

# 2023年教师心理健康培训简报第一期(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 教师心理健康培训简报第一期篇一

“百年大计，教育为本，教育大计，教师为本。教师的精神风貌、学识水平，素质能力如何，直接影响着一代又一代青少年学生，乃至全社会，全民族的未来。”面对社会的激烈竞争，未来公民不仅要掌握现代科技知识，具有全面的能力，而且应具有强健的体魄和良好的心理素质。教师是学生心智的培育者，在向学生传授科文化知识和组织各项活动的过程中，在同学生的日常交往中，无时无刻不在影响学生。教师的作用是无处不在，不可取代的。教师的心理健康是影响学生的一个重要因素，提高教师心理健康水平，加强教师自身的人格修养，已成为学校培养高素质师资队伍的重要工作，应当引起我们的足够重视。

### 1、理想与现实的矛盾冲突：

青年教师踏上工作岗位不久，往往对自己的岗位、对学生理想主义色彩，一旦遇到工作分配不如意，或者学生不听话，就会出现心理问题。再者，社会对教师的要求是“为人师表”“人类灵魂的工程师”、“天降下民，作之君，作之师”，把教师的地位与天、地、君、亲并称，过高的社会期望值，把教师列入了完善化的程度。而与其他行业相比，教师的待遇和福利仍然差距较大，这就会造成教师心理失衡，影响心理健康。

## 2、过重的外界压力：

随着市场化改革的不断深入，竞争机制被引入各行各业，“竞争上岗，择优录取”成为各类组织人事制度改革的基本原则，教师行业也不再是铁饭碗一个，而需要面对激烈的竞争。现在社会是一个“知识爆炸”的社会，新经济时代的一个重要特征就是新技术不断的取代旧技术，这种取代不仅在速率上是“几何级”状态，而且在周期上也越来越短，技术贬值，知识老化加速的现象成为新世纪的显著特征。这在教育教学技术的革新上表现得也十分明显。比如多媒体技术引进课堂为教育教学技术带来了一场革命似的变革，教育教学效果在视觉、听觉等感管刺激上远比传统的粉笔加黑板等简单教具更具冲击性，而远程教育的发展必将成为新时代课堂特征的一个新亮点。对于这种变化，年轻的教师在教育教学经验与观念上都还没有定型，有时间与精力去迎接这些挑战，而年老的教师则相对吃力，原本依靠自身过硬的专业技能和深厚的专业知识以及三尺讲台、粉笔、教鞭就可以游刃有余的这些教师深切地感受到了“后来者居上”，经验贬值，甚至是落伍等威胁，进而可能产生持续紧张，焦虑等不良情绪，对学校许多用心良苦的改革措施都出于防卫的态度进行抵制。例如对评课中使用多媒体技术辅助教学，并且操作熟练这一指标许多教师都持保留或反对的态度。

## 3、不良人际关系的刺激：

一是表现在有的教师同领导的关系紧张，有的教师同同事的关系极不和谐。其客观原因，可能是由于领导用人不当，管理不力，或由于同事间性格不合，看法不一，长期处于这种不良情绪，并引发出自卑、妒忌、埋怨、畏怯等心理，有的甚至会自暴自弃，形成人格障碍。

二是师生关系的复杂化让教师出现适应不良心理。在传统的教育教学情境下，由于“师道尊严”等观念的影响，师生关系较为单一和单纯，基本上体现在知识传授和伦理道德领域。

但随着社会和教育本身的发展，师生关系不仅在这两个领域内得到拓展和延伸，而且新增了许多领域。比如在知识传授领域，师生关系不再是单一的“我说你听”，而是要加强“相互对话”，教师 and 知识不再神化于一个同一体，教师和学生一样，都需要接受终身教育，进行终身学习。教师在师生关系中逐渐走出“圣人”、“先知”等神坛。除此之外，师生的法律关系逐渐走入人们的视野，屡屡发生的学校事故现象和由此引起的诸多法律问题让人们开始重新探讨师生关系的本质和内容。这一切都表现，师生关系正逐渐走向复杂化，旧的认识已经逐渐消解，而新的认识正在酝酿与构建中。面对日渐复杂的师生关系，教师也面临着一个严峻的心理适应过程。

