

教师心理健康培训心得体会 15篇

我们有一些启发后，写一篇心得体会，记录下来，这样能够让人头脑更加清醒，目标更加明确。你想好怎么写心得体会了吗？以下是小编收集整理整理的教师心理健康培训心得体会，欢迎大家分享。

教师心理健康培训心得体会 1

8月22日——

8月26日，我在教师进修学校参加了光泽县首期小学村级骨干教师培训班培训，期间认真聆听了黄国才、黄英琳、黄淙滨、官红梅等老师的讲授，受益匪浅，感受颇深，反思如下：

一、加强了学习

以前培训也较多，对新课改也有一定的认识，但通过这次培训，我才发现自己的认识不系统、不全面。特别是黄国才老师的《小学教师做研究写论文与专业成长》《在教学实践中改进教学，在改进教学中提升境界》、黄英琳老师的《农村小学实施综合实践活动课程思考与策略》，黄淙滨老师的《幸福人教幸福》给我留下了深刻的印象，让我加强了学习，学到了知识。

我特别喜欢黄淙滨老师关于幸福的言论：早上想上班，晚上想回家，一定的活动是生理幸福的必要。是啊，学会面带微笑才能享受生活，懂得播种快乐才能收获幸福。我想，我会在今天的工作中享受着教育的幸福，把一堂课精彩地演绎，把每一句话精心地锻造，把校园变

成追求卓越的教育梦工地。你的那一杯杯清凉的水滋润着我的心房；你的那一丝丝微笑让我懂得了享受教育的快乐幸福，你的那一句亲切的话语为我今后的工作指明了方向……如果让我给你评个级，我会毫不犹豫地写上“优”。

实验小学林遐老师的《走进学生的心灵》让我学到了许多与孩子沟通交流的方法。

(1) 把孩子的学习以外的事放在心上。

(2) 赏识学生是良方。

(3) 讲究批评的方式。

李坊中小的曾立军老师让我明白了片断教学的基本要求和教学方法。

二、找到了差距

培训其实是一个反思、进步的过程，与授课老师所讲的标准、与优秀教师、与教学大师相比，自身不足很明显。今后只有快马加鞭，加强学习，提高教育教学能力才能不虚此次培训。

三、解决了一些不惑

当老师的确有些问题总解决不好，我也一样，如新理念的实施，怎样减轻压力，当好老师等问题也让我困惑不解，这次培训使我在这些方面有了一些新认识，解决了很多疑惑。

华美英教师谈到在古诗“初闻涕泪满衣裳”教学中，“裳”的读音为“cháng”，而我们日常教学中却读成了轻声，听了这堂课后我受益匪浅。

四、作了反思

通过培训，我认识到了反思的作用，知道一位优秀教师的成长一定离不开反思。反思让我认识了自身在教育教学上的不足，反思也让我认识到了只有努力，只有加强学习，才能做好一名教师。作为语文教师，不是只懂一些语文理论知识就行，我们要加强自身的文化修养，培养自身良好的人文精神，这样才能把自己的人文精神渗透到学生身上。教师要培养学生的人文精神，要在以下几方面加强自身修养。首先是情感上要丰富而真诚，“感人心者莫先乎情。”语文教学是情感教学，主要体现在学生与作者，学生与教师，教师与作者及学生与学生的情感交流上，通过交流来感受对方情感上的美，以使学生在熏陶中，从而内化为自己的思想情感。其次，教师要身正为范。在言行上要有风度。言的风度即指教师的语言有感染力，这主要包括语言的运用和表达上要有艺术性。“行”的风度主要一点就是用自己的行动来教育学生，做学生行为的表率。最后，语文教师要学高为师，有较高的艺术鉴赏能力和艺术修养，只有这样我们才能引导学生发现教材、生活中的美，才能引导其去感受，去创造美。

