

2023年小学班主任心理健康教育培训心得 小学心理健康的教育培训心得(精选5篇)

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

小学班主任心理健康教育培训心得篇一

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20xx年“浙江省教师心理健康c证”的培训。虽然时间不长仅四天，但对我个人而言，收获确是丰富且充实的。在培训过程中聆听了专家们的精彩讲座，他们用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，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。通过培训我还意识到要实现提高学生心理素质，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。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。其中王菊红老师的讲座“快乐心理学”让我震撼很大，充实我们的大脑，又有丰富的、典型的案例，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。

我现任农村小学的教学工作，我们的学生大都是一些民工子女，这些孩子所在的家庭大都生存压力大，父母大都为生活奔波，对孩子缺乏关爱，有的还是单亲家庭子女，有的是留守儿童，从他们出生起就没有良好的学习条件，若教育不得

法，容很易出现一些心理偏差，尤其是六年级的学生要经历青春期，青春期又是人一生的转折点。有时，我们在报纸或新闻中也看到有学生自残、犯罪的事例，我想主要是现在的学生的抗挫折能力弱、具有不劳而获和攀比心理，抵制社会不良风气的的能力差，没有得到良好的引导。因此就需要我们老师要结合学生的心理倾向，运用心理学知识“对症下药”，及时、正确给予学生鼓励、帮助。我们要加强中学生的心理健康教育，保护他们的心理健康，帮助他们克服自己的心理障碍。

感受一：教师队伍建设是心理健康教育的保障。

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，不断完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：教师要提高自身素质，帮助学生成长。

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。

学习了心理辅导，可以更加了解自己，快乐而有意义的栖居在天地之间。因而我希望自己能早日成为一名合格的心理辅导师，成为学生需要了可以信赖的老师，用职业实现生命的

最大价值。

小学班主任心理健康教育培训心得篇二

2017年的11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。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。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？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。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。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。

二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这

个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。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。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常

态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的心理健康教育。

(一)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，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。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。

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。

小学心理健康教育心得体会范文

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，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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、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，可以使学生在处处都感受到真、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。

探索了一系列针对小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，对小学生开展“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。

小学生心理健康教育的心得体会

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展提供心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的能力。特别是我们学校的寄宿生，在校时间长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮助。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下面是我对此活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的?为什么会造成长家长唠叨以至于暴躁的表现呢?老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中

有一个特别精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式变现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊！这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：1、现在都是独生子女，家长的期望值过高；2、父母的工作压力大；后面又通过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈；家长担心孩子的理由。学生通过课件上的父母是如何为自己的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自己的实际行动来感恩父母的？能为父母做些什么？要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自己的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：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。

那么具体自己的工作中又该怎么做呢？自己也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自己的一些片面见解仅供参考。希望也能让老师们进行尝试和体会。

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的积极性。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣和信心，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

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。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理

学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，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。

小学班主任心理健康教育培训心得篇三

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了，其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的.是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关

心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

小学班主任心理健康教育培训心得篇四

现代社会纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，带来升学、就业、竞争等多方面的压力，引发了学生心理疾患的上升。我们的老师也时常抱怨，“现在的学生越来越难教”，从低效而劳神的教育工作中可以看出，心理健康教育已经成了当代学校教育面前的一个非常严峻的话题。在培训中，聆听专家们列举的真实而又撼人的当今青少年中存在的心理健康疾病，我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一个教育工作者要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。

第一次接触心理健康活动课，我脑中不禁浮现出这样的疑问：心理健康活动课与思想品德课不是如出一辙吗？通过培训，让我走出了这个误区，那就是心理健康教育课和思想品德有

很大的不同，说教和辅导有很大的不同。我明白了心理健康课不同于传统意义的学科课程，它是学生进行自我探索的过程，认识自我、调节自我、完善（自我并解决自己成长中的各种问题，以互助和自助为机制，通过学生自己的体验和感悟，潜移默化地影响他们成长。

