# 最新心理健康培训心得体会总结(模板10篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-06-18

*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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理健康培训心得...*

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康培训心得体会总结篇一**

心理健康是现代社会中越来越多人关注的问题，而心理健康维护培训则是保持良好心态、缓解压力的一种有效手段。在参加了一次心理健康维护培训之后，我深刻地感受到了心理健康对每个人的重要性，同时也学到了一些实用的技巧。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会。

第一段：开头简介

心理健康维护培训，顾名思义，是指帮助个人或者集体了解、认识和维护自身心理健康的过程。在日常工作和生活中，个人或者集体都可能会遇到各种压力、问题和挑战。如果不能够及时调整、缓解负面情绪，个人或者集体的心理健康就会受到影响。而参加心理健康维护培训，则是一种很好的途径，帮助个人或者集体提高心理素质，增强心理抗压能力，维护自身健康。

第二段：观点阐述

在我的生活和工作中，也经常会遇到各种压力和问题，不同的情况下，我常常会有不同的表现。但是，在参加心理健康维护培训之后，我的心态有了很大的提升，乐观向上的心态也更加明显。在掌握了一些心理调节技巧之后，我可以更加清晰地认识自己的内心，及时采取正确的方式和方法，缓解压力、化解焦虑和烦恼，使情绪更加稳定，更加乐观积极。

第三段：体验分享

回想在培训中，我感受最深的是，培训师教授的一些实用技巧。我们学习了许多心理健康方面的知识和方法，比如如何从积极角度看待事物、如何适当掌握压力、如何保护好自己的心理健康等等。这些技巧虽然看似简单，但实际上需要在实践中多次尝试和运用，才能真正得到收获。我认为，心理健康维护不是一朝一夕的结果，需要不断地摸索、调整、学习和实践。

第四段：反思和总结

通过这次心理健康维护培训，我发现心理健康与工作和生活息息相关，而一个健康的心态可以改善日常的工作效率和生活质量，提高自身的幸福感和成就感。这次培训也让我认识到了自己在日常工作和生活中，往往会忽略对心理健康的重视，对负面情绪和压力的处理也往往较为被动。因此，我认为，心理健康维护培训是非常必要和重要的，它可以帮助我们更好地了解、认识和维护自身心理健康，更好地应对工作和生活中的种种挑战。

第五段：总结

心理健康维护培训不仅是一个认知过程，更是一个健康生活方式的养成过程。通过这次培训，我意识到不仅要保持良好的心理状态，更要学会自我调节、自我认知、自我管理。希望我今后能够更加注重自身心理健康，不断完善自己，提升自己的心理素质，更好地迎接生活和工作的挑战。同时，我也希望这篇文章能够帮助更多的人认识到心理健康的重要性，并通过不断学习、实践、培训，提升自身的心理素质。

**心理健康培训心得体会总结篇二**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下方就我在心理教育方面的几点心得:

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，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、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潜力。

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，我们全校上下构成共识: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。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，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，以教材中超多的优秀文字形象，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，发展潜力和个性;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，能够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资料。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的资料及途径，探索并构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，对小学生开展“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。透过开展主题活动，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、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，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、帮忙他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

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，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，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，并在学校上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，培养他们的职责感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者务必掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康培训心得体会总结篇三**

第一段：介绍税务心理健康培训的背景和目的（200字）

税务工作一直被认为是一项高度紧张和压力巨大的职业。为了帮助税务从业人员更好地应对工作压力，提高心理抗压能力，税务心理健康培训应运而生。今年我有幸参加了一次税务心理健康培训，并从中受益匪浅。这次培训的目的是为了提升税务从业人员的心理素质，增强应对压力的能力，提高工作效率和与人相处的能力。

