

最新教师心理健康教育活动总结 年心理健康 健康教师教育工作总结(优质5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

教师心理健康教育活动总结篇一

2020年中，本人在政治思想上认真学习党的思想路线、方针，工作中在领导的关心和同事的支持下取得了一些收获和感悟，先将本年度的工作做出如下总结：

一、工作方面

（一）教育教学方面，2020 学年共承担《心理健康教育》、《健康心理学》、《医学伦理学》三门课程，共计 424 课时；开始心理健康教育教研室教学团队组建优化；下一步将加强教学管理和教学研究，有计划进行心理健康教育校本教材编写。

（二）开展活动方面，在 2020 年春季学期通过“5·25”大学生心理健康开展了心理健康知识趣味竞答、“共同抗疫，一起成长”摄影作品大赛、“心理防疫、你我共同成长”、心理读书会、“暖心电台”等一系列活动，学生反馈良好；本学期利用世界精神卫生日开启了“爱的表达”、“自讨苦吃”系列心理健康素质养成活动，将持续到 12 月；以心理健康协会成员、各系学生会心理部、各班心理委员为心理志愿者，增强学生的心理互助、互帮；通过微信公众号、校报等多种方式宣传心理健康活动；目前对家校合作育人模式，

心理育人育心育德结合在探索中。

（三）重视对个体学生的咨询服务。利用 qq□微信、邮箱等方式向全校学生公布咨询预约方式和求助电话，基本能满足学生咨询需求；目前探索学生朋辈群体的互助体系建设、团体辅导建设。

（四）预防和干预方面。在领导、各系部、学生心理干部等多方的支持和配合下，完成了 2019 级新生的心理健康状况筛查、约谈、反馈工作；个别的学生发现后，及时干预，需要转介的及时转介；通过心理委员培训、积极参与各系部的心理委员例会，加强心理工作四级网络建设；本学年中，未出现由于学生心理危机导致的极端事件。

二、其他方面：

（一）担任 2019 级护理 6 班的联络教师，目前参加班会 2 次，上学期进宿舍 2 次；并保证学生随时联系，能随时倾听，做到能帮助的能解决的立即办，不能解决的，联系同事帮助一起解决。

（二）同时，作为一名党员教师，积极参加学习党组织的各项学习活动，提升自己思想水平，在工作和中，学习的理论联系和指导实际，通过工作历练和提升自己。

（三）在本学年中，参加业务能力提升培训 2 次。

（四）除完成本职工作外，积极发挥特长，积极参加各类活动，如省内的心理征文比赛，参加楚雄州教育工会直属单位第十七届气排球比赛等。

（五）在生活中，珍惜学习和锻炼的机会，加强自己的“影响圈”建设，热爱生活、勤俭节约。

在今后的日子里，将继续朝着学历提升和综合能力提升方向发展。

2020年心理健康教师教育工作总结

《教师心理健康教育》读后感

教师心理健康专题教育工作汇报

心理健康教育教师先进事迹

心理健康教育工作总结

教师心理健康教育活动总结篇二

通过作风建设学习，我充分认识到本次教育系统思想作风纪律教育整顿活动的必要性和重要性。

新世纪教育事业飞速发展，全民素质整体提高，国际、国内的新形势和深化教育改革、全面推进素质教育的新任务，对教师职业道德建设和职业技能提出了更高的要求。身为全面推进素质教育主力军中的一员，只有转变教育思想和观念，不断更新知识，提高教育教学水平，具备良好的职业道德，才能堪称人类灵魂的工程师，才能为人师表，才能做学生的良师益友。

教育发展教师为本，教师素质师德为本。加强教师作风建设，是改进教风带动学风的迫切需要。因此重塑自我，做一名阳光的人民教师是现在之必须。

作为老师，首先必须是一个自信、乐观、坚强的人。自信、乐观、坚强的教师才能教出自信、乐观、坚强的学生。教师的遇到困难不退缩，知难而上，敢为人先，勇于创新，能教

给学生去挑战更多的“不可能”，才能最大限度地发挥学生的潜能。

阳光教师要能容天下所容之事，允许学生犯错误，给学生改正错误的机会。当学生犯错误时，不是一味地批评、指责，而是帮助学生分析发生错误的原因。如果是自己的教育方法不当时，要敢于向学生说对不起。教师能正确地对待自己的缺点和错误，能给学生树立有错必改的榜样。

