

2023年教师心理教育培训心得 教师心理 培训心得体会参考(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

教师心理教育培训心得篇一

7月26日，我有幸参加了由x省文明办、x省教育厅主办、x省教育科学研究院承办的x省中小学心理健康教育教师暑期培训班。在整整四天的学习培训活动中，我和来自全省各地的教育工作者一起，认真聆听了心理教育专家们为我们作的生动精彩的讲座，不仅对“学生心理健康教育工作”有了一个理性的认识，而且就实际工作中经常遇到的一些问题，得到了专家们耳提面授的零距离的指导。这次培训对我来说意义重大，它让我有机会静下心来重新审视我们的心理健康教育，重新审视我们习以为常的各种教育行为，它让我获益匪浅，同时也萌发了自己的一些思考：

教育究竟是什么？法国著名思想家卢梭言简意赅地向我们道出了教育的真谛——“教育即生长”，教育就是要使每个人的天性和与生俱来的能力得到健康生长。教育的真谛我想就是在提醒我们所有教育者：教育应该珍视孩子生命的诉求，教育应该站在孩子的立场。

教育的真谛也决定了学生心理健康教育的使命，那就是帮助全体学生拥有积极阳光的心态，以促进他们走向成功、快乐成长、全面发展。为此，学校心理健康教育不能有急功近利的心态，不能简单地学科化、知识化；医学化、技术化，它需要老师用心与学生进行沟通，解开学生纠缠的心结，驱散学生心头的阴霾。

为人父母、为人师长者，大都有这样一种观点：只有上好大学才能找到好工作！大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚而前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的？学生究竟需要什么？我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展？这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反……一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为心理教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

同时，不同孩子身上出现的心理问题，可能有其共性特征，但必定有其个性特点。作为心理教育工作者，我们应该蹲下身子，站在孩子立场更多关注他的个性心理特点，这可能会花去我们很多时间与精力，但我想，心理教育工作是“心”的事业，倘若缺乏水滴石穿的耐心、改天换日的信心、愚公移山的恒心，心理教育工作就只能流于形式，有的只能是蜻蜓点水般的肤浅与无力，而最终遗憾的，还将是我们的孩子，或许还有他们的人生。

在学校心理健康教育工作中，心理辅导教师必须采用一定的方式和手段。选择什么样的方式，采用什么样的手段，直接关系到心理教育目标的实现和任务的完成。方法得当，心理健康教育的目标可以有效落实；方法不当，预期的教育效果不但难以实现，还可能抵消其它教育的作用，甚至干扰以后的教育工作。例如，大多学生身上存在着学习方面的心理问题，问题的症结在哪里？心理辅导老师必须仔细研究，是家长

的过高要求导致的?还是学生身体状况因素导致的?抑或是学生自我意象上存在缺憾?教师必须准确做出分析判断,并采取合理的方法进行心理疏导,进行相应的行为训练。

影响学生健康心理形成的因素是多方面的,要解决学生的心理问题,固然要有科学的方法,要具有专业资格的人来实施,但我认为,开展心理健康教育,不应只是一两位心理健康教师的事,它还需要全体教师的重视和参与。学生在学校中,接触得最多的还是班主任和各科老师,如果学校的所有老师都能关注学生健康心理的形成,能及早发现学生的心理问题,及时与心理辅导老师沟通,共同分析研究,配合心理辅导老师做好工作,我想这更有利于帮助学生尽快排解心理问题,形成健康心理。

家庭是学生栖息的港湾,家庭成员是孩子最亲密的人,他们与孩子之间的生活交流在很大程度上影响着孩子健康心理的形成,因此,与学生家长结成心理教育“战略联盟”是很有必要的。在x市金陵中学苏华老师的心理教育案例中,我注意到她利用家长会向家长介绍与孩子沟通的理念,如果老师果真能说服家长改变自己对孩子的错误理解,改变自己固有的家庭教育观念,改变与孩子沟通的方式方法,那对于孩子心理问题的疏导,无疑是最有利最有效的。

要做好学生心理健康教育工作,每一个教育工作者不能把目光只停留在学科教学的理论与实践上,我们要做的是重新拾起被我们丢在一边的心理学相关论著,并与时俱进地学习一些具有现实意义的学生心理辅导专著。心理健康教育工作者更要致力于这方面的学习与研究,我们要时刻记住的是,当一个孩子坐进你的心理咨询室,你责无旁贷地要为他的心理问题进行分析、诊断与疏导。你面对的是一颗亟待你帮助的心灵,你肩负着引导他走向快乐与成功的重托,这份沉甸甸的担子,容不得你在工作中有一丝的马虎,半点的不专业。为此,我们要学习、学习、再学习!

