# 2024年春季开学前教师心理调适小贴士[大全]

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-04-15

*第一篇：2024年春季开学前教师心理调适小贴士[大全]2024年春季开学前教师心理调适小贴士亲爱的老师们，在这漫长的假期里，我们身兼数职，忙得马不停蹄。作为班主任的我们，时刻关注手机信息;网上教学绞尽脑汁;作为父母的我们，伺候神兽劳心费力...*

**第一篇：2024年春季开学前教师心理调适小贴士[大全]**

2024年春季开学前教师心理调适小贴士

亲爱的老师们，在这漫长的假期里，我们身兼数职，忙得马不停蹄。作为班主任的我们，时刻关注手机信息;网上教学绞尽脑汁;作为父母的我们，伺候神兽劳心费力;作为子女的我们，无法全心陪伴父母……现在疫情慢慢得到控制，开学的脚步越来越近，神兽即将归笼，老师们，你们是否已经准备好了呢?开学在即，给大家奉上“开学心理调适大礼包”——返校复学后，教师如何迅速调整心态?

一、对疫情，调情绪

一开始，我们大部分人对疫情不了解，从而有可能会产生心理恐慌，现在已经控制了疫情不再茫然畏惧。随着社会复工复产，也许有人会产生另一种恐慌：感觉外面没有家里安全，担心在交通工具中或工作岗位上被感染，要克服这种心理，首先要接纳这种情绪。这样的情绪是对的，有积极意义，能帮助我们提高警惕，促使我们会采取安全保护措施保护好自己，从自我做起减少传播的途径。我们可以告诉自己：“如今应对新冠肺炎已经有了科学的治疗方法，再加上打卡出行、戴口罩、洗手通风、严格消毒、包车专列、错峰上班等严格防控措施，个体感染的概率并不高。”要相信政府、学校等为开学安全已经做了一切准备和保障，恐惧心理和不确定感是没有必要的。

二、对工作，调作息

有没有老师逐渐适应宅家防疫，甚至觉得在家有意外收获，再去上班，感觉有压力、难适应呢?假期是漫长的，大多数老师其实在假期中习惯了较闲散的生活，面对开学，老师们应该清清自己那散漫的心，努力把那些好玩的、好看的抛到一边去。老师们可以利用闹钟，在开学前四五天，坚持每天按时作息，调整生物钟，这样开学后才会很快适应“工作时间表”。总结一下自己的假期生活，有哪些收获，又有哪些遗憾……让我们一起做好准备回到原本熟悉的环境，施展学习技能，构建工作领域，重建正常生活，这都是建立舒适感有效方法。

三、对学生，调预期

由于返校复学教学模式与以往差别巨大，要提早引导学生调整这种心理落差。重新考虑教育对象，孩子们在经历漫长假期之后，特别是青春期的孩子，受家庭社会等因素的影响，或多或少都会发生一些改变。网课的推进，老师们精心备课的背后，学生的上课效果参差不齐，作业情况不容乐观，开学在即，教师要及时调整对网课学习期间学习效果的预期，开学后，老师们可能需要花上一些时间，了解孩子的情况，做好积极应对。同时，也应该思考如何才能让学生更快乐、更有效地学习。面对疫情，全国人民上下一心，众志成城，多少感人的故事，让人们泪流不止。回归校园，让我们用包容和感恩的心来看待学生，用老师的博爱为孩子们打造一片春天的温暖吧!

人类的进化史本身就是不断和疾病斗争、共存的历史，人与自然的和谐相处至关重要，开学意味着回归正常。我们可以到学校正常上学了，一定是疫情在可控范围内了，我们只需要遵照学校要求即可。疫情也是一次生命教育，价值观的教育，在危难面前每个人的生命都是那么弥足珍贵，在疫情期间，教师有很多主动请战参与有志愿服务的，这些都是人的价值感的体现。开学意味着我们更要清楚地知道自己的专业价值所在，更要懂得哪些事情需要多做、哪些事情需要少做、哪些事情不要去做，哪些事情必须去做，这样就能够使价值感得到增强，拥有更多责任感和使命感。我们都为了一个共同的目标，那就是相信生命会更精彩、明天会更好。

**第二篇：教师心理调适**

教师的心理调适意义

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的关系，以健康的心 理素质，去适应社会大变革。

通过《教师心理调适与辅导》的学习，我明确了当前教师职业压力问题的现 状以及职业压力带给教师的影响；懂得了教师的职业压力从何而来；掌握了教师如何做好自己的心理调适等有关知识。

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的关系，以健康的心理素质，去适应社会大变革。如:学会积极地想问题；学会给自己照镜子；正确 补偿自己；进行自我调节等，以减少压抑，达到“乐而忘忧”的目的，获得心理上的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为教师要做好教育教学工作，要适应时代的要求，要不断的了解认识自己的心理，一旦发现自己存在不良的情绪，要及时进行调适。如不能及时进行有效的心理保健，教师的心理健康会受到损伤，对教育质量产生不利影响。所以我认为教师应从以下三个方面来调适自己的心理：

