

2023年心理健康培训教育心得体会总结(优质7篇)

高效的知识点总结可以提升我们的学习能力和思维能力。接下来，小编分享一些精选的学期总结样例，供大家阅读和学习。

心理健康培训教育心得体会总结篇一

中小学心理健康教育教师上岗培训开班至今，我们进行了为期半年的网络学习，又进行了为期三周的集中面授培训。这次学习，使刚刚踏入心理健康教育工作的自己受益匪浅，收获良多。既收获了许多心理健康教育方面的理论知识，又学到了多种实践操作的方法和技巧。同时，自身的心理健康得到了进一步的发展和成长。授课教授分别是蔺桂瑞、田国秀、赵凯、崔丽霞、夏珺、杨芷英、梁凌寒、张景芳等老师，在此，对各位老师们的辛苦表示诚挚的感谢。现针对本次培训活动，特做如下总结。

通过学习，我首先认识到了教师心理健康的重要性。因为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。教师的言行对学生有很大影响，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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。其次，我也认识到了学生心理健康的重要性和必要性。自八十年代中期始，我国中小学相继开展心理健康教育，将心理健康教育纳入到工作计划之中，并启动心

理健康教育的理论与实践研究。但是开展心理健康教育的步伐犹如火车进站，声音大，速度慢，没有引起充分的重视。而对于“心理断乳期”的初中生来说，心理健康教育能够更好的引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。因此，推行素质教育，促进学生的健康成长，不仅不能忽视心理健康教育，而且要相当重视此项工作。

通过三周的培训，我认识了很多首师大的心理健康教育方面的专家教授。从他们那里既学到了知识和技能，同时，又听到了很多深刻的故事，领悟了许多的人生道理。这对于自己日后的成长必将产生深远的'影响。同时，在此期间也交到了很多的同行朋友，跟她们在一起学习，交流我感觉非常的开心。我也明白这个道理：朋友多了路好走。多交几个朋友是没有错的，对于我来说，与人多沟通、多交流，多认识一些从事各种职业的朋友，非常我益于我们获取更多方面的信息。而且交更多的朋友也可以从他们身上吸取他们自身的一些优点来弥补自身的一些缺点。只有这样，才能不断地提高自身的素质，才会进步。

通过这次培训，我明白了许多、感悟了许多、开朗了许多、潇洒了许多，与人沟通变得似乎也简单了好多，同时也让我感到非常惊喜。我已经明显感觉到自己的变化，因此，我要更加努力地学习，更加用心地去学会与人交流，我想在以后的工作当中我会通过自身不断地努力去争取更大的成功。

总之，培训已经结束了。老师的教育毕竟是有限的，我们总是在不断的实践中逐步成长的。未来的路还很长，我们要学习的东西还很多，更多的青少年学生等待着我们去教育和培养，我们的责任真的很重大。我将学以致用，努力在实践中边学习，边领悟，不断提高工作水平，争取让心育之花早日绽放。

感谢xxx省教育厅为我们基层老师提供了如此好的培训机会，作为心理学本科专业毕业的学生，在过去几年里的高中学校

基本上是很难找到能真正发挥自己专业特长的机会。今天作为高中心理教师来到著名的学府西南大学感到意义非常重大，一方面意味着自己专业的地位得到了领导的重视，另一方面更加明确了自己工作的任重道远。也非常感谢西南大学的相关领导和老师的辛勤付出，让我们非专业的老师初步了解了心理咨询的原则和技巧、原则，也让心理专业的老师再次巩固了相关知识并肯定了在教育工作中富有创新的想法和思想。总的来说，这次培训给老师们带来了一些新的信息，为我们今后的工作奠定了一定的基础，对专业老师而言就如打了一针强心剂，对未来的工作更是充满了信心。

西南大学培训学院各位培训老师的敬业精神给我们留下了良好的印象，班主任老师也是尽心尽责、不畏辛劳，尤其是覃老师，对待每位学员都很热情。

心理健康培训教育心得体会总结篇二

为加强师生对心理健康的重视，了解心理方面的知识、提高心理教育的自己认识[]20xx年10月24日—10月25日伊州区教育局邀请郑州人本心理研究院院长、心理测评与咨询专家、认知心理训练专家、心理学应用技术专家、人本动力学创始人程士钊讲师为区属67所中小学、幼儿园近100名心理健康教师进行了专业培训。

程院长从压力的生理反应到压力产生的原因，以及如何应对心理压力进行深入浅出的讲解，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学这门学科的魅力所在。通过理论学习心理测试体验、自己剖析等让参训老师们意识到心理教育的重要性。通过讲解心理测评软件的使用，让老师们能够更有效地了解学生心理情况，采用有效的教育手段对学生进行教育，更快的筛查出有心理有存在问题的学生。

