# 最新教师心理健康讲座心得 心理健康讲座教师心得体会(汇总8篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-04-01

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧教师心理健康讲座心得篇一近日，我参加了一场关于心理健康的讲座，从...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**教师心理健康讲座心得篇一**

近日，我参加了一场关于心理健康的讲座，从中深受启发，也让我有了更深的理解。作为一名教师，我觉得在工作中遇到问题时，思考心理健康的问题是至关重要的。因此，我想写一篇文章，分享我在这次讲座中的体验和经验，以及我对心理健康问题的看法。

第一段，先描述一下讲座。在开始讲授前，主讲人先介绍了自己的背景和专业领域，包括心理学、教育学和辅导学等。他还为我们提供了关于心理健康的定义，并解释如何在日常生活中找到平衡。接着，他讲解了情绪管理基础知识，包括各种常见的负面情绪，如愤怒、焦虑和压力等等，同时也介绍了一些有效的应对策略和规范行为。主讲人还分享了他的个人故事和经验，以帮助我们更好地理解和应用这些知识。

第二段，谈一下自己的心得体会。通过这次讲座，我学到了如何更好地管理自己的情绪、提高自己的应对能力、处理自己的问题以及关注他人的情况。我从中认识到了自己在情感表达中存在的一些缺陷，并学到了如何更好地与别人交流。同时，我也更加清楚地认识到了健康状态与心理健康之间的关系以及如何在压力下保持自己的身心健康。

第三段，阐述一下在工作中遇到的问题。潜在的心理问题在教育中时常显露出来。如何在日常教学工作中认识学生的心理状态，发挥他们的全部能力，帮助他们更好地成长，是我们作为教师需要认真思考的问题。而这样的教育模式，需要从根本上重视心理健康的问题，并为学生和教师提供更好的心理支持和辅导。

第四段，探讨心理健康问题的解决方案。首先，我们需要更深入地了解心理健康的基本概念，并了解如何在日常生活中找到平衡。其次，我们要保持积极的心态，学会有效地管理负面情绪。另外，我们也要学习如何自我调节和自我疗愈，关注身体健康，保持生活的平衡。最后，我们要认真对待他人的心理健康问题，并学会正确认识别人的心理需求，提供有效的支持和教育。

第五段，总结以上内容。在这场心理健康讲座中，我收获了丰富的经验和知识，更加明确了心理健康问题的重要性。作为一名教师，我将注意到学生成长的整体性，时刻保持良好的心态和方法，以共同构建和谐的心理教育体系。在以后的学习和工作中，我将更加深入地研究心理健康问题，为学生和教师提供更好的支持和服务。

**教师心理健康讲座心得篇二**

：随着教育事业的发展，在各级学校追寻提高教学质量的同时，对于教师的人性化管理也成为学校管理工作中的首要关切。学校教师管理工作应从教师心理的健康发展出发，采取有力的措施，实施人性化管理，以提高教师管理质量，保证学校的健康发展。

教学质量 学校管理 心理健康

教师承担着培养新一代人才的使命，需要具备良好的心理素质。教师心理素质的一个重要体现就是心理健康情况，处于各种原因，现在的教师心理健康状况不容乐观。从学校管理的角度来讲，需进一步推进人性化管理进程，促进师生的健康成长和学校的健康持续发展。

要实行人性化管理，就需要学校管理者在教师管理工作中积极转变观念，更加关注教师心理的健康成长，创造良好的工作环境，在宽松愉悦的气氛中激发教师的工作热情，使教师心理健康状况与学校管理形成相互促进、相互制约、相辅相承、辨证统一的和谐关系，促进教育事业的良性发展。

教育教学活动的理想状态是师生双向互动、潜移默化、目标统一。心理健康的教师会“以心交心，以爱释爱，动之以情，晓之以理，导之以行，持之以恒，约之以纪”，使这种用心教育的方式成为一种习惯，达到平等、愉悦、和谐的情境和氛围。

从工作或职业认同角度来看，教师的心理健康也是至关重要的。教师的价值观应与社会的核心价值观相统一，工作或职业认同在工作中表现出敬业爱岗的精神。教师职业认同即教师在内心里对教育职业的价值与意义的认定，从中体验到乐趣与幸福，体会到对个人价值的肯定，这既是一种过程，也是一种状态。实践证明，教师对职业的认同感越强、心理层次越高，就会以更加以积极、主动、愉悦的心态投入教育职业，真正热爱教师职业，将其当作人生最高境界的追求和崇高的事业。

