# 2024年心理健康培训心得体会 东莞心理健康培训心得体会(优秀9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-03-30

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。心理健康培训心得体会篇一心理健康作为一个非常重要的话题，已逐渐走进人们的视野。右脑开发、情绪管...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**心理健康培训心得体会篇一**

心理健康作为一个非常重要的话题，已逐渐走进人们的视野。右脑开发、情绪管理、压力释放等等，这些都是我们在日常工作和生活中需要加强学习的内容。为此，我参加了一次东莞的心理健康培训，并在此过程中有了一些感悟和体会。

第二段：学习到的意义

心理健康和思维习惯是一个不断进步的过程，我们需要不断去学习、去实践。通过这次培训，我深刻认识到了心理健康对个人的重要性，以及思维习惯对个人成长的直接影响。学习了如何调整情绪、如何处理困境和压力等相关技能，使我更加有信心面对生活与工作中的挑战。

第三段：受益颇丰的体验

培训过程中，我参与了很多非常切实的实践。通过对个人心理的判断和相关的一些方法，我身心双重地受益，感觉自己的负能量得到了很好的释放，也有了一些成长。比如我们都会觉得自己会一些“意向推理”和“归纳思维”，但是我们并不知道如何具体去进行实践、去升级自己。这些地方的培训，让我充分体验了“心理”和“行动”之间的联系和互动。

第四段：思考提升的效果

通过参加培训，我有了一些调整内心，改善自身生活和工作状态的实际考虑。与此同时，我也发现在实际工作中，我们往往被繁琐的事务所包围而忽略提升自己的机会。我们应该在工作领域中寻找并把握这些机会。通过自我调整，我们能够提升自身领导力、自信心和心理素质。

第五段：总结

我们都知道，心理健康在人生中是非常重要的，是我们身体健康之外，必须要去保障的第二件事情。今天这次培训，让我深刻地感受到，参与其中，我们可以有效地调整自我，成为更好的自己。我相信，未来的道路上，我自己肯定能够更好地用于自我提升，我也希望更多的人知道，正是通过心理健康的保障和提升，让我们变得更加优秀，成为一个更加美好的社会。

**心理健康培训心得体会篇二**

本次的培训为两天，分别是xxxx年7月10日和11日。在这两天里，可以说是与以往的培训，大有不同，那就是本次的培训以搞活动为主，使大家回到小孩或是年青的时候，大家都玩得很开心快乐！

我自己认为这次的培训是非常好的，让我们都不会觉得干燥无味，反而觉得很有趣，并能使大家得到全身地放松。在第一天的时候，老师就开始让我们到树底下搞一些小游戏，使我们马上就来兴趣，大家都觉得很鲜新，所以搞活动时大家都很积去做。其中搞一个两两组合、三人组合……在这过程中，大家都笑得乐开花了。

在第二个环节的时候，老师让七个人组成一组，然后给每组发一张大白纸，要求每个小组定出自己组的口号、组规、组长，并写在这张大纸上。各小组都很积极地讨论并把自己组的想法画在纸上，做完各给就上台展示自己组的成果。当我们组上台展示时，大家都笑得很开心，因为我们组画的是光头强和七个小动物，分别代表组的七个人，口号是“我光头，我快乐！”当我们手势比出来时大家都笑疯了。在这个过程的目的主要体现了组员之间是团结合作，而且是很快乐的。

接着老师让学员分享自己最快乐、最快乐、最遗憾给自己的组员听。然后老师请个别代表上台分享。其中陈昌海校医说他最难忘的事他的命被救了；最快乐的是小时候玩的一种玩具；最遗憾的他结婚太晚了！听到最后一句话，大家都笑了！接着老师让每个人介绍自己的三个优点给对方听，学员都很认真地去做！还要求写出二十个“我是一个什么样的人？”的句子。还让我们大家跟着音乐做冥想，特别是做这个的时候，我就很想睡觉，觉得全身都得到了解放一样。

