# 教师心理健康心得体会100字(五篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-20

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。教师心理健康心得体会100字篇一之前，觉得自己的压力挺大的。作为一名学校部门的负责人，领导的期望...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**教师心理健康心得体会100字篇一**

之前，觉得自己的压力挺大的。作为一名学校部门的负责人，领导的期望，社会、家长的期许，员工的期盼，学生发展的需求，更加上自身知识和能力的匮乏，这些都无不像一张张无形的网，将我罩在网中央，让我有种像身处夹缝中的草儿一样的感觉，在萧萧风雨中瑟瑟飘摇。为此，我十分困惑和迷茫。

很庆幸参加了这次心理健康专题培训，通过听取专家的视频讲座，细读同行们的心得文章，走进班级论坛，使我获取了教师心理健康的观念和基本知识，这次培训带给了我无限的收获。

这次培训让我受益最深的就是如何应对教师的心理问题及职业倦怠。

1、寻求社会支持。呼吁社会提高教师的社会、经济地位。充分认识教师也是一个普普通通的人，是一个追求完善的“常人”。

2、建议学校管理者在管理过程中要坚持以人为本，实行人性化管理，要关注教师的成长与发展，为每一个教师提供发展的机遇，帮助每一个教师获得发展的乐趣，要关心、爱护、尊重、理解教师，满足教师的精神需要。

1、保持心理健康。

(1)教师要培养积极的自我意识，要走出教师“完美形象”、“无所不能”的思想误区，清楚地了解自己的优缺点所在，正视自己的喜怒哀乐，既不妄自菲薄，也不自我膨胀，不过分苛求外部环境，以避免因现实与理想之间的落差而造成的心理冲突。

(2)运用积极的心理暗示。教师在工作中难免会与领导、同事及学生发生一些不愉快的事情，它会使教师受到打击而自怨自艾、退缩、逃避或走向极端，陷入职业倦怠。这时要用言语反复提醒自己，进行自我暗示，促进自己乐观向上，善待生活，充满激情，从而远离倦怠。

(3)及时宣泄自己的不良情绪，遇到烦恼，不要闷在心里，更不要钻牛角尖，可找几个知心朋友谈谈心、聊聊天，或参加一些健康有益的文体活动，调节心理平衡。

2、改善人际关系。

良好的人际关系可以使教师获得良好的社会支持，教师应努力形成正确的人际关系知识，恰当把握在交往过程中的自我定位，遵循平等交往原则，掌握基本的人际交往技能，真诚对待交往对象。从而改善人际关系，获得良好的社会支持系统，通过社会支持来缓解压力，降低职业倦怠。

3、提高综合素质。

教师应加强学习，不断提高自身的综合素质，促进自己可持续发展，为自己的职业发展奠定坚实的基础。

(1)要有良好的政治思想品德。牢固的法纪意识。遵守社会公德，崇尚家庭美德。要具有较高的专业水平和渊博的文化知识、广博的文化素质。

(2)要具有健康的个性修养。教师端庄优雅的举止、儒雅的风度、礼貌博学的谈吐、大方得体的着装和整洁的仪容仪表等，都是教师良好素质的外部表现。教师本身就是一种教学媒体，教师的体态语言对学生具有直观、真实的教育作用，也将对学生的行为举止、仪表修养产生直接的影响。

(3)要有高尚的情操、谦虚的品质，是教师应具有的良好的个性心理品质。高尚的情操包括教师的操守、道德感、理智和美感等方面，谦虚的品质是教师在行为作风上所表现出的虚心、不自满、不骄傲，乐于接受批评与建议，取长补短。正如孔子所倡导“三人行，必有吾师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”

(4)要有坚强的意志，持之以恒的精神。俗话说:“十年树林，百年树人。”教师的工作是艰巨繁重的脑力、体力相结合的劳动，没有严格的时间和空间界限，不分八小时内外，全凭教师的良心、觉悟和意志去完成，有时为了解决某个教学问题、班级问题或某个学生的问题，会耗费教师许多的精力和时间，因此，坚强的意志和持之以恒的精神是教师个性心理品质的重要内容。

4、保持乐观的心态和幽默的情绪

(1)教师自身保持一种乐观的心态非常重要。教师的乐观精神主要包括宽容精神、赏识意识和有激情地生活。宽容精神是一种“人不知而不愠”的修养，这样的人不会喋喋不休地抱怨;赏识意识是对他人表达真诚的认可和尊重。激情并非简单的生理现象，它主要显示为一个人的精神状况。我个人认为:选择了做教师这个职业，就是选择了一种无可救药的乐观主义生活方式。既然选择了，何不尝试着每天微笑着上课，微笑着下课呢?

