心理咨询培训心得(汇总16篇)

在实习结束之际，写下一篇实习心得能够帮助我们更好地反思与总结这段实习经历。教学反思是教师专业发展的必经之路。

心理咨询培训心得篇一

20xx年新年伊始，在上级领导和学校领导的安排下，我参加了济南大学心理咨询师培训。很高兴，我能参加济南大学心理咨询师培训，和专家教授们零距离的交流，收获不少，真的！令我欣喜若狂！培训中聘请了国内知名的心理咨询师专家 4 名，专家从不同 侧面，不同领域，结合教师自身，恰如其分的为我们分析人的心理认 识及对人生的规划。

会后感受颇多，特总结如下：

1、 “丰富理论，提升经验，选择行动” ，作为本次活动的宗旨。槐荫区教育局主持会议，少年宫杨书记最后做出要 求，要求大家珍惜本次学习机会，多听，多问，多交流，把好的经验 带回去，起到传送带的作用。从这些不难看出，咱们槐荫区教育局非常重视本次会培训，也挖空心思，想学校之所想，科学治校，学生健康学习，培养好 种子教师， 点燃教育心理机制， 带动广大教职工提高认识， 统一思想， 空前绝后，意义重大。

2、学习内容理论层次高，深入浅出，贴近实际。 要先了解学生的心理疾病，教师首先学习高层次的理论，化理 论为经验，实施心理帮助，为求助者提供合理的心理协助，制定一套 适合求助者的解决路径，使求助者真正内心解扣，行为有度，生活愉 快。

分析，反复推敲案例中每一个心理问题产生的根本原因，发

展趋势，解决途径。最后，有专家面对面的解决老师们的疑惑，使我们大开眼界，升华了自己的理论知识，同时为今后参与这一新型课程 打下良好的基础。大家一致表示，不枉此行，感受终生。

4、每时每刻，学习是永不变的真理。 任何职业的成功，都有为人不知的艰难。通过专家介绍国内外的 成功人士的案例，心感自己的渺小，认识浮浅。所以，我将把这次培训的精神深入领会，反思自己，帮助身边的同事、学生解决各方面的心 理问题，真正把大会精神落实到实处。 怀着几分生活的倦怠，敞开微微干涩的心灵，吸吮着盼望已久的甘甜，让他，美美的滋润着我的心田。

精彩的案例，精到的点评，幽默睿智的语言，让我沉醉于其中。我唯恐听掉了一句话，奋力的拿着笔头，不停的做着笔记，但我手中的烂笔头，哪里赶得上教授们的妙语连珠！
“心理素质是一切素质的核心的归宿。”

总之，我们年轻一代将不会辜负上级领导的信任和关怀，从点滴 开始，开阔思维，永不放弃，为我区心理咨询工作当好排头兵，做好 种子教师的榜样，培养更多的心理健康的接班人。

心理咨询培训心得篇二

一直以来，在我心中，心理学是一门很神奇的学科，它似乎可以遇见未知的心理世界，而心理咨询师这个职业对我来说更是神秘又充满着吸引力。在书店经常看到关于心理学科的书籍，总觉得不可思议，却非常向往，试想一下，如果我能够走进心理学，用心理学的知识与学生交流，预测他们的言行，帮助他们解决学习、生活中的各种困惑；又或是帮助自己控制、排解工作、生活、情感上的一些小情绪，那是一件多么令人快慰的事。

今年的7月份，机会来了。由于株洲市教育局高度重视青少年的心理成长，为青少年积极健康成长保驾护航，特制定了培训心理咨询师的三年计划，而我有幸参加了株洲市教育局组织的为期五天的三级心理咨询师培训学习，通过几天的学习，我受益颇多。

本次培训主要由华夏心理辅导中心负责，开班之前，主办部门的领导专门部署相关工作，为这次学习提供了便利的条件和舒适的环境，学习期间市局领导经常来过问大家的学习情况，充分展现了对教师成长的重视和关爱，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让我深深为之动容，温暖着、激励着我。

担任本次培训授课的老师都是经验丰富的专家学者。比如第一天讲学的曲伟杰老师，他用独特的“曲式”幽默和博学识广紧紧地抓住了参培老师的心，让我们时而哄堂大笑，时而蹙眉深思，时而埋头疾书，他为本次培训学习书写了一篇精彩的序章。第二天为我们授课的是邱霞老师，听黄越老师介绍说邱老师是第一期的学员，她的认真、好学感动而我们，也更加激励和坚定了我们要走上心理咨询师之路的决心，邱老师在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论和心理咨询师培训学习有了形象的理解。接下来的两天，陪伴我们一起培训学习的是温柔优雅的徐明芳老师，她是一位资深历深的心理咨询师，也是一位善教巧教的老师。她知识涵盖面广，使我们学员在最短的时间内学到最多的知识，因为徐老师讲课时加上了很多的案例讲解，又为课堂增加了不少趣味，而少了传统学习的枯燥。已经五十多岁的蒋方老师为我们进行了网络学习指导，听她的课如沐春风，她的和蔼，他的乐观、耐心授教，让我们度过了一个美好而又很有收获的夜晚。总之，在每位老师的教学过程中，学员们彻底被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染，将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使参培老师们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的

盛宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

当然这次培训，我也碰到了很多的困难。学期短，内容多，基本上是一、两天本书，有时候，晚上也不间断培训。这几天，每天晚上基本上要到12点左右才能休息，每天忙得像陀螺一样。现在回想起来，这恐怕是我有史以来参加培训最认真的一次吧！

这次培训，收获太多，我像一个永远不知道满足的学生一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多对我的教学工作、个人的精神生活都有很大帮助的知识。心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。曲老师和徐老师不断强调“学心理咨询是助人又自助的”，因为咨询师在帮助别人的同时也在自我成长。那我想，参加本次心理咨询师培训学习最先获益的就是我自己了。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，提升工作理念，并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。同时，我也信心备至，期待着将所学的技能有效地应用在今后的工作中，促进教育教学效果更上一个新的台阶。

心理咨询培训心得篇三

8月16日至8月27日，在学生处的组织下，我系三名辅导员来到了中大培训中心进行了为期十二天的三级心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅，培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有心理咨询师培训学习心得了形象的理解。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名辅导员，所面对的是高校学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于大一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。离开了家庭，离开了自己生长的地方。纵然是在高中时期表现十分优秀的学生，可是来到大学后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要辅导员对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名辅导员，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

咨询师面对来访者是没有对与错之分的’，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是辅导员，是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出自己的真实想法，这对辅导员的思想心理辅导工作也是极有便利的。

做了一年的辅导员工作，对学生的了解也越来越深入了，也

越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，为了能拿奖学金而拼命读书。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是个独行侠。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要辅导员的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞，也为我

日后工作的顺利开展增强了信心。

心理咨询师培训学习心得

心理咨询培训心得篇四

今年暑期，在上级领导和学校领导的安排下，我参加了武汉大学心理咨询师培训。很高兴，我能参加武汉大学心理咨询师培训，和专家教授们零距离的交流，收获不少，真的!令我欣喜若狂!会上聘请了国内知名的心理咨询师专家4名，专家从不同侧面，不同领域，结合教师自身，恰如其分的为我们分析人的心理认识及对人生的嬗变规划。会后感受颇多，特总结如下：

