

# 2023年驾驶员心理健康培训心得体会(实用8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 驾驶员心理健康培训心得体会篇一

我叫xx□从xx年从事汽车驾驶工作至今。在多年的驾驶工作中，我能够时刻紧绷安全这根弦，安全行车三十五万公里无事故，较好地完成了运输任务，连续多年被评为局优秀驾驶员、局级先进工作者。下面就安全行车工作，谈一点自己的体会：

### 一、认真参加安全学习，时刻绷紧安全弦

作为一名司机，最最根本的是要保证行车安全。保证不了安全，及时送货，提高运输效益，增加收入都是空谈。因而，我认为只有在安全学习上一丝不苟，积累行车经验，才能做到随机应变，及时处理突发事件。因此，我十分重视部门每周一的安全教育会。我认为安全会不但要参加，而且要理解安全教育的重要好处，事故关系着货物、车辆和自己的生命安全，不能拿国家财产和自己的生命开玩笑，透过例会，摆事实、讲道理、总结经验，到达安全行车的目的，只带耳朵听，不往心里记，是极其危险的，所以每次安全学习，我都认真听，会后反复琢磨，虚心向别的驾驶员学习，力求不断提高自己的驾驶水平。

### 二、中速行车，谨慎驾驶。

“驾车如驾虎”，驾车上路，不能有丝毫马虎，多年实践经验告诉我，只要一上车，就要全神贯注，同时，要针对所驾

车型的特点，中速行驶，我的做法是：

1、注意观察：在驾驶车辆过程中，驾驶员的观察力很重要，集装箱卡车，车长、超高，道路上有很多电线不贴合标准，个性是农村横过街道的线路，千万不能盲目透过，每当这时，我便抬一下踏油门的脚，然后再扫一眼车速表，然后细心观察，当线路不够高时，就下车请过路人帮忙，决不盲目透过。

2、中速行驶：道路交通状况复杂多变，既要依法行车，又要个性注意车速，持续中速行驶，并与前车持续必须的安全距离，没有把握不强行超车、不紧急刹车，做到掌握路况、掌握车况、遇事不慌。记得99年2月的一天晚上，我从青岛回到，当车行至烟青一级公路莱阳段附近时，心想，尽管夜深人静，但前方的几个立交桥附近，由于两侧有许多条小路穿越一级路，是事故多发地段，想到那里，我把车辆速由50码降到了30码，突然，前面有一辆无灯的农用三轮车抢穿公路，我紧急制动。停下一看，只见那驾驶三轮车的人因无证驾驶没有经验，早已吓得目瞪口呆不知所措地将车停在距我的车头不到一米的路面上。一场事故化险为夷。因此，我把这样一句话当作为开车时的座右铭：“回家心切莫超速，亲人盼你平安归”。

3、仔细应付路面状况，适应复杂驾驶环境。由于天气及路面状况复杂多变，给安全行车工作带来很大的困难。因此，在这种状况下，我始终坚持谨慎驾驶，不盲目开车的原则，选取适当车速，安全行车。比如：雨雪天谨慎驾驶防路滑；市区行车留意慢行防行人和自行车横穿；雾天低速行驶防碰撞。由于措施得当，留意谨慎，我曾成功的避免了一齐重大交通事故。

三、搞好车辆日常检查维护，杜绝病车上路。

驾驶员都明白，行车时要注意做好车辆的“一日三检”工作，那就是：行车前、行车中、收车后的检查，这三检必不可少，

它关系到我们每次行车安全，因此，每次出车前，都仔细的检查车辆，有问题立即修理；行车中，我根据载货的重量及路面状况，及时停车检查车辆的安全部位，如轮胎螺丝、轮胎气压、传动轴螺丝、马鞍螺丝及刹车系统各部件是否安全可靠等，这样的检查在收车后再重复一次，以确保下次任务的顺利完成。今年四月份，我驾车赴淄博拉货，出车前依照惯例检查车辆没有发现问题，装货回到时，由于货物较重，我在谨慎驾车的同时，更加注意随时认真地检查车辆的状况，行至潍坊高速公路，我在停车检查时，突然发此刻后轮轮毂出现了十几公分的裂缝，并且已经有2根轮胎螺丝断裂，我顿时惊出了一身冷汗，如果不及时停车检查发现问题，一旦上了高速公路，车速一快，后果不堪设想。我立即联系单位派人抢修，避免了一齐行车事故的发生。由于三检工作做的认真，即便是保钟点的活因修车耽误了一点时间，货主也会对自己的货物能安全运到目的地而谅解。

