# 2024年教师心理健康教育讲座心得(12篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-01-06

*教师心理健康教育讲座心得一一、阳光心态，愉快工作在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学...*

**教师心理健康教育讲座心得一**

一、阳光心态，愉快工作

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

二、接受风雨，宽容对待

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对权威时，你想让你的孩子成为怎样的一个人?是抗争，逃离还是降服呢?大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢?中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

三、同感共情，和谐沟通

在教育教学工作中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

(1)技巧一：我向信息

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

(2)技巧二：顺势引导

当学生犯了错误时不训斥、不批评，不强求改正，引导学生看清看懂。例如：我要是你的话我也会很讨厌他，他做了些什么?假设一下你做什么(或者不做什么)他会不在找你麻烦?

(3)技巧三：先跟后带

先理解或附和对方的观点，然后才带领他去你想他去的方向。例如：你希望是怎样的?继续这样下去会有什么结果呢?

(4)技巧四：eq式情绪处理法

先接受对方情绪再分享感受与事实，接着明细规范最后帮助策划改变。例如：我明白了，换做是我也会这样不开心。可是你这样说他别人也会觉得你没有礼貌，下次同样情况出现，你会怎样做的更好呢?

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中!

**教师心理健康教育讲座心得二**

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。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。

1、教师自己保持乐观的心态

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。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。

2、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式;选择怎样教学内容实现教学目标;学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢?是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容教育学生会收到良好的效果。

**教师心理健康教育讲座心得三**

听了株洲市心理咨询教育专家张正中、丁光木、曹伟勇三位教授主讲的这次讲座，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，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。其原因有以下几点：

首先，教师的工作压力比较大。教师时刻面对几十甚至上百名学生需要耗费大量情感和精力，加上考试压力大，工作负担重。其次，社会对教师的期望过高且复杂多样，教师的付出和回报不成正比，社会日趋功利性，师生关系日渐淡薄。由此可见，教师职业在辛苦之余，还必须承受巨大的心理压力，这种压力长期积累下来，就容易导致心理问题的产生。

心理的健康不仅影响我们的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们的心理健康，那么怎样才能保持心理的健康呢?

一、 树立正确的价值观

教师的价值观取向直接影响教学行为与效果。教师应为“人师”在日常工作中不断加强教学心态和自我心理健康调空。树立甘为人梯，乐于奉献，爱护学生的价值观，用积极乐观的情绪调动学生的学习积极性，在平等和谐的氛围中与学生进行情感交流，从而保证教学任务的顺利完成。

二、正确认识自己 接纳自己

教师不是圣人，对自己要求不要过高，并不是每个人都会成为专家、学者，不一定要做最好的老师，但一定要做最快乐的老师。只有坦诚地承认自己的不足与缺点，只有完全的肯定和尊重自己的长处和优点，才能获得别人的认同和尊重。

三 加强学习，提高自我修养

教师的社会作用主要是承前启后，但更在于启后，要让“青出于蓝胜于蓝”。俗话说“要给学生一碗水，自己必须要有一桶水”，水从哪里来，就是不断学习，活到老学到老，不与社会发展相脱离，有了渊博的知识，才不会与学生产生代沟，才不建立良好的师生关系，工作才不会太辛苦，无趣。

四培养经积极的、乐观、进取的人生态度

有时候我们应该有“啊q”精神，生活中难免事事顺心如意，总有困难和挫折，烦恼、忧愁伴随着。教师应努力培养自己的爱好、兴趣，不断加强意志锻炼。

五 建立良好和谐的人际关系

良好的人际关系是教师所从事的事业成功的重要保证，我们要学会宽容，学会善待别人当然也包括学生，与同事和睦相处，互学互助、尊重领导，彼此理解，与学生民主平等，教学中，教师更应放下权威身份，对学生要求不过高也就是对自己不苛刻。

