

中小学心理健康教育培训心得(汇总7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中小学心理健康教育培训心得篇一

20xx年4月是自治区第十三个中小学心理健康教育周，现就做好心理健康教育周活动有关事项通知如下：

（一）会议目的：了解心理健康教育特色学校工作开展情况，学习交流先进经验，推进全区心理健康教育健康发展。

（二）参会人员：自治区级心理健康特色学校（石嘴市第六中学、石嘴市锦林小学）的校长、心理健康教育教师，区教研室心理健康教育教研员以及申报第三批心理健康特色学校的校长、心理健康教育教师。

（三）会议时间、地点：20xx年4月21日全天。8：40之前到教育厅101会议室报到。

（四）会议要求：所有心理健康教育特色学校都要准备汇报材料。汇报材料要体现学校工作特色，突出重点、语言精练，杜绝泛泛而谈，汇报时间控制在10分钟以内。会议采取互动方式进行，参会人员可在现场提出问题，汇报学校要针对问题做出相应的解答。请所有特色学校将汇报材料和ppt于4月10日前发送至xx邮箱。会议不安排食宿，差旅费回原单位报销。

（一）活动内容

- 1、做好弱势儿童心理辅导工作
- 2、做好初中毕业年级考前心理辅导工作
- 3、开展相关心理健康教育活动
- 4、做好心理健康教育知识普及宣传工作

（二）活动地点

区属各学校

（三）具体要求

- 1、结合师生实际情况，开展多种形式的教育学和心理学理论知识的专题讲座等培训活动；
- 3、开展一次心理健康教育主题班会；
- 4、关注学生身心发展，开展学生团体辅导或训练活动；
- 5、关注教师心理健康状况，开展教师心理健康教育知识宣传讲座活动；
- 6、组织师生观看积极向上的心理电影；
- 7、开展心理健康校园剧排演、心理团体游戏辅导活动；
- 8、多渠道多形式宣传心理健康教育知识及方法，营造良好氛围，增强师生心理健康教育意识。
- 9、各学校要高度重视留守儿童、流动儿童、残疾儿童、家庭经济困难儿童，单亲家庭儿童等弱势儿童心理关爱工作，建立关爱工作长效机制，并将这项工作纳入区教体局和各学校工作的重要内容，纳入干部、教职工的年终考核，实行统一

计划，统一部署，统一检查，统一奖惩。

请各学校于月8日前将心理健康教育周活动实施方案、讲座稿、图片以及总结等资料汇总后，发送至区教研室罗继红老师邮箱□ XXXXXX□

中小学心理健康教育培训心得篇二

通过参加心理健康培训，我受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己的体会。

一、认识到心理健康教育的重要意义

这次培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如：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。

图片

二、懂得了教师应具备健康的心理

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。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。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

三、加强对学生的心理健康教育

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，或为学习，或为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。

正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，我们工作的对象是正在形成中的、个性的、最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”。所以，在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育的目的就是教书育人。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。

这一课程越是学习，我越是感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。同时我也希望这样的培训能够坚持进行下去，进一步提高小学教师的水平。

中小学心理健康教育培训心得篇三

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

短短15天的心理健康教育培训学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。现就对本次培训谈一谈自己的体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

真正的心理健康教育不是嘴上说说也绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的常规教育教学

活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生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，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。

加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理健康教育素的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，加强学生心理健康教育可以从以下几方面着手：

（一）创设良好的育人环境

一个学生要在以后的生活中适应社会，就必须学会与人交往，沟通。因此，作为一名小学教师，我们应该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学生性格发展、与人沟通以及学生的目标培养上。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，这才是我们作为教师积极追求的。

（二）教师要为人师表

教师心理不健康就导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。

另外，作为教师就要学高为师。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、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。

学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中！

中小学心理健康教育培训心得篇四

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了，其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的.是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我

们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，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的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，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，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这

么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

中小学心理健康教育培训心得篇五

20xx年9月22日至9月28日，我有幸赴海南万宁兴隆参与了为期7天的海南省中小学生学习心理健康教化老师培训班的学习，通过培训，倾听了肖少北院长、刘海燕教授等6位专家的精彩讲座。他们用一个个显明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教化是一门提高学生心理素养的基础教化，同时也让我们知道，加强对学生的心理教化，可以削减甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素养，促进学生的人格健全发展的目标，老师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从而让我了解到心理健康教化的意义以及它的重要性，明白了老师不仅仅要教书，更重要的是要育人。更体会到新时期对健康理念的重视使我们不容忽视。现将本次学习的感悟总结如下：

本次学习让我更深刻的意识到老师心理健康学习刻不容缓。无论是从老师自身，还是从学生的角度去考虑，我们老师都有必要去学习这方面的学问。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。所以我们每一个一个正常的人都须要学习一些心理学方面的学问，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的老师呢？教化是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着困难情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的老师才能培育出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的老师对学生身心造成的危害，远远超过其教学实力低下对学生学业所产生的影响。老师的心理健康更是干脆关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，老师心理健康是培育儿童心理健康的必要前提，维护老师心理健康对于培育合格人才促进教化和谐发展具有非常重要的意义。