影响教师心理健康的因素主要来自社会因素、职业因素、个人因素等方面。随着社会进步，社会对教师的要求越来越高，教师的压力也随着社会的期望愈加沉重。然而社会关注的仅仅是教师这一职业，常常忽略了教师本身，仍然没有形成尊重教师的社会风气。目前，终结性评价的方式教师评价体系尚不完善，存在许多不足之处。评价标准程序化、强行量化，实行“一刀切”，缺乏公开性和发展性，机械、简单的评价方法很难从教师的差异性和教学背景进行全面考量，这将对教师的心理健康造成不良影响。同时教师的个人因素也是影响其心理健康的重要方面。

学校人性化管理无论是作为一个目标，还是作为一种理念或一种管理方式，它的提出是符合现代人心理需求的。抓好人的管理，树立人的要素第一的思想，加强人的思想政治工作，不断提高思想政治素质和业务素质，也是学校各项工作中一项根本性任务。讲政治是管好人的重要途径。学校工作更要把加强思想政治工作摆在首位，因为思想政治工作是依法治教得以实现的支柱，是保证学校社会主义方向的关键。而严密的制度，严格的管理，都是要靠人来做的，只有自觉、科学地去做，才能做好。思想支配行动，就可以努力去做好各项工作。讲公平是管好人的关键。坚持一视同仁，量才是用，以诚相待，平等待人，充分了解每个教师的具体情况，根据“扬长避短，量才使用”的原则，安排好每一个教师的工作，使每个教师充分发挥自己的聪明才智，从而达到学校整体工作的最佳效能。坚持民主化管理，注重细节，抓过程管理，势必取得一定成效。坚持树立典型，鼓励多数，立足于大多数人的观点，都要有利于调动群众的积极性，使学校管理工作有一个可靠的群众基础。

面对种种影响教师心理素质的因素，学校管理者在教师管理工作中应加倍关注教师心理的健康发展，不仅要树立现代教育观念和现代管理意识，并能够针对实际情况和具体原因采取有力措施，努力提高教师的心理健康水平。在制定规章制度、拟订教学规划过程中，都要重视考虑教师心理，给予教师更多、更广的灵活度和自主权，给予足够的尊重和信任，从人的需要去经营和发展学校。创建教师学习型组织，构建丰富的教师文化体系，通过培养弥漫于整个教师团队的学习气氛，充分发挥教师的创造性思维能力，形成一种有机的高度柔性的、扁平化的、符合人性的、能持续发展的格局。教师评价，即根据一定的教育目标，运用可行的科学手段，通过系统地搜集信息、统计分析，对教师工作和结果以及与此相关的人文素养等进行的价值判断，从而为不断优化教育和教育决策提供依据的过程。学校应实施发展性评价机制，以促进教师发展为最终目的，制定明确合理的评价内容和评价标准，突出教师其人在评价中的主体地位，促进教师积极参与到评价中，同时体现教师的个体差异，激发教师外人发展的积极性。注意评价指标的完备性、科学性。除“德”、“勤”、“能”、“绩”、还应有“心”，即心理素质。由此可见，完善教师评价制度促进教师心理健康水平。

加强教师心理健康自我维护意识的培养，使教师正确认识市场经济不相信眼泪，大浪淘沙、优胜劣汰是社会发展的必然趋势。鼓励教师在教育体制改革的竞争中，正视现实，不断进取，实现自我价值。学校要设法创造条件和机会，让教师参加各种形式的学习，以提高教师自身的综合素质。鼓励教师增强心理健康意识，加强学习丰富心理健康知识，及时有效地克服和化解工作生活中的不良情绪，保持健康的心态。

