# 心理健康c证培训心得体会(大全16篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-11-23

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理健康c证培训心得...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理健康c证培训心得体会篇一**

心理健康在我们的生活中十分重要，如果没有心理健康的话，我们将无法正常生活和工作。因此，为了进一步提高我的心理健康水平，我参加了一次关于“调节心理健康”的培训。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，从其中得到的启示和改变。

1.培训过程。

培训过程包括了多种形式的学习，例如讲座、游戏和小组讨论。培训以我们作为个体，学员也作为一个整体，开始探讨我们的心理健康状况。这个过程中，我们得到许多有用的知识，例如如何面对挫折、调节自己的情绪及压力管理等。另外，我们也需要通过不同的活动来完成一些认知交流和思考，例如通过游戏培养合作的精神。更重要的是，我们学到了如何根据自己的能量水平来平衡内心，以充分利用自己的潜力。通过这些活动和交流，我们建立了密切的联系和关系。

2.自我反思与成长。

心理健康培训给了我很多的启示和提升，使得我开始深刻反思自己。我意识到我所遇到的许多情况都是由于我的态度或者我的情绪而造成的。比如，当我的能量不够时，我的情绪就会变得很紧张，而当我的能量充沛时，我的情绪变得自信而有力。因此，我需要寻找方法来调节自己的内心，以提高我的整体心理健康状况。

3.切实可行的行动计划。

在这个培训中，我们制定了一些实际可行的行动计划，帮助我们更好地管理自己的情绪和精力。建立这些计划是我们新的飞跃。我们明白了管理自己的情绪和精力的重要性。我们不希望因此忽视自己的内心而影响到我们的工作和生活。对我们来说自我成长非常重要，而要实现自我成长，我们必须不断学习和实践。

4.培训对我的改变。

在培训结束后，我成为了一个更加稳定、沉着的人。我知道如何控制自己的情绪，而不是让情绪控制我。我变得更加自信，更有耐心，更有信心实现自己的愿望。心理健康培训帮助我重视自己的神经心灵健康，在日常工作中，我能够更好地调节自己的情绪。对此，我非常感激培训这个机会。

5.总结。

总之，参加这个调节心理健康的培训是一种非常有益的经验。我学到了很多新的关于心理健康的知识，明白了自己需要什么以及如何实现自己的目标。我建立了新的计划，实现了自我成长。这个培训不仅让我学到了很多东西，而且还对我的生活和我的工作产生了积极的影响。因此，我建议您也要参加类似的培训，成为一个更加稳定和自信的人。

**心理健康c证培训心得体会篇二**

这次在春来高中会议厅参加了由教育局培训股举办的教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。在这白驹过隙的弹指一瞬间，六天的心理健康培训就这样在快乐中过去了。郇玉峰教授、周晓萍主任、王明辉教授、顾施展教授、王滨教授五位专家分别对教师的成长、团体心理辅导、人际关系、问题学生转化、中小学生常见到心理问题及对策做了深刻的探讨，那一句句发人深省的话语，那一个个举世震惊的图片一段段发人深思的视频，令我如醍醐灌顶清泉顽石般恍然醒悟大梦初醒。两年来的抑郁迷茫烟消云散，一切又像是回到了最初，那种满怀希冀的美好宛如童话。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。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己。我们教师也不例外。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，给我们带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

我们心理不健康就不能正确理解孩子的行为，更无法巧妙地处理孩子问题，它可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育孩子，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——既关注孩子的心理健康，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。郇玉峰教授说得好，他说：“用信心去改变你能改变的，用宽容去接受你不能改变的，更重要的是要用智慧去区分这两者”。他这句话使我们能够看清自己，超越自我，完美自我。王滨教授用发人深思的视频与我们探讨现在的中小学生的心理问题的几种表现，特别是厌学、学习疲劳、考试焦虑、孤独、抑郁等。（分别用cctv—12《心理访谈》的栏目的几个典型的实例来说明。）这些实例让我们深思让我们觉醒。

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。

**心理健康c证培训心得体会篇三**

第一段：引言（150字）。

心理健康在现代大学生中越来越受到关注。为了提升同学们的心理素质和减轻心理压力，学校开展了一系列的心理健康培训活动。本文将就我参与的心理健康培训活动进行总结和体会分享。

第二段：培训内容及收获（250字）。

心理健康培训共持续了一个星期。我们学习了心理健康的基本知识，如压力管理、情绪调节、人际关系等。其中对我影响最深的是关于情绪调节的内容。通过培训，我明白了情绪调节的重要性，学会了一些具体的情绪管理技巧，如呼吸调节和积极情绪培养。这些技巧在日常生活中对我非常有帮助，我能够更好地处理烦恼和压力，保持积极的心态。

