# 心理健康a证培训心得 心理健康培训心得体会(精选15篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-11-24

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。心理健康a证培训心得篇一。心理健康教...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**心理健康a证培训心得篇一**

。

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环。20\_\_年3月30日，经过襄阳市中小学教师心理健康与管理能力提升专题培训后，我深有感触，下面谈谈几点心得：

一、提高思想认识。

近年来，中小学生常出现妒忌、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，为21世纪培养合格的人才。

二、致力学科渗透。

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。道德与法治课抓好心理疏导的教育；语文课以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。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。

三、深化家庭教育。

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。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们应及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长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，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康a证培训心得篇二**

随着社会的快速发展和个人生活压力的增加，人们对于心理健康的需求越来越重视。为了更好的了解和培养自己的心理健康素养，我参加了一次心理健康培训B证的学习并取得证书。在这次培训中，我学到了很多有关心理健康的知识和技能，让我有了更深刻的认识和体会。以下是我对此次培训的心得体会。

首先，在这次培训中，我深刻认识到心理健康对于个人全面发展的重要性。在过去，我往往忽视了自己的心理健康，只关注物质层面的追求。然而，在这次培训中，我明白了心理健康是健康的基石，只有心理健康才能保障一个人的身心健康。培训中，我们学习了心理健康的定义和特点，了解了各种心理问题的表现与对策，增强了对自己心理健康的关注和重视。例如，我学会了如何通过积极的心态来面对挫折和困难，减轻自己的压力。培训结束后，我开始更加注重自身心理健康的培养，通过读书、运动等方式来保持积极的心态，让自己更快乐、更健康地生活。

其次，这次培训也使我对他人的心理健康有了更深入的了解。在培训的过程中，我们不仅学习了关于心理健康的知识，还进行了实践和案例分析，深入了解了他人心理健康问题的识别和处理。通过这次学习，我明白了每个人都可能会面临心理问题，而作为心理健康培训者，我们应该要具备一定的专业知识和应对策略，能够及时帮助他人解决问题。例如，在一次真实案例分析中，我们遇到了一个朋友近期情绪低落的问题。通过倾听和沟通，我们识别出她的情绪问题是因为工作压力过大，失去对未来的信心。我们结合所学的知识，向她提供了适当的支持和建议，帮助她重新找回自信，走出困境。这让我深刻感受到了作为心理健康培训者的责任和使命，激发了我对心理健康事业的热情。

此外，这次培训还使我更加了解了心理健康服务在社会中的重要性。培训期间，我们参观了一家心理健康机构，了解了他们的服务内容和工作流程。通过参观和交流，我意识到心理健康服务对于社会的稳定和个人的发展具有积极的促进作用。尤其是在当今社会，焦虑、抑郁、自卑等心理问题成为越来越多人的困扰，需要专业的心理健康机构来提供帮助和支持。而我们作为心理健康培训者，有责任为社会做出贡献，关注和推广心理健康服务。培训结束后，我积极参与社区心理健康活动，宣传心理健康知识，帮助更多的人了解和解决心理问题。

最后，这次培训也使我认识到学习和培养心理健康是一个长期的过程。在培训过程中，我们得到了专家的指导和帮助，但这仅仅是个开始。对于心理健康的培养需要每个人的坚持和努力。我们需要不断学习、研究、实践，不断提升自己的能力和水平。培训最后，我们得到了心理健康培训B证书，这是对我们学习成果的认可，同时也是一种鞭策和激励。我相信，只要不断学习和努力，我们每个人都能够拥有良好的心理健康，成为更加全面和健康的个体。

总之，参加心理健康培训B证让我获得了很多宝贵的知识和经验。我深刻认识到心理健康对于个人和社会的重要性，了解了如何识别和处理他人的心理问题，认识到心理健康服务对于社会的重要性，同时也明白了学习和培养心理健康是一个长期的过程。这次培训让我受益匪浅，激发了我在心理健康事业中的热情和动力，我相信通过不断的学习和实践，我能够在心理健康领域做出更多的贡献。

**心理健康a证培训心得篇三**

通过对心理学的深入学习，让我深刻的体会到学习心理学的重要性，心理学的发展正影响着我们每一个人的能生活。从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。四岁的宝宝已经能揣度别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气。所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯……这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题中的一部分。

心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。社会进步，生产发展以及文化的缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上，要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人、认识人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以直接服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断的自我完善，从而更好的适应这个社会，也是一种生活本能的方式。

