

心理健康中心参观心得体会(大全5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

心理健康中心参观心得体会篇一

自从心理健康中心开设了沙盘治疗课程，我就参加了每一次的课程。沙盘治疗引起了我的兴趣，因为每一次的探究都能带来深刻的体验，让我更加全面地了解自己的内心和世界。在这篇文章中，我将分享我的沙盘体验和我的感受。

第二段：沙盘治疗的基本原理

沙盘治疗是一种心理治疗技术，它是通过操控各种小型物品，例如小人、树木和石头，来构建景象，反映在人们心理和精神上的纷繁复杂的情感和心理状态。沙盘治疗能够帮助我们进一步了解自己的内心，探究身心问题，并且提供一个安全的、非批判性的环境，无论是某种想法、经验或情感，都可以得到尊重和理解。

第三段：沙盘治疗的具体体验

在沙盘治疗的过程中，我发现自己通过沙盘场景的构建，能够打开内心的话匣子和将深埋在心底的内心问题逐渐揭露出来。例如，在一个沙盘场景中，我构建了一个城市的场景，这个城市被封锁了，无论是什么原因都无法出城。透过这个沙盘场景，我开始逐渐探究自己对人际交往的恐惧及焦虑问题，并且发现了自己对社交场合的恐惧。通过沙盘治疗，我得到了自我启示，帮助我更好地理解自己的心理状态，也让

我更加意识到心理健康的重要性。

第四段：沙盘治疗的意义

沙盘治疗的最大的意义在于帮助我们更好地探究和理解我们的内心世界，以及为我们提供一个能够帮助我们自我成长和发展的平台。在沙盘治疗的过程中，我们可以尝试处理我们的焦虑和恐惧，以及探索我们心灵深处的问题。同时，沙盘治疗为人们提供了一个安全的、非批判的环境，让我们有机会接受自己，并且促进我们向主观实在的深度探索。

第五段：总结

通过沙盘治疗，我深刻地了解自己的心理和精神状态，也得到了不少启示，让我更加意识到自己需要关注自己的心理健康情况。当我们遇到困难或者问题时，选择一种适合的治疗方式是我们的责任。因此，我们需要尊重自己内心的声音，寻找适合自己的方法来处理自己的问题，让自己走向心理健康的道路。

心理健康中心参观心得体会篇二

本学年，我担任高xxx班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学

因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开

班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

- 1、确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

- 2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的方案。

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

心理健康中心参观心得体会篇三

心理健康管理中心是一个服务于学校师生心理健康的机构，提供各种心理辅导、咨询和支持，以改善学生在学校与生活中的心理状态。该中心的工作人员包括心理咨询师、心理治

疗师和心理教育师等，旨在帮助学生更好的处理情感困难、提高自我意识、增强应对压力及与他人沟通的能力。

第二段：我在心理健康管理中心的心得体会

在心理健康管理中心实习期间，我深刻地体会到心理疾病与身体疾病一样严重，同样需要得到医学和社会的重视。每位咨询师都是十分专业的，其专业素养和个人情感经验都是得到极大的锻炼和提升。在接待学生时，他们会认真倾听，针对学生不同的心理问题进行细致的评估，并给予恰当的心理咨询。对于我的成长，也得到了很大的帮助。

第三段：心理健康的重要性

心理健康在人的成长与发展过程中发挥着至关重要的作用。心理问题如果不及早干预和解决，就会影响到学生的生活和学业，严重的导致学生的长期失落和沮丧。如果得到良好管理和辅导，那么学生就能更好地应对压力，克服挫折，发展积极健康的人格，更加自信地面对人生挑战。

第四段：心理健康管理与学校教育

心理健康管理是学校教育管理的重要组成部分。学校在注重学科知识的同时，也应该重视学生精神、情感和社交层面的需求。学校应该加强师生的口碑宣传，鼓励更多的学生们来到心理健康管理中心，这不仅是对自我管理的尝试，更是尊重自身权益和维护精神健康的关键。

第五段：结语

心理健康管理中心是一个反映社会与学生心理健康管理现状的重要机构。它的意义在于为解决学生心理困难价值舞台，为推动学生的成长和发展做出贡献。我们应该一起携手，共同关注并加强学校心理健康管理的力度，为学校营造一个更

加健康的氛围和文化。

心理健康中心参观心得体会篇四

为期四天的心理培训今天下午16:30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，（15日）因为要参加学校群众路线的学习（一天）没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