总之，教师要爱自己，对自己不要过分苛刻，对他人要能宽容、理解、使自己保持良好的心态，良好心态是教育教学工作的必要条件，也是教师个人身心健康的必要条件。

**教师心理健康教育讲座心得四**

最美人间四月天!实验二小家长学校迎来了两场别开生面的线上心育讲座，增进家校沟通，协同促进学生身心健康、全面发展，有效防范学生心理健康事件

发生得措手不及。

庞红卫专家的《家庭环境与中小学生心理健康》提出从心理特征和压力模型两个方面分析了家庭环境对小学生心理健康的重要性。从心理特征看，中小学学生的心理特征主要由两个：时代性和阶段性;从压力模型看，针对如何为中小学学生营造一个良好的家庭环境这一问题，提出了两个理念和四个方法，倡导创建

温馨、健康、友好的家庭环境，家校共同携手保护孩子们身心健康。

季蕴辛医师的《认识青少年抑郁，学会与孩子沟通》提出为孩子建立一个支持性的环境是预防青少年抑郁的关键。首先影响孩子情绪的主要因素有四个：家庭、学校、特殊经历和人际交往;其次是青少年出现抑郁的主要原因：青春期的心理特点和父母对孩子情绪的不良认知;接着是正确应对青少年抑郁的方式：建立良好的亲子关系;与孩子沟通需要技巧;不轻易否定孩子，尽量采用单独的谈话式教育;培养孩子独立思考的习惯;不轻易将孩子与他人作比较，最好跟孩子一起制定切实可行的人生目标。

作为一名家长，我聆听后受益匪浅，充满着对孩子满满的爱，体验到校文化的另一种教育情怀。身体力行，让尊重和鼓励常伴孩子左右，唤醒伟大的家长形象!

一、给孩子阳光般赏识，让他的闪光点如金子般灿烂美国心理学之父威廉。詹姆斯说：“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”道出了每个人的内心深处，都潜藏着被他人肯定的需求。我们每个人都渴望被认可，希望自己的进步与成就能被他人看见。如果这个需求在儿时没有得到满足，即便长大后功成名就，心灵上的缺失也无法弥补。

二、和孩子建立良好的亲子关系，享受温馨快乐的人生生命本是一场有限的游戏，越是关系密切的人，越需要通过真诚的沟通走进彼此的内心。和孩子站在一起欣赏他的闪光点，一起分享成功的喜悦;接纳他的不足，允许他的脆弱，人非圣贤孰能无过，不能轻易否定他的未来，要永远心怀宽容和希望;尊重孩子，变命令为商量语气，让孩子感觉到你对他的尊重的同时也养成了独立思考的能力;以平常心静待孩子的成长。每个孩子都是独一无二的，都是那不一样的烟火，做家长需要做的是努力给孩子一个健康、美好、安全的家庭环境。

三、以身作则，为孩子树立好榜样，引导孩子树立正确的价值观。首先，家长要以身作则，言传身教。如果你尊重孩子的个性发展，将孩子的个性、天赋最大极限地发挥出来，其实每一个孩子都很聪明伶俐。其次，家长还要带着孩子多读书，养成好习惯。“授人与鱼不如授人与渔”，要教会孩子自主学习，在读书中，孩子可以增加知识，开阔眼界，渐渐地找到自己喜欢的兴趣方向，养成自觉读书、独立思考的好习惯，这样也有利于孩子性格的塑造和个人价值观的养成。再次，家长可以带着孩子多多参加社会公益活动，比如带着孩子去参加志愿者的活动，让孩子亲身体验一下奉献所能带来的幸福感、精神上的愉悦，是物质不能给予的。通过参加这些活动，可以让孩子体会到帮助别人的快乐获得自身价值感的满足。

最后，家长要保持积极乐观，敢于接受挑战，敢于去尝试，孩子也会在家长的影响下变得活跃快乐起来，也学会了争取和尝试。

**教师心理健康教育讲座心得五**

随着社会高速发展，市场竞争加剧和生活节奏加快，在信息大爆炸的当下，受网络等媒体影响，不少人因期盼与获得的不平衡以及生活工作中累积的压力，逐渐出现不同程度的心理健康问题，如不能得到有效开导及化解将出现难以估量的后果。

