

教师心理健康培训心得总结精选

篇1：教师心理健康培训心得总结精选

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。

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。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人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。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。

一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。

篇2：教师心理健康培训心得总结精选

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式是直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

篇3：教师心理健康培训心得总结精选

我深知心理健康教育对孩子的重要性，因此从很早以前就比较喜欢研究心理学，只要与心理学学习有关的培训我都非常愿意参加。尽管我是个对概念接受比较慢的人，但从各种培训中学到了许多实用的方法与策略。并能学以致用，在平时的工作中用自己学习的知识影响周围的老师、家长和学生，而且也有些许成效。

一、人一辈子所犯的错误大多是相同的。

小的时候多犯错，长大了就会少犯错。固然，这是在我们及时成功干预的基础上的。怀着这种信念教育孩子，至少对我们教育者或者家长来说，是好的。因为我们都知道，当一个人犯错时，他自身也是很懊悔的，如果此时，对他报以理解，并告诉他正确的做法，他会容易接受并改正；相反，如果是急躁地批评、指责或者抱怨，他会更加泄气，甚至产生逆反，最后得不偿失。所以，我们应该乐观地对待孩子们的错误：他们这是在学习、成长。心平气和地引导他们，往往事半功倍。

再者，这也给许多认为“我的孩子小时候很省心。”的家长敲响警钟：小的时候省心，长大了必然费心！况且许多事实也的确证明如此。有的孩子小时候“不用”大人陪伴、沟通，自己玩得很好，但是上学后才发现同样不能与同学和老师沟通；有的孩子小时候很“听话”，随着年龄的增长却再也不“听话”，反而闹得家长们不得不“听话”了。

这让我想起了一个小细节：幼儿时期，不要总对孩子说：“你要听话！”而是要说：“你要懂事！”是啊，懂事的孩子是有主见的，自己明白什么该做，什么不该做的。也惟独这样的孩子才会从错误中学习、成长。

二、了解、尊重孩子的发展特点，抓住关键期。

我们老师和家长往往会为孩子着急：这个字怎么总是写颠倒呢你怎么总是坐不住呢你为什么表达不清晰自己想说的话呢你学英语怎么这么费劲呢……似乎这些都是孩子的错。其实不然，孩子的身心发展是有个循序渐进的过程的。比如说小孩子有时分不清方向，写出来的字位置颠倒等，那是因为物体通过眼睛呈现在视网膜上的是倒像，从通过传入神经输送到大脑的过程中，由于信息干扰、自身衰减等因素，在大脑中呈现的图象出错。或者大脑处理正确，但传出神经在作用到效应器上时，浮现了倒转而导致的。这些问题在经过训练后，反射弧各个环节协调了，问题就不会发生了。所以单纯指责孩子不用功，是会起到反作用的。学习语言也一样，它是有关键期的，比如，第二语言的习得关键期是在三岁之前，3-8岁是儿童学习阅读的关键期等。作为家长，了解并尊重孩子的发展特点，即使抓住关键期，进行适当的培养与引导，是我们的责任！

此时，我又想起曾经有一位心理学家讲过，要给孩子适度的自主权，即使是幼儿，他们也有选择权。所以，在你认为他们“无理取闹”时，告诉他们，他们有两个选择，一个是正确的做法，有好的结果，另一个则是错误的做法，结果将得到惩罚。即使是小孩子，他们也知道该如何选择了。当然，这要求我们必须说到做到，不能空许诺。也算是给孩子树立讲诚信的

模范吧。

此外，我能想到的，就是在对孩子的能力的培养方面，我们也要适度放手，在关键期内赋予信任和尊重。比如孩子小的时候都很愿意帮家长干活，端个碗啦，擦擦桌子、扫扫地啦，有时甚至会以“大力士”自居，帮你搬桌子、搬椅子，提很沉的菜篮子，或者拿着剪刀、菜刀想要帮你做针线活、做饭……此时，你是怎样做的呢如果你是鼓励他并适当指导、帮助他，那么恭喜你，你尊重了孩子！可是如果此时他们把事情搞砸了呢？你又会如何处理如果你先安慰他，表示你的理解和谅解，指导他再做一次，那你就是合格的父母了！我更要祝贺你培养了孩子的自信与能力，你将会拥有一个非常能干的小帮手！这也是为什么不少家长都会要求孩子在学校里多帮老师干点儿活，多跑点儿腿，也请求老师在学校里让孩子多干点儿的原因啊。

