# 2024年教师心理健康学习心得(推荐)(四篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-09-13

*20\_年教师心理健康学习心得(推荐)一通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到身边的人，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...*

**20\_年教师心理健康学习心得(推荐)一**

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到身边的人，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，教师自己首先必是心理健康的人。一位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。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，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

大多数家长的观点：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，甚至是前进的速度。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，自我意识迅猛发展，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。

对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分发挥班集体的作用，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，充分发挥班会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、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，一方面通过心理学教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

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。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！

**20\_年教师心理健康学习心得(推荐)二**

我校心理健康教育工作贯彻“以预防和发展为主，以干预和咨询为重”总体发展思路。通过对学生心理现象的解析，增强宣传普及心理健康知识的实效，进一步推进普及心理常识、传授心理调适方法、介绍心理保健途径的工作

逐步做好“五个坚持”，即坚持心理健康教育与思想教育相结合、坚持普及教育与个别咨询相结合、坚持课堂教育与课外活动相结合、坚持教育与自我教育相结合、坚持解决心理问题与解决实际问题相结合，培养学生良好的心理素质和健全的人格，使我校的心理健康教育工作每年都上一个台阶。

现将计划制定如下：

一、加强心育工作队伍的建设

1.进一步提高对学生进行心理健康教育重要意义的认识。在我校“德教一体”向来是我们工作的中心和重心，“人人是德育工作者”，也应该做到“人人是心育工作者”，因为心育是德育及其他各育的基础。要尽快形成由心理教师为主体，导师长、导师、教职工全员参与的心理健康教育工作队伍。

2.更好地提高每位导师长心理素养，请心理专家来校进行讲座与培训，学校也要充分利用有限的心理健康教育资源，经常性地开展心理健康教育活动，让我们的导师长不但具有较好教学经验，更要有很好的心理素质。好的心理素养是管理好班级的基础。导师长要充分发挥角色优势，既要当好班级管理的“行政长官”，又要当好学生的心理导师。

3.心理辅导教师要加强学习，不断提高心育工作水平。通过更多更好的培训和个人学习，更进一步地提高心理咨询的水平。

二、继续开设心理健康教育课程

小一，帮助学生进一步认识到学习的重要性，在学习和日常生活中培养坚韧的意志和良好的思想品质;

初一，帮助学生尽快适应中学的学习生活，青春期性健康教育，加强学习方法与人际交往的指导;

高一：帮助学生学习科学的情绪管理、生命教育。

三、健全心理健康教育制度

1.完善心理咨询室。进一步完善心理咨询室。作为个别心理咨询的专门场所，它的建立和完善，直接关系到个别辅导的效果。好的心理咨询环境能使来访的学生降低焦虑，消除疑虑，愉悦情绪，达到更好的交流与沟通。。

2.丰富个别心理咨询的内容和途径

咨询内容主要有学习心理辅导、情绪心理辅导、交往心理辅导、青春期心理辅导、自我意识辅导等等。

咨询途径：一是学生自愿前往咨询;二是导师长导师推荐;三是辅导导师访谈。

3.办好心理咨询信箱，使那些不愿和辅导导师见面的学生可以通过多种途径寻求帮助。同时，要建立健全心理咨询工作制度(如保密原则等)。

4.建立学生心理档案

心理档案的建立有助于导师、导师长、学校及时了解学生，有的放矢的开展心理辅导与咨询工作。

四、开展心理健康教育专题讲座

根据学生实际需要确定讲座的专题，如青春期心理辅导、学习心理辅导、情绪心理辅导、人际交往心理辅导等，原则上每学期举行一至两次讲座。可请心理专家来学校为师生举行讲座。

五、发挥课堂主渠道作用，心理健康教育要渗透到学科教学中去。

1.教师结合学科教学，可以对学生进行自信心教育;培养学生的学习兴趣、注意、记忆、情感、意志品质;指导学生掌握适合自己的学习方法，改变不良的学习习惯，提高学生的心理素质。

