

最新对教师的心理健康培训心得体会 培训教师心理健康心得体会(优秀10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

对教师的心理健康培训心得体会篇一

近年来，随着教师压力加大，教育培训成为教师们常用的方法来提高教学水平。然而，教师们也应该关注自身的心理健康问题。作为一名从事培训教师工作多年的我，不仅在教学方面不断研究和学习，同时也关注个人的心理健康问题。通过不断探索和实践，我积累了一些心得体会，希望可以与大家分享。

首先，我发现保持良好的心境和心态对于教师的工作至关重要。在培训教师的工作中，我们常常面临各种各样的困难和挑战，如果我们没有一个乐观积极的心态去面对，很容易陷入消极情绪中。因此，我经常提醒自己要保持一个良好的心境，不论遇到什么困难，我都要积极面对，努力解决问题，这样才能更好地开展工作。

其次，我发现培训教师要善于自我调节。在培训教师的工作中，工作强度较大，压力较大是常有的事情。如果我们不能很好地调整自己的身心状态，长期处于过度劳累的状态，不仅对自身身体健康不利，还会影响到工作效果。因此，我时常利用业余时间进行一些自我放松的活动，例如听听音乐、看看书、做做运动等，让自己得到充分的休息，以保持良好的工作状态。

再次，在培训教师的工作中，与他人的交流和沟通是非常重要的。教师每天都需要与学生、家长和同事进行各种交流和沟通，如果我们不善于与他人交流，积极分享自己的心得和经验，就很难取得好的效果。因此，我积极参与各种交流活动，例如与同事组织探讨教学方法的座谈会，与学校的家长会等等，通过多方位的交流与他人沟通，不仅可以提高自己的教学能力，还能丰富自己的人际关系。

此外，我还发现帮助他人也是提高自身心理健康的重要途径。在培训教师的工作中，我们常常面对着各种各样的学生，有些学生可能存在各种问题和难题。作为教师，我们不仅要关注学生的学习情况，还要关注学生的心理健康。我经常与学生保持沟通交流，关心他们的学习和生活情况，尽可能提供帮助和支持。这不仅可以促进学生的发展，也能让自己感到满足和开心。

最后，我认为要保持良好的心理健康，教师还需要注重时间管理。在培训教师的工作中，时间是非常宝贵的资源。如果我们不能很好地管理自己的时间，很容易陷入工作的紧张中，导致心理压力增大。因此，我经常制定合理的时间规划和安排，合理分配时间，提高工作的效率，以保持良好的心理状态。

总之，培训教师心理健康是我们关注的重点。通过保持良好的心境和心态，善于自我调节，积极与他人交流和沟通，帮助他人以及注重时间管理，我们可以更好地提高自己的培训教师工作效果，并保持良好的心理健康状态。相信只有心理健康的教师才能更好地为学生服务，为教育事业贡献自己的力量。

对教师的心理健康培训心得体会篇二

在校领导的高度重视和关心下，在全体教师的大力支持和配合下，继续贯彻“研、训、教”一体化的原则，发扬开拓进

取的精神，推进学校均衡发展、内涵发展、可持续发展。现结合工作具体总结如下：

一、以师德师风建设为抓手促进研修

培养、提升教师素质的途径是多方面的，而师德师风建设是一切培训的基础。学校开展了“师德师风建设”系列活动：利用政治学习时间，组织教师学习各种法规；利用学校网络，组织讨论，谈感想、谈体会；组织大家进行了“我身边的师德小故事”的征文活动。

二、分层次、有重点地进行研修

1、现代教育技术培训

我校已有现代教育技术设施，而要充分发挥其功能，关键在于教师，在于教师是否有先进的教学理念，否则，用现代化的设施进行传统的教学会给教育带来重大损失。为此，我们组织教师进行了“现代教育技术”的培训，帮助教师懂得信息技术对课程教学的支持作用，理解教育技术应用的多样性，使教师能综合应用各种技术资源创设高效学习环境，在真正意义上实现信息技术与课程的有效整合。

2、骨干教师引领培训

由教导处牵头，细化落实，重点开展“青年教师、骨干教师、教研组长、班主任”四支队伍的培训工程，并积极挖掘骨干教师的引领作用。每位骨干教师都能上一堂以“加强课堂教学的自主监控”为主题的示范课，开设一次以“如何减轻小学生的课业负担，真正做到减负增效”为主题的讲座。

