# 心理健康培训心得体会500字(十五篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-12-30

*有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字一这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他...*

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字一**

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善

回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

当孩子们来咨询室问及一些问题的时候，我们不急于告诉孩子答案，而是试探性的问问孩子你为什么会对这个问题这么好奇呢?类似此类的问法是想去探索孩子问题背后的动机和背景到底是什么?

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字二**

为期四天的心理培训今天下午16:30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，(15日)因为要参加学校群众路线的学习(一天)没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

一、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。对心理学的认识更深了一步，本次培训的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。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，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治年疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得做有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领头羊是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。(常听说是倾诉垃圾)在16日晚(19：30——21：50)，我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天，俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例，已经做了15次咨询，但效果不是很好，她叙述完之后，四大流派向她提问，该老师对8位代表提出的问题进行回答，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张，又非常有意思的，让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲，通过今天的活动，她收获了很多，促进了自己的反思，知道了问题所在，促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多，但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。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、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

四天的会议中，组织方安排了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进行，这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日，分别安排了“催眠治疗应有与发展”、“cbt工作坊“、”后现代心理学应用“、”表达性心理治疗在中国的发展与应用“四场同时进行;16日下午同时安排了”生活体验疗法实践“、”回归疗法的应用与案例展示“、”临床与咨询心理学中的伦理问题“、”儿童心理障碍的家庭治疗“、”声乐心理治疗及在上海的实践“、”精神分析视角下的精神创伤“、”压力管理的团体干预“、”整合家庭治疗“、”韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版9场同时进行，17日也是几场同时进行。很多内容，自己都想参与，但无分身技术，只能参与其中一个，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——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，采取了什么恨招，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。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

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。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，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。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，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16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，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。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别多，我被两个这种好学精神而感动，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。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字三**

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：

中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字四**

6月2日，我有幸参加了县教育局组织的新田县中小学心理健康骨干教师培训。这次培训，将有助于建立高素质教师队伍，有助于开发学生潜能预防学生心理疾病，为全面推进素质教育，构建和谐校园作出贡献。

本次培训，听了领导们的重要讲话和专业教师的精彩讲座，让我们了解了心理健康教育的重要性，尤其是对当前的中小学生的常见心理问题有了更深的认识，更重要的是让我们这些受训教师的心理辅导技能也得到了训练，将在以后的教学实践中发挥重大作用。

下面，我结合自己的教学实践谈谈心理教育方面的几点心得：

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的潜力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下构成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。

在各学科教学过程中渗透有关的知识，能够使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要资料。

对小学生开展“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育，优化学生情感体验，重视健康人格发展。透过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮忙他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有一些青少年身上存在不同程度的心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，不少家长重视不够，或者采取了不妥当的教育方法，不但没有改善学生的心理障碍，甚至还让学生的心理障碍更严重了。为此，在发现他们心理有缺陷时我们老师就应该及时与家长取得联系，或者利用家长学校开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的职责感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展。当学生需要关心、帮忙时，教师及家长只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，在家长的配合教育及影响下，才能更用心地投入到学习中去。

此次的心理健康教育培训对我来说，永远受益。为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，同时努力提升自身人格魅力，并将所学运用到自我的工作中去！

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字五**

通过这次培训，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我的一些心得：

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。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。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字六**

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作:一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结,以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守;引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体体的措施;制定班级公约，总结班级工作;讨论班级成员共同关心的问题;定期的时事教育;处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。 对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字七**

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理和心理的发展，特别是面对新时期学习及社会阅历扩展及思维方式的变化，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题，因此，心理健康教育在目前社会上已广为人知的一种科学观点，心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一正日益体现出它的重要性和时代性。我校今年把心理健康教育纳入了学校的正常教学工作中，从领导到教师都在日常的工作始终贯穿着心理健康教育。

1、教师观念发生变化： 以前，大多数教师和学生很少听到过“心理健康”、“心理辅导”这样的词，随着我校心理健康教育培训的进行，使教师的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，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，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。有一句古老的箴言这样说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的效果，是由心发出。”这是一句很富哲理的话。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

2、教师心理健康得到丰富：

通过近段时间的培训，使教师了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见到心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生;反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

