

2023年心理c证培训心得(优秀8篇)

军训心得是对军事素养和自我修养的一次深入思考和总结，可以帮助我们发现自身的不足并加以改进。接下来是一些优秀工作心得的案例，我们一起来学习和借鉴吧。

心理c证培训心得篇一

通过《教师心理健康之情绪管理》学习，我明确了当前教师职业压力问题的现状，教师的压力主要_____于学生问题越来越多、难教，家长难处，学校工作繁重，教师越来越难当。压力过大，会对人产生很大危害，导致教师们心理健康出现问题，一个身心健康的教师才是真正健康的教师，才有可能让学生真正地健康成长。我们懂得了有关知识，知道如何做好自己的心理调适。

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的人际关系，以健康的心理素质，去适应社会大变革。如：学会积极地思考问题；学会给自己照镜子；正确补偿自己；进行自我调节等，以减少压抑，达到“乐而忘忧”的目的，获得心理上的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为教师要做好教育教学工作，要不断适应新时代的要求，逐步认识 and 提高自己的师德修养，了解自己的心理，一旦发现自己存在不良的情绪，要及时进行自我调适。克制自己，不要把不满情绪带给学生，避免伤害学生的事情发生，对学生造成不利影响，所以进行及时有效的心理保健，对我们教师的心理健康非常重要。我认为教师应从以下三个方面来调适自己的心理：

从自己做起，只有自己才能更好地帮助自己，只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合

理要求自己，才能正确地对待他人对自己的评价，做自己认为该做的事，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定不切实际、高不可攀的目标。客观公正地评价别人，包容并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处都能淡然处之，以一种坦然的心态面对生活。要正确评价自己，合理地与他人进行比较，克服嫉妒心理；要结合自己的实际情况，量力而行；增强自信，提高自我教学效能感。

在生活中陶冶自己的'情操，形成稳定规律的生活，拓宽自己的兴趣，丰富自己的课余时间，多做有意义的活动。对待他人的态度要热情，对待学生更要关爱，与同事也要建立良好的人际关系。乐于合群，善于交往，不断补充心理营养；注意转换角色，不要以我为核心，扩大社会交往层面；积极助人，与人合作；多与别人倾谈，学会表达与沟通，交流思想与感情。对人对事要冷静，宽宏大量，切忌不能冲动，冲动是魔鬼。教师时刻要保持良好的心理状态，适时适度地调节好自己的心态与情绪。才能在目前教育体制改革的竞争中，正视现实、不断进取，才能适者生存。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，与时俱进，才能真正拥有心理上的安全感。同时，教师自身也要有意识地增强心理健康意识，及时有效地克服和化解不良情绪，保持一种健康的心态。

积极进行体育锻炼，保持良好的身体素质。心中的烦恼、忧虑不要积在心中。学会放松，增添生活情趣，缓解心理压力。比如聆听音乐，唱你最喜欢的歌。调换环境，休假旅游……等。注意营养需求，养成良好的饮食习惯，适当安排娱乐与休息，保持旺盛精力，不要太功利，关爱自己，珍惜生命。多与好友会面，可为你带来灵感和解决困难的启示。也可培养一项与几项健康的业余爱好可以调节身心。

心理c证培训心得篇二

有幸学习了《教师心理健康与心理咨询》，通过学习，我认识到，一个健康的心理对一个人是非常重要的，当今社会是一个充满竞争的社会，因此，人们的心理或多或少都会存在健康隐患，要建设一个和谐的健康社会，必须坚持两个文明一起抓得战略，物质文明和精神文明都是我们建设的目标。

只有人们的心理和谐了不再有心理疾病了，我们的社会才会健康和谐的发展，作为人类灵魂的工程师，处在这个充满竞争的社会，教师的心理必须得到社会的充分重视，教师群体只有健康的身体是不够的，更应该拥有一个健康的心理，这样我们的下一代才会得到一个健康的身子。因此，教师必须要有心理健康方面的学习机会，必须接受切实的心理方面的按摩，让我们的老师都拥有一个强壮的身体、健康的心态，让他们每天都在充满希望，充满快乐，充满无穷的爱的环境中工作，去施展自己的才华，奉献出自己的爱心，只有这样，我们的后代才会拥有一个健康的心态，我们的民族才会有希望。

