

2023年音乐教师成长历程 音乐教师成长 自我评价(优秀7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

音乐教师成长历程篇一

一、为师者德为先

“无德不成师，德高才为范”，德是教师的灵魂，是教师的生命，作为一名教师，不仅要有渊博知识，精湛技艺，更重要的是要有高尚的德。我知道作为一名新教师，师德的修养，不能靠一朝一夕而就，也不能挂在嘴上，夸夸其谈，要善于学习，用心修炼，从小事做起，从现在做起，从我做起，坚持不懈，持之以恒，我心里是这样想的，也试图这样去做。一年下来我积极参加校内外各种学习和培训外，还着重拜读了三本书籍。一是苍南县教育局编的《做人民满意教师》，二是美国作家哈蒙德遍的《优秀教师是怎样炼成的》，三是美国普恩的《给新教师的忠告》。对重点章节我做了笔记，写了读后感，其中名言名句时时催我上进，常常把我从挫折中扶起，使我坚定了小学教师岗位的信心，决心为教育事业奋斗终身。

二、为师者能为重

学校要发展，教师是关键。人力资源是学校发展的第一资源，人力资源就是教师的专业素质和教师专业化程度，所以教师教育教学能力薄弱直接关系到学校办学的兴衰。作为新教师我以名师为目标，立足教学常规，做足做优，不断充实自己

的基础，尽全能向名师目标进发。

首先通过学习来提升自己。为什么要学习，理由很简单，因为教育的地位和作用在变，教学目标在变，课堂在变，师生关系在变，没有及时转变角色，没有足够理论支撑，一切都难以应付，尤其是作为一名新教师。因此我力求从以下几方面来实现。一是读书，“读书会让我们的教师更加善于思考，更加远离浮躁，从而让我们的教师更加有教育的智慧，让我们的教育更加美丽”，我深受朱永新教授的真知灼见教导，于是我曾经为自己规划了一个读书计划，一年下来我着重读了四本书，分别是浙江省农村中小学教师素质提升工程的材料一《中小学音乐新课程教学设计、案例分析、教学评价》中的音乐教学案例与专题研究，新课程教学方法研究范例，以及教材分析与教案编写专著等。初步掌握了教学设计、教学评价、说课和教学反思结构框架，明白了其中编写意图和方式方法。二是听课，听指导师的课，每次开公开课前，都得到了龙港五小的陈端阳指导师的指导，并听她的示范课，指导师的驾驭课堂教学能力、调控能力、教学设计等，我羡慕之极，是我终身学习的榜样。还听了优质课参评课，教研活动示范课，教师们娴熟的教学技能，流畅的教学程序，互动的教学氛围，都深深烙印在我心中。我不断加以取长补短，缩短教学成熟期。最后还听了校内同学科和不同学科教师的课，吸纳课堂教学的精髓，丰富自己教学风格，提高自己课堂教学水平。

其次通过实践来成就自己。

教育是一门艺术，教学本质上更是一门实践的艺术。所以教好书是教师专业成长的第一步。如何教好书，作为新教师我首先上好每一节平常课，能根据本校学生实际来制定教学目标，预设解决重难点的方法手段和途径，基本完成每课的教学任务，也逐步培养学生的学习兴趣。第二努力上好上岗课，不管是校级还是县级上岗课，我都十分重视，每次都求陈端阳老师指导，陈老师从目标制定、教法选择、教学流程甚至

课的导入和课的结束，都一一作了研究和指导，使我受益匪浅，进步颇大。第三积极参加学区青年教师赛课活动，与骨干教师同台献艺，从中锻炼了自己胆量，也取得了较好成绩。第四不断总结教学经验，积极参加论文撰写，每次开公开课后，都写好说课稿，每次听了示范课后，都写好评课稿，试图通过反复的练习，来加快专业发展。另外，我还开了博客，利用博客这个手段，把自己的点滴感悟在网上进行交流来提升自己。

三、为师者勤是宝。

勤能补拙，勤奋是为师者的法宝。尤其是新教师更要勤奋学习，自觉修养，脚踏实地，奋发图强，树立远大理想，努力实现奋斗目标。一年来，我着重学习了五本专著或有关学习材料，参加县新教师培训五到六次，读书文摘卡达70张；并写了学习心得体会一篇；校内外听课达55节，并作记录；校内外公开课3节，说课稿两篇，评课稿两篇，教后反思两篇，教学总结一篇，论文两篇。担任三、四年级两个年段音乐课时达16节，义务辅导学生表演节目；做到课时教案齐全，无漏备缺备现象，按时到校，从无迟到、早退、旷课现象，努力做一名合格的教师。