1、“丰富理论，提升经验，选择行动”，作为本次活动的宗旨。

武汉市教育局主持会议，基教科强科长最后做出要求，要求大家珍惜本次学习机会，多听，多问，多交流，把好的经验带回去，起到传送带的作用。从这些不难看出，市局非常重视本次会议，也挖空心思，想学校之所想，科学治校，学生健康学习，培养好种子教师，点燃教育心理机制，带动广大教职工提高认识，统一思想，空前绝后，意义重大。

2、学习内容理论层次高，深入浅出，贴近实际。

要先了解学生的心理疾病，教师首先学习高层次的’理论，化理论为经验，实施心理帮助，为求助者提供合理的心理协助，制定一套适合求助者的解决路径，使求助者真正内心解扣，行为有节，生活愉快。

3、“讨论沙龙”是本次研讨会的一大亮点。

13日晚和14日下午我们交流小组进行了组内学习交流，各抒

己见，案例分析，反复推敲案例中每一个心理问题产生的根本原因，发展趋势，解决途径。最后，有专家面对面的解决老师们的疑惑，使我们大开眼界，升华了自己的理论知识，同时为今后参与这一新型课程打下良好的基础。大家一致表示，不枉此行，感受终生。

4、每时每刻，学习是永不变的真理。

任何职业的成功，都有为人不知的艰难。通过专家介绍国内外的成功人士的案例，心感自己的渺小，认识浮浅。所以，我将把研讨会的精神深入领会，反思自己，帮助身边的同事、学生解决各方面的心理问题，真正把大会精神落实到实处。

怀着几分生活的倦怠，敞开微微干涩的心灵，吸吮着盼望已久的甘甜，让他，美美的滋润着我的心田。

心理咨询培训心得篇五

“学习是一种福利”，的确，学习是紧张而忙碌的，但又是充实而快乐的，我的`确有幸到了享受“学习”这种福利□20xx年10月19日至10月21日，在教育局的组织下，我来到了山东省对外贸易职业中专进行了为期三天的中小学教师心理健康教育培训。这次培训真是令人获益匪浅。

青岛新阳光心理研究所所长李克富教授、泰山职业技术学院韩玮处长、泰山学院陈淑萍教授以及泰山医学院冯宪萍教授授课太精彩了。在每位老师的教学过程中，我都被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染。几位教授将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使我得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的晚宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，满足了每个学员成长需求和工作需求。

培训期间，培训老师从基础心理学开始介绍，在讲解教材的同时，还结合了自身的经验。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名教师，所面对的是学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于初一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。纵然是在小学时期表现十分优秀的学生，可是来到中学后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要教师对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名教师，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

记得培训的时候有个教授在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出

自己的真实想法，这对教师的思想心理辅导工作也是极有便利的。

做了两年的教学工作，对学生的了解也越来越深入了，也越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是个独行侠。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们教师要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分

因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要教师的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞。我既有了观念上的洗礼，也有了理论上的提高，既有了知识上的积淀，也有了咨询技术的增长。这是收获丰厚的三天，也是促进我们教学上不断成长的三天。通过学习，也为我日后工作的顺利开展增强了信心。

心理咨询培训心得篇六

“生而永学，学而永生”岳阳广播电视大学这八个金色大字深深的印在我的脑海。今年的暑假我又一次踏进了电大的.校园，开始了为期十三天的心理咨询师培训，炎热的天气阻挡不了学习的热情和脚步。我一直对这门研究人类心理的学科充满兴趣和向往，能参与这次培训我感到十分荣幸。培训期间，真心感谢三位专业的心理咨询老师给我们讲解了系统的心理学知识，深入浅出，带我们一起探索神秘的心灵世界。还要感谢班主任方老师默默地付出，细心的安排，为我们营造了舒适的学习环境。同时，我认识了很多优秀、勤奋的同学们，他们给我的帮助和激励让我非常受益。

的成长。在此次的学习中，我了解了不同年龄段学生的心理特点，学会了“非暴力沟通”的方法，不给孩子贴标签，也不断的开始反思平时教育工作中出现的问题。一例例血淋淋的中小学生跳楼事件以及恶劣的校园暴力事件正在警醒我们提高和培养学生的心理素质是多么必要。要帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。

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包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，

也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为往往由于学习成绩好这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如一些“好”学生由于长期被宠、被捧，还有一此家庭条件好的，平时没有受到什么挫折的，心理承受能力已变得极脆弱稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，最后甚至走上犯罪道路。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

要在人力物力方面加大投入，虽然有些学校有这方面的材料和计划，那只不过是应付检查。各任课教师在各科教学中要渗透心理教育，优化学校、班级文化心理环境，开展心理辅导工作、开设心理辅导课，加强学生心理辅导和心理训练。总之，软件和硬件两手都要抓，并且要取得上级有关部门的支持和帮助。今后我要以这次学习培训为契机，我把要传授的心理知识寓于工作之中，让学校、学生潜移默化地受到心理健康教育。让学校在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。从而更加全面提高学生的心理素质。

本次培训让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，对我今后的工作具有很大的帮助。同时，我感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去，不断的学习成长！

心理咨询培训心得篇七

7月15日至11月16日，在市教委的组织下，我参加了为期半年的心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅。培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重。

在工作中会遇到这样的学生，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，所以常常不合群，独来独往。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢?就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

通过这一次培训，让我懂得了，作为一名老师，我们不仅要给孩子们传授知识还要关心孩子们的健康成长，特别是心理健康。

心理咨询培训心得篇八

精选心理咨询师培训学习心得(一)

其实真正让我打算学习这门知识的源头，还是自己的家庭生活，我现在的孩子上小学一年级，因为是小女孩，以前总是特别乖，但是去年开始有了很大的变化，有些叛逆，还敢顶嘴，我有时气不过就开始上演家庭暴力，可过后又非常后悔，总觉得特别内疚，亏欠孩子，每次都是这样，不打忍不住，打了就后悔，自己内心十分煎熬痛苦，直到有一天，和我的一位朋友聊起来，她强烈推荐我去学习一下心理咨询师，她说她自己已经学习了7年，现在是国家二级心理咨询师，她说学习这门知识可以更好地与人相处，可以使自己变得轻松快乐等等，如果学习好的话，还可以参加全国举办的心理咨询师考试，可以拿到相关证件，在当今社会，多一项技能总是好的。于是我就心动了，在2014年3月19日到5月11日这段时间，我有幸参加了甘肃太昊职业培训学校举办的第十八期三级心理咨询师的培训学习。

培训开班仪式的当天，我见到了慕名已久的甘肃太昊职业培训学校校长莫兴邦，他有很多头衔。首先是开场白，莫校长知识面很广，见解独到，让我受益匪浅，尤其听到莫校长说“救人须自救”，我觉得从心理上达到了共鸣，我更加坚信我要努力学习，可以自我“救赎”，使自己内心有个升华，可以更好地在家庭、单位做好自己分内工作，扮演好自己的角色。