3、实际教学中效果显著。

在教学中，全校所有班级都不定期地开设心理健康课，课程内容根据教学实际灵活安排。针对我校特点及学生实际情况，从学生入学就安排了入学心理健康教育。在平时的具体教学实践中，安排了如何处理好人际关系、中学生早恋等问题、完善性格、心理健康的自我维护、学会学习等内容。所有这些班级的上课内容并不是一成不变的，而是相互穿插、根据学生的具体情况灵活安排。这种灵活机动的内容安排形式有利于及时解决学生中普遍存在的阶段性问题，有助于他们自己解决学习、生活及成长中的困惑，收到良好效果。此外，在本学期的教学工作中，我们实行了任课教师走近学生制，家访制，加强了班主任与学生、任课教师与学生之间的沟通与联系，通过这些措施，学生与老师建立的良好的信任关系，因而在课后师生间的咨询性质的交流得以实现，并把很多学生心理方面的问题得以及时解决。

4、教学科研方面。

针对我校学生的实际情况，目前完成的调查研究主要是如何对家庭危机而造成的学生心理障碍进行调整，以及我校学生中普遍存在的厌学、不良习惯等问题。

我们不定期组织班主任、任课教师进行交流、探讨以获得共识，并针对学生心理方面出现的具体问题组织相关教师进行更为深入的研究、分析，确定解决问题的最佳途径和方法，在不断的调查和研究中，我校教师对心理健康方面的业务能力明显得到提高，已经有越来越多的教师重视并主动研究心理健康的问题，我们在心理健康方面的研究前景比较乐观。

要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点，因此，心理健康教育不仅仅针对学生，对教师也是至关重要的，所以我们逐步加强了师资队伍的培训，其最终目的就是要让老师既能胜任教学业务，还要能担当一个合格的心理健康教育教师。

当然，任何一种新事物的诞生都有一个成长成熟的过程，心理健康教育在我校目前还处于不够完善、不够成熟的阶段，但它毕竟迈出了第一步，可以说走在了同类学校的前面。虽然今后该如何更好地开展这方面的工作仍将是一个需要不断探索与常识的艰苦过程，但我们相信，有学校领导及广大师生的继续努力，我校的心理健康教育必将蓬勃发展!

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字八**

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。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。通过学习，我也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;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。

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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

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。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正做到为人师表。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。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字九**

10月24日，徐州市星光小学胡运英、陈雷、王皞、彭丽等几位具有心理咨询师证的老师参加了由泉山区青少年活动中心开展的讲座，讲座主题为《心理咨询室新手面临的课题——实际操作层面》。主讲人是张学良副主任医师。张学良主任系统接受从业资格和技能培训，从事心理咨询和治疗工作18年，心理咨询师实操和后续培训教育13年，具有丰富的实战、培训经验。

经过本次心理健康教育学习，几位老师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。

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。

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的培养。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。通过培训，自身有了提高。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。

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。

相信星光的老师会带给每一颗小星星积极向上的健康状态，让每一颗小星星都茁壮成长。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十**

通过一线的教学经历，我深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。通过暑期的心理健康培训，我受益匪浅，体会良多：

一、教师自己必须是心理健康的人

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。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。通过学习，我也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;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。

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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。

采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

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。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正做到为人师表。

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。

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xx区的心理健康的培训，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：和谐的团队精神，助进步

作为一个xx区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去我们给组配备了一个非常贴心的指导师---xx老师，老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。

这一周来，我虚心的向x老师请教，学习。x老师还亲自给我们上课，听了x老师的课后，让我们感受颇深。同时，x老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的非常好。

感受三：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!

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十一**

5月14日放学后，我校全体教师，聆听了杨校长对我们的心理健康教育知识的培训，我受益匪浅，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。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康需要教师经常检查自己、反思自己。

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，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。通过学习，我也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;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。

二、通过教师的心理健康的学习，我知道了教师必须脚踏实地的做好本质工作，还要关注学生心理健康。

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足?很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。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。

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!

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十二**

3月，我有幸参加了滨州市第一届小学生心理健康教育优质课评选及观摩研讨会。通过这次的学习，我对心理教育有了更进一步的了解。对我来说，这次的学习机会意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次学习研讨会中，我很认真的听了每位教师的讲课以及张玲玲老师的专家报告，还有课下教师之间的交流，让我受益匪浅。以下是我在这次学习活动中的一些心得体会。

小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长。

真正的心理健康教育不是嘴头上说说也绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念;需要在点滴的生活实践经验中积累而成;需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理健康教育素的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，加强学生心理健康教育可以从以下几方面着手：

(一)创设良好的育人环境

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，这才是我们作为教师积极追求的。

(二)教师要为人师表

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。

另外，作为教师就要“学高为师”。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。 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。良好的性格、及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

