# 心理培训心得体会精选8篇

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-02-15

*写心得是我们每个人都会遇到的一件事情，我们在当下的社会中都会选择用写心得的方式来记录自己的收获，下面是小编为您分享的心理培训心得体会精选8篇，感谢您的参阅。心理培训心得体会篇1寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问...*

写心得是我们每个人都会遇到的一件事情，我们在当下的社会中都会选择用写心得的方式来记录自己的收获，下面是小编为您分享的心理培训心得体会精选8篇，感谢您的参阅。

心理培训心得体会篇1

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待学生的各种心理问题?又如何就学生的心理去开展各项工作?我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、针对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。

在学校里，每个学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。做为一个教育工作者，如果只对学习好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。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，为学生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、全面渗透心理健康教育

在学生管理工作中，心理健康教育特为重要。特别在对后进生的培养，在了解了学生的心理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机会，让他们发挥他们的才能，给他们树立信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校心理健康工作的开展。

三、建立良好的工作心理

身为教育工作者，如果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。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。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，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，更不可带着情绪工作。所以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。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断学习，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶!

心理培训心得体会篇2

1、认识自我

对于初中年级学生的青春期心理，提出要培养其认识青春期的生理特征和心理特征，把握与异性交往的尺度；提出培养初中生的职业规划意识，树立早期职业发展目标。

对于初中阶段要求学生培养职业规划意识，最开始我是没有想到的，但是听了老师的讲解之后，觉得这真的是比较有用的一件事。在现在的中国各家基本上都是独生子女，有的孩子甚至都到了20多岁还要被家长宝贝的当成小孩一样来对待，相应的这些祖国的下一代缺少了他们应该拥有的最起码的独立自理能力。

有许多的孩子不知道自己学习到底是为了什么，不知道自己将来要干什么，只是漫无目的的跟着老师学习，对于自己的学习也没有什么规划，因此在学习的过程中往往坚持不到最后，而且还会产生厌学的情形。但是如果老师及早的知道学生规划他们的职业目标，让学生有一个目标，这样再来学习就会增加很多的动力。

2、开展心理辅导

开展心理辅导尽管在许多大的城市都比较受重视，但是对于我们所在的乡镇农村学校来说，还没有收到很大的重视。但是《纲要》指出，面向中小学生开展的心理专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。相信在我的提议下我们的学校以后也会花更多的精力在学校的心理健康建设上。

心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

开展心理辅导必须遵守职业伦理规范，在学生知情自愿的基础上进行，严格遵循保密原则，保护学生隐私，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用可能损害学生心理健康的仪器，要防止心理健康教育医学化的倾向。

心理健康教育的主要内容包括：

普及心理健康知识；树立心理健康意识；了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。

关于心理健康的含义，主要集中在四个方面，即心理状态、成长发展、社会适应和道德伦理。

良好的情绪状态是指平和、稳定和愉悦。

良好的认知状态是指自知、自控和自律。

情绪化的人往往使他人难以适应，也很难与人共处，当然也影响自我判断力和学习、工作的效率。对于初中阶段的学生来说往往处于一种愉快和忧伤相互交替的矛盾状态，因此采用一定的方法来培养他们的平和稳定愉悦的情绪状态不仅对他们的学习有帮助对于他们以后的人生发张也是相当的有作用。

良好的认知状态即良好的自知自控自律的能力是中学生很难达到的一种能力。现在的社会各种学校以外的诱惑更是考验着他们的自控自律的能力。在这方面适当的引导而不是激烈的方法来解决比较好。而对于自知的能力，初中生的自我意识已经开始并且发展的很快的一个阶段，引导他们培养良好的自我意识，认识自我接纳自我。

青少年常见的心里异常：

（1）焦虑，是由紧张、不安、忧虑、担心、恐惧等感受交织而成的复杂情绪状态。焦虑大多是因为遭遇到威胁和内心冲突而引起的，不过这些威胁的象成分一般多于真实成分，焦虑中的人往往夸大威胁的严重性。正常/病态；偶尔发生/持续存在。

