

# 2023年心理咨询培训的心得体会和感悟

## 心理咨询培训心得体会(实用8篇)

工作心得是对自己在工作岗位上所获得的经验和教训的总结和概括，在组织发展和个人成长中都起到重要作用。以下是小编为大家整理的工作心得范文，供大家参考和学习。

### 心理咨询培训的心得体会和感悟篇一

20xx年x月xx日至x月xx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。

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇二

这次培训使我受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。

当然这次培训，我也碰到了很多的困难。学期短，内容多，基本上是两天一篇课文，星期六，星期天也不间断培训。那段日子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！

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，我的人生态度由此确立，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。

前些天，见到网上一位自救成功的人表示对别人的问题不能同情，言外之意是认为别人的那点问题根本算不上什么。要是在以前我也会这么想，可是现在不同了。我回复她说：“每个人对事物的认知不一样，也许我们做不到同情，但应该允许别人有问题。”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。

感谢心理咨询师班帮我重新塑造了生命的意义，特别要感谢培训班日夜奔忙的老师，你们永远是我的领路人！

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇三

今年的xx月至xx月，我有幸与其他学校的老师一起参加了由四川大学组织的三级心理咨询师的培训学习，并于xx月xx日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

心理咨询矫治工作，一直是新中国监管场所教育人、改造人的重要工作内容之一。尤其是近几年来，心理咨询工作引起了决策层的高度重视，把提升教育矫治质量这一监管的根本要义提升到了空前高度的同时，心理矫治工作自然成了新时期教育矫治工作的排头兵。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，在四川大学的老师们以及教育局的领导高度重视下，在白岩松的关心支持下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班之前，上级领导专门部署相关工作，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同志的关爱之情，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

本次培训主要由四川大学负责，担任本次培训授课的老师都是四川大学一流的专家学者。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，触发着每个学员成长需求、工作需求。

这次培训，大家一致认为，收获太多，同学们像一个永远不知道满足的孩子一样，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们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益良多，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。

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇四

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。

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇五

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

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇六

我有幸被中心学校选派参加了县教育局组织的心理健康教育培训班，经过这近一个月的培训学习，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，以下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，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。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儿童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。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，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，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，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。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。

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。

最后感谢县委政府及教育局的领导对我们生活学习的安排，感谢湖南师大的心理学教授不远万里对我们精心的辅导和面授机宜。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活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。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。这一课程越是学习，我越是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。同时我也希望这样的培训能够坚持进行下去，进一步提高农村中小学教师水平。

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇七

由于非常偶然的一个机会，我开始了华夏培训之旅，从三级到二级，两次学习，收益良多。

在最近这短暂的十二天二级心理咨询师培训课程中，老师们

深入浅出的讲解，真实明确而又详细的案例，唤醒了我看似遗忘的记忆，岳老师幽默生动而又有趣的讲解方式不仅帮助我熟悉了考点难点和各种在自己看来琐碎麻烦的知识点，而且加深了记忆，增强了我的学习动机和兴趣。石老师简洁明快的语气让我在听课过程中不知疲倦，第一次对心理测验这门课不再厌烦。王校长对案例透彻的分析、答题技巧的讲解使我终于不再恐惧技能考试，并在一次次听题过程中建立了更多的自信。宋老师的随和和对知识点的掌握，在我心目中竖立起了一个榜样，希望以后的自己也可以成为像她那样的人。

当然，我也认识到了自己的诸多不足，基础理论知识掌握的还不深刻，我也会在结束后回家的日子里再多复习、多做题、多记忆。

心理咨询培训心得体会今天非常荣幸地在这里，向各位领导和同志们汇报参加这次“团体心理咨询、行为训练”专业提升培训班的学习体会。首先感谢市局领导给我们提供的这样一个绝好的学习机遇和舞台，在这四天里，我和全体参训学员一样，怀着一颗热爱之心，珍惜机会、勇于探索，不断自我突破和超越，收获颇深，受益匪浅。

我们这次培训可谓是与风雪相伴，窗外雪花飞扬，室内欢声笑语，同学们学习热情分外高涨。从11月24日开始，别开生面的团队心理课程精彩上演，程瑞芸教授采用体验式教学模式，从“破冰之旅”、“团队组建”、“小组分享”到“车轮滚滚”、“铁甲战车”等项目无不贯穿了团队的概念，体现了团队的精神，让我深刻感受到团队中每一个人的力量。训练场上，有支持，有鼓励，有信任，有感动，更有我们不能用言语形容的心灵相通！

26日下午，我们进行的“高空断桥”、“信任背摔”训练项目，当我鼓足勇气带上装备，伴随着战友对我的鼓励，一步一步爬上10米高空时，心里早已砰砰直跳。脚下仅仅是一条铁板，

而手又没有任何东西可抓，腿儿在不由自主地打颤，内心越来越恐惧，这时才深切体会到什么是“举步维艰”。断桥下，教练、队友的鼓励声，不断灌入我耳朵里，我开始平抚内心，相信对我保护的教练和战友，告诉自己是绝对安全的，必须向前冲，终于勇敢地迈出那一步，战胜了自我。站在高空，任何人都会害怕和恐惧，但害怕和恐惧却不是最大的“敌人”，最大的“敌人”是自己，只有相信自己，战胜自己，勇敢的迈出那一步，才能超越自己。“信任背摔”是队友用自己坚实的臂膀架起了安全的屏障，说真的，在我腾空的一瞬间大脑是空白的，当我在失重的恐惧中倒在团队温暖的怀抱时，（）我深刻感触到信任的重要性，感悟到集体的温暖。

四天的学习不仅让我掌握了团体心理训练技能，感受到了其中的乐趣，更重要的是，让我感受到肩上的担子更重了，我要把学到的知识，掌握的技能用来帮助我的战友，为公安心理健康工作贡献自己的微薄之力。下一步的工作想法：

（一）学无止境，今后将继续加强心理学知识的学习。利用这次学习获得的经验，不断地主动学习、自觉“充电”，不断提升自身的素质和水平。

（二）以学促工，营造心理咨询服务的“软环境”。我们会按照各级领导的要求，在原有基础上，建议领导加大投入，配备一些必要的器材和设施，充分利用现有的条件，加强对基层所队心理知识的普及教育，提高民警对心理工作的认知水平，创造良好的心理服务环境，努力为同志们打造“快乐工作、幸福生活”的良好氛围。

（三）学以致用，为民警提供实实在在的心理咨询服务。针对民警的实际情况，打造心理工作处处有的工作节奏，我们要把心理咨询工作与其他各项工作相结合，做到你中有我，我中有你，利用所学的团体训练技能，开展类似的活动，培养团队意识，使民警以阳光的心态和饱满的热情投入到当前的交通管理工作之中去。

四天的时间是短暂的，但传递的“心”能量、探索的“心”发现、激发的“心”潜能却能令我们受益终身，也恳请市局领导今后多给我们提供这样的学习机会，我们将持之以恒的提高自身心理咨询技能和水平，努力成为一名符合“精通心理专业知识，掌握具体咨询技巧，会开展团体辅导活动，能解除民警心理困惑”的专业心理咨询师，为推动全市公安心理健康工作的发展贡献自己的力量，不辜负各级领导和同事们对我们的期望！

## 心理咨询培训的心得体会和感悟篇八

周末（5月23、24日），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。

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。

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。