第三段：反思和提升（250字）。

在培训过程中，我发现自己在情绪调节方面的不足。有时候，我会因为小事而情绪波动，而且无法很好地将负面情绪转化为积极的力量。通过参与培训，我意识到情绪管理是一个长期的过程，需要不断地实践和调整。我决心在今后的日子里，更加注重自己的情绪调节，学会更好地应对压力和情绪问题。我也计划在校园内主动参加一些心理健康活动，与同学们共同探讨和分享，帮助彼此更好地成长。

第四段：培训师的角色和建议（300字）。

培训师在整个培训过程中起到了至关重要的作用。他们不仅传授给我们心理健康的知识和技巧，更关注每一位同学的情感体验和心理状态。他们鼓励我们用积极乐观的态度看待问题，帮助我们建立正确的价值观和思维方式。根据我的观察和学习经历，我认为培训师应该更加注重每位同学的个性差异和需求多样性，提供更加个性化的指导和建议。此外，他们还可以通过更多的案例分享和讨论，增加培训的实用性和亲和力。

第五段：感想和展望（250字）。

通过参与心理健康培训，我对自己有了更深入的认识，并且学到了很多实用的心理健康知识和技巧。我感激学校为我们提供了这样的培训机会，并且我也意识到自己在心理健康领域还有待提升和学习的机会。我希望将所学到的知识和技巧应用到实践中，积极与同学们分享和交流，共同打造一个更加健康、积极的学习环境。我相信，通过不断的学习和成长，我们能够更加全面地关注和照顾自己的心理健康，迎接未来的挑战。

**心理健康c证培训心得体会篇四**

青马心理健康培训是由政府和学校共同发起的计划，旨在帮助青少年建立健康的心理和行为习惯，预防和解决青少年心理健康问题。培训内容主要涵盖自我认知、情绪管理、人际交往、压力管理等方面的知识和技能。我参加了其中的一次培训，并从中受益匪浅。

第二段：学习自我认知，认清自身价值。

自我认知是青马心理健康培训的一个重要内容。通过自我认知的讲解和练习，我更加清楚地认识到自己的价值和优点。我从过去常常自卑、不自信的状态中走出来，开始尝试相信自己、自信面对自己的人生。因此，我在学习和生活中也变得更加积极主动，以更加自信的态度面对挑战，取得了更好的成绩。

第三段：了解情绪管理，平衡情绪体验。

情绪管理是青马心理健康培训的另一个重要内容，这也是我最需要掌握的技能。在参加培训之前，我常常因为情绪失控而影响了学习和生活。通过培训内容的学习和实践，我逐渐学会了控制自己的情绪，更加平衡地面对不同的情绪体验。现在，即使面对压力和挫折，我能够保持冷静，把情绪控制在自己能够承受的范围内，帮助自己更加理性地应对问题。

第四段：掌握人际交往技巧，建立积极的人际关系。

人际交往是青马心理健康培训的一个重点，也是我的一个短板。在培训中，我学习了很多关于沟通技巧和人际关系的知识，也通过实践来提高自己的人际交往能力。我逐渐学会了如何主动沟通、如何表达和倾听、如何处理矛盾和冲突等。这些技能的掌握，让我在和同学、老师、家人之间建立了更加积极的关系，也帮助我更好地融入社会。

第五段：学会压力管理，保持乐观心态面对挑战。

青马心理健康培训的最后一个重点是压力管理。在现代社会中，压力来自各个方面，而青少年也不例外。通过培训的学习和实践，我学会了如何面对各种挑战，如何调整自己的心态，如何保持乐观的态度。这些技能的掌握，帮助我在学习和生活中保持了更加积极的心态，也让我更加有信心地去迎接未来的挑战。

总结：

青马心理健康培训帮助了我建立了健康的心理和行为习惯，也让我更加主动地面对挑战。通过学习自我认知、情绪管理、人际交往和压力管理等方面的知识和技能，我变得更加自信、积极和理性。我相信，这些技能和习惯将会伴随我一生，并帮助我更好地走向未来的人生道路。

**心理健康c证培训心得体会篇五**

近年来，越来越多的大学开始重视学生的心理健康问题，并将心理健康教育列入日常教育计划中。作为一名大学生，我也参加了学院组织的心理健康培训，收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我对这个培训的体验和感悟。

首先，这个培训使我认识到心理健康的重要性。在培训课程中，我们了解到心理健康对于一个人的成长和发展至关重要。只有心理健康良好，才能更好地应对生活中的挑战和困难，提高抗压能力，并取得更好的学习和工作成绩。在这个竞争激烈的社会中，有一颗强大的心理健康之树是我们立足的基石。

