

最新做健康的教师心得体会(实用5篇)

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。那么你知道心得体会如何写吗？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。

做健康的教师心得体会篇一

健康是人类追求的永恒主题，也是我们为之奋斗的目标。但是，在现代社会中，由于时间紧张和生活节奏快速，许多人开始感受到了亚健康的影响。作为教师，我们应该具备健康的思维和生活方式，才能更好地教育我们的学生。本文将探讨健康与亚健康心得体会，并从教师的角度分享一些相关的见解。

第二段：认识健康心态

健康心态是健康生活方式的重要组成部分。它可以帮助我们保持积极乐观的心态，面对各种挑战和压力。教师在平淡乏味的工作和生活中更容易遭受沮丧和情感的波动，所以我们需要积极的态度来面对这些情况。改变心态的方法包括：加强自我调适、积极引导感情、及时放松身心等。只有保持积极的心态，才能更好地处理工作和人际关系，更快乐地生活。

第三段：掌握健康生活方式

除了健康的心态，健康生活方式也是保证身体健康的重要组成部分。作为教师，我们不但要向学生传授健康的理念和知识，也要自己实践。健康生活方式的基本包括：科学饮食、规律睡眠、适量运动、合理情绪调节。此外，还需要注意防止生活中的一些不健康的习惯，如过度抽烟和饮酒等等。通过掌握健康的生活方式，我们可以打造一个健康的身体状态，

更好地完成工作和生活的各个方面。

第四段：关注亚健康问题

亚健康是一种生理和心理状态下的亚健康问题。常见的亚健康问题包括疲劳、失眠、头痛和身体疼痛等。这种无形的疾病会使人的健康状况受到影响，让个人的生活质量大大降低。教师作为年轻人中的重要一员，应该积极关注自己的健康和亚健康问题。可以采用正确认识亚健康问题、学习如何错后施策、及时调整生活方式等多种方法来减少亚健康的影响。

第五段：总结

健康与亚健康问题是现代社会中的关键议题。作为教师，我们有责任以身作则，积极促进健康的生活方式，不断提高自己的身体和心理素质。通过正确的思考，评论和观察，我们可以更好地适应生活中的各种挑战，并为学生树立健康的榜样。只有积极对待健康问题，才能活得更久更好，更好地教育和引导下一代。

做健康的教师心得体会篇二

中小学教师承担着培养祖国未来建设者和接班人的重任。中小学生的整体素质的高低，直接关系到国家和民族的命运。具有健康良好的心理素质既是现代社会对人的基本要求，也是当前加强学生道德建设工作的一个重要内容和有效途径。新时代的教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且还要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理工作者和精神治疗医生。教师的工作就是研究学生个性规律，按其独特的规律来培养和发展学生的个性。教师良好的个性人格是学生个性发展的不可替代的“阳光”。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。

心理不健康的教师最显著的表现是，难以保持乐观、积极的

心态。他们大多不关注学生的生理、心理和社会性发展特点，更不会根据这些特点创造性地运用语言，剖析教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师忽视学生的性格、特长差异，使用过激语言，冷淡对待成绩落后的学生，致使学生心理受到伤害。教师的不健康心理会影响学生人生观、价值观，有害于健全人格的形成。教师消极、暴躁、紧张的心理倾向会被学生仿效，最终潜移默化地演变为学生自身的心理品质。心理不健康的教师轻者表现为无故迁怒、恶语谩骂、以罚代教等等，严重者则发生虐待学生致残致死的极端行为。

(1)要根据一定社会规定的教育目的和学生身心特点培养人才，他便担负起社会的代表者、社会道德的实践者和示范者的角色。(2)要在教书育人中，遵循教育教学规律，针对实际情况创造性地进行因材施教，他又要担当起传道、授业、解惑者的角色。(3)还要言传身教，真正成为学生的楷模，他需要担当起父母、朋友或管理者的不同角色与学生进行全身心的接触。(4)从实际需要出发，培养当前和未来需要的实用人才，希望教师能成为研究者和人际关系的协调者等等。

教师一系列的心理健康问题的产生，往往是以上诸多之类的社会、家长寄予教师过高的期望，赋予教师太多的角色，以至使教师产生角色冲突，从而引起了心理问题。

首先是社会、家长对教师角色互为矛盾的要求造成的冲突。

一方面在考试评价制度、课程、中高考制度没有根本性改革的今天，家长对高分的迫切期望和社会对高升学率、高学历的要求，以及对教育投入和教学资源的不足，迫使教师不敢过多考虑学生个性和创造性的培养，而以最高效方法，将最标准答案最直接向学生灌输，以提高课堂效率，获取应试高分。另一方面，社会也清楚认识到二十一世纪知识经济主要是靠劳动者的综合素质和创新能力作为发展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以发展创造力和个性的素质教育。因此，中小学教师处于应试教育与素质教育的夹缝中，腹背受

