

最新参加心理健康培训心得体会(模板5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

参加心理健康培训心得体会篇一

今年三月我参加了宜昌市秭归县心理健康网络培训，经过学习，使我更加深入地认识到教师心理健康的重要性以及学生心理健康的重要性，这段时间来，我克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我自学了网络课程，聆听了专家的视频专题讲座，即和，对心理健康知识有了更深入的了解，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。这次培训活动主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，使我在思想认识上都有了很大的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都有很大的帮助。在这次培训中，本人受益匪浅，感想颇多，现将学习情况及学习体会总结如下：

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养。

参加心理健康培训心得体会篇二

这次参加了学校教师家庭教育培训，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，由于内外利空因素的影响，使人的心理功能受到系统阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个女孩子来说，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。

例如荷兰画家凡高弥留之际生前是一个画坛无名小卒，一生中总的大部分时间是在孤独中所生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为生日礼物送给自己钟爱礼物的女人，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加班回去上班，没有听从他的意愿陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年雪莱患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有卢菜县，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竞争市场的透出竞争的社会，对教师特别强调了更高的要求，给教师学生带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理平衡态。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，小学生更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能毒害学生心灵。因此，为了更好地素质教育学生，教师自己首先只要是心理健康的人。

教师的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事件好两个方面教职员的关系——既高度关注学生的心理健康，同时也心理健康重视自己的心理卫生。

需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，影响需要进行其他工作和生活的正常进行。身为教师，只有逐步不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的基础知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到毛序教学要求，才能寻求新的发展，人际关系也才能真正拥有心理上才的安全感。

教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己环境问题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重要意义。

一个尽职的教师教员是非常辛苦的，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，电源教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用电影胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在做得好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国际视野，增加教师的知识面。在工作中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，更好的促进教育科研工作。

参加心理健康培训心得体会篇三

通过对心理健康教育的。研究、探讨、开展，结合学子实际，我校大部分老师都写了关于心理健康方面的论文、案例分析和调研报告。

大部分学子从心理不健康向健康的方向转化。如四年级的申闰武同学曾经严重违纪，有时上课他竟在地上打滚。自开展心育活动起，在老师的耐心教育下，这个贪玩好动的男生慢慢开始好转，现在已成为全班最守纪律的学子之一。又如三年级的张海洋，他经常逃学，针对这种情况，老师不厌其烦的找他个别谈话，动之以情，晓之以理。真诚所至，金石为开。如今的张海洋以是班里的学习尖子，与过去厌学相比，

判若两人。

心育工作的开展，优化了班级管理，学子的思想品德在心育中逐渐升华。心育前，有个班级管理不善，常出乱子。经过三年努力，现在该班基本上实现了学子自治，班风大有好转。由于全校师生的通力协作，学子中形成了讲文明、守纪律、做益事的校园新风尚。

以教育科研为动力，促进心理健康教育发展。学校心理健康教育，主要是一种面向学子的全新的教育活动，而且是一种科学性和实践很强的教育活动。全体教师心理素质和心理健康教育观念的提高固然重要，但能使他们在教育教学实践中应用更加重要。为此，我们动员教师参与到心理健康教育科研中来，让他们边实践边科研，在实践中不断提高，再回到实践中去，反复循环，形成各具特色的心理健康教育风格。在课题研究实施的过程中，课题组成员积极撰写论文，及时总结心得体会，用于指导教学，并进行教育科研，以教育科研为动力不断地推动了心理健康教育的发展。

进行学科渗透。课堂是实施素质教育的主渠道，当然也是落实心理健康教育的主渠道。校园生活对学子心理发展起到很大影响，其中最重要的是学子的课堂学习，因此学校心理健康教育的主渠道应该在课堂教学，教师的教育教学行为与方法、师生间的情感交流、学子间的学习交往都成了学子心理发展的主要外部环境。所以我们除了开设专门的心理健康教育辅导课以外，把学科渗透心理健康教育作为重中之重来抓。只有每一个教师掌握了学科渗透心理健康教育的方法与技能，运用心理学、教育学的原理指导教学，把心理健康教育渗透到每一门学科、每一节课堂之中，心理健康教育才真正得到了体现。

把学子的不良行为消灭在萌芽时期。去年下学期，据学子反映，高年级个别学子在来回学校的路上有吸烟的不良行为。我们得知这一情况之后，及时进行了核实，确有此事，于是

我们把吸烟的几位学子请到学校心理健康教育辅导室，进行了耐心而细致的教育，通过及时的教育，使他们深刻的认识到吸烟的危害性，并决心痛改前非，不再吸烟了，针对此事我们在全校学子中宣传有关吸烟的几大害处：a 违反了校规及《小学子日常行为规范》b 影响了自身的身体健康（烟里含有一种有毒物质）c 浪费了钱物d 同时吸烟也影响了学校的卫生e 烟雾吐出来污染了空气g 烟牙严重影响了容貌f 而且乱丢的烟头有可能导致火灾，进而烧毁房屋，甚至引起爆炸摧残人身，殃及生命（并举了一些具体的实例），从此以后再没听说过或发现有学子吸烟了。

耐心挽救心理反常的学子。譬如本期来我校五年级学子曾靖同学在家不吃早餐，在学校不吃中餐，饿得面黄肌瘦，读书也是三天打鱼，两天晒网，整天思念在外打工的妈妈，班主任对此与家长进行了及时的联系，也做了多次工作，但这一问题一时无法得到妥善的解决，远在外地打工的父母十分着急，在家监管的奶奶也万般无奈，奶奶专程送他来学校多次，并要求学校停餐算了，学校没有答应她的要求，学校得知这一情况以后，立即找他进行谈心，很快弄清了事情的原因（是因为暑假期间父母过于溺爱而引起的），学校老师首先及时肯定了他以前所取得成绩，肯定他天生的素质（因人较聪明，样子长得逗人喜爱），因势利导，提出怎样才有强健的身体，怎样才能学好文化科学知识，从而来报答父母和祖国，通过我们耐心及时的教育之后，他答应坚持每天三餐不间，做到不旷课了。从那天开始，直到现在坚持提早到校，在校就餐，再没有出现反常现象。

参加心理健康培训心得体会篇四

我是一名小学班主任，凭着对学子心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了心理健康“c证”培训。此次培训请来的是心理健康教育方面的专家，培训的内容有《中小学心理健康教育绪论》、《青少年的心理发展与教育》、《中

小学心理健康教育课程设计》《学子问题行为的识别与分析》、《心理咨询原理》、《中小学子心理档案的建立与使用》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子心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学子的心理教育，可以减少甚至杜绝学子心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学子素质，促进学子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，帮助学子学得更好，生活得更好！这次培训让我获益匪浅，下面我谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学子的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学子的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学子的教育、引导，用心去爱每一个学子，让每个学子能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学子培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能够客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学子进行心理训练，锻炼学子的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学子掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学子解决心理问题。教师应当时刻帮助学子和培养学子保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学子发现自我，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

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。人类已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学子应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学子，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学子身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学子，对学子不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学子另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学子当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。

教师心理不健康就不能正确理解学子的行为，更无法巧妙地处理学子问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学子心灵。因此，为了更好地教育学子，教师自己首先必须是心理健康的人。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；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，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅6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！

参加心理健康培训心得体会篇五

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理

健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

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。

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：

（一）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，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）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。

（四）乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

（五）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。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足