

# 最新教师心理健康培训心得体会(优秀6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。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 教师心理健康培训心得体会篇一

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

教师参加心理健康培训心得体会的写法与格式是什么？请参考以下这篇范文。

中小学教师承担着培养祖国未来建设者和接班人的重任。中小学生学习素质的高低，直接关系到国家和民族的命运。具有健康良好的心理素质既是现代社会对人的基本要求，也是当前加强学生道德建设工作的一个重要内容和有效途径。新时代的教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且还要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理工作者和精神治疗医生。教师的工作就是研究学生个性规律，按其独特的规律来培养和发展学生的个性。教师良好的个性人格是学生个性发展的不可替代的“阳光”。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。

心理不健康的教师最显著的表现是，难以保持乐观、积极的心态。他们大多不关注学生的生理、心理和社会性发展特点，更不会根据这些特点创造性地运用语言，剖析教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师忽视学生的性格、特长差异，使用过激语言，冷淡对待成绩落后的学生，致使学生心理受到伤害。教师的不健康心理会影响学生人生观、价值观，有害于健全人格的形成。教师消极、暴躁、紧张的心

理倾向会被学生仿效，最终潜移默化地演变为学生自身的心理品质。心理不健康的教师轻者表现为无故迁怒、恶语谩骂、以罚代教等等，严重者则发生虐待学生致残致死的极端行为。

那么，究竟那些因素容易使教师形成不健康的心理、产生心理问题呢？我粗浅的把它归纳为：教师心理问题是在外界压力和自身心理素质的内外因素共同作用下形成的。若教师无法对来自社会、家长、学校的压力有效应对，就容易产生心理问题，从而导致心理不健康现象的发生。在当前巨变的社会和教育改革的环境下，家长和社会比以前任何时候对学校尤其是对教师的期望都高，要求过多，因此赋予教师很多的角色，这也是众所周知的事实。当前环境下，社会要求教师应该做到以下几点：

( 1 )要根据一定社会规定的教育目的和学生身心特点培养人才，他便担负起社会的代表者、社会道德的实践者和示范者的角色。( 2 )要在教书育人中，遵循教育教学规律，针对实际情况创造性地进行因材施教，他又要担当起传道、授业、解惑者的角色。( 3 )还要言传身教，真正成为学生的楷模，他需要担当起父母、朋友或管理者的不同角色与学生进行全身心的接触。( 4 )从实际需要出发，培养当前和未来需要的实用人才，希望教师能成为研究者和人际关系的协调者等等。

教师一系列的心理健康问题的产生，往往是以上诸多之类的社会、家长寄予教师过高的期望，赋予教师太多的角色，以至使教师产生角色冲突，从而引起了心理问题。

首先是社会、家长对教师角色互为矛盾的要求造成的冲突。

一方面在考试评价制度、课程、中高考制度没有根本性改革的今天，家长对高分的迫切期望和社会对高升学率、高学历的要求，以及对教育投入和教学资源的不足，迫使教师不敢过多考虑学生个性和创造性的培养，而以最高效方法，将最标准答案最直接向学生灌输，以提高课堂效率，获取应试高

分。另一方面，社会也清楚认识到二十一世纪知识经济主要是靠劳动者的综合素质和创新能力作为发展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以发展创造力和个性的素质教育。因此，中小学教师处于应试教育与素质教育的夹缝中，腹背受敌，尴尬不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任造成的冲突。

教师是现代社会的一员，他和别人一样，有体验成功和成就的需要。然而，教师角色却要求与特定的学生维持一种持久(一学年或一届的时间，而且很慢很难出成果)的关系，这样就必须使教师较持久地投身于一种特定的情景。但教师尤其是年轻教师，总想去找一个工作条件、福利条件更好的学校执教。希望自己经济上丰裕，并且社会名望和自尊得到保障。在这种自我利益与他人利益之间选择的冲突中，育人者和个人事业成功者的角色冲突，必然使部分教师惶惶不安，对自身工作不满，直到对教育工作产生厌倦、轻视的心理。