20\_年\_月\_日，本着以人为本的企业发展理念，为关爱广大职工心理健康，疏导员工在生活工作的心理症结，从根本上员工找到心理存在的问题，贵州盘兴高速公路有限公司诚邀心理学专家黄教授，在公司会议室开展心理学健康讲座。经过数小时的讲解，全场在轻松欢愉的气氛中度过。黄教授从“人的三个层次、力量来源、边界思维、概率”等方面，通过生动讲解和职工互动等方式向广大员工阐述了从心理层面应以什么样的心态对待工作生活，如何处理与人交际沟通时出现的问题。

黄教授的讲解让我受益匪浅，讲座过后我进行了认真的思考，现将对参加此次讲座的心得体会分享给大家，不妥之处请谅解。

一、从精神层次提高人生站位。人类与其它动物的本质区别就是因为我们有复杂的思考能力，丰富的精神世界。然而大部人对自己人生站位停留在物质获取及社会关系上面，这样就会形成期盼与获得不平衡的心理问题，不可否认改善生活品质提高社会关系是人之本性。但我们更应该从精神层次来定位自己，对待工作。在熟知的伟人中，如中国导弹之父钱学森放弃美国给出的优越待遇，经历艰难也要回国为国家导弹事业献身。这样的人已经把个人在事业中获得的名利抛之脑后，在精神上与更高层次的民族大义相关联。作为一线公路人，不应以单纯的物质报酬感到快乐，还要以身为国家公路人，社会主义发展贡献的一份子感到自豪!

二、自律人生，掌控力量的来源。我们总是因为闹钟响起才不情愿的起床，小时候如果不是父母催促便不会主动写作业，长大了不到迫不得已就不会主动改变，不会自律的人生就是被外界所控制。自律是人与人之间产生差距的主要因素之一，也是消除人生痛苦的重要方法。西汉匡衡凿壁偷光苦学，终成一代文学家。今年高考才结束，一名昂子喻的盲人考生考了635分的好成绩。他们向我们展示了什么是自律。关于自律不应该是嘴上说，三天打鱼两天晒网，这是很多人的通病，而是给自己定一个能完成的目标，工作上也是一点点提升自己的能力，不找借口持之以恒的坚持。掌握了自律就是掌控人生，只有掌控人生才不会因被外界驱使而痛苦。

三、不以主观心态，对待他人。在我们的平常工作中常会因为某位司乘人员的态度影响一天的心情，列如一辆绿通车因货物不能满足政策不能免费，而产生不满。我们看来我们是对的，司乘人员却认为我们在故意刁难，当双方都认为自己没有错时，矛盾就出现了。其实，抛开主观心理看待问题，是否因为我们解释工作做得不好，宣传工作不到位才产生这样的问题。换位思考，学会从别人角度思考，找到自己的原因，才能从根本上解决问题。

四、加强学习，提升思维边界。看待问题应该从更宽广的长远角度出发，不谋全局者不足谋一域，不谋万世者，不足谋一时。心有多宽舞台就有多宽，马云在创建阿里巴巴前期时说过，要将公司打造成别的电商平台，那时很多人认为他痴人说梦，现在看来事实证明他长远的目光是正确的。然而不是每个人都有那样的思维，当我们感到思维受到局，就应加强学习，学习是提升思维边界的途径，不学习犹如井底之蛙，永远不知道天地的广阔。

五、奋发努力，提升成功概率。努力不一定成功，成功却必须努力。我们生下来不会走路，是在一次次摔倒中从走到跑，那些百发百中的也是在无数次练习中才掌握命中技巧。就算在网络上看到别人的光鲜亮丽，其背后的艰辛又有多少人看到。作家冰心《成功的花》一文这样写“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”这个世界上，没有一蹴而就的成功，靠运气获得的成就也伴随巨大的风险，只有努力才是通往成功路上概率，风险最低的方法。

