# 最新小学心理健康培训总结(6篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-08-11

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**小学心理健康培训总结篇一**

1、做好心理健康中心的宣传工作。

为了让学生能够了解心理健康咨询渠道，缓解心理健康等相关问题，我院积极配合心理健康教育中心做好宣传工作。首先将心理健康中心联系电话2868096告知全体学生，并且在教室、寝室进行张贴。另外将心理健康基本小常识制成卡片发给各班心理健康委员，将心理咨询中心开放时间以及咨询老师坐班时间告知所有学生，使同学们能有效的通过心理咨询中心联系老师进行咨询。使学生懂得心理健康问题与生理疾病一样，是可以得到有效的解决的。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20xx级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作；对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托学生会心理健康部，倡导自我服务

20xx年5月，为激发学生积极关注心理健康，学院在物流学院学生会下成立了心理健康咨询部。部门从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了部门名称“聆心心理”，拟定了部门章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。

部门的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。部门内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。心理部自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。心理部还配合校“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。学生会心理部的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和寝室长开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍我校心理危机干预的四级预防体系及心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了。”

3、注重教育实效，丰富活动载体

学院每学期通过征集问题、张贴海报、主题班会等形式分阶段进行心理知识普及。本学期开学后，为了帮助14级新生更快、更好的适应大学生活，同时帮助13级同学及时排解心中的苦恼与疑惑，学院学生会向14级、13级两个年级的同学发出号召，号召大家参与“最困惑自己的心理问题”征集活动。活动得到了大家的积极响应。大家纷纷写下令自己最困惑的心理问题，并及时地反馈给学生会。学生会通过向心理辅导员老师反映、利用网络资源查询资料、向心理专家请教等多种渠道寻求解决方案，并及时将得到的信息反馈给大家。在团总支的指导下，各班还召开了“感悟生命”、“朋辈互助”、“如何塑造成功心态”、“怎样正确面对考试”等主题班会，帮助同学们进一步提高心理素质。

4、打造特色活动，浓厚心理氛围

学院相应学校号召，从20xx年5月到下旬组织了“心理活动月”特色活动，活动月期间开展的各类活动面向全院同学，得到了同学们的积极参与。系列活动

包括“心随影动”优秀心理电影展播、“心路启航”心理健康培训、“奔跑吧，物流”趣味游戏环节等。“心随影动”每周一期，共放映了《美丽心灵》等四部电影，引导同学们从心理学角度观赏影片，引发对人生的思考，并组织同学们撰写观后感。“奔跑吧，物流”环节中通过当下最流行的娱乐方式，促使个体通过团体的内在交互作用提高团队意识、交往能力和组织归属感，完善自我。在游戏之后，有同学说通过心理游戏不仅能加深同学之间的相互了解，而且能在开心与放松的同时学到很多的心理知识。在“心路启航”讲座中，学院心理辅导员老师为各班心理委员、心理导航员进行心理知识普及和心理工作培训，以发挥心理委员的专业职能。心理活动月历时二十多天，活动形式多样，参与同学多，受到同学们的广泛欢迎。

1、将心理健康教育活动与心理健康课程相结合。以活动为载体，注重教育实效。

2、借助自媒体平台，发挥自媒体在大学生心理健康中的作用。

3、整合个人、家庭、学校、社会构建心理支持系统。大学生心理健康教育是学生个人、家庭、学校、社会共同的事情，应充分调动各种资源，促进学生健康成长。

4、积极推进心理健康教育规范化、专业化、职业化进程。心理健康教育要真正落到实处，一支规范化、专业化、职业化队伍的建设就十分重要。

5、面向全体学生、关注危机个体。高压力导致的危机个体和危机事件在全体学生中的比例虽少但后果严重，危害极大。大学生心理健康教育在面向全体学生的基础上应注重对危机个体的特别关注和危机事件的特别防范，使遭遇重大压力、不堪重负的学生重拾生活信心、减少或避免危机事件的发生。

