# 最新心理健康培训有感 在线心理健康培训心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-06-18

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理健康培训有感篇一...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康培训有感篇一**

在这个现代社会，心理健康问题越来越受到人们的关注。作为一个大学生，在学习和生活中，我也时常感到压力和焦虑。为了更好地了解和应对这些心理问题，我参加了一次在线心理健康培训课程。通过这次课程的学习，我深刻体会到了心理健康的重要性，并且收获了很多宝贵的经验和知识。

首先，在线心理健康培训课程第一阶段，我学习了心理健康的基本概念和知识。课程讲解了心理和心理健康的概念，并通过实际案例分析和课堂互动，加深了对心理健康的理解。我了解到心理健康是一个相对稳定的状态，不仅仅是消除心理疾病，更多地是指一个人对自身情绪的控制能力和生活中的幸福感。在这个阶段，我初步认识到了心理健康的重要性，也为后面的学习打下了基础。

其次，在线心理健康培训课程的第二阶段，我学习了心理健康的影响因素和疾病预防方法。课程讲述了心理健康是由多方面因素影响的，包括遗传、环境、社会与文化等。我了解到，一些基本的心理健康问题如焦虑、抑郁等，都是由这些因素相互作用而引起的。同时，课程还介绍了一些常见的心理疾病的预防方法，例如保持良好的生活习惯、积极应对压力等。这让我深刻认识到，心理健康的维护不能仅仅依靠医疗手段，更多地需要我们日常生活中的积极调节和预防。

在线心理健康培训课程的第三阶段，我学习了一些心理健康问题的识别与急救方法。课程深入介绍了一些常见的心理健康问题，例如自杀、恐慌症等，并通过案例和演练，教授了相应的急救方法。这些知识对我来说具有重要的意义，因为在我们身边，很有可能会遇到身边的朋友或家人出现心理健康问题，我们应该尽可能地提供及时的支持与帮助。通过这次课程，我学会了如何识别心理健康问题，并且掌握了一些有效的急救方法。这使我感到责任重大但同时也有信心面对这些挑战。

接下来，在线心理健康培训课程的第四阶段，我学习了一些常用的心理调节方法和自我管理技巧。课程通过讲解和示范，教授了许多实用的心理调节方法，例如深呼吸、积极心态培养、放松训练等。同时，课程还介绍了一些自我管理的技巧，例如合理安排时间、充实自己的生活等。这些方法和技巧不仅在应对压力时有帮助，更能促进个人的心理成长和发展。我通过课程的学习，意识到要健康地度过每一天，需要积极地调整自己的心态和态度。

最后，在线心理健康培训课程的最后一个阶段，我进行了实践操作和心得总结。课程组织了一些实践活动，例如小组讨论、案例分析等，让我们将所学的知识应用到实际中，并分享心得体会。通过这些实践活动，我更好地掌握了课程内容，并且意识到将心理健康的理论应用到实际中并不容易，需要我们不断地学习和实践。在这个阶段，我也总结了自己的学习心得，提出了一些进一步改进的建议，希望能够对未来的心理健康培训课程有所帮助。

通过这次在线心理健康培训课程，我深刻认识到了心理健康的重要性，并且学到了许多宝贵的经验和知识。我将积极应用这些知识到我的生活中，不仅关注自己的心理健康，也关心和帮助身边的人。我相信，只有拥有健康的心理状态，我们才能够更好地应对生活中的困难和挑战，过上幸福健康的生活。

**心理健康培训有感篇二**

近年来，心理健康问题日益突出，对于个人的发展和社会的稳定都产生了深远的影响。为了提高公众对心理健康的认识和重视程度，我参加了一次心理健康伦理培训班，这次体验让我收获颇丰。在这次培训中，我通过学习心理健康知识和伦理道德原则，深刻认识到心理健康的重要性，掌握了解决心理问题的方法。同时，我也更加了解了自己，对身心健康有了更深入的思考。

首先，培训班教给了我有关心理健康的知识。在培训中，我了解到心理健康是指一个人在心理方面处于一个稳定、健康、适应社会的状态。而心理健康的形成受到内外两个方面的因素影响，内因主要是人的基因、体质、性格等，外因则包括环境、教育、社交等。了解到这些知识后，我明白了心理健康的形成是一个复杂而细致的过程，需要我们在多个方面进行调整和提升。

