# 心理培训心得体会最新5篇

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-02-14

*写心得是我们每个人都会遇到的一件事情，心得体会能帮助我们更好地表述个人的内心感悟，对于它的写作一定要有周密的思考，小编今天就为您带来了心理培训心得体会最新5篇，相信一定会对你有所帮助。心理培训心得体会篇1心理辅导活动课是开放性的课堂，以解决...*

写心得是我们每个人都会遇到的一件事情，心得体会能帮助我们更好地表述个人的内心感悟，对于它的写作一定要有周密的思考，小编今天就为您带来了心理培训心得体会最新5篇，相信一定会对你有所帮助。

心理培训心得体会篇1

心理辅导活动课是开放性的课堂，以解决学生在成长过程中可能出现的心理问题为主，关注学生的情感体验，尊重学生的个性发展，帮助学生获得自我成长。

心理课的问题设计有别于一般学科。

其问题的导向不要求统一答案，不纠缠正确与错误，注重的是学生真实的情感、实际的需求和发自内心的话语。

笔者根据平时的观课、教研活动发现，心理课堂问题设置的有效性和艺术性还存在不少问题，需要引起注意并有效改进。

一、心理课堂教学中问题设计的误区实例（一）过于简单，问题封闭“你觉得这样做对吗

”“这样处理好不好

”“是不是

”类似这样封闭式的提问，表面上会得到学生们积极整齐的回应，看似热烈，但根本没有任何思考的价值。

更有的教师一节课要问十几个“是不是”，有的根本不需要学生回答，只是老师的口头禅罢了。

有些教师习惯单刀直入，开门见山。

如，一节题为“当幸福来敲门”的课上，一开始教师就问：“同学们，你们觉得幸福吗

”没有任何导入，没有任何课前热身，学生回答幸福也不是，回答不幸福也不是，结果学生哑口无言，只有寥寥几人回应，师生皆处于尴尬局面。

（二）重复罗嗦，问题繁琐同一环境下对同一情境提问的绝对数量多，不但会带给学生过重的思维负荷，还会影响学生对问题核心的把握和感知。

“我宽容我快乐”一课中，教师首先展示了情境“善待他人”，然后向学生抛出了一系列问题：“如果你是小刚，为什么听了小丽的话你觉得不快乐

小丽自己快乐吗

如果你是小刚，为什么听了小圆的话你觉得快乐呢

小圆自己快乐吗

”不要说是学生，即便是听课的教师也会感觉眼花缭乱，该问题的核心在哪

这样细碎的问题，学生以一般的经验和知识便能解决，并不需要太多的思考成分，思维自然不能得到有效的激发和提升。

（三）价值模糊，问题歧义心理活动课堂虽然不是专业心理知识的讲授，但也离不开心理知识的融合和渗透，授课教师必须有过硬的心理学基础，在处理一些价值判断的问题时要科学，不能让学生产生误解。