此次培训活动，对老师们来说犹如及时雨，为全区心理健康老师提供了学习充电的机会，也对各校的心理健工作起到

了督促和指导的作用。同时，结合当下热点问题，程院长用诙谐幽默的语言阐述了中小学心理健康教育的重要性，最后从心理测评的项目及方法方面给在场的老师送去宝贵的经验。今后学校可以有计划、有针对性地开展心理健康教育活动；通过家校合作，加强沟通，相互配合，将心理健康教育潜移默化地渗透到学校教育全过程。

持续两天的培训会，在掌声中圆满落下帷幕，通过两天的培训，使参训教师受益匪浅，收获颇多，培训结束后，为30所购买心理云软件的学校颁发心理测评师荣誉证书。

参加心理健康教育培训班，对我来说意义重大，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。本次培训让我受益匪浅，以上就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会：

一、我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，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，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。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

二、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，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。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

三、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，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个的例证。

四、心理健康教育任重道远。我们知道一个巴掌拍不响，学校心理健康教育仅仅有我们的热情是不够的。通过这次培训，给我的启示就是：在学校开展心理健康教育，应该从以下几方面努力。学校领导要重视，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，可是现状令人尴尬。

心理健康教育培训教育心得体会总结篇三

为加强师生对心理健康的重视，了解心理方面的知识、提高心理教育的自己认识。2020年10月24日—10月25日伊州区教育局邀请郑州人本心理研究院院长、心理测评与咨询专家、认知心理训练专家、心理学应用技术专家、人本动力学创始人程士钊讲师为区属67所中小学、幼儿园近100名心理健康教师进行了专业培训。

程院长从压力的生理反应到压力产生的原因，以及如何应对心理压力进行深入浅出的讲解，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学这门学科的魅力所在。通过理论学习心理测试体验、自己剖析等让参训老师们意识到心理教育的重要性。通过讲解心理测评软件的使用，让老师们能够更有效地了解学生心理情况，采用有效的教育手段对学生进行教育，更快的筛查出有心理有存在问题的学生。

此次培训活动，对老师们来说犹如及时雨，为全区心理健康老师提供了学习充电的机会，也对各校的心理健工作起到

了督促和指导的作用。同时，结合当下热点问题，程院长用诙谐幽默的语言阐述了中小学心理健康教育的重要性，最后从心理测评的项目及方法方面给在场的老师送去宝贵的经验。今后学校可以有计划、有针对性地开展心理健康教育活动；通过家校合作，加强沟通，相互配合，将心理健康教育潜移默化地渗透到学校教育全过程。

持续两天的培训会，在掌声中圆满落下帷幕，通过两天的培训，使参训教师受益匪浅，收获颇多，培训结束后，为30所购买心理云软件的学校颁发心理测评师荣誉证书。

心理健康教育心得总结篇四

20__年的11月至12月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。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教

育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

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”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。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。

(一) 结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。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一定能朝着健康的方向发展。

心理健康培训教育心得体会总结篇五

我觉得一个学校的精神，都是靠老师去践行、耕耘和传承的。只有充满活力的教师团队，才能培育出朝气蓬勃的孩子。有

幸福的教师，才会有幸福的孩子，幸福的教育。我们要善待安小这一集体，时刻把自身和学校的发展紧密地联系在一起。以做一名优秀的人民教师为准绳，爱岗敬业、严于律己、追求上进，讲求奉献，不断提升自我，轻物质、轻回报，重精神、重付出，让我们的心胸宽广一点，让我们的情怀博大一点。我们要朝着快乐的、幸福的、美丽的安小教师而不断努力，用我们的幸福塑造孩子们的幸福，用我们的美丽塑造孩子们的美丽。

记得li老师曾经说过：“把简单的事情天天做好，就是不简单。”我想，这也是我们教育教学工作的核心和真谛。教育是一种影响，一种积淀，一种引领，一种平凡的默默无闻的工作。是一件一件看似琐碎细微的小事以及应对这些小事的我们师者一个一个的行为。比如说孩子的文明礼貌，孩子的行为习惯……其所针对的应该是孩子们的品行与能力，所看重的应该是对孩子们默默的影响、培育。作为教师，我们要对我们的工作与学生真正的给予关注与投入，要把平凡琐碎的育人工作做到踏踏实实，步步稳健，真正的把“简单的事情天天做好”。

创新的思想是活力的源泉，我们要不断创新我们的工作，创新我们课堂，不断思考，大胆实践，不断提升我们的心理素质、教学能力和科研能力。才能给我们的.学校不断注入新鲜血液，让我们的学校越来越好！

“忙碌是一种幸福，让我们没时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们真实地感受生活；疲惫是一种享受，让我们无暇空虚。”让我们时刻谨记这一句话，用好心态对待工作和生活，向着阳光、快乐、幸福出发！

