

教师心理健康学习总结 (合集6篇)

篇1：教师心理健康学习总结

我有幸受学校托付，于20xx年8月27日在临沂职工之家四楼会议室参与了临沂市中小学教师心理健康教育专家报告会，倾听了两位专家的精彩报告，感受多多。

上午报告内容：北京师范大学心理学院教授、博士生导师宋XX从理论的高度讲授了教师的主动人格与主动师生关系。宋教授首先向听课的教师做了一个小调查：“什么样的职业是美好的？什么样的职业是不美好的？”最终总结：警察、律师、教师是最不美好的职业，土木工程师是最美好的职业。总之，与人打交道的职业是不美好的职业，教师不美好在所难免，从而导致很多教师会消灭职业倦怠，师生、师师、师与领导之间的人际关系紧急是教师不美好的。

宋教授从人际关系的心理界限来分析，让教师把“我”与“它”的关系，转变成“我”与“你”的关系，这就要求老师对学生：

- 1.挂念彼此都知道对方重视自己。
- 2.真诚与恳切、士气。
- 3.相互独立，不彼此依靠、自主。
- 4.双方的需求都能得到适度的满足，一方需要的满足缺乏以损害对方为前提条件。

成人与孩子的思维模式不同。孩子的思维与成人的规律方式不同，表达的方式不同，知觉阅历不一样，这就有要求教师要擅长接纳别人与自己的不同，接触但不越界，确定要培育学生的独立精神，少把握学生。什么时候用把握呢？只有当学生危急的时候，学生的行为明显打搅集体的时候，教育中把握越少越好。教师不要老是把握孩子，只要爱孩子就行了，把握就是强权。教师不要老想着去挽救孩子，其实被挽救的感觉是尴尬、无能、内疚，是剥夺了孩子成长的机会。

最终，宋教授谆谆教育我们要培育共情的力量。共情以对方为中心，但又具有自主性，不是淹没在对方的心情中，即受污染；共情需要读心术，对学生的意图和动机感受进行猜想，发觉语言后面的意义；共情的目的使对方受到敬重、被理解、被倾诉，并对解决问题产生自我责任。共情就是顺着谈话者说，不用去供应一些方法，要留意学生的一些感情词汇，留意学生的行为，可以重复他的话如：

“你如今的感受是……，由于……。”

“你的意思是……”

“你想说的是……”

祝愿每位教师都从事着美好的职业，做一名美好的教师。

下午，山东试验中学心理教师、山东师范大学硕士争辩生校外导师XX报告的题目是维护心理健康，助力心理成长——学生常见心理问题进展分析及辅导。他从丰富的实践阅历谈起，列举了发生在自己身边的六个典型案例，分别从缘由分析、解决对策、最终效果三个方面逐一分析，给我解决相像学生心理问题供应了很好的借鉴。

总之，通过这次学习，让我倾听了大师的理论，学到了做学生心理辅导工作的方法，让我受益匪浅。

篇2：教师心理健康学习总结

听了XXX教授讲的幼儿教师心理健康及维护专题讲座使我受益匪浅，陈教授从幼儿教师心理健康的标准、幼儿教师心理健康影响因素、幼儿教师心理健康自我维护这三个方面来说明教师心理健康的重要性。陈教授用很多生活中的例子来说明幼儿教师不经意间的一举一动、一言一行都会潜移默化的影响着幼儿及其他教师的心理与行为，对于教师个人工作的成败也有极其重大的作用。通过这次培训幼儿教师心理健康及维护，知道了一些我们教师自身存在很多不知道的、不足，也存在着一些不利于幼儿不利于教学的心理健康问题。教师心理不健康就不能正确理解幼儿的行为，更无法巧妙地处理幼儿问题，提高幼儿学习质量，轻则影响师生关系，重则可能伤害幼儿心灵。因此，为了更好地教育幼儿，教师自己首先必须是心理健康的人。

一名优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系：

既要关注幼儿的心理健康，也要重视自己的心理健康。同时，在学习过程中，进一步明白我们工作时保持轻松愉快的心情对幼儿园的教育、教学质量有着非常重要的意义，在以后的教学工作中我们应该调整自己的情绪和压力，即使碰到各种压力和挫折，都能很快化解和调整；一个热爱幼儿教育工作的教师，工作中碰到再多的困难、挫折和压力，都仍然会心存感恩，布满希望；一个热爱生活 and 热爱工作的教师，才能热爱孩子，以平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，做一个乐观、独立、宽容、心态平和的幼儿教师，让自己都尽可能地以最愉悦的心情投入到工作中去。

反思：使我反思自己的心里活动，正确对待自己的熟悉水平，学会调整自己的心态，了解自己所处的环境，也能够熟悉自己学习和活动中的主动性，分析自己的个性特征，从而为正确地看待自己，较好适应环境提供帮助，培养孩子的坚强意志，这样才能为孩子今后成长和发展打下坚实的基础。

篇3：教师心理健康学习总结

转瞬间，参与心理健康培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到

此次机会弥足宝贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次培训学习我了解了心理健康训练的意义以及它的重要性，明白了老师不仅仅要教书，更重要的是要育人。学校生心理健康训练关键是老师，老师要敬重同学。要给孩子们创设和谐、宜人的训练教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发同学的求知欲，培育学校生的探究精神与生活情趣。让同学们能够欢乐学习，欢乐成长!