总之，孩子要到14-15岁才会让我们觉得蓦地“懂事”了。因为那时候，他们的大脑发育完成了，已经接近成人的大脑。也因此，他们有了一定的调控能力，对事情有了自己的判断，会做出自己的决定，会让你有种他们蓦地长大了的感觉。但是在这之前，充分理解他们，并坚持用正确的方法引导、匡助他们吧！现在的辛苦忙碌，是为了今后再也不辛苦啊！

篇4：教师心理健康培训心得总结精选

我有幸参加了教师心理健康C证培训，听了几位主讲老师精彩纷呈的课，收益颇多。

一、心理健康课程的开设是针对所有人群的。

心理健康课并不是针对有心理问题的学生而开设的，这门课程的开设可以更有效的帮助学生树立正确的学习态度与人生观。心理健康教育目标：帮助学生认识自我，调节自我，发展自我，完善自我。心理健康教育所倡导的一些理念和我们必须要遵守的规则我觉得是我们老师应该学习和内化的。首先当学生有困惑，向我们述说的时候，我们要学会倾听、而且要真诚地、耐着性子倾听，当学生遇到不顺心的事情要给他们一个发泄的机会。同时当我们听到一些与我们道德观念或者常规相背离的一些观点的时候，我们应该屏弃自己的观念，站在当事人一边进行换位思考，及要学会换位思考，不要急于将自己的主观臆断强加给学生。这样我们所给的并不是学生想要，学生原本想敞开的心扉又给关上了。

二、孩子在一个集体中必须有安全感、爱与归属的感觉。

一个孩子不管是在家庭中还是在学校中必须有安全感，才是他感到幸福的前提。爱与归属同样是一个人的基本需要，孩子只有感受到被爱以及在一个班级中有了一定的归属感即他能够感到在这个班级中有自己的位子并对班级有所贡献，那么他才真正有了归属感。我们要努力做到“班集体就是他的家”。如果我们没有在孩子的关键期做到我们该做的事情，那么再进行补偿就会事倍功半，因为我们已经“错过农时”了。问题孩子的出现的背后必然有一个或两个问题家长，这一点我深信不疑，家长的影响力比家长远远要大得多。

三、建立良好的师生关系如何正真了解学生的内心，与学生拉近距离也同样需要各种技巧：

1、同感（要有所感，要用语言让学生明白，引发学生对其感受进一步思考）

2、真诚技术（自我表露技术，言行沟通协调技术）语言的声调效果十分明显，教师应该巧妙的运用自己的声调，真诚地公正地对待每一个孩子。更加让我印象深刻的是心理辅导课的设计。他将心理辅导课分为五个阶段：一是暖身阶段；二是深入主题；三是活动体验；四是分享感受；五是总结。通过对实际课例精心点评，让我认识到了心理辅导的重要性，让我感受到不管是心理健康还是有心理缺陷的人通过上课都会感到自身认识的提高。最后两天的培训更是让我感受颇深，XXX博士的精彩讲课博得了大家的阵阵掌声，这掌声充满着敬佩，充满着深深的同感，充满着话语的幽默等等，在笑声中培训一点也不累，更令人敬佩的是周博士连续几个小时站着还能充满着激情，并也为我们带来了许多名言：

1、一个优秀的老师，就是学生提问得最多的。

2、青少年的话都是真话并不是一定都是真实的话。

3、在同一个团体中，同样的行为并不一定代表同样的意思。

4、人的个性并没好坏之分，有助于有阻于你的个性发展。

5、一个人对自己的完善是生带来死带去的。

6、青少年学生没有早恋只有初恋。

7、学校所有教育：道德教育、思想教育等等都必须建立在广博坚实的科学基础之上。

8、扼住生命的咽喉就是扼住生命的每分每秒。

9、做优秀的老师的第一要素：眼睛永远看着学生，对所有学生一视同仁。

10、老师也是人，老师也有喜怒哀乐，但是只要我们作为老师，面对学生，所有的喜怒哀乐都要为了我们所要面对的学生。

11、老师读书分三个层次：为了生存而读书；为了扩大生活知识面；为了改变世界观。

篇5：教师心理健康培训心得总结精选

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌

、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思想品德课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健

康。由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地

教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

篇6：教师心理健康培训心得总结精选

首先，我以为改变自己是当今教师适应新时代教育发展的惟一选择，因为学生的改变是教师的自我改变换来的。一个优秀的教师应该是教育业绩和身心健康的和谐统一，他们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，在长期的教育实践中，童化了心灵、纯化了心灵、美化了心灵，纯洁高尚、幸福乐观。他们用自身的经历向我们提示了教师工作“自利利人”的本质。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。