当班主任，除了休息天，每天与57个孩子朝夕相处，累并快乐着！孩子是天真的，可爱的，无邪的，快乐的；孩子又是调皮的，好动的，吵闹的，亢奋的……走进你们的世界，辛酸与甜蜜共存；开心和懊恼同在！你们仨，从不会跟着我上

课的脚步，石同学，每天捧着一本课外书，看书看得如痴如醉，从不听课，不做作业，若是我偶尔提醒你，或者拿掉你的课外书，便会遭到你的攻击，甚至有时候会恶语相对，弄得自己心情糟糕……虽然平时这样，但你期末语文也能考95分，其他学科也能考优秀！很欣慰，你不再像上个学期一样，和我作对，顶嘴，我不用再受你的气了。老师知道，你的确是个特别聪明的孩子！其实是一个不可多得的人才！

吕同学，每门课都几乎考个位数，课堂上你是垃圾生产家，会拿出各种各样玩的东西在摸，或者撕一地的纸屑，满桌子的垃圾；下课了，你总是跑到我面前来告同学的状：卢老师，谁谁谁欺负我，无缘无故来打我等等，然后我一给你解决，其实，你自己偶尔也会受别人指使，弄一点小恶作剧什么的，你也并不是一盏省油的灯……今天真是难得看到你专心看书的样子！不过，你很听老师的话，很有礼貌！你不比别人笨，只是你没有把你聪明的头脑用到学习上！

可是看到你们的种种不轨举动，又看看你们可爱的脸庞，我除了生气又能怎么样呢？每个孩子都有自己的花期，你们，会在什么时候绽放呢？老师期待着！石和皓，我知道你们各缺失了那一份最可贵的父爱和母爱，所以，你们才会和别的孩子表现有所不同……除了及时教育，或许我能做得只有给你们更多的关爱吧！孩子们，相信你们，有一天，你们都会等到自己花期的那一天，到了那一天，就是你们好好地、尽情地绽放的日子！老师期待着！

心理健康培训教育心得体会总结篇六

四月的春风，染黄了油菜花，漂白了柳絮，描青了山峰，绘绿了秧畦，乘着彩色的和风，沐浴着温暖的阳光，有幸参加了县教育局组织的专业技能培训班，赴河南新乡延津县接受了心理健康教育培训。历时一周的封闭培训，阳光组的八位教师一起认真聆听了专家的理论讲解，积极参与了体验分享，精心挑选了作课任务，熬夜进行了课堂教学设计，利用听课

的零碎时间一次又一次地对教学设计进行了修改，终于，我们呈现的课堂教学受到了听课专家、教师的一致好评。课上与课下的互助，组内与组外的交流，学员与专家思想的碰撞，培训者与受训者情感的交融，所有的一切，让我们受益匪浅。本次培训意义重大，对今后工作的开展具有很大的帮助。

在生理咨询中心，我们倾听了专家xxx老师的讲座，重新研究了教育部颁发的《中小学生的健康教育指导纲要》，明确了生理健康的目标，就是“提高全体学生的生理素质，培养他们积极乐观、健康向上的生理品格，充分开辟他们的生理潜能，促进学生身心和谐可延续发展，为他们健康发展和幸福生活奠定基础。”要实现这个目标，应该普及生理健康知识，树立生理健康知识，了解生理调节方法，熟悉生理异常征象，掌握生理保健常识和技能。通过研究，我进一步熟悉到生理健康对一个人终身发展的重要性，也感受到了自己肩负的使命和责任是严重的。

xxx老师先为我们讲述了发展心理学有关知识，她从发展心理学的研究对象，心理发展的动因，进而讲到心理发展过程。xxx老师在讲解心理健康知识时，总是用通俗易懂的案例做诠释，比如“心理学就是你舒服别人也舒服的一门学科”xxx用温和的语言娓娓道来。我们不由得暗暗钦佩老师扎实的学识，这样有关“心理健康教育的背景，心理健康的基本含义，心理健康的教育标准”等知识，我们全体学员都能够认真研究，掌握其要旨。确实亲其师，信其道。我们在工作中就要像xxx那样，把最佳的情绪带到课堂中，让学生看到老师积极向上、健康阳光的一面，让老师传递的正能量潜移默化地影响孩子的心灵，让他们能够健康成长。老师的专业知识和人格魅力无时无刻都在感染着学生的成长。

xxx深入浅出的讲解，让那高深莫测的心理学理论知识变得鲜活生动有趣。例如xxx用扁大哥的故事表述了我们心理健康教师的‘责任，就是要做一名扁大哥，在“润物细无声”的教