只要有人的地方就有心理学。犹如人们如影随形的朋友一样，心理学已不仅仅是生活的调味品，而是生活的必需品，它渗入了每个人的生活和工作中，对我们每一位开放教育学生来说，在职学习都是一段难以忘怀的人生体验，在学校里或工作中，当开放教育学生以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟并不是一帆风顺的。此时，以积极的心态、精心的准备去迎接新生活的挑战，将会成就新的美好人生。现代社会，职业已不再是简单的个人维持生计、养家糊口的手段，而是个人寻求自我发展、自我实现的重要途径。尤其是伴随着现代科技的高速发展、分工的日益精细、用工体制的变革，人们不再向往那种稳定而无创造性的职业，不再固执于那种从一而终的工作方式。岗位、职业的变动，不仅是人们实现工作理想的整个过程，更是人们不断调整、不断适应、不断提高、充分发挥自己的潜能、最终找到适合自己发展位置的过程。身在职场，要想获得更多的成功，尽管会受到态度、细节的左右，但心理健康是一个非常重要的基础。没有对未来的规划，没有良好的团队合作精神与角色认同，怨天尤人，成就不了职业发展。

因此，开放教育学生应当保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的要求，只有这样，才能在今后的人生道路上阔步前进，做一个健康的、自知的、快乐的人！

有人说：生活就是一团麻，不理自乱，理还乱。现代社会生活节奏越来越快，精神压力、心理疾病和亚健康正成为现代人最大的困扰。如何快乐健康的生活、如何提升生活的品质也前所未有地成为更多现代人的迫切心理需求。

积极心理学的代表人物马丁。塞利格曼认为，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；除了帮助病患过上正常生活，还应该帮助正常人过上更好的生活。这一理论生动诠释了心理学和生活的关系，探寻了个人心理的正能量对其积极人生的重要作用。

对于开放教育学生来说，紧张的学习、忙碌的工作、生活的重担，身心俱疲在所难免，关键是要获取开启生活的金钥匙，全力提高心理健康水平，增强解决心理问题的能力。

人生就像一次旅行，不在乎出发地，也不在乎目的地，在乎的只是沿途的风景……。

要在生活中保持心理健康，处理好人际关系，让沟通更加和谐；要管好自己的情绪，让内心更清明；要处理好恋爱、婚姻、家庭，让爱变得充实、温馨；要做到健康的休闲，让生活更加精彩；要灵活应对来自方方面面的压力，将压力变成动力，让人生更加精彩！

人非圣贤孰能无过，通过对心理学的学习，我对自己有了更深刻的了解，也在学习过程中发现了自身在为人处世方面存在的许多缺点与不足，今后，我将努力改掉自己身上的这些坏毛病，提高自己！我相信，我的人生之路将更加精彩！

**心理健康a证培训心得篇四**

段落1：引言（100字）。

心理健康是每个人都应该重视的领域，而心理健康培训则是提供专业知识和技能的途径。在参加心理健康培训B证的课程后，我深感收获颇丰。接下来，我将分享我在心理健康培训中所学到的一些重要体验和观察，并谈谈这些对我的个人和职业发展的影响。

段落2：课程内容和收获（300字）。

在心理健康培训B证的课程中，我学到了许多有关心理健康的基础知识，以及一些实用的技巧和方法。首先，我了解到了心理健康的重要性以及心理疾病的种类和症状。这使我能够更好地理解和认识自己，也增强了我对他人心理健康的关注和支持能力。其次，在课程中，我还学习了一些心理调适的技巧，如放松技巧和情绪管理。这些技巧对我在日常生活中应对压力和情绪困扰起到了很大的帮助。最后，我还学习了一些心理咨询和辅导的基本原则和技巧，这对于我未来从事相关职业非常重要。这些丰富的内容不仅丰富了我的知识储备，还为我提供了更广阔的发展空间。

段落3：实践经验和反思（300字）。

在完成课程的同时，我们还有机会进行了一些实践训练和角色扮演，这是巩固和应用所学知识的重要环节。通过这些实践活动，我更深刻地体会到了心理咨询与辅导的复杂性和挑战性。在和不同性格和问题的案例接触中，我必须保持镇定，理性分析问题并提供合适的支持和建议。通过这些实践经验，我发现自己在沟通和解决问题方面的能力得到了极大的提升，并且对心理健康的理解也更加深入。

段落4：个人成长和职业发展（300字）。

参加这门心理健康培训B证课程对我个人的成长和职业发展影响重大。首先，我变得更加自信和乐观。了解心理健康的知识和技巧使我能够更好地应对生活中的挑战，并积极面对困难和挫折。其次，我对自己的职业规划有了更明确的方向。心理健康领域是一个充满挑战和机遇的领域，我非常希望能够将所学应用到实践当中，为他人带来积极的影响。最后，通过和其他志同道合的同学们的交流和学习，我获得了更广泛的人际网络和支持，这对我未来的职业发展非常宝贵。

段落5：总结（200字）。

心理健康培训B证的课程给了我机会深入学习心理健康的理论和实践，提高了我的心理健康意识和应对能力。通过实践活动，我不仅更加了解心理咨询与辅导的复杂性，还提升了自己的沟通和解决问题的能力。此外，参加这门课程对我的个人成长和职业发展都产生了积极的影响，增强了我的自信和乐观，并为我未来在心理健康领域的发展奠定了良好的基础。我相信通过不断学习和实践，我将能够为他人的心理健康做出积极的贡献。

