# 心理健康培训心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-03-30

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**心理健康培训心得体会篇一**

这次参加了教师心理健康培训，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。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。

下面谈谈自己的几点体会：此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。

如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！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。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，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！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去，更好的促进教育工作。

**心理健康培训心得体会篇二**

这次我参加了心理健康的讲座，通过一天的学习。我学到了很多有关心理健康方面的知识，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身从这次培训中获。

在培训过程中聆听了毕希名专家的精彩讲座，他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升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。通过培训我还意识到要实现提升学生素质，推动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。因此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，帮助学生学得更好，生活得更好！这次培训让我获益匪浅，下面我谈谈自身从这次培训中获得的体会。在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自身所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提升其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。帮助学生掌握情绪调整的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学生保持不错的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学生发现自我，加强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

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，因此对任何一个人来说都会或多或少有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。人类已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不但仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。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，教师自身首先必须是心理健康的人。教师要善于做好自身的心理调整及保健工作，了解自我，辩证地看待自身的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调整的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提升心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自身心情愉快的角度去思考问题、处理问题，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

此次心理健康培训的时间虽然仅有一天，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！

**心理健康培训心得体会篇三**

近年来，单位心理健康培训逐渐受到企事业单位的重视。作为一位职工，我也有幸参加了一次单位心理健康培训课程，这是一次让我获益匪浅的经历。下面我想分享一下我在这次培训中的心得体会。

首先，培训课程的内容非常丰富。课程包括了心理健康知识的介绍、心理压力管理技巧的讲解以及心理健康问题的预防与疏导等方面。通过这些内容的学习，我对心理健康的概念、心理疾病的早期预警标志以及心理管理的重要性有了更深入的了解。尤其是在心理压力管理技巧方面，我学会了一些实用的方法，如放松训练、自我调节和寻找支持等，这对我以后工作和生活中的压力应对将有很大帮助。

其次，培训中的案例分析给了我很多启发。在培训中，老师分享了一些关于心理健康问题的真实案例，这些案例让我意识到心理健康问题并不是遥不可及的事情，它们可能就在我们身边的同事、朋友甚至我们自己身上发生。通过分析这些案例，我明白了心理健康问题的背后往往隐藏着各种压力和困扰。更重要的是，培训中的案例分析也教会了我如何给予他人适当的心理支持和引导，让我懂得了关心他人的重要性。

另外，培训中的互动环节让我受益匪浅。课程中有很多小组讨论和角色扮演的活动，通过这些互动环节我更好地理解了心理健康问题的重要性。与不同背景的同事一起讨论心理健康问题，分享彼此的经验和观点，不仅增进了我们之间的了解和沟通，还让我学到了许多宝贵的知识。在培训的过程中，通过与他人的互动，我也更加深刻地认识到每个人都需要心理健康，更需要我们共同的关心和支持。

最后，培训结束后，我对心理健康问题的意识得到了进一步提高。在培训课程中，我了解到了许多关于心理健康的知识和技巧，但更重要的是，我明白了心理健康是一个长期的过程，需要我们不断地关注和调整。培训课程并不是终点，而是起点，我希望以后能够持续地关注并学习心理健康知识，将所学的技巧运用到工作和生活中，同时也能够将这些知识和技巧传递给身边的人，共同促进单位整体心理健康的发展。

通过这次单位心理健康培训，我从中获得了很多的收获和启发。这不仅是一次学习的机会，更是一次了解自己与他人的机会。我将利用所学知识和技巧，不断提高自己的心理素质，为单位的心理健康做出自己的贡献。我相信只有在一个健康、和谐的心理环境中，我们才能够更好地工作和生活。

**心理健康培训心得体会篇四**

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

通过本次的学习，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。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能!

从5月23日至6月15日，长安镇教办举行了一次中小学心理健康教育骨干培训班。非常荣幸我能参加这次这么有意义的培训，因为在这个月的培训中，让我巩固了许多大学学过的心理学知识，开拓了我对心理学领域的认识，也结识了很多其他学校的老师。通过这次的交流和学习，让我获益匪浅，其中让我印象比较深刻的是6月6日由管延华老师主讲的《活动课的心理学原理及教育应用》。下面，我将对这一天的学习谈谈我的心得体会。

在这一天的学习中，管老师通过讲授与活动相结合的方式，向我们介绍了在平时的日常教学中开展活动课的意义、方式、步骤，以及通过活动课给学生进行心理辅导应该遵循的原则和心理指导意义。下面，我将从以下几个方面展开论述：