其次，培训课程拓宽了我的心理知识面。在培训过程中，我们学习了许多有关心理健康的理论和方法。比如，我们了解到压力是导致心理问题的主要原因之一，同时我们也学会了一些有效的缓解压力的方法,例如运动、放松训练、寻求社会支持等。此外，我们学习了情绪管理的技巧，了解到如何正确表达情感、掌控情绪，从而更好地处理人际关系。这些知识对于我们的日常生活和未来发展都具有非常重要的指导意义。

再次，培训课程也增强了我对他人的关心和理解。在培训过程中，我们进行了一些情感交流和团队合作的活动。通过和他人的沟通和互动，我能够更好地理解他人的内心需求和情感，更加关心他人的心理健康。在现代社会，我们面对的压力和困难越来越多，每个人都需要关心和理解。因此，通过培训，我明白了只有与他人建立良好的沟通和合作关系，我们才能够共同成长并取得更好的发展。

此外，通过这次培训，我还提高了自我认知和自我管理的能力。我们在培训课程中进行了一些针对个人的心理测试和评估。通过这些测试，我能够更好地了解自己的性格特点、优点和缺点，有针对性地改善和调整。同时，我们也学到了一些调节自己情绪和管理自己行为的方法，使自己更加自信、积极和乐观。这些技巧的掌握将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

最后，作为一名大学生，我认为学院心理健康培训不仅关乎个人的成长，也关乎整个社会的进步。只有每个人都具备了健康的心理状态，我们才能够共同创造和谐的学习和工作环境。因此，我希望我们大学生能够更加重视心理健康，积极参加心理健康培训，从而成为更加优秀和幸福的人。

总之，学院心理健康培训让我深刻认识到心理健康的重要性，拓宽了我的心理知识面，增强了我对他人的关心和理解，提高了自我认知和自我管理的能力。这次培训给我带来了巨大的收获和启示，我相信我将在未来的学习和发展中更好地应对各种挑战，取得更好的成绩。同时，我也呼吁每个大学生都应该关注自己的心理健康，争取在未来的人生道路上取得更大的成就。

**心理健康c证培训心得体会篇六**

20xx年12月我有幸参加了贵阳市组织的“十一五”第三批中小学市级骨干教师培训，刘衍丽教授主讲的《教师心理的健康教育》让我收获很大。世界卫生组织宣言近年来也一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体地、心理和社会功能均达到良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习,我真正感觉到了教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。根据观察和了解，由于体育教师的专业特点，绝大多数体育教师的心理呈现出一个健康发展的好势头。但也经常发现一些体育教师心理状态并不平衡，易恕、缺少自信心、无责任感等，这些现象的积累结果，就是心理疾病。

通过学习，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，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；是者——具有比父母还高的力量。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。

期从事着艰苦的劳动，为学生的健康成长做出了卓越的贡献，但他们的社会作用与其地位存在着较大的差异，严重地挫伤了一些体育教师的工作积极性，自卑心理较重。其次是自我调控激情，由于体育教师与学生直接接触的机会较多，因而能够触发激情的刺激源也相对较多。象学生受到不公平的批评或讽刺、或学生在家庭、社会上受到挫折后，往往会产生一种攻击性因子，在教学中很有可能向体育教师或同伴发泄，这就增加了师生冲突对立的机会。消极的、破坏性的激情使体育教师处于生理高度应激的状态，会引起心血管系统的紊乱，导致一系列心理因素产生的疾病。所以，体育教师要学会调节控制自己的激怒，逐步形成有益的心理健康的教育机制。再次要开阔自己的视野，要有知心朋友，时常和他们聊天，利用好你的假期时常出外旅行等等让自己的业余生活丰富起来。

通过学习，我也知道了体育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，此次培训的收获是巨大的，体会可能肤浅，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，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。

**心理健康c证培训心得体会篇七**

感谢学校领导给我这次千载难逢的机会，使我有幸聆听专家、教授的课程。在这几个月的学习中，我受益匪浅，并运用在实际的教学中，对我的教学工作起到了很大的帮助虽说有点紧张，有点疲惫，但内心的喜悦是无法用语言表达的，感觉到是那样的充实，那样的兴奋。

作为一名老教师，自认为了解学生们的心思，但随着社会的发展，一直困惑着我的问题是：为什么这些孩子越来越不听话了？越来越难教了？曾经，对于心理健康辅导一无所知。通过这次的听课、学习、团体活动，真正让自己大开了眼界，受益匪浅。我终于明白了，什么才是真正意义上的心理健康辅导。

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，共情等，真诚地对待每一个学生别人，促进其人格的健康成长。