首先，必须遵守生活秩序，按时上下班，树立正确的人生观、价值观、要形成稳定规律的生活。从稳定规律的生活中领会自身的情趣。拓宽自己的情趣范围，丰富自己的课余时间，多做有意义的活动。对待他人的态度要热情，要有一颗感恩的心，教师尤其是对于学生更要亲切热情，要有足够的忍耐和爱心:与同事也要建立良好的人际关系。教师要为人师表，就需要注意自己的言行和仪表，注重自己的仪态与服装。仪态就是不得强压怒气，对人对 事要冷静宽宏大度，不能冲动。

其次，从自己做起，教师应该努力提高自身的心理素质。教师自身要保持良 好的心理状态，适时适度地调节好自己的心态与情绪。在目前教育体制改革的竞 争中，只有正视现实、不断进取，才能适者生存。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，与时俱进，才能找到应有的位置，也才能真正拥有心理上的安全感。同时，教师自身也要有意识地增强心理健康意识，及时有效地克服和化解不良情绪，保持一种健康的心态。

再次，在现实生活中，教师要有一种不平衡的心态，失意时要学会调整心理的失衡，就要尝试换个角度想问 题，这样就能以一种坦然的心态面对生活。我们要学会并坚持心理上积极的自我暗示，选择一个积极的心态介入生活，这是一种获得心灵平衡的极好方法。而当生活工作压力较大时，可用想像置身海边等优美景点的方法来消解压力，千 万不要把自己困在房间里独自烦恼，不妨多与好友会面，可为你带来灵感和解决困难的启示。也可培养一项与几项健康的业余爱好可以调节身心，增添生活情趣，缓解心理压力。

**第三篇：教师职业倦怠心理调适**

试卷

一、名词解释：（每题 4 分，共 20 分）1、职业倦怠 2、晕轮效应 3、投射效应 4、定型倾向 5、同理心

二、填空：（每题 5 分，共 20 分）、语言沟通技巧有：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。2、教师需要与同事保持那两种关系：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。3、职业倦怠的危害主要体现在以下四方面：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。、社交礼仪和风度包括：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

三、简答：（每题 10 分，共 30 分）1、教师职业倦怠的危害？ 2、人际交往中存在哪些效应？、教师如何如与学生建立良好的师生关系？

四、论述：（每题 15 分，共 30 分）、教师可以通过哪些方法获得好心情来调节职业倦怠。2、教师该如何处理与同事、学生和朋友家人的关系？

答案

一、名词解释

 职业倦怠 : 指从业者因不能有效缓解由各种因素所造成的工作压力，或深感付出与回报不对等而表现出的对所从事职业的消极态度和行为。 晕轮效应 : 指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的 , 然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。

投射效应 : 指以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。定型倾向 : 是指根据社会上对于某一类人产生的一种比较固定、概括而笼统的看法，按某个人的一些容易辨别的特征把他归属为某一类人，随后又把属于这类成员所共有的典型特征归属到他身上，并以此来知觉和判断他。



 同理心 : 指在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题的能力。

二、填空

1.幽默 赞美 感谢 2.正确竞争 团队合作

3.危害身体健康 危害情绪健康 危害工作表现 危害私人关系 4.饱满的精神状态 诚恳的待人态度 洒脱的仪表礼节

三、简答

1.答： ① 危害身体健康

表现：生理能量耗竭的状态，如饮食习惯和体重骤变，身体虚弱，对疾病的抵抗力降低，内分泌紊乱，易患各种心脑血管疾病和神经衰弱、失眠等病症，整个人处于亚健康状态。

② 危害情绪健康

表现：持续的精神不振，情绪抑郁，对教学体验倦怠，情绪低落、易怒，内心时感空虚，自我评价低，丧失工作信心和热情，对他人容忍度降低，认为自己的工作毫无意义和价值，对外界和未来过分担心忧虑，对前途悲观失望。

③ 危害工作表现

表现：厌倦教学工作，减少工作投入，甚至不备课，教学呆板，缺乏创新，尽量逃避教学环境，只注重个人待遇和福利。由此引发的对学生态度冷漠，对部分后进生歧视、排斥及采用强制手段管理班集体等将极大地挫伤学生的学习积极性和创造性，并对其个性发展带来伤害，从而影响学生的心理健康和人格成长。

④ 危害私人关系

a.倦怠教师选择掩耳盗铃的方法来逃避问题的存在 b.倦怠教师把问题带回家，把这些忧愁和麻烦、压力加诸于家人和朋友身上 2.答 : ① 最初印象 ② 晕轮效应 ③ 定型倾向 ④ 先入为主 ⑤ 投射作用 ⑥ 情绪效应

3.答 : ① 提高自身素质，为人师表，率先垂范。

② 尊重学生，保护人格，建立一种平等、民主的师生关系。③ 关爱学生，做学生的知心朋友，建立融洽的师生关系。④ 不断学习，建立一种互促互进的师生关系。⑤ 掌握一定的心理学知识，善于分析学生的个性特点。⑥ 积极关注、赏识和赞美学生

四、论述题 1、■音乐唤醒 ■床上伸展操 ■为自己做顿早餐 ■洗个舒缓浴 ■尝尝自己做的点心 ■掸掸灰，吸吸尘 ■远离电视 ■出门遛遛 ■买件礼物送自己 ■静下心来看本书 2、（一）调控师生关系 1 如何建立良好的师生关系