音乐教师成长历程篇二

在店口一小，这个和谐、进取、创新的学校中，我迎来了教师生涯的第二个春秋。一年的教学生活让我体会到了教师这一职业的特殊、光荣、艰辛和幸福。今天，能站在这里，心里又紧张又激动。但是，还是很开心能和大家一起来分享我这一年来的成功和失败。称不上什么经验，却是最想和大家分享的。

曾经看到过这样一段话：一位合格的老师，就是一盏灯，他的光不一定耀眼，但是一定能够长久地照耀着人生的道路。要时刻想到，你的工作是无可取代的。教师要活在“人世

间”，只能“捧着一颗心来，不拿半根草去”。所以，我告诉自己，想要成为这样的一盏灯，就必须要靠自己的不懈努力。于是，从站上讲台的那一刻起，我便一直这样努力着。

回想去年的这个时候，我和在座的所有新老师一样，怀揣着一份特殊的情感走上这个岗位。也曾在我们的晨会上，作为代表抒发着作为一位新教师对自己第一个教师节的感想。转眼现在，我已经在享受自己的第二个教师节了。回想这一年的点点滴滴，还真的是成长了不少，收获了不少。

记得刚进学校那会儿，面对新的环境，面对新的角色，面对一大群刚从幼儿园上来的一年级新生，还真有些茫然，觉得自己是在摸着石子过河，心中一点底都没有，不知道自己的教学方式是否有效，不知道自己的班级管理方法是否准确，怕因为自己的原因让孩子们不能更好的发展。其实，我也算是一个比较坚强比较自信的人，很少会出现这样的时候。还记得有一次当我外出听课回来之后，听说了班上有孩子拿了小店的玩具。当时的感觉是一下子蒙了。但是望着孩子茫然不知所措的眼睛，突然觉得很心疼，也立刻冷静了下来。联系家长，教育孩子，一切都很顺利地进行着。回到教室后，望着底下50双清澈的眼睛，眼泪就止不住出来了。心中充满着无法言语的情感，将心中所有的担心、忧虑和对孩子的期望一古脑儿说了出来，或许对于才7岁的孩子，这些根本无法听懂，但我想让孩子知道，老师爱你们。这是我第一次在学生面前哭，也是我第一次那么不相信自己。不是因为太累，也不是因为委屈，而是因为心中的那一份无形的责任，对孩子成长的责任。事后想想还挺丢脸的。那么大个人了，竟然在一群孩子面前哭鼻子。不过看着很多孩子也满脸泪水地说着要努力的话，真的很感动。于是，我告诉自己要更加努力地让自己快快成长，这样才能让孩子们更好的成长。也是经过这件事情之后，才让我真正完成了角色的转换，真正感受到作为一名教师的特殊。

作为一名新教师，怎样摆正自己的位置十分的重要。因为在

学生时代，就有老师和我说了很多这方面的重要性，所以，一开始，我就把自己摆在了一个正确的位置。让自己少走了不少歪路。我清楚地认识到，无论以前的我在学校里多么优秀，有多少的成绩，也只能代表过去。在教师这个职业大家庭中，我是一名新成员，什么事情都是从零开始，要抛弃过去的一切荣耀、光彩。努力让自己去适应这个新的环境，去融入这个大家庭中。而我也这样努力去做了，一开始，虽然很多老师的名字都不能一一记住，但是，在路上遇见，我总是会献上自己最灿烂的微笑，主动和大家交谈，拿出自己最大的诚意来。因为，我觉得，这就是一个新教师所应该有的态度。

