# 学习教师职业倦怠心得体会（精选5篇）

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-27

*第一篇：学习教师职业倦怠心得体会教师职业倦怠分析与自我调适心得体会果这小学 龙耀伦2024年6月19日，我听了坝子中学周志凌老师的有关教师职业倦怠的一些内容,使我深受教育，我认为应从以下几个方面调整职业倦怠心理：一、树立“干一行，爱一行，...*

**第一篇：学习教师职业倦怠心得体会**

教师职业倦怠分析与自我调适心得体会

果这小学 龙耀伦

2024年6月19日，我听了坝子中学周志凌老师的有关教师职业倦怠的一些内容,使我深受教育，我认为应从以下几个方面调整职业倦怠心理：

一、树立“干一行，爱一行，专一行。”的信念，保持对自己职业的新鲜感，寻求工作之外的乐趣。

二、学会对自己的能力、知识水平做出一个较为客观的评价，适当降低成就欲和期待值，从而使自己摆脱沉重的失落，难解的怨气，无名的惆怅，保持平常心态，“不以物喜，不以己悲。”

三、学会自我调适，宣泄，从而缓解心理压力。教师要正确认识压力，积极面对工作，乐观向上，合理调节情绪，克服遇到的各种心理问题，并进行适当的转移调控、宣泄调控，合理调节生活节奏，改善睡眠、饮食等方面不良习惯，加强体育锻炼。给自己寻找快乐的理由。

四、多做有益于身心健康的活动，如锻炼身体、良好饮食和充足的睡眠。

生理机能与人的内心情绪休戚相关。当身体强健,身体中的神经系统、血液循环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、免疫系统,以及骨骼、肌肉、皮肤和毛发等组织运转顺畅时,人的精神上的承受能力必定较强。锻炼能促进身心健康,远离倦怠。合理饮食——为身体健康提供“燃料” 饮食是人生的享受,合理健康的饮食能缓解身心压力,给身体提供燃料和动力。

五、积极参加各种培训和学校组织的教研活动，自我充电，不断提高业务水平。教师应具有渊博的学识，不断学习新知识，优化知识结构。教师的自我充电有助于产生新的教学理念，防止产生油尽灯枯的感觉，重新唤醒教师对教学的激情。

六、建立良好的支持系统

 家庭是个体赖以生存和发展的基础，家庭也是放松之地，也是能量再生的场所，对于职业倦怠的缓冲效果是显而易见的。因此，我们首先应摆正家庭与工作的关系。同时，运转正常的社会支持系统也有助于个体战胜困难。来源于领导（如校长）的支持的重要性远远大于同事和其他人的支持。来源于同事的支持比来源于家庭和朋友的社会支持在教师压力和枯竭之间所起的缓冲作用更大。来源于学生和学校领导的支持，以及情感型支持对于降低枯竭水平更为有效。

总之，小学教师职业倦怠的缓解是一项十分具有挑战性的工作，如果每一位教师，在紧张工作之余，经常参加丰富多彩的娱乐活动，使身心得以放松，情感得到增进，人心也会得到凝聚。教师工作的积极性充分的调动，学校整体凝聚力就会不断增强。

**第二篇：学习教师职业倦怠心得体会**

学习教师职业倦怠心得体会 马艳霞

对于教师职业倦怠的消除与缓解，通过学习有关资料，我认为应从以下五个方面进行。

一、保持做教师的新鲜感，对工作充满激情，对教育事业有神圣的追求。教师要认识到长时间做一种重复性的工作是有价值的，有意义的，内心深处要坚定对教育事业的执著。当教师不是为了追逐名利，我们最大的收获就是给学生良好的影响，伴随他们健康成长。不可否认的是，当教师达到教学的颠峰之后，通常会对之失去兴趣，但优秀教师是能够从一而终的。因此，教师要想使自己教学成功，就必须铭记一点：无论这门课你教过多少遍，对学生而言，都是新知识。同时教师应对自己的工作保持适中的期望值，要充满一种个人成就感。