通过学习，我熟悉到：老师本人首先要学会正确熟悉和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中消失的问题看作生活之必定存在，把消失的各种问题作为自己力量熬炼的机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热忱，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丢失激情。老师应先学会熟悉自己、接纳自己，关怀自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，训练和影响同学，成为同学的良师益友。详细可从以下几方面去努力：

一、老师要审时度势，自觉加强心理调适

老师心理不健康就可能导导致同学的性格不完整，就不能正确的处理同学之间、老师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能损害同学心灵。因此，为了更好地训练同学，老师自己首先必需是心理健康的人。其次老师要做到语言规范。学校生认知水平比较低，所以老师的一言一行直接影响着孩子的进展。另外，作为老师就要“学高为师”。只有不断提高自身的综合素养，不断学习和把握新的学问，尽快适应新的教学观念，把握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的进展，也才能真正拥有心理上的平安感。老师不断地接受新学问，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。

二、老师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

纷繁简单的现代社会给人们带来种种诱惑,因此,尤其需要老师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。老师是学校心理健康训练的推行者、详细实施者，一个胜利的老师，除了要有渊博的学问和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的老师，能在课堂中制造一种和谐与温馨的气氛，使同学如沐春风，轻松开心，反之则使同学惶惑担心。所以，老师自身保持一种乐观的心态特别重要。通过学习，我知道了老师要擅长做好自身的心理调整及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以乐观健康地工作热忱投入到教学活动中去。

三、老师要发掘潜能，促进同学健康成长

我对心理调适的技能，供应维护心理健康和提高心理素养的方法有了肯定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对熟悉与识别心理特别现象有了熟悉，而且有了肯定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素养良好的老师，会凭借自己的语言、行为和心情，潜移默化地感染同学，促使同学乐观主动地投入学习;同学在老师的感召下，会表现出剧烈的求知欲，体验到愉悦、满意的情感，并流露出对老师的敬重和爱戴。要努力克服不良心情的困

扰，在不断提高学问素养的基础上，培育自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才能，促进同学的健康成长，提高训练教学的整体效益。

四、老师要面对同学，争做一名阳光老师

作为老师，要以当人民老师为荣，提升人生信念，面对同学，担负起训练的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起老师职业的老师，决不会成为好老师，更不能培育出杰出的人才。老师要力争做一个阳光老师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、乐观的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化苦痛为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为奇妙的魅力。面对孩子，要有阳光般绚烂的笑脸；面对同事，要有阳光般暖和的态度；面对家长，要能阳光般真诚的沟通；面对训练，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般乐观的热忱；面对进展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给同学撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永久记住：“给你点阳光就绚烂。”调整好自己心态，热忱地学习，欢乐地生活，幸福地工作。

十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理训练的层面上去训练我的同学，更多的关注同学的心理进展。信任这次培训赐予我的东西决不止理论学问，它会有一种连续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让同学健康欢乐的成长，我会连续仔细的学习，并将所学运用到实际工作之中！

篇4：教师心理健康学习总结

每个人都生活在充满竞争充满压力的社会中，每天都要面对大大小小的问题与挫折，尤其是教师与其他社会群体相比压力更大，由于社会、家长、学校对教师的期望值高，工作量大等诸多原因，给不少教师造成严重的心理压力。

毕业后担任教师这个角色有七年了，在不同的学校任教，接触到了许多不同类型的教师，结合这次培训加上自己的个人体验，对教师这份职业的酸甜苦辣有了自己粗浅的理解，对教师的心理有了点个人肤浅的认识，我觉得吧教师应有拥有阳光心态：

对于任何教师而言，心态决定着他的幸福。幸福的心态应该是阳光般的。阳光普照大地，温暖每一个人，是宽容平等的。教师的心态也要像阳光那样，是平常的、达观的、宽容的、感恩的、积极向上的。教师只有拥有这样的阳光心态，才能做一个幸福的教师。

一、要有一颗平常之心

如果教师缺少平常心，就会对学生提出过高的过严的要求，就可能失去耐心、细心冷静和理智。对大多数教师来说，总是以高标准严要求来对待自己的学生，总是希望自己的学生能够优秀一些再优秀一些，最好人人都能品学兼优。所以，当越来越多的脱离实际的过高期望和过严要求，遭遇到截止来越个性张扬的新时代学生的时候，矛盾便一触即发了。“我本将心向明月，奈何明月照沟渠”，于是开始对他们感到失望甚至失去耐心。学生却越来越不理解老师，有的学生甚至开始不尊重教师。海明威曾经说过：“现实不一定总是美好的，但我们必须拥

有一颗面对美好的永恒的心。”面对客观存在的问题，不能一味的沮丧和抱怨，而是应该接受现实。在尊重学生个性的基础上去教育学生，在面对诸如气氛沉闷、不交作业、上课讲话等情况时，总代表客观地对待学生，理智地分析问题出现的原因并作出恰当的决策。