物流学院

20xx年5月26日

**小学心理健康培训总结篇二**

目前，压力过大已成为各界人士的一块心病，过大的压力不但对社会产生消极的影响，对工作者的心理健康也会造成极大的伤害，按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命指标评价各类疾病的总负担，精神疾病在在我国疾病总负担的排名中居首位，因此，心理健康是现代人的健康不可忽视重要部分。而技术创新和知识产权保护同样是时代提出的新要求。

xx县xx中学根据《xx县人力资源和社会保障局关于开展20xx年度行政机关公务员更新知识培训和企事业单位专业技术人员管理人员公需科目培训的通知》【禄人社发〔20xx〕77号】文件精神，认真组织了针对全体在职教师的心理健康及心理调试和技术创新与知识产权的培训工作。本次培训在全体教师的积极配合下，取得了一定的成效。现就此次培训工作总结如下：

于20xx年11月22日至11月28日期间，我校共组织了3次、16学时的心理健康教育培训活动，参训人员为全体在职教师。培训以心理健康与调适、技术创新与知识产权视频播放为主要培训形式，即观看由华东师范大学心理系教师梁宁建录制的心理健康与心理调试视频和上海大学博士生导师徐春明教授录制的创新驱动与知识产权视频，让全体教师认识到心理健康及心理调适重要性和对技术创新及知识产权保护等有了更深的认识。

培训内容严格按照通知要求，以心理健康及心理调试和知识产权与驱动创新为主要内容，主要通过三次学习完成培训：

第一次：观看“心理健康与心理调试”视频，主要学习心理健康的定义和标准的解释，界定了专业技术人员及其容易出现的各种心理问题，并对心理问题产生原因进行的分析。

第二次：继续观看“心理健康与心理调试”视频，学习专业技术人员心理调适过程中最重要的方面的阐述，包括人格塑造、压力管理、情绪管理、时间管理、人际关系和职业规划等。

第三次：观看“知识产权与驱动创新”视频讲座，学习技术创新是行业提高竞争力的重要手段，知识产权制度是保护科学技术和文化艺术成果的重要法律制度。

通过“心理健康与心理调试”的培训，使每一位教师都认识到做为一名教育工作者，心理健康的重要性，必须掌握一些心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；保持高度的自信，“自信者自强、不自信者自卑”，更要有胆识和勇气，武装好自己；自觉树立正确的世界观、人生观、价值观、学会与他人平等相处，正确对待学生、对待成绩。在生活中、工作中通过自我调适来保持自己的心理健康，知足常乐，懂得分享与合作。调整心态，坦诚开放，正视自己，承认自身的不足与缺陷，建立良好的人际关系、消除各种精神压力，才能更好地适应现代社会，幸福、快乐工作和生活。

通过“知识产权与驱动创新”的培训，大家认识到科学技术的飞速发展以及其对社会生产贡献的比重不断加大,使得世界各国都必须重视科技发展,重视知识对社会的重要贡献,而创新与知识产权保护无疑是有利于科技进步的两种重要途径。一方面,鼓励创新,尤其是自主创新,能不断激发科技突破的灵感,从社会各个层面为科技发展营造良好的环境氛围;另一方面,对作为创新成果的知识产权进行保护,其实质就是保护科技发展,保护知识价值。因此,鼓励创新和知识产权保护,是科技发展和时代进步的内在要求。

培训与教育，不仅仅是知识的获取，更是要让心灵转向正确的方向，正如柏拉图所言“教育非它，乃是心灵之转向”。

xx县xx中学

20xx年12月1日

**小学心理健康培训总结篇三**

20xx年1日7日早上何平老师视频巜学校心理健康》讲座，虽然短短一个小时课程，让大家了解到在学校如何开展止理健康课及进行心理健课的必要性。

何老师从四个方面进入。首先从讲阿波罗和维纳斯的故事引导“psycho\"一词，讲述有关幸福的心理学。从生理心理学讲到了妈妈的怀抱、隔代教养、留守儿童所缺失引发的一些心理问题。抚摸可以促进人类基因的发育，从小获得足够父母的爱（抚摸）会影响建立良好的人际关系及信任感。