对于这些青少年的焦虑情绪，主要辅导策略是：

通过创设宽松环境、做松弛训练、调整预期等方法，减轻他们过重的心理负担。

（2）抑郁，是一种持续的心境低落、悲伤、消沉、沮丧、不愉快等综合而成的情绪状态。抑郁与焦虑是有一定联系的。严重焦虑者常常伴有抑郁的心境。

（3）恐惧，是指面对某些特定对象（如人、物或场景）时产生不合情理的强烈恐惧或紧张不安的体验，并伴有回避行为的一种情绪障碍。恐惧与恐惧症的区别：恐惧症存在典型的回避行为，而一般人的恐惧可以有回避行为，也可以没有回避行为；强烈的情绪反应和自主神经系统征象（如心悸、心慌、脸红、手抖、出汗等；明显影响正常生活和社会功能，导致人的生活质量下降。

（4）注意缺陷多动障碍（俗称多动症），是指儿童智能正常，但表现出与年龄不相称的注意力分散、不分场合的过度活动、情绪冲动等问题。

（5）攻击性行为是指伤害别人且不为社会规范所许可的行为。学生攻击性行为可能有下列原因：

①生理上内分泌不平衡；

②错误模影视暴力行为，以此为荣；

③参加了不良团伙，染上恶习；

④被别人过度压制，心里过于紧张，一遇机会全部释放；

⑤不能控制自己冲动过激的情绪。

教育事业是一个伟大而艰巨的任务，学生的身上肩负着祖国未来的重担，那么我们身上就肩负着这如何让他们肩负起祖国未来的重担。所以这是一个光荣的职业也是一个责任重大的职业。无论怎样的学生问题我相信只要你有心，有爱心有职业心把他们都当成自己的孩子来看，相信一切问题都会解决的。

心理培训心得体会篇3

“教师应当是心理医生”是现代教育对教师的新要求。我有幸参加了嘉定区教师进修学院组织的心理健康教育培训，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老师的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，特别是在这个过程中结下的深刻友谊，让我有了扬帆起航的足够信心和力量。以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些所思所想。

一、 心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在小学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在着心理异常、患有心理疾病的为数不少。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的，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；心理健康教育是一个长期性发展过程，所以对学生的心理问题不应该简单地下结论，要有科学的方法，要具有专业资格的人来实施；心理健康教育不应只是心理健康教师个人的责任，是我们大家共有的责任；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。

二、学习的目的在于学以致用和实践。

心理健康教育工作是一个持久的过程，要成为有耐心有专业素养的老师，必须要深入的去理解知识，去运用知识；必须先改善和提高自己对自我、外界事物、环境的认知；调整好自己的心理，提升自己的生活品质，这样才能更好的服务同学。另外，实践是非常重要的，因为只有通过不断的实践总结和自我探索才能得以提高自我水平，只有通过体验才会找到真正的答案，才能得出与实际相符合的结论。

三、我们的服务主体是“人”，人是复杂多变的，情感丰富的。

所以，培养自己的耐心非常重要。此外，一名优秀的心理健康教育老师还必须博学，广泛涉猎各方面的知识。这在进行心理辅导的时候才能很好地与同学交流沟通。使老师同学迅速消除隔膜，减少心理教育的磨合期，使教育更加顺利。

四、良好的学习环境，促进知识的领悟。

在这次的学习中，培训机构认真负责、处处替学员着想，老师讲授精彩、内容充实，学员听课认真、讨论积极、发言踊跃，这是我这之前没有想到的。给我的感觉是，原来学习是这样快乐和轻松，无形之中减轻了原来对学习的担忧，增加了对学习的兴趣，对知识的掌握和理解也容易了一些。

五、心理健康教育任重道远

我们知道一个巴掌拍不响，众志能成城。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：学校各育、各科要渗透心理教育；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。

少年儿童是国家未来的栋梁，他们的健康成长直接关系到国家教育方针的实施、民族素质的提高等战略性的问题。所以，作为一名心理健康教师，要善于动用心理战术，以心育心，努力使学生的思想文化素质和身心得到全面健康的发展；让学生能适应未来社会发展的需要，真正成为德才兼备、全面发展的有用之才。