育中，培养孩子良好的品德，健全的人格。我希望自己像xxx那样，助人自助，用渊博的知识和高尚的人格魅力感染我的学生，让我的学生亲其师，信其道。希望我能够做到！

在这次培训中，我们也学到了很多团辅活动知识。比如热身的“拍拍操”，培训的学员从开始的不连贯到整齐划一的节奏，也说明熟能生巧，强化训练不但可以增强记忆，而且可以得心应手，增强自信心，提高专注度。

在团辅实操活动中，专家xxx老师为我们讲解了团辅的性质，团体咨询的应用领域等理论知识。团体活动的基本环节：破冰——主题活动——活动成员自我探索，彼此了解，充分分享——回顾总结，升华感受。为了让学员体验团辅活动的魅力□xxx让学员分两列报数，1、2、3、4、5、6为一个周期，重复报数，口令相同的学员编为一组，这样六个活动小组迅速组建□xxx先讲规则，他多次重申“大家听清楚了吗？”。大家在xxx的指令中，体验了“乌贼和乌鸦”的活动游戏，在笑声中，学员们增进了友谊，也体验了专注的重要，体验团体协作的快乐，增强了团队凝聚力。小小游戏，快乐无限。在学校生活研究中，我们的学生也会遇到人际交往障碍，研究心理压力，我们心理健康教师应该大力开展心理健康教育，关注学生的健康成长，预防为主，给学生排忧解难。

心理健康培训教育心得体会总结篇七

然而当我们到达这个有着近60年历史占地77亩的偌大校园，我惊叹起镇一级的中学竟然有如此规模。在谢校长的带领下，在那个并不起眼的小镇，我真的看到了一所与众不同的学校：校园广场上闪耀的退役歼6战斗机在告诉我们，“热烈祝贺我校校友颜鹏志、颜军荣飞过天安门”红红的横幅在告诉我们，这个学校是“全国空军飞行员早期培训基地”，是雏鹰起飞的摇篮，是温岭国防教育的一大特色；让“礼义廉耻，百折不挠”、“以礼始、以礼终”的跆拳道文化；“助人自助·共

同成长”的同伴心理辅导盛开心花，给师生带来享受和心灵的陶冶，是浙江省学校心理健康一级辅导站。猛然发现，不是学校名不见经传，而是我太孤陋寡闻。她用近60年的生命历程打造了一本厚实而丰富的学校方志，谱写了一曲激越跌宕的教育乐章。

下午，我们聆听了箬横中学心理指导中心赵蓉娇主任的“同伴辅导”成果经验交流。该校的心理健康教育层面追求“校际联盟、搭建舞台、全员参与、体验分享、同伴互助、携手共进”；心理咨询层面力求达成“助人自助、雄健心灵、挖掘潜能、自主辅导、受辅自主、完善自我”。赵主任着重从创建“心灵家园”、组建“助人艺术”训练营、形成同伴联盟、启动“1+1”辅导、实施剧本式辅导、开设同伴辅导活动课等六大策略进行了介绍。

让我触动最深的是最后播放的教师自导自演的心理剧《幸福在哪里？》该剧讲述了一位深受工作困扰的体育老师，从早上起床，送孩子上学之后，就投入了学校一天的忙碌中去，每天都是在疲惫中度过。面对收入微薄的教师职业，内心矛盾重重，无助、失意、消极，找不到工作和生活的幸福感。这个心理剧其实也是千千万万工作在一线教师的心声。在心理导师的引领下，这位体育老师最终走出了消极状态，阳光面对自己的每一天。

赵主任说，这是“关爱你我，放飞心灵”为主题的教师心理剧比赛的一等奖。学校以教研组为单位，围绕比赛主题，自行设计和撰写心理剧剧本，并由各教研组内的教师上阵表演。把教师在生活、工作、人际中的‘心理冲突、烦恼、困惑等辅’以心理剧技术进行表演，是一种富有成效和极具特色的团体心理辅导方式。该校校长谢林秋告诉我们，像箬横中学这样全校教师参演心理剧，在全国可能也是首创。通过心理剧舞台既丰富了教师文化生活，也增强了教师应对、处理工作和生活中遇到心理问题的能力，促进教师的心理健康。

是啊，教师也是平凡的人，工作的辛苦与生活的繁琐，事事牵绊，烦扰我们的心绪。然而，拥有积极的心态对于我们来说又是这样的责无旁贷，因为我们是老师！我们的心理情绪会直接影响到我们的工作和学生，我们必须让我们的心灵强大起来！正如帕克帕尔默在《教学勇气：漫步教师心灵》中所言：“如果一项工作是我内心真正想做的，尽管连日辛劳，困难重重，我仍然乐此不疲。甚至这些艰难的日子最终会使我的生活充实快乐，因为这正是我倾心的工作，其中出现的各种问题正好帮助我成长！”