在最后的一天的下午，大家都集合在一起，也是搞活动，老师把我们分成了四个大组。各个组得拿出自己组的看家本领，内容包括，组名、组歌、组舞等，然后各组进行表演，在这过程中，各组为显示自己组的才能，可尽是下了很多功夫，当正式上台表时，大家都笑得乐开花了！

总之，这次的培训，是我参加培训以来最开心、最快乐的一次，也是觉得最有意义的一次。想想我们在教学当中，也可以这样让学生们出来教室外上课，学生可能接授更快！也会乐于学习的！同时老师学生都觉得是件开心的事！

**心理健康培训心得体会篇三**

最近，我参加了一次乡镇心理健康培训，这次培训让我收获颇丰。在培训中，我感受到了来自不同领域、不同背景的人们的热情和专业。通过学习和讨论，我深刻认识到良好的心理健康对于我们的重要性，不仅对个人生活、工作产生正面影响，更有助于提高整体社会的幸福指数。

第二段：培训内容

这次培训主要包括两部分，一是理论学习，二是实际操作。在理论学习阶段，我们学习了丰富的心理健康知识，如疏解情绪、心理调节、自我管理、社交技能等。在实际操作环节，我们参加了集体活动、心理测评、经验分享等活动。这次培训的启示主要是，在日常生活中，通过不断自我实践和学习，掌握科学的心理健康知识，以及将之运用于日常生活。

第三段：获得经验

通过培训，我得到了许多有益的经验。首先，我们学习到了如何运用心理健康知识调节和管理自己的情绪，以及如何用有效的方式应对各种生活压力与挑战。其次，我们学习了如何与别人进行良好的人际交往，以及如何在自我控制情绪的基础上更好地与他人沟通过程中的情绪互动。第三，我们学习了自我认知和自我提升的重要性，通过对自我进行深入的了解，以及评价与修正自己的行动和思想方式，提高自身的心理健康水平。

第四段：培训体会

通过在培训中的学习和实践，我深刻认识到心理健康的重要性和个人改变的可能性。在这个社会上，每个人都不可避免地会遇到各种问题和挑战，而通过学习如何对自身进行心理上的调节和管理，可以使自己更好地应对生活的压力和挑战，更好地把握自己的人生。经过这次心理健康培训之后，我深感要提高个人的心理健康水平，永远是一个自我不断调整、不断提升的过程，所以我还会不断进行相关的学习和实践。

第五段：总结

通过这次乡镇心理健康培训，我才意识到个人心理健康的重要性和普及的必要性。在这个信息时代，人们面对压力和挑战的可能性越来越大，而通过自我调节和心理健康的提升，可以变得更加积极和乐观。我相信，参加这次心理健康培训，不仅对我自己有帮助，也可以为我的朋友家人提供有益的指导，使更多的人能够更加有效地管理自己的情绪，提高自身的心理健康水平。

**心理健康培训心得体会篇四**

通过本次心理健康培训的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。

在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。

事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对中学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题班会及团队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信；师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。

如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的.陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

**心理健康培训心得体会篇五**

心理健康的重要性越来越被人们所认识，而全省心理健康培训则成为了社会各界关注的焦点。本人也有幸参加了此次全省心理健康培训，并在其中获得不少启发和收获。

二段：主要内容

此次全省心理健康培训主要包括了以下几个方面的内容：

一、心理常见问题的识别与解决；

二、情绪管理技巧；

三、心理疾病初步诊断与干预；

四、建立积极向上的人际关系；

五、压力管理与应对能力提升等。

这些内容的学习让我受益匪浅，而在这些学习过程中，我特别感谢那些为此次培训提供指导和讲解的专家和老师，他们用生动的样例、真实的案例和实际的操作，让我们在亲身体验中加深了对心理问题的认识和理解，真正体验到“理论联系实际”的培训理念。

三段：收获与体悟

最令我感受最深的是，心理健康和身体健康一样，都是需要定期检查和维护的。只有定期观察自己的内心活动，找到自己心理上的问题，及时解决，在面对困难或变化的时候能够有良好的应对能力，才能保持一个良好的心态。

