

# 2023年幼儿园教师心理健康培训心得体会 (精选7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇一

中小学教师承担着培养祖国未来建设者和接班人的重任。中小学生的整体素质的高低，直接关系到国家和民族的命运。有健康不错的心理素质既是现代社会对人的基本要求，也是当前加强学生道德建设工作的一个重要内容和有效途径。新时代的教师不但要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且还要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理工作者和精神治疗医生。教师的工作就是研究学生个性规律，按其独特的规律来培养和发展学生的个性。教师不错的个性人格是学生个性发展的不可替代的“阳光”。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。

心理不健康的教师最显著的表现是，难以保持乐观、积极的心态。他们大多不关注学生的生理、心理和社会性发展特点，更不会根据这些特点创造性地利用语言，剖析教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师忽视学生的性格、特长差异，使用过激语言，冷淡对待成绩落后的学生，致使学生心理受到伤害。教师的不健康心理会影响学生人生观、价值观，有害于健全人格的形成。教师消极、暴躁、紧张的心理倾向会被学生仿效，最终潜移默化地演变为学生自身的心理品质。心理不健康的教师轻者表现为无故迁怒、恶语谩骂、以罚代教等等，严重者则发生虐待学生致残致死的极端行为。

那，究竟那些因素容易使教师形成不健康的心理、产生心理问题呢？我粗浅的把它归纳为：教师心理问题是在外界压力和自身心理素质的内外因素共同作用下形成的。若教师无法对来自社会、家长、学校的压力有效应对，就容易产生心理问题，从而导致心理不健康现象的发生。在当前巨变的社会和教育改革的环境下，家长和社会比以前任何时候对学校尤其是对教师的期望都高，要求过多，因此赋予教师很多的角色，这也是众所周知的事实。当前环境下，社会要求教师应该做到以下几点：

（1）要根据一定社会规定的教育目的和学生身心特点培养人才，他便担负起社会的代表者、社会道德的实践者和示范者的角色。

（2）要在教书育人中，遵循教育教学规律，针对实际情况创造性地进行因材施教，他又要担当起传道、授业、解惑者的角色。

（3）还要言传身教，真正成为学生的楷模，他需要担当起父母、朋友或管理者的不同角色与学生进行全身心的接触。

（4）从实际需要出发，培养当前和未来需要的实用人才，希望教师能成为研究者和人际关系的协调者等等。

教师一系列的心理健康问题的产生，往往是以上诸多之类的社会、家长寄予教师过高的期望，赋予教师太多的角色，以至使教师产生角色冲突，从而引起了心理问题。

首先是社会、家长对教师角色互为矛盾的要求导致的冲突。

一方面在考试评价制度、课程、中高考制度没有根本性改革的今天，家长对高分的迫切期望和社会对高升学率、高学历的要求，以及对教育投入和教学资源的不足，迫使教师不敢过多考虑学生个性和创造性的培养，而以最高效方法，将最

标准答案最直接向学生灌输，以提升课堂效率，获取应试高分。另一方面，社会也清楚认识到二十一世纪知识经济主要是靠劳动者的综合素质和创新能力作为发展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以发展创造力和个性的素质教育。因此，中小学教师处于应试教育与素质教育的夹缝中，腹背受敌，尴尬不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任导致的冲突。

教师是现代社会的一员，他和别人一样，有体验成功和成就的需要。然而，教师角色却要求与特定的学生维持一种持久(一学年或一届的时间，而且很慢很难出成果)的关系，这样就必须使教师较持久地投身于一种特定的情景。但教师尤其是年轻教师，总想去找一个工作条件、福利条件更好的学校执教。希望自身经济上丰裕，并且社会名望和自尊得到保障。在这种自我利益与他人利益之间选择的冲突中，育人者和个人事业成功者的角色冲突，必然使部分教师惶惶不安，对自身工作不满，直到对教育工作产生厌倦、轻视的心理。

再次，教师偏低的社会政治、经济地位与教师职业的重要性导致的角色冲突。

新时代要求教师不但学生学习的组织者、管理者、指导者，而且还是心理工作者、学者、专家艺术家和社会活动家。教师这个角色确实是不好当的，尤其社会上还存在对教育事业的不理解和对教师的偏见，教师经济待遇和职业地位偏低，使教师心理感到不平衡，发牢骚，逐渐失去对教师工作的光荣感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性导致的冲突。