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

心理学是一门非常专业、并特别注重科学实验的学科，很多结论地产生不依赖于人的主观感觉与判断，而依赖于科学的测量与实验。心理学的知识也是非常庞杂、系统的，它需要学习者长期的学习和积累，需要丰富的临床工作经验，需要丰富的学科知识，忌讳武断与急于求成。而相当多的辅导员老师缺乏这方面的系统知识，如果仅凭培训几天所了解的知识与技巧在实践工作中生搬硬套，将在平时表现特殊的学生都装入心理问题学生群体，以医生对待病人的心态与视角去对待我们的学生，是非常危险，也是非常摧毁人性的。我始终认为作为一名辅导员，我们首先是一名教育者，我们需要以教育者的心态与眼光去对待我们的学生，将每一个学生都当作正常的个体，对他们进行人文关怀与心理疏导，用我们纯真无私博大的爱去关心、引导、教育他们，让他们在健康的环境、人性的氛围中愉快地成长。如果确实碰到异常的个体，作为辅导员我们需要给予他们同普通同学一样的关怀与爱，但在关怀中注意观察、注重信息的收集，准确辨别，及时反馈、寻求专业心理老师的指导，对情况严重的及时上报，及时寻求支持，及时转介，从科学实效上关注我们学生的健康，避免将学生心理有问题作为我们逃避工作困难的借口。这样不仅会使我们的心理健康工作异化，更是对我们学生人性的摧残。经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我的学生能在学校这一沃土上健康愉快地成长成材。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

**心理健康c证培训心得体会篇八**

作为现代人，我们无法避免在日常生活中接触到各种各样的信息，这其中自然也包括了影响着我们内心世界的因素。比如，在社交媒体上看到朋友晒出的众多美好瞬间，这可能会激起我们的焦虑和羡慕心理；或者，在工作或学习中遇到困难却无法及时排解，这也可能给我们的心理健康带来负面的影响。因此，对于大部分人来说，进行心理健康培训，提高自身的心理调适能力显得尤为重要。最近一次我进行了在线的心理健康培训，下面我想分享一下我的心得体会。

第一段：培训内容的收获。

本次心理健康培训共分为四个模块，内容包括情绪管理、认知调适、人际关系和心理韧性四个方面。通过学习这些内容，我深刻的认识到了自己在一些方面的不足，并且得到了相关技巧的指导。比如，在情绪管理方面，我很容易就会受到一些负面情绪的影响从而长时间处于低沉的情绪中。而通过这次培训，我学会了许多如何调整情绪的方法，并且在实际生活中也得到了实践的机会，发现确实能够带来很好的效果。

第二段：培训形式的实用性。

这次的心理健康培训是线上进行的，这种形式我认为实用性十分高。首先，线上培训可以更好地适应目前人们的生活方式，无论是时间还是空间上都不用担心太大的限制，同时也方便了不同地域的人参与。其次，线上培训可以更加注重培训内容的实用性，因为线上交流互动的特点，我们可以较为直接地得到其他参与者的经验和建议，而这些更加面向现实的反馈也能够更好地使我们掌握遇到问题时的解决方法。

第三段：师资力量的专业性。

本次心理健康培训的师资力量我们可以说是相当专业的。在每一次课程之前，讲师都会对我们之前提问的问题进行回答，并且在课程过程中还会提前介绍相关专业名词的含义，并加以讲解。这样的方式可以让我们更好地沉淀自己的经验，同时也能够让我们更清晰地明白数学上的概念。

第四段：学习氛围的活跃程度。

虽然这是一次线上的心理健康培训，但学习氛围的活跃程度依然非常高。在每次授课中，我们都会对本课程的内容进行讨论和交流，分享自己的观点，听取他人的意见。同时，在学习过程中，我也结交了不少志同道合的朋友，大家可以分享彼此的感受和阅历，为未来的生活和工作打下了很好的基础。

第五段：学习后的展望。

回顾这次心理健康培训，我收获了很多，对于心理健康有了更深刻的认识，并掌握了实用的技巧。而在未来的生活和工作中，我会进一步应用所学的知识和技能，更好地保持自己的心理健康，也能够更好地帮助身边的人。同时，也希望未来还有更多的人可以加入到心理健康培训中来，不断提升自己的心理调适能力，迎接生活中更多的挑战。

**心理健康c证培训心得体会篇九**

20xx年10月，在学生活动中心举办了一个心理健康讲座，由心理学硕士鲁丹凤老师演讲，为我们做了一次心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

我不知道怎么样的心理才是正常，怎么样的心理才是健康，我想说每个人的心理想法都是不一样的，内心里想的东西要是不通过语言、行为动作等表现出来，我们也是无法知道的，每个人心里都有一个恶魔与天使，有各种各样好的或不好的想法，但是只是想法，并不是行动，谁的内心深处没有动过邪恶的念头，但是我们是一个善良的人，即使不是每一件事都为别人着想，舍己为人，也不会想说要做伤害别人的事。所以，心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。我认为这是正常现象，毕竟，人无完人。

