

最新心理素质拓展训练心得体会(实用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

心理素质拓展训练心得体会篇一

心理素质是我们在生活中必不可少的，不仅可以帮助我们更好地应对各种压力和挫折，还能帮助我们更加积极地面对生活。而拓展心理素质也是我们在成长过程中不可或缺的一环。在我的个人成长过程中，通过不断的学习和实践，我意识到了心理素质的重要性，并形成了自己的一些心得体会。

2. 坚持自我放松

在快节奏的生活中，有时候我们很容易感到心累。为了缓解身心疲劳，我们应该多关注自我放松，可以通过锻炼、听音乐、看书等方式来让自己放松。在日常生活中，我会花一点时间来独处和冥想，这样可以让我更好地减压，释放焦虑，也有助于我更清晰地思考问题，更高效地工作。

3. 坚持积极向上

在面对一些挫折和困难时，我们要积极面对，不能被打倒。通过调整自己的态度和心态，尝试寻找到乐观的方向来解决问题。坚持积极向上的态度可以让我们更好地解决问题，获得更多机会。在我的工作和学习中，经常遇到一些繁琐的事务和棘手的问题，这时候，我会想到一些积极的话语来激励自己，比如“今天的努力是为了明天更好的自己”“困难是磨练我们意志的机会”。

4. 坚持沟通交流

在生活和工作中，沟通交流是非常重要的。我们需要与别人分享自己的想法和意见，也需要倾听别人的见解。沟通交流可以帮助我们更好的理解问题，对事情有更全面的了解，也可以帮助我们更好的解决问题。在我的工作和学习中，我会经常与同事和老师进行沟通交流，这样可以更好地了解他们的期望和需求，也可以更好地获得反馈，进而改进自己的工作和学习。

5. 追求成长

无论是在思想、知识还是技能上，我们都需要不断地学习和成长。每一次学习和实践都是一个机会，可以让我们更好的认识自己，锻炼自己，在不断尝试中不断进步。我经常会在假期学习一些新知识，也会参加培训 and 研讨会，通过这些方式可以增强自己的专业技能和学习能力。

结语

通过这些实践和探索，我更深刻地认识到了心理素质拓展的重要性，同时也更清楚了自己需要做些什么才能更好地提升自己的心理素质。在以后的成长过程中，我会继续努力，不断拓展自己的心理素质，迎接更大的挑战。

心理素质拓展训练心得体会篇二

心理拓展训练虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的。下面小编为大家搜集整理的心理拓展训练心得体会，希望大家喜欢！

4月25日学校组织全校老师参加了为期两天的心理拓展培训，在这个过程中，我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示

了抽象的深刻的道理，让我体会到了工作中团队的力量是多么伟大，懂得了自己的工作价值并体会到了强烈的团队荣誉感。也使我深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有凝聚力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

尤其是“信任背摔”和“毕业墙”两个项目对我们整个团队的团结协作和处理问题能力有了很大的提高。它让每位同事都有一种超越自我的感觉，增强了个人的自信。集体项目的完成，更让每个人都感受到了团队的力量。活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

在这次心里拓展训练之前，我对拓展训练的了解，只是停留在一般意义上的认知：拓展训练培养团队协作，考验自身意志品质等。可是实际参加过拓展训练之后，让我真正懂得了拓展训练的意义不仅在于让人认知团队协作的意义和自身的意志品质，而且最关键的是让人彻底懂得团队中领导的领导艺术、人与人之间的协作、团队计划及人与人沟通的价值。拓展训练项目中针对军人教育的特点特别设计了几个训练项目，从不同的角度为我们全体学员展示了拓展训练的意义。

经历了背摔、雷阵、红黑对决、孤岛泅渡、过电网、盲阵、求生墙等项目的训练，让我对团队的领导、协作、计划、沟通四个方面有了更深层次的理解。

(1) 团队领导。任何一个团队中的领导都是不可或缺的，一个领导的产生可能有各种方式，但领导权威的确立是需要一个艰辛的过程。一个领导必须拥有超越常人的才华和机智，同时还要拥有坚定的意志和沟通的技巧，当然语言表达能力也是必要的。通过这种活动，我意识到领导在团队中要发挥出领导艺术，需要平常工作中不断通过各种活动加强自身修养、培养良好的沟通习惯、凡事要能够事先确立好周密的计划并能够将计划内容让同事全盘领悟，切忌盲动和不沟通。