再次，教师偏低的社会政治、经济地位与教师职业的重要性造成的角色冲突。

新时代要求教师不但是学生学习的组织者、管理者、指导者，而且还是心理工作者、学者、专家艺术家和社会活动家。教师这个角色确实是不好当的，尤其社会上还存在对教育事业的不理解和对教师的偏见，教师经济待遇和职业地位偏低，使教师心理感到不平衡，发牢骚，逐渐失去对教师工作的光荣感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性造成的冲突。

心理学中有这样一条规律：

控制不住是控制太多太过分的结果。这就是为什么“好老师成恶人”的悲剧会一而再、再而三地发生的深层次原因

所在。

长期以来，人们往往只重视教师的教育教学质量，只强调教师的奉献精神与责任感，而忽视对教师心理健康的维护。教师心理服务机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的不足，使教师的心理问题得不到及时的调整与治疗，从而使教师的教育教学行为因此出现偏差。心理学家认为：人们所经受的心理挫折以及缺乏正确的心理调节手段，是产生心理问题的直接原因。对教师而言，教学任务重，升学压力大，工作超负荷等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。再者，心理问题就如同常见病“感冒”一样，几乎人人都会遇到，教师也不例外，因为教师不是不食人间烟火的神仙，他们也有自己的喜怒哀乐和现实问题。如果工作和生活中的各种问题长期得不到解决，由此而产生的不良情绪长期得不到释放，日积月累，恶劣情绪最终会以“零存整取”的形式突破心理承受的极限而爆发。

这篇教师参加心理健康培训心得体会范文是我们精心挑选的，但愿对你有参考作用。

这次参加了区教育局组织的教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己肤浅的体会。

## 一、使我认识到了心理健康教育的重要意义

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：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。

## 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，为学习，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，我越是感觉自己了解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，进一步提高农村中小学教师的水平。

给大家带来教师参加心理健康培训心得体会范文，供大家参考！

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。这次通过阅读这本书，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。教师完善的心理素质 and 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。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。

优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对他教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯

穿于经验和行为的一切方面。正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

的教师参加心理健康培训心得体会范文很有深度，希望可以帮助您一臂之力。

心理健康专题培训的开展有助于相关人员正面心理健康，提升自身心理健康质量。以下是小编为大家精心整理的心理健康培训心得体会，欢迎大家阅读。心理健康培训心得体会1

8月19—20日，我有幸参加了全市中小学心理健康教育教师专业素质提升论坛，论坛专门邀请了中央电视台《心理访谈》节目特邀主持人杨凤池，中国康复研究中心心理科刘松怀两位知名专家，分别做了《分析体验式心理咨询技术》与《心理咨询的基本技术》的专题讲座，两位专家与现场的参会教师进行了积极互动交流。讲座非常的精彩，气氛特别的高涨，收获也特别的丰富。

杨老师的讲座风趣幽默，他能把如此深奥抽象的心理学专业知识讲得那么的通俗易懂，真不愧是心理学界的大咖。我们从他的身上学到了以前不曾学到的很多东西。“分析体验式心理咨询技术”是他自己发明创造的一套咨询技术，实用耐用且好用，专业的讲解加之以具体的案例视频播放，让学员们一下子容易领会他的精神。“我不想做‘暴君’”，“爱你恨你我的父亲”，“逃跑的留学生”等等心理访谈节目重现荧屏，让我们重新回到了访谈现场，一起跟专家体验这“心与心的交流”……一幕幕，一场场，一句句，一个个，

