

2023年特殊教育教师心理健康培训方案(模板9篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

特殊教育教师心理健康培训方案篇一

时代在发展，人们心理健康方面的问题却越来越多。如今，健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。因此，健康的心理是人类生存必备的条件和基础。在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。作为学校里一名兼职的心理教师，常常面对各种各样学生的心理困惑，也就常常感到自己知识与能力的不足。

这次，我积极参加了同安区中小学心理健康辅导室兼职教师培训班。几次的培训、学习之后，感觉收获颇丰，对中小学心理健康教育有了全新的认识，树立了新理念，掌握了新方法，明晰了新途径，过去百思不解的一些实际问题变得眉目疏朗了许多，真是受益匪浅。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。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，争做一名受欢迎的教师。

可见，我们要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教育教学活动中去。

在这次学习中，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这足以表明，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，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮助他们重拾信心。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。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，我们要尽量为学生创设健康、温馨的教育、学习环境，要有计划有针对性地开展各项心理健康教育活动；要与学生家长沟通思想，相互配合，将心理健康教育渗透到学校、家庭、社会教育之中。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康向上的方向发展，让新一代青少年健康茁壮地成长。

去年九月份，我作为一名刚刚毕业的大学生，仿佛一张白纸一样凭借着自己的幸运加入了教师这一个光荣的队伍。刚刚进入学校，紧张而忙碌地开始了自己的教师生涯。新教师培训心得体会由于自己是应届的毕业生，没有社会经验，所以踏入这一岗位的我感觉一切都是新的，凭借着自己的摸索以及我所在的教研组各位教师的帮助我度过了第一年工作时间。今天，李慧老师又组织了新考选教师培训，对我来说受益匪浅。

一年的时间，应该足够时间让自己在教学方便有所成长，新教师培训心得任何班主任工作繁忙之类的借口都不应该成立。听着两位优秀教师代表的讲话，我感受也很深。去年新教师课堂教学大比武的比赛中，我自己讲完课后留在了教室继续听课，当时就觉得，同是一个单元的同一课，在不同的教师教授中有完全不同的味道，有的讲得娓娓动听，我都被吸引了进去，有的课堂环节设计得十分精彩，充分调动了学生的积极性，怀着学习的态度，第二天我又来到比武现场一直听到最后一位教师讲课。说实话，听完后感受很深，对自己的教学也有很好的参考价值。

听了很多新教师的困惑后我知道了原来我们中很多教师骨干教师培训心得体会都面对着同样的问题。去年第一年工作，学校安排我教三年级英语和语文，同时担任班主任。

和别的新教师一样，我高估了学生的能力，以为他们会完成所有我布置的任务，但几次效果不佳后，我和同一级部的教师商量了一下对策，及时调整了学生的作业和课堂布置情况，短时间内有了效果。此外，自己对教材的把握也有待提高。

今年，三年级改了新教材，学校仍然安排我担任三年级英语和语文教师。有了去年一年的经验，工作起来我轻松许多，今年没有继续担任班主任工作，学校领导开学初就找我谈话，简单地说就是总结过去、展望未来，同时也给我布置了许多任务，压力顿时上升。数学教师培训心得但听了会上两位新

教师的发言后，他们刚参加工作教的都是四五年级，要比三年级任务重得多，但是都可以完成得那么出色，所以自己也暗下决心，争取今年在教学上有所进步。

李慧老师还跟我们全体教师分析了一遍教材内容，使我对教材的把握上又有了进一步的理解和认识，相信会对今后的教学工作有相当大的帮助。而且，新调入上岗教师培训心得简单又实用的十条建议更是意义深刻，影响深远。我由心底里觉得教研室确实应该多开展一些类似的活动，对新教师帮助很大。

今后，我会继续沿着教研室和学校领导、以及自己制定的规划前行，争取在各方面有所提高。教师心理健康培训心得体会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，尤其是学到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。

特殊教育教师心理健康培训方案篇二

作为刚踏入工作一年的年轻教师，在上个学期，我有幸参加了栖霞区心理教师培训，这次培训不同于一般的学习培训。随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。因此，教师的心理健康教育显得尤为重要。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者。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。教师的一举一动都对孩子有很大影响，特别是对低年级学生。在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是圣的。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。一个乐观的、心理健康的教师，能够创

造一种和谐与温馨的学习气氛，使学轻松愉快的进行学习。反之，能够造成一种紧张的课堂气氛，使学生如坐针毡，情绪不安。所以，教师的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础。教师要不断地完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

教师要清楚地认识到自己，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；用自己心情愉快的角度去思考、处理问题，建立良好的人际关系；乐于为工作奉献，合理的规划、安排自己时间；培养多种兴趣与爱好，，只有这样，才能够积极、乐观、健康地投入到工作中区。

