# 关于教师心理健康教育培训心得体会范本

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-05-18

*关于教师心理健康教育培训心得体会范本一要做聪明一休哥培养创新思维，改善学习方法初一学生进入初中后，能明显感受到初中生活与小学生活的不一样，如学习科目增多，学习时间延长，学习内容系统化等，迫切要求改变原有的，被动的学习方式，主动学习，积极探究...*

**关于教师心理健康教育培训心得体会范本一**

要做聪明一休哥

培养创新思维，改善学习方法

初一学生进入初中后，能明显感受到初中生活与小学生活的不一样，如学习科目增多，学习时间延长，学习内容系统化等，迫切要求改变原有的，被动的学习方式，主动学习，积极探究。由于环境的改变、身心的变化，初一学生产生了一定的困难。而帮助学生提高入学适应性，顺利完成从小学向初中学习生活的转变，则是初一发展性辅导的重要内容，学习方法上的指导更是至关重要的课题。

思维是伴随学生学习始终的心理活动，是学习过程的重要一个环节。本课试图通过活动，帮助学生拓宽思维，培养良好的思维品质，深刻感受学习过程中发散思维，想象思维的重要性，从而在以后的学习中不被固定的思维限制，能多角度思考问题的解决方法，以帮助学生改善学习方法，提高学习效率。通过本课活动，学生感受到学习不是一件苦差事，只要开动脑筋，讲究方法，学习就是快乐的，所以，本课的课题就确定为《要做聪明一休哥》

小组讨论、动手演示等。

各类思维训练题、游戏棒、磁条

初中一年级

【

45分钟

【】

【团体热身阶段】热身游戏“唱反调”

1、游戏规则：改变平时习惯，改变常规思维，做出与要求相反的动作。如教师说伸左手，学生要伸右手。

2、听教师口令，集体完成。

（1）鼓掌；

（2）蹲下；

（3）低头；

（4）举手：

（5）男生起立；

（6）摇头；

（7）女生坐下；

（8）向后转；

（9）立正

（10）稍息

（11）闭眼

（12）全体起立

过渡（教师）：这个活动，感觉怎么样？因为受到思维定势的影响，要改变习惯很难。，我们从小学进入初中，各方面都发生了变化，自然的，学习方法也要随之变化，小学的学习方式、思维方式已不能适应初中生活的需要了。我们经常做做类似的活动，会使我们的头脑摆脱固定僵化的模式，开拓思维，越来越灵活。人人都成为聪明的一休哥。

【团体转换阶段】头脑风暴小鸡过马路

[设计意图]：通过头脑风暴，让学生意识到解决问题的办法很多，一个问题不是只有一个解决办法。通过各种办法：如改变思维方向，求助他人，与同伴切磋等，都能找到解决问题的方法。

活动规则：每一个问题都不要追求正确答案，答案可以是多种多样、新奇古怪的。

马路对面的草丛里有很多美味的虫子，但现在马路被太阳晒得很烫，还有很多汽车来来往往，可是虫子真好吃呀……

你这只聪明的小鸡，快说有什么办法？

引导学生思考，小鸡要过马路，面临哪些难题？小鸡怎么样才能吃到马路对面的虫子？（让学生把办法写在便利贴上，一张便利贴写一个办法，贴在黑板上）

分享感悟：面对这么多办法，你有什么感想？

过渡（教师）：问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的。人多办法也多，要善于求助别人，要善于和同学切磋等。而老师最近就收到小文同学的求助信，老师想请同学们帮帮忙。

【团体工作阶段】一休哥来支招———小文同学的烦恼

设计意图：通过小文同学的来信，设置一个贴近学生生活的情境，引导学生讨论帮助解决小文的烦恼，从而分享了彼此的学习方法。通过感悟，让学生思考自己和小文有哪些共通之处，从而自觉的吸取同学好的学习方法，找到适合自己的有效的学习方法（课件出示）初中的文老师的讲课方法不像小学老师，最近有过两次语文单元测验，成绩很一般。数学、英语听起来很吃力，讲的不怎么听得懂，课后做不出作业，数学几次单元测验成绩很差，都不及格。英语单词老记不住，听写常不能过关。

我现在觉得在初中的这段日子，是我长这么大以来最倒霉的日子，很想回到从前，可是不可能的。这种无可奈何让我感到痛苦、焦虑、不安，期末考试马上就要到了，心情更糟糕，希望能够得到老师的帮助，从而尽快适应初中生活，提高学习成绩。

讨论支招：

1、小文同学有哪些烦恼？

2、你有类似的烦恼吗？你是怎么解决的？

3、请你帮帮小文吧？

l活动后引导学生分享感悟：在帮助小文同学的过程中，你有什么想法？

l一看到小文的烦恼时，你怎么想？

l在看到大家帮助小文解决的办法时，你怎么想？

过渡（教师）就像小鸡过马路一样，问题的解决是有多种多样的方法的，一个问题的解决不是只有一个办法的，初中学习生活中，我们也会找到很多办法。我们要相信办法总比困难多，在学习过程中只要我们坚信一定会有好多的学习方法用来解决我们学习中出现的问题。主动去想，积极尝试，总会找到适合自己的有效的方法。

【团体结束阶段】一休哥显身手———我能组更多正方形

设计意图：通过该活动，引导学生动手操作，在操作中主动思考，积极探究。最后不给出明确答案，可以促使学生更进一步思考，探究培养学生自主探究、合作探究的能力。

活动：用24根长度一样的游戏棒，可以组成多少个大小相等的正方形？

学生操作后，请组成最多的小组上讲台演示。

引导学生感悟：你一开始认为能组成几个？后来组成几个？当看到别的同学组成比你多的时候？你怎么想？从看到题目到同学展示，你有什么感想？

结束语：

一节课的时间是短暂的，同学们头脑灵活，思维敏捷，方法巧妙，让老师学到了很多东西。希望各位同学能在平时的学习和生活中，也能够像今天这样积极开动脑筋，勤于探索，永远是聪明的一休哥，愉快的度过三年的初中生活，为未来打下扎实的基础。

最后，老师还留下一个问题，请有兴趣的同学在课余时间里思考。

如何用一把尺子和一个圆规画出正十七边形。（画法附后）

**关于教师心理健康教育培训心得体会范本二**

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。20\_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，了解自我，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成心理上的阴影。因此，我们应该多和学生进行心理沟通，应该尊重他们正确的选择。田国秀教授曾说过“语言攻击比行为攻击更可怕”，当我们面对每个个体生命时，就特别要注意他们的心理需求，如关心、关注、鼓励、肯定、友谊、亲情、开导、沟通等。

教育是生命与生命的相遇，教育是心与心的同行，教育是生命对生命的影响。所以，在当今这个飞速发展的社会里，教师与学生是同路人，只有老师把自己经营的好一些，才能用自己高质量的生命去影响学生，教师应养成良性的思维习惯，这样才能让生命之花绽放。通过此次学习，我更加深刻的体会到“人生的目标不是要摆脱困难，而是要积极面对，因为把握生活从改变自己开始！”

不能改变环境，但可以改变自己，我会努力让自己做的更好，肩负起祖国给予的使命，给自己的生命一个全新的诠释。

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！