# 心理咨询师培训心得体会（优秀15篇）

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-05-23

*总结心得体会可以让我们更好地反思过去的经历，为未来的工作和学习提供借鉴和启示。那么怎样才能写出一篇较为完美的心得体会呢？首先，要反思自己在学习或者工作生活中的收获和成长，深入思考自己的感悟和体会。其次，要结构清晰，言之有物，突出重点，避免空...*

总结心得体会可以让我们更好地反思过去的经历，为未来的工作和学习提供借鉴和启示。那么怎样才能写出一篇较为完美的心得体会呢？首先，要反思自己在学习或者工作生活中的收获和成长，深入思考自己的感悟和体会。其次，要结构清晰，言之有物，突出重点，避免空洞和泛泛而谈。同时，要注重语言的准确性和表达的清晰度，做到语句通顺、表达准确，避免使用口语化和模糊的表达方式。最后，要注意审查和修改，检查文章中可能存在的语法错误、拼写错误和逻辑不通之处，力求语言流畅、条理清晰、逻辑性强。通过阅读这些心得体会，我们可以进一步完善和提升自己的写作和思考水平。

**心理咨询师培训心得体会篇一**

我有幸被我所选派参加了省局组织的心理咨询师实操培训班，经过这一周的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理咨询师各种实操技能，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会:。

一、我不仅学到了一些心理咨询师实操技能，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。

二、在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

三、如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚我们管教工作责任重大，并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。

**心理咨询师培训心得体会篇二**

2024年8月16日至8月27日，在学生处的组织下，我系三名辅导员来到了中大培训中心进行了为期十二天的三级心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅，培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有心理咨询师培训学习心得了形象的理解。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名辅导员，所面对的是高校学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于大一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。离开了家庭，离开了自己生长的地方。纵然是在高中时期表现十分优秀的学生，可是来到大学后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要辅导员对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名辅导员，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

咨询师面对来访者是没有对与错之分的\'，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是辅导员，是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出自己的真实想法，这对辅导员的思想心理辅导工作也是极有便利的。

做了一年的辅导员工作，对学生的了解也越来越深入了，也越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，为了能拿奖学金而拼命读书。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是个独行侠。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要辅导员的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞，也为我日后工作的顺利开展增强了信心。

**心理咨询师培训心得体会篇三**

20xx年5月22日至29日，我有幸参加了xxx心理咨询技能培训班，与来自西藏、四川、重庆、广西、贵州等总队的心理咨询师共同学习、交流经验。通过七天紧张而又充实的学习体验，我与各位同学一起，既学习了技能，提升了素质，又开拓了思路，明确了目标，在学习过程中，收获很多，在此与各位读者做一个分享，希望对大家有所启发。

20xx年底，我参加了xxx的心理咨询师资格考试培训，虽然顺利结业并考取了执业资格证书，但受限于培训的时限性与应试性，回到单位后并没能充分的将课本上的理论运用到工作生活当中，只是把一些常用的心理健康知识运用到调适自己、调整人际关系、服务自身工作上。更多的是开展心理健康知识宣讲，对基层部队存在的心理问题并没有进行有效的介入和引导。我想这一方面与自己工作的积极性主动性欠缺有关，另一方面也是因为仅仅把知识停留在书面上，在面对具体的心理问题时，不知如何照准切入点进行有效介入、采取何种方法进行有效疏导有关。此次培训，通过各位老师的精彩讲解和亲自示范，我重新复习了学过的重点内容，各位老师着重对心理咨询过程中的具体操作方法进行了深入浅出的讲解示范，进一步将理论知识与实践应用相结合，使我对在面对求助者时如何介入和进行有效干预有了一个较为直观的理解。在短短一周的学习时间里，解亚宁教授、陈嵘教授、蒋忠亮主任、任忠文主任、董芮依老师等专家分别为我们带来了短程焦点解决技术、认知行为疗法、心理调控快速导入、心理危机干预实务、早期精神障碍识别、心理剧与心理治疗等方面的课程。授课过程摆脱了以往培训老师在上面讲，同学在下面听、记的形式，更多采用了体验式教学和行为训练，老师和同学们打成一片，身体力行，用幽默风趣的活动和示范教学，给我们传授操作方法，这种方式极大激发了同学们的学习热情，也让我们感同身受的理解了如何在工作中运用相关技能开展咨询和干预，为下一步开展好基层部队心理健康服务工作奠定了基础。

在之前的工作中，无论是开展团体心理宣教还是单独来访者的心理咨询，我们更多是照本宣科，根据书本上的方法步骤，一视同仁的开展工作。通过这一周的技能培训，老师们带领我们领略了许许多多的心理工作方法，这些方法不一而同，不能说孰好孰坏，老师们也一再强调，要具体情况具体分析因人而异的选择合适的方法。心理咨询是与人打交道，最难以把握的就是人的心理，因此，如何选择合适的方法进行疏导，不仅要靠咨询师细致入微的观察，更要培养自己发散性的思维，如何引导来访者进行自我探索，才是永恒的主题。例如在心理调控快速导入这部分授课中，老师就强调，我们加以引导的，不应该局限于来访者描述的内容，而是要引导来访者关注在不同状态下的自身体验，要让他们尝试之前没有实践过的做法，在做的过程中引发感悟。我想，这种观念上的改变，正是我这次培训收获最大之处。

