

最新教师心理健康培训心得 厨师心理健康培训心得体会(模板7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

教师心理健康培训心得篇一

厨师作为饮食行业中的核心人物，承担着制作美食的责任，同时也承受着巨大的工作压力，如何保持厨师的心理健康成为了一个非常重要的问题。最近我参加了一场厨师心理健康培训，受益匪浅，下面我将分享我对培训的心得体会。

第二段：培训内容

这次心理健康培训主要包括了：心理压力管理、职业自我认同、职业地位提升、冲突管理、身体健康等多方面内容。全面地介绍了厨师工作中所面临的问题，并针对每个问题提供了解决方案和实践建议。

第三段：印象深刻的话题

在培训中，我印象最深刻的一部分是关于职业自我认同的讲解。讲师指出，作为厨师，应该明确自己的职业定位，清晰自己的职业目标。同时，要充分发挥自身的特长，不断提升自己的核心竞争力，从而在餐饮行业占据一席之地。

第四段：培训对我的帮助

通过参加这次培训，我认识到了自己的不足之处，并将所学知识应用到工作中。我在工作中意识到了自己长时间工作所

产生的身体不适和压力问题，并主动寻找解决方案，每天都会做些简单的体育锻炼，减轻身体负担，保持身体健康。同时，我也开始关注团队成员的心理状态，及时与他们沟通交流，帮助他们排解烦恼。

第五段：总结

培训意味着不断成长和进步，在这次厨师心理健康培训中，我受益匪浅。作为一个厨师，我们要不仅追求美食，更要注重自身心理健康和整体素养的提升，保持积极向上的心态，将更好的服务奉献给顾客。我相信，只要我们认真学习培训内容，并将其贯彻到实际工作中，就能够做到更好的自我提高，更好的为顾客服务。

教师心理健康培训心得篇二

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幅度的提升，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：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篇三

厨师是一份需要耐心、技术和热情的职业，由于其特殊性，厨师们可以面临一些压力和挑战。为此，主管机构已经开始开展各种培训来帮助厨师们保持心理健康。最近，我参加了一次厨师心理健康培训班，提高了我对这个问题的理解。在这篇文章中，我想分享我的体验来帮助其他人了解和克服挑战，从而提高良好的心理健康。

第一段：理解良好的厨师心态对成品的作用

良好的厨师心态对成品品质起着至关重要的作用。如果心态

不稳定，可能会导致成品质量下降、客户不满意、以及工作中不必要的面对考验。最重要的是厨师必须要保持冷静，无论面对什么挑战和压力，因为这些决定着成品是否能够如期完成。

第二段：厨师所面临的挑战

厨师们面临着很多挑战。首先，由于厨房的环境因素，厨师们的身体可能承受着各种压力和劳动量。其次，时间压力和烹饪方案的要求也会导致厨师们从身体、思维和情绪等多个方面负担过重。最后，客户或特别要求的挑战可能会对厨师们的工作满意度产生负面影响。

第三段：培训中的启示和收益

我参加的厨师心理健康培训班，通过学习和实践的方式提高我们对良好心态和压力管理的理解。首先，我们学会了如何保持冷静、平静地面对挑战和压力。我们的培训师赞扬了采取主动解决问题的心态很重要，即使面对负面的、不可避免的困难。最后，课程还提供了关于如何更好的与客户保持沟通的实用步骤，从而避免过度的情绪及承受过多的压力。

第四段：实践中改进厨师心态

在实践中，我们应该使用静坐、放松、呼吸和冥想等技术来帮助缓解压力。我们可以花费一些时间定期做这些训练，以保持身心健康。我们还应该将工作追求与假期资源结合起来，以放松心态：例如旅游、户外活动等。

第五段：结论

良好的厨师心态是良好成品的既定事实。厨师们面临的挑战可能会产生破坏性、影响工作效率的心态状况。然而，透过参加心理健康培训班，我们可以帮助回答这些挑战，学会如

何保持冷静、积极地处理压力和与客户情绪进行交流，最大限度地减少焦虑情绪和压力负担。通过采取一些休闲资源，我们也可以在平衡好工作压力的情况下，全情投入到良好心态的保持中。

