

最新心理健康教育工作培训心得体会(模板12篇)

写实习心得是对实习经验进行总结和提炼的重要方式，可以让我对自己的工作表现有一个全面的认识，并且为未来的职业发展做好准备。接下来，请大家一起来阅读这些实习心得经典案例，感受实习的酸甜苦辣。

心理健康教育工作培训心得体会篇一

20xx年10月22日至11月6日我有幸参加了教师心理健康c证培训，听了几位主讲老师精彩纷呈的课，收益颇多。

心理健康课并不是针对有心理问题的学生而开设的，这门课程的开设可以更有效的帮助学生树立正确的学习态度与人生观。心理健康教育目标：帮助学生认识自我，调节自我，发展自我，完善自我。

心理健康教育所倡导的一些理念和我们必须要遵守的规则我觉得是我们老师应该学习和内化的。首先当学生有困惑，向我们述说的时候，我们要学会倾听、而且要真诚地、耐着性子倾听，当学生遇到不顺心的事情要给他们一个发泄的机会。同时当我们听到一些与我们道德观念或者常规相背离的一些观点的时候，我们应该屏弃自己的观念，站在当事人一边进行换位思考，及要学会换位思考，不要急于将自己的主观臆断强加给学生。这样我们所给的并不是学生想要，学生原本想敞开的心扉又给关上了。

一个孩子不管是在家庭中还是在学校中必须有安全感，才是他感到幸福的前提。爱与归属同样是一个人的基本需要，孩子只有感受到被爱以及在一个班级中有了一定的归属感即他能够感到在这个班级中有自己的位子并对班级有所贡献，那么他才真正有了归属感。我们要努力做到“班集体就是他的

家”。

如果我们没有在孩子的关键期做到我们该做的事情，那么再进行补偿就会事倍功半，因为我们已经“错过农时”了。问题孩子的出现的背后必然有一个或两个问题家长，这一点我深信不疑，家长的影响力比家长远远要大得多。

如何正真了解学生的内心，与学生拉近距离也同样需要各种技巧：

1、同感（要有所感，要用语言让学生明白，引发学生对其感受进一步思考）

2、真诚技术（自我表露技术，言行沟通协调技术）语言的声调效果十分明显，教师应该巧妙的运用自己的声调，真诚地公正地对待每一个孩子。

更加让我印象深刻的是心理辅导课的设计。他将心理辅导课分为五个阶段：

一是暖身阶段；

二是深入主题；

三是活动体验；

四是分享感受；

五是总结。

通过对实际课例精心点评，让我认识到了心理辅导的重要性，让我感受到不管是心理健康还是有心理缺陷的人通过上课都会感到自身认识的提高。

最后两天的培训更是让我感受颇深，周红五博士的精彩讲课

博得了大家的阵阵掌声，这掌声充满着敬佩，充满着深深的同感，充满着话语的幽默等等，在笑声中培训一点也不累，更令人敬佩的是周博士连续几个小时站着还能充满着激情，并也为我们带来了许多名言：

- 1、一个优秀的老师，就是学生提问得最多的。
- 2、青少年的话都是真话并不是一定都是真实的话。
- 3、在同一个团体中，同样的行为并不一定代表同样的意思。
- 4、人的个性并没好坏之分，有助于有阻于你的个性发展。
- 5、一个人对自己的完善是生带来死带去的。
- 6、青少年学生没有早恋只有初恋。
- 7、学校所有教育：道德教育、思想教育等等都必须建立在广博坚实的科学基础之上。
- 8、扼住生命的咽喉就是扼住生命的每分每秒。
- 9、做优秀的老师的第一要素：眼睛永远看着学生，对所有学生一视同仁。
- 10、老师也是人，老师也有喜怒哀惧，但是只要我们作为老师，面对学生，所有的喜怒哀惧都要为了我们所要面对的学生。
- 11、老师读书分三个层次：为了生存而读书；为了扩大生活知识面；为了改变世界观。

虽然时间不长，仅四天，但对我个人而言，收获确是丰富且充实的。孙义农老师的讲座即有理论的学习，充实我们的大脑，又有丰富的、典型的案例，使我在思想理念和工作能力

等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。
感受一：认识心理健康重要，促发展。

心理健康教育是一种时代要求。通过4天的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，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。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。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以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，不断完善自己的人格，提升自己的人格魅力。感受二：提高自身素质，助成长。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，真正做到为人师表！