作为一名新教师，其实更多的时候我还是把自己当作是一个学生，因为我知道，在我身边的每一位同事都是我的老师，他们很多都有着丰富的教学经验，有着各自的教学风格，所以每听一次课，我就会有很多的收获，会发现原来课可以这样上。听课对于我而言，也是学习的一种很好的方式，从中可以得到许多在书上无法学到的实践经验。在我们学校，很多有经验的老师都会有自己班级管理上的一些特别的行之有效的“小窍门”。这些都是很宝贵的经验，也正是我所缺少的。是我要好好学习的。所以，我要学的还有很多。有的时候，我也会主动提一些自己在教学或班级管理上遇到的问题，寻求大家的帮助，和大家一起交流，从她们的经验中得出自己想要的结论或者方法，而且有时候，甚至会得到许多意想不到的惊喜，让我受益匪浅。所以，在这里，也想对和我一样的新老师说句真心话：过去的荣耀都代表过去，现在，请放下面子，放下胆怯，放弃自己的闭门造车，更快地让自己融进教师这个职业大家庭吧，只要你主动，相信很多的老师都会愿意帮助你。我也非常庆幸自己在第一年的时候就遇到了那么多的良师益友。给我最多鼓励和帮助的我的师傅杨老师，同年级的有经验的却一直无条件帮助我的老师们，给了我很多机会外出听课学习和给我很多教诲及启示的黄老师，还有很多帮助过我，给过我微笑的老师，是她们的鼓励和帮助，让我更快地找回了自信，开始在店口一小这块肥沃的土地上

健康地成长。

在这一年里，我也拥有了许多展示自我的机会。一开学的教师节庆祝活动，很意外地让我担当了主持人。在第一届镇级辅导员素质比武中获得了演讲三等奖，才艺二等奖和综合的二等奖的成绩。还参与了校鼓号队的组建和训练工作。班上的孩子在我的指导下获得了故事大王比赛的一等奖。在青年教师的课堂比武中，也能够很好的完成出课任务，精心准备，反复修改教案，重复试教，请有经验的老师听课，并认真听取大家的意见，及时地更新自己的想法，也获得了不错的成绩，得到了大家的肯定。而我印象最深的一次，应该就是上学期的诸暨市迎六一文艺比赛，安排到我们学校的刚好是舞蹈。于是，我参与了舞蹈的训练。而之所以会印象深刻，是因为花的心思最多，每天的早上，中午，傍晚的休息时间都是在训练中度过的，一方面要完成自己班上的教学任务，另一方面也要加紧时间练习舞蹈，所以，那段时间说实在真的是蛮累的。但是，也没有想过说要敷衍了事，因为对于舞蹈，自己本来就有一份坚持，另外，这也是我工作以来接手的最重要的一次比赛，代表的是我们整个学校，甚至整个店口教办，所以就算是累也还是会坚持下去的，不能辜负大家的期望。最后比赛结果，我们的舞蹈获得了诸暨市2等奖。大家都挺满意。可是，我相信，下次会更好。

经过一年的历练，我成长了许多，享受到了成功的喜悦，也感受到了失败的难过。这些让我更加理智，也找到了许多自己的方式。但是在教学，班级管理这条道路上，我还将一直探索下去，因为一年的时间，还远远不够去好好探索的，而且这条路也没有尽头，有的只是更多的经验和创新。所以，在我接下来的日子中，我要做的就是继续努力，让自己健康地成长。其实这对大家，对每一位老师而言都不难，只要摆正自己的位置，放正自己的心态，那么无论遇见什么样的困难，都是可以解决的。最后，想送给大家一句话，也是我最近一直放在手机上的一句话：只要心中有所坚持，那么，无论什么事，都会有更好的发展。

音乐教师成长历程篇三

时光荏苒，忙碌中20xx年的脚步已经悄然走远。最近一段时间无论是看电视还是浏览网页抑或是听广播我们都能发现几乎所有的媒体都在进行年终盘点。的确，我们在过去的一年当中忙碌着、辛苦着、奔波着同时也收获着，新的一年即将开始我们在制定“宏伟蓝图”的同时也不要忘记回顾上一年的苦辣酸甜来激励和鞭策自己取得更大的进步。下面我就把20xx年度的工作做简要的汇报总结。

一、师德表

关心集体，以校为家。响应学校号召，积极参加学校组织的各项活动，注重政治理论的学习，积极向党组织靠拢。配合组里搞好教研活动，认真负责集体备课记录的整理工作，抓住每一个学习的机会提高自己的业务水平。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤。服从学校安排，人际关系融洽。本学年度全勤。

关心、热爱学生，做孩子们的好朋友。记得王校长曾经对我们说过：“虽然你面对的是五、六十个学生，他们的能力水平高低不等，但在家长的眼中他们却是唯一的，是完美的，我们不要在心里就给孩子划分出等级，那样做对孩子是不公平的。说我们教师这个职业神圣是因为我们的工作完全是良心活，没有办法去准确地衡量！”我认同王校长的话，所以我用爱心浇灌稚嫩的花朵，课堂上严格要求，课下每一个孩子都是我的朋友，一年的努力换来的是孩子们开心的笑脸，我经常听孩子们说：“赵老师，如果能每一天每一节课都是你给我们上课那该多好呀！”听到孩子这样的话我所有的付出都值得！