第二段：培训内容（200字）

培训课程主要包括了心理健康知识的讲解、心理调适技巧的学习和实践，以及案例分析和个人情绪管理等。在心理健康知识方面，我们学习了如何认识和了解自身的心理健康状态，以及如何发现和处理不良情绪。在心理调适技巧方面，我们学习了放松训练、积极情绪培养和压力管理等方法，并通过实践来提高我们的心理抗压能力。在案例分析和个人情绪管理方面，通过分享和讨论真实案例，我们学会了正确对待和应对各种情绪，培养了更为理性和成熟的态度。

第三段：培训效果和收获（300字）

通过这次培训，我深刻认识到了心理健康对于税务工作的重要性。工作中，我们经常面临繁琐的税务规定、压力巨大的工作量和复杂的纳税人关系，这些都会给我们的心理健康带来一定的压力。但是通过学习心理调适技巧，我学会了更好地调整自己的心态，减少压力对我情绪和身体的负面影响。同时，我也学会了如何处理和应对不同纳税人的情绪，并有效解决问题，提高了工作效率。培训结束后，我意识到自己的工作焦虑逐渐减少，积极性和工作热情得到了恢复。作为一名税务从业人员，我认识到只有保持良好的心理状态，才能更好地应对工作中的挑战。

第四段：培训启示（200字）

通过参加税务心理健康培训，我深刻认识到个人心理健康与工作的密切关系。培训中，我们不仅学到了很多实用的心理调适技巧，更重要的是，我们认识到保持好的心理健康是一种责任和自我管理的体现。我们不能只关注工作任务的完成，而忽视了自身心理的健康。在工作中，我们应时刻保持积极乐观的心态，提高处理问题的能力和沟通的技巧，以更高的工作效率和质量回馈给纳税人和社会。

第五段：总结（200字）

税务心理健康培训是对税务从业人员心理素质的一次提升和培训。通过这次培训，我们不仅学到了实用的心理知识和调适技巧，更重要的是，我们认识到个人心理健康与工作的密切关系，意识到保持好的心理状态对于提高工作效率的重要性。作为税务从业人员，我们应时刻保持良好的心理状态，以更优秀的工作质量回馈给纳税人和社会。只有通过不断学习和提高自己的心理素质，我们才能更好地应对工作中的挑战，实现个人和组织的共同发展。

**心理健康培训心得体会总结篇四**

随着互联网和手机的普及，网络成为人们处理信息、交流情感的工具之一，逐渐成为人们学习心理学知识和进行心理健康培训的工具。作为一名普通大学生，我也曾通过网络参与了心理健康培训课程，现在回想起来，这个过程不仅让我获取了实用的知识和技能，而且对我自身的思想、心灵乃至人际关系等方面都有了极为积极的影响。

首先，网络上的心理健康培训教育具有极高的可学性。相较于传统的面对面教育，网络教育具有时空自由性、弹性和不断更新的特点，例如，我可以在空闲的时间、在家里、在公园，使用智能手机上的网络应用程序进行学习，而且还可以以视频、文字或音频形式进行多样化的教学，让学习者可以随时回顾学习内容。此外，网络培训教育还让学习者有了更多的学习选择，尤其是在心理健康中心等专业网站上，不仅有丰富的心理学知识和技能，还有多种形式的心理疏导、热线电话、QQ等帮助服务，学习者们可以根据自身需求来自由选择和利用这些资源，保证了个人心理健康问题的得到积极有效的解决。

其次，网络心理健康培训为人们提供了更加轻松、方便和私密的学习环境。由于传统的心理日常课堂通常由学生和讲师在一起，面对面交流，尤其是在探讨个人心理问题时，学生可能会有一定的社交压力和顾虑，而网络上的教学可以安全地匿名进行，给予学习者更加私密的环境，学习者可以放下心理防御，更加坦诚地与网络教师交流，达到更好的教学效果。网络心理健康培训让学生们不会因为任何原因遇到难以解决的心理问题而绝望，可以通过直接在线咨询，得到迅速的帮助和支持，这对于那些需要心理援助的人们来说，是有非常重要的意义的。