本次培训我认真聆听了温州市教师教育学院吴郁葱老师、温州大学毛华配老师、浙江省教科院庞红卫老师等多位专家的讲

座，让我受益匪浅。以下我就这次培训活动谈谈自己的一些感想与体会。

从毛华配老师的讲座中，我了解到了现在中小学生学习心理健康现状：50%属于良好状态，30%属于正常状态，20%存在问题。其中5%左右有较重的心理障碍。这些数据表明，随着现代社会生活节奏的加快，竞争的加剧，现代社会思想观念的更新，生活方式的变化……不仅带给我们成人很大的心理负担，同样也给当今的青少年造成了严重的心理压力，而且这些压力还在不断地加重，使一部分学生感到难以承受。于是紧张、焦虑、抑郁，甚至恐惧等心理常常弥漫在校园生活的各个领域和各个层面，所以对于中小学生的个人成长来说，心理健康教育是必不可少的。去年，党中央、国务院发出的《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中也明确指出：“要把心理健康教育列入中小学的课程。”可见，关怀少年儿童的身心健康正成为社会的共识及关注的热点，心理健康教育愈来愈受到学校领导、教师和家长们的重视。

这七天的培训学习中，各位专家分别对心理健康教育的理论和实践操作方面做了详尽地阐述。理论讲述深入浅出，案例分析深刻精辟，实践操作具有可行性。使我深入了解了关于心理健康教育的基本知识，比如青少年发展心理学与学校心理健康教育、个别心理咨询的理论和技巧、中小学生常见心理问题及辅导策略、如何做一名心理辅导老师、中小学班级心理辅导的理论与实践等。通过学习，不仅使我转变了陈旧的健康观，而且使我深深地觉得作为一名人民教师，不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理辅导老师。为此，我认为教师应该努力地提高自身的心理素质和心理健康水平。

要做一个称职的心理辅导老师并不容易，心理健康教育的开展不仅依靠教师的有关知识与能力，更要依靠我们自身良好的心理素质与较高的心理健康水平。这就对教师的素质提出了更高、更全面的要求。要求教师具有能够胜任心理健康教

育的基本知识，具有开展心理辅导和心理咨询的能力，还要有科学合理的思维方式、正确先进的教育观念、积极稳定的情绪与情感、完美的性格特征、较强的人际交往能力和自我调节能力。因此，我将为成为一个合格的心理辅导老师而不断努力。

心理健康教育活动课的形式符合青少年的心理特点以及他们的心理发展的规律，同时也是有效实现预防性、发展性的心理辅导目标的重要手段之一。课堂上，老师在与学生一次次的互动交流中，能够深切地体察到学生真实的思想和感受，触摸到学生的脉搏和心跳。从而能够对学生反馈的信息，作出诚挚和热情的回应。而心理辅导室，可以对学生实施个别辅导和团体辅导，心理辅导老师与学生可以进行面对面的沟通，帮助他们拨开眼前的迷雾，打开他们的心结，塑造他们健全的人格，开发他们的潜能，培养他们良好的社会适应能力。

在上级领导部门和学校领导的重视下，很多学校都开设了心理健康教育活动课，并陆续建设心理辅导室。像永中二小的心理辅导室“心乐园”在陈丽霞老师全身心的建设下，心理健康教育开展得如火如荼，并取得了显著效果。但是我们也不难看到，还有一些学校，特别是农村中小学校，虽然学校的领导和老师也了解到了心理健康教育的重要性，但由于主观意识上的不够重视及心理辅导老师师资的匮乏，没能很好地开设心理健康教育活动课和建设心理辅导室。

实施心理健康教育，是一项长期而艰巨的工作。我们要在实践中不断探索，不断总结，注重各种教育渠道的整体配合，同时要努力提高自己的理论水平和业务能力，让心理健康之花，结出更丰硕的果实。

心理健康教育工作培训心得体会篇二

小学生是未来社会的希望，他们的心理健康对于他们的成长

非常重要。为此，我参加了一次小学生心理健康教育培训，感受颇深，特在此分享一下我的经验和收获。

第二段：认知

在此次培训中，我认识到了小学生心理健康教育的重要性。正如我们常说的，“健康的身体上有健康的心灵”，小学生学习过程中，他们的心理健康状态好坏直接影响着他们的学业成绩、性格形成和成长发展。因此，小学生的心理健康教育必不可少。

