

2023年心理沙盘实训心得体会(模板8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

心理沙盘实训心得体会篇一

甲方：

乙方：

按照《中华人民共和国心理咨询师职业标准》及服务行业的通用法规规定，甲乙双方经友好协商，本着平等自愿协商一致原则，现就乙方委托甲方对其进行咨询事宜达成如下协议：

1、在咨询过程中，甲方将严格执行咨询保密制度，乙方的个人信息和咨询内容将得到妥善保管，乙方在咨询过程中所叙述的经历和体验，未经本人同意，咨询师不得公布或传播这些信息。在进行案例督导和讨论，或进行教学、科研、写作时，则会隐去乙方的个人信息。

2、乙方有权对自己的隐私保密，对咨询师的录音、录像有知晓权和否决权。

3、如果乙方的行为可能对自己或他人造成伤害或严重伤害，则咨询师可以不坚持保密原则。

1、甲方提供面谈和网络两种咨询方式，乙方有权选择，同时提前与中心联系协商。

2、乙方在接受甲方提供的咨询服务时，有义务向咨询师提供所需要的真实个人资料，由于乙方故意隐瞒或扭曲资料而造

成的不良后果由乙方自己承担。

3、乙方须保证在接受咨询期间不发生任何故意伤害自己或故意危害他人人身安全的.行为，乙方如有自伤、自杀或伤害他人危险的行为或心理障碍，甲方不对乙方可能产生的上述后果承担任何责任。

1、为保障咨询效果，乙方会积极、主动配合咨询工作。

2、乙方知道并同意这个咨询服务的目的主要是个人成长和自我提升，以发掘自己潜意识力量为主要目标。甲方的作用是在求助者自助的基础上帮助求助者明确自己的问题，明确自己的方向，激励和引导求助者前进。对于严重精神疾患和严重心理方面的问题，乙方会咨询相关的专家。

3、咨询师提供的是指导性建议，采纳与否在与乙方自己，乙方有能力拒绝或接受咨询师提供的建议，并考虑是否要采取积极的行动来改善自己。

4、乙方会对自己所期望的改变负责，其速度快慢和程度由乙方内在的动机所决定的，由乙方决定自己改变的进展程度，这当中工作的主体是乙方本人，而不是咨询师。

5、在咨询过程中，咨询师会根据集体情况停止为乙方咨询；咨询师有权主动提出转介的要求；对于超时，咨询师有权主动提出咨询终止的要求。

6、每次咨询结束后，咨询师会根据要求，与乙方协商后为其制定家庭训练内容，乙方有义务认真完成。

1、咨询开始后，双方均须遵守时间约定。

2、乙方如果要改变时间或取消已经约定好的时间，必须提前24小时通知甲方，否则本次咨询时间会按照标准照常收费。

3、乙方如果在未取消预约时间的情况下迟到，咨询师可以不相相应延长时间，该次咨询仍按标准收费。费用从预先约定的时间算起。咨询师如果改变或取消已经约定好的咨询时间，必须24小时通知乙方。

现经双方协议，由甲方咨询师 为乙方提供咨询服务。现签订服务协议，乙方愿意向甲方提供相关的费用作为咨询费。

安排如下：

咨询师提供一周期十次即十个小时的咨询服务，总收费 元整，如果乙方提出退出咨询，那么已经发生的咨询服务按照每小时 元收取，剩余费用予以退还乙方。特殊情况下的费用，由协议双方协商协定。

本协议自双方签署之日起生效，一式两份，甲乙双方各执一份。未尽事宜，由双方协商解决。

甲方： 乙方：

日期： 日期：

心理沙盘实训心得体会篇二

在职场上，随着职业发展的步伐不断向前迈进，我们常常面临各种各样的挑战和困惑。为了帮助员工更好地适应工作环境和应对工作中的心理问题，公司特别组织了一场入职心理咨询讲座。在这次讲座中，我获得了许多有价值的心得和体会。

首先，在讲座中，心理咨询师告诉我们，快速融入新公司的关键是积极主动地与同事交流和合作。在新环境中，尽量主动介绍自己，与同事建立联系和友谊，以便更好地融入团队。同时，当遇到问题和困难时，要敢于向同事寻求帮助和支持，

这不仅有助于解决问题，还能增进人际关系。

其次，讲座中提到了压力管理的重要性。在工作中，压力时有发生，但压力过大会影响工作效率和心态。心理咨询师告诉我们，要学会管理自己的压力，可以通过适当的放松和调整心情来缓解压力。例如，可以找到自己喜欢的消遣方式，如听音乐、阅读、运动等，从而释放压力和调整心态。