在做好车辆“一日三检”工作的同时，务必注意做好车辆的维护保养工作，车辆对驾驶员来说就如同眼睛一样，保护好了，开起来情绪舒畅，显得路面格外宽广，因此，每次出车回到，即使是再累，我总是坚持一要洗车，二要修车的原则，清理完车辆后再回家。在洗车时，我为自己定的原则是：“长途归来必洗车，两天行车后必洗车，短途归来后必擦车”。每次跑长途或雨天行车后，我总是要用上一个多小时的时间，对车辆进行彻底冲洗，因此，我是公司“冲车台”上的常客；同时，出车归来后，我总是根据车辆在公路上的行驶状况，发现故障部位，及时进场修理，在车辆进行修理时，我一般状况下是换上工作服，看修理工修车，对不懂的地方就问，掌握车辆的结构，积累修车经验，同时，我主动给车辆的润滑部位打黄油，确保各润滑部位润滑良好。由于虚心向修理工学习，认真研究车辆构造，使我具备了排除一般故障的潜力，在公司举办的汽车排故比赛中，多次获奖。

#### 四、不疲劳开车，不违章行驶

因违章驾驶，疲劳开车而导致发生交通事故的案例比比皆是，且触目惊心，作为一名驾驶员，应个性注意这一点，我是一名长途车司机，长途运输有时为了保点，往往需要长时间超负荷作业，这样似乎与不能疲劳驾车的交通法规相抵触，怎样才能既做到保证多拉快跑，又不使身体过度疲劳呢我认为，应根据自身的身体力行，自行调节，始终持续旺盛的精力来开车，当感到身体疲倦时，应及时寻找安全地带靠边停车，下车放松一下，必要时睡上一会儿，感觉精力充沛，再上路行驶。在不行车时，要注意休息，远离赌桌、牌桌等耗费时间和精力场所，保证充足的睡眠，以便工作时精力充沛，不打瞌睡。

以上是我工作中的一些做法和体会。虽然我在工作中取得了一些成绩，但离单位和领导的要求还是有很远的差距。今后，我将更加严格要求自己，加强车辆的维护保养，加强学习，注意做好本职工作。

## 驾驶员心理健康培训心得体会篇二

我叫xx□从一九八零年从事汽车驾驶工作至今。在多年的驾驶工作中，我能够时刻紧绷安全这根弦，安全行车三十五万公里无事故，较好地完成了运输任务，连续多年被评为局优秀驾驶员、局级先进工作者。下面就安全行车工作，谈一点自己的体会：

### 一、认真参加安全学习，时刻绷紧安全弦

作为一名司机，最最根本的是要保证行车安全。保证不了安全，及时送货，提高运输效益，增加收入都是空谈。因而，我认为只有在安全学习上一丝不苟，积累行车经验，才能做到随机应变，及时处理突发事件。因此，我十分重视部门每周一的安全教育会。我认为安全会不但要参加，而且要理解安全教育的重要好处，事故关系着货物、车辆和自己的生命安全，不能拿国家财产和自己的生命开玩笑，透过例会，摆

事实、讲道理、总结经验，到达安全行车的目的，只带耳朵听，不往心里记，是极其危险的，所以每次安全学习，我都认真听，会后反复琢磨，虚心向别的驾驶员学习，力求不断提高自己的驾驶水平。

## 二、中速行车，谨慎驾驶。

“驾车如驾虎”，驾车上路，不能有丝毫马虎，多年实践经验告诉我，只要一上车，就要全神贯注，同时，要针对所驾车型的特点，中速行驶，我的做法是：

1、注意观察：在驾驶车辆过程中，驾驶员的观察力很重要，集装箱卡车，车长、超高，道路上有很多电线不贴合标准，个性是农村横过街道的线路，千万不能盲目透过，每当这时，我便抬一下踏油门的脚，然后再扫一眼车速表，然后细心观察，当线路不够高时，就下车请过路人帮忙，决不盲目透过。

