# 心理危机干预 心理危机干预培训总结

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-04-21

*心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难，当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。下面是本站为大家整理的心理危机干预 心理危机干预培训总结,供大家参考。　　心理危机干预 心理危机干预培训总结　...*

心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难，当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。下面是本站为大家整理的心理危机干预 心理危机干预培训总结,供大家参考。[\_TAG\_h2]　　心理危机干预 心理危机干预培训总结

　　这个学期，我有幸参加了连续3个周末的心理培训，这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。然而，科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

　　这次培训只要有8项内容，它们分别是心理健康教育概述、心理辅导的一般理论及操作技能、班级心理委员的工作职责、大学生自杀的朋辈干预、常见大学生心理问题的表现及应对、大学生常见精神疾病与防治、团体心理辅导的理论与实操技能和团体心理辅导实践课。通过这次的培训，让我更加深刻的认识到什么是心理健康教育以及一些理论和应对技能。对于自己的职责也有了更深一层的了解，我知道了作为班级的心理委员，必须做到以下几点：第一条.保密原则;第二条 心理委员负责本班的心理健康知识的宣传与普及工作;第三条 心理委员负责本班同学的心理问题的记录、报告以及自身干预能力之内的疏导工作;第四条 心理委员应敏锐观察并及时记录本班同学心理变化动态;第五条 心理委员对本班同学所观察到的常见心理问题与应急心理问题应按规定程序进行汇报，原则上先向班主任汇报，再向校心理辅导室汇报;第六条 心理委员定期收集本班同学提出的一般性心理困惑问题，并及时反馈到学校心理辅导室寻求解决。

　　其中，让我印象最深刻的就是团体心理辅导的理论与实操技能这一堂，所谓的团体心理辅导，就是指在团体配合的氛围当中，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体得到积极改变，开发其心理潜能或解决!心理障碍的一种心理辅导方式。通常会有一两名领导者和多名团体成员，由几次或十几次团体聚会或活动组成。在团体活动中，领导者根据团体成员问题的相似性，通过团体内的人际互动，引导成员共同讨论大家关心的问题，彼此启发反馈，相互支持鼓励，增进成员对自己的了解和接纳，增进成员对他人心理的认识，促使成员调整和改善与他人的人际关系，学习新的良好行为方式，提高成员的社会适应性，和促进成员的人格成长。这堂课让我认识到如何在一个团体中进行心理辅导，让我可以在以后班级的工作中做得更好。

　　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，任何人都可能在某一时刻出现心理危机，每个人的心理承受能力将经受更为严峻的考验。通过这次的心理培训，让我更好地掌握了各种心理培训技能，以便更好地为班里的同学服务，避免同学们出现各种的心理问题。

**心理危机干预 心理危机干预培训总结**

　　今天学校请南方医科大学赵静波教授为全校教职工讲《青少年心里危机的识别与干预》，赵教授讲了理论，也讲到现实生活中发生的悲剧案例，这次的培训，是我感到心理最沉重的一次培训，让我觉得悲哀，心理有种压抑感。

　　时代发展太快，物质丰富，很多人感觉压力很大，各种群体都有，冲动型自杀太多。自杀的同学同个宿舍的人会产生悲伤、恐惧、自责，特别是自责。

　　自杀事件产生的原因一般有四个原因：

>　　一、家庭矛盾

　　父母亲对孩子的教育方式，父母亲的为人处事，和孩子沟通都有关系。家长要多给孩子关爱和温暖，不是溺爱。

>　　二、学业压力

　　现在社会，很多人以分数论学生成功，所以学生感觉学业压力大，导致自杀的案例很多。

>　　三、师生矛盾

　　老师和学生相处很重要，作为老师，我们要学会怎么与学生沟通，注意工作方法，尊重学生，关心爱护学生，用爱心、耐心和责任心激发学生的自信心，公正公平地对待每一位学生。老师要多学些心理健康方面知识，怎么避免学生发生意外。

>　　四、心理问题

　　据调查，在国内，中小学老师的孩子容易出问题。平时多关爱孩子，注意孩子的思想动态，遇到孩子要出问题的时候，要以亲情感化孩子，给孩子温暖，“动之以情，晓之以理。”家长多跟孩子情感上沟通，多倾听孩子的想法。

　　中国家庭：尊老不足，爱幼过多。

　　家长包办太多，要小孩自己处理问题，比如：家长检查作业，错了，学生自己修改。给孩子表现的机会，不要溺爱孩子，培养孩子动手能力，让孩子做些家务活，培养孩子的劳动观念和责任感，此外，家长平时注重培养孩子的抗挫折能力。

　　家庭教育出了问题，家长要尊重孩子，关心爱护孩子，和孩子要学会倾听孩子的心声，家长平等的心态和孩子交流，不要盛气凌人，把孩子当成私有财产，把孩子当成朋友，保护孩子自尊心。

　　1、抑郁症称为“心灵感冒”

　　说明抑郁症的普遍性

　　2、抑郁症称为杀手

　　说明抑郁症旳危害性

　　作为老师，要对抑郁症有些了解，发现学生有抑郁症的表现，要关注，了解出现的原因，有个人素质、心理素质和社会因素、生物因素等。

　　全社会、家庭和学校共同关注抑郁群体，特别是家庭和学校，在抓学生成绩的同时，多关注学生心理健康。

　　“越优秀和懂事的孩子，越容易出事”。优秀和懂事的孩子，一直活在光环之中，其身上存在的不足之处和压力，其本身不愿展示或诉说，但压力聚积到一定程度得不到释放，就容易出现抑郁和自杀等。

