# 心理老师职业感悟范文(61篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-04-14

*心理老师职业感悟范文 第一篇教师生活在一个集体中，与同事的交往最多，同事之间的交往是否健康对一名教师的健康成长非常重要。同事之间相处应是健康的关系。在办公室，教师不可能一天到晚谈工作，但可以聊聊国家时事，社会的新鲜事，如何做可口的饭菜等等，...*

**心理老师职业感悟范文 第一篇**

教师生活在一个集体中，与同事的交往最多，同事之间的交往是否健康对一名教师的健康成长非常重要。同事之间相处应是健康的关系。在办公室，教师不可能一天到晚谈工作，但可以聊聊国家时事，社会的新鲜事，如何做可口的饭菜等等，聊一些能愉悦身心的话题，缓解一下工作的压力。千万不要背后谈论领导、议论他人，即使别人引诱也要避开此话题。经常议论他人的人，心理是非常不健康的人。所以同事交往要健康，不要搞小团体，要始终围绕单位的中心做好本职工作。

教师家庭关系是否和谐直接关系到学校的教学质量。夫妻关系是家庭关系的核心，夫妻关系和睦与否对双方的心理健康会产生重要的影响。结婚之前，夫妻双方大多看到的是对方的优点，也就是双方的优点才使二人互相仰慕，共同走进婚姻的殿堂。一起生活后，每个人的缺点就会日渐暴露出来。“人无完人，金无足赤”，双方都要有包容的品质，既能欣赏对方的优点，又能容纳对方的缺点，夫妻双方要多讲“情”，少讲“理”，对与错不要太较真，下班回家能感觉到家的温馨与舒适。试想，一个整天充斥着火药味的家庭，双方心理能健康吗?如果发展到离异的地步，双方又将承受多大的心理压力，又怎会保持健康的心态去做好本职工作，又怎会拥有一个健康的身体。

其实生活中，很多孩子因为爸爸妈妈当老师，亲子间平添了不少痛苦。人要成功必须要努力，但是人的能力有差别，人的际遇不相同，人的脑子还天生就不一样呢，此外还有很多我们难以控制的因素。所以作为一名教师，我们应该善待孩子的平凡人生，成不了太阳，当个小星星也不错，成不了珠峰，就当一座小山。

教师要想保持良好的心态，做一个心理健康的人民教师，还要主动适应周围的环境，让自己的理想与现实相符，树立正确的价值观，多加强体育锻炼等等。总之，心理健康可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理健康，才会有身体的健康，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，疾病才能减少，教师才能有更充沛的精力为国家培养栋梁之才。

**心理老师职业感悟范文 第二篇**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理和心理的发展，特别是面对新时期学习及社会阅历扩展及思维方式的变化，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题，因此，心理健康教育在目前社会上已广为人知的一种科学观点，心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一正日益体现出它的重要性和时代性。我校今年把心理健康教育纳入了学校的正常教学工作中，从领导到教师都在日常的工作始终贯穿着心理健康教育。

1、教师观念发生变化：

以前，大多数教师和学生很少听到过“心理健康”、“心理辅导”这样的词，随着我校心理健康教育培训的进行，使教师的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，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，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。有一句古老的箴言这样说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的效果，是由心发出。”这是一句很富哲理的话。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

2、教师心理健康得到丰富：

通过近段时间的培训，使教师了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为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。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，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。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见到心理问题及其调试方法。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造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

3、实际教学中效果显著。

在教学中，全校所有班级都不定期地开设心理健康课，课程内容根据教学实际灵活安排。针对我校特点及学生实际情况，从学生入学就安排了入学心理健康教育。在平时的具体教学实践中，安排了如何处理好人际关系、中学生早恋等问题、完善性格、心理健康的自我维护、学会学习等内容。所有这些班级的上课内容并不是一成不变的，而是相互穿插、根据学生的具体情况灵活安排。这种灵活机动的内容安排形式有利于及时解决学生中普遍存在的阶段性问题，有助于他们自己解决学习、生活及成长中的困惑，收到良好效果。此外，在本学期的教学工作中，我们实行了任课教师走近学生制，家访制，加强了班主任与学生、任课教师与学生之间的沟通与联系，通过这些措施，学生与老师建立的良好的信任关系，因而在课后师生间的咨询性质的交流得以实现，并把很多学生心理方面的问题得以及时解决。

4、教学科研方面。

针对我校学生的实际情况，目前完成的调查研究主要是如何对家庭危机而造成的学生心理障碍进行调整，以及我校学生中普遍存在的厌学、不良习惯等问题。

我们不定期组织班主任、任课教师进行交流、探讨以获得共识，并针对学生心理方面出现的具体问题组织相关教师进行更为深入的研究、分析，确定解决问题的最佳途径和方法，在不断的调查和研究中，我校教师对心理健康方面的业务能力明显得到提高，已经有越来越多的教师重视并主动研究心理健康的问题，我们在心理健康方面的研究前景比较乐观。

要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点，因此，心理健康教育不仅仅针对学生，对教师也是至关重要的，所以我们逐步加强了师资队伍的培训，其最终目的就是要让老师既能胜任教学业务，还要能担当一个合格的心理健康教育教师。

当然，任何一种新事物的诞生都有一个成长成熟的过程，心理健康教育在我校目前还处于不够完善、不够成熟的阶段，但它毕竟迈出了第一步，可以说走在了同类学校的前面。虽然今后该如何更好地开展这方面的工作仍将是一个需要不断探索与常识的艰苦过程，但我们相信，有学校领导及广大师生的继续努力，我校的心理健康教育必将蓬勃发展!

**心理老师职业感悟范文 第三篇**

今天晚上业务例会，难得校长和教科室如此体贴，知道六一排节目，大家心情有些浮躁，特意安排我校心理咨询师周社梅老师对我们进行心理培训；难得社梅老师精心准备，精彩分享--享受幸福，让我受益匪浅，心中产生无限感慨，不由得想一吐为快。

首先是培训前带大家做的拍拍操我觉得很有意思....“头头拍拍，肩肩拍拍，头拍肩拍，头肩拍拍；大拇指拍拍，小拇指拍拍，大拇指拍，小拇指拍，大拇指小拇指拍拍；左边拍拍，右边拍拍，左边拍，右边拍，左边右边拍拍。”虽然我有点跟不上，但我还是和大家一样，很喜欢这节操。因为它激活了大家包括我身体内的运动细胞，使会场的气氛一下子变得轻松起来，老师们的精气神被提了起来。可见，运动真的是一件大好事。通过运动，可以增强人们的幸福感。建议大家以后多多在运动中享受幸福。

培训中，社梅老师对我们说，我们通常所说的幸福，往往是别人眼中的幸福。她让我们问自己：你幸福吗？面对这个问题，我还真是难以真正地发自内心地肯定地大声地说--我很幸福。因为生活中的我，还不能真正做到与自己、与周围的人和事和谐相处。比如我经常会怨恨自己的笨拙，对老公抽烟的行为很是看不惯，面对一些不顺心的事常常会耿耿于怀，钻牛角尖等。用国际幸福感标准来说，我不能完全接纳自己，愉悦自己；用刘主任的话来说，我不能完全地接纳周围的人和事；用魏书生老师的话来说，我还不能把周围的人当天使，我的心中还有一个魔鬼。今后我一定要加油，让天使永驻我心，努力把自己变成天使，让自己身上充满正能量！