**心理健康a证培训心得篇五**

自从从事小学教育以来，一直担任班主任工作。每年班级管理工作都受到大家的好评，也曾拿到区级的“优秀班主任”荣誉。也明白班级是构成学校的小集体,而小集体管理的好坏直接关系到学校的管理的好坏；班级管理的好坏直接影响着校风校纪的建设。可是自从xxxx年暑期起，国家教育部举办全国部分班主任培训，目的为了帮助全国班主任提高管理水平，使原来业余的班主任管理水平上升到专业班主任管理水平上来，从而更好的充分发挥班主任作用，提高教育教学效果。此次本人参加培训后，使我明白以前我的班级管理只是自己瞎摸索的。作为一名班主任肩负着教育和管理学生的重任，要想把学生教育好，把班级管理好，不仅要有股工作的冲劲，更需要不断地学习班级管理的理论知识和不断探索的精神，尤其是要根据时代变化来转变自己的思想观念，适应“以人为本”的教育理念，才能把班主任工作做好。

通过这次的培训，笔者认为做好班级管理可以从以下几个方面进行：

苏霍姆林斯基曾说：“不了解孩子，不了解他的智力发展，他的思维、兴趣爱好、才能、禀赋的倾向就谈不上教育。”因而，再接到一个新班级时，适时地对每一位学生进行家访、谈心、询问学校原来老师以及适度的观察是必不可少的。只有充分了解学生，你才能够根据学生的实际情况，对其进行教育教学管理；才能谈论怎样地管理好班级。了解学生的方法有调查表、家访、问卷、电话交流、师生交谈和询问上任班主任等等，通过这些方法来深入了解学生，使自己对班级成员做到心中有数。

俗话说：“群雁高飞头雁领。”小干部的素质与能力，对班级工作的成败起着举足轻重的作用。为了培养学生的现代意识，使学生能够树立积极进取，勇于拼搏的精神，把竞争机制引入班级管理当中，实行班级干部竞选制，为学生创造一个平等竞争的平台，形成能者上的向上风气。

作为学校的学生，首先，应该要懂得校纪校规，懂得小学生应该遵守哪些守则，哪些行为规范，这样他们在校的学习生活才算的上是一个自由的学生。根据这一理念，应当组织全班学生学习《校纪校规》、《小学生守则》、《小学生行为规范》。利用班队会课帮助学生理解校纪校规，明白遵守校纪校规的重要性。让学生用纪律、规范约束自己，使自己得到所应拥有的自由。除此之外，还应组织学生学习《交通安全法规》、《环境保护法》等。加强学生的法律意识，使他们成为快乐的自由人。

自古就有：“无规矩不成方圆”。作为中队的学生就像盘中的沙子，如果没有粘合物的作用，这个班级将是一盘散沙。而班纪班规就像这粘合物，能把班级组织起来，形成一个团体，因此，组织学生根据学校的各种规章制度，来制定班纪班规，共同规划班级奋斗目标是班级建设不可缺少的环节。班级是师生共同组成的集体，只有师生共同努力才能把班级管理好，建设好。因此，需要班主任实施民主管理，提高管理效果。民主管理的关键是使学生形成主人翁意识和班级责任感。

我国自古以来就是文明世界的礼仪之邦。而如今现代的中国新一代，在礼仪方面还很欠缺。有的学生在校也许经过教育后还能讲一些礼貌，在家就无尊长之习。笔者认为，开设礼仪课程是非常重要的。为了提高学生礼仪行为，在班级组织学生学三字经、背三字经是很有必要的。各种行为习惯的养成教育，能充分展现出这个班级的朝气。

对于孩子来说，各种游戏是最有魅力、最能吸引他们的活动。如果班主任只会利用语言进行说教的话，势必引起学生的反感。而如果在适当的说教后，将你所教育的内容转换成有趣的游戏活动，在游戏中进行观察、引导学生，使学生将所明的的道理，通过各种活动进行运用表现出来，从而提升教育效果。

学生家长的素质各不相同，往往教育孩子比较缺乏科学性；又因为如果只有教师的努力教育，没有家长的密切配合，学生容易形成两面性，在校是一种表现，在家是一种表现。家校只有统一教育，才有利于学生的品德培养。

教师在研究、观察学生，与学生交流的过程中，要不失时机的展示自己的的德才，使学生对你即亲近又崇拜，产生主动与您交朋友愿望，愿意听您的指挥，从而有效地树立起教师的崇高威信。

管理措施实施一段时间后会很容易失效。学生改错需要有个过程它不可能像刀切西瓜一样一刀下去就一分为二当教师给学生处不足的同时要给学生一定的时间使其逐渐改正错误这样更有利于学生的健康成长。