二、教育、教学工作

为了提高自己的教学认识水平，适应新形势下的教育工作，

我认真地参加学校每次的培训活动，认真记录学习内容。“脚踏实地，大胆创新”是我教书育人的座右铭。本年度我继续领悟新课程标准，以新思路、新方法来指导自己的工作，认真备课、上好每一节常规课。本学期我积极参加了百花奖的赛课活动，在准备公开课的过程中我虚心向组内、组外教师请教，查阅了大量的资料，最终拿出了一节符合自身风格、深受学生喜欢的公开课《跳起舞》，为本年度的教学工作添上了一个美丽的音符。

学校的bbs也是我经常驻足的地方，在那里我认真学习其他教师在教育、教学中的先进经验同时也把自己好的做法、想法跟大家分享，这种方便、快捷的学习方式使我的生活更加充实。通过多种方式的学习我积累了大量的素材，撰写的论文也多次在国家、省、市、区获奖。

学校无小事，处处是教育。值周教师的工作让我有机会接触的学生，我非常认真地对待这项工作，并且能够富有创造性地开展。让我校的学生养成良好的行为习惯，成为讲文明、懂礼貌的学生。

我负责的校舞蹈队可谓是本年度的一个工作亮点，今年编排的舞蹈《好运来》获得了南岗区中小学生文艺汇演的一等奖，我本人也被评为优秀指导教师和南岗区第xx届校园艺术节活动的优秀组织工。在代表学校参加黑龙江省督导评估检查的活动中，孩子们的表演打动了在场的领导，受到了领导们的高度赞扬。在南岗区教育局的新年联欢会上，舞蹈《好运来》代表南岗区的中小学生为参加联欢的领导们作精彩的表演，迎来了阵阵掌声。为了庆祝建队55周年，团省委在黑龙江省电视台筹备了一场题为：民族精神代代传的晚会，我校舞蹈队也光荣地被邀请表演创作歌舞《美丽的鲜花献给你》，整个舞蹈从排练到演出只有七天时间，而且恰巧赶上十一长假，我和孩子们放弃了休息时间，每天早早来到学校进行排练，功夫不负有心人，在节目预检的时候我们就受到了团省委领导和电视台导演的高度赞扬，说我们的节目

是“放心节目、效果好、符合晚会气氛……”10月22日晚会在黑龙江省电视台播出，效果非常好，坐在家里，通过电视当看到我们复华小学的名字出现在电视屏幕上的时候，我相信每一个复华人的心情都会无比的激动。

音乐教师成长历程篇四

大家早上好!我是四(4)班的，我今天和大家分享的话题和音乐有关，让我们一起感受一下音乐的魅力。

想象此刻你正坐在富丽堂皇的音乐大厅里，乐队指挥手中的闪闪发亮的指挥棒在空中优雅的舞动。悠扬悦耳的音调飘扬在你的周围。静静地闭上双眼，敞开心扉。小提琴精妙的震颤会把你带入到天堂祈福的心境;大提琴微弱低沉的叹息会使你想起一位老人在风中散步，沉浸在童年时代宁静和挚爱的回忆中;长笛轻快的独奏使你从想象中猛醒;流畅的音符像一群飞舞歌唱的燕子在呼唤春天的来临。

爸爸经常说，小时候，没有播放温柔甜美的摇篮曲，我就会焦躁不安，甚至很难入睡。上学后，我成了民乐队的一员，音乐更是我生活的一部分。每当我学习累了，或者情绪失落时，我拿出自己心爱的大提琴，轻轻奏上一曲自己喜爱的曲子，一切不快顿时烟消云散。音乐，除了音乐，没有什么对我的身心和情感有如此奇妙的影响。民乐队中，二胡、陶笛、竹笛、扬琴等等，每天下午的训练，没有一个同学怕苦怕累，对于爱好音乐的人来说，今天认识一个谱子，明天学会一个手势，后天练一首曲子，每次的训练都是一次进步，都是一种享受!