幸福到底是什么？培训后，我突然领悟到了一个道理--幸福就是合理思维，就是遇事多替别人想，同时也不让自己受委屈，不让自己有内疚感、负罪感。即使是自己做的不对，接受便是，改正就好，不会后悔，不会自责；就是拥有一个良好的心态，不管遇到什么事都能做到心平气和，冷静处之。不管在什么样的环境下，都能做到不以物喜，不为己悲。在这里，我要为自己点赞的是，今天下午做版面时，大家的心情都不是很好，时不时会有一些言语上的小摩擦，但我始终保持沉默，保持心情平静；随后，当我听说有领导在指名道姓地“指责”我时，我竟然一点也没生气，更没伤心。我为自己的冷静而骄傲！

今天的培训，使我对幸福有了更深一层的理解，让我的思想更开阔了一些，想问题更加朝着积极的方向。一句话，今天的培训，增加了我的幸福感！这节课我没有白听！

**心理老师职业感悟范文 第四篇**

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

(一)这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

(二)这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

(三) 每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

(四)通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

(五)这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**心理老师职业感悟范文 第五篇**

做为刚踏入工作一年的年轻教师，在上个学期，我有幸参加了栖霞区心理教师培训，这次培训不同于一般的学习培训。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。因此，教师的心理健康教育显得尤为重要。

一、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。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。教师的一举一动都对孩子有很大影响，特别是对低年级学生。在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是圣的。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。一个乐观的、心理健康的教师，能够创造一种和谐与温馨的学习气氛，使学轻松愉快的进行学习。反之，能够造成一种紧张的课堂气氛，使学生如坐针毡，情绪不安。所以，教师的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础。教师要不断地完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

教师要清楚地认识到自己，学会缓解心理压力，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;用自己心情愉快的角度去思考、处理问题，建立良好的人际关系;乐于为工作奉献，合理的规划、安排自己时间;培养多种兴趣与爱好，，只有这样，才能够积极、乐观、健康地投入到工作中区。

二、学生心理健康的重要性。

在培训过程中，培训的老师对一些案例的剖析，让我们认识到很多在班级管理中的事情也可以这样处理啊，才恍然大悟，原来他们是仅仅相连的。虽然我们没有处理过类似的案例，但我们已经掌握了这些事件的相关知识及应对措施，这都要感谢心理学老师对我们所作的培训。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。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。我们无法改变社会现状，只能靠自己的力量去创造和谐的环境。例如，我们可以尽量创设健康的、舒心的、快乐的、学习气氛，让孩子踏入学校就很开心，乐于学习。学校有莫大的吸引力，而老师就是其中的一个原因。那样孩子会乐于学习。也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过程。

就像陶行知先生的所说“千教万教，教人求真;千学万学，学做真人”。学做人的前提是要学生形成健康的心理。那么教师就要不断完善自己。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作用，真正作到为人师表。因为低年级的孩子时刻在模仿着周围的人、事。

通过这次的学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛。但是未来的路还很长，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

**心理老师职业感悟范文 第六篇**

最近，我学习了《现代教师心理健康教育》一书，读后心里久久不能平静，竟然有那么多的人关注我们教师。

在现代社会，任何人都无法避免压力，既然无法避免，我们不妨学会面对、控制或利用它。其实最大的压力还要数职业压力。社会上对我们教师职责的高要求，我们平时承担的许多非教学任务，有时需要抽出时间来上课。本学期，我担任四年级寄宿班的语文教学工作和班主任工作，想想一桌子的语文作业，想想班里的这样那样的琐碎小事，再想想还有许多需要完成的工作，我的头都大了。唯一的感觉就是忙，每天都在忙着哪些应接不暇的工作，同事之间连十分钟的交流也成了奢侈。我也曾抱怨过，发过牢骚。可越是这样，我就觉得自己更累，仿佛我是天底下最辛苦的人。慢慢地，我发现牢骚、抱怨只能降低我们的工作效率，只能让我们觉得更累。那么我们不妨换一种心态，那就是把我们的工作当成一种习惯。

当我们每一个人能把工作当成一种习惯，那么工作中再辛苦的事情，我们也不会抱怨，我们就能坦然接受，工作中再劳累也不会觉得累，我们也会习以为常。同样，我们就会觉得我们的拼搏、我们的奋斗，那是一种幸福！

于是，我们就能在心平气和中积累成功，就自然而然地走向辉煌，或许总会有那么一天，我们也能走入成功者的行列。

当然，要把工作当成习惯，我们就必须真心地热爱工作，全身心地投入，以工作为乐，淡泊名利。这样，即便我们的业绩并不理想，未能青史留名，也可问心无愧，活得有滋有味。

其实作为我们教师，没有太高的要求。孩子的一点点进步会让我们兴奋不已；孩子的一点点成绩会让我们感到非常欣慰；孩子的一句问候，家长的一句感激就会令我们感动许久。是什么让我们毫不保留地倾囊所出而又不图回报，是什么让我们无怨无悔的爱着这些孩子们，时刻牵挂着他们？是埋在心底的那份责任哪，是用多少钱都买不到的那份责任！

让我们每一个人把工作当成一种习惯吧，那么，我们的生活中就会多一些快乐，多一份轻松，少一些抱怨，少一些烦恼！

**心理老师职业感悟范文 第七篇**

利用培训的时间，读完了马志国老师的《做一个心理健康的教师》，合上书本，心中久久难以平静。生活中我们会遇到许许多多的问题，工作、生活、家庭、事业的烦恼一个接着一个，如果没有好的解决方法，时间久了真的会使自己的心理出现一些问题。读了这本书，有两点感触很深。

>一、我们要学会处理好家庭和事业的关系。

有很长一段时间，我一直是带着“教师”的面具回到家里。对老公发号施令，对孩子吆五喝六，好像天下都是自己对，别人总是不对。后来发现这样导致老公心情很不好，孩子也很郁闷，自己在学校的不良情绪全部带到了家里，全部发泄给了家人，让整个家庭都笼罩在紧张的氛围中。这本书中讲的很好：一、最好不要把工作中的事情带回家。二、工作中的困扰和家人交流要及时。三、职业心理倦怠带回家来要有言在先，和家人事先说好。说的很有道理，我们首先要处理好家庭的关系，才能更好的工作。慢慢的我努力的改变自己，和善的给老公说话，到家里自己是妻子，不再是班里的班主任，不能板着脸去吩咐老公做事情。同时和孩子学会交流。学会改变自己，会发现周围的一切也都在改变。

>二、不给自己制造火气

生活中有很多不如意的事情，我们要学会改变自己的心态和看问题的角度，不要让自己总是生活在痛苦和悲伤之中，学会释然，学会将一切看淡。就像书中说的那样，一个妇人了去因为打烂了一只鸡蛋，就联想到了失去了很多的蛋。我们真的不用嘲笑主妇，很多时候我们也会不自觉的这样使用心理放大镜，对生活中的不如意肆意的放大。很多时候，我们班里一名学生出现了问题，当任课老师也反映他的问题时，做班主任的就会火冒三丈，将这名学生的很多的事情累计，然后放大，感觉他一无是处，我们就会用很生气的话语来批评他，让他感到无地自容。其实有时候细细想来，学生哪有不犯错的，班里总会有几个不听话的学生，这个和社会是一样的，不可能所有的人都是谦谦君子，总会有形形色色的人出现，我们为什么就不能当学生出现错误的时候学会冷静，再分析对策，然后好好来教育呢。其实是自己在给自己制造第二支箭，本来学生已经出问题了。我们还在放大他的问题，来破坏我们的心情，这样我们带着情绪来处理问题，结果要么我们对学生处理过重，要么，会将学生教育成我们的对手，和我们整日作对，让我们整日心力憔悴。

