

最新心理培训课心得体会(大全9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

心理培训课心得体会篇一

心理培训课程是一种帮助人们认识自己、提升自我和改善心理健康的培训项目。近期，我有幸参加了一次为期一个月的心理培训课程，今天，我就来和大家分享一下我的心得体会。

第二段：培养情商

在心理培训课上，我学到了如何培养自己的情商。情商是指人们在处理人际关系、情绪管理和自我意识方面的能力。通过学习情商，我开始更加了解自己的情绪，并学会了控制和表达它们。我学会了倾听他人，理解他们的情绪，并尊重他们的感受。这些技巧大大改善了我的人际关系，并帮助我更好地处理冲突和解决问题。

第三段：积极思维

在心理培训课上，我还学到了如何培养积极思维。积极思维是一种能够帮助我们看到事物的好处和积极面的思维方式。通过改变自己的思维方式，我能够转变看待问题的角度，并找到解决问题的办法。比如，以前我总是担心失败和被人批评，但现在我学会了正视失败、从失败中学习，并将其作为进步的机会。我开始更加乐观，并对未来充满信心。这种积极的思维方式极大地改善了 my 心理健康，并提高了我的生

活质量。

第四段：压力管理

压力是现代生活中普遍存在的问题。在心理培训课上，我了解了一些有效的压力管理技巧。首先，我学会了如何分清什么是工作压力，什么是个人压力，并采取相应的措施应对。我学会了放松自己，通过深呼吸、冥想和运动来减轻身心压力。此外，我还学会了合理安排时间，并设定合理的目标，从而避免过度承受压力。这些技巧不仅让我能够更好地应对压力，还提高了我的效率和工作质量。

第五段：提升自我认知

最后，心理培训课还帮助我提升了自我认知。自我认知是指对自己思维、情绪、动机和行为的了解。通过学习自我认知，我更加清楚地认识到自己的优点和不足，并学会了接受自己。我开始更加自信，并且能够更好地理解自己的需求和目标。这种自我认知不仅有助于我在个人生活中，还提升了我的职业能力和职业发展。

结尾段：总结

通过这次心理培训课程，我了解到心理健康同样重要如身体健康。学到的技巧和知识不仅能够帮助我更好地与他人相处，更能够提升我自己的质量和幸福感。我相信，只要坚持运用所学，我一定能够在各个方面取得更好的成绩。我希望能将这些知识和经验传递给更多的人，帮助他们提升自己的心理健康，追求更好的生活。

心理培训课心得体会篇二

聆听了梁教授的讲座《疫情期间，幼儿教师心理健康调适》，让我非常佩服，因为梁教授的讲授把每个人在疫情期间的心理

理变化都分析的非常清晰、非常透彻，学习之后我有以下感受：

首先，正确看待疫情。任何事物都有一个发展变化的过程，新冠疫情也是如此。当前疫情总体可控、稳中向好，而且是越来越好。因此，应该在做好自身防护的基础上，坚定信心，淡定从容。

其次，选择正向信息。在这个信息爆炸的时代，一不小心，就会被铺天盖地的信息所席卷、淹没。经常接收负向信息，就会把自己的心情弄糟，被负能量所累。而有选择地接收正向信息，则会让自己心情愉悦，心中充满正能量。

再次，学会“拥抱阳光”。让自己的内心撒满阳光，拥有阳光心态，及时进行心理调节。

阳光心态是一种积极、乐观和向上的心智模式。学会调控情绪，培养阳光心态，维护心理健康，是我们教师的职业素养。不论是面对疫情，还是面对日常的工作、学习与生活，教师都应该拥有阳光心态。因为只有阳光教师，才能培养出阳光少年。

心理培训课心得体会篇三

经过这近一个月的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会：

我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立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，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