1、选题要贴近学生生活，符合学生实际。

学生对发生在自己身上或者生活周围的事往往十分关心，教师在选题时可充分利用学生的这一心理特征。选择与学生实际生活联系密切的话题，找到他们最渴望得到解决和关心的问题，并且这种问题应该是具有代表性的共性的问题，引起学生心灵的共鸣。

不同年级的学生会出现不同的心理问题，针对不同年级的学生，选题应有所不同。例如，初一学生主要面临的心理问题是以学习适应和人际关系适应为核心的新环境适应问题；初二学生面对的心理行为问题与学习策略问题；到了初三变为升学压力和就业问题；高一学生又一次面临更为迥异的新环境适应问题；高二学生要面对学习压力与人际关系交往问题；高三学生面临考试焦虑和职业选择问题。

2、选题要适合学生的年龄特征。

不同年龄阶段学生心理发展水平不同，其行为表现也会有所不同。同样是在中学阶段，随着年级的上升，举手回答问题的学生越来越少，高中课堂氛围表象活跃程度明显不如初中，造成这种原因并不单单是学生上课不专心或其他原因，而更多的是高中学生随着年龄的增长减少了那种表现自我的心理，多了些独立思考、静心思考问题的能力。在某种程度上说，小学初中的课堂氛围更多体现在显像层面，高中课堂氛围更多体现在学生思想观念和心理感受等隐形层面。所有这些要求我们在选题和设计时都应做充分准备。

班级心理辅导活动课与主题班会既有联系，又有区别，两者不能相互替代。中小学生问题行为的产生，既有思想方面、品质方面、行为习惯方面及法制观念方面的原因，又往往还伴有心理方面的原因。主题班会主要对学生进行思想品德、行为等教育，班级心理辅导活动课是从心理的角度切入，根据学生的心理发展规律进行心理卫生保健和心理训练，心理辅导活动课与主题班会可互为补充，共同塑造学生美好的人格和道德行为。

我认为心理辅导活动与主题班会的区别如下表所示：

主 题 班 会

心理辅导活动课

育人功能

关注学生道德行为思想品德、人生观、社会规范等问题。

关注学生的个性发展、心理健康、人格完善等及社会适应性。

教育内容

注重“高、大、全、远”的人物、事件、观念、道德、规范等。如理想、道德、学习等。

注重学生身边“真、实、小、近”的人物、事件、心态、理念及价值判断等。如自我意识学习心理、人际交往、生活适应等。

教育形式

通过情境创设，案例分析，典型榜样正面引导。侧重由外向内的理论灌输和实践教育体验，使道德规范逐步达到内化。

通过情境创设，游戏活动，讲演叙说，交流心声，侧重由内向外的体验、感悟和个性的自我张扬，通过助人自助，实现学生人格完善。

特点

师生均可主持，以学生为主。注重说理、启发、实践、榜样，注重思想性、教育性、时代性。

教师辅导学生。注重自我探索、强调体验、感悟、注重发展性、预防性。教师需系统的心理辅导理论和专门技术。

首先，心理健康教育与学校整体教育的终极目标是一致的，这就决定了心理健康教育活动课和班级与学校整体管理的终极目标也是一致的，不同的只是即时性目标和方式方法上的差异。

其次，班级和学校日常学生管理经常遇到的各种学生问题，有许多本身就是心理健康教育所涉及到的学生心理与行为问题。比如学生的厌学情绪、学习态度偏颇、学习动力不足、同学人际交往、各种问题行为等，这些本身都是与学生的心理发展特点和过程密不可分。或者也可以说是班级和学校日常管理关注的，是学生的整体的表面上的行为问题，而心理健康教育更加关注现象背后的学生的心理发展特点和过程倾向。但这并不影响两者所指向共同的问题。

游戏、绘图、角色扮演、小品、辩论赛、讨论、头脑风暴、问卷调查等。一个感人的故事，一条出人意外的新闻，一个惊心动魄的案例，一部来自学生生活场景的dv，一支拨动心弦的乐曲，一串发人深省的数，一组震撼人心的照片，一段诙谐风趣的动漫，一出自编自演的小品，一个经典的游戏等都可以成为学生热身阶段的重要素材，只要它能抓住学生的眼球、心灵、思绪、情感、注意力焦点，就能引导学生走向这一堂心理健康课的主题。

