放任，不重视亲子关系，对孩子期望过高。

3.压力来源：学校难待

工作环境条件差，检查、评比过多，难以应付，与教学无关的事情过多，影响正常教育教学，残酷竞争，人际关系复杂。

4.压力来源：教师难当

工作量增加，工时过长，身心得不到休息，生存空间受威胁，付出的心血得不到社会的认同，收入减少，知识增长太快，持续进修，期望过高，觉得自己失败，不知道如何处理自己的情绪，感到有心无力。

其他压力：生存压力：房子，医疗，物价;家庭压力：孩子教育，老人赡养;

三、压力会对教师的影响

心理健康的水平影响身体健康，心理状态可以引起生理功能的变化。良好的情绪状态是维持生理机能正常进行的前提，可以避免不良的生理反应。喜爱、愉快、自信、平和等良好的心态和情绪能够激活免疫系统，有助于提高人的免疫能力和抵抗能力，使人有效地抵抗疾病的侵袭，从而促进身体健康。

消极情绪的危害：一旦遇到压力，人的身体会分泌交感神经素与肾上腺皮质类固醇等荷尔蒙，其中交感神经素会让人的心跳加快，而交感神经长期太兴奋，易发生高血压、心血管疾病等。压力太大时，身体所分泌的肾上腺皮质类固醇会减少免疫系统淋巴球的数量，而使人的抵抗力减弱，而免疫力一低。

四、顶住压力，维护自身心理健康

1.增强自我保健意识，提高自我调节的能力

后退一点。后退一步，海阔天空，知足长乐，学会放弃，放弃亦是智慧。生活中时刻面临取与舍的选择，因为人生在世上想得到的东西实在太多了。

总是渴望着取，但往往常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。懂得了放弃的真意，才能理解“失之东隅，收之桑榆”的含义。静观万物，体会与世界一样博大的境界，自然会懂得适时地有所放弃，这正是获得内心平衡的好法。

贪欲无边享受生命的过程，生命是一个过程，而不是一个结果，生命的结果是什么，大家都知道——死亡，正是死亡意识推动着人的生存、竞争和发展。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。这种心态对心理健康是非常有利的自我意识的水平制约着对自己人格发展进行调节的能力，一个人的自我意识是由无到有、从低级向高级发展的，在不同的发展阶段，自我意识的水平不同，它对一个人的人格发展的调节能力也是不同的。

2.搞好人际关系调节

乐于合群，善于交往，不断补充心理营养;注意转换角色，不要以我为核心。

培养对人的兴趣，扩大社会交往层面;积极助人，与人合作。多与别人倾谈，学会表达与沟通,交流思想与感情。恰到好处地把握人们交往的距离。人际关系良好，社会交往能力强是心理健康的显著标志。

4.调节生活节奏

正确理解身心关系，健康的生活方式;注意营养需求，养成良好的饮食习惯;积极进行体育锻炼，保持良好的身体素质;适当安排娱乐与休息，保持旺盛精力，不要太功利;关爱生命，定期体检，积极治疗原发病;适当的休息和减压是保持“弹力”的良方。

5.提高时间管理策略，合理安排作息时间

时间是一种选择，时间是安排，时间是持续兑现的支票：无法开源也无法节流，只能有效的利用，所以要发展管理时间的能力。

总之，教师在有些问题上容易走入误区。由于教师的角色特征及职业特点，往往自视清高，或无视自己的心理问题，或对自己心理问题讳疾忌医，二者都不正确。所以教师要主动学习心理健康和心理问题方面的知识，正确认识心理健康和心理问题，树立科学的健康观，掌握一些心理问题的鉴别方法和常用心理调适方法。能积极参加实践活动，丰富生活体验，增加社会阅历，从而不断增进人际关系，提高挫折承受力和社会适应力。

**教师教学心理健康心得体会篇二**

20\_\_年1月18.19两天，岱岳区教育局师训科组织学校教师参加教师心理培训。经过2天的教师心理学培训学习，收获很多：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：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，在这过程中，教师的心情是愉悦的。下面我将这次培训的所得与领悟记录下来，与大家共勉。

一、首先我懂得了教师要具备健康的心理。

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。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，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要做到这些，就必须增强心理保健意识，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。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。

二、其次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。教授讲述了学生自杀的事例，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，因此心理教师应力求“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。