总之，班主任在班级教育管理上，要根据具体情况灵活运用各种方法，不断学习更新自己的教育管理理念，做到与时俱进才不会被社会所淘汰。

**心理健康a证培训心得篇六**

我印象深刻地记住了一句经典的闽南话语———————“甘愿做，欢喜受。”是啊！也许你对教师这一职业有太多矛盾的地方，社会责任大，待遇一直很低，脑体倒挂严重……这些都是教师产生心理问题的原因。但是，我们作为一名教师要懂得自我调适自己的心理，通过学习，我知道原来心情也是可以自我调适，可以选择的。

“甘愿做，欢喜受”意思就是说，这是您自己选择的工作，就要培养对他的兴趣，培养对他的感情，有高高兴兴地投入，才有喜悦的收获，当您遇到困难时，你就会有坚忍不拔的意志力，对待工作、对待名利等等，就会不屑于较量，对待挫折，就会不悲观丧气，在工作中就能时时保持乐观向上的心理。

当然，要做到性格开朗，泰然处事，决非一朝一夕之功。但只要我们平时留意加强心理素质的培养，增强心理承受能力和行为的控制能力，努力克服自己性格上的弱点，凡事都能想开一点，我们就一定可以做到乐观向上，泰然处事。我的做法是：天天早晨洗漱完毕，面对镜子进行心理暗示——————“今天又是崭新的一天，开开心心是一天，愁眉苦脸也是一天，我为什么不选择开心呢。”

我们的工作是教书育人，当老师的，要真正把教书育人作为最幸福的事情。但是，假如我们始终处于自卑、自暴自弃的生存状态的话，职业倦怠就不可避免了。应该说，每个人的人生一辈子，都会有低谷和高峰期，作为有知识、有文化、有理想、头脑清醒的人，都是要追求幸福的，希望过上幸福的生活。所谓幸福是人们对自己生活满足程度的一种主观感受。幸福感是由人们所具备的客观条件以及人们的需求价值等因素共同作用而产生的个体对自身存在与发展状况的一种积极的心理体验。从形式上讲，幸福感是一种心理体验。这种体验并不是某种转瞬即逝的情绪状态，而是基于主体自觉或不自觉地自我反省而获得的某种切实的、比较稳定的正向心理感受。就教师个体的生命而言，教育教学活动占据了核心部分，假如在教育教学过程中寻找不到人生的幸福，那么他就找不到人生的幸福。

做个幸福的教师，既是教育事业的要求，也是教师个体生命的要求，就让教育者和受教育者一起幸福起来吧！自我认同和幸福感同属于人的精神世界，无法外在强制，只能是内发的，只能起于自我认同，终达于内心幸福。乐教乐育在于你对幸福的认同，与有朝气的学生在一起幸福快乐。

心与书交流，是一种滋润，也是内省与自察。伴随着感悟和体会，淡淡的喜爱在心中升起，浮荡的灵魂也渐回平静，让自己始终保持一份纯净而又向上的心态，不失信心地切入生活现实，装点生活。当我们以古典的心态对待学习时，春日的香花、夏日的小溪、秋天的明月、冬天的残阳，都将以更美好的风姿走进我们完美的生活。教师教学艺术的能力取决于教学经历、对教学模式的驾驭能力，更在于老师的精神修养。“运用之妙，存乎于心”就是这个道理。心在享受，艺术的造就就高。

学习后，有很多心得，想法也很多，希望可以自我调适自己以前心理问题和职业倦怠。我现在很清楚地知道，喜欢发现并赞美生活的人，总能发现生活中点滴的幸福，并善于把它传递给身边人。这种人是真正的成熟的人。真正成熟是以一颗感恩的心去接纳一切，包容一切，并学会重新去热爱，热爱一切美好的人和事。常言道“送人玫瑰，手留余香”，让我们教师的凝固的岁月生动起来吧！让感动常驻心田，并努力向我们的学生奉献一份让人感动的思想和情怀，爱心和诗意。爱心本质上就是诗心！当我们内心荡漾着诗意，生活也就变得无比清新明丽。

**心理健康a证培训心得篇七**

经过本次心理健康教育学习，我更加深入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。

疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确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。

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，潜移默化感染学生，促使学生积极主动投入学习;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?

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a证培训心得篇八**

心理健康是每个人都需要关注的重要内容。为了提升自己的心理健康水平，我参加了一门心理健康培训课。在这门课程中，我学到了很多有关心理健康的知识和技巧，让我受益匪浅。以下是我对这堂课的心得体会。

首先，这门心理健康培训课给了我一个了解自己的机会。在课程的讲解中，我认识到自己的情绪和心理状态是如何影响着我的日常生活的。在过去，我对自己的情绪和思考方式视而不见，从未想过要与之建立关联。然而，在这门课上，我学到了如何观察和分析自己的情绪，了解它们背后的原因，并学会适当的调节方法。通过这一过程，我逐渐能够更好地认识自己，理解自己，并更好地应对内心的挑战。

