

2023年心理健康培训心得体会(优秀5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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

山东心理健康培训是我参加的一次非常有益的活动，这次活动不仅让我了解了许多关于心理健康的知识，还让我发现了自己在心理方面存在的问题和不足，并指导我如何去解决它们。通过这次培训，我现在有了更加深刻和全面的认识和体会，下面我将分享一下我的心得。

二、关于心理健康的认知

在这次培训中，我了解了心理健康的内涵和特点。心理健康不仅仅是消除疾病和疼痛，更是一种积极的生活和工作状态，是一个人对自我的认知、情感体验、行为表现以及人际关系的平衡和和谐。当一个人精神状态良好时，他的思维敏捷、情绪稳定、自信心强，对自己和他人的表现都更加积极，遇到挫折和困难的时候也能快速恢复，而快乐、幸福、充实的生活也会随之而来。

三、棘手的心理问题

在培训中，我还了解到了一些心理问题的表现和解决方法。例如，有些人存在睡眠障碍，导致整天精神不佳，造成身体、学习和工作上的消极影响。还有一些人存在焦虑、抑郁、自卑和压力大的问题，这些问题也会影响到人的情绪、行为和亲密关系，严重时甚至会出现自杀倾向。然而，通过一系列

有效的个人调整和心理治疗，这些问题都可以得到缓解和改善。

四、有效的心理调节方法

在这次培训中，我学习并掌握了许多有效的心理调节方法，例如正确认识自己的情绪，用理智的态度去看待不同的状态和体验，增强自己的自信心和控制力。此外，对于一些日常的烦恼和挫折，也可以通过运动、休息、音乐等方式来转移和消解负面情绪，积极面对现实，从而达到塑造健康心态、缓解压力的效果。

五、结语

在这次培训中，我收获颇丰。通过自我的反观和学习，我更加全面地认识自己和心理健康的问题，并提高了对问题的解决能力。我也希望通过这次体验，能够让更多的人关注和重视自己的心理健康，不断地学习和实践，让更多的人通过健康的心态和积极的行动来创造美好的未来。

心理健康培训心得体会篇二

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，采取了什么狠招，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。

心理健康培训心得体会篇三

心理健康在当今社会已经日益得到重视，越来越多的人开始意识到了自己的心理健康问题。而在这个问题日益严重的今天，全省心理健康培训也应运而生，它向着这些人提供了一条提高心理健康的途径。

第二段：对心理健康培训的介绍

我参加的这次全省心理健康培训，是一次由省心理健康协会主办的全面培训，旨在让我们更好地掌握心理卫生知识，保

持一颗健康的心态，以及进一步了解如何面对生活中的各种困难和压力。

第三段：参加培训后的体验和获得

通过这次培训，我了解到了心理健康不仅仅是治疗精神疾病，更是一种积极地维护自己心理健康的态度和行为方式。我学会了如何通过调整自己的心态来更好地面对生活、工作中的挑战和压力，并能够通过自我反思来发现并纠正自己的不良行为习惯。我还收获了一些实用的心理辅导技巧，加深了对人类心理现象的认识。

第四段：心理健康的重要性

我想强调的是，心理健康是我们重要的一部分，它与我们的身体健康一样重要。当我们的心理健康受到重压时，我们整个人的状态都可能受到严重影响，从而影响我们的工作和生活质量。因此，我们应该重视心理健康，找到有效的保护和维护的方式。

第五段：结束语

在当今这个快节奏的现代社会，心理健康亟需更多的关注和投入。全省心理健康培训是一个非常好的资源平台，让更多的人了解心理健康的重要性，学习更好的控制自己的情绪和行为，保持正常的心理状态。我相信，通过这些培训，我们将会变得更加成熟、更加坚强，更加有信心地面对未来的困难和挑战。

