

# 中小学教师心理培训心得体会总结(优秀7篇)

学期总结是对自己学习过程的一次审视和总结，也是对自己未来学习目标的规划和定位。以下是一些来自不同学校和部队的军训总结范文，希望能够为大家提供一些思路。

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇一

我有幸参加了心理健康教诲培训，对我来说，这次的培训意义严重，对我今后的事情具有很大的帮助。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，需要获得对事情的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加紧张。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教诲的熟悉和所想。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。

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研究情绪。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。

二是研究生活的困惑期。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，但研究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研究焦虑、人际关系不良、多动症和研究无能的心理问题。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。

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇二

xx月xx日，我有幸参加了由江苏省文明办、江苏省教育厅主办，江苏省教育科学研究院承办的江苏省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

教育究竟是什么？法国思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化；医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作！大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的？学生究竟需要什么？我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展？这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反……一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会

花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实；方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里？心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的？还是学生身体状况因素导致的？抑或是学生自我意象上存在缺憾？教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩

子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

## 五、加强理论学习，维护教师自身的健康心理，心理健康教育任重道远

要做好学生心理健康教育工作，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习！

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常？因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇三

□

一、通过学习认识到了心理健康教育需要专业常识。作为一名班主任，经常要关注学生身心健康问题。以前，我也知道

学生的心理健康要及时关注，这对孩子的成长非常重要。但本人学的并不是心理健康专业，平时与学生接触时也只是以自己的大致理解去处理一些问题。并没有把心理健康教育放在一个专业性的高度上。而通过这次学习，我明白了：要想真正关注孩子的心理健康，首先自己得有一定的专业知识，不能靠直觉，不能盲目摸象。

二、通过对儿童的性心理学习，我释然了平时的一些困惑。我对儿童性心理这节课受益匪浅。这表现在两个方面。一是，通过学习，让我掌握了在生活中如何与自己的孩子谈论性知识。知道该用什么样的态度和方式去对待。二是，通过学习，我能够解释一些在平时的教学中碰到的发生在孩子身上的奇怪的性现象。

三、通过室外心理活动实践，我掌握了一些心理学的活动开展方式。

这次学习不仅有理论传授，还有心理活动实践。通过一些具体的室外活动，让老师们放松心情，互相了解，增进友情。在这次活动中，我认识了一些同行，也掌握了一些心理学方面的游戏，可以运用到自己的教学中。

总之，非常感谢xx区进修学校为我提供了这样一次学习机会。让我在担任班主任的道路上又成长了一次。

教师心理健康教育培训心得体会篇感谢xxx省教育厅为我们基层老师提供了如此好的培训机会，作为心理学本科专业毕业的学生，在过去几年里的高中学校基本上是很难找到能真正发挥自己专业特长的机会。今天作为高中心理教师来到著名的学府西南大学感到意义非常重大，一方面意味着自己专业的地位得到了领导的重视，另一方面更加明确了自己工作的任重道远。也非常感谢西南大学的相关领导和老师的辛勤付出，让我们非专业的老师初步了解了心理咨询的原则和技巧、原则，也让心理专业的老师再次巩固了相关知识并肯定了在

教育工作中富有创新的思想 and 想法。总的来说，这次培训给老师们带来了一些新的信息，为我们今后的工作奠定了一定的基础，对专业老师而言就如打了一针强心剂，对未来的工作更是充满了信心。

西南大学培训学院各位培训老师的敬业精神给我们留下了良好的印象，班主任老师也是尽心尽责、不畏辛劳，尤其是覃老师，对待每位学员都很热情。

张大均教授对学校心理健康教育的基本问题作了科学的阐述，为接下来的培训作了理论和框架上的铺垫。冯维教授的《高中教师工作压力与心理健康维护》讲座中选取了网络上流行的一些话语和顺口溜，语言风趣幽默，道理深入浅出，给学员们留下了深刻的印象。维护教师自身健康的观念深入人心。刘衍玲老师有感冒声音沙哑但应学员们要求仍坚持上课到12点过才下课，互动和答疑也很有专业特色，让非专业学员得到了感悟。黄蓓老师《心理咨询的基本理论、技术与方法》讲座内容丰富，课件清晰。班主任覃老师待学员真诚热情，给我们了解相关信息提供了许多的方便。