要顾全大局、团结协作，乐于奉献，积极而且高质量完成份内份外的工作。积极调整心态，正确对待当前人事制度、工资制度改革，明确自身的“责、权、义”，正确处理奉献与索取、集体与个人、名利和道义之间的关系。

教师对学生的爱，表现在毫无保留地奉献出自己的精力、热情、才能和知识，使学生更好地受到教育，在知识上、精神和品德上取得最好的结果。同时更好地了解学生、理解学生、尊重学生，抓住每个学生的特点和志向，精心培育，使之成才。

“海纳百川，有容乃大”，一名阳光教师，应该不断超越自我、积极向上，加强学习、刻苦钻研，不断提高自身素质，向书本学习，向学生学习，向社会学习，向网络学习，取百家之长，补一己之短，做一个学习型教师、科研型教师。知识就像海洋，只有不断努力，才能缩短与彼岸的距离。陶行知先生说：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”人说，“三日不读书，便觉面目可憎”。一名不思进取，固步自封、不爱学习、没有追求的教师是算不上合格教师的。

教师心理健康教育活动总结篇三

作为我院进行心理辅导教育的重要而有效的形式，由心理健康辅导站举办的第七届心理主题班会已经圆满落幕。20__年以

“悦纳·欣赏·成长”为核心主题的心理班会，汲取了以往各届心理班会举办的经验，对切实解决学生在面临学习生活，人际交往和自我认知等心理问题方面起到了进取的作用。在举办程序、形式等方面都有创新，让心理班会的意义更加突显出来，使主题得到了很好的诠释和升华。

根据上半学期的实际情景，在征求了各班心理委员的意见后，此次心理班会根据各个年级的不一样需求制定了不一样的主题，旨在切实解决每位学生的心理问题，让学生在简便融洽的班会气氛中放松自我，正确应对自我的问题。心理班会主题确定之后，我们将心理主题班会的具体要求以书面的形式整理出来并将其张贴于商学院公告栏，使各班心理委员对本次班会的主题有了正确的认识，为各班成功举办心理班会供给了参考和方向。

心理班会顺利完成后，我们要求各班心理委员对本班班会做好总结，并以书面形式按时上交于心理健康辅导站，同时发送电子版到辅导站邮箱。在对各班上交材料进行了整理比较之后，我们根据评比细则认真的进行了筛选，按年级评选出切合主题，资料深刻，具有深远意义的班会并给予一、二、三等奖。我们将最终评选结果以展板的形式公布于商学院大厅并将发放奖状，以资鼓励。

此次活动中涌现出一批优秀的主题班会，现选取一部分表现优异的班级介绍如下：

__工商管理七班的“千帆竞渡，敢于勇者胜”很好的诠释了本次09级心理班会的主题。他们经过召开趣味运动会，以别开生面的形式举办了这次心理班会。在活动中，同学们增强了自信，提升了自我抵抗挫折的本事，也感受到了团队的重要性。活动结束后，他们发布了通讯，制作了展板，对宣传其班会成果起到了很好的作用。

__级金融四班的“互帮互助共成长突破自我创辉煌”。他们

进行了充分的准备，于4月17日晚6：00—8：30在学院楼247成功召开了班会。他们先是进行了几个小游戏，在不知不觉中拉近了同学们的距离，增加了同学们交流的机会。随后他们又进行了自我剖析，让同学们加深了对自我和对他人的了解，真正共成长，突破自我，取得了良好的效果。班会结束之后他们采用了展板的形式进行了宣传，并取得了良好的宣传效果。

除此之外，__旅游管理的心理班会也举办的有声有色。他们选取“载着自信飞翔”作为班会的主题。他们邀请了班里的同学同大家一齐分享了自我的经验，一齐观看了视频《永不放弃》，最终还随机分组在食堂里共进晚餐，加深了彼此的交流。班会结束后，他们也制作了精美的展板，进行了及时有效的宣传。

心理班会结束之后，我站对本次活动的所得所失，经验教训进行了总结讨论，为今后开展相应工作供给了借鉴，要扬长避短，在资料和形式上不断创新，推动我院的心理健康辅导工作步上新的台阶，为广大同学供给一个健康、完善的平台。本次心里主题班会的举办工作在时间安排上略有仓促，导致后续工作过于仓促，没有到达预期的梦想效果，产生了或多或少的问题。可是吸收教训，引进先进理念，相信我们商学院包括心理主题班会在内的心理健康教育工作会更加深入人心，再创辉煌！