其次，培训班还教会了我心理健康的伦理道德原则。在日常生活中，我们经常会面临各种各样的选择和决策。而这些选择和决策可能会关系到我们自己和他人的心理健康。在这次培训中，我学习到了心理健康伦理道德原则的核心是尊重，即尊重他人的感受和需求，同时也要尊重自己。在与他人交往中要坚持真诚、公正和善意，避免伤害他人的心理健康。这样的原则给了我一个清晰的指导，让我更加明确了自己在与他人交往中的道德底线。

另外，在这次培训中，我掌握了一些解决心理问题的方法。心理问题是现代社会普遍存在的，解决这些问题对于个人的发展和社会的和谐都具有重要的意义。在培训中，我学习到了沟通、表达和倾听的技巧，可以帮助他人舒缓情绪，解决困扰。此外，我还了解到放松和自我调节的重要性，通过学习和实践，我懂得了放松技巧对于缓解压力和促进心理健康的作用。这些方法的掌握让我对于未来能够更加从容地面对困难和挑战。

最后，这次培训让我更加了解了自己。通过学习心理健康知识和培训班的互动，我意识到自己在一些方面还存在一些心理问题，如情绪管理和自我认知。这些问题在培训过程中被逐渐暴露出来，但同时也给了我解决问题的机会。通过培训班的引导，我开始思考并改变自己的行为和态度，逐渐调整自己的心理状态。这个过程虽然困难，但也让我更加了解了自己的内心，并且为自己的发展铺平了道路。

总而言之，这次心理健康伦理培训给我带来了很多启发和收获。通过学习和实践，我掌握了心理健康知识和伦理道德原则，更加了解了自己，并且掌握了一些解决心理问题的方法。这次培训激发了我对心理健康的关注和研究的兴趣，我将会继续学习和实践，为自己和他人的心理健康做出更大的贡献。

**心理健康培训有感篇三**

我是一名社区心理铺导员，凭着对社区未成年人心理健康的关注和热爱，我参加了台江区第一期社区心理健康教育铺导员上岗b证资格培训班。此次培训请来是福建师范大学心理学系主任、知名心理辅导专家、教授、博士生导师、叶一舵等。培训的内容有《社区工作者心理健康和调适》、《青少年发展心理学原理》、《未成年人常见心理问题识别与处理》、《心理咨询原理与技术》等。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。面授的培训过程中聆听了众多教授的精彩讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高未成年人心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对未成年人的心理教育，可以减少甚至杜绝未成年人心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高未成年人素质，促进未成年人的人格健全发展的目标，社区心理铺导员的作用是无可替代的。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助未成年人学得更好，生活得更好！

叶一舵教授详细的给我们讲述了人的一生从婴儿阶段到老年期阶段的不同年龄阶段的心理健康的培养与维护。

通过叶一舵教授的讲解，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：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。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对未成年人的心理健康教育的方法，而且还学习到了社区心理铺导员的人格的力量。

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。心理素质良好的心理铺导员，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染需要帮助的人，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。

此次心理健康培训的时间虽然很短，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来社区心理健康教育的灿烂明天！

**心理健康培训有感篇四**

第一段：引言（100字）

心理健康伦理培训是现代社会非常重要的一项培训，它旨在帮助人们了解、理解和解决心理健康方面的问题。我最近参加了一次心理健康伦理培训，通过这次培训，我深刻体会到了心理健康伦理的重要性和培训对个人成长的影响。下面将从目标设定、培训方法、培训内容、参与体验和收获等方面进行阐述，分享我的心得体会。

第二段：目标设定（250字）

心理健康伦理培训的目标是使参与者具备应对心理健康问题的能力，提升自己的心理素质，培养良好的心理健康伦理观念。通过培训，个体能够更好地认识自己，提高心理健康管理能力。在培训的过程中，我设立了明确的目标，希望通过学习和实践，了解如何应对压力、情绪调节，学会与他人有效沟通等。同时，希望能够提高自己的自信心和积极心态。

第三段：培训方法与内容（400字）

心理健康伦理培训采取了多种教学方法，包括讲座、小组讨论、案例分析、角色扮演等。由于培训内容丰富多样，包括心理健康概念、心理问题的辨识与干预、心理自助技巧等，不仅能够帮助参与者建立正确心理观念，还能提高他们的心理健康知识和技能。在培训中，我参与了多个小组讨论，和其他参与者一起分享了自己的心理健康问题，并从他人的经验中学习到很多。通过角色扮演，我模拟了与他人沟通、解决冲突的场景，并得到了指导和反馈，提升了自己的沟通能力。