四段：困惑与疑虑

尽管参加全省心理健康培训让我有了不少收获与体悟，但是在实践中仍然会遇到困惑和疑虑。比如，在与人沟通的过程中，遇到了焦虑或沮丧情绪，如何应对？如何才能切实地提升自己的身体和心理素质？这些都是需要探讨和研究的课题。

五段：总结+展望

通过这次全省心理健康培训，我深深地认识到了心理健康和身体健康同样重要，而心理健康的学习和培养是一个长期的过程，需要我们不断地学习、实践、总结、回顾。在今后的工作和生活中，我一定会不断加强心理健康的学习和培养，充分发挥自己的潜能，为自己和他人创造更加美好的未来。

**心理健康培训心得体会篇六**

9月底的滑县县城，已是秋意浓浓。然而，在英民中学的报告厅，“滑县中学班主任心理健康教育”培训正在进行，气氛时而宁静时而热烈。台下的观众侧耳聆听，不时掌声雷动。

在这里，河南大学教科院的王瑶教授给大家深刻剖析了“青少年的心理特点及教育的思考”这个问题。这场报告就像一场及时雨，传递到与会者的心中。

像“学生上网不学习”、“高中生喜欢打篮球不想上学”、“孩子早恋，妈妈偷看日记烧日记”等等案例其实就发生在我们身边，只是我们不善于总结，没有积极去找寻病因。只是一味的抱怨孩子不听话，现在的学生难管理。

就以我们班一个女生为例，七年级时这个孩子很乖，还是学习小组长，胆大心细，管理小组很有一套。暑假前我一直考虑到八年级让她做班长。可开学后，发现这孩子很令我失望。上课走神，作业凑合，有次还发现涂了红色口油。

按照班级纪律，手机没收，一直到毕业归还。家长需要来学校说明给孩子买手机的理由，平时对手机的监管情况。

这孩子知道自己闯祸了，恐怕通知家长，一再表示自己错了，请老师原谅一次。看到她痛哭流涕的样子，我又心软了。我脑子里有两个小人在打架，一个说不能饶恕她，饶了她，班级纪律就成了一纸空文，谁还会遵守?一个说，原谅她吧，她也只不过是个12、3岁的孩子。魏勇老师在他著的《怎样上课，学生才喜欢》中说“教育要守住一厘米主权”也就是红线是一百米，那么我们只能在安全的范围内行使权利，如果你前进到八十米，九十米，九十九米的地方，没准儿红线就往外面延伸到一百零一米去了。“一厘米主权”也告诉我们：哪怕是自由空间只有一厘米，你仍是国王，是有主权的。所以我反复思考，如何让这孩子认识错误，改正错误，又能警示其他同学不犯类似错误，而且还可以维护学校制度，班级纪律，这“一厘米”之内行使权利。

通过促膝长谈，她也坦诚地讲述了自己的变化过程。这个女孩文笔不错，我让她把自己的心里真实想法写出来，如果能让老师看到诚意，就可以不再追究这件事。

男女生之间朦朦胧胧有了好感，把它作为隐私锁在心底。开始荒废学业，虚度光阴……

看了女孩的来信，我知道了叛逆期孩子的症状，只是苦于没有解救的“良药”。

我想，用“久旱逢甘霖”形容王教授的班主任心理健康教育培训一点儿也不为过。我们会趁着这场及时雨，适时耕耘、播种，等待来年丰厚的收获!