教师心理健康培训心得篇四

在这个现代社会，心理健康问题越来越受到人们的关注。作为一个大学生，在学习和生活中，我也时常感到压力和焦虑。为了更好地了解和应对这些心理问题，我参加了一次在线心理健康培训课程。通过这次课程的学习，我深刻体会到了心理健康的重要性，并且收获了很多宝贵的经验和知识。

首先，在线心理健康培训课程第一阶段，我学习了心理健康的基本概念和知识。课程讲解了心理和心理健康的概念，并通过实际案例分析和课堂互动，加深了对心理健康的理解。我了解到心理健康是一个相对稳定的状态，不仅仅是消除心理疾病，更多地是指一个人对自身情绪的控制能力和生活中的幸福感。在这个阶段，我初步认识到了心理健康的重要性，也为后面的学习打下了基础。

其次，在线心理健康培训课程的第二阶段，我学习了心理健康的影响因素和疾病预防方法。课程讲述了心理健康是由多方面因素影响的，包括遗传、环境、社会与文化等。我了解到，一些基本的心理健康问题如焦虑、抑郁等，都是由这些因素相互作用而引起的。同时，课程还介绍了一些常见的心理疾病的预防方法，例如保持良好的生活习惯、积极应对压力等。这让我深刻认识到，心理健康的维护不能仅仅依靠医疗手段，更多地需要我们日常生活中的积极调节和预防。

在线心理健康培训课程的第三阶段，我学习了一些心理健康问题的识别与急救方法。课程深入介绍了一些常见的心理健康问题，例如自杀、恐慌症等，并通过案例和演练，教授了相应的急救方法。这些知识对我来说具有重要的意义，因为

在我们身边，很有可能会遇到身边的朋友或家人出现心理健康问题，我们应该尽可能地提供及时的支持与帮助。通过这次课程，我学会了如何识别心理健康问题，并且掌握了一些有效的急救方法。这使我感到责任重大但同时也有信心面对这些挑战。

接下来，在线心理健康培训课程的第四阶段，我学习了一些常用的心理调节方法和自我管理技巧。课程通过讲解和示范，教授了许多实用的心理调节方法，例如深呼吸、积极心态培养、放松训练等。同时，课程还介绍了一些自我管理的技巧，例如合理安排时间、充实自己的生活等。这些方法和技巧不仅在应对压力时有帮助，更能促进个人的心理成长和发展。我通过课程的学习，意识到要健康地度过每一天，需要积极地调整自己的心态和态度。

最后，在线心理健康培训课程的最后一个阶段，我进行了实践操作和心得总结。课程组织了一些实践活动，例如小组讨论、案例分析等，让我们将所学的知识应用到实际中，并分享心得体会。通过这些实践活动，我更好地掌握了课程内容，并且意识到将心理健康的理论应用到实际中并不容易，需要我们不断地学习和实践。在这个阶段，我也总结了自己的学习心得，提出了一些进一步改进的建议，希望能够对未来的心理健康培训课程有所帮助。

通过这次在线心理健康培训课程，我深刻认识到了心理健康的重要性，并且学到了许多宝贵的经验和知识。我将积极应用这些知识到我的生活中，不仅关注自己的心理健康，也关心和帮助身边的人。我相信，只有拥有健康的心理状态，我们才能够更好地应对生活中的困难和挑战，过上幸福健康的生活。

教师心理健康培训心得篇五

在现代生活中，厨师是必不可少的人群之一。他们不仅要在

繁忙的餐馆环境下快速制作美食，而且要承受着各种压力：高强度的工作、热情却忙碌的顾客。然而，长期的工作压力很容易对心理健康造成不可逆的伤害，所以厨师心理健康培训显得尤为重要。下面，我将分享我的培训心得体会。