在对学生教育管理时，我们要经常想到学生是一位“受教育的人”他应该享受到老师给他带来的，慈母般的爱，必要时给某个学生要有身体的接触，比如说学生扭扣掉了，在教室里帮他缝上，他会感到很幸福，在其他学生面前感到很骄傲。别看我学习不好，看老师多喜欢我。有时老师会偏心，对学生有不公正的待遇。因此如果有的学生的成绩不好，我们要用正常的眼光，去对待他，去挖掘该学生身上其它方面的长处，比如劳动，体育，画画等，要用赞扬的语气跟他说话，鼓励他把学习成绩搞上去。因此，做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，在教育中灵活运用各种教育策略，只有这样才能取得良好的效果。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康的方向发展。

这次培训，对于我来说是一次很好的学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中，在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**教师教学心理健康心得体会篇三**

四、五月份，我非常荣幸的参加了东莞市教育局组织的心理健康教育b证培训班，分别聆听了华南师范大学心理学院刘志雄、陈彩琦等几位教授的讲座，通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

一、开阔视野，感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，对心理学的认识更深了一步，第一天的培训内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷，初步感受到咨询的魅力。同时也让我认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。

正如刘志雅教授所讲，家长是原件，孩子时复印件，当复印件出现问题时，请在原件上找找原因，而不是将问题推卸在打印机上。人类的学习行为都是从条件开始，乔布斯说过：给小孩一个糖，在他的眼里，一个糖就是一个世界。心理咨询师的口头禅一般都是：哦、嗯、继续说等，最经典的一句就是“我觉得你一定行”。让我突然想到一句话：不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

二、健康与否，取决于每个人的心态

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。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。发脾气是本能，控制脾气是本领。

三、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

以陈彩琦教授的一个例子，主题是：“教师心理问题及对策”提出了很多很好的建议和措施，其中，陈彩琦教授的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好?校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。

四、心灵碰撞，感动着我的感动

感动大家的学习热情，第一天的上午全体集会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各个环节中，如在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得当天下午结束后我在等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加培训同学的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是华南师范大学心理系教授刘志雄教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。在今后的教育教学中，我一定会保持一颗健康、公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**教师教学心理健康心得体会篇四**

通过全镇教师心理调适培训会，懂得心理调适对每个人都有非常大的益处。每位教师都要学会自我调节，活出自我，活出健康，搞好工作。

人要学会感恩、学会知足、学会把压力当做动力，要心中有爱，关怀家人，与人友善。

一、教师心理要健康

一个优秀的教师，除了要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外，更重要的是需要具有健全的人格与健康的心理状态，但事实上，教师是心理问题的多发群体。社会心理学的研究表明，凡是对他人高度负责的角色，都要经受相当多的内心冲突与不安。教师工作除了脑力劳动强度较高外，还要对社会、对家长、对年轻一代的成长高度负责。教师每天都要接触带有情绪色彩的活动，体验情绪上的紧张和痛苦，使得他们出现心理问题的概率比其他人群高。那么，教师群体的心理问题、职业压力和职业倦怠表现在哪些方面?造成这些问题的原因是什么?只有清楚地认识这些问题，教师才能很好地提高心理健康的水平，更好地教书育人。

1.心理健康与道德修养密不可分

事例：我上课说话你就能打我一巴掌?以前上学的时候因为上课说话被老师狠狠打了一巴掌，我是个脸皮薄的人，而且是当着全班同学的面，我的自尊心大受打击，从此心里就留下了阴影。

缺乏师德的深层是什么?应该是反映出了教师在心理健康方面存在的一些问题，某些教师的心理不够健康，心理扭曲，有些教师由于心理失调、行为失调导致败德行为，以致出现犯罪的事例。某些消极的心理状态对教师的品德心理产生了影响，使某些教师对职业道德产生怀疑，师德表现受到干扰，对一些道德信念产生动摇，失去道德的约束，丢掉道德诚信。若心理不健康，很难体现出应有的道德价值精神。心理健康水平低的教师不能把全部精力投入到教育教学工作中去，不能尽到“教书育人”的职责，更不能为人师表，表现出优秀的职业道德。

只有健康的心理才能——形成良好职业道德修养的内在基础。心理健康与职业道德虽然是两个不同概念，但是相互影响的，教师的心理健康对职业道德有着十分重要的影响。

2.教师的心理健康影响学生心理健康

教师的心理是否健康直接影响教师的教育教学行为，会渗透在教学工作中。心理不健康的教师会源源不断地“制造”出心理健康水平较低，或有心理障碍、心理疾病的学生。教师的心理健康是学生健康成长的保证。研究表明，教师心理健康水平与学生心理健康水平成正比。