如，“情绪红绿灯”一课的“心理透视”环节，教师设定了以下四个情境：你被人冤枉时、与人吵架时、上台演讲时、考试取得好成绩时。

接着让学生根据情境画出情绪脸谱。

然后抛出问题：“你认为哪些情绪反应是合适的

哪些情绪反应是不合适的

为合适的情绪反应开绿灯，为不合适的情绪反应开红灯。

”由于问题本身的歧义，学生为了配合教师，纷纷把“愤怒、气恼、愤愤不平、慌乱、痛心”等情绪反应划为不合适的，而“开心、兴奋、激动”等情绪反应才是合适的。

教师此时也并没有其他引导，默认了学生的发言。

其实，这一问题的设计是有问题的。

情绪本来就没有合适不合适之分，也没有对与错之分，只是情绪管理上需要适度控制。

由于授课教师的理念错误，导致课后有学生提出疑惑，“难道被人冤枉时感觉气愤不正常吗

难道与人吵架感觉愤懑不可以吗

”所以，授课教师在问题的设计上要科学，价值取向要正确。

（四）脱离实际，问题偏难一般情况下，心理课堂的提问要富有启发性。

但有时候问题过难，或者过于让学生自我暴露，会使学生感到厌烦或产生阻抗现象。

笔者曾听过“学会放弃”一课，教师列举了四个问题情境，让学生思考如何选择。

其中一个是“父母离异，选择跟爸爸经济无忧，但妈妈更懂得关心你。

”其余三个问题均有学生发言，唯独这一问题没有一个学生愿意回答，问题就在于问题本身设计的偏颇。

像这种情况大多数学生不会遇到，脱离了学生实际。

有真实情况的学生也绝对不愿意回答此类问题，害怕再次受到伤害。

因此，教师对问题要有预见性，可能对学生造成心理伤害的问题，要慎重处理。

二、心理课堂教学中问题设计的误区分析（一）教师问题设计的依据把握不足有一项调查发现，很多教师都会在课前进行问题设计，但设计问题的依据却各有不同。

根据本节课的教学目标设计的.比例最高，占%，远远超过了根据学生的知识水平和生活经验，也超过了根据自己多年的教学经验。

无可厚非，一节课要成功，问题设计上要结合本课目标。

但过度照本宣科，忽视学生的实际生活经验，就相当于忽视了学生的主体地位，忽视了学情分析。

当学生的回答超出了教师对问题本身的预期，教师又不善运用现场知识的生成，被学生牵着鼻子走，课上得很被动，自然也就谈不上目标达成。

因此，教师要善于总结实际教学经验，依据学生的实际水平，问得有效，答得生动。

（二）教师问题设计的能力不足有的课学生有话可讲，课堂气氛热烈；有的课学生沉默是金，课堂气氛压抑。

这里的关键在于教师对问题设计的契合程度和提出问题的时机。

如果问题脱离本节课的教学内容，漫无边际；问题超出学生的理解能力；问题提得并不契合时机；问题并不能帮助知识的展开……这节课再怎么设计也是徒劳。

所以，授课教师务必加强问题设计的能力，认真思考学生对课堂的期待是什么、什么样的问题值得提、用什么样的方式问比较妥当、提出的问题能否帮助达成教学目标。

从而避免盲目性，使课堂有深度、有启发。

（三）教师问题设计的专业理念模糊有些教师可能对某些新兴的心理学理论不够了解，教育理念缺乏更新，导致问题设计理念有偏差。

就拿刚刚进行完的以“积极心理学之积极情绪”为主题的初中青年教师优质课评比来说，几乎绝大多数教师都运用了情绪abc理论，因此，所有的课听起来大同小异，问题设计都围绕如何转换想法“b”。

这样的课、这样的问题设计，只停留在表面，并没有真正领会积极心理学的内涵，缺乏合理的选题和设计，千篇一律，乏善可陈。

三、心理课堂教学中问题的有效设计策略（一）问题设计内容准，学生有话可说“准”是指课堂提问要根据学生的实际经验水平和认知特点来设计，问题太多、思考时间太长、偏难、深涩等，都会使学生产生厌倦、懈怠等心理。

不同年龄段的学生，其认知水平和思维特点均有所差异，设计问题时，要体现年龄特点。

1.小学课堂，宜动不宜静心理学家皮亚杰说：“儿童的思维是从动作开始，切断动作与思维的联系，思维就不能得到发展。

”小学生以具体形象思维为主，好动，好奇心强，容易被新事物吸引，设计问题时，教师适合以生动的语言、形象直观的手段，辅以动手操作解决问题的活动为主，激发学生参与课堂的热情与积极性。

在小学心理课“聆听你我他”中，为了践行“积极倾听和热情有礼”，教师让学生带着“怎样做到热情有礼和积极倾听”的问题，邀请在座的听课教师一同加入自己小组的话题讨论中。

学生们纷纷热情、主动地到听课席邀请教师，并且饶有兴致地聆听教师提出的建议。

讨论一结束，学生们就积极地举手分享自己是如何做到热情有礼和认真聆听的。

因此，对于小学生而言，问题设计不宜“思考”太多，让学生带着问题去操作、去实验，效果会超出预期。

2.初中课堂，宜动静结合初中生抽象逻辑思维开始占主导地位，他们善于思辩，但很大程度上还属于经验型。

初一学生刚从小学升上来，思维特点与小学五、六年级学生更有类似之处，需要感性经验的直接支持。

因此，教师在设计问题时切忌机械、封闭，应该形象、生动、逐步推进、层层深入，激起学生回答的欲望和无限的兴趣，而问题设计的递进性就好比“跳一跳，摘桃子”，激发学生解决问题的成就感，从而使问题圆满解决。