教师是课堂教学的主导者，知识的权威者和传授者。但事实上在社会迅速发展的今天，现代信息技术的广泛利用，教师

再也不是唯一的信息源，学生在某些方面比教师知道得更快、更多。教师有时被学生问得哑口无言，教师权威受到挑战，教师心理受到冲击。教师们强调的诚信、真实、宽容和遵纪守法，往往被学生以大量的欺诈性的商业广告和某些靠违法、狡诈而发达的成名商人的事实驳得体无完肤，以至教师对如何扮演社会道德的实践者和人类文明的建设者产生了心理困惑。再有，教师在改变学生的兴趣、行为、态度和价值观等广泛的责任里，很难甚至无法证明取得什么成就。很多成果的“无形性”，使教师或多或少模糊感到他们的工作是一个无底洞，似乎永远做不完，永远看不到尽头，从而导致教师职业倦怠，甚至对教师职业失去兴趣和信心，精神不振、不求上进。又因为教师扮演的是为人师表的角色，这种职业的‘神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自身的喜怒哀乐，长此以往，势必会使心理不堪重负。如此长期超负荷的工作，便会导致教师患有比一般人更多的心理障碍，如自卑心理严重，嫉妒情绪突出，焦虑水平偏高，神经质、抑郁症和失眠等等时有发生。据报载，青岛市一名优秀的小学教师，在近二十年的教学生涯中，一贯对学生呵护有加，颇受学生、家长的爱戴，然而有一天却因一学生上课时过于调皮、捣乱而勃然大怒，不能自己，对该学生连拉带扯，最后竟抓住学生的手在墙上蹭。从心理学的角度分析，产生这种现象的根本原因，就在于多年累积下来的“心理疲惫素”并发所致。心理学中有这样一条规律：控制不住是控制太多太过分的结果。这就是为什么“好老师成恶人”的悲剧会一而再、再而三地发生的深层次原因所在。

长期以来，人们往往只重视教师的教育教学质量，只强调教师的奉献精神与责任感，而忽视对教师心理健康的维护。教师心理服务机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的不足，使教师的心理问题得不到及时的调整与治疗，从而使教师的教育教学行为因此出现偏差。心理学家认为：人们所经受的心理挫折以及缺乏正确的心理调整手段，是产生心理问题的直接原因。对教师而言，教学任务重，升学压力大，工作超负荷等因素，均可使他们精神负担

加重，身心疾病增多。再者，心理问题就如同常见病“感冒”一样，几乎人人都会遇到，教师也不例外，因为教师不是不食人间烟火的神仙，他们也有自身的喜怒哀乐和现实问题。如果工作和生活中的各种问题长期得不到解决，由此而产生的不良情绪长期得不到释放，日积月累，恶劣情绪最终会以“零存整取”的形式突破心理承受的极限而爆发。

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇二

在参加教师个人成长工作坊活动以前，我学习了《心理健康辅导基础理论》、《心理健康辅导个体辅导》、《心理健康辅导团体训练》。在理论学习中，我认为在一些体验中不可能产生的一些情绪在活动中有了亲身的体验，让我切身体会到：团体训练最重要的是从学生的现实生活入手，以组织学生生活活动为主要形式。让学生通过参与丰富多彩的活动获得充分的心理体验，提高社会适应能力和心理健康水平。

在团体训练活动中，辅导员利用自己精心设计的多种多样的活动形式让学生自己在活动中感觉，然后，在学生积极参与和辅导员根据心理学原理有目的的诱导下，学生自学进行自我教育，从而使学生得到感悟，提高社会适应能力和心理健康水平。

通过x老师的培训活动，我还认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。对于学生来说，学习是学生的主要任务，它占据了学生绝大部分时间和精力，而学生在成长过程中所出现的很多问题也与学习活动密切相关。学习心理与学习成绩是相互影响的，一方面，只有具有良好的学习心理，学生的学习效果会提高，学习成绩才能达到较高的水平；另一方面，只有学生在学习中获得了不错的成绩，体验到了学习的意义与乐趣，才能好学、乐学。因此，做好学生的学习心理辅导工作是学校中所有教师的一项重要任务。它不仅对于学生提高学习成绩有着极大的推动作用，同时也有利于