同时，在讲座中，我还学到了积极思维的重要性。积极思维能够使我们更加乐观向上，更有信心地应对困难和挑战。心理咨询师告诉我们，每天都要学会给自己积极的正能量，要相信自己的能力和潜力，坚信自己可以克服一切困难。同时，要学会从积极的角度看待问题，寻找解决问题的办法，不要随波逐流或者轻易放弃。

另外，讲座中让我意识到了自我认知的重要性。了解自己的优点和不足，有助于我们更好地发挥自己的优势，同时也意识到自己的不足之处，及时调整和改进。心理咨询师教导我们，要有良好的自我认知，要明白自己在团队中的定位和角色，要有清晰的目标和规划，并不断努力学习和进步。

最后，讲座中提到了建立积极的工作生活平衡。在工作中，我们常常忽视了对自己的关照和照顾，长时间的高强度工作容易导致身心俱疲。在这方面，心理咨询师提醒我们要合理安排工作和生活，保证充足的休息和睡眠时间，避免过度劳累。只有身心愉悦的状态下，我们才能更好地工作和生活。

通过这次入职心理咨询讲座，我深刻认识到了心理问题对工作和生活的影响，也明白了积极应对心理问题的重要性。只有保持积极向上的心态，加强自我认知、压力管理和工作生活平衡，我们才能够更好地适应工作环境，并为个人的职业发展创造更多机遇和可能。我会将这次讲座中学到的知识付诸实践，努力成为一个更加积极、健康和成功的职业人。

心理沙盘实训心得体会篇三

心理咨询是一门与人的心理健康与问题相关的专业，目的是帮助人们处理情感和行为问题，提高生活质量。作为一名从事心理咨询工作的初级咨询师，我参加了一些心理咨询培训课程，从中汲取了丰富的理论知识和实践经验，收获良多。下面主要谈谈我的心得体会。

一、特别要注意的是关于获得当事人的信任问题。心理咨询师想要有效地帮助当事人解决他们的问题，首先需要赢得他们的信任。要想获得信任，需要展示出自己的专业知识和道德操守。坚持重建信任关系，需要关注当事人所提供的信息，给予他们足够的自主权，避免伤害到当事人的切身利益。只有在当事人充分信任的情况下，才能让他们愿意坦诚地向咨询师追本溯源地说出心中困扰的问题。

二、在行为问题方面需要技能的指导和培训。行为问题是心理咨询的重要领域之一，如焦虑症、抑郁症等问题都属于行为问题的范畴。需要对这些问题进行专门的指导和培训。这些课程有时会涵盖治疗方法的理论知识、相关的智力技术和解决问题的技巧。针对这些理论和技能的掌握，要仔细学习并尝试，让其真正融入到实际的咨询过程当中，这样才能更好地解决行为问题，提高咨询的有效性。

三、过程中发挥好师生互动的优点。心理咨询培训课是一种充满互动、探索和讨论的学习方式。与传统的单向教学不同，这种学习方法可以促进老师和学生之间的互动和交流。在学习过程中，要多多向老师请教，主动提出问题，积极参与课堂上的讨论和演练，这样才可以给自己提供更多的思路、教导和反馈，帮助自己更快地成长为一名合格的心理咨询师。

四、学会提问和倾听。提问和倾听是心理咨询中非常关键的技能。在心理咨询的过程中，咨询师需要通过提问，来让当事人自发地展现出自己的问题和烦恼，让情况得到进一步的

深入分析，从而更加准确地找到解决问题的根源。除了要正确地提问外，我们还应该学会倾听。倾听能够帮助我们更好地理解当事人，他们的想法和情绪，这样我们可以更好地理解他们的问题，并给出更加准确地解决方案。

五、不断地练习和反思。心理咨询是一项技能活，需要不断地练习和实践，这样才能提高自己的咨询水平。在实际的咨询工作中，我们要注意焦点技术，不断总结经验，扬长避短，让自己的技能和能力不断提高。同时，对于自己的每一个咨询服务做好记录，仔细分析每一个环节，找出自己的不足之处，及时改进，及时总结经验，这样做可以大大提高自己的咨询技能。

总而言之，学习心理咨询培训课程是提高心理咨询师自身素质、提高咨询工作效果的重要途径。参加课程后，我明白到，心理咨询培训应该多向实践倾斜，注重提高实践能力，同时要注重理论结合实际。在不断地实践和反思中，才能逐步提高自身的咨询水平，成为一名卓越的心理咨询师，为更多的人传递健康的心理信息带来更大的贡献。

