

# 最新中小学心理健康教育培训内容有哪些

## 些 中小学心理健康教育培训心得体会(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

### 中小学心理健康教育培训内容有哪些篇一

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解学生的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

#### 3、倾注真心真爱，促进感情内化。

倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

最后，我引用美国的柯赖齐亚和斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话来说明：

如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。

如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心。

如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏。

如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人。

如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱。

如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正。

如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人。

如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展。

## 中小学心理健康教育培训内容有哪些篇二

非常荣幸，有机会参加。虽短，只有两天；培训地点虽然偏僻，在\_\_高新技术区，但是培训内容丰富，感觉受益匪浅。

在第一天的培训中，科学研究院科研处处长、\_\_市心理学会副理事长\_\_，\_\_市中小学协会秘书长\_\_，\_\_市问题青少年不良行为矫治及心理干预专家\_\_等专家进行授课。专家分别围绕中小学心理辅导原理、学校心理辅导的操作与技巧等内容进行了专题讲座。第二天，由\_\_籍心理专家\_\_就辅导室的有效利用及团体心理辅导课的设计等内容进行了专题讲座。期间，还穿插了\_\_市\_\_小学、\_\_二中、\_\_县\_\_中学、\_\_县\_\_二小的教师代表做经验交流，让我们参训学员分享了学校开展心理健康教育工作的经验。

这次短暂而紧张的培训，让我更加清晰地认识到，心理健康

教育是学校教育的重要组成部分，是学生身心健康的重要保障。加强心理健康教育，对于缓解中小学生学习心理压力，密切人际关心，避免一些突发事件，构建和谐校园，提高教育幸福指数有重要意义。

大力促进我校的心理健康教育工作，任重而道远，唯有不断尝试不断创新不断坚持。

### 中小学心理健康教育培训内容有哪些篇三

然而当我们到达这个有着近60年历史占地77亩的偌大校园，我惊叹起镇一级的中学竟然有如此规模。在谢校长的带领下，在那个并不起眼的小镇，我真的看到了一所与众不同的学校：校园广场上闪耀的退役歼6战斗机在告诉我们，“热烈祝贺我校校友颜鹏志、颜军荣飞过天安门”红红的横幅在告诉我们，这个学校是“全国空军飞行员早期培训基地”，是雏鹰起飞的摇篮，是温岭国防教育的一大特色；让“礼义廉耻，百折不挠”、“以礼始、以礼终”的跆拳道文化；“助人自助·共同成长”的同伴心理辅导盛开花，给师生带来享受和心灵的陶冶，是浙江省学校心理健康一级辅导站。猛然发现，不是学校名不见经传，而是我太孤陋寡闻。她用近60年的生命历程打造了一本厚实而丰富的学校方志，谱写了一曲激越跌宕的教育乐章。

下午，我们聆听了箬横中学心理指导中心赵蓉娇主任的“同伴辅导”成果经验交流。该校的心理健康教育层面追求“校际联盟、搭建舞台、全员参与、体验分享、同伴互助、携手共进”；心理咨询层面力求达成“助人自助、雄健心灵、挖掘潜能、自主辅导、受辅自主、完善自我”。赵主任着重从创建“心灵家园”、组建“助人艺术”训练营、形成同伴联盟、启动“1+1”辅导、实施剧本式辅导、开设同伴辅导活动课等六大策略进行了介绍。

让我触动最深的是最后播放的教师自导自演的心理剧，讲述

了一位深受工作困扰的体育老师，从早上起床，送孩子上学之后，就投入了学校一天的忙碌中去，每天都是在疲惫中度过。面对收入微薄的教师职业，内心矛盾重重，无助、失意、消极，找不到工作和生活的幸福感。这个心理剧其实也是千千万万工作在一线教师的心声。在心理导师的引领下，这位体育老师最终走出了消极状态，阳光面对自己的每一天。

赵主任说，这是“关爱你我，放飞心灵”为主题的教师心理剧比赛的一等奖。学校以教研组为单位，围绕比赛主题，自行设计和撰写心理剧剧本，并由各教研组内的教师上阵表演。把教师在生活、工作、人际中的心理冲突、烦恼、困惑等辅以心理剧技术进行表演，是一种富有成效和极具特色的团体心理辅导方式。该校校长谢林秋告诉我们，像箬横中学这样全校教师参演心理剧，在全国可能也是首创。通过心理剧舞台既丰富了教师文化生活，也增强了教师应对、处理工作和生活中遇到心理问题的能力，促进教师的心理健康。

是啊，教师也是平凡的人，工作的辛苦与生活的繁琐，事事牵绊，烦扰我们的心绪。然而，拥有积极的心态对于我们来说又是这样的责无旁贷，因为我们是老师！我们的心理情绪会直接影响到我们的工作和学生，我们必须让我们的心灵强大起来！正如帕克帕尔默所言：“如果一项工作是我内心真正想做的，尽管连日辛劳，困难重重，我仍然乐此不疲。甚至这些艰难的日子最终会使我的生活充实快乐，因为这正是我倾心的工作，其中出现的各种问题正好帮助我成长！”

