

2023年心理健康教育教师心得体会 教师 心理健康学习心得(模板5篇)

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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

心理健康教育教师心得体会篇一

style="color:#125b86">教

做为刚踏入工作一年的年轻教师，在上个学期，我有幸参加了栖霞区心理教师培训，这次培训不同于一般的学习培训。随着时代的发展，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。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。因此，教师的心理健康教育显得尤为重要。

一、教师心理健康的重要性。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者。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。教师的一举一动都对孩子有很大影响，特别是对低年级学生。在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是圣的。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。一个乐观的、心理健康的教师，能够创造一种和谐与温馨的学习气氛，使学轻松愉快的进行学习。反之，能够造成一种紧张的课堂气氛，使学生如坐针毡，情

绪不安。所以，教师的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础。教师要不断地完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

教师要清楚地认识到自己，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；用自己心情愉快的角度去思考、处理问题，建立良好的人际关系；乐于为工作奉献，合理的规划、安排自己时间；培养多种兴趣与爱好，只有这样，才能够积极、乐观、健康地投入到工作中区。

二、学生心理健康的重要性。

在培训过程中，培训的老师对一些案例的剖析，让我们认识到很多在班级管理中的事情也可以这样处理啊，才恍然大悟，原来他们是仅仅相连的。虽然我们没有处理过类似的案例，但我们已经掌握了这些事件的相关知识及应对措施，这都要感谢心理学老师对我们所作的培训。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。我们无法改变社会现状，只能靠自己的力量去创造和谐的环境。例如，我们可以尽量创设健康的、舒心的、快乐的、学习气氛，让孩子踏入学校就很开心，乐于学习。学校有莫大的吸引力，而老师就是其中的一个原因。那样孩子会乐于学习。也可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的过程。

就像陶行知先生的所说“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人”。学做人的前提是要学生形成健康的心理。那么教师就要不断完善自己。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作用，真正作到为人师表。因为低年级的孩子时刻在模仿着周围的

人、事。

通过这次的学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛。但是未来的路还很长，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

心理健康教育教师心得体会篇二

- 1、在定期心理咨询的基础上，重点关注“确立人生目标”、“职业选择”、“职业设计”、“学习方法指导”、“心理调适”等贴近学生需求的专题，消除和缓解学生成长过程中的各种心理问题。
- 2、对学生和教师进行心理测量和人格分析。
- 3、建立心理委员联系制度，定期组织培训辅导。
- 4、针对学生普遍存在的问题，及时组织开展团体训练和团体心理矫治，防止其发展蔓延。
- 5、完善“校园心理热线”和“心理信箱”，并以此为纽带加强与学生的联系。
- 6、坚持做好心理健康教育讲座，努力使内容贴近学生思想心理实际，注重实效，同时针对学生突出的心理问题开设心理健康专题讲座，确保全年不少于5场。
- 7、努力提高自身业务素质，通过自学、参加行业人员培训和定期内部业务学习讨论等形式不断提高业务水平和服务意识。
- 8、为了满足学生心理成长的需要，我们继续定期编写和分发“学生心理自助材料”，同时编写“心理健康辅导材料”

等系列材料，争取在年内完成《高学生心理信箱》、《高中学生心理健康案例解析》、《专家谈心理健康》三种“心理健康辅导材料”并投放到学生手中。

9、做好新生心理调查，加强对个别心理问题严重学生的后续治疗和监测，努力建立稳定长效的心理监测体系和学生心理健康教育机制。

10、认真建立学生心理健康档案。

心理健康教育教师心得体会篇三

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。

心理健康教育教师心得体会篇四

假期里，我学习了《现代教师心理健康教育》一书。当我捧起这本书时，心里十分感动，因为越来越多的人开始关注我们教师。在此十分感谢本书的作者和所有关心我们的人！得到别人的关心是一种快乐，更是一种幸福。虽然我们的头上都罩着“园丁”“春蚕”“蜡烛”“人类灵魂的工程师”这样那样的光环，仿佛我们是不食人间的烟火的“神仙”，其实我们非常需要别人的关心，因为我们就像众人一样，是再普通不过的一个人，每天扮演着属于自己的角色，承受着来自各方面的压力，我们也非常需要别人的关心。

在现代社会，任何人都无法避免压力，既然无法避免，我们不妨学会面对、控制或利用它。其实最大的压力还要数职业压力。社会上对我们教师职责的高要求，我们平时承担的许多非教学任务，有时需要抽出时间来上课。上学期，我担任四年级的语文教学工作、班主任工作、学校辅导员的工作。想想一桌子的语文作业，想想班里的这样那样的琐碎小事，再想想还有许多需要完成的表格，我的头都大了。唯一的感受就是忙，每天都在忙着哪些应接不暇的工作，同事之间连十分钟的交流也成了奢侈。我也曾抱怨过，发过牢骚。可越是这样，我就觉得自己更累，仿佛我是天底下最辛苦的人。慢慢地，我发现牢骚、抱怨只能降低我们的工作效率，只能让我们觉得更累。那么我们不妨换一种心态，那就是把我们的工作当成一种习惯。

当我们每一个人能把工作当成一种习惯，那么工作中再辛苦的事情，我们也不会抱怨，我们就能坦然接受，工作中再劳累也不会觉得累，我们也会习以为常。同样，我们就会觉得我们的拼搏、我们的奋斗，那是一种幸福！

于是，我们就能在心平气和中积累成功，就自然而然地走向

辉煌，或许总会有那么一天，我们也能走入成功者的行列。

当然，要把工作当成习惯，我们就必须真心地热爱工作，全身心地投入，以工作为乐，淡泊名利。这样，即便我们的业绩并不理想，未能青史留名，也可问心无愧，活得有滋有味。

其实作为我们教师，没有太高的要求。孩子的一点点进步会让我们兴奋不已；孩子的一点点成绩会让我们感到非常欣慰；孩子的一句问候，家长的一句感激就会令我们感动许久。是什么让我们毫不保留地倾囊所出而又不图回报，是什么让我们无怨无悔的爱着这些孩子们，时刻牵挂着他们？是埋在心底的那份责任哪，是用多少钱都买不到的那份责任！

让我们每一个人把工作当成一种习惯吧，那么，我们的生活中就会多一些快乐，多一份轻松，少一些抱怨，少一些烦恼！

心理健康教育教师心得体会篇五

一、教师自己必须是心理健康的人。

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。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。

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。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。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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、加强教师心理健康防卫。

虽然幼儿教育与其他职业相比性质较单纯，园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。幼儿教师的主要工作环节大都是没有管理者和同行在场，因而其工作有较大的独立性。正因为这样，从心理上来说排斥管理，甚至敌视管理。在现行的幼儿园管理体制中，管理者扮演着检

查员的角色。但教师却容易将管理和监督等同起来，由此产生了对立。