

2023年中小学家长心理健康培训心得体会总结(实用5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

中小学家长心理健康培训心得体会总结篇一

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，邀请来了全国著名的心理专家xx过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待；面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要重视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

中小学教师心理健康培训心得体会8

20××年冬，我有幸在中小学教师心理健康教育培训，一周的学习，不仅让我结识了很多教育教学一线的前辈，还真切学习到很多心理健康教育的相关课程，在工作和生

活中都给我你很大的启发。结合自己的一些工作实际，对这次培训有以下心得体会：

首先是心理健康教育相关理论的充实。培训期间交流得知，来参加培训的很多老师都不是专职任学校心理健康课程的，绝大多数都是兼任学校心理保健室管理员一职，所以大家的心理健康教育的相关基础理论都没有完善具备；甘应心协的讲师也介绍，心理学也是一门长期被忽视，被边缘化的学科，社会各界对它的重视程度都不够，尤其是在学校教育中，尽管各种中小校园霸凌事件，学生心理健康问题导致的伤害自杀事件层出不穷，但是由于缺乏条件，长期没有开展更有效的更符合学校实际的心理健康教育工作。这种种原因，我觉得来参加这次培训，对我们这些在基层学校教育教学一线的老师来说，是十分宝贵的，也收获良多。

五天充实的培训中，有甘肃省应用心理协会会长谢桥老师主讲“找一个杠杆撬动学校的幸福”——学校心理健康教育综述，学校团体心理辅导的开展，并利用三个晚课的时间做了团体心理辅导实操训练，不仅为我的心理健康教育相关理论知识打下基础，更亲身参与其中体验了辅导训练，学练结合。谢老师还解答了学员有关心理学如何入门的问题，建议学校从事心理健康教育的老师开始最好从心理学的人本主义入手；如何在心理健康教育中获得职业发展，以及推荐了许多教育书籍《第56号教室的奇迹》及心理学入门书籍等。

北京实验二小兰州分校的刘悦老师主讲“用心护航，因爱而爱”——学习心理需求与学业成绩的关系，如何开展家庭教育指导等课程，在讲述基本理论的同时，穿插了大量她亲历的心理辅导案例，生动丰富，让人印象深刻。军医大的杨群老师关于教师心理健康的重要性，积极心理学在教学中的应用等课程，让我明白其实社会中的大部分人都是“有心理问题的正常人”，从医学层面，从教师心理健康的角度，例如教师职业压力的xxxxxxxxx[]如何自我调节自我放松等，给我很大的启发，让我在以后面对工作、生活的时候更积极地暗示

自我，更有效的发挥效率。作为学校从事心理健康辅导的老师，要在以后的工作中有进一步发展，这次培训所打下的必要的理论基础必不可少。

其次，多形式多内容的.丰富实操训练。因为这次培训的形式丰富，三个县区的培训教师们都被打乱编成六个小组，很多培训实操课程都是通过小组进行的，所以区别于以往其他培训最为明显的就是参加培训的老师们之间的交流更加深入了，组内成员积极发言，深入交流，默契配合。培训第一天，充满能量的杨康老师就组织大家开展了一整天的以团体游戏体验为主的培训课程，闯三关、思维创新等新颖的游戏体验，让这次培训别开生面，生动活力开了一个好头，让我对接接下来几天的培训都很期待。通过团体游戏体验活动，让我对团体凝聚力建设、团体辅导，团员积极心理训练等方面都有了一个切实的感受。接着三天晚课谢老师团体心里辅导实操课程的讲解与演练，都让我更进一步感受到在学校里面开展此类课程的适用性。最后一天的六个小组各自设计的一节团体心理辅导演练课，更是点燃了全体参训学员的热情，“盲人与拐杖”、“逛三园”、“寻找有缘人”、“宝贝座椅”、“松鼠搬家”、五组“人际交往中听与说的重要性”等课程相继亮相，大家积极配合，积极讲评，积极谈参训几天来的心得感受。整个培训，形式丰富，内容充实，受益良多。