思想决定行为，态度决定一切。内因对事物发展起到决定性，外因仅起到减缓或加速的作用。态度就像一面镜子，你用什么样的方式对待自己的生活和工作，生活和工作就用相应的结果反馈给自己。

**教师心理健康教育讲座心得六**

20\_年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节能力。

作为正处于青春期未涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢?其具体途径和方法如下:第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学的安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理金康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，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丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供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，通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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。通过对这次讲座的学习对心理健康知识以及心态调整的方法有了更加深刻的了解，今后我们哟更加注重对自己的心理保健，以更加积极、健康的心态面对大学生活。

**教师心理健康教育讲座心得七**

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：\"素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展，再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。\"一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者（成就较智商预期为高）、普通成就者（成绩与智商预期相当）、低成就者（成就低于智商预期）差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体的发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需要相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

**教师心理健康教育讲座心得八**

xx老师在的讲座中讲述到心理健康已经是世界瞩目的现象，无论是发达国家、发展中国家，人们都越来越重视自己的心理健康，在教育领域，从中央到地方的各级教育部门都不断增强对学生心理健康的指导、要求，甚至直接的评估、督导、实施，这项工作已经运作得很好。然而和学生的健康成长密切相关的教师心理健康还是一个空缺，有关的实施和研究很不得力。教师的心理健康和学生的成长、社会文明的发展，尤其和每个教师自身的生命质量又是息息相关的。因此，教师心理健康亟需关注。

心理健康是一种持续而积极的适应状态，意味着当事人不仅能获得自身的平衡，而且可做到与环境的基本协调。影响心理健康的主要因素有生理因素、心理因素和社会因素。在现实生活中，个体能否保持心理健康，取决于心理压力与心理承受力的交互作用状况。

根据国家中小学心理健康教育中心等机构的调查结果，我国教师的心理健康状况不容过分乐观。教师心理健康问题大致有八种表现，其中职业心理倦怠是教师心理健康问题的集中表现。导致教师心理健康问题的主要原因有来自社会方面的和职业方面的原因。

维护和增强教师心理健康是一项系统工程，需要从不同纬度和不同层面采取切实可行的措施，较为可行的对策主要有四个方面:专家处理;

社会支持系统;校长与教育行政的协调和教师自身的调适。教师应树立科学的健康观;正确面对压力，提高应对压力的能力;学习相关心理学知识技能;及时了解自己的心理压力和心理健康状况;采取心理自我调试策略把自己从各类压力下及时解脱出来;采用实用心理自我疗法，及时重建心理平衡;争取社会支持;以及必要时及时寻求专业干预等。

通过本次学习，我知道了一些我们教师自身存在很多不知道的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。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，提高学生的学习质量，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。

社会的原因:社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重角色冲突使教师无所适从。

教育的原因:教师是应试教育的受害者、超负荷工作量和琐碎事务工作的束缚、学校组织结构与评价体系的制约、付出得不到理解和回报

个体原因:主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

(一)为教师提供心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

(二)教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生，积极看待学生。

(三)学生心理健康是学生学习与生活的前提保障，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，真正作到为人师表。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。

**教师心理健康教育讲座心得九**

教师是学校心理健康教育的具体实施者，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。

1、树立正确的价值观

教师的价值取向直接影响教学行为与效果。人生的价值在于他对社会的责任与贡献。教师应是“人师”，在日常工作中应不断加强教学心态和自我心理健康的有效调控。树立甘为人梯、乐于奉献、精于工作，爱护学生的价值观，用积极乐观的教学情商去调动学生的学习积极主动性，在平等的和谐的氛围中与学生进行情感交流，从而保证教学任务的顺利完成。

2、正确认识自己

教师不是圣人，与其他职业人员一样。只有坦诚地承认自己的不足与缺点，并积极改进缺点；只有完全地肯定和尊重自己的长处和优点，并努力发扬光大、充分展示，才能获得别人的认同与尊重。同时也要学会倾听、学会理解。