二、热爱教学工作，关爱学生，努力与学生构建融洽的师生关系。师生间的相互尊重、理解、信任，有助于营造一种和谐舒适的学习氛围，学生更容易把精力放在学习上，对教师也会表示好感和尊敬。教师要经常激励学生，真诚赞扬学生的长处，以发展的眼光看待那些所谓的“问题学生”，努力去理解每个学生各方面的兴趣和爱好，与之进行良好的沟通。

三、积极参加教研活动，自我充电，不断提高业务水平。身为教师，必须成为学习者，懂得教育是促进学生全面发展的过程，而不仅仅是使其获取知识的过程。教师应具有渊博的学识，不断学习新知识，优化知识结构，创造良好的学习条件让学生主动探究新知。教师应潜心教研教改，开拓创新，勤恳务实。教师的自我充电有助于产生新的教学理念，防止产生“燃尽”的感觉，重新唤醒教师对教学的激情。

四、保持良好的人际交往，协调处理好各方面的社会关系。教师除保持融洽的师生关系外，还应与教育领导良好沟通，与同事融洽相处，与家长协调合作，当然也少不了充满温馨的的家庭成员关系与亲朋关系。

五、保持心理健康，学会自我调适，缓解压力。教师要正确认识压力，积极面对工作，乐观向上，合理调节情绪，克服遇到的各种心理问题，并进行适当的转移调控、宣泄调控，合理调节生活节奏，改善睡眠、饮食等方面不良习惯，加强体育锻炼。

对于教师职业倦怠的缓解，社会也应建立相应的支持系统，建立合理的社会期待，给处于倦怠期的教师以支援和协助，帮助他们减轻压力，但是完全缓解职业倦怠主要靠教师本人。

**第三篇：学习教师职业倦怠心得体会（模版）**

学习教师职业倦怠心得体会

通过对教师职业倦怠的相关学习，我认为应从以下几个方面调整职业倦怠心理。

一、树立“干一行，爱一行，专一行。”的信念，保持对自己职业的新鲜感，盼望工作之外的乐趣

二、学会对自己的能力、知识水平做出一个较为客观的评价，适当降低成就欲和期待值，从而使自己摆脱沉重的失落，难解的怨气，无名的惆怅，保持平常心态，“不以物喜，不以己悲。”

三、保持良好的人际交往，协调处理好各方面的社会关系。教师应该建立好与校领导、同事和学生家长的关系，通过建立自己交际圈中的良好人际关系,不仅会满足各种生物学性质的需要,而且能够不断掌握学习、工作和生活的知识、技能以及符合社会要求的行为方式,并在交际中主动地调节自己的行为。可以肯定地说,有着良好人际关系的教师是很少出现职业倦怠情况的。

四、多做有益于身心健康的活动，如锻炼身体、良好饮食和充足的睡眠。生理机能与人的内心情绪休戚相关。当身体强健,身体中的神经系统、血液循环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、免疫系统,以及骨骼、肌肉、皮肤和毛发等组织运转顺畅时,人的精神上的承受能力必定较强。锻炼能促进身心健康,远离倦怠。合理饮食——为身体健康提供“燃料” 饮食是人生的享受,合理健康的饮食能缓解身心压力,给身体提供燃料和动力。

五、积极参加各种培训和学校组织的教研活动，自我充电，不断提高业务水平。教师应具有渊博的学识，不断学习新知识，优化知识结构。教师的自我充电有助于产生新的教学理念，防止产生油尽灯枯的感觉，重新唤醒教师对教学的激情。

六、学会自我调适，宣泄，从而缓解心理压力。教师要正确认识压力，积极面对工作，乐观向上，合理调节情绪，克服遇到的各种心理问题，并进行适当的转移调控、宣泄调控，合理调节生活节奏，改善睡眠、饮食等方面不良习惯，加强体育锻炼。给自己寻找快乐的理由。

七、正确看待和关爱每一个学生，让每一个学生在他原来的基础上都有所提升。尤其要正确对待“学困生”，给他们找优点，寻路子，让他们也能体会集体和老师的温暖。一个有用的人才不一定都必须得是研究生、博士生，我们需要画图纸的，同时我们也离不开铺路架桥的。

**第四篇：教师克服职业倦怠学习心得体会**

职业倦怠在每个行业中普遍存在的严重问题，但是我们该怎么去面对呢？教师对克服职业倦怠有怎样的心得体会呢？那么小编给大家分享教师克服职业倦怠学习心得，欢迎阅读！教师克服职业倦怠学习心得体会1