心理健康问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。

如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

我们知道一个巴掌拍不响，学校心理健康教育仅仅有我们的热情是不够的。通过这次培训，给我的启示就是，在学校开展心理健康教育，应该从以下几方面努力：学校领导要重视，虽然有些学校有这方面的材料和计划，那只不过是应付检查。各任课教师在各科教学中要渗透心理教育；优化学校、班级文化心理环境；开展心理辅导工作、开设心理辅导课，加强学生心理辅导和心理训练。总之，软件和硬件两手都要抓，

可是现状令人尴尬。

最后感谢领导对我们生活学习的安排，感谢xxxx的心理学教授不远万里对我们精心的辅导和面授机宜。今后我要以这次学习培训为契机，我把要传授的心理知识寓于活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。从而更加全面提高学生的心理素质。这一课程越是学习，我越是感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。同时我也希望这样的培训能够坚持进行下去，进一步提高农村中小学教师水平。

心理培训课心得体会篇四

第一段：引言（字数：200）

心理培训课程是一项重要的学习工具，可以帮助人们更好地了解自己和他人。我最近参加了一门心理培训课程，这是一个令人难忘的经历。在课程中，我学到了很多有关人类心理和行为的知识，并通过实践来提高自己的认知技能。通过这篇文章，我将与大家分享我的心得体会，为那些想参加心理培训课程的人提供一些建议。

第二段：课程内容（字数：250）

这门心理培训课程涵盖了多个主题，如情绪管理、人际关系和压力管理。每个主题都有自己的重点，通过实际案例分析、小组讨论和角色扮演等方法来帮助我们理解与应用这些知识。我们学习了如何认识和处理自己的情绪，以及如何与他人建立积极的人际关系。此外，课程还介绍了各种应对压力的方法，包括放松技巧和积极思维。通过这些内容的学习，我对心理学有了更全面的理解，并且学会了一些实用的技巧来改

善自己的心理健康。

第三段： 实践体验（字数： 250）

这门心理培训课程非常注重实践。我们不仅学习了理论知识，还有许多实践机会来运用所学知识。在每个主题的课程结束后，我们会分成小组进行讨论或角色扮演，通过具体的案例和情景来加深理解。这种实践的方式非常有效，因为我们可以通过亲身经历来感受并应用所学的知识。在其中一个课堂上，我们学习了如何与情绪失控的人进行有效的沟通。我们分成小组，每个小组扮演不同的角色，进行角色扮演演练。这样的实践让我亲身体会到了如何运用所学技巧，在实际中改善沟通，并感受到了成果。

第四段： 经验总结（字数： 250）

通过这门心理培训课程，我收获了许多宝贵的经验。首先，我意识到理解和管理情绪是非常重要的。太多时候，我们受到情绪的影响而做出不理智的决定。通过学习情绪管理技巧，我学会了控制自己的情绪，以更理智的方式处理问题。其次，我意识到建立良好的人际关系对于个人发展至关重要。与他人合作和沟通是不可避免的，而良好的人际关系可以增加成功的机会和幸福感。最后，我意识到积极的思维和适应能力对于应对压力和困难至关重要。积极思维可以改变我们对待问题的态度，帮助我们更好地适应现实。

第五段： 结论（字数： 200）

通过参加心理培训课程，我对心理学有了更深入的了解，并且学会了一些实用的技巧来改善个人心理健康。这门课程帮助我更好地认识和理解自己，也为我与他人建立更好的关系提供了指导。通过实践，我体验到了应用所学知识的成果。我相信通过学习和实践，我们每个人都可以更好地掌握心理学的知识和技巧，并将其应用于我们的生活中，提高自己的

心理健康和生活质量。

心理培训课心得体会篇五

随着社会的发展和进步，心理健康的重要性愈发凸显。因此，我报名参加了一期心理培训课程，希望能够提升自己的心理素质，解决内心的烦躁与焦虑。通过课程的学习和实践，我深刻地体会到了心理培训课对于个人成长和心灵健康的重要作用。