我觉得一个学校的精神，都是靠老师去践行、耕耘和传承的。只有充满活力的教师团队，才能培育出朝气蓬勃的孩子。有幸福的教师，才会有幸福的孩子，幸福的教育。我们要善待安小这一集体，时刻把自身和学校的发展紧密地联系在一起。以做一名优秀的人民教师为准绳，爱岗敬业、严于律己、追求上进，讲求奉献，不断提升自我，轻物质、轻回报，重精神、重付出，让我们的心胸宽广一点，让我们的情怀博大一点。我们要朝着快乐的、幸福的、美丽的安小教师而不断努

力，用我们的幸福塑造孩子们的幸福，用我们的美丽塑造孩子们的美丽。

记得李希贵老师曾经说过：“把简单的事情天天做好，就是不简单。”我想，这也是我们教育教学工作的核心和真谛。教育是一种影响，一种积淀，一种引领，一种平凡的默默无闻的工作。是一件一件看似琐碎细微的小事以及应对这些小事的我们师者一个一个的行为。比如说孩子的文明礼貌，孩子的行为习惯其所针对的应该是孩子们的品行与能力，所看重的应该是对孩子们默默的影响、培育。作为教师，我们要对我们的工作与学生真正的给予关注与投入，要把平凡琐碎的育人工作做到踏踏实实，步步稳健，真正的把“简单的事情天天做好”。

创新的思想是活力的源泉，我们要不断创新我们的工作，创新我们课堂，不断思考，大胆实践，不断提升我们的心理素质、教学能力和科研能力。才能给我们的学校不断注入新鲜血液，让我们的学校越来越好！

“忙碌是一种幸福，让我们没时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们真实地感受生活；疲惫是一种享受，让我们无暇空虚。”让我们时刻谨记这一句话，用好心态对待工作和生活，向着阳光、快乐、幸福出发！

当班主任，除了休息天，每天与57个孩子朝夕相处，累并快乐着！孩子是天真的，可爱的，无邪的，快乐的；孩子又是调皮的，好动的，吵闹的，亢奋的走进你们的世界，辛酸与甜蜜共存；开心和懊恼同在！

你们仨，从不会跟着我上课的脚步，石同学，每天捧着一本课外书，看书看得如痴如醉，从不听课，不做作业，若是我偶尔提醒你，或者拿掉你的课外书，便会遭到你的攻击，甚至有时候会恶语相对，弄得自己心情糟糕虽然平时这样，但你期末语文也能考95分，其他学科也能考优秀！很欣慰，你

不再像上个学期一样，和我作对，顶嘴，我不用再受你的气了。老师知道，你的确是个特别聪明的孩子！其实是一个不可多得的人才！

吕同学，每门课都几乎考个位数，课堂上你是垃圾生产家，会拿出各种各样玩的东西在摸，或者撕一地的纸屑，满桌子的垃圾；下课了，你总是跑到我面前来告同学的状：卢老师，谁谁谁欺负我，无缘无故来打我等等，然后我一一给你解决，其实，你自己偶尔也会受别人指使，弄一点小恶作剧什么的，你也并不是一盏省油的灯今天真是难得看到你专心看书的样子！不过，你很听老师的话，很有礼貌！你不比别人笨，只是你没有把你聪明的头脑用到学习上！

最让我头疼的就是皓同学，你现在不仅自己从不听课，不做作业，不午睡，还要偷偷地离开位置，影响别的同学正常上课，闹得全班同学午午睡不得安宁，对你软硬兼施，似乎都没效果，或许是老师我太无能了，我真的不知道该怎么对付你？为什么你就不能向对待数学那样，对待语文和英语呢？为什么数学每次都能考96分以上，而语文和英语却只靠二三十几分呢？因为你课堂上根本连课本都不愿意拿出来，更不用说听课和做作业了。

可是看到你们的种种不轨举动，又看看你们可爱的脸庞，我除了生气又能怎么样呢？每个孩子都有自己的花期，你们，会在什么时候绽放呢？老师期待着！石和皓，我知道你们各缺失了那一份最可贵的父爱和母爱，所以，你们才会和别的孩子表现有所不同，除了及时教育，或许我能做得只有给你们更多的关爱吧！孩子们，相信你们，有一天，你们都会等到自己花期的那一天，到了那一天，就是你们好好地、尽情地绽放的日子！

## 中小学心理健康教育培训内容有哪些篇四

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照一定社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有一定影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和内容；心育为提高德育的有效性提供了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了积极的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究表明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养积极的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依赖于良好的心理教育。心理学的研究表明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述表明，健康的心理是身体健康的心理条件。通过心理教育，维护心理健

康，提高心理素质，是提供这种心理条件的重要措施。

不仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要意义。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能通过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的能力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，必须依赖于良好的心理素质的发展。

最后，通过心理健康教育提高心理素质是形成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。通过心理健康教育培养的优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质形成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。



## 中小学心理健康教育培训内容有哪些篇五

3月30日，我参加了中小学教师心理健康教育与管理能力提升专题培训，虽然时间只有一天，而且是在网络上培训，但是对我个人而言，收获确是丰富且充实的。这次培训不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，更是一次精神的盛宴。每个讲座都蕴含着丰富的人生哲理，每个活动都能净化心灵。在此期间，我对心理健康有了初步的了解，使我意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师健康的心理对学生以及自身的重要性。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。