今年的专技天下学习，我有幸聆听了讲座《教师职业倦怠》，他将现代教师存在的问题及现状等因素为我们教师进行了分析，使我们深切的认识到造成职业倦怠原因，以及对待其产生的问题将如何采取措施，如何加以调整。

职业倦怠一个是人的心理，一个是身体的。我个人认为主要是人的心理，人的心理健康了，心态平衡了，即使是在工作中经常有挫折、恐惧、沮丧等也能化解，如果自己不能化解，会直接影响人的身心健康，影响人的工作效率，影响工作中人际关系以及整个工作环境的质量，影响人的职业发展前途，影响社会系统的正常运转。这样我们克服职业倦怠的毛病，其方法是：

1、进行有效的自我管理，学会适应环境。

2、管理好自己的压力，学会减压。

3、为自己建立一个社会支持系统，学会人际交往。

4、使自己的工作更有趣味，学会乐观、轻松的工作。

5、让自己变得超脱一些，学会快乐的生活。

通过这次学习我体会有深，总结三句话：一句话是，健康、能力、知识是自己的，又何必倦怠呢！二句话是，快乐的工作，有质量的生活。三句话是，有好的心态去面对一切的一切，把所有的烦心、急躁、挫折、沮丧、焦虑、统统丢在脑后，我们的一生将会一切顺心、安心。

教师克服职业倦怠学习心得体会2

对于教师职业倦怠的消除与缓解，通过学习有关资料，我认为应从以下五个方面进行。

一、保持做教师的新鲜感，对工作充满激情，对教育事业有神圣的追求。教师要认识到长时间做一种重复性的工作是有价值的，有意义的，内心深处要坚定对教育事业的执著。当教师不是为了追逐名利，我们最大的收获就是给学生良好的影响，伴随他们健康成长。不可否认的是，当教师达到教学的颠峰之后，通常会对之失去兴趣，但优秀教师是能够从一而终的。因此，教师要想使自己教学成功，就必须铭记一点：无论这门课你教过多少遍，对学生而言，都是新知识。同时教师应对自己的工作保持适中的期望值，要充满一种个人成就感。

二、热爱教学工作，关爱学生，努力与学生构建融洽的师生关系。师生间的相互尊重、理解、信任，有助于营造一种和谐舒适的学习氛围，学生更容易把精力放在学习上，对教师也会表示好感和尊敬。教师要经常激励学生，真诚赞扬学生的长处，以发展的眼光看待那些所谓的“问题学生”，努力去理解每个学生各方面的兴趣和爱好，与之进行良好的沟通。

三、积极参加教研活动，自我充电，不断提高业务水平。身为教师，必须成为学习者，懂得教育是促进学生全面发展的过程，而不仅仅是使其获取知识的过程。教师应具有渊博的学识，不断学习新知识，优化知识结构，创造良好的学习条件让学生主动探究新知。教师应潜心教研教改，开拓创新，勤恳务实。教师的自我充电有助于产生新的教学理念，防止产生“燃尽”的感觉，重新唤醒教师对教学的激情。

四、保持良好的人际交往，协调处理好各方面的社会关系。教师除保持融洽的师生关系外，还应与教育领导良好沟通，与同事融洽相处，与家长协调合作，当然也少不了充满温馨的的家庭成员关系与亲朋关系。

五、保持心理健康，学会自我调适，缓解压力。教师要正确认识压力，积极面对工作，乐观向上，合理调节情绪，克服遇到的各种心理问题，并进行适当的转移调控、宣泄调控，合理调节生活节奏，改善睡眠、饮食等方面不良习惯，加强体育锻炼。

对于教师职业倦怠的缓解，社会也应建立相应的支持系统，建立合理的社会期待，给处于倦怠期的教师以支援和协助，帮助他们减轻压力，但是完全缓解职业倦怠主要靠教师本人。

教师克服职业倦怠学习心得体会3

4月26日，在勐腊县教育局的组织下，我认真聆听了陶云教授的专题讲座《教师的职业倦怠与心理调适》，陶教授全面且深刻地分析了教师职业倦怠的原因及如何走出倦怠，让我受益非浅，对我们今后的教学工作有很大的帮助。