心理沙盘实训心得体会篇四

校园心理咨询

这个冬天不太冷

20xx年12xx月1日、2日

本着“倡导健康心理塑造完美人生”的宗旨，解决同学们在生活、

学习和人际交往等方面的’困扰，加强心理保健，心理协会特举办校园

现场心理咨询活动，活动选取有关价值观、人际关系等量表。

校北门

教育系团总支大学生心理咨询中心

济宁学院教育系心理协会

单清清刘小玲

全校全体同学

11月初，心理协会对校内部分同学进行心理调查，确定量表主题，

进而结合同学的实际，由大学生心理咨询中心的老师指导量表选取。

在文、理科楼公告板、校北门张贴宣传海报

在图书馆侧悬挂有关条幅

xx月初在校内对部分同学进行心理调查，确定主题，准备量表。

xx月26日在文、理科楼公告板、校北门张贴宣传海报

在图书馆侧悬挂有关条幅

xx月28日对进行现场心理咨询的同学进行专业性的培训指导。

xx月1日、2日下午4:00——5:00在北门举办活动。

xx月2日晚由活动总负责人向大学生社团管理中心递交活动通

讯

稿及活动总结，活动结束。

1. 校园心理咨询要以自愿参加为原则。
2. 不询问咨询同学的个人资料。
3. 协会工作人员要穿戴整洁，佩戴好证件，言行举止大方得体。
4. 协会工作人员要遵守纪律，维持好现场秩序。

心理沙盘实训心得体会篇五

最新心理咨询保密承诺书(1)

一. 心理咨询师本着尊重、保护来访者个人隐私的态度，对心理咨询过程中的有关信息，包括个案记录、测验资料、信件、录音和其他资料，均属专业信息，都将在严格保密的情况下进行保存，。同时，心理咨询师还必须严格遵守职业道德中保密原则的有关规定，严守咨询个案的相关资料。

二. 上述保密资料，除来访者的私人心理咨询师外，任何人(包括其他心理咨询师)均不得查阅。

三. 心理咨询师只有在征得来访者同意的情况下才能对咨询过程进行笔录、录音。来访者有权拒绝心理咨询师提出的笔录、录音请求。

四. 保密例外原则。在心理咨询工作中，一旦发现来访者有危害自身或他人的情况，必须采取必要的措施，防止意外事件发生(必要时应通知有关部门或家属)，或其他心理咨询师进行磋商，但应将有关保密信息的暴露程度限制在最低范围

之内。

心理咨询保密承诺书(2)

一、保密原则：

2、上述保密资料，除来访者的私人心理咨询师外，任何人(包括其他心理咨询师、班主任老师和科任老师)均不得查阅。如确因工作需要而进行案例讨论和督导，或采用案例进行教学、科研、写作等，则会隐去那些可能会辨认出您的有关信息。

3、心理咨询师只有在征得来访者同意的情况下才能对咨询过程进行笔录、录音。来访者有权拒绝心理咨询师提出的笔录、录音请求。

4、保密例外原则。在心理咨询工作中，一旦发现来访者有危害自身或他人的情况，必须采取必要的措施，防止意外事件发生(必要时应通知班主任老师、有关领导或家属)，或与其他心理咨询师进行磋商，但应将有关保密信息的暴露程度限制在最低范围之内。

二、咨询时间及安排：

1、初步约定咨询疗程为次;每次1小时;每周安排次

2、具体咨询时间约定：每周咨询，具体时间：

三、咨询签字

次数第一次第二次第三次第四次第五次时间来访者签字注：
协议一式两份，双方各执一份

心理沙盘实训心得体会篇六

近年来，学生心理健康问题逐渐受到重视。作为学校心理咨询老师，我亲身经历了许多学生的成长与改变。通过这段时间的工作经历，我对学校心理咨询的重要性有了更深刻的理解。在本文中，我将分享我作为一名心理咨询老师的心得体会，希望对读者有所启发。

首先，我认为作为一名心理咨询老师，最重要的是要与学生建立深入而真诚的关系。这样的关系是建立在信任和尊重的基础上的。只有学生相信你是一个值得依靠的人，他们才会愿意敞开心扉与你分享他们的问题和困惑。在这个过程中，我们必须保持开放的心态，尊重学生的感受和观点，给予他们支持和鼓励。

其次，我们必须具备良好的倾听能力。学生心中的烦恼和困惑往往需要一个倾听的耳朵去聆听。我们要学会倾听他们的话语，同时也要倾听他们背后的声音。有时候，学生并不是在寻求解决问题的答案，而只是想找到一个可以倾诉的对象。我们要学会给予他们足够的空间和时间，不急于给出建议或方案。通过倾听，我们能够更好地理解学生的内心世界，从而更好地指导他们解决问题。