3、拥有健康的体魄

“身体是革命的本钱”。教师必须有健康的体魄和充沛的精力才能应对纷繁复杂的教育教学工作。要想拥有健康的体魄，必须要学会科学用脑，学会营养调配，学会工作，学会休息；必须加强锻炼，增强自己的体质。

4、提高自己的素养

教师的社会作用主要是承前启后。但更在于启后，要让“青出于蓝而胜于蓝”。俗话说“要给学生一碗水，自己就必须要有一桶水”。水从哪里来，这水之源泉就在于教师不断学习。学习科学知识、学习理论经验、学习实践方法，并加以不断革新和创造，坚持活到老，学到老。凡是有用的东西，教师都应先人一步，都应成为敢吃螃蟹第一人。不然，那真成“无源之水”啦！

5、培养积极的人生态度

积极、乐观、进取的人生态度是战胜一切困难的法宝，是调剂人生的一味良药。生活中难免事事顺心如意，总有困难和挫折，烦恼和忧愁伴随着。教师应努力培养自己的爱好和兴趣，不断加强意志锻炼，要坚信：阳光总在风雨后！没有过不去的坎，走过去前面是个天。

6、建立良好的人际关系

良好的人际关系是教师所从事的事业取得成功的重要保证，教师要学会宽容、学会善待别人，当然也包括学生。与同志要和睦相处，互学共助；与领导要相互尊重，彼此理解、关怀；与学生要民主、平等。教学中教师更应放下权威身份，平等、友好地对待学生，接受学生、尊重学生，与学生要以合作者的身份携手步入学习、工作、生活中去。

7、看到学生的闪光点，

教师在教育教学中应有一个切合实际、恰当可行的理想目标。但教师目标的确立一般都带有较大的主观色彩。能否实现自己的主观愿望呢？那么教育教学效果就是最好的验证。在实践中，主观愿望与客观现实绝不可能是一致的，这就要求我们教师对学生的期望不能过高或过低，并要适时调整对学生的期望值，更不能用尽善尽美的眼光去看待和评价学生。蹲下身子去吧，多角度、全方位去欣赏学生、评价学生。只有看到学生的长处和闪光点，学生才有希望，教学才有希望！

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的孩子都是独生子女，从他们出生起就拥有了太多的爱，独生子女家庭经济相对宽裕，有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中地位独一无二，若教育不得法，轻易出现一些心理偏差。比如容易使孩子变得自私，凡事先考虑自己的利益得失，不知为别人着想，而且独生子女没有兄弟姐妹为伴，幼时缺少与小伙伴一起游戏的集体活动，既不易养成与人协同合作精神，又缺少竞争性，在班级中轻易表现为不懂得尊重别人。在家里，父母代劳独生子女的许多本应自理的事情，使其易于形成依靠性，自主精神和自立能力都差，也缺少劳动自觉性。

我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，在学习方面，不善于处理人际关系。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，心理健康教师应力求“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造成的。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。

学生用积极的态度、积极的心理去面对身边的一切事情。积极乐观的心理像一个强有力的磁场，又如同花蜜吸引蜜蜂一样会将各种有利的因素吸引到自己身边，事情因此就有了改变的可能。

现在学生中单亲家庭的比较多，有时候一个班中有接近一半的学生都来自单亲，极个别的学生对亲人有种排斥、抵触情绪，当让不会相信身边的任何人，给班级管理增加难度。20xx年我班转来个女生，进校的穿着很社会化，进入我班，不跟其他同学接触，经常犯一些很小的纪律问题，我观察，她的每次错误都做给我看，很想引起我的注意，我也把她父亲叫来交换意见，也许是碍于面子，还是不想给学生增加思想负担，家长根本没给我谈到他们家庭。

