# 健康教育教师培训心得体会6篇

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-03-26

*一篇优秀的心得体会帮助我们更好地认识自己的欲望和需求，每一次心得体会都是自己人生经历的一次总结，帮助我们更好地认识自己的成长轨迹，下面是小编为您分享的健康教育教师培训心得体会6篇，感谢您的参阅。20xx年的12月我校对全体教师开展了班主任培...*

一篇优秀的心得体会帮助我们更好地认识自己的欲望和需求，每一次心得体会都是自己人生经历的一次总结，帮助我们更好地认识自己的成长轨迹，下面是小编为您分享的健康教育教师培训心得体会6篇，感谢您的参阅。

20xx年的12月我校对全体教师开展了班主任培训工作之心理辅导技术专项培训，并于教育局对全县教师进行了心理辅导技术考试。通过几位我校实力雄厚的心理专项教师对我们进行的为期一周的心理辅导技术培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了对学生心理健康教育这一专题后，我受益匪浅。

作为师范学校院校的一名学生，在大学我们都学习过学校开设的心理健康教育类课程，但是那时对于心理健康教育类课程的理解可能只局限在对知识理论的理解与掌握上，很难切实地与现实遇到的问题相结合并加以运用，而现在通过在职岗位上专业人员对我们的培训以及各自现有的在一线工作的经验的结合，使我进一步认识到了心理健康教育的重要意义。心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定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，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康的内涵心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

人的心理状态一般来说可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。正常状态指的是在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。不平衡状态指的是一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。亚健康状态指的是当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。

学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，因此作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

作为一名人民教师，我们担负着教书育人的重任。因此我们不但教授给学生知识，还务必要关注学生的人格发展，关注学生的身心健康，并时刻准备着。那么在平时我们就得扎实专业技能与掌握心理健康常识与掌握相关的心理辅导技术，在平常的教学工作中在没出现问题前做好预防开到工作，在出现问题时能及时有效地为学生提供切实有效的帮助，使学生健康地成长起来。

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命,用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还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，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以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。读了《教师心理健康》一书后,使我更加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力量。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，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。

通过读了这本书后,使我更加明白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;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。

总之，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。

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定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，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的\"病态、变态、或偏差\".

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为\"偏态行为\".班主任如果能及时鉴别学生的行为 , 采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态 ,回复到正常状态 ,那么 ,学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。 第三种状态是不健康状态 ,当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为 ,包括xxx行为和异常行为。所谓\"非线性\"地发生 ,是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体 ,这是一种异常行为 ,包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点 ,我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的xxx行为或异常行为既没有直接的原因 ,也没有明确的行为动机 ,因此 ,谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为\"变态行为\".

综上所述 ,我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点 ,作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流 ,一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适 ,他们要求给予指导 ,以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任 ,在面对学生发展中所出现的心理偏差 ,应树立正确的观念 ,采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的`心理健康教育。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也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。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

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。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(五)教师本身也要注重自己的心理健康

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。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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当\"无所不能\"的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

短短的两天培训时间，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。

因为我们是教师，我们的形象就会影响一代又一代的青少年。我们应当努力做一个乐观、豁达、幽默、平和、耐心、宽容、富有同情心的教师，那样，我们将会使自卑怯懦的孩子昂起自信的头，使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……

看过“教师心理健康教育工作培训心得体会”的人还看了：

当今社会科技飞速发展，我们的生活水平越来越高，人们在享受丰富多彩的精神生活的同时，健康问题已是大家关注的焦点，特别是面对一个个鲜活的生命因为心理疾病轻身离开人世，让人痛心疾首，因此心理将康教育这门学问越来越显得重要。作为一名教师，面对的是花季少年，我们必须掌握心理健康知识，以呵护祖国的花朵为己任，为学生的心灵打开一扇明亮的窗。