心理健康教育教师工作总结3

从__年起，建立心理辅导室，为来访的学生解决了生活、学习、人际交往、情绪情感、自我意识发展中的诸多问题，促进了其人格的健康发展。在此工作中，还曾及时发现和转介了有心理障碍倾向的个别学生，使他们得到了及时地帮助和治疗。

从__年起，开始为全校学生建立学生心理档案。每年对初

一、高一学生实施《学习能力诊断测验》、《学习适应性诊断测验》、《心理健康水平诊断测验》、《问题行为诊断测验》、《亲子关系诊断测验》，为教育教学提供依据；一年后，进行复测，检验教育效果。

从____年起，成立家长学校，聘请本校有经验的优秀教师为辅导员，系统而有针对性的为各年级家长开办讲座，接待家长的来访；曾编辑《好家长育人经验集锦》，发给家长们学习。家长学校不仅受到家长们的欢迎和好评，还曾被评为西城区优秀家长学校。

____年，建立心理健康服务中心，有校长、副校长直接领导。中心聘请全国青少年心理卫生专业委员会副主任为心理顾问，另有专职教师两人，兼职教师一人；内设谈心室（个别心理辅导室）、会客室、心理阅览室、团体心理辅导室和开心屋（心理活动室）。中心通过开放硬件设施，开展有关心理健康的宣传、选修课、专题讲座、个别心理辅导和团体心理辅导，为学生的心理健康提供发展性和预防性教育、指导；同时中心对全校的心理健康教育发挥着规划、组织和督导的作用。

____年，本校与全国青少年心理卫生专业委员会、西城区心理教研室合作，成功举办了“心理健康教育培训班”。该班聘请国内知名心理学专家__位，共上课两百多学时，系统讲解了心理健康教育的有关知识和方法。我校有__多位教师参加了培训。此后，本校又连续举办了系列专家讲座、优秀班主任心理健康教育工作经验介绍和交流。经过校领导和教师的共同努力，教师基于心理学、教育学的教育观念和教育能力得到改善和提高，本校的心理健康教育取得了突破性发展，班主任成为心理健康教育的骨干力量，课堂教学、班集体建设、各种活动成为心理健康教育的主渠道。本年度，本校被评选为北京市心理健康教育实验校。

____年，《重点中学心理健康教育的理论和实践研究》被北京市教育学会批准为“十五”科研规划课题。此课题由副校

长直接负责，各年级组长分别担任“提高初高中一年级学生适应能力”、“初高中二年级学生青春期教育”、“初高中三年级学生升学应试心理调整”子课题的负责人。在课题已进行的过程中，教师参与热情高，同时得到了来自北京师范大学、首都师范大学、中科院心理所专家教授的帮助和指正。此课题将带动本校的心理健康教育工作进一步朝向具有本校特色的、科学化、规范化、系统化的方向发展。在此期间，____年有十一位教师的心理健康教育方面的论文在全国青少年心理健康教育专业委员会年会上获奖；____年六位老师的论文在中国心理卫生协会年会上交流(其中一篇被选为大会发言)。

到目前，本校的心理健康教育已初步形成以下特点：

一、心理健康教育有指导、有协调、有落实、有研究，重实效。

二、全体教师参与，面向全体学生，重视学生品格修养、生活体验和自我调适。

三、有机实现了课内与课外，教育与指导，咨询与服务的紧密配合。

经过脚踏实地的努力，本校的心理健康教育促进了学生心理潜能的开发、人格的健全发展，同时增长了教师解决学生心理冲突和矛盾的能力，增强了教师在教育教学中的价值感和幸福感；同时得到了各界好评，西城区、北京市教委先后在我校召开心理健康教育经验交流和成果展示会；____年被评为西城区心理健康教育先进校；诸多兄弟学校的同行曾到我校参观学习。

心理健康教育教师工作总结4

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程中，各级各类幼儿园开展心理健康教育正在引起人们的重视，开展心理健康

教育，既是孩子自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。在园领导的带领下，我园心理健康教育取得了一些成绩。现做个简要小结：

一、领导高度重视，心理健康教育工作认识到位，组织落实

1、认识到位：园领导认识到心理健康教育是全园工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高幼儿园办学质量的需要，是为孩子创造一个良好的成长环境的需要，是为孩子终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我园心理健康教育工作组织是严密的。范园长亲自开展心理健康教育工作，书记和教导主任直接负责全园的健康教育，各年级组的班主任具体负责组织实施。使心理健康教育有了组织上的保证。