学习已结束，我对心理教育有了更进一步的了解，受益匪浅。我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十三**

7月17日至7月19日，我非常荣幸的参加了宁县教育体育局组织的心理健康教育培训，分别聆听了西北师大心理学院彭霞老师《心育有行、育心无痕》、丁艳芬老师《做阳光智慧的教师》、赵国军教授《中学生人际交往问题及其辅导》和《中学生心理健康教育教学设计》、杨晓莉教授《中学生典型学习问题及其辅导》、姜艳斐博士《放松心情，迎接挑战》的精彩报告，通过三天的学习我受益匪浅, 感受颇多。

通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格;有利于学生心理障碍的排除、心理健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。加强对学生的心理健康教育。结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

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。

我也加深了对学生的认识，善于读懂学生的心：1、了解学生的心理需求;2、懂得学生的情绪表达;3、判断学生的行为异常。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。 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。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。

教师只有在了解学生心理的基础上，才能真正地关心学生尊重学生，在教育教学的过程中力图营造宽松的心理环境，并允许个性的张扬，允许权利的捍卫，允许爱好的发展，允许孩子自主的选择，使孩子的自尊自信得到充分发展。并在教育中积极地挖掘教育思想，在学生思想、学习、生活等方面遇到困难时，才能主动关心帮助引导他们。

一名教师对学生的影响不仅是知识上的智力上的影响，更是思想的、人格的影响。教师作为一个人，作为社会的一个人，对成长中的学生有着巨大的又是潜移默化的影响。但这种精神上的影响需要精神的感染，需要教师的人格力量，需要教师自身的心理健康和不断的学习与发展，需要教师发自内心的热爱和体验教育真谛并为之感到幸福。所以，作为一名教师，我们就需要不断的接受新知识，新观念，在不断的学习过程中充实、完善自我。

在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康、公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十四**

8月19—20日，我有幸参加了全市中小学心理健康教育教师专业素质提升论坛，论坛专门邀请了中央电视台《心理访谈》节目特邀主持人杨凤池，中国康复研究中心心理科刘松怀两位知名专家，分别做了《分析体验式心理咨询技术》与《心理咨询的基本技术》的专题讲座，两位专家与现场的参会教师进行了积极互动交流。讲座非常的精彩，气氛特别的高涨，收获也特别的丰富。

杨老师的讲座风趣幽默，他能把如此深奥抽象的心理学专业知识讲得那么的通俗易懂，真不愧是心理学界的大咖。我们从他的身上学到了以前不曾学到的很多东西。“分析体验式心理咨询技术”是他自己发明创造的一套咨询技术，实用耐用且好用，专业的讲解加之以具体的案例视频播放，让学员们一下子容易领会他的精神。“我不想做‘暴君’”，“爱你恨你我的父亲”，“逃跑的留学生”等等心理访谈节目重现荧屏，让我们重新回到了访谈现场，一起跟专家体验这“心与心的交流”……一幕幕，一场场，一句句，一个个，不仅让我们欣赏到了专家的风采，更让大家也体验到了以前从没有体验过的各种真实咨询场面，理论联系实际的应用并解析了“分析体验式心理咨询技术”。具体操作思路：

一、假设与评估；

二、分析与修通；

三、体验与结束。只希望我们能首先好好消化杨大师的这种咨询技术，其次再说尝试应用。

刘松怀老师具体跟我们分享了“心理咨询的基本技术”，他主要从九个方面分析讲述了这些技术的应用跟技巧。刘老师分享的九大技术分别是：

一、建立和谐人际关系的重要技巧；

二、身心语言贯注的技巧；

三、选择咨询内容的技巧；

四、询问对方的技巧；

五、倾听的技巧；

六、理解接纳对方情绪的技巧；

七、觉察和洞察的技巧；

八、镜映对方的技巧；

九、达成一致沟通目标的技巧。

刘老师对每种技巧需要把握的侧重点都一一做了讲解和演示，这样就使得学员们对技巧的运用更加直观。

给我印象最深的是刘老师讲的第六种技巧，即理解接纳对方情绪的技巧，此种技巧也叫“共情四部曲”：先放下自己的标准；认真倾听对方内心的感受和情绪；体验对方的感受和情绪；反馈给对方感受和情绪。他给我们现场提供了几个实际案例，然后帮助学员们总结归纳，最后基本形成了以下固定的句式：当我听到刚才你说的话时，我能体会到你有一种……（表达情绪的专业术语）的感觉，你很……，甚至……，可是，……。并且刘老师强调在做共情时，语气必须低沉，缓慢，甚至就是那种有气无力的表达，并且时不时地稍作停顿，如此这样，才能真正做到与来访者感同身受，便于跟来访者很快建立和谐融洽的关系。在现场，刘老师提供了个别场景，然后点名让学员们进行尝试共情，效果相当明显。不过，在进行表述过程中，由于每个人对心理学的基础知识掌握的不是很一样到位，所以专业术语的表达就有点那个“茶壶里煮饺子——有口说不出”的感觉，反正我自己能明显感觉得到。

