# 心理健康教育培训总结5篇范文

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-06-03

*随着时代的发展,心理健康也越来越引起我们的重视,在注重学习和工作的时候请不要忽视心理健康的作用,心理健康培训也是很重要的。下面是小编给大家带来的心理健康教育培训总结5篇，希望大家喜欢!心理健康教育培训总结111月28日来到四川师范大学，开始...*

随着时代的发展,心理健康也越来越引起我们的重视,在注重学习和工作的时候请不要忽视心理健康的作用,心理健康培训也是很重要的。下面是小编给大家带来的心理健康教育培训总结5篇，希望大家喜欢!

**心理健康教育培训总结1**

11月28日来到四川师范大学，开始了为期十天的“国培计划”——中西部骨干教师心理健康教育培训学习。学习虽然有点辛苦，但我们是快乐的，我们的收获是丰盈的。感觉自己又仿佛回到了学生时代，坐在教室里，如饥似渴地聆听着老师的教诲。

川师大对于这次培训尤为重视，还特别在每个小组中安排了心理健康教育系的研究生作为带队组长。整个培训学习，从知名教授的讲座到一线名师的经验，从高深专业的理论到精典个案的解析，从学习场地的策划到学员论坛的交流，都是那么认真，那么细心。我们收获着、感动着、反思着……这次培训让我们感觉到：这不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，洗刷掉我们心灵深处的点点尘埃，更是一次精神的盛宴，每个讲座都蕴含着丰富的人生哲理。

一直在农村小学一线工作，面临的最大的发展瓶颈就是工作视野狭窄，这次培训，各路专家汇集一堂，从多种角度极大地扩宽了我们的视野。成都七中的陈艳萍老师的《在教育中拥有心理辅导的眼光》，从发展心理学的角度分析了各个年段学生的心理特点，并用贴近学生的生活实例，向我们教授了如何帮助学生调整心理状态及情绪，用心理辅导的方法来处理孩子们在学习生活中发生的矛盾。清华大学樊富珉教授的《学校班级团体辅导方案的设计与实施》，结合大量活动实例分析团体辅导具有培养与人相处能力，强调教师是专业的助人工作者，要有责任感和使命感，并对教师应该掌握的团体心理辅导技术，如何成为一个有效的团体领导者和如何进行团体辅导提出了一些意见和建议。尤其是晚上的《感恩工作坊》团体辅导活动，充满着无限感恩的氛围贯穿于整个活动之中，深深地打动着每位学员的心灵，有的甚至声泪俱下，协助的研究生们奔跑其间，温情地送上洁白的餐巾纸。川大附中的何平老师的《心理健康课设计》，其个人素质发挥得淋漓尽致。教师心理学专业知识在教学过程设计、课堂气氛营造、师生问答方式、解决个例问题、专业知识渗透等方面都得以体现。华南师范大学的郑希付教授让我们了解了中小学生常见心理问题及其教育，张皓教授给我们讲了教师心理健康的自我维护，在轻松愉快之中受到了心理的疏导，让我们感受到教师——阳光下最美丽的职业，端正了教师的心态，卸掉了职业的倦怠。南京大学的桑志芹教授一开始带领大家做快乐鼓掌游戏，在轻松愉快的氛围中，桑教授现场与我们进行互动，通过风趣幽默的语言、富有趣味的互动游戏，博得了我们阵阵掌声和欢笑，大家都觉得受益匪浅。还有夏英、高小涛、杨雪梅、曹璇、蓝玲蓉等等知名的教授和名师们，讲座中，时不时被我们潮水般的掌声打断，他们渊博的学识、精湛的业务、诙谐的语言、精彩的解读给我们留下深刻印象。

这次培训班，我们都是来自四川地震灾区的学员。川师大为我们提供了良好的食宿条件，让我们得以安心学习。学员之间坦诚相见，热情交流，共享学习收获。争先恐后的讲，一丝不苟的记，都像是初学的小学生，怀着对心理健康教育事业的敬畏，认真的学习。带组的研究生们尽职尽责，尽心尽力，更是赢得了我们的尊重。友谊不只是发生在学员之间，来讲课的老师，倾情奉献，无私传授，毫不吝惜自己的财富，课上课下耐心解答学员的问题，是老师，也是朋友。

这一次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。专家教授们用他们的智慧为我们点燃了一盏明灯，激励我们乐观向上、积极进取，指引我们将所学所感用于今后的教育教学实践之中，我们将带着收获、带着感悟、在自己的教学岗位上锐意创新，创造出属于自己的一片天地，让自己这颗种子能在教育教学的沃土中生根发芽，茁壮成长!