所以，让我们学会调适自己的心情，学会用科学的方法来改变自己的心态，相信，我们会工作的更开心，生活的更愉快。

**心理老师职业感悟范文 第八篇**

参加心理咨询培训暑假班虽然只有短暂的几天时间，但对我来说，却是该说有不小的收获。

我是第20期学员，由于个人原因一度放松了对心理咨询的学习，这对我来说是一种遗憾，更是一种损失。得知暑假培训的消息时，培训时间也仅剩两天。在这两天的学习中，我对心理咨询的技能知识有了更多的认识，特别是七种经典疗法的实施方法、注意事项更多了一层巩固效果，而对心理测验的技能在王校长讲授之前，我可谓是一踏糊涂，今天的学习我也逐渐能懂得一些，明白一些，对我有很大的帮助。

我在心理咨询的学习上还很不够，我愿在华夏心理的这个平台的帮助下，努力上进，学习更多的心理咨询知识和技能，提高巩固所学，成为合格的心理咨询师。

最后，衷心感谢华夏学校对我们这些学员不抛弃、不放弃的教育培训，愿学校越办越好！

**心理老师职业感悟范文 第九篇**

此次，我再次学习了《教师心理健康教育》，深深感受到教师心理健康对于教师的重要作用。教师是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为教师要用高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。而幼儿教师应该怎样维护和增进幼儿的心理健康呢？

1、让教师正确认识自己、接纳自己。正确认识自己、接纳自己是一个心理健康教师应具有的特点。只有坦诚地承认自己的缺陷与不足，并肯定自己、尊重自己的优点，才能获得别人对自己相应的尊重。

2、不断改善教师的心理环境。一个教师具有乐观积极的自身心理环境，就会对教师工作充满信心，对幼儿感兴趣，以工作的劳苦为欢乐。反之，当一个教师的心理环境处于消极状态，她的情绪、教育行为就会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。在工作评价方面，重视客观、公开、公平、公正，为教师积极地工作创设良好的精神氛围。同时，注意将“奖惩性评价”逐步转变为“发展性评价”，使每位教师看到自己每个阶段的进步与发展，让教师在工作中找到努力的方向，看到了成功、感受成就感，从而激励教师不断努力进取。

3、重视改进教师人际关系。教师与其他各行各业的人一样，都生活在一定的人际关系之中。幼儿教师的人际关系主要是教师与幼儿、教师与教师、教师与领导等之间的关系。这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境也是教师心理健康的重要条件。教师与家长是“平等”的，他们是“教育的合作伙伴”；领导与教师是“平等”的，他们是一个学习的共同体；教师与教师是“平等”的，他们是同一条战豪里的“战友”。教师要用儿童的眼光去分析幼儿，改善自己的教育行为；教师之间应建立互帮互学制度，互相取长补短、共同提高，形成一个团结、健康的学习工作氛围，使教师的心态处于“平稳”的状态。

4、加强教师心理健康防卫。虽然幼儿教育工作与其他职业相比性质较单纯，园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。

**心理老师职业感悟范文 第十篇**

4月14日，我去参加由管城区主办的“扶助心智障碍者成长”培训，都是由台湾有着丰富教学经验的自闭症个训的老师，这天席芸老师讲授的是《语言与沟通训练》。

语言与沟通训练，是自闭症儿童个训中最为重要的训练，也是很多自闭症儿童遇到的最大的困难。因为语言是他们与人交流的重要渠道，大部分学生都是因为语言理解遇到困难，以至于你与他说话他无反应。他不理解你说话的内容以及问题，甚至于他不会和你眼神的交流，不知道你是在和他说话。

席芸老师就语言与沟通评估以及辅助沟通系统和一些训练视频，以讲故事与老师互动的方式，让老师们实际操作判断来进行一天的培训，收获很多，也很容易理解，对我的个训课堂打开了新的思路，也对我5月份的个训展示课有了准备的目标。

通过这个培训，使我更懂得去理解这些自闭症孩子，并且激励我要更好地钻研学习这些专业知识，以便给他们更好的帮助和辅导训练，使他们将来能够照顾好自己的生活。

**心理老师职业感悟范文 第十一篇**

今天晚上业务例会，难得校长和教科室如此体贴，知道六一排节目，大家心情有些浮躁，特意安排我校心理咨询师周社梅老师对我们进行心理培训；难得社梅老师精心准备，精彩分享——享受幸福，让我受益匪浅，心中产生无限感慨，不由得想一吐为快。

首先是培训前带大家做的拍拍操我觉得很有意思。。。。“头头拍拍，肩肩拍拍，头拍肩拍，头肩拍拍；大拇指拍拍，小拇指拍拍，大拇指拍，小拇指拍，大拇指小拇指拍拍；左边拍拍，右边拍拍，左边拍，右边拍，左边右边拍拍。”虽然我有点跟不上，但我还是和大家一样，很喜欢这节操。因为它激活了大家包括我身体内的运动细胞，使会场的气氛一下子变得轻松起来，老师们的精气神被提了起来。可见，运动真的是一件大好事。通过运动，可以增强人们的幸福感。建议大家以后多多在运动中享受幸福。

培训中，社梅老师对我们说，我们通常所说的幸福，往往是别人眼中的幸福。她让我们问自己：你幸福吗？面对这个问题，我还真是难以真正地发自内心地肯定地大声地说——我很幸福。因为生活中的我，还不能真正做到与自己、与周围的人和事和谐相处。比如我经常会怨恨自己的笨拙，对老公抽烟的行为很是看不惯，面对一些不顺心的事常常会耿耿于怀，钻牛角尖等。用国际幸福感标准来说，我不能完全接纳自己，愉悦自己；用刘主任的话来说，我不能完全地接纳周围的人和事；用魏书生老师的话来说，我还不能把周围的人当天使，我的心中还有一个魔鬼。今后我一定要加油，让天使永驻我心，努力把自己变成天使，让自己身上充满正能量！

幸福到底是什么？培训后，我突然领悟到了一个道理——幸福就是合理思维，就是遇事多替别人想，同时也不让自己受委屈，不让自己有内疚感、负罪感。即使是自己做的不对，接受便是，改正就好，不会后悔，不会自责；就是拥有一个良好的心态，不管遇到什么事都能做到心平气和，冷静处之。不管在什么样的环境下，都能做到不以物喜，不为己悲。在这里，我要为自己点赞的是，今天下午做版面时，大家的心情都不是很好，时不时会有一些言语上的小摩擦，但我始终保持沉默，保持心情平静；随后，当我听说有领导在指名道姓地“指责”我时，我竟然一点也没生气，更没伤心。我为自己的冷静而骄傲！

今天的培训，使我对幸福有了更深一层的理解，让我的思想更开阔了一些，想问题更加朝着积极的方向。一句话，今天的培训，增加了我的幸福感！这节课我没有白听！

**心理老师职业感悟范文 第十二篇**

最早接触心理学知识是在师范学校——十六岁正值青春懵懂之际，被心理学那神秘外衣所吸引。

最初接触心理咨询是在N年后，当社会变得越来越复杂多元，当人际关系日趋敏感而世俗，家庭、生活、工作有一种无形的压力迫使我不知不觉地想去探寻一种能量，让我更加胜任我的工作，让我和这个多元的社会更加和谐，让人际关系更加友善，让我的家庭生活更加美满，摸索了很久，思考了很多，终于明白，那就是要找到一个更好的自我，这也是我来培训的目的。