其次，心理健康培训课让我学会了如何处理压力和焦虑。在如今快节奏的社会中，人们普遍面临着巨大的压力。在课程中，老师向我们介绍了许多应对压力的方法，比如呼吸训练、放松技巧和积极的自我对话等。我开始意识到，有效地减轻压力和焦虑需要多种方法的结合运用。通过这门课程，我学会了不再沉浸在压力之中，而是学会通过自身的努力和积极的心态来积极应对和排解压力。

第三，这门心理健康培训课教会了我如何建立良好的人际关系。人际关系是我们日常生活中的重要组成部分，直接影响着我们的情绪和心理状态。在这门课上，我学习了如何与他人进行有效的沟通，如何尊重他人的感受和需求，以及如何建立互信和合作的关系。我明白了只有通过真实和坦诚的交流，我们才能更好地理解他人，建立更好的人际关系。这些技巧不仅有助于我的个人关系，也对我的职业生涯有着积极的影响。

第四，这门心理健康培训课让我认识到了心理健康的重要性。在过去，我往往只注重身体健康而忽视了心理健康的重要性。然而，在这门课程中，我明白了心理健康与身体健康同等重要。通过学习心理健康的知识和技巧，我付出了更多的关注和努力来维护和改善自己的心理健康。我开始更加关注自己的情绪和心理状态，寻找适合自己的平衡和方式来减轻压力和焦虑。

最后，这门心理健康培训课激发了我对心理学的兴趣。在课程中，我接触到了许多心理学的理论和研究成果，加深了我对心理学的认识和理解。我对人类行为和思维的研究产生了浓厚的兴趣，并决定将来进一步深入学习心理学。这门课程不仅提升了我的心理健康水平，也激发了我对心理学领域的进一步学习和探索的动力。

总之，参加这门心理健康培训课是我受益匪浅的一次经历。通过课程，我学到了观察自己情绪和情感的技巧，掌握了有效应对压力和焦虑的方法，学会了建立良好的人际关系，认识到了心理健康的重要性，并且激发了我对心理学的兴趣。这堂课程将对我未来的人生产生长远的影响，我将继续努力保持良好的心理健康，将所学应用于实践，并不断深入学习心理学，以更好地理解自己和他人。

**心理健康a证培训心得篇九**

最近，我参加了一次乡镇心理健康培训，这次培训让我收获颇丰。在培训中，我感受到了来自不同领域、不同背景的人们的热情和专业。通过学习和讨论，我深刻认识到良好的心理健康对于我们的重要性，不仅对个人生活、工作产生正面影响，更有助于提高整体社会的幸福指数。

第二段：培训内容。

这次培训主要包括两部分，一是理论学习，二是实际操作。在理论学习阶段，我们学习了丰富的心理健康知识，如疏解情绪、心理调节、自我管理、社交技能等。在实际操作环节，我们参加了集体活动、心理测评、经验分享等活动。这次培训的启示主要是，在日常生活中，通过不断自我实践和学习，掌握科学的心理健康知识，以及将之运用于日常生活。

第三段：获得经验。

通过培训，我得到了许多有益的经验。首先，我们学习到了如何运用心理健康知识调节和管理自己的情绪，以及如何用有效的方式应对各种生活压力与挑战。其次，我们学习了如何与别人进行良好的人际交往，以及如何在自我控制情绪的基础上更好地与他人沟通过程中的情绪互动。第三，我们学习了自我认知和自我提升的重要性，通过对自我进行深入的了解，以及评价与修正自己的行动和思想方式，提高自身的心理健康水平。

通过在培训中的学习和实践，我深刻认识到心理健康的重要性和个人改变的可能性。在这个社会上，每个人都不可避免地会遇到各种问题和挑战，而通过学习如何对自身进行心理上的调节和管理，可以使自己更好地应对生活的压力和挑战，更好地把握自己的人生。经过这次心理健康培训之后，我深感要提高个人的心理健康水平，永远是一个自我不断调整、不断提升的过程，所以我还会不断进行相关的学习和实践。

第五段：总结。

通过这次乡镇心理健康培训，我才意识到个人心理健康的重要性和普及的必要性。在这个信息时代，人们面对压力和挑战的可能性越来越大，而通过自我调节和心理健康的提升，可以变得更加积极和乐观。我相信，参加这次心理健康培训，不仅对我自己有帮助，也可以为我的朋友家人提供有益的指导，使更多的人能够更加有效地管理自己的情绪，提高自身的心理健康水平。

**心理健康a证培训心得篇十**

5月18、19两天，我有幸参加了长安区教师进修学校组织的心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，教师之间交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些体会。

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；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

通过心理健康教育培训，我们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。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。

通过两天的培训，我们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，就要了解中学生的心理特点，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。

（一）、结合学生特点，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，身为一名教育工作者，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。

（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，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要\"润物细无声\"的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为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，将两者融合在一起，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。

（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。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。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。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。