但是，身为一名在校大学生，基本的身心健康是要有的，我们是祖国未来的希望，社会未来的接班人，我们要做一个德智体全面发展的大学生，我们要做一个心智正常的人。最起码我们的人生观，价值观，世界观要正确。身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

我们大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。交多一点朋友，在大学四年收获真挚的友情或者甜美的爱情，这都是很美好的。

老师在说的时候，是围绕我们的大学生活说的，从以前的学习模式，生活模式过渡到现在的大学生活，我们总有一种自由的感觉，其实不是这样的，我们还是受约束的，我们还是要认真学习，学好专业知识，起码要对得起自己，不要浪费我们的青春，尤其是我们学校的学费比其他学校要高几倍，我们更要努力，不能让父母失望，让父母和自己的付出付诸东流。同时，我们当中绝大部分人都是成年人了，要以成年人思维方式思考做事，这是老师在会上强调的，在为人处世方面，在情感问题方面，我想有很多方面需要我们去学习，有很多问题需要我们去思考，这也是我们在大学所学习到的社会知识，因为大学本身就是一个小社会。

我对我的大学生活有着无限憧憬。我希望在大学里可以真正学到对自己的将来有用的知识，虽然这样说的很空泛，何为有用的知识，除了专业知识，除了技术，除了实验，除了理论，还有一系列的人文知识，还有为人处世的社交知识，我希望四年后我有一身的本领和一堆的好朋友，希望我会变得更自信，更美好，这次心理讲座与其说是讲座，不如说是大学的导语，新的导航与启迪。

**心理健康c证培训心得体会篇十**

心理健康是当下社会关注的热点话题，人们越来越关注自身心理健康的重要性。为了更好地维护广大民众的心理健康，各地相继开展心理健康培训。本人近期参加了全省心理健康培训，获得了不少启示与收获，下面将分享个人的心得体会。

第二段：提出培训目的，介绍培训内容。

全省心理健康培训旨在提高民众的心理健康水平，让大家更好地了解自身的心理需求与管理方法，达到更好的自我感知及能力提升。培训内容分为理论与实践两个部分，涉及心理相关的基础知识、心理饮食、情绪调节、压力管理、如何让自己更快乐，以及如何应对困难等方面的内容。

第三段：心得感悟。

通过培训，我深刻意识到心理健康对于个人和社会的重要性。学会调节情绪，在面对人生起伏的时候，可以更好地规划未来，有明确的目标和方向。适当地舒缓压力、管理负面情绪，让自己在困境中有勇气、有信心地度过难关，更好地享受生活的美好。同时，我也意识到，关注到周围身边的人的心理需求同样很重要，为身边的人提供一定的帮助，在心理上更好地支持他们，培养出互相关怀、支持的心理环境。

第四段：培训收获。

通过对理论和实践的培训，我掌握了一些心理应对和调节技巧，如多喝水、多晒太阳、呼吸练习、放轻松、尽情微笑等等。在实际应用当中，我发现这些方法对于我的身心健康非常有帮助，不仅让我感觉自己更加健康、快乐，也让我身边的人感受到了我的积极性和活力。同时，也尝试帮助身边的人寻求更好的解决方法，共同建设一个美好的生活环境。

第五段：总结。

全省心理健康培训是一次宝贵而难得的机会，大大提高了我们对于心理健康的认识和重视程度，让我们更好地了解自己，也更好地理解了身边的人。我相信，通过培训所学，未来的我将会更好地管理自己的情绪和心理状态，更好地应对生活中的变化，同时也将会为他人具有更好的心理支持能力。心理健康是一个终身学习的过程，我也期待在未来的日子里，不断学习、不断进步，做一个更加健康、自信的人。

**心理健康c证培训心得体会篇十一**

。

参加了\_\_。

省中小学心理健康教育骨干教师培训，使我有幸与4位心理博士零距离接触。通过为期6天的培训学习，对我来说，这不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的洗涤，4位博士分别就中小学心理健康教育这一问题做出精彩的阐述，典型案例的剖析让我震惊。这些见解和宝贵经验使我明白，作为一名教师，研究心理健康教育是必要的，也是重要的。

