

最新教师心理健康教育培训计划(汇总6篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

教师心理健康教育培训计划篇一

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，就十分有必要要写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编收集整理教师心理健康教育培训心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

我有幸参加了教师心理健康培训，虽然时间不长，但是对我个人而言，收获确是丰富且充实的。这次培训不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，更是一次精神的盛宴，每个讲座都蕴含着丰富的人生哲理，在此期间，我自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解，使我意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师健康的心理对学生以及自身的重要性。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

学生心理健康教育的重要性。作为一名教育工作者，每次看到一些有关学生因品行障碍或人格障碍做出违法事情的时候，我的心情便很沉重。为何有那么多的学生，会无所顾忌地去违法犯罪，为患社会，我想这除了少数客观的原因以外，更多的还在于对学生的心理素质教育不够重视，导致他们不同程度的心理问题，任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。造成小学生出现心理问题的原因是多方面的，但主

要的是学习压力、社会影响、家庭环境和教师的教育方法等。如我班有个小男孩，长的活泼可爱，但是上课总是喜欢打断老师讲话，跟同学玩时又喜欢动手动脚去搞别人，因此经常遭到同学的打骂，还有，作业老是慢别人一拍，就此，我将情况向家长反映了几次，但家长却不重视，一段时间后其成绩及下降。后来我只好再次找来了家长，先教育家长要从小重视培养小孩的良好习惯，并告诉他其孩子智力很好，很有发展前途，应该用鼓励的方法让他改掉坏习惯。接下来我也找学生交谈了几次，跟他聊聊学习上的优点与缺点，让他要有信心地改掉坏习惯。经过一段时间的努力，他现在基本上能改掉上课不随便插嘴的坏习惯，对学习也有了更浓的兴趣，也变的更细心了。由此可见，只有了解学生存在问题的成因，对学生进行心理健康教育，才能在教育教学中有意识地去避免它，学生才能更好地学习各科文化知识，养成良好的习惯，得到全面发展。

没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。

教学活动是师生双向互动的过程。教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况都会造成不良的影响。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。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，体验到愉悦的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。作为一个社会个体，我们应该正确对待自身的工作压力，学会自我调节，努力克服不良情绪的困扰，让自己在不断提高知识素养的基础上，做一个自信乐观、豁达开朗的健康心理的人。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。

1、自我调节心理，保持乐观的心态。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。作为教师，在教书育人的过程中更要学会自我调节心理，保持乐观的心态，才能以积极的一面去影响你的学生。

2、准确客观的自我定位，情绪不佳，很大程度上是对自己的定位不够合理，定位越高，越难以实现，给自己带来的失望也越大，从而导致心绪不佳。

3、工作之余多参加体育锻炼，体育锻炼能使人忘却烦恼，愉悦身心。教师必须劳逸结合，适量参加体育锻炼以缓解工作的压力，释放工作中的不快心情，同时达到强身健体的目的。

4、用心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立良好的人际交往圈。

5、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。

这一次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我会将所学所感用于今后的教育教学实践之中，带着收获、带着感悟，在自己的教学岗位上锐意创新，创造出属于自己的一片天地，让自己这颗种子能在教育教学的沃土中茁壮成长！

教师心理健康教育培训计划篇二

区教师进修学校于暑假举办了教师心理健康教育培训，本人有幸参加了三天的学习。虽然时间不长，却从中收获了一些实用的知识。对于自己的生活和工作都颇有益处。在此阐述

自己的一点心得体会。

一、通过学习认识到了心理健康教育需要专业常识。作为一名班主任，经常要关注学生身心健康问题。以前，我也知道学生的心理健康要及时关注，这对孩子的成长非常重要。但本人学的并不是心理健康专业，平时与学生接触时也只是以自己的大致理解去处理一些问题。并没有把心理健康教育放在一个专业性的高度上。而通过这次学习，我明白了：要想真正关注孩子的心理健康，首先自己得有一定的专业知识，不能靠直觉，不能盲目摸象。

二、通过对儿童的性心理学习，我释然了平时的一些困惑。我对儿童性心理这节课受益匪浅。这表现在两个方面。一是，通过学习，让我掌握了在生活中如何与自己的孩子谈论性知识。知道该用什么样的态度和方式去对待。二是，通过学习，我能够解释一些在平时的教学中碰到的发生在孩子身上的奇怪的性现象。

