

2023年小学教师心理健康培训心得体会 (模板8篇)

学习心得的写作还可以培养我们的思考能力和表达能力，提高自己的文字表达水平。最后，小编整理了一些精心挑选的培训心得，希望能给大家的写作带来一些启示和指导。

小学教师心理健康培训心得体会篇一

通过参加今天上午由省委教育工委、省教育厅举办“我们在一起——西安高校百万师生战疫云端大课”活动，作为一名高校辅导员我的感触很多，想用三个词来概括，分别是自信、感动和使命。

一是道路自信，制度自信。我为身在中国，坚持走中国特色社会主义道路，以人民为中心，为人民服务而感到自豪。自西安疫情发生以来，国家和地方政府高度重视，果断采取专项措施，上下一心，戮力同心，共克时艰，突显中国特色社会主义道路和制度自信。

二是心怀感恩，前路坦荡。在疫情大考面前，万众一心，齐心抗疫，每个人都是抗击疫情的参与者，没有身外人。无论是冲在抗疫一线的医护人员、还是留守后方保障人民生活的一线工作人员，他们都是最美逆行者，因为有他们我们才安全。正如视频中看到的一句话：“我们最大的幸运，是生活在这片土地上，总是被最勇敢的人保护得很好”，确实是这样，致敬每一位为抗疫付出行动，无私奉献，无怨无悔的人。每每看到这里，总是热泪盈眶，也正是因为如此，我们每个人都都要多一分宽容，多一分理解，多一分体谅，多一分支持！没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会来到！只要我们齐心抗疫，胜利必将属于我们！

三是使命在肩，强国有我！高校是疫情防控的重要阵地，辅

辅导员是学生的主心骨、知心人。总是在学生需要的时候及时出现，不论何时何地。我热爱辅导员工作，我深知所肩负的责任和使命之重大。在打好这场疫情防控保卫战中，守好我们的阵地，守好我们的学生，让家长放心，让学校放心，让党放心！不问前路，不问归期，我们一直在路上！

小学教师心理健康培训心得体会篇二

留守儿童似乎成了我们农村学校普遍存在的一个问题，整体表现内向，易怒，不愿意和人交流成为所有老师对这些孩子的评价，在问题不断的凸显出来时，我一个年轻的老师也感到力不从心，暑期我参加了华中师范大学教育学院举办的关于农村留守儿童心理健康疏导的培训。

这次培训组织方做了精心的安排，首先是数位专家通过理论与实践结合的授课方法让我们充分了解目前留守儿童的现状。生动鲜活的典型案例分析，让我真正的了解了这些留守儿童的内心世界。接着通过小组活动小组讨论等形式让我们切身的体验在平时的工作中应该如何组织活动让孩子们的心理得到成长。我积极结合本校及本地区的实际情况，提出了很多关于农村留守儿童关爱的见解。

在这次培训中，我有很大的收获，感受颇深。

一、留守儿童不一定是问题孩子

这次培训给我印象最深的就是一个专家所说的一句话：留守儿童不一定是问题孩子，对于他们要做到关心而不是过度的关注。以前在工作的过程中，由于我是学校专门负责心理健康教育的老师，所以平时会十分关注这些留守儿童的心理问题，平时有时间就会找这些孩子聊天，时不时会说你们留守儿童会感觉孤单，有时候会不想和人交流，这些自己认为是正确的话，其实无意间就使这些孩子心理上有了负担，他们似乎感觉到作为留守儿童他们就应该有这些问题没问题就不

正常了，这次培训后我明白自己之前做的是错误的，不仅没有帮助他们反倒让很多孩子产生了心理问题。回校后我开始转变自己的思维，多组织学生群里活动，让留守儿童不感觉到他们的特殊，他们和其他孩子一样没有特殊待遇，一个月进行下来我发现这些孩子脸上多了很多笑容，让我很欣慰。