同时，我们要学会引导学生积极面对问题。许多学生在面对问题时会产生畏惧，选择逃避或回避。作为心理咨询老师，我们要教会他们面对困难和挑战的勇气和方法。我们要帮助他们认识到问题的根源并分析解决方法。同时，我们也要教会他们如何调整心态，保持积极的态度和信心。通过引导，我们能够帮助学生树立正确的人生观，克服困难，追求个人成长和幸福。

另外，我们要关注学生的综合素质发展。心理健康不仅仅是消除心理问题，更是促进学生身心全面发展的重要一环。我们要通过咨询和辅导，帮助学生更好地认识和了解自己的兴

趣和优势，并为他们规划未来的发展道路。我们要鼓励学生参与各种社会活动和实践经验，培养他们的领导才能和团队合作精神。通过全方位的培养，我们可以帮助学生更好地适应社会环境，实现自我价值。

最后，作为心理咨询老师，我们要不断提升自己的专业素养。心理咨询工作是一项专业性强且复杂的工作。只有不断学习和深化自己的知识，不断提升自己的技能和能力，我们才能更好地为学生提供有效的帮助。除了学习专业知识外，我们还应该具备一定的社会学、心理学、沟通学等相关知识。只有准确的判断和专业的指导，我们才能更好地服务于学生和家

长。总之，作为一名学校心理咨询老师，我们承担着培养学生健康成长的重要使命。通过与学生建立信任、倾听他们的内心声音、积极引导和关注综合素质发展，我们能够为学生提供全方位的帮助和支持。同时，我们也要不断提升自己的专业素养，以更好地服务于学生和家庭。相信通过我们的努力，学生的心理健康将得到更好的改善和提升。

心理沙盘实训心得体会篇七

第一段：介绍并概括学校心理咨询老师角色的重要性和挑战性（200字）

学校心理咨询老师在教育体系中担起着至关重要的角色。他们的主要任务是提供学生心理健康支持和咨询，帮助他们解决各种心理困扰，以促进他们的学习和个人成长。然而，心理咨询这个领域本身就充满了挑战，因为每个学生都是独特的个体，需要根据其需求和背景提供个性化的支持。因此，学校心理咨询老师需要具备扎实的专业知识和丰富的经验，以有效地应对这些挑战。

第二段：心理咨询老师与学生建立信任的重要性（250字）

心理咨询的关键是建立与学生之间的信任和良好的关系。学生通常只有在感到舒适和受到尊重的情况下才愿意分享他们的心理困惑。因此，学校心理咨询老师首先要学会倾听，并尊重学生的感受和观点。同时，要遵循保密原则，确保学生能够放心地与他们分享他们的问题。建立信任关系需要时间和耐心，但一旦建立起来，学生将更容易接受心理咨询师的帮助和指导。

第三段：心理咨询老师的应对策略（300字）

学校心理咨询老师在应对学生的心理问题时需要灵活运用各种应对策略。一种常用的策略是主动倾听和理解学生的问题，通过寻找共鸣，让学生感到被理解并引导他们探索问题的根源。此外，学校心理咨询老师还可采用认知行为疗法，帮助学生认识到负面思维模式，然后引导他们转变为积极的思维方式。同样重要的是，心理咨询老师需要关注学生的自我护理，并鼓励他们培养积极的生活习惯，如良好的饮食和运动习惯。通过多种策略的综合运用，心理咨询老师能够更好地满足学生的心理需求。

第四段：心理咨询老师的责任和发展（250字）

与其他领域的教育工作者一样，心理咨询老师也需要持续学习和专业发展。他们需要定期参加培训课程，了解最新的心理咨询理论和实践，并将这些知识应用到实际工作中。此外，心理咨询老师也需要不断反思自己的工作，从中吸取经验教训，并不断改进自己的咨询技巧和能力。通过不断完善自己的专业知识和技能，心理咨询老师能更好地为学生提供支持和帮助。

第五段：结论（200字）

学校心理咨询老师是学生心理健康的守护者和支持者。他们通过建立与学生的信任关系，运用不同的应对策略，帮助学

生解决心理困扰，并不断发展自己的专业知识和能力。然而，学校心理咨询工作依然面临挑战，如资源不足和学生对心理咨询的认识不够。因此，除了学校心理咨询老师的努力外，家长和全校的支持也至关重要，共同营造一个关注学生心理健康的校园环境。