然后，利用网络学习心理健康培训课程还可以让人们了解并掌握对生活进行有意义、有目的和积极影响的方法和技巧，提高生活质量。研究心理学，探索和解决个人生活中的矛盾和问题能够辅助个人更好地运用心理学知识，以一种更加有意识和有针对性的方式和态度面对困难的生活和人际关系。这样可以减少我们的负面情绪，提高我们自我意识和情绪管理的能力，帮助我们改善自己的人际关系，促进我们的心理健康，优化自己的生活方式，并取得更加深远的发展。

最后，网络心理教育的特点还包括互动性和实用性。对于学习者来说，网络心理健康培训还提供了和其他学员、心理咨询师直接对话和交流的机会，帮助学员们以有效的方式来分享信息、交流感受和经验，并可以获得来自其他学员和心理咨询师的建议，并采纳有效的信息，改善个人问题。此外，网络心理健康培训还具有极高的实用性，学生可以通过各种练习、互动和心理测评等方式，更加具体和直接地学习、提高自己的潜在心理素质，和促进个人心灵成长，处理好自己生活中遇到的心理问题。

总之，通过网络学习心理健康培训是一种非常有效和实用的学习方式，对于个人心理健康和人际关系的提高非常有促进作用，而且具有很高的自由性和弹性，对人们的心理健康具有难以估量的正面积极效果。网络心理教育的出现极大地拓展了教育培训行业，提高了国民的心理素质！

**心理健康培训心得体会总结篇五**

xxxx年5月，我有幸参加了海口市中小学心理健康专业专题培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

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。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，比如挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧等状态。出现考试焦虑，考试没考好，做了错事或受了老师批评，不公正待遇，与同学之间矛盾等。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。老师如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。作为一名教师，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。本次学习涉及的案例和青少年人格构建让我从新思考教育方式，加强对学生的心理健康教育，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。

收获是巨大的，体会可能肤浅。通过本次心理学习，我明白了开展学校心理健康教育，需要教师自身的良好素质做基垫，自如的交往能力为桥梁，以学生的发展为目标，以充分的知识储备为先导，以心理健康的基本理论为理念，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，才能取得良好的成效。

**心理健康培训心得体会总结篇六**

近年来，随着社会经济的快速发展，税务工作日益繁重而复杂，给税务从业人员的身心健康带来了巨大的挑战。为了提升税务从业人员的心理抗压能力，我所在单位组织了一次税务心理健康培训。通过此次培训，我深刻认识到税务从业人员的心理健康对工作的重要性，并从中汲取了许多宝贵的经验和体会。

首先，税务心理健康对工作的重要性是显而易见的。税务工作的特殊性决定了从业人员需要面对客户的压力、工作的紧张和审计的压力等诸多因素。如果心理不健康，很容易出现焦虑、压力大等问题，进而影响工作的质量和效率。通过培训，我了解到税务从业人员需要时刻保持冷静和清醒的头脑，稳定的情绪以及积极的心态，这样才能更好地应对各种挑战和困难。

其次，税务心理健康培训使我深刻认识到了自我管理的重要性。在工作中，我们常常会遇到复杂的情况和问题，需要快速做出决策。而如何保持清晰的思维和决策能力成为了一项重要的技能。通过培训，我学习到了一些自我管理的方法，比如合理安排工作和生活的时间、培养良好的工作习惯、学会放松和调节情绪等。这些方法能够帮助我更好地管理自己的心理状态，在工作中更好地应对各种挑战。

第三，税务心理健康培训增强了我与同事间的沟通和合作能力。在税务部门，团队合作是非常重要的。在培训中，我们进行了大量的小组讨论和互动，这起到了很好的培养我们合作能力的作用。通过和同事们讨论和交流，我了解到每个人都有不同的工作风格和思维方式，这让我对工作有了更全面的认识。与此同时，通过培训我也学会了更好地倾听和理解他人的观点，使我更加积极主动地与同事们进行交流和合作。