2.创设良好的课堂心理环境，即教师创设一种和谐、民主、平等、轻松的课堂心理氛围，使学生学习的主动性、积极性、合作性更好的发挥，促进学习效率的提高。

3.教师利用教材和课堂，塑造学生健全的人格。

六、创设良好的校园心理氛围

1.做好心理健康教育的宣传工作。要通过黑板报、宣传展板、橱窗、广播、校园网等大力宣传心理健康知识：如心理保健常识、调节情绪的方法、教师论坛、学生论坛等等。

2.通过教师健康向上的心理品质、和谐的人际关系等人文因素，营造良好的校园心理氛围，使学生在潜移默化中塑造健康人格。

3.通过创建良好的校风、班风、学风以及校园文化建设，营造良好的校园心理氛围，使学生耳濡目染，提高心理素质。

**20\_年教师心理健康学习心得(推荐)三**

中学生人际关系包括师生关系、亲子关系、同伴关系等等。其中，同伴关系是中学生人际交往的主体，也是其之后能否适应社会生活和顺利成长的关键和人格、性格形成的前提。初一的学生刚刚脱离小学单一而直接的同伴交往，转到初中相对复杂而多变的人际交往状态。在此过程中，许多学生由于环境不适应，容易引发同伴交往不适应，进而影响其生活、学习。

在进行个别辅导的过程中，我遇到了多例初一学生关于同伴交往问题的案例，在进行总结、分析的前提下，我对初一学生的同伴交往问题提出以下几点看法：

初一学生的同伴交往现状令人担忧，而造成同伴交往中人际关系不良的成因有以下几点：

1.性格因素：以自我为中心，性格过于内向、敏感，性格中的“完美主义”，对朋友要求苛刻。

2.缺乏交往技能。

3.学业负担的影响：学业太差，自卑的包袱过重，其突出的特点就是畏缩、怕受伤害，不愿与人交往。而成绩优异的学生心高气傲，也容易“鹤立鸡群”，“知音”难觅。

4.社会偏见的影响：由于家庭背景、社会地位的差异，使有些学生产生了很强的偏见，交朋友挑三拣四，有很强的小团伙意识，也限制了自己的活动范围。

鉴于以上因素，我设计并实施了本次心理辅导活动课，针对初一学生的同伴交往问题进行交往意识的培养和技巧训练。

(一)认知

使学生认识同伴交往的重要性；

知道几种同伴交往的技巧。

(二)情感

能够乐于、主动地与同伴进行交往；

体验有效沟通带来的乐趣、成就感和愉悦感。

(三)行为

学会认识并分析自己同伴交往存在的问题；

能够掌握几种同伴交往的技巧。

学会分析他人和自身同伴交往所存在的问题，掌握几种同伴交往的技巧。

游戏、心理剧、讨论。运用多媒体教学手段。

教室内学生位置按照预先安排好的6\*8的分组排位就坐。

多媒体课件。

放置案例的信封。

一、暖身活动：心有灵犀

1.指导语：

你试过与别人之间“心有灵犀”的感觉吗?你跟朋友之间有过异口同声的默契经历吗?今天，我们就首先来看看你与朋友间的默契程度。

要求：

与搭档面对面坐好，左手置于身后，右手四指勾握，大拇指顶住，闭上双眼，不准出声。当教师说停止交流的时候，也要保持这样的状态。

2.教师导语：

现在请用大拇指来交流确定，双方哪位为帽子，哪位为袜子。给大家5秒的时间予以确定。

交流

3.结束语：

停止交流，现在请大家将双手置于身后，同样不可以说话和睁开眼睛，现在请认为自己是左的同学举手。

双手不要动，睁开眼睛。

看，你发现了什么?

请学生回答

4.分享：

刚才游戏进行时，你有怎样的感觉?

游戏中，你们是怎么沟通的?

学生回答

二、女生小阳的故事

1.过渡语：

看来，我们有时候总会与自己的朋友意见相左，甚至各执己见，有时候也难免出现矛盾和不愉快。

前几天，女生小阳就遇到了一件令她郁闷至今的事情。(配音乐)

女生小阳的故事：

我是女生小阳，虽多愁善感却善良可爱，小学时，我每天都过着无忧无虑的生活。因为大家都愿意来找我聊天，我也从来都不用愁没有朋友。

时间过得很快，快乐的童年已离我越来越遥远了。现在，我已经是位初中生了。在新的时期里，我也希望自己有一个新的开始，可是事情却没有我想象地那么顺利。由于我不会主动交往，所以一个学期结束了，我还是形单影只。同学们成群结队地从我面前走过，我却只能用羡慕的眼光注视他们远去，仿佛我是生活于另一个世界之中。

最近，我感觉大家都用奇怪的眼光看我，他们似乎在说我的什么事情。当我想加入的时候，他们却根本无视我的存在。而我也不知该怎样去面对他们。

这几天，因为这件事情，我一直很郁闷。尽管外面艳阳高照，可是我的世界却阴雨绵绵。早上醒来，想到又要去学校面对这些，我想到的只有：逃??