事例：老师，你甩书砸我，那单词我就能记住吗?上黑板默写单词，写错了，老师在众目睽睽之下甩起书本给了我一下。下课后跟我说这是为我好，我以后就不会忘记这个单词了，其实早忘是什么单词了，就记得他这下打了，屈辱啊……

为什么教师的心理健康影响学生心理健康?这是由于教育活动的性质与师生关系的特点决定的。教师对于学生具有性，在师生互动中占据支配地位，所以学生极易受暗示。

3.教师的心理健康影响师生关系

心理不健康对社会交往的影响：对外界缺乏正常的认识过程和认识能力，不善于协调与控制自己不良情绪，理解他人和与他人交往的能力下降，理解学生的行为的能力下降，对学生出现的各种矛盾不能及时化解，甚至用一些违反心理学规律的做法来对待学生，不但会降低教师的教育教学效率，带来工作的失败，伤害学生的心理，从而导致学生心理失调，产生师生冲突。

4.心理健康有助于提高工作效率

教师心理问题对认知活动产生的影响：感知觉障碍：感觉过敏，感觉减退，错觉，思维障碍：思维混乱，思维散漫，思维破裂，语言支离破碎，强迫思维，妄想，注意障碍：精神恍惚，注意力不集中，记忆障碍：忘事，记忆力下降，情感障碍：麻木，反应迟钝。

二、教师要能顶住压力

教师的职业压力主要来自下列四个方面：

1.压力来源：学生难教;

现代学生的特点：独生子女，户外活动与学生安全，知识学习与心理发展，自私、自我中心，怕挨批评，不爱听批评，教师往往生怕一句话伤害了孩子。

2.压力来源：家长难处;

家长的角色定位，家长不理解，不配合，放任，不重视亲子关系，对孩子期望过高。

3.压力来源：学校难待

工作环境条件差，检查、评比过多，难以应付，与教学无关的事情过多，影响正常教育教学，残酷竞争，人际关系复杂。

4.压力来源：教师难当

工作量增加，工时过长，身心得不到休息，生存空间受威胁，付出的心血得不到社会的认同，收入减少，知识增长太快，持续进修，期望过高，觉得自己失败，不知道如何处理自己的情绪，感到有心无力。

其他压力：生存压力：房子，医疗，物价;家庭压力：孩子教育，老人赡养;

三、压力会对教师的影响

心理健康的水平影响身体健康，心理状态可以引起生理功能的变化。良好的情绪状态是维持生理机能正常进行的前提，可以避免不良的生理反应。喜爱、愉快、自信、平和等良好的心态和情绪能够激活免疫系统，有助于提高人的免疫能力和抵抗能力，使人有效地抵抗疾病的侵袭，从而促进身体健康。

消极情绪的危害：一旦遇到压力，人的身体会分泌交感神经素与肾上腺皮质类固醇等荷尔蒙，其中交感神经素会让人的心跳加快，而交感神经长期太兴奋，易发生高血压、心血管疾病等。压力太大时，身体所分泌的肾上腺皮质类固醇会减少免疫系统淋巴球的数量，而使人的抵抗力减弱，而免疫力一低。

四、顶住压力，维护自身心理健康

1.增强自我保健意识，提高自我调节的能力

后退一点。后退一步，海阔天空，知足长乐，学会放弃，放弃亦是智慧。生活中时刻面临取与舍的选择，因为人生在世上想得到的东西实在太多了。

总是渴望着取，但往往常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。懂得了放弃的真意，才能理解“失之东隅，收之桑榆”的含义。静观万物，体会与世界一样博大的境界，自然会懂得适时地有所放弃，这正是获得内心平衡的好法。

贪欲无边享受生命的过程，生命是一个过程，而不是一个结果，生命的结果是什么，大家都知道——死亡，正是死亡意识推动着人的生存、竞争和发展。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。这种心态对心理健康是非常有利的自我意识的水平制约着对自己人格发展进行调节的能力，一个人的自我意识是由无到有、从低级向高级发展的，在不同的发展阶段，自我意识的水平不同，它对一个人的人格发展的调节能力也是不同的。