三、在课堂教学实践中进行培训

实践——反思——总结进行教学案例研究，是教师教学成长

的阶梯。先进的教学理念才能真正被教师内化并转化成教师的
教学行为，必须在课堂教学的实践中才能得以实现。我们以
“提高课堂教学有效性”为主题，开展了系列教学研讨活动，
由骨干教师在校级层面上开课，起到一个引领的作用；再由骨
干教师为老师们开设讲座，从理论的高度帮助老师们认识提
高课堂教学有效性的意义、途径等；最后全体老师在备课组内
进行教学展示，落实这一主题，并能在课后进行组内研讨活
动，听课教师针对课堂都做详尽的评课，进一步提升了教师
的听课、评课的能力。

四、“派出”“请进”扩大视野、“洗脑”“充电”双管齐下

组织教师参加了各级教育行政部门组织的课改培训，并针对
本学期的师德师风建设目标，邀请了有关专家来校作报告，
使老师们及时得到充电。

教师的培训工作是一项长期的工作，今后我校将继续做好以
上工作的基础上，继续探索“考、教、研、训”机制，让师
训工作更扎实地融入到学校的各项工作中，实现以教师良性
发展推进学校工作的健康、持续地发展。

对教师的心理健康培训心得体会篇三

培训教师是一项高度责任和压力巨大的工作。在这个角色中，
教师需要不断学习、提升自己的教育知识和技能，同时还需
要处理学生的需求和挑战。因此，教师的心理健康对于他们的
专业发展和工作效果至关重要。在这篇文章中，我将分享我
作为培训教师的心理健康心得体会。

首先，我认识到自我关爱的重要性。作为一个培训教师，我
时常面临着高强度的工作压力和时间管理的挑战。为了保持
良好的心理健康，我意识到不仅需要关注学生的需求，还需

要关注自己的需求。因此，我每天都会安排一段属于自己的时间，进行一些舒适的活动，如阅读、运动或听音乐。这些活动帮助我放松身心、缓解压力，并恢复精力和动力。

其次，与同事和家人的支持对于我保持心理健康起到了重要作用。在教育领域，同行之间的互动和支持是非常关键的。我常常与我的同事交流，分享一起面对的挑战和压力，并互相给予鼓励和支持。此外，我还在家庭中找到了情感上的依靠和支持。和家人交流，不仅让我感受到温暖和爱，还提供了一个倾诉、舒缓压力的空间。

第三，持续的学习成为我心理健康的重要组成部分。作为一个培训教师，我相信学习永无止境。通过参加教育研讨会、课程和工作坊，我努力保持专业知识的更新和学习新的教育方法。这不仅使我在教学中更加自信和有效，还帮助我保持对教育事业的激情和动力。持续学习使我能够更好地应对挑战和压力，提高自己的心理韧性。

第四，建立积极的心态有助于保持心理健康。在教育工作中，我们经常遇到各种挑战和困难，例如学生的行为问题、家长的要求等等。这些问题可能会给我们带来压力和不安。但是，积极的心态可以帮助我们转变视角，看到问题中的机遇和潜力。我常常告诫自己要以乐观的态度面对困难，并将其视为成长和学习的机会。通过保持积极的心态，我能够更好地调整自己的情绪，提高自己的情绪稳定性。

最后，我发现定期反思和放松的重要性。在繁忙的工作中，经常反思自己的工作表现以及教学方法非常重要。通过定期反思，我可以挖掘自己的潜力和不足，并寻找改进的方法。此外，我还发现定期放松对于充电和恢复精力至关重要。我会安排一些小假期或放松的活动，以帮助自己恢复体力和心理能量。

总而言之，作为一个培训教师，保持心理健康是一项永恒的

任务。通过关注自己的需求，寻求支持和建立积极的心态，我能够更好地面对工作中的挑战和压力。持续学习和定期反思则帮助我不断成长和提升自己的教育能力。我希望我的心理健康心得体会能够对其他教师们有所帮助，并能推动他们在教学中保持积极的心态和专业发展。