其实，音乐存在于我们每个人的日常生活，存在于我们耳闻目睹的一切事物之中;存在于海的波涛，清风细语，悦耳鸟鸣之中;无论你身在何处，都会听到音乐。音乐与我们同在，哪里有生活，哪里就有音乐;哪里有音乐，哪里就有希望。我们能够拿起自己心爱的乐器，与音乐、与自然融为一体，那将

是一件多么幸福的事啊！

德国伟大的音乐家贝多芬认为：音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示……亲爱的同学们，学会识谱，学习一门自己喜爱的乐器，去享受音乐的乐趣吧！感谢大家的聆听，我的发言到此结束！

音乐教师成长历程篇五

您好！

今年，满怀兴奋与激动，我第一次站在了江山路第二小学的讲台上，紧张、不安的情形仿佛就发生在昨天。经过了这段时间的实践与磨练，在教学过程中不断地摸索、积累经验，体验到了作为教师的滋味。有工作的艰辛与压力，也有收获的喜悦与欣慰。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，作为一名青年教师，我们必须注重自我的发展，制定个人成长计划，通过学习逐步提高自己、完善自己，在学习中逐步成长起来。

在工作中，我能够做到认认真真、勤勤恳恳，踏踏实实地耕耘在工作岗位上，能够尽自己最大的努力把工作做好。师生关系融洽，能够引导孩子健康地成长。

但由于我的工作经验不是很足，教材的内容广博，课程具有综合性、多样性的特点，美术教育教学又侧重的是与学生的生活经验相联系，开发学生的创造性和能动性，这就对我们提出了更高的要求。针对以上情况和自己的能力，需要不断努力学习提高自己的各方面的能力，特别制定本人的个人成长发展计划。

- 1、认真学习领会新课程，掌握自己所任学科的专业特点，善于思考，养成多思多想多写的习惯，做的最优化要落实到学的最优化，形成自己的教学风格。

2、认真做好学校各项教学常规工作，抓好教学质量，继续培养学生各方面良好学习习惯。

3、树立终生学习的观念，在不断地综合教学中提升自己的教学素养，成为一个有内涵的教师。

4、关注高效课堂的研究和实践，并能成为学生喜欢、家长放心，领导省心的教师。

5、多听骨干教师一节课，每学期作校内汇报课一节。勤于反思，在总结经验中完善自我，这样我们才能够不断地成长。教师素质提高的过程应当是在持续的自主实践中不断反思教学经验、调整教学行为、转变教学理念、提高教学技能的过程。通过设计教学方案、制作教学课件、课堂教学实践、组织案例分析等活动形式，加强实践研究、不断进行教学总结与反思。

作为青年教师，我要充分抓住每一个学习的机会，努力提高自己的教学水平，优化课堂教学，提高教学质量。

1、坚持认真备课、上课、听课和课下耐心辅导经验告诉我备课如果不够充分，上课就会不怎么自信，语言就会不怎么流畅，学生领悟的就不怎么深刻，这样的教学是失败的。这既没有提高自己的教学水平也影响了学生的学习。本着对自己负责，对学生负责，对家长负责，对社会负责我们必须认认真真备好每一节课。这样才有资格成为一名合格的教师。

我们每天这样反思了吗？反思后存在的问题进一步解决了吗？如果我们能坚持这么做的话，我们的成长一定会非常快。哪怕一周一次这样的反思和总结也是极其必要的。

另外一个可以提高自己的方法就是广泛阅读，不仅要钻研有关教材的教学理论，关注科学教育前沿的最新动态，而且要阅读各类文学作品，阅读可以丰富自我精神世界的各种书籍。

教学要以发展为主题，要以人为本，要统筹兼顾，努力做到全面、协调和可持续发展。作为美术教师，不仅要教好美术学科，更要树立全局观，主动为学生的全面发展创造条件。在教学中渗透歌曲、游戏、情景等多方面的内容，会让学生体会到英语的综合性、趣味性，培养学生的人文精神，让学生成为全面发展的高素质的人。

音乐教师成长历程篇六

大家好！我是一名普通的小学音乐教师。我知道，以我浅陋的“井蛙之见”，无法释解“师德”一词的内涵，仅希望，用我的实践和观点，能够和大家一同领悟“师德”的伟岸。今天我演讲的题目是《爱在“乐”海》。