第三段：实践

我们在课堂上观看了许多具体案例，向我们展示了小学生在生活中会面临的各种心理困境。在培训师的指导下，我们学习了如何掌握小学生心理健康问题，以及如何进行有效的帮助。通过各种实践方法，我们将学到的理论知识串联成一个完整的知识体系，并通过实践不断调整和完善自己的思路 and 技巧。

第四段：效果

在这个过程中，我逐渐认识到小学生心理健康教育的重要性。我学会了如何更好地了解小学生自己的心理状态，了解他们的需求，并根据具体情况个性化地进行心理援助。这不仅能够让孩子们增强信心和自我控制能力，同时也让他们更加了解并尊重自己的情感和需求，并逐渐认识到如何有效地处理人际关系。

第五段：总结

这次小学生心理健康教育培训不仅让我学到了更多与小学生接触的方法，更是让我更深入地了解了小学生的性格与特点，也更加关注和关心小学生的成长和福祉。希望今后能在实践

中不断探索，将学到的知识运用于实践，帮助更多的小学生健康成长。

心理健康教育工作培训心得体会篇三

xx年xx月xx日——xx日，我县教育局组织了全县教师进行了心理健康教育的培训，通过两日的集中培训，我真是受益匪浅：

现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

通过培训，使教师了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

心理健康教育工作培训心得体会篇四

小学生是祖国的未来，他们的成长健康与否直接关系到国家的发展。在这个信息快速传播的时代，在竞争加剧的社会环境下，小学生们面临着前所未有的心理压力。心理健康得到越来越多的关注，不少家长、学校等机构也推行了和小学生有关的心理健康教育。笔者在参加小学生心理健康教育培训后，更深刻地认识到了心理健康教育的重要性。

第二段：认识到小学生存在的心理问题

在课程中，我们主要了解到小学生心理健康问题的四个方面。

第一方面是学习问题。小学生的学习中心通常在父母、老师和同学之间游移，很容易受到过分期望，赞扬失落，评价波动等影响而产生学习上的挫败感、无力感和学习恐惧症等问题。

第二方面是与人交往问题。小学生在与他人交往过程中，可能会出现害羞、退缩、自卑、孤独等问题，而这些问题不仅可能影响他们的个人成长，还会影响他们的集体合作和分享，而这些都是他们未来生活中的重要方面。

第三方面是心理调适问题。小学生有时会出现过于焦虑、恐怖或者过于兴奋的情况，也会出现没有理由的忧虑或自我压抑的情况，这些都需要通过心理调适的方式来帮助他们解决。

第四方面是家庭问题。小学生有时受到家庭环境和家庭教育

的影响，也会产生焦虑、孤独、愤怒、失落等心理问题，这时他们需要家长的陪伴和引导，寻求专业心理医生的帮助。

第三段：小学生心理健康教育的重要性

小学生心理健康教育的重要性不可忽视。有时候，家长和老师为了“赚时间”，可能会忽略孩子的感受，忽视孩子内心的情绪变化。但是，我们应该知道，小学生们的健康成长需要全方位的支持，不仅仅是在学术上的帮助，还需要在心理上面的关注和关怀。在小学生心理健康教育方面，家长和老师可以采用简单的非专业心理辅导方法，以更加亲切的方式与孩子互动，帮助孩子缓解压力，纾解焦虑，增强内心自信。

第四段：培训中的收获

通过参加培训，我学习了很多非常有用的技能。比如，我们学习了如何聆听孩子的心声，如何提高孩子的自我认知，如何让孩子自觉地掌握自己的情绪，以及如何让孩子减轻压力、缓解疲劳，等等。我也了解了一些解决小学生心理健康问题的常用方法，比如游戏疗法、艺术疗法、行为、认知和家庭疗法等。这一切都为我们教育培训带来了很大的启发。

第五段：结论

通过这次培训，我认识到小学生心理健康教育的必要性和重要性，培训所得对我有很大收获，也在很大程度上增强了我对小学生心理健康教育的认识 and 实践能力。同时，我也希望家长朋友们和教师能够更加关注小学生的心理健康，及时发现心理健康问题，并采取正确的解决方法，真正让小学生健康成长。