通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

学习了这些知识之后，我突然发现自己在不经意中自觉地应用着现在所学的心理健康知识。虽然整个培训只有短短几天，但我从中学到了心理健康和技巧，为以后的工作积累了一些经验，感到受益匪浅。它填充了知识的盲点，在将来的工作中，我一定将学来的知识灵活运用到工作中，让学生们能够快乐学习，快乐成长！

小学班主任心理健康教育培训心得篇五

2xxx年10月22日至11月6日我有幸参加了教师心理健康c证培训，听了几位主讲老师精彩纷呈的课，收益颇多。

一、理健康课程的开设是针对所有人群的。

心理健康课并不是针对有心理问题的学生而开设的，这门课程的开设可以更有效的帮助学生树立正确的学习态度与人生

观。心理健康教育目标：帮助学生认识自我，调节自我，发展自我，完善自我。

心理健康教育所倡导的一些理念和我们必须要遵守的规则我觉得是我们老师应该学习和内化的。首先当学生有困惑，向我们述说的时侯，我们要学会倾听、而且要真诚地、耐着性子倾听，当学生遇到不顺心的事情要给他们一个发泄的机会。同时当我们听到一些与我们道德观念或者常规相背离的一些观点的时候，我们应该屏弃自己的观念，站在当事人一边进行换位思考，及要学会换位思考，不要急于将自己的主观臆断强加给学生。这样我们所给的并不是学生想要，学生原本想敞开的心扉又给关上了。

二、孩子在一个集体中必须有安全感、爱与归属的感觉。

一个孩子不管是在家庭中还是在学校中必须有安全感，才是他感到幸福的前提。爱与归属同样是一个人的基本需要，孩子只有感受到被爱以及在一个班级中有了一定的归属感即他能够感到在这个班级中有自己的位子并对班级有所贡献，那么他才真正有了归属感。我们要努力做到“班集体就是他的家”。

如果我们没有在孩子的关键期做到我们该做的事情，那么再进行补偿就会事倍功半，因为我们已经“错过农时”了。问题孩子的出现的背后必然有一个或两个问题家长，这一点我深信不疑，家长的影响力比家长远远要大得多。

三、建立良好的师生关系

如何正真了解学生的内心，与学生拉近距离也同样需要各种技巧：1、同感（要有所感，要用语言让学生明白，引发学生对其感受进一步思考）2、真诚技术（自我表露技术，言行沟通协调技术）语言的声调效果十分明显，教师应该巧妙的运用自己的声调，真诚地公正地对待每一个孩子。

更加让我印象深刻的是心理辅导课的设计。他将心理辅导课分为五个阶段：一是暖身阶段；二是深入主题；三是活动体验；四是分享感受；五是总结。通过对实际课例精心点评，让我认识到了心理辅导的重要性，让我感受到不管是心理健康还是有心理缺陷的人通过上课都会感到自身认识的提高。

最后两天的培训更是让我感受颇深，周红五博士的精彩讲课博得了大家的阵阵掌声，这掌声充满着敬佩，充满着深深的同感，充满着话语的幽默等等，在笑声中培训一点也不累，更令人敬佩的是周博士连续几个小时站着还能充满着激情，并也为我们带来了许多名言：

- 1、一个优秀的老师，就是学生提问得最多的。
- 2、青少年的话都是真话并不是一定都是真实的话。
- 3、在同一个团体中，同样的行为并不一定代表同样的意思。
- 4、人的个性并没好坏之分，有助于有阻于你的个性发展。
- 5、一个人对自己的完善是生带来死带去的。
- 6、青少年学生没有早恋只有初恋。
- 7、学校所有教育：道德教育、思想教育等等都必须建立在广博坚实的科学基础之上。
- 8、扼住生命的咽喉就是扼住生命的每分每秒。
- 9、做优秀的老师的第一要素：眼睛永远看着学生，对所有学生一视同仁。
- 10、老师也是人，老师也有喜怒哀惧，但是只要我们作为老师，面对学生，所有的喜怒哀惧都要为了我们所要面对的学生。