(2) 团队协作。纵观我们这次拓展训练所完成项目，几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团队的重要性，正象有人说的：不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。这让我体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。

(3) 团队计划。一个成功的团队，不仅要有好的领导和协作精神，而且还要有好的计划，并且每个团队的成员都要能够自觉的厉行禁止，坚决的执行计划。只有每个个体都能够严格遵守计划，才能够让事情的发展更加顺畅些，才能够让大家形成合力，从而无往而不胜。

(4) 团队沟通。团队有了领导、协作精神、周密计划，还不足以使得团队拥有好的工作效率，还不能缺乏良好的沟通方式和沟通渠道。人的行为都有一种惯性，往往会按照习惯去完成一件事情，从而主观认为这样那样是对的，沟通不畅，最终导致效果不理想。在孤岛泅渡的训练项目中，就发生了太平岛的队友习惯性的完成自己的任务，而忽略了整个队伍最关键的泅渡任务。沟通中一定要打破常规思维，主动思索任

务主旨，并采用合理的方式达到沟通目的。

经过这次的拓展训练，我深刻认识了作为一名军人，一定要拥有常人没有的素质、品质，要打破常规思维、克服自身的不足，积极与他人沟通协作，才能让自己在相应的领域里取得成功。总之，心理行为拓展训练是新时期提高我军部队战斗力的有效途径，全面开展心理行为训练是当今部队训练发展的必然趋势。

对于心理拓展我之前是没有什么概念的，通过参与了这个课程后我对它有了一定的了解，并在参与过程中更加深刻地体会到心理拓展的具体内涵，同时获得了很多的心得和体会，也对事物有了新的想法和认识。

还记得在第一堂课时，同学们都互相不认识，老师给我们的第一个任务就是组队，选队长，起队名，编队号和队歌，时间是50分钟。一开始大家都很腼腆，就连选队长都花了很长时间，渐渐大家觉得不能再羞涩了，不然时间很快就过去了，于是有人开始主动起来，并顺利选好了队长，接着我们也完成了后面的任务。这节课似乎过得很快，50分钟不知不觉就过完了。其实，如果你跟一个没有参加过心理拓展的人说这个活动需要50分钟，也许他会认为时间很充足，但当你真正参与了才会体会到，在陌生的团队中是有很多东西需要克服的，陌生感、羞涩感、不适应感等等。另外，我认为选队长是这次活动的关键，一个团队只有有了一个带头的领导者才能将活动有秩序有条理地开展下去。事实上，任何一个团队中领导者是不可或缺的，而确立领导者的威信是很艰巨的工程，需要有一定的智慧并懂得说话的技巧，以取得其他队员的信任。

接下来的一堂课我们玩了同心鼓，以前没有接触过，当看到那个四面都有绳子的鼓时我甚至不知道是怎么玩的。经老师介绍后才知道玩法，并且老师说让我们努力用鼓颠球争取超过别人的记录60几个，当时我们惊呆了，觉得那是不能做到

的，可是在队员们逐渐磨合和总结后，我们突破了自己，并收获到了成功的喜悦。之所以说同心鼓，也就是要所有成员都同心协力，相互信任和配合，并不断地在实践中摸索方法和技巧，最终实现自我超越。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。这个游戏让我想到一句话“没有做不到，只有想不到”。从一开始的吃惊道突破自我，这一变化让我体会到一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员的群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目标，同时，要认识自身潜能，增强自信心，提高自我控制能力，从容应对压力与挑战。我们相信温暖的团队，合作的力量，创新的魅力，开放的思维，所有的这些都将陪伴我们的每一个队员获得成功，在以后的生活工作中对我们打造一个更加精彩的人生也起着潜移默化的影响。