(1)提高自身素质，为人师表，率先垂范。

(2)尊重学生，保护人格，建立一种平等、民主的师生关系。(3)关爱学生，做学生的知心朋友，建立融洽的师生关系。(4)不断学习，建立一种互促互进的师生关系。(5)掌握一定的心理学知识，善于分析学生的个性特点。(6)积极关注、赏识和赞美学生 2 调节训练之 “ 赞美纸条 ”

（二）调控同事关系 正确竞争： 教师必须具备竞争能力，否则就不能发展，个人不能发展，学校不能发展，整个教育事业也不能发展。团队合作： 虽然每个教师都有自己独立的工作职责和任务 , 但教育工作不是孤立进行的 , 他(或她)必须与其他教师合作才能完成教书育人的任务。

试卷

一、名词解释：（每题 5 分，共 20 分）1、人本取向 2、博通取向 3、换位思考认同法 4、三维归因

二、填空：（每题 5 分，共 20 分）、社会对教师有八种取向的角色期待： 人本取向、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、反思取向 学术取向、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、博通取向。、教师用来缓解考试压力的自然“镇静剂”包括： 愉快地笑、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、做深呼吸、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、欣赏音乐。、教师进行三维归因时主要考虑以下三个维度：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。、教师运用音乐来缓解自我发展压力是在哪几种心理状态下： 缺乏自信、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、疲乏困倦、抑郁寡欢。

三、简答：（每题 10 分，共 30 分）1、简述理想教师的特征。2、简述“愤怒日记”及其使用。3、简述自信自主激励法。

四、论述：（每题 15 分，共 30 分）、论述社会对教师的角色期待会造成教师的职业压力。2、论述教师所背负的各种压力及其来源和危害。

答案

一、名词解释 1、人本取向：教师被期待为一个拥有个性，且致力于自我实现的人。2、博通取向：教师被期望为一个具有广博知识基础的通才，或有教养的全人。3、换位思考认同法：正确认知压力，灵活调整自己的心态。例如，当你遇到认为不公平的生活事件或不协调的人际关系、以及不愉快的情感体验时能换位思考。、三维归因理论：从区别性、一致性、一贯性这三个纬度来学生的学习情况。区别性指个人对同一情境中的其他对象是否以同样的方式做出反应。一贯性指行为者在其他的时间和其他情境下是否也发生这种行为，即该行为是一贯的还是偶然的。一致性指个人的行为是否与在同一情境下他人的行为一致。

二、填空

1、师范取向 实践取向 社会取向 技术取向

2、愉快地笑 洗温水澡 外出散步 3.区别性 一致性 一贯性 ． 紧张不安 急躁渴望 疲乏困倦 消极厌世

三、简答题

1.答 ：一个理想的教师应该是有人本的胸怀与爱心，在行为规范方面能成为学生的模范与表率，有广博的知识基础，对于所任教的科目有专精的学科知识，有丰富的实践经验，有优良的教学技能，能运用教育的力量来改变学校与社会中各种不公平的现象，能经常反思检讨自己的教育行动与教育内容。

2.答： 愤怒日记是一个结构性的问卷，老师需要根据实际遇到的学生不良行为刺激对它进行填写。老师需要回答有关愤怒在何时何地发生，为什么事情而发怒，愤怒的程度，什么人引起了你的愤怒，你做了些什么，你又是怎么处理的，等等。老师在每次遇到学生挑衅刺激后都要填写一张表格，以记录你是否以适当的态度处理这种情况。愤怒日记的好处在于他提供了遇到真实的挑衅刺激时所反映的准确情况，它有助于老师了解是什么事情让自己发怒，以及他们处理自己愤怒的情况如何，对以后处理类似的事件起到了借鉴作用。老师在做这个训练时，可以自己单独做，也可以几个同事一起做，共同解决来自学生方面的压力。

3.答 : 自信自主激励法 ,即相信自己是最好的、最可以依赖的。要认识到以下几点： 第一，要知道你所遇到的问题、压力和挫折别人同样也会遇到，只是时间早晚而已。因此，别人能正视并勇敢面对的事，你如果想做，通过努力你也能做到。就算你没有成功，至少可以一搏，以防后悔。关键在于：机会对人是均等的，只有在准备中等待机会，才能善于抓住机会。所以，自我安慰、自我激励、自我控制情绪、自我积极心理暗示，挖掘自己的潜能，培养并有效地展示自己的优势，走出属于自己的路。第二，得与失贯穿于人一生之中循环往复，关键在于你的态度和价值取向。如果你能把困难和压力视为成功的前兆，使逆境成为成功的垫脚石，将危机当作机遇的起点，那么，你就能积极看待人生的苦恼。

第三，你所承担的任务或你正在从事的工作，在你的心目中一定是最重要的。因此，千万不要与现实的工作和生活对抗，而是尽力保持平静的心情。

四、论述 1.答：

(1)社会对教师的八种角色期待 人本取向 师范取向 反思取向 学术取向 实践取向 社会取向 技术取向 博通取向

(2)教师职业负有重大的社会责任，社会对教师的期望这么高，而且复杂多样。教师不但要付出许多时间和精力来照顾学生，同时还要面对来自家长、社会的诸多要求以及现实环境的种种限制，一旦教师犯了错，就会招来一片指责声。面对社会上的一些误解甚至是不理解，一些教师难免会对自身的社会地位及教育理想产生怀疑，常常有种“采得百花酿成蜜，为谁辛苦为谁忙”的失落感。