加强学生健康心理的形成，更离不开教育者的健康心理和健全人格。在课堂教学中，教师良好的个性品质能增进师生间的和谐交往，教学效果往往比较明显，每个学生也容易体验到学习成功的快乐，这将有利于学生心理健康发展和良好个性的形成。同时，教师的心理健康状况还会直接影响学生个性品质的发展。我们设想，如果教师本身性格多疑怪癖，情绪喜怒无常，对学生赏罚无度、冷漠无情，又怎么能使学生的心态平衡、情绪正常？因此，教师必须重视自身心理健康的维护，必须树立有利于自己生存与发展的职业观，具备正确的心理健康观念，掌握调节压力、整合职业情绪，学会心理问题的自我认识与疏导。

教师心理教育培训心得篇二

第一段：引言（100字）

心理科普培训是我近期参与的一项活动，通过这次培训，我对心理学的知识有了更深入的了解和认识。在这次培训中，我体验到了心理科学的魅力和重要性，也改变了我对自己和别人的认知方式。以下将分享我在这次培训中的体验和感悟。

第二段：认知与情绪管理（200字）

在心理科普培训中，我学习了认知与情绪管理的重要性。通过了解认知理论，我了解到思维对情绪产生的影响。现实中，我常常将一些事情夸大或消极解读，从而导致自己情绪低落。通过培训，我学会了如何调整认知，以更积极的方式看待问题，改变自己的情绪状态。通过情感管理的相关知识，我也学会了如何控制情绪，避免因情绪控制不当而引发的冲动行为。这些技能在我的日常生活和工作中都得到了实践，让我更好地管理自己的情绪，与他人建立更好的沟通。

第三段：人际关系与沟通技巧（300字）

在心理科普培训中，我还学到了如何处理人际关系，并学习了一些有效的沟通技巧。我了解到沟通是交流和理解的重要工具，良好的沟通能够提高人际关系的质量。在培训中，我们通过角色扮演和小组讨论的方式学习了主动倾听、非暴力沟通以及有效表达自己的观点的技巧。我发现，通过倾听和表达，我可以更好地理解别人，也更容易被别人理解。这些技巧在我的日常交往中变得更加容易，让我与他人建立更深入的关系。

第四段：压力管理与自我成长（300字）

在培训中，我们不仅学习了如何管理自己的情绪和与他人的关系，还学习了压力管理和自我成长的方法。现代社会节奏快，压力普遍存在。通过心理科普培训，我学会了一些压力管理的策略，如运动、放松和调整自己的思维方式。这些方法帮助我更好地面对压力，保持身心健康。另外，我还学习了自我成长的重要性，通过培训中的自我反思和团队合作，我不断地探索和发现自己的潜力和成长空间，提高了自身的能力和自信心。

第五段：总结（200字）

通过心理科普培训，我获得了更多有关心理学的知识，也提高了自己的心理素质。在学习中，我更加了解了人与人之间的复杂性和多样性，也学会了更好地处理与他人的关系和自己的情绪。我相信，这次心理科普培训对于我的个人成长和职业发展都有着重要的影响。我将积极应用所学知识，持续提高自己的心理素质，并与其他人分享心理科学的重要性，让更多的人受益于心理学的启迪。

教师心理教育培训心得篇三

近年来，心理健康问题越来越受到人们的关注。为了提高社会大众的心理健康素养，我参加了一次心理科普培训。通过

这次培训，我受益匪浅，对心理健康有了更深入的了解。下面我将分享一些我在培训中的体会与感悟。

首先，在培训中，我学到了积极的心态对于心理健康的重要性。在现代社会，压力是人们生活中难以避免的一部分。但是，一个积极的心态可以帮助我们更好地面对压力，保持心理的平衡。在培训过程中，讲师鼓励我们通过锻炼身体、学习放松技巧、培养良好的生活习惯等方式来增强抵抗压力的能力。我深刻体会到，只有保持积极的心态，我们才能更好地应对挑战，走向成功。

其次，在培训中，我了解了自我认知的重要性。自我认知是指对自己认同、自我意识和自我控制的认识。在人际交往中，自我认知的准确度会影响我们对自己的评价，从而影响我们与他人的关系。在培训中，我们进行了一些自我认知的练习，比如写自我介绍、分析自己的优点和不足等。通过这些练习，我了解到自我认知有助于建立自信心和良好的人际关系。

第三，培训中，我学习了一些情绪管理的方法。有时候，我们会遇到一些困扰我们情绪的事情，比如压力、情绪波动、恐慌等。在培训中，我们学会了情绪管理的技巧，如沟通、放松和寻求帮助。这些技巧可以有效地帮助我们控制自己的情绪，保持内心的平静。经过实践，我发现当我面对困难时，保持冷静并寻求帮助是最有效的解决问题的方法。