学校很贴心地为学员提前发书，以便学员们先开展自学，学校整体学习时间安排在每周的周一到周四晚上，周六周日白天，由于个人工作原因，未能去现场听课，感觉有些遗憾，但是学校把每个老师的讲课录音上传到qq群中，方便学员们下载收听，培训老师首先从基础心理学讲起，依次是发展心理学、社会心理学、变态心理学、心理测验和心理咨询，最后是心理技能，每个老师都有自己独特的风格，每节课听完

都有收获，在5月2号、3号，学校为大家请来了南京大学的高学德博士，为大家串讲了一下所学的内容，之后再5月11号莫校长页亲自上阵，为学员们答疑解惑，莫校长为人和善，客气有加，很受学员们的喜欢。

到了5月17号，考试的日子到了，我们来到了西北师范大学，这里是国家职业资格全国统一鉴定兰州考点，早上八点半到十点是职业道德考试，十点半到十二点半是职业技能考试，考试是检验自己学习效果的最好办法，我有信心。随后在田家炳教育书院我们第十八期的学员们合影留念。

回想前两个月的点点滴滴，竟有些感动，工作9年了，从来没有这样充实过，感觉又回到了上学那会儿，心里满满的·····在今后的工作学习中，我还将继续努力，学以致用。

参考心理咨询师培训学习心得(二)

在教育局、活动中心乌兰图雅老师的组织下，我旗几十位心理咨询师及各中小学、幼儿园分管心理健康教育的领导来到乌一中进行为期两天的培训，这次培训真是令人受益匪浅。培训期间，老师在讲解知识的同时，还结合了自身的经验案例，让我对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。培训的吕老师从四个模块开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能、评价等心理学知识。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询对象是心理正常人群中不健康的。在这期的培训中，我受益颇多，感慨万千。

一、领导重视，关心倍至

近几年来，心理咨询工作引起了基层中小学、幼儿园的高度重视，工作自然成了新时期教育工作的排头兵与特种兵。要

做好心理咨询工作就需要有一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在教育局领导高度重视下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班仪式上，我旗教育局局长肖海福同志作了重要讲话，苏雅拉图老师专门部署了相关工作，学习期间对我们的学习情况还经常过问，充分展现了上级领导对基层的关爱之情，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

二、学员勤奋努力，受益匪浅

这次培训，大家一致认为，收获太多。培训前，我们进行预习;培训中，我们认真听课，记录笔记;培训后，继续大量的习题练习，发现不懂的地方或有疑问的地方，及时向老师或学员请教。觉得学习心理咨询，还能学习到很多与我们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益颇多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，促进自我成长，提升工作理念等方面有了很大的提高，并在服务意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。

经典的心理咨询师培训学习心得(三)

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名辅导员，所面对的是高校学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于大一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。离开了家庭，离开了自己生长的地方。纵然是在高中时期表现十分优秀的学生，可是来到大学后，突然间这种优越感消失了，那一种

失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要辅导员对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名辅导员，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是辅导员，是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出自己的真实想法，这对辅导员的思想心理辅导工作也是极有便利的。

做了一年的辅导员工作，对学生的了解也越来越深入了，也越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂

亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，为了能拿奖学金而拼命读书。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是个独行侠。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢?就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要辅导员的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞，也为我日后工作的顺利开展增强了信心。

模板心理咨询师培训学习心得(四)

一、我不仅学到了一些心理咨询师实操技能，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以

健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。

二、在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

三、如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚我们管教工作责任重大，并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。

优秀的心理咨询师培训学习心得(五)

得知心理咨询师培训学习的这个消息时，我没有多想就去校长办公室报了名，学校有三位老师报了名，但是最后我被批准;所以，这个培训学习对我来说是个难得的机会。有位比我年轻几岁的老师一天很突兀地问我：,你多大了?',怎么啦，我很老吗?',不是，心理咨询师培训要考试，我都不愿意参加这样的培训?'原来是这样。

7月5日至7月9日五天的学习，我完全是是一个很,听话‘的学生：每天6点不到起床，6点20分出门。因为我家住田心研究所，没有直达车到北师大，坐106路车然后坐30路，有时候没赶上106路，我得坐34路然后转35路，再转30路。有两次我都打的，怕迟到对不住上课的老师。上课的5天时间里，认真听课，作笔记，感觉时间很紧张，自己有很大的压力。

这几天的学习，又使我的心灵得到一次净化，使我的精神得到一次成长。曲老师的课,高深‘，但是，其中的奥秘我似乎有所领悟：,人的成长就是一次次‘顿悟’的过程，经过一次次‘成蝶’蜕变的苦痛，最终成为他自己!一个具有完整人格的人!‘其中的5种疗法都是我们在成长路上或多或少需要的,清新剂‘。想想，原来我自己已经在不自觉地运用着这些方法,修炼‘自己。几十年的成长道路上，我哪些诸如：读名著，读名人传记和励志书籍，写日记(11本厚厚的日记)以及睡前放松和冥想都是我健康成长的历程，因为有这些东西陪伴，我才走过了很多不平坦的人生路。

第二天，邱霞老师的课很,赶‘，但是，有谁不给这位老师,竖起大拇指‘呢：站着上课，严格的时间概念，对学员认真负责的态度。虽然一本厚厚的理论书在一天的时间里串完，收获还是很多。最难忘的是那天晚上，我和邱霞老师的,信任之旅‘，我们彼此在不熟悉的情况下，把自己交给对方。我明白了一个道理：和人相处需要,信任‘如果信任一个人，即使没有,光明‘，心灵仍然不会害怕。接下来的,自我介绍‘，我第一次在不熟悉的人群中完全打开了自己的心，获得了前所未有的,快乐和放松‘。我很感动也很感谢有这样一次体验。

第三天和第四天，我享受了徐老师带给我,好好爱自己‘的心理咨询师这个角色的课程。虽然离这个,角色‘还很遥远，但是，徐老师课程的要领,好好爱自己‘对我触动很大，以后我要好好爱自己，不能早饭不吃就上班，只有好好爱自己的人才能更好地爱身边的人。

第四天晚上蒋老师短短几十分钟的课程让我又一次感受到了,成长‘的动力，一个要退休的老师尚且如此好学，我怎能不努力,完善自我‘。

最后一天，谢老师的课清晰明确，心理测量技能教学很娴熟。可惜时间有限，我还有很多问题需要解决。

5天的时间里，每天我都看到了黄越老师阳光般的,笑容‘，我都感受到谭光华老师一起跟班学习,认真‘!5天的培训，只是一个很短的过程，而心灵的成长却是,永远在路上‘的境地，希望我自己在,心理学学习的过程里‘获得更加,完善和幸福的自我‘。

心理咨询培训心得篇九

最早接触心理学知识是在师范学校十六岁正值青春懵懂之际，被心理学那神秘外衣所吸引。

最初接触心理咨询是在n年后，当社会变得越来越复杂多元，当人际关系日趋敏感而世俗，家庭、生活、工作有一种无形的压力迫使我不知不觉地想去探寻一种能量，让我更加胜任我的工作，让我和这个多元的社会更加和谐，让人际关系更加友善，让我的家庭生活更加美满，摸索了很久，思考了很多，终于明白，那就是要找到一个更好的自我，这也是我来培训的目的。