时间过得很快，转眼心理拓展课程已经要结束了。最后一次的活动是踩雷，这次的影响是最深刻的，在游戏快结束时我们队还一个队员都没能顺利通过雷区，结果是另一个团队先通过，诀窍就在于有一位队员突破的了惯性的传统思维，大胆地尝试走了红区，才得以通过。这个游戏既好玩又有着深刻的启迪意义。我们在现实中大多数情况下都是生活在惯性思维和经验主义中，这样虽然能够让我们少走许多弯路，但是也有很多情况是需要突破原有的思维圈，去探索新的路线和方法的。而那个愿意并勇敢尝试突破的人，必定是一个富有创新精神，不断挑战自我的人，这样的人在生活中也一定能活得成功，活得精彩。这就更加提醒我们，在现实生活中只有强化探索精神与创新意识，培养进取心，才能在竞争中成为赢家。

训练虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的，通过参与该课程使我增强了自信心，磨练了战胜困境的毅力，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识和责任心。参与中每个人也都感受到了团队的力量，活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：

没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。我想这次经历一定会在今后的生活工作中给我带来很大的帮助和启迪。

心理素质拓展训练心得体会篇三

近来我参加了一次心理素质拓展训练，这个过程非常能让我感受到自己的进步。这个训练是由一支专业的心理团队组织而成，他们以快乐、挑战和互动为主，让我们在动中学习，在乐中成长。在这个过程中，我获得了很多启示和收获，下面就让我来和大家分享一下我对于心理素质拓展训练的心得体会吧。

第一段：认识自己的局限性

这个训练的第一关，是要我们爬墙，而且是非常高的那种。我知道这是一道考验我的恐高心理的任务，于是我已经提前做好心理建设。然而当我爬墙时，我的腿开始发抖，发现我早已丢失了自己的定力。这一瞬间我认清了自己的局限性：我以为自己有足够的信心去面对挑战，但我显然错了。在这个过程中，我真正认识到了自己的弱点，晓得了如何改善自己。

第二段：改善自己的弱点

我决心要克服我恐高的心理障碍，于是我选择去攀岩拓展。这是一个非常充实的经营，由于要攀升到很高的地标，我不得不靠自己的力量解决问题。当我的身体开始出汗时，我意识到自己需要更多的智慧来克服这个难题。我通过观察石壁的细节、专注于每一个手脚的实际操作，我渐渐地摆脱了自己思维的限制，实现了心灵和身体的平衡，让我能够克服内心的恐惧，成功的完成了攀岩任务，这真是一次难得的经历。

第三段：成为团队的一部分

团队的协作往往需要团队中每个成员有一定的才能，并且他们也有自己的习惯和思维方式。在这个训练过程中，我们被分成了几个小组来进行任务。我的小组任务是要集体攀爬绳网，而这需要我们各自发挥才能，进行高度的协作和配合。我们共同制定了每一个人的任务，分配出能力差别不大的任务以确保我们能够形成一致的配合，让团队更加团结。在这个过程中，我发现我能够成为各位队友的一部分，分享我的才能，也在他们身上学到专业知识。我意识到了团队合作的重要性，以及在团队中相互帮助和支持的能力。

第四段：获取成就感

当我们合理地利用我们的才能和资源，努力完成我们的目标时，我们得到的最好的回报就是成就感。我们的团队完成了我们的整个任务，并取得了最好的成绩，这是我参与训练的重要原因之一。我们为能够共创这个成就而感到自豪，并在心理上获得了巨大的满足感。当我们接受挑战并战胜目标时，我们的关于自己能力的信心和个人称之为一起增加。

第五段：应用所学知识

最后，我们把在这个过程中所学到的心理素质训练带回了现实生活。我们学会了克服恐惧和不安，惊喜地发现，我们可以遇到挑战并在克服中学会改善自己。我学到了团队协作和配合的重要性，并认识到在成就感时刻与团队分享成果的重要性。我们应用所学知识和技能，展现自己的专业才能，让我们成为更价值的人。

结论：

通过这个心理素质拓展训练的过程，我意识到了自己的局限性，并发现了改善自己的弱点的方法。我学会了团队协作和

共同创造成功的重要性，并在这些领域中提高了专业能力。我通过完成任务和取得成就感来巩固自己的信心和自我认识，并应用所学的知识来推动自己走向更高的人生高度。总之，这个训练让我拥有了一次非常难得的成长经历。

