# 最新心理健康培训心得体会 心理健康培训b证心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-03-31

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。心理健康培训心得体会...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。

**心理健康培训心得体会篇一**

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。

**心理健康培训心得体会篇二**

随着现代社会的快速发展，人们的工作和生活压力越来越大，心理健康问题也日益突出。为了更好地促进个人心理健康，我参加了一次东莞心理健康培训，收获颇丰。以下是我的心得体会。

第二段：认识自己的心理健康问题。

在东莞心理健康培训中，我意识到自己存在一些心理健康问题，比如焦虑、压力过大等。通过和其他参与者的讨论，我逐渐了解了这些问题的原因以及如何去处理。

第三段：学习有效的求助方式。

在培训中，我学习了如何寻求合适的求助渠道。我以前总是认为自己可以独立解决问题，但是在培训中我意识到有些问题需要寻求专业的心理咨询师的帮助，他们可以对我表达感受，帮助我解决内心的矛盾。

第四段：调节情绪的积极手段。

在培训中，我也学习了许多调节情绪的积极手段。例如，与朋友聊天、听音乐或者参与体育活动等。这些方法使我明白了如何通过积极的方式，来让自己放松和放下压力。

第五段：最终总结。

通过这次东莞心理健康培训，我更深入地了解了自己的心理健康问题和如何加强自己的心理健康。在这个当下，我们需要以积极的态度面对生活，也要学会关爱自己的内心，在不断的学习和实践中，掌握更多的积极方法，让自己的心理健康更棒。同时，也希望通过自己的经历和体验，让更多的人关注到自己的心理健康，为自己和家人朋友的心理健康贡献自己的力量。

**心理健康培训心得体会篇三**

“心理健康是幸福生活的保障。”这是一句耳熟能详的话，但是，在乡镇地区，由于缺乏心理健康知识和意识，心理问题比较普遍。近期，我参加了一次乡镇心理健康培训班，收获颇丰。在这里，我想分享一下我的心得体会。

第二段：培训内容。

这次心理健康培训班持续了三天，内容非常丰富。我们学习了心理学基础知识、心理调节方法、心理剧表演等等。其中，最让我印象深刻的是心理调节方法。现在，我不仅能够认识到自己的内心，并能够通过呼吸练习、放松冥想等技巧，来调整自己的情绪状态。

第三段：参与感受。

在这次培训班中，我感受到了莫大的参与感。培训班上，各位参与者积极发言，分享自己的心得体会。感受到了一种“与他人同行”的感觉。在每个人的身上，我也看到了不同的故事和经历，我对他们的勇气和坚韧心态表示敬佩。

第四段：前景展望。

培训班的结构和内容非常合理，能够使参与者很好地掌握心理健康知识。同时，培训班也为乡镇居民提供了一个交流学习的平台，对于乡村社会的心理健康问题的处理和完善将会起到积极的促进作用。我希望大家能够注意到乡村居民的心理健康问题，同时提供相关的资源，让更多的人能够了解心理学知识，学习调节情绪的方法。

第五段：总结。

我认为，心理健康培训班对于我们每个人来说都非常重要。作为乡镇居民，我们经常面对很多的压力和困难，学习心理调节方法，不仅能够帮助我们保持内心的平静，同时也能够帮助我们更好地有效解决问题。通过乡镇心理健康培训，我深切感受到了心理健康对于一个人的价值。我相信，在未来的日子里，我会更坚强、自信、幸福！

**心理健康培训心得体会篇四**

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。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

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。思品课，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、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

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，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，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就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校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。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对中学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，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、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，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、帮助他人，富有同情心。多次主题班会及团队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信;师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。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，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，事实也证明了，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。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**心理健康培训心得体会篇五**

乡镇心理健康培训是一个非常重要的话题，这是因为近些年来，乡镇地区也出现了大量的心理健康问题，例如抑郁症、焦虑症、自闭症等。因此，我们需要采取一些措施来帮助这些人，让他们可以快速地重获健康和幸福。在这篇文章中，我将分享我在乡镇心理健康培训中所获得的经验和体会。

在开始乡镇心理健康培训之前，我们需要了解这个问题。了解乡镇居民心理健康问题的主要原因，才能更好地为他们提供帮助。例如，许多乡镇居民压力大、重负累累，这会导致他们的心理出现问题。同时，乡镇居民的就医和心理医疗资源也比城市低很多，这也会导致他们得不到有效的治疗。因此，我们需要为这些人提供心理健康服务和培训，帮助他们恢复心理健康。

对于许多乡镇居民，缺乏足够的心理健康知识是导致他们心理困扰的重要原因之一。因此，为这些人提供必要的心理健康培训是非常关键的。通过培训，他们可以了解如何更好地应对生活中的困难和挑战，以及如何更好地管理自己的情绪。这个过程也可以帮助他们更好地认识自己，从而更好地理解和应对自己的心理问题。