十九天的培训，对于我来说是很辛苦，但还是觉得过得太快了，虽然没有让大家认识我，但却认识了那么多各行各业，性格迥异的学员，还聆听了那么多心理门派的名家大师的字字珠玑，尤其感谢张业祥老师让我不惑之年茅塞顿开，让我明白了咱要活到老，学到老，开脑洞到老。多才多艺，文武双全，独一无二的张老师，我喜欢。这短短的十九天里，从基础心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学、测量心理学、咨询心理学到咨询技能、诊断技能、测量技能，可

以说，一路走来，我学得好辛苦，可我却学得很充实，虽然长时间的听课已经是几十年前的事了，但我依然听得两眼放光，学得津津有味。无论是资深，极具亲和力的陈建华教授，才貌双全、技艺超群的美才老师，执着敬业、接地气的李阳老师，沉稳淡然、秉承张氏门派风格的郑霞老师，绞尽脑汁、苦口婆心给我们讲解测量的刘欢博士，尤其是我最最喜欢的优雅、美丽、博学、宁静、温柔的还夹杂着些许小可爱的杨琳老师无不给留下了深刻的印象，带给我陪伴永生的回忆。

学习期间，每天晚上我都把我白天的收获，把一些新知识、新观点在空间记录下来，我的朋友们在每天等着我更新空间，真可谓是我在南大学心理，我的朋友在我的空间学知识。我在南大被老师开脑洞，我在空间给朋友开脑洞。呵呵，心理咨询师培训让我找到更好的自我，让我的家人，朋友，学生更幸福。

最后，还有几句话，如果我没有说，我永远无法原谅自己。那就是：感谢热情贴心的林老师，感谢辛苦美丽的杨老师(班主任)，还要感谢从未谋面的善良亲切的何老师，培训因你们而更精彩。

心理咨询培训心得篇十

岳教授那渊博的知识、幽默风趣的语言、灵活多变的授课方式，面对学员提问侃侃而谈，这一切都使我不由得对他肃然起敬，他不仅在知识结构上使我们得到了很大的提高，而且在品格上也使我们对他有了更深刻的认识，清晰了思路。通过这次培训，使我对心理咨询师这个职业有了更深层次的理解，不像当初所想的那么简单，让我明白了自己所肩负的责任，深深的体会到了办这次心理咨询师培训班的必要性和重要性，面对目前中小学心理健康教育的现状，必须通过正规培训使心理咨询师更职业化、专业化，方能胜任。

岳教授的几个个案分析，运用的技巧对我今后的工作有很大

的帮助，如在咨询中入手靠同感力、分析靠洞察力、成长靠觉察力、对话靠沟通力的技巧使我豁然开朗。在咨询过程中听和说的技巧是多么重要，不仅要站在求助者的角度和位置上，理解其内心感受，了解其内心世界，还要会洞察辨别求助者所要掩饰的问题，找准切入点与其沟通展开分析，让求助者自己去发现问题，自我完善。

岳教授在咨询过程中运用的催眠疗法，让我打开眼界，以前我知道有这种疗法，但不知怎样运用效果良好，现在我清楚的认识到催眠疗法的重要性和必要性，并且也懂得了如何去运用，这给了我又一次成长的机会。最让我记忆犹新的是房树人的投射分析，岳老师让我们每个人不受任何限制和约束的去画一幅房树人图画，就是想怎样画就怎样画。我是从左到右，先画了一个大大的人，又画了一颗跟人差不多大的树，最后画了两个不大的房子，一前一后。画完后，岳老师说:“先画房子的举手”。大部分人举手了，先画树的一部分人举了手，先画人的只有我们两个人举手。岳老师看了我的画，说这正是他想要的，我茫然了，老师让我投射分析一下自己的画，当时我也不知自己为什么这样画。通过岳老师的投射分析，我清楚了自己为什么这么画。是我现在的家境，让我无意识的想自己强大，撑起这个家，照顾好家里的每个人。因为现在我的家里的每个人都需要我的关爱和照顾，我也想照顾好每个人，让他们有一个健康的身体，快乐的生活，可是现实总是事与愿违，没办法，在工作单位我不能不干好自己的工作，在家里，我的婆婆得了重病，公公正在北京陪着治疗，我婆婆的父亲，我的姥爷92岁了，没人照顾，送去了敬老院，我要经常去看他替婆婆尽孝。老家还有95岁的老公公需要我经常去照看，本想接他来我身边照顾着方便，可他一怕我受累，二怕我们都去上班了，他自己在家孤单无聊，不来。自己的母亲也因有糖尿病需要经常去呵护。这就是我要强大的原因吧!心理学真的很奇妙!能通过人所做的事投射出心灵的呼唤。我要好好学，好好领悟，好好做，做一个训练有素的心理咨询师。

在今后的咨询过程中，我会细心倾听学生的心声，让他们述说出自己内心的所有苦恼和无奈，同时让学生感受到他被注意，被尊重，被理解，被信任。理解学生的所感，所思，所为，不管他们的想法多么可笑，多么幼稚，不管他们的行为多么无理，多么荒谬，知道在学生自己的思维里都有其合理性，不是他自己的错，是环境所造就，给了他这样的感觉。我要运用所学技巧让学生自己感悟，自己明白，怎样看待身边的人和事，使其自我接纳，自我完善，自我成长。

咨询师想要的最佳效果是:咨询后的求助者在今后的生活中能遵循黄金规则:“像你希望别人如何对待你那样去对待别人”，就不会有太多的烦恼。

心理咨询培训心得篇十一

得知心理咨询师培训学习的这个消息时，我没有多想就去校长办公室报了名，学校有三位老师报了名，但是最后我被批准;所以，这个培训学习对我来说是个难得的机会。有位比我年轻几岁的老师一天很突兀地问我：,你多大了?‘,怎么啦，我很老吗?‘,不是，心理咨询师培训要考试，我都不愿意参加这样的培训?‘原来是这样。

7月5日至7月9日五天的学习，我完全是是一个很,听话‘的学生：每天6点不到起床，6点20分出门。因为我家住田心研究所，没有直达车到北师大，坐106路车然后坐30路，有时候没赶上106路，我得坐34路然后转35路，再转30路。有两次我都打的，怕迟到对不住上课的老师。上课的5天时间里，认真听课，作笔记，感觉时间很紧张，自己有很大的压力。

这几天的学习，又使我的心灵得到一次净化，使我的精神得到一次成长。曲老师的课,高深‘，但是，其中的奥秘我似乎有所领悟：,人的成长就是一次次‘顿悟’的过程，经过一次次‘ 成蝶’蜕变的苦痛，最终成为他自己!一个具有完整人格的人!‘其中的5种疗法都是我们在成长路上或多或少需要的,

清新剂‘。想想，原来我自己已经在不自觉地运用着这些方法,修炼‘自己。几十年的成长道路上，我哪些诸如：读名著，读名人传记和励志书籍，写日记(11本厚厚的日记)以及睡前放松和冥想都是我健康成长的历程，因为有这些东西陪伴，我才走过了很多不平坦的人生路。