**心理健康培训心得体会篇七**

每个人在成长的过程中，都需要面对各种各样的压力和挑战，而在初三这个青春期的关键阶段，学习、升学、人际关系等方面的压力常常会让我们感到无所适从。因此，学校组织了一次心理健康培训，对我们的心理健康进行指导和教育，为我们提供心理保障。

第二段 正文一

这次心理健康培训让我受益匪浅。首先，老师首先介绍了中学生常见的心理问题和症状，让我们更加了解自己身上的问题，知道如何应对。其次，老师还讲解了一些心理调节的方法，例如自我价值感的培养、心理放松法、情绪管理等等。通过这些方法的学习，让我进一步认识到了自己，也更能够合理地应对自己的情绪。

第三段 正文二

此外，老师还通过互动式的教学方式来开展心理健康教育。例如经常吐槽自己、以及打擦边球等做法，让我们认识到自己身上的问题，这种交流方式可以释放我们的压力，同时更加深入地理解自己。

第四段 正文三

此外，在心理健康培训课程中，我们也参与了一些游戏活动。例如情感猜猜猜，强化了我们的沟通能力和同理心。除此之外，还有情境感知练习，让我们在游戏中，学会了更好地控制自己的情绪，克服心理障碍。

第五段 总结

总的来说，这次心理健康培训的教育方式和教学内容都很具有实效，既有理论性，又有实用性，为我们的心理成长提供了很好的帮助。我相信，在以后的学习和人生道路中，我都可以利用这些技巧和知识，更好地调整自己的心态和情绪，迎接未来的挑战。同时，在学习之余，建议大家多了解一些心理领域的知识，重视自己和身边人的心理健康，让我们在未来的人生道路上，更加坚强自信。

**心理健康培训心得体会篇八**

近年来，越来越多的企事业单位开始意识到员工的心理健康对于工作效益及团队合作的重要性。为了促进员工心理健康的提高，我所在单位最近进行了一次心理健康培训。通过这次培训，我获得了很多有益的启示和体会。

首先，心理健康对于企事业单位的发展至关重要。在这次培训中，讲师向我们介绍了大量的实证研究数据，这些数据表明心理健康良好的员工更能适应工作环境，工作效率高、工作质量好，同时还能提高员工的创造力和创新能力。这些都直接影响着企事业单位的综合竞争力和长远发展。因此，单位应该重视员工心理健康，提供相应培训机会，优化工作环境，创建积极向上的工作氛围。

其次，个人的心理健康对团队的凝聚力和合作力具有重要影响。在培训中，讲师通过案例分析和互动讨论，给我们展示了许多团队合作中的心理问题和应对方法。我深刻认识到只有个人的心理健康能得到有效的保护，才能更好地与团队成员协作，形成良好的群体合作氛围。相反，个人心理健康的不良会对团队的正常运转产生负面影响，甚至导致摩擦和内耗。因此，我认识到个人应当关注自身的心理健康需求，积极参与培训，并通过培训获得的知识来调整自身的心态，积极与他人进行沟通和合作。

再次，心理健康培训能够帮助我们更好地认识和理解自己。培训中，我们学习了许多关于心理健康和心理压力管理的基本知识，通过自我评估和情绪管理的方法，我们能够更准确地认识自身的心理状况，找出自己的优势和不足，从而制定有针对性的个人发展计划。同时，培训还教会了我们如何正确应对工作和生活中的各种挑战和压力，提高自身的心理抗压能力。通过这次培训，我更深刻地了解到了自己的个人需求和困惑，也找到了有效的解决方法和策略。

最后，单位心理健康培训需要持续与全面。心理健康的保障是一个持续的过程，单位不能仅仅停留在一次培训的表面功夫上。培训结束后，我们单位制定了相应的跟进措施，包括定期组织心理健康讲座和座谈会，鼓励员工参加课外心理健康活动等。这些措施的目的是为了巩固培训成果，加强员工对心理健康的重视，使心理保健成为单位的一项常态工作。通过单位的全面推行，将能够有效改善单位员工的心理健康水平，提升单位整体的综合素质。

总之，单位心理健康培训给我带来了很多启示和收获。我深刻认识到心理健康对于个人和单位的重要性，明白了心理健康与团队凝聚力和合作力的紧密关系，也学会了如何更好地认识和有效管理自己的心理状况。我相信，只有重视心理健康新员工培训，才能将员工的心理健康水平提高到一个新的高度，进而推动整个单位的发展和进步。

**心理健康培训心得体会篇九**

最近参加了心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。各个老师的讲课都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到负面的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。

这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

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