现实生活中，工作的压力不会减轻，社会家长对教师的要求也绝不会降低，教师之间的竞争也永远存在，我们不可能改变客观存在，更不可能降低教育教学要求来换取教师心理的平衡。因此，面对教师的各种心理问题，应如何去了解、关心，使之成为一种动力，提高学校教育教学管理质量，这是值得人们每一位学校管理者深思和重视的，也是提高我们领导艺术的有效途径。因此，正确了解和理解新时期教师心理需要，关注教师心理健康，为教师的心理健康做些力所能及的事，是我们搞好学校管理，提高教学质量的一个重要方面。

### 1、加强修养，提高认识，让磨难变成乐趣：

教育改革家魏书生说“多改变自己，少埋怨环境”、“改变自己，天高地阔，埋怨环境，天昏地暗。与其将希望寄托在客观条件的改变上，不如将希望寄托于挖掘自身潜能上。”所以做为教师自身应加强职业道德，操守修养，进行自我耐压的训练。面对激烈的竞争，他人对自我工作能力的认可和自我价值实现的程度，工作、生活、家庭角色的冲突的均衡，越来越难管的学生的日益复杂的师生关系等外部刺激与影响，首先应该有比较理智和宽容的心态，应该认识到，造成心理压力，带来烦恼，痛苦的原因，不应该是某一件事情的本身，

而是指个人对这件事的看法和信念，所以要做到不以物喜，不以己悲，抱着理解的心态去正确对待，有则改之，无则加勉，真正做到“海纳百川，有容乃大”。其次是学会自我管理，进行放松训练。如建立一张科学可行的时间表避免陷入琐碎而又毫无目的与章法的“瞎忙”状态，从而使工作，生活更有效率，减轻过重的负荷。同时经常进行自我暗示，缓解压力的冲击力，或通过各种身体锻炼，户外活动，培养业余爱好等来舒缓紧张的神经，使身心得到调节。从本质上讲，坚强的信念和职业理想是应对压力的重要保证，只有对教育事业抱有积极的理想，对教师职业怀有无限的忠诚，对学生倾注慈母般的爱和宽容才是提高教师心理健康水平的内在要害。

## 2、创造环境，建立一个民主、平等、互相尊重的学校心理环境

教师作为知识分子的主体队伍，平均受教育程度较高，民主意识，参与意识相对较浓，心理需要层次较高，因此在学校这个小社会里，率先实行广泛而真实的民主，不仅是必要的而且是可能的。学校领导要树立民主、平等的观念，多一些人情味，少一点“枪药”味，在学校内部营造一种互相尊重，平等相待的宽松和谐的心理氛围，使教师置身其间能有一种人际安全感，既欣赏自己，又悦纳别人，使身心健康得以维护和发展。因此，学校的各项制度，政策或规章的制订都必须以教师的心理需求为基础并力求满足教师各方面的心理需要，各种改革措施的实行必须考虑到本校实际，注意并考虑到教师的心理认同感与心理适应期。同时推行以人为本的管理模式，提高教师的工作生活质量，民主治校，加强教师对学校决策的参与程度和参与质量，让教师真正体验到自己掌握自己命运的主人翁感。

## 3、帮助教师树立正确的学生观，学会悦纳学生：

针对目前师生关系的复杂化，教师必须转变观念，调整好心

态，变换角度看待学生。一是要相信绝大多数学生是可能教好的。据心理学家研究证明：一个人能否取得成功，20%取决于智商，80%取决于情商，20%取决于自己，80%取决于人际关系。因此，只要教师抱着热切的期望和坚定的信心，并且让学生也对自己的学习充满兴趣和信心，则绝大多数学生是可以教好的。二是要用全面的、发展的观点看学生。有的学生也许今天学不好，明天却突飞猛进，有的学生也许功课学不好，某方面的才能出类拔萃；面对那些顽皮淘气的学生，切切记住陶行知先生的告诫：“你的教鞭下有瓦，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生”。