第一段，我首先明白了心理培训课的意义和作用。心理培训课是一种对个人内心进行探索和疏导的过程，通过专业的心理训练和教育，帮助个人发现并改变负面情绪和思维模式。在课程中，我学会了如何应对人际关系问题，改善情绪困扰和压力，并提高自己的沟通和处理问题的能力。通过这些培训，我对心理健康的重要性有了更深的认识。

第二段，我认识到了情绪管理在心理健康中的重要作用。在课程中，老师教我们学会“倾听自己内心的声音”。人的情绪是多变的，经常受到外界环境和他人影响。学会情绪管理，对于提升个人情绪稳定性和内心安宁非常重要。在一次课堂练习中，我模仿了老师提供的工具和方法，用自己的方式倾听内心的声音，我发现自己在工作和学习中的压力缓解了许多，内心的平静也提高了很多。这个过程使我认识到，管理好自己的情绪是提高自身幸福感和生活质量的关键。

第三段，我意识到自我认知在心理培训中的重要性。在课程中，老师给我们介绍了意识到自己的情绪、需求和价值观的重要性。通过思考和自我反省，我开始认识到自己的优点和不足，并逐渐了解并接受自己。同时，我也学会了如何从正面的角度看待自己，尊重自己的感受和需求。这种自我认知的能力让我有能力面对和解决自己的问题，也能更好地与他人相处并取得更好的成果。

第四段，我体会到了积极思维对心理健康的重要作用。在课程中，老师教我们通过积极思维来改变消极情绪和负面思维模式。正如课前老师一直强调的那样，“思维决定情绪，情绪决定行为。”当我们用积极的心态去看待自己和周围的事物时，我们的情绪会变得积极、开朗，进而引导我们积极地行动。在课程的实践过程中，我不断训练自己积极思维，尽量从积极的角度看待问题和困难。这种思维方式让我变得更加乐观和自信，也提高了自己的工作和生活效率。

第五段，我总结了心理培训的收获和体会。通过学习和实践，我意识到心理培训课程对于个人成长和心灵健康的重要作用。在课程中，我掌握了情绪管理、自我认知和积极思维等重要技巧。这些技巧帮助我更好地处理问题和与他人相处，使得自己的生活更加丰富多彩。通过这次心理培训，我发现打开自己内心的大门，积极面对和解决问题，是提高自身幸福感和心理健康的关键。

通过心理培训课程，我深刻认识到了心理健康对个人生活的重要性。学会管理情绪，提高自我认知，积极思维，能够让个人更加平静和自信地面对生活中的困难和挑战。我将继续保持这种积极的心态，不断学习和实践，提升自己的心理素质，实现更加健康、快乐的人生。

心理培训课心得体会篇六

周末，在教育局、活动中心乌兰图雅老师的组织下，我旗几十位心理咨询师及各中小学、幼儿园分管心理健康教育的领导来到乌一中进行为期两天的培训，这次培训真是令人受益匪浅。培训期间，老师在讲解知识的同时，还结合了自身的经验案例，让我对苦涩难懂的心理理论有了形象的理解。培训的吕老师从四个模块开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能、评价等心理学知识。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院

进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询对象是心理正常人群中不健康的。在这期的培训中，我受益颇多，感慨万千。

近几年来，心理咨询工作引起了基层中小学、幼儿园的高度重视，工作自然成了新时期教育工作的排头兵与特种兵。要做好心理咨询工作就需要有一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在教育局领导高度重视下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班仪式上，我旗教育局局长肖海福同志作了重要讲话，苏雅拉图老师专门部署了相关工作，学习期间对我们的学习情况还经常过问，充分展现了上级领导对基层的关爱之情，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

这次培训，大家一致认为，收获太多。培训前，我们进行预习；培训中，我们认真听课，记录笔记；培训后，继续大量的习题练习，发现不懂的地方或有疑问的地方，及时向老师或学员请教。觉得学习心理咨询，还能学习到很多与我们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益颇多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，促进自我成长，提升工作理念等方面有了很大的提高，并在服务意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。

