

# 最新校园心理危机培训心得体会(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 校园心理危机培训心得体会篇一

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、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。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同身受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫不感觉到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

## 校园心理危机培训心得体会篇二

通过此次心理危机干预培训和危机案例，让我认识到一线辅导员或者班主任在处理学生危机事件的经验和知识的重要性。同时我们也学习到丰富的心理疾病的预防知识和危机事件的处理方法，以“稳、准、狠”的工作态度与思路来应对。“稳”就是要工作思路清楚，遇到危机事件，一线学生工作要在第一时间了解详细情况及时向领导汇报，及时告知学生家长并和家长了解事件背景。“准”指的是学生的情况一旦经医院或者专业人员判定，情况确定，立马让学生家长接回家重点监护，“狠”指的是危机事件不过夜，必须24小时监护或者立即处理，不留隐患。

当代大学生的心理健康问题主要特点进行概括：

- 1、心理问题越来越多和严重，主要体现在极端个案；心理危机问题越来越多，心理健康问题主要以神经症为主要问题类型，越来越多呈现出人格障碍问题为主要问题类型和工作难点。
- 2、学生心理健康问题不仅仅是心理咨询或治疗问题，而与社会文化因素密切相关。社会经济的高速发展，家庭结构的不稳定，早期创伤和寄养经历，应试教育体制等成为心理问题的越来越重要的根源。
- 3、理想、信仰、价值观、生命价值与意义、学习价值与意义等成为影响大学生心理健康的主要因素。

总结来说，心理危机干预要做到九点：

- 1、付出任何努力让个案放弃他所选的方法；
- 2、减压，评估导致自杀想法的应激源，设法处理；

- 3、要打破保密原则，而且要通知其家人或朋友(妥善保管相关材料，如遗书等)；
- 4、不管年龄多大，都要建立一条[生命线](电话保持畅通)；
- 5、和个案订不伤害协议；
- 6、立即处理；
- 7、尽快约定下次访谈时间；
- 8、制定行动计划；
- 9、随时可用电话联络到。

本次培训是我感觉收获最大、指导性最强、专业性最强的心理健康教育培训。此次培训告诉了我下一步应该如何更有效地筛查出高危群体，如何建立危机干预机制以预防和应对危机事件的发生。这是一次非常专业的培训，我相信这对我以后的学生工作会有很大帮助，非常感谢学院提供的培训机会，也希望我们学校多提供一些诸如此类的高质量的培训。

针对以上问题，应采取心理危机的行动干预：

- 1、危机干预的首要原则是保障安全。
- 2、做好自杀风险评估是心理危机干预的第一步。
- 3、自杀风险的警示主要有4个：
  - 1) 自杀计划的特性，越详细越危险；
  - 2) 自杀方式的杀伤力，越危险，自杀风险越高；
  - 3) 选用未完成计划的方法的可行性(帮助当事人寻找替代自杀

的方法)；

4) 在计划中帮助个案的可能性(家人和朋友都是可以利用得资源，身边有人可以避免当事人自杀)。

4、康复后的个体回到生活环境后一定要解决“社会支持”问题，解决问题远不如建立关系重要。

5、心理干预必须要团队协作。在干预团队中，学校领导充当“司令员”角色，心理咨询师及督导担任“参谋长”角色，学生工作者担任“主战部队”角色，精神科医生及医院担任“攻坚部队”角色，学校保卫部门担任“辅助战斗部队”角色。

6、发现自杀危机事件时，院系必须做两件事：通知学生父母前来、对当事人给予24小时监护。总的来说要树立起重事先预防的工作理念，从源头抓起，平时应该注重对大学生恋爱情感，人际交往、专业学习等方面的教育，重视对学生的引导，帮助学生化解压力。

7、通知父母，父母均不能或不愿意前来时，我们务必要求家长授权监护人，办理住院手续，一定可以保证当事人的生命安全。联系家长时，我们要向家长如实反馈学生情况；不让家长告知学生要到学校事宜，不要提及学校发生的事情；向家长保证，在家长到校之前，我们会安排24小时监护保证当事人安全。

高校心理危机预防干预网络培训研修心得体会具有实际可操作性，内容丰富、条理清晰。

### **校园心理危机培训心得体会篇三**

随着社会的快速发展和教育系统的不断完善，校园心理危机日益成为教育界的关注焦点。如何有效地防控校园心理危机，

使学生在健康成长的过程中获得更全面的关怀和支持，一直是学校、教育工作者、学生家长共同面临的问题。通过长时间的实践与总结，我认为校园心理危机防控需要全体教育者的共同努力，而下面将从校园心理危机的类型、原因、预防措施、教师角色以及家长作用等五个方面，分享一些个人的心得体会。