当前，bf工作任务繁重，尤其是我所工作的xxx总队，边境线长、接壤国家多、民族构成复杂、边境管控形势严峻，官兵在日常执法执勤工作中，时刻面临高强度的工作压力和人身安全威胁，而且现役部队的工作性质导致对家庭的投入相对缺乏，部分官兵出现了一些心理问题，即影响了个人和家庭的幸福，也影响了正常工作的开展。虽然各级纪检保卫部门一直对官兵的思想问题进行疏导，也陆续建立了心理健康工作机制，但是一直以来，官兵对心理咨询有一定的偏见，认为“心理咨询是治疗有病的人”，更有一些人认为“做心理咨询的都是心理有问题的人”，这些看法一定程度上影响了心理咨询工作的`开展，影响了心理疾病预防和心理危机干预机制的建立。当前，部局、总队以及各支队级单位党委对心理工作高度重视，以xxx总队为例，总队每年都会组织心理咨询师资格考试培训，为基层培养了一大批具有执业资格的心理咨询专业技术人才，总队党委更是投入大量经费，在各支队级单位建立了心理健康服务中心，规范了心理咨询室、心理宣泄室等场所，配备了减压设备、宣泄设备、测评设备等工作设施，可以说从组织领导和经费分配上都是付出极大投入。这一次部局更是以xxx为单位，组织各个总队的心理咨询师齐聚一堂，聘请心理领域的知名专家为我们授课，这让我们深切感受到各级党委对心理健康和心理咨询工作的大力支持，使我们获得了做好这项工作的强大动力，增强了进一步开展好这项工作的信心和决心。

虽然此次培训学习了很多心理咨询的操作技术，但是心理工作面对的情况是多种多样，不是照搬一两种技术就能解决的，下一步工作中，我将以此次技能培训为引领，举一反三，活学活用，把心理健康知识教育宣传的普遍性、个别心理咨询交流的直接性和团体心理咨询的独特性有机结合起来，主动学习和综合运用各种技巧，针对不同的问题和方面，开展不同的心理健康服务和团体训练，确保官兵始终保持团结协作、勇往直前、精神蓬勃的良好面貌，以更好的心态投入到工作和生活中去，推动bf工作和官兵个人生活都取得健康良性的发展。

**心理咨询师培训心得体会篇四**

最早接触心理学知识是在十六岁正值青春懵懂之际，被心理学那神秘外衣所吸引。

最初接触心理咨询是在几年后，当社会变得越来越复杂多元，当人际关系日趋敏感而世俗，家庭、生活、工作有一种无形的压力迫使我不知不觉地想去探寻一种能量，让我更加胜任我的工作，让我和这个多元的社会更加和谐，让人际关系更加友善，让我的家庭生活更加美满，摸索了很久，思考了很多，终于明白，那就是要找到一个更好的自我，这也是我来培训的目的。

十九天的培训，对于我来说是很辛苦，但还是觉得过得太快了。虽然没有让大家认识我，但却认识了那么多各行各业，性格迥异的学员，还聆听了那么多心理门派的名家大师的字字珠玑，尤其感谢张业祥老师让我的不惑之年茅塞顿开。让我明白了咱要“活到老，学到老，开脑洞到老”。多才多艺，文武双全，独一无二的张老师，我喜欢。

这短短的十九天里，从基础心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学、测量心理学、咨询心理学到咨询技能、诊断技能、测量技能。可以说，一路走来，我学得好辛苦，可我却学得很充实。

虽然长时间的听课已经是几十年前的事了，但我依然听得两眼放光，学得津津有味。无论是资深，极具亲和力的陈教授，才貌双全、技艺超群的才老师，执着敬业、接地气的李老师，沉稳淡然、秉承张氏门派风格的郑老师，绞尽脑汁、苦口婆心给我们讲解测量的刘博士，尤其是我最最喜欢的优雅、美丽、博学、宁静、温柔的还夹杂着些许小可爱的杨老师无不给留下了深刻的印象，带给我陪伴永生的回忆。

学习期间，每天晚上我都把我白天的收获，把一些新知识、新观点在空间记录下来，我的朋友们在每天等着我更新空间，真可谓是“我在南大学心理，我的朋友在我的空间学知识。”我在南大被老师开脑洞，我在空间给朋友开脑洞。呵呵，心理咨询师培训让我找到更好的自我，让我的家人，朋友，学生更幸福。

最后，还有几句话，如果我没有说，我永远无法原谅自己。那就是：感谢热情贴心的林老师，感谢辛苦美丽的杨老师，还要感谢从未谋面的善良亲切的何老师，培训因你们而更精彩。

**心理咨询师培训心得体会篇五**

对于心理咨询师这个职业，我一直觉得很神秘，在书店中经常看到类似于“读心术”这样的书，总是觉得不可思议，但又是非常向往，试想一下，如果我能够了解所有人的心思，预测他的一举一动，那将是一件多么牛的一件事情。