其次又从迪香式笑脸引导出社会心理学。每个人拥有积极乐观的心态更容易让人幸福，身体健康。消极心理让人更容易焦虑紧张，让人肾上腺素高，处于战斗状态，人更容易生病。又从脑科学定义的两个中枢阐述了一般学科和心理学的不同之处，心理学更多的是认识我们的意识层面和情感态度。

再次何老师又讲木交了怎样在学校开展心理课的一些技巧和容易犯的五个方面的误区。形式化是大家最容易犯的，何老师用\"自信”的故事来讲述，我也非常有问感。我们经常叫学生要自信，真的就会让学生自信了吗？让学生自信，首先要了解学生为什么不自信，侧如：因为胖不自信，因为自己不漂亮不自信，你给她很多鼓励，不如让她把肥减下来，学会装扮自己，给她一个能展示她特长的平台，肯定她才会让她慢慢自信起来的，而不是叫几句口号，打打鸡血便能自信了。我很赞同何老师的“学校心理健康教育是个系统工程\"它包括心理课、心理咨询、团体活动、教师心理维护等等。很多学校最容易忽略的就是教师心理教育，教师有积极乐观的心态无形中也会影响学生乐观向上，情感的传递很重要，老师的心理教育更昰学校心理健康的重中之重。

最后讲述了中小学心理健康课对学生一生发展的作用。何老师用自己上巜拍卖人生》一课举例说明对学生的影响，阐述了心理健康课会影响学生如何认识自己、学会学习、人际交往、情绪调结、升学择业和生活及社会适应等方面。教育是一个漫长的过程，心理教育也是一个漫长的过程，不可能立杆见效，但我们一定要坚持给学生播下一粒爱和幸福的种子，种子总有发芽的那一天。很多人都对心理教育有一个误差，认为做上几次心理咨询或上几节心理健康课孩子便会改变，没改变便是教师和资咨师的无能。我们只要不放弃播种，总有收获的一天，所以心理健康教育也是一个持之以恒的事业。

国家重视心理健康教育，也代表心理健康问题迫在眉睫，我们更应重视它，努力在学校开展心理教育。

**小学心理健康培训总结篇四**

在院领导和成功企业家的支持下，旅游学院开展的以“认准目标，持之以恒，自信满满，勇于面对”为主题的实习生心里健康培训圆满结束。现总结如下：

本次活动院领导给予了高度的重视，总结以往实习生出现的种种的心理问题，有针对的对实习生进行了心里辅导。

通过优秀实习生的亲生经历缓解部分实习生对于即将进行的实习工做的茫然、恐惧心理，对于我院实习生走上工作岗位有着至关重要的作用。实习生纷纷表示通过本次的心理健康培训使自己对于未来的实习工作有了更深的认识，能够更加健康的心理状态去参加未来的实习工作。

针对在校大学生理论与实践不同步的实际问题，我院邀请了成功企业家给实习生进行了的专题讲座，以此激励实习生的工作热情，更好的让自己在未来的工作中找到准确的定位，认准目标并且为之奋斗。

通过成功企业家的实际经历，鼓舞实习生在自己的工作岗位上争取更好的表现，展示自己的风采，展现旅游学院实习生的风采，成就美好的事业。

院长对于我院的实习生提出了殷切的希望，并且要求实习生坚定自己的职业信仰，为自己的未来努力奋斗。书记同样提出实习生在提高自身工作能力的同时，应该更多的关注自己的心理发展问题，做到自我定位，自我成长，努力的使自己更好的适应未来的工作。副书记联系我院实习生的实际情况提出关注自我的心理成长，实现学生到社会人的良性转变。

本次的实习生心理培训令广大的实习生受益匪浅，从中更好的了解自己的心理状况，并且及时的予以调整，以便更好的适应未来的工作需要。同时走出实习的茫然与困惑，确定自己的工作目标和职业方向，成就美好的未来。