2.答：

(一)、考试压力 压力源 ：

（1）学生的成绩与教师是否晋升工资、评上职称等利益联系紧密；（2）学生成绩代表着自己的教学水平

危害 ：升学压力不仅成为学生的心理健康杀手，教师也深受其害。(二)、管理压力

压力源 ：学生中的矛盾、不良行为、厌学情绪、较差学习成绩以及对教师的不良态度等等，都是教师每日必须面对并加以解决的难题。这一过程常常使他们产生厌倦感、压力感。

危害 ：教师会产生职业适应障碍，降低工作效率(三)、自我发展压力 压力源：

（1）社会发展变化的原因（2）我国教育改革的原因

危害： 教师有强烈的自我发展压力，但缺乏有效的操作性指导和训练，这给广大教师带来了困惑和无所适从

试卷

一、名词解释：（每题 4分，共 20分）1、学生课堂问题行为 2、表情感染法 3、多动问题行为 4、反班级型非正式群体 5、信号暗示

二、填空：（每题 5分，共 20分）、常见的教学不当有： \_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_。、课堂组织艺术的技巧：目光交流法、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和激励法、暗示法。、从形成原因及活动方式来看，可以将非正式群体分为： \_\_\_\_\_\_\_\_\_； \_\_\_\_\_\_\_\_\_； \_\_\_\_\_\_\_\_ 和相似型等、虽然良好的课堂管理有着如此效用，但它同时也对教师提出了相当的要求。如下： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

三、简答：（每题 10分，共 30分）1、什么样的学生问题行为导致教师倦怠？ 2、如何鉴别多动的学生和多动症儿童？ 3、什么是非正式群体？

四、论述：（每题 15分，共 30分）、简述应如何正视和解决班级非正式群体问题 2、比较惩罚和表扬这两种课堂控制策略

试卷

一、名词解释：（每题 4 分，共 20 分）1、固定时间 2、时间管理 3、价值观 4、思考时间 5、效能

二、填空：（每题 5 分，共 20 分）1、时间管理的根本是 ：。、时间运用分为几类时间： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、首要时间、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、安静时间、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、交通时间。、时间管理的目的就是将时间投入与你的目标相关的工作，达到 “三效 \", 即 \_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。、几个谋杀时间的凶手是： \_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

三、简答：（每题 10 分，共 30 分）1、教师职业倦怠的症状表现是什么 ？ 2、提高时间利用率的策略有哪些呢？、诊断时间运用是否合理的三条基本原则是什么？

四、论述：（每题 15 分，共 30 分）1、简述时间管理的步骤。、简述 时间管理的具体行为中要注意些什么。

试卷

一、名词解释：（每题 4 分，共 20 分）1、角色冲突 2、社会支持 3、交朋友小组 4、角色超载 5、职业倦怠

二、填空：（每题 5 分，共 20 分）、交朋友小组活动具体实施过程分为三个阶段：\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_。2、一般来说，在进行正式的课堂观察以前，评价者和评价对象之间需要进行一定的沟通，其目的是为了：\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、确定可能存在的困难和问题\_\_\_\_\_\_\_\_ 及\_\_\_\_\_\_\_\_ 确定课堂观察的重点、确定课堂观察后的讨论。、发展性教师评价的报告一般分为\_\_\_\_\_\_\_\_ 及\_\_\_\_\_\_\_\_。、作为一项评价制度，首要的原则就是体现 ：\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_。

三、简答：（每题 10 分，共 30 分）、美国学者萨顿指出，“角色超载”现象可能引发哪两种反应？ 2、评述 “学生评价教师”制度、要建立与素质教育相适应的新的评价体制和评估制度，评价者首先应该关注的问题是什么 ？

四、论述：（每题 15 分，共 30 分）、如何理解 “评价最主要的意图不是为了证明，而是为了改进”？、发展性教师评价在评价的准备阶段、实施过程及评价结果的陈述等方面与传统的总结性评价存在着哪些差异？

**第四篇：教师心理调适心得体会**

学习《教师心理健康与心理调适》的心得体会

我通过学习《教师心理健康与心理调适》之后，使我懂得了现在的教师职业压力问题是很大的，特别是职业压力给教师的影响。明确了教师的职业压力从何而来，最重要的是掌握如何做好自己的心理调适。

我作为现代的教师也应该学会调整与他人的关系，以健康的心理素质去适应社会大变革。如：学会积极地思考问题，学会给自己照镜子，正确补偿自己，充实自己去适应自我调适等，减少自己的压力，最终达到“乐而忘忧”的买的，获得心理引起的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为做好一个教师必须要做好教育教学工作，要适应时代发展和要求，要不断的去了解认识自己的心理，一旦发现自己存在不良情绪应该要及时进行调适，如果不能及时进行有效的心理健康，那么教师的心理健康受损伤，对教学质量受到影响，所以我认为教师应从以下几个方面来调适自己的心理

1、必须养成良好的生活习惯，按时上下班树立正确的人生观形成稳定而有规律 的生活，从稳定规律的生活中，要领会自身的情趣，拓宽自己的情趣范围，丰富自己的课余时间，多做有意义的活动。对待他人的态度要热情，教师尤其是对于学生更亲切热情，不要踢罚学生。与同事也要建立良好的人际关系，教师必须做到为人师表，要注重自己的仪表和服装。对学生不得强压发气，对人对事要冷静要宽宏大亮，不能冲动，要面带微笑每一个学生。