学生以正确的态度认识学习，以愉快的心态投入学习，这对他们的一生都将产生重要的影响。

因此，更加凸现出培训全体教师学习心理辅导的必要性。不同学科的教师须根据自己学科特点，尊重学生的主体地位，调动学生的主动性、积极性。要从满足学生的正确需要入手。以引导者、协调者的姿态主导。作为教师，要全面了解学生，从思想观点、价值取向，到兴趣爱好、热门话题等等。在学科渗透中要注意：尊重学生个人尊严、个人选择，对学生一视同仁。我们面对的是全体学生，必须坚持面向全体学生，为全体学生服务。要注意给每个学生以机会，同时注意学生的特殊需求并给予实际帮助。

通过培训活动，让我意识到：诱导式是真正的高水平的团体训练模式，是我们要大力提倡和推广的。因此，学习、掌握并应用诱导式模式是我作辅导员的努力方向。

x月xx日上午，在社区学校阶梯教室，我参加南山x证培训，有幸听了吕教授《如何上好心理活动课》的讲座，受益匪浅。现谈一谈自己聆听后的几点心得体会：

(1)知道了怎样的班会课才有效。

(2)知道了班会课的主题从哪来。主题班会开展的好坏，影响到班级的班风学风的建设。平时，需要多关注学生，以身边事，抓住契机，用心理学的理念对学生进行更有针对性的心理教育。

(3)知道了班会不是解决知与不知的问题，而是要实际影响学生的心理健康。要针对学生的年龄特征及本班的学生特点，并不是什么形式都可以直接拿来死板硬套。选材可以选一些学生比较感兴趣的，有针对性的。

(4)知道了班会课也要懂得积累。作为班主任，做好学生的心

理教育比较重要，平时，开展主题班会的材料可通过收集孩子自己的视频、照片、文本记载。有助于自己材料的累积，也有助于某些主题的升华。

总之，主题班会的开展和实施要寓教育与活动，以学生的经验为载体，以活动为中介，通过活动，通过师生的共同参与，引起学生相应的心理体验，在活动中建立起学生认同和接受的规范和价值，促进学生的自我认识及自我成长!还必须多注重这方面理论的学习。

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇三

大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改

变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经



验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇四

转眼间，参加心理健康培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次培训学习我了解了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。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

### 一、教师要审时度势，自觉加强心理调适

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一

一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。另外，作为教师就要“学高为师”。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。

## 二、教师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我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，辩证地看待自己的优缺点。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。

## 三、教师要发掘潜能，促进学生健康成长

我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师

的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

#### 四、教师要面向学生，争做一名阳光教师

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，要有阳光般温暖的态度；面对家长，要能阳光般真诚的交流；面对教育，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般积极的热情；面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，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。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！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！

《教师心理健康培训》心得体会4

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇五

我有幸参加了由县教育局举办的全县中小学心理健康教育教师培训班的学习，全部由湖北师范学院教授讲课，为期12天，本次培训共有来自全县69位老师参加，培训主要围绕七个内容展开的：心理学基础、发展心理学、心理测量学、社会心理学、变态心理学与健康心理学、咨询心理学、学校心理健康教育。下面将此次学习的心得体会如下：

在这次的心理健康教育学习中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。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，克服职业倦怠，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。原来身为一个教者，我们自身的心理或多或少存在一些有问题，我们自己竟然浑然不觉，试想长此以往，接受我们教育的学生心理上是不是也存在问题？想到这里，不仅有些汗颜。天真无邪的孩子若在阴暗的心理影响下那后果不堪设想。学习后，我要重新调整心态，以一个健康心理走进学生的心里，将心理学的理论联系工作实际，融入到日常教学中。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。