2、中速行驶：道路交通状况复杂多变，既要依法行车，又要个性注意车速，持续中速行驶，并与前车持续必须的安全距离，没有把握不强行超车、不紧急刹车，做到掌握路况、掌握车况、遇事不慌。记得99年2月的一天晚上，我从青岛回到，当车行至烟青一级公路莱阳段附近时，心想，尽管夜深人静，但前方的几个立交桥附近，由于两侧有许多条小路穿越一级路，是事故多发地段，想到那里，我把车速由50码降到了30码，突然，前面有一辆无灯的农用三轮车抢穿公路，我紧急制动。停下一看，只见那驾驶三轮车的人因无证驾驶没有经验，早已吓得目瞪口呆不知所措地将车停在距我的车头不到一米的路面上。一场事故化险为夷。因此，我把这样一句话当作为开车时的座右铭：“回家心切莫超速，亲人盼你平安归”。

3、仔细应付路面状况，适应复杂驾驶环境。由于天气及路面状况复杂多变，给安全行车工作带来很大的困难。因此，在这种状况下，我始终坚持谨慎驾驶，不盲目开车的原则，选

取适当车速，安全行车。比如：雨雪天谨慎驾驶防路滑；市区行车留意慢行防行人和自行车横穿；雾天低速行驶防碰撞。由于措施得当，留意谨慎，我曾成功的避免了一齐重大交通事故。

### 三、搞好车辆日常检查维护，杜绝病车上路。

驾驶员都明白，行车时要注意做好车辆的“一日三检”工作，那就是：行车前、行车中、收车后的检查，这三检必不可少，它关系到我们每次行车安全，因此，每次出车前，都仔细的检查车辆，有问题立即修理；行车中，我根据载货的重量及路面状况，及时停车检查车辆的安全部位，如轮胎螺丝、轮胎气压、传动轴螺丝、马鞍螺丝及刹车系统各部件是否安全可靠等，这样的检查在收车后再重复一次，以确保下次任务的顺利完成。今年四月份，我驾车赴淄博拉货，出车前依照惯例检查车辆没有发现问题，装货回到时，由于货物较重，我在谨慎驾车的同时，更加注意随时认真地检查车辆的状况，行至潍坊高速公路，我在停车检查时，突然发此刻后轮轮毂出现了十几公分的裂缝，并且已经有2根轮胎螺丝断裂，我顿时惊出了一身冷汗，如果不及时停车检查发现问题，一旦上了高速公路，车速一快，后果不堪设想。我立即联系单位派人抢修，避免了一齐行车事故的发生。由于三检工作做的认真，即便是保钟点的活因修车耽误了一点时间，货主也会对自己的货物能安全运到目的地而谅解。

在做好车辆“一日三检”工作的同时，务必注意做好车辆的维护保养工作，车辆对驾驶员来说就如同眼睛一样，保护好了，开起来情绪舒畅，显得路面格外宽广，因此，每次出车回到，即使是再累，我总是坚持一要洗车，二要修车的原则，清理完车辆后再回家。在洗车上，我为自己定的原则是：“长途归来必洗车，两天行车后必洗车，短途归来后必擦车”。每次跑长途或雨天行车后，我总是要用上一个多小时的时间，对车辆进行彻底冲洗，因此，我是公司“冲车台”上的常客；同时，出车归来后，我总是根据车辆在公路

上的行驶状况，发现故障部位，及时进场修理，在车辆进行修理时，我一般状况下是换上工作服，看修理工修车，对不懂的地方就问，掌握车辆的结构，积累修车经验，同时，我主动给车辆的润滑部位打黄油，确保各润滑部位润滑良好。由于虚心向修理工学习，认真研究车辆构造，使我具备了排除一般鼓掌的潜力，在公司举办的汽车排故比赛中，多次获奖。

#### 四、不疲劳开车，不违章行驶

因违章驾驶，疲劳开车而导致发生交通事故的案例比比皆是，且触目惊心，作为一名驾驶员，应个性注意这一点，我是一名长途车司机，长途运输有时为了保点，往往需要长时间超负荷作业，这样似乎与不能疲劳驾车的交通法规相抵触，怎样才能既做到保证多拉快跑，又不使身体过度疲劳呢我认为，应根据自身的身体力行，自行调节，始终持续旺盛的精力来开车，当感到身体疲倦时，应及时寻找安全地带靠边停车，下车放松一下，必要时睡上一会儿，感觉精力充沛，再上路行驶。在不行车时，要注意休息，远离赌桌、牌桌等耗费时间和精力和精力的场所，保证充足的睡眠，以便工作时精力充沛，不打瞌睡。