(2)教师要有广泛的兴趣，健康幽默的情绪，平静愉快的心境和活泼开朗的性格。教师广泛的兴趣，不仅表现在对教育事业的酷爱和高度的责任心，而且还表现在满腔热情指导一切对学生有益的活动;教师特定的职业活动，要求教师要有自我控制情绪的能力，并应以积极的情绪去感染和激发学生;教师活泼开朗的性格也是一种积极的教育因素，教师在工作中所表现出的积极乐观、热爱生活、勤奋工作的风貌，都会提高教育教学的效果，有利于学生健全人格与健康心理的形成和培养。同时也对学生今后的成长产生潜移默化的影响。

通过这次心理健康培训使得我提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生;反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

**教师心理健康心得体会100字篇二**

xx年，我有幸参加了心理健康教育国培学习，通过培训，让我对心理健康教育有了一定的认识和了解，这次的培训对我来说意义重大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。总之，本次培训让我收获颇多，以下是我在这次远程培训活动中的一些心得体会。

对于教师而言，教师是学校心理健康教育的具体实施者，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。教师的言谈举止、一举一动，都会使学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出良好的气氛，让学生学得轻轻松松，在轻轻松松的学习环境中使自己的人格魅力孕育出学生健康的心理。因此，教师拥有良好的心理素质，有利于构建师生间的良好关系，对学生的心理也会有良好的引导作用。对学生而言，学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的学生就好比是温室中的花朵，我个人将其归为三类：父母在家且对孩子管教无方者（甚至不加管教者）；父母均不在家的留守孩。这三类学生中或多或少的存在品德行为不端者，后二者极为严重。究其原因简而言之可归为：一方面这些孩子缺少家人管教。尤其是那些留守孩的父母均在外务工，只有二老照管，二老视孩子为掌上明珠，捏在手里怕碎了，衔在口里怕化了，做错事更是偏袒有佳，更何况是训斥和打骂？二是社会上一些不良风气的侵蚀与毒害。初中生毕竟抵制力较差，对社会上那些极具诱惑力的东西是难以抗拒的，一旦沾染上便如毒品一样，时间一长，这些孩子有的就养成了许多不良的嗜好：抽烟酗酒、打牌赌博；有的人生观、价值观产生了严重的扭曲：坑蒙拐骗偷抢；有的甚至是无恶不做，长期以往，人将不“仁”也！所以青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注学生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地生活和成长，诗意的栖居在美丽的校园之中。

我在学校既是班主任，又是语文教师。作为班主任，我认为可以从下面几个方面入手：

1、利用班会时间对学生进行心理健康教育。

班主任利用班会对学生进行心理教育时，要有意识的引导，设计的班会主题一定要有针对性，使学生通过积极思考后畅谈自己的意见和看法，在交流中使学生自然而然地改变原有的不健康想法。我曾经办过《远离网吧，阅读经典》、《谁言寸草心，报得三春晖》等班会。

2、开展良好的集体活动对学生进行心理健康教育。

良好的集体活动能使学生在活动中消除心理障碍，比如本学期我开展了唱歌比赛，篮球赛，团体诗歌朗诵，感恩的心手表演等活动，大大加强了学生之间的交流，平时寡言少语的学生，不愿意和其他学生交流的学生都参与了进来，使他们每个人都有了表现得机会，对他们的各种能力都进行了有效的锻炼。

3、要求学生写周记。

我在开学时让每个学生准备一个周记本，内容长短不限，但是要写自己的心理，思想和情感方面波动状态。这样有利于学生和教师之间的相互交流，可以更好的引导学生网健康的方向发展。作为语文教师，我也是从三个方面来进行心理健康教育的。