3、幼儿园将心理健康教育纳入园所规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育例为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

二、培养师资，做到心理健康教育人员落实

幼儿园从普及入手，重点培养骨干，先后派出2名教师参加省级心理健康教育培训。并在教师中开展了心理健康教育知识的普及工作。以心理教育理论知识的学习为重点，聘请了经验丰富的老教师任我园的心理健康教育顾问；多次请老教师进园进行心理教育知识讲座和心理教育工作辅导，促使全体教师不断提高心理教育的水平和能力。我们还安排了全体教师收听、收看北师大心理健康教育与研究所王文娟老师的报告《日常教学中渗透心理健康教育》、丁容老师《如何开展心理健康教育》的报告、等等。通过这些教育活动使全体教师提高了心理教育的理论，提高了开展心理健康教育的意识和开展心理健康教育的能力。并在工作中加以应用，有力地推进了幼

儿园的教育教学工作。

孩子进行心理测试后，我们将家长请到幼儿园，请有关经验丰富的教师向家长进行情况反馈，让家长了解孩子心理特点，分析优势和不足，并和心理老师交换意见，共同制定帮助孩子完善心理品质的措施，提高孩子的心理素质。举办家长心理健康教育专题讲座，如：《如何对待孩子的逆反心理》、《如何帮助孩子克服考试焦虑现象》、发放《家教指南》等，教给家长一些常用的家庭心理健康教育的方法，使家庭教育更贴近孩子的心理，通过讲座还使家长了解了幼儿园心理健康教育的情况。

心理健康教育正在受到人们的重视，我们在这方面的经验还不够丰富，为了不断提高心理健康教育的水平，在今后的工作中我们将继续带领教师多学、多听专家的心理教育报告、书籍，努力将孩子培养成身心健康的人。

心理健康教育教师工作总结5

首先就是学校心理咨询室的创办，实习之前就有这个想法，没想到自己真的做到了。咨询室最终设立在了教学楼老师签到的办公室，咨询室布置的也很简单，几张桌子，几把椅子，最独具特色的还是我们自制的小沙发，后来又在墙上挂上了心理健康小知识的海报。虽然简陋，但是我们有严格的教师值班制度，教师工作守则，有为学生们服务的热情。专业知识虽然懂得不多，但是我会以最积极的心态来面对学生，尽自己最大的努力来跟学生们交流，帮助他们解决问题。咨询室开办初期，预约咨询的同学非常的多，我还有我们支队的队员都是忙得不亦乐乎，但是最近一段时间，学生们的新鲜劲好像是过了，没有了那么多人，但还是会有学生来找我聊天，想我诉说心中的苦闷。

我并没有因为人少而泄气，学生们不来说明他们没有特别大的心理困扰，不需要这个心理老师来进行辅导。其中来咨询

的有一个小女生，因为周围的朋友都不跟她说话了而感到非常的苦闷，甚至产生了辍学的心理，她找到我想我寻求帮助，自己也很痛心，这孩子的心理怎么会如此脆弱？了解下来这是一个特别敏感的孩子，其实周围的朋友不是不理她，而是她的感觉而已，我跟她谈心，找到跟她一起玩的同学，让她们平时多关注这个孩子点儿。最终这个小女生打消了辍学的心理，成绩也是在一点一点的进步，上次期中考试竟然考到了班里的十五名，听到这个消息，自己也很欣慰。

在咨询室创办的同时，我也在积极地筹办团体心理辅导的事情。跟学校申请专门的教室，在指导老师的帮助下，团体心理辅导室定在了教学楼二楼的会议室，经过一番的打扫，显得既宽敞又干净，做团体辅导还是很适合的。

我针对初二的学生做了关于自信心的团体辅导，团体共有十四名成员，都来自不同的班级。几次团体活动做下来，我看到了学生们愿意参加这个团体，开始把这个团体当做自己生活的一部分。其中一个成员叫董亚雪，一个很内向的女生，在她写给我的收获中我看到了她的成长，她开始变得自信，开朗，尤其是在团体活动结束后合影留念的时候，她竟然主动邀请跟团体中的一个男生照相，这是我怎么也没有想到的。好多学生都有了不同程度的提高，我听到的最多的一句话就是，“老师，我们交到了一群好朋友”，就算这个团体没有给他们带来什么大的收获，但是能够收获一群好朋友也很不错。自己也曾反思在团体中做的不足的地方，初来乍到总会犯很多错误，不过我还是相信，人是在错误中成长的，也算是对自己的安慰吧。