教师工作负担沉重是造成心理压力负担的重要因素，教师除了上课，还要备课，批改作业，指导课外活动，做学生的思想工作，从事教学研究，业余进修等，加上学科竞赛，升学率等压力，几乎使教师难以承受，时时刻刻紧张，任何教师都必须处理好教师与学生、与领导、与家长、以及与家庭、社会上所有人的关系，但教师因为工作的关系，竞争的压力及个性的特征，常会使人际关系僵化，这样就影响了教师之间的交往，也影响了与学生的交往。2019年北京晚报报道一名班主任因为心情不好迁怒学生猛抽女学生两耳光，很多老师因为家长的压力、成绩的压力、生活的压力等，因无法释放压力，很可能就把自己的压力转到学生头上当作发泄工具，这些败德行为严重的违反了教师的职业道德。

读书的时候，我以为老师是个很轻松的职业，有许多学生仰慕，当我从事教师这个职业时，压力就随之而来，繁重的备课任务，人际关系，学生成员，家长的压力有时压的我喘不

过气来，通过这次学习，我知道只有教师的心理健康才能促进学生身体、心理、行为全面地健康发展，所以，我要学会积极乐观的生活，保持良好的心态，同时要努力建立良好的人际关系，理解领导工作，同事间经常沟通，尊重家长与学生，善于按捺自己与别人；积极参加丰富多彩的文体与社会活动，培养多方面的兴趣爱好，注意劳逸结合，养成健康的生活习惯。

近日读到一篇一位老师的文集《空地闲草》，他在自序中两段话令我难忘：

“人的生命是短暂的，但我过去的生命过于拥挤。我的日程表上排得很满。我把太多的时光抛洒给了紧张和时间。我终于老了，老了的人更显卑微，老和卑微使我有了一块空地。当我来到空地上的时候，我无事可做，也无人做伴，我只有一个人在空地上徘徊。徘徊久了，我突然感觉脚下有青草长出。空地上的青草，激起了我对自身意义的渴望。”

我不敢说我能全懂这位老师的那种孤独、卑微和满足，但通过这次学习，我明白了生活给予我们的东西是丰富的，有人说上帝塑造美一个人，都是让人有意义的，怎么话出意义？上帝没有给出答案。我想，拥有快乐，健康生活，应该是一种答案吧！

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是至关重要的。由于社会、学校、家庭多方面因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康的心理，严重的影响了教与学工作，故而对心理健康的问题非常感兴趣：

(1) 通过学习我认识到了教师心理健康的重要性。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，在学生心目中，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性。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。人格健全的老师，能为学生创造一种和谐的学习氛围，使学生轻松地掌握知识，而不是一味地严厉，用威严去束缚学生，使学生在一种恐怖气氛里学习，反而会达不到预想的效果，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，是实施科学教育的完美出发点；（2）通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，认真的对待自己的优缺点，学习心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；（3）通过学习，我还知道了如何掌握学生的心理倾向，学生正处于成长阶段，各方面都还不太成熟，需要我们耐心的教导，他们虽然人不大，但自尊心却极强，往往我们会因为一句话，一件小事儿而伤害了一颗纯真的自尊心，给学生们日后的发展造成心理上的阴影。因此，我们应该多和学生进行心理沟通，应该尊重他们正确的选择。田国秀教授曾说过“语言攻击比行为攻击更可怕”，当我们面对每个个体生命时，就特别要注意他们的心理需求，如关心、关注、鼓励、肯定、友谊、亲情、开导、沟通等。

教育是生命与生命的相遇，教育是心与心的同行，教育是生命对生命的影响。所以，在当今这个飞速发展的社会里，教师与学生是同路人，只有老师把自己经营的好一些，才能用自己高质量的生命去影响学生，教师应养成良性的思维习惯，这样才能让生命之花绽放。通过此次学习，我更加深刻的体会到“人生的目标不是要摆脱困难，而是要积极面对，因为把握生活从改变自己开始！”

不能改变环境，但可以改变自己，我会努力让自己做的更好，肩负起祖国给予的使命，给自己的生命一个全新的诠释。

通过《教师心理健康之情绪管理》学习，我明确了当前教师职业压力问题的现状，教师的压力主要来源于学生问题越来越多、难教，家长难处，学校工作繁重，教师越来越难当。压力过大，会对人产生很大危害，导致教师们心理健康出现问题，一个身心健康的教师才是真正健康的教师，才有可能