5月11日上午，我有幸参加了县心理健康教育协会年会，并聆听了华东师大心理专家耿文秀教授讲座，让我受益匪浅。年会上方局长作了简要讲话，强调此次年会的重要性，并对参训教师提出了期望。接着校长总结了20年度心理健康协会工作，他从背景和人员进行了介绍，还特别提到我们不要把心理问题上升为品质问题和道理问题，并提出了自己心中的展望，拓宽心理健康教育者的范畴。心理健康教育不仅仅是心理协会教师的工作，还应是全体教育工作者共同的职责。赵桂兰老师、新会长吴弋兵、廖志英老师纷纷畅谈在心协工作的点滴收获和美好展望，其中廖志英老师提出了“德育导师制”，每周德育导师要和3~5位学生进行心理交流，让我们的孩子每天都心情愉悦，健康成长，快乐学习。

最让我受益的是聆听了华东师大心理专家耿文秀教授的《青春飞扬，狂飙突进，骄傲自恋的00后》讲座。耿教授今年已经67岁，可她却是站在台上讲座，时间长达2个半小时，不由得让我们敬佩，她的激情和幽默让我们感受到了耿教授思想的深邃和火热的激情。耿教授主要讲述了青春期是精神分裂症和抑郁症的高发期，详述了精神分裂症和抑郁症的症状、危害和可防控，让我们明白精神分裂症和抑郁症要早发现早治疗，耽误不得。小学阶段是学生多动症的高发期，主要特征表现为注意力缺失、多动、易冲动。耿教授还为我分享了许多得病孩子的案例，呼吁我们教师要关注学生心理动态，经常与学生交流，关心学生，发现学生有心理疾病症状就要及时寻求药物治疗。最后耿教授以实例让我们明白精神分裂症和抑郁症只要配合治疗，是可以治疗的，如美国游泳冠军菲尔普斯就是多动症患者，1994年的诺贝尔奖得主约翰·纳什就是精神分裂症患者，他们虽然是心理疾病患者，但他们积极治疗，控制病情并取得了巨大的成就。

参加此次培训，聆听了耿教授的精彩讲座后，深深觉得中小学生心理健康教育关键是教师。我们应该做一名健康的教师，要尊重学生，不可有私心，要讲究诚信，创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让他们自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。创设优美、安全、舒适的物质环境，整洁优美的物质环境唤起中小学生对生活的热爱，激发学生的求知欲，培养学生的探索精神与生活情趣，让孩子们健康快乐的成长。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，开阔了视野，让我明白要重视心理健康教育，但是又不畏惧心理健康疾病。在今后的工作中我将以健康的心理状态去影响学生，让孩子们健康、快乐的茁壮成长！

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教师是一份承载着重要责任与使命的特殊职业，教师心理健康既关乎教师个人的生命健康和职业幸福，又影响着学生的健康成长。然而，今天的教师心理健康问题却愈发突出，已经引起了全社会的广泛关注。在立德树人的教育使命面前，教师心理健康问题无疑成为师德建设的一大障碍，师德问题的背后通常隐藏着某种心理问题。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，做好预防

校园中的欺凌事件时有发生，严重影响学生的身心健康与学业适应，破坏校园氛围，反校园欺凌工作任重而道远。纪林芹老师的课程系统阐述了校园欺凌的知识，包括欺凌的概念界定、发生特点、危害、发生机制以及与校园欺凌有关的国家政策等。身为教师我们一定要充分发挥自身的优势，要更加积极主动，去普及校园暴力带来的恶劣影响，以自己的模范行为影响和带动广大学生，杜绝校园暴力，创建和谐校园。我们要引导学生、学生家长，充分认识校园欺凌所带来的伤害。作为教师还应该培养学生的责任心。一个有责任心的人才是这个社会所需要的人。要对自己负责。自己要努力完成自己应尽的义务，要是自己成为一个自己满意的人。要对他人负责。我们的生活，不是只有你一个人，而是还有其他人。所以要对他人负责。当今和以后，无论到什么时候，不该做的事不做，不该说的话不说；认认真真工作，扎扎实实做人，我们要进一步加强学习，确保校园和谐平安稳定。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