2、必须从自己做起应该努力提高自身的心理素质，自己要保持良好的心理状态，时时适度地调节好自己心理情绪。在目前教育体制改革的竞争中，只有正视现实，不断进取者生存。

3、在现实生活中，人与人总爱向上攀比，总以为自己的生活不如别人，别人的能力水平与自己差不多，凭什么生活比自己优越，由此而产生一种不平衡的心态，常有一种失意之感，要调整这种心理失衡就要尝试换一个角度想问题，抽空去旅旅游，想一想开心的事，也可以采用寻找自己比较擅长的地方等等。这样就以一种坦然的心态面对生活。

总之，我们要学会坚持心理上积极的自我暗示，选择一个积极的心态介入生活中去，这是一种心灵平衡的好办法。而当生活工作压力较大时，可千万不要把自己困在家里独自烦恼，不妨多与好友谈谈心，可为你带来灵感和解决困难的好办法，也可以培养一项与几项健康的业余爱好，可以调节自己的心态，增添生活情趣缓解心理压力。不断去探索心理健康知识，加深自身的素质水平，及时调整自己的心态，学会自我心理保健和提高。我通过学习一定能成为一名优秀的心理健康教师。

**第五篇：开学前教师演讲**

开学前教师演讲范文5篇

开学前教师演讲范文5篇1

尊敬的的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！很荣幸，我今天能够代表全体教师在这里发言，一起庆祝xx初级中学今秋的开学。迈着轻盈的脚步，映着初秋的金色太阳，伴着高高升起的五星红旗，我们又迎来了一个崭新的学年。寂静了两个月的校园因为大家的回归而又充满了欢声与笑语、激情与活力。此时此刻，我谨代表xx全体教师对新加入到我们这个大家庭的新生表示热烈的欢迎！

在过去的一年里，通过广大师生的共同努力，我们的校园变得更靓了，同学们笑得也更灿烂了，你们多了一份进步，老师们多了一份收获，我们为同学们的每一步成长而喜悦，我们为师生们的每一份荣誉而自豪，我们为今年我校的毕业生中考中取得的优异成绩感到骄傲……这是我们学校领导、全体师生共同努力的结晶，这是xx中学的荣誉，更是我们全体师生的荣耀。作为xx的一员，我们都应以此为骄傲！以此而自豪！

成绩来之不易，未来更需努力。有句老话说：创业不易，守业更难。成绩只能代表过去，而未来还要靠我们和衷共济、同心同德、继续努力、奋斗拼搏。展望新的学期，是新的起点，是新的希望，是新的旅程！作为教师，我们全体早已经做好了准备：学而不厌，不断提高业务水平和业务素养，使自己在教育教学的岗位上不断进步，不断提高；我们依然会孜孜不倦，以敬业务实的工作精神开拓进取；爱岗敬业，立足于讲台，向课堂教学要效率、要质量；为人师表，树立正确的思想，培养高尚的情操，在辛勤耕耘的学校大舞台上，做一名品、德、才、行优秀的教师。

有人说老师是渡船，在过去，我们成功地将一批“客人”送到了对岸。但我们的工作、我们的使命还远没有结束。新的学期，又有了新的“客人”，新的学生，也意味着新的挑战和新的开始。在此我谨代表全校的老师庄严承诺：我们将一如既往地尽忠于教育事业，全力推进“素质教育”，认认真真上课，踏踏实实工作，教好书，育好人。请学校领导放心，请学生们放心，还请同学们的家长——父老乡亲们放心！

我们愿倾我们所能，全力以赴，去教育好每个学生。因为选择了这个职业，就注定我们的梦想与荣誉都与学生连在了一起。同学们，你们是幸福的，我们就是快乐的；你们是进步的，我们就是欣慰的；你们是成功的，我们才是优秀的。

借此机会，对同学们提出几点希望：初四年级的同学们，你们是xx中学新的希望，社会、学校、家长对你们寄以很高的期望，希望你们不负众望，从我做起，从现在做起，珍惜时间，争分夺秒，刻苦学习，运用恰当的学习方法，认真地把握好在校的每一天，以优异成绩回报家长、学校和老师，从各个方面为低年级的学弟学妹做出表率，争取在各项常规工作中做好榜样，为母校争光添彩，初二、初三年级的同学们，你们肩负着承上启下的重任，希望你们再接再厉，努力拼搏，欲与xx学子试比高，一年更比一年好！

亲爱的新同学，此刻我也想对你们说几句话，感谢你们对xx的选择，也祝贺你们的选择，你们选择了富含底蕴、健康和谐、朝气蓬勃，同时充满人文关怀的xx。希望你们自立自强自信，拼搏进取，重新塑造一个崭新的自我。希望你们尽快适应新的环境，在平时，努力做到：学会做人，学会做事，学会生活，学会学习，学会合作。

各位领导，老师们，同学们，再长的话语也诉不完我们对教育事业的忠诚，最美的诗篇也表达不尽我们对教育事业的热爱。爱洒桃李，我们无怨无悔。在新的学期里，我们全体教师一定不辜负学校领导的殷切希望，一定会带上目标，带上自信和坚强，带上勤奋和努力以新的姿态，新的干劲，展示新的风采的。请领导们和同学们放心！