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。

**心理健康a证培训心得篇十一**

四月的春风，染黄了油菜花，漂白了柳絮，描青了山峰，绘绿了秧畦，乘着彩色的和风，沐浴着温暖的阳光，有幸参加了县教育局组织的专业技能培训班，赴河南新乡延津县接受了心理健康教育培训。历时一周的封闭培训，阳光组的八位教师一起认真聆听了专家的理论讲解，积极参与了体验分享，精心挑选了作课任务，熬夜进行了课堂教学设计，利用听课的零碎时间一次又一次地对教学设计进行了修改，终于，我们呈现的课堂教学受到了听课专家、教师的一致好评。课上与课下的互助，组内与组外的交流，学员与专家思想的碰撞，培训者与受训者情感的交融，所有的一切，让我们受益匪浅。本次培训意义重大，对今后工作的开展具有很大的帮助。

在心理咨询中心，我们聆听了专家李晓玲老师的讲座，重新学习了教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》，明确了心理健康的目标，就是＂提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。＂要实现这个目标，应该普及心理健康知识，树立心理健康知识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。通过学习，我进一步认识到心理健康对一个人一生成长的重要性，也感受到了自己肩负的使命和责任是重大的。

李晓玲老师先为我们讲述了发展心理学有关知识，她从发展心理学的研究对象，心理发展的动因，进而讲到心理发展过程。李晓玲老师在讲解心理健康知识时，总是用通俗易懂的案例做诠释，比如＂心理学就是你舒服别人也舒服的一门学科＂。李老师用温和的语言娓娓道来。我们不由得暗暗钦佩老师扎实的学识，这样有关＂心理健康教育的背景，心理健康的基本含义，心理健康的教育标准＂等知识，我们全体学员都能够认真学习，掌握其要旨。确实亲其师，信其道。我们在工作中就要像李老师那样，把最佳的情绪带到课堂中，让学生看到老师积极向上、健康阳光的一面，让老师传递的正能量潜移默化地影响孩子的心灵，让他们能够健康成长。老师的专业知识和人格魅力无时无刻都在感染着学生的成长。

李老师深入浅出的讲解，让那高深莫测的心理学理论知识变得鲜活生动有趣。例如，李老师用扁大哥的故事表述了我们心理健康教师的责任，就是要做一名扁大哥，在＂润物细无声＂的教育中，培养孩子良好的品德，健全的人格。我希望自己像李老师那样，助人自助，用渊博的知识和高尚的人格魅力感染我的学生，让我的学生亲其师，信其道。希望我能够做到！

在这次培训中，我们也学到了很多团辅活动知识。比如热身的＂拍拍操＂，培训的学员从开始的不连贯到整齐划一的节奏，也说明熟能生巧，强化训练不但可以增强记忆，而且可以得心应手，增强自信心，提高专注度。

在团辅实操活动中，专家郭连群老师为我们讲解了团辅的性质，团体咨询的应用领域等理论知识。团体活动的基本环节：破冰——主题活动——活动成员自我探索，彼此了解，充分分享——回顾总结，升华感受。为了让学员体验团辅活动的魅力，郭老师让学员分两列报数，1、2、3、4、5、6为一个周期，重复报数，口令相同的学员编为一组，这样六个活动小组迅速组建。郭老师先讲规则，他多次重申“大家听清楚了吗？”。大家在郭老师的指令中，体验了“乌贼和鸟鸦”的活动游戏，在笑声中，学员们增进了友谊，也体验了专注的重要，体验团体协作的快乐，增强了团队凝聚力。小小游戏，快乐无限。在学校生活学习中，我们的学生也会遇到人际交往障碍，学习心理压力，我们心理健康教师应该大力开展心理健康教育，关注学生的健康成长，预防为主，给学生排忧解难。

**心理健康a证培训心得篇十二**

心理健康是现代社会越来越重视的话题，也是人们越来越关注的问题。为了提高自身的心理素质，我报名参加了一期心理健康培训课程。通过这段时间的学习和实践，我深刻体会到了心理健康培训课的重要性和价值。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，心理健康培训课程让我认识到了自己内心的需求。在培训课程中，我们学习了心理健康的基础知识，包括情绪管理、压力释放、人际沟通等方面。通过不同的讲解和案例分析，我对自己的内心需求有了更深入的了解。例如，在情绪管理方面，我以前总是很难控制自己的情绪，容易冲动和激动。但是通过学习，我了解到情绪管理的重要性，学会了一些有效的自我调节方法，例如深呼吸和积极思考。这些方法帮助我更好地控制自己的情绪，减少冲动行为，提升了我的心理健康水平。

其次，心理健康培训课程让我认识到了身边人的需要和感受。在培训课程中，我们进行了很多小组活动和互动讨论。通过和其他学员的交流和分享，我了解到了身边人的压力和困惑，明白了他们的需要和感受。例如，在一次小组讨论中，我了解到我的一个同学在家庭关系上遇到了很大的问题，她的父母经常争吵，给她带来了很大的压力和困惑。通过这次交流，我不仅能够更好地理解她的感受，还能够给予她一些建议和帮助。这让我深刻认识到了心理健康对他人的影响和重要性。