心理培训课心得体会篇七

第一段：介绍心理培训课程的重要性（200字）

近年来，心理健康问题日益突出，越来越多的人认识到心理健康的重要性。心理培训课程应运而生，成为人们提升自身心理健康的重要途径。在这段时间里，我参加了一门心理培训课程，对我来说是一次非常有意义的经历。通过这门课程的学习，我不仅学到了很多有关心理健康的知识，也深刻体会到了自身的成长和变化。

第二段：课程内容及学习成果（200字）

这门心理培训课程涵盖了丰富多样的内容，包括自我认知、社交技巧、情绪管理、压力应对等方面。通过课程的学习，我对自己的认知有了更清晰的理解，学会了认识自己的优势和不足，明确了个人目标和发展方向。同时，我还学会了在与他人交流中更好地表达自己的想法和情感，建立良好的人际关系。在情绪管理方面，我学会了有效地处理负面情绪，保持积极的心态。此外，课程还教授了一系列的压力应对技巧，让我能够在面对压力时更加从容应对。

第三段：培训过程中的收获与感悟（300字）

在课程的学习过程中，我逐渐认识到了自身心理健康的重要性。学习心理知识让我能够更好地认识自己，理解自己的情感和行为背后的原因。同时，我也学会了换位思考，尊重他人的感受和需求。这让我能够更好地与他人相处，建立互信、和谐的人际关系。另外，心理培训课程还启发了我对于生活的思考。我意识到人生不可能一帆风顺，面对困难我们需要勇敢面对、积极应对。这些都让我对自己有了更深的认识，也帮助我更好地面对生活中的挑战。

第四段：课程对我的影响（300字）

这门心理培训课程对我产生了深远的影响。首先，它让我重新审视了自己的生活方式和价值观，让我明白了自己对于幸福的追求。其次，课程教会了我如何更好地管理自己的情绪，让我能够在每一个困难和挫折面前保持冷静和乐观。此外，课程还让我了解到每个人都有自己的独特之处，并且鼓励我接受和珍惜自己的不完美。通过课程的学习，我逐渐树立起积极自信的心态，充满了对未来的希望和勇气。

第五段：对心理培训课程的反思与展望（200字）

回顾这次心理培训课程的学习，我深深感受到了心理健康的重要性。学习心理知识不仅使自己受益，还可以帮助身边的人，让整个社会更加和谐。未来，我希望能够继续学习心理知识，不断提升自己的心理健康水平，并且将所学的知识应用到实际生活中。我也希望能够与更多的人分享心理培训课程带给我的思考和改变，为他人的心理健康出一份力。

心理培训课心得体会篇八

近年来，考试心理培训在学生中间变得越来越流行。这种心理辅导旨在帮助学生调整心态，提高学习成绩。作为一位接受过考试心理培训的学生，我深切体会到它的好处。在此，我将分享自己的经历和收获，以及对考试心理培训的看法。

首先，考试心理培训让我更好地理解了自己的情绪。在学习和考试过程中，我常常感到焦虑、紧张甚至恐惧。然而，通过参加心理培训，我学会了识别和处理这些情绪。例如，我经常使用深呼吸和放松技巧来缓解紧张情绪。同时，我也学会了接受自己的情绪，不将其视为失败的标志。正因如此，我变得更加自信和积极，面对考试时能更好地应对各种挑战。

其次，考试心理培训帮助我改变了自己对学习和考试的态度。在以前，我经常将学习和考试看作是一项繁重的任务，带有巨大的压力。然而，通过心理培训的指导，我开始认识到学习和考试是提高自己能力和知识的机会。我开始提出问题，并寻找有趣的学习方式。这改变了我的心态，使我发现学习的乐趣。我开始主动地参与课堂讨论、积极地寻找学习资源，并与同学们分享我的发现。通过改变我的学习态度，我的考试成绩也有了显著的提高。