其实真正让我打算学习这门知识的源头，还是自己的家庭生活，我现在的孩子上小学一年级，因为是小女孩，以前总是特别乖，但是去年开始有了很大的变化，有些叛逆，还敢顶嘴，我有时气不过就开始上演家庭暴力，可过后又非常后悔，总觉得特别内疚，亏欠孩子，每次都是这样，不打忍不住，打了就后悔，自己内心十分煎熬痛苦，直到有一天，和我的一位朋友聊起来，她强烈推荐我去学习一下心理咨询师，她说她自己已经学习了7年，现在是国家二级心理咨询师，她说学习这门知识可以更好地与人相处，可以使自己变得轻松快乐等等，如果学习好的话，还可以参加全国举办的心理咨询师考试，可以拿到相关证件，在当今社会，多一项技能总是好的。于是我就心动了，在20xx年3月19日到5月11日这段时间，我有幸参加了甘肃太昊职业培训学校举办的第十八期三级心理咨询师的培训学习。

培训开班仪式的当天，我见到了慕名已久的甘肃太昊职业培训学校校长莫兴邦，他有很多头衔。首先是开场白，莫校长知识面很广，见解独到，让我受益匪浅，尤其听到莫校长说“救人须自救”，我觉得从心理上达到了共鸣，我更加坚信我要努力学习，可以自我“救赎”，使自己内心有个升华，可以更好地在家庭、单位做好自己分内工作，扮演好自己的角色。

学校很贴心地为学员提前发书，以便学员们先开展自学，学校整体学习时间安排在每周的周一到周四晚上，周六周日白天，由于个人工作原因，未能去现场听课，感觉有些遗憾，但是学校把每个老师的讲课录音上传到qq群中，方便学员们下载收听，培训老师首先从基础心理学讲起，依次是发展心理学、社会心理学、变态心理学、心理测验和心理咨询，最后是心理技能，每个老师都有自己独特的风格，每节课听完都有收获，在5月2号、3号，学校为大家请来了南京大学的高学德博士，为大家串讲了一下所学的内容，之后再5月11号莫校长页亲自上阵，为学员们答疑解惑，莫校长为人和善，客气有加，很受学员们的喜欢。

到了5月17号，考试的日子到了，我们来到了西北师范大学，这里是国家职业资格全国统一鉴定兰州考点，早上八点半到十点是职业道德考试，十点半到十二点半是职业技能考试，考试是检验自己学习效果的最好办法，我有信心。随后在田家炳教育书院我们第十八期的学员们合影留念。

回想前两个月的点点滴滴，竟有些感动，工作9年了，从来没有这样充实过，感觉又回到了上学那会儿，心里满满的······在今后的工作学习中，我还将继续努力，学以致用。

**心理咨询师培训心得体会篇六**

我想到了“盲”和“拐”这两个字的造字：“盲”，上下结构，上面是“亡”，下面是“目”，就是失去目力，就是失明。“拐”，左右结构，左边是“提手”旁，右边是“另”，就是另一只手。盲人与拐，盲人需要手，需要另一只手。

在我们的现实生活中，不仅仅是盲人需要手，需要另一只手，就是我们明眼人也需要一只帮助、援助的手。我们明眼人也会有“盲目”的时候，也会有“失明”的时候，也会有“盲从”的时候，也会有“盲断”的时候，当我们“视而不见”的`时候，当我们被假象蒙蔽的时候，当我们出现错觉的时候，我们也需要拨开云雾迷团的帮手。不管这只手是有形的还是无形的，不管是男人的还是女人的，不管是年长的是还是年少的，这对于一个“盲者”来说，都是有助的。

在人生的旅途，道路坎坷不平，雨雪风霜、严寒酷暑又时常相伴，如果没有另一只相伴相助的手，要想走完人生的旅途是难以想象的。我们每个人都应该心甘情愿地为别人作“拐”，因为，帮助别人就是帮助自己;而当别人为我们作“拐”的时候，我们都应当心存感激，因为，我们的心灵深处被植入了一颗爱人的心。

我们教育工作者面对着的是需要发展、正在发展、能够发展、渴望茁壮健康成长的学生，当他们的心迹偏离常态的时候，当他们的心智陷入困顿的时候，我们就应该及时地伸出信任的手，伸出关怀的手，伸出援助的手，伸出温暖的手，架起心灵的桥梁，抚平心灵的创伤。

每个人的人生旅途中都需要这样的一只手!

**心理咨询师培训心得体会篇七**

周末（5月23。24日），在教育局、活动中心乌老师的组织下，我旗几十位心理咨询师及各中小学、幼儿园分管心理健康教育的领导来到乌一中进行为期两天的培训，这次培训真是令人受益匪浅。培训期间，老师在讲解知识的同时，还结合了自身的经验案例，让我对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。培训的吕老师从四个模块开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能、评价等心理学知识。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询对象是心理正常人群中不健康的。在这期的培训中，我受益颇多，感慨万千。

近几年来，心理咨询工作引起了基层中小学、幼儿园的`高度重视，工作自然成了新时期教育工作的排头兵与特种兵。要做好心理咨询工作就需要有一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在教育局领导高度重视下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班仪式上，我旗教育局局长肖海福同志作了重要讲话，苏雅拉图老师专门部署了相关工作，学习期间对我们的学习情况还经常过问，充分展现了上级领导对基层的关爱之情，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