十九天的培训，对于我来说是很辛苦，但还是觉得过得太快了，虽然没有让大家认识我，但却认识了那么多各行各业，性格迥异的学员，还聆听了那么多心理门派的名家大师的字字珠玑，尤其感谢张业祥老师让我不惑之年茅塞顿开，让我明白了咱要“活到老，学到老，开脑洞到老。”多才多艺，文武双全，独一无二的张老师，我喜欢。这短短的十九天里，从基础心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学、测量心理学、咨询心理学到咨询技能、诊断技能、测量技能，可以说，一路走来，我学得好辛苦，可我却学得很充实，虽然长时间的听课已经是几十年前的事了，但我依然听得两眼放光，学得津津有味。无论是资深，极具亲和力的陈建华教授，才貌双全、技艺超群的美才老师，执着敬业、接地气的李阳老师，沉稳淡然、秉承张氏门派风格的郑霞老师，绞尽脑汁、苦口婆心给我们讲解测量的刘欢博士，尤其是我最最喜欢的优雅、美丽、博学、宁静、温柔的还夹杂着些许小可爱的杨琳老师无不给留下了深刻的印象，带给我陪伴永生的回忆。

学习期间，每天晚上我都把我白天的收获，把一些新知识、新观点在空间记录下来，我的朋友们在每天等着我更新空间，真可谓是“我在南大学心理，我的朋友在我的空间学知识。”我在南大被老师开脑洞，我在空间给朋友开脑洞。呵呵，心理咨询师培训让我找到更好的自我，让我的家人，朋友，学生更幸福。

最后，还有几句话，如果我没有说，我永远无法原谅自己。那就是：感谢热情贴心的林老师，感谢辛苦美丽的杨老师（班主任），还要感谢从未谋面的善良亲切的何老师，培训因你们而更精彩。

**心理老师职业感悟范文 第十三篇**

我很感谢校领导能够为我们青年教师提供这次培训的机会。虽然我已有四年的教学经历，但我在教学常规和教学方法技巧等问题上，还是有很多欠缺之处，所以我迫切需要学习和提高。庆幸的是，领导们对我们新来的老师非常关心，从实际出发，从细微处出发，针对具体问题，精心安排了这次培训，其目的是为了让我们新教师能更快地适应新环境，能逐步地提高自己。我也抓住了这一良好的学习机会，弥补自己的不足之处，提高自己的业务水平。

郭校长等多位领导精心准备了这次培训的内容，新教师培训心得从各方面对我们进行了指导，尤其在职业道德素养方面。郭校长提出：新教师要尽快做到“入格”，适应学校的工作环境，端正态度，以积极的精神面貌工作和学习。这点我感受颇深：到现在为止我在谈固小学这个大集体里工作学习快一年了，刚踏入这个集体，我作为一名新教师对新的生活、新的环境、新的责任、新的角色多少有些生疏，但是通过一段时间的工作和他人的接触，这种心理很快离我而去，我感受到了一种非常积极向上的力量。每位领导、每位老师都是那么的爱岗敬业，爱校爱教爱生，都对自己的工作尽心尽责，他们的这种责任心给我树立了很好的榜样。我就暗下决心一定尽快转变自己的角色，适应新的环境，融入到这个大集体中，踏下心来扎扎实实地工作，为我们的大集体增光，也为自己的职业发展添彩。

这次培训像一阵及时雨使我对未来的工作充满了信心新调入上岗教师培训心得和动力，而且也给了我很大的鼓励：其一是鼓励我要赶快适应新的教学环境、生活环境、人际关系环境等；其二是鼓励我要更加理性地认识社会、认识自己的角色，改变以往的那种生活态度；其三是鼓励我要做一名终身学习型老师，做一名能够不断适应新知识新问题新环境的老师；其四是鼓励我要坚持创新，在教学中发挥自己的聪明和才智，争做教学的佼佼者，为学校的发展贡献自己的一份力量。

面对新的开始，我想我会努力找到理想与现实的切合点，让自己充满师爱，不断自我充实、自我完善，使自己成长为一名合格的人民教师，在谈固小学这片沃土上不断发挥自己的光和热。

**心理老师职业感悟范文 第十四篇**

“感情是第一生产力”“绝不以牺牲孩子的心理健康为代价换取分数，每一个生命都是一个真实的存在。”刘校长的话常常在我的耳边回响，引发了我对自己工作一系列的思考和感悟。

初中的时候的一次去村小的交流活动，走上三尺讲台的理想便在我心里暗暗扎下了根。九年前，初上讲台时的兴奋和忐忑至今还记忆犹新。渐渐的，初为人师的激动和自豪渐渐被琐屑的工作掩盖。我当时所在的学校是我区的乡村学校而我带的两个班都是学校里所谓的“差班”，学生不仅学习上基础较差，行为习惯也非常不好，班上45名学生，有十几个“小皮猴”而他们的家长不是外出打工就是在家务农，孩子基本处于无人监管的状态。而当时毫无班主任经验的我，尽管每天忙到焦头烂额，还是有事情处理不好。那段时间，领导的期望，个别家长的不配合，学生的顽劣都成了无形的压力压在我的肩上，让我体会到了梦想和现实的巨大差距，并开始怀疑的自己选择。工作做不好，害怕工作，更做不好工作，这样的恶性循环让我非常的没有信心，甚至想到过永远的离开这个我曾经视之为梦想的三尺讲台。

也不知道出于什么样的心情，我坚持了下来。也慢慢的试着理智的对待工作，课余时间，我查阅各种教育书籍，看名家的教育案例，像本校的前辈取经，多与学生沟通，渐渐的学生愿意亲近我了，对我的称呼也从老师变成了老班。看着第一届学生满怀憧憬的升入高一级的院校，我也深切体会到做老班的欣慰。

xx年，我调入了仙林中学，中途接手初二（2）班的班主任。工作之前也像各个任课教师询问了学生的情况。这是一个典型的90后班级，自我，自负，还有点自私，对待身边的人和事比较的冷漠。三年积累下来的些许经验在实践中证明很多都不太可行，在感叹“后妈难当”之余，也用了不少的办法，有的是从心理书、教育资料、和案例上总结的，也有的是根据前辈的经验自己内化的。现在这个班的学生还有五十几天就要离开学校了，我也当了将近两年的“后妈”，他们当中的很多从最初的逆反，到现在的亲近，一步步走来，也给了我很多的感触和感悟。无论做人做事，有时候坦诚相待和真心付出比高深的理论和圆滑的技巧更加有效。尤其是在与人打交道的行业更是重要这应该就是所谓的感情生产力吧。

“我很在乎课堂很在乎学生是不是每天都期盼这我走进课堂走进他们。”在应试教育，高考中考指挥棒下，这样的老师多么难能可贵，拥有这样老师的学生是多么的幸运和幸福啊。这样的老师不仅拥有广博的专业知识精湛的专业技能，也一定拥有热爱生活，尊重生命，豁达宽广的胸襟。

是啊，应试教育折断了多少教育人的教育理想，又让多少孩子对于知识的主动渴求变为被动接受。而我们传递给他们的仅仅只是在分数条上的那几个数字吗？当我们站在孩子们面前，我们扪心自问，我们能传递给他们健康的人格和积极的处世态度吗？每当想到这里，我编不禁惭愧同时又热血沸腾。

工作近十年的我不曾对我的职业做过周详的规划，不曾形成自己独特的教学风格，不曾在自己的专业领域脱颖而出，甚至不曾有自信让每一名学生都期待我的课堂。在附中的前辈和同行中我感到相形见绌。接下来我就要认真的思考踏实的行动，我要用自己的努力和智慧去体会属于教师特有的职业幸福感和成就感。