心理健康的教师同时也应具备以下素质：第一，爱岗敬业，全身心投入教育事业。要从内心深处热爱教育事业，积极进取，开拓创新，无私奉献，尽职尽责地完成每一项教学工作，不断的挑战自我，超越自我。第二，加强政治学习，不断提高政治素养，奉公守法，恪尽职守，遵守社会公德，忠诚人民的教育事业，为人师表。第三，培养对学生的爱心，提高师德修为。崇高的师爱表现在对学生一视同仁，爱心、耐心、细心，时时刻刻关爱学生，培养学生健康的人格，树立学生学习的自信心，注重培养他们的学习兴趣。第四孜孜不倦，积极进取。这就要求教师要不断提高自身素质，不断完善自己，与时俱进，孜孜不倦的学习，积极进取，开辟新教法，并且要做到严谨治学，诲人不倦、精益求精，厚积薄发，以求因材施培养教好每一名学生。第五，以身作则、率先垂范。教师要时时处处严格自我要求，为学生做出榜样，成为学生的良师益友。

教师心理素质，已经成为世界教育发展的重要一极。当代教育事业面临的最大挑战就是教师的思想观念，思维方式和人文修养。“明天的教师”的心理素质应该是健康而全面的。要实现这个目标，有赖于全社会的关注，有赖于教师自己努力争取，更有赖于将学校人性管理与教师心理健康的完美结合。人性化管理是建筑在规范的制度管理和先进的科学管理基础上的一项系统工程，需要在我们构建和谐校园的实践中不断探索，使教师以忠诚对待事业，以敬业对待学校，以勤奋对待工作，以友善对待同事，以自信对待自己，以关爱对待学生，从而促进学校的发展、学生的发展和教师专业、生命成长历程的多姿多彩发展。

**教师心理健康讲座心得篇三**

听了《教师心理健康专题讲座》，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。

当听到:“早在1996年，联合国的心理学专家就预言：从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦，现在这种痛苦已经在教师和其他群体中体现出来了，但解决还仅仅才开始。”我震惊了。随着我国经济飞速发展，科学技术进步,生活节奏加快,人际关系复杂,人们的思想观念不断更新，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。而作为一名教师只要自己拥有健康的心理，才能培养出健康的学生。

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。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。

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。

**教师心理健康讲座心得篇四**

中小学教师承担着培养祖国未来建设者和接班人的重任。中小学生整体素质的高低，直接关系到国家和民族的命运。具有健康良好的心理素质既是现代社会对人的基本要求，也是当前加强学生道德建设工作的一个重要内容和有效途径。新时代的教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且还要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理工作者和精神治疗医生。教师的工作就是研究学生个性规律，按其独特的规律来培养和发展学生的个性。教师良好的个性人格是学生个性发展的不可替代的“ 阳光 ” 。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。

心理不健康的教师最显著的表现是，难以保持乐观、积极的心态。他们大多不关注学生的生理、心理和社会性发展特点，更不会根据这些特点创造性地运用语言，剖析教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师忽视学生的性格、特长差异，使用过激语言，冷淡对待成绩落后的学生，致使学生心理受到伤害。教师的不健康心理会影响学生人生观、价值观，有害于健全人格的形成。教师消极、暴躁、紧张的心理倾向会被学生仿效，最终潜移默化地演变为学生自身的心理品质。心理不健康的教师轻者表现为无故迁怒、恶语谩骂、以罚代教等等，严重者则发生虐打学生致残致死的极端行为。

那么，究竟那些因素容易使教师形成不健康的心理、产生心理问题呢?我粗浅的把它归纳为：教师心理问题是在外界压力和自身心理素质的内外因素共同作用下形成的。若教师无法对来自社会、家长、学校的压力有效应对，就容易产生心理行为问题，从而导致心理不健康现象的发生。在当前巨变的社会和教育改革的环境下，家长和社会比以前任何时候对学校尤其是对教师的期望都高，要求过多，因此赋予教师很多的角色，这也是众所周知的事实。当前环境下，社会要求教师应该做到以下几点：

( 1 )要根据一定社会规定的教育目的和学生身心特点培养人才，他便担负起社会的代表者、社会道德的实践者和示范者的角色。( 2)要在教书育人中，遵循教育教学规律，针对实际情况创造性地进行因材施教，他又要担当起传道、授业、解惑者的角色。( 3)还要言传身教，真正成为学生的楷模，他需要担当起父母、朋友或管理者的不同角色与学生进行全身心的接触。( 4)从实际需要出发，培养当前和未来需要的实用人才，希望教师能成为研究者和人际关系的协调者等等。