第四段：参与体验（300字）

参与心理健康伦理培训的过程中，我不仅感受到了知识与技能的提升，还收获了满满的情感体验。在培训中，我遇到了不少问题和困惑，但通过与培训师和其他参与者的互动，我不断地反思和调整自己的思维方式和行为习惯。我逐渐明白了心理健康的重要性，接纳了自己的弱点和不足，并勇敢地面对挑战。同时，我也学会了倾听他人的需求和情感，理解和包容他人的不同，与他人建立了良好的互动关系。

第五段：收获与思考（250字）

通过这次心理健康伦理培训，我收获了很多。首先，我对心理健康的概念和重要性有了更深刻的认识，能够主动关注和处理自身的心理问题。其次，我学会了如何有效地与他人沟通和解决冲突，提高了我的人际交往能力。最重要的是，我建立了积极的心理健康观念和习惯，更加关注和呵护自己的内心世界。在今后的工作和生活中，我将继续发展和应用所学，为自己和他人创造更健康、更积极的心理环境。

结尾（100字）

通过心理健康伦理培训，我深刻体会到了心理健康的重要性和对个人成长的影响。这次培训帮我树立了正确的心理观念，提高了我的心理素质和应对能力。我愿将所学所感分享给更多的人，希望能够帮助更多的人实现心理健康。

**心理健康培训有感篇五**

对于初中年级学生的青春期心理，提出要培养其认识青春期的生理特征和心理特征，把握与异性交往的尺度;提出培养初中生的职业规划意识，树立早期职业发展目标。

对于初中阶段要求学生培养职业规划意识，最开始我是没有想到的，但是听了老师的讲解之后，觉得这真的是比较有用的一件事。在现在的中国各家基本上都是独生子女，有的孩子甚至都到了20多岁还要被家长宝贝的当成小孩一样来对待，相应的这些祖国的下一代缺少了他们应该拥有的最起码的独立自理能力。有许多的孩子不知道自己学习到底是为了什么，不知道自己将来要干什么，只是漫无目的的跟着老师学习，对于自己的学习也没有什么规划，因此在学习的过程中往往坚持不到最后，而且还会产生厌学的情形。但是如果老师及早的知道学生规划他们的职业目标，让学生有一个目标，这样再来学习就会增加很多的动力。

2、开展心理辅导

开展心理辅导尽管在许多大的城市都比较受重视，但是对于我们所在的乡镇农村学校来说，还没有收到很大的重视。但是《纲要》指出，面向中小学生开展的心理专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。相信在我的提议下我们的学校以后也会花更多的精力在学校的心理健康建设上。

心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

开展心理辅导必须遵守职业伦理规范，在学生知情自愿的基础上进行，严格遵循保密原则，保护学生隐私，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用可能损害学生心理健康的仪器，要防止心理健康教育医学化的倾向。

心理健康教育的主要内容包括：

普及心理健康知识;

树立心理健康意识;

了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。

关于心理健康的含义，主要集中在四个方面，即心理状态、成长发展、社会适应和道德伦理。

良好的情绪状态是指平和、稳定和愉悦。

良好的认知状态是指自知、自控和自律。

情绪化的人往往使他人难以适应，也很难与人共处，当然也影响自我判断力和学习、工作的效率。对于初中阶段的学生来说往往处于一种愉快和忧伤相互交替的矛盾状态，因此采用一定的方法来培养他们的平和稳定愉悦的情绪状态不仅对他们的学习有帮助对于他们以后的人生发张也是相当的有作用。

良好的认知状态即良好的自知自控自律的能力是中学生很难达到的一种能力。现在的社会各种学校以外的诱惑更是考验着他们的自控自律的能力。在这方面适当的引导而不是激烈的方法来解决比较好。而对于自知的能力，初中生的自我意识已经开始并且发展的很快的一个阶段，引导他们培养良好的自我意识，认识自我接纳自我。

**心理健康培训有感篇六**

11月26日至28日，我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生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，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。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

**心理健康培训有感篇七**

心理健康疏导培训是提高心理素质的必要途径，尤其是在当今复杂多变的社会，人们的心理面临着各种不同的压力和挑战。因此，经过一次专业的疏导培训课程，可以有效地对自己的心理状况进行评估和调整，从而更好地面对现实生活中的各种压力和挑战。本文将分享我的心理健康疏导培训体会，以期能够帮助更多的人有效地提高心理素质，从而更好地应对各种挑战。

第二段：培训内容及感悟

在心理健康疏导培训中，我们学习了如何正确应对各种常见心理问题，如焦虑、情绪波动等。在这个过程中，我深刻地认识到，人的内心世界是充满矛盾的，心理健康必须有一个持续的调整过程才能得以维持。此外，我们还学习了一些心理疏导技能，如积极倾听、情绪表达等。通过这些技能的学习，我更加了解到心理疏导的专业性和重要性，懂得了如何为他人提供有效的心理支持。