这次培训，大家一致认为，收获太多。培训前，我们进行预习；培训中，我们认真听课，记录笔记；培训后，继续大量的习题练习，发现不懂的地方或有疑问的地方，及时向老师或学员请教。觉得学习心理咨询，还能学习到很多与我们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益颇多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，促进自我成长，提升工作理念等方面有了很大的提高，并在服务意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。

**心理咨询师培训心得体会篇八**

今年的1月至5月，我有幸与参加了大连市师范进修学院组织的三级心理咨询师的培训学习，并于5月21日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

心理咨询矫治工作，一直是新中国监管场所教育人、改造人的重要工作内容之一。近几年来，青少年由于心理障碍、性格偏执所出现的问题已经在社会上引起了高度的重视，作为一种为青少年积极健康成长保驾护航的手段，心理咨询自然成了新时期教育引导工作的排头兵与特种兵。要做好心理咨询工作就需要一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在大连市教育局及我校领导的.高度重视下，我有幸参加了这次心理咨询师培训。开班之前，主办学校领导专门部署相关工作，为这次学习提供了便利的条件和舒适的环境，学习期间校领导对我的学习情况还经常过问，充分展现了对年轻教师成长的重视和关爱，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让我深深为之动容，温暖着、激励着我。

本次培训主要由大连市师范进修学院负责，担任本次培训授课的老师都是在国内享有很高知名度、经验丰富的专家学者。在每位老师的教学过程中，学员们彻底被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染，将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使同学们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的盛宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

这次培训，收获太多，我像一个永远不知道满足的学生一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多与我的教学工作、个人的精神生活都有很大帮助的知识。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，提升工作理念，并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。同时，我也信心备至，期待着将所学的技能有效地应用在今后的工作中，促进教育教学效果更上一个新的台阶。

**心理咨询师培训心得体会篇九**

11月24日以来，根据市局安排，我参加了全市心理咨询师\"团体心理咨询、行为训练\"业务技能提升培训班，通过四天培训班的学习体验，我收获很大，提升了自己，学习了技能，开拓了思路，明确了目标，进一步增强了做好民警心理健康服务工作的信心和决心。

掌握工作技巧，进一步提升了自已的心理健康能力。

以前参加过的很多各式各样的培训班，培训就是老师在上面讲，我们在下面认真的听、记。讲和听的大都很烦躁，内容枯燥，学到业务技能，都是一知半解。这次培训采取的是体验式教学和行为训练，老师和我们打成一片，身体力行，用幽默风趣的活动，给我们传递信息，活动结束后进行点评，让队员说明感受和体会，从活动中让我们感受了不同的道理。\"水果蹲\"、\"大风吹\"、\"我是谁\"在活跃的气氛中互相认识和了解，\"信任之旅\"增加了对他人的信任和接纳，\"车轮滚滚\"、\"铁甲斗士\"\"蛟龙出海\"强化了互助合作的意识，增强了团队的凝聚力和创造力。而高空\"急速追捕\"、半空\"信任背摔\"则挑战了自我，增强了自信心、责任感和合作精神。通过这此培训，进一步提升了我们的心理健康能力和水平，也学习了一些团体心理辅导的基本技巧，为下一步开展好心理健康服务工作奠定了基础。

化支持为动力，努力开创心理健康服务工作的新局面。

当前，市局和县局党委对心理健康服务工作高度重视，县局党委在全局组建了心理健康服务团队，建立了心理健康服务站，并且投资为服务站和大桥派出所心理减压室配备了减压设备、宣泄设备、测评设备等工作设施，我们县局的所有咨询师一定会把各级领导的支持变为工作动力，积极主动的开展好民警心理健康服务工作，提高民警心理健康能力和水平。

优化方式方法，不断提升工作的针对性和有效性。

虽然这次培训学习了一些团体心理辅导的技术，但是心理健康工作面对的情况是多种多样，不是照搬一两种技术就能解决的，下一步工作中，我们将以这次业务技能培训为引领，举一反三，把心理健康知识教育宣传的普遍性、个别心理咨询交流的直接性和团体心理咨询的独特性有机结合起来，主动学习和综合运用各种技巧，针对不同的问题和方面，开展不同的心理健康服务和团体训练，培养民警与他人相处及合作的能力；加深民警对自我的了解，增强自信心，开发心理潜能；增强民警的归属感、责任感和凝聚力，确保民警始终保持团结协作、勇往直前、精神蓬勃的良好面貌，以更好的心态投入到公安工作和日常生活中去，推动全县公安工作和民警家庭幸福都取得健康的发展。

**心理咨询师培训心得体会篇十**

能从事心理学研究的人，除了情商要高于常人，很重要的一点就是要对情绪敏感，要具备管理情绪的能力，正所谓能驾驭情绪的人可以影响到别人，而无法驾驭的人反会被别人所影响。读书时代的谭洪岗为没有目标没有信心苦恼过整整8年，而现在她终于成为了一个驾驭情绪的多面手。