好的语文教师是一座桥。是学生与学生，学生与课本，学生与社会之间的桥。在教学中，教材是语文知识的载体，学生是获取语文知识的主体。教师的任务是如何能让学生从教材中获取知识，并把这些知识迁移，运用到自身发展中去，教师这座桥就是为学生走进教材，与教材交流，汲取知识养分而铺设的一条通道。我们的任务就是解决学生与教材交流时出现的障碍和引导学生怎样更好理解教材，运用好教材。我们不能把我们对教材的认识强加给学生，而是要给学生发挥的余地。同时也要承认学生对教材理解的差异性，总之，教师要扮演好桥的角色，就是让教师不要越权代替学生思考代替作者言论。要让学生充分发挥

自己的能力，与教材交流。也就是说，教师应该是学生与教材联系的纽带。在课堂上，教师应该作为引导者出现，而不是主导者。

教师心理健康培训心得体会 2

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，邀请来了全国著名的心理专家xx过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

一、专家讲座，解释词意

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待；面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

二、本次培训的对象

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要重视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

三、解决问题才是这次培训的根本要求

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

参加了xx省中小学心理健康教育骨干教师培训，使我有幸与4位心理博士零距离接触。通过为期6天的培训学习，对我来说，这不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的洗涤，4位博士分别就中小学心理健康教育这一问题做出精彩的阐述，典型案例的剖析让我震惊。这些见解和宝贵经验使我明白，作为一名教师，研究心理健康教育是必要的，也是重要的。

当前，中小学生由于受个体发展，社会文化等因素的影响，在不同程度上发生一些心理异常现象。诸如懒惰、好动、打架骂人、偷摸说谎、迷恋游戏机，或因某些心理因素造成骄傲、自卑、倔强、厌学、无礼、散漫、孤僻等非正常现象。如果这些心理异常行为长时间得不到引导、矫正和教育，而个体主观上又难以自我调解，将会积习难改，影响正常的心理活动，妨碍学生身心健康的发展；另一方面，面对社会的变化，我们已逐渐意识到学生的有些问题并不全是思想品德问题，不能把学生的心理问题当作思想问题来处理，即便是思想品德问题，其解决也有赖于学生积极的心理活动的配合。班主任只有掌握有关心理诊断，心理咨询，心理治疗，心理教育的理论，并持之以恒的对学生进行心理疏导，才能卓有成效地解决自己工作中出现的新问题。

因此我认为了解心理健康教育的意义，心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于我们有目的、有计划、有组织地开展教育教学工作是十分必要的。

这次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束，它对于我的影响将会久远而绵长，如陈年老酒，将越酿越香。专家教授们用他们

的智慧为我点燃了一盏明灯，激励我乐观向上、积极进取，指引我将所学所感用于今后的教育教学实践之中，我将带着收获、带着感悟上路，与同事、与学生、与家长的心相约，助学生自助！

教师心理健康培训心得体会 3

这次参加了20xx年两天的心理健康培训，我学到了不少东西，尤其是几位教授的理念中都渗透了四个字——以人为本。

印象最深的是张老师用教师示范的方法，让大家明白了什么是真正的以人为本，让我对学生的教育方法，有了新的认识。比如说我们班刚转来的李承霖同学，他是个有智力障碍的孩子，学生经常告他状，他又骂我了，又打我了，这是我们孩子正常的思维模式，作为老师怕影响其他同学学习，也会批评他，但是我们去过从他的角度去想，他这是一种交朋友的方式，这也是让他大家喜欢他的方式。自我听了这两天的讲座发现孩子的闪光点，不能老关注他的短处，这样就会好很多，我很幸运能让我就此心态改变，看每一个孩子都顺眼了很多。对他们也更耐心了。作为教师我们只有一直学习。这样能够掌握新的知识，才能更了解孩子们的需求。我们要把阳光积极的心态展现出来，给周围的人带来一片光，不能总是一片乌云，需要用更平稳的心态去面对身边的每一件事。

