# 202\_年心理c证培训心得(精选8篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-11-23

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。心理c证培训心得篇一随...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**心理c证培训心得篇一**

随着社会的发展和进步，心理健康的重要性愈发凸显。因此，我报名参加了一期心理培训课程，希望能够提升自己的心理素质，解决内心的烦躁与焦虑。通过课程的学习和实践，我深刻地体会到了心理培训课对于个人成长和心灵健康的重要作用。

第一段，我首先明白了心理培训课的意义和作用。心理培训课是一种对个人内心进行探索和疏导的过程，通过专业的心理训练和教育，帮助个人发现并改变负面情绪和思维模式。在课程中，我学会了如何应对人际关系问题，改善情绪困扰和压力，并提高自己的沟通和处理问题的能力。通过这些培训，我对心理健康的重要性有了更深的认识。

第二段，我认识到了情绪管理在心理健康中的重要作用。在课程中，老师教我们学会“倾听自己内心的声音”。人的情绪是多变的，经常受到外界环境和他人影响。学会情绪管理，对于提升个人情绪稳定性和内心安宁非常重要。在一次课堂练习中，我模仿了老师提供的工具和方法，用自己的方式倾听内心的声音，我发现自己在工作和学习中的压力缓解了许多，内心的平静也提高了很多。这个过程使我认识到，管理好自己的情绪是提高自身幸福感和生活质量的关键。

第三段，我意识到自我认知在心理培训中的重要性。在课程中，老师给我们介绍了意识到自己的情绪、需求和价值观的重要性。通过思考和自我反省，我开始认识到自己的优点和不足，并逐渐了解并接受自己。同时，我也学会了如何从正面的角度看待自己，尊重自己的感受和需求。这种自我认知的能力让我有能力面对和解决自己的问题，也能更好地与他人相处并取得更好的成果。

第四段，我体会到了积极思维对心理健康的重要作用。在课程中，老师教我们通过积极思维来改变消极情绪和负面思维模式。正如课前老师一直强调的那样，“思维决定情绪，情绪决定行为。”当我们用积极的心态去看待自己和周围的事物时，我们的情绪会变得积极、开朗，进而引导我们积极地行动。在课程的实践过程中，我不断训练自己积极思维，尽量从积极的角度看待问题和困难。这种思维方式让我变得更加乐观和自信，也提高了自己的工作和生活效率。

第五段，我总结了心理培训的收获和体会。通过学习和实践，我意识到心理培训课程对于个人成长和心灵健康的重要作用。在课程中，我掌握了情绪管理、自我认知和积极思维等重要技巧。这些技巧帮助我更好地处理问题和与他人相处，使得自己的生活更加丰富多彩。通过这次心理培训，我发现打开自己内心的大门，积极面对和解决问题，是提高自身幸福感和心理健康的关键。

通过心理培训课程，我深刻认识到了心理健康对个人生活的重要性。学会管理情绪，提高自我认知，积极思维，能够让个人更加平静和自信地面对生活中的困难和挑战。我将继续保持这种积极的心态，不断学习和实践，提升自己的心理素质，实现更加健康、快乐的人生。

**心理c证培训心得篇二**

健康的心理是人类生存必备的条件和基础。时代在发展，人们心理健康方面的问题却越来越多。特别是在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。作为学校里一名兼职的心理教师，常常面对各种各样学生的心理困惑，也就常常感到自己知识与能力的欠缺。这次，我县举办的中小学教师心理健康教育培训就像一场及时雨，虽不能解决我们所有的问题，但是八天的学习之后，感觉收获颇丰，过去百思不解的一些实际问题变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。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。为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教学活动中去。通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要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。总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康的方向发展。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人格魅力，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，并将所学运用到自己的工作实际中。我希望自己成为虽不耀眼，但足以照彻孩子心灵的一束光！

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的孩子都是独生子女，从他们出生起就拥有了太多的爱，独生子女家庭经济相对宽裕，有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中地位独一无二，若教育不得法，轻易出现一些心理偏差。比如容易使孩子变得自私，凡事先考虑自己的利益得失，不知为别人着想，而且独生子女没有兄弟姐妹为伴，幼时缺少与小伙伴一起游戏的集体活动，既不易养成与人协同合作精神，又缺少竞争性，在班级中轻易表现为不懂得尊重别人。在家里，父母代劳独生子女的许多本应自理的事情，使其易于形成依靠性，自主精神和自立能力都差，也缺少劳动自觉性。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，在学习方面，不善于处理人际关系。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理健康教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素造成的。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要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。