三、通过室外心理活动实践，我掌握了一些心理学的活动开展方式。

这次学习不仅有理论传授，还有心理活动实践。通过一些具体的室外活动，让老师们放松心情，互相了解，增进友情。在这次活动中，我认识了一些同行，也掌握了一些心理学方面的游戏，可以运用到自己的教学中。

总之，非常感谢xx区进修学校为我提供了这样一次学习机会。让我在担任班主任的道路上又成长了一次。

教师心理健康教育培训计划篇三

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学习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癡病性人格，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已。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。

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，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。此外，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给予我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，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。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！

教师心理健康教育培训计划篇四

1、学校选派二位教师参加市教师进修校的首轮培训，学习有关的心理健康教育理论知识。

2、校本培训主要由参加了首轮培训的教师承担。

主要采取听讲座，研究讨论、自学和实践的方式，以及开展心理健康教育辅导活动，撰写心理健康教育辅导个案。

教师心理健康教育培训计划篇五

本暑假我参加了20xx年纳雍县教育局组织的中小学教师继续教育（十三五）的心理健康教育学习，让我了解了教师心理健康的重要性。我想我应该深入思考这几个问题了“希

望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”！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现代人必须具备的条件和基础。对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

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。

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。甚至会产生一些不良影响，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。

教师良好的心理素质会对学生产生人格上的影响，有利于建立良好的师生关系，有利于学生学习成绩的提高。但是，如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此，教师不仅要具有健康的心理，还应具有心理健康教育的意识。有些教师缺乏对中小学心理健康教育重要性的认识。比如，仍有不少教师把中小学生的心理问题看成是思想品德问题；有的教师虽然认识到了心理健康教育的重要性，却认为是专职心理健康教育教师的事，与自己无关，类似思想观念仍然普遍存在。因此，只有在对中小学生学习心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

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。老师大部分，都有偏向心，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。

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，因此在教育中要灵活运用，各种教育策略这样才能取得良好的效果。

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。

教师心理健康教育培训计划篇六

5月11日上午，我有幸参加了县心理健康教育协会年会，并聆听了华东师大心理专家耿文秀教授讲座，让我受益匪浅。年会上方局长作了简要讲话，强调此次年会的重要性，并对参训教师提出了期望。接着校长总结了心理健康协会工作，他从背景和人员进行了介绍，还特别提到我们不要把心理问题上升为品质问题和道理问题，并提出了自己心中的展望，拓宽心理健康教育者的范畴。心理健康教育不仅仅是心理协会教师的工作，还应是全体教育工作者共同的职责。赵桂兰老师、新会长吴弋兵、廖志英老师纷纷畅谈在心协工作的点滴收获和美好展望，其中廖志英老师提出了“德育导师制”，每周德育导师要和3~5位学生进行心理交流，让我们的孩子每天都心情愉悦，健康成长，快乐学习。最让我受益的是聆听了华东师大心理专家耿文秀教授的《青春飞扬，狂飙突进，骄傲自恋的00后》讲座。耿教授今年已经67岁，可她却是站在台上讲座，时间长达2个半小时，不由得让我们敬佩，她的激情和幽默让我们感受到了耿教授思想的深邃和火热的激情。耿教授主要讲述了青春期是精神分裂症和抑郁症的高发期，详述了精神分裂症和抑郁症的症状、危害和可防控，让我们明白精神分裂症和抑郁症要早发现早治疗，耽误不得。小学阶段是学生多动症的高发期，主要特征表现为注意力缺失、多动、易冲动。耿教授还为我分享了许多得病孩子的案例，呼吁我们教师要关注学生心理动态，经常与学生交流，关心学生，发现学生有心理疾病症状就要及时寻求药物治疗。最后耿教授以实例让我们明白精神分裂症和抑郁症只要配合治疗，是可以治疗的，如美国游泳冠军菲尔普斯就是多动症患者，1994年的诺贝尔奖得主约翰·纳什就是精神分裂症患者，他们虽然是心理疾病患者，但他们积极治疗，控制病情并取得了巨大的成就。参加此次培训，聆听了耿教授的精彩讲座

后，深深觉得中小学生学习心理健康教育关键是教师。我们应该做一名健康的教师，要尊重学生，不可有私心，要讲究诚信，创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让他们自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。创设优美、安全、舒适的物质环境，整洁优美的物质环境唤起中小学生对生活的热爱，激发学生的求知欲，培养学生的探索精神与生活情趣，让孩子们健康快乐的成长。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，开阔了视野，让我明白要重视心理健康教育，但是又不畏惧心理健康疾病。在今后的工作中我将以健康的心理状态去影响学生，让孩子们健康、快乐的茁壮成长！