　　平时在学校，老师要注意那些沉默寡言、时常流泪、唉声叹气，成绩突然下滑后烦躁不安等学生的突变行为，因为这往往就是在暗示心理出现了变化。

　　此外，对家庭矛盾较多或离异的家庭，老师也要多关注。

　　每一个群体都有压力，找到合理缓解压力和排解压力的途径。

　　(生命线)

　　赵教授让我们把一张纸折成八个格，说人生一般80年，看看自己的年龄还剩几格，我快奔五了，撕下五格，只剩三个了，去掉一格睡觉的时间了。看看，我最后剩下两个了，有效利用的时间很少了，我看着心里感觉很凄凉。

　　我最想做的三件事：

　　第一件事：退休回家种花草、种蔬菜、管理果园、养鸡鸭鹅和猫狗，摄影、写作。

　　第二件事：和家人一起出去玩。

　　第三件事：找同学好朋友聊天吃饭。

　　如果万一发生严重事件，对其他人团体辅导，效果很好。

　　《我的情绪 我做主》

　　你这样的一个经历，怎么应对，你后边的这些情绪失控。

　　说关于手机这个事，我们大人首先第一个看到小孩沉迷玩手机，每天玩到凌晨两三点钟。

　　第一步：家长要用好的语气给孩子说话， 不能用命令的语气，否则适得其反。制定计划，玩多久停下来。

　　第二步：亲子关系，夫妻关系不要那么僵。不能因为一点事，上升到大事。

　　第三步：怎么希望提醒孩子玩手机，孩子提醒自己。

　　第四步：一步步沟通，共同把玩手机时间减少。

　　最后李校长讲话：感谢赵教授为我们讲课!

　　一、学生心理健康不仅仅是班主任的工作，而是全校教职工的工作。发现问题，处理问题。

　　二、充分重视问题，但是也不要紧张乱了分寸，发现问题。

　　三、每一位老师要大胆地运用

　　希望老师对学生做到五心：留心、关心、爱心、小心、耐心。

　　但愿学生们不要发生，万一发生，要冷静对待。

　　通过今天的培训，我又学习到一些心理健康方面的知识，我有些感悟，我会继续做一名关心爱护学生的好老师，会力所能及地帮助学生们。

　　生命很脆弱，学生需要家长和教师的呵护，也需要全社会的关心和保护，更需要学生们的自我保护。希望每一个学生都能和家人一起平安、健康、快乐地成长，拥有幸福的人生。 教师不仅要培养学生德智体美劳全面发展，更要有意识地提高学生抗挫折能力，在充满竞争的社会里，促进学生心理健康水平显得尤为重要。

　　“让每一个孩子身心健康、快乐成长”是教师的愿望，也是每一位家长的愿望，更是学校教育追求的目标。

　　我1996年6月从华中师范大学体育系毕业至今已经23年了，我一直在学校当老师，作为一名体育教师，我不仅课堂上教学生体育技能，而且注重观察学生的表现，有时在课间，我经常主动和学生谈心聊天，我乐意做学生们的良师益友，帮助学生打开心结，看着有的学生心结打开了，我特别高兴。我注重培养学生善良的品质和乐观开朗的性格，让学生拥有阳光的心态和洒脱的气质。

　　下雨天，体育课一般在课室上，我给学生们讲理论课，有时进行心理健康方面的教育。我对同学们说过：我尊重学生，关心和爱护每一位学生，我和同学们课堂上是师生关系，课下就是朋友关系，我很乐意做同学们的朋友，如果同学们信得过我，有什么烦恼告诉我，我会力所能及地帮助同学们。

　　在当班主任和体育教师的工作生涯中，我关心爱护每一位学生，用我的爱心、耐心和真诚帮助过很多名学生打开心结。

　　我比学生年龄大，见到的、经历的比学生多，我唠叨学生们，我把学生的生命安全教育放在首位，实际上就是让学生们注重健康、珍爱生命，引导学生走正路，少走弯路，为学生们以后幸福生活做准备。

**心理危机干预 心理危机干预培训总结**

　　目前，大学生的心理危机问题表现得日益突出和严重，而中国高校大学生的自杀率之所以低于其他国家，是因为有一支包括公寓辅导员在内的强大的辅导员队伍。而作为公寓辅导员，平时和学生接触较多，首先我们要关心学生，让学生在公寓体验到温暖，还可以传播一些能有效指导学生走向正确的价值观的社会正能量，走访寝室时我们可以密切观察，了解学生的生活学习动态，及时发现有危机或潜在危机的学生，加强与学院辅导员的沟通联系，积极关注这些高危学生，当危机发生时更要积极配合学院做好相关工作。

　　学生公寓还可以依托自身的设施设备，配合学校心理中心做好朋辈心理活动室、心理咨询室的建设，在日常管理中不断探索大学生心理健康教育的新思路、新方法。

　　本次培训是我们感觉收获最大、指导性最强、专业性最强的心理健康教育培训。两天的培训告诉参训人员如何更有效地筛查出高危群体，如何建立危机干预机制和应对危机事件的发生。这是一次非常专业的培训，非常感谢学工部提供的培训机会，相信这对公寓以后的学生工作会有很大帮助。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！