“当怒火来到时”一课，教师首先展示了一段关于“愤怒”的视频，根据视频设计了以下五个问题，然后把问题分配到不同的小组中进行讨论分享。

问题一：故事主要表现了哪种情绪，从谁开始，经过了哪些人，最后又到了谁那里

这个故事让你想到了什么

问题二：价值澄清——一个人有愤怒情绪正常吗

当愤怒来临时，是压抑好，还是及时处理好

问题三：管理有术——小欣可以怎么想，让自己没那么气愤

问题四：管理有术——（角色扮演）你对小欣表达愤怒的方式有什么看法

你认为怎样的表达更好

问题五：管理有术——（制作“情绪魔方”）你对小涛以踹桌子、踢凳子的方式来宣泄愤怒情绪有什么看法

像小涛这样火气特别大，特别容易激动的同学，当怒火来临的时候，他们可以做些什么，把怒气消解掉呢

以上五个问题贯穿于整节课，问题情境的挖掘利用做到了最大化。

问题的设计严密周全，具有较强的启发性。

从不同的角度，由浅入深，由易到难。

既有思辨的过程，引导学生打开思维主动探索；也有形象思维的活动过程，充分调动学生联系实际生活的经验，很好地完成了教学任务。

3.高中课堂，以思辩为主高中生抽象逻辑思维进一步发展，处在由经验型水平向理论型水平的急剧转化的时期。

其概括能力、空间想象能力、命题能力和推理能力走向成熟。

因此，高中课堂问题设计应更倾向于启发式和探究式的提问为主。

通过启发式提问，引导学生学会独立思考，提出问题，分析问题并解决问题。

通过探究性提问，让学生不受思维定势的束缚，产生独到的见解，提出新颖的想法。

在“‘秘密’引发友谊危机”一课上，教师出示了情境：“静静和朗朗是一对好朋友，她们每天一起上学，一起放学，一起吃饭，形影不离，大家都称她俩是姐妹花。

但是，最近静静和朗朗闹矛盾了，因为朗朗把静静的秘密泄漏了。

”接着让学生探讨两个问题：“静静要和朗朗绝交，是谁的错

错在哪里

所有的秘密都不能泄漏或分享吗

为什么

”看似简单的两个问题，却包含了让学生判断、分析、探究的过程。

学生需要探究秘密的级别（轻度、重度、特殊秘密），判断哪些可以分享，哪些需要保密；还要了解分享秘密的对象；最后还要学会正确分析情况，为自己的秘密负责。

“麻雀虽小，五脏俱全”，此问题设计的精妙之处在于符合高中学生的思维特点，激发了学生的探究心理，调动了学生的质辩思维，从而明确是非，提高分析问题和解决问题的能力。

（二）问题设计启发巧，学生主动去说正如前面所提到的，有些教师喜欢直截了当，单刀直入，这种开门见山式的直接提问，实在难以真正调动学生的积极性。

我们不妨采用启发式提问。

“当幸福来敲门”一课，直接提问学生“什么是幸福”，不如把问题稍作变换，“知足常乐是一种幸福；每天品尝到妈妈为自己准备的可口饭菜是一种幸福……对于你来说，你的幸福体现在哪里呢