“厚积薄发、激活灵性、以爱育爱、达德成才”——在学校“爱的教育”理念下，音乐教师借助美妙的音符书写“师德”，表达“真爱”，滋润“灵魂”！

要让音乐飞出课堂，全方位渗透学生的校园生活，是音乐教师当仁不让的职责。

于是，舞蹈室里，红地毯上，农村孩子舞姿翩翩，自信和坚强写在汗水津津的脸上。

于是，大课间不再尘土飞扬，人仰马翻。美妙的歌声回荡于廊道亭间。

因为有了我们，艺术节红红火火，星光四季耀眼；

因为有了我们，校园变的生机无限，课堂变的色彩斑斓。

我知道，我是一滴弱小的露珠，不能掀起推波助澜的浪涛，但可以润泽几株渴望成长的禾苗。

我知道，我的才智无法准确地诠释“师德”的圣洁和崇高，但可以从孩子眼神里，评价自己行为的高尚或渺小。

孩子是美丽的，音乐是美妙的，我的职业是崇高的！愿我的爱伴着孩子在音乐的海洋中自在遨游！

音乐教师成长历程篇七

今天我演讲的题目是——学会自我调节，做一名幸福快乐的教师。

一位心理学家曾说，教育是心灵对心灵的呼唤，是用心灵来浇灌心灵。教师不仅需要知识、技能去影响学生，还要通过自己的人格与道德的力量、通过自己的言传身教以及自身良好的情绪去感染学生，这种区别与其他职业的特殊性决定了教师必须具备比常人更好的心理素质。

然而，不少调查研究显示：现今教师队伍的心理状况不容乐观，教师是教育的直接实施者，其心理素质直接或间接地影响教育的全过程。叶澜老师在《教师角色与教师发展新探》一书中这样写道：“没有教师生命质量的提升，就很难有学生的精神解放；没有教师的主动发展，就很难有学生的主动发展；没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。只有当教育者自觉完善自己时，才更有利于学生的完善和发展。”换言之，没有教师队伍心理素质的提高，就没有学生素质的提高。

首先我们要正确认识自我。

古人云：“人贵有自知之明。”“天生我材必有用。”教师也是人，既然是人，就有生存和发展的问題，同时难免或多或少地有某种程度的适应问题，如果这些问题不能即时有效地解决，就会形成心理疾病。这样对个人、对教育都是有害而无益。

首先我们要正确认识自我，对自我不能估计过高，认为自己是最完美的。也不能对自己估计过低，用自己的短处和别人的长处比，陷入痛苦之中。这两方面都会使人丧失适合自我发展与成功的机会。我们要学会从多方面、多渠道了解自己，学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免由于自己的主观理解带来误差。

人无完人，每个人难免存在一些不足和不完善的地方。要悦纳自我，既要肯定自己的优点，又要接纳自己的缺点，给自己一个良好的心境投身到教育教学改革之中，不断接受新事物，不断提高自我修养，这样才能永保激情，才会成功而快乐。

其次热爱生活，释放压力。

压力是影响心理健康的主要因素。过度的工作压力，使人产生生理、心理以及行为失调反应。

从心理学的角度来看，人的心理压力要定期或不定期地释放，来求得心理平衡。教师长期在教学的精神压力下，也需要寻找释放的途径。情绪的宣泄可以从“身”和“心”两方面着手。“心”的方面可在适当的环境下找人倾诉，将心中的烦恼向亲朋好友诉说，会使人感到心理轻松。或者在适当的环境下放声大哭、大笑或给自己写日记。“身”的方面如剧烈的体力劳动、纵情高歌、逛街购物等，还可以出门旅游，在大自然中陶冶自己的性情。

最后也是最重要的一点就是用一颗平和、快乐的心看待一切。

于是我开始试着改变，凡事我都用欣赏的眼光来看待。教师育人，教书重要，育人更重要。作为教师教会学生做人的基本道理，这才是最重要的任务。我们应该“有教无类”地接纳身边的每一个学生，以每一个学生为基准，因材施教，对孩子多一份宽容，让学生学会在自信，在快乐成长中获得幸

福!当然在你发现给了学生一份宽容的同时自己也得到了更多的尊重、快乐和幸福!

人们常说：“知足常乐，不知足常进步!作为教师，那要看你如何把握好这个进退的尺度，如何看待这个“知足”和“不知足”。虽然教师的职业是艰辛而坎坷，但我们要学会自我调节，自我释放，自我定位。

总之，作为一名教师，我们要积极主动地改善和完善自己，让自己的心灵充满阳光，让自己的心态轻松超然，只有这样，才能成为一名心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。

谢谢大家!