由于前来参加培训的老师们心理专业水平是参差不齐的，有个别非专业老师反映有些重要的地方跟不上。因此建议培训学院能否征求培训老师的意见为每位学员在课后能提供相关培训资料（文字的、光盘课件、音像资料等），方便课后温习巩固。在晚上观看心理健康教育专题片这一环节，建议能观看高中心理健康课的课堂实录和心理剧等资料，而不是看中央电视台的心理访谈或日本专家的与高中教师接触的不太相关的内容，如果有可能播放西南大学自己拍的心理专题片也好。

学员们感觉到认识具体心理咨询、心理课堂的过程、技术机会和时间都太少。有些理论与自己的实际工作和操作还是有一定的距离，因此希望能在往后的培训中有机会接触到。

、互助提高。

对给予学员们提供服务和帮助的

领导

和老师们表示衷心的感谢！你们辛苦了！

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇四

通过这次的教师心理健康培训，让我深深感受到教师心理健康对于教师的重要作用。教师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。因为教师要用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。以下几点是个人对维护教师自身心理健康的几点体会。

1、教师要正确认识自己、接纳自己。正确认识自己、接纳自己是一个心理健康教师应具有的特点。

只有坦诚地承认自己的缺陷与不足，并肯定自己、尊重自己的优点，才能获得别人对自己相应的尊重。

2、不断改善教师的心理环境。

一个教师具有乐观积极的自身心理环境，就会对教师工作充满信心，能以工作的劳苦为欢乐。反之，当一个教师的心理环境处于消极状态，她的情绪、教育行为就会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。在工作评价方面，重视客观、公开、公平、公正，为教师积极地工作创设良好的精神氛围。同时，注意将“奖惩性评价”逐步转变为“发展性评价”，使每位教师看到自己每个阶段的进步与发展，让教师在工作



中找到努力的方向，看到了成功、感受成就感，从而激励教师不断努力进取。

### 3、重视改进教师人际关系。

教师与其他各行各业的人一样，都生活在一定的人际关系之中。教师的人际关系主要是教师与学生、教师与教师、教师与领导等之间的关系。这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境也是教师心理健康的重要条件。教师与家长是“平等”的，他们是“教育的合作伙伴”；领导与教师是“平等”的，他们是一个学习的共同体；教师与教师是“平等”的，他们是同一条战壕里的“战友”。教师要用儿童的眼光去分析学生，改善自己的教育行为；教师之间应建立互帮互学制度，互相取长补短、共同提高，形成一个团结、健康的学习工作氛围，使教师的心态处于“平稳”的状态。

### 4、加强教师心理健康防卫。

虽然教育教学工作与其他职业相比性质较单纯，校园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。

教师心理健康培训心得体会我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了心理健康“c证”培训。此次培训请来的是心理健康教育方面的专家，培训的内容有《中小学心理健康教育绪论》、《青少年的心理发展与教育》、《中小学心理健康教育课程设计》、《学生问题行为的识别与分析》、《心理咨询原理》、《中

小学生心理档案的建立与使用》等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都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、小组讨论、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。通过培训我还意识到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。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！这次培训让我获益匪浅，下面我谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，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6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！

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇五

现在人们在生活中受到的压力越来越大，人与人之间的交往变得越来越复杂，在这种情况下人们的心理很容易出现一些

变化，并且可能对自己和他人的日常生活产生一些影响。因此学习一些心理学知识对我们平常的生活学习有很大的意义，于是这学期我选修了心里学概论这门课。在一学期心里学概论的课上，我学到了许多东西。

对刚进入大学的大一学生而言，我们面临着许多新的挑战，如对新的学习生活环境适应问题，对新的学习方式的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。在面对这些问题时，有些人在心理可能会出现错误的想法，如何正确处理这些问题以及如何调整我们的心态是我们应该注意的。而心理学概论给我们提供了了解这些问题的途径，在这个课中，老师给我们讲解了一些我们在生活中可能会遇到的一些常见问题以及我们在面对这些问题时如何调整自己的心态。