二、多与这些孩子家长沟通。

在专家们的讲授中，让我明白，孩子身上很多问题都是他们的父母、爷爷奶奶不正确的教育方法导致的，所以回校后我认真总结关于平时教育过程中对于孩子身上存在问题应该如何调节的心得。

三、讲授人际沟通课程。

留守儿童身上存在的一个显著的问题就是人际交流困难，之所以有这样的问題主要是因为他们不知道如何和人沟通，时间长了自然就和同学之间有距离，我通过活动课的方式让学生合作讨论，让他们和学生之间建立相互合作的关系，然后教授他们一些如何和人相处的方法，看着孩子们脸上洋溢的笑容我也从心里感觉开心。

四、帮助其他教师转变教育理念。

通过可贵而精彩的培训学习，已经使我的教育观念得到了提升。明白了留守儿童的关爱不仅仅只表现在生活学习上的关爱，更重要的是走进他们的心灵，在平时和其他教师聊天沟通中，我刻意的把这些学习到的教育理念传达给他们，希望在我自己提高的同时，其他老师也可以提高，让我们学校的留守儿童得到更好的提升。

小学教师心理健康培训心得体会篇三

xx年的10月24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。只有这样我们才能把我们

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。

小学教师心理健康培训心得体会篇四

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中十分重要的内容。学校心理健康教育是培养学生

健康心理，健全人格的最佳途径，是现代学校的标志。这次山口片组织了心理健康教育交流会，我感受很深。从中得到一点点体会。

1、要提高教育管理的针对性。

以往我们有用同种方法、同种手段教育所有的学生的现象，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高，全班都光荣，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法全是错误的。有不少家长把学生送到学校时对老师说的第一句话：“给您添一个麻烦，要多劳您一分心。”这就是要求针对学生实际加强教育的期望。教育管理有了针对性，才可以收到好的效果。

2、要营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。幽静的校园和优美的环境自然会使人心情舒畅、气氛和谐，这就为转变学生思想、调整学生的心态和行为创造了有利条件。管理民主，师生平等，尊重学生人格，爱护学生心灵，互交知心朋友是正常的教育氛围。民主与平等能给人们心理的宽松，感到心平气和，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生调整自我心态，增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境的能力以及对社会的适应能力，这也是培养学生健康心理水平的必要条件。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自身的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。

小学教师心理健康培训心得体会篇五

最近参加了中小学教师健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。

先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，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，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。

我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

小学教师心理健康培训心得体会篇六

通过《教师心理健康之情绪管理》学习，我明确了当前教师职业压力问题的现状，教师的压力主要来源于学生问题越来越多、难教，家长难处，学校工作繁重，教师越来越难当。压力过大，会对人产生很大危害，导致教师们心理健康出现问题，一个身心健康的教师才是真正健康的教师，才有可能让学生真正地健康成长。我们懂得了有关知识，知道如何做

好自己的心理调适。

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的人际关系，以健康的心理素质，去适应社会大变革。如：学会积极地思考问题；学会给自己照镜子；正确补偿自己；进行自我调节等，以减少压抑，达到“乐而忘忧”的目的，获得心理上的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为教师要做好教育教学工作，要不断适应新时代的要求，逐步认识 and 提高自己的师德修养，了解自己的心理，一旦发现自己存在不良的情绪，要及时进行自我调适。克制自己，不要把不满情绪带给学生，避免伤害学生的事情发生，对学生造成不利影响，所以进行及时有效的心理保健，对我们教师的心理健康非常重要。我认为教师应从以下三个方面来调适自己的心理：

一、心理健康应主要靠自己来维护。

从自己做起，只有自己才能更好地帮助自己，只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，才能正确地对待他人对自己的评价，做自己认为该做的事，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定不切实际、高不可攀的目标。客观公正地评价别人，包容并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处都能淡然处之，以一种坦然的心态面对生活。要正确评价自己，合理地与他人进行比较，克服嫉妒心理；要结合自己的实际情况，量力而行；增强自信，提高自我教学效能感。