**小学心理健康培训总结篇五**

我是一名幼教工作者，第一次有幸能参加这次网上国培，而且时间长、学习方式灵活、学习内容实用、专家学员之间交流广泛、讨论热烈，这次学习对我来说思想上触动很大，体会较深。这两个主题都是当前教师需要解决的问题，一个是《教师心理问题自我调适》、一个是《教师职业倦怠的心理调适》，每个主题我断断续续的都听了好几遍，刘晓明教授讲解非常仔细，有理有据，既生动又实用。我想结合刘教授讲的内容先谈谈个人收获，再根据幼儿教师实际，具体交流一下幼儿教师应该怎样进行心理健康调适以便更好的工作。

通过近三个星期的网上专题学习、提交作业、进入班级论坛发帖回帖，感觉自己反复又回到了学生时代，心情既激动又兴奋，尽管本职工作比较忙，但我还是抓紧时间进行学习，只要一有空就想打开国培网页听听、看看、聊聊，的确从前没有进行系统学习，也很少有交流，这次听了刘教授的讲座，收获很多。

一是让我初步了解了心理健康的意义。残酷的现实呼唤教师心理健康、教师的职业特点要求教师心理健康、教师的自身发展需要心理健康、学校发展需要心理健康的教师队伍；

二是懂得了一些教师认知、情感、个性、行为以及职业适应问题的自我调适。如自卑与自负、焦虑与抑郁、冲动与紧张等；

三是学习了职业倦怠的内涵与表现；

四是掌握了一些职业倦怠的调控方法。调控师生和同事及家长的关系、缓解考试和管理及自我发展的压力、驾驭班级管理和有效管理时间等。尽管学习不很深入、全面，但也逐渐学会了认识自我、接纳自我、调控自我，下面我想具体谈谈幼儿教师的心理健康调适：

心理健康是幼儿教师进行教育工作的基础，也是幼儿教师自身健康生活和幼儿心理发展的需要。幼儿教师的教育对象是幼儿。幼儿的心理活动及行为是无意的，并开始形成最初的个性倾向，幼儿的个性形成过程中，幼儿教师的影响非常大，因而幼儿教师的心理是否健康就显得尤为重要。心理失调的教师，不仅不可能是幼儿学习的支持者、合作者、引导者，而且还会对幼儿心理健康产生不良影响。我们教师的一些心理状态（不管是健康的还是不健康的）是可以“传染”给幼儿的，记得刚毕业上班，早晨接待幼儿时，一男孩兴高采烈的对我说：“段老师，我爸给我带了一个玩具，我给你看看”说完从身后拿出一条玩具蛇，玩具蛇形象很逼真，当时我本能的吓得尖叫（因为我从小就最怕蛇），把教室的小朋友和那个小男孩也吓坏了，惊慌地四处乱跑，特别是女孩子更是慌做一团。事后我想：当时教学经验不丰富，处理突发事情不灵活，小男孩是想把好东西与大家分享，而女孩子大部分都怕蛇，我当时如果看到他拿出玩具蛇，心里即使害怕也表现出镇定的样子，谢谢他记得老师，但这种玩具还是留在家里玩，不需要带到幼儿园，因为女孩子胆小，我想若这样处理彼此都好。那就不至于给幼儿幼小心灵造成些许阴影。

教师职业的紧张与压力程度是人所共知的，幼师也不例外。因为幼教体制正进行着全面的改革，教师面临着前所未有的压力；社会对幼儿教师的期望值越来越高；教师间的竞争又日益激烈；另外幼儿教师常扮演着多重角色，职业的神圣感迫使教师不得不抑制自己的喜怒哀乐；还有工作与家庭生活的冲突等等，幼师每天工作时间长，精神整日处于高度紧张状态，长此下去就会造成心理负担和职业倦怠，这对教师工作和生活都是百害而无一利的。我想首先幼儿园要为教师创造良好的环境，包括物质条件和人际关系环境；再制订好工作时间，按规定控制好班上幼儿人数及安排好配班老师；同时要作好家长工作，以争取得到家长对幼儿园工作的支持。那么幼师个人我想从几种方法进行心理调适，缓解职业压力和倦怠。

1、正确对待自己觉得工作有压力的心态问题。这是一种比较普遍的问题而不是某个人特有的某种不正常的情况。

2、要合理确定自己的目标。每个人的精力和能力都是有限的，不可能事事都做得尽善尽美，要慎重确定自己的目标，切勿不切实际。人们有时带到疲惫与压力，在一定程度上是因为所希望达到的工作、生活目标与现实有了差距。尽快调整一下目标，心理将有可能得到缓解。