让学生真正地健康成长。我们懂得了有关知识，知道如何做好自己的心理调适。

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的人际关系，以健康的心理素质，去适应社会大变革。如：学会积极地思考问题；学会给自己照镜子；正确补偿自己；进行自我调节等，以减少压抑，达到“乐而忘忧”的目的，获得心理上的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为教师要做好教育教学工作，要不断适应新时代的要求，逐步认识 and 提高自己的师德修养，了解自己的心理，一旦发现自己存在不良的情绪，要及时进行自我调适。克制自己，不要把不满情绪带给学生，避免伤害学生的事情发生，对学生造成不利影响，所以进行及时有效的心理保健，对我们教师的心理健康非常重要。我认为教师应从以下三个方面来调适自己的心理：

一、心理健康应主要靠自己来维护。

从自己做起，只有自己才能更好地帮助自己，只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，才能正确地对待他人对自己的评价，做自己认为该做的事，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定不切实际、高不可攀的目标。客观公正地评价别人，包容并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处都能淡然处之，以一种坦然的心态面对生活。要正确评价自己，合理地与他人进行比较，克服嫉妒心理；要结合自己的实际情况，量力而行；增强自信，提高自我教学效能感。

二、树立正确的人生观、价值观，努力提高自身的心理素质。

在生活中陶冶自己的情操，形成稳定规律的生活，拓宽自己

的兴趣，丰富自己的课余时间，多做有意义的活动。对待他人的态度要热情，对待学生更要关爱，与同事也要建立良好的人际关系。乐于合群，善于交往，不断补充心理营养；注意转换角色，不要以我为核心，扩大社会交往层面；积极助人，与人合作；多与别人倾谈，学会表达与沟通，交流思想与感情。对人对事要冷静，宽宏大量，切忌不能冲动，冲动是魔鬼。教师时刻要保持良好的心理状态，适时适度地调节好自己的心态与情绪。才能在目前教育体制改革的竞争中，正视现实、不断进取，才能适者生存。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，与时俱进，才能真正拥有心理上的安全感。同时，教师自身也要有意识地增强心理健康意识，及时有效地克服和化解不良情绪，保持一种健康的心态。

三、 正确理解身心关系，健康的生活方式。

积极进行体育锻炼，保持良好的身体素质。心中的烦恼、忧虑不要积在心中。学会放松，增添生活情趣，缓解心理压力。比如聆听音乐，唱你最喜欢的歌。调换环境，休假旅游……等。注意营养需求，养成良好的饮食习惯，适当安排娱乐与休息，保持旺盛精力，不要太功利，关爱自己，珍惜生命。多与好友会面，可为你带来灵感和解决困难的启示。也可培养一项与几项健康的业余爱好可以调节身心。

心理c证培训心得篇三

学生的心理健康一直是社会和学校特别关注的问题。近些年来，社会大踏步向前发展，人们的生活水平不断提升，教育资源持续扩展与丰富。如今的青少年正处在最幸福的时代，不论在家庭生活还是在学校学习中都享受着良好的条件。就在这样一个家庭与学校都能给予学生最好资源的时代，学生的心理问题依然层出不穷。社会中关于学生抑郁、自杀的新闻不断涌现，究竟现在的学生心理上出现了什么问题？哪些因素导致了这些问题，我们又应该如何把握时机，对其进行

适时的心理危机干预？这次培训从心理学的角度对这些问题进行了分析，两位专家结合实例进行讲解，让人受益良多。

河南省心理咨询师职业鉴定委员会专家组专家陈红霞提到一个点：避免选择性注意。不要把自己的先有主见施加到学生身上，也就是不要紧紧盯着学生身上的缺点，排斥他，埋怨他，而是想办法帮助他们。不得不说，这是一个非常正确的解决办法，但是在与学生沟通实践中，往往会产生一些偏差。作为老师，在面对问题学生时，一定要不断地提醒自己，不要带入对某人的已有偏见，而是站在帮助他，解决问题的角度去关注学生，与其沟通。