对教师的心理健康培训心得体会篇四

使我学习了许多专业的心理知识，真正弄懂什么叫做“心理健康”，愿意做一名真正有阳光心态的二十一世纪新型教师。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。作为一个人要身心健康，就是不仅要有健康的体魄，还要有健康的心态，两者有机结合才是一个有健全人格的人。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身更要保持心理健康。

作为教育者我们要言传身教，潜移默化、以身作责。所以具有卓越的专业知识技能固然重要。但具有健全的人格魅力与健康心态也势在必行。的确，有的教师患上“职业倦怠症”。影响了身心健康也波及了学生，真应该重新校正一下心里运行航向，有利于自身发展更有利于学生身心健康。

教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又怎样解决呢？听了这次心理健康培训，这个问题已经迎刃而解。我们总教育孩子兴趣是最好的老师，那我们就把自己的兴趣培养起来吧。你看那些靠出苦力搞装卸工作的人们，他们要付出多少汗水，才赚到并不可观薪水。而且我们是坐在办公室、站在班级里，风吹不着雨淋不着，多么幸福！这就叫知足者常乐！看一看我们每日的工作，虽备讲批辅考，看似紧张忙碌点。但乐趣太多了！教学相长使我们知识愈加渊博。

教师的工作环境是学校,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段时间来服务。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思竭虑也的确是一种压力。但我们会解压的办法……

的确,看一看现实,有的舆论开始关注教师的”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障碍问题呢?结合自身想法进行了一下总结归纳,又不够完善的地方还需大家逐步提升……

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。我的同事就有很多喜欢打篮球、排球、羽毛球的。我偶尔也参与进去真的很快乐!

二、储蓄友情,要多交好友。常言说,与善人之交如入兰芝之室,久居而不闻其香。所以就我个人观点,交那些品德高尚、有学识、又善良、有良好心态的朋友。比如我这多年身边的同事那些知心姐妹,心里困惑跟她们倾诉,倾诉,真的就释然了,快乐了。的确是缓解心理压力的好办法。

四、经营好家庭。不论什么事情发生,家是你永远的避风港湾。我们要工作家庭两不误。这样我们会更感到生活是多么丰富多彩!快乐真的很多很多。因为我们热爱生活。

以上,是我切身体会,收获是很大的,体会可能不够全面,一点温馨的建议仅供同行们参考。有了心理健康就会有更大的身体健康!重视我们自己的心理,看到自己的优势,也找到自己的不足。生活处处都有美好!只要我们的眼睛去发现。祝福我所有的教育界同仁,你们都能保持开阔的心境,良好

的心态！快乐地走教育教学这条最美好的灿烂之路。

对教师的心理健康培训心得体会篇五

段落一：引言（200字）

在如今竞争激烈的培训行业中，教师们的心理健康显得尤为重要。作为一名培训教师，我在多年的从业经验中积累了一些关于维持心理健康的心得体会。在这篇文章中，我将分享我所学到的五个方面，希望对其他教师提供一些帮助。

段落二：保持工作与生活的平衡（200字）

作为一名培训教师，我们经常需要熬夜备课和处理学生的问题。然而，为了保持心理健康，我意识到必须在工作与生活之间建立平衡。我每天都设定一些时间用来放松和娱乐，例如阅读书籍、锻炼身体或与朋友聚会。这样的休息和娱乐时间有助于减轻压力，并且让我在工作中更加专注和高效。

段落三：学会管理情绪（200字）

培训教师需要面对不同年龄、不同学习能力的学生，有时候会遇到一些无法控制的情境。因此，学会管理情绪对于维持心理健康非常重要。我通过参加冥想、太极拳等活动学会了放松身心，使自己在课堂上表现得更加镇定和专注。此外，与同事和家人分享自己的感受也是一种非常有效的情绪管理方法。

段落四：寻求支持和建立人际关系（200字）

培训教师常常会感到孤独和压力巨大，因此，寻求支持和建立人际关系对于心理健康至关重要。我发现与同事交流工作上的挑战和快乐，与朋友分享日常生活的喜怒哀乐，能够减轻负担并产生积极的效果。此外，我也会积极参加培训师交