我们教师的责任就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要对学生进行思想品德教育和科学文化知识教育外，还要针对学生心理健康教育，才能使学生形成健康的心理。因此我非常珍惜这一次难得的学习机会，通过学习，我受益匪浅。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！

我有幸参加了心理教师培训，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。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。

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，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。教师的言谈举止，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，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。

此外，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。

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们总能在报纸或新闻中看到小学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，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。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“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。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。

上海市晋元高级中学德育主任，特级教师，全国优秀班主任丁如许老师，今天在我校对全市的班主任做了为期一天的报告《打造魅力班会课》，让在座的所有班主任老师都感到耳目一新，眼前为之一亮。原来，班会课也可以上得如此精彩，如此充满魅力！

在担任多年的班主任工作中，丁老师凭着“终生学习，不断创新”的信念，创造了“人无我有，人有我优，人优我特，人特我久”的班主任工作特色，为全国的班主任老师树立了光辉的典范，指名了前进的道路和方向，把我们领向了最具魅力的班会课这一新奇的班主任工作领域，为我们的教学工作奠定了坚实的基础。

报告伊始，丁老师就指出，班会课是最有魅力的课堂，班会课的活动是学生美好生活的起点，是学生终生难忘的亮点，是学生幸福生活的回忆。而后，整整一个上午，丁老师用平实朴素的语言，大量生动详实的班会课案例，从班会课的界定、分类，怎样上好班会课，如何提高班会课质量以及班会课的评价标准等方面，向老师们进行了多方面、多角度的分析与阐述，让我们对班会课有了一个全面的了解和全新的认识。丁老师的讲座清晰详实，具有很强的逻辑性和可操作性，很多东西是我们老师拿过来就可以运用到教学中去的。他像一位和蔼可亲的长者，手把手地从班会的选题、内容、形式、创新等各个细节教给我们，令我们十分感动。结束之际，丁老师又告诫班主任老师一定要遵循班会课的“五实”标准，把班会课上成“有意义的切实课，有效率的充实课，有生成的扎实课，常态下的平实课，需完善的真实课”。

听完丁老师上午的报告，在庆幸自己又学到了新的专业知识之外，还有更多的遗憾和愧疚。回想起以前我们所上的所谓的班会课，真令人感到羞惭，更感到了深深的自责。是啊，我们何止是没有上好班会课，甚至在此之前连班会课的基本界定和怎样上都不知道，想当然地以为班会课就是抓好班级纪律的课，就是表扬或批评某种现象或某些人的课，根本就没有根据班级实际情况进行选材过，更没有像丁老师这样通过多种形式、多个活动达到教育学生的目的。今天，听了丁老师的一席谈话，方如梦中惊醒，恍然大悟原来，班会课也可以上得如此精彩，如此魅力无穷！

今后，有了丁老师《打造魅力班会课》的具体理论和实际操作的详细指导，并秉承着丁老师“终生学习，不断创新”的工作态度，相信我们的班会课也一样会上得精致、精彩，魅力无穷！

**心理c证培训心得篇三**

作为心理部的一员，我意识到自己在心理咨询方面的知识和技能并不够全面，因此决定参加心理部培训，以提高自己的专业水平，更好地为他人提供心理支持和咨询服务。这次培训的目的主要是为我们提供系统性的专业知识，并培养我们的心理咨询技巧和解决问题的能力。

第二段：培训内容和方式。

在此次培训中，我们接触到了很多心理学的基础知识，如人格心理学、认知心理学和社会心理学等。通过理论讲解和案例分析，我们加深了对这些知识的理解，并学会了将其应用到实际情境中。与此同时，我们还进行了实践操作，通过模拟案例和角色扮演来训练我们的咨询技巧和解决问题的能力。这种学以致用的培训方式，使我们在理论和实践中取得了很大的进步。

第三段：培训过程中的收获。

在整个培训过程中，我最大的收获是学会了如何更好地倾听和理解他人。通过学习咨询技巧，特别是积极倾听和非语言沟通的技巧，我能够更加细致地捕捉他人的情绪和需求，从而更好地帮助他们找到问题的解决方案。此外，我还学会了如何进行系统性的心理评估和干预，以更科学、有效地解决他人的心理问题。这些技能不仅能够在我的工作中应用，也对我个人的生活有很大的帮助。

第四段：与他人的交流收获。

在整个培训过程中，我还有幸结识了很多志同道合的朋友，并与他们进行了深入的交流和讨论。我们互相分享自己的经验和观点，并互相帮助解决问题。通过与他们的交流，我不仅加深了对心理学知识的理解，也提高了自己的思考和表达能力。与他们的交流不仅是在培训中学到的知识的补充和延伸，也是我个人成长的重要部分。