其次，面对我们班级里的学生，扪心自问一句：我真的了解他们吗？

相信很多人和我一样，有时候因为比较忙，经常会忽视一些孩子的诉求。即便有些学生身上的不良习惯已经很明显，也仅仅是皱起眉头呵斥几句，甚至有时候都没有眼神上的交流，以为我训斥过他，他就会改正，哪怕就老实一会儿。其实，了解学生是很重要的。只有了解了他的需求，老师与学生之间的对话才真正有效，老师才有精准的办法去实施。因此，老师们，学会聆听吧！不要再一味的用“说”替代了“听”，好的沟通往往是聆听。每个学生都是一个独特的个体，不管他是什么样，我们都不能用自己的价值观去控制他，评价他。我们从不会去评价落日是什么样的，我们又何必去评价一个几岁的孩子是什么样的？倾听需要老师发自内心的关注学生，给学生以尊重感。倾听需要技术，用一些开放性的问题去引导他们说出更多有效的信息。倾听需要共情，需要换位思考，让学生感知到你理解他。

郑州大学心理健康中心副主任刘慧瀛提到一个值得我们深思的点。当你发现班级里个别学生情绪一直低沉，尤其是内心敏感自卑的学生，老师可以通过增加他“被需要”“被惦记”的频率，让他们发现生活有意义的一面。老师面对问题

学生和成绩差的学生，往往忽略了他们身上的优点，找张纸，拿个笔，写出他的几条优点，以爱呵护，坚持发扬他的优点。教师的工作繁琐复杂，但是，爱是不变的准则。

不管现在我们面临着一群怎样的孩子，有幸遇到他们，竭力帮助他们，尽力爱护他们，看着他们一点一点成长，越变越好，是老师最幸福的事。让我们一起做好以上这几点，我们肯定能从中收获良多。

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c证培训心得篇四

本人非常荣幸能够参加区教委组织的幼儿教师“幼儿心理与教育”和省里组织的“心理健康c证”这两次培训。通过这两次的培训学习，让我对幼儿心理健康教育有了新的认识和看法，对学校心理健康教育的迫切性和重要性又有了一个更为全新的认识，我相信，这次的培训学习不仅仅只带给了我理论高度的提升，更多的是一种精神上的延续。

毕业那年，我踏上了自己热爱的幼教岗位，工作的第一年，

我被分在中班任教，没过几天，班上一位孩子立刻引起了我的注意，他上课时总会控制不住地发出很多怪声音，通常，出现这种情况，我会用眼神或动作提醒他，因为我觉得，他所做的这一切的初衷只是想引起大家的注意罢了，我愿意去进一步了解他，当他被贴上“坏孩子”的标签甚至被否定时，我没有，我似乎看出了他行为背后更深层的一面，他需要关爱，他需要同伴，我愿意尊重他，走近他，倾听他内心最真实的声音，于是，我便这么一直用心做着，等着他慢慢向我敞开心扉，果不其然，他开始有了变化，通过一个学期的引导，他在各方面都有了长足的进步，慢慢地，同伴们也接受了他，而他也学会了更多与人相处之道，看到他的成长，我倍感欣慰。

是的，教育就是这么一回事，尤其是对于我们年幼的孩子，他们的心灵更需要我们的`呵护和理解。培训后的今天，回想起当初那件事，我真的倍感欣慰，因为我把孩子当人看，一个有血有肉有情感有思想的人。在幼儿心理健康教育大力普及的今天，请每一位在幼教一线的教师，真正用心关注我们孩子的心理健康问题，做一位合格的幼儿心理健康教育教师，让我们未来的主人翁都能拥有健全的人格、爱的能力、创造的勇气、积极的同伴关系、智慧和灵性以及审美体验。

心理c证培训心得篇五

通过这次培训，我对教师的心理健康问题有了新的认识。心理健康的教师应表现为：在人格上是完整和谐的；在情绪上是乐观稳定的；在意志上是坚韧不拔的。在人际关系上是协调和谐的；教师不仅要教书，而且要育人，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。正是教师劳动的这种特殊性，决定了教师必须具有健康的心理素质。教书几年，和学生斗智斗勇，更明白教师的心理健康的重要性！以下是我的心得。

凡是心理健康的人，他们的情绪总是愉快的、乐观的，对生

活、工作充满热情。人们的情绪越是乐观，心理健康的水平越高。一般认为健康的情绪应当是轻松、愉快、精神振奋、适度，一切发生很自然，从原因、强度、时间的变化上都是常态的。如果喜怒无常，强弱颠倒，时间上延续的长短也有变异等，都属于不正常的情绪。影响人的情绪变化的原因是多方面的，所以我们作为教师要善于调节、控制自己的情绪。