“不去想将要做的工作有多么艰苦，当你做完之后，你会发现你其实很伟大”，这是20xx年参加班主任培训时名班主任史老师的话。以前我在着手某一个计划的时候也常常想，这样太耗时那样太耗力，结果到最后什么也做不好。就像训练学生的阅读能力，我想到了很多点子但是每次都因为这样那样的原因自己就否决掉了，其实真正着手去做未必做不好。我已经开始着手这一块的教学研究，希望现在起步还不算晚。

感谢附中给了我这样一个平台，在这里，总能不经意的邂逅大师，沿着他们的足迹，踏实的走我自己的职业之路，我知道，我找到了幸福一辈子的秘诀。

**心理老师职业感悟范文 第十五篇**

我有幸参加了心理教师培训，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。

>1、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，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。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。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。

>2、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性

小学阶段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。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“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。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。

**心理老师职业感悟范文 第十六篇**

三天的中小学心理健康教育教师培训结束了，心中有种恋恋不舍的感觉，总的来讲，这三天培训给我的感觉就是累并快乐着。累是指连贯紧凑的课程安排让我的体力上感觉疲劳，尤其是晚上依然要上课。快乐是指心灵上的，也是此次培训我的收获，也因此对培训有了依恋之情。本次培训我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、接触了新的事物——沙盘游戏，在培训中得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

在这次培训中，高级讲师温老师给我留下了深刻的印象，这是一个戴着眼镜，肤色白皙，讲话温文尔雅的中年男人，他在讲课时，每当讲到激动时语速很快，还会时不时的问问我们，“我讲清楚了吗?”“你们明白吗?”，当讲个案时，他语调会很柔和，叙事能力很强，他的细致和敏锐的洞察力，很是令人佩服，尤其是看到温老师的心理辅导的个案记录，当然出于保密原则，我们只看到了温老师想让我们看的部分，仅仅是快速的浏览，这就带给我了足够的震撼。个案记录用不同颜色的字体标记，花花绿绿;洋洋洒洒的记录好几页纸，密密麻麻。敬佩之情油然而生。还有温老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、或是不服、有怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。对待我们的来访者，相信他(她)是需要我们帮助的，我们要尽自己的努力走进他(她)的心里，了解他(她)的需要，以心平气和的态度，宽容理解的心态去帮助他(她)。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生积极乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。由此看出，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。在现今的学校里，如何看待学生心理健康教育呢?我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

为了更好地实现心理健康教育的目标，应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\_润物细无声\_的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。

在教师对学生众多的影响中，心理素质的影响是最重要的，好的影响会形成学生健全人格、健康心理，不好的影响可能就直接或间接地导致学生的心理问题。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”，首先教师自身得具备这些“同样的东西”，即常说的健康心理。如果教师自身都心理不健康，人格不健全，影响与培育就无从说起。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。如教师情绪不好会影响学生心情;教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯等。因此，教师的心理健康是获得心理健康教育能力的关键。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。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。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，真正作到为人师表。

短短的三天培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能。把我们所学到的、看到的、感受到的教给学生。我们将尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每一个学生，善待每一个学生，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。

**心理老师职业感悟范文 第十七篇**

一、教师要审时度势，自觉加强心理调适

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能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，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。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。

二、教师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

纷繁复杂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、自强与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。通过学习，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，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

三、教师要发掘潜能，促进学生健康成长

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。

四、教师要面向学生，争做一名阳光教师

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，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，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”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，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。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!为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

**心理老师职业感悟范文 第十八篇**

首先，重新熟悉了心理健康工作的知识和技能，夯实了专业基础。

我学习心理健康知识和技能8年多了，也考取了心理咨询师。由于某些原因，学习以来，只是把一些常用的心理健康知识运用到调适自己、管理队伍、调整家庭关系、服务自身工作上，没有真正开展心理健康知识宣传和心理咨询工作，当时学习的一些知识和技能随着时间的推移已非常生疏，这次通过三天各位老师的精彩讲解，重新复习了学过的重点内容，对以前遗忘的知识和技能又有了印象，为下一步做好心理健康工作打下了理论基础。

其次，进一步提高了自我觉察能力，加深了对自己的准确认识。

\_工欲善其事，必先利其器\_，作为公安民警和心理咨询师，良好的自我觉察能力都至关重要，通过三天的业务技能培训，让我对自己的认识越来越准确，对自己的感觉越来越敏锐。当然，提高自己的自我觉察能力，仅靠三天的培训是不行的，还要继续进行学习、整合和个人成长，在工作、生活中保持心理平衡，促使心理成熟度和心理健康水平不断提高。

再次，获得了动力和支持，增强了开展心理健康工作的信心和决心。

下步打算：

首先，继续把心理健康工作融入基层工作中去，全面提升工作效能。

作为派出所民警，服务好群众、维护一方平安是我们的职责。在为群众服务或调解矛盾纠纷时，就可以根据情况运用共情、倾听、积极关注等比较适用的技术，进一步密切警民关系。在队伍管理上，除了宣传心理健康知识，提高全所人员自我心理调适技能外，还可以运用培训的知识，根据全所人员的不同性格，把合适的人放到适当的岗位，发挥个人最大工作成效。对于工作中出现心理危机的派出所民警和巡防队员，运用学习的知识及时进行干预，使其摆脱危机，恢复到心理平衡状态，发挥团队的整体效能。

其次，推动全局心理健康工作开展，促进民警心理心理健康水平的提高。

二是普及心理健康知识，提高民警心理健康水平。

工作中，我们参训咨询师将针对公安民警工作压力大，执法环境复杂，精神长期处于高度紧张状态的情况，在县局党委在大力支持下，成立心理健康教育服务团队，在全局宣传普及心理学和心理健康知识，定期举办心理健康沙龙、减压训练等活动，提高民警心理抗压和应对能力，确保民警始终保持勇往直前、精神蓬勃的精神面貌，以更好的心态投入到公安工作和日常生活中去，推动全县公安工作和民警家庭幸福都取得健康的发展。

**心理老师职业感悟范文 第十九篇**

读了《做一个心理健康的教师》这本书后有一种“同道”中人，身临其境的感觉。这么多的案例中，有一些，仿佛我都有与其同样的经历。

教师这一职业是与“人”打交道的职业，而且这些“人”是可爱的，调皮的，叛逆的孩子们。社会赋予教师的责任是培养好“祖国的未来”。实践告诉我们，教师应具备这些:自信积极、宽厚仁爱、交往和谐、善于适应、充满活力。

因此做一个好教师真不容易。但是，即便如此不易，我们选择了这个职业，就得坚持的走下去。坚持着一路走来，有过很多次抱怨，有过很多次厌倦，更有很多次被学生气得想大声的哭，但是当看到学生能流畅，有表情得演唱我所教给他们的歌曲时，我会心满意足，比拥有一款漂亮的首饰更开心；当听到学生与我迎面走来时的那一声“老师好”，我会忘记他们的调皮，觉得孩子们时那么的可爱；当我的论文或是教学设计获奖时，我会感到生活时如此有意义。

就是在这些苦恼和喜悦交替中，我在音乐教师这一岗位工作了八年。算一算，我还将工作二，三十年。我该怎么坚持的走下去，怎样才能做一个心理健康的教师呢?我思量很久，终于有了一个答案，那就是我的心里应该充满阳光，拥有阳光般的心态。

用阳光心态寻找美好，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏学生们的每个瞬间，要热爱每个孩子，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。也许当接受一个公开课的任务会感到压力，但回过头看来，这一过程是多么宝贵，它让我成长，让位哦收获，让我体现了人生的价值。