在参加乡镇心理健康培训的过程中，我获得了许多有关心理健康的知识和技巧。我学会了如何管理自己的情绪和压力，以及如何更好地与他人沟通。我还学习了如何更好地理解和应对他人的困难和挑战。这些知识和技巧不仅对我的个人生活有所帮助，还使我能够更好地帮助那些需要心理健康帮助的人。

第五段：结论。

乡镇心理健康培训是一个非常重要的资源，可以为乡镇居民提供有效的心理健康支持。通过了解乡镇居民的心理问题和为他们提供必要的心理健康培训，我们可以帮助他们更好地理解和认识自己，从而缓解心理压力，重新获得健康和幸福。因此，我们应该继续支持和提倡乡镇心理健康培训，让更多的人受益。

**心理健康培训心得体会篇六**

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。

**心理健康培训心得体会篇七**

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。

**心理健康培训心得体会篇八**

xx年，我有幸参加了心理健康教育国培学习，通过培训，让我对心理健康教育有了一定的认识和了解，这次的培训对我来说意义重大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。总之，本次培训让我收获颇多，以下是我在这次远程培训活动中的一些心得体会。

对于教师而言，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。教师的言谈举止、一举一动，都会使学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出良好的气氛，让学生学得轻轻松松，在轻轻松松的学习环境中使自己的人格魅力孕育出学生健康的心理。因此，教师拥有良好的心理素质，有利于构建师生间的良好关系，对学生的心理也会有良好的引导作用。对学生而言，学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。现在的学生就好比是温室中的花朵，我个人将其归为三类：父母在家且对孩子管教无方者（甚至不加管教者）；父母均不在家的留守孩。这三类学生中或多或少的存在品德行为不端者，后二者极为严重。究其原因简而言之可归为：一方面这些孩子缺少家人管教。尤其是那些留守孩的父母均在外务工，只有二老照管，二老视孩子为掌上明珠，捏在手里怕碎了，衔在口里怕化了，做错事更是偏袒有佳，更何况是训斥和打骂？二是社会上一些不良风气的侵蚀与毒害。初中生毕竟抵制力较差，对社会上那些极具诱惑力的东西是难以抗拒的，一旦沾染上便如毒品一样，时间一长，这些孩子有的就养成了许多不良的嗜好：抽烟酗酒、打牌赌博；有的人生观、价值观产生了严重的扭曲：坑蒙拐骗偷抢；有的甚至是无恶不做，长期以往，人将不“仁”也！所以青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注学生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地生活和成长，诗意的栖居在美丽的校园之中。

我在学校既是班主任，又是语文教师。作为班主任，我认为可以从下面几个方面入手：

1、利用班会时间对学生进行心理健康教育。

班主任利用班会对学生进行心理教育时，要有意识的引导，设计的班会主题一定要有针对性，使学生通过积极思考后畅谈自己的意见和看法，在交流中使学生自然而然地改变原有的不健康想法。我曾经办过《远离网吧，阅读经典》、《谁言寸草心，报得三春晖》等班会。

2、开展良好的集体活动对学生进行心理健康教育。

良好的集体活动能使学生在活动中消除心理障碍，比如本学期我开展了唱歌比赛，篮球赛，团体诗歌朗诵，感恩的心手表演等活动，大大加强了学生之间的交流，平时寡言少语的学生，不愿意和其他学生交流的学生都参与了进来，使他们每个人都有了表现得机会，对他们的各种能力都进行了有效的锻炼。

3、要求学生写周记。

我在开学时让每个学生准备一个周记本，内容长短不限，但是要写自己的心理，思想和情感方面波动状态。这样有利于学生和教师之间的相互交流，可以更好的引导学生网健康的方向发展。作为语文教师，我也是从三个方面来进行心理健康教育的。

（1）在教材文本讲解过程中进行心理健康教育。

比如无论是讲在寂寞与黑暗中勇敢坚强站起来的海伦·凯勒；还是在讲中国诗歌史上的大诗仙，在失去希望仍不忘高呼“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的李白，在讲解文本的过程中，都可以用来进行心理健康的教育，教育他们面对挫折时应该以怎样的心态对待。

（2）在阅读课教学的过程中进行心理健康教育。

在阅读课教学过程中，如果不去阅览室，我经常选择一些写得文笔与意境都很优美，且对学生起一定教育作用的文章念给学生听，学生开始有点吵，但是在听的过程中，随着文章感情的变化变得异常安静，听完之后，就让学生写下他们感触最深的地方并加以评析然后起来说，这样不仅可以提高学生的听说能力、理解能力，还能净化学生心灵，使他们个人的情感得以升华，良好的人格得到熏陶，有利于孕育健康的心理。如果去阅览室，则要求他们带好纸和笔，把自己看到的好句子写下来，并写上对这些句子的理解，下课后交上来，结果发现他们所摘抄的句子全部是对生活的总结、格言警句、有助于励志的句子。当本子发下去，我就花一节课让学生按照其收获进行交流，学生在这一过程中不仅学到了知识，而且也有助于学生的心理健康的发展。