三、同感共情，合力共育

xx老师在《创新家校共育途径落实立德树人根本任务》讲到，家校共育的目的是家校形成教育合力，在家庭教育与学校教育方面保持一致，把学生培养成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，才能落实立德树人的根本任务。xxx老师在《新时代，家校协同的思考》中讲到，所谓家校协同，就是充分发挥好家庭、学校的作用，形成合力，共同培育未来合格的人才。为了实现这一目标，学校、老师、家长应该怎样做呢？我认为，学校教育，家庭教育，是相辅相成不可分割的，采用怎样有效的方式和家长合作教育孩子，帮助学生健康成长。要做到这点，就要善于与家长的沟通与合作。要知道，教育不只是老师的事，家庭的教育对学生也尤为重要。不同的家庭教育环境，会使学生有不同的性格和习惯，那怎样让学生在家里也有个好的环境教育呢？这就要我们老师们多与家长沟通，多与家长交流，向家长介绍好的教育经验，与家长一起查找各自的教育问题和教育缺陷，一起共同进步。要让家长们知道自己的孩子在学校里各方面的表现，也让家长告诉老师他们孩子在家的情况。在学生做了一件好的事时，家校可共同鼓励他，表杨他，赞赏他；要是学生做了一件错误的事情，家校可共同教育他，劝导他。这样就强化了孩子习惯的养成和对错的辨别能力。不知谁说过这样一句名言：家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。所以我们要通过家校共育，来缔造学生的良好习惯和健康人格。

不管怎样，我们的教育，不能仅仅只依靠老师，更多的还需要家长和我们一起来共同完成。学校家庭教育怎样才有更有效，这是我们应该深思的一个问题。更需要我们在实践中不管总结完善，让自己的教育更为有效，让自己获得提高。

参加了xx省中小学心理健康教育骨干教师培训，使我有幸与4位心理博士零距离接触。通过为期6天的培训学习，对我来说，这不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的洗涤，4位博士分别就中小学心理健康教育这一问题做出精彩的阐述，典型案例的剖析让我震惊。这些见解和宝贵经验使我明白，作为一名教师，研究心理健康教育是必要的`，也是重要的。

当前，中小学生由于受个体发展，社会文化等因素的影响，在不同程度上发生一些心理异常现象。诸如懒惰、好动、打架骂人、偷摸说谎、迷恋游戏机，或因某些心理因素造成骄傲、自卑、倔强、厌学、无礼、散漫、孤僻等非正常现象。如果这些心理异常行为长时间得不到引导、矫正和教育，而个体主观上又难以自我调解，将会积习难改，影响正常的心理活动，妨碍学生身心健康的发展；另一方面，面对社会的变化，我们已逐渐意识到学生的有些问题并不全是思想品德问题，不能把学生的心理问题当作思想问题来处理，即便是思想品德问题，其解决也有赖于学生积极的心理活动的配合。班主任只有掌握有关心理诊断，心理咨询，心理治疗，心理教育的理论，并持之以恒的对学生进行心理疏导，才能卓有成效地解决自己工作中出现的新问题。

因此我认为了解心理健康教育的意义，心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于我们有目的、有计划、有组织地开展教育教学工作是十分必要的。

这次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束，它对于我的影响将会久远而绵长，如陈年老酒，将越酿越香。专家教授们用他们的智慧为我点燃了一盏明灯，激励我乐观向上、积极进取，指引我将所学所感用于今后的教育教学实践之中，我将带着收获、带着感悟上路，与同事、与学生、与家长的心相约，助学生自助！

xxxx年9月22日至9月28日，我有幸赴海南万宁兴隆参加了为期7天的海南省中小学生心理健康教育教师培训班的学习，通过培训，倾听了肖少北院长、刘海燕教授等6位专家的精彩讲座。他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从而让我了解到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。更体会到新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定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，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

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。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。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。此外，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给予我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，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。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！

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！