（一）控制爆发情绪。

爆发情绪就是激情，它是一种十分猛烈的、暴风雨般的、为时短促的情绪体验。我们常用“大发雷霆”、“火冒三丈”等形容之。爆发情绪在生活中既有积极因素作用，也有消极作用。其积极方面，可以在艰难险阻时，爆发出像黄继光用胸口堵敌人枪眼，董存瑞手托炸药包去炸敌人碉堡那种xxx的激情。消极的爆发情绪则是工作的阻力，事业的障碍。“激石成火，激人成祸”，它容易使人失去理智的思考，一旦遇到强烈的刺激就头脑发涨，不计后果，做出简单粗暴、盲目无忌的蠢事来。有些教师在工作中不能控制自己的情绪，一时性急打骂学生，以致失手打伤学生，造成严重的后果，就是明证。转化、控制爆发情绪，必须充分利用认识问题的诱导规律，将一时产生的消极激情，转化到积极方面去。心理学认为，激情爆发程度取决于人的认识问题的能力。提高教师控制激情的能力，最根本的是提高其思想觉悟和辨别能力。

（二）培养持久情绪。

持久情绪，在心理学中称为“心境”。心境是指在长时间内影响人的整个行为的比较持久的一种情绪状态。有的心理学家形象地称心境是被拉长了的情绪。积极的心境使人朝气蓬勃，处于欣喜状态，头脑清醒，求知欲旺盛，能提高工作效率；而消极的心境则使人消沉，常处于一种被动的抑郁不欢状态，因而影响工作和学习。职业和环境对教师的心境提出了很高的要求。因为教师的工作对象是活生生的、正在成长着的、有个性的人。

一位教师在谈到一次作文批改中的感受时说：它给予我的是事业心的鼓舞，是责任感的鞭策，是心灵美的享受，当我一次又一次陶醉在这种崇高的心境中时，我是那样的兴奋欣喜，如同在道德的高山攀援，峰峦座座，山外有山，……我感到自己是这样年轻而心又火热，忘却了在二十多个春秋的灯下伏案中，白发已爬上了双鬓。这种轻松愉快的心境和忘却了白发爬上了双鬓，甘当“红烛”的精神，是教师内心的真实体验。当一个人心境愉快的时候，往往倾向于用肯定的目光来看待周围的一切；相反，一个人心境不愉快的时候，他所看到的一切都会觉得不顺眼。所以，教师应设法消除恶劣的心境，培养自己积极向上的持久情绪。

（三）培养幽默感。

幽默感是种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具。具有幽默感，使人们对生活总是持积极乐观的态度，许多看来令人痛苦、烦恼、厌恶的事物，用幽默的办法对付，往往使不快的情绪荡涤无余，立即变得轻松起来。当人们长期以来对某事抑郁不欢时，旁人如用幽默、风趣的言辞叙述或形容，以生动逼真的情态摹仿或扮演，总会惹人哈哈大笑，头脑中的烦恼顿时烟消云散。教师应该在学生面前表现出亲近、平静而又幽默的情绪。单纯的平静会使人感到索然无味。如果一个教师谈话机智、风趣、幽默，这有助于发挥他的课堂讲授技巧和艺术效果。幽默可以调节课堂气氛，调动学生的学习和思维的积极性，使学生听起来不觉得累，反而感到轻松愉快。缺少幽默感和教育机智，常常在师生之间筑起一道无法理解的墙，增加许多无谓的矛盾。实践证明，富有幽默感的教师比起缺少这些特点的教师来，更善于缓和教育教学工作中的紧张局面，因而也更能以一种积极、乐观的态度来处置矛盾，从而使自己内心保持轻松、平静。

（一）形成良好的师生关系

1. 树立正确的学生观。

教师应克服居高临下、把个人凌驾于集体之上的错误思想；教师要了解学生和研究学生，对学生既要尊重和信任，又要热爱和严格要求，热切地期待每个学生获得成功；教师要充分发挥每个学生的积极性和主动性，民主公正地对待学生，客观地评价学生，尽最大努力使每个学生都产生良好的皮格马利翁效应。只有这样，教师才能调动全体学生的积极性，被全体学生所爱戴，增强师生之间的凝聚力，形成健康的和谐的师生关系。