3、加强工作的计划性，科学合理地安排时间。工作与家庭中的事情都有轻重缓急之分，只要善于运用系统方法，就能取得主动。

4、要经常回想自己的得意之处，不是为了“躺在功劳簿上睡觉”，而是为了进行自我肯定，激发自信心，振奋自己的精神，使自己的心态得到有效的调整。

5、不断地吸取新知识，丰富和健全自己的知识理论体系，提高自身的素质，以适应社会发展要求，但不要急于求成。

6、要学会适时放松。除了要锻炼好自己的身体外，还要学会放松自己的心态。越是繁忙，越要安排一定的时间放松心态，在自己所喜欢的放松状态下来调整自己的心态，放松自己；如：体育锻炼、听音乐、在家看看电视、外出购物、旅游散心，找同事、家人、朋友聊聊等。

总之，一名优秀的幼儿教师，除了要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外，更重要的是需要具有健全的人格与健康的心理状态。一名具有乐观积极的自身心理环境的幼儿教师，会对教育工作充满信心，对教育幼儿有兴趣，以工作的劳苦为欢乐，教学效果会越来越好；反之，当一名幼儿教师的教育心理环境不良，有教育偏见，厌烦幼儿，她的情绪、教育行为都会有异常表现，必然会对教育教学工作会产生负面影响。所以我们只有时刻调整自己的心态，保持良好、豁达的心境，才能帮助身边的每一个孩子去收获童年的快乐。

教师是树，心理健康是阳光。愿每位幼儿教师都有阳光灿烂的心态，让教育之花更鲜艳！让教育之果更丰硕！

**小学心理健康培训总结篇六**

受学校安排，我于2月25日注册国培心理健康班，成为其学员。按照班级学习要求，我选了2课讲座，学习时间为25小时10分；写研修日志3篇， 1 被评论 ；写 教学设计与反思1 篇；我完成作业 3篇， 评论6篇；在 论坛研讨发帖11篇， 回帖 41篇 ，被回帖数57 篇。

（一）正确认识自负与自卑

1、对自卑和自负的理解

现代心理学认为，自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其它原因所产生的对自我认识的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人的尊重的心理状态。可以说自卑的实质就是自我评价过低。

自负是一种自我膨胀即过度的自信，对自己的认识以点带面，一方面好就认为自己光芒万丈，很了不起，孤芳自赏，瞧不起其他人，不接受他人的建议和批评，更缺乏自我批评。唯我独尊，自我中心，盛气凌人，总认为自己对而别人错，把自己的意志强加在别人身上，难以和他人心理相容，影响他的人际交往。过于自负的人会产生自恋人格，也叫水仙花症。

2、自卑和自负密切相关

1、客观条件自卑和自负产生的客观因素主要是受教师个体或群体的教育小环境、经济收入、社会地位、社会评价的影响。当教师群体或个体的教育环境、经济收入、社会地位、社会评价明显比其他行业或群体低时就会产生自卑；当教师群体或个体的教育环境、经济收入、社会地位、社会评价明显比其他行业或群体高时就会产生自负。

2、主观条件自卑和自负产生的主观因素受教师个体或群体的文化素养、自我认知、自我评价、自我体验等因素的影响。当教师的文化素养达不到一定程度或不能随时代的发展而不断更新、对自己缺乏全面的认识、对自己不能正确评价就有自卑的体验；当教师的文化素养达到一定程度或能随时代的发展而不断更新、对自己优点过于放大、对自己能力过高评价就有自负的体验。

3、客观与主观的关系按照哲学原理，主观是客观在人脑意识的反映；主观具有能动作用。自卑和自负是一种情绪体验，实质是客观因素作用于人脑的综合反映的体验。自卑和自负的心理体验不是永恒的，随着教师群体或个体的教育环境、经济地位、社会地位的变化而转化；随着教师的文化素养不断提高、自我认识、自我评价不断变化而消长。

