观后感

随着社会的进步，社会对教师的职业精神及专业能力有了更新、更高的要求。教师要跟上时代的光伐，适应时代的要求，必须不断学习，定固地树立终身学习的理念与意识，将学校视为自己不断学习的基地。当下以课程改革为内容转变教师观念为重点，培养教学科研能力促使每个教师成为学者型、专家型教师，让其表现各自的教学风格和教学模式，使大家得到共同发展，获得最起码的职业心理满足。我们自身要学会自我调适：合理思维，多进行正向思维与客观思维，积极面对矛盾和困难；我们要积极掌握沟通技巧，做到与他人之间坦诚、信赖、友好、尊重、同情与理解，这样会加强人际间的互助关系，以积极的人生态度与他人和谐相处，减轻来自同事之间的压力：改善人际关系，减少冲突与不盾，减少消极情绪：主动和社会的其他领域交流：鼓励自己多参与群体与社会活动，扩大心理交往空间：学校应为我们教师提供展示自我和发展自我的机会，让我们感受到自己的价值，从而激发自身的内驱力，扫除不合理管理带来的压力。

我们教师也应充分发挥自己的个性优势，在教育教学工作中扬长遊短，用白己的优点和积极因素感染他人，根据个性特点，采用灵活的、适应时代变化的教育策略，以化解职业适应障碍，提高工作效率。我们在从事教学工作时，难免有工作压力。应学会自我调节，正视生活和工作中的挫折和困难，调整好心态和情绪，学会白我减压。看待事物的角度要多元化，因为当今社会给每个人的空间是无限的，客观世界改变不了的时候主观世界就要改变，不改是不科学的。保持良好的心态，掌握一些心理保健方面的知识，通过放松训练、转移注意、与人交谈等方法来减轻工作压力。我们要不断提高个人修养，磨练自己的意志品质，增强感受及抵抗工作压力的能力。