以上是我工作中的一些做法和体会。虽然我在工作中取得了一些成绩，但离单位和领导的要求还是有很远的差距。今后，我将更加严格要求自己，加强车辆的维护保养，加强学习，注意做好本职工作。

### 驾驶员心理健康培训心得体会篇三

最近一段时期，我参加了xx驾校，驾驶员学习培训班。通过理论知识和驾驶业务知识的系统培训学习，对交通法规和安全驾驶等基础知识有了进一步的理解和认识。对安全驾驶有了更深刻的体会。随着我国综合国力的不断增强，社会主义物质文明和精神文明的不断提升，人们的物质生活水平越来越

越好，人们对物质和净胜生活的追求也越来越高，交通用车迅速进入评测百姓家，成为工作和生活中不可缺少的一部分。如何遵守交通法规，做安全驾驶、文明行车的楷模，为构建和谐社会、和谐家庭尽一份自己的力量，我的体会总的一句话就是：“一慢解百忧”。

在我们的日常生活和座车出行时，经常会看到公路两旁树立着高大醒目的交通安全牌：“十次出事十次快”，“酒后严禁驾车”，“为了您和家人的幸福，请注意交通安全”等等。这些语重心长的话语，也许当时的人们对此理解并不深刻，但对于参加学习培训和即将从事车辆驾驶的我来说，理解更透了，感触更深了。回想以前交通事故，哪一起不是车速太快引发的，哪一次不是违反交通法规造成的，真是“车祸猛于虎”啊。

安全行车看起来是很简单的一件事，里面确有一定的道理，就像老师傅开车一样，一个简简单单的操作，一个小小的眼神，一两秒钟的时间，就把这些道理全部包括在内了。因此，当我们驾驶车辆时，应时时刻刻遵守交通法规，避免危险事故在我们身上重演。

以下是我在学习驾驶期间想各位师傅学到和自己总结出来的几点意见，不对之处多多包涵，多指教。

一、准时参加交通安全警示教育学习，及时了解安全新形势。

通过每一次听课和其他培训学习，工作上吸取大家的经验教训，稳重驾驶是安全行车的重要保证，安全学习是定期提醒我们对安全提供警惕，一点都不能松懈。

二、在高速公路上一定要保持最安全的距离，更加车速而定。

例如车行驶速度在100公里，跟前车距离应保持在100米以上，观察后车的行车速度，如你的候车距离离你太近，那你就



采取轻点刹车，提醒后车不要跟得太近。特别是高速公路出入口位置，是交通事故的黑点，所以告诉公路上保持车距是最重要的；其次是不要乱变行车路线，要观察清楚前后左右的情况才可以变线，不要左穿右插，违章超车，按线行车，一定要铭记在心，要时时刻刻提醒自己正确行驶的标线，才能保证安全。

## 驾驶员心理健康培训心得体会篇四

一直以来，我都觉得自己不会那么倒霉，交通事故不会找上我，稍微注意一点就行了，就由于自己的麻痹大意，造成了交通事故，参加了为期七天的道路交通安全教育学习。

通过学习了交通安全事故案例之后，一幕幕触目惊心的事件和惨不忍睹的画面在我的脑海徘徊久久挥之不去。这些事故无一例外都是由于忽视思想作风建设、忽略道路交通安全而引发的，事故的后果给国家和人民的生命财产造成无法弥补的重大损失。在学习道路交通安全警示的现场，我深刻体会到道路交通安全就存在于我们道路驾驶过程中的每一个细节里，稍有懈怠都有可能酿出恶果。

参加道路交通安全警示教育学习后，我认识到交通安全在日常生活中的重要性。“以人为本，安全第一”，严格自觉地遵守道路交通安全是一个机动车驾驶员最基本的义务，也是保障国家、人民以及个人财产和生命安全的必要行为。

“防范胜于未然”，为此，我今后一定要时刻紧记并严格遵守道路交通安全法律法规，在思想上牢牢树立安全驾驶的意识，一刻也不能松懈；在作风上坚定贯彻谨慎行车的要求，杜绝一切不利于道路交通安全的行为。同时我也要以身作则，引导和带动周围的人共同维护好道路交通安全，切实为建设和谐社会奉献自己的力量。