一个教师的心理是否健康，直接影响学生的心理健康与否。在学生面前，教师的一举一动，喜怒哀乐都躲不过学生的眼睛，学生会根据自己的觉察，作出相应的反应。假如教师的情绪烦乱，遇事处处不顺，整天愁眉苦脸或者一副怒气冲冲的样子，那么学生则处在唯恐被“无名火”烧及的恐慌之中，他们就不会乐意同教师交往。反之假如教师精神振作，和蔼可亲，学生也就会心情舒畅，友好相处。有了宽松和谐的环境气氛和情绪，学生的思维才有可能变得积极活跃。因此，教师的心理健康在教育教学中起着重要的作用。教师职业倦怠其实就是影响教师心理健康的重要因素，我们不得不重视，因此，作为教师要学会调适自己的心理。

那么，如何才能成为一个心理健康的教师呢？怎样调适自己的心理呢？首先要树立正确的三观即世界观、人生观、价值观。其次，正确认识压力，积极面对工作，乐观向上，正确对待挫折，提高心理承受力，要合理调节情绪，克服遇到的各种心理问题，并进行适当的转移调控、宣泄调控。第三，品味生活，合理调节生活节奏，学会放松自己，保持健康心理，学会自我调适，缓解压力。第四，广交朋友，寻求社会支持。教师除保持融洽的师生关系外，还应与同事融洽相处，与家长协调合作，当然也少不了充满温馨的的家庭成员关系与亲朋关系。第五，加强体育锻炼，应对压力困扰。

总之，对于教师职业倦怠的缓解，社会也应承担起责任，建立相应的支持系统，建立合理的社会期待，给处于倦怠期的教师以支援和协助，帮助他们减轻压力，营造一个良好的教育环境。

**第五篇：学习教师职业倦怠调节心得体会**

学习教师职业倦怠调节心得体会

白河高中：姬晓敏

教师这个职业，它本身的社会期望值很高，在世人眼中，“教师”就是“无私奉献”“为人师表”的代名词，当其他职业的人作出哪怕是惊世骇俗的举动时，人们都能理解并宽容，而教师却往往不能。

听了李教授的培训后，我深受启发，学习到了一些解除职业倦怠的方法。首先，转变观念，要把教育当成幸福追求。不要把教师作为一个职业来看，它应该是我们毕生努力追求并为之奋斗的崇高的事业。“我要的”仅仅是个工作，而我追求的则是我的理想和事业。无论艰难坎坷，百折不回；无论荆棘苦涩，甘之如饴。

其二，要正确对待付出与收获，学会理性妥协，保持积极向上的心态。对待工作要认真细致，但不要苛求工作结果的完美。我们要有一双慧眼和一颗感恩的心，从日常平凡琐碎的工作中寻找和发现快乐，融于生活，又要点缀生活。把教书育人当成是世界上最幸福的事，用这样积极的心态来冲淡心灵上倦怠的尘土，累并快乐着！

其三，要不断提高自己的能力和知识水平。要想成为一个好教师决不能墨守成规，只有不断探索创新，成为“专家型”教师，才能永葆教育青春。因此，既要具备扎实的基本功，又要多读书，不断提高自身的专业素质和教学理念。

最后，加强身体锻炼，攒好革命的本钱。“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”这个理念大家都懂，可是每天真要我们拿出一小时锻炼，确实很难。怎么办，为了自己的身体健康，就要挤时间。我们可以忙中偷闲，充分利用大课间操的半个小时时间出去走走。

总之，一句话：让自己拥有教育教学的激情。因为激情中蕴含着教师的教育理想，教育理想则表现在热爱教育事业、热爱学生的教育激情之中。当我们用激情去进行教学，用激情去吸纳和传播知识，用一种高亢的精神状态、真挚深沉的情感，通过不同的交流方式，把教学中的各个环节紧密有效的结合起来，完成教学目标时，会使学生的心灵受到陶冶，智慧得到启迪，潜能得以挖掘。当这样的时刻来临，教师同时获得了成就感和满足感，教师职业倦怠必然踪迹全无。

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