第二段：厨师心理健康根源分析

在厨师心理健康培训中，我们首先分析了厨师心理健康的根源。厨师易受到的心理压力十分类似，例如工作高强度、顾客挑剔、衣食住行等外在压力，还有内在的自我管理、成就感、自我认知等等。良好的管理和应对，可以帮助厨师有效地承受工作压力和提升自我保护机制。

第三段：压力滋生的负面影响

如果压力得不到有效的缓解，它就会滋生出一系列的负面影响，对厨师的身心健康造成伤害。例如，焦虑、抑郁、身体疲劳、过度饮酒、过度吸烟等，这些都是对厨师心理健康的伤害。正确的心理管理和培训可以使厨师更好的处理压力，并提高身体和精神的自我保护意识和能力。

第四段：心理健康管理策略

对于厨师来说，良好的心理健康管理策略必不可少。首先，良好的自我管理是很重要的，例如规范的生活习惯、良好的工作时间管理、良好的睡眠时间和饮食健康等。其次，厨师可以寻求专业的医学建议，例如寻求心理医生支持或参加相关心理辅导；此外，良好的社交和职场关系也是良好的心理健康保持的重要部分。

第五段：总结

厨师是厨房中最重要的组成元素，他们的心理健康将直接关系到他们的工作和生活品质。厨师心理健康培训的注意点并

不是模式化的，可以根据应对的不同情境和不同的个人心理健康状态定制不同的策略。最终，厨师们应该关心自己的心理健康，并在日常生活中通过良好的管理和培训来改善自己的心理健康，从而在良好的生活和工作状态中追求生活质量的提升。

教师心理健康培训心得篇六

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。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。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。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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

总之，教学的目的就是教书育人。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，不断提升自己的人格魅力。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，真正做到为人师表。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。

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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大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、积极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。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大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。大学生必须从靠父母转向靠自己。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，大学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大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，大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大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大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。当代大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，这些有利于大学生的健康成长。

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，积极融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学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。

大学生应坚持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学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。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大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世纪的大学生，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！

教师心理健康培训心得篇七

教师服务的对象是正在成长中的学生，教师自己的心理状态、自我情绪调节的能力，对学生的成长有着重要的影响作用。美国教育心理学家吉诺特说：“作为一位教师，他要么是在帮人，要么就是害人。在每个人的成长过程中，中小学教师对他们的影响是不言而喻的，教师心理健康如果出了问题，给学生带来的伤害是巨大的。”做一个心理健康的教师，让自己始终处于一种积极、乐观向上的祥和、稳定、健康的状态之中，才能不断地给学生提供成长的正能量。

但现实情况并不乐观。国家中小学心理健康教育课题组，对14个地区168所中小学的2292名教师抽样检测后发现，有51.23%的教师存在心理问题。其中，32.18%的教师属于“轻度心理障碍”，16.56%的教师属于“中度心理障碍”，2.49%的教师已构成“心理疾病”。抽样调查的结果未必可靠，但关注教师心理健康，确实是一件刻不容缓的事情。马志国所著的《做一个心理健康的教师》一书，收集、提炼了他在教育咨询的过程中的48个案例，涵盖了教师的自我心理、职场心理、人际心理、情感心理、婚恋心理、亲子心理、异常心理等七大方面的心理问题，对一线的教师认知自己的心理、探究自己的隐密花园还是还有启示的。

书中涉及的心理现象很多，这里仅就其中的几种心理现象做一讨论。

1. 角色扮演

在教育孩子的过程中，教师经常需要扮演不同的角色。如果不能自主地在不同角色之间做出转换，就会造成矛盾和困惑，不仅让自己为难，也让孩子无所适从。

案例1：青年教师带班，总希望和学生打成一片。一段时间过去后，发现师生之间的关系确实很融洽，但教学组织和运作出现了一些问题，教师提出的要求学生总是不够重视，还常常发生一些意外的事件。于是，青年教师决定对他们严加管理。结果班级看上去规范有序了，师生之间的距离却拉大了。