在一次运动会上，我跟学生闲聊时我才知道她是单亲家庭，她不能面对这个事实，他认为父母不爱她。我就给她讲，父母肯定是爱你的，至于他们为什么离婚，那毕竟是上一辈的事，你没有必要去改变这个事实，但你要想想你今后的生活，要高高兴兴的、快快乐乐的生活学习。乐观的面对生活，换一种眼光看待这件事，也许对你及父母都会有好处。并鼓励她多给同学接触，我并安排几个同学帮助她，在那学期的期末考试中成绩有较大的改观，纪律观念也加强了。

其实，学生的学习和生活中，很多事情也像这样，乐观的心理总会带来快乐明亮的结果，而悲观的心理则会使一切变得灰暗。不仅如此，这对他们以后的生活也有很大的影响。

自信是生命中积极、肯定的力量，正如乐观的心理一样。它是早晨露珠中闪亮的光泽，它是雨后树叶上动人的绿色，它是生命中没有尘埃的宝石，是每个学生走向成功的源泉。如何培养学生的自信心呢？

（1）营造氛围，树立自信心

为学生提供自我表现的机会，引导学生超越自我。学生往往由于自己表现的机会少，而产生胆小的心理，认为自己这也不行，那也不行，从而缺少自信心，不敢展现自己，针对这种心理，我利用一切可能的机会，让学生表现自我，发现自我，树立自信心，培养学生大胆健康向上的心理。如常在班上组织朗读比赛、书法比赛、知识竞赛等。学生一旦体验到了成功的喜悦，便会树立起“我能行”的自信心。

（2）让学生学会善于竞争，增强自信心。

在班级管理中，引进竞争机制，干部轮换，每个愿意为班集体服务的学生都可以上台发表自己的“执政纲领”，竞争上岗，最后“优者上岗”。通过这种形式上岗的学生有正确的竞争态度，充分相信自己，干工作积极、主动、认真、自信心很强。

（3）教会方法，培养自信心

学会正确评价自我，“我能行”与“我不行”，虽只有一字之差，却有本质的不同。“我能行”是成功者必备的心理素质，而“我不行”正是失败的主要原因。因为他们失去的是成功的生要支柱是自信。引导学生克服“我不行”的错误评价，正确认识自我，充分挖掘自身潜力，可以首先让学生清楚地了解自我否定的内容；其次，让学生认真思考为什么要自我否定；最后让学生采取积极行动，变自我否定为自我肯定，从而形成正确的自我评价。

总之，心理健康教育工作虽然任重道远，困难重重，我相信：只要我们爱这项工作，倾注我们对于教育事业的满腔的热情，虽然我们不一定辉煌，但是我们一定会进步，我们的孩子一定会在快乐中健康的学习和成长！

**教师心理健康教育讲座心得篇十**

长期以来，关心中学生成长的热点大多集中在孩子的饮食、身体、学业成绩以及升学就业等问题上，忽略了学生的心理健康教育。面对时下中学生问题日益增多，中学生心理健康教育是应引起我们认真重视的一个课题。

二)、我校青少年心理问题十分令人担心， 表现在：

其一，有心理问题的人群在扩张。近几年来，我在班主任管理中深有感触，班级管理越来越艰难。学生心理出现音问题的人君越来越多。

其二，不少学和生对心理健康问题有回避，恐惧的心态，缺乏正确的认识态度，而不少家长往往把心理偏差同精神疾病联系起来，有问题不看心理医生，不解决，导致青少年心理问题加剧。

其三，教师，家长缺乏心理健康意识，在我们这样的山乡学校，心理健康教育尚处在未萌芽阶段，成人心理健康教育意识十分淡漠，忽视对学生健全人格品质的培养。与此同时，家庭结构的变化，社会变革同许多传统习惯的矛盾致使学生心理问题的产生远比健康教育的发展来的快。

三)、中学生存在的主要心理问题有以下几个方面：

1、学习带来的心理压力大，对挫折承受力差。在学习竞争十分激烈的初中学习中，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉自己在老师、学生中的地位，害怕受到老师、父母的责备，同学的冷眼。因而一旦真的考试失败，就立即灰心丧气，情绪十分低落。学生想到来自四面八方的压力，一时难以接受且又不能摆脱。因此，学生焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、失眠、神经衰弱等症状。