（1）在教材文本讲解过程中进行心理健康教育。

比如无论是讲在寂寞与黑暗中勇敢坚强站起来的海伦·凯勒；还是在讲中国诗歌史上的大诗仙，在失去希望仍不忘高呼“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的李白，在讲解文本的过程中，都可以用来进行心理健康的教育，教育他们面对挫折时应该以怎样的心态对待。

（2）在阅读课教学的过程中进行心理健康教育。

在阅读课教学过程中，如果不去阅览室，我经常选择一些写得文笔与意境都很优美，且对学生起一定教育作用的文章念给学生听，学生开始有点吵，但是在听的过程中，随着文章感情的变化变得异常安静，听完之后，就让学生写下他们感触最深的地方并加以评析然后起来说，这样不仅可以提高学生的听说能力、理解能力，还能净化学生心灵，使他们个人的情感得以升华，良好的人格得到熏陶，有利于孕育健康的心理。如果去阅览室，则要求他们带好纸和笔，把自己看到的好句子写下来，并写上对这些句子的理解，下课后交上来，结果发现他们所摘抄的句子全部是对生活的总结、格言警句、有助于励志的句子。当本子发下去，我就花一节课让学生按照其收获进行交流，学生在这一过程中不仅学到了知识，而且也有助于学生的心理健康的发展。

(3)在作文批阅的评语中进行心理健康教育。

这和上面所讲到的周记的功效基本一致，在作文中，如果发现学生的心理价值观有问题，就要及时的纠正学生不健康的心理。

现行的远程培训管理方式主要通过培训学员用户实名登录、论坛发帖、回帖研讨、作业等途径进行。但其学员真实性、作业原创性、发帖回帖实用性等问题都值得质疑。另外，在一些偏远落后的学校，上网是比较难的一件事，农村教师家境贫寒无电脑上网，导致有的教师周末还要去网吧学习，还有年级大的教师根本就不会使用电脑，叫年轻的同事帮忙自己学习，一方面背离了培训的初衷，一方面也起不到培训的效果。还有就是学员各自在自己的电脑面前孤立地学习，很难形成班级团队意识，很难发挥团队的作用，显得就比较松散，感觉学不学反正没什么压力，不看也没有人知道，竞争意识不强。

总之，作为教师，我们的责任就是教书育人，我们除了要对学生进行思想品德教育和科学文化知识教育外，还要针对学生的心理进行教育，只有这样，学生才可以得到身心的全面发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学岛的知识全部运用到教育教学的工作之中！

**教师心理健康心得体会100字篇三**

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**教师心理健康心得体会100字篇四**

时代在发展，人们心理健康方面的问题却越来越多。如今，健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。因此，健康的心理是人类生存必备的条件和基础。在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。作为学校里一名兼职的心理教师，常常面对各种各样学生的心理困惑，也就常常感到自己知识与能力的不足。

这次，我积极参加了同安区中小学心理健康辅导室兼职教师培训班。几次的培训、学习之后，感觉收获颇丰，对中小学心理健康教育有了全新的认识，树立了新理念，掌握了新方法，明晰了新途径，过去百思不解的一些实际问题变得眉目疏朗了许多，真是受益匪浅。

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，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，争做一名受欢迎的教师。

可见，我们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。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教育教学活动中去。

在这次学习中，，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。这足以表明，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，我们要尽量为学生创设健康、温馨的教育、学习环境，要有计划有针对性地开展各项心理健康教育活动；要与学生家长沟通思想，相互配合，将心理健康教育渗透到学校、家庭、社会教育之中。【 】

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向上的方向发展，让新一代青少年健康茁壮地成长。

对于我们来说，这次培训是我们很好的学习机会。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，为了孩子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。今后，我希望自己能成为照亮孩子心灵的一束光！

**教师心理健康心得体会100字篇五**

教师是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为教师要用高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。而幼儿教师应该怎样维护和增进幼儿的心理健康呢?以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会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。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

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。

虽然幼儿教育工作与其他职业相比性质较单纯，园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过\"走出去、请进来\"等形式，提高教师心理健康水平。幼儿教师的主要工作环节大都是没有管理者和同行在场，因而其工作有较大的独立性。正因为这样，从心理上来说排斥管理，甚至敌视管理。在现行的幼儿园管理体制中，管理者扮演着检查员的角色。但教师却容易将管理和监督等同起来，由此产生了对立。

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