最后，通过这次培训，我更加感受到学校心理健康教育的刻不容缓，通过了解学生中存在的心理问题，更深切地意识到解决学生心理问题的重要性和紧迫性。随着社会的发展，社会、学校、家庭的客观环境正在发生着深刻的变化，人们生活方式和价值观念的变化，学习的压力，离异家庭的增多，独生子女、单亲家庭子女的教育问题等，使当代中小学生的心理问题比以往更为突出，如厌学、心理脆弱、性格不合群、独立能力差、亲子冲突呈增加趋势等。这些问题如得不到及时解决，将会严重影响中小学生的健康成长，这些问题已经引起了整个社会的关注。我深深的感触到：心理健康教育不

仅仅是一种方法和技术，更重要的是体现了一种先进科学的教育理念，心理健康教育是现代社会发展需求，是学校促进中小学生心理健康和人格健全发展的有效途径。心理健康教育，不仅仅是学校的责任，更是需要家庭和社会的参与与关注。

我心有所动，我行有所动。

中小学家长心理健康培训心得体会总结篇二

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了李慧君专家的理论课，最让我受益的是这句话找回职业生活的勇气和幸福感，需要获得对工作的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加重要。以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。积极的自我认同寻找自我价值感，建立社会支持系统，用探究打败无聊，积极的自我调节。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。

二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

中小学家长心理健康培训心得体会总结篇三

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学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！

中小学家长心理健康培训心得体会总结篇四

20xx年9月22日至9月28日，我有幸赴海南万宁兴隆参与了为期7天的海南省中小学生心理健康教化老师培训班的学习，通过培训，倾听了肖少北院长、刘海燕教授等6位专家的精彩讲座。他们用一个个显明的事例，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化是一门提高学生心理素养的基础教化，同时也让我们知道，加强对学生的心理教化，可以削减甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素养，促进学生的人格健全发展的目标，老师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从而让我了解到心理健康教化的意义以及它的重要性，明白了老师不仅仅要教书，更重要的是要育人。更体会到新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到老师心理健康学习刻不容缓。

无论是从老师自身，还是从学生的角度去考虑，我们老师都有必要去学习这方面的学问。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个一个正常的人都须要学习一些心理学方面的学问，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的老师呢？教化是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着困难情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的老师才能培育出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的老师对学生身心造成的危害，远远超过其教学实力低下对学生学业所产生的影响。老师的心理健康更是干脆关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，老师心理健康是培育儿童心理健康的必要前提，维护老师心理健康对于培育合格人才促进教化和谐发展具有非常重要的意义。

心理健康与心理不健康没有严格的'界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的状况是常常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。很多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最终不能忍受贫困和疾病的熬煎，开枪自杀；苏联闻名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激烈，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有许许多多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有肯定的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些，只是严峻程度和影响学习生活的程度不同而已。老师也不例外。尤其是现代高速发展的充溢竞争的社会，对老师提出了更高的要求，给老师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

心理健康教化是一种时代的要求。良好的心理素养是人的全

面素养中的一个重要组成部分，是将来人素养中的一项非常重要的内容。《中小学心理健康教化指导纲要》确定心理健康教化的总目标是：提高全体学生的心理素养，充分开发他们的潜能，培育学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教化的详细目标是：使学生不断正确相识自我，增加调控自我、承受挫折、适应环境的实力；培育学生健全的人格和良好的特性心理品质；对少数有心理困扰或的学生，赐予科学有效的心理询问和辅导，调整自我，提高心理健康水平，增加自我教化实力。在中小学开展心理健康教化，是我们学生健康成长的须要，是推动素养教化的必定要求。开展心理健康教化，可促使老师更新教化理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教化的成果；有利于学生的解除、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化具有重要的意义。

一个优秀的老师应当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。优秀的老师在须要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己始终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。身为老师，只有不断提高自身的综合素养，不断学习和驾驭新的学问，尽快适应新的教学观念，驾驭新的教学方法，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平安感。老师不断地接受新学问，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。此外，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，老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、社会的心理健康教化网络，齐抓共管，学生的心理素养和心理水平肯定能朝着健康的方向发展。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训赐予我的东西决不止心理学的理论学问，它会有一种持续性，影响着我的生活和工作……今后，我要从心理教化的层面上去教化我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康欢乐的成长，我会接着仔细的学习，并将所学运用到实际工作之中！

中小学家长心理健康培训心得体会总结篇五

这次参加了原州区中小学教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。