这两件事是我实习之前下决心要做到的事情，现在都做到了，虽然不是很好，但我也已经很心满意足了。在顶岗实习的道路上，有学生们的陪伴，有队友的支持，还有我自己的努力，我相信在我成长的同时学生们也会收获到很多东西。现在也越来越认识到教师这个职业的重要性，学生们给你带来快乐是任何事情都不能够相比的，对学生付出真心，学生们也

会用真心来回报。毕业之后，我还要继续当一名心理老师，为学生解决困扰，陪伴他们健康成长。

教师心理健康教育活动总结篇四

在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程，学校开展心理健康教育正在引起人们的重视，开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的适应能力。我校在从今年开学以来，学校搬迁两次，新生入住，为了更好地促进学生适应高中生活并健康成长，提高学生的心理素质和心理健康水平，在上级领导的关怀下和有关专家的帮助下，新校区的心理咨询室（温馨之家）建设完成，并且在十二月份给学生组织了一系列的活动。下面将我校这一学期来开展心理健康教育的情况做一总结。

1、认识到位：学校领导认识到心理健康教育工作是德育工作的一部分，是时代教育的需要，是素质教育的需要，是不断提高学校办学质量的需要，是为学生创造一个良好的成长环境的需要，是为学生终生不断进步发展奠定良好的心理基础的需要。

2、组织落实：我校心理健康教育工作组织是严密的。校长挂帅开展心理健康教育工作，主管德育的副校长直接负责，教导处具体负责组织实施。使心理健康教育有了组织上的保证。

3、学校将心理健康教育纳入学校规划中，不论是学年还是学期工作计划都将心理健康教育例为学校重点工作之一。而且，心理健康教育工作每学期要制定单独计划，进行总结。

1、学校从普及入手，重点培养骨干，先后派出多名教师参加市心理健康教育继续教育培训。

2、设置心理教师岗位。我校由刘静、熊登会两位老师担任心理健康教育专职教师，由蔡玉霞、蔡延军两位老师担任心理健康教育兼职教师使心理健康教育工作从人员上得到保证。

(1) 集体教育：我们积极想办法保证每班每周一节心理教育课，使心理教育成为学校课程的一个组成部分。

(2) 个别教育：学校在今年设置了“温馨之家”，每周定期开放，使个别心理有问题的同学单独找谈话，对谈话内容还进行了记录，跟踪。直至问题的解决。

(3) 通过心理测试，开辟心理咨询进行心理健康教育。根据教育的需要，选择适当的测量表等进行测验。这对于全面了解学生的性格，开展学生思想工作和管理工作有一定的帮助。

(4) 在教师中开展心理教育知识的普及工作：

我校在教师中开展了心理健康教育知识的普及工作。通过这些教育活动使全体教师提高了心理教育的理论，提高了开展心理健康教育的意识和开展心理健康教育的能力。并在工作中加以应用，有力地推进了学校的教育教学工作。

(5) 一系列心理健康教育活动的开展：

为丰富学生的课余生活、促进学生的身心健康，发展学生艺术、体育技能，丰富校园文化，我校于12月举行了女生跳棋比赛、男子象棋比赛、全校书法、绘画比赛、集体跳长绳、个人跳绳、踢毽子以及全校跑操比赛。在本次活动中学生积极参与，全体教师为学生准备了一顿丰盛的艺术、体育等活动大餐。

除了上好学生的心理辅导课以外，我还尽量的做好学生的个体辅导，因为学校搬新校区，很多设备、多媒体都不完善，因此学生的讲座，团体辅导没有办法进行，因此只有充分利

用好学生的心理健康教育课。

心理健康教育工作正在受到人们重视，我们在这方面经验是不足的，为了不断提高心理健康教育的水平，我们积极参与心理健康教育有关的科研课题工作。

教师心理健康教育活动总结篇五

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的`心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

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。

感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。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。

健康教育课。这次培训不同于一般的培训，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。

一、通过学习，我认识到了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，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。教师的言谈举止，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，反之，只能在课堂上造成一种紧张的气氛，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。

此外，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。

二、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性

学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们总能在报纸或新闻中看到小学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。教师力求“对症下药”，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。例如，我们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，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教师的目的就是教书育人。首先，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。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。其次，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。