第四，税务心理健康培训让我认识到了正确对待工作和生活的价值观。在培训中，我们不仅学习了如何应对工作压力和困难，还学习了如何平衡工作和生活。通过与讲师的交流和分享，我认识到工作只是生活的一部分，不应该成为生活的全部。我们应该学会享受生活，合理安排时间，与家人和朋友交流，这样才能更好地保持心理健康。税务工作固然重要，但只有保持健康的身心，才能更好地服务社会和客户。

最后，税务心理健康培训让我收获了许多宝贵的经验和体会。通过深入的学习和互动，我对税务工作的要求有了更好的认识，对自己的职业规划也有了更清晰的思路。而且，通过与讲师和同事的交流，我还储备了一些应对压力和困难的方法和技巧，这些将在今后的工作中起到重要的指导作用。

综上所述，税务心理健康培训不仅提升了税务从业人员的心理抗压能力，而且使我们认识到心理健康对工作的重要性。通过培训，我们学会了自我管理、团队合作和正确对待工作和生活的价值观，同时也得到了许多宝贵的经验和体会。相信这些培训所传授的知识和技巧将帮助我们更好地应对工作和生活中的各种困难和挑战。

**心理健康培训心得体会总结篇七**

作为现代人，我们无法避免在日常生活中接触到各种各样的信息，这其中自然也包括了影响着我们内心世界的因素。比如，在社交媒体上看到朋友晒出的众多美好瞬间，这可能会激起我们的焦虑和羡慕心理；或者，在工作或学习中遇到困难却无法及时排解，这也可能给我们的心理健康带来负面的影响。因此，对于大部分人来说，进行心理健康培训，提高自身的心理调适能力显得尤为重要。最近一次我进行了在线的心理健康培训，下面我想分享一下我的心得体会。

第一段：培训内容的收获

本次心理健康培训共分为四个模块，内容包括情绪管理、认知调适、人际关系和心理韧性四个方面。通过学习这些内容，我深刻的认识到了自己在一些方面的不足，并且得到了相关技巧的指导。比如，在情绪管理方面，我很容易就会受到一些负面情绪的影响从而长时间处于低沉的情绪中。而通过这次培训，我学会了许多如何调整情绪的方法，并且在实际生活中也得到了实践的机会，发现确实能够带来很好的效果。

第二段：培训形式的实用性

这次的心理健康培训是线上进行的，这种形式我认为实用性十分高。首先，线上培训可以更好地适应目前人们的生活方式，无论是时间还是空间上都不用担心太大的限制，同时也方便了不同地域的人参与。其次，线上培训可以更加注重培训内容的实用性，因为线上交流互动的特点，我们可以较为直接地得到其他参与者的经验和建议，而这些更加面向现实的反馈也能够更好地使我们掌握遇到问题时的解决方法。

第三段：师资力量的专业性

本次心理健康培训的师资力量我们可以说是相当专业的。在每一次课程之前，讲师都会对我们之前提问的问题进行回答，并且在课程过程中还会提前介绍相关专业名词的含义，并加以讲解。这样的方式可以让我们更好地沉淀自己的经验，同时也能够让我们更清晰地明白数学上的概念。

第四段：学习氛围的活跃程度

虽然这是一次线上的心理健康培训，但学习氛围的活跃程度依然非常高。在每次授课中，我们都会对本课程的内容进行讨论和交流，分享自己的观点，听取他人的意见。同时，在学习过程中，我也结交了不少志同道合的朋友，大家可以分享彼此的感受和阅历，为未来的生活和工作打下了很好的基础。

第五段：学习后的展望

回顾这次心理健康培训，我收获了很多，对于心理健康有了更深刻的认识，并掌握了实用的技巧。而在未来的生活和工作中，我会进一步应用所学的知识和技能，更好地保持自己的心理健康，也能够更好地帮助身边的人。同时，也希望未来还有更多的人可以加入到心理健康培训中来，不断提升自己的心理调适能力，迎接生活中更多的挑战。