第四，在培训中，我了解到了社交媒体对心理健康的影响。在现代社会，社交媒体已经成为我们生活的一部分。但是，过度使用社交媒体可能会对心理健康产生负面影响，如焦虑、孤独等。在培训中，我们分析了社交媒体的优点和缺点，并学习了适当的使用社交媒体的方式。我现在更加明白，合理地利用社交媒体可以帮助我们与他人保持联系，但是过度使用可能会导致心理问题，因此应该学会正确地使用社交媒体。

最后，在这次培训中，我了解到心理健康是一个持续不断的

过程。我们不能只在培训期间关注心理健康，而是应该将其纳入我们日常生活的一部分。比如，培训结束后，我开始加强锻炼、学习放松技巧，并与朋友分享培训中所学的知识。通过这些方法渗透到日常生活中，我感到自己的心理状态更加稳定和健康。

总而言之，这次心理科普培训让我受益匪浅。我学到了积极的心态对于心理健康的重要性，了解了自我认知的重要性，掌握了情绪管理的方法，认识到了社交媒体对心理健康的影响，并意识到心理健康是一个持续不断的过程。通过这次培训，我更加坚信心理健康是重要的，并愿意将所学的知识付诸实践，以提高自己的心理素质。

教师心理教育培训心得篇四

近年来，随着心理健康的重要性逐渐被人们所认识，心理科普培训逐渐成为社会热点话题。我也有幸参加了一次心理科普培训课程，通过这次培训，我对心理学有了更深入的了解，也收获了许多心得体会。

首先，在培训过程中，我了解到心理科普的重要性。心理科普可以帮助我们更好地认识自己和他人，了解心理健康的重要性，提高应对压力的能力，增加幸福感和满足感。在现代社会，面对日益增多复杂的社交关系和生活压力，心理健康问题也日趋严重。心理科普的普及，可以使更多的人了解到心理健康的重要性，并学会正确的调节方法，减少因心理问题而引发的冲突和矛盾，提高生活质量。

其次，心理科普培训中的案例分享给我留下很深的印象。在培训过程中，心理学专家分享了一些真实的案例，让我们更直观地感受到心理健康问题对人们的影响。比如有一个案例是讲述一个成功的职业女性，在工作压力大和家庭关系紧张的双重压力下，陷入了情绪低落和工作效率下降的困境。通过分析这个案例，我们不仅能够看到症结所在，还可以学到

解决问题的方法。案例分享不仅让我们对心理健康问题有了更深刻的认识，也让我们学会了一些实用的技巧，可以在日常生活中帮助自己和他人。

此外，培训中的互动环节也让我受益匪浅。心理科普培训强调的是互动与参与，通过小组活动、游戏和角色扮演等方式，培训师让我们身临其境地感受到了不同的心理状态和情绪体验。在这个过程中，我们与他人交流和合作帮助我们增强了团队合作的能力，也锻炼了我们分析和解决问题的能力。互动环节还让我们能够更加深入地了解每个人的心理需求和问题，培养了我们的同理心和关爱他人的意识。

最后，心理科普培训也为我提供了一些实用的工具，帮助我更好地管理自己的心理健康。培训课程中，我学到了一些应对压力和焦虑的方法，比如呼吸法、放松训练和积极思考。这些方法虽然看似简单，却对我很有帮助。当我面对压力或者焦虑时，我会运用这些方法来调整自己的心态，更好地应对困境。此外，我还学到了一些倾听和沟通技巧，这对于提高我的人际关系和解决冲突都是很有帮助的。

总之，参加心理科普培训给我带来了许多收获。通过这次培训，我了解到心理科普的重要性，学到了一些实用的调节方法，同时也提高了自己的心理素质和人际交往能力。我相信随着心理科普的普及程度越来越高，人们的心理健康意识也会得到进一步的提高。希望未来能够有更多的人参与到心理科普培训中来，共同促进社会的心理健康和幸福发展。

教师心理教育培训心得篇五

健康的心理是人类生存必备的条件和基础。时代在发展，人们心理健康方面的问题却越来越多。特别是在中学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。作为学校里一名心理教师，常常面对各种各样学生的心理困惑，也就常常感到自己知识与能力的欠缺。

一个学期的教师心理健康培训，感觉收获颇丰，在这个过程中，通过老师们共同的交流研讨，吸取了很多实际经验，这是单纯理论所无法达到的。

通过学习，我懂得了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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其

渗透到学校教育的全过程。

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！

教师心理教育培训心得篇六

11月26日至28日，我有幸参加了x市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，x市的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们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、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。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。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学

活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生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，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。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自已班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的

氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。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，影响着我的生活和工作…今后，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。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！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());