当前，中小学生由于受个体发展，社会文化等因素的影响，在不同程度上发生一些心理异常现象。诸如懒惰、好动、打架骂人、偷摸说谎、迷恋游戏机，或因某些心理因素造成骄傲、自卑、倔强、厌学、无礼、散漫、孤僻等非正常现象。如果这些心理异常行为长时间得不到引导、矫正和教育，而个体主观上又难以自我调解，将会积习难改，影响正常的心理活动，妨碍学生身心健康的发展;另一方面，面对社会的变化，我们已逐渐意识到学生的有些问题并不全是思想品德问题，不能把学生的心理问题当作思想问题来处理，即便是思想品德问题，其解决也有赖于学生积极的心理活动的配合。班主任只有掌握有关心理诊断，心理咨询，心理治疗，心理教育的理论，并持之以恒的对学生进行心理疏导，才能卓有成效地解决自己工作中出现的新问题。

因此我认为了解心理健康教育的意义，心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于我们有目的、有计划、有组织地开展教育教学工作是十分必要的。

这次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束，它对于我的影响将会久远而绵长，如陈年老酒，将越酿越香。专家教授们用他们的智慧为我点燃了一盏明灯，激励我乐观向上、积极进取，指引我将所学所感用于今后的教育教学实践之中，我将带着收获、带着感悟上路，与同事、与学生、与家长的心相约，助学生自助!

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课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。

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!

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，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，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、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。

三、教师自己保持乐观的心态。

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我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，辩证地看待自己的优缺点：

(一)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，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)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。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足。

最想说的一句话：“再聚会!”

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

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!

(一)让教师正确认识自己、接纳自己：正确认识自己、接纳自己是一个心理健康教师应具有的特点。只有坦诚地承认自己的缺陷与不足，并肯定自己、尊重自己的优点，才能获得别人对自己相应的尊重。

(二)不断改善教师的心理环境：一个教师具有乐观积极的自身心理环境，就会对教师工作充满信心，对幼儿感兴趣，以工作的劳苦为欢乐。反之，当一个教师的心理环境处于消极状态，她的情绪、教育行为就会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。在工作评价方面，重视客观、公开、公平、公正，为教师积极地工作创设良好的精神氛围。同时，注意将“奖惩性评价”逐步转变为“发展性评价”，使每位教师看到自己每个阶段的进步与发展，让教师在工作中找到努力的方向，看到了成功、感受成就感，从而激励教师不断努力进取。

(三)重视改进教师人际关系：教师与其他各行各业的人一样，都生活在一定的人际关系之中。幼儿教师的人际关系主要是教师与幼儿、教师与教师、教师与领导等之间的关系。这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境也是教师心理健康的重要条件。教师与家长是“平等”的，他们是“教育的合作伙伴”;领导与教师是“平等”的，他们是一个学习的共同体;教师与教师是“平等”的，他们是同一条战豪里的“战友”。教师要用儿童的眼光去分析幼儿，改善自己的教育行为;教师之间应建立互帮互学制度，互相取长补短、共同提高，形成一个团结、健康的学习工作氛围，使教师的心态处于“平稳”的状态。

(四)加强教师心理健康防卫：虽然学生教育工作与其他职业相比性质较单纯，园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。

**心理健康c证培训心得体会篇十二**

初三是一个关键的学习生涯阶段，同时也是一个非常重要的人生阶段。对于初三学生来说，要面对高考备考的压力、异性关系的烦恼、家庭和生活压力等多重困扰，这些问题都直接影响着他们的心理健康。因此，学校特别注重对初三学生的心理健康教育，开展了一系列的心理健康培训。

在这次心理健康培训中，我们不仅学到了很多关于压力、学习、情感、人际关系和自我管理方面的知识，也学会了更好地关注自己和他人的情感状态，积极应对各种压力和挑战。除了上课听讲之外，我们还进行了多种形式的互动交流和个人反思，比如小组讨论、角色扮演和写作冥想等。这些活动既丰富了我们的学习方式，也让我们更好地理解和体验了讲师们所讲述的知识。

第三段：分享个人感受和成长。

这次心理健康培训让我受益匪浅，我从中学会了很多有关人际关系处理、思维逻辑、及时发现自身情感问题等方面的知识和技能。最为重要的是，我学会了不再忽视自己和他人的情感状态，认真对待自己和他人的需要，并通过合理的方式表达自己的想法和情感。我也渐渐地意识到，只有真正了解自己、关心自己，才能更好地关心和帮助他人。这些都是我在初三年级成长的宝贵经验。

第四段：谈谈课堂上与同学们的交流。

在课堂交流中，我与同学们分享了很多对于心理健康的思考和观点。有时候，同学们的见解可能会和我的不同，但是通过讨论，我也了解到很多我不曾注意过的问题。同时，我将自己的经验和思考与同学们分享，也尝试去理解不同同学之间的差异和矛盾。这些交流甚至让我更加从他人的角度思考问题，更加成熟地对待自己和他人的情感状态。