流会议和研讨会，与其他教师互相交流心得体会，这不仅能够拓宽视野，还能够找到更多的正能量和鼓励。

段落五：养成良好的生活习惯（200字）

为了维护心理健康，养成良好的生活习惯也是非常重要的。我每天保证充足的睡眠时间，饮食均衡并注重营养，定期锻炼身体。这些习惯帮助我保持健康和精力充沛，从而更好地应对工作和生活的压力。此外，我也会定期参加一些兴趣爱好的活动，如画画、写作等，以保持快乐和满足感。

总结（200字）

培训教师心理健康是我们工作的基础，只有保持良好的心态和心理状态，我们才能够更好地履行我们的教育使命。维持工作与生活的平衡、学会管理情绪、寻求支持和建立人际关系以及养成良好的生活习惯，这些都是我多年从教的心得体会。我相信只要我们牢记这些经验，并不断实践与调整，我们将能够成为更加心理健康、积极向上的培训教师。

对教师的心理健康培训心得体会篇六

尊敬的各位领导、各位教师：

大家好！

参加了这次外出的培训学习，也是让我看到其他幼儿园是如何做好工作，交流的过程里面也是彼此经验的探讨，让我明白自己的工作的确能进步的空间还有很大，同时也是收获良多。

经验的交流，再回顾自己的工作，的确教好孩子们有很多的方法，但都是只有一个目的那就是为了让孩子学到更多，有更好成长，而这和同行交流也是知道，的确每个孩子都是不

一样的，相同的方法对不同的孩子教学的结果也是有差异的，找到更为合适的方法那么才能做好，同时和孩子们的交流也是格外的重要，不单单是老师的威严，而更多要和孩子们去做朋友，其实刚工作那会我还可以，但后来也是有些方面做的不够到位，也是带班的时候有些不是那么放下身段去交流，会把这些工作给同事们做，这样虽然会让孩子们尊敬，会听我的话但也是无法更好的了解他们，的确和孩子们交流这份工作辛苦，但是却是更好的融入到教学里面的，以前的一些习惯也是可以有改善的空间，此次除了交流，也是听同行讲课，看到他们能把孩子们带好，活动做好，也是在其中学到挺多不一样的方式来做教学，孩子们都是可爱的，而且憧憬着学习的，我们要去做好工作，也是只有自己多学习，多一些经验和方法，才能让他们成长更好。

听老师的讲课，也是老师分享了很多他们之前教学的经验，这些经验对于我们来说真的非常的宝贵，很多自己懵懵懂懂的问题，也是在讲课中理解了，一些以前觉得做不好的方面也是在提问中，知道老师的解决方式比自己好很多。有些经验是需要靠自己去做才知道的而有些经验则是可以听讲课，培训，和同事探讨而得到了，这些都是收获，也是让我更明白自己肩上的责任是很重的，孩子们成长好不好，和我们幼儿园的老师都是有很大的关心，我们是他们的第一任老师，那么就是要去做好，多一些关心，从而让他们的成长更为出色。学习中也是感慨，自己真的有一些方面做的不够，但也是培训，让我更加的学到，以后能有这个能力去做好，也是找到更明确的方向。

感谢幼儿园这次组织的外出学习机会，让我也是知道以后怎么做，可以把孩子们教得更好，自己的能力也是有了一个提升，再去锻炼，也是会让孩子们的教学做的更让人满意并且我也是更清楚自己的一些问题，该如何的去改，去让自己进步。

我带着对学习的渴望、对教学的执着，紧跟西海岸新区骨干

英语教师，走进了美丽的桂子山，在华中师范大学开启了为期一周的研修活动。作为一名农村小学的英语教师，能有机会参加这样的外出学习，我十分珍惜。也留给了我满满的收获和深深的思考：

扎实的专业知识和技能是最重要的前提。所谓“课上一分钟，课下十年功”、“要给学生一杯水，教师应有一桶水”就是这个道理。华师附小张琴教师在课堂上收放自如，张弛有度，与她扎实的专业知识和技能密不可分。仅有掌握本学科更宽厚的知识，才能更透彻的理解教材，灵活处理教材，准确的把握教材，以最自然的方法把知识传授给学生。经过张教师的这节课让我深深感受到作为一名小学英语教师必须要有扎实的专业知识和技能。要求小学英语教师必须有标准的发音、优美的语调、良好的口语水平、丰富的语法、词汇等语言知识，以及过硬的听、说、读、写、译等本事。