”学生自然而然会受到启发，写下最真实的幸福体验。

（三）问题设计变化妙，学生愿意去说相信不少一线心理教师都有这样的体验，当话题比较敏感，涉及学生的隐私或者需要学生作适当的自我暴露时，学生往往不敢或者不愿意说。

当然，这可能跟课堂的安全性和开放性氛围的营造有关。

此时，我们不直接提问，可以采用迂回战术，尝试着变一个角度提问，打破僵局，让学生愿意表达。

如，“当花季来到时”一课，教师首先通过图片呈现了一些性意识觉醒的表现，然后提问：“除了这些，你认为性意识的觉醒还有哪些

你是如何看待性意识活动的

”问题一出，大部分学生都羞于启齿，或不好意思，或怕被同学笑话，课堂似乎处于胶着状态。

教师与其鼓励学生说“没关系，大胆地说”，还不如一开始就改变问题的设计。

其实，教师可以编一个情境，我们暂且把情境的主角称为“小明”，问题就变成了：“小明表现出哪些性意识觉醒的行为

你觉得可能还会有哪些

你如何看待小明的性意识觉醒

”问题从暴露自己迂回变成了讨论别人，学生的心理防线自然会降低，况且通过他人同样能反思自己，教学效果一样达成。

（四）问题设计追问到位，学生乐于去说课堂上免不了教师的追问和对回答进行评价。

评价更直接作用于学生的情感层面。

教师追问合理，评价到位，可以很好给予学生激励、期待和安抚，从而激发学生的成就感和积极性。

当学生回答得比较完美的时候，教师不妨说：“你回答得很到位，能跟我们分享一下你是怎么想到的吗

”当学生的回答有所欠缺时，可以引导：“这个同学给我们提供了一点不错的建议，还有其他同学需要补充完善吗

”当学生的回答完全偏离的时候，教师可以这样引导：“看得出你经过了一番思考，可是能不能结合问题本身再从另外一个角度继续考量呢

”当学生不愿意回答的时候，教师可以鼓励说：“我们在一起交流和分享，交换一种想法，我们就有两种想法，这本身就是一件乐事，不是吗

”积极的评价，合理的追问，学生定会乐于与教师一起享受课堂，深入课堂。

教师要不断优化课堂，从目标、方法、过程、内容等方面设计有效的问题。

通过科学的课堂问题，不同角度、不同层次地调动学生学习的内驱力，充分发挥课堂问题的有效价值，从而真正激发学生的求知欲，打造高效心理健康教育课堂。

心理培训心得体会篇2

三天的培训结束了，总的来讲，这三天的培训给我的感觉就是累但快乐着。累是指连贯紧凑的时间让我身体有点吃不消，尤其是最后一天，张老师考虑很多老师的家离花街比较远，下午要赶着回家，中午13：30就开始了。快乐是指心灵上的，这也是我此次培训最大的收获。我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

首先，给我留下深刻印象的不是什么先进理念和意识。而是宋飞老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、满是不服和怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。记得有一句话是：当你闭上嘴的时候，你就打开了眼睛；当你闭上眼的时候，你就打开了心灵。真的是这样，闭上眼睛，就发现，这一刻，一切都是静止的，外在的一切全都被抛开，惟一可以解读的就是自我。当我们身心劳累时，尝试着在一个安静的环境里闭会眼，找回那个迷失的自我。

除了专家的教诲，给我留下深刻印象的还有我体验到的一系列活动。我学习到了很多组织主持活动的技巧、方法；从活动中体会到了活动的内涵。这些活动是我不曾体验的，自己融入到团队中，从最初的旁观、被动到后来的积极、主动，我是被活动的魅力一步步吸引进去的。每做完一个活动，我都会想，这个活动我也要给我们学校的学生、老师们做，让他们也有快乐的体验、升华的思考。

当然，三天的培训，除了收获，自始至终，我都有一种自愧不如的感觉。一部分是因为初次步入心里健康教育的压力，一部分是意识到自己的很多能力真是有待提高，自己离一名合格的心理教师、活动主持人的距离还很远。这一条路漫漫且艰辛，但心底里却有个强有力的声音告诉我，一步步地去走，一件件地去做，我终会到达理想的彼岸。一切，只因，我热爱这份工作。加油！

心理培训心得体会篇3

今年，我有幸参加了心理学健康辅导员的学习，看了多名优秀心理教授的视频讲解，使我受益匪浅，感触颇多。心理健康教育是根据学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养学生良好的心理质，促进学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。心理健康教育是本质教育的重要内容，也是当前学校教育面对的新使命和新要求。下面，我谈谈本次培训中获得的一些体会。