教师一系列的心理健康问题的产生，往往是以上诸多之类的社会、家长寄予教师过高的期望，赋予教师太多的角色，以至使教师产生角色冲突，从而引起了心理问题。

首先是社会、家长对教师角色互为矛盾的要求造成的冲突。

一方面在考试评价制度、课程、中高考制度没有根本性改革的今天，家长对高分的迫切期望和社会对高升学率、高学历的要求，以及对教育投入和教学资源的不足，迫使教师不敢过多考虑学生个性和创造性的培养，而以最高效方法，将最标准答案最直接向学生灌输，以提高课堂效率，获取应试高分。另一方面，社会也清楚认识到二十一世纪知识经济主要是靠劳动者的综合素质和创新能力作为发展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以发展创造力和个性的素质教育。因此，中小学教师处于应试教育与素质教育的夹缝中，腹背受敌，尴尬不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任造成的冲突。

教师是现代社会的一员，他和别人一样，有体验成功和成就的需要。然而，教师角色却要求与特定的学生维持一种持久(一学年或一届的时间，而且很慢很难出成果)的关系，这样就必须使教师较持久地投身于一种特定的情景。但教师尤其是年轻教师，总想去找一个工作条件、福利条件更好的学校执教。希望自己经济上丰裕，并且社会名望和自尊得到保障。在这种自我利益与他人利益之间选择的冲突中，育人者和个人事业成功者的角色冲突，必然使部分教师惶惶不安，对自身工作不满，直到对教育工作产生厌倦、轻视的心理。

再次，教师偏低的社会政治、经济地位与教师职业的重要性造成的角色冲突。

新时代要求教师不但是学生学习的组织者、管理者、指导者，而且还是心理工作者、学者、专家艺术家和社会活动家。教师这个角色确实是不好当的，尤其社会上还存在对教育事业的不理解和对教师的偏见，教师经济待遇和职业地位偏低，使教师心理感到不平衡，发牢骚，逐渐失去对教师工作的光荣感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性造成的冲突。

教师是课堂教学的主导者，知识的权威者和传授者。但事实上在社会迅速发展的今天，现代信息技术的广泛运用，教师再也不是唯一的信息源，学生在某些方面比教师知道得更快、更多。教师有时被学生问得哑口无言，教师权威受到挑战，教师心理受到冲击。教师们强调的诚信、真实、宽容和遵纪守法，往往被学生以大量的欺诈性的商业广告和某些靠违法、狡诈而发达的成名商人的事实驳得体无完肤，以至教师对如何扮演社会道德的实践者和人类文明的建设者产生了心理困惑。再有，教师在改变学生的兴趣、行为、态度和价值观等广泛的责任里，很难甚至无法证明取得什么成就。许多成果的“无形性”，使教师或多或少模糊感到他们的工作是一个无底洞，似乎永远做不完，永远看不到尽头，从而导致教师职业倦怠，甚至对教师职业失去兴趣和信心，精神不振、不求上进。又因为教师扮演的是为人师表的角色，这种职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐，长此以往，势必会使心理不堪重负。如此长期超负荷的工作，便会导致教师患有比一般人更多的心理障碍，如自卑心理严重，嫉妒情绪突出，焦虑水平偏高，神经质、抑郁症和失眠等等时有发生。据报载，青岛市一名优秀的小学教师，在近二十年的教学生涯中，一贯对学生呵护有加，颇受学生、家长的爱戴，然而有一天却因一学生上课时过于调皮、捣乱而勃然大怒，不能自已，对该学生连拉带扯，最后竟抓住学生的手在墙上蹭。从心理学的角度分析，产生这种现象的根本原因，就在于多年累积下来的“心理疲惫素 ” 并发所致。 心理学中有这样一条规律： 控制不住是控制太多太过分的结果 。这就是为什么 “ 好老师成恶人 ”的悲剧会一而再、再而三地发生的深层次原因所在。