(3)在作文批阅的评语中进行心理健康教育。

这和上面所讲到的周记的功效基本一致，在作文中，如果发现学生的心理价值观有问题，就要及时的纠正学生不健康的心理。

现行的远程培训管理方式主要通过培训学员用户实名登录、论坛发帖、回帖研讨、作业等途径进行。但其学员真实性、作业原创性、发帖回帖实用性等问题都值得质疑。另外，在一些偏远落后的学校，上网是比较难的一件事，农村教师家境贫寒无电脑上网，导致有的教师周末还要去网吧学习，还有年级大的教师根本就不会使用电脑，叫年轻的同事帮忙自己学习，一方面背离了培训的初衷，一方面也起不到培训的效果。还有就是学员各自在自己的电脑面前孤立地学习，很难形成班级团队意识，很难发挥团队的作用，显得就比较松散，感觉学不学反正没什么压力，不看也没有人知道，竞争意识不强。

总之，作为教师，我们的责任就是教书育人，我们除了要对学生进行思想品德教育和科学文化知识教育外，还要针对学生的心理进行教育，只有这样，学生才可以得到身心的全面发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学岛的知识全部运用到教育教学的工作之中！

**心理健康培训心得体会篇九**

心理健康的重要性越来越被人们所认识，而全省心理健康培训则成为了社会各界关注的焦点。本人也有幸参加了此次全省心理健康培训，并在其中获得不少启发和收获。

二段：主要内容。

一、心理常见问题的识别与解决；

二、情绪管理技巧；

三、心理疾病初步诊断与干预；

四、建立积极向上的人际关系；

五、压力管理与应对能力提升等。

这些内容的学习让我受益匪浅，而在这些学习过程中，我特别感谢那些为此次培训提供指导和讲解的专家和老师，他们用生动的样例、真实的案例和实际的操作，让我们在亲身体验中加深了对心理问题的认识和理解，真正体验到“理论联系实际”的培训理念。

三段：收获与体悟。

最令我感受最深的是，心理健康和身体健康一样，都是需要定期检查和维护的。只有定期观察自己的内心活动，找到自己心理上的问题，及时解决，在面对困难或变化的时候能够有良好的应对能力，才能保持一个良好的心态。

四段：困惑与疑虑。

尽管参加全省心理健康培训让我有了不少收获与体悟，但是在实践中仍然会遇到困惑和疑虑。比如，在与人沟通的过程中，遇到了焦虑或沮丧情绪，如何应对？如何才能切实地提升自己的身体和心理素质？这些都是需要探讨和研究的课题。

五段：总结+展望。

通过这次全省心理健康培训，我深深地认识到了心理健康和身体健康同样重要，而心理健康的学习和培养是一个长期的过程，需要我们不断地学习、实践、总结、回顾。在今后的工作和生活中，我一定会不断加强心理健康的学习和培养，充分发挥自己的潜能，为自己和他人创造更加美好的未来。

**心理健康培训心得体会篇十**

大家好，今天非常荣幸能在此代表xx市的几位老师和大家谈谈我们这几天的学习体会。

我们在这次的心理健康教育培训中可谓是受益匪浅，一周来各位专家学者老师轮番上阵，给我们奉献了一场场精彩绝伦的视听盛宴，不仅给予了我们理论和实践方面的专业指导，还在情感态度价值观方面深深感染了我们。

理论面：

专家的观点和而不同，在我们的脑海中碰撞出了火花。从赵雪江教授的讲座中，我们了解到当前心理健康教育的发展方向，微观方面：心理健康教育的发展趋势是向内涵发展要质量；宏观方面：受积极心理学影响，心理健康教育由注重补救功能向注重发展功能转变。（具体来说，她由教育的负向功能和非功能想到心理健康教育也应告别负效和无效，打造有效和高效，进而提出有效心理健康教育模式和教学模式以及日常咨询、专题辅导这两种有效心理健康教育辅导的形式。）

刘晓明教授前卫的理论观点又为我们开辟了一种独特的视角。心理健康教育的三个层面的理解使我们对心理健康教育的概念发展有了全面的认识；心理健康教育在整个学校教育中占有重要地位——心理发展既是学科教学的起点，又是学科教学的终点，这更加坚定了我们要做好心理健康教育工作的信念；而现代学习论的发展与教学观转变引起我们对日常教学行为的反思。