**心理健康培训心得体会总结篇八**

今年7月份参加了教师发展在线赵丽琴老师主讲的《大学生心理健康教育》的网络课程学习，赵丽琴老师讲授的课程指导，使我收获颇多，现就这门课程的心得体会做一个简要的总结：

近几年来，大学生心理健康问题成为高校、社会普遍关注的热点话题之一，大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，在现在一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机，并随之发生一系列心理卫生问题。从高等学校的角度分析，通过这门课程的学习，加强学生对心理健康的认识，使学生能够对自己生活、学习中遇到的问题进行调节，大学生心理健康也需要更多的关注和合理疏导，是这门课程讲授的意义。心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

课程设计、如何与学生进行互动，如何吸引学生的注意力等，赵老师用比较平实的语言详细讲解，根据学生们的心理特征，将一些理论性的知识融合进日常的例子中去，学生们接受这些理论的阻抗会很低。把学生的.需求与我们课程的理论有机结合，对于不同的专业用不同的事例，课程更加切合学生的理解。课程当中注重互动，鼓励学生参与体验式的教学模式是学生更容易接受并效率比较高的。

通过这次培训，我更加清晰了今后课程改进的努力方向，认清了从哪里入手效果好，将这门课程不断的总结，以便学生能够更好的有更好的学习效果，这次培训是我今后课程教学工作的一个新起点，同时对赵老师表示忠心的感谢。

**心理健康培训心得体会总结篇九**

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。通过暑期的心理健康培训，我受益匪浅，体会良多：

一、教师自己必须是心理健康的人

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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。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。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当\"无所不能\"的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。

新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。

采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

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，真正做到为人师表。

只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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\_\_区的心理健康的培训，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。

感受一：认识心理健康重要，促发展

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。

感受二：和谐的团队精神，助进步

作为一个\_\_区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去我们给组配备了一个非常贴心的指导师———\_\_老师，老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。

这一周来，我虚心的向x老师请教，学习。x老师还亲自给我们上课，听了x老师的课后，让我们感受颇深。同时，x老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的非常好。

感受三：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。

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！

**心理健康培训心得体会总结篇十**

近年来，随着网络的普及和心理咨询的热门，网上心理健康培训越来越受到人们的关注。参加网上心理健康培训不仅可以增加我们对心理健康的了解和认识，还可以提高我们处理与人交往、工作上的问题的能力。下面我将分享自己参加网上心理健康培训的体验和感受。

第二段：参加心理健康培训的初衷

我选择参加网上心理健康培训的初衷是因为最近生活中出现了一些问题，为了更好地解决和应对这些问题，我决定寻求专业的心理咨询。经过调查研究后，我发现网上心理健康培训既方便又经济，于是迈出了第一步，选择了一家网络心理咨询平台进行心理健康培训。

第三段：培训过程中的收获

在网上培训的过程中，我接触到了许多知识和方法，学会了如何更好地改善人际关系、应对压力等技能。更重要的是，培训中的心理测试和自我反思让我更好地了解自己的心理状态，明确了自己未来的个人目标和职业规划。

第四段：培训过程中的困境

尽管网上心理健康培训的内容丰富，但对于初学者来说，还存在一些困惑和压力。在培训过程中，我曾经遇到过学习内容过于晦涩难懂和面对问题无从下手的情况。但是，通过反复查找、咨询导师和同学的意见以及不断练习，我克服了这些难点，最终取得了进步和成果。

第五段：心得体会

通过参加网上心理健康培训，不仅加深了我对自己和他人的认识，还能帮助我更好地处理生活中的各种问题，对于未来的发展也有一定的帮助。同时，参加培训也让我充分体会到“学无止境”的重要性，无论是在工作中还是生活中，我们都需要持续不断地学习和提高自己的能力。

综上所述，通过网上心理健康培训，我拓宽了视野，获得了知识和技能。学习过程中遇到的问题和挑战也让我更加坚定了学习的决心。我相信，只要持续学习和实践，我们都能够不断提升自己的心理素质，更好地适应生活和工作中的变化。

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