长期以来，人们往往只重视教师的教育教学质量，只强调教师的奉献精神与责任感，而忽视对教师心理健康的维护。教师心理服务机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的不足，使教师的心理问题得不到及时的调整与治疗，从而使教师的教育教学行为因此出现偏差。心理学家认为：人们所经受的心理挫折以及缺乏正确的心理调节手段，是产生心理问题的直接原因。对教师而言，教学任务重，升学压力大，工作超负荷等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。再者，心理问题就如同常见病“ 感冒 ”一样，几乎人人都会遇到，教师也不例外，因为教师不是不食人间烟火的神仙，他们也有自己的喜怒哀乐和现实问题。如果工作和生活中的各种问题长期得不到解决，由此而产生的不良情绪长期得不到释放，日积月累，恶劣情绪最终会以“ 零存整取 ” 的形式突破心理承受的极限而爆发。

**教师心理健康讲座心得篇五**

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。

由于是新教师，没有更多的了解现在教育的现状和教师成长方面的情况，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，我清楚地知道了新课程改革对教师所提出的要求。我们要以更宽阔的视野去看待我们从事的教育工作，不断地提高自身素质和教育教学水平，不断地总结自己的得失，提高认识，不断学习，才能适应教育发展对我们教师的要求。网络研修，好处多多。可以说网页学习的即时性，有利于我自主安排学习，减少了工作与学习的矛盾。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，有助于我和众多教师及时学习和解决一些实际问题。

只有心理健康的教师，才能教出心理健康的学生。应付压力最好的办法就是关爱自己，保持身心健康。我们要学会认识、接纳自己，关心自己，爱自己。谁关心自己也不如自己爱自己。

首先，处理好与同事、领导、家长、学生之间的关系，营造良好的工作氛围。工作环境的好赖是开心工作的前提，更是保障。

**教师心理健康讲座心得篇六**

最近，我参加了一场关于教师心理健康的讲座，主题为“照顾自我，经营心灵”。这次讲座给我留下了深刻的印象，让我对教师心理健康有了更加全面的认识。在过去的工作中，我一直重视教学效果和学生的学业成绩，而忽视了自身的心理健康问题。然而，通过这次讲座，我意识到只有保持良好的心理状态，才能更好地投入到教学工作中，为学生提供更好的教育。

第二段：认知与认识。

在讲座中，讲者首先介绍了教师心理健康的重要性。教师是社会的建设者，肩负着培养下一代的责任。然而，长期以来，教师的心理健康问题一直被忽视。在日常工作中，教师们常常面临的压力较大，工作负荷重，因为要同时应对学生、家长、学校等多方面的压力。因此，教师们更容易出现心理疾病，如焦虑、抑郁等。为了解决这一问题，教师们需要更加重视自己的心理健康，关爱自己的内心，提升自己的心理素质。

第三段：重视与处理。

在讲座中，讲者也详细介绍了教师心理健康问题的处理方法。首先，教师要培养积极乐观的心态，保持良好的情绪状态。尤其是在面对困难和挫折时，要保持乐观，相信自己能够克服困难，取得成功。其次，教师要学会自我调节，合理安排自己的时间和精力。不能一味地追求工作，忽视了对自己的照顾和休息。教师要明白只有身体和心灵得到休息，才能更好地为学生的成长和发展提供帮助。最后，教师要主动寻求帮助，及时向同事、家人及专业人士寻求心理辅导。通过专业的心理咨询，教师可以更好地理解自己的内心需求，并找到解决问题的方法。

第四段：实践与成果。

这次讲座对我启发很大，在回家后，我开始尝试着调整自己的心态和生活方式。我开始更加注重自己的身体健康，每天适量锻炼，保持充足的睡眠时间。我还学会了给自己一些放松和休息的时间，不再一味地忙于工作事务。此外，我还在学校里组织了一个教师心理健康小组，希望能够与更多的教师分享心得，互相支持和鼓励。这些改变让我感到心情更加舒畅，这也在一定程度上提高了我的教学效果和学生的学习成绩。

第五段：总结。

通过这次讲座，我深刻认识到教师心理健康的重要性，并意识到只有照顾好自己的内心，才能更好地呵护学生的成长。作为教师，我们不仅要关注学生的学业成绩，更要关注学生的身心健康。只有心理健康的老师，才能带给学生更多的关怀和支持。希望今后能够将这些心得体会应用到自己的教学实践中，为培养出更多优秀的学生成为贡献我的力量。