第二天，邱霞老师的课很,赶‘，但是，有谁不给这位老师,竖起大拇指‘呢：站着上课，严格的时间概念，对学员认真负责的态度。虽然一本厚厚的理论书在一天的时间里串完，收获还是很多。最难忘的是那天晚上，我和邱霞老师的,信任之旅‘，我们彼此在不熟悉的情况下，把自己交给对方。我明白了一个道理：和人相处需要,信任‘如果信任一个人，即使没有,光明‘，心灵仍然不会害怕。接下来的,自我介绍‘，我第一次在不熟悉的人群中完全打开了自己的心，获得了前所未有的,快乐和放松‘。我很感动也很感谢有这样一次体验。

第三天和第四天，我享受了徐老师带给我,好好爱自己‘的心理咨询师这个角色的课程。虽然离这个,角色‘还很遥远，但是，徐老师课程的要领,好好爱自己‘对我触动很大，以后我要好好爱自己，不能早饭不吃就上班，只有好好爱自己的人才能更好地爱身边的人。

第四天晚上蒋老师短短几十分钟的课程让我又一次感受到了,成长‘的动力，一个要退休的老师尚且如此好学，我怎能不努力,完善自我‘。

最后一天，谢老师的课清晰明确，心理测量技能教学很娴熟。可惜时间有限，我还有很多问题需要解决。

5天的时间里，每天我都看到了黄越老师阳光般的,笑容‘，我都感受到谭光华老师一起跟班学习,认真‘!5天的培训，只是一个很短的过程，而心灵的成长却是,永远在路上‘的境地，希望我自己在,心理学学习的过程里‘获得更加,完善和幸福的自我‘。

心理咨询培训心得篇十二

在团体训练中，我们两两一组做了“人生旅途”的游戏。甲扮“盲人”乙作“拐”，楼上楼下走一程，然后互换角色，分享游戏心得。游戏中当我扮演盲人时，我感到自己实实在在、真真切切在黑暗中走了一回，我不知道是谁在作我的“拐”，就在我回到起始点的时候，我还弄不清楚谁是我的“拐”，我的“拐”是男还是女。游戏时间不长，但我却真实地感到黑暗的漫长。

人们并不害怕黑暗，而是害怕黑暗中的事物。如果蒙上我的眼睛，让我一个人重走游戏走过的路程，或许我根本就没有胆量。我着实应该感谢我的.“拐”。

游戏中，我深切地体会到，盲人是需要依靠的。行走中，我不自觉地向我的“拐”倾斜，上下楼梯时更是如此。

心理咨询培训心得篇十三

对于心理咨询师这个职业，我一直觉得很神秘，在书店中经常看到类似于“读心术”这样的书，总是觉得不可思议，但又是非常向往，试想一下，如果我能够了解所有人的心思，预测他的一举一动，那将是一件多么牛的一件事情。其实真正让我打算学习这门知识的源头，还是自己的家庭生活，我现在的孩子上小学一年级，因为是小女孩，以前总是特别乖，但是去年开始有了很大的变化，有些叛逆，还敢顶嘴，我有时气不过就开始上演家庭暴力，可过后又非常后悔，总觉得特别内疚，亏欠孩子，每次都是这样，不打忍不住，打了就后悔，自己内心十分煎熬痛苦，直到有一天，和我的一位朋友聊起来，她强烈推荐我去学习一下心理咨询师，她说她自己已经学习了7年，现在是国家二级心理咨询师，她说学习这门知识可以更好地与人相处，可以使自己变得轻松快乐等等，如果学习好的话，还可以参加全国举办的心理咨询师考试，可以拿到相关证件，在当今社会，多一项技能总是好的’。于

是我就心动了，在20xx年3月19日到5月11日这段时间，我有幸参加了甘肃太昊职业培训学校举办的第十八期三级心理咨询师的培训学习。

培训开班仪式的当天，我见到了慕名已久的甘肃太昊职业培训学校校长莫兴邦，他有很多头衔。首先是开场白，莫校长知识面很广，见解独到，让我受益匪浅，尤其听到莫校长说“救人须自救”，我觉得从心理上达到了共鸣，我更加坚信我要努力学习，可以自我“救赎”，使自己内心有个升华，可以更好地在家庭、单位做好自己分内工作，扮演好自己的角色。

学校很贴心地为学员提前发书，以便学员们先开展自学，学校整体学习时间安排在每周的周一到周四晚上，周六周日白天，由于个人工作原因，未能去现场听课，感觉有些遗憾，但是学校把每个老师的讲课录音上传到qq群中，方便学员们下载收听，培训老师首先从基础心理学讲起，依次是发展心理学、社会心理学、变态心理学、心理测验和心理咨询，最后是心理技能，每个老师都有自己独特的风格，每节课听完都有收获，在5月2号、3号，学校为大家请来了南京大学的高学德博士，为大家串讲了一下所学的内容，之后再5月11号莫校长页亲自上阵，为学员们答疑解惑，莫校长为人和善，客气有加，很受学员们的喜欢。

到了5月17号，考试的日子到了，我们来到了西北师范大学，这里是国家职业资格全国统一鉴定兰州考点，早上八点半到十点是职业道德考试，十点半到十二点半是职业技能考试，考试是检验自己学习效果的最好办法，我有信心。

心理咨询培训心得篇十四

学习回来，在单位上班时，有同事问到，在省警院学习情况如何，我说只有四个字：相见恨晚。

当时，省公安厅要求从事信访工作的民警在4月5日-21日，5月15日-21日分两阶段到省警院集中学习《心理学》，由于刚从事信访工作，一听要学习，踊跃报名，觉得肯定会有利于今后的信访工作。走着，走着，四十已过，告诫自己：学习，运动，旅行，总要有一个在路上，如果三者可以携手并进，那人生就是一场完美的修行，让爱驻在心间，伸正义，走正道，行善无尽，一心为民。

第一堂课是詹启东教授的“基础心理学”，才明白心理学是介于自然科学和社会科学之间的一门边缘科学。不过我认为这是一门直指人性的科学。弗洛伊德“本我、自我、超我”更全面对人性进行了诠释。本我是人性的生理需要，追求快乐原则;自我是法度的约束，遵守现实原则;超我是社会的楷模，秉承道德原则。人生如只是本我，那注定要角色失败，我们警察作为一支社会的力量，不只是要自我，也要做到超我。

听老师的谆谆教诲，教我们怎样去认识自已，认知他人，知人者智，自知者明。第一堂课我就已沉迷其中，已经深深纠着我的心，觉得自己亏欠太多，欠自已的，欠父母的，欠孩子的，欠爱人的……已不只是詹教授所说一个简单拥抱的距离，但一切都要从拥抱开始，才会有心与心更加的贴近。若无相欠，怎又会相见，相见我的身影在警院孜孜不倦，如饥似渴地求知，去遇见一个更好的自已，去营造一个更温暖的家庭。