二、树立正确的人生观、价值观，努力提高自身的心理素质。

在生活中陶冶自己的情操，形成稳定规律的生活，拓宽自己的兴趣，丰富自己的课余时间，多做有意义的活动。对待他人的态度要热情，对待学生更要关爱，与同事也要建立良好

的人际关系。乐于合群，善于交往，不断补充心理营养；注意转换角色，不要以我为核心，扩大社会交往层面；积极助人，与人合作；多与别人倾谈，学会表达与沟通，交流思想与感情。对人对事要冷静，宽宏大量，切忌不能冲动，冲动是魔鬼。教师时刻要保持良好的心理状态，适时适度地调节好自己的心态与情绪。才能在目前教育体制改革的竞争中，正视现实、不断进取，才能适者生存。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，与时俱进，才能真正拥有心理上的安全感。同时，教师自身也要有意识地增强心理健康意识，及时有效地克服和化解不良情绪，保持一种健康的心态。

三、正确理解身心关系，健康的生活方式。

积极进行体育锻炼，保持良好的身体素质。心中的烦恼、忧虑不要积在心中。学会放松，增添生活情趣，缓解心理压力。比如聆听音乐，唱你最喜欢的歌。调换环境，休假旅游……等。注意营养需求，养成良好的饮食习惯，适当安排娱乐与休息，保持旺盛精力，不要太功利，关爱自己，珍惜生命。多与好友会面，可为你带来灵感和解决困难的启示。也可培养一项与几项健康的业余爱好可以调节身心。

小学教师心理健康培训心得体会篇七

今天，学习了师德与教师心理健康，很有体会，在今后的教学中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长。

俗话说言由心生，孩子们更是这样。他们的世界很单纯，往往是心里面怎么想，行动上就怎样的表现。我们做老师的要善于观察学生的一言一行，并且学习用相关的心理学内容去剖析学生行为背后隐藏着的问题，尤其是一些令教师们头痛的不规范行为，找到了其心理上的根源，对症下药，才能取得更好的效果。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：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。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，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。

二、通过培训，自身有了提高。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。

小学教师心理健康培训心得体会篇八

这次培训给我印象最深的就是一个专家所说的一句话：留守儿童不一定是问题孩子，对于他们要做到关心而不是过度的关注。以前在工作的过程中，由于我是学校专门负责心理健康教育的老师，所以平时会十分关注这些留守儿童的心理问题，平时有时间就会找这些孩子聊天，时不时会说你们留守儿童会感觉孤单，有时候会不想和人交流，这些自己认为是正确的话，其实无意间就使这些孩子心理上有了负担，他们似乎感觉到作为留守儿童他们就应该有这些问题没问题就不正常了，这次培训后我明白自己之前做的是错误的，不仅没有帮助他们反倒让很多孩子产生了心理问题。回校后我开始

转变自己的思维，多组织学生群里活动，让留守儿童不感觉到他们的特殊，他们和其他孩子一样没有特殊待遇，一个月进行下来我发现这些孩子脸上多了很多笑容，让我很欣慰。

在专家们的'讲授中，让我明白，孩子身上很多问题都是他们的父母、爷爷奶奶不正确的教育方法导致的，所以回校后我认真总结关于平时教育过程中对于孩子身上存在问题应该如何调节的心得。

留守儿童身上存在的一个显著的问题就是人际交流困难，之所以有这样的问題主要是因为他们不知道如何和人沟通，时间长了自然就和同学之间有距离，我通过活动课的方式让学生合作讨论，让他们和学生之间建立相互合作的关系，然后教授他们一些如何和人相处的方法，看着孩子们脸上洋溢的笑容我也从心里感觉开心。

通过可贵而精彩的培训学习，已经使我的教育观念得到了提升。明白了留守儿童的关爱不仅仅只表现在生活学习上的关爱，更重要的是走进他们的心灵，在平时和其他教师聊天沟通中，我刻意的把这些学习到的教育理念传达给他们，希望在我自己提高的同时，其他老师也可以提高，让我们学校的留守儿童得到更好的提升。