再次，心理健康培训课程让我学会了积极应对压力和困难。现代社会竞争激烈，工作和生活压力不断增加。在培训课程中，我们学习了许多应对压力和困难的方法，例如积极思考、自我鼓励和问题解决。通过这些方法的实践和运用，我逐渐学会了如何积极应对压力和困难，更好地掌控自己的情绪和行为。例如，在工作中面临压力和挑战时，我能够冷静思考，找到解决问题的方法，并且通过自我鼓励和积极思考来调整自己的心态。这让我更加坚强和自信，提高了自己的抗压能力，并且在团队合作中发挥了更大的作用。

最后，心理健康培训课程让我培养了良好的心理素质和自我管理能力。在培训课程中，我们不仅学习了理论知识，还进行了许多实践和角色扮演。这些实践让我更好地了解自己，也让我学会了如何正确处理复杂的情感和关系问题。例如，在与他人合作中，我学会了认识到不同人的不同需求和性格特点，能够更好地与他人沟通和协调，提高了团队合作的效率和质量。通过这次培训，我不仅成长了许多，还掌握了一些实用的心理健康技能，这将对我未来的个人和职业发展有很大的帮助。

综上所述，心理健康培训课程让我受益匪浅。通过学习和实践，我不仅认识到了自身的需求，也能更好地理解和帮助身边的人。同时，我学会了积极应对压力和困难的方法，培养了良好的心理素质和自我管理能力。这次培训经历不仅提高了我的心理健康水平，也对我的生活和学习有了积极的影响。我相信，在未来的日子里，我将继续运用这些所学的知识和技能，不断提升自己的心理素质，迎接和应对生活中的各种挑战。

**心理健康a证培训心得篇十三**

有幸聆听了心理学专家有关青少年心理健康方面相关知识，感受到教师“不仅仅是人类文化的传递者，也应当是学生心理的塑造者，是学生心理健康的维护者”。 作为一班之“主”的\'班主任，作为一个与学生接触最为密切的师长，学校德育工作最直接的承担者，应当将心理健康教育引入班级管理，利用班主任工作优势，用科学而有效的方法把握学生的心理，因势利导地促进各种类型学生的健康成长，将对教育工作成败有决定性的作用。因此，将班主任工作与心理健康教育相结合，显得尤为重要。

学生的心理健康发展，除受制于先天因素外，主要决定于后天环境因素的影响。良好的环境，对学生能起到引发、导向和定向的作用，因此，优化班级的种种环境，能引导学生心理健康的发展。

前苏联教育家赞可夫说过：教育活动一旦触及学生的情绪和意志领域，触及学生的精神需要，便能发挥高度有效的作用。班主任工作中必须为情感的碰撞、交汇、化合提供足够的能量，他不仅发生在操场上，发生在课间十分钟，而且发生在事先无所准备的最自然的生活与情景中。调动了学生的情感，等于是班主任打开学生心灵，激发学生心中健康向上的意识，从而减少心理问题的发生。

比如，有一段时间，班级里发生好几起因小事而发生口角，既而恶言相向的吵架事例，严重影响到整个班级。事后，我不是武断地各打五十大板，而是找当事人心平气和地了解情况。然后，我以这个时机，召开一个主题班会。班会以小组为竞赛单位，安排了学生喜闻乐道的歌曲、典故、谚语、名人名言等项目，围绕着“团结、友情、亲情”进行了紧张的比赛，学生情绪高涨，竞相参与。当活动进行到高潮时，我在黑板上写了“大家庭中的你、我、他”几个大字，接着录音机里传出了《相亲相爱》的歌曲，再一次引起全班同学的情感共鸣。随着如潮般的掌声，几个吵架的同学彼此不约而同地走向对方，手紧紧握在一起……这次班会后，同学们更体会到“包容”的涵义了，班级里形成了团结向上的班风。

学生的心敏感而脆弱，尤其是学困生，他们经历了太多的失败，表现出自卑、胆怯、怯懦、焦虑等心理问题，他们需要鼓励和支持。因此，在班主任工作中要利用一切机会，让他们能及时体验到成功的喜悦，获得成功的满足感，从而增进心理健康。

班主任工作中渗透心理健康教育，要善于用师爱去叩开学生的心扉，走进学生的内心世界；用自己的热情、心血和智慧去启迪诱导学生，使班主任真正成为学生的良师益友。班主任心理辅导工作，是一项复杂的智力、意志和创造性活动。在我们的班主任工作中，应从学生的心理需求发展，正确认识学生的个性和群体的心理活动规律，才能有效地提高班主任工作水平，使班主任工作更具有时代性、科学性和实践性。

**心理健康a证培训心得篇十四**

在当今社会，每个人都面临着各种各样的心理压力，为了帮助社会更好地处理这些问题，许多心理健康培训论坛应运而生。最近我参加了一场由华人社区心理咨询中心举办的“心理健康培训论坛”，我在这场论坛中学到了很多关于心理健康的知识和技巧。在接下来的几段中，我将分享我的体验和感受。

