

2023年小学心理健康教师培训心得体会

小学教师心理健康培训心得体会(实用6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

小学心理健康教师培训心得体会篇一

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。

最新小学教师求职简历精选

小学教师求职简历范文

小学教师求职简历优秀范文

简历制作培训心得体会

教师培训自我鉴定范文

小学教师自我鉴定表

小学教师个人自我鉴定

小学教师的个人简历

小学教师个人简历范本

员工培训师求职简历范文

小学心理健康教师培训心得体会篇二

教师心理健康很重要，因而在日常的工作中，教师应要注意维护自己的心理健康。作为一名知识分子，并且具备了一定的心理学知识的人，教师应该充分认真思考自己对自身的能力，和期望作出合理的判断，形成一个较为恰当的值。这样可以避免教师对自己提出过高的要求，产生一种心理落差。教师要抛弃或者淡薄一些观点，如名利思想、完美标准。

教师应同时正确认识来自于社会上的压力。学生，家长，学校领导，社会上其他人员对教师提出一些要求，恪守职业道德，只求奉献，不求享受，比一般人要做得好。社会人员对教师在培养学生及遵守行为规范方面得高要求和高期望。社会上一些不正之风蔓延对学生产生一系列的影响，使得教师难以在工作中获得成就感。

面对社会上的种种压力，教师首先应轻装上阵，有适度点的压力即可，不要给太多的负担。其次，教师应仔细分析社会压力的来源，正确分析寻求自己努力的方向。在合理的标准下，教师可以主动进行筛选。择取合理的压力，并转变为动力，用自己的行动解决问题。

教师应加强教育理论的学习，对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强对科学文化知识的学习，全面充实和提高自己。用自己光荣的行为来影响学生，帮助学生建立正确的价值取向，减少来源于学生的负面影响。

心理压力一旦产生必定会有心理焦虑。教师应注意自身情绪上的变化。教师应采用一定的措施，使情绪放松下来，缓解紧张的压力。

- 1、教师可以借助一定的体育活动，使压力外泄。通过肌肉、骨骼关节和呼吸运动的放松以及神经放松等基本动作，来降低机体的能量的消耗，从而控制不良情绪。

2、转移注意力。教师在紧张的工作之余，参与丰富多彩的业余活动，调节紧张的生活节奏使情绪得到松弛，减轻心理上的压力。

3、与朋友交谈。教师发现有心理上的压力和负面情绪，可以找自己的亲密朋友，家属等人同他们进行交流，把内心的负面情绪在一定程度上和一定范围内得到宣泄，把积累在内心中抑郁的能量发泄出去。同时，通过交谈，教师可以得到亲朋好友的支持和理解，心理上会得到一些安慰。

教师也可将压力看成是一种挑战，用自己坚强的意志磨练自己，抵抗过去，增强自身的抗压性。压力只是人对于某件事情刺激的主观反应。对于同件事的刺激，不同的人所产生的反应是不一样的。有的人感到头晕目眩；二有的人却不以为然。抗压性强的人，对于相同的刺激所感觉到的`心理压力较小，而抗压力弱的人，却感觉到很大。因此，教师应抓住一个适当的机会，用一种不服输的精神同压力进行斗争，磨练自己的意志品质，从而增强自身的抗压性，减轻了自身的心理压力。

学校和社会也应该建立相应的场所和机构，如教工之家，联谊会，教师俱乐部，以及教师心理门诊，教师心理保健咨询热线和网上心理咨询等措施来建立教师心理疏导系统，帮助教师及时缓解心理压力，消除心理上的困扰。此外，还可以，让教师做一些心理上的测试，建立心理档案袋，做好观察和记录。及时发现教师心理存在的问题，并帮助之疏导和解决，促进其心理健康发展。