心理沙盘实训心得体会篇八

甲方：_____

乙方：心理咨询师_____

为保障甲方咨询效果，需明确咨访双方的责任、权利和义务，经甲乙双方平等协商，按照诚实守信的原则，自愿签订本合同。

一、甲乙双方的责任

甲方求助者的责任

- (1) 向咨询师提供与心理问题有关的真实资料；
- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- (3) 完成双方商定的作业。
- (4) 遵守和执行商定好地咨询方案各方面的内容；
- (5) 尊重咨询师，遵守时间，如有特殊情况提前24小时告知咨询师。

乙方心理咨询师的职责

- (1) 帮助求助者解决心理上的问题；

(2) 严格遵守保密原则。

(3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；

(4) 尊重求助者、遵守时间, 如有特殊情况提前24小时告知求助者。

二、收费标准、计费标准及心理咨询方式

1、乙方所有心理咨询师均按50分钟为一个咨询时的单位计时。不足一个咨询时按一个咨询时计时计费。超过一个咨询时按实际所用时间计时计费。团体咨询须要另外添加的心理咨询师或助理参与的, 则在主领咨询师收费的标准上, 按参与咨询师或助理的每咨询时收费标准另加费用。

2、乙方心理咨询多数情况下还会涉及到与甲方求助者其它家人或重要他人的. 沟通。心理咨询师与甲方求助者的其它相关人员的沟通时长均计入收费咨询时间。甲方亲友电话或网络与咨询师的沟通与面对面咨询一样计时收费。总之, 凡是和乙方心理咨询师沟通交流的时间, 在咨询活动时有心理咨询师参与的时间均计入收费咨询时间。

3、心理咨询的方式有面对面、电话、网络、短信、邮件五种。短信和邮件作为面对面、电话或网络的辅助交流的方式存在, 不再另收费。

4、咨询的形式有交谈, 倾听, 游戏, 心理剧等。按人数划分有一位心理咨询师对一位求助者, 多位咨询师对一位求助者, 一位咨询师对多位求助者, 多位心理咨询师对多位求助者等四种方式。

6、初诊接待半小时以内免费, 超过半小时则酌情收费。访谈治疗元(人民币)/50分钟, 按一个疗程5次收费。心理测量另外收费(明码标价)。

7、甲方采用一次性-交费方式，接受为期_____咨询。共交费_____。

三、咨询效果

1、良好的心理咨询效果是建立在双方相互高度尊重与信任的基础上。

2、建立良好的心理咨询关系，有序展开心理咨询过程，明确心理咨询师和求助者双方的责任，是保障良好的心理咨询效果的先决条件。

3、心理咨询的效果最大程度取决于甲方求助者战胜痛苦的决心和行动力，甲方求助者自我努力的彻底性是心理咨询效果的保障。乙方心理咨询师所起的作用就是：在求助者自助的基础上帮助求助者明确自己的问题，明确自己行动方向，激励或引导求助者前进。要走出心理的沼泽，逃脱心灵的自我捆绑，只有自己迈出前进的步伐，才能打碎自我捆绑的锁链。

4、乙方心理咨询不会只采用单一面对面的言语沟通咨询模式，游戏、情景剧，放松训练，多人团体交流等等，都是乙方心理咨询师所采用的良好咨询模式。

5、无论采用什么样的咨询方案，乙方不为甲方包治心理障碍。

四、违约责任与退费

1、每次咨询，甲方求助者和乙方心理咨询师均须按约定时间提前5—10分钟来到心理咨询中心，做好准备工作，调整好状态，以保证进入良好咨询状态，保证咨询效果。

2、甲方求助者若迟到，仍按约定时间记时。迟到20分钟以上，本次咨询取消，仍按一个咨询时给乙方心理咨询师计费；若乙

方咨询师迟到20分钟以内，赠送甲方半个咨询时的心理咨询咨询;迟到超过20分钟时，甲方求助者有权取消本次咨询，或索要一个咨询时的免费咨询。

3、除集中咨询的时间外，每次咨询仍需提前预约，一般以一个咨询时为准。

4、甲方求助者享受的优惠项目，如中断咨询，不再享受优惠。按实际所用咨询时和训练时计费，余额退还。

5、甲方预约后，咨询时间如有变动，请提前六个小时以上电话通知甲方，预约费仍作下次咨询费使用，无通知违约，预约费仍按预约时间为乙方心理咨询师计违约费用。

6、甲方采用一次性-交费享受优惠咨询，如中断咨询或退费，均按实际所用咨询时计费后，退还余额。

五、注意事项：

2、交费后您可以无条件结束咨询关系。

3、后，咨询师也可以无条件结束咨询关系。