在论坛的开头，主持人介绍了参加论坛的心理专家团队，并让他们分别发表了发言。他们的发言都是围绕着心理健康、压力管理和情绪控制展开。他们的意见不仅仅涉及个人健康，还包括了在个人与他人关系中的作用。人际关系是影响一个人心理健康的重要因素，因此，要想保持心理健康，必须学会处理人际关系，培养健康的沟通技巧。

第三段：参与小组活动。

论坛的一部分是参与小组活动。参与者被分为不同的小组，并探讨协作式沟通的方法。在这个过程中，我们不仅学会了如何开诚布公地沟通，还学到了如何扮演好谈判的角色，帮助小组达成一致。我认为，这种小组活动很重要，因为它能让参与者更好地理解沟通的重要性，并学会如何将沟通技巧应用到现实生活中。

第四段：学习压力管理技巧。

在论坛中，专家们也介绍了很多关于压力管理的技巧，例如心理疏导、自我放松和情绪控制。我认为这些技巧非常实用，可以帮助参与者更好地应对常见的心理压力。通过这些技巧，我们可以学会如何保持心态平衡，从而避免因压力而影响心理健康。

第五段：反思和总结。

在这次心理健康培训论坛中，我感受到了专家们的用心和关心，他们为参与者带来的实用技巧和方法，令我受益匪浅。我也意识到，在当今社会，心理健康问题越来越重要，我们必须学会如何保持心理健康，才能更好地应对生活中的各种挑战。最后，我希望我们可以与他人分享心理健康的知识和技能，共建一个更加健康、平和、幸福的社会。

**心理健康a证培训心得篇十五**

学习了《教师心理健康与心理调适》这一课程,本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论知识，而且让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战!在这次学习中，我认真倾听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以实实在在的案例和具体丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、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。通过学习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。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材,听讲座,做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好!

教师的心理健康也影响到学生的心理健康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。当心累时，我们要有自我控制、自我调试的能力，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不愉快的情绪带入教育工作中，不迁怒于孩子，克制偏爱情绪，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良情绪带入家庭。我还学会了几种解压的方法：控制呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击;在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

通过学习让我更深刻的明白了健康的真正意义。一名优秀的教师，不但要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外，还需要具有健全的人格与健康的心理状态。教师的心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。

上个星期在年级组杨主任的带领下我们进行了为期两天的全国中小学班主任一体化和心理健康教育的培训。培训期间由全国优秀班主任黄静华老师、东北师范大学的教育心理专家刘晓明老师向我们详细介绍了自己在工作中积累的独具风格的工作经验和切实有效的具体措施，使我受益良多。现将自己的心得体会总结如下：

我体会到做好班主任工作首先要突出一个“爱”。即热爱教育事业，热爱教师职业，热爱教书工作，热爱自己从教的学校，热爱班主任这个岗位，热爱自己所教的每一位学生。

其次是辛勤，是细心的体现。“勤”字要体现在工作的每一个细节，应做到腿勤、眼勤、嘴勤。所谓“细“是指学生出了问题，切忌主观武断，简单粗暴，处理问题要言之有据，言之有理，动之以情，达到和风细雨润物无声的效果。

最后要讲究一个“法”。管理上要有法，处理问题要得法，遇到问题要积极地想办法。同时做好班主任工作也要注重一个“学”，不断提高自身管理水平和能力，向书本学习新的教育思想理论；向同行学习，同他们切磋、交流，取长补短；在干中学，学中干，在总结经验教训的基础上，不断地改进完善，以适应工作的需要和提高工作效率与质量。

人们常说：“为人师表，身教重于言教”榜样的力量是无穷的。通过这次培训，使我更懂得班主任的良好形象对学生的思想和行为产生积极的影响，不良形象对学生的思想有消极的影响。教师平常以身作则，潜移默化地影响了学生，使他们做个堂堂正正的人。

教育的核心和灵魂是育人，要体现以人为本的教育理念。班主任要特别关注学生的心理动向，尊重学生的个性差异，尊重学生作为独立个体存在的现实，努力做学生的良师益友，用健康的身心去影响学生。师爱如阳光，学生的心理渴望老师的爱，教师的使命在于发现，唤醒、引导。

黄静华老师说“假如我是孩子”和“假如是我的孩子”，这两段案例听了之后让我很受启发，的确，我们老师就应该以孩子的眼光看问题、看世界，这样才能真正尊重孩子、理解孩子，也就只有在这样的前提下，我们才更有心去主动地创造更充裕的时间和空间去了解、关爱孩子，为孩子提供最适合的教育。

在今后的工作中，我还要继续努力，要认真总结教育的得与失，并虚心向身边的优秀教师学习，注重教育教学经验的交流，扩大学习范围，拓宽教育视野，使自己不断进步，并创设自己的独特教学风格，创造出与众不同的教育方法。

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！