心理素质拓展训练心得体会篇四

在这次心里拓展训练之前，我对拓展训练的了解，只是停留在一般意义上的认知：拓展训练培养团队协作，考验自身意志品质等。可是实际参加过拓展训练之后，让我真正懂得了拓展训练的意义不仅在于让人认知团队协作的意义和自身的意志品质，而且最关键的是让人彻底懂得团队中领导的领导艺术、人与人之间的协作、团队计划及人与人沟通的价值。拓展训练项目中针对军人教育的特点特别设计了几个训练项目，从不同的角度为我们全体学员展示了拓展训练的意义。经历了背摔、雷阵、红黑对决、孤岛泅渡、过电网、盲阵、求生墙等项目的训练，让我对团队的领导、协作、计划、沟通四个方面有了更深层次的理解。

(1) 团队领导。任何一个团队中的领导都是不可或缺的，一个领导的产生可能有各种方式，但领导权威的确立是需要一个艰辛的过程。一个领导必须拥有超越常人的才华和机智，同时还要拥有坚定的意志和沟通的技巧，当然语言表达能力也是必要的。通过这种活动，我意识到领导在团队中要发挥出领导艺术，需要平常工作中不断通过各种活动加强自身修养、培养良好的沟通习惯、凡事要能够事先确立好周密的计划并能够将计划内容让同事全盘领悟，切忌盲动和不沟通。

(2) 团队协作。纵观我们这次拓展训练所完成项目，几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团队的重要性，正象有人说的：不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都

行。这让我体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。

(3) 团队计划。一个成功的团队，不仅要有好的领导和协作精神，而且还要有好的计划，并且每个团队的成员都要能够自觉的厉行禁止，坚决的执行计划。只有每个个体都能够严格遵守计划，才能够让事情的发展更加顺畅些，才能够让大家形成合力，从而无往而不胜。

(4) 团队沟通。团队有了领导、协作精神、周密计划，还不足以使得团队拥有好的工作效率，还不能缺乏良好的沟通方式和沟通渠道。人的行为都有一种惯性，往往会按照习惯去完成一件事情，从而主观认为这样那样是对的，沟通不畅，最终导致效果不理想。在孤岛泅渡的训练项目中，就发生了太平岛的队友习惯性的完成自己的任务，而忽略了整个队伍最关键的泅渡任务。沟通中一定要打破常规思维，主动思索任务主旨，并采用合理的方式达到沟通目的。

经过这次的拓展训练，我深刻认识了作为一名军人，一定要拥有常人没有的素质、品质，要打破常规思维、克服自身的不足，积极与他人沟通协作，才能让自己在相应的领域里取得成功。总之，心理行为拓展训练是新时期提高我军部队战斗力的有效途径，全面开展心理行为训练是当今部队训练发展的必然趋势。

4月26日下午，机电工程系心理素质拓展活动在东南体育场举行，本次活动由学生处主办，院阳光心理联合会承办，系分会协办，学生处霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师担任活动指导，系心理健康指导老师曹林英、100名14级学生参加了本次活动。

下午两点半活动正式开始，活动开始前，首先由院学生处心理咨询中心朱孟昀老师为同学们进行活动热身，朱老师首先为大家简要介绍了素质拓展活动的特点和意义；接着，她以

风趣的语言和有趣的游戏互动调动了同学们参与活动的积极性。然后，她把100名同学分为六组，每组选出一个队长，并且各自起了一个响亮的名字。

分组过后，霍卫红、董新法、朱孟昀三位老师分别带领两组队员以竞技和积分的形式依次进行“穿越电网”、“有轨电车”和“夹弹珠”活动，并最终选出优胜团队。

“穿越电网”要求同学们通过配合将一个队员在没有碰到电网的情况下安全通过电网，直到全部队员安全通过电网。“有轨电车”是在两块木板上将7名队员脚全部栓住，同时迈出统一步伐在规定的时间内到达终点，但这7个人不能在活动中喊口号，这样既培养了大家的配合能力，又给大家一个直接认识新同学的机会。“夹弹珠”则是队员相互交替用筷子夹住弹珠将弹珠顺利放回指定的道具里，这不仅锻炼的是队员之间的配合能力而且还锻炼了同学们的操作能力。