第三，考试心理培训还帮助我制定了更合理的学习计划。在过去，我通常采用“临时抱佛脚”的方式来备考。这样的方式导致了学习时间的紧张和计划的混乱。然而，通过心理培训，我学会了如何合理分配时间和优先处理任务。我学会了

制定长期和中期的学习目标，并制定每天的学习计划。这种规划使我能够更好地掌握各科目的知识，并且也有助于我在考试前能够更好地复习。

第四，考试心理培训也注重了解考试技巧和应对策略。在实践中，我发现考试并不仅仅是对知识的简单测试，而是对学生理解和运用知识的能力的考察。心理培训帮助我分析了各种不同类型的考题，并提供了有效的解题方法和策略。通过这些技巧的学习，我能够更快地解决问题，并提高我的考试成绩。

最后，考试心理培训还帮助我发展了一些有效的应对考试压力的方法。压力不可避免地伴随着考试，而这种压力有可能对学生产生负面影响。通过心理培训，我明白了良好的饮食和睡眠习惯对于缓解压力的重要性。此外，我也学会了通过锻炼和放松活动来缓解紧张情绪。这些方法对我的身心健康产生了积极的影响，并使我能够更好地应对考试压力。

总的来说，考试心理培训不仅帮助我改变了自己的学习态度和心态，还教会了我一些实用的学习和考试技巧。我相信，通过这样的培训，其他学生也可以从中受益。因此，我鼓励更多的学生参加考试心理培训，以提高他们的学习成绩和心理素质。在这个竞争激烈的社会中，一个健康的心态和良好的学习习惯对每个人都是至关重要的。

心理培训课心得体会篇九

轻松而又愉快的心理培训很快就结束了，回想起五天来的培训过程，让人恋恋不舍。我们四十几位中小学教师有缘相聚在港湾路小学，我们从相识、相知，再到相爱，虽然是短暂的几天，但我们明显感受到彼此间的温暖、关爱，我们就犹如一个大家庭一样，相处得如此和谐、融洽。田老师的美丽笑容、尚老师的专业功底、史老师的幽默风趣，还有学员们的积极踊跃等等，每个人的优秀呈现使我难以忘怀，我想他

们一定会激励我更好地前进。

凡有所学，皆成性格。凡有所为，皆在积累。几天的学习确实给我带来不少的收获，下面我来给大家分享一下学习中的点点滴滴。

前2天尚老师主要讲授的是成为一个优秀的心理老师必备的条件，还记得尚老师讲到优秀心理老师的三部曲：第一，学习心理咨询师课程，考取证书，完成基础知识和基本技能。第二，广泛学习并参加成长小组，读书、交流、分享、研讨、练习、被督导。第三，完成应用过程中，时刻觉察，个人成长是永恒的主题。实不相瞒，我真的是一个地地道道的入门者，刚考取了一个三级心理证书，各方面知之甚少，所以在通往优秀心理老师的路上，我需要学习的还有很多很多。

同时，尚老师讲到成为一个合格的心理老师必须具备的六种能力：规划能力、教学能力、咨询能力、指导能力、培训能力、科研能力。我深深地觉得做一个合格的心理老师实属不易，但我们在田老师的带领下，一直不断地学习、研讨、分享、探索。我想只有用心去做，平时多看书，多思考，尝试着去解决学生的心理问题，并和其他心理老师及时沟通，日积月累，一定会取得进步的！

尚老师特意给我们分享了一个“杀师案”，真是让我触目惊心，难道做一个好老师就那么难？我们老师总认为我已经对学生关怀备至了，为什么回馈我们的不是满意的答卷，而是一次次的惹是生非，甚至是悲剧！我也感同身受，很困惑，百思不得其解。但静下心来，细想一定有一些原因，造成了师生关系的不和谐。比如，社会环境的诱惑，使一些孩子滋生了攀比心理，还有网络成瘾；家庭环境的不和谐，父母离异，导致孩子孤僻的性格，不愿意与家长敞开心扉，不愿意交朋友，经常生活在自我的世界里；校园环境的竞争，老师总是注重分数的高低，使一些孩子产生逆反心理……这些各种各样的因素，不得不让我们深思，要想成为一个幸福的老