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状况是常常发生的，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。很多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最终不能忍受贫困和疾病的熬煎，开枪自杀；苏联闻名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激烈，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有许许多多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有肯定的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些，只是严峻程度和影响学习生活的程度不同而已。老师也不例外。尤其是现代高速发展的充溢竞争的社会，对老师提出了更高的要求，给老师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

心理健康教化是一种时代的要求。良好的心理素养是人的全面素养中的一个重要组成部分，是将来人素养中的一项非常重要的内容。《中小学心理健康教化指导纲要》确定心理健康教化的总目标是：提高全体学生的心理素养，充分开发他们的潜能，培育学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教化的详细目标是：使学生不断正确相识自我，增加调控自我、承受挫折、适应环境的实力；培育学生健全的人格和良好的特性心理品质；对少数有心理困扰或的学生，赐予科学有效的心理询问和辅导，调整自我，提高心理健康水平，增加自我教化实力。在中小学开展心理健康教化，是我们学生健康成长的须要，是推动素养教化的必定要求。开展心理健康教化，可促使老师更新教化理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教化的成果；有利于学生的解除、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化具有重要的意义。

一个优秀的老师应当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。优秀的老师在须要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己始终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。身为老师，只有不断提高自身的综合素养，不断学习和驾驭新的学问，尽快适应新的教学观念，驾驭新的教学方法，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平安感。老师不断地接受新学问，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。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，老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、社会的心理健康教化网络，齐抓共管，学生的心理素养和心理水平肯定能朝着健康的方向发展。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅7天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训赐予我的东西决不止心理学的理论学问，它会有一种持续性，影响着我的生活和工作……今后，我要从心理教化的层面上去教化我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康欢乐的成长，我会接着仔细的学习，并将所学运用到实际工作之中！

中小学心理健康教育培训心得篇六

每个人的健康成长都离不开学习与实践，特别是身为心理教师的我，肩负着青少年健康成长的责任使命，学习研究好专业知识，提升护航学生心理成长的技能，显得尤为重要。有幸在六月二十四日下午，去呼市二中如意校区参加了呼市教育局组织的《提升危机干预技能护航学生心理健康》的心理专业培训，内蒙古师大的李翠云教授亲自做了精辟的讲座，至今让我回味无穷，浸染在神奇的心育氛围中！

说起李翠云教授，她对于我的影响力特别深刻，是一位让我心生敬仰的心理学老师，记得在考取心理咨询师前的辅导班学习时，李翠云老师就多次的给我们上课辅导学习，她丰富的专业知识、情感入心的人文素养以及提高我们学习心理的自信心、走入心理美妙世界情怀等等方面让我受益匪浅，对于人生过程有了新的认知和感悟！

这次能够再一次聆听李老师的心理专业讲座，让我从另外一个层面另一个角度，对学生成长道路上出现的心理危机有了全新的认识视角，特别是针对有心理危机的孩子们所应该具备的处理技能，干预技能以及辅导内容等方面获益良多，之前这些方面就是我自己的一个知识短板，培训学习后，豁然开朗，使自己往后的工作有了明确的方向，具体干预有了些许小技能小招数，真的是心生欢喜，感谢李老师送给我们的专业大餐。

我们心理教师必须运用专业的知识技能为孩子们健康成长做出不懈的努力，此次李翠云教授培训中针对“容易出现心理危机的学生特征”、“学生心理危机的识别途径”以及“心理危机信号”等多方面进行了详细的讲解说明，结合我校心理工作实际，确实有以上情况存在。通过这几天的认真反馈，不断研究，明晰了具体的危机处理方向和实操方法，能够有的放矢地做好部分学生的心理异常调整，且关注好他们成长的每一个脚步。

李翠云教授的讲座为我们打开了一扇窗，让我们心理教师更加的知道了责任的重大，孩子们的成长事关每一位家长、教师及整个社会，我们没有理由不好好的去关注关心我们的每一位学生，一定要用专业知识技能和温暖的耐心为孩子们成长护好航引好路，心理教育工作任重而道远，我们在努力！

中小学心理健康教育培训心得篇七

中小學生正处在身心发展的重要时期，随着年龄的增长、生

理、学校、家庭、社会的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业等方面会产生各种各样的心理咨询健康教育是非常必要的。

一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理咨询问题，重视对学生心理咨询素质，已成为越来越多的学校的共识。教育的发展和改革的关键是师资，未来教育的成效主要看教师的质量。学校心理咨询辅导工作现代化，提高学校心理咨询辅导教师队伍. 学生健康心理咨询品质的优劣、教师的言行，是影响学生心理咨询素质是人的全面素质的重要组成部分，中小学生在身心发展的重要阶段。因此，提高中小学生的写作参考也是为了适应社会发展，特别是对社会竞争压力、升学就业等问题的重要内容。因此，如何提高中小学生的心理咨询健康教育中，要帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善，了解自己，调节控制自己的情绪，加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力，提高学生的自信心。