“学然后知不足”，大师们深入浅出的讲解，让我深切感受到自己作为一名基层心理工作者乃至基层教育工作者，对心理学与教育学方面的知识了解掌握是那么的少之又少。这就需要我们在潜心从教的同时，一定要多多翻阅学习关于心理学方面的知识，或是自学抑或是培训，总之，只有作为教书育人的我们心理健康了，才可能培养塑造出身心皆健康的学生！

再有，在我们日常的工作生活中，我们都只积极关注孩子们的显性教育——成绩分数，却忽略了那些最最重要的隐性教育——心理健康，这就导致了当今社会孩子们抑郁、自杀、校园暴力事件的防不胜防，接踵而至。诚然，教育也不仅仅只是教师的工作，社会家庭也都有责任，但是作为专门从事育人工程的我们，对于育人方面造成的不当和损失，我们又何尝没有一丁点的责任。为此，培养一批优秀的专业的心理健康教师势在必行！！！

**有关心理健康培训心得体会 心理健康培训心得体会500字篇十五**

为期一个月的班主任心理健康教育远程培训快要结束了，在这段充实而又紧张地学习中，让我心中充满着感激，为自己有幸聆听了教育专家的报告和讲座，感到无比庆幸。既有专家们睿智的教育思想，前沿的教育理念，又有来自同行们精彩而宝贵的经验交流。一个个鲜活的例子，让我倍感亲切，更给我们以思考和启迪。自己的心理也得到了一次调理。虽然在之前自己也看过不少这方面的书，也听过有关心理健康教育的讲座，但都没有这一次的学习那么投入，那么充实。多年来的班主任工作带给我的困惑，仿佛在这些天的学习中一下子都找到了答案，寻到了新的突破口。

下面就谈谈这次班主任心理健康教育远程培训学习带给我的一些启示和收获：

教师作为实施教育的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的作用。很难想象，自身心理健康水平低，对心理教育缺乏科学地认识的教师可以培养出具有良好心理素质的学生。白玉萍教授讲的《教师心理健康与压力》的讲座。给我印象深刻，由于教师的不当教育行为造成了学生心理上的障碍，影响了学生身心的健康成长。听了那么多的例子，我一次又一次的告诫自己：一定要做个细心，耐心，有爱心的班主任，不做造成学生心理畸形的罪魁祸首。

小学工作是艰辛而又烦琐的，尤其是我们班主任。所以，拥有一个好的心态就很重要。教师积极乐观的情绪可以感染学生，因此必须学习有关的理论和方法技巧，提高自身的心理调节机能。总结教授们在讲座中提供的方法，我觉得应做到以下几点：

1、用愉悦充实每一天。笑着过是一天，愁眉苦脸地过也是一天，那何不微笑着接纳一切，如果一天是快乐的，那么无数个一天组成的你的一生也是快乐的。

2、多与他人交往。长期独处的人容易患抑郁症。心理健康的人需要有一种归属感，有属于自己的朋友，在朋友中感受到被尊重，被需要。

3、投身于有意义有价值的工作。如果你热爱自己的教育事业，那么正好；如果你还不太满意自己的职业，那么也请你尝试着爱上它，都说日久生情，如果突然之间让你离开教育岗位，我想很多人都会不适应的吧，假使你不想离开这个岗位，那就请你好好珍惜它。

4、培养积极乐观的情绪。记住三不要。不要拿别人的错误来惩罚自己，明明是学生犯了错，自己就气得不行；不要拿自己的错误来惩罚别人，因为自己心情不好而迁怒学生的事情也不要做；不要拿自己的错误来惩罚自己，对自己做得不够好的事情耿耿于怀也不利于身心健康。

一个教师心理不健康，祸及的可能是一大批或许多批学生。这句话听来叫人不寒而栗。教师其自身素质直接决定其教育行为，只有自身心理健康，掌握有关青少年儿童心理发展的科学知识，按科学的规律和方法开展教育工作，处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落到实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

