

2023年小学心理培训美篇 中小学心理培训的心得体会(大全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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

小学心理培训美篇篇一

我参加了沙坪坝区中小学心理健康教师培训班。此次心理健康培训的时间虽然仅7天，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一次次的挑战！心理健康教育我还处在初步的学习、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。只要我不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育灿烂明天！

在培训学习中，聆听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，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，教师的作用是不可替代的，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！

在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；结交了一群优秀的同行朋友探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我的教育有了一个新的认识。

小学心理培训美篇篇二

一、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。教师的言谈举止，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，使学生在轻松愉快的情绪中接受知识，反之，就有可能在课堂上造成一种紧张的气氛，就会影响到正常的教学。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，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，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

二、通过这次学习，明确了教师心理健康教育的目的是为了帮助学生提供科学的有效的帮助和指导，以促进学生问题的解决和心理的健康成长，帮助学生学会自我心理保健和提高。通过学习，使我懂得了健康心理辅导是通过人际交互作用，促进个体在交往中观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应的助人自助的过程。它可以为健康正常的人提供一种促进自身人格成长的学习机会和学习环境。

三、教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；要补充学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善

于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

总之，通过学习培训，提高了自己对心理健康教育的认识，对心理健康教育的目的及任务，有了更加深刻的理解。

小学心理培训美篇篇三

二月三日利津县教学局邀请了全国各地知名班主任做了精彩报告，本人非常荣幸参加了这次教育局组织的中小学教师心理健康培训，听取了几位教授专家的讲座，受益匪浅，引起了本人心灵的震撼，作为一名教育工作者，在自己的工作岗位上勤勤恳恳的工作了十年，可是教师和学生的心理健康却始终没有引起重视，通过这次培训感觉自己有点顿开茅塞感觉，心里豁然开朗，特别是在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。

最让我受启发的是上海七宝中学特级教师杨老师的报告。杨敏毅老师用自己的丰富的人生经历和高超的心理学素养，以丰富生动的案例、科学求实的态度和娓娓动听的表达，带领着老师们从心理学的角度审视自己的工作与生活，尤其是反思自己的教育行为，激起了老师们内心阵阵涟漪。杨敏毅老师的报告生动、有趣味、有品位，尤其让老师们回味无穷的是她那细腻、精致的旅途观察和旅游心得。聆听杨敏毅老师的报告，让老师们从一个全新的角度去诠释教育的真谛，生活的本真，使老师们在钦佩之余更增添了生活和工作的动力。

当学生没有信心时，教师能唤起他们的力量。老师的引导，无疑是让学生走出心理困境的明灯。在这盏明灯的导引下学生会充满朝气，走向成功。

第二天，是全国优秀班主任刘霄为我们《在专业成长中寻找

幸福的支点》的精彩报告。刘霄老师是一位平凡的中学老师，十年的平凡，十年的思索，十年的点点滴滴的生活和工作的轨迹加以点击，储存且绘制成图，无不诠释着于青老师那颗滚烫的心流露出“热情”，“真诚”和“爱”。是的这个世界大多数时候还是阳光灿烂的，有很多成功灿烂的大门虚掩着，等待者有心人，去打开，只要你敢于伸出手，周围热心的人们都愿意用各种方式去鼓励你，去帮扶你。这是一个个性飞扬的时代，用自己的爱丰盈自己也温暖别人。刘老师把它整理出来利用班会课的时间呈现给学生，他的一份份素材象一个理智的大钟敲击着我的心灵。使我感到做为一个天地中的人，我是多么的幸福。而在一直以来我漠视这种幸福，被孩子们成长的烦恼迷失了双眼，陷入无奈的深渊。换一种角度，换一种方式，立体的看待孩子们，相信每天的生活都是精彩。爱孩子就给孩子最好的，倾其自己的所有，你做到了吗？所有的`困难都是自己为自己的惰性找的卑微的借口。总之，要爱这个社会，爱身边的所有人，首先要学会尊重自己，只有尊重自己，才能尊重别人。那如何尊重自己呢？把自己身边的点点滴滴记录下来，或文字，或图片等等形式，连同自己的感悟和反思。生活中有很多像我一样的老师，热爱教学工作，热爱学生，每天辛苦辛每天累。但是一天天过去，我们都做了些什么？无语了吧，那就像歌里唱的“生活就得前思后想，想好了你再过……，一步一个深深的脚窝，一步一支歌”。拿起你的武器，睁亮你的眼睛，拿出你的热情，感染自己，也感染学生，还有身边的人。

让我们在平凡的工作中保持一个平常的心，用爱与宽容去面对生活中的一切。让学生在张扬个性中健康、快乐的成长。

教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完

善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教学活动中去。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。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才能朝着健康的方向发展。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人格魅力，为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中。

我希望自己成为虽不耀眼，但足以照彻孩子心灵的一束光！

小学心理培训美篇篇四

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，如何看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。

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”。

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。

（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，如班主任工作团队工作等等，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。

小学心理培训美篇篇五

通过学习，我认识到：教师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。教师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响学生，成为学生的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一

一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。另外，作为教师就要“学高为师”。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。

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑因此尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

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。

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸面对同事，要有阳光般温暖的态度面对家长，要能阳光般真诚的交流面对教育，要有阳光般平和的心态面对教研，要有阳光般积极的热情面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中。