不仅让我们欣赏到了专家的风采，更让大家也体验到了以前从没有体验过的各种真实咨询场面，理论联系实际的应用并解析了“分析体验式心理咨询技术”。具体操作思路：

一、假设与评估；

二、分析与修通；

三、体验与结束。只希望我们能首先好好消化杨大师的这种咨询技术，其次再说尝试应用。

刘松怀老师具体跟我们分享了“心理咨询的基本技术”，他主要从九个方面分析讲述了这些技术的应用跟技巧。刘老师分享的九大技术分别是：

一、建立和谐人际关系的重要技巧；

二、身心语言贯注的技巧；

三、选择咨询内容的技巧；

四、询问对方的技巧；

五、倾听的技巧；

六、理解接纳对方情绪的技巧；

七、觉察和洞察的技巧；

八、镜映对方的技巧；

九、达成一致沟通目标的技巧。

刘老师对每种技巧需要把握的侧重点都一一做了讲解和演示，这样就使得学员们对技巧的运用更加直观。



给我印象最深的是刘老师讲的第六种技巧，即理解接纳对方情绪的技巧，此种技巧也叫“共情四部曲”：先放下自己的标准；

认真倾听对方内心的感受和情绪；

体验对方的感受和情绪；

反馈给对方感受和情绪。他给我们现场提供了几个实际案例，然后帮助学员们总结归纳，最后基本形成了以下固定的句式：当我听到刚才你说的话时，我能体会到你有一种……（表达情绪的专业术语）的感觉，你很……，甚至……，可是，……。并且刘老师强调在做共情时，语气必须低沉，缓慢，甚至就是那种有气无力的表达，并且时不时地稍作停顿，如此这样，才能真正做到与来访者感同身受，便于跟来访者很快建立和谐融洽的关系。在现场，刘老师提供了个别场景，然后点名让学员们进行尝试共情，效果相当明显。不过，在进行表述过程中，由于每个人对心理学的基础知识掌握的不是很一样到位，所以专业术语的表达就有点那个“茶壶里煮饺子——有口说不出”的感觉，反正我自己能明显感觉得到。

“学然后知不足”，大师们深入浅出的讲解，让我深切感受到自己作为一名基层心理工作者乃至基层教育工作者，对心理学与教育学方面的知识了解掌握是那么的少之又少。这就需要在潜心从教的同时，一定要多多翻阅学习关于心理学方面的知识，或是自学抑或是培训，总之，只有作为教书育人的我们心理健康了，才可能培养塑造出身心皆健康的学生！

再有，在我们日常的工作生活中，我们都只积极关注孩子们的显性教育——成绩分数，却忽略了那些最最重要的隐性教育——心理健康，这就导致了当今社会孩子们抑郁、自杀、校园暴力事件的防不胜防，接踵而至。诚然，教育也不仅仅只是教师的工作，社会家庭也都有责任，但是作为专门从事育人工程的我们，对于育人方面造成的不当和损失，我们又何尝没有一丁点的责任。为此，培养一批优秀的专业的心理健康教师势在必行！！！！

## 心理健康培训心得体会2

我有幸参加了由县教育局举办的全县中小学心理健康教育教师培训班的学习，全部由湖北师范学院教授讲课，为期12天，本次培训共有来自全县69位老师参加，培训主要围绕七个内容展开的：心理学基础、发展心理学、心理测量学、社会心理学、变态心理学与健康心理学、咨询心理学、学校心理健康教育。下面将此次学习的心得体会总结如下：

第一，重新认识自我，审视自己的工作思路。在这次的心理健康教育学习中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，克服职业倦怠，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。原来身为一个教者，我们自身的心理或多或少存在一些有问题，我们自己竟然浑然不觉，试想长此以往，接受我们教育的学生心理上是不是也存在问题？想到这里，不仅有些汗颜。天真无邪的孩子若在阴暗的心理影响下那后果不堪设想。学习后，我要重新调整心态，以一个健康心理走进学生的心里，将心理学的理论联系工作实际，融入到日常教学中。教师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。