其次，作为教师“教书”和“育人”是我们的神圣职责。我们不能只注重分

数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，要提高认识，明确心理健康教育的重要性。

在教育实践中，教师要抓学科渗透，扎实推进心理健康教育，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文学形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动。另一方面教师还要引导学生家长关心子女的心理健康，在发现学生心理有缺陷时我们就及时与家长联系，做到及时矫正，并用过家长学校开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新问题，师生心理健康教育在现代社会的教育中的地位是及其重要的。

篇7：教师心理健康培训心得总结精选

一、通过培训，提高了自己的思想熟悉。

由于工作在农村中学，没有更好地了解现在教育的现状和老师成长方面的状况，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，我清晰地知道了新课程改革对老师所提出的要求。我们要以更宽敞的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素养和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高熟悉，不断学习，才能适应教育进展对我们老师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主支配学习，削减了工作与学习的冲突。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，有助于我和众多老师准时学习和解决一些实际问题。

二、本次培训让我明白了许多，不仅仅是教学上，还有一些人生感悟：只有心理健康的老师，才能教出心理健康的同学。应付压力最好的方法就是关爱自己，保持身心健康。我们要学会熟悉、接纳自己，关怀自己，爱自己。谁关怀自己也不如自己爱自己。

首先，处理好与同事、领导、家长、同学之间的关系，营造良好的工作氛围。工作环境的好赖是快乐工作的前提，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、科学支配时间，劳逸结合。为避开身心常常处于疲乏状态，要科学支配工作、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。老师服饰的最大功能不是让自己变的美丽，而是提高老师的自信力量。每天出门前肯定要照一照镜子，把自己简洁装扮一下，挤出不到10分钟的时间就可以让自己优雅得体，洁净利索，布满自信、精神抖擞的走出家门。以良好的精神状态投入工作。

第五、家庭生活的调整。要建立和谐的婚姻家庭，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，提升学问素养，拓宽视野，我们的学问很匮乏，假如不准时充电，简单被淘汰。

最终，学会微笑。微笑是世界上最美的语言，擅长微笑也是调整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，看到伴侣、熟人肯定要微笑，在笑的同时就排遣了一些苦恼。

三、通过培训，学会了沟通。

通过学习，看到同行们高涨的热忱，我深深体会到什么叫“活到老，学到老”，为自己准时充电。我觉得我的电脑操作进步了，业务学问丰富了，奉献意识增加了，与人沟通的乐观性提高了，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，我仔细倾听专家的精彩讲座，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，让差距成为自身进展的原动力，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，用心教书，勤奋育人。

篇8：教师心理健康培训心得总结精选

一、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，他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。

为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要做到这些，就必须增强心理保健意识，掌握心理调适方法。教师应善待自己，帮助自己，要掌握心理调适方法，来维护心理健康。

第一，要正确地了解自己，确认自我价值，并接受自己。很多教师由于自我认知偏差，不能正确把握自己，带来诸多心理问题，甚至形成心理疾病。因此，如果一个教师能正确认识自我，接受自我，扬长避短地发展自我、完善自我，就能提高自己的心理成熟度，并体现自身的价值。

第二，调节情绪，保持心理平衡。现代心理学心身研究认为，情绪在心理疾病中具有核心作用。积极的情绪对健康有增力作用，而消极的情绪不仅对健康有减力作用，而且导致人的心理障碍。而教师面对繁重的工作，复杂多变的教育对象，迅速变化的世界，难免会带来各种各样的消极情绪反应，如不及时疏导。不仅影响自身，更会投射到学生身上。当教师心怀不良情绪时，可试一试情绪调节法，以保持心理平衡。

第三，建立良好人际交往圈。心理学家早就指出，人类的心理适应就是对人际关系的适应，具有良好人际关系的个人心理健康水平愈高，对挫折的承受和社会适应能力就愈强，在社会生活中也就愈成功。因此教师要学会与人交际，善于与人交际，将自己和谐地融入社会之中，保证健康的心理。成功的教师往往是乐于和学生及他人交往的，尤其是善于与学生打交道的教师，真正成为学生的良师益友。

第四，积极进取，努力工作。心理健康水平较高的个体，其重要特点是具有积极的进取精神。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足

和激励。也只有热爱自己的教育工作，把工作当作乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

二、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，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。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。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康的方向发展。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人格魅力，为了学生们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中。