（二）正确认识自我，快乐奉献自己

教育是太阳底下最光辉的职业，教师是人类灵魂的工程师。在教育教学过程中教师必须以满腔的热情、充裕的时间、旺盛的精力、饱满的情感投入到教育教学教育科研中来，从而促进学生全面健康的发展。

1、教师要全面正确地认识自我。无论你处在什么地位，是从事教育教学管理岗位，还是从事教育教学岗位；无论你是在优越的教育环境中从事教育教学，还是在简陋的教育环境里教书育人；无论你是出生在高干家庭还是出生于贫寒家庭；无论你是成长顺利还是在成长中遇到荆棘，你不能有半点自负与自卑，更不要职业倦怠。牢记一个教育工作者的使命：全心全意为教育服务，为学生的终生发展奠基，落实国家的教育方针。在顺时中要看到自己的弱点，看到自己的不足，看到身边的榜样;在逆境中要看到自己的长处，看到希望，看到同行和学生给你的温暖与支持。把自己的优势淋漓尽致地发挥出来，全力以赴地弥补自己的不足。

2、科学安排好自己的教育教学工作，快乐地奉献自我。教育教学工作是一项复杂的系统的讲究科学的工作。为了落实国家的教育方针，实现教育教学的目标，促进学生的全面健康发展，教师必须安排好自己的教育教学。课前的准备必须科学有序、课堂的落实必须效益最大化、课后的督察必须毫不松懈。同时要充分利用发挥媒体资源的作用。教师、学生、教材、媒体等都是媒体资源，而且教师与学生是最重要的资源，必须发挥好。比如，培训班干部，并且发挥班干部的管理水平和带头作用。既可以节省时间，又可以提高教育教学效益。

（三）、处理好教师角色冲突与职业倦怠，阳光展示教育风采。

1对教师角色冲突和职业倦怠的理解

1角色是个体在特定的社会关系中的身份以及由此而规定的行为规范和行为模式的总和。教师是接受一定的社会委托以教书育人为己任的专业人员。作为一个特殊的社会角色，生活在错综复杂的社会关系中，拥有多种社会身份，社会也赋予他不同的期望，同时，每个教

师都在不同层次、不同侧面的学校生活中，扮演不同的心理角色。教师角色大致可分为，一类是教学的与行政的角色：①教学角色；②教育角色；③行政角色。另一类是自我定向的角色，包括帮助者、学习者、学者、父母形象、寻求权利与安全者等角色。这样的心里角色必然会产生冲突。①、角色间冲突，②、角色内冲突，③、角色混淆， ④、角色与人格的冲突，

2教师职业倦怠就是指教师不能顺利应对工作压力时所处于的情绪、态度和行为的衰竭状态。体现为以下三个指标：情绪衰竭、去个性化以及个人成就感丧失。

2、教师角色冲突和职业倦怠的关系

从上面的概念可以知道教师角色的多样性导致了教师角色冲突的复杂性。为了扮演好这些角色，平衡好角色的冲突，教师的情绪必然会波动，态度必然会积极或消极，行动必然会敏捷或迟缓。当这些角色，角色的冲突不利于教师的健康发展时，必然产生教师的职业倦怠。也就是教师的角色冲突是造成教师职业倦怠的原因之一。

3、教师职业倦怠的有效调适方法

职业倦怠是由多种因素引起的，缓解倦怠是一个十分复杂的系统工程，它不仅需要社会各界、各阶层的广泛关注，还必须在学生和教师个人层面上采取有效措施，改善学校办学和管理现状，为教师的工作提供支持和保障。

总之，这次学习内容丰富，形式特殊，效果很好。

为了教师积极向上，心理健康的为教育全心全意服务。

1、政府确实加大教育的投入，改善教师的生存状况，搭建教师健康成长的平台。

2、教育内部管理尽量使教师的角色简化，角色的冲突淡化，教师教育职业化，制度建设与实施人性化。

3、教师个人要积极面对压力，调适心态，优化人际关系，积极参加体育锻炼与社会实践，劳逸结合，遵循教育规律，一专多能，把知识转化为经济，把技能转化为教育教研成果。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找