**心理健康教育培训总结2**

第一次参加心理健康领域的教学培训，通过此次的培训活动，我受益匪浅，总结如下：

我第一次在镇中心幼儿园给大班段孩子尝试上了一节关于心理健康方面的课《小黑鱼》，《小黑鱼》本是语言领域课程，通过我的改编，将目标涉及到了健康领域。但仍有很多不足，总结如下：

1、还是偏向语言领域的构造

一节课下来，我觉得整节课基本控制的比较好，幼儿从始至终注意力都比较集中，我想着可能源于孩子对于绘本故事的喜爱，也源于我对这节课融入了一定的兴趣点——游戏化为主。但我的目标毕竟是定位于心理健康，没有跳出语言领域的构造，对于孩子心理上的引导还过于欠缺，在感受小黑鱼情绪变化当中我是否可以适当引入到孩子的日常生活中，让幼儿在自己的生活基础上感受小黑鱼的情绪变化。

2、关于团结合作的把握和延伸

活动中我以“团结合作”作为主目标，感受情绪变化为次目标。然而不管是时间上还是情感上，都有一种主次颠倒的感觉，所以对于目标的达成还存在着一定的缺陷。由于时间的关系，我在“团结合作”这一环节上显得过于仓促。但是我融入了游戏的环节，师生间有了很好的互动，幼儿参与性有了提高，也增加了活动的趣味性，而且游戏与目标相呼应，稍微弥补了前面的不足之处。

此次的活动培训组织的非常丰富，让我们了解到了很多有关于心理健康方面的知识，也感谢叶小琴老师贴心的安排，每次的培训课都能很好的将学员照顾妥当!

**心理健康教育培训总结3**

经过教师讲授中小学心理健康教育绪论一课，并经过认真学习，我学到了很多东西，有了深刻的体会。我认真思考、理解、考察，与别人讨论，这激发了我对学习研究的热情，扩充了知识，拓展了视野，我相信这对我以后的教师生涯会有很大的帮忙。我从心里理解了这门课程，愿意将自我的体会跟大家分享。

教师给我们讲授了六个大问题，包括开展心理健康教育的意义，心理健康教育的基本任务、途径、策略，心理健康概念的历史与发展，心理健康标准的探讨，青少年不健康的心理表现和心理疾病的防治。虽然不是很多资料，但这对我的影响是很大的，我对这六大资料有了深刻的理解，懂得了作为一个中小学教师应当注重心理健康教育，不仅仅是对自我，并且对学生都有很大的帮忙。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断提高，我们人类到达了前所未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢开展心理健康教育，实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要;注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要;注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要;注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为教师必须要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从资料上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮忙学生构成自我调控本事，要帮忙学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，异常是对于中小学生。

怎样的心理素质才到达心理健康呢传统观点认为心理健康的标准是智力是否正常，情绪是否稳定，心理机能是否平衡，行为规范是否与社会相适应，意志是否坚定。这种观点有它的合理之处，但随着时代的发展，许多观点都被淘汰了。所以，近年世界卫生组织提出了心理健康的标准是人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求。我认为这种观点是比较合理的，我们就以这几方面确定中小学生是否存在心理问题，这是每个中小学教师都应当懂得的。

在今日社会，青少年存在各种各样的心理问题。这些心理问题是存在轻重之分的，由心理异常，到心理缺陷，到心理障碍，到心理变态，最终发展为心理疾病。此刻中小学生的书包越来越重，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班去了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。每年都有那么多学生自杀了，曾口头说过要自杀的也不少，这一股势头已成为一种社会风气了。我想这些不仅仅是因为压力大造成的，还因为是学生存在严重的心理问题造成的。这些心理问题是普遍存在，如果不注意，将会对学生，对家庭，对学校，对社会造成不良的影响。

应对这些心理问题，我们该如何做呢惟有是进行心理健康教育。如何进行心理健康教育，塑造中小学生健康的心理素质呢下头我将提出我的看法。

第一，明确心理健康教育的原则。心理健康教育是遵从必须的原则的，不是随便地进行的，要有针对性，这样才能真正地塑造中小学生健康的心理素质。这包括几个原则：

1、教育性原则。要注意防止心理健康教育学科化、教学化、医学化、科研化的倾向。中小学在心理健康教育活动中，要注意把握好教育性原则。

2、整体性原则。心理健康教育的根本目的是全面提高中小学生的心理健康整体水平。

3、差异性原则，也叫个性化原则。中小学生心理发展的差异包括群体差异和个体差异。一般来说同一年龄段的中小学生群体，其心理发展具有大体相同和相对稳定的心理特点，而不一样年龄段或不一样年级的中小学生群体则无论是智力因素还是非智力因素都存在着明显的差异性。