听了赵晓颖的讲座《小学生常见心理行为问题原因分析与策略应对》的讲座，案例展示。我对小学生心理健康教育的内容及方法的了解，使我们清楚地知道今后工作中要发现的问题，要注意的问题以及要积极主动地解决的问题。这其中特别是师生关系，帮助学生认识自我，消融学生逆反心理等方面的内容，从理论到实践，从讲座到活动都给我们很深印象。这对我今后的工作非常有指导意义。我以后会从学生的心理实际出发，多与学生沟通交流，做学生的知心朋友。班主任要不断学习心理学知识，了解学生的心理特点，如心理品质发展不平衡、情绪和情感的发展不平衡、人际关系不协调和自我意识、自我实现的观念与认识不平、认识能力的差异，在教育教学过程中，注意发现学生的心理问题，及时引导学生克服障碍，健康成长。

在教学过程中，创设一种和谐宽松的氛围。要有这样的观念：教师和学生、学生和学生之间都要建立一种和谐合作的关系。

①平等对待每一位学生。一方面，要平等对待每一位学生，尊重每一位学生的人格；另一方面，要把学生视为与自己平等的一员，要善于相互沟通。在学科教学中，不能居高临下地向学生灌输知识，而是要引导学生和自己一起去探求知识。作为教师要乐意听取每位学生的意见，重视师生情感的交流。在课堂教学管理中，特别是在纠正学生的违纪行为时，切不可伤害学生，要满足学生人格尊重的需要，要多鼓励、多信任、多肯定、多表扬，使他们产生积极向上的力量，获取信心，带着乐观、愉快、轻松的心境去学习。

②保持良好的教学情绪。要用自己的真诚情感去点燃学生心灵的火花，要用自己的饱满情绪去调动学生的学习积极性。课堂上，相信我的每一个笑容、每一个眼神、每一个动作、每一句话都是在和学生进行情感交流，要把积极的情绪传递给学生。课堂上也会出现一些偶发或突发的事件，如果学生情绪反常或发生过错时，我要善于控制自己的情绪，及时拿出相应措施，作好应变处理，决不能让学生的不良行为影响自己的情绪，破坏教学的气氛。在平等的人际关系中，在和谐的氛围里，学生参与自己有兴趣的学习活动，就能有效地培养学生的自信心、自觉性、创造力和坚强的意志等良好的心理品质。

对于班主任而言，首先就是要代表广大学生的利益，所作所为要有利于学生的健康成长。牢固树立“一切为了学生，为了一切学生，为了学生一切”的思想。在教学实践中，要以学生为主体，因为他们正处于长身体、长知识，逐步形成世界观的关键时期，喜欢模仿甚至盲从他人，常常把与自己朝夕相处的老师当作心中的偶像和楷模，因此教师的言谈举止对学生的成长、发展具有极大的感染性和示范性。作为人类灵魂的工程师，首先要树立一个正确的职业道德观念，塑造一个良好的师德形象，要以身立教，为人师表，只有这样才能有力地感染学生、教育学生，通过自己的言传身教给学生以情操的陶冶和心灵的净化，真正担负起“培养社会主义建设者和接班人，提高民族素质的使命”。教师应该具备甘当人梯和红烛的献身精神，对学生充满爱心，对工作充满责任心，对未来充满信心，真正做到爱岗敬业，教书育人。我当班主任已有23年，回顾自己走过的经历，我始终把教书当成了自己最钟爱的事业，怀着对得起学生的心态来对待自己的工作，从中体会到了献身教育事业的无比快乐和自豪。记得我教过的一个六年级学生在毕业时写下：“兰老师，您从一年级一直教我六年级，6年啊……谢谢您！是您让我知道原来还有那么多人爱我，不厌弃我，我才没有放弃自己。没有您，就没有今天的我。您就向我的妈妈，老师的爱最伟大，因为老师爱的是别人的孩子。”作为班主任还有什么比听到这些话更开心的呢？我感觉到，作为老师，有时只要那么一点坚持，改变的可能就是一个学生一生的命运。“这段难以忘怀的文字，让我感受到了作为人师、作为班主任的巨大幸福，同时也激励着我对自己提出了更高的要求。

着名教育学家陶行知先生说：”捧着一颗心来，不带半根草去“，一语道出了教育的神圣和教师的伟大——用爱诠释教育。没有爱的心灵，是贫瘠的沙漠，不可能长出红花绿草般的美德；没有爱的教育，是干涸的河床，不可能绽放心灵的浪花。做了二十三年的班主任深有感悟。只有成为一个好教师，才能培养出好学生。一个名师最重要的是要有高尚的师德。爱，则是师德修养的灵魂。

