

教师身心健康自我评价范文 (精选3篇)

篇1：教师身心健康自我评价范文

第一，是否做到了快乐工作

快乐工作是指一名教师能在愉快和幸福的心境中，充实而高效地完成“传道授业解惑”的工作任务。教师对自己职业的认知，会直接影响到他在从事这一工作中的感受。同样一件事，对一个人是快乐的，对另一个人则可能就是痛苦的。其中的原因，除了认知的原因外。还有教师本人在需要得到满足时的内心体验。所以，教师对自己职业的认知，还取决于教师本人的追求。

对于一名教师来讲工作是否快乐就成为这位教师人生是否快乐的重要原因了，假如工作是快乐的。就可以使这位教师产生更多的愉悦感，他的身体内就能分泌出更多的内啡肽，这样就可以获得积极的心理暗示，形成一种良性的循环，进入一种更加积极的状态。可见，一位教师假如能够快乐工作，对他的身心健康是大有益处的。那么教师如何能从工作中获得快乐呢？

首先，把工作升华为事业。在人的一生中，事业、家庭、健康如同三足鼎立，缺一不可。假如一名教师能够把谋生的工作升华为能够实现个人价值的、愿意终生为之付出的事业，那么他将会从中获得无穷的乐趣。

其次，把工作看成是创造力的展示。一名教师正在做的每件事都可以理解为具有高度创造性的活动。教师还要学会从平凡的工作中往发现自己创造力的内涵，这样更轻易享受到生活的乐趣。

再次，把工作当成艺术创作。假如每个教师都能把一节课、一次与学生的谈话甚至与学生的一个眼神交流都能理解为一次布满美感的艺术创作的话，那么教师的工作就布满了诗情画意！最后，把工作变为娱乐。教师假如能把自己的工作设计得像娱乐一样布满了欢笑，他就能从工作中体会到无穷的舒服，那将是人生的一大幸事。

第二，是否做到了宽容待人

宽容待人，就是一名教师要以海纳百川的境界来善待每一位学生，包括自己不喜欢的学生。宽容是一种超然的聪明和生存的艺术，不会宽恕别人，自己也得不到宽容。原谅曾经伤害过你的人，有助于化解积怨、消除隔阂，同时还会赢得对方的尊重，从而使你求得心理上的平衡。那么，教师如何才能达到宽容待人的境界呢？

首先，要尊重、理解对方。一个人有一个人的性格和思想，不要由于别人同自己的身份不同，就力图使对方的性格和志趣符合自己的意愿。在思考题目时，要多站在对方的角度思考题目，这样有利于相互理解。理解和尊重意味着谦和、友善、仁慈、博爱，需要坦荡的

胸襟和勇气，更需要学会睿智地换位思考。

其次，宽容是一只灵巧的手，它能够解开伤害这个结。当我们处于一种不良的情绪中时，假如我们能换一个角度或者用另外一种观点来看题目，内心的不良情绪就会降低。

再次，真诚地赞赏他人。天底下只有一种方法可以促使他人往做任何事情，这就是给他想要的东西。

最后，要怀有一颗“感恩”的心。我们在同他人交往时，不要过分地以自我为中心，要经常作心理换位，不要漠然地视别人对自己的付出为“应该”，一味只利用而不“投资”。

第三，是否做到了悦纳自己

悦纳自己，就是一名教师不仅要扬长补短，更要以坦然的心态接纳自己的全部，包括自己的优点和缺点；悦纳自己，还应当包括我们要欣赏自己的全部，包括自己的闪光点和自己可能已经不太好改的缺点。这样他就可以坦然而愉快地面对整个世界，对于无法弥补的缺陷也要能安然地接受，而不以为羞。以下的方法，可以帮助教师达到悦纳自己的境界。

首先，从完美主义的陷阱里逃脱。完美主义者总是预先给自己设定一个十全十美的目标，凡事力求尽善尽美。一旦做不到就深深自责、沮丧消沉，由此对自己的能力全面怀疑和否定。实在在生活中要善于学会为自己的每一点努力成果而喝彩，让自己时刻有成就感，如此满足自信的人才会布满快乐。

其次，自信是人生中不可缺少的精神。一个人缺乏了自信，就像漂浮着的浮萍，无着无落，无依无靠。从这层意义上说，拥有了自信，就是拥有了一艘度过辽阔海洋、胜利抵达彼岸的船。

最后，我们不应该浪费精力往改变自己所谓的缺陷。有时候，缺陷也许正是你的优点。无论好与坏，你都应该活出一个真实的自我来。

第四，是否做到了享受生活

享受生活是一种境界、一种生存状态，一名教师要有情趣享受时代进步和自己努力所带来的物质和精神的成果，并且努力做到“公道膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。享受生活是要人们学会把自己的人生设计成一次快乐的旅程，而不是在苦难的海洋中进行漫长的游泳。在教师队伍中，有的人对待自己十分苛刻，并把这种苛刻作为美德来看待。成功，的确要依靠一些美德来完成，譬如超人的毅力、勤奋以及咬定青山不放松的韧劲。作为创业时的原始动力，这些都是必要的，但是假如使它成为一种常态被固定以后，它的作用与影响就值得反省了。为了更好地享受生活，教师可以从以下方面努力：

