# 心理健康培训心得体会8篇(&quot;深度探究心理健康培训：掌握技巧与经验&quot;)

作者：梦回唐诗 更新时间：2024-03-28

*心理健康是当今社会重要的话题之一，为此，不少机构和企业开设心理健康培训课程，旨在提高员工心理素质和抗压能力。本篇文章将分享心理健康培训的体验和收获，帮助读者更好地了解心理健康的重要性和培训的实际效果。第1篇6月2日，我有幸参加了县教育局组织*

心理健康是当今社会重要的话题之一，为此，不少机构和企业开设心理健康培训课程，旨在提高员工心理素质和抗压能力。本篇文章将分享心理健康培训的体验和收获，帮助读者更好地了解心理健康的重要性和培训的实际效果。

第1篇

6月2日，我有幸参加了县教育局组织的新田县中小学心理健康骨干教师培训。这次培训，将有助于建立高素质教师队伍，有助于开发学生潜能预防学生心理疾病，为全面推进素质教育，构建和谐校园作出贡献。

本次培训，听了领导们的重要讲话和专业教师的精彩讲座，让我们了解了心理健康教育的重要性，尤其是对当前的中小学生的常见心理问题有了更深的认识，更重要的是让我们这些受训教师的心理辅导技能也得到了训练，将在以后的教学实践中发挥重大作用。

下面，我结合自己的教学实践谈谈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。

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。

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，优化学生情感体验，重视健康人格发展。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。有一些青少年身上存在不同程度的心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，不少家长重视不够，或者采取了不妥当的教育方法，不但没有改善学生的心理障碍，甚至还让学生的心理障碍更严重了。为此，在发现他们心理有缺陷时我们老师就应该及时与家长取得联系，或者利用家长学校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，让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁，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，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。当学生需要关心、帮忙时，教师及家长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，在家长的配合教育及影响下，才能更用心地投入到学习中去。

此次的心理健康教育培训对我来说，永远受益。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，同时努力提升自身人格魅力，并将所学运用到自我的工作中去！

第2篇

通过本次心理健康教育知识的学习，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。

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，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。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。

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，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

第3篇

11月9日，有幸在湛江市第二中学参加了湛江市乡村班主任心理健康教育培训。已立冬的湛江，仍是和风暖阳，美好的天气、美丽的二中使我们求知学习的心情更加美好了！

8时30分，在主持人姜桂芳老师的温馨提示下，所有培训的老师在二中操场集中参加开班典礼。出席典礼的领导有湛江市教师继续教育中心段亚东主任、湛江市第二中学李小锋副校长、岭南师范学院李继波博士。李校长对学员们的到来表示热烈欢迎，并介绍了湛二中在心理健康教育方面的特色以及取得的科研成果。段主任以详实的数据指出了乡村班主任心理健康教育培训的重要性，希望学员们能珍惜学习机会，学有所得。段主任激情四射的讲话让我们对接下来的学习之旅充满了期待。

简短的开班典礼后，学员们按分班回到教室。李继波博士为我们带来的精彩讲座是《专注力与情绪稳定性——基于正念的干预》。李博士先是问了大家一个问题：“你认为现在最奢侈的事情是什么？”答案自然是五花八门，而我内心的回答是：什么都不想，什么都不用管，好好睡上一觉！李博士的答案道出了大部分人的心声：单纯地、温和地和自己呆一会儿。接着，李博士让大家跟着音乐做了一个放松练习，大家舒服得昏昏欲睡。是啊！在这快速发展的大时代，你有多久没能这样放空思想、放松心情让自个单纯地呆一会儿了。李博士又以坐飞机发生紧急情况母子戴氧气罩为例，让学员们明白了正念就是照顾好自己的能力，照顾好自己是照顾好别人的根本。他生动地诠释了“念”字——让心回到今天、回到当下。你的身体在这里，你的心在哪里呢？想着昨天，纠结过去，会让人感到抑郁；而过分想明天，担忧未来，则会让人感到焦虑；此刻，现在最好，应专注于当下。如何才能做到“要活在当下”？正念是一种工具，一种方法，能教会我们如何真正做到这点。接着，李博士通过丰富的案例让大家理解正念的定义、作用，通过不同的训练让大家体验正念的方法、效果。最让我们感兴趣的是“如何运用正念于教育”，李博士给大家提供了很多有趣的练习，如打开感官之门的“空中的声音”、“神秘袋”、“小狗的鼻子”，训练内在身体的“吹气球”、“种子变大树”，训练情绪、想法的“小小助推器”、“头脑中的小声音”等等。这些富有童趣的正念练习能让学生提高专注力，提升烦乱时的平静能力、冲动控制、对自己和他人的同理心。最后，李博士给大家推荐了几本关于正念的学习书籍，以卡巴金的“你已然完整，本已美丽。追求的一切，你早已拥有。”结束了本次的讲座。李博士的讲座为我们打开了了解“正念”的大门，让我们懂得可用正念去修炼自己、提升自己，更好地生活、工作。两个小时居然就这样不知不觉过去了，学员们回味无穷，唯感遗憾的就是给李博士讲课的时间太短了，否则有关正念的更多知识我们还能细细去了解。