第二，学习心理健康，浸润自己的心理。在这短短几天的时间里，各位教授结合自己丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识深入浅出地阐述讲解，我不仅掌握了不少心理辅导理念，而且学会了个体心里辅导和团体心理辅导的基本方法。从各位专家的讲解中，我更深深的明白，学生的心理健康教学，不是一朝一夕，能一蹴而就的事情。要培养学生良好的、健康的心理，需要每一位老师参与，需要学校整体环境渲染。我们的每一门学科，每一堂课上，都可能或多或少地渗透心理健康教育。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施

者，因此每一个教师都因具备心理健康的相关知识，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。

第三，学会换位思考，改进自己的教学方法。十二天的时间里，我又回到了学生时代：按时上课，听老师讲课，做好笔记，分组活动，完成作业……课后，和其他来学习的老师们一起，我们也会对听课内容或是教者做一番评论：“这节课讲的真好！”“这个老师真幽默！”“今天老师说的内容太枯燥了，我都不想听了！”静下心来一想，我们的学生是不是也会这样议论我们呢？原来，是自己的课堂不够吸引人才有孩子开小差，是自己的讲解不够生动孩子们才没有弄明白！今天，我们是站在学生的立场，再看自己，给平日的许多疑惑找到了答案。一个充满魅力的教者，一个生动有趣的课堂，如同一块磁铁，能将学生的注意力牢牢抓住。当我们的课堂失去活力，当我们的学生兴趣转移，责任往往在我们自己。

只有改进自己的教学方法，从学生的需要出发，根据学生的年龄特点，设计多样的教学过程，才能让课堂的几十分钟发挥最高效率！十二天，开始时也许觉得漫长，结束时发现它的短暂。我觉得这十二天是我工作和学习中成长的一个重要阶段，是我正式踏上心理健康教育路程的起点，因此，未来，还有更长的路要走。我只知道，我们这个队伍会越来越壮大，为了培养学生们拥有健康的心理这一目标，我们将携手前行！

### 心理健康培训心得体会3

这次参加了教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。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，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了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，对我今后的工作具有很大的帮助。

下面谈谈自己的几点体会：此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。

如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！教师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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，

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，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生，它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去，更好的促进教育工作。

#### 心理健康培训心得体会4

10月24日，徐州市星光小学胡运英、陈雷、王皞、彭丽等几位具有心理咨询师证的老师参加了由泉山区青少年活动中心开展的讲座，讲座主题为《心理咨询室新手面临的课题——实际操作层面》。主讲人是张学良副主任医师。张学良主任系统接受从业资格和技能培训，从事心理咨询和治疗工作18年，心理咨询师实操和后续培训教育13年，具有丰富的实战、培训经验。

经过本次心理健康教育学习，几位老师更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上

都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是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。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。通过培训，自身有了提高。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。

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。

相信星光的老师会带给每一颗小星星积极向上的健康状态，让每一颗小星星都茁壮成长。

的小编希望以上4篇范文能够帮到你，当然，你还可以点击[这里](#)查看更多教师参加心理健康培训心得体会范文。

## 教师心理健康培训心得体会篇二

近年来，随着教师压力加大，教育培训成为教师们常用的方法来提高教学水平。然而，教师们也应该关注自身的心理健康问题。作为一名从事培训教师工作多年的我，不仅在教学方面不断研究和学习，同时也关注个人的心理健康问题。通过不断探索和实践，我积累了一些心得体会，希望可以与大家分享。

首先，我发现保持良好的心境和心态对于教师的工作至关重要。在培训教师的工作中，我们常常面临各种各样的困难和挑战，如果我们没有一个乐观积极的心态去面对，很容易陷入消极情绪中。因此，我经常提醒自己要保持一个良好的心境，不论遇到什么困难，我都要积极面对，努力解决问题，这样才能更好地开展工作。

其次，我发现培训教师要善于自我调节。在培训教师的工作中，工作强度较大，压力较大是常有的事情。如果我们不能很好地调整自己的身心状态，长期处于过度劳累的状态，不仅对自身身体健康不利，还会影响到工作效果。因此，我时常利用业余时间进行一些自我放松的活动，例如听听音乐、看看书、做做运动等，让自己得到充分的休息，以保持良好的工作状态。

