教师心理健康教育讲座讲稿 教师心理健康知识讲座培训心得体会(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

教师心理健康教育讲座讲稿篇一

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。

一、通过培训，提高了自己的思想认识。

由于是新教师，没有更多的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、研修让我明白的不仅仅是教学上，还有人生感悟。

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。

最后，学会微笑。微笑是世界上最美的语言，善于微笑也是调节心理的一种良好的方式。为了自己心情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。

教师心理健康教育讲座讲稿篇二

20_年x月我有幸参加了贵阳市组织的“十一五”第三批中小学市级骨干教师培训，刘衍丽教授主讲的《教师心理的健康教育》让我收获很大。世界卫生组织宣言近年来也一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体地、心理和社会功能均达到良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习,我真正感觉到了教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。根据观察和了解，由于体育教师的专业特点，绝大多数体育教师的心理呈现出一个健康发展的好势头。但也经常发现一些体育教师心理状态并不平衡，易恕、缺少自信心、无责任感等，这些现象的积累结果，就是心理疾病。

通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性，我认为，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

所谓心境是一种微弱而持久的情感状况，往往在一段长时间内影响人的品行和情绪。一般来说，工作的成败、生活条件、健康状况等都会对心境发生不同程度的影响。

自卑心理较重。其次是自我调控激情，由于体育教师与学生直接接触的机会较多，因而能够触发激情的刺激源也相对较多。象学生受到不公平的批评或讽刺、或学生在家庭、社会上受到挫折后，往往会产生一种攻击性因子，在教学中很有可能向体育教师或同伴发泄，这就增加了师生冲突对立的机会。消极的、破坏性的激情使体育教师处于生理高度应激的状态，会引起心血管系统的紊乱，导致一系列心理因素产生的疾病。所以，体育教师要学会调节控制自己的激怒，逐步形成有益的心理健康的教育机制。再次要开阔自己的视野，要有知心朋友，时常和他们聊天，利用好你的假期时常出外旅行等等让自己的业余生活丰富起来。

通过学习，我也知道了体育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，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;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。

总之，此次培训的收获是巨大的，体会可能肤浅，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，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。

教师心理健康教育讲座讲稿篇三

十二年教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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，必须具备以下要求：

1、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，教师应该努力加强自身的修养，提高自身的素质，包括提高自身的心理素质，了解心理健康教育的专业知识和学生的一般心理特征，并在日常的工作和学习中按能做到心理学的要求办事。并注意在处理学生之间的关系和师生关系时为学生在为人处事与人际交往方面树立一个正确的榜样，师者当为范。

2、一定要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，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，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;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。

3、我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的.高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

二、时刻关注并维护学生的心理健康

学生的心理是否健康直接关系着孩子的学习、生活、成长与成材，作为教师我们有责任关注并维护学生的心理健康。以下是我在此方面的一点粗浅的见解：

1、应从培养正确的学习动机、激发学习兴趣、养成良好的学习习惯、排除不良的情绪等方面，进行学习心理辅导。平时要注意细心观察学生，要能够平等地与学生沟通、交流，多鼓励学生表达自己的思想，理解、认同不同意见的分歧，创造一个谅解和宽容的气氛。这样的话才能全面地了解学生的心理健康状况，并及时地发现学生身上的存在心理问题。然后可以通过观察和交流对不同心理状态的学生进行心理鉴定，并拟定有针对性的教育措施，从而让他们的心理健康地发展成长。

2、尊重每一位学生，爱护每一位学生，保护学生的自尊心、自信心。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。我们可以创设健康的教育环境、开展心理健康教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、我们应该明白孩子的健康成长不仅要靠老师的耐心教育，更重要的是靠家长的悉心栽培，因此家长的心理健康也相当重要。很多家长不了解如何更科学地教育孩子，因此学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发展的规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年的年龄特点，懂得教育孩子的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊的年龄阶段，他们情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对孩子的教育既要鼓励，也要批评，但是方法的使用一定要符合青少年的心理发展规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但是压力过大，也会适得其反的。此外对“问题家庭”的孩子更要特别留意关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

4、加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。可以通过班队会课，定期地让学生把自己生活中的烦恼说出来，在老师的指导下让大家一起分析、探讨、解决问题。这样可以使一部分学生的心理上焦虑和压力及时地得到一定的宣泄和疏导，也使得他们可以轻松愉快的心情投入到学习和生活中去。

通过本次心理健康教育学习，我觉得收获特别的多，对自己的帮助也很大。也让我明白开展学校心理健康教育，需要教师自身的良好素质做基垫，自如的交往能力为桥梁，以学生的发展为目标，以充分的知识储备为先导，以心理健康的基本理论为理念，踏踏实实地落实心育目标!

教师心理健康教育讲座讲稿篇四

学习教师心理健康50问心得体会当今教师要有健康的心理素质.21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时代的挑战，保持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训,我的收获很大。学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习,我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康,教师本身也要保持心理健康,而这个问题一直是被我们大家忽视的。

一,要开阔自己的视野,让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态!

教师心理健康教育讲座讲稿篇五

当听到:“早在1996年，联合国的心理学专家就预言：从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦，现在这种痛苦已经在教师和其他群体中体现出来了，但解决还仅仅才开始。”我震惊了。随着我国经济飞速发展，科学技术进步,生活节奏加快,人际关系复杂,

人们的思想观念不断更新，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。而作为一名教师只要自己拥有健康的心理，才能培养出健康的学生。

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。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。