保证在今后的行车过程中，时刻保持高度警惕，克服麻痹思

想，遵守交通规则，注意安全行驶。绝不酒后开车，不开“英雄车”！

## 驾驶员心理健康培训心得体会篇五

最近，我学习了《现代教师心理健康教育》一书，读后心里久久不能平静，竟然有那么多的人关注我们教师。

在现代社会，任何人都无法避免压力，既然无法避免，我们不妨学会面对、控制或利用它。其实最大的压力还要数职业压力。社会上对我们教师职责的高要求，我们平时承担的许多非教学任务，有时需要抽出时间来上课。本学期，我担任四年级寄宿班的语文教学工作和班主任工作，想想一桌子的语文作业，想想班里的这样那样的琐碎小事，再想想还有许多需要完成的工作，我的头都大了。唯一的感受就是忙，每天都在忙着哪些应接不暇的工作，同事之间连十分钟的交流也成了奢侈。我也曾抱怨过，发过牢骚。可越是这样，我就觉得自己更累，仿佛我是天底下最辛苦的人。慢慢地，我发现牢骚、抱怨只能降低我们的工作效率，只能让我们觉得更累。那么我们不妨换一种心态，那就是把我们的工作当成一种习惯。

当我们每一个人能把工作当成一种习惯，那么工作中再辛苦的事情，我们也不会抱怨，我们就能坦然接受，工作中再劳累也不会觉得累，我们也会习以为常。同样，我们就会觉得我们的拼搏、我们的奋斗，那是一种幸福！

于是，我们就能在心平气和中积累成功，就自然而然地走向辉煌，或许总会有那么一天，我们也能走入成功者的行列。

当然，要把工作当成习惯，我们就必须真心地热爱工作，全身心地投入，以工作为乐，淡泊名利。这样，即便我们的业绩并不理想，未能青史留名，也可问心无愧，活得有滋有味。

其实作为我们教师，没有太高的要求。孩子的一点点进步会让我们兴奋不已；孩子的一点点成绩会让我们感到非常欣慰；孩子的一句问候，家长的一句感激就会令我们感动许久。是什么让我们毫不保留地倾囊所出而又不图回报，是什么让我们无怨无悔的爱着这些孩子们，时刻牵挂着他们？是埋在心底的那份责任哪，是用多少钱都买不到的那份责任！

让我们每一个人把工作当成一种习惯吧，那么，我们的生活中就会多一些快乐，多一份轻松，少一些抱怨，少一些烦恼！

四、五月份，我非常荣幸的参加了东莞市教育局组织的心理健康教育b证培训班，分别聆听了华南师范大学心理学院刘志雄、陈彩琦等几位教授的讲座，通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

### 一、开阔视野，感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，对心理学的认识更深了一步，第一天的培训内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷，初步感受到咨询的魅力。同时也让我认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。

正如刘志雅教授所讲，家长是原件，孩子时复印件，当复印件出现问题时，请在原件上找找原因，而不是将问题推卸在打印机上。人类的学习行为都是从条件开始，乔布斯说过：给小孩一个糖，在他的眼里，一个糖就是一个世界。心理咨询师的口头禅一般都是：哦、嗯、继续说等，最经典的一句就是“我觉得你一定行”。让我突然想到一句话：不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只

要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

## 二、健康与否，取决于每个人的心态

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。发脾气是本能，控制脾气是本领。

## 三、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

以陈彩琦教授的一个例子，主题是：“教师心理问题及对策”提出了很多很好的建议和措施，其中，陈彩琦教授的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，

问校长，采取了什么狠招，教学成绩这么好？校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。

#### 四、心灵碰撞，感动着我的感动

感动大家的学习热情，第一天的上午全体集会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各个环节中，如在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得当天下午结束后我在等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加培训同学的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

### 驾驶员心理健康培训心得体会篇六

我认为作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境……心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。

## **驾驶员心理健康培训心得体会篇七**

我有幸被我所选派参加了省局组织的心理咨询师实操培训班，经过这一周的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理咨询师各种实操技能，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：

一、我不仅学到了一些心理咨询师实操技能，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。

二、在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风

的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同事们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去做，为了我的自助，为了助人。