敌，尴尬不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任造成的冲突。

教师是现代社会的成员，他和别人一样，有体验成功和成就的需要。然而，教师角色却要求与特定的学生维持一种持久(一学年或一届的时间，而且很慢很难出成果)的关系，这样就必须使教师较持久地投身于一种特定的情景。但教师尤其是年轻教师，总想去找一个工作条件、福利条件更好的学校执教。希望自己经济上丰裕，并且社会名望和自尊得到保障。在这种自我利益与他人利益之间选择的冲突中，育人者和个人事业成功者的角色冲突，必然使部分教师惶惶不安，对自身工作不满，直到对教育工作产生厌倦、轻视的心理。

再次，教师偏低的社会政治、经济地位与教师职业的重要性造成的角色冲突。

新时代要求教师不但是学生学习的组织者、管理者、指导者，而且还是心理工作者、学者、专家艺术家和社会活动家。教师这个角色确实是不好当的，尤其社会上还存在对教育事业的不理解和对教师的偏见，教师经济待遇和职业地位偏低，使教师心理感到不平衡，发牢骚，逐渐失去对教师工作的光荣感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性造成的冲突。

教师是课堂教学的主导者，知识的权威者和传授者。但事实上在社会迅速发展的今天，现代信息技术的广泛运用，教师再也不是唯一的信息源，学生在某些方面比教师知道得更快、更多。教师有时被学生问得哑口无言，教师权威受到挑战，教师心理受到冲击。教师们强调的诚信、真实、宽容和遵纪守法，往往被学生以大量的欺诈性的商业广告和某些靠违法、狡诈而发达的成名商人的事实驳得体无完肤，以至教师对如

何扮演社会道德的实践者和人类文明的建设者产生了心理困惑。再有，教师在改变学生的兴趣、行为、态度和价值观等广泛的责任里，很难甚至无法证明取得什么成就。许多成果的“无形性”，使教师或多或少模糊感到他们的工作是一个无底洞，似乎永远做不完，永远看不到尽头，从而导致教师职业倦怠，甚至对教师职业失去兴趣和信心，精神不振、不求上进。又因为教师扮演的是为人师表的角色，这种职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐，长此以往，势必会使心理不堪重负。如此长期超负荷的工作，便会导致教师患有比一般人更多的心理障碍，如自卑心理严重，嫉妒情绪突出，焦虑水平偏高，神经质、抑郁症和失眠等等时有发生。据报载，青岛市一名优秀的小学教师，在近二十年的教学生涯中，一贯对学生呵护有加，颇受学生、家长的爱戴，然而有一天却因一学生上课时过于调皮、捣乱而勃然大怒，不能自己，对该学生连拉带扯，最后竟抓住学生的手在墙上蹭。从心理学的角度分析，产生这种现象的根本原因，就在于多年累积下来的“心理疲惫素”并发所致。心理学中有这样一条规律：控制不住是控制太多太过分的结果。这就是为什么“好老师成恶人”的悲剧会一而再、再而三地发生的深层次原因所在。

长期以来，人们往往只重视教师的教育教学质量，只强调教师的奉献精神与责任感，而忽视对教师心理健康的维护。教师心理服务机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的不足，使教师的心理问题得不到及时的调整与治疗，从而使教师的教育教学行为因此出现偏差。心理学家认为：人们所经受的心理挫折以及缺乏正确的心理调节手段，是产生心理问题的直接原因。对教师而言，教学任务重，升学压力大，工作超负荷等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。再者，心理问题就如同常见病“感冒”一样，几乎人人都会遇到，教师也不例外，因为教师不是不食人间烟火的神仙，他们也有自己的喜怒哀乐和现实问题。如果工作和生活中的各种问题长期得不到解决，由此而产生的不良情绪长期得不到释放，日积月累，恶劣情绪最终会

以“零存整取”的形式突破心理承受的极限而爆发。

做健康的教师心得体会篇三

健康是人生的追求目标之一，对人们的日常生活和工作都有着重要的影响。而说到健康，必然不可避免地涉及到亚健康，亚健康更像一个人们关注度不够高的健康问题。作为一名教师，身为社会中的重要群体之一，我们需要深刻认识健康与亚健康的相互作用，时刻关注自身健康状况，把握亚健康改变健康的机遇。