第五段：对未来发展的展望。

通过参加心理部培训，我深刻意识到心理学是一个非常广阔而深奥的学科，我还有很多需要学习和探索的地方。因此，我希望能够在以后的工作和学习中继续深耕，进一步提升自己的专业水平。我计划参加更多的心理学培训和研讨会，并通过实践不断完善自己的技能和知识。我相信，只有不断学习和实践，才能成为一名真正优秀的心理咨询师，为更多的人提供专业的心理支持和帮助。

总结：

通过参加心理部培训，我不仅学到了丰富的心理学知识，也提高了自己的心理咨询技巧和解决问题的能力。与此同时，我还结识了许多志同道合的朋友，并与他们进行了深入的交流和分享。这次培训的收获将对我个人的成长和职业发展产生积极的影响。我相信未来我会继续不断学习和实践，成为一名更出色的心理咨询师，为更多的人提供心理支持和帮助。

**心理c证培训心得篇四**

作为一名教师，备课是日常教学工作中必不可少的一环。然而，在备课时能否有针对性地准确把握学生的心理需求，在教学中进行有效的引导以创造积极的学习氛围，却是每位教师需要面对的挑战。近日，我参与了一场心理备课培训，不仅收获颇丰，而且对本职工作也有了更深层次的认识。以下是我的心理备课培训心得体会。

一、了解学生心理需求。

首先，我们需要通过一定调查方法来了解学生的心理需求。这个调查可以通过问卷、小组讨论等方式进行。通过对学生心理和生理方面的了解，我们能够更好地调整备课内容，避免对学生的伤害，引导学生树立自信，增强学生的自主学习能力。我的体验告诉我，对于学生来说，持续性和建设性是非常重要的，我们的教育工作受追求进步的学生所驱动，必须要站在学生的角度去思考，认真看待和解决学生的问题，站在班级整体上思考如何更好的促进学生成长。

二、建立良好的人际关系。

人际关系在教学中的影响也是极其重要的。在培训中，我们最重要的感受是如何打造良好的人际关系，营造积极向上的教育氛围。建立师生关系是最关键的，我们要不断关注每位学生，关心他们的健康与感受，提高到位的我们才能更加贴近学生，更加全面的满足学生的心理需求。同时，在与同事间合作时，我们需要与建立相互信任、热情善良的工作关系，实现横向沟通，共同把整个教育工作做好。

三、监视教学氛围。

教学氛围对学生的学习效果有直接影响。在备课时，我们应该设法创造良好的教学氛围。要定期监视教学氛围，了解学生的学习情况，及时调整教学方法，尽可能利用新技术手段，增强学生对知识的学习兴趣和动力。

四、应用不同的教学方法。

在认识到学生的心理需求，建立良好的人际关系以及监视教学氛围的基础上，根据学生特点和教学内容，运用不同的教学方法去促进学生学习。我认为最好的方法是建立案例教育，通过生动形象的实例来说明知识点，提高学生思维水平，更能营造积极进取的学习氛围。

五、认真评价教育效果。

教育需评价效果，通过不断地追踪和记录教学效果，评估教育成果，及时调整教学手段和方法，以提高教育质量和有效性。评估不仅仅是对教育结果的验算，还包含我们自身的反思和对学生反馈的倾听。我们要能够将评估作为一种正常现象，因为它能反映学生的学习效果是否达到预期效果，也能促进我们自身的不断进步。

总之，心理备课培训是每个教师必须经历的工作，我们要通过培训对学生的心理需求更清晰的了解，建立良好人际关系，监视教学氛围，应用不同的教学方法和认真评价教育效果。我们力求不断学习，不断改进，与时俱进，才能培养出更好的学生，创造出更美好的未来。

**心理c证培训心得篇五**

心理旋转培训是一种新兴的培训方法，旨在通过训练参与者的心理素质和灵活性，提高他们应对复杂问题和压力的能力。我有幸参加了一次心理旋转培训，并深刻体会到了其中的益处。

第二段：介绍培训过程和所获得的技巧。

在培训的过程中，我们首先进行了一系列的心理测试和评估，以了解自己在不同情境下的心理素质和反应方式。接着，我们进行了一些训练和实践活动，例如模拟情境角色扮演，以及探索不同的解决问题方法。通过参与这些活动，我学到了许多有用的技巧，如情绪调控、有效沟通和决策制定等。