1、从岳艳老师的讲座中，我们明白了针对初中生进行心理健康教育，其前提是全面地了解学生，了解他们的流行文化、他们的情感和特点，在此基础上再去挖掘问题背后的原因，正所谓“用他们青春的心态，解决他们青春的问题”。

2、刘志成老师用他那朴实而又诙谐的语言告诉我们学生管理中的心理学智慧，具体阐述了学生管理中的班主任定位、班主任影响策略及情境策略，这些内容可操作性强，对于我们一线教师来说非常受用。

3、白云阁教授的学生心理危机干预讲座介绍了青少年常见心理危机的类型及心理危机的预防策略，理论和事例相结合，让我们对学生心理危机干预有了深入全面的认识。

如果说把前面所讲的理论和实践方面的收获归于知识与技能的话，下面所谈的可以称为情感、态度、价值观。

最让我们感动的是心理剧“我也是个幸福的人”，王老师在工作和生活中的烦恼和压力让我们感同身受，从剧中，我们明白了，当我们面对这些困扰时，应该学会自我调控，换一个角度去思考，为自己找一个快乐的理由；把自己融入团队，感受集体的温暖。而王老师扮演者的亲身经历，让人心痛，更让我们体会到身心健康乃人生之根本。

给我们最多快乐的是于晓良老师的团体心理辅导，我们从各种各样的活动中体会到什么是团队？如何进行团队合作？如何增强团队的凝聚力？等等。

带给我们最多幸福感的是赵哲老师，她给我们的感觉像一个发光体，乐观阳光、积极向上，身上充满了正能量，而她的每一个学生也都受到这种正能量的感染。我想这不就是我们老师所追求的最高境界吗？曾经听到过这样一句赞美老师的话，与大家共勉：“月亮本是天上的一堆乱石，从来就没有光，没有亮，是慷慨的太阳送给它光芒！”，希望我们每位老师都能成为孩子们心中的那轮光芒四射的太阳。

最后，感谢各位专家和老师的激情洋溢讲座，让我们的思想和视野变得更为开阔；感谢在座的各位教研员和老师的陪伴，有你们并肩作战，以后心理健康教育的路上的种种困难都会；当然最要感谢的是省基础教育教研培训中心，没有你们搭建的学习的平台，我们不会有如此丰硕的收获。感谢白主任这几天的辛劳，谢谢，谢谢大家！

**心理健康培训心得体会篇十一**

作为一名初三学生，经常会面临各种各样的心理问题，比如学习压力过大、人际关系紧张等等。为了解决这些问题，学校安排了心理健康培训，我也参加了其中。在这次培训中，我学到了很多关于心理健康的知识，也有了自己的一些体会和心得。

第一段：培训内容。

本次心理健康培训内容非常丰富，包括了心理健康的概念、心理问题的种类、有效的心理调节方法、以及沟通技巧等等。从培训中我了解到，心理健康不仅仅是缺乏心理障碍，更是对自己、他人和生活的一种积极态度。通过这次培训，我也学会了一些调节自己情绪的方法，例如运动、听音乐等，这些也都有助于我日常生活中对不同的情绪做出正确的反应和处理。

第二段：培训意义。

这次心理健康培训对我来说有着非常深远的意义。首先，它让我认识到了自己的心理问题。以前我总是认为自己心理是非常健康的，但是在这次培训中学到的心理障碍种类后，我才发现自己曾经有过的情绪问题其实也是一种心理障碍。此外，培训让我认识到了身边的同学们可能也面临着和我一样的问题。我会更加关注一下身边的人，帮助他们解决问题。

第三段：培训收获。

这次心理健康培训让我受益匪浅。我学到了许多心理保健的方法，例如深呼吸等。此外，了解了与各种不同个性的人交往的技巧，这对于以后进入社会后的人际交往也有帮助。更为重要的是，我学会了理解自己和理解别人的重要性。做到了我尽可能了解自己的想法和情绪，理解他人的观点和想法，使我更加成熟也让我更加平和。

第四段：培训建议。

在这次心理健康培训中，老师们给出了许多建议，例如多参加运动，有规律的生活等等。虽然这些建议都很好，但我认为能够传递给我们的更好的建议是提高我们的心理素养。在日常生活中，我们应该多尝试一些可以锻炼自己心理素养的方法，比如阅读、写作、自我反思等等。从长远来看，这些都能够提高我们的心理素质，比永远保持健康的定期接受一些心理健康的技巧培训效果要好得多。

第五段：培训总结。

总的来说，这次心理健康培训让我收获颇丰。不仅让我重新认识到了自己的情绪问题，大大提高了我的心理素质，也让我学会了自己认识和理解周围同学们的观点。维持心理健康对于我们学生成长有着至关重要的作用，我们应该继续加强心理健康方面的训练，早日培养成长为具有心理素质的人。谢谢！

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！