回忆起大学的那段时光，谭洪岗说十八九岁的时候个人主见差了一点，屈从了父母替自己做出的选择，上了一所自己不喜欢的大学，念了一门学校调剂的专业——地球化学，两者都不是自己的喜好，使得那个曾经怀揣着进入浙大中文系深造梦想的文艺女青年彻底梦断。

很多时候，起点也许并不是那么重要，重要的是最后抵达了哪里。大学时候班上同专业的4个女生都一样，没有一个是出于主观意愿想要学习这个专业的。大学时候的谭洪岗状态跌落到了谷底，为了扭转这种失落，考研时的专业她毅然选择了心理学，追及原因，她说可能就是当时藏匿于心底的有关对心灵神秘力量的好奇所驱使。做不喜欢的事情是走不下去的，那么就该让自己去做感兴趣的，而这一次“跨界”不仅让谭洪岗实现了自我驾驭，也让她最终发现自己是多么适合做心理咨询这一行。

冗长的说教只会适得其反。

每天生活在这物欲横流的浮躁氛围中，我们常常要面对各种来自人际关系和工作关系的困扰，而处理这些问题，选择途径是很多的，你可以通过旅游，去新的地方让自己豁然开朗，或者听听音乐、跳跳舞、看场电影、聊聊天让自己得到排解。但是，如果你用两周的时间把上述方法都尝试了，坏心情仍旧挥之不去，看不到有好转的迹象，这时候你就需要考虑心理咨询师了，谭洪岗在工作中处理的最多的就是这种短程心理咨询。

当事人，是到谭洪岗这里进行心理咨询的人的统称，这些当事人包括享受精神福利的企业员工和一些心理处于亚健康的人，在他们面前，谭洪岗无形中扮演起了“知心姐姐”和“情感热线”的角色。从怎么谈恋爱到怎么处理分手;从怎么经营婚姻到如何向前夫讨债;从怎么管理下属到如何面对上司;从怎么管理压力到如何规划职业生涯……听着各种各样的故事、剥离着各种各样的关系、梳理着各种各样的脉络、矫正着各种各样的心态，在这个过程中谭洪岗被练就成了一个处理情绪的多面手。其实，每个人心里都有一个死角，自己走不出来，别人闯不进去，但是谭洪岗却有着一套“芝麻开门”的咒语，能够帮人找到心结。

“大道至简”是谭洪岗处理情绪、走进当事人心底的杀手锏，似乎任何复杂的心理斗争和情绪，在她三言两语的分析之下都能瞬间释然，不是谭洪岗有多么能掐会算，而是因为我们时常缺少的是被他人提醒。如何在这个世界上轻松满足的生活，为自己尽力的同时还能做到为别人着想，这是谭洪岗为人处事的基本信条。

生活中遭遇的每一件事情，无外乎两种，一种天意、一种人为。对于天意的部分是你我都无法决定的，那就只有顺其自然、顺势而为;而对于人为的部分，要弄清楚事态谭洪岗只需要问这样几个问题：你想要的是什么?你为此已经做了些什么?接下来，双方便可以探讨，当事人还能做些什么?明白要什么，并让所有行动与需求一致，各种难于规整的心绪往往都会在这之后迎刃而解。冗长的说教只会适得其反，很多时候人往往最需要是被提醒，有些东西你想不到，而作为旁人稍稍帮你打开一下眼光和视野，很多问题就会变得不难处理。正因为我们都不完美，所以才会更需要彼此，这也是谭洪岗最想要提醒我们的。

做一个内心纯净的旁观者。

想要让自己也能达到旁观者清的境界，谭洪岗有这样四计良方：不怨天、不尤人、不迁怒、不二过。每天我们都会因为经历了不同的事情、见过了不同的人而被激发出很多种情绪，产生出或者愤怒、或者烦躁、或者自卑的表现。在大多数当局者的眼里，这就是一种烦恼，但在旁观者谭洪岗看来，这一次次被激发出来的激烈情绪恰是一个个能让我们成长的契机。

当局者的烦恼从何而来?日常的生活工作做的都是头脑的思考，还有很多感受是源于内心，一个在脑、一个在心，当思考和感受很难达到一致的时候，往往就牵制了我们的行动力，烦恼也就伴随着犹疑不决和举步维艰悄然而生，最终吞噬了你所有的快乐。

如何能像她一样做一个内心纯净的旁观者?谭洪岗给出了这样的建议，尝试着把你的所有情绪都留在刚才的那个位置，全身而退站到另一个位置，回看处于那段纠结中的自己是多大，是和现在的年龄完全一致，还是要小很多?若小很多，就在当下，以今天的智慧和力量爱并接纳为情绪所困的内在小孩。因为只有那些心智成熟、和实际年龄一致的人才能轻松快乐生活。

快乐的人，通常都有这样的特征，他们有着成年人的智慧和力量，身上还带着小孩子的活力和热情;而不快乐的人，通常则是当好奇和热情消退的时候，本该有的智慧和力量又都没有累积起来。不快乐的人往往会是为愤怒而恼火、为烦躁而慌乱、为自卑而卑微。而快乐的人会劝慰你何必用别人的错误惩罚自己;何必用自己的过失折磨自己;何必用别人的长处诋毁自己。