首先，了解不同类型的校园心理危机至关重要。校园内出现的心理危机大致可分为学习压力、人际关系、家庭问题、情感问题以及自我发展困惑等几种类型。其中，学习压力和人际关系是学生经常面临的困扰，尤其是在高强度的学业竞争和同伴关系中，容易引发一系列的心理问题。而家庭问题则主要集中在与父母和兄弟姐妹之间的矛盾和沟通不畅，导致学生产生情绪失调和行为异常。情感问题则包括友情、爱情等方面的困惑，容易使学生产生挫折感和自卑情绪。了解不同类型的心理危机，有助于针对性地采取相应的防控措施。

其次，校园心理危机的发生原因需要多方面因素综合分析。校园心理危机往往不是短期内形成的，它们有可能是各种心理、社会、生物等多种因素的交互作用结果。例如，学习压力过大往往是学生自身过高的期望和要求，以及来自学校和家长的压力共同作用的结果。人际关系紧张可能是来自同学或师长的攻击、排挤和孤立，以及性格和沟通能力等个人因素的影响。家庭问题则与家庭环境、家长方式以及家庭经济条件等因素息息相关。只有全面了解校园心理危机的发生原因，才能更好地制定相应的预防措施。

再次，科学合理的预防措施是校园心理危机防控的关键。一方面，学校应该加强心理健康教育，培养学生的心理抗压能力和情绪管理能力，以应对学业和人际关系带来的压力。另一方面，更要建立完善心理辅导机制，为学生提供及时、有效的心理咨询服务。除了学校，家长在家庭教育中也要注重培养孩子的心理素质和情商，并与学校保持密切联系，共同为孩子的健康成长提供支持和帮助。

此外，教师在校园心理危机防控中发挥着重要的角色。教师不仅应该是知识的传授者，更需要成为学生的倾诉者和朋友。教师应该保持良好的心理状态，注重与学生的沟通，时刻关注学生的情绪变化，并及时进行干预。同时，教师也需要加强自身的心理素质培养，以提高自己的心理辅导能力和应对危机的能力。

最后，家长在校园心理危机防控中担负着重要责任。家长要关注孩子的学业和生活状况，与孩子保持密切的沟通，为孩子提供安全稳定的成长环境。同时，家长也需要注意教育方式和方法，不给孩子施加过大的压力，要适度关心和支持孩子的成长，给予他们足够的自由度和尊重。

综上所述，校园心理危机的防控需要全体教育者的共同努力。通过了解不同类型的危机、分析危机发生的原因、采取预防措施、教师的角色以及家长的作用等方面的努力，我们可以更好地防范和处理校园心理危机，为学生成长提供更全面的支持和关爱。

## 校园心理危机培训心得体会篇四

近年来，校园心理危机事件频频发生，给学生的身心健康带来了巨大的挑战。为了提高对校园心理危机的防范能力，我校进行了一系列的心理危机防控工作。在这个过程中，我深刻体会到了一些心得与体会。下面我将结合这些经历，谈谈我对校园心理危机防控的体会。

首先，校园心理危机的防范需要全员参与。校园是学生成长的地方，每一个在校成员都应积极参与心理危机的防控工作。学校要首先加强对师生的心理健康教育，提高大家对心理危机的认识和预警能力。学生要主动关注身边同学的情绪变化，发现异常及时汇报给老师或心理咨询师。而校园心理咨询师则应加强对学生心理疾病的识别和干预，及时帮助那些面临心理困境的学生。只有全员参与，才能完成校园心理危机的

及时发现和有效防控。

其次，学校要建立完善的心理健康教育 and 心理咨询体系。学校应该将心理健康教育纳入课堂教学，让每个学生在学的同时也能增加对心理健康的理解。此外，学校应当设立心理咨询中心，提供专业的心理咨询服务。这样，学生在遇到心理困扰时可以及时寻求帮助，得到对症下药的指导，减轻或消除心理压力。心理咨询师也应积极开展一对一心理咨询、心理辅导等活动，帮助学生解决心理困扰以及建立积极健康的心态。