家是最伤人的地方，如果在家都抬不起头，那就是冢，老师们这样说。想想还真是这么回事，有时家是让你最烦心，最闹心，甚至拳脚相向，一切一句“都是为了你好”，可以毫不顾忌地责备孩子，撕裂孩子的自尊，让孩子更加迷茫和沉沦。也许心理学让你更加懂得说话的方式，让孩子在自尊中奋发前进，只有父母的好好学习，才有孩子的天天向上。

从基础心理学，发展心理学，测量心理学……一路走来，感

受詹教授的热情奔放，李博士的深由浅入，郭处长的语重心长……中国留守儿童的问题，0-3岁和3-6岁的成长可以决定这个人今后的一生，在中国农村这种儿童太多太多。你们学了心理学，以后就要多到农村的幼儿园、小学和他(她)们交流，抚慰孩子们缺爱的心灵。孩子们是中国的未来，更是我们的一份责任。特别是我们这些警察，学好心理学，不只是为了家和工作，还要回报社会。

有一种低调的高贵叫心理学;有一种青春的永驻叫心理师;有一种心灵的使者叫心理家;有一种情感的寄托叫懂心理;有一种快乐的方式叫知心理;有一种不懈的追求叫学心理。

心理咨询培训心得篇十五

第一篇：心理咨询师培训 心理咨询师培训心得体会

年7月日至月日，在市教委的组织下，我参加了为期半年的心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅。培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重。

在工作中会遇到这样的学生，因为家里的贫困，所以他

们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，所以常常不合群，独来独往。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

通过这一次培训，让我懂得了，作为一名老师，我们不仅要给孩子们传授知识还要关心孩子们的健康成长，特别是心理健康。

第二篇：参加三级心理咨询师培训学习心得体会 参加三级心理咨询师培训

心得体会 韩李 年6月日

参加三级心理咨询师培训心得体会今年的1月至5月，我有幸与参加了大连市师范进修学院组织的三级心理咨询师的培训学习，并于5月日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

一、领导重视，关心备至

励着我。

二、师资力量一流，学识渊博

重若轻地呈现在我们面前，使同学们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的盛宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

三、学员受益颇多，感慨万千

这次培训，收获太多，我像一个永远不知道满足的学生一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多与我的、个人的精神生活都有很大帮助的知识。

并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。同时，我也信心备至，期待着将所学的技能有效地(请勿抄袭好：)应用在今后的工作中，促进教育教学效果更上一个新的台阶。

韩李 年6月日

第三篇：《心理咨询师》培训心得 《心理咨询师》培训心得九方小学陈芷平

今年暑假参加了株洲市教委举办的心理咨询师培训。由于要抓紧时间学习《心理咨询师》，因此没有时间阅读别的书，所以我今天就谈谈学习的收获和感想。

5 / 14

为帮助身边的人。我感到这是多么有益的一件事呀！而且二十多年前我曾看过国外心理咨询师的文章，当时就心生羡慕之情，这次能有缘参加心理咨询师培训，非常珍惜。

看着两大本厚厚的书，都有一百一十万字，还真令人有点犯难。为了在月份的考试能顺利过关。参加完面授学习后，我每天在家看书，一行一行地看，一节一节地做作业，一章一章地考。暑假天气热，很容易犯困，我要么变换着姿势看书，一会儿坐着看，一会儿站着看；要么换着方式看书，一会儿大声朗读，一会儿边读边画。有时实在太困了，就停下来休息十来分钟，唱唱歌，做做操……然后又接着看书。为了巩固所学的知识，每一节的作业做两三遍，通过这种方式回顾所学知识，随便查漏补缺。为了每一章能考试过关，考试前，又把每一节的作业重做一遍。这样一遍一遍地看书，反反复复地做作业，终于在8月号上午把书读完，8月号1左右通过把专业知识考试和专业技能考试。看到自己能在规定的时间内完成学习和考试。虽然还没有参加月份的考试，但我对这次考试充满了信心。我也感到非常开心，虽然晚上没休息好，第二天参加学校职代会一点也不觉得累。因为，我是第一次基本上凭着自学完成学习任务，感到自己还有能力，还没有老。同时深深地体会到只要有心做一件事，事情再多，一点一点地去做，一定能够做完；只要用心去做，一定能够做好。

6 / 14

学习《心理咨询师》中的《心理咨询技能》这一章节的时候，第一节重点讲到了建立咨询关系。并且提出良好的咨询关系是开展心理咨询的前提条件，是咨询达到理想咨询效果的先决条件。建立和维护良好的咨询关系是心理咨询师和求助者双方共同的责任和义务。从“尊重”“热情”“真诚”“共情”“积极关注”这五个方面谈咨询师如何在咨询过程中建立和维护好良好的咨询关系。我觉得这五个方面也有利于我

们建立良好的师生关系的，帮助我们更好地教育教学。现在，我选择感受最深的“尊重”来谈谈我的一些想法。

们老师能够尊重每一位学生，我们的学生就不会因为被批评指责、被歧视嘲笑、被冷漠无情，而产生委屈感、孤独感、无助感，也就会少了对老师的不尊，与同学的争吵，也不会产生厌学、逃学的行为，更不会有反社会的言行，甚至产生自杀或伤害他人的行为。

对学生的尊重，就意味着对幼小生命的呵护。既然我们身为老师，就意味着我们是这群幼小生命的守护者。让我们从尊重做起，担当起为人师者的这一份责任。

第四篇：心理咨询师培训心得 心理咨询师培训体会 刘刚

8 / 14

体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

在这里，我还要感谢莫老师，他是一位资深历深的博士，也是一位善教巧教的老师。他知识涵盖面广，使我们学员在最短的时间内学到最多的知识。两个月下来，他成了我们所有学员都挂在嘴边称赞的一位老师，一位长者，一位朋友。

子每天晚上基本上要到点左右才能休息，每天忙得像陀螺一样。现在回想起来，这恐怕是我有史以来参加培训最认真的一次吧！

9 / 14

利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚这项工作责任重大，

并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。

学心理咨询的人都知道助人自助这句话，是说咨询是帮助别人自寻成长之路，我认为还有一层意思，那就是咨询师在帮助别人的同时也在自我成长。而参加心理咨询师班最先获益的就是我自己了。

有问题。”对别人我俩之所以会有不同的态度，我想那是

因为我学习了咨询，而她可能没有。我从教材上多处看到过认知对人的影响，从岳晓东的书上了解到有一个非理性思维的概念，从老师的讲座中听说过“秀才遇棺材”、“太棒了”的故事。我懂得了人为什么会不同，渐渐的我也喜欢从认知的角度去发现别人的问题，对别人多了一份理解，一份宽容。

第：心理咨询师培训心得 心理咨询师培训心得

机缘巧合中，有幸加入到这次由专业心理学、心理咨询的老师们讲授的心理咨询师培训班。老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让一些苦涩难懂的心理学概念变得清晰易解。培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。这次培训前五天的课程学习下来，我受益匪浅，内心的喜悦无语言表。

一直都知道当今中国有许多留守儿童在最需要爱的时候被忽视，许多青少年存在身心发展不协调的问题，有许多孩子心灵扭曲地成长着，许多更年期女性在家庭或社会关系中忽然歇斯底里，许多空巢老人郁郁寡欢，许多自己身边活生生的例子也是长期萦绕脑海。