“做一名幸福的幼儿教师”当张老师以他自身理解来与我们讨论这个话题时，我脑海里亦涌现出想法。这些想法或许还很幼稚，甚至异想天开。但我却依然坚定地这样做：既然选择做老师，那我就要做一个幸福的幼儿教师。

有人说:一个人经常有什么样的行为,就会有怎样的习惯,有什么样的习惯,就会有怎样的态度,有什么样的态度,就会有怎样的性格,有什么样的人生。只要老师不断地去想自己的行为,才能发现自己的行为习惯是怎么样的,才能去审视自己的行为。

做教育首先需要了解教育。我可以将它八字概括:一个日子,一个孩子。不辜负每一天的教育生活。善待每一个自己接手的孩子。在难熬的日子里学会诗意的生活,在平凡的枯燥的教育中也一定要有诗意和远方。当我们一直坚持的去学习,才能有更强的能力,做好自己的工作,加强学习,提高我们的工作效率,才能做好我们的本职工作。

从今天开始,努力让自己成为最好的老师,并为学生的终生发展高度负责。只有健康的体魄,离不开我们每个人的价值。我们再次的了解自己,认识自己,老师也鼓励我们要发扬优点,改正缺点。做最好的自己。

总而言之,这次培训更新了我的理念,开拓了我的视野,在我以后得工作上指了一条光明的道路,在教育教学的路上,我会不断思考,不断反思,成为学生的良师益友。

教师心理健康培训心得体会 4

20xx年11月20日至20xx年1月10日这半个多月的时间里,我参加了《教师心理健康和心理咨询(远程教育)》的学习,收获确是丰富且充实的。通过培训,使我初步了解到目前老师心理健康的状况,教师心理问题产生的原因等,这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如:懂得“知足者常乐”;为师

者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足。同时使我对心理健康和班主任工作有了新的思考，尤其是对学生学生心理健康教育的学习和理解，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生的心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、认识心理健康重要，促发展

通过本次的学习，我明白心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。作为教师，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，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。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，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

二、提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导

思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

三、加强对学生的心理健康教育

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验

都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。四、教师本身也要注重自己的心理健康

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。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，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。

总之，教学的目的是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师

就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

教师心理健康培训心得体会 5

这次我参加了白下区首届心理教师的培训，通过一学期的学习，我对心理教育有了一定的了解，也为我解决了不少在工作中所出现的难题，可以说是受益匪浅。

我国教育改革和发展在现阶段面临的重大任务就是全面实施和推进素质教育。而素质教育的重要内容和任务之一，就是使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。现在的孩子都是独生子女，从他们出生起就拥有了太多的爱，独生子女家庭经济相对宽裕，有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中地位独一无二，若教育不得法，容易出现一些心理偏异。比如轻易使孩子变得自私，凡事先考虑自己的利益得失，从不知为别人着想。

而且独生子女没有兄弟姐妹为伴，幼时缺少与小同伴一起游戏的集体活动，既不易养成与人协同合作精神，又缺少竞争性，在班级中轻易表现为不懂得尊重别人。在家里，父母代劳独生子女的许多本应自理的事情，使其易于形成依赖性，自主精神和自立能力都差，也缺少劳动自觉性。这些都是我在平时的班主任工作中所碰到的问题，经过学习我试着将所学到的心理知识运用到教育工作中，现小结如下：

一、调整自己，优化与学生的关系。

作为一名教师，在与学生的相处中会产生心理优越感，有时考虑问题会站在成人的角度来思考，轻易忽略学生的感受，而导致一些不够客观甚至是武断的结论。因此首先要调整自己，放低姿态，多站在学生的角度来看待问题，学生用学生的眼睛观察四周的事物，取得学生对自己的认同和信任，让学生在情感上、心理上接受我。在平等尊重的立场出发，尊重学生的人格，对所有学生一视同仁，相信学生对自己的诚意和谈话内容，建立一种朋友式的友好信赖关系，这样才能确保心理健康教育工作的顺利进行。