#### 4、把心理辅导作为教师继续教育的一项重要内容：

作为从事教育教学工作的教师，由于其劳动对象是一群心理尚未成熟并有待呵护和发展的青少年学生，这一职业特征就要求教师在对學生进行心理健康教育的同时，自己首先必须接受培训，学会运用科学的心理学知识调整好心态，以自身的良好心理素质去影响和塑造学生。尽管大多数教师职前都学过普通心理学和教育心理学，但那些理论主要是教人如何教学书，不教人如何做一个健康的人。这是以往和现行师范教育存在的不足。对于在职教师来说，这个不足只能通过职后的继续教育来弥补。无论教师进修院校还是教师任职学校都应该尽快把心理健康教育的内容补充到职后培训中去，通过培训使教师学会了解并接纳自己，认识并面对现实，及时化解冲突与挫折，不断提高心理承受能力和心理健康水平。具体做法可以是：建立教师心理档案制度，以此与教师业务档案制度和教师继续教育登记制度并驾齐驱；举办心理辅导讲座，以此与教师五项基本功训练和教学技能训练相配套，设立教师心理咨询点，定期为教师提供服务，让教师的烦恼和郁闷及时得到排遣和宣泄。

总之，作为学校管理者，只有认真探索教师心理需要，积极关注教师心理健康，采取多种措施，有效的调动教师的积极性，方能增强学校活力，提高管理质量，使学校呈现出团结、

向上、和谐、稳定的局面。

## 教师心理健康培训简报第一期篇二

为进一步丰富我校教师的心理健康教育知识，缓解教师的心理压力，提高教师心理自我调适能力，帮助教师获得职业幸福感，5月28日我校组织了一次教师心理压力呵护培训。团支部书记王旖旎老师首先对教师们进行了心理压力测试，接着从教师们的心理压力水平为切入口，引导大家正确面对心理压力，并从我们应该如何正确应对心理压力和如何调试心理压力等方面，通过理论结合实际的方式为老师们进行了深入的解析。此次心理培训内容贴近教师的生活，调试方法在日常生活中易操作，唤醒了教师心理健康自我教育的主观意识。

## 教师心理健康培训简报第一期篇三

为了促进全体教师身心和谐发展，学习和掌握心理健康知识及科学的方法，增强心理调节能力，保持良好的心理状态和工作状态，2022年8月5日上午，枣庄市滕州龙泉街道中心幼儿园组织全体教职工开展了心理健康知识二次培训。

活动中，主讲人张老师主要围绕三个关键点依次展开：

2. 教师在家校共育中的角色定位：服务者、参与者、调解者，培训者、引导者、合伙人；
3. 家校共育心理健康必备技巧：倾听、提问、表达付出，在与家长沟通的过程中，就要针对不同类型的家长采用不同的沟通方法，使工作有针对性，因人而异。参加培训的老师们认真记录，会后不禁感叹受益匪浅。

通过此次培训，不仅提升了教师们家园共育的能力，还让教师们学会了在日常工作中如何与家长沟通，树立职业幸福感，做一个健康快乐的教育者。愿新的学期，从心(新)开始，用

心出发，以深情谱写幼教事业的篇章，让青春不负美好年华！

## 教师心理健康培训简报第一期篇四

第一次参加心理健康领域的教学培训，通过此次的培训活动，我受益匪浅，总结如下：

我第一次在镇中心幼儿园给大班段孩子尝试上了一节关于心理健康方面的课《小黑鱼》，《小黑鱼》本是语言领域课程，通过我的改编，将目标涉及到了健康领域。但仍有很多不足，总结如下：