这门课在课程安排，上课形式等方面都非常好。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。每个人或多或少都存在着心理问题，比如我非常不善于人际交往，通过人际交往课程的学习让我了解到自己在与人交往过程中的一些不正确想法，让我懂得了一些处理人际交往中一些问题的技巧，课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，或许想改正但不知道从何下手，而老师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。让我认识到自己的问题并且知道了如何改正。

我们的老师十分优秀。老师是在学生心理咨询中心为我们服

务的。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。也因为于此，老师对于大学生常见的心理问题十分了解，她能够结合实际的情况与大学生这个群体的特点来设计课程，这样也使我们的大学心理课更加具有针对性。老师也非常敬业，每一次的课程都是经过了精心的设计和准备。不论是课堂中任意一个关键点还是随堂的一个心理测验，现在回想起来，老师所教授的都是很有用的东西，帮助我们更好的了解自己。

课程没有深入讲解或研究心理学专业方面的知识，而是从实际出发，提到了许多同学们在实际生活中遇到的问题，比如宿舍关系问题，恋爱问题，学习压力问题就业问题，通过老师的讲解，我学会了在遇到这些问题如何调节自己的心理，正确处理好这些问题。

心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自我的全面认识，使我们对我们自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自我心理素质和综合能力。因此通过初步学习心理学，我懂得了要深刻地体验自我，准确地评价自我性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自我，克服性格弱点。

心理学是一门博奥的学科，也是一门与我们大学生息息相关的学科。如果能在日常学习中贯穿更多心理学内容，介绍更多相关的心理方面的书籍与资料，开办心理主题讲座，拓宽心理咨询渠道，将更有利于我们大学生对心理学的更进一层的认识，也有利于我们的心理健康成长。

## **中小学教师心理培训心得体会总结篇六**

凡有所学，皆成性格。凡有所为，皆在积累。几天的学习确

实给我带来不少的收获，下面我来给大家分享一下学习中的点点滴滴。

前2天尚老师主要讲授的是成为一个优秀的心理老师必备的条件，还记得尚老师讲到优秀心理老师的三部曲：第一，学习心理咨询师课程，考取证书，完成基础知识和基本技能。第二，广泛学习并参加成长小组，读书、交流、分享、研讨、练习、被督导。第三，完成应用过程中，时刻觉察，个人成长是永恒的主题。实不相瞒，我真的是一个地地道道的入门者，刚考取了一个三级心理证书，各方面知之甚少，所以在通往优秀心理老师的路上，我需要学习的还有很多很多。

同时，尚老师讲到成为一个合格的心理老师必须具备的六种能力：规划能力、教学能力、咨询能力、指导能力、培训能力、科研能力。我深深地觉得做一个合格的心理老师实属不易，但我们在田老师的带领下，一直不断地学习、研讨、分享、探索。我想只有用心去做，平时多看书，多思考，尝试着去解决学生的心理问题，并和其他心理老师及时沟通，日积月累，一定会取得进步的！

尚老师特意给我们分享了一个“杀师案”，真是让我触目惊心，难道做一个好老师就那么难？我们老师总认为我已经对学生关怀备至了，为什么回馈我们的不是满意的答卷，而是一次次的惹是生非，甚至是悲剧！我也感同身受，很困惑，百思不得其解。但静下心来，细想一定有一些原因，造成了师生关系的不和谐。比如，社会环境的诱惑，使一些孩子滋生了攀比心理，还有网络成瘾；

家庭环境的不和谐，父母离异，导致孩子孤僻的性格，不愿意与家长敞开心扉，不愿意交朋友，经常生活在自我的世界里；

校园环境的竞争，老师总是注重分数的高低，使一些孩子产生逆反心理……这些各种各样的因素，不得不让我们深思，要想成为一个幸福的老师，我们必须做“智慧型的教育”，不要再重复以前的“道德型教育和权利型教育”，否则，我