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗，照耀四方，让人心旷神怡；让世界满是向上和成长的力量。所以我要以阳光的心态做一个心理健康的教师，用这美好的光芒，照耀我的学生们，也让我的人生如七色光一样丰富多彩。

**心理老师职业感悟范文 第二十篇**

7月中旬，南京市高淳区教师研训中心组织各个学校教师参加教师心理培训。经过10天的教师心理学培训学习，收获很多：使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足，在这过程中，教师的心情是愉悦的；同时，做为教师要有一种爱好，有一个朋友圈。下面就我对这次培训的所得与领悟做个小小的总结：

>一、通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。

教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。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。

为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自己，辩证地看待自己的优缺点。要做到这些，就必须增强心理保健意识，掌握心理调适方法。教师应善待自己，帮助自己，要掌握心理调适方法，来维护心理健康。

第一，要正确地了解自己，确认自己价值，并接受自己。很多教师由于自己认知偏差，不能正确把握自己，带来诸多心理问题，甚至形成心理疾病。因此，如果一个教师能正确认识自己，接受自己，扬长避短地发展自己、完善自己，就能提高自己的心理成熟度，并体现自身的价值。

第二，调节情绪，保持心理平衡。现代心理学心身研究认为，情绪在心理疾病中具有核心作用。积极的情绪对健康有增力作用，而消极的情绪不仅对健康有减力作用，而且导致人的心理障碍。而教师面对繁重的工作，复杂多变的教育对象，迅速变化的世界，难免会带来各种各样的消极情绪反应，如不及时疏导。不仅影响自身，更会投射到学生身上。当教师心怀不良情绪时，可试一试情绪调节法，以保持心理平衡。

第三，建立良好人际交往圈。心理学家早就指出，人类的心理适应就是对人际关系的适应，具有良好人际关系的个人心理健康水平愈高，对挫折的承受和社会适应能力就愈强，在社会生活中也就愈成功。因此教师要学会与人交际，善于与人交际，将自己和谐地融入社会之中，保证健康的心理。成功的教师往往是乐于和学生及他人交往的，尤其是善于与学生打交道的教师，真正成为学生的良师益友。

第四，积极进取，努力工作。心理健康水平较高的个体，其重要特点是具有积极的进取精神。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励。也只有热爱自己的教育工作，把工作当作乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

>二、通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。

中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要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。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人格魅力，为了学生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，并将所学运用到自己的工作实际中。

**心理老师职业感悟范文 第二十一篇**

很有幸第二次来到华夏心理学校参加咨询师的学习，见到了许多熟悉的老师，如王校长、宋金娥老师等，倍感亲切。

虽然相隔五年，才再次走进华夏，但是华夏的严谨治学和专业素养为我们所感动。

我最大的感受是华夏的学风很浓，务实求真，老师认真负责，讲课风格迥异，都具备专业素质，技术过硬。作为学员，在课堂上不敢有丝毫懈怠，跟着老师的思路用心聆听，收获很多很多。

特别感动的是年逾花甲的王校长低调务实，一直坚守在教学第一线，在如今浮躁的时代为我们开拓并提供了个人成长的良好的平台，也为我们做人做了好榜样。

感恩华夏，希望华夏越做越好，也期待以后有更多机会在华夏继续学习，也为华夏尽一已之力。

**心理老师职业感悟范文 第二十二篇**

今年3月，本人有幸参加了浏阳心理老师的培训学习。虽然时间不长，但每一天过的都很充实，内容不是纯粹的理论知识，而是结合生活实际因势利导，通过各种活动使我们在课堂上观察、体验、学习，从而得到领悟。通过聆听心理教师聂老师的讲座，我对这一门学科经历了由陌生、抵触、迷茫到认识的过程。

从事教学工作已经二十多年了，在教育教学过程中，发现自身和一些学生存在着一定的心理问题，由于以前没有学习过心理辅导理论，缺乏心理辅导技能与技巧，有时不知如何更好的减压，如何更好的提升学生的自信心，对社会群体中一些心理问题更是束手无策。现在终有机会参加系统的学习，通过不断的充电使自己得到一个全面的提升，以便更好的解决现实生活中自己、学生及社会群体中遇到的一些心理问题，促使其心理健康成长。

虽然培训时间不长，我却受益匪浅，我的感受可用9个字来概括：“要求高，魅力大，感悟多。”

>一、高要求是学习有成效的保证。

我参加过的培训有无数，但如聂老师培训班这么严格的还是第一次。每天8点半准时上课，12点下课，下午2点上课，5点半下课。7个小时，除中间稍微停顿10分钟，任何人不得迟到、早退，不得接听手机，不上厕所。严格按照作息时间进行培训，不能遵守的可自行离开。刚听到这个要求，我倒有些不相信，想想平时的大小会议，有那个能做到？可是三天时间里，我们的课堂上，硬是没有手机铃声，没有讲闲话的声音，没有睡觉的鼾声。全神贯注的听讲，认真的做笔记，积极的参与小组的活动和讨论，你说，学习的效果怎能不好？

>二，培训活动的魅力大是学习的动力。

我们在这三天中能静下新来，认真学习，不是单靠纪律，更主要的原因来自活动本身的魅力。这魅力来自老师，来自心理知识本身。

聂老师曾经是一中的体育教师，从教体育17年，后改行干心理咨询工作，只有短短的十年，可他的成绩却非常显著。现在你打开电脑，在百度搜索中输入他的名字你就能找到他的许多信息：聂续红，资深心理咨询师，国内最具实战经验的整合性治疗专家。语言痕迹分析专家，青少年问题咨询专家，音乐艺术EAP培训师，亲子教育与家庭教育专家，教师心灵成长与学校心理健康教育研究专家。

这种种荣誉的背后，都凝结了他的艰辛和汗水，看到老师在台上那般自信，那般幸福，我有些自惭形秽。我们比聂老师小不了多少，可是在工作中，我和我的同事虽然工作还算认真，对学生也还负责，可我们每天所做的无非是重复着几十年的事情，没有创新，没有激情，没有跟上当今的时代，用过时的方法，讲述陈旧的知识，这让新时代的学生怎么能感兴趣？问问周围的同事，你们的学生学习如何？大多的回答：女同学还是认真，可是男同学没几个好的是男同学真的不行吗？不是，如果你用心组织一堂课，充分调动学生的积极性，让每个学生都尽展其才，你会发现，男生的思维特活跃，解决问题的方法也更大胆。可是我们为何就调动不了他们的兴趣呢？分析原因，男同学玩性重，他不感兴趣的，他可不愿学。就像这心理培训，如果只是学校强迫我们来培训，我们也和厌学的部分男同学一般，人在心不在，那么我们就只是完成了学校的任务——听课，回到工作中，就不可能把心理辅导工作做好。聂老师做到了。她精心的准备好授课的内容，把系统的心理知识用游戏，故事，讨论，探究的方式传授给我们，我们对心理知识不感到陌生，不觉得深奥，不论是有过培训的，还是曾未有过培训的，大家都能接受。聂老师敬业的精神令我们钦佩。

心理知识本身的魅力也很大。有二十多年班主任工作经历的我，看到学生各个不同的性格特征，我总是想，怎么挖掘学生的潜力，让他们对学习感兴趣呢？学生内心出现了困惑，我该怎样去帮她排除呢？

我自己也想通过心理知识的学习，解除自身的烦恼。工作中我们有不如意时，孩子学习有不很优秀时，与同事相处有不投机时等等。当困惑出现时，我用什么方法来调整心态？我怀着对老师的敬佩之情，带着想学知识的愿望来到了这个班，我的学习是认真的，我学习的效果也是很大的真的，我很感激老师。