4、保密性原则。心理健康教育是一项保密性很强、职业道德要求很高的十分严肃的工作。心理教师要具有良好的职业道德和个人修养。要遵循保密性原则，对关系到学生的保密、名誉、人身等问题要严格给予保密。

5、主体性原则。心理辅导的实施过程中，为充分发挥教师主导作用基础上的学生主体作用，要以学生为本。作为教师，必须明确这些原则，这样才能使心理健康教育真正地落实。

第二，加强教师学习，提高教师的心理素质。对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不良的教育行为，对学生产生不良影响。教师要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的本事。教师要用科学知识调整自我心态使自我始终处于进取乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

第三，在中小学开设有关心理健康教育的课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设心理健康教育课，但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。真正提高学生抗挫折本事和自我心理调节本事，减少心理问题，使每个学生都能到达人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求的心理健康标准，全面提高学生的心理素质。

第四，加强心理咨询和心理治疗。心理咨询是根据心理特点与规律，运用心理学方法，帮忙心理出现问题的个体摆脱不利的心理状态，或排除各种心理障碍，回复到健康状态。教育者要供给一个能自由倾谈的环境，让学生主动前来咨询。心理咨询一般是补救性的，它所应对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是程度较轻的心理不健康的学生。心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求要有专门训练的、有较高技术的人员。要加强心理咨询和心理治疗，使产生心理问题的中小学生恢复心理健康。

这些就是我学习心理健康教育绪论的一些体会。作为一个师范生，以后出去当中小学教师，我深深地懂得心理健康教育的重要性。我要加强学习，提高自身的心理素质。我相信这对我是很有用处，无论是此刻，还是以后。以后成为一名教师，我必须要让我的学生成为心理健康的学生，这样才能使他们学习简便愉快!

**心理健康教育培训总结4**

在今年暑假，有幸到中州大学参加了“郑州市中小学班主任心理健康教育培训第一期”在此次培训中可以说是收获良多。20\_\_年6月27日，有幸聆听了李庆安教授的《儒家心理资本与儿童教育学》讲学报告。李庆安教授是从云南哈尼梯田走出去的第一位博士生导师，1986年大学毕业后到云南省社会科学院民族学研究所工作，主攻民族心理学。之后到中央民族大学和北京师范大学深造。丰富的经历及多样学科、多种文化的融合，使李庆安的心理学研究出不少新方法和新观点。他在介绍20世纪最杰出的世界心理学家时，指出许多杰出心理学家都有广博而交叉的专业背景，做学问善于“杂交”。比如瑞士心理学家荣格把弗洛伊德的心理分析学与东方的唯识学结合，发展出自己的学说。前苏联心理学家维果茨基用马克思主义改造西方心理学，成为社会文化历史学派的创始人。

他认为儒家提倡的“忠为推己，恕为及人”是值得传承的心理资本，焦虑的现代人要调适心理，不妨以“忠恕”为解药，即凡事推己及人，换位思考，化自私为大公，积极为别人着想，帮助别人;越肯助人的公民，生活满意度越高，主观幸福感越强。

李庆安教授的此次演讲不仅是一次学术交流更是一种文化的传播，李庆安教授所倡导的“忠为推己，恕为及人”的观点对每一个人都有很重要的现实意义。

在此次郑州市班主任心理健康教育培训的第二天，为我们授课的是权江红老师的心理舞动治疗，这也是我第一次听说舞动治疗，特别感兴趣，在上课之前就搜索了大量的舞动治疗的相关内容进行了解。

原来舞动治疗又称舞蹈治疗、动作治疗，是以动作的过程作为媒介的心理治疗，即运用舞蹈活动过程或即兴动作的促进个体情绪、情感、身体、心灵、认知和人际等层面的整合，既可以治疗身心方面的障碍，也可以增强个人意识，改善人们的心智。

权老师为了我们更好的理解舞动，在上午便在中州大学的排练厅带领100多名老师体验了一把舞动治疗。活动伊始，权老师通过一系列简单的肢体动作让辅导员们舒展身体，放下心防。随后一场“引导者和追随者”的游戏引发大家的思考。主动与被动，引导者闭着眼睛跟着音乐舞动，追随者随之做着相同或相反的动作。折射在现实中，作为“引导者”，很多时候我们会像游戏中一样找不到方向，内心充满恐惧;作为“追随者”，跟着他人的步伐前进，看似简单，但复制显然不那么轻松。之后的游戏“语言诉说者和肢体语言复述者”亦然，复述方倾听后通过肢体语言将讲述方的故事复述，肢体的复述有时会与讲述者共情，有时会发现两个人关注的重点很奇妙的出现差异。所以说，世界上没有两片相同的叶子，我们无法照抄别人的人生，也不能要求所有人都按照我们的想法行事，我们所能做的就是明确自己的目标，学会换位思考理解他人，改变世界先从改变自己开始。