需要描述的学习感想不尽余此，这次培训不仅填充了知识的盲点，更让我懂得了怎样拥有一个好心态去面对人生！感谢学校领导给我的这次宝贵机会，在将来的工作中，我一定用学来的知识灵活运用到工作中，做到学以致用。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

心理培训心得体会篇4

（一）教师心理健康学习意义深远

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的`影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

（二）课程学习中的收获以及不足

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种教师心理问题有所了解。同时根据课程学习，和作业训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等教师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了许多实用的调适方法。通过对教师职业倦怠心理调适的学习。我对教师这一行业的职业特点以及教师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调节，远离倦怠，做一名乐观、积极向上、阳光的教师。

（三）教师学会情绪管理的必要性

听完培训老师对教师情绪管理的阐述，我意识到了情绪管理的重要性，培训老师把教师如何管理好自身情绪的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。培训老师说：“情绪没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关键在于如何管理情绪如何处理情绪。”这句话给我留下了很深的印象，使我开始对情绪有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

总之，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如人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。此外，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，真正做到为人师表。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。

心理培训心得体会篇5

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了杨陵区教育局组织的杨陵区心理健康教师培训，使我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，令我获益匪浅。下面，我谈谈自己的几点学习心得体会：

一、农村初中生开展心理健康教育的必要性

在学校，特别是农村学校，心理健康教育显得尤为重要。开展心理健康教育能够促进学生的全面发展，形成完善的人格；“五育”并举，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。初中生正处于身心发展的重要时期，生理和心理的发展进入了不平衡阶段，竞争压力的增大、思维方式的变化，在学习、生活、人际交往、自我意识等方面可能会遇到各种各样的心理问题，若教育不当会产生严重的心理疾病，不利于学生的健康成长。农村学校里的单亲、留守、残疾、问题学生比较多。在信息化快速发展的时代，自媒体比较流行，学生中出现了“学习无用论”、“当网红挣大钱”等消极厌学焦虑思想，尤其是在单亲、留守儿童中居多。在学生情感需求较多的情况下，导致的早恋问题，继而引发的抑郁、人际交往障碍、学习障碍、自我否定以及自残等严重的心理问题，所以农村学校开展心理健康教育刻不容缓！

二、家庭教育的不可或缺

听吴海军老师讲座有感：与家长沟通，带动家长成长。有怎样的家庭环境，就会培养怎样的学生。问题学生产生的`根源是他的背后的家庭问题，这也要求学校在对学生进行心理健康教育的过程中要充分利用家校共育，齐心协力。通过线上和线下家长学校、家长会和大家访活动，深入了解问题学生的家庭状况，尤其是父母性格特征有所了解，老师要积极引导与家长沟通，全面指导家庭教育，双方共同努力，带动家长共同成长成长，给学生营造良好和谐的家庭育人环境，避免学生产生不良的心理问题。只有当学校教育和家庭教育相结合形成合力，才会达到事半功倍的效果。

三、心理健康教师的专业性成长

听柯婧老师的《心理咨询技巧与方法的运用》有感：保密是第一原则，聚焦来访者的需求。对学生来说，他的心理有困惑，那么心理老师就是帮助他解开困惑，成就自我价值的关键环节，这就对心理教师的专业性有了一定的要求。身为心理教育工作者，如果老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，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，只有从心开始、用心去教，才能走进学生的心里，帮助学生形成健康的心理，促进他们的全面发展。作为心理健康教师务必要不断成长，提升自我。

四、立足实际，从心做起

1。建立心理咨询室，制度各项制度。针对我校实际情况，学校不定期通过班会课、国旗下演讲、专题讲座、个别学生面对面疏导等多种形式开展学生心理辅导。在心理咨询室内设置情绪宣泄角，让学生合理宣泄，使自身的不良情绪得到释放，再进行正确引导，从而培养学生积极健康的心态。

2。设立心语信箱。让学生投递写“情绪清单”，及时了解学生心理动态，使有心理问题的学生通过书写的方式发泄，心理老师根据“情绪清单”，对个别或整体进行心理疏导，调整他们的情绪，让他们克服心理障碍，恢复积极良好的心理状态，使他们以良好的心态去迎接学习和生活的挑战。