>三，培训班里，我的感悟多

老师的培训，不是单纯的传授，更多的是游戏，讨论，探究。丰富多彩的形式更有利于知识的传授。

通过自我探究，更进一步认识了自我。老师发给每个同学一张纸，要我们写出许多条“我是一个xx人。“从自己无意识的描述中，我们不自觉的写出了自己的优点和缺点，从中了解自己的心态，是积极向上的还是自卑的，有无需要改进等。人无完人，首先我们要接纳自己，树立自信心，要发扬优点，克服缺点，经常查找自身的不足与过失，不断地充实和完善自己。通过这个探究，我们对自己有了全新的认识。

通过交流、游戏等活动，充分发挥心理辅导的功能

老师除了讲解心理辅导的理论与技术之外，特别重视设计集体交流的平台，并精心设计了一些游戏活动。我体会到所设计的每项活动都有着它心理辅导方面的作用。例如，当让我们面对全体参加培训的人员介绍自己，尽管我们更多的时候不想表达，可是就有一种动力促使你勇敢的去说。在培训结束，老师要我们以小组为单位汇报三天的学习成果时，我们集思广益，为小组献技献策，当自己的见解得到肯定和共享时，内心的愉悦自然不用说，往日的自卑或胆怯更是一扫而光，学员间的友谊也更上了一层。假如这种形式进入我们自己的课堂，学生厌学的情绪应该会没有了。

在培训班里，我的许多观念也发生了不变化。

以前，我们只是高高在上的要求学生来学校学习，上课认真听讲，及时完成作业，和其他学生和睦相处，做好值日，爱护环境卫生等等。这些都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架、厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育其做好。但通过心理辅导后，再来看这些问题学生，有些是他们心理上存在着一定的问题，因此，老师要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

短短的三天培训是结束了，课心理知识的学习才刚刚开始。今后，我一定要努力学习，不断探究，把所学的知识应用于教育教学实践之中，立足本职岗位，为培育下一代多做贡献。

**心理老师职业感悟范文 第二十三篇**

>一、通过培训，我认识到：

>二、通过培训，我体会到：

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。

>三、通过培训，我学会了：

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！

**心理老师职业感悟范文 第二十四篇**

首先感谢教育局领导高瞻远瞩的决策，请来心理学专家为我们指点迷津，使我们对教育学生和自己的孩子有柳暗花明，豁然开朗的感觉。确实提高了我们的育人观念，是我们虞城县教育质量的又一提高。

听了这些专家的报告和真实的案例分析，我确实明白了教育学生不能一味的批评指责，而应该走进学生的内心，观察学生的思想动向，找出问题的根源所在。特别是对那些“问题”学生，更应该关心，鼓励用温和的眼光来发现他的优点，在生活中多关心他，照顾他。这样，他就会知道老师能看得起他，在重视他，原来放纵的行为就会慢慢收敛。王教授说：“那些调皮的学生之所以会屡次犯错误，是因为他觉得没人注意他，有失落感，想得到别人的重视，所以才会找茬。”当我们教师了解了他的心理后，对症下药是很容易治愈的。

听了周晓萍教授讲的团体心理辅导，特别是增加团体凝聚力的那些小有戏，对我们更实用。这不，上个星期我们学校刚转接过来的六年级新生，来到中学不太适应，看到一张张陌生的面孔，他们感到孤独想家，于是，我就教他们做“解开千千结”“突破困境”“帮助盲人”等一些游戏，果然，在做游戏的过程中，孩子们相识了，熟悉了，亲密了，一切困难迎刃而解，这就是心理教育的伟大力量。

再者，作为教师如何教育好自己的孩子是我们的难题，听了王滨教授讲的孩子厌学的最主要原因是‘家庭因素’，我不得不考虑自己管教孩子的方法。总是把自己的孩子看作是最完美的，不允许他有任何缺点，总是拿孩子的缺点与学生的优点比，难怪孩子会说：“谁好，就让谁当你的孩子吧。”想想也是，毕竟是十来岁的孩子，我们不能拿成人的眼光看他，我们为什么看别的孩子那么优秀，是因为我们对他没有那么高的期望值。因此，我们对自己的孩子更要鼓励，多沟通交流，谈心。

总之，我们只要多学习，勤思考，敢探索，会既种好事业的田，又育好自家的园。

**心理老师职业感悟范文 第二十五篇**

5月14日—16日我全程听了岳晓东教授的课，三天的学习生活充实，心情愉快，感悟很多。总之，讲的太好了，深入浅出，紧扣主题，围绕“怎样做一位训练有素的心理咨询师”展开了分析，有理论也有实践，有实例也有经验，这是我人生中听的最好的一堂课，今生难忘。我发自内心的喜欢这个职业，很高兴能听到这么精美的课，更高兴我没有失去这次听课的机会。这也许是因为自己成长了吧！我去的对，去的值，去的有意义，收获太大了。让我懂得了在咨询中如何与求助者同感共情，如何运用催眠疗法去解决求助者的痛苦与无奈，拓宽了我的视野，改变了我的认知，知道在今后的道路上如何去成长，如何去自我完善。感受到了前所未有的知识沟通和交流的重要性。

岳教授那渊博的知识、幽默风趣的语言、灵活多变的授课方式，面对学员提问侃侃而谈，这一切都使我不由得对他肃然起敬，他不仅在知识结构上使我们得到了很大的提高，而且在品格上也使我们对他有了更深刻的认识，清晰了思路。通过这次培训，使我对心理咨询师这个职业有了更深层次的理解，不像当初所想的那么简单，让我明白了自己所肩负的责任，深深的体会到了办这次心理咨询师培训班的必要性和重要性，面对目前中小学心理健康教育的现状，必须通过正规培训使心理咨询师更职业化、专业化，方能胜任。

岳教授的几个个案分析，运用的技巧对我今后的工作有很大的帮助，如在咨询中入手靠同感力、分析靠洞察力、成长靠觉察力、对话靠沟通力的技巧使我豁然开朗。在咨询过程中听和说的技巧是多么重要，不仅要站在求助者的角度和位置上，理解其内心感受，了解其内心世界，还要会洞察辨别求助者所要掩饰的问题，找准切入点与其沟通展开分析，让求助者自己去发现问题，自我完善。

岳教授在咨询过程中运用的催眠疗法，让我打开眼界，以前我知道有这种疗法，但不知怎样运用效果良好，现在我清楚的认识到催眠疗法的重要性和必要性，并且也懂得了如何去运用，这给了我又一次成长的机会。最让我记忆犹新的是房树人的投射分析，岳老师让我们每个人不受任何限制和约束的去画一幅房树人图画，就是想怎样画就怎样画。我是从左到右，先画了一个大大的人，又画了一颗跟人差不多大的树，最后画了两个不大的房子，一前一后。画完后，岳老师说：“先画房子的举手”。大部分人举手了，先画树的一部分人举了手，先画人的只有我们两个人举手。岳老师看了我的画，说这正是他想要的，我茫然了，老师让我投射分析一下自己的画，当时我也不知自己为什么这样画。通过岳老师的投射分析，我清楚了自己为什么这么画。是我现在的家境，让我无意识的想自己强大，撑起这个家，照顾好家里的每个人。因为现在我的家里的每个人都需要我的关爱和照顾，我也想照顾好每个人，让他们有一个健康的身体，快乐的生活，可是现实总是事与愿违，没办法，在工作单位我不能不干好自己的工作，在家里，我的婆婆得了重病，公公正在北京陪着治疗，我婆婆的父亲，我的姥爷92岁了，没人照顾，送去了敬老院，我要经常去看他替婆婆尽孝。老家还有95岁的老公公需要我经常去照看，本想接他来我身边照顾着方便，可他一怕我受累，二怕我们都去上班了，他自己在家孤单无聊，不来。自己的母亲也因有糖尿病需要经常去呵护。这就是我要强大的原因吧！心理学真的很奇妙！能通过人所做的事投射出心灵的呼唤。我要好好学，好好领悟，好好做，做一个训练有素的心理咨询师。

