# 202\_年心理健康培训心得体会教师 心理健康培训心得体会(大全8篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-03-31

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。心理健康培...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**心理健康培训心得体会教师篇一**

。

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环。20\_\_年3月30日，经过襄阳市中小学教师心理健康与管理能力提升专题培训后，我深有感触，下面谈谈几点心得：

一、提高思想认识。

近年来，中小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、致力学科渗透。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。道德与法治课抓好心理疏导的教育；语文课以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、深化家庭教育。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们应及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康培训心得体会教师篇二**

在当今社会，随着压力和焦虑的不断增加，心理健康问题成为人们面临的严重挑战。为了提高个人心理健康水平和促进社会心理健康发展，越来越多的人开始关注并参加心理健康培训活动。我在最近一次的心理健康培训中获得了B证，并深有体会。

第二段：培训内容及体验（约300字）。

这次心理健康培训B证课程内容涵盖了心理健康的基本知识、心理健康教育的方法和技巧、常见心理问题的辨识和处理等方面。通过讲座、小组互动和实践等形式，我了解了各种心理健康问题的原因和解决方法，并学会了一些应对压力和焦虑的技巧。最难忘的是实践环节，我们被分成小组，在真实的情境中模拟了一些常见的心理问题，通过自己的角色扮演和观察他人的反应，我们学到了如何去感知和理解他人的情感，并提供相应的支持和帮助。

第三段：收获和体会（约350字）。

通过这次心理健康培训，我的视野得到了拓宽，对心理健康有了更深入的认识。我意识到心理健康问题不仅仅是个体问题，也涉及到了社交环境、家庭关系以及社会氛围等多个方面。在面对他人的心理问题时，我们需要有足够的耐心和理解，并提供合适的帮助和支持。此外，在自我保护和个人成长方面，我们也需要学会如何管理自己的情绪和压力，调整自己的心态和行为。

这次培训还让我认识到，心理健康的维护和促进需要长期的积累和坚持。仅仅参加一次培训是不够的，我们需要在日常生活中不断地运用所学的知识和技巧，并和同行进行经验分享和交流。更重要的是要培养自我意识，时刻关注自己和他人的心理健康情况，并及时寻求专业人士的帮助，避免心理问题的恶化。

第四段：对心理健康的看法（约200字）。

通过这次心理健康培训，我深刻认识到心理健康对个人和社会的重要性。心理健康是每个人应该关注和重视的问题，只有保持良好的心理状态，人们才能更好地应对生活中的各种困难和挑战。我相信，只有更多的人参与到心理健康的推广和教育中，才能建立一个更加和谐、健康的社会。

第五段：总结培训的启示和希望（约150字）。

通过心理健康培训B证的学习，我对心理健康有了更全面、深入的认识，并获得了一些行动的指导和技巧。我希望将所学应用于实际生活中，关注自己和他人的心理健康，积极传播心理健康的知识，以促进社会的心理健康发展。我也希望更多的人能够重视心理健康，参与到心理健康培训中，共同建立一个心理健康、幸福的社会。

**心理健康培训心得体会教师篇三**

我印象深刻地记住了一句经典的闽南话语———————“甘愿做，欢喜受。”是啊！也许你对教师这一职业有太多矛盾的地方，社会责任大，待遇一直很低，脑体倒挂严重……这些都是教师产生心理问题的原因。但是，我们作为一名教师要懂得自我调适自己的心理，通过学习，我知道原来心情也是可以自我调适，可以选择的。

“甘愿做，欢喜受”意思就是说，这是您自己选择的工作，就要培养对他的兴趣，培养对他的感情，有高高兴兴地投入，才有喜悦的收获，当您遇到困难时，你就会有坚忍不拔的意志力，对待工作、对待名利等等，就会不屑于较量，对待挫折，就会不悲观丧气，在工作中就能时时保持乐观向上的心理。

当然，要做到性格开朗，泰然处事，决非一朝一夕之功。但只要我们平时留意加强心理素质的培养，增强心理承受能力和行为的控制能力，努力克服自己性格上的弱点，凡事都能想开一点，我们就一定可以做到乐观向上，泰然处事。我的做法是：天天早晨洗漱完毕，面对镜子进行心理暗示——————“今天又是崭新的一天，开开心心是一天，愁眉苦脸也是一天，我为什么不选择开心呢。”

我们的工作是教书育人，当老师的，要真正把教书育人作为最幸福的事情。但是，假如我们始终处于自卑、自暴自弃的生存状态的话，职业倦怠就不可避免了。应该说，每个人的人生一辈子，都会有低谷和高峰期，作为有知识、有文化、有理想、头脑清醒的人，都是要追求幸福的，希望过上幸福的生活。所谓幸福是人们对自己生活满足程度的一种主观感受。幸福感是由人们所具备的客观条件以及人们的需求价值等因素共同作用而产生的个体对自身存在与发展状况的一种积极的心理体验。从形式上讲，幸福感是一种心理体验。这种体验并不是某种转瞬即逝的情绪状态，而是基于主体自觉或不自觉地自我反省而获得的某种切实的、比较稳定的正向心理感受。就教师个体的生命而言，教育教学活动占据了核心部分，假如在教育教学过程中寻找不到人生的幸福，那么他就找不到人生的幸福。