华中师范大学的方幸福教授在他的《英语视听说理论与实践》讲座中给了我们一些十分实用的方法[1]intensivelisting[精听，要反复听[2]extensivelisting[泛听，要与精听配合进行[3]imitation[模仿时要从最基本的音素开始模仿，语速越快越好，不要模仿慢速英语。要重视爆破音、连读等的模仿。方教授强调听力是一个坚持不懈，反复训练的过程，要不断的积累词汇，拓展视野，这就需要我们树立树立与时俱进的观念，坚持学习，终身学习。

英国心理学家托尼·巴赞提出了思维导图的概念。在他看来，放射性思维是一种新的、以大脑为基础的高级思维形式，而思维导图是放射性思维的自然表达形式。张琴教师上的是一节joinin教材中的一节阅读课animalsindanger[在这节课中张琴教师运用思维导图培养学生的思维方式，并让学生根据思维导图复述文本资料，进行很多有意义的语言输出。思维导图的运用能够使得课文重点更加突出，有助于学生进行识记，提高学生的学习效率。

张琴教师在这节课处理keywords时，一开始就让学生尝试着小组内自读，学生良好的认读单词的本事让教师们大为赞赏。课后交流阶段张教师耐心地向我们解释道孩子之所以能这么快有效地认读单词得益于他们学校的两大策略。一是自然拼读，该校的学生会在三四年级进行自然拼读训练，四年级下学期自然拼读必须过关。有了自然拼读这一基础，学生基本上能做到见词能读。即便是学生有个别单词读不准确，也会在接下来跟随教师的学习中进行有意识的修改。二是小组合作学习。学生组内合作交流，互相帮忙，优生带动学困生。张教师解释道在一个小组内一开始可能就一位学生会读，那么有可能在他的带领下整个小组内的成员都会读。

这次培训增强了小学英语教师对课程建设、学科理论、阅读课堂教学的认识，深切感受核心素养理念的重要意义。

1此刻英语教学的目标已经从综合运用语言本事转向英语学科核心素养。

也就是说我们此刻的英语教学除了培养学生的语言本事，还要提升思维品质，塑造文化品格，发展学习本事。文教授经过图片比较，直观形象的分析了核心素养版课程标准与新课程标准的不一样之处。周诗杰教师也在他的《基于学科核心素养的小学英语教学》讲座中指出英语学科素养沟通素养包括沟通素养、读写素养、思维素养、文化素养、情感素养、态度素养、策略素养。他强调我们此刻的英语教学应当致力于培养具有中国情怀、国际视野和跨文化沟通本事的學生。

2批判性阅读，转变思维

批判性阅读也称为评价性阅读、鉴赏性阅读，教师在处理阅读文本时要坚持批判的意识，同时培养学生养成筛选信息、独立思考的本事。文斌教授在《新课程标准理念在小学英语阅读教学中的运用》讲座中指出在人教版初中英语教材□fullmoon□fullfeelings□中有这么一句

话pengmengwantedtostealitwhenhewasn'tat'erefusedtogiveittohimanddrankitall.
此句中steal与refuse之间就存在着矛盾，所以作为教师，我们要具有批判的意识。

小学生的语言本事和知识面以及思维本事都有必须的限制，批判性的阅读教学不是最终目的，而是为了引导学生对阅读语篇资料进行综合的分析评价。

3英语教学应当具备交际性

徐泉教授提到教学应当具备交际性(municative)□此刻教学不应当是填鸭式的教学(duck-fillingteaching)□因为小学生不具备很强的逻辑思维本事，所以如果花太多时光在讲解语言点上，他们不能完全理解，所以我们在小学阶段必须强调learningbydoing的教学理念。教育家蒙台梭利以往说过□“isawit□iforgot□iheardit□iremembered□ididit□iunderstood□”我们需要引导学生在做中学，加强交流。

徐教授还让我们观摩了来自湖北省武昌水果湖第一小学白云教师的一堂别开生面，精彩纷呈的语音教学观摩课□pep教材三年级下册unit2myfamily—partalet'sspell□□同时我们提出了几个引发我们深层思考的问题，教师们在激烈的讨论中交换思想，碰撞火花。