二、深切关心，了解学生的内心

当学生出现心理问题时，往往会给他在情绪上或是行为上带来一些影响，这时学生需要别人的支持和鼓励，有时教师几句暖和人心的话，一些关怀的表示，都可以使学生深刻感受到教师对他的关心和理解。在得到学生认同的基础上，教师可以循循善诱，注重启发鼓励学生吐露真情，启发学生正确地表达所要表达地思想。教师应该尽量弄清事情地来龙去脉，冷静倾听，不要随意打断学生地倾诉来发表自己地建议。当弄清事情原委后，再帮助学生说明他自己的主观看法，这样就可以找到问题的症结。

三、针对差异，不同辅导

每个学生都是独立的个体，都有他自己的独特的性格、爱好、习惯、爱好等等。那么在做心理教育工作时就是因人制宜，既要注重学生的共同表现和一般规律，又要重视学生的个别差异，努力使教育适合学生的个别特点。教师

要明白他的学生来自不同家庭、不同社会背景，具有不同的能力、不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用各种教育策略，这样才能取得良好的效果。

教师心理健康培训心得体会 6

通过这次培训，我对教师的心理健康问题有了新的认识。心理健康的教师应表现为：在人格上是完整和谐的；在情绪上是乐观稳定的；在意志上是坚韧不拔的。在人际关系上是协调和谐的；教师不仅要教书，而且要育人，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。正是教师劳动的这种特殊性，决定了教师必须具有健康的心理素质。教书几年，和学生斗智斗勇，更明白教师的心理健康的重要性！以下是我的心得。

一、保持健康的情绪良好积极的情绪状态。

凡是心理健康的人，他们的情绪总是愉快的、乐观的，对生活、工作充满热情。人们的情绪越是乐观，心理健康的水平越高。一般认为健康的情绪应当是轻松、愉快、精神振奋、适度，一切发生很自然，从原因、强度、时间的变化上都是常态的。如果喜怒无常，强弱颠倒，时间上延续的长短也有变异等，都属于不正常的情绪。影响人的情绪变化的原因是多方面的，所以我们作为教师要善于调节、控制自己的情绪。

(一)控制爆发情绪。

爆发情绪就是激情，它是一种十分猛烈的、暴风雨般的、为时短促的情绪体验。我们常用“大发雷霆”、“火冒三丈”等形容之。爆发情绪在生活

中既有积极因素作用，也有消极作用。其积极方面，可以在艰难险阻时，爆发出像黄继光用胸口堵敌人枪眼，董存瑞手托炸药包去炸敌人碉堡那种

***的激情。消极的爆发情绪则是工作的阻力，事业的障碍。“激石成火，激人成祸”，它容易使人失去理智的思考，一旦遇到强烈的刺激就头脑发涨，不计后果，做出简单粗暴、盲目无忌的蠢事来。有些教师在工作中不能控制自己的情绪，一时性急打骂学生，以致失手打伤学生，造成严重的后果，就是明证。转化、控制爆发情绪，必须充分利用认识问题的诱导规律，将一时产生的消极激情，转化到积极方面去。心理学认为，激情爆发程度取决于人的认识问题的能力。提高教师控制激情的能力，最根本的是提高其思想觉悟和辨别能力。

(二)培养持久情绪。

持久情绪，在心理学中称为“心境”。心境是指在长时间内影响人的整个行为的比较持久的一种情绪状态。有的心理学家形象地称心境是被拉长了的情绪。积极的心境使人朝气蓬勃，处于欣喜状态，头脑清醒，求知欲旺盛，能提高工作效率；而消极的心境则使人消沉，常处于一种被动的抑郁不欢状态，因而影响工作和学习。职业和环境对教师的心境提出了很高的要求。因为教师的工作对象是活生生的、正在成长着的、有个性的人。