2、人际关系不协调。初中学习成绩好，常受到老师和家长赞扬。少数成独生子的学生在家倍受宠爱，自我中心意识强，人际交往能力弱，不善于处理与同学、老师、父母的关系，人际关系不协调。一些学生在向教师倾述中说道：“我真不知道怎样与人建立好朋友关系”。

3、自信心不足。由于家长、老师(主要是班主任)对学生的期望质过高，表现出对学生的消极评价多于积极评价，使学生对自己的能力产生怀疑，常因一次考试失败老觉得自己智力不高，自己老是失败，考学肯定没有希望了，前途渺茫，于是灰心丧气，自信心尽失。

4、早恋问题的困扰。中学生自身的生理发育日趋成熟，对异性的渴望不断加强，导致“早恋问题”，从而走进了恋爱的误区，心理冲突加剧，产生种种心理病态反映。

四)、学生不健康心理的成因分析

1、教育者对学生心理健康注意力不集中。

初中学生对新生事物特别敏感，好奇心强，喜欢追求与众不同的需要，探索出奇的问题，并以标新立异为自豪，不愿意恪守“老一套”，不愿意听“老生常谈”，看问题往往容易片面和偏激。

教育者在施教的全过程中，仅以为“授业”，“解惑”方能让学生有知有识，于是一概地以一种固定模式去传业，去释惑，惟此而已，对那些“不违章守法”实际上是欲脱离自己设计的模式而另僻思路的学生则视为“差生”，“调皮”，“不规矩”。的确，由于中学生阅历浅，思想混乱，有些行为让人看不下去，容忍不了。为师者单以次为凭，不尊重学生，挖苦讽刺或惩罚。这样，就使学生丧失自尊心和自信心。使学生社会情况出现障碍，学生中胆大的，逆反心理支配他们，无论教育着用心如何，学生均以抗衡的心理对待，胆小的虽不言语或直接反抗，但消极的反抗是明显不过的了。

**教师心理健康教育讲座心得篇十一**

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境。在这里，我就总结一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐?你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省:“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界 ”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多的东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

人际进程的进程分析:

1、彼此陌生

2、单向注意

3、双向注意

4、相切

5、浅度相交

6、深度相交

在这一系列的进程中，更是双方“自我暴露”的过程，处理不好会发生可大可小的矛盾，这时我们需要注意的则是交往的对等性以及适度性，两个人是两个个体，总有不同之处，也许是情绪、行为、价值观等，这时我们不应该要求强行的重合，要体谅以及换位思考，我个人认为换位思考以及相互体谅在人际交往中非常有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友情、工作中都是非常必要的。在人际交往中更要学会自我剖析，自我检讨，自我认识，更要常记一句话“你对了，别人就一定错了吗?”

**教师心理健康教育讲座心得篇十二**

首先，非常感谢邱老师每周发在qq群的家庭教育视频。每次我都会抽空认真观看，并自我检视反思，受益匪浅。

其中，让我印象深刻的是：唠叨让孩子情绪化;威胁使孩子学会撒谎;过分听话不会变得自律;强迫孩子听话、过度控制，会让孩子没有思想自由。

尤其是，孩子上初中进入青春期后，更有自己的主见，讨厌被操控。我们要如何与青春期的孩子相处及有效沟通呢?分享一下我的教育心得：

一、从权威型父母转换成民主型父母：

记得小学中低年级时，我对孩子要求较严格，规定，晚上八点半后不可以做作业。有一次，孩子没按时做完，我让他停下反思为什么没做完，孩子当时会有些抵触，双方当时很不愉快。然而，第二天早上5点多，孩子自己起来做完了。慢慢的，他也养成了回家先完成作业的习惯。

