

心理健康培训感想心得 心理健康培训学习心得体会(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康培训感想心得篇一

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了龙湾区第三期中小学心理健康教师上岗c证资格培训会。此次培训请来的都是全国各地心理健康教育方面的专家，有z周红五、钟志农、徐慧珠、庞红卫等。培训的内容有《心理健康与学校心理健康教育》、《开展班级团体辅导，培养学生积极人格》、《积极心理学与教师心理健康》等。

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；苏联著名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已。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。

心理健康培训感想心得篇二

xx年4月22日—24日我参加了xx省高校学生工作干部大学生心理健康教育培训班（第29期）。培训班由xx省青少年心理健康教育中心主办。理论课主讲教师是华中师范大学汪xx教授，团体辅导是xx理工大学梁xx副教授等。

二、培训内容

22日上午：开班仪式；汪教授讲授团体辅导基本理论；

22日下午：团体活动（热身活动：接龙、刮大风、松鼠与大树、握手）

23日上午：组成小组：定组名、画组徽、拟组规、选组长；团体活动（建立信任：棒打薄情郎、同舟共济、信任背摔、信任之旅、小组宣言）

23日下午：团体活动（增进了解：成长三步曲、解开千千结、小小动物园、走出圈外、家庭鱼缸、我的生命线、小组宣言）

24日上午：汪教授讲授团体辅导方案设计

24日下午：梁xx副教授讲解具体的主题班会设计实例；团体活动：（依依惜别：拍打空位、齐唱组歌、临别赠言、小组宣言）

三、心得体会

做学生管理工作两年多，曾做辅导员三年多，在学生工作方面积累了一些经验，但此次培训让我感触颇深，学会了更多与学生交流沟通的方法和技巧，接触了很多团体活动形式，掌握了部分主题班会方案的制订与实施。现将培训学习情况

总结如下：

1了解了基础理论知识。通过听汪教授深入细致的讲解，了解了心理健康教育与团体辅导的概念、作用、特征；团体活动的形式及应用领域；团体辅导指导者应具体的条件；团体活动分享环节的意义。

2知道了主题班会的基本形式和应用范围，主题班会对班级管理的重要作用。

3熟悉了团体活动模式有热身活动—创设情境或设计活动—催化活动—鼓励分享与自我探索—引发领悟—整合经验—促成行动—彼此回馈—活动延伸—评估效果。

4明白了心理主题班会设计分为几个阶段。第一阶段：热身，通过团体活动进行热身；第二阶段：导入，通过心理情境剧表演、心理测试、心理影片等方式导入心理班会主题；第三阶段：讨论与分享，围绕主题展开讨论，分享个人的心理感情，总结讨论，统一认识；第四阶段结束，全班同唱与主题内容相关的歌曲，或朗诵与班会主题内容相关的诗歌，结束班会。

5学会了各阶段团体活动的实施步骤，通过老师的引领和亲自参与团体活动，掌握了团体活动的内容和实施要点，比如：接龙、刮大风、松鼠与大树、握手、棒打薄情郎、同舟共济、信任背摔、信任之旅、成长三步曲、解开千千结、小小动物园、走出圈外、家庭金鱼缸、我的生命线、拍打空位、齐唱组歌、临别赠言、小组宣言。

6掌握了运用团体活动开展心理主题班会的注意事项。

7领悟了团体辅导的精髓是“引导、倾听、分享”。

8扩展了个人的视野和思路，团体活动应用领域较多，前景广

阔。

9认识了各本科学校和高职院校的学生工作管理者及辅导员共76人，大家互相学习，增进友谊。

10感受了“团体活动暖人心，特色班汇情感”！

心理健康培训感想心得篇三

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学中运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理学需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

心理健康培训感想心得篇四

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命，用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首

先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后，使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过读了这本书后，使我更加明白了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并

合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。

心理健康培训感想心得篇五

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认

识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

心理健康培训心得

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，

从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

三、教师自己保持乐观的心态

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足。

最想说的一句话：“再聚会!!!”

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

心理健康培训心得范文

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了龙湾区第三期中小学心理健康教师上岗c证资格培训会。此次培训请来的都是全国各地心理健康教育方面的专家，有z周红五、钟志农、徐慧珠、庞红卫等。培训的内容有《心理健康与学校心理健康教育》、《开展班级团体辅导，培养学生积极人格》、《积极心理学与教师心理健康》等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁，就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵，就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！

钟志农老师的讲座，将我的目光紧紧地聚焦在大屏幕上。他对班级团体的辅导，独树一帜。他的方法、他的技巧、他的策略值得我们借鉴、值得我们学习。钟老师在讲座中说到：小学阶段学生发展的重要主题是养成一种勤奋、积极、进取的学习与生活的态度。“天天向上”是人与生俱来的天赋特质。我们不难发现新入学的小学一年级学生脸上都是洋溢着对新学校、新生活的兴奋、期待与希望，上课的时候每个小朋友都把小手举得高高的，争着回答问题。可是过了六年之后这些充满朝气的孩子脸上却写满了自卑无奈，追根到底是我们的学校和家庭教育出了问题。家长、教师的负面评价使这些孩子自卑、自贬、消极麻木。

听到这里，我不由得想起了我曾经教过的一个学生。他成绩处于班级的下游，经常拖欠作业，是那种让人感到比较头痛的后进生。针对他的这种情况我经常当着同学的面批评他，久而久之，在我的严格教育下他的成绩反而下滑了不少。可是一年后，我发现这个孩子的成绩稳步上升，（当时的他因为成绩不理想，重读了一年）已经处于班级的中游水平了，我纳闷极了。现在回想起来，我终于明白了个中原委。如果时间

可以倒流，我会少一些批评，多一些倾听。蹲下身子好好倾听孩子的心声，协助他共同解决难题。所以说这次的辅导让我走出了—个误区，那就是说教和辅导有很大的不同，可以说这次的培训不光是对我的心理健康教育课有用，对班主任工作也是十分有利，少批评多疏导。

钟老师的家庭学习习惯培养中的“强化”步骤也令我耳目一新。在这以前我从来没有意识到布置家庭作业时，应该规定时间让学生完成是多么的重要。小学低段的孩子没有时间意识，通常40分钟完成的作业他们都要延长到两、三个小时。这样的情况会导致孩子形成作业拖拉的习惯，对他以后的学习生活有弊而无利。而以结合作业多少分钟完成的评估形式、在封闭环境中独立完成作业等强化方式能有效地改变学生作业拖拉的局面，也为我们一线教师提供了很好的家庭学习习惯培养的辅导方式，使我们受益匪浅。

此次心理健康培训的时间虽然仅10天左右，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受—次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育的灿烂明天！