教育部xx年8月下发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出，开设心理健康活动课是途径之一，并强调要注意防止心理健康教育学科化的倾向。这里的心理健康教育学科化倾向，应该理解为开展各种心理健康教育的途径和方法在实践操作层面存在的误区和倾向，而不是这些途径和方法指向的内容和目的存在问题。心理健康教育特别是心理健康教育活动课不能当作语文、数学等文化课来学习，并以传统授课模式来进行。心理健康教育活动课在操作上要防止学科化倾向，但是在涉及的内容上和目标上必须体现出一种系统性和连贯性。《纲要》还指出了心理健康教育必须从不同地区的实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。《纲要》规定的心理健康教育的目标与任务、主要内容，具体到一个学生的不同发展阶段，许多是相同的，是需要在前一个阶段的基础上进一步完善和发展。

我们开展活动，要选择一些学生中普遍存在的、覆盖面广的、有待逐步提高的教育点，与学生一起探讨、研究、交流，引导他们积极参与活动，踊跃发言，要全体参与，避免自卑、内向的学生由于不敢发言而隐瞒内心的真实感受。促使师生、生生在相互影响和相互交流的活动中产生深刻的情感体验或唤醒学生内心己有的经历和体验，激发学生产生强烈的求知欲和积极的学习热情，促使学生在深刻的感悟中达到心理健康发展、提高心理素质的目的。例如：中职新学生最大的困惑是什么？学习、生活、人际交往、恋爱等，教师要从切身的问题设计话题，才能有更广泛的参与度，也才能帮助他们顺利渡过开学初期的适应期，尽快适应新的环境，投入到职业教育的学习中。在设计问题时，要让学生有话想说，不吐不快，参与面要广。

总之，心理健康康教育活动课主题的选择，应优先考虑学生当前的、实际的需要；其次再考虑班级和学校管理的需要；最后考虑心理健康教育目标与内容不同阶段不同侧重的需要。符合实际需要的主题，才是心理健康教育活动课好的主题，结合活动课的具体开展，才能收到理想的实际功效。

以上就是我对这次中小学心理健康教育骨干培训的一些心得体会，在今后的教育教学生涯中，我会尽我最大的努力，把这些收获落实到自己的实践中，务求让学生发展成为身心健康的新个体。

再次感谢长安教办和学校给我提供的学习机会！

**心理健康培训心得体会篇五**

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

(一)这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

(二)这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

(三) 每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

(四)通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

(五)这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**心理健康培训心得体会篇六**

厨师是一份需要耐心、技术和热情的职业，由于其特殊性，厨师们可以面临一些压力和挑战。为此，主管机构已经开始开展各种培训来帮助厨师们保持心理健康。最近，我参加了一次厨师心理健康培训班，提高了我对这个问题的理解。在这篇文章中，我想分享我的体验来帮助其他人了解和克服挑战，从而提高良好的心理健康。

第一段：理解良好的厨师心态对成品的作用

良好的厨师心态对成品品质起着至关重要的作用。如果心态不稳定，可能会导致成品质量下降、客户不满意、以及工作中不必要的面对考验。最重要的是厨师必须要保持冷静，无论面对什么挑战和压力，因为这些决定着成品是否能够如期完成。

第二段：厨师所面临的挑战

厨师们面临着很多挑战。首先，由于厨房的环境因素，厨师们的身体可能承受着各种压力和劳动量。其次，时间压力和烹饪方案的要求也会导致厨师们从身体、思维和情绪等多个方面负担过重。最后，客户或特别要求的挑战可能会对厨师们的工作满意度产生负面影响。

第三段：培训中的启示和收益

我参加的厨师心理健康培训班，通过学习和实践的方式提高我们对良好心态和压力管理的理解。首先，我们学会了如何保持冷静、平静地面对挑战和压力。我们的培训师赞扬了采取主动解决问题的心态很重要，即使面对负面的、不可避免的困难。最后，课程还提供了关于如何更好的与客户保持沟通的实用步骤，从而避免过度的情绪及承受过多的压力。

第四段：实践中改进厨师心态

在实践中，我们应该使用静坐、放松、呼吸和冥想等技术来帮助缓解压力。我们可以花费一些时间定期做这些训练，以保持身心健康。我们还应该将工作追求与假期资源结合起来，以放松心态：例如旅游、户外活动等。

第五段：结论

良好的厨师心态是良好成品的既定事实。厨师们面临的挑战可能会产生破坏性、影响工作效率的心态状况。然而，透过参加心理健康培训班，我们可以帮助回答这些挑战，学会如何保持冷静、积极地处理压力和与客户情绪进行交流，最大限度地减少焦虑情绪和压力负担。通过采取一些休闲资源，我们也可以在平衡好工作压力的情况下，全情投入到良好心态的保持中。