最后，祝各位领导、老师：身体健康，工作顺利，祝同学们：学习进步，茁壮成长。

谢谢大家！

开学前教师演讲范文5篇2

尊敬的各位领导、老师、家长朋友、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天是个特殊的日子，在此，请允许我代表全体同仁向一直以来对我们关怀倍致，悉心栽培的校领导表示衷心的感谢，也向在以往工作中给予我们大力支持与帮助的家长朋友们致以诚挚的谢意！谢谢你们！

“激情师生，共同成长。“这是我校所有教师都时刻牢记的一句警语，在过去的日子里，我们不断践行着这句话。

对待学校工作，我们一直以主人翁的姿态，恪尽职守，力求做到做尽善尽美。

对待学生，我们不仅尽到传道、授业、解惑的职责，而且努力成学生的良师益友、严父慈母。在生活中，我们对孩子关怀备至，就像妈妈一样。午休时帮他们拧开饭盒；放学时，手牵手送到校门口；生病时，端来一杯热水，送去几句安慰的话语，并及时与家长沟通，生怕延误一丝病情；谁有了心事儿，我们又会耐心询问、温暖他们心灵；注意安全常是我们常挂嘴边的叮咛；讲究卫生是我们时时提醒话语；在学习中，为了让学生每节课都学有所获，我们总是挖空心思精心准备；为了让有困难的学生有所提高，我们牺牲自己课余时间，细致讲解、耐心辅导；为了及时了解学生的学习情况，我们伏首案头，精细批改孩子们每一本作业。

校园里洒满了我们辛勤的汗水，留下我们忙碌的身影。学高为师，身正示范。我们每一位教师都时刻用自己的言行影响并教育着学生。让他们学会求知、学会生存、学会感恩、学会做人。

新学期的开始，意味着新的希望、新的憧憬和新的征程。作为教师，在新学期里，我们依然会本着“对学生尽责，对家长负责“的宗旨，以敬业务实的工作精神开拓进取；用丰富多彩的教学激发学生的兴趣，让孩子们在快乐中成长，为他们的将来奠定坚实的基础。向课堂教学要效率、要质量，还要加强与家长的沟通，架起家校间的七彩桥梁。用崇高的师德春风去抚慰学生稚嫩的心灵！

“人间春色本无价，笔底耕耘总有情。“甘将心血化时雨，润出桃花片片红“。“作为教师，我们早已做好准备，我们愿倾己所有，全力以赴，一切为了孩子，为了孩子的一切！因为，孩子们，是幸福的，我们才是快乐的，孩子们是进步的，我们才是欣慰的，孩子们是成功的，我们才是优秀的。让我们用勤奋和汗水，用生命中最浓的激情，最美的期待抓住这宝贵的今天，相信磨子小学的明天会更加灿烂辉煌！

最后真心地祝福全体师生及各位家长，在新的学期里家庭幸福、工作顺利，学有所获！

开学前教师演讲范文5篇3

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我十分荣幸地代表高中教师在这里发言。首先我代表xx市xx学校对新入校

全体学生致以最真诚的祝贺与最热烈的欢迎！

告别了炎夏的不安与躁动，凉爽怡人的秋天向我们展开了笑颜；告别了假期的安静与沉寂，期待的校园又充满了欢声笑语。

同学们，你们今天所在的xx学校，是一颗正在冉冉升起的新星。完善的教学设施，全新的教育理念，远见卓识的领导班子，还有一批高素质、满怀激情的教师队伍，所有的这些，组成了我们学校这个优秀的大集体。爱是教育的前提，爱是教师的天职。我们将努力做到关心爱护每一位学生，把人民教师对学生的爱均匀地洒向每位学生的心田！努力做到爱与严的结合。对学生严格要求以严导其行，以爱温其心，积极与学生加强情感交流，时时处处做学生的表率，努力做到教书育人，管理育人，为人师表。

亲爱的同学们，从来到xx学校起，你们将站在一个崭新的起点上，面对一条新的起跑线。高中的学习方式明显地不同于初中。希望你们从一开始就给自己定个目标，找好人生的坐标。

新的学期开始了，在我们每个人的面前都摊开了一张新白纸，那么我们将如何在这张白纸上画出人生的又一幅精彩的画卷呢？同学们，选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获；选择了纪律与约束，也就选择了理智与自由；选择了痛苦与艰难，也就选择了练达与成熟；选择了拼搏与超越，也就选择了成功与辉煌！另外希望同学们牢记“一分耕耘，一分收获”“天下没有免费的午餐”这样的至理名言，把信心留给自己，孝心奉献给父母，爱心奉献给别人；在日常生活中，对物要珍惜，对事要尽力，对己要克制，对人要感恩。我相信，只要大家带着爱国情、师生情、父母情、同学情、带着热情、带着活力、带着对未来的憧憬积极乐观地面对学习和生活，同时随时随地严格要求自己，养成良好的学习和行为习惯，就一定会有一段精彩而有意义的高中生活。

高中阶段是人生的重要阶段，作为教师的我们将鞠躬尽瘁，努力奉献，投身教育，为每一个学生的发展和进步搭建平台，为每一个学生的奋飞插上坚硬的翅膀，在今后的学习生活过程中我们希望看到在座的同学们做到以下几点：