(音频播放)

2.分享：

小阳怎么了?

她为什么会这样?

3.方案讨论：

如果你是小阳，你会怎么做?

小组讨论

代表发言

4.追问：

如果我们身边出现这样的同学，作为同学，你会怎么做?

个别发言

三、人际攻略

过渡语：

小阳在大家的帮助下，已经理出了问题的头绪，可是在人际交往的路上，她还只是一个蹒跚学步的婴孩。所以，她今天同时也希望向大家请教一些同伴交往的技巧。

每个小组拿出信封里的纸，请大家根据纸上所提供的人际交往情境，想一个解决的办法，然后用合适的方式进行表达，可以表演或者说明分析。准备：

每个小组一个信封，每个信封内装有一个情境。各组根据情境实际内容进行排演，再到台上进行表演。

情境：

1.(赞美——真诚)运动会上，小a夺得了100米跑的冠军，并且打破了学校的记录。周一回到学校，同桌的小b很想赞美一下小a，可是却不知道该怎么说。

2.(道歉——关注)昨天小a误会小b把他的书藏起来，当时还说了几句重话。今天小a发现书原来就在自己的抽屉里，他想跟小b道歉，却不知该怎么说?

3.(关心——真诚)小a这次期中考试没有考好，他坐在自己的座位上伤心的哭了。旁边的小b看了也高兴不起来了，他该怎么办呢?

4.(倾听——关注)小a今天心情很不好，总是闷闷不乐，善良的小b终于看不下去了，他该怎么办呢?

5.(微笑——真诚)小a转学来到了一所新的学校，一个星期过去了，他也渐渐认识了班里的同学。今天，走在大街上的他忽然看到一位班里一位不是很熟的同学小b正迎面走来，怎么办呢?

6.(善意的提醒——关注)小a以前的学习成绩很差，行为习惯也不怎么好，经常违反纪律。最近，他努力改变自己，学习成绩取得了很大的进步，可是还是经常违反纪律。小b是他的好朋友，很想帮助他，提醒他，那么他要怎么说呢?

7.(提出合理的要求——自我表达)小a平时十分爱看书，最近小b买了一本新书，这本书刚好是小a很想看的。他很想向小b借，可是又怕小a不愿意借，他该怎么向小b提出借书的请求呢?

学生讨论

技巧展示

(当一个小组表演或者说明之后，教师请其他同学来回答这是什么交往技巧，请学生归纳。最后一个情境全班一起讨论，解决。)

过渡语：

刚才大家展示的这些技巧都很实用，那这七个情景都体现了哪些沟通技巧呢?

请学生回答

接下来，让我们来揭开他们神秘的面纱!

展示归纳

四、真心力量

小结：

在我们的生活和学习中，与朋友之间良好的沟通具有无穷的力量。要成为真心朋友，就要从沟通做起。你知道朋友之间哪些沟通可以带来无穷的力量吗?

学生回答

屏幕呈现

沟通的无穷力量来自于朋友之间的真诚与关注!

用真诚与关注架起沟通的桥梁，释放真心的力量，因为桥的另一端是你的伙伴!

结束语：

最后，让我们一起来朗诵一首名为《朋友》的诗歌，体会真心朋友的幸福。

朋友

朋友是春寒料峭中的新绿给我带来生机和活力

朋友是酷夏的清凉茶

给我开启一份清凉与快乐

朋友是秋风瑟瑟中的披风为我送来默默的守护与关怀

朋友是冬雪迷漫时的暖阳给我浸入温暖和希望

朋友

你是我四季中的调剂生命旅途中的圣者因为有你

我能笑着面对生活因为有你

我能跃过沟壑

走向光明

朋友

我亲爱的朋友!

**20\_年教师心理健康学习心得(推荐)四**

转眼间，参加心理健康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。此次培训学习我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，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压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、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，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

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!

教师心理健康培训4

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！