**心理健康培训心得体会篇七**

对于教师来说，心理学是必须要掌握的一门知识，怀着一份求知的心情，我参加了心理健康教育教师c证考试培训。这几天的课程学习，虽说有点紧张，有点疲惫，但内心的喜悦是无法用语言表达的，感觉到是那样的充实，那样的兴奋。

我感觉老师必须善于观察学生。不仅仅是观察学生，观察身边的人，同时也包括观察自己。俗话说“人贵有自知之明”，而“自知之明”离不开自我观察。良好的自我观察力能够是你及时的发现并抓住自己的缺点和不足，对自己做出客观的评价，以便在工作中根据自身的实际情况扬长避短、在不断的自我调节中完善自己。掌握正确的观察方法就要学习有关的心理学方面的知识，向有经验的老师学习，同时要注意时时刻刻锻炼自己的观察力。另外还要注意到，同事们和领导也在时时刻刻观察自己。“以人为本，感情留人”，就是要跳出狭隘老师的局限，在教育学生过程中要倾注心血、倾注感情，在教学过程中，既要关注学生获取知识的能力，又要关注他们的情感态度，尊重领导和同事们的个性，了解他们的思想、感情和心理状态，关心他们的个人生活和健康，实现团体目标和个人目标的和谐统一，做到个人和团体一起成长。，团结和谐的人际关系和工作环境，使大家能够心情舒畅地工作。

对于教师来说，心理学是必须要掌握的一门知识，尤其是像我这样从事三年以下的新教师，更是要不断的充电，在教育教学中灵活运用心理学知识。怀着一份求知的心情，我很荣幸能够在暑假参加心理健康教育教师c证考试培训。第一天，吴郁葱老师给我们讲了《学校心理健康的基本理念》，颇为受益，回来后结合了相关的资料，让我初步认识了学校心理健康辅导。

学校心理健康辅导是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术，通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式，帮助学生自我认识，自我接纳，自我调节，从而充分开发自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。

其主要的任务有三点：

第三、补救性辅导：对少数有心理困扰或心理障碍的学生，帮助他们排除心理困扰;对一些特别严重心理问题的学生，知道甄别并转介。

学校心理健康辅导的目标如下：

短期目标：矫正学生偏差行为和消除心理问题;

终极目标：促进学生自我完善，使个人潜能得到充分发挥。

我要要以终极目标为展望，不断实现短期目标和中期目标，最后实现终极目标。

学校心理健康辅导的原则有：发展性原则，价值中立原则，鼓励性原则，保密性原则。

在讲座中，吴老师举的一些案例让我感触颇深。比如“芙蓉姐姐”，比如迈克杰克逊的整容，比如美国史上最惨重校园枪击案的嫌凶赵承熙，个个都让人“触目惊心”的同时，也备感痛心，也在时时刻刻提醒我们在关注身体健康的同时，别忽略心理健康，尤其是我们教师。

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了20xx年“浙江省刻师心理健康c证”的培训。虽然时间不长仅四天，但对我个人而言，收获确是丰富且充实的。在培训过程中聆听了专家们的精彩讲座，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刻育，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。通过培训我还意识到要实现提高学生心理素质，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。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。其中王菊红老师的讲座“快乐心理学”让我震撼很大，充实我们的大脑，又有丰富的、典型的案例，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

我现任农村小学的教学工作，我们的学生大都是一些民工子女，这些孩子所在的家庭大都生存压力大，父母大都为生活奔波，对孩子缺乏关爱，有的还是单亲家庭子女，有的是留守儿童，从他们出生起就没有良好的学习条件，若教育不得法，容很易出现一些心理偏差，尤其是六年级的学生要经历青春期，青春期又是人一生的转折点。有时，我们在报纸或新闻中也看到有学生自残、犯罪的事例，我想主要是现在的学生的抗挫折能力弱、具有不劳而获和攀比心理，抵制社会不良风气的能力差，没有得到良好的引导。因此就需要我们老师要结合学生的心理倾向，运用心理学知识“对症下药”，及时、正确给予学生鼓励、帮助。我们要加强中学生的心理健康教育，保护他们的心理健康，帮助他们克服自己的心理障碍。

心理健康教育是一种时代要求。通过4天的学习，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，不断完善自己的人格，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。

学习了心理辅导，可以更加了解自己，快乐而有意义的栖居在天地之间。因而我希望自己能早日成为一名合格的心理辅导师，成为学生需要了可以信赖的老师，用职业实现生命的最大价值。

**心理健康培训心得体会篇八**

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

感受之一：这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

感受之二：这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

感受之三：每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的`困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

之四：通过培训我学到了更多的进行心理健康的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

感受之五：这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表；有太多的，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

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