再次，在培训教师的工作中，与他人的交流和沟通是非常重要的。教师每天都需要与学生、家长和同事进行各种交流和沟通，如果不善于与他人交流，积极分享自己的心得和经验，就很难取得好的效果。因此，我积极参与各种交流活动，例如与同事组织探讨教学方法的座谈会，与学校的家长会等等，通过多方位的交流与他人沟通，不仅可以提高自己的教学能力，还能丰富自己的人际关系。

此外，我还发现帮助他人也是提高自身心理健康的重要途径。在培训教师的工作中，我们常常面对着各种各样的学生，有

些学生可能存在各种问题和难题。作为教师，我们不仅要关注学生的学习情况，还要关注学生的心理健康。我经常与学生保持沟通交流，关心他们的学习和生活情况，尽可能提供帮助和支持。这不仅可以促进学生的发展，也能让自己感到满足和开心。

最后，我认为要保持良好的心理健康，教师还需要注重时间管理。在培训教师的工作中，时间是非常宝贵的资源。如果我们不能很好地管理自己的时间，很容易陷入工作的紧张中，导致心理压力增大。因此，我经常制定合理的时间规划和安排，合理分配时间，提高工作的效率，以保持良好的心理状态。

总之，培训教师心理健康是我们关注的重点。通过保持良好的心境和心态，善于自我调节，积极与他人交流和沟通，帮助他人以及注重时间管理，我们可以更好地提高自己的培训教师工作效果，并保持良好的心理健康状态。相信只有心理健康的教师才能更好地为学生服务，为教育事业贡献自己的力量。

### **教师心理健康培训心得体会篇三**

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\_\_区的心理健康的培训，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**

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。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。



教师的言行对学生有很大影响。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，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：和谐的团队精神，助进步

作为一个\_\_区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去\_\_我们给组配备了一个非常贴心的指导师---\_\_老师，老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。

这一周来，我虚心的向\_\_老师请教，学习。\_\_老师还亲自给我们上课，听了\_\_老师的课后，让我们感受颇深。同时，\_\_老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的好。

感受三：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。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

## **教师心理健康培训心得体会篇四**

培训教师是一项高度责任和压力巨大的工作。在这个角色中，教师需要不断学习、提升自己的教育知识和技能，同时还需要处理学生的需求和挑战。因此，教师的心理健康对于他们的专业发展和工作效果至关重要。在这篇文章中，我将分享我作为培训教师的心理健康心得体会。

首先，我认识到自我关爱的重要性。作为一个培训教师，我时常面临着高强度的工作压力和时间管理的挑战。为了保持良好的心理健康，我意识到不仅需要关注学生的需求，还需要关注自己的需求。因此，我每天都会安排一段属于自己的时间，进行一些舒适的活动，如阅读、运动或听音乐。这些

活动帮助我放松身心、缓解压力，并恢复精力和动力。

其次，与同事和家人的支持对于我保持心理健康起到了重要作用。在教育领域，同行之间的互动和支持是非常关键的。我常常与我的同事交流，分享一起面对的挑战和压力，并互相给予鼓励和支持。此外，我还在家庭找到了情感上的依靠和支持。和家人交流，不仅让我感受到温暖和爱，还提供了一个倾诉、舒缓压力的空间。

第三，持续的学习成为我心理健康的重要组成部分。作为一个培训教师，我相信学习永无止境。通过参加教育研讨会、课程和工作坊，我努力保持专业知识的更新和学习新的教育方法。这不仅使我在教学中更加自信和有效，还帮助我保持对教育事业的激情和动力。持续学习使我能够更好地应对挑战 and 压力，提高自己的心理韧性。