2. 增进师生之间的沟通。

教师要缩短与学生之间的距离，就要增强教师与学生之间的沟通。美国教育心理学家林格伦1967年提出了学校领域内师生之间交往的四种形式。其一，教师在课堂上与学生保持单向交往，效果较差。其二，教师在课堂上与学生保持双向交往，效果较好。其三，教师和学生保持双向交往，但也允许学生之间的交往，效果较好。其四，教师成为相互交往的中心，并且促使所有的成员双向交往，效果最佳。学校中最主要的人际关系是师生关系，因此，研究师生间的交往形式对密切师生关系有重要的意义。

（二）建立融洽的教师之间的关系

1. 相互尊重。

教师都是知识分子，他们有丰富的科学文化知识和专业知识，有强烈的自尊心。教师之间只有相互尊重，才能做到感情融洽，合作共事。如果伤害对方的自尊心，容易引起极端行为。

2. 利益协调。

教师在协调人际关系的时候，应该从分歧利益中发现一致利益，缩小手段竞争的范围，扩大手段合作的范围。随着人们心理发展水平的提高，可以不着眼于一时一事的得失，而着

眼于长远的利益和更高层次的精神满足。这样有利于建立融洽的教师与教师之间的关系。

（三）建立与学生家长的和谐关系

教师要尊重学生家长。教师要尊重学生家长的意见，尊重他们的人格，在教育学生时，教师决不能贬低家长，不负责任的随便指责家长。教师要虚心向家长学习，以提高自身的修养。其次，端正与学生家长联系的动机。教师与学生家长联系，其目的是为了和家长互通情况，统一步调，调动家长积极性，共同教育孩子。而不是告状、解恨、推卸责任。再次，教师应主动和学生家长联系合作，征求家长意见，这样有利于和学生家长建立和谐的人际关系。此外教师还应该建立与行政管理人员以及其他人员的和谐的人际关系。

篇1教师心理健康培训学习心得体会教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命，用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后，使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

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，特别是对低年级学生更是如此，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。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，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。

通过读了这本书后，使我更加明白了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

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。

心理c证培训心得篇六

这次远程培训，收获丰富且充实，这次培训对我来说意义重

大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。现将本次学习情况总结如下：

在社会高速发展的今天，人们的思想受到了重大影响，使很大一部分人或多或少都存在着心理健康问题，同时心理健康问题也困惑着当今的中小學生。现在的學生就好比是温室中的花朵，经不起风雨，容易受到社会上一些不良风气的侵蚀与毒害。青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注學生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地成长。

一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

學生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到學生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明现代學生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予學生鼓励和信心，了解學生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同學生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以與學生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育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。

通过培训学习，我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，还学习到了怎样进行职业倦怠的自我调适的方法，同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自我调适。同时我也初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：懂得“知足者常乐”；为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足，在这过程中，教师的心情是愉悦的；同时，做为教师要有一种爱好，有一个朋友圈。琴、棋、书、画等活动来发泄，降低紧张度，有利于身心健康。同时，我深刻的认识到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。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……这是我们每一个教育工作者终生的必修课！我感谢这些知名的教授和学者，他们既有理论功底，又有实际经验，

他们以自己智慧为我们点燃了一盏明灯；同时也感谢学校领导，为我提供了一次学习、成长的机会。

心理c证培训心得篇七

通过这次心理健康教育教师职业技能远程培训的学习，我受益匪浅。因为我不仅接触了这种新颖高效的学习方式，也更使我了解了心理健康的。多方面内容，给我带来了良好的学习契机。

本次学习内容丰富多彩，既包含了教师心理健康的内容，还涉及了学生心理健康的新知识，也让我意识到心理健康教育的必要性。心理健康教育不再是我们片面认识的学生心理，它是教师和学生共同需要加强的一种教育。尤其是小学心理健康教育，因为未成年学生缺乏一定的判断能力和自我意识，所以关键在于教师，在于教师的积极引导和有效解决自身、学生以及师生之间的关系。