心理健康教育培训心得体会篇五

小学生心理健康教育逐渐被社会广泛关注，而我也参加了一

次针对小学生心理健康的培训，目的是为了更好地引导学生健康成长。在此次培训中，我获得了许多的收获和体会。

第二段：认识心理健康教育的重要性

此次培训使我更加认识到了小学生心理健康教育的重要性。小学生正处于人生起点阶段，他们的心理成长对于未来的人生具有重要的影响。因此，对于小学生的心理健康教育不能忽视，只有做好心理健康教育，才能为小学生的健康成长打下坚实的基础。

第三段：了解小学生心理健康的需求

此次培训还让我更加深入地了解了小学生的心理健康需求。在小学生的成长中，他们面临着诸多的心理压力，如学习压力、家庭压力等，而这些压力对于小学生的身心发展都具有很大的影响。因此，我们需要更加关注小学生的心理健康需求，为他们提供更加全面的心理健康教育。

第四段：学习针对小学生实施心理健康教育的方法

此次培训还让我们系统地学习了针对小学生实施心理健康教育的方法。我们了解到，教育者需要具有良好的心理素质，才能更好地为小学生提供心理健康教育。同时，培养学生的自信、自尊、自立、自爱等良好的心理素质也是非常重要的。我们还学习了一些针对小学生的心理疏导技巧，帮助教育者更好地应对小学生的心理问题。

第五段：总结

此次培训使我受益匪浅，深刻认识到小学生心理健康教育的重要性，了解到小学生的心理健康需求，掌握了实施心理健康教育的方法。在以后的工作中，我会更加关注小学生的心理健康问题，为他们的健康成长做出更多的贡献。

心理健康教育教师工作培训心得体会篇六

作为一名教师，在学生的成长过程中，我们除了关注他们的学习以外，更需要关注他们的心理健康。然而，现实的教育工作中，教师在心理工作方面往往缺乏相关知识和技能，这给教育教学工作带来了一定的困难和挑战。为此，许多学校和教育机构开始开展教师心理工作培训，以提高教师的心理素质和心理辅导能力。我也有幸参加了一次教师心理工作培训，得到了很多收获和启发，下面我就和大家分享一下我的体会和感悟。

第二段：深入学习教师心理工作理论

在培训中，我们首先深入学习了教师心理工作的相关理论，了解了学生心理发展的特点和规律、常见的心理问题及其处理方法。通过理论学习，我深刻认识到作为一名教师，我们不仅要关注学生的知识学习，更要关注他们的情感需求和心理健康，理性分析和解决学生的心理问题，是我们提高教育教学质量的基础。

第三段：实践操作心理辅导技能

随着理论知识的学习，我们开始进行实践操作，熟悉心理辅导技能和方法。通过个案分析、角色扮演等方式，我们模拟了一系列心理辅导情景，学习了如何与学生有效沟通和建立信任关系，如何识别和处理不同类型学生的心理问题，如何运用不同的心理辅导技巧和策略进行有效干预。这些实践操作不仅帮助我们更好地了解了学生的心理需求和行为特点，也提高了我们的教育教学能力。

第四段：掌握自我调节与倾听能力

在培训中，我们不仅学习了如何处理学生的心理问题，还注重了自身的心理健康和调节能力。通过课堂讲解、小组讨论

等形式，我们了解了自我调节的重要性的方法，并掌握了警觉自身心理压力的能力。同时，我们也学习了倾听的技巧和方法，通过倾听让学生发泄情绪、宣泄压力，有助于缓解学生的心理压力和负面情绪。

第五段：总结与展望

在教师心理工作培训中，我收获了很多，不仅有理论知识的学习，也有实践操作的机会，更有自身心理调节和倾听能力的提高。通过培训，让我更深入地认识到作为一名教师不仅要传授知识，更要关注学生的情感和心理健康，这是提高教育教学质量的重要途径。未来，我也将继续学习和实践，提高自身心理素质和辅导能力，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

心理健康教育工作培训心得体会篇七

通过学校的支配，我参与了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有支配老师过来参加这一次的培。这一次市里面组织的老师培训，邀请来了全国闻名的心理专家__过来给我们进行培训讲座，专家的培，令我收获颇丰。现在将我这两天参加培的心得体会回报如下：