转载自 FAnWeN.chAZidiAN.cOm

每个人都有潜在的能量，只是这些都已经被惰性所消磨。激发出内心那个沉睡的真我，这就是谭洪岗和我们玩的一场盗梦游戏。心理专家不是魔术师，你有所不知的是他们在成为心理咨询师之前也都有过被治疗的过程，回忆起被催眠、被帮助整合内心的经历，谭洪岗说要感谢心理学恢复了她与父亲之间的那段感情连结。

在谭洪岗很小的时候，因为工作原因父母分隔两地，在她的记忆里甚至没有小时候被父亲抱过的画面，以致后来很长一段时间都感觉和自己的父亲不是很亲近。直到接触了心理学，才让她明白了造成她对父亲许久以来的质疑源自亲子连结中断。过去的情绪就如同一个个包袱，现实中会有相当多的人像曾经的谭洪岗一样在背着各种各样的包袱往前走，但是如果这些负担可以被看到、被放下，立刻就会变得轻松很多。

即使是心理咨询师也会生气、也会失控，因为她也会面对这个贯穿人生恒久不变的主旋律，感情。一个会读心的心理专家也会被别人迷惑?一个能管理情绪的心理咨询师也会被感情难倒?能解决别人的问题，未必能治愈自己的病灶;能宽慰别人，未必能排解自己。当谭洪岗放下纠结、静下心来重新审视感情，才发现曾经的自己是多么像一个执着的小孩子。而出口仍是，在当下，送给当初的自己和对方无尽的爱、尊重与光明。

加倍爱自己。

幸福往往不是因为从别人身上获得的多了，而是恰恰与人计较的地方少了。如果你正经历感情的困苦，不妨听听谭洪岗这个过来人的意见，如果当你察觉对方不够爱你的时候，你要做的就是加倍爱自己，这有可能是你从来没有做过的，但如果你可以做到，你将能感受到一种和以往不同的力量。不要小看藏在身体里的力量，我们的潜力比想象力还要大，很多时候就连我们自己都已经忘记了这些。

无论之前的自己有多么不堪，全新的一天仍然会等待着我们来证明自己。纵使谭洪岗无法把所有人的经历都预先体验一遍，但她相信每个人都是有潜力的，她会给每一个当事人重建内心的契机。或许是出于职业习惯，谈话中我终于还是被谭洪岗不经意地当成了治疗对象，问题是关于寻找自信。你在什么时候表现的很有信心，你在什么人面前会没有自信，一正一反两个问题下来就连我自己都有些凌乱，究竟我的自信有多少底气。面对我的困惑，谭洪岗只是用她惯用的方式，讲了这样一个故事试图给我启迪。

故事，是心理咨询师最顺手的道具，不下结论、没有判断，一切深入浅出的道理都由当事人自己去感悟，心理咨询师不会去拯救谁，因为他们相信每个人都是有力量自救的。如今听谭洪岗重提丑小鸭的故事，我才发现许久以来竟把它误读成了一个励志故事。素以为丑小鸭因为出身不好，而发愤图强、寻找自我最终变成了白天鹅，其实故事却是要说，丑小鸭发现它本来就是一只白天鹅。虽然被误读的道理并不会影响故事本身的励志意义，但谭洪岗却从心理学的角度佐证了一点，假使你自己真的知道你本来就足够好，非常宝贵，那么当你面对任何一个人的时候都不需要有自我怀疑和不确定。

有时候人应该难得糊涂一点，但谭洪岗宁愿选择活在当下、活的明白。做人凡事要静，8年心理咨询的生涯，谭洪岗一直静静努力、静静收获、不慕繁华。平凡的生活让谭洪岗拥有了一颗平常心。她深信，每个人都来自同一个源头，人生而平等，和后天夹杂的名利权势、身份地位毫不相干，当忽略了这些人为的不平等，用平常心去看人，就会发现你在一个乞丐面前并没有什么可骄傲的，在一个位高权重的人面前也没有什么好自卑的。

谭洪岗欣赏的境界是要追随你内心的声音。她一切随缘，不过度、不强求，就像当年因为翻译契机，收获了一段电影与心理学的激情碰撞;她一切随心，不抱怨、不慌乱，做擅长并且喜欢、心甘情愿的事情，在每一天创造着属于她的幸福。

有些人经历过很多，也有些人是见证过很多人的经历，形形色色的人物、悲欢离合的故事串联起了谭洪岗的职业生活。走今天的路，过当下的生活，不负重心灵、让脚步轻盈。优秀的人多如牛毛，但真正幸福的人却凤毛麟角，成功只有一种，那就是像谭洪岗一样把简单明了当成是人生的底色。

**心理咨询师培训心得体会篇十一**

这次活动最大的领悟，就是究竟何为“不管来访者的事情，关注他的情绪”。就像合理情绪疗法中的abc理论一样，引起来访者情绪的\'不是事件，而是事件背后的不合理观念。同样，我们在看到来访者的情绪时，需要看到他里面运作的心理机制，而非指导他去怎样做。心开了，路就通了。可谓你若盛开，清风自来！