首先教师应该有健康的心理，教师对待自己要会适当的控制自己的情绪，不要輕易被小事激怒，甚至做出有失教师职业道德的行为，针对学生应该做到对待任何一个学生都要平等、公平，要学会尊重学生。对待任何一个孩子，不能有私心有偏见，要给孩子创设一个和谐、宜人的教育教学物质环境。顺孩子之天性，让孩子们快乐地成长。在此基础上，陶冶学生的情操，激发学生的求知欲，培养学生的探索精神与生活情趣。另外，我认为我们对待每一个孩子，除了要公平公正平等，还应该要发自内心地去爱他们。真诚是最重要的，与孩子进行平等对话，设身处地地为孩子着想，想孩子之所想，知孩子之所需。我们在孩子面前一定要表现一个真实的自己，用真诚的爱去对待每一位孩子，只有这样，我们与孩子之间才真能建立互相信任、彼此帮助的关系。还有，我们教师还应该多关心那些有缺点的孩子，存在心理障碍的学生。因为这样的孩子，往往会因为某些原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻、叛逆，心理变得很脆弱。

如果他们一旦学习或生活上遇到不顺心的事情，就会产生不良情绪，势必会对学习和生活产生消极的影响，有可能做出一些极端的行或严重的事情。

所以，作为教师，我们应该深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，从而达到心与心的交流，感知学生的内心世界，以真诚感化学生，使孩子幼小的心灵得到鼓舞，从而养成良好的心理品质。其实谈到这点，我自然地想到了我们班级里的一个小男生，他现在是六年级的学生，根据以前教过他的老师描述，他这个孩子淘气顽皮，爱惹事，脑子很聪明，就是不爱学习。通过六年级以来这半年的观察和接触，我发现老师们对他的评价还是很到位的。具体分析起来，尤其是他的课堂表现，他在课堂上永远直不起腰来，懒洋洋的样子，明显的让人看出他是在走神。即使在课堂上给他点出来了，下一秒他又回到了原来的状态。这样让我感觉自己的课堂没有吸引力，甚至还会影响我上课的心情。除此之外，他在课下总是有意无意地惹事，不论是哪个年级的学生，他总爱招惹他们。但是让人觉得有意思的是他其实并没有所谓的“胆量”。根据他的情况，我也与他的家长沟通过，但是效果却不尽人意。总结起来看，家庭教育的缺失或纵容，导致他缺乏纪律的约束。而且他还缺少基本的判断能力和自我反思能力。针对这一点，我曾经找他谈过心，刚开始他并不想和我聊天，对我有抗拒性，后来在我和他聊聊我自己的故事后，他才慢慢放下戒心，逐渐谈谈出自己的看法。他说他欺负我们班的好学生，特指男生，其实是因为看不惯他们比自己学习好，看不惯他们经常受到老师的表扬。当我听了之后，我有些无奈也有一丝欣慰。无奈的是他太自我，永远把自己看得多重要，受不了自己看不惯的现象存在，这说明他还是很自私的，一旦走到初中高中，甚至社会，往往会做出冲动的的事情。欣慰的是从另一方面看出他还是很想得到老师及长辈表扬和鼓励，说明他还是很有上进心的。抓住这点积极的方面，我与他聊天、谈心，告诉他现在的心理状态，也告诉他怎样才能做到心理平衡，从而更积极地肯定自己。从那天的聊天之后，我发现还是有一定效果的。但是我发现他的这

种对学习缺乏热情度的现象仍然存在，这还是需要我长期督促他的。这也说明心理健康的教育是个长期的过程，这需要我们教师有耐心有恒心。

另外，我从此次研修的过程来看，如何把心理健康教育渗透到课堂中也是当务之急。课堂教学不仅仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们在教学过程中，把心理教育渗透到课堂中去，比如在语文课上，以教材中超多的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；在数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课上创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使学生敢于表现自己，增强学生群体交往意识，发展潜力和个性。如果在课堂上能够更好地把心理健康教育渗透到之中去，那样就实现了“在做中学，在学中做”。

心理健康教育是个漫长的过程，我们作为教师，更应该掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验。心理健康教育的学习，我们一直在路上，我相信，我们以后通过多种方式，会使自己更加充实，更加提高自己。

心理c证培训心得篇八

我有幸参加了这次进修学校组织的教师心理健康培训，听了李x、陈x、肖x专家的讲座和进修学校几位老师的讲课，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，如何看待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。

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。

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，学生的行为基本上与其价值观体系、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。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”。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。

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。

(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，身为一名教育

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。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

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。一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当无所不能的教育者形象的确使人精疲力竭因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其

他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

短短的几天的培训时间，很紧张，也很充实。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能。把我们所学到的、看到的、感受到的教给学生。我们将尽心尽力把学校心理健康教育工作做得更好，更出色。