方法是千种万种，选择合适自己的最为重要。其次，认真实施，坚持下去，教师的压力定能减轻很多。

让我们教师轻装上阵，作学生成长的领路人，促进他们健康成长。

小学心理健康教师培训心得体会篇三

通过参加心理健康培训，我受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己的体会。

一、认识到心理健康教育的重要意义

这次培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如：能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

图片

二、懂得了教师应具备健康的心理

我认为，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。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。

一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。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。

三、加强对学生的心理健康教育

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，或为学习，或为人际关系等等，且有增长的势头，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。

正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，我们工作的对象是正在形成中的、个性的、最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”。所以，在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“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。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该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。我们教育的目的就是教书育人。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。

这一课程越是学习，我越是感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。同时我也希望这样的培训能够坚持进行下去，进一步提高小学教师的水平。

小学心理健康教师培训心得体会篇四

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了李慧君专家的理论课，最让我受益的是这句话找回职业生活的勇气和幸福感，需要获得对工作的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加重要。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。积极的自我认同寻找自我价值感，建立社会支持系统，

用探究打败无聊，积极的自我调节。

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。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：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，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。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；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要成为一名受欢迎的老师，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，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。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。

在新形势下，小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。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，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。

二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

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，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

小学心理健康教师培训心得体会篇五

7月26日，我有幸参加了由省文明办、省教育厅主办，省教育科学研究院承办的省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育工作”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

教育究竟是什么？法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助

全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化；医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作！大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的？学生究竟需要什么？我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展？这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反……一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自己意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的

方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实；方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里？心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的？还是学生身体状况因素导致的？抑或是学生自己意象上存在缺憾？教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，虽然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

要做好学生心理健康教育工作，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，

当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习！

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常？因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自己认识与疏导。

小学心理健康教师培训心得体会篇六

每个人的健康成长都离不开学习与实践，特别是身为心理教师的我，肩负着青少年健康成长的责任使命，学习研究好专业知识，提升护航学生心理成长的技能，显得尤为重要。有幸在六月二十四日下午，去呼市二中如意校区参加了呼市教育局组织的《提升危机干预技能护航学生心理健康》的心理专业培训，内蒙古师大的李翠云教授亲自做了精辟的讲座，至今让我回味难忘，浸染在神奇的心育氛围中！

说起李翠云教授，她对于我的影响力特别深刻，是一位让我心生敬仰的心理学老师，记得在考取心理咨询师前的辅导班学习时，李翠云老师就多次的给我们上课辅导学习，她丰富的专业知识、情感入心的人文素养以及提高我们学习心理的自信心、走入心理美妙世界情怀等等方面让我受益匪浅，对于人生过程有了新的认知和感悟！

这次能够再一次聆听李老师的心理专业讲座，让我从另外一个层面另一个角度，对学生成长道路上出现的心理危机有了全新的认识视角，特别是针对有心理危机的孩子们所应该具备的处理技能，干预技能以及辅导内容等方面获益良多，之前这些方面就是我自己的一个知识短板，培训学习后，豁然开朗，使自己往后的工作有了明确的方向，具体干预有了许多小技能小招数，真的是心生欢喜，感谢李老师送给我们的专业大餐。

我们心理教师必须运用专业的知识技能为孩子们健康成长做出不懈的努力，此次李翠云教授培训中针对“容易出现心理危机的学生特征”、“学生心理危机的识别途径”以及“心理危机信号”等多方面进行了详细的讲解说明，结合我校心理工作实际，确实有以上情况存在。通过这几天的认真反馈，不断研究，明晰了具体的危机处理方向和实操方法，能够有的放矢地做好部分学生的心理异常调整，且关注好他们成长的每一个脚步。

李翠云教授的讲座为我们打开了一扇窗，让我们心理教师更加的知道了责任的重大，孩子们的成长事关每一位家长、教师及整个社会，我们没有理由不好好的去关注关心我们的每一位学生，一定要用专业知识技能和温暖的耐心为孩子们成长护好航引好路，心理教育工作任重而道远，我们在努力！