第四，建立积极的心态有助于保持心理健康。在教育工作中，我们经常遇到各种挑战和困难，例如学生的行为问题、家长的要求等等。这些问题可能会给我们带来压力和不安。但是，积极的心态可以帮助我们转变视角，看到问题中的机遇和潜力。我常常告诫自己要以乐观的态度面对困难，并将其视为成长和学习的机会。通过保持积极的心态，我能够更好地调整自己的情绪，提高自己的情绪稳定性。

最后，我发现定期反思和放松的重要性。在繁忙的工作中，经常反思自己的工作表现以及教学方法非常重要。通过定期反思，我可以挖掘自己的潜力和不足，并寻找改进的方法。此外，我还发现定期放松对于充电和恢复精力至关重要。我会安排一些小假期或放松的活动，以帮助自己恢复体力和心理能量。

总而言之，作为一个培训教师，保持心理健康是一项永恒的任务。通过关注自己的需求，寻求支持和建立积极的心态，我能够更好地面对工作中的挑战和压力。持续学习和定期反

思则帮助我不断成长和提升自己的教育能力。我希望我的心理健康心得体会能够对其他教师们有所帮助，并能推动他们在教学中保持积极的心态和专业发展。

## 教师心理健康培训心得体会篇五

### 段落一：引言（200字）

在如今竞争激烈的培训行业中，教师们的心理健康显得尤为重要。作为一名培训教师，我在多年的从业经验中积累了一些关于维持心理健康的心得体会。在这篇文章中，我将分享我所学到的五个方面，希望对其他教师提供一些帮助。

### 段落二：保持工作与生活的平衡（200字）

作为一名培训教师，我们经常需要熬夜备课和处理学生的问题。然而，为了保持心理健康，我意识到必须在工作与生活之间建立平衡。我每天都设定一些时间用来放松和娱乐，例如阅读书籍、锻炼身体或与朋友聚会。这样的休息和娱乐时间有助于减轻压力，并且让我在工作中更加专注和高效。

### 段落三：学会管理情绪（200字）

培训教师需要面对不同年龄、不同学习能力的学生，有时候会遇到一些无法控制的情境。因此，学会管理情绪对于维持心理健康非常重要。我通过参加冥想、太极拳等活动学会了放松身心，使自己在课堂上表现得更加镇定和专注。此外，与同事和家人分享自己的感受也是一种非常有效的情绪管理方法。

### 段落四：寻求支持和建立人际关系（200字）

培训教师常常会感到孤独和压力巨大，因此，寻求支持和建立人际关系对于心理健康至关重要。我发现与同事交流工作

上的挑战和快乐，与朋友分享日常生活的喜怒哀乐，能够减轻负担并产生积极的效果。此外，我也会积极参加培训师交流会议和研讨会，与其他教师互相交流心得体会，这不仅能够拓宽视野，还能够找到更多的正能量和鼓励。

#### 段落五：养成良好的生活习惯（200字）

为了维护心理健康，养成良好的生活习惯也是非常重要的。我每天保证充足的睡眠时间，饮食均衡并注重营养，定期锻炼身体。这些习惯帮助我保持健康和精力充沛，从而更好地应对工作和生活的压力。此外，我也会定期参加一些兴趣爱好的活动，如画画、写作等，以保持快乐和满足感。

#### 总结（200字）

培训教师心理健康是我们工作的基础，只有保持良好的心态和心理状态，我们才能够更好地履行我们的教育使命。维持工作与生活的平衡、学会管理情绪、寻求支持和建立人际关系以及养成良好的生活习惯，这些都是我多年从教的心得体会。我相信只要我们牢记这些经验，并不断实践与调整，我们将能够成为更加心理健康、积极向上的培训教师。

## 教师心理健康培训心得体会篇六

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是学生成才的基础，心理健康能够促进学生全面发展健康的心理品质是学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使学生克服依靠心理增强独立性。学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，积极·主动适应学生生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于学生培养健康的个性心理。学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学生生活与中学生生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了学生生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了学生的生活，并且为学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！