本次培的起先并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们说明了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是始终就隐藏在我们身边的，只是我们平常没有留意而已。我们平常跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里遇到了等，但很少回去关切“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个主动向上的状态，比如主动的看法、正确的相识、合理的情感表达等等。

看似很生疏的词组，却有我们休戚相关。我们很多的老师在

讲课遇到难题的时候，是消极还是主动对待；面对淘气的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告知我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的缘由等等，这些例子让我们相识道理心理健康的重要性。

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面对对象却不仅仅是我们在场的老师，还是全部学校的老师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的老师须要留意心理健康的问题，其他老师和同学们同样须要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁全部人都能够关注到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是非常突出的，网上常常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们老师须要关注身边人的心理健康，还要重视学生们的心理问题，刚好给他们进行疏导。

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，须要我们老师须要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培育一种正确看待问题的方法，学会调整问题冲突。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人共享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的重要性，我们平常不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名老师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，

加强沟通与了解，杜绝凄惨事务的发生。

心理健康教育工作培训心得体会篇八

作为一名教师，在工作中难免会面对各种各样的心理压力。这些压力会影响到我们的工作效率和心理健康。为了更好地应对这些问题，我参加了一次教师心理工作培训。在此，我分享一下我的培训心得和体会。

第二段：心理工作的重要性

在进行心理工作培训之前，我认为教学工作的前提就是专业技能的熟练掌握，然而去年我在教学过程中感到有些力不从心，常常觉得有些掌控不住课堂气氛的情况下，才意识到心理工作的重要性。在教学过程中，教师要面对的不只是知识的传授，我们还要承担着塑造学生性格、情感和价值观的责任。通过心理工作，能更好地了解学生的内心，及时发现并解决他们的心理问题，帮助学生逐渐健康成长。

第三段：心理工作的方法和技巧

培训中我们学到了许多心理工作的方法和技巧，其中最重要的是有效的沟通和倾听。教师应该有耐心倾听学生的心理状况，理解他们的感受。在进行心理辅导时，应该关注学生的身体语言，留出足够的时间给学生自由表达自己的感受。同时，也需要培养自己良好的心理调节能力，保持心情愉悦、情绪稳定、乐观向上的积极心态，才能够更好地应对学生的问题和困难。

第四段：通过心理工作提高教育质量

通过参加心理工作培训，我还意识到心理工作对教育质量的影响。这些年来，教育部门一直在强调素质教育和全面发展的概念，而心理健康已成为推进这一目标不可或缺的一环。

心理工作可以促进学生成长和发展，提高学习成绩和综合素质。良好的心理健康水平对于学生的发展至关重要，所以加强学生的心理健康教育至关重要。

第五段：结语

通过这次心理工作培训，我在教育教学工作中学到了很多，也收获了很多。在日常的工作中，我将继续加强学生心理健康教育工作，通过交流沟通、多关心多关注，帮助学生更好地成长，让学生在人生轨迹上推开“心理之花”，探索出一条自己的成长之路，并让他们在心理的支撑下健康快乐地学习和生活。

心理健康教育工作培训心得体会篇九

我认为作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，限制自己的心情；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境。心理询问，是指询问员运用心理学的学问，透过询问等方法解决其心理困惑。心理询问事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理询问的观念是不对的。总之，心理询问是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理救济的过程。

在心理询问的活动课中，我相识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的须要他人的呵护，那种心与心的沟通才能让人体会到沟通得喜悦，我们的心理询问的仿照有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素养教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必需新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参加教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝聚，构成了信念之后，进而须要在行动中表现自己。此时老师要引导、激励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给呈现自己行为的机会和场所。这学期我还参与了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个暖和的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了许多心理方面的学问，还为其他同学带给心理方面的服务。

心理健康教育工作培训心得体会篇十

20xx年10月21日至22日，我参加了心理健康教育培训。老实说，我去之前真的有点犹豫，甚至有点抱怨。当时想，我又没有这方面的知识，去能有多少收获呢？怕是一种折腾吧！然而培训完，我有一个出乎意料的感觉：不虚此行。

曾经看到过这样一句话：“世界上有多少人就有多少颗心，每颗心都有自己独特的声音。”反复着摸，耐人寻味。的确，每个人的内心是广阔的天空，是浩瀚的海洋，具有丰富而神秘的内含。作为一名教师，我们每天面对的是一个鲜活的生命个体，他们的内心世界何尝不是丰富多彩、变化万千的呢？我们只有从“心”抓起，加强学生的心理健康教育，使他们形成健康的心理，才能为孩子的未来打下坚实的基础。