随着孩子的长大，用强迫命令的方式孩子不一定接受。到了高年级，需要转换成“教练”的角色，并做好榜样。因此，我时常提醒自己：我正在做示范。

当孩子有错时，给他一些空间，更多的是理解、包容。先与孩子沟通商量，定期开家庭会议，一起制定规则，互相监督提醒并遵守。

当自己有错时及时跟孩子道歉，让孩子知道父母有时也会犯错。

我和孩子一起成长，接受自己的不完美，也接受孩子的不完美。当遇到事情会想幸好没有更糟，用积极心态去看待每件事，每天睡前感恩总结，并自我反思，面对孩子谨言慎行，用行动去影响孩子。

二、有效陪伴：

孩子上小学后，我基本取消了应酬，每天晚上和周末都尽量在家陪孩子。

刚开始的陪伴只是在家看电视，后因太太爱学习，在她的影响下，我家没交电视费，也就不看电视了。我开始看家庭教育的书，并在喜马拉雅听了近五年的教育相关音频。这让我知道高效陪伴的重要性，并在睡前和孩子一起亲子阅读，让孩子养成阅读的习惯。

晚上孩子完成作业后，我们一起在小区散步，和他一起聊聊时事，听他说天马行空的想法等，周末尽量带孩子们一起去郊外游玩。

现在回想起来，这真是一段快乐的亲子时光。

三、有效沟通：

以前孩子做错事时，我的情绪有时会控制不住打骂孩子。自从学习了如何有效沟通，了解abc理论(a。表示事件，b。对此事件的看法，c。自己产生的情绪和行为的结果。决定c的，是a还是b呢?事件a只是引起情绪及行为反应的间接原因，而我们对事件的看法b才是引起行为反应结果c。)，让我学会遇到事情先处理心情再处理事情。

倾听，用心听孩子说话。80%时间用于倾听，20%用于引导，不敷衍孩子，让孩子感觉受重视。每次和孩子在一起基本是他说我听，我会用提问的方式多问，不否定他的观点。有时也会跟孩子分享自己工作、心情感受，或新闻等，让孩子感受真实的社会。

这次考试，孩子有科成绩不理想。我跟他说，我理解你，你顶着压力，我相信你也想考好，只是暂时没找到方法或兴趣，没调动起来。你找出原因调整好，下次一定会有进步。

他自己心态好，说，下次有更大的进步空间。但我感觉到他也有压力。在国庆期间不愿出去玩，在家用心学习。虽然我希望他能多出去走走，但想起讲座中说的过份听话不会变得自律，所以还是尊重他自己的决定。

一切都是最好的安排，这样让他养成自律的习惯。

沟通的前提是尊重，非暴力沟通是一种生活态度，会让尊重、理解、欣赏、慈悲融入生活中。让我们理解、尊重他人和自己。

四、和谐的家庭：

家是孩子温暖的避风港，和谐的家庭生活是孩子身心健康发展的必要条件。

我和太太都很重视家庭，若有不开心的事，会通过写信的方式来沟通，尽量给孩子创造有爱的家庭，并经常会把学习的收获一起交流。

其中《爱的五种语言》让我很有感触，它们分别是：

1、肯定的言词(多认可和赞美)。

2、精心的时刻(双方共享的美妙时刻，在这段时间里面，放下手机，把你的全部注意力都给予对方)。

3、接受礼物(重要的节日交换礼物是一件很有仪式感的事情)。

4、服务的行动(做对方想让你做的事，通过生活中的服务使对方高兴)。

5、身体的接触(拥抱)。

以前觉得家人生日时简单的祝福就可以，现在我会订蛋糕、买花、写祝福卡等，让家人有仪式感。

正如，我常和孩子交流说到：“无论您学习如何，我们都爱你，家永远为你留门。”

这就是我的一些心得与见解——用爱陪伴、仔细聆听、为孩子营造民主、和谐的家庭关系，这在家庭教育中尤为重要。同时，希望我们的孩子都能沐浴在有爱的家庭环境中，并能成为一位温暖、积极、向上的阳光少年。

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！