## 驾驶员心理健康培训心得体会篇八

今天，我有幸参加了教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了主任的心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康教师心理不健康就不能正确理解学生的心理健康心得体会行为，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。教师的心理健康心得体会心理健康从根本上说还得由教师自己维护。

首先是自己在教学过程中每一个付出和感悟，在这次的培训专家的讲座中得到了印证。教育事业就是爱的事业，没有爱就不会有教育。作为一名教师，让我更深刻领会了关爱每一个学生，在生活上关心学生，在学习上帮助学生的重要性，让学生在感受爱的过程中，理解爱，学会爱。其实，每一个学生都是好学生，他们身上有不同的闪光点，只是有的没被发现。这就需要我们教师在平时的工作中细心，善于捕捉学生的闪光点，夸奖学生，激励每一个学生上进，赏识每一个学生的才华，让每一个学生积极参与，期待每一个学生获得成功。我常常把更多的爱，倾注在那些后进学生的身上，倾注在那些需要帮助的学生身上。以平等的心灵善待学生，用爱的情怀关注学生，这是一股巨大的教育力量，它比任何高明理论的说教都有效。把这种情怀融入平实的生活，把学生的进步当作自己的成功，用坦诚的相待诠释幸福的内涵。

作为教师，我体会到要终身学习，平时要勤读书、勤思考、勤动笔。只有及时地充实自己，提高自己。面对竞争和压力，我们才可能从容面对，才不会被社会所淘汰。同时还要学会以“诚”待人。良好的师生关系是要靠自己用心经营的，和家长真诚地沟通，懂得顾及家长的感受，有责任心、公平心，这样家长就会慢慢地信任你，对待学生要公平、平等、不高高在上，要有威严、言出必行，做孩子的表率。还要学会“容”纳一切。比如学生的表现、成绩、来源等。我想这是作为教师应该做到的非常重要的一点。每一个学生都有属于他们自己的天地、成长于不同的环境，拥有不同的个性，这是要成为优秀教师必须知道的非常重要的基石，永远不要看到一个侧面就觉得了解一个人的全部，而对学生做出不客



观的评价。我们应尽量多关心他们，从而达到进一步的了解，以实现了如指掌的境界。有的孩子在学校非常内向，在家里却活泼外向，老师就要不厌其烦的引导学生在学校也走向活泼开朗。同时我们也要充满爱心，要懂得原谅，要学会用另一种眼光看待学生，尽量发现他们的闪光点，多表扬、少批评。古语道：“人之初，性本善”，即使他们犯了不可原谅的错误，我们也要从本质出发，相信他们是善良的，对他们进行教育和引导。

这次参加了区教育局组织的教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己肤浅的体会。

### 一、使我认识到了心理健康教育的重要意义

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如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。

### 二、懂得了教师应具备健康的心理。

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。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。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

### 三、加强对学生的心理健康教育

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”。所以，在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育的目的就是教书育人。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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的水平。

5月26日，我们一行人来到上杭县实验小学参加“上杭县第三届城区小学教育教学活动暨特色办学开放周活动”的学习。一天的活动下来很累，但是收获也很多！在这里我着重说说我学习了“实小廖明妃老师执教的二年级心理健康课《集中你的注意力》”一课后的心得体会：

廖明妃老师的这节课分为：热身游戏；故事引领；自我诊断；体验活动；活动总结五个环节。整节课的教学过程中廖老师都通

过轻松的游戏及生动的多媒体课件，使学生亲身体验，亲自感悟，感受集中注意力的重要性。孩子们在游戏式的轻松氛围中，调节并舒缓了日常学习生活所带来的紧张情绪，达到调节心情，放松心灵的目的。我个人认为这是一堂非常有价值的，不仅对于学生来说将受用良多，对于我们这些教育工作者也起到了抛砖引玉的作用！

这节课以“反口令”的热身游戏开始，俗话说得好的开端是成功的一半。“反口令”的游戏活泼生动，简单易懂，充分带动了学生的学习兴趣，使学生思维活跃，精神振作。

新课一开始廖老师用多媒体课件播放了一段小猫钓鱼的故事。通过对故事情节的剖析孩子们明白了小猫三心二意，不专心是钓不到鱼的，而猫妈妈专心致志，一心一意可以钓到很多鱼。这个故事启示了孩子们：注意力不集中所带来的后果就是不能成功的做成一件事情！借着这个故事，廖老师又引导孩子们回想自己在生活中因为注意力不集中而产生的影响。使学生更进一步明白注意力不集中不仅影响生活，有时还会带来致命的后果。