通过良辰教授的讲解，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，能平衡过去。

听了良辰老师的讲座，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们包容和帮助的对象，就像医生不能嫌弃病人一样，我们老师应该不嫌弃他们，而且要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就能耐下心来想办法，而不是怨天尤人或大动干

戈。如此一来，我们教师的心理问题不是也缓解了吗？另外，对我们的具体行动也很有指导性。在当前形势下，如何培养出心理素质良好的新时代人才是学校所面临的一个新问题。也是学生今后全面发展和有效接受完整教育的良好基础。作为教师，应该首当其冲去为他们做些什么。

开展心理健康教育，不只是一两位教师的事，它需要全体教师的重视和参与。更需要其他各科老师结合本学科特点，把心理健康教育的原则，方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保学生健康成长，使学生的人格得到和谐发展，为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备。

利用学科知识加强情感教育，培养健康情绪，使学生有良好的情感生活。教师应该引导学生建立良好的人际关系，保持心理相容。一个学生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。

加强学校心理健康教育是当前学校教育在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展。教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵。学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展，使他们真正成为健康的人。

帮助学生确立良好的“自我意向”，是拥有健康心理和快乐生活的关键。因此坦然地自我悦纳，即以积极、赞赏的态度来接受自己，并设法消除各种附加于上的“不良信息”，不自己给自己找麻烦。只有在心理上承认和接受了自己，才能进一步地美化自己、喜欢自己。我们在生活中总有如意和不如意，但要有乐观的生活态度。同样有半杯水，消极者说：“我只剩下了半杯水。”积极者说：“我还有半杯！”同样拥有，却有两种截然不同的人生态度与价值判断，也是两种截然不同的自我心理暗示。教师要时时给学生一个积极

进取的心理暗示，告诉他们：我相信我能行，加油！

此次心理健康培训的时间虽然很短，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的'工作，影响我的人生。

心理健康教育工作培训心得体会篇十一

有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良

好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

心理健康教育培训工作培训心得体会篇十二

教师是肩负着培养学生成才的责任的职业人士，他们的心理状态对学生的成长有着巨大的影响。然而，长期以来教师在工作中所面临的心理压力日益增大，学校和社会也越来越重视教师心理健康问题。因此，开展教师心理工作培训成为当前必要的措施。

第二部分：教师心理工作培训心得

我曾参加过一次针对教师心理工作的培训，这次培训让我受益匪浅。首先，培训中的专家将教师心理问题的来源、类型等讲得十分清晰明了，使我对教师心理健康问题有了更深入的认识。同时，专家也分享了一些实用的心理调整方法，如倾诉、放松训练等，在工作中我也进行了实践，发现这些方式确实有助于减缓压力。

其次，培训中还有关于如何面对挑战的授课内容。如何处理与同事和学生之间的关系，在教学中如何克服难点等，这些问题都是教师工作中必须面对的难题。在专家的指导下，我了解到在处理人际关系时要注重沟通的能力，在课程设计时要挖掘学生的兴趣点，这些方法也为我解决问题提供了借鉴。

第三部分：培训所提供的资源

除此之外，教师心理健康培训的教材、工具等也是十分重要的资源。培训中提供了许多有趣的课程设计、教学工具等，这些会对我的日常工作产生积极的影响。此外，培训机构也

会为教师提供一些心理咨询、帮助工作，这是非常必要的，会使教师能够及时解决自己的压力、情感问题。

第四部分：从培训中认识到的问题

这次培训让我看到了教师心理健康问题的重要性，也让我发现了自己在工作中存在的问题。在以后的工作中，我要更加注重个人心理健康和其他同事的心理状态，认真面对挑战，避免不必要的心理问题。同时，在教学中也要注重学生的心理需求，将自身心理健康影响力最大化，成为培养学生的积极力量。

第五部分：总结

总之，教师心理健康的重要性毋庸置疑，而教师心理工作培训又是保证教师心理健康的一个必要措施。通过培训，我了解了许多关于心理健康的知识，也学到了许多实用的心理调整方法，希望以后在工作中能够将培训中的理念一一运用，打造一个健康、高效的教育环境。