

心理健康培训活动个人心得(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康培训活动个人心得篇一

参加《课程游戏化建设》的系列培训，这次主讲人是庄老师与辛老师，他们在运动方面都是资历较高的教授，主要研究的是儿童身体动作发展规律。庄教授指出，动作是幼儿开展生命教育的方法之一。三维动作是人类学习、生活、生存能力的重要基础。动作发展可以有效的发展幼儿生活，生存能力。从小培养幼儿敬畏生命，珍惜生命，保护生命的意识。让我清楚的知道，如果儿童的动作发展没有很好的遵循规律发展，很容易导致儿童“感统失调”。这是正确的，幼儿的身心发育严格按照一定规律，同时动作是幼儿初步形成良好品德的重要措施。通过游戏及比赛，培养幼儿自立自信，勇敢顽强；通过运动角色转换，参与不同练习培养公平竞争的意识，集体活动也有利于良好品德的形成。

下午有专业老师讲解有关平衡、灵敏与协调、力量与持久的三维动作训练。通过具体的小中班的训练项目，让我直观的了解到各年龄的动作发展的要求，与标准。对我日后在幼儿运动方面的教学有良好的指导作用！

通过本次学习，我体会到幼儿动作发展对其一生有着重要的影响，动作是幼儿开展生命教育的方法之一。若幼儿能将所学经验融合成自身的知识，我相信一定能适用于未来的社会生活。

生命在于运动，真的不错，虽然一天的培训有点累，但是我

的头脑和我的身体都得到了一次活动和洗礼，感谢这次培训的机会，如果你珍惜生活中每一次的馈赠，那么，你会从馈赠中获得很多！

心理健康培训活动个人心得篇二

7月1日，我告别了生活十几年之久的校园，怀着对未来工作生活的美好憧憬，来到了x工厂。在这里，人文关怀与现代气息交错的地方，我将如何开始我的工作与学习呢？转眼之间，20多天过去了，回想起这段充实的培训经历，它给了我许多的收获和颇多的感慨！

给我们上第一堂课的是办公室的x主任，他给我们讲的是企业文化。“诚信敬业，严格苛求，学习创新，协作奉献”短短的20个字的企业精神，在他生动详实的解说下，我们看到了一个真实可敬，有着自己的思想和追求的宝钢。还有“精益运营一体化，拓展市场差异化，团队学习强素质，锐意创新促发展”的经营方针更是给企业的发展指明了方向，让我们耳目一新！

紧接下来给我们培训的课题是安全生产、工艺质量管理，讲课的是公司制造部的x部长。首先他主要给我们讲了制造部的大概情况以及安全管理的流程，然后着重给我们讲解了工厂现有的两条生产线——热镀锌生产线和彩涂生产线。他给我们展示两条生产线的工艺流程图后，紧接着配合相应的工艺流程图，分别给我们讲解了每一部分的原理与作用。听着他那栩栩如生的讲解，我们更加彻底领略到科学技术对于一个企业，尤其是像我们钢铁企业的重要性！

还有一个更值得我们敬仰的前辈，他就是给我们上课的洪专家，一个把自己的一生奉献给祖国的钢铁事业，奉献给宝钢的先辈，凭着满腔热血，给我们上了一堂别开生面的冷轧生产培训课！“落后就要挨打，钢铁是衡量一个国家或地区经济技术发达程度的重要标志，在我们那个年代，目标是把我国

建设成为钢铁大国，而现在你们的目标应是把我国建设成为钢铁强国！”洪专家的一句话，说得大家都激情高涨，热血沸腾！接着，他给我们详细讲解了冷轧新项目的生产工艺以及技术要求。从他的讲解中，从历尽沧桑的脸上，我们看到了什么叫做认真，什么叫做敬业！

给人印象最深的可能就是人事部的x部长了。乐观开朗，平易近人那是描述她最好不过、最恰当的词了。她给我们主要讲了人力资源、员工福利等情况，使我们更加清晰自己在公司中所处的位置以及自己价值所在！还有设备部的x部长，也是在百忙之中抽出时间给我们讲课，大家互动效果非常好，在交谈提问当中，收获颇多！