案例2：一位校领导工作了一天回到家里，受工作惯性的影响，仍然用在学校里施加号令的方式对待自己的家人，把家里作为自己的另一个“工作单位”。尽管家庭成员通过各种形式表达了自己的不满，但该领导根本没有意识到，导致家庭成员之间的关系越来越紧张。

类似这样的案例非常多。师生之间、夫妻之间、亲子之间，常常需要教师扮演不同的角色。这些角色就像演戏时的脸谱或者说面具，从心理学的角度看，这些面具没有真假，也谈不上真诚和虚伪，只是人在不同的情境之中展示出来的人格的不同侧面而已。不同的角色，代表着人在特定的社会关系中的身份，也规定了人的行为规范和行为模式。当人在特定环境中表现出与之相对应的行为习惯和模式时，就会被大家所认可。

教师在平时的生活中和学生之间的互动，与教师在课堂上与学生之间的互动，是两种不同性质的互动，在这两种情境中，教师自己所扮演的角色有很大的差异，前者可以是朋友的角色，后者一定是教师的角色。角色不同，行为的方式也就不一样。师生交往过程中的很多矛盾冲突，大多与教师不能区别两种情境中行为方式之间的差异、在实际情境中行为不当有关。

校长在学校里单位的领导，学校诸多事情的决定、大政方针的出台，都需要他来拍板和定夺。但回到家中之后，其角色就有很大的变化，他要扮演孩子的`父母、妻子的丈夫、或者丈夫的妻子这样的角色。家庭生活最让人心烦的事情，就是总把单位的事情和家庭搅合在一起，让家庭成员在无形之中

承担了很多不该有的压力和烦恼。

教师对自己的孩子也是如此。一个非教师家庭中的孩子，从学校里回到家之后，常常能有一段真正的家庭生活，一家人其乐融融地呆在一起，聊天、健身、一起娱乐，让自己焦虑的心情得到释放。而教师家庭中的孩子，如果教师自己不能在回家之后很顺利地将自己的角色转变成父母，继续做“教育妈妈”或者“教育爸爸”，那孩子不就真是24小时总生活在外面的种种规范和监督之中？这样的日子搁在谁身上都是异常难熬的。

生活是多样的，一个人所需要扮演的角色也是多样的。在什么场合做什么事情，是教师在角色扮演的过程中需要特别明白的。不仅自己要学会角色扮演，更要引导孩子意识到这一点，让他们自己体会角色扮演的必要性及其意义。

2. 接纳自我

在教育教学的实践中，教师经常会遇到一些囧事，事情似乎各不相同，但背后与教师不能够接纳自己，有直接的关系。

案例1：一位教师平常教学效果尚可，学生对教师的评价也不错。但他有一件麻烦事，一旦有人要来听他的课，他就非常焦虑，不仅课前常常失眠、睡不着，课堂上更是紧张的不得了，每上一次公开课就像得了一场大病似的。

案例3：小田是一个大学毕业后新来的女教师，带两个高一班级的数学课，在同来的几位青年教师中，严于律己的小田老师表现的最为出色，曾受到校领导在全校大会上的点名表扬。但就是这样一位表现出众的女教师，突然之间却做出了服毒自杀的事情，让人扼腕叹息。

记得王栋生老师曾就教师上课紧张一事专门写过一篇文章，说的是他和钱理群教授之间的一次对话，钱老说自己上课之

前有点紧张，让王栋生老师有了很多的感想，也意识到上课前紧张是一种常见的情绪状态，体现出教师对这份工作的重视和责任。

一个教师，面对突如其来的听课，感到紧张和焦虑，担心上不好会让别人笑话，属于原生反应，是人之常情。如果因此而抱怨自己，认为自己很没出息、做人很失败，等等，则是对原生反应的反应，属于次生反应。如果联想到我们从小到大的成长历程，想想那一次次的摔跤和跌倒，就会意识到：失败、挫折其实就是成长的一部分，没有什么可怕的。学着接纳自己、接纳自己的紧张、接纳自己的失败，人就会迈出成长的又一步。