一、感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。对心理学的认识更深了一步，本次培训的内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得最有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领头羊是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。（常听说是倾诉垃圾）在16日晚（19:30——21:50），我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天，俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例，已经做了15

次咨询，但效果不是很好，她叙述完之后，四大流派向她提问，该老师对8位代表提出的问题进行回答，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张，又非常有意思的，让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲，通过今天的活动，她收获了很多，促进了自己的反思，知道了问题所在，促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多，但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。我突然想到一句话。不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

二、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

四天的会议中，组织方安排了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进行，这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日，分别安排了“催眠治疗应有与发展”“cbt工作坊”“后现代心理学应用”“表达性心理治疗在中国的发展与应用”四场同时进行；16日下午同时安排了“生活体验疗法实践”“回归疗法的应用与案例展示”“临床与咨询心理学中的伦理问题”“儿童心理障碍的家庭治疗”“声乐心理治疗及在上海的实践”“精神分析视角下的精神创伤”“压力管理的团体干预”“整合家庭治疗”“韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版”9场同时进行，17日也是几场同时进行。很多内容，自己都想参与，但无分身技术，只能参与其中一，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟

的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么狠招，教学成绩这么好？校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别

多，我被两个这种好学精神而感动，我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

心理健康心得2

心理健康中心参观心得体会篇五

作为一名心理学研究生，我在大学期间接触了很多关于心理健康的知识。但是，即便如此，我仍然认为自己的心理健康不够稳定。于是，我来到了心理健康管理中心，通过这一段时间的治疗，我深刻认识到了心理健康管理中心的重要性，并从中获得了很多启示，下面我将从五个方面分享一下我的心得体会。

首先，治疗师的专业程度。作为一个心理健康管理中心的重要组成部分，治疗师的专业素养可谓关系到治疗效果的成败。治疗师不仅需要具备扎实的心理学专业知识和丰富的临床经验，更要能够倾听病人的心理需求并根据不同的个体情况制定出不同的治疗方案。在心理健康管理中心的治疗师都非常专业，他们的细致耐心和专业水准深深地打动了我。

其次，治疗过程的科学性。与普通心理咨询不同，全面的治疗方案，个性化的治疗服务，还有每一位治疗师细致的个案管理制度都是治疗过程中科学性的体现。心理健康管理中心采用了各种科学的手段如认知行为疗法、心理动力学疗法等，让病人得以通过越过自我和他人的限制、克服对过去的痛苦、建立良好的心理和社交关系。治疗过程中的这些科学手段，让我感到了病人身心的重建和健康，为此我感到十分惊异。

第三，调节情绪的能力。在心理健康管理中心，病人不仅要接受专业的心理治疗，还能够积极参与以及运用所学的放松技巧，在释放压力上达到好的效果。如深呼吸、冥想、音乐疗法等都是很好的缓解情绪的方法。在治疗结束后，我深深体会到了这些技巧的好处，这些工具让我可以轻松的调节自己的情绪、舒缓自己的紧张和压力。

第四，顺应社会发展的趋势。随着人们生活环境和生活方式的改变，日常工作与生活中的压力也不断增加。而心理健康管理中心的出现，正是会时代发展的需要，它为人们提供了专业的心理治疗服务。因为在当下时代，各种压力会使人的压力增大而导致身心俱疲，心理健康管理中心为当今社会发展趋势注入了健康向上的文化。

最后，心理治疗的效果。在心理健康管理中心的心理治疗是系统的、全面的、个性化的，使得病人得以真正从心理上得到缓解并且得到信任和舒适感；治疗师能够积极和病人在沟通中交流意见并还原其心理状态，这使得病人在治疗后的人际交往中变得更加健康和积极。我自己在治疗心理健康问题初期，感到十分压抑和束缚，但是，在心理健康管理中心的治理下，我克服了这些问题，重新振作起来，从而在生活中得到了更多的能量和信心。

总之，我在心理健康管理中心获得了很多智慧和经验。作为一名正在成长的心理学研究生，我的感受是这里是一个公正、公平、专业的心理治疗机构，给我的启示就是：清晰地认识自己的内心，感受内心的动态变化，提高对生活的感知能力，从而快速解决内心问题。通过敞开心扉经过专业治疗，病患者可以更好的维持自己的心理健康，并最终达到心理平衡。