

心理健康老师培训心得 教师心理健康培训心得体会(通用9篇)

在教学反思中，教师可以反思自己的教学目标是否明确，课堂组织是否得当等方面。接下来是一些读书心得的实例，供大家参考和借鉴。

心理健康老师培训心得篇一

学习了《教师心理安康与心理调适》这一课程，本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论学问，而且让我更为自信更为坦然地承受一次次的挑战！在这次学习中，我仔细倾听了教授与从事心理工作一线教师的讲座，他们都以实实在在的案例和详细丰富的学问内涵及精湛的理论阐述了心理安康这门学科的魅力所在，给了我剧烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理安康教育是一门提高学生心理素养的根底教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以削减甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素养，促进学生的`人格健全进展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认仔细真地看教材，听讲座，做好笔记，学好心理安康方面的学问，帮忙学生学习得更好，生活得更好！

教师的心理安康也影响到学生的心理安康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。留神累时，我们要有自我掌握、自我调试的力量，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不开心的心情带入教育工作中，不迁怒于孩子，抑制偏爱心情，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良心情带入家庭。我还学会了几种解压的方法：掌握呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。

这些都给了我借鉴作用，正确熟悉自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且熟悉到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、鼓励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、学问贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思索问题能站在更高的境地，很多疑问得到了解决或者启发。对教育的熟悉有了一个新的提高，对心理安康与心理调适的素养也得到了肯定程度的提高。

通过学习让我更深刻的明白了安康的真正意义。一名优秀的教师，不但要具备丰富的专业学问、精熟的教学技巧外，还需要具有健全的人格与安康的心理状态。教师的心理安康是培育儿童心理安康的必要前提，只有心理安康的教师，才能培育出心理安康的学生。

心理健康老师培训心得篇二

通过这次心理健康培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如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，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。

心理健康老师培训心得篇三

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了__区的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，

使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大幅度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展

通过本次的学习，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。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。

感受二：和谐的团队精神，助进步

作为一个__区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去__我们给组配备了一个非常贴心的指导师——__老师，老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。

这一周来，我虚心的向__老师请教，学习。__老师还亲自给我们上课，听了__老师的课后，让我们感受颇深。同时，__老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展得非常好。

感受三：提高自身素质，助成长

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。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

心理健康老师培训心得篇四

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。

心理健康老师培训心得篇五

20__年11月20日至20__年1月10日这半个多月的时间里，我参加了《教师心理健康和心理咨询(远程教育)》的学习，收获确是丰富且充实的。通过培训，使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：懂得“知足者常乐”；为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足。同时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得的体会。

一、认识心理健康重要，促发展

通过本次的学习，我明白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。作为教师，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。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。

二、提高自身素质，助成长

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。

三、加强对学生的心理健康教育

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐

平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

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。

总之，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。

心理健康老师培训心得篇六

最近我参加了xxxx市中小学教师心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。我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。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来源于教师的心理健康。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。

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时，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育学生。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，才能使形成健康的心理。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外的时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。而社会对老师的认同却是让老师不平衡的。在外地的公共汽车里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后说：看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长急功近利仅仅关注学生的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的“亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢？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，是我的体会，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！

心理健康老师培训心得篇七

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是学生成才的基础，心理健康能够促进学生全面发展健康的心理品质是学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使学生克服依靠心理增强独立性。学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。学生必须从靠父母转向靠自我。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，学生必须注重心理健康，尽快克服依靠性，增强独立性，积极·主动适应学生生活，度过充

实而有意义的学生生活。

心理健康是学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于学生培养健康的个性心理。学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学生生活与中学生生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了学生生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了学生的生活，并

且为学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

心理健康老师培训心得篇八

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》、《中小学生学习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，教师的作用是不可替代的，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。

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！

心理健康老师培训心得篇九

style="color:#125b86"> 当今社会科技飞速发展，我们的生活水平越来越高，人们在享受丰富多彩的精神生活的同时，健康问题已是大家关注的焦点，特别是面对一个个鲜活的生命因为心理疾病轻身离开人世，让人痛心疾首，因此心理健康教育这门学问越来越显得重要。作为一名教师，面对的是花季少年，我们必须掌握心理健康知识，以呵护祖国的花朵为己任，为学生的心灵打开一扇明亮的窗。

5月11日上午，我有幸参加了县心理健康教育协会年会，并聆听了华东师大心理专家耿文秀教授讲座，让我受益匪浅。年会上方局长作了简要讲话，强调此次年会的重要性，并对参训教师提出了期望。接着校长总结了20年度心理健康协会工作，他从背景和人员进行了介绍，还特别提到我们不要把心理问题上升为品质问题和道理问题，并提出了自己心中的展望，拓宽心理健康教育者的范畴。心理健康教育不仅仅是心理协会教师的工作，还应是全体教育工作者共同的职责。赵桂兰老师、新会长吴弋兵、廖志英老师纷纷畅谈在心协工作的点滴收获和美好展望，其中廖志英老师提出了“德育导师制”，每周德育导师要和3~5位学生进行心理交流，让我们的孩子每天都心情愉悦，健康成长，快乐学习。

最让我受益的是聆听了华东师大心理专家耿文秀教授的《青春飞扬，狂飙突进，骄傲自恋的00后》讲座。耿教授今年已经67岁，可她却是在台上讲座，时间长达2个半小时，不由得让我们敬佩，她的激情和幽默让我们感受到了耿教授思想的深邃和火热的激情。耿教授主要讲述了青春期是精神分裂症和抑郁症的高发期，详述了精神分裂症和抑郁症的症状、危害和可防控，让我们明白精神分裂症和抑郁症要早发现早治疗，耽误不得。小学阶段是学生多动症的高发期，主要特征表现为注意力缺失、多动、易冲动。耿教授还为我分享了许多得病孩子的案例，呼吁我们教师要关注学生心理动态，经常与学生交流，关心学生，发现学生有心理疾病症状就要及时寻求药物治疗。最后耿教授以实例让我们明白精神分裂症和抑郁症只要配合治疗，是可以治疗的，如美国游泳冠军菲尔普斯就是多动症患者，1994年的诺贝尔奖得主约翰·纳什就是精神分裂症患者，他们虽然是心理疾病患者，但他们积极治疗，控制病情并取得了巨大的成就。

参加此次培训，聆听了耿教授的精彩讲座后，深深觉得中小学生学习心理健康教育关键是教师。我们应该做一名健康的教师，要尊重学生，不可有私心，要讲究诚信，创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让他们自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。创设优美、安全、舒适的物质环境，整洁优美的物质环境唤起中小学生对生活的热爱，激发学生的求知欲，培养学生的探索精神与生活情趣，让孩子们健康快乐的成长。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，开阔了视野，让我明白要重视心理健康教育，但是又不畏惧心理健康疾病。在今后的工作中我将以健康的心理状态去影响学生，让孩子们健康、快乐的茁壮成长！