在培训过程中，培训的老师对一些案例的剖析，让我们认识到很多在班级管理中的事情也可以这样处理啊，才恍然大悟，原来他们是仅仅相连的。虽然我们没有处理过类似的案例，但我们已经掌握了这些事件的相关知识及应对措施，这都要感谢心理学老师对我们所作的培训。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。我们无法改变社会现状，只能靠自己的力量去创造和谐的环境。例如，我们可以尽量创设健康的、舒心的、快乐的、学习气氛，让孩子踏入学校就很开心，乐于学习。学校有莫大的吸引力，而老师就是其中的一个原因。那样孩子会乐于学习。也可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的过程。

就像陶行知先生的所说“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人”。学做人的前提是要学生形成健康的心理。那么教师就要不断完善自己。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作用，真正作到为人师表。因为低年级的孩子时刻在模仿着周围的

人、事。

通过这次的学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛。但是未来的路还很长，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

特殊教育教师心理健康培训方案篇三

这次心理健康培训面向即将参加本年度职称评定的教师，我是小教高级，暂时是不需要考虑这次培训了。可是，看到继续教育通知中有“心理健康”一项，我毫不犹豫地报名了，因为我知道，心理健康在当今社会真是越来越占有重要的地位了。作为教师，参加心理健康培训，无论对自身，还是对学生，都是有莫大的帮助。培训期间，老师们精彩地授课，深入浅出，通俗易懂，让我们在坐的学员受益匪浅，培训之后我也感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、心理健康与心理不健康并没有严格的界限，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，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，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”的教育者形象会使人精疲力尽，甚至是职业倦怠因此，教师要主动积极地放松自己的身心，调整自己的不良情绪。可以试着在假期给自己充电，例如：学习新知识，充实自己，开拓自己的视野；出去旅行，让大自然中的美景美事愉悦自己的身心；学习烹饪新的菜肴，改换家庭的饮食口味，也能够体验到大厨的快乐……而这些快乐和轻松会不自觉地被带到教育工作中来，那么教师一定会有更积极的情绪投入到教育教学中，更好的促进教育工作，达到事半功倍的效果。

二、教师如果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，教师自己首先必须有心理教育常识。

看完之后，我的心情久久不能平静，我也是教书育人的老师，我也曾认为自己的工作做得无可挑剔了，荣誉得了许多，家长也非常认可，但是，心灵的教育，我做得尚不够。所以，在这个新时代，我要时时提醒自己，切不可停滞不前，要不断地接受新知识，做到心灵育人，做到学生心目中的老师妈妈。

特殊教育教师心理健康培训方案篇四

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。

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。

么青老师在《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。刘永胜老师在《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，那怎样让学生在在家里也有一个好的环境教育呢？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，表扬他，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。

特殊教育教师心理健康培训方案篇五

通过培训，提高了自己的思想认识。

由于工作在农村小学，没有更好地了解现在教育的现状和教师成长方面的情况，就像井底之蛙，对所从事的教育教学工作缺乏全面的了解。通过此次培训，我清楚地知道了新课程改革对教师所提出的要求。我们要以更宽阔的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素质和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高认识，不断学习，才能适应教育发展对我们教师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主安排学习，减少了工作与学习的矛盾。可以说网页学习的快捷性，有助于我提高学习和实践应用的效率。可以说网页学习的互动性，有助于我和众多教师及时学习和解决一些实际问题。

二、研修让我明白了很多，不仅仅是教学上，还有一些人生感悟：只有心理健康的教师，才能教出心理健康的学生。应付压力最好的办法就是关爱自己，保持身心健康。我们要学会认识、接纳自己，关心自己，爱自己。谁关心自己也不如自己爱自己。

首先，处理好与同事、领导、家长、学生之间的关系，营造良好的工作氛围。工作环境的好赖是开心工作的前提，更是保障。

其次，保持平和的心态，克服攀比心理。与人攀，与人比，那是自己气自己。

第三、科学安排时间，劳逸结合。为避免身心经常处于疲惫状态，要科学安排工作、学习和休息，做到劳逸结合，忙中

偷闲，放松自我。

第四、关注自己的外表，努力把自己修饰的高雅、大方、得体。关注自己的外表，首先就是对自己服饰的关注。教师服饰的最大功能不是让自己变的漂亮，而是提高教师的自信能力。每天出门前一定要照一照镜子，把自己简单打扮一下，挤出不到10分钟的时间就可以让自己优雅得体，干净利索，充满自信、精神抖擞的走出家门。以良好的精神状态投入工作。

第五、家庭生活的调节。要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。

第六、有闲暇的时间，读读书，提升知识素养，拓宽视野，我们的'知识很匮乏，如果不及时充电，容易被淘汰。

愉悦要强迫自己学会微笑，看到同事时要笑，看到朋友、熟人一定要微笑，在笑的同时就排遣了一些烦恼。

三、通过研修，学会了交流。

通过学习，看到同行们高涨的热情，我深深体会到什么叫“活到老，学到老”，为自己及时充电。我觉得我的电脑操作进步了，业务知识丰富了，奉献意识增强了，与人交流的积极性提高了，最重要的是通过彼此间的切磋与关注，充实了自己的头脑，提升了生活质量。