第三段：培训对我个人的帮助

在经历了心理健康疏导培训后，我深刻地意识到了自己心理上的问题，并开始积极进行自我调整。同时，我也将所学到的技能和知识运用到了自己的生活中，并在为他人提供心理支持时更加得心应手。培训还使我懂得了关于心理问题的正确看待方式，认识到了过度忧虑和失落等情绪的不必要性，从而更好地调整自己的情绪状态。

第四段：培训的应用

在日常生活中，我会时刻运用所学到的心理疏导技巧来帮助自己和他人。比如，在工作中，我懂得如何通过了解员工的心理状态，来增加员工的工作积极性和幸福感；在朋友间，我能够通过专业的语言表达技巧，提供更好的心理支持，更好地陪伴朋友度过难关。因此，心理健康疏导培训不仅可以帮助个人提高自我调控能力，还可以让我们在社会生活中更好地帮助他人，成为一个有温度和责任感的人。

第五段：总结

心理健康疏导培训是提高心理素质的必要途径，在这个过程中，我们可以掌握有效的心理调整技能，同时对于自身的心理问题也能够有所认识和改进。更重要的是，这些技能和知识可以在日常生活中得到应用，同时让我们成为一个更好的社会公民。鼓励和支持每个人在适当的时候参加心理健康疏导培训，帮助自己实现更高层次的情感智慧，更好地处理自己和他人内心不同的情感世界。

**心理健康培训有感篇八**

20xx年11月20日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。

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。

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。

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，身为一名教育工作者，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。

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，教学的目的就是教书育人。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。

**心理健康培训有感篇九**

心理健康是人生中非常重要的一环，而心理健康疏导培训旨在帮助人们正确面对生活中的各种问题，提升个人心理素质和能力。在参加这一培训后，我有了一些深刻的体会和想法。

第二段：培训内容和过程

在心理健康疏导培训中，主要讲授了心理健康方面的知识和技能，同时也对各种常见的情况和问题进行了分析和应对。在具体的培训过程中，主要是通过讲解、互动和实践的形式进行的。因为大部分的内容涉及到互动和交流，所以很容易激发学员的兴趣和参与度。同时，培训课程的质量和水平也是十分高的，让人受益匪浅。

第三段：取得的收获

通过参加心理健康疏导培训，我收获了很多。首先，我了解到了很多有关心理健康的知识和技能，更加清楚地认识到了自己的心理状况。其次，我学会了积极应对各种挑战和难题的方法，并且能够更加自信地应对压力和情绪起伏。此外，我和其他学员的交流和互动，也让我更加深入地了解了心理方面的专业知识和技术。

第四段：实践经验和感悟

实践是检验理论的重要标准，对于心理健康知识和技能也同样适用。在实践中，我深刻认识到了自己的不足和需要加强的地方。在应对各种心理问题和情况时，我也有了更多的思考和尝试。其实，保持心理健康，不是一蹴而就的事情，需要我们不断地学习、实践和总结。

第五段：总结和建议

总之，参加心理健康疏导培训，让我有了更加全面和深入的了解，也让我更加自信地面对各种困难和挑战。在此，我也要对这个培训课程表示感谢，并且建议像我一样有需要的人们，可以考虑参加这样的培训，从而更好地保持心理健康，提高幸福指数。

**心理健康培训有感篇十**

第一段：引言（200字）

在生活中，我们时常会遇到一些情况让我们感到焦虑、愤怒、沮丧等，而这些情绪当不及时得到舒缓时，就会对我们的心理健康造成不良影响。因此，我们需要学习心理健康维护知识，来帮助我们更好地应对生活中的种种挑战。最近，我参加了一场心理健康维护培训，让我受益匪浅。接下来，我将分享一下我的学习心得和体会。

第二段：知识的重要性（200字）

在培训中，我们了解到心理健康的重要性不亚于身体健康。良好的心理状态不仅有助于提升我们的幸福感和满足感，还可以增强我们的自我调节能力、应对压力的能力和抗挫折能力。而心理健康的保持需要我们付出实际行动，例如建立健康的生活方式、调整积极的情绪态度、学会自我保护等。