心理健康培训心得体会篇四

这次参加了20xx年两天的心理健康培训，我学到了不少东西，尤其是几位教授的理念中都渗透了四个字——以人为本。

印象最深的是张老师用教师示范的方法，让大家明白了什么是真正的以人为本，让我对学生的教育方法，有了新的认识。比如说我们班刚转来的李承霖同学，他是个有智力障碍的孩子，学生经常告他状，他又骂我了，又打我了，这是我们孩子正常的思维模式，作为老师怕影响其他同学学习，也会批评他，但是我们去过从他的角度去想，他这是一种交朋友的方式，这也是让他大家喜欢他的方式。自我听了这两天的讲座发现孩子的闪光点，不能老关注他的短处，这样就会好很多，我很幸运能让我就此心态改变，看每一个孩子都顺眼了很多。对他们也更耐心了。作为教师我们只有一直学习。这样能够掌握新的知识，才能更了解孩子们的需求。我们要把阳光积极的心态展现出来，给周围的人带来一片光，不能总是一片乌云，需要用更平稳的心态去面对身边的每一件事。

“做一名幸福的幼儿教师”当张老师以他自身理解来与我们讨论这个话题时，我脑海里亦涌现出想法。这些想法或许还很幼稚，甚至异想天开。但我却依然坚定地这样去做：既然选择做老师，那我就要做一个幸福的幼儿教师。

有人说：一个人经常有什么样的行为，就会有什么样的习惯，有什么样的习惯，就会有什么样的态度，有什么样的态度，就会有什么样的性格，有什么样的人生。只要老师不断地去想自己的行为，才能发现自己的行为习惯是怎么样的，才能去审视自己的行为。

做教育首先需要了解教育。我可以将它八字概括：一个日子，一个孩子。不辜负每一天的教育生活。善待每一个自己接手的孩子。在难熬的日子里学会诗意的生活，在平凡的枯燥的教育中也一定要有诗意和远方。当我们一直坚持的去学习，才能有更强的能力，做好自己的工作，加强我们的学习，提高我们的工作效率，才能做好我们的本职工作。

从今天开始，努力让自己成为最好的老师，并为学生的终生发展高度负责。只有健康的体魄，离不开我们每个人的价值。

我们再次的了解自己，认识自己，老师也鼓励我们要发扬优点，改正缺点。做最好的自己。

总而言之，这次培训更新了我的理念，开拓了我的视野，在我以后得工作上指了一条光明的道路，在教育教学的路上，我会不断思考，不断反思，成为学生的良师益友。

心理健康培训心得体会篇五

我是一家企业的HR，我们在山东地区拥有多家分公司。近年来，企业竞争日益激烈，员工的心理健康问题也日益突出。为了帮助员工更好地解决各种压力和情感问题，提高企业的整体绩效，我参加了一次由山东省心理学会组织的心理健康培训。

第二段：课程设置和受益感受

在这次培训中，我们学习了很多有关心理健康的知识和技能，包括情绪调节、心理咨询、压力管理等方面。其中我最受益的是情绪调节的部分，我以前总是为了工作而疲惫不堪，往往难以克服自己的情绪问题。这次课程中，老师有针对性地讲解了情绪调节的技巧和方法，帮助我更好地理解并处理自己的情绪问题。

第三段：交流分享的体会

在培训中，我们还有许多交流分享的环节，这里我们可以像朋友一样交流心得和工作中遇到的问题。我从中受益匪浅，不仅认识了来自不同企业的同行，也学到了其他企业的实际经验，有效地加深了我们公司管理的理解和体验，这是一笔甚至是无价的收获。

第四段：对培训组织的认可

我对山东省心理学会组织的培训非常认可，他们专业的培训师、严谨的课程设置和鼓励学员交流的方式让我深深地感到他们的专业和实效性。

第五段：对培训效果的总结

通过这次培训，我不仅学到了许多心理健康与管理相关的知识和技巧，而且也认识到了我管理的不足和需要改进的地方，更为重要的是，我感受到了帮助员工解决心理问题对于企业整体绩效提升的关键作用。我相信在今后的工作中，我会更加注重员工的心理健康问题，为企业的发展和员工的成长做出积极的贡献。