第三段：分享在训练中的成长与收获。

通过心理旋转培训，我逐渐发现了自己在应对压力和困难时的不足之处，例如情绪过度激动和决策犹豫不决。在角色扮演中，我能够逐渐克服这些问题，并学会通过控制情绪和灵活思维来应对困境。同时，培训活动也让我更好地了解了自己所喜欢的工作和适合的职业发展方向。

第四段：讲述在日常生活中的应用情况。

在心理旋转培训之后，我开始将所学到的技巧应用到日常生活中。比如，在与同事沟通时，我学会了更好地表达自己的观点，并倾听和尊重他人的意见。在面对工作上的困难和挑战时，我能够更加冷静地分析问题，并从多个角度寻找解决方案。这些技巧的运用使我的工作效率明显提高，并且改善了与他人的关系。

心理旋转培训不仅帮助我提高了个人心理素质，也让我认识到团队协作与沟通的重要性。通过角色扮演和合作活动，我明白了团队合作对于解决问题和达成目标的重要性。未来，我将进一步运用心理旋转培训中所学到的知识和技巧，不仅提高个人的职业能力，也为团队的发展和进步作出积极贡献。

通过心理旋转培训，我不仅成长为了更加灵活和自信的个体，也认识到了心理素质对于个人发展和成功的重要性。我将持续努力将培训中所学到的技巧运用到实际生活中，并与他人分享这些经验，帮助他们获得类似的成长和收获。

**心理c证培训心得篇六**

20xx年5月7日我们在师大的楼听讲了“湖南师范大学首届5、25心理健康日暨班级心理委员培训”讲座。此次讲座由湖南师大的心理咨询室副主任余洁主持。嘉宾为湖南师大学生学生工作部主席何旭娟以及校其他领导。

本次心理委员的培训的课题是“做一名优秀的心灵使者”。主讲人为何旭娟主席。她针对为什么要设立班级心理委员、如何做好班级心理委员、如何开展班级心理活动等一系列问题的讲解。何老师讲到现在大学生的心理健康素质太差，大学生自杀行为极其普遍。是的，现在的8090后学生大多为独生子女，在家里备受关注与爱护，心理承受能力差。所以很多事情想不开。导致有轻身的念头。作为一名心理委员更应该具备良好的心理素质，何老师告诉我们作为心理委员要贴近同学、贴近同学需求、贴近同学心理，关注同学心理健康状况、关注日常生活、关注同学心理动态变化。只有细心关注同学的状态才能发现问题以及更好的解决问题。在课程的最后何老师讲解了关于在班上开展心理主题班会的一系列要点，最有趣的是她给我们做了“我是谁”的心理测试，让我们大致了解了每个人的性格，以及性格的优点和缺点。最有吸引力的是她在讲解每一类人的性格中都列举了一位伟人，比如我这类性格的伟人是爱因斯坦。这样让我们每个人都建立起了自信心。

此次心理委员培训让我明白了作为一名班级心理委员的重要性。更让我对班上同学的行动多了一份注意，以备及时发现他们的反常。同是我对心理委员这份工作更多了一点好奇。我相信我可以做好这个工作，以帮助需要帮助的同学。

文档为doc格式。

。

**心理c证培训心得篇七**

作为一名大学生，我参加了学校心理部的培训，这是我人生中的第一次心理培训经历。通过这次培训，我收获了很多知识和体会，也深刻感受到了心理学的魅力。在这篇文章中，我将分享我在心理部培训中的五个阶段的心得体会。

首先，培训的第一阶段是认识心理学。在这个阶段，我们通过学习心理学的基本概念和理论，初步了解了心理学的重要性和应用。我发现心理学并不是脱离现实的抽象学科，它可以帮助我们更好地理解人类行为和思维的规律。通过学习，我了解到心理学领域的众多分支，包括社会心理学、发展心理学、认知心理学等。这使我对心理学的知识产生了浓厚的兴趣，也激发了我深入学习的动力。

其次，培训的第二阶段是实践体验。在这个阶段，我们分组进行了一系列的心理实验和讨论活动。通过这些实践活动，我们亲身体验到了一些心理现象和心理学的实用性。例如，在一个分组活动中，我们模拟了一个困境选择实验。在这个实验中，我们需要在有限的资源条件下做出选择，同时考虑个人利益和团队利益。通过这个实验，我深刻体会到人的决策过程是多么复杂而微妙，而心理学可以帮助我们理解这些复杂的决策背后的原因和动机。