11、老师读书分三个层次：为了生存而读书：为了扩大生活知识面；为了改变世界观。

虽然时间不长，仅四天，但对我个人而言，收获确是丰富且充实的。孙义农老师的讲座即有理论的学习，充实我们的大脑，又有丰富的、典型的案例，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。

心理健康教育是一种时代要求。通过4天的学习，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，不断完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：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，真正做到为人师表！

本次培训我认真聆听了温州市教师教育学院吴郁葱老师、温州大学毛华配老师、浙江省教科院庞红卫老师等多位专家的讲座，让我受益匪浅。以下我就这次培训活动谈谈自己的一些感想与体会。

一、学校的心理健康教育不容忽视

从毛华配老师的讲座中，我了解到了现在中小学生学习心理健康现状：50%属于良好状态，30%属于正常状态，20%存在问题。其中5%左右有较重的心理障碍。这些数据表明，随着现代社会生活节奏的加快，竞争的加剧，现代社会思想观念的更新，生活方式的变化……不仅带给我们成人很大的心理负担，同时也给当今的青少年造成了严重的心理压力，而且这些压力还在不断地加重，使一部分学生感到难以承受。于是紧张、焦虑、抑郁，甚至恐惧等心理常常弥漫在校园生活的各个领域和各个层面，所以对于中小学生的个人成长来说，心理健康教育是必不可少的。去年，党中央、国务院发出的《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中也明确指出：“要把心理健康教育列入中小学的课程。”可见，关怀少年儿童的身心健康正成为社会的共识及关注的热点，心理健康教育愈来愈受到学校领导、教师和家长们的重视。

二、教师队伍建设是心理健康教育的保障

这七天的培训学习中，各位专家分别对心理健康教育的理论和实践操作方面做了详尽地阐述。理论讲述深入浅出，案例分析深刻精辟，实践操作具有可行性。使我深入了解了关于心理健康教育的基本知识，比如青少年发展心理学与学校心理健康教育、个别心理咨询的理论和技巧、中小学生学习常见心

理问题及辅导策略、如何做一名心理辅导老师、中小学班级心理辅导的理论与实践等。

通过学习，不仅使我转变了陈旧的健康观，而且使我深深地觉得作为一名人民教师，不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理辅导老师。为此，我认为教师应该努力地提高自身的心理素质和心理健康水平。

要做一个称职的心理辅导老师并不容易，心理健康教育的开展不仅依靠教师的有关知识与能力，更要依靠我们自身良好的心理素质与较高的心理健康水平。这就对教师的素质提出了更高、更全面的要求。要求教师具有能够胜任心理健康教育的基本知识，具有开展心理辅导和心理咨询的能力，还要有科学合理的思维方式、正确先进的教育观念、积极稳定的情绪与情感、完美的性格特征、较强的人际交往能力和自我调节能力。因此，我将为成为一个合格的心理辅导老师而不断努力。

三、开设心理健康教育活动课和建设心理辅导室是心理健康教育的必备条件

心理健康教育活动课的形式符合青少年的心理特点以及他们的心理发展的规律，同时也是有效实现预防性、发展性的心理辅导目标的重要手段之一。课堂上，老师在与学生一次次的互动交流中，能够深切地体察到学生真实的思想和感受，触摸到学生的脉搏和心跳。从而能够对学生反馈的信息，作出诚挚和热情的回应。而心理辅导室，可以对学生实施个别辅导和团体辅导，心理辅导老师与学生可以进行面对面的沟通，帮助他们拨开眼前的迷雾，打开他们的心结，塑造他们健全的人格，开发他们的潜能，培养他们良好的社会适应能力。

在上级领导部门和学校领导的重视下，很多学校都开设了心

理健康教育活动课，并陆续建设心理辅导室。像永中二小的心理辅导室“心乐园”在陈丽霞老师全身心的建设下，心理健康教育开展得如火如荼，并取得了显著效果。但是我们也不难看到，还有一些学校，特别是农村中小学校，虽然学校的领导和老师也了解到了心理健康教育的重要性，但由于主观意识上的不够重视及心理辅导老师师资的匮乏，没能很好地开设心理健康教育活动课和建设心理辅导室。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自身的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。