一位教师在谈到一次作文批改中的感受时说：它给予我的是事业心的鼓舞，是责任感的鞭策，是心灵美的享受，当我一次又一次陶醉在这种崇高的心境中时，我是那样的兴奋欣喜，如同在道德的高山攀援，峰峦座座，山外有山，……我感到自己是这样年轻而心又火热，忘却了在二十多个春秋的灯下伏案中，白发已爬上了双鬓。这种轻松愉快的心境和忘却了白发爬上了双鬓，甘当“红烛”的精神，是教师内心的真实体验。当一个人心境愉快的时候，往往倾向于用肯定的目光来看待周围的一切；

相反，一个人心境不愉快的时候，他所看到的一切都会觉得不顺眼。所以，教师应设法消除恶劣的心境，培养自己积极向上的持久情绪。

(三)培养幽默感。

幽默感是种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具。具有幽默感，使人们对生活总是持积极乐观的态度，许多看来令人痛苦、烦恼、厌恶的事物，用幽默的办法对付，往往使不快的情绪荡涤无余，立即变得轻松起来。当人们长期以来对某事抑郁不欢时，旁人如用幽默、风趣的言辞叙述或形容，以生动逼真的情态摹仿或扮演，总会惹人哈哈大笑，头脑中的烦恼顿时烟消云散。教师应该在学生面前表现出亲近、平静而又幽默的情绪。单纯的平静会使人感到索然无味。如果一个教师谈话机智、风趣、幽默，这有助于发挥他的课堂讲授技巧和艺术效果。幽默可以调节课堂气氛，调动学生的学习和思维的积极性，使学生听起来不觉得累，反而感到轻松愉快。缺少幽默感和教育机智，常常在师生之间筑起一道无法理解的墙，增加许多无谓的矛盾。实践证明，富有幽默感的教师比起缺少这些特点的教师来，更善于缓和教育教学工作中的紧张局面，因而也更能以一种积极、乐观的态度来处置矛盾，从而使自己内心保持轻松、平静。

二、建立良好的人际关系，人际关系是人与人彼此间的交际关系。

每一个人都有合群的需要，通过相互交往，诉说各自的喜怒哀乐，增进彼此情感的共鸣，求得心理的满足。培根曾说过：“当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病……”人类的心理适应，最主要的是对人际关系的适应。那么教师如何才能建立良好的人际关系呢？

(一) 形成良好的师生关系

1. 树立正确的学生观。

教师应克服居高临下、把个人凌驾于集体之上的错误思想;教师要了解学生和研究学生,对学生既要尊重和信任,又要热爱和严格要求,热切地期待每个学生获得成功;教师要充分发挥每个学生的积极性和主动性,民主公正地对待学生,客观地评价学生,尽最大努力使每个学生都产生良好的皮格马利翁效应。只有这样,教师才能调动全体学生的积极性,被全体学生所爱戴,增强师生之间的凝聚力,形成健康的和谐的师生关系。

2. 增进师生之间的沟通。

教师要缩短与学生之间的距离,就要增强教师与学生之间的沟通。美国教育心理学家林格伦1967年提出了学校领域内师生之间交往的四种形式。其一,教师在课堂上与学生保持单向交往,效果较差。其二,教师在课堂上与学生保持双向交往,效果较好。其三,教师和学生保持双向交往,但也允许学生之间的交往,效果较好。其四,教师成为相互交往的中心,并且促使所有的成员双向交往,效果最佳。学校中最主要的人际关系是师生关系,因此,研究师生间的交往形式对密切师生关系有重要的意义。

(二) 建立融洽的教师之间的关系

1. 相互尊重。

教师都是知识分子,他们有丰富的科学文化知识和专业知识,有强烈的自尊心。教师之间只有相互尊重,才能做到感情融洽,合作共事。如果伤害对方的自尊心,容易引起极端行为。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/305013222120011
132](https://d.book118.com/305013222120011132)