白云教师从四个方面1建立语音意识2加强拼读本事3发展学生拼读本事4。拓展拼读故事，让学生到达见词能读，听音能写的水平。白云教师用其丰富的课堂经验，扎实的教学功底，趣味创意的教学设计展开一系列由浅入深，贴近学生真实生活情境的活动，把语言输入，输出以及检测巧妙得连贯。让学生真正在做中学。徐教授用白云教师的例子告诉我们，作为一名小学教师，课堂中少不了交流，兴趣，层次性等等。在白云教师的课程中，她设计了多种游戏贯穿始终，并且采用不一样的道具来辅助学生学习，充分以学生为中心，让学

生主动发现总结并且运用。

所以在我们今后的教学课堂上英语教学活动的设计应当贴近学生的真实生活，应当是多种多样的，教学活动的设计应当基于学生的真实水平和本课的教学资料。

本次培训是短暂的，但带给我思想上的洗礼，心灵的震撼、理念的革新却是前所未有的。这使我在思想上、业务理论上、工作实践上都受益匪浅，同时也看到了自我与他人的差距，明确了自我在教学上的奋斗目标，同时，也进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了以往工作中的不足。

本次学习是短暂的，但我本身的学习还是永远的。我将会把学习到的知识应用到实践中去，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，联系实际，学以致用，在英语课堂教学中乘风破浪，扬帆远航。

对教师的心理健康培训心得体会篇七

我参加了沙坪坝区中小学心理健康教师培训班。此次心理健康培训的时间虽然仅7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！心理健康教育我还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育灿烂明天！

在培训学习中，聆听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，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，尤其是辅导员。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！

在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；结交了一群优秀的同行朋友探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我的教育有了一个新的认识。

在工作中学习，在学习中收获带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康的培训，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。

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：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！

对教师的心理健康培训心得体会篇八

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。

对教师的心理健康培训心得体会篇九

一、培训背景：

培养高素质的教师与提高现有教师的综合素质，是我国教育发展的希望所在。一位高素质的教师应该具备良好的思想政治素质和心理素质，较高的专业水平与能力，并善于建立和

谐的师生关系。在青少年的成长中教师的重要性怎么强调都不过分。这不仅是因为教师承担着教书育人的责任，更是因为教师在青少年心目中的形象与师生关系的好坏，对于青少年的自我概念的形成、生活目标的确定、身心健康的状况都具有深远影响。毫无疑问，如果教师本身的素质不高，就无法承担培养高素质学生的重任。如果教师自己心理不健康，学生的心理健康就没有保持。

二、培训目的和意义：

- 1、促进校内师生的身心健康，构建和谐校园。
- 2、有利于了解全校师生心理健康状况，防患于未来，构建安全校园。
- 3、提高学校素质教育水平，提升学校办学品味。
- 4、促进教师心理健康，疏导来自各方面的压力，减少长期教学所造成的疲劳感，帮其获得动力和幸福感。
- 5、提高教师的心理应用能力和沟通能力，有助于教师更好地了解学生的心理，采取相应的沟通技巧和教学方法，有利于帮助学生解决心理以及学习上所遇到的问题。
- 6、帮助教师解决长期以来形成的心理上所遭遇的困惑，树立良好的'形象，以积极的姿态影响引导学生向着健康向上的方向发展。

三、培训内容：

- 1、教师心里减压
- 2、如何克服教师职业倦怠？
- 3、如何识别有心理问题的学生？

4、教师与学生的心理沟通技巧

5、教师人际关系疏通

四、培训形式：

1、心理健康教育骨干教师培训讲座

2、本校参加培训教师分组讨论

3、个别辅导

五、培训流程：

(一)成立领导小组，提高思想觉悟

学校将把心理健康教育作为一项紧迫的任务来抓，成立以校长任组长的心理健康教育研究领导小组，抓紧师资队伍的培训，力求全员参与。我们要切实加强和提高教师过硬的思想道德素质和心理素质，加强全校教师的职业道德教育，努力提高教师的政治觉悟，做到为人师表，言传身教。