3。做好摸底排查，建立心理档案。在新生入校后两个月时间内建立学生心理档案，通过建立学生心理档案，来掌握每个学生的心理健康状况，并动态的监测学生心理变化情况，通过建立预警工作机制，可以筛查出有心理危机的学生，进行分析，实施心理干预，心理问题特别严重的学生及时进行转介治疗。

4。家校共育，携手同行。老师将不定期地通过线上线下积极引导与家长沟通，全面指导家庭教育，双方共同努力，给学生营造良好和谐的家庭育人环境，避免学生产生不良的心理问题。

千里之行始于足下，作为心理教师，不仅要学习心理学专业知识，为自己的专业成长奠基扎实的理论基础，更要寻求同伴的力量，多交流，多思考，与我们友爱的17人，“17（一起）同行”，同进步共成长！

心理培训心得体会篇6

这个学期，我有幸参加了连续3个周末的心理培训，这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。然而，科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

这次培训只要有8项内容，它们分别是心理健康教育概述、心理辅导的一般理论及操作技能、班级心理委员的工作职责、大学生自杀的朋辈干预、常见大学生心理问题的表现及应对、大学生常见精神疾病与防治、团体心理辅导的理论与实操技能和团体心理辅导实践课。通过这次的培训，让我更加深刻的认识到什么是心理健康教育以及一些理论和应对技能。对于自己的职责也有了更深一层的了解，我知道了作为班级的心理委员，必须做到以下几点：第一条。保密原则；第二条心理委员负责本班的心理健康知识的宣传与普及工作；第三条心理委员负责本班同学的心理问题的记录、报告以及自身干预能力之内的`疏导工作；第四条心理委员应敏锐观察并及时记录本班同学心理变化动态；第五条心理委员对本班同学所观察到的常见心理问题与应急心理问题应按规定程序进行汇报，原则上先向班主任汇报，再向校心理辅导室汇报；第六条心理委员定期收集本班同学提出的一般性心理困惑问题，并及时反馈到学校心理辅导室寻求解决。

其中，让我印象最深刻的就是团体心理辅导的理论与实操技能这一堂，所谓的团体心理辅导，就是指在团体配合的氛围当中，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体得到积极改变，开发其心理潜能或解决！心理障碍的一种心理辅导方式。通常会有一两名领导者和多名团体成员，由几次或十几次团体聚会或活动组成。在团体活动中，领导者根据团体成员问题的相似性，通过团体内的人际互动，引导成员共同讨论大家关心的问题，彼此启发反馈，相互支持鼓励，增进成员对自己的了解和接纳，增进成员对他人心理的认识，促使成员调整和改善与他人的人际关系，学习新的良好行为方式，提高成员的社会适应性，和促进成员的人格成长。这堂课让我认识到如何在一个团体中进行心理辅导，让我可以在以后班级的工作中做得更好。

二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，任何人都可能在某一时刻出现心理危机，每个人的心理承受能力将经受更为严峻的考验。通过这次的心理培训，让我更好地掌握了各种心理培训技能，以便更好地为班里的同学服务，避免同学们出现各种的心理问题。

心理培训心得体会篇7

这次有幸参加了钟志农教授心理健康教育培训，我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

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尽。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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的`班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体。

辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

心理培训心得体会篇8

一、学习心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种对人永久性的要求。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》给我们确定了心理健康教育的总目标是：提高全体师生的心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。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，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、班主任心理健康的意义维护好学生的自尊

首先班主任要有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。所谓自尊是指在学生中间，或者指个体中间，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，因此自尊的问题最重要。

三、区分不同学生心理状况

从学习中来看，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。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，并积极组织专门机构予以解决。

四、关注学生心理健康

（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，如班主任工作团队工作等等，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）教师对自身心理健康教育的重视

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，我们做为教师自己首先必须是心理健康的人。

教师本身的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。我觉得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。我们也要不断地接受新知识，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，教书就是育人。为了让学生形成健康的心理，我们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，真正的在健康教育上对学生产生作用。

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！