一、注重教师心理健康，从自身做起

教师心理不健康就不能正确理解学生的举动，更无法灵巧高明地处理学生不懂的题目，轻则影响师生瓜葛，重则有可能危险学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自身首先必须是心理健康的人。我们必须有健康的生活习惯和良好的生活作风。健康的生活习惯就是我们的工作和作息要有规律，要有良好的心理承受能力，又良好的人际关系，不要把家庭生活中，同事朋友间的烦恼事情带给学生，一定要敬业，当你站在讲台的一刻起，你就是他们的护航人，是舵手，你要带领他们愉快航行，驶进安全的港湾。良好的生活作风就是生活作风正派，不以权谋私，要遵守法律法规，要正直、善良，要遵守一个老师应尽的职责。所谓立人先立己，先从自身做起，树立榜样，严格要求自己。

二、为学生创设良好的心理成长环境

一个学生要能与四周人保持一种融洽、没事了的来往，才能在心理上产生安全感、属于感和自强心。因此，要积极为学生创设良好的心理成长环境，应该把事情重点放在平时维持其心理安然平静、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们配置装备摆设调和平等的团体，尽量让每一个孩子可以或许在布满关爱、和煦、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长倒霉因素的出现。在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚;要宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。

尤其现在流动人口多，他们的父母工作很忙，无暇顾及他们生活的方方面面，尤其思想动态方面，很多都是放任自流。他们生活不固定，思想复杂，很容易沾染社会上的不良风气。学生的生活经验浅，自制力差，容易上当受骗，为他人所利用，走上犯罪的道路。面对这些群体，我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，他们的流动性也增加了他们的社会阅历，增长他们的知识，开阔他们的视野，我们要尽量发掘，让其闪光，增强他们对学习的信心。不但是对他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭通教育。

三、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诲的目标，要求将心理健康教育全面渗透到教学各项工作中去，形成多渠道实施。如应该将心理健康教育渗透到各科学教育学中去，每一个任课教师可以按照本学科学教育学内容与学习活动独特的地方渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够或许形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康教育的开展，注重与学校平常的教育教学活动相联合。真正的心理健康教育和良好心理本质的培养并不是每周一两节课或搞搞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其它平常的教育教学活动相联合，需要\"润物细无声\"的意识和看法;良好心理本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堆集而成。因此，学校平常的教育教学活动应成为心理健康教诲的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到详细的教育教学事情中去，将两者融拼凑，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科常识加强感情教育，使学生有良好的感情生活。

我的教育教学经历告诉我，每个孩子都需要关爱，需要宽容，需要帮助，需要平等的对待。作为一名教师不懂心理健康的知识和技能，也许会毁了孩子的一生。在这次学习过程中，我深深体会到一个心理辅导员的素质，必须是一个具有心理健康、稳定人格的人，这样才能取得良好的咨询效果。所以说，心理辅导员只有充分地了解和分析自己、保持平和的心态，健康的心理，才能更好地在辅导过程中避免错误地发生。在今后的辅导工作中，我要经常不断加强自我分析和请资深咨询师对我进行分析，勇敢地面对自己的问题，并从思想认识上和行为上改变自己。

心理辅导员的工作是帮助学生走出困境，树立正确地世界观、人生观和价值观。在今后的工作中，我将首先不断加强自身心理学的学习，提高专业理论知识和操作技能，更好地为学生服务;其次是希望心理辅导能被越来越多的学生接受。通过心理辅导能让学生敢于面对现实和社会，越来越健康越幸福地生活。第三能帮助需要帮助的每一个人。对于从事心理辅导工作，我认为我具备一名心理辅导员的资格：有乐观的人生态度、丰富的人生阅历，有敏锐的洞察世事体察人心的能力，乐于助人和比较完善的人格品质。这些让我能够很好地与学生建立起融洽的关系，使自己成为一个出色的心理辅导员。

心理培训心得体会篇4

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受：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。

一、思想的\'引领

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。

二、意识的呼唤

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。

三、心灵的归因

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，我有幸参加了远程教育的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，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。

通过本次的学习，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，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，为学校工作尽己所能!

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！