做个幸福的教师，既是教育事业的要求，也是教师个体生命的要求，就让教育者和受教育者一起幸福起来吧！自我认同和幸福感同属于人的精神世界，无法外在强制，只能是内发的，只能起于自我认同，终达于内心幸福。乐教乐育在于你对幸福的认同，与有朝气的学生在一起幸福快乐。

心与书交流，是一种滋润，也是内省与自察。伴随着感悟和体会，淡淡的喜爱在心中升起，浮荡的灵魂也渐回平静，让自己始终保持一份纯净而又向上的心态，不失信心地切入生活现实，装点生活。当我们以古典的心态对待学习时，春日的香花、夏日的小溪、秋天的明月、冬天的残阳，都将以更美好的风姿走进我们完美的生活。教师教学艺术的能力取决于教学经历、对教学模式的驾驭能力，更在于老师的精神修养。“运用之妙，存乎于心”就是这个道理。心在享受，艺术的造就就高。

学习后，有很多心得，想法也很多，希望可以自我调适自己以前心理问题和职业倦怠。我现在很清楚地知道，喜欢发现并赞美生活的人，总能发现生活中点滴的幸福，并善于把它传递给身边人。这种人是真正的成熟的人。真正成熟是以一颗感恩的心去接纳一切，包容一切，并学会重新去热爱，热爱一切美好的人和事。常言道“送人玫瑰，手留余香”，让我们教师的凝固的岁月生动起来吧！让感动常驻心田，并努力向我们的学生奉献一份让人感动的思想和情怀，爱心和诗意。爱心本质上就是诗心！当我们内心荡漾着诗意，生活也就变得无比清新明丽。

**心理健康培训心得体会教师篇四**

段落1：引言（100字）。

心理健康是每个人都应该重视的领域，而心理健康培训则是提供专业知识和技能的途径。在参加心理健康培训B证的课程后，我深感收获颇丰。接下来，我将分享我在心理健康培训中所学到的一些重要体验和观察，并谈谈这些对我的个人和职业发展的影响。

段落2：课程内容和收获（300字）。

在心理健康培训B证的课程中，我学到了许多有关心理健康的基础知识，以及一些实用的技巧和方法。首先，我了解到了心理健康的重要性以及心理疾病的种类和症状。这使我能够更好地理解和认识自己，也增强了我对他人心理健康的关注和支持能力。其次，在课程中，我还学习了一些心理调适的技巧，如放松技巧和情绪管理。这些技巧对我在日常生活中应对压力和情绪困扰起到了很大的帮助。最后，我还学习了一些心理咨询和辅导的基本原则和技巧，这对于我未来从事相关职业非常重要。这些丰富的内容不仅丰富了我的知识储备，还为我提供了更广阔的发展空间。

段落3：实践经验和反思（300字）。

在完成课程的同时，我们还有机会进行了一些实践训练和角色扮演，这是巩固和应用所学知识的重要环节。通过这些实践活动，我更深刻地体会到了心理咨询与辅导的复杂性和挑战性。在和不同性格和问题的案例接触中，我必须保持镇定，理性分析问题并提供合适的支持和建议。通过这些实践经验，我发现自己在沟通和解决问题方面的能力得到了极大的提升，并且对心理健康的理解也更加深入。

段落4：个人成长和职业发展（300字）。

参加这门心理健康培训B证课程对我个人的成长和职业发展影响重大。首先，我变得更加自信和乐观。了解心理健康的知识和技巧使我能够更好地应对生活中的挑战，并积极面对困难和挫折。其次，我对自己的职业规划有了更明确的方向。心理健康领域是一个充满挑战和机遇的领域，我非常希望能够将所学应用到实践当中，为他人带来积极的影响。最后，通过和其他志同道合的同学们的交流和学习，我获得了更广泛的人际网络和支持，这对我未来的职业发展非常宝贵。

段落5：总结（200字）。

心理健康培训B证的课程给了我机会深入学习心理健康的理论和实践，提高了我的心理健康意识和应对能力。通过实践活动，我不仅更加了解心理咨询与辅导的复杂性，还提升了自己的沟通和解决问题的能力。此外，参加这门课程对我的个人成长和职业发展都产生了积极的影响，增强了我的自信和乐观，并为我未来在心理健康领域的发展奠定了良好的基础。我相信通过不断学习和实践，我将能够为他人的心理健康做出积极的贡献。

**心理健康培训心得体会教师篇五**

心理健康作为一个非常重要的话题，已逐渐走进人们的视野。右脑开发、情绪管理、压力释放等等，这些都是我们在日常工作和生活中需要加强学习的内容。为此，我参加了一次东莞的心理健康培训，并在此过程中有了一些感悟和体会。

第二段：学习到的意义。

心理健康和思维习惯是一个不断进步的过程，我们需要不断去学习、去实践。通过这次培训，我深刻认识到了心理健康对个人的重要性，以及思维习惯对个人成长的直接影响。学习了如何调整情绪、如何处理困境和压力等相关技能，使我更加有信心面对生活与工作中的挑战。