第一、明确目标、虚心好学、博采众长

第二、学以致用、勇于开拓、善于创新

第三、提高素质、加强修养、接受挑战

最后祝各位领导、老师身体健康，工作顺利；祝同学们学习进步，茁壮成长。祝福我们的xx学校越办越辉煌。

我的发言完毕，谢谢大家！

开学前教师演讲范文5篇4

各位辛勤工作的园丁们，大家好： 很高兴能有这样一个机会代表高中教师和大家一起交流。

9月3号，我国举行了抗日战争胜利70周年国庆阅兵活动，看完直播之后同学们的感受是什么？是震撼，是骄傲，是自豪，是敬佩；我也有同样的感受，但不知道同学们注意到没有：上万人的参演官兵在约4个小时的时间里，没人去解手，没人挠痒痒，更没人交头接耳左顾右盼。他们只有一个信念：圆满完成阅兵任务！任何人任何事都挡不住我，甚至想干扰到我都不可能。

令我高兴的是，假期补课期间我在一些同学身上看到了这种精神，也因此我相信：每一位同学都将书写的是一个个传奇，每一位同学都在创造的是一个个奇迹。

亲爱的高一同学们：你们看到阅兵式上官兵的表情了么？自信！坚毅！选择了这所学校，就意味着要时刻提醒自己，任何时候，任何困难我都要面带微笑，坚忍不拔。坚信我的学校是最好的，坚信我的老师是最棒的，我的征途荆棘满地，但，它就在我，我自己的脚下！

亲爱的高二同学们：你们正处在高中旅途中最易迷失的时刻，像一瓶被充分晃动的可乐，活力四射，却易躁动不安；动力十足，却易涨满泡沫；君子之修身者也，内正其身，外正其容。人生充满选择。但无论选择什么，请相信：智者，常有备无患。好好规划自己，让我们，为高三的战斗，备足粮草！

亲爱的高三同学们：作为高三老师，我们接触的最多，此时此刻，你们知道在老师们的眼中你们是谁么？是勇士！是冲上战斗前线的勇士！

作为曾经战斗过的老兵，我想说：

一、扔掉抱怨和借口，寻找办法去行动

高三是人生中最辛苦的时刻，也是最能创造幸福感的时刻，同时，也是人生中最纯粹的勇士对勇士搏杀出成就的时刻。也许人生当中只有这场战斗，无关金钱，无关背景；只关系到深入骨髓里的个人素质。老师真诚地希望扔掉哪些无关痛痒的抱怨和借口吧，当你小病不断，有气无力的时候，告诉自己这是考验我身体素质的时刻。当你牢骚满腹，怨天尤人的时候，告诉自己这是考验我心理素质的时刻。当你苦思冥想，解决问题的时候，告诉自己这是考验我科学文化素质的时刻。同学们，高考，哪有借口！开学典礼新教师发言稿身体不行，想办法锻炼！心理不行，想办法调节！知识不行，想办法学习！我们要坚信：这世上没有“办法”这俩字儿解决不了的困难。

二、笃定坚持和追求。追寻梦想去拼搏

“我的成功秘诀有三个：第一是，决不放弃；第二是，决不放弃；第三是，决不放弃！同学们，说这句话的是丘吉尔。

我们如果要想成为让你父母骄傲的人，做出让你自己都觉得惊讶的奇迹，我们就需要坚持不懈，坚持不懈的努力，坚持不懈的创新，坚持不懈的去想，去拼，最终我们一定可以超越周边的一切！同学们，说这句话的是马云

人生是一个不断搏击的过程。人生中的每一次失败都是在生命里写了一个0，不要怕写0，你要坚持去做的是在那无数个0之前成功地写上一个1，那么先前所有的0都会成为你独一无二的财富。同学们，说这句话的是俞敏洪。

在此我想和同学们再分享一句话：人们最自大的地方，就是高估了一天的改变；人们最可悲的地方，就是低估了五十天的改变。学习这件事坚持三天很容易，坚持五十天就难了，也正是如此，人生之河不断分流，甚至最终干涸在贫瘠的沙漠里。

同学们，相信自己！只要坚持下去，远山终成近景。

最后送给同学们一首打油诗，我们一起共勉。

我希望活得深刻

释放生命中所有的精华

我希望活得坚毅

笑看征途中所有的挫折

我希望活的智慧

悠然的告诉后来者

人生路口，我一往无前

我最亲爱的同学们

我们离大学如此之近

怎可唾手不及

开学前教师演讲范文5篇5

尊敬的各位领导、老师，亲爱的家长们、同学们：

大家下午好！

瓜果飘香时，举国开学季。新的学年又开始了，今天看到同学们现场的布阵，我就感觉到你们的修炼又晋级了。首先，我要恭喜七年级的同学成功地由小学生晋级为中学生，欢迎你们加入新福园的大家庭。其次，我要祝贺八年级的同学，你们终于从那个只能喊别人学哥学姐的年龄成功晋级到也可以被人喊作学哥学姐的阶段了。我觉得最值得祝贺的还是九年级同学，因为你们直接晋级到了新福园中学的最高段位，现在在整个校园，除了老师，你们就是老大。所以，此刻，让我们一起用热烈地掌声祝贺自己新学年的这些新变化。