们老师只会在迷途上越走越远。智慧型教育，就是要求老师运用现代心理学知识，冷静分析学生，从学生需求和个性特点等出发，用专业思维（专业思维就是比如在教学中使用代币管制法，及时给予学生奖励和赞扬……），而不是用行政思维（行政思维就是经常罚孩子抄作业，禁止孩子做这做那……）引导他们进步。所以，古往今来一直提倡的“因材施教”显得非常重要，老师一定要因人而异，决不能用一种方法对待所有的孩子，这样肯定会伤害一些孩子的内心和自尊，因此，我们一定要善于观察、发现，当你觉察到有些孩子异常时，一定要给予孩子及时的心理疏导，这样你的教学才会游刃有余。

记得一天下午尚老师给我们安排了一个任务，就是每个小组探讨“怎样分组会更好”。经过大家短暂的交流之后，大家分享了很多种方法，现在把我认为比较好的分组策略呈献给大家。如下：

- 1、兴趣爱好。我想这是大家最容易想到的，简单易行，我们只需要稍作沟通，就可以快速分组。
- 2、鞋跟的高度。这主要适用于女性，也许不同的鞋跟可能会投射出一个人的气质和修养。
- 3、出行方式。他主要关乎到一个人的生活习惯，比如，有的人注重环保，就酷爱步行和自行车，而有的人生活节奏比较快，就更倾向于开车。
- 4、歧义图形。首先给大家解释一下：主持活动的人可以给大家呈现一幅歧义图形，让成员发表他们看到的图形的观点，就可以达到分组的目的。比如，一幅图片，有的人看到的是老婆婆，而有的人看到的是漂亮的女孩，所以这直接体现出一个人的思维方式。
- 5、根据电视剧角色分组。例如，西游记中四个鲜明的角色：唐僧、孙悟空、八戒、沙僧，生活中肯定有和他们性格吻合的人，或者比较喜欢某个角色的人，这样也能快速分组。通过这种分组方法聚在一起的成员，他们一定会有很多共同的话题，就好像找到了自己的归宿感一样。人生有时就是这么巧妙，把素昧平生的人因共同的爱好聚在一起，想想他们畅聊的情景，这是一幅多美的画卷啊！
- 6、画图形分组。这个简单实用，比

如，主持人按顺序说出三个图形：三角形、圆、长方形，成员开始画。结果可能有的人按顺序排列，有的人是图形间有交集……每一种排列方式都蕴含着他们的思维逻辑，所以他们组合在一起应该是一个开心的小组。7、迷宫。这个迷宫有一个入口，但有多个出口，看看每个成员选择的出口，就可以随机分组了。8、撕纸。这种方式我认为很开心、也很简单。就是成员拿着一张纸，闭上眼睛，跟着老师的步骤撕纸（可以对折两次、然后旋转……老师可以随意操作），看最后的图案哪些人是一致的，这样她们就可以有缘分在一起。我觉得这个方式既可以缓和成员们分组前紧张的情绪，又可以让他们产生美好的期待，确实是一种不错的选择！当然还有多种方法，这几种仅供大家借鉴。

接下来的2天是和史老师一起度过的。通过田老师对史老师的介绍，真是由衷的敬佩，史老师在心理方面取得了不少卓越的成就，在这里向史老师致敬，希望史老师继续为中小学心理健康教育弹奏更优美的篇章。

首先史老师给我们讲解了心理课程的性质：1、活动和体验，2、生活性。

## 中小学教师心理培训心得体会总结篇七

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上下，直接关系到国家和民族的命运。具有健康良好的心理素质既是现代社会对人的根本要求，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。新时代的教师不仅要完成“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开展学生的个性。教师良好的个性人格是学生个性开展的不可替代的“阳光”。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格开展。



教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师无视学生的性格、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，严重者那么发生虐待学生致残致死的极端行为。

那么，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。假设教师无法对来自社会、家长、学校的压力有效应对，就容易产生心理行为问题，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造成的冲突。

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缺乏，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，以提高课堂效率，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开展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以开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，为难不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任造成的冲突。

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。希望自己经济上丰裕，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，必然使局部教师惶惶不安，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造成的角色冲突。

新时代要求教师不但是学生

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荣耀感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性造成的冲突。

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、狡诈而兴旺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。许多成果的“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己的喜怒哀乐，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淘气、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，而无视对教师心理健康的维护。教师心理效劳机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的缺乏，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节手段，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，身心疾病增加。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，他们也有自己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。