一节课下来，我觉得整节课基本控制的比较好，幼儿从始至终注意力都比较集中，我想着可能源于孩子对于绘本故事的喜爱，也源于我对这节课融入了一定的兴趣点——游戏化为主。但我的目标毕竟是定位于心理健康，没有跳出语言领域的构造，对于孩子心理上的引导还过于欠缺，在感受小黑鱼情绪变化当中我是否可以适当引入到孩子的日常生活中，让幼儿在自己的生活基础上感受小黑鱼的情绪变化。

活动中我以“团结合作”作为主目标，感受情绪变化为次目标。然而不管是时间上还是情感上，都有一种主次颠倒的感觉，所以对于目标的达成还存在着一定的缺陷。由于时间的关系，我在“团结合作”这一环节上显得过于仓促。但是我融入了游戏的环节，师生间有了很好的互动，幼儿参与性有了提高，也增加了活动的趣味性，而且游戏与目标相呼应，稍微弥补了前面的不足之处。

此次的活动培训组织的非常丰富，让我们了解到了很多有关于心理健康方面的知识，也感谢叶小琴老师贴心的安排，每次的培训课都能很好的将学员照顾妥当！

## 教师心理健康培训简报第一期篇五

一年一度的“大学生心理健康宣传月”如期而至。

今天我们在这里隆重举行我校第xx届“心理健康宣传月”活动开幕式。看着同学们朝气蓬勃地来到学校为xx增添了一道道欣欣向荣的风景区，让我感到学校的朝气，学校因你而美丽。

大学教育承载着为党育人，为国育才的历史重任。党的十九大报告进一步指出，要“落实立德树人根本任务”，“培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。让大学生既有真才实学，又不断增进个人道德修养、社会担当、家国情怀，这样才能有益于国家、有益于社会、有益于个人，才能为中华民族伟大复兴提供强大的人才保障。作为老师，我们必须以“学生为本”，倡导积极人生，使学生的潜力得到充分发挥，要把培育学生的优秀品质当作教育的根本目标。

同学们带着满腔热忱，如饥似渴的求知欲望而来，肩负着家庭的未来和建设伟大祖国的重任。

成长的过程中，我们都会经历过黯然的惆怅，难耐的孤寂，压抑的委屈，落空的期盼，留不住的甜美！生命中有太多不能承受之重，让我们常常在失落、焦虑甚至是在痛苦中挣扎。

心理问题已经成为一个不容忽视的话题。所以，我们应该积极行动起来，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。为生命喝彩，让每一个生命都如花绽放。

国家和学校非常关心重视大学生心理健康，出台了各项政策措施，并投入了很大的人力物力，把我校心理健康中心建成了省级大学生心理健康教育示范中心。

我代表全体咨询中心老师向大家保证坚守咨询伦理，以中立



的态度对待每一位同学，坚持保密原则，为同学们提供专业的咨询环境。

同时我对同学们提出以下倡议：

一、关爱心理健康，多读书，多交友，参加学校组织活动。

二、互相帮助，对有困难的同学伸出援助之手，相信集体力量，携手共进。

三、给自己以勇气，敞开心扉，让同学、朋友、老师聆听你的心灵。

四、挑战自己的能力，培养克服困难战胜困难的坚强毅力。

亲爱的同学们，在这里你们将度过如花的季节，如歌的岁月，让我们共同关注大学生心理健康，让我们用爱与科学的知识塑造健康美丽的心灵，让我们用自己年轻的心去感受生命的活力、去享受心灵的阳光，让我们共同携手，来一场美丽心灵的邂逅。

本次心理健康宣传活动月的开展，不仅能够提高我校大学生的心理素质，还将全面地践行社会主义核心价值观，充分体现当代大学生蓬勃的朝气，望广大同学们积极参与到心理健康宣传活动月系列主题活动中去，收获友谊，学习新鲜事物，不断提升自我，树立远大的理想，积极健康地成长。

感谢各级领导对我们工作的重视和指导，感谢同学们对我们工作的支持和配合。谢谢大家！