二、要有一颗宽容之心

教育的过程就是一个不完美的人引领另一个不完美的人追求完美的过程。金无赤足，人无完人，为人师者，年岁长于学生，知识多于学生，阅历丰于学生，涵养胜于学生，即使这样，教师也不是完美的，那为什么一定要强求学生完美呢？学生之所以是学生，就是因为他们比我们容易犯错误。正因为学生会犯错误，所以才需要教师的存在。

有时候许多教师并没有认识到这一点，总是难以容忍学生的错误。课堂上的讲话声、作业中的错误、考试成绩不理想都会让我们心情沮丧，对犯错误的学生进行不留情面的严厉批评，如此一来，原本沮丧的心情变得更加沮丧、压抑。

其实，每个学生都有自己的优点，都有自己的位置和作用。如果我们能够怀着一颗宽容之心多发现他们身上的一些闪光点，而不是一味盯着他们所犯的错误不放，我们就会少些烦恼多些快乐，少些狭隘，多些豁达，幸福的生活不就是这样吗？

三、要有一颗感恩之心

生活中，值得我们敬重与感激的人或物很多，感恩是一种达观的人生态度，是知足常乐的心态。

作为一名教师，如果能怀着感恩之心去看待学生，你会被学生眼中饱含的单词和纯真所鼓舞，被学生对你的尊重和认可而感到身心愉悦，被节日里的卡片、小礼物所深深感动——你也会发现学生是如此可爱，生活是如此美好。

反之，总是埋怨、指责、敌视、不满，会让自己的心情变得很糟糕，自然没有幸福感可言。所以，常怀一颗感恩之心的教师，一定是时常面带笑容、挺直腰板，给学生们力量与信心的教师。一个幸福快乐的教师，才会有一群幸福快乐的学生。宽容是心理健康的调节阀。人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈、不公平的对待的事总是不可避免的要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己，宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

篇5：教师心理健康学习总结

非常感谢有机会能参加“第二届全国中小学心理健康教育课堂教学研讨会”，通过这次大会讲座及课程观摩让我有很多收获，对今后的心理健康教育之路有很大的指导作用

。

一、主题报告引入前沿成果

大会开幕式上，来自美国内布拉斯加大学的夏岩教授进行了主题为“ TheEcologyofStressandStrengthsBasedCoping ”的报告，讲述了儿童青少年的压力应对问题，以及不同的个体对待应激有不同的反应，因此面对应激没有统一的方法。讲座中列举了作为咨询师应当如何理解孩子们生活中的应激源，以及应激源的来源，并引入了strengths、stress、mindfulness等一系列最新相关研究成果，为国内的老师们学习国外研究成果搭建了平台，提供了便利。

二、学校交流促进德育心育

浙江XX小学李XX校长进行经验交流，谈到小学注重发现儿童的特点融合德育教育，十分贴合当前教育形式。

- 1、校园文化润“心”，孩子视角定制积极的关怀环境。
- 2、生命农场开“心”，携手孩子一起经营幸福学校。
- 3、童话王国乐“心”，编织孩子梦想绽放的体验平台。
- 4、毕业典礼走“心”，收藏孩子别离远行的醉美记忆。
- 5、育人队伍潜“心”，搭建教师修身养生的阳光作用。

三、心育促进自主健康成长

（一）促进学生自主健康成长的心理教育

- 1、学生自我管理创建“茶歇吧”，充分展示学生特色。
- 2、学生会改选海报。

（二）工作的指导思想

- 1、做精规定动作
- 2、做亮自选动作

北师大实验中学卢老师的交流，对我今后的工作很有意义，我校有着较为健全的组织领导体系，心理健康团体辅导课及讲座等常规课程已经进入课表，稳步实施三年，接下来会增加深层的研究，促进学生成长，作出自己学校心理健康教育的特色，最大化的为孩子们作出贡献。

四、观摩课程完善教学理念

两天的会议共有几十节课，分为高中、初中、小学三个学段，我们共听了十一节初中心理健康观摩课，来自全国各地的老师们发挥才艺，充分展示了自身的优势。课程设置精心，环节精彩，会后有四位专家进行点评，将课程的闪光点以及需要改进的地方一一点评，使得课程清晰易操作。

五、工作坊应对危机干预

来自台湾的陈秋燕教授进行了两个小时的危机干预之艺术表达减压工作坊，首先对压力、危机等词语进行了详细的解读，进而分析应激源、PTSD等实际生活中会遇到的心理状况，并进行了危机干预的现场操作、体验，使老师们很直观地体验、掌握了危机干预及团辅中需要用到的技巧。

通过本次研讨会让我获益匪浅，在今后的工作中一定积极运用所学，充分发挥心理学在学校教育中的作用，更好的、潜移默化的影响、促进学生认识自己，提高自己。

篇6：教师心理健康学习总结

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、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，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

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，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、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。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，我们全校上下要形成共识，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。我们要严格按照上级要求，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，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，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。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中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，对中学生开展“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。多次主题班会及团队活动的开展，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。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信；师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比

较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。