接着通过逛动物园的游戏让孩子们知道明确目标可以提高注意力的集中程度，同时也启示孩子们注意力是可以通过训练来强化的。接下去的游戏就是通过各种活动来训练孩子们的注意力。通过数“8”游戏这个活动，孩子们明白了：集中注意力不仅要心到、眼到，还要手到。

活动三，是个传话游戏，这个游戏分成两个层次来进行。第一是在没有噪音的情况下进行比赛。第二层次为小组在比赛时老师播放好看的动画片来进行干扰，结果原来输掉的小组却反败为胜了。在总结这个游戏的时候孩子们知道要集中注意力，不仅心到，眼到。还要做到认真听、仔细听，即耳到！

课程到最后，廖老师和孩子们一起总结了在平时的学习生活中我们只要做到：心到、口到、耳到、眼到、手到，就可以

成为聪明的孩子。再次燃起孩子们的自信心。我相信通过这节课的学习，孩子们在以后的学习中一定能更加认真，更加专心。

我个人认为廖老师的这一节课，孩子们的收获是非常大的。不敢说每一个孩子都能在以后的学习生活中能高度集中注意力，但是大部分孩子从这节课中感受到快乐，学到了方法，收获到正能量。这是一堂走进学生内心的心理健康教育课程！

感谢\_\_省教育厅为我们基层老师提供了如此好的培训机会，作为心理学本科专业毕业的学生，在过去几年里的高中学校基本上是很难找到能真正发挥自己专业特长的机会。今天作为高中心理教师来到著名的学府西南大学感到意义非常重大，一方面意味着自己专业的地位得到了领导的重视，另一方面更加明确了自己工作的任重道远。也非常感谢西南大学的相关领导和老师的辛勤付出，让我们非专业的老师初步了解了心理咨询的原则和技巧、原则，也让心理专业的老师再次巩固了相关知识并肯定了在教育工作中富有创新的想法和思想。总的来说，这次培训给老师们带来了一些新的信息，为我们今后的工作奠定了一定的基础，对专业老师而言就如打了一针强心剂，对未来的工作更是充满了信心。

西南大学培训学院各位培训老师的敬业精神给我们留下了良好的印象，班主任老师也是尽心尽责、不畏辛劳，尤其是覃老师，对待每位学员都很热情。

张大均教授对学校心理健康教育的基本问题作了科学的阐述，为接下来的培训作了理论和框架上的铺垫。冯维教授的《高中教师工作压力与心理健康维护》讲座中选取了网络上流行的一些话语和顺口溜，语言风趣幽默，道理深入浅出，给学员们留下了深刻的印象。维护教师自身健康的观念深入人心。刘衍玲老师有感冒声音沙哑但应学员们要求仍坚持上课到12点过才下课，互动和答疑也很有专业特色，让非专业学员得到了感悟。黄蓓老师《心理咨询的基本理论、技术与方法》

讲座内容丰富，课件清晰。班主任覃老师待学员真诚热情，给我们了解相关信息提供了许多的方便。

由于前来参加培训的老师们心理专业水平参差不齐的，有个别非专业老师反映有些重要的地方跟不上。因此建议培训学院能否征求培训老师的意见为每位学员在课后能提供相关培训资料(文字的、光盘课件、音像资料等)，方便课后温习巩固。在晚上观看心理健康教育专题片这一环节，建议能观看高中心理健康课的课堂实录和心理剧等资料，而不是看中央电视台的心理访谈或日本专家的与高中教师接触的不太相关的内容，如果有可能播放西南大学自己拍的心理专题片也好。

学员们感觉到认识具体心理咨询、心理课堂的过程、技术机会和时间都太少。有些理论与自己的实际工作和操作还是有一定的距离，因此希望能在往后的培训中有机会接触到。

作为曾经专门去深圳学习和体验回来的老师，本人也于今年6月赴四川地震灾区之前在成都参加了来自香港的李中莹老师培训，建议在培训组织中，能将培训学员进行较细致的分组，以便学员们能及时讨论总结、互助提高。

对给予学员们提供服务和帮助的领导和老师表示衷心的感谢!你们辛苦了!