接下来，培训的第三阶段是案例分析。在这个阶段，我们分析了一些真实的案例，了解了心理学如何应用于实际生活中的问题解决。通过分析这些案例，我发现心理学是一个非常实用的学科，它可以帮助我们理解人类行为的根源，并提供可行的解决方案。例如，在一个案例中，我们讨论了一个人陷入抑郁的原因和可能的治疗方法。通过分析这个案例，我认识到抑郁不是简单的心理问题，而是涉及到多个因素的复杂问题。心理学可以通过认知行为疗法等方法帮助患者战胜抑郁，帮助他们重新找回生活的信心和乐趣。

然后，培训的第四阶段是心理测验。我们进行了一系列的心理测试，包括人格测试、情绪测试等。通过这些测试，我了解到自己的个性和情绪状态，在一定程度上也认识到了自己的优点和缺点。这使我更深入地了解了自己，也意识到自己在与他人相处时可能存在的问题。我相信这些心理测试结果对我个人的成长和发展具有积极的影响，也为我改进自我的方向提供了有益的指引。

最后，培训的第五阶段是总结反思。在整个培训结束后，我们进行了一次总结反思。通过这次反思，我再次回顾了整个培训的过程和收获。我意识到心理学不仅仅是一门学科，更是一种智慧和人类思维的重要组成部分。通过学习心理学，我能够更好地理解自己和他人，更好地应对生活中的挑战和压力。在未来的学习和生活中，我将继续保持对心理学的兴趣和热爱，并将所学知识应用于实际中，为个人和社会的发展做出贡献。

总之，参加心理部的培训给我带来了很大的收获。通过这次培训，我学习到了心理学的基本知识和技能，也体会到了心理学的应用和实用性。我相信这次培训将对我未来的学习和生活产生积极的影响，并帮助我成为一个更加理解自己和他人的人。我衷心感谢心理部举办这次培训，也期待以后参加更多相关的活动和培训，继续提升我的心理学能力。

**心理c证培训心得篇八**

20xx年10月26—27日，于xx市xx宾馆参加xx省中小学心理健康教育专题培训，这是我加入心理健康教师这支队伍后第一次参加的省组织的专业培训。抱着向各位前辈和专家学习的态度，我认真地参与了这次培训。

在26日上午的专题报告中，符x老师提到：教育就是把孩子培养更像他们的人，而不是更像我们的人。这让身兼班主任和心理老师的我茅塞顿开。符老师在培训中提到的雷夫的教育方法，更值得让我们老师在教育教学中去尝试和实践，这无论对学生还是对老师都是一种成长。下午是在海经院参加箱庭体验，我们也犹如学生一样，怀着激动和欢喜的心情参与其中，无论是对箱庭室内的布置，还是对沙具，我们充满好奇。箱庭的体验，让我们每个人都有所成长。为了顾全大局，我们有所舍弃；虽然清楚自己想要什么，但为了顾及他人，为大家着想，我们学会了忍痛割爱……在这个过程中，成员间互相包容、尊重、配合，最终完成了我们共同的家园。用一位老师的话说：“我们无法改变生活，要学会适应生活。”也像另一位老师说的：“箱庭体验，我们痛并快乐着。”

27日，李xx教授给我们分享了表达性艺术疗法的后现代运用的案例。李教授开场给我们的四句话让我本人受益颇深：一个人做任何工作都是利己的；咨询师本身的魅力就是最好的咨询技术；再好的技术都比不上情感；说话者的本意不重要，重要的是听话者的感受。这四句话对于刚刚走上工作的岗位的我来说就好像是灯塔，这是以后道路上的方向。在一天的分享中，李教授跟我们一起分享了许多表达性艺术疗法的方法，比如，音乐疗法、歌舞疗法、绘画疗法、沙盘疗法等。在分享的过程也给我们展现了绘画疗法的魅力，在绘画过程中，不仅可以了解显性信息，还可以了解到隐形信息，这引起了我们每个人极大的兴趣。经验丰富的李教授还提醒我们心理健康老师应该注意：在咨询过程中，咨询师就是陪伴者，倾听者；心理咨询师不可以为来访者做诊断。这些对于我们这些不够专业又经验不足的人来说是一种提醒。

两天，时间很短，收获很大。很感谢有这样学习的`机会。

最近我参加了南阳市中小学教师心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。我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。教师要用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来源于教师的心理健康。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育学生。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。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育，才能使学生形成健康的心理。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外的时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。而社会对老师的认同却是让老师不平衡的。在外地的公共汽车里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后说：看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长急功近利仅仅关注学生的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的“亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。

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！