下午，姜桂芳老师给学员们带来的是一场非常接地气的讲座——《高效沟通技巧》。与李博士不谋而合的是，姜老师也是用问题拉开了本次讲座的序幕。“您还记得最近一次找学生谈话是什么时候？您和学生当时说了什么……”学员们纷纷陷入回忆当中。姜老师联系实际分析了谈话与沟通的区别，又从“职业人成功的要素”（态度、知识、技巧）巧妙导入沟通的定义。要做到高效沟通，首先要了解沟通的人际风格。常见的人际风格沟通主要有四类：分析型、支配型、和蔼型和表达型，姜老师通过生动的例子让我们了解了不同人际风格沟通的特点。从对待孩子开关柜门事件，家人与姜老师不同的沟通处理方式对比中，我们体会到了传统的沟通方式与高效的沟通方式的区别;从姜老师对待孩子类似早恋问题的沟通处理中，我们明白了高效沟通的步骤；从姜老师的班规“先告诉我”以及对学生“网瘾”问题的沟通处理中，我们窥视到了高效沟通的秘诀……以处理生活、工作中司空见惯却又颇棘手的问题为例，姜老师侃侃而谈，高超的沟通技巧使得问题迎刃而解，令人佩服！我们常为工作中无法与某些学生沟通而烦恼，而姜老师生动鲜活的讲座可谓是冬日的暖阳，照亮了我们疑惑的心房。

美好的一天以满载而归划上了圆满的句号。以正念修炼自己、提升自己，让自己遇见更美好的自己，从而更好地照顾好身边的人；常运用同理心，掌握高效沟通的技巧，拉近心与心的交流，相信我们与学生、家人甚至陌生人的相处都能变得更加融洽！

第4篇

通过这次培训，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我的一些心得：

通过一线的教学经历，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。

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。

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。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。

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。通过学校开通的心理咨询箱，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。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

第5篇

这次的讲座让我有了很深的感触，让我了解到我们不仅仅要重视幼儿的身心健康更要重视我们自己的身体、心理健康。

幼儿因为年龄小不懂得怎么照顾自己所以学完。需要老师们时刻关注正因为老师们把精力全部放在小朋友身上从而忽略了自己的健康。老师这份职业高尚、不为己平时如果不是很严重的话都是丢在一边置之不理，老师自身要以身作则因为你的一举一动都会被小朋友模仿，身体是革命的本钱没有一个好的身体如何去奋斗，如何去实现你的梦想，又如何做一个让孩子们崇拜、尊敬的老师呢。

身体健康固然重要，心理健康更是不可缺少，每个人都要有良好的心态面对社会，从容的面对你的工作，社会不免有些不公平的待遇、让你无法忍受的言论，遇到这些种种问题时就要看你如何很好的调整心态，让这些问题在你的生活中平淡让你可以随时准备迎接下一个挑战。每个人都有自己不同的方式来调整自己的心态，好的方式让你心情愉快、轻松，更好的对待工作有干劲的迎接生活中的每一个困难调理自身的身心健康，不好的方式让你心情烦躁、心理负担沉重。

有了正确的心态，面对风雨时才会选择坚强;有了正确的心态，心情不好时才能重新找回快乐;有了正确的心态，才会发奋学习取人之长补己之短，发展自己的各种能力，积累成功的资本。

第6篇

这次参加了学校教师心理健康培训，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。

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，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人,最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力,由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，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。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

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。

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。

第7篇

教以来，我一直明白心理健康教育的重要性及严峻性，而全方位、多角度、近距离地触摸到心理健康辅导工作。这次培训既有专家讲座，又有同行的互动交流，让我在观念上、理论上都有很大地提升，可以说感触颇多。

现代社会纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，带来升学、就业、竞争等多方面的压力，引发了学生心理疾患的上升。我们的老师也时常抱怨，“现在的学生越来越难教”，从低效而劳神的教育工作中可以看出，心理健康教育已经成了当代学校教育面前的一个非常严峻的话题。在培训中，聆听专家们列举的真实而又撼人的当今青少年中存在的心理健康疾病，我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一个教育工作者要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。

第一次接触心理健康活动课，我脑中不禁浮现出这样的疑问：心理健康活动课与思想品德课不是如出一辙吗？通过培训，让我走出了这个误区，那就是心理健康教育课和思想品德有很大的不同，说教和辅导有很大的不同。我明白了心理健康课不同于传统意义的学科课程，它是学生进行自我探索的过程，认识自我、调节自我、完善（自我并解决自己成长中的各种问题，以互助和自助为机制，通过学生自己的体验和感悟，潜移默化地影响他们成长。

通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

学习了这些知识之后，我突然发现自己在不经意中自觉地应用着现在所学的心理健康知识。虽然整个培训只有短短几天，但我从中学到了心理健康知识和技巧，为以后的工作积累了一些经验，感到受益匪浅。它填充了知识的盲点，在将来的工作中，我一定将学来的知识灵活运用到工作中，让学生们能够快乐学习，快乐成长！

第8篇

3月14日下午，我参加了实验小学教师心理健康教育培训，认真听了姜英杰老师的讲座，受益匪浅, 感受颇多。

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，身为教师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学生自杀的事例，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。

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，我会将所学内容运用到实际工作之中，我会心平气和、平等的对待每一个学生!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com