第五段：总结。

总结一下，初三年级的心理健康培训，是一次非常有价值的和开阔的学习经历。通过这次培训，我学会了很多对于人生和成长至关重要的知识和技能，也更加意识到自己的情感状态和他人的需要。这些会是我未来学习和生活中极其有利的宝贵财富。希望这次培训不仅能帮助我更好地度过初三，也对我的未来学习和生活有更深远的影响。

**心理健康c证培训心得体会篇十三**

。

本次的培训为两天，分别是\_\_年7月10日和11日。在这两天里，可以说是与以往的培训，大有不同，那就是本次的培训以搞活动为主，使大家回到小孩或是年青的时候，大家都玩得很开心快乐！

我自己认为这次的培训是非常好的，让我们都不会觉得干燥无味，反而觉得很有趣，并能使大家得到全身地放松。在第一天的时候，老师就开始让我们到树底下搞一些小游戏，使我们马上就来兴趣，大家都觉得很鲜新，所以搞活动时大家都很积去做。其中搞一个两两组合、三人组合……在这过程中，大家都笑得乐开花了。

在第二个环节的时候，老师让七个人组成一组，然后给每组发一张大白纸，要求每个小组定出自己组的口号、组规、组长，并写在这张大纸上。各小组都很积极地讨论并把自己组的想法画在纸上，做完各给就上台展示自己组的成果。当我们组上台展示时，大家都笑得很开心，因为我们组画的是光头强和七个小动物，分别代表组的七个人，口号是“我光头，我快乐！”当我们手势比出来时大家都笑疯了。在这个过程的目的主要体现了组员之间是团结合作，而且是很快乐的。

接着老师让学员分享自己最快乐、最快乐、最遗憾给自己的组员听。然后老师请个别代表上台分享。其中陈昌海校医说他最难忘的事他的命被救了；最快乐的是小时候玩的一种玩具；最遗憾的他结婚太晚了！听到最后一句话，大家都笑了！接着老师让每个人介绍自己的三个优点给对方听，学员都很认真地去做！还要求写出二十个“我是一个什么样的人？”的句子。还让我们大家跟着音乐做冥想，特别是做这个的时候，我就很想睡觉，觉得全身都得到了解放一样。

在最后的一天的下午，大家都集合在一起，也是搞活动，老师把我们分成了四个大组。各个组得拿出自己组的看家本领，内容包括，组名、组歌、组舞等，然后各组进行表演，在这过程中，各组为显示自己组的才能，可尽是下了很多功夫，当正式上台表时，大家都笑得乐开花了！

总之，这次的培训，是我参加培训以来最开心、最快乐的一次，也是觉得最有意义的一次。想想我们在教学当中，也可以这样让学生们出来教室外上课，学生可能接授更快！也会乐于学习的！同时老师学生都觉得是件开心的事！

**心理健康c证培训心得体会篇十四**

作为一名初三学生，经常会面临各种各样的心理问题，比如学习压力过大、人际关系紧张等等。为了解决这些问题，学校安排了心理健康培训，我也参加了其中。在这次培训中，我学到了很多关于心理健康的知识，也有了自己的一些体会和心得。

第一段：培训内容。

本次心理健康培训内容非常丰富，包括了心理健康的概念、心理问题的种类、有效的心理调节方法、以及沟通技巧等等。从培训中我了解到，心理健康不仅仅是缺乏心理障碍，更是对自己、他人和生活的一种积极态度。通过这次培训，我也学会了一些调节自己情绪的方法，例如运动、听音乐等，这些也都有助于我日常生活中对不同的情绪做出正确的反应和处理。

第二段：培训意义。

这次心理健康培训对我来说有着非常深远的意义。首先，它让我认识到了自己的心理问题。以前我总是认为自己心理是非常健康的，但是在这次培训中学到的心理障碍种类后，我才发现自己曾经有过的情绪问题其实也是一种心理障碍。此外，培训让我认识到了身边的同学们可能也面临着和我一样的问题。我会更加关注一下身边的人，帮助他们解决问题。

第三段：培训收获。

这次心理健康培训让我受益匪浅。我学到了许多心理保健的方法，例如深呼吸等。此外，了解了与各种不同个性的人交往的技巧，这对于以后进入社会后的人际交往也有帮助。更为重要的是，我学会了理解自己和理解别人的重要性。做到了我尽可能了解自己的想法和情绪，理解他人的观点和想法，使我更加成熟也让我更加平和。

第四段：培训建议。

在这次心理健康培训中，老师们给出了许多建议，例如多参加运动，有规律的生活等等。虽然这些建议都很好，但我认为能够传递给我们的更好的建议是提高我们的心理素养。在日常生活中，我们应该多尝试一些可以锻炼自己心理素养的方法，比如阅读、写作、自我反思等等。从长远来看，这些都能够提高我们的心理素质，比永远保持健康的定期接受一些心理健康的技巧培训效果要好得多。