其实，角色的些微变化，除了带给你们此刻的欣喜之外，也将伴随着更多的压力和责任。你们的晋级其实无形中已经把你们向群雄争霸的中考又推进了一步。就算，你们还可以继续选择不在乎自己的成绩，不在乎父母老师的期待，但你们却不能再无视自己的未来了。也许，整个初中生活，包括未来的中考，并不能完全决定你们以后的.人生，但接下来的努力却足以影响你们今后的生活轨迹。说简单一点，现在，你努不努力，将直接决定将来你能不能进入理想的高中；能不能进入理想的高中又将意味着你们未来能不能进入自己理想的大学；而那些能进入一流大学的人，必将会在将来的某一天微笑着去选择自己喜欢的工作和生活。相反，那些在中考竞技中就被刷下来的人，以后可能更多地要在悔恨中去被迫谋生。因此，你们接下来的努力，就显得尤为重要：七年级的同学如果基础打不好，后面的学习就会越来越困难；八年级的同学如果稍微松懈，前面的努力就会全部前功尽弃；九年级的同学，这已经是你们能在这大新中继续修炼的最后时机了，所以，说什么也不能再懈怠了！

老师期待：你们每个人在走出新中大门之后，还能一直感谢这些年拼命努力的自己！而不是在多年以后，别无选择地去走一条自己压根都不想走下去的路。所以，接下来的日子，你们务必要时刻清楚自己肩头的责任，明白你们来这里的目的和意义，唯有这样，你们才可能有力争上游的信念；才可能有挑战困难的勇气；才可能有掌舵自己未来人生的机会。

也许，我们都不算是最优秀的老师，但我们期待你们可以成为最优秀的学生。因此，新的学年老师对你们也有些许新的期待和要求：

一、提前规划，莫念过往

处在中学阶段的你们，人生其实才刚刚起步。因此，过去的你们优不优秀其实并不重要，重要的是以后的你们努不努力。在我看来，再优秀的裁判也绝不可能在跑道的起点就裁决出比赛的胜负。因为长长的跑道上还有无限未知的可能，就算是最后的百米冲刺，也常常会伴有奇迹的发生。所以，现在的你们，不必太过在意自己过去的模样，不管你们曾经是学霸还是学渣，不管你们曾经是人见人爱还是人人喊打，其实，随着新学年的开始，它们都已成了历史。所以，眼下，你们只管努力去打造现在的自己。

如果，此刻，你们做好了今年要大干一场的准备，那接下来的学习就一定要有所规划：比如：这节课我要自觉到什么程度？这次作业我要达到什么标准？包括今天我要什么时间完成什么作业；什么学科落实什么任务……每天都得有具体细致的过程规划。当然，除此之外，你们还应该有长远的目标规划：比如：期中考试我的各科要达到什么水平？期末考试我要考到全班第几，甚至，一年或多年以后，我要考进哪所高中？我将来要从事什么工作，过什么样的生活…而这些目标终会像灯塔一样指引你到达自己想要到达的远方。

二、鼓足干劲，脚踏实地

调试好心理，并且做好了目标规划，接下来的每一天你们就需要脚踏实地从每一个的细节开始，一点一点去落实了。万丈高楼平地起，一砖一瓦，都容不得任何的疏忽和掺假，否则，终将还会崩塌。学习也是一样，得一步一个脚印，稳扎稳打：从课前的预习到上课的听讲、记笔记，到课后作业的质量和效率，甚至可以再细致到每次作业的书写、听课写作业的姿势等，这些只要你们都能按各科老师的要求一一落实，相信，你就已经在成功的路上了。

三、心怀远方，持之以恒

其实，因为心怀梦想，你们每个人或许在每一年的开学季，都会雄心勃勃、信心百倍。然而，过不了多久，又会像泄了气的皮球一样，完全忘记自己该有的模样。所以，奔向远方的路上，你们缺少的往往不是雄心壮志，而是能够让你们的雄心壮志一直保鲜的勇气和毅力。因此，每过一段时间，你们都应该停下来好好检查检查，看看自己的方向有没有跑偏，理想有没有遗失，时刻提醒自己还存在的问题和该追赶的方向。唯有这样，你们才可能在前行的过程中遇见最美的自己，抵达最远的远方。

是雄鹰就要翱翔蓝天，是海燕就要搏击风浪。同学们，继续努力加油吧！抓住中学时代的美好时光，努力挖掘自己的各项潜能，为自己的人生大厦好好地增砖添瓦。这样，以后在人生得意的时候，你们就能自豪地说：中学时代的辛苦付出让我终生受益。

当然，一个好老师的生命也应当这样度过：当他回首往事时，不因碌碌无为而悔恨，也不因误人子弟而羞愧。这样，在生命的最后的时刻，他就能骄傲地说：我把整个的生命和全部的精力都献给了我的孩子们。

同学们，其实，奋斗的路上你们不会孤单。因为在你们下定决心想要通过自己的发奋努力做优秀的学生时，我们也在竭尽所能地想要成为能为你们提供无限能量的优秀老师，想要与你们一起携手并肩，想要伴你们一路追逐梦的远方。相信，在我们的共同努力下，不久的将来，你们即使没有太阳一样的万丈光芒，也一定会绽放出属于自己的个性光彩。

最后，衷心祝愿所有老师及家长安康顺遂，祝愿所有学子都能在以后的考试，尤其是未来的中考中，不负众望，不断为母校创造惊喜和新高。

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！