**教师心理健康讲座心得篇七**

青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，这个时期孩子在和心理两方面都发生剧变，尤其随着的发育以及第二性征的出现，男女生在心理方面也方面再次发生了很大的变化，反映出较为明显的性心理特点。

青少年在性心理上一般都要经过以下三个发展阶段。

在青春发育初期一段较短的时期乌埃但仅，中学生常常会避开异性同学，这种现象尤以女孩子表现得最为明显。这主要包括与生理因素有关。由于性腺的出现，使中学生对自身所发生的剧变感到茫然与自恋，本能地形成对异性的疏远，甚至对异性反感。

这一时期大约会持续1年左右。青春期开始后，由于男女少年在技术形态上、机能上的差别日益明显，他们在互相接触中便结束了童年无拘无束地打闹嬉笑的时期，出现了短暂的疏远期。

他们在学习、活动中很少往来。由于男女性格的不同，此阶段男生会嫌女生娇气、胆小、气量不大；而女生则讨厌女中学生的`粗野、淘气、不懂事。这种一般出现在小学高年级至初中一、二年级。

在纯真发育的中期，中学生会对周围环境中的某些在文艺、体育、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴，心神向往，而且尽量模仿这些长者举动的言谈举动，以至入迷。

青少年随着身心两方面的不断发育，对第二性征的成年期产生了好奇、不安，甚至恐惧的心理，渴望了解性知识。到了青春发育的后期，随着性胚胎的日渐成熟，中学生常常对与自己年龄十分相当的异性产生兴趣，并希望和他（她）有所接触，或在各种场合中，想办法吸引他（她）对自己的注意。但由于中学生情绪的不稳定，自我意识很强，在接触过程中，容易引起冲突，或因琐碎小事争吵甚至绝交，因此相恋对象会有所变换，表现为今天与张三好，明天又觉得张三不好二而李四差劲特好。

对异性的暂时疏远所持续的时间是很短暂的。在这短暂的时间过后，男女少年没过多久就产生了一种彼此接近可以的需要，产生互相吸引的心理。如喜欢一起游戏，一起做作业，一起参加各种社会活动等。这时期青少年性意识的发展如果得不到正确的，可能出现早恋等不良倾向。甚至于把功课、集体活动置之不理。当然，一切正常的贸易往来男女往来是应该被接受、被鼓励的，对异性有好感也未必不等于谈恋爱，青少年应正确把握。

**教师心理健康讲座心得篇八**

上午，我有幸参加了由省文明办、省教育厅主办，省教育科学研究院承办的省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各市的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育工作”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

一、“学校心理健康教育”的使命是促进学生走向成功、快乐成长、全面发展。

教育究竟是什么?法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化;医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

二、“了解学生”是心理健康教育工作的前提与基础。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作!大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的?学生究竟需要什么?我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展?这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反......一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

三、心理健康教育工作要讲究方法和艺术。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实;方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里?心理辅导老师必须仔细研究，是家长的过高要求导致的?还是学生身体状况因素导致的?抑或是学生自我意象上存在缺憾?教师必须准确做出分析判断，并采取合理的方法进行心理疏导，进行相应的行为训练。

四、心理健康教育工作不能孤军奋战，必须建立“战略联盟”

影响学生健康心理形成的因素是多方面的，要解决学生的心理问题，固然要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施，但我认为，开展心理健康教育，不应只是一两位心理健康教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中，接触得最多的还是班主任和各科老师，如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成，能及早发现学生的心理问题，及时与心理辅导老师沟通，共同分析研究，配合心理辅导老师做好工作，我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题，形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾，家庭成员是孩子最亲密的人，他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成，因此，与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在南京市金陵中学苏华老师的心理教育案例中，我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念，如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解，改变自己固有的家庭教育观念，改变与孩子沟通的方式方法，那对于孩子心理问题的疏导，无疑是最有利最有效的。

五、加强理论学习，维护教师自身的健康心理，心理健康教育任重道远。

要做好学生心理健康教育工作，每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论研究与实践上，我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著，并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究，我们要时刻记住的是，当一个孩子坐进你的心理咨询室，你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵，你肩负着引导他走向快乐与成功的重托，这份沉甸甸的担子，容不得你在工作中有一丝的马虎，半点的不专业。为此，我们要学习、学习、再学习!

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常?因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！