这次培训，我认真聆听专家的精彩讲座，并结合自己的实际进行反思，找到自己的不足之处。对于今后如何更好的提高自己必将起到巨大的推动作用。我将以此为起点，让差距成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自己不断成长。从今以后，应牢记自己的神圣使命，专心教书，勤奋育人。

特殊教育教师心理健康培训方案篇六

这次参加了学校教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

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心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。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。

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。

中小学教师心理健康培训心得体会我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了李慧君专家的理论课，最让我受益的是这句话找回职业生活的勇气和幸福感，需要获得对工作的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加重要。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。积极的自我认同寻找自我价值感，建立社会支持系统，用探究打败无聊，积极的自我调节。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学

生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。

二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问

题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

特殊教育教师心理健康培训方案篇七

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，在平常的教学中在没出现问题前做好预防工作，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。

特殊教育教师心理健康培训方案篇八

首先是自己在教学过程中每一个付出和感悟，在这次的培训专家的讲座中得到了印证。教化事业就是爱的事业，没有爱就不会有教化。作为一名老师，让我更深刻领悟了关爱每一个学生，在生活上关切学生，在学习上帮助学生的重要性，让学生在感受爱的过程中，理解爱，学会爱。其实，每一个学生都是好学生，他们身上有不同的闪光点，只是有的没被发觉。这就须要我们老师在平常的工作中细心，擅长捕获学生的闪光点，夸奖学生，激励每一个学生上进，赏识每一个学生的才华，让每一个学生主动参加，期盼每一个学生获得胜利。我经常把更多的爱，倾注在那些后进学生的身上，倾注在那些须要帮助的学生身上。以同等的心灵善待学生，用爱的情怀关注学生，这是一股巨大的教化力气，它比任何高超理论的说教都有效。把这种情怀融入平实的生活，把学生的进步当作自己的胜利，用坦诚的`相待诠释华蜜的内涵。作为老师，我体会到要终身学习，平常要勤读书、勤思索、勤动笔。只有刚好地充溢自己，提高自己。面对竞争和压力，我们才可能从容面对，才不会被社会所淘汰。同时还要学会以“诚”待人。

良好的师生关系是要靠自己专心经营的，和家长真诚地沟通，懂得顾及家长的感受，有责任心、公允心，这样家长就会渐渐地信任你，对待学生要公允、同等、不高高在上，要有威

历、言出必行，做孩子的表率。还要学会“容”纳一切。比如学生的表现、成果、来源等。我想这是作为老师应当做到的特别重要的一点。每一个学生都有属于他们自己的天地、成长于不同的环境，拥有不同的特性，这是要成为优秀老师必需知道的特别重要的基石，恒久不要看到一个侧面就觉得了解一个人的全部，而对学生做出不客观的评价。我们应尽量多关切他们，从而达到进一步的了解，以实现了如指掌的境界。有的孩子在学校特别内向，在家里却活泼外向，老师就要不厌其烦的引导学生在学校也走向活泼开朗。同时我们也要充溢爱心，要懂得宽恕，要学会用另一种眼光看待学生，尽量发觉他们的闪光点，多表扬、少指责。古语道：“人之初，性本善”，即使他们犯了不行宽恕的错误，我们也要从本质动身，信任他们是和善的，对他们进行教化和引导。

特殊教育教师心理健康培训方案篇九

三天的培训结束了，总的来讲，这三天的培训给我的感觉就是累但快乐着。累是指连贯紧凑的时间让我身体有点吃不消，尤其是最后一天，张老师考虑很多老师的家离花街比较远，下午要赶着回家，中午13：30就开始了。快乐是指心灵上的，这也是我此次培训最大的收获。我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。首先，给我留下深刻印象的不是什么先进理念和意识。而是宋飞老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、满是不服和怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。记得有一句话是：当你闭上嘴的时候，你就打开了眼睛；当你闭上眼的时候，你就打开了心灵。真的是这样，闭上眼睛，就发现，这一刻，一切都是静止的，外在的一切全都被抛开，惟一可以解读的就是自我。当我们身心劳累时，尝试着在一个安静的'环境里闭会

眼，找回那个迷失的自我。除了专家的教诲，给我留下深刻印象的还有我体验到的一系列活动。我学习到了很多组织主持活动的技巧、方法；从活动中体会到了活动的内涵。这些活动是我不曾体验的，自己融入到团队中，从最初的旁观、被动到后来的积极、主动，我是被活动的魅力一步步吸引进去的。每做完一个活动，我都会想，这个活动我也要给我们学校的学生、老师们做，让他们也有快乐的体验、升华的思考。

这次我参加了心理健康的讲座，通过一天的学习。我学到了许多关于心理健康方面的知识，使我对心理健康和班主任工作有了新的思考，尤其是对学生学生心理健康教育的学习和理解，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生的心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获。

每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能够客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学生掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学生保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学生发现自我，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

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会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。人类

已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。

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，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅有一天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生?? 它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战!