第二段：了解健康与亚健康

从世界卫生组织[WHO]角度出发，健康是指一个人的身体、心理和社会三方面的完好状态，而亚健康则是指介于健康和疾病之间的状态，它是慢性疾病的前兆，是健康向疾病的过渡状态。亚健康的表现有很多种：如乏力、头晕、失眠、情绪低落等。总之，它给人们的身心健康带来了潜在的威胁，而亚健康造成的伤害也比我们想象中更加严重。

第三段：认识健康与亚健康之间的关系

亚健康不等于疾病，但它能促使健康向疾病发展。因此，我们应该通过了解健康与亚健康之间的关系，主动关注自己亚健康问题的调整。预防亚健康的方法是多方面的，可以从饮食、运动、心态等多方面考虑。在日常生活中，我们可以适量运动，注重规律饮食，有效地控制自己的体重，以及时调整自己的心态，在快乐的氛围中享受健康的生活。

第四段：教师教育自身，传递健康理念

作为教师，我们的职责不仅是传授学生知识，更是培养学生的身心健康发展。教师应该是身体健康、精神愉快和积极进取的典范，发挥自身示范和引领作用。在工作生活中，教师

需要充分了解自己的身心状况，强调身心健康的重要性，并将健康理念传递给学生，共同构建健康、积极向上的教育环境。

第五段：结语

每个人都应该更加关注自己的健康状况与亚健康问题，时刻提醒自己不要忽略身心健康的重要性。作为一名教师，我们更应该以身作则宣传健康理念，进一步强化自己的健康管理意识。让我们秉持“健康教育至上”的理念，用行动传承弘扬健康文化。

做健康的教师心得体会篇四

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。

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！

做健康的教师心得体会篇五

作为一名教师，我深知健康对于工作与生活的重要性。为了更好地履行教育使命，我积极探索并实践健康的生活方式。通过不断的探索与实践，我总结出了一些成为健康的教师的心得体会。

段二：保持身体健康

教师是一份需要长时间站立、走动和耐力的工作。因此，保持良好的身体健康对于教师来说是至关重要的。首先，我时刻保持身体活动。每天坚持早晨锻炼，如慢跑、瑜伽等，保持韧性和活力。此外，合理的饮食也是保持体力的重要保障。尽量选择均衡饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，补充身体所需的营养物质。保持健康的身体，才能更好地投入到教育工作中。

由于教师工作的特殊性，心理健康也是我们需要关注的重点。首先，我注重与同事和朋友的交流与沟通。共同面对工作上的压力和挑战，交流可以帮助我们更好地发泄情绪，并得到他人的支持和理解。此外，我每天保持一段时间的独处和放松，通过阅读、写作等爱好来放松心情，避免工作压力的堆积。照顾好心理健康，才能更好地与学生和同事相处，提高工作的效果。

段四：培养良好的生活习惯

养成良好的生活习惯对于教师的身体和心理健康都至关重要。首先，我保证充足的睡眠时间。每天保持七至八个小时的睡眠，让身体得到充分的休息，保持精力充沛。其次，我注重饮食的规律。每天三餐定时定量，科学搭配食物，避免暴饮暴食或过多垃圾食品的摄入，让身体保持健康的状态。此外，我还培养了一些放松身心的爱好，如听音乐、看电影等，使我在工作之余能够得到放松和愉悦。良好的生活习惯使我的精神状态更好，工作效果也更持久。

段五：保持积极的心态

作为教师，面对各种困难和挑战是不可避免的。保持积极的心态是克服困难的关键。尽管工作中会碰到各种苦恼和挫折，我始终坚信“困难不会永远存在，只要坚持，一定会有解决的办法。”坚持乐观、积极地面对问题，找到解决问题的方法，才能使自己在工作中更加成熟和自信。同时，我也时刻提醒自己要学会放松，不要给自己太大的压力，多为自己正能量充电。

总结：

做健康的教师不仅对个人的身体和心理健康有益，也对教育事业的发展有着积极的影响。只有保持良好的身体状态、积极的心态和健康的生活习惯，我们才能更好地投入到教育教

学中，并对学生成长产生积极的影响。健康的教师不仅是学生的榜样，更是为社会培养未来的希望和力量。因此，我们应该始终保持健康的生活方式，做一个健康而快乐的教师。