1、要关注”留守学生“的心理健康

我校地处铁道北，学生家庭都很贫困。我校留守学生较多，作为一位老师更应关注留守学生的心理健康问题。外出务工父母无暇顾及孩子，孩子感情上得不到交流，得不到正确的引导和帮助，缺少父母的温暖和教育，这对学生心理产生极大影响。留守学生一般内向、自卑、敏感，性格比较脆弱。另一部分学生是父母在外打工，经常往家里寄钱，有的甚至给孩子买了手机，加上监护人的娇宠溺爱，监护人都是爷爷、奶奶、姥姥、老爷。导致孩子养成不爱学习，自暴自弃等不良行为，这样的学生往往自私、孤僻、暴躁、蛮横。针对这一特点，我利用课余时间、班会讲节俭的重要性，谈心、多次家访。让他们养成节俭的生活习惯，体会父母的不易，让他们感到父母出去不是不爱他们，而是为了使他们生活更好。并举办丰富多彩的课外活动，丰富学生的课余生活。并开展心理健康活动，及时解答他们的疑惑。帮他们少走弯路。鼓励、组织留守学生们多参加业余活动，以填补父母不在身边的空虚。由于父母不在身边，留守学生不能在父母身边撒娇，和父母一起享受天伦之乐，所以他们的思想上难免会出现空虚，又由于他们有比别人多出来的大量的时间无所事事，如果不能正确引导，他们很容易养成自闭的性格或是迷上打游戏等不良的嗜好。针对这种情况，我在平时多引导他们多读书等进行有益的业余活动。

2、要从生活上关爱学生。

教师要关爱学生生活中的点滴，对学生的一言一行，一举一动保持敏感性。如果教师能够处处为学生着想，做他们的知心朋友，当学生处于困境时，教师能及时予以伸出援助之手，一句热情中肯的评语、一次诚心的交谈、一个会心的微笑往往能够起到意想不到的效果。

3、要从心理上关爱学生

作为班主任，深入地了解学生心理，最大限度赢得学生的信任和真心，是缩小班主任和学生之间距离的最好方法。在与孩子接触过程中，我成了孩子们最亲近的人，更是孩子们的知心朋友。我班小明一次信上写着：老师，我想问问您，是不是爸爸、妈妈不要我了，我不想上学了……读到这儿，我的眼泪止不住地流了下来，没想到小小年纪的他就承受着如此大的压力。我留心观察他的一举一动，帮他树立自信心。一学期下来，他的学习成绩果然进步很快。此时的我才真正感悟到班主任适时的爱，会影响孩子一生的成长。当我领着他走在路上时，很多人会问，这是你家的孩子吗。小明会故意拉紧我的手，身子向我靠得更近了，无形中告诉人家，我们就是母子。

通过本次培训我更加意识到教学过程本身就是师生的沟通过程，有效的沟通又是提升学生心理素质的前提。从课堂语言方面，教师要运用丰富的教学语言，新异的教学方法，现代化教学手段才能激发学生的学习积极性。所以我们一定要注意使用鼓励、尊重、商讨的话语方式，并认真倾听学生的观点，搭建师生沟通的桥梁。及时反馈，鼓励评价。教学反馈要贯穿在课堂教学的全过程，教师对各种反馈的信息要采取及时的措施，评价时要做到及时、公正，并通过及时公正的评价，强化学生的学习动机：反馈评价时要运用激励机制，要树立学生的自信心，充分地信任学生；训练学生自我检查、自我总结、自我评价、自我调节的能力，达到优化学生心理品质的目的。

我想我一定要有这样的意识：课堂教学过程要以渗透心理健康教育、发展学生个性为中心。只有这样，学生在教师的引导下进行学习活动时，才能更好地掌握知识、发展智力，形成技能技巧和良好的个性心理品质。

总之，通过这些天的学习，确实让我懂得了许多，提升了许多，观念更新了许多，确实感受到这些教育专家入情入味、贴近教育实际地讲解，完善了我的教育理念，为我开辟了一条新的教育思路。这些启发性的见解，导向式的思路，有待于我在今后的工作实践中慢慢地消化、借鉴、运用，在理论上不断构建和充实，以达到完善自己、发展自己的目的，更好地为教育教学服务，更好地为学生成长服务。

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！