第三段：受益颇丰的体验。

培训过程中，我参与了很多非常切实的实践。通过对个人心理的判断和相关的一些方法，我身心双重地受益，感觉自己的负能量得到了很好的释放，也有了一些成长。比如我们都会觉得自己会一些“意向推理”和“归纳思维”，但是我们并不知道如何具体去进行实践、去升级自己。这些地方的培训，让我充分体验了“心理”和“行动”之间的联系和互动。

第四段：思考提升的效果。

通过参加培训，我有了一些调整内心，改善自身生活和工作状态的实际考虑。与此同时，我也发现在实际工作中，我们往往被繁琐的事务所包围而忽略提升自己的机会。我们应该在工作领域中寻找并把握这些机会。通过自我调整，我们能够提升自身领导力、自信心和心理素质。

第五段：总结。

我们都知道，心理健康在人生中是非常重要的，是我们身体健康之外，必须要去保障的第二件事情。今天这次培训，让我深刻地感受到，参与其中，我们可以有效地调整自我，成为更好的自己。我相信，未来的道路上，我自己肯定能够更好地用于自我提升，我也希望更多的人知道，正是通过心理健康的保障和提升，让我们变得更加优秀，成为一个更加美好的社会。

**心理健康培训心得体会教师篇六**

通过对心理学的深入学习，让我深刻的体会到学习心理学的重要性，心理学的发展正影响着我们每一个人的能生活。从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。四岁的宝宝已经能揣度别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气。所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯……这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题中的一部分。

心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。社会进步，生产发展以及文化的缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上，要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人、认识人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以直接服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断的自我完善，从而更好的适应这个社会，也是一种生活本能的方式。

只要有人的地方就有心理学。犹如人们如影随形的朋友一样，心理学已不仅仅是生活的调味品，而是生活的必需品，它渗入了每个人的生活和工作中，对我们每一位开放教育学生来说，在职学习都是一段难以忘怀的人生体验，在学校里或工作中，当开放教育学生以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟并不是一帆风顺的。此时，以积极的心态、精心的准备去迎接新生活的挑战，将会成就新的美好人生。现代社会，职业已不再是简单的个人维持生计、养家糊口的手段，而是个人寻求自我发展、自我实现的重要途径。尤其是伴随着现代科技的高速发展、分工的日益精细、用工体制的变革，人们不再向往那种稳定而无创造性的职业，不再固执于那种从一而终的工作方式。岗位、职业的变动，不仅是人们实现工作理想的整个过程，更是人们不断调整、不断适应、不断提高、充分发挥自己的潜能、最终找到适合自己发展位置的过程。身在职场，要想获得更多的成功，尽管会受到态度、细节的左右，但心理健康是一个非常重要的基础。没有对未来的规划，没有良好的团队合作精神与角色认同，怨天尤人，成就不了职业发展。

因此，开放教育学生应当保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的要求，只有这样，才能在今后的人生道路上阔步前进，做一个健康的、自知的、快乐的人！

有人说：生活就是一团麻，不理自乱，理还乱。现代社会生活节奏越来越快，精神压力、心理疾病和亚健康正成为现代人最大的困扰。如何快乐健康的生活、如何提升生活的品质也前所未有地成为更多现代人的迫切心理需求。

积极心理学的代表人物马丁。塞利格曼认为，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；除了帮助病患过上正常生活，还应该帮助正常人过上更好的生活。这一理论生动诠释了心理学和生活的关系，探寻了个人心理的正能量对其积极人生的重要作用。

对于开放教育学生来说，紧张的学习、忙碌的工作、生活的重担，身心俱疲在所难免，关键是要获取开启生活的金钥匙，全力提高心理健康水平，增强解决心理问题的能力。

人生就像一次旅行，不在乎出发地，也不在乎目的地，在乎的只是沿途的风景……。

要在生活中保持心理健康，处理好人际关系，让沟通更加和谐；要管好自己的情绪，让内心更清明；要处理好恋爱、婚姻、家庭，让爱变得充实、温馨；要做到健康的休闲，让生活更加精彩；要灵活应对来自方方面面的压力，将压力变成动力，让人生更加精彩！

人非圣贤孰能无过，通过对心理学的学习，我对自己有了更深刻的了解，也在学习过程中发现了自身在为人处世方面存在的许多缺点与不足，今后，我将努力改掉自己身上的这些坏毛病，提高自己！我相信，我的人生之路将更加精彩！

**心理健康培训心得体会教师篇七**

5月18、19两天，我有幸参加了长安区教师进修学校组织的心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，教师之间交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些体会。

心理健康教育是一种时代的要求。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。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；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。

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

通过两天的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见到心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

（一）、结合学生特点，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，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）教师本身也要注重自己的心理健康。

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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。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。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。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。

总之，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，真正作到为人师表。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。

**心理健康培训心得体会教师篇八**

经过本次心理健康教育学习，我更加深入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。

疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确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，潜移默化感染学生，促使学生积极主动投入学习;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?

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。

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！