第五段：培训总结。

总的来说，这次心理健康培训让我收获颇丰。不仅让我重新认识到了自己的情绪问题，大大提高了我的心理素质，也让我学会了自己认识和理解周围同学们的观点。维持心理健康对于我们学生成长有着至关重要的作用，我们应该继续加强心理健康方面的训练，早日培养成长为具有心理素质的人。谢谢！

**心理健康c证培训心得体会篇十五**

吴金梅20xx/05/27带着一份期待与责任，我参加了“浙江省教师心理健康c证”的第11期培训。整整10天是在工作—培训—加班—培训中度过的。虽然很累很辛苦，但是我觉得很充实。特别是这次心理健康教育c证培训，丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。有许多位心理方面的专家给我们培训，在众多的内容中以下这些值得我深深体会：

1、学心理健康的目的是认识自己。

2、与人交往的第一要素是学会倾听。

3、在同一个团体中同样的行为并不代表同样的意识。

4、你知道的你不是你，你不知道的你才是你。

5、什么是快乐？快乐就是——喜欢自己和自己的生活。

6、关心别人先从关心身体开始。

7、人活着为了什么？认识自己。

我深刻认识到：心理健康教育的最终目的是——助人自助。

心理健康教育是一种时代要求。通过学习，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。

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！

**心理健康c证培训心得体会篇十六**

在这个现代社会，心理健康问题越来越受到人们的关注。作为一个大学生，在学习和生活中，我也时常感到压力和焦虑。为了更好地了解和应对这些心理问题，我参加了一次在线心理健康培训课程。通过这次课程的学习，我深刻体会到了心理健康的重要性，并且收获了很多宝贵的经验和知识。

首先，在线心理健康培训课程第一阶段，我学习了心理健康的基本概念和知识。课程讲解了心理和心理健康的概念，并通过实际案例分析和课堂互动，加深了对心理健康的理解。我了解到心理健康是一个相对稳定的状态，不仅仅是消除心理疾病，更多地是指一个人对自身情绪的控制能力和生活中的幸福感。在这个阶段，我初步认识到了心理健康的重要性，也为后面的学习打下了基础。

其次，在线心理健康培训课程的第二阶段，我学习了心理健康的影响因素和疾病预防方法。课程讲述了心理健康是由多方面因素影响的，包括遗传、环境、社会与文化等。我了解到，一些基本的心理健康问题如焦虑、抑郁等，都是由这些因素相互作用而引起的。同时，课程还介绍了一些常见的心理疾病的预防方法，例如保持良好的生活习惯、积极应对压力等。这让我深刻认识到，心理健康的维护不能仅仅依靠医疗手段，更多地需要我们日常生活中的积极调节和预防。

在线心理健康培训课程的第三阶段，我学习了一些心理健康问题的识别与急救方法。课程深入介绍了一些常见的心理健康问题，例如自杀、恐慌症等，并通过案例和演练，教授了相应的急救方法。这些知识对我来说具有重要的意义，因为在我们身边，很有可能会遇到身边的朋友或家人出现心理健康问题，我们应该尽可能地提供及时的支持与帮助。通过这次课程，我学会了如何识别心理健康问题，并且掌握了一些有效的急救方法。这使我感到责任重大但同时也有信心面对这些挑战。

接下来，在线心理健康培训课程的第四阶段，我学习了一些常用的心理调节方法和自我管理技巧。课程通过讲解和示范，教授了许多实用的心理调节方法，例如深呼吸、积极心态培养、放松训练等。同时，课程还介绍了一些自我管理的技巧，例如合理安排时间、充实自己的生活等。这些方法和技巧不仅在应对压力时有帮助，更能促进个人的心理成长和发展。我通过课程的学习，意识到要健康地度过每一天，需要积极地调整自己的心态和态度。

最后，在线心理健康培训课程的最后一个阶段，我进行了实践操作和心得总结。课程组织了一些实践活动，例如小组讨论、案例分析等，让我们将所学的知识应用到实际中，并分享心得体会。通过这些实践活动，我更好地掌握了课程内容，并且意识到将心理健康的理论应用到实际中并不容易，需要我们不断地学习和实践。在这个阶段，我也总结了自己的学习心得，提出了一些进一步改进的建议，希望能够对未来的心理健康培训课程有所帮助。

通过这次在线心理健康培训课程，我深刻认识到了心理健康的重要性，并且学到了许多宝贵的经验和知识。我将积极应用这些知识到我的生活中，不仅关注自己的心理健康，也关心和帮助身边的人。我相信，只有拥有健康的心理状态，我们才能够更好地应对生活中的困难和挑战，过上幸福健康的生活。

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！