师，我们必须做“智慧型的教育”，不要再重复以前的“道德型教育和权利型教育”，否则，我们老师只会 在迷途上越走越远。智慧型教育，就是要求老师运用现代心理学知识，冷静分析学生，从学生需求和个性特点等出发，用专业思维（专业思维就是比如在教学中使用代币管制法，及时给予学生奖励和赞扬……），而不是用行政思维（行政思维就是经常罚孩子抄作业，禁止孩子做这做那……）引导他们进步。所以，古往今来一直提倡的“因材施教”显得非常重要，老师一定要因人而异，决不能用一种方法对待所有的孩子，这样肯定会伤害一些孩子的内心和自尊，因此，我们一定要善于观察、发现，当你觉察到有些孩子异常时，一定要给予孩子及时的心理疏导，这样你的教学才会游刃有余。

记得一天下午尚老师给我们安排了一个任务，就是每个小组探讨“怎样分组会更好”。经过大家短暂的交流之后，大家分享了很多种方法，现在把我认为比较好的分组策略呈献给大家。如下：

- 1、兴趣爱好。我想这是大家最容易想到的，简单易行，我们只需要稍作沟通，就可以快速分组。
- 2、鞋跟的高度。这主要适用于女性，也许不同的鞋跟可能会投射出一个人的气质和修养。
- 3、出行方式。他主要关乎到一个人的生活习惯，比如，有的人注重环保，就酷爱步行和自行车，而有的人生活节奏比较快，就更倾向于开车。
- 4、歧义图形。首先给大家解释一下：主持活动的人可以给大家呈现一幅歧义图形，让成员发表他们看到的图形的观点，就可以达到分组的目的。比如，一幅图片，有的人看到的是老婆婆，而有的人看到的是漂亮的女孩，所以这直接体现出一个人的思维方式。
- 5、根据电视剧角色分组。例如，西游记中四个鲜明的角色：唐僧、孙悟空、八戒、沙僧，生活中肯定有和他们性格吻合的人，或者比较喜欢某个角色的人，这样也能快速分组。通过这种分组方法聚在一起的成员，他们一定会有很多共同的话题，就好像找到了自己的归宿感一样。人生有时就是这么巧妙，把素昧平生的人因共同的爱好聚在一起，想想他们畅聊的情景，

这是一幅多美的画卷啊！6、画图形分组。这个简单实用，比如，主持人按顺序说出三个图形：三角形、圆、长方形，成员开始画。结果可能有的人按顺序排列，有的人是图形间有交集……每一种排列方式都蕴含着他们的思维逻辑，所以他们组合在一起应该是一个开心的小组。7、迷宫。这个迷宫有一个入口，但有多个出口，看看每个成员选择的出口，就可以随机分组了。8、撕纸。这种方式我认为很开心、也很简单。就是成员拿着一张纸，闭上眼睛，跟着老师的步骤撕纸（可以对折两次、然后旋转……老师可以随意操作），看最后的图案哪些人是一致的，这样她们就可以有缘分在一起。我觉得这个方式既可以缓和成员们分组前紧张的情绪，又可以让他们产生美好的期待，确实是一种不错的选择！当然还有多种方法，这几种仅供大家借鉴。

接下来的2天是和史老师一起度过的。通过田老师对史老师的介绍，真是由衷的敬佩，史老师在心理方面取得了不少卓越的成就，在这里向史老师致敬，希望史老师继续为中小学心理健康教育弹奏更优美的篇章。

首先史老师给我们讲解了心理课程的性质：1、活动和体验，2、生活性。