在今后的咨询过程中，我会细心倾听学生的心声，让他们述说出自己内心的所有苦恼和无奈，同时让学生感受到他被注意，被尊重，被理解，被信任。理解学生的所感，所思，所为，不管他们的想法多么可笑，多么幼稚，不管他们的行为多么无理，多么荒谬，知道在学生自己的思维里都有其合理性，不是他自己的错，是环境所造就，给了他这样的感觉。我要运用所学技巧让学生自己感悟，自己明白，怎样看待身边的人和事，使其自我接纳，自我完善，自我成长。

咨询师想要的最佳效果是：咨询后的求助者在今后的生活中能遵循黄金规则：“像你希望别人如何对待你那样去对待别人”，就不会有太多的烦恼。

**心理老师职业感悟范文 第二十六篇**

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，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多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，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。

通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，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，这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。在今后的教育教学中，我会不断学习，并运用现代远程教育资源，提高自身的修养。

**心理老师职业感悟范文 第二十七篇**

20-年的这个夏天，本人非常荣幸能够参加区教委组织的幼儿教师“幼儿心理与教育”和省里组织的“心理健康c证”这两次培训。通过这两次的培训学习，让我对幼儿心理健康教育又有了新的认识和看法，对学校心理健康教育的迫切性和重要性又有了一个更为全新的认识，我相信，这次的培训学习不仅仅只带给了我理论高度的提升，更多的是一种精神上的延续。

-年毕业那年，我踏上了自己热爱的幼教岗位，工作的第一年，我被分在中班任教，没过几天，班上一位孩子立刻引起了我的注意，他上课时总会控制不住地发出很多怪声音，通常，出现这种情况，我会用眼神或动作提醒他，因为我觉得，他所做的这一切的初衷只是想引起大家的注意罢了，我愿意去进一步了解他，当他被贴上“坏孩子”的标签甚至被否定时，我没有，我似乎看出了他行为背后更深层的一面，他需要关爱，他需要同伴，我愿意尊重他，走近他，倾听他内心最真实的声音，于是，我便这么一直用心做着，等着他慢慢向我敞开心扉，果不其然，他开始有了变化，通过一个学期的引导，他在各方面都有了长足的进步，慢慢地，同伴们也接受了他，而他也学会了更多与人相处之道，看到他的成长，我倍感欣慰。

是的，教育就是这么一回事，尤其是对于我们年幼的孩子，他们的心灵更需要我们的呵护和理解。培训后的今天，回想起当初那件事，我真的倍感欣慰，因为我把孩子当人看，一个有血有肉有情感有思想的人。在幼儿心理健康教育大力普及的今天，请每一位在幼教一线的教师，真正用心关注我们孩子的心理健康问题，做一位合格的幼儿心理健康教育教师，让我们未来的主人翁都能拥有健全的人格、爱的能力、创造的勇气、积极的同伴关系、智慧和灵性以及审美体验。

**心理老师职业感悟范文 第二十八篇**

有幸学习了《教师心理健康与心理咨询》，通过学习，我认识到，一个健康的心理对一个人是非常重要的，当今社会是一个充满竞争的社会，因此，人们的心理或多或少都会存在健康隐患，要建设一个和谐的健康社会，必须坚持两个文明一起抓得战略，物质文明和精神文明都是我们建设的目标。

只有人们的心理和谐了不再有心理疾病了，我们的社会才会健康和谐的发展，作为人类灵魂的工程师，处在这个充满竞争的社会，教师的心理必须得到社会的充分重视，教师群体只有健康的身体是不够的，更应该拥有一个健康的心理，这样我们的下一代才会得到一个健康的身子。因此，教师必须要有心理健康方面的学习机会，必须接受切实的心理方面的按摩，让我们的老师都拥有一个强壮的身体、健康的心态，让他们每天都在充满希望，充满快乐，充满无穷的爱的环境中工作，去施展自己的才华，奉献出自己的爱心，只有这样，我们的后代才会拥有一个健康的心态，我们的民族才会有希望。

教师工作负担沉重是造成心理压力负担的重要因素，教师除了上课，还要备课，批改作业，指导课外活动，做学生的思想工作，从事教学研究，业余进修等，加上学科竞赛，升学率等压力，几乎使教师难以承受，时时刻刻紧张，任何教师都必须处理好教师与学生、与领导、与家长、以及与家庭、社会上所有人的关系，但教师因为工作的关系，竞争的压力及个性的特征，常会使人际关系僵化，这样就影响了教师之间的交往，也影响了与学生的交往。20xx年北京晚报报道一名班主任因为心情不好迁怒学生猛抽女学生两耳光，很多老师因为家长的压力、成绩的压力、生活的压力等，因无法释放压力，很可能就把自己的压力转到学生头上当作发泄工具，这些败德行为严重的违反了教师的职业道德。

读书的时候，我以为老师是个很轻松的职业，有许多学生仰慕，当我从事教师这个职业时，压力就随之而来，繁重的备课任务，人际关系，学生成员，家长的压力有时压的我喘不过气来，通过这次学习，我知道只有教师的心理健康才能促进学生身体、心理、行为全面地健康发展，所以，我要学会积极乐观的生活，保持良好的心态，同时要努力建立良好的人际关系，理解领导工作，同事间经常沟通，尊重家长与学生，善于按捺自己与别人；积极参加丰富多彩的文体与社会活动，培养多方面的兴趣爱好，注意劳逸结合，养成健康的生活习惯。

近日读到一篇一位老师的文集《空地闲草》，他在自序中两段话令我难忘：

“人的生命是短暂的，但我过去的生命过于拥挤。我的日程表上排得很满。我把太多的时光抛洒给了紧张和时间。我终于老了，老了的人更显卑微，老和卑微使我有了一块空地。当我来到空地上的时候，我无事可做，也无人做伴，我只有一个人在空地上徘徊。徘徊久了，我突然感觉脚下有青草长出。空地上的青草，激起了我对自身意义的渴望。”

我不敢说我能全懂这位老师的那种孤独、卑微和满足，但通过这次学习，我明白了生活给予我们的东西是丰富的，有人说上帝塑造美一个人，都是让人有意义的，怎么话出意义?上帝没有给出答案。我想，拥有快乐，健康生活，应该是一种答案吧！

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至关重要的。由于社会、学校、家庭多方面因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康的心理，严重的影响了教与学工作，故而我对心理健康的问题非常感兴趣：(1)通过学习我认识到了教师心理健康的重要性。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，在学生心目中，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性。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。人格健全的老师，能为学生创造一种和谐的学习氛围，使学生轻松的掌握知识，而不是一味地严厉，用威严去束缚学生，使学生在一种恐怖气氛里学习，反而会达不到预想的效果，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，是实施科学教育的完美出发点；(2)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，了解自己，认真的对待自己的优缺点，学习心理健康知识，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；(3)通过学习，我还知道了如何掌握学生的心理倾向，学生正处于成长阶段，各方面都还不太成熟，需要我们耐心的教导，他们虽然人不大，但自尊心却极强，往往我们会因为一句话，一件小事儿而伤害了一颗纯真的自尊心，给学生们日后的发展造

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！