心理健康培训活动个人心得篇三

培训内容丰富，学习卓有成效本学期，我们组织师范附小松北校区全体一线教师参加培训，以学科论坛、交流研讨、岗位实践等活动为载体，通过专业理念与师德的学习、专业知识与能力提升、主题活与岗位实践三个维度的同时培训，强化了教师师德的修炼，丰富了理论知识、开阔了教育视野，掌握了新的教学技能，从整体上促进了教师教学能力的提升。

二、加强学习意识，提升教师思考能力在远程通识培训的过程中，我们还注重组织教师开展新课程、新理念的培训，积极创造机会让老师出去学习参观，校区教师参加省市级培训3人，参加区里培训30余人次，根据学期初指定的规划，开展新课程、新技术的全员培训，切实使教师树立正确的教育观念，培养良好的职业道德，不断完善教师的知识结构，把握课程改革和教学改革的最新动态。

三、施行分科培训，指导更具针对性为有的放矢地进行培训工作，我们结合教师的不同岗位，分学科进行了培训活动。如：针对班主任教师的培训——“良好的教学秩序与良好学风的培养；针对英语教师的培训——“故事教学在课堂中的作用”；

针对音体美教师的培训——“艺体2+1的展现”等等，使教师学有专长，使培训工作再上一个台阶。

四、召开培训例会，培训学习常规化学校开展每周一次的培训例会。例会内容丰富多彩，如：总结完成培训任务情况；布置下一阶段培训重点；优秀教师介绍经验；电教老师做网络应用技术指导；培训教师交流会，等等，不断地引导、督促教师参加远程通识培训，高质量地完成各项培训任务。

五、建立有效机制，确保培训实效在培训活动中，为提高教师的参与度和积极性，保证学习效果，学校商议建立了有效的研培机制。如：评选网上学习优秀教师、优秀作业展、培训成绩记入学期末教师考核、教师作业校领导初审方案、建立“校园网”“qq群”、“微信群”等网络培训专用平台，及时发布、反馈信息。

可以说，一个学期的培训工作取得了较好的效果。通过本次学习活动，我们认识到：远程培训为我们教师创造良好的学习机会，提供了优越的学习条件。在培训期间，教师们积极学习，认真聆听专家讲座，学习教学相关策略，并进行课堂教学实践，用心去领悟教育理论观点，老师们感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了教育视野，提升了教研能力。在今后的工作中，我们将坚持培训与教研、培训与教改相结合，集中研修与分散研修相结合，努力打造一支良好的教师队伍。

心理健康培训活动个人心得篇四

2017年8月28日至31日，我在公司统一安排下参加了为期3天的《废弃电气电子拆解规范》、《废弃电气电子产品审核指南》、《突发环境事件综合应急预案》的培训，现进行如下总结并谈下心得体会。

一、基本情况

为加强对废弃电气电子产品拆解及审核知识的学习，加强应急队伍建设，强化人员综合素质和专业技能，公司组织此次培训。

二、培训过程

本期培训属于集中授课，强调理论学习，培训内容由《废弃电气电子拆解规范》、《废弃电气电子产品审核指南》、《突发环境事件综合应急预案》三大模块组成，包含废旧家电拆解指南、安全生产、突发环境事件综合应急预案等3个具体培训项目。

1、旧家电拆解指南，首先由经验丰富的教员对各类旧家电拆解进行详细讲解，随后由各学员自行在培训后继续强化自身专业能力。

2、安全生产，教员主要讲解的是安全与生产的统一，其宗旨是安全促进生产，生产必须安全。搞好安全工作，改善劳动条件，减少职工伤亡，可以减少劳动力的损失；减少财产损失，增加企业效益，促进生产的发展。

3、突发环境事件综合应急预案，教员就规范突发环境事件应急预案管理，完善环境应急预案体系，增强突发环境事件应急预案的科学性、时效性和可操作性做出了，具体解说。

三、结语

为期3天的培训很快过去，尽管时间并不长，但对我的影响很深刻，通过培训我树立了“居安思危、常备不懈”的风险应对意识，提升了我对废弃电气电子拆解规范、废弃电气电子产品审核指南的专业认识，我学习到的技能和知识，不仅对于今后工作中有重要意义，同时还能适用于生活中，我个人受益匪浅。在此，感谢公司领导给了我这次难得的学习机会，我将在今后的工作中加倍努力，积极完成公司安排的任务，

在自己的岗位上发挥自己的价值。

心理健康培训活动个人心得篇五

在娃娃角区域内，今天进区玩的是杨晓熙、俞俊焯、朱泽恩、王梦恬等几位小朋友，这次他们玩的游戏是抢救在海啸中受伤的病人。游戏一开始，由俞俊焯为队长组成的120医疗队就忙开了。

首先，他们接待的第一个伤员是小兔，因为小兔伤势比较严重，据俞队长讲它几乎没有呼吸了。于是，几个医生一起上，有的给小兔接氧气，有的给小兔打针，朱泽恩则在给小兔电击。我问他：“你这是在干什么呀？”他说：“这是最有效的抢救方法，我在电视中看到的，一般在伤员最危险的时候就用这个方法。”“真不简单！”我当即就表扬了朱泽恩。

（这是由幼儿发起的一次活动内容，无论是在整体过程中还是在各个环节上，其积极行为多于消极行为）

这时，又有几个病人送过来了，当然，我也加入了他们的抢救队伍。（因为我听见医生们都在说：“太忙了，太忙了！”）小朋友见我参加了，都高兴的跟什么似的，劲头更足了，他们安排给我的任务是接听电话。于是，在老师和小朋友的共同活动中，内容更加丰富了。他们听心跳、摸胸口、相互讨论抢救方法……忙进忙出，俨然一副小医生的样子。这时，又送来一个危急病人，是一个娃娃，好象连呼吸也没有了。小医生们开始议论纷纷：“陈老师，是不是他已经死掉了？”“不会吧？看看他还有没有气？”“先听心跳！有心跳就说明他还有气！”于是，他们有的捏捏娃娃的脸，有的推推娃娃，有的用听筒听娃娃的心跳……在老师的引导下，又一次抢救行动忙碌而有序的进行着。在活动结束时，我表扬了他们120抢救小组。因为有了大家的合作力量和团结协作的精神，才能将这么多的伤员抢救过来，小朋友初次经历了救死扶伤的过程，也尝试到了成功后的喜悦，小脸上个个都洋溢着幸福的微笑。

上述案例是一种由幼儿发起行为，引出的师幼互动活动。由于该活动是由幼儿发起的，所以，幼儿在活动中所能达到的教育性目标，不是教师所能掌握的，而只能从幼儿自己的活动及教师的反馈刺激中实现。这也就直接确立了幼儿在师幼互动中的主动地位，激发了幼儿主体性的发挥。起初，该活动只是幼儿自己，但在活动中途老师饶有兴趣的参与到活动之中，她不仅影响了互动中的教师和幼儿，使幼儿在活动中的劲头更足了。教师在这次活动充当的角色不是管理者、指挥者，更不是机械的灌输者或传授者。教师不是告诉幼儿该做什么，该怎么做，而是作为一个互动环境的创造者、交往机会的提供者、积极师幼互动的组织者、以及幼儿发展的支持者、帮助者、指导者和促进者出现在活动之中。由幼儿关注的这次抢救海啸中受伤的伤员事件，自然引入到安全知识的巩固练习中，提取幼儿已有的知识经验，从幼儿的情感需要出发，而不是局限于约束纪律和简单的传授知识，教师在与幼儿一起游戏的过程中，不是流于表面层次的互动，而是深入有效的参与活动。在活动中充分尊重幼儿的主体地位，放手让幼儿主动学习和探究，在幼儿寻求指导时教师才适时给予引导帮助，鼓励幼儿自身主动的学习，来积极的建构自己的知识储备，教师作为一个支架，因帮助幼儿逐渐发展并逐步独立。