**心理咨询师培训心得体会篇十二**

8月12日，徐老师授课的心理咨询师培训结束了。回想6月21日，我正式加入大集体那天，已是整整两个月，不免慨叹光阴如梭，百感交集。

临近尾声，尚老师在发表培训感受时说了这样一句话，感触特别深：徐老师给大家上课的这些日子，虽然很短暂，但却是在大家二十几岁时，送上的一份最好的礼物!此言着实道出了我们每一个学员的心声。

人说，学心理学的人多少有些心理问题，在正常的学习生活工作中，被心理问题困扰自己没办法去排遣。真正心理健康的人，一般都不会刻意去研究。自认为，所言颇具道理，因为，我的选择就很好的证明了这一观点。

心理咨询师，一个局外人看来光鲜无比的职业：无须朝九晚五的在外奔波，无须耗费体力，似乎只要开开口，动动唇，与人说说话就能拥有不菲的回报。事实上是否真的如此轻而易举?恰恰相反，心理学不容易学，而想要从事，并在实际工作中真正能达到游刃有余境地，难度堪比登天。

通过这段时间的培训，我认为，实操中纷繁各异的技能先撇开不说，仅一些基础知识(如社会心理学，发展心理学，变态心理学。。。)要完全牢记掌握，就足以让一部分人望而却步，何况还涉及生理学，解剖学，内科学，外科学，儿科学，妇产科学等医学诸多方面的全面了解。这也让我更加清楚了这一点：为什么国内的心理咨询行业始终发展不起来;为什么心理咨询师的供给缺口那么大;为什么为数不多的心理咨询师队伍中还存在严重的良莠不齐;为什么那么多人兴致勃勃进来最终坚持不下去而选择退出。。。

面对同样的一个问题户，旁人惯有的劝说开导何以无效果?甚至起相反作用?为什么经过心理咨询师之手就有了改观，有了起色，从而使问题户重新归位于正常的社会角色?技术!心理咨询，心理治疗有它专门的技巧，技能。绝非你想当然那么容易。

所谓学得越深入，问题就出现得越多。总结我在培训期间的欠缺之处，具体归纳有几下几个方面：1.课堂课程结束后，未定期温习回顾与整理，使得在整个结构上把握不够，条理非百分百清晰，各大块的一些理论和方法以及部分基础的需要识记的内容没达到真正掌握;2.实操，缺少练手的机会，感觉这一关难度比较大。虽然通过徐老师课堂上详细的讲解，已能理解各种疗法的特点，优势与作用(如催眠，现实疗法，个人中心疗法，理性情绪想象技术，系统脱敏。。。)但是，要在真正实践当中，显得很没头绪，不知所措，力不从心。很慌乱，决定不了该采用哪种或哪些疗法才是最及时有效，最恰当的。3.自身。对照心理咨询师必须的一些素质：助人之心，心理健康，敏于反应，心态开放，言语娴熟，经验丰富。差距真的还很大。

当然，我想，发现问题也不是坏事，最起码知道了自己的薄弱环节，知道了下一步，该在哪些方面花大力气，从而更加有针对性地去学，查漏补缺。老实说，在短短的培训日子里，真的是收获了很多，不管是专业的知识，还是自己在这过程中出现的不足，这都是一种收获，很珍贵。特别是，当我还停留在对“心理咨询”想当然的时候，还犯着常人惯有的低级错误认识时，徐老师，让我如梦初醒。最起码，脱产班的学习，我现在能说出心理咨询到底是怎么回事，能理解它的特点，它的任务，它的各种形式，一般过程和种.种原则，不会再像外行人一样只懂看热闹，只看了表却不明其里。这一点，让我找到了感觉，特塌实!

学习，并非就要从事，特别是对于心理咨询这一特别的，高标准的职业，并不是人人都适合。最重要，最关键，也是我们最希望的，是能在以后的生活，学习，工作中遇到困难挫折产生心理困扰的时候，自己会去调整，解决，不再彷徨无助，也少走弯路。人的一生中最大的对手就是自己，把自己的问题安置办妥了，人生道路其它的问题就都不再是问题。

还有两个月，我就真正步入20周岁了，感谢徐老师，在我的人生转折口为我指明方向!

**心理咨询师培训心得体会篇十三**

一个偶然的机会，我拜读了毕淑敏的《女心理师》。读完后，对于主人公女心理师贺顿我到没什么兴趣，但是我对她所从事的工作产生了浓厚的兴趣。因此，进一步学习心理学知识，抑或是也做一名心理师，成为我下一个梦寐以求的心结。也许是心想事成吧，今年暑假听老公说有个心理咨询师的培训班，我欣喜万分，于是就跃跃欲试地重新拿起厚厚的书本，开始心不在焉地翻看起来。

随着考试月份的临近，我走马观花式的学习方式受到了挑战。加上我繁忙的工作，白天几乎没有多少时间看书，只能利用晚上回家后，给孩子辅导完作业后才正式开始。于是看书的速度和做辅导题的速度提高了很多倍，但是要掌握的知识点却依然还是书上的印刷体。不懂和难以理解的部分，就期盼着能抽出些时间请教专家讲解了。着急，上火，发脾气。我女儿说我：“你就是心理咨询师考试考了100分也没用，看你那样子，总发火”。我知道这样的心理冲突，当时也难以排解，不过以后尽量避免，最好不再伤及无辜。

