

最新中小学心理健康教育培训心得 中小学教师心理健康培训心得体会(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中小学心理健康教育培训心得篇一

我参加了四天的“国培计划”送教下乡教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。对我来说这次的培训意义重大。通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识方面，还是方法技巧上让我对心理健康教育有了更深的认识，教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作有很大鞭策和鼓舞。下面谈谈自己的几点体会：

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。近几年学生心理健康问题呈上升趋势。主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等；如果学生心理不健康，他们的思想就会偏离轨道，这些对学生的生活、学习都受到一定的危害。现在学校心理健康教育越来越被重视。可是，学校的健康教育只是单一的，影响学生的心理健康因素还有家庭、社会。

1. 家庭教育不当，造成心理隐患。

家庭是社会的细胞，是孩子成长过程中的一所学校。”家庭良好教育有利于孩子的健康成长，而家庭的教育不当则很容易造成孩子的心理隐患。

2. 学校处理不当，造成心理失调。

学校是学生学习、生活的主要场所，学生的大部分时间都在学校度过。学校或教师在教育思想、方法上的不当或失误也会影响学生身心健康。

3. 社会负面影响，造成心理障碍。

现实社会的万紫千红、五彩斑斓，以及现实生活中存在的物欲诱惑、不健康的思想、情感、行为，都严重地毒害着学生的心灵。特别在当前，各种社会的传媒，信息化的作用等负面的影响，都会加重学生心理负担和内心矛盾，造成心理障碍。这些不良的影响，会引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。因此心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能。

情绪对人的心理健康起着核心作用。健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会阻碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师分不开的。情绪有着极强的感染性，如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，以此来感染学生的学习情绪。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

三. 提高心理健康的时效性。

在新形势下，学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。建立学生的心理档案，目的是通过分析评价了解每一个学生的气质、性格类型、

兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育发展。

今天，心理健康状况对学习、工作及思想的影响被越来越多的人所重视，学生的心理健康教育也日益成为学校教育的重要内容。家庭与学校都必须重视孩子的心理健康教育，老师与家长广泛涉猎孩子保健常识，建立和谐的师生或亲子关系，平等地同孩子交流，及时地发现并正确的指导孩子在成长期的行为变化。同时，我们学校利用家长学习、家长开放日、家长会等途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展家庭心理健康教育，效果很好。

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！

中小学心理健康教育培训心得篇二

转眼间，参加幼儿教育培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次重要性学习我了解了心理健康教育的意义以及它的培训，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要教书育人。

小学生心理健康教育关键是至关重要辅导员，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学活动环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭，化压力为动力。要将工作中出现普遍存在的问题看作生活之必然存在，把出现的各种弊病作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的组织工作热情，面对幼儿教育某一项教育工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先要学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，有望成为学生的良师益友。详细可从以下几方面去努力：

教师心理不健康就可能学生的性格不完整，就处置不用正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先须是心理健康的人。其次教师要做到语言准则。小学生认知水平比较低，所以教师的言行直接影响孩子着孩子的发展。另外，作为教师就要“学高为师”。只有不断提高自身急剧的综合素质，不断学习和掌握捷伊知识，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，真正也才能真正拥有心理上为的安全感。教师不断地接受即新知识，开拓自己的视野，也能使西站自己站在更高的角度看缺陷，以更平和的心态对待生活和工作中会不尽人意之对待处，更少地体验到焦虑和逆境，对维护心理健康有重要意义。

纷繁复杂道德的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、忠义与自律自律的人生态度和高尚情操。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，除了要有睿智的学识和优良的教学技能，还要

有健全的人格修养和高尚的品德。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，反之则使到学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的思维心态非常重要。通过学习，积极开展我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。只有这样，以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我对病态调适的技能，直接提供维护心理健康大幅提高和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别部分典型的案例的分析学习，对认识与识别见识心理因素异常现象有了认识，而且有了一定的辅导投资思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质优良的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使主动学生积极主动地投入学习；学生在教师的救世下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师学员的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪摧残的困扰，在不断增加知识素养的基础上，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出来自己的充分潜能，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。

作为教师，要以当人民教职员工为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育工作的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所同时指出的：看不起教师职业的'教师，决不会成为用心教师，当更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，要有阳光般温暖的态度；面对家长，要能阳光般真诚的交流；面对教育，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般积极的热情；面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就需要给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点暖暖的就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理的层面上去幼儿教育我的学生，更多的关注学生的心理发展壮大。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学员健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

中小学心理健康教育培训心得篇三

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！

中小学心理健康教育培训心得篇四

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。。

中小学心理健康教育培训心得篇五

这次福州市骨干班主任培训，我有幸聆听了刘晓明的《中小学教师心理健康教育状况》讲座。首先是教师的讲座非常的生动有趣；其次就是通过教师心理健康讲座，在我心中奠定了教师心理健康对于自己的工作和生活中的重要特殊的地位。

使我对“健康”有了重新认识，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，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。在日常的生活中我们往往只关注自己的身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，心理专家认为，心理问题已成为现代社会中的一种职业病，而教师又是这种心理问题的高危人群之一。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康。

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。

总之，在今后的教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，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。

心理健康主题培训的开展是为了促使相关人员拥有健康的心理和健全的人格，下面给大家分享中小学教师心理健康培训的心得体会，欢迎借鉴！1我有幸参.....

心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求，下面给大家分享中小学教师心理健康培训的心得体会，欢迎借鉴！1我有幸.....

当我们积累了新的体会时，可以记录在心得体会中，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么好的心得体会是什么样的呢？下面是小编收集整理的.....