11 / 14

如果说当初来到这次培训班纯粹是对这门科学的盲目热爱，以及对社会各类心理问题高发人群做出力所能及帮助的幻想，那么很显然，我的专业知识和技能是远远不够的。可随着学习的深入我越来越有一种冲动想掌握全套的心理咨询理念和技能，去解决自身可能出现的心理问题，让自己成为一名充满正能量的、合格的、身心健全的心理咨询师，去帮助尽可能多的人增进心理健康、提高生活质量。我的某个人生理想在此被唤醒，我忽然感觉到自己过去那种幻想真的有成为现实的可能，正是这次前五天的培训提供了渠道。

12 / 14

实，但是我依然可以在现有的背景下，尽量带给他们积极的影响。因为职业本身是个很强的暗示剂。

培训中我学习到认知失调可能有四种原因，一是逻辑的矛盾;二是文化价值的冲突;三是观念的矛盾;四是新旧经验的相悖。消除、减少认知失调的途径主要有三种:一是改变或否定失调的认知因素的一方，使两个方面的认知因素协调;二是引入或增加新的认知因素，以改变原有的不协调关系;三是降低失调的认知因素各方的强度。

我从中思索改善方法，感悟到要改善这种状况我可以做的其实不难，那就是接受这样一个教育现状，在教育中培养学生相对来说更正确的价值观，诱导学生走上身心健康、道德健全的人生路。

一名合格的心理咨询师不能给当事人具体的建议或者替当事人做出决定。而教育就是，在不违背学生自身成长规律的基础上让其成为一名社会的优质人员。

作为一名中学数学教师，教学的压力让我渐渐丧失一种换位思考的能力。而在这些天的培训课上，我脑海中时常会闪现自己教育学生的某些画面，比如处理问题的时候常常不问原因只针对事件的方式。

这种方式表面上做到了对事不对人、秉公处理，做到了

高效，实则治标不治本，难免同样的问题再出现。而换位思考，即同理心，是一名心理咨询师最基本的能力和素养。在这里我认识到我要开始以一名真正的心理咨询师的身份来要求自己的思维方式和言行。在教学中、在课堂上、在课下，对学生的适时教育中我要做到爱心、耐心、同理心。比如如果注意到坐在后排的学生频繁出现烦躁不安的状态，作为教师，我们不问缘由地去斥责是不合适的，也许可以考虑这个孩子是否本来是很努力地看黑板听讲，但是因为近视或者天气引起光线不好等原因而看不清，进而泄气、放弃。那么这种时候我们是否可以更多一点耐心询问，给他临时坐到前排去的机会。也许多一点坚持，我们就多保护了一个孩子的好学之心。

一名合格的心理咨询师显然不是一个几天或十几天的培训就可以速成的。这几天的培训还学到了好多好多，以及了解了许多我亟待学习的理论、素养和技能。但我从中看到我要做的还有许多，更重要的是学会了该从哪些方面逐渐提升自己。我想先从身边做起，用一双发现的眼睛和一颗助人自助的心观察身边可能需要辅导的人，试着做一些力所能及的事。或者不久以后我可以在现今所在的学校心理辅导室，帮助孩子们顺利地渡过青春，让他们学会如何美丽地绽放青春风采。

心理咨询培训心得篇十六

xxxx年7月xx日至xx月xx日，在市教委的组织下，我参加了为期半年的心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅。培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重。

在工作中会遇到这样的学生，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，所以常常不合群，独来独往。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就

不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

通过这一次培训，让我懂得了，作为一名老师，我们不仅要给孩子们传授知识还要关心孩子们的健康成长，特别是心理健康。

xxxx年6月xx日

参加三级心理咨询师培训心得体会今年的1月至5月，我有幸与参加了大连市师范进修学院组织的三级心理咨询师的培训学习，并于5月xx日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

一、领导重视，关心备至

心理咨询矫治工作，一直是新中国监管场所人、改造人的重要工作内容之一。近几年来，青少年由于心理障碍、性格偏执所出现的问题已经在社会上引起了高度的重视，作为一种为青少年积极健康成长保驾护航的手段，心理咨询自然成了新时期教育引导工作的排头兵与特种兵。要做好心理咨询工作就需要一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在大连市教育局及我校领导的高度重视下，我有幸参加了这次心理咨询师培训。开班之前，主办学校领导专门部署相关工作，为这次学习提供了便利的条件和舒适的环境，学习期间校领导对我的学习情况还经常过问，充分展现了对年轻教师成长的重视和关爱，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让我深深为之动容，温暖着、激励着我。

二、师资力量一流，学识渊博

重若轻地呈现在我们面前，使同学们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的盛宴、一次积

极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

三、学员受益颇多，感慨万千

这次培训，收获太多，我像一个永远不知道满足的学生一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多与我的、个人的精神生活都有很大帮助的知识。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，提升工作理念，并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。同时，我也信心备至，期待着将所学的技能有效地(请勿抄袭好：)应用在今后的工作中，促进教育教学效果更上一个新的台阶。

韩李

xxxx年6月xx日

第三篇：《心理咨询师》培训心得 《心理咨询师》培训心得九方小学陈芷平

今年暑假参加了株洲市教委举办的心理咨询师培训。由于要抓紧时间学习《心理咨询师》，因此没有时间阅读别的书，所以我今天就谈谈学习的收获和感想。

本次培训非常具有现实意义。现今社会我们不时会看到，听到有人因为各种各样的问题，跳楼自杀，或伤害他人的新闻。曾经有一位文学评论家说过类似这样的话，文学作品中的人物悲惨命运，都是性格的悲剧。其实这些悲剧，都是心理问题引发的悲剧。我们的学生，我们老师也存在着一些心理问题，如果不能得到解决，也可能导致悲剧的产生。参加心理

咨询师培训，可以提高自身的心理健康水平，同时也能为帮助身边的人。我感到这是多么有益的一件事呀！而且二十多年前我曾看过国外心理咨询师的文章，当时就心生羡慕之情，这次能有缘参加心理咨询师培训，非常珍惜。

看着两大本厚厚的书，都有一百一十万字，还真令人有点犯难。为了在xx月份的考试能顺利过关。参加完面授学习后，我每天在家看书，一行一行地看，一节一节地做作业，一章一章地考。暑假天气热，很容易犯困，我要么变换着姿势看书，一会儿坐着看，一会儿站着看；要么换着方式看书，一会儿大声朗读，一会儿边读边画。有时实在太困了，就停下来休息十来分钟，唱唱歌，做做操……然后又接着看书。为了巩固所学的知识，每一节的作业做两三遍，通过这种方式回顾所学知识，随便查漏补缺。为了每一章能考试过关，考试前，又把每一节的作业重做一遍。这样一遍一遍地看书，反反复复地做作业，终于在8月xx号上午把书读完，8月xx号1:xx左右通过把专业知识考试和专业技能考试。看到自己能在规定的时间内完成学习和考试。虽然还没有参加xx月份的考试，但我对这次考试充满了信心。我也感到非常开心，虽然晚上没休息好，第二天参加学校职代会一点也不觉得累。因为，我是第一次基本上凭着自学完成学习任务，感到自己还有能力，还没有老。同时深深地体会到只要有心做一件事，事情再多，一点一点地去做，一定能够做完；只要用心去做，一定能够做好。