在这短短几天的时间里，各位教授结合自己丰富的心理辅导经验，将相关的理论知识深入浅出地阐述讲解，我不仅掌握了不少心理辅导理念，而且学会了个体心里辅导和团体心理辅导的基本方法。从各位专家的讲解中，我更深深的明白，学生的心理健康教学，不是一朝一夕，能一蹴而就的事情。要培养学生良好的、健康的心理，需要每一位老师参与，需要学校整体环境渲染。我们的每一门学科，每一堂课上，都可能或多或少地渗透心理健康教育。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，因此每一个教师都因具备心理健康的相关知识，在自己的教学过程中关注学生的心理健康，

引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。

十二天的时间里，我又回到了学生时代：按时上课，听老师讲课，做好笔记，分组活动，完成作业……课后，和其他来学习的老师们一起，我们也会对听课内容或是教者做一番评论：“这节课讲的真好！”“这个老师真幽默！”“今天老师说的内容太枯燥了，我都不想听了！”静下心来一想，我们的学生是不是也会这样议论我们呢？原来，是自己的课堂不够吸引人才有孩子开小差，是自己的讲解不够生动孩子们才没有弄明白！今天，我们是站在学生的立场，再看自己，给平日的许多疑惑找到了答案。一个充满魅力的教者，一个生动有趣的课堂，如同一块磁铁，能将学生的注意力牢牢抓住。当我们的课堂失去活力，当我们的学生兴趣转移，责任往往在我们自己。

只有改进自己的教学方法，从学生的需要出发，根据学生的年龄特点，设计多样的教学过程，才能让课堂的几十分钟发挥最高效率！

十二天，开始时也许觉得漫长，结束时发现它的短暂。我觉得这十二天是我工作和学习中成长的一个重要阶段，是我正式踏上心理健康教育路程的起点，因此，未来，还有更长的路要走。我只知道，我们这个队伍会越来越壮大，为了培养学生拥有健康的心理这一目标，我们将携手前行！

## **幼儿园教师心理健康培训心得体会篇六**

我有幸参加了教师心理健康培训，虽然时间不长，但是对我个人而言，收获确是丰富且充实的。这次培训不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，更是一次精神的盛宴，每个讲座都蕴含着丰富的人生哲理，在此期间，我自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解，使我意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，

意识到教师健康的心理对学生以及自身的重要性。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

学生心理健康教育的重要性。作为一名教育工作者，每次看到一些有关学生因品行障碍或人格障碍做出违法事情的时候，我的心情便很沉重。为何有那么多的学生，会无所顾忌地去违法犯罪，为患社会，我想这除了少数客观的原因以外，更多的还在于对学生的心理素质教育不够重视，导致他们不同程度的心理问题，任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。造成小学生出现心理问题的原因是多方面的，但主要的是学习压力、社会影响、家庭环境和教师的教育方法等。如我班有个小男孩，长的活泼可爱，但是上课总是喜欢打断老师讲话，跟同学玩时又喜欢动手动脚去搞别人，因此经常遭到同学的打骂，还有，作业老是慢别人一拍，就此，我将情况向家长反映了几次，但家长却不重视，一段时间后其成绩及下降。后来我只好再次找来了家长，先教育家长要从小重视培养小孩的良好习惯，并告诉他其孩子智力很好，很有发展前途，应该用鼓励的方法让他改掉坏习惯。接下来我也找学生交谈了几次，跟他聊聊学习上的优点与缺点，让他要有信心地改掉坏习惯。经过一段时间的努力，他现在基本上能改掉上课不随便插嘴的坏习惯，对学习也有了更浓的兴趣，也变的更细心了。由此可见，只有了解学生存在问题的成因，对学生进行心理健康教育，才能在教育教学中有意识地去避免它，学生才能更好地学习各科文化知识，养成良好的习惯，得到全面发展。

没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。

教学活动是师生双向互动的过程。教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理

健康状况都会造成不良的影响。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。作为一个社会个体，我们应该正确对待自身的工作压力，学会自我调节，努力克服不良情绪的困扰，让自己在不断提高知识素养的基础上，做一个自信乐观、豁达开朗的健康心理的人。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

1、自我调节心理，保持乐观的心态。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。作为教师，在教书育人的过程中更要学会自我调节心理，保持乐观的心态，才能以积极的一面去影响你的学生。