(二)骨干教师讲座

德育(心理)健康教育骨干教师做专题讲座，并现场解答相关问题。讲座的安排、布置，由政教处负责。

(三)心理培训学习，提高活动质量

为更新教育观念，树立中小学生学习心理健康的意识，在教育教学中树立和谐、平等、民主的新型师生关系，我们要积极组织教师听专家、教授的讲座和看教学录相，安排教师参加心理健康知识的培训学习，努力提高教师的业务水平和心理素质。定期进行研究讨论，积极开展心理健康活动课的教研活动，推选优秀教师上观摩课，认真开展咨询活动课，注意收

集整理有关心理健康资料，认真撰写心理健康教育研究心得体会、个案分析、总结论文等并进行交流推广。努力总结经验，提高教师的心理素质的业务能力。

(四)、开设”心育”课

我们要认真按照课程计划开足、上齐、上好心理活动课，把要传授的心理知识寓于活动之中，潜移默化地进行心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从而更加全面提高学生的心理素质。

(五)、开展心理咨询辅导

心理咨询辅导也是心理健康教育的一个重要环节，它可以帮助学生解决成长过程中的心理问题。学校准备利用“心理咨询室”、“悄悄话信箱”以及电话专线、“心育知识专栏”、校广播对学生和家长开放，及时做好学生的心理辅导并动员全体教师加强对本班学生的心理辅导，建立心理档案和典型案例做好跟踪记录，帮助学生接触心理烦恼、困惑、焦虑。

(六)培训后跟踪

首先进行培训后评估、提供培训评估报告，并提交讲师建议。制定跟踪计划，促进成果转换。

对教师的心理健康培训心得体会篇十

为指导，以提升学校核心竞争力为重点，以校本研修为基础，遵循教师成长的规律，引领教师专业发展，继续贯彻“研、训、教”一体化的原则，发扬开拓进取的精神，推进学校均衡发展、内涵发展、可持续发展。现结合工作具体总结如下：

一、以师德师风建设为抓手促进研修

培养、提升教师素质的途径是多方面的，而师德师风建设是一切培训的基础。学校开展了“师德师风建设”系列活动：利用政治学习时间，组织教师学习各种法规；利用学校网络，组织讨论，谈感想、谈体会；组织大家进行了“我身边的师德小故事”的征文活动。

二、分层次、有重点地进行研修

1、现代教育技术培训

我校已有现代教育技术设施，而要充分发挥其功能，关键在于教师，在于教师是否有先进的教学理念，否则，用现代化的设施进行传统的教学会给教育带来重大损失。为此，我们组织教师进行了“现代教育技术”的培训，帮助教师懂得信息技术对课程教学的支持作用，理解教育技术应用的多样性，使教师能综合应用各种技术资源创设高效学习环境，在真正意义上实现信息技术与课程的有效整合。

2、骨干教师引领培训

由教导处牵头，细化落实，重点开展“青年教师、骨干教师、教研组长、班主任”四支队伍的培训工程，并积极挖掘骨干教师的引领作用。每位骨干教师都能上一堂以“加强课堂教学的自主监控”为主题的示范课，开设一次以“如何减轻小学生的课业负担，真正做到减负增效”为主题的讲座。

三、在课堂教学实践中进行培训

实践——反思——总结进行教学案例研究，是教师教学成长的阶梯。先进的教学理念才能真正被教师内化并转化成教师的教学行为，必须在课堂教学的实践中才能得以实现。我们以“提高课堂教学有效性”为主题，开展了系列教学研讨活动，

由骨干教师在校级层面上开课，起到一个引领的作用；再由骨干教师为老师们开设讲座，从理论的高度帮助老师们认识提高课堂教学有效性的意义、途径等；最后全体老师在备课组内进行教学展示，落实这一主题，并能在课后进行组内研讨活动，听课教师针对课堂都做详尽的评课，进一步提升了教师的听课、评课的能力。

四、“派出”“请进”扩大视野、“洗脑”“充电”双管齐下

组织教师参加了各级教育行政部门组织的课改培训，并针对本学期的师德师风建设目标，邀请了有关专家来校作报告，使老师们及时得到充电。

教师的培训工作是一项长期的工作，今后我校将继续做好以上工作的基础上，继续探索“考、教、研、训”机制，让师训工作更扎实地融入到学校的各项工作中，实现以教师良性发展推进学校工作的健康、持续地发展。

心理健康教师培训总结