这样的日子维持了2个多月，我也在看书复习、工作以及生活中，一点一滴的接受着心理学知识带给我的欣喜和快乐。着急上火的日子也逐渐得以缓解。在心理学基础知识中，发展心理学、社会心理学和变态心理学对我来说属于新的领域，因此我的学习感受更加深刻。再加上郑教授随时随地的人物分析，使这部分的知识更是活灵活现，栩栩如生，印象深刻，实用有效。

临近考试之际，我下了狠心请假去听辅导。以前读书上的章节和做过的题目，经过老师的再次梳理，似乎有了些眉目，不清楚的内容也更加凸显。幸亏有热心、耐心的专家郑教授，给予了有效地专题辅导，分门别类的系统复习和指导，才使我慢慢的捡到些许自信。

考试来的很快，正如我期盼的那样，4个小时就结束了。如今，考试已过去了1个月，对于考试的结果我到没有太多的去想，似乎也已经遗忘。但是学习的过程我还是非常的怀念，怀念秉烛夜读的日日夜夜，怀念想睡不忍睡的痛楚，甚至怀念当时的坏心情。

现在，我经常有再次翻书的欲望，书里的某些章节还想再次认真的拜读，这次与考试无关，离生活很近，离快乐和充实更近。

**心理咨询师培训心得体会篇十四**

一直以来，在我心中，心理学是一门很神奇的学科，它似乎可以遇见未知的心理世界，而心理咨询师这个职业对我来说更是神秘又充满着吸引力。在书店经常看到关于心理学科的书籍，总觉得不可思议，却非常向往，试想一下，如果我能够走进心理学，用心理学的知识与学生交流，预测他们的言行，帮助他们解决学习、生活中的各种困惑;又或是帮助自己控制、排解工作、生活、情感上的一些小情绪，那是一件多么令人快慰的事。

今年的7月份，机会来了。由于株洲市教育局高度重视青少年的心理成长，为青少年积极健康成长保驾护航，特制定了培训心理咨询师的三年计划，而我有幸参加了株洲市教育局组织的为期五天的三级心理咨询师培训学习，通过几天的学习，我受益颇多。

本次培训主要由华夏心理辅导中心负责，开班之前，主办部门的领导专门部署相关工作，为这次学习提供了便利的条件和舒适的环境，学习期间市局领导经常来过问大家的学习情况，充分展现了对教师成长的重视和关爱，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让我深深为之动容，温暖着、激励着我。担任本次培训授课的老师都是经验丰富的专家学者。比如第一天讲学的曲伟杰老师，他用独特的“曲式”幽默和博学识广紧紧地抓住了参培老师的心，让我们时而哄堂大笑，时而蹙眉深思，时而埋头疾书，他为本次培训学习书写了一篇精彩的序章。第二天为我们授课的是邱霞老师，听黄越老师介绍说邱老师是第一期的学员，她的认真、好学感动而我们，也更加激励和坚定了我们要走上心理咨询师之路的决心，邱老师在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论和心理咨询师培训学习有了形象的理解。

接下来的两天，陪伴我们一起培训学习的是温柔优雅的徐明芳老师，她是一位资深历深的心理咨询师，也是一位善教巧教的老师。她知识涵盖面广，使我们学员在最短的时间内学到最多的知识，因为徐老师讲课时加上了很多的案例讲解，又为课堂增加了不少趣味，而少了传统学习的枯燥。已经五十多岁的蒋方老师为我们进行了网络学习指导，听她的课如沐春风，她的和蔼，他的乐观、耐心授教，让我们度过了一个美好而又很有收获的夜晚。总之，在每位老师的教学过程中，学员们彻底被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染，将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使参培老师们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的盛宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。当然这次培训，我也碰到了很多的困难。学期短，内容多，基本上是一、两天本书，有时候，晚上也不间断培训。这几天，每天晚上基本上要到12点左右才能休息，每天忙得像陀螺一样。现在回想起来，这恐怕是我有史以来参加培训最认真的一次吧!

这次培训，收获太多，我像一个永远不知道满足的学生一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多对我的教学工作、个人的精神生活都有很大帮助的知识。心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。曲老师和徐老师不断强调“学心理咨询是助人又自助的”，因为咨询师在帮助别人的同时也在自我成长。那我想，参加本次心理咨询师培训学习最先获益的就是我自己了。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，提升工作理念，并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。同时，我也信心备至，期待着将所学的技能有效地应用在今后的工作中，促进教育教学效果更上一个新的台阶。

**心理咨询师培训心得体会篇十五**

1、让来访者明确情绪困扰，才能配合咨询师超共同的方向走下去，否则都有可能陷入纠缠事件的泥潭中纠缠不清。

2、与咨询目标有关的具有积极意义的\'作业，看字面意思很容易，实际咨询中需要咨询师准确的共感，作业的作用是咨询效果的巩固或者延伸，所以作业的前提是取得咨询效果，作业是锦上添花。

3、当我做观察者时共感的能力明显优于做咨询师，这说明我坐到咨询师的位置时还是有焦虑，有我要帮来访者的执念。我愿意帮助你，陪着你，这是双方平等的关系。而我要帮助你，更像是一种居高临下指导的感觉。

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！