首先，要享受自己创造的物质文明。一名现代教师不应当是苦行僧，应当具

有享受现代物质文明的情趣。

其次，要学会享受丰富多彩的精神生活。教师应当在享受人类创造的精神产品的过程中，感悟到生活的美好。我们可以在运动中发现美，在音乐中感受美，在阅读中体会美！

再次，保持健康的体魄。人类一直在执着地探寻延永生命的可能性；进进现代社会后，医疗技术的进步为治疗疾病、延永生命做出了巨大的贡献。保持健康是我们快乐生活的条件。

最后，要学会爱自己。我们爱惜自己，但却不一定知道科学的方法，有时在物质上对自己的放纵带不来快乐，带来的只是茫然。有时，一个人在上班的过程中忽然想立即回家休息半天，或者在放工的途中突发奇想产生一种在雨中狂奔冲动。这些看似很可笑的想法实在很真实，它证实你太累了。这时，最重要的事情是放下手中的一切，往满足这些愿看，这样你就会能获得极大的解脱感。

篇2：教师身心健康自我评价范文

进入到小学工作到现在也有25年多了，从事教育事业的这段时间，我在各方面都得到了提高，身为一名教师，在参加工作的这一年来，本人坚定自己的思想政治方向，定期学习党的各种文献，将自身修养，不断提高自身思想觉悟及政策水平。本人严格遵守学校各项规章制度，并积极配合学校工作，认真有效地完成学校及上级领导布置的任务，表现出极好的组织纪律性。

我很注意自身的品德行为，努力给学生树立一个良好的榜样。我们学校是九年一贯制学校，因此学生也有其特殊性，小学生与中学生在各个方面都存在着很大的差异。而我兼顾小学初中两门完全不同的功课，在处理师生关系时就要注意区别对待了。现在的中学生正处在一个特殊的学习阶段：即对社会开始有所接触，这个时候的学生很容易模仿成人的一些行为习惯，很多坏习惯也有很多好习惯都是在这个阶段养成的，是好是坏跟教师的言传身教有很大的关系。而这个时候老师是学生最直接最容易的学习对象，因此，我尽量在的中学生面前以高标准要求自己，不管在课堂里还是在课外我都努力塑造一个良好的形象。

而面对小学生时则有所不同，课堂上我严格要求自己也严格要求学生，但在课外我努力与学生做朋友，用心与他们沟通，希望能真正了解他们的所想所爱。总得来说，我做的一切目的是一样的，就是希望能帮助学生健康成长。学高为师，德高为范。作为一名新老师，在如今信息技术日新月异，发展很快的年代，自身的学识相当重要。

篇3：教师身心健康自我评价范文

作为一名教师，本人能认真参加学校组织的政治学习，积极响应党的号召，坚决执行党的方针、政策，忠于人民的教育事业，模范遵守《中小学教师职业道德规范》，爱岗

敬业，关心集体，乐于助人。在工作上兢兢业业，备好每一节课，上好每一堂课，批好每一份作业，教育好每一个学生，努力去做一个深受学生尊重和信赖的老师。

一、做一个学习型教师

教师的从教之日，正是重新学习之时。本人能认真学习教育教学理论，积极投身于教科研工作，大胆进行现代教育技术与语文教学整合的教改尝试。在每上完一篇课文后，我都会写下自己的反思，以不断督促自己进步。工作之余，我尽量每天挤一点时间阅读专业类的书籍，不断给自己充电，努力丰富自己的文学内涵。

二、做一个富有爱心的教师

爱学生，就必须善于走进学生的情感世界，就必须把学生当作朋友，去感受他们的喜怒哀乐。爱学生，要以尊重和依赖为前提，要做做到严中有爱、严中有章、严中有信、严中有度。我经常从小处着手，从学生关心的事寻求最佳教育时机，给学生春风沐浴般的教育。作为班主任，我主动做好学生的思想工作，经常找一些不同层次的学生谈心，努力进入每个学生的内心世界，了解他们真正需要的是什么。其次，我和家长也积极共同探讨教育孩子的方法，或上门家访或主动打电话给家长，使家长的教育更具理性。

三、做一个理念新的教师

目前，新一轮的基础教育改革已经全面推开，在认真学习新课程理念的基础上，结合自己所教的学科，积极探索有效的教学方法。在英语课上，我把英语知识与学生的生活相结合，为学生创设一个富有生活气息的学习情境，同时注重学生的探究发现，引导学生在学习中学会合作交流，提高学习能力。使学生的知识来源不只是老师，更多的是来自对书本的理解和与同伴的交流，促使学生在学习中学会学习。

回顾一年来的工作，在得与失中思索，自己一直奉行踏实工作、虚心学习的原则，而这或喜或忧、或得或失的点点滴滴必将成为我生命中的绚丽色彩，点缀着我的人生，在今后的工作中我将扬长避短，争取百尺竿头更进一步!