第三，要注重校园社团活动对学生心理健康的影响。学校应鼓励学生参加各类社团活动，丰富学生的课余生活。举办各类社团文化节或运动会等活动，增加学生的社交机会，培养学生的合作能力和团队精神。社团活动不仅仅是一种娱乐方式，更是对学生心理健康的一种滋养。通过参加社团活动，学生能够增强自信心、塑造积极心态，缓解学业压力和人际关系的紧张。因此，学校要注重社团活动的开展，为学生提供更加丰富多样的选择。

第四，要建立校园心理危机预警机制。心理危机往往是一个渐进的过程，如果能够及早发现危机的征兆，就可以及时采取干预措施，防止其进一步发展。因此，学校应建立起一套完善的心理危机预警机制，包括设置心理危机报告系统、心理健康评估等。这样一旦有学生出现异常情况，可以快速反应，及时采取相应的援助措施。同时，学校还要建立有效的信息共享机制，保证预警信息的及时传递和处理。

最后，校园心理危机防控需要家庭、学校和社会的共同参与。学生的成长不仅仅是学校的责任，家庭和社会也承担着重要的责任。家长要关心孩子的学习生活，多与孩子沟通，了解他们在学校的心理状况，以及时提供帮助。同时，社会要为校园心理危机防控提供支持，包括开展心理健康教育活动，提供更多的心理咨询服务等，共同努力为学生的心理健康保



驾护航。

总之，校园心理危机的防控是一个系统工程，需要全员参与。学校从建立完善的心健康教育和咨询体系入手，注重校园社团活动的开展，建立校园心理危机预警机制，并加强家庭和社会的合作，共同为学生提供更好的心健康保护。只有这样，我们才能更好地应对校园心理危机，为学生创造一个更加健康、和谐的学习环境。

## 校园心理危机培训心得体会篇五

近年来，随着社会的快速发展和人们生活节奏的加快，校园心理危机事件日益增多，给学生的身心健康造成了很大的威胁。因此，学校必须加强心理危机防控工作，为学生提供更好的心健康服务。在这个过程中，我从中汲取了一些经验和教训，总结了一些心得体会。

首先，校园心理危机防控的工作必须要从校园文化建设入手。校园文化是学校的精神灵魂，直接关系到学生的思想品德和心健康。学校要营造良好的人文环境，培养学生正确的价值观和人生观，增强他们对人生的自信和积极向上的态度。例如，学校可以组织丰富多彩的文化活动，鼓励学生参与其中，培养他们的兴趣和爱好，提高他们的综合素质。同时，学校还可以开设心健康教育课程，让学生了解自身的心理特点和内在需求，教给他们调节情绪和应对困难的方法，帮助他们建立健康的心理模式。

其次，学校需要建立起完善的心健康教育体系。心健康教育是培养学生全面发展的重要途径，也是预防和应对心理危机的基础工作。学校要将心健康教育纳入课程体系，制定出具体的教学计划和教学内容，使学生能够系统地学习心健康知识，提高心健康素养。此外，学校还应该加强师资队伍的建设，培养专业的心健康教育师资，为学生提供针对性的心理辅导和支持。学校可以与心理咨询机构和专家合

作，开展心理健康教育讲座和活动，为学生提供更加全面和专业的心理健康服务。

再次，学校要重视心理咨询和心理疏导工作。校园是学生成长的摇篮，学生在校园中面临着各种各样的心理问题和困扰。学校应该设置心理咨询室，聘请专业的心理咨询师，为学生提供个性化的心理咨询服务。心理咨询室不仅能够给学生提供一个安全、私密的环境，还可以为他们提供听课、辅导、心理测试等专业服务。同时，学校还应该积极开展心理疏导工作，通过开展班级会议、主题研讨等活动，为学生提供交流平台，让他们倾诉心声，减轻心理压力，避免心理危机的发生。

最后，学校要与家长密切合作，共同关注孩子的心理健康。学校应该积极与家长进行沟通，建立起一个良好的沟通渠道，及时了解学生在校的表现和心理状况。学校还应该加强家长的心理健康教育，提高他们对心理危机的认识和处理能力，帮助他们更好地照顾学生的心理需求。家长也应该积极参与学校的心理活动，支持学校的心理工作，共同促进孩子的身心健康发展。

综上所述，校园心理危机防控工作是学校工作的重要组成部分，也是有必要长期坚持的一项工作。学校要从校园文化建设、心理健康教育体系建设、心理咨询和疏导工作以及与家长的合作等多个方面入手，采取综合措施，切实为学生提供全面、专业的心理健康服务，有效预防和防控校园心理危机事件的发生。只有这样，学生才能真正健康、快乐地度过他们的校园生活。