2、准确客观的自我定位，情绪不佳，很大程度上是对自己的定位不够合理，定位越高，越难以实现，给自己带来的失望也越大，从而导致心绪不佳。

3、工作之余多参加体育锻炼，体育锻炼能使人忘却烦恼，愉悦身心。教师必须劳逸结合，适量参加体育锻炼以缓解工作的压力，释放工作中的不快心情，同时达到强身健体的目的。

4、用心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立良好的人际交往圈

5、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。

这一次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结

束。我会将所学所感用于今后的教育教学实践之中，带着收获、带着感悟，在自己的教学岗位上锐意创新，创造出属于自己的一片天地，让自己这颗种子能在教育教学的沃土中茁壮成长！

学生心理健康教育培训心得体会

教师心理健康心得体会最新

教师成长培训心得体会

教师课程培训心得体会

教师实习培训心得体会

教师能力培训心得体会

## 幼儿园教师心理健康培训心得体会篇七

四月的春风，将油菜花染成了黄色，漂白了柳絮，描绘了山峰，为秧田增添了绿色。我有幸参加了县教育局组织的专业技能培训班，赴河南新乡延津县接受了心理健康教育培训。在历时一周的封闭培训中，阳光组的八位教师充分展现了他们的专业素养，并且受到听课专家和教师的一致好评。在这次培训中，我们学到了许多新知识和方法，并且在课上及课下互相学习互相帮助，真正实现了思想的碰撞与情感的交融。这次培训对我们的工作具有很重要的意义。

在心理咨询中心，我们聆听了专家李晓玲老师的讲座，重新学习了教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，明确了心理健康的目标，即“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”为了实现这一目标，我们应该普及心理



健康知识，树立心理健康观念，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。通过学习，我们更深刻地认识到心理健康对于一个人成长的重要性，也感到了肩负起这个使命和责任的重大性。

李晓玲老师先为我们讲解了发展心理学的相关知识。她从发展心理学的研究对象、心理发展的动因开始，进而讲到心理发展过程。李老师说使用通俗易懂的案例来解释心理健康知识，比如说“心理学就是让自己舒服，同时也要让别人舒服的学科”。李老师的讲解非常仔细、耐心，让我们全体学员都能够认真学习并掌握其中的核心要点。我们应该像李老师一样将最佳情绪带入课堂，让学生看到我们积极向上、健康阳光的一面，并让传递的正能量潜移默化地影响孩子的心灵，帮助他们健康成长。老师的专业知识和人格魅力无时无刻不在感染着学生的成长。

李老师的授课：深入浅出的心理学理论知识

李老师的授课知识深入浅出，使那些看起来高深莫测的心理学理论知识变得生动有趣。比如，她用扁大哥的故事来说明心理健康教师的责任，就是要像扁大哥一样扮演“润物细无声”的教育者，培养孩子的品德和人格成长。我也想成为像李老师一样的老师，用我渊博的知识和高尚的品格来启迪我的学生，成为他们的良师益友。

内容丰富，实用性强

培训期间，我们学习了很多有关团体治疗的实用知识。例如团队热身活动的“拍拍操”，许多学员通过训练变得更加协调有序，不仅能够增强记忆力，还能够提升自信和专注力。

郭连群老师也向我们介绍了团体治疗的性质和应用领域等相关理论知识。团体活动的基本过程包括：破冰游戏——主题活动——活动小组成员自我探索，彼此了解，分享经验——

回顾总结，升华感受。为了让我们更加深入地体验团体治疗的魅力，郭老师让我们分成两组，每组依次轮流报数。报数为1、2、3、4、5、6，一组一起报数，口令相同的学员组成一个活动小组。这样，六个活动小组很快就组成。郭老师再一次强调了规则，确保所有人都听清楚了。随后，我们开始了游戏，体验“乌贼和乌鸦”的活动内容，在轻松愉快的氛围中，我们增进了友谊，体验了专注的重要性，享受到了团队协作的快乐，大大增强了团队的凝聚力。这些简单的游戏给我们带来了快乐无限的体验。对于学生在校内遇到人际交往障碍和心理压力等问题，我们心理健康教师应该开展心理健康教育，注重预防为主，帮助学生排忧解难。