学习《心理咨询师》中的《心理咨询技能》这一章节的时候，第一节重点讲到了建立咨询关系。并且提出良好的咨询关系是开展心理咨询的前提条件，是咨询达到理想咨询效果的先决条件。建立和维护良好的咨询关系是心理咨询师和求助者双方共同的责任和义务。从“尊重”“热情”“真诚”“共情”“积极关注”这五个方面谈咨询师如何在咨询过程中建立和维护好良好的咨询关系。我觉得这五个方面也有利于我们建立良好的师生关系的，帮助我们更好地教育教学。现在，

我选择感受最深的“尊重”来谈谈我的一些想法。

“尊重”，尊重意味着对求助者无条件的接纳，意味着平等，意味着礼貌，意味着信任，意味着真诚。我认为尊重学生也是我们作为老师很重要的行为准则。尊重的心理学核心和本质含义是心理咨询师对求助者的接纳。既接纳求助者积极、光明、正确的一面，也要接纳其消极、灰暗、错误的一面……尊重并不是对学生的缺点视而不见，尊重也不是对学生的错误掩饰遮盖。而是对他们存在的问题，能够真诚地指出，并用恰当的方式帮助他。如果我们老师既能尊重各方面优秀的学生，又能尊重哪些学习能力不强，甚至调皮捣蛋的学生。我想我们的学生，一定能懂得自尊，一定能懂得尊重他人。懂得自尊的学生，他一定能乐观地对待生活，友善地对待他人。如果我们老师能尊重每一位学生，我们的学生就会感受到来自老师的关爱，从而“亲其师信其道”。如果我们老师能够尊重每一位学生，我们的学生就不会因为被批评指责、被歧视嘲笑、被冷漠无情，而产生委屈感、孤独感、无助感，也就会少了对老师的不尊，与同学的争吵，也不会产生厌学、逃学的行为，更不会有反社会的言行，甚至产生自杀或伤害他人的行为。

对学生的尊重，就意味着对幼小生命的呵护。既然我们身为老师，就意味着我们是这群幼小生命的守护者。让我们从尊重做起，担当起为人师者的这一份责任。

第四篇：心理咨询师培训心得 心理咨询师培训体会 刘刚

这次培训使我收益匪浅的莫过于学习新的知识。在短短两个月的培训时间里，我学习了心理学的起源、发展，了解了各大学派的理论观点，掌握了心理咨询的一些技能、技巧，并且把这些知识系统、有选择地应用到案例分析上。难得有时间静下来好好学习一门技能，如果经过自己的努力能拿到心理咨询师（三级）资格证当然较好，对自己将来的工作可能有些帮助，拿不到的话心理学的知识对自己也将受益非浅，

其中的《发展心理学》对处理家庭关系和子女教育也将起到一些积极的作用。在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

在这里，我还要感谢莫老师，他是一位资深历深的博士，也是一位善教巧教的老师。他知识涵盖面广，使我们学员在最短的时间内学到最多的知识。两个月下来，他成了我们所有学员都挂在嘴边称赞的一位老师，一位长者，一位朋友。

子每天晚上基本上要到xx点左右才能休息，每天忙得像陀螺一样。现在回想起来，这恐怕是我有史以来参加培训最认真的一次吧！

如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚这项工作责任重大，并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。

学心理咨询的人都知道助人自助这句话，是说咨询是帮助别人自寻成长之路，我认为还有一层意思，那就是咨询师在帮

助别人的同时也在自我成长。而参加心理咨询师班最先获益的就是我自己了。

有问题。”对别人我俩之所以会有不同的态度，我想那是因为我学习了咨询，而她可能没有。我从教材上多处看到过认知对人的影响，从岳晓东的书上了解到有一个非理性思维的概念，从老师的讲座中听说过“秀才遇棺材”、“太棒了”的故事。我懂得了人为什么会不同，渐渐的我也喜欢从认知的角度去发现别人的问题，对别人多了一份理解，一份宽容。

第：心理咨询师培训心得 心理咨询师培训心得

机缘巧合中，有幸加入到这次由专业心理学、心理咨询的老师们讲授的心理咨询师培训班。老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让一些苦涩难懂的心理学概念变得清晰易解。培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。这次培训前五天的课程学习下来，我受益匪浅，内心的喜悦无语言表。

一直都知道当今中国有许多留守儿童在最需要爱的时候被忽视，许多青少年存在身心发展不协调的问题，有许多孩子心灵扭曲地成长着，许多更年期女性在家庭或社会关系中忽然歇斯底里，许多空巢老人郁郁寡欢，许多自己身边活生生的例子也是长期萦绕脑海。

如果说当初来到这次培训班纯粹是对这门科学的盲目热爱，以及对社会各类心理问题高发人群做出力所能及帮助的幻想，那么很显然，我的专业知识和技能是远远不够的。可随着学习的深入我越来越有一种冲动想掌握全套的心理咨询理念和技能，去解决自身可能出现的心理问题，让自己成为一名充满正能量的、合格的、身心健全的心理咨询师，去帮助尽可能多的人增进心理健康、提高生活质量。我的某个人生理想在此被唤醒，我忽然感觉到自己过去那种幻想真的有成为现实的可能，正是这次前五天的培训提供了渠道。

失落的现状。然而初为人师总是饱含满腔热情，期待将自己懂得的所有最有益于孩子们身心成长的所有珍宝传授于他们。于是在我的主观世界里，这种强烈的愿望和那样不以我意志为转移的教育整体现状形成了不可调和的矛盾。这次培训中，我知道了这种矛盾叫做“认知失调”。正如田媛老师讲到的“如果不能改变，那就接受它，或许还有意外的惊喜。”我从中也忽然认识到了，虽然学校教育的影响力在减弱是事实，但是我依然可以在现有的背景下，尽量带给他们积极的影响。因为职业本身是个很强的暗示剂。

培训中我学习到认知失调可能有四种原因，一是逻辑的矛盾;二是文化价值的冲突;三是观念的矛盾;四是新旧经验的相悖。消除、减少认知失调的途径主要有三种:一是改变或否定失调的认知因素的一方，使两个方面的认知因素协调;二是引入或增加新的认知因素，以改变原有的不协调关系;三是降低失调的认知因素各方的强度。

我从中思索改善方法，感悟到要改善这种状况我可以做的其实不难，那就是接受这样一个教育现状，在教育中培养学生相对来说更正确的价值观，诱导学生走上身心健康、道德健全的人生路。

一名合格的心理咨询师不能给当事人具体的建议或者替当事人做出决定。而教育就是，在不违背学生自身成长规律的基础上让其成为一名社会的优质人员。

作为一名中学数学教师，教学的压力让我渐渐丧失一种换位思考的能力。而在这些天的培训课上，我脑海中时常会闪现自己教育学生的某些画面，比如处理问题的时候常常不问原因只针对事件的方式。