第三段：战胜负面情绪（300字）

正向的情绪可以为我们带来更多的正面情绪反馈，而负面情绪则会让我们很容易陷入困惑和焦虑当中。在培训中，给我们介绍了一些方法来有效地面对负面情绪：例如倾诉自己的情绪、学会放松、寻找正面情感的源泉等。此外，我们还学习了一些解决压力的方法，如改变自己的思维模式、提高自我认知能力、改变心理预期等。

第四段：对人际关系的体认（300字）

我们的人际关系，尤其是家庭、朋友、同事之间的关系，对我们的心理健康非常重要。在培训中，我们学习了如何与他人建立良好的沟通和相互理解的关系，例如学习谈判技能、理解他人的需要和观点、增加对他人的尊重等。这些方法可以帮助我们增强自我意识，促进和他人的心理互动，提高我们的情绪管理能力及与他人的交流能力。

第五段：总结（200字）

在培训中，我得到了很多关于心理健康方面的知识，并且我理解到正确认识自己的身份、情感和需求是保持心理健康的关键。我还学会了如何与他人建立稳健的关系、化解压力和负面情绪，以及克服困难和挫折的方法。这次培训让我更多地了解了自己的心理，感谢导师和组织者为我们提供了这么好的机会，我会将其所获得的经验付诸实践中。

**心理健康培训有感篇十一**

20xx年3月8日下午5时20分，x大学x栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在x栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员xx与xx共同主持。

活动的主旨：增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能,开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程：xx主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表请的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由xx做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。

一是锻炼新人，而是丰富楼栋成员的心理学知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分，x栋朋辈心理辅导室内部活动结束。

通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

**心理健康培训有感篇十二**

为期四天的心理培训今天下午16:30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，(15日)因为要参加学校群众路线的学习(一天)没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

一、感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。对心理学的认识更深了一步，本次培训的内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治年疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得做有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领头羊是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。(常听说是倾诉垃圾)在16日晚(19：30——21：50)，我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天，俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例，已经做了15次咨询，但效果不是很好，她叙述完之后，四大流派向她提问，该老师对8位代表提出的问题进行回答，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张，又非常有意思的，让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲，通过今天的活动，她收获了很多，促进了自己的反思，知道了问题所在，促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多，但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。我突然想到一句话。不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

二、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

四天的会议中，组织方安排了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进行，这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日，分别安排了“催眠治疗应有与发展”、“cbt工作坊“、”后现代心理学应用“、”表达性心理治疗在中国的发展与应用“四场同时进行;16日下午同时安排了”生活体验疗法实践“、”回归疗法的应用与案例展示“、”临床与咨询心理学中的伦理问题“、”儿童心理障碍的家庭治疗“、”声乐心理治疗及在上海的实践“、”精神分析视角下的精神创伤“、”压力管理的团体干预“、”整合家庭治疗“、”韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版9场同时进行，17日也是几场同时进行。很多内容，自己都想参与，但无分身技术，只能参与其中一个，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好?校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别多，我被两个这种好学精神而感动，我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

**心理健康培训有感篇十三**

心理健康是每个人都应该关注的重要问题。为了提升自身的心理健康水平，我参加了一次心理健康维护培训。在这次培训中，我收获颇丰，了解了许多有用的知识和技能，得到心理健康方面的进一步提升和改善。

第二段：学习内容

在这次培训中，我学到了许多关于心理健康的知识和技能。例如，如何有效地面对挫折、压力和负面情绪；如何建立良好的人际关系，提高自身的社交能力和情商；如何自我调节，保持良好的心态等等。这些知识和技能都是非常实用的，能够帮助我们有效地应对生活中的各种挑战和困难。

第三段：培训方法

在这次培训中，培训师采用了多种方法，如讲解、演示、讨论等等，让我们更好地理解和掌握所学知识和技能。其中，最令我印象深刻的是角色扮演环节。在这个环节中，我们可以扮演不同的角色，模拟真实场景，体验各种人际交往场景，锻炼自己的应变能力和情商水平，加深对所学知识和技能的理解和掌握。

第四段：培训效果

通过这次培训，我的心理健康水平得到了显著提升。我能够更好地面对挫折、压力和负面情绪，更加自信和积极地应对生活的各种挑战和困难。同时，我的社交能力和情商水平也得到了进一步提升，与人沟通更加得心应手，更加容易与他人建立良好的人际关系。而且，我也能够更好地自我调节，保持良好的心态，解决自己的内在困扰。

第五段：总结

总之，这次心理健康维护培训是一次非常有意义和有效的经历，让我认识了更多关于心理健康的知识和技能，改善了自身的心理健康水平。我相信，只要不断学习和实践，我们一定能够更好地维护自己的心理健康，走向更加美好的人生。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn