

# 学生心理风险评估培训心得体会总结 高三学生心理培训心得体会(实用9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇一

第一段：引入高三学生心理培训的背景和重要性（字数：200字）

高三是每个学生都经历的一个重要时期，不仅需应对严峻的学业压力，还要同时面对诸多个人成长的困惑。为了帮助高三学生更好地面对挑战，学校举办了一场心理培训活动。这次培训旨在让学生们了解心理健康的重要性，培养积极的心态和应对压力的方法。参加这次培训，我深受启发，收获良多。

第二段：培训内容和方式介绍（字数：250字）

这次心理培训以课堂讲座和互动游戏为主要形式，通过专家的讲解和学生的互动交流，让我们全面了解了心理健康的概念和重要性。专家向我们介绍了常见的心理问题，如压力、焦虑和抑郁，并提供了应对这些问题的建议和技巧。我们还进行了一些小组互动活动，如角色扮演和集体讨论，以提高我们的心理应对能力和团队合作能力。

第三段：心理培训的收获和启示（字数：300字）

通过这次心理培训，我深刻认识到了心理健康对我们高三学

生的重要性。我们不仅要在学业上取得好成绩，更要充实自己的内心世界，保持积极的心态。专家为我们提供的技巧和建议，如适度锻炼、良好的睡眠习惯和合理的时间规划，都对我产生了积极的影响。我开始注重运动，早睡早起，制定详细的学习计划，这些改变使我感到更加轻松和自信。

#### 第四段：心理培训对校园环境的积极影响（字数：250字）

这次心理培训不仅对我个人产生了良好的影响，也对整个校园环境产生了积极的影响。培训后，我发现同学们之间更加关心彼此，经常互相鼓励和帮助。班级也成立了一个心理健康俱乐部，定期组织各类活动，让同学们有一个交流问题、寻求帮助的平台。整个校园的氛围变得更加友善和关爱。

#### 第五段：对未来的展望和对心理培训思考（字数：200字）

通过这次心理培训，我对未来有了更加清晰的展望。我不仅要努力学习，取得理想的成绩，更要关注自己的心理健康，培养积极乐观的心态。我会继续运用心理培训中学到的方法和技巧，为自己的学习和生活搭建一个坚实的心理支持体系。此外，我也期待学校能继续开展类似的心理培训活动，为更多的学生提供心理健康的指导，让每个人都能充分发掘自身潜力，迎接未来的挑战。

以上是一篇关于“高三学生心理培训心得体会”的连贯五段式文章，通过介绍背景和重要性、培训内容和方式、收获和启示、对校园环境的积极影响以及对未来的展望和思考，全面描述了一次成功的心理培训活动对学生们产生的积极影响和启发。

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇二

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，

在骄阳似火的7月，我参加了龙湾区第三期中小学心理健康教师上岗c证资格培训会。此次培训请来的都是全国各地心理健康教育方面的专家，有z周红五、钟志农、徐慧珠、庞红卫等。培训的内容有《心理健康与学校心理健康教育》、《开展班级团体辅导，培养学生积极人格》、《积极心理学与教师心理健康》等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都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、小组讨论、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，尤其是班主任。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，帮助学生学得更好，生活得更好！

心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁，就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵，就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！

钟志农老师的讲座，将我的目光紧紧地聚焦在大屏幕上。他对班级团体的辅导，独树一帜。他的方法、他的技巧、他的策略值得我们借鉴、值得我们学习。钟老师在讲座中说到：小学阶段学生发展的重要主题是养成一种勤奋、积极、进取的学习与生活的态度。“天天向上”是人与生俱来的天赋特质。我们不难发现新入学的小学一年级学生脸上都是洋溢着对新学校、新生活的兴奋、期待与希望，上课的时候每个小朋友都把小手举得高高的，争着回答问题。可是过了六年之后这些充满朝气的孩子脸上却写满了自卑无奈，追根到底是我们的学校和家庭教育出了问题。家长、教师的负面评价使这些孩子自卑、自贬、消极麻木。

听到这里，我不由得想起了我曾经教过的一个学生。他成绩处于班级的下游，经常拖欠作业，是那种让人感到比较头痛的后进生。针对他的这种情况我经常当着同学的面批评他，久而久之，在我的严格教育下他的成绩反而下滑了不少。可是一年后，我发现这个孩子的成绩稳步上升，（当时的他因为成绩不理想，重读了一年）已经处于班级的中游水平了，我纳闷极了。现在回想起来，我终于明白了个中原委。如果时间可以倒流，我会少一些批评，多一些倾听。蹲下身子好好倾听孩子的心声，协助他共同解决难题。所以说这次的辅导让我走出了—个误区，那就是说教和辅导有很大的不同，可以说这次的培训不光是对我的心理健康教育课有用，对班主任工作也是十分有利，少批评多疏导。

钟老师的家庭学习习惯培养中的“强化”步骤也令我耳目一新。在这以前我从来没有意识到布置家庭作业时，应该规定时间让学生完成是多么的重要。小学低段的孩子没有时间意识，通常40分钟完成的作业他们都要延长到两、三个小时。这样的情况会导致孩子形成作业拖拉的习惯，对他以后的学习生活有弊而无利。而以结合作业多少分钟完成的评估形式、在封闭环境中独立完成作业等强化方式能有效地改变学生作业拖拉的局面，也为我们一线教师提供了很好的家庭学习习惯培养的辅导方式，使我们受益匪浅。

此次心理健康培训的时间虽然仅10天左右，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受—次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育的灿烂明天！

学习了《中学生心理健康教育》，让我对心理健康有了新的

认识：

1、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当应对现实生活中所面向的各种压力，如何进行情绪的调节等等。使学生更有效的适应自身的发展化，促进青少年心理健康的发展。

2、心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战。

整个学习过程我们是快乐的，收获是丰厚的。

“无论未来的路有多远，岁月有多久，我们始终会记得，这真心相伴的一刻。”老师从高深的专业理论到经典的个案解析，学员的交流都是那么的认真，那么的细心，保持关系比教育更重要。

在这次培训中，我收获不小，我觉得这次培训使我感到这不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，一次精神的盛宴。

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

## 二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

## 三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

# 学生心理风险评估培训心得体会总结篇三

第一段：引言（引起读者的兴趣，简要介绍高三学生心理培训的状况和重要性）

高三是每位学生都将经历的一个重要阶段，而心理压力则成为他们面临的最大困扰之一。为了帮助高三学生有效应对学习压力，心理培训逐渐在各校得到推行。作为一位高三学生，我参加了一次心理培训，不仅深受启发，也收获了诸多体会。

第二段：课程介绍（介绍心理培训的内容和方式）

心理培训课程包括了课堂教学和实践活动相结合的方式。我们学习了一些压力管理的方法，如合理安排时间、良好的睡眠习惯以及放松自己的身心等。课程还包括了情绪管理、心理调适、团队合作等内容，通过角色扮演和小组讨论等形式，培养了我们的自信心和应对困难的能力。

第三段：心得体会（分享自己在心理培训中的体会以及收获）

在心理培训中，我学到了许多实用的方法来管理我自己的压力。在过去，我常常因为紧张而失去了自信，感觉自己无法胜任任务。但现在，我学会了合理规划时间，分解任务，帮助我更好地应对学习中的挑战。此外，我还学到了情绪管理的重要性，懂得了释放压力的方法，如运动、听音乐等。这些方法对我来说是非常有效的，帮助我保持良好的心态和情绪状态。

第四段：实践与成果展示（分享心理培训的实际应用和取得的成果）

在心理培训之后，我将所学到的方法积极应用在我的学习中。我每天都制定一个详细的学习计划，并按照计划去完成任务。这样不仅帮助我更好地掌握学习内容，也能让我更有信心面

对考试。此外，我还学会了调整自己的情绪，当我感到焦虑或不安时，我会做一些我喜欢的事情来缓解压力，如听音乐、看电影等。这些方法使我能够更好地应对学业和生活中的各种困难，提高了我的效率和学习成绩。

第五段：总结（总结心理培训的重要性和对我个人的影响）

心理培训对我来说是一次非常宝贵的经历。它教会了我如何管理自己的情绪和压力，提高了我的学习效果。通过参加心理培训，我深刻认识到心理素质对于高三学生的重要性，它不仅能帮助我们更好地应对压力，还能促进身心的健康发展。我将继续保持并应用这些所学，相信它们会对我的未来产生积极而深远的影响。同时，我也希望更多的高三学生能参与心理培训，共同成长，享受美好的高中时光。

哇，写完了，希望对你有帮助！

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇四

高中三年，是每一个学生人生中至关重要的时期。在这段时间里，学生们面临着诸多的考试压力和学业负担。为了解决这个问题，很多学校都开设了心理培训课程，帮助学生们调整心态，化解压力。我在高三这一年参加了一次心理培训，从中收获了不少心得体会。

首先，我明白了心理培训的重要性。在过去的两年里，我被各种考试压力和学业负担压得喘不过气来。每天的课程和作业让我没有时间休息和娱乐。心理培训教会了我如何正确看待压力，并采用一些方法来减轻它。通过学习如何调整自己的心态和情绪，我能更好地面对各种挑战和困难。

其次，我学到了许多有效的应对压力的方法。在心理培训课上，老师教给我们一些简单但实用的技巧，如深呼吸法和放松训练。通过这些方法，我可以在考试前冷静下来，放松自



己的身体和思维，提高自己的应对能力。此外，课程还教会了我如何正确安排时间，合理分配学习和休息的时间，以保持身心健康。

另外，我还学到了重视自我管理的重要性。在高三这一年，我不仅要学会应对外界的压力，还要管理自己的时间和目标。心理培训课教会了我如何设定目标，并采取有效的方法来完成它们。我学到了制定每日任务清单、制定长期计划和设定小目标的重要性。这些方法让我更好地管理自己的时间和学习计划，提高了效率和学习成绩。

最后，心理培训还给了我更多的自信和积极的心态。在过去的两年里，我经历了很多的失败和挫折。我经常怀疑自己的能力，缺乏自信心。通过心理培训，我明白了自信是成功的关键因素之一。我学到了如何积极地对待失败，如何认识到自己的优点和长处。现在，我敢于挑战自己，有了更积极的心态去迎接各种考验。

总的来说，心理培训给我带来了许多收益。通过学习和实践，我明白了心理培训的重要性，并学到了许多应对压力的方法。我也学到了自我管理的重要性，以及如何保持自信和积极的心态。这些经验和教训将会伴随我一生，并且在未来的学习和工作中发挥重要的作用。我相信，只要保持正确的心态和方法，我一定能够克服困难，取得成功。

## **学生心理风险评估培训心得体会总结篇五**

首先，大学生的人际交往教育应针对大学生生活人际交往中的不良心理和情绪，及时加以耐心引导和帮助，使他们以良好的心理态势去面对新的人际交往和复杂的人际环境，既客观认识自己，又客观认识他人。其次，要培养大学生的人际交往方法和技巧，教育大学生加强人际交往的品德修养，教育他们在人际交往中应学会信任、尊重、宽容，以诚相待，用真诚去赢得他人的信任和尊重，获得真诚的友谊。学校可以

经常组织一些健康向上、丰富多彩的活动，让学生在参与这些活动的过程中，培养积极的人际交往心理，建立起和谐的人际关系。对于那些性格特别内向、不善交际以及患有社交恐惧症的学生，更要关爱有加，耐心引导，鼓励为主，使这部分学生慢慢的摆脱心理障碍，最终走出自己，融入集体这个大家庭中。

磨练意志，提高大学生的心理素质是解决心理疾病的根本途径。高校教育工作者要积极引导大学生深入社会实践，从中接受锻炼，磨练意志，教育学生正确对待挫折，面对困境积极寻求解脱的途径并总结教训；指导学生对自己的情绪进行把握与调节，豁达大度、遇事冷静，要能做到自己正确的安慰，能合情合理地对待自己的各种需要，培养对挫折的承受力。同时他们的自己教育能力也将随之而增长，感情沉稳，自制力增强，在很多情况下都能自己摆脱心理负担，除掉精神障碍。

一直以来，学习、读书被赋予很高的价值，大学生对学业的关注是与对自己关注紧密联系的。因此，高校教育工作者应帮助大学生客观地认识评价自己，善于发现自己的长处，根据客观现实条件来调整个人需要和心理期望，避免由于自己的期望过高或过低造成心理上的焦虑不安或松懈情绪。同时，要让学生认识到，学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。

在社会处于转型期间，竞争越来越激烈。高校教育工作者要不断加强对大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要去做思想品德、智能、体魄的储备，更要去做战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自己认识的误区，走向成熟，参与社会竞争。

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇六

作为一名中学生，我们的思想还不成熟，成长过程中会面对许多问题，所以我们需要重视自己的心理健康问题。

心理健康利于中学生培养健康的个性心理。中学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代中学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于中学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学习是中学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

中学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为中学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。中学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当

遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的中学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇七

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自己发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自己心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自己。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自己。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，

加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自己，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自己的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主

动与人沟通。

## 大学生心理危机干预心得16

大学时代是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了各种复杂的心理误区和障碍。高校教育工作者要加强大学生的心理健康教育及引导；第一，帮助大学建立良好的人际关系；第二，磨炼大学生的意志，增强心理随和能力；第三，引导学生树立正确的学习目标，不要好高骛远，要现实的对待发生的问题。保持自己良好的心态。

大学时期是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了广泛的影响，使得部分大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇八

学生干部是学校中具有重要职责的群体，他们需要具备一定的能力和心理素质来应对各种挑战和压力。近期，我们学院组织了一次专门的学生干部心理培训，通过该培训，我深刻理解到了学生干部心理健康的重要性，并且获得了一些宝贵的心得和体会。

第二段：认识自己的情绪

在心理培训中，我们首先学习了如何认识和管理自己的情绪。作为学生干部，我们需要承担很多责任和压力，有时候会面临各种挑战和困难。因此，了解自己的情绪状态非常重要。通过培训，我学会了通过自我观察和反思来认识自己的情绪，并且学会了一些放松和调节情绪的方法，比如适当锻炼、交流倾诉、冥想等。通过这些方法，我能更好地掌控情绪，增强抗压能力。

### 第三段：与他人有效沟通

学生干部需要与不同的人群进行沟通和合作，因此，有效的沟通技巧对于我们非常重要。在心理培训中，我们进行了一系列的沟通训练，学习了如何倾听他人、如何有效表达自己的想法以及如何处理人际关系中的冲突等。通过这些训练，我意识到沟通能力是一种非常重要的软实力，并且积极应用这些技巧和方法已经让我在团队合作中取得了更好的效果。

### 第四段：压力管理和心理健康

学生干部的责任和压力是常人所难以想象的。因此，学习如何管理压力和保持心理健康也成为了培训的重点之一。我们通过讲座、小组讨论和角色扮演等不同类型的活动进行学习和训练。通过这些培训，我明白了保持积极的心态是缓解压力的关键，同时也学会了一些放松和缓解压力的方法。这些方法不仅能帮助我应对学业和工作中的压力，也使我更加享受生活。

### 第五段：培训的启示和展望

通过这次心理培训，我收获颇丰。首先，我意识到学生干部心理健康的重要性，只有心理健康了，我们才能更好地完成各项工作。其次，这次培训也提醒我要关注他人的心理健康，帮助他们解决困惑和问题。最后，我希望未来我们学院能够继续组织这样的培训，为更多的学生干部提供心理健康的指

导和帮助。

总结：

通过这次学生干部心理培训，我深刻认识到了心理健康对于学生干部的重要性。培训让我意识到要关注并管理自己的情绪，学会与他人有效沟通，灵活处理各种压力，保持心理健康。希望未来我们学院能够继续组织这样的培训，为更多的学生干部提供心理健康的指导和帮助，使他们能够更好地履行自己的责任和使命。

## 学生心理风险评估培训心得体会总结篇九

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，作为一名教育工作者，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，营造好学生良好的心理健康成长环境，为学生们建设和谐平等的集体，尽量让每一个学生能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于学生成长不利因素的出现。以上这些，是我的一家之言，这次培训学习收获是巨大的，但体会可能肤浅。总之，通过这次学习，使我认识学生健康心理的重要性以及其对提高教育教学水平等都具有极其重要的意义。也使自己看到许多不足之处，如：关注学生的心理健康意识还需提高，学校德育工作缺少创新性等，有待于在今后的工作和学习中不断的探索和努力。

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校青少年在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生



活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，青少年存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。对影响青少年心理健康的因素总结如下：

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。青少年正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多青少年存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，青少年心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的青少年整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些青少年生活上攀比，摆阔，穿服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给青少年的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来

打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给学生心理带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

青少年内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、爱慕。有的青少年谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

许多青少年迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够消费，就从家里偷，甚至向青少年敲诈，走向犯罪的道路。

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多青少年从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。

学校、家庭和社会应当通力合作，加强青少年心理健康教育，为他们的心理健康发展创设优良环境。

## 一、青少年进行专门的心理健康教育

在中小学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为

心理健康知识普及课，后一部分是在青少年中开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段。防患于未然。

## 二、设立心理服务室，进行心理咨询与治疗。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，青少年们已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别青少年的要求，而是一种时代的趋势了。

## 三、兼顾对学生家长及其他方面进行心理宣传。

研究表明，学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系，有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此，无论是了解学生心理与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。以上是我听了张教授关于“对青少年进行心理健康教育”报告之后的一点的体会。当然，随着社会的不断发展和变化，青少年各自的个性特点也会越来越复杂，如何扬长避短，使他们健康成长，是一门需我们广大教育工作者继续摸索继续探讨的学问。但我想，无论如何，热爱学生、鼓励学生、赏识学生，对学生予以积极的期待和肯定，永远是做好这一工作的前提。让我们多一点爱心，多一丝宽容，多一份期望和鼓励，我们的天空定会充满阳光！