接下来权老师带我们走进了另外的一个世界，她开始播放舒缓的音乐，让我们静静的躺在地上，想一想我们各自的成长经历，有哪些人有哪些事并彼此分享，从这个体验中我想到了很多人很多事情，原来我一直是一个被爱浸泡的人。

之后的丝巾体验让我体验了一把作为丝巾的快乐，随着音乐的响起，我随着主人快乐舞动，我想在我们的班级中是否也可以有类似的活动，让学生更懂得合作，彼此之间的关系更密切。

母婴亲子活动中让我重回婴儿状态，感受到了更多的被爱。我的每一个动作都被“妈妈”关注到并进行精心的“照料”。我想到班级里那些平常看似调皮捣蛋的孩子，他们的婴儿时期一定没有得到足够的安全感，缺少的很多的母子交流互动，他们的调皮也是想得到更多的关注，更多的爱。

权江红老师在本次活动中采用了协调同步动作法、反映镜象动作法、真实创造动作法等舞动治疗特殊的方法，引导老师利用动作接纳内在的自我，打破自我的限制，感受生命最初的美好，增强自身的价值感。我想这就是舞动治疗的魅力所在。让我们在舞动中发现最真的自己。

**心理健康教育培训总结5**

参加了为期六天的心理健康教育培训课程，感触颇深，产生共鸣的是以下3点：

1、压力要释放。在现代社会高速发展的时代背景下，心理危机常常侵食我们现代人的生活。每个人都有压力，每个人都希望释放压力。作为教师老师也会如此，所以当我们有情绪时，就应该大胆表达出来，但是一定要适度。为什么这么说呢?个人理解因为教师面对的人群也很特殊，我们面对的是中小学青少年，他们都是在心理成长中的儿童，教师心理的态度，教师的情绪表达都会对青少年产生的潜移默化的影响。

2、面对压力，我们应该正视它，乐观的面对它，积极的应对它。适当的压力下会促使人们更加努力的工作，暨压力会带来一定的激情。因此，作为教师，我们不应该全是抱怨压力巨大，逃避压力，更应该积极应对它。自我认同，相信自己健康的心理健康状态一定可以应对、解决问题。

3、适当的危机干预让校园更加美好。小学阶段的教育者，我们面对的学生是心理发育还不够成熟的孩子，受社会信息不断冲击的影响，孩子提早接触到社会的各方面资讯，有些不良资讯会影响孩子的心理健康，从而做出不适当的行为，所以适当的危机干预可以起到预防作用。

白沙小学生源多为进城务工人员的子女，家长忙于生计，条件好一些的家长送午托晚托，部分家长让孩子自己在家写作业或爷爷奶奶陪伴。总体来看，大部分家长还是无暇顾及孩子的心理成长及学业的。家庭是孩子的第一教育基地，无论是学习习惯还是行为习惯，家长都起潜移默化的作用。少部分的孩子长期与父母沟通不畅而导致行为有偏差，有些甚至出现抵触父母、老师，与同学相处不友善的行为。鉴于学校基本情况，针对孩子心理辅导长期发展需求，有以下3点设想：

1、加强集体心理健康辅导。利用升旗仪式班会课等集体活动，引导孩子明理，行理，分享有益思想，加强同学间的沟通交流。每个班级可以推荐一名同学作为心理监督员，心理教师定期培训，以备心理危机出现时及时干预，及时处理。

2、营造和谐的校园氛围，使得全体师生在温馨的环境下工作学习。学生工作部与班主任强强联合，建议每班在窗台种植绿色植物或花卉，鼓励孩子照顾花草，当遇到烦心事儿的时候，浇一些水，与植物说说话，把烦恼抛开，迎接明天的太阳。

3、培养一批具有专业心理咨询技巧的教师，以值班制在心理咨询师接受老师和学生的咨询。当孩子出现烦心事儿的时候，到咨询室跟老师说会话，或到沙盘室整理心情。心理教师也可以通过沙盘展示出的情景推断孩子处于怎样的心理状态，进而更准确的进行治疗。

小学阶段孩子的思想、情感还在发展，教师不能以成人的心态去约束学生的行为或思想。加强家校联系，学校积极干预，营造和谐的校园，让每一个孩子在蓝天下尽情欢笑。

**haha心理健康教育培训总结**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！