在每个项目开始之前，各位老师认真地为同学们介绍游戏的基本规则和注意事项。同学们依据老师的指导，饶有兴致地参与了各项活动。他们在活动中分工协作，共同体会成功的乐趣。活动结束后，各位老师和同学们共同分享活动中的感悟，提出一些问题让大家思考，与同学们进行坦诚地交流和互动，让他们对活动项目有更加深刻的理解。

学生处霍卫红老师带领“穿越电网”环节，大家一边拍手一边喊口号，把活跃的气氛带动起来，为接下来的拓展训练奠定基础。

而“有轨电车”项目主要由学生处董新法老师负责，“有轨电车”环节，大家都在想办法怎么样让自己的团队步伐一致，最快到达终点而想办法，这一环节考验的是队员之间的配合的默契程度。

“夹弹珠”环节由院心理咨询中心朱孟昀老师负责，“夹弹

珠”这一环节主要的是锻炼同学们的动手能力与应急能力，在队友的配合下共同完成。

活动的最后由学生处董新法及机电系心理指导老师曹林英对本次素质拓展活动进行了总结。他们都从不同侧面强调了彼此包容和团队协作在生活和学习中的重要意义。

两个小时心理素质拓展训练结束了，训练时间虽短，同学们的收获却很大。作为团队的一员，他们学会了很多东西。首先必须有责任心，明确自己的责任。几乎所有的项目，团队的每个队员都在为完成一致的目标而努力，相互帮助和协作。所谓团队精神，就是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风，奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。他们更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中进步！不但提高了解决问题的能力，认识到了群体的作用，也增进了新生对集体的参与意识与责任心，改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

初入大学，这样的集体活动对学生之间良好关系和团结协作能力的形成起到了极其重要的作用。这次心理素质拓展训练给大家终身难忘的经历，增进了同学之间的友谊，还加深了同学们对心理教育训练的认识。同学们都表示会把这次活动所感受到的一切运用到今后的学习生活中去，心手相牵，相互扶持，成为一个具有强大凝聚力的团队。

8月29日，我有幸参加了为期两天的团队拓展培训。一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天时间的训练不长，但很有意义。当天下午到达目的地，开始开会，教练讲解一些事项后，开始分队（白，蓝，黄，绿）四队，很荣幸我加入绿队，并成为本队的将军。我们重新选了一个队名——“闪电队”，听着就这么霸气，实力不凡。而且还有一个响亮的口号：“突破极限，快如闪电”。晚上每支队伍要求准备一个节目，所有队员都要参加，很显然这是一个拉近队员之间的

关系，从陌生到相识，相知，增进同事之间的感情。我很高兴能够与每位队员交流沟通，让整个人放松下来，不再拘谨。在‘先入咸阳者为王’的活动中，要求队伍用“智慧+团队合作+实践操作”来完成。‘水球之战’更能体现团队的协作能力，搭三角发射架，装水球，每位队员都在积极，认真的参与。

虽然拓展训练活动过后，我们队伍得到第一名。但是这并不重要，重要的是通过此次活动“能让每个人发挥自己的能力，团结合作，为了共同的目标奋斗；不放弃，不抛弃，用心的对待每件事”这种精神值得大家学习。

拓展训练是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着公司的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

心理素质拓展训练心得体会篇五

xx年的10月x日至11月2月我有幸参加了国家农村中小学心理健康教育培训，通过十天培训，我学到了许多关于心理学方面的知识，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

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，只是有些心理问题影响不大而忽视了它的存在，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。而从另一方面说，教师的社会压力和其他一些因素使教师心理健康受到很大影响。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。

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种教师心理问题有所了解。同时根据学习和训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等教师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了许多实用的调适方法。通过对教师职业倦怠心理调适的学习。我对教师这一行业的职业特点以及教师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调节，远离倦怠，做一名乐观、积极向上、阳光的教师。此外，通过学习我觉得还有许多地方值得继续学习，比如教师课堂行为问题，学生课堂行为问题等。这些内容需要我们结合已有的心理学知识并通过自己查阅资料后继续学习。只有这样我们才能吧我们所学的心理知识更好的糅合到我们的课堂之中去。

学习教师情绪管理这一课，我意识到了情绪管理的重要性，等老师把教师如何管理好自身情绪的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。老师说：“情绪没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关

键在于如何管理情绪如何处理情绪。”这句话给我留下了很深的印象，使我开始对情绪有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

总之，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。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。