人与人的交往，有一个非常重要的原则，即只有拨响自己心中的心弦，你才可能会有知音。只有向别人开放自己的生活后台，才能找到真心的朋友。案例2所描述的这种情况中，教师自己其实是属于自我封闭型的人，这本身也没有什么不好。重要的是自己要正确认识自己，知道自己在人际交往中的问题所在。问题找准了，解决问题的方式也就有了。

有这样一个故事。一人很幸运地获得了一颗美丽的珍珠，但他发现珍珠上面有个小小的斑点。他想将这个斑点剔除，以便让这颗珍珠成为一个完美无缺的宝物。于是，他下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在。他接着又削去第二层，原以为这下斑点可以没有了，没想到还在。他不断地削掉一层又一层，真到最后，那个斑点没有了，珍珠也不复存在了。总是用挑剔的眼光看待自己，总想把事情做得更加完美，结果就是越来越不接纳和认同自己，最终必然导致悲剧。小田就是其中的一个案例。

3. 关怀适度

教师在对待工作是总是很努力，也很希望自己的努力能够有所成效。这样的精神值得赞赏，但在具体实践的过程中，也

要注意把握好度，不要好心办坏事。

案例1：一个女孩，学习很努力，也很优秀，但却很自卑。因为父亲比较自卑，小时候的她很懦弱、很胆小，经常被人笑话。小学期间努力学习，成绩也不错，给自己带来了一段快乐的时光，好像已经忘记了自卑和胆小。上初中后到了陌生的环境，自卑的心态又出现了。老师语重心长地教导她：“你的学习挺好，就是太自卑、太胆小，这样会害你一辈子的。”这句话经常萦绕在她的脑海里，以至于更加担心害怕，也更加自卑了。

案例2：一个初中男孩，学习成绩不错，但新学期开学第一天，就对父母说想退学。父母连说带哄又让孩子去了半天，孩子坚决不上学了。说起不上学的原因，其实源于教师的宠爱和期望。有一次考试，孩子数学考了第5名，老师兴冲冲地将孩子叫到办公室，一边给孩子加油，一边说下次无论如何也要考到前三名。英语老师更是喜欢这个孩子，听说孩子不想上学，着急地对孩子说：“咱们班英语强的人就是你了，你走了，老师还指望谁？”

很多时候，学生的心理问题或心理障碍，常常就源于教师，源于教师的言行举止，源于教师不恰当的教育行为。案例1所述的就是这样的情况。属于师源性心理问题。教师在心理上的一些误区或者说处理不当，不经意之间给学生造成了心理伤害。这样的现象还是很普遍的，比如说两个学生都在课堂上睡觉，教师对其中一位成绩好的学生说：“真用功啊，睡觉还拿着书。”对另一位成绩不太好的学生说：“你看你，一拿起书本就睡觉。”这两句话给两个学生的心理暗示就是不同的，前者是积极的，后者是消极的。由此也会导致两种不同的教育影响。

除了对孩子过分的关爱之外，当下还有一种情况，也需要引起各方的关注，那就是爱的缺失。现在有很多孩子，因为父母工作的原因，从小就被保姆或者爷爷辈所领养，和父母之

间的交往和沟通很少，在童年时期缺失了最重要的父爱和母爱。孩子“恋父亲节”或“恋母情结”，到了一定年龄之后就会通过某种形式在其他人身上表达出来，比如学生对教师的依恋、青年女教师对中年人的爱恋，等等，各种心理问题都是由此产生的。

教师的心理健康，关乎孩子的健康成长。而促进教师心理健康的重任不在政府和社会，就在于教师自己。一个人始终不断探索外部世界，拓展自己视野的同时，也应该努力去认识自己的心灵世界，建设富足的精神家园，为自己一生的幸福奠基。