2.搞好人际关系调节

乐于合群，善于交往，不断补充心理营养;注意转换角色，不要以我为核心。

培养对人的兴趣，扩大社会交往层面;积极助人，与人合作。多与别人倾谈，学会表达与沟通,交流思想与感情。恰到好处地把握人们交往的距离。人际关系良好，社会交往能力强是心理健康的显著标志。

4.调节生活节奏

正确理解身心关系，健康的生活方式;注意营养需求，养成良好的饮食习惯;积极进行体育锻炼，保持良好的身体素质;适当安排娱乐与休息，保持旺盛精力，不要太功利;关爱生命，定期体检，积极治疗原发病;适当的休息和减压是保持“弹力”的良方。

5.提高时间管理策略，合理安排作息时间

时间是一种选择，时间是安排，时间是持续兑现的支票：无法开源也无法节流，只能有效的利用，所以要发展管理时间的能力。

总之，教师在有些问题上容易走入误区。由于教师的角色特征及职业特点，往往自视清高，或无视自己的心理问题，或对自己心理问题讳疾忌医，二者都不正确。所以教师要主动学习心理健康和心理问题方面的知识，正确认识心理健康和心理问题，树立科学的健康观，掌握一些心理问题的鉴别方法和常用心理调适方法。能积极参加实践活动，丰富生活体验，增加社会阅历，从而不断增进人际关系，提高挫折承受力和社会适应力。

**教师教学心理健康心得体会篇五**

20\_\_年1月18.19两天，岱岳区教育局师训科组织学校教师参加教师心理培训。经过2天的教师心理学培训学习，收获很多：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：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，在这过程中，教师的心情是愉悦的。下面我将这次培训的所得与领悟记录下来，与大家共勉。

一、首先我懂得了教师要具备健康的心理。

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。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，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要做到这些，就必须增强心理保健意识，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。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。

二、其次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。教授讲述了学生自杀的事例，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，因此心理教师应力求“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。

在对学生教育管理时，我们要经常想到学生是一位“受教育的人”他应该享受到老师给他带来的，慈母般的爱，必要时给某个学生要有身体的接触，比如说学生扭扣掉了，在教室里帮他缝上，他会感到很幸福，在其他学生面前感到很骄傲。别看我学习不好，看老师多喜欢我。有时老师会偏心，对学生有不公正的待遇。因此如果有的学生的成绩不好，我们要用正常的眼光，去对待他，去挖掘该学生身上其它方面的长处，比如劳动，体育，画画等，要用赞扬的语气跟他说话，鼓励他把学习成绩搞上去。因此，做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，在教育中灵活运用各种教育策略，只有这样才能取得良好的效果。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康的方向发展。

这次培训，对于我来说是一次很好的学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中，在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**教师教学心理健康心得体会篇六**

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!

**教师教学心理健康心得体会篇七**

三天的中小学心理健康教育教师培训结束了，心中有种恋恋不舍的感觉，总的来讲，这三天培训给我的感觉就是累并快乐着。累是指连贯紧凑的课程安排让我的体力上感觉疲劳，尤其是晚上依然要上课。快乐是指心灵上的，也是此次培训我的收获，也因此对培训有了依恋之情。本次培训我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、接触了新的事物——沙盘游戏，在培训中得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，高级讲师温老师给我留下了深刻的印象，这是一个戴着眼镜，肤色白皙，讲话温文尔雅的中年男人，他在讲课时，每当讲到激动时语速很快，还会时不时的问问我们，“我讲清楚了吗?”“你们明白吗?”，当讲个案时，他语调会很柔和，叙事能力很强，他的细致和敏锐的洞察力，很是令人佩服，尤其是看到温老师的心理辅导的个案记录，当然出于保密原则，我们只看到了温老师想让我们看的部分，仅仅是快速的浏览，这就带给我了足够的震撼。个案记录用不同颜色的字体标记，花花绿绿;洋洋洒洒的记录好几页纸，密密麻麻。敬佩之情油然而生。还有温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、或是不服、有怨言的人时，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。对待我们的来访者，相信他(她)是需要我们帮助的，我们要尽自己的努力走进他(她)的心里，了解他(她)的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态去帮助他(她)。

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，培养学生积极乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。由此看出，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，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。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表明，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。

在教师对学生众多的影响中，心理素质的影响是最重要的，好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响可能就直接或间接地导致学生的心理问题。正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，……我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”，首先教师自身得具备这些“同样的东西”，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。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。如教师情绪不好会影响学生心情;教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育能力的关键。为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。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。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。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。

短短的三天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围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。在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

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