

# 心理健康辅导培训心得体会 参加心理健康辅导员培训心得体会(优质5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 心理健康辅导培训心得体会篇一

下面是为大家收集整理的参加心理健康辅导员培训心得体会范文，欢迎阅读！

我参加了新疆伊犁宁市教育局2015年班主任心理健康培训，感触很深。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。现就谈谈我的体会：

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。

其次给我印象最深的是团体训练，它的内容并不是理论知识培训，而是结合活动练习，通过活动使我们学到了许多知识，真正是受益匪浅。他抛开传统的老师讲学生听的模式，而是利用游戏使学生和老师打成一片，拉近了学生与学生、老师与学生之间的关系，使课堂充满活力和亲和力。让每个学生都参与活动中来，切身体验，就很容易留在脑海。

## 心理健康辅导培训心得体会篇二

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战地，这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科老师结合本学科特点。下面是本站小编为大家收集整理心理健康辅导员培训心得体会范文，欢迎大家阅读。

对于像我这样的年轻教师来说，这次培训无疑是天降甘露，让我的内心重拾工作的激情和信心。刚参加工作，我就已经深深的体会到了当老师的不易，没有踏入这个岗位以前的所有美好憧憬都在一次次的失败和打击中慢慢的被消磨，这让我明白，当老师光有知识和激情是不够的，还得有好的教育方式和方法。而一直被我们所忽略的心理健康辅导问题其实是在工作中必不可少的重要部分。在这次的心理健康辅导员培训中，我找到了另一扇教育之门，那就是怎样走进学生的内心，怎样用爱和基本的心理健康知识去帮助需要关爱的祖国花朵。接下来，我把培训后的心得体会和大家分享一下。

### 一、爱是最好的教育

每个孩子都是独立的个体，由于成长环境的不同使他们的思想和行为方式都有自己的特点，我们不能总是用自己的思维方式去衡量他们行为的对错和是否合理。同样每个年龄段的孩子思考事情的方式也有很大差别，这就需要我们教师了解每个阶段他们的心理特点，从而对症下药，做出让学生佩服和觉得公平的举措，树立起教师在学生心中良好的地位和形象。而爱是最好的教育方式，我们需要做的是用爱去感化每一个孩子的内心，相信每一个孩子的心都是善良的，他们的某种不合理行为也许只是想博得大家的关注，满足内心缺少的爱而已。以暴制暴只能一时的镇压，而这样的行为会在他们幼小的心里埋下仇恨的种子，这样的后果就是扼杀了一颗又一颗美好的心灵，等他们离开学校步入社会后，说不定就

会做出危害他人利益，不符合道德规范的事情了。所以，老师有义务去给予他们更多的关爱，让每一个学生都能成长出健康的心灵去回报这个社会。

## 二、掌握基本心理健康辅导知识的重要性

在心理健康辅导过程中需要有一定的技巧，比如要学会接纳，倾听，共情等。一个优秀的心理辅导员懂得把学生当成平等的主体，帮助学生发泄不良情绪，真诚的对待每一位有心理健康问题或心理处于亚健康状态的来访者。那么，这就要求教师要有扎实的心理辅导知识，能够应对和处理各种突发状况，引导学生走出心情低谷，得到心灵上的慰藉。

## 三、对教师自身素质的要求

教师榜样的示范作用也是不可忽视的，俗话说，桃李不言，下自成蹊。一位合格的人民教师需要具备较高的自身素质，课堂当中的一言一行都会对学生造成一定的影响。如果自身就有很多不好的行为习惯，又怎能教育出好学生呢？科学的掌握青少年儿童的心理发展知识和特点可以更好的帮助自己工作。因此除了道德方面的要求，教师还需具备较高的辅导技能，有渊博的知识，有某种特长，这样学生自然会尊重和信赖自己，把心里的疑惑和小秘密放心的告诉自己，为心理辅导工作的展开带来益处。

## 四、注重自身的心理健康

在这次培训中，曾提出这样的问题，为什么现在反而越来越多的教师自身也出现了或多或少的心理疾病？这是很值得深思的问题，当今社会高速发展，要跟上社会发展的步伐使得人们不得不加快生活的节奏。各种各样的生活和工作压力扑面而来，教师也一样，肩负着教育下一代的重任难免会承受不住，这样，或轻微或严重的心理问题就会出现，如果不加以重视和解决，演变成心理疾病的可能性就大大增加。因此，

教师也要学会释放工作和生活当中的压力，对自身的心理有一定的了解，只有自己健康了，才能有更饱满的精神去应对和处理工作上的事情，更好的帮助需要帮助的学生。

## 五、心理辅导工作不是一朝一夕

作为一名心理辅导员，一定要有足够的耐心，不能急于求成，心理健康教育是一项长远而重要的工作，要做好打持久战的准备。由于各种外在因素和教育条件的局限性，心理辅导工作开展起来会有一定的困难，方法有很多但要做到因材施教，所以在工作当中要有吃苦精神，不断探索合适的教育方法，争取把工作做到最好。

## 六、对于现在很多学生厌学心理怎样进行辅导

厌学是学生对学习失去兴趣，产生厌倦情绪或冷漠态度，甚至表现出逃避行为的心理问题。遇到这种情况首先要弄清楚学生产生这一情绪的原因，其次是要有良好的辅导态度，一定要尊重学生，造成学生厌学的因素是多方面的，缺乏关爱是其中的重要因素。他们往往因为家长或教师对其行为不满产生孤独感和失落感。因此在辅导过程中辅导员应该主动放下“架子”，与之平等相处，让辅导对象感觉到辅导员对其的关心和爱护，信任辅导员，从而敞开心扉积极主动的参与交流，使辅导工作更好的进行。

最后，辅导员要表示对其充满信心，减轻厌学者对自身的否定情绪，然后制定好一系列合适的辅导方法，这样才能真正帮助厌学者走出厌学的阴影。

## 七、如何处理师生间的冲突

师生冲突一般分为两种，一种是显性冲突，即师生之间的矛盾已经达到激化程度，并通过双方公开或直接的行动表现出来，教师无法控制冲突学生中的行为。另一种是隐性冲突，

即不直接表现出来或采取对教师教导不予理睬故意曲解指令的方式表现。那么对于这类问题在辅导时应当以教师辅导为主，学生辅导为辅，以解决问题为目的，灵活的采取不同的方法。例如帮助老师习得情绪控制的策略，在教育学生时回避正面指责，多用口语技巧。当然，最重要的是教师要学会寻找学生身上的闪光点，树立正确的教育法制观念，以及帮助双方创建新的师生关系。世界上没有两片完全相同的树叶，教师应当科学看待每一位学生的能力水平，切不要“赶鸭子上架”，这样不仅效果适得其反还会造成师生之间矛盾冲突的激化。

通过这次培训，我也看到了自己很多的不足，由于没有工作经验，在处理一些学生间的矛盾和冲突当中没有做到让学生心服口服，有的时候还采取镇压的方式，解决的效果不仅不好，反而使一些小问题上升扩大为学生觉得自己偏心，给班级管理带来一些不便。现在我知道了怎样让学生知道自己的用意，怎样更好更公平公正的解决一些问题，相信在以后的工作中我会越来越顺手。还有，看了这么多好的教学案例和与同行们一起交流学习之后，我对自己重拾了信心，对今后的教育教学工作该怎样进行也有了更明确的目标，所以，这次的心理健康辅导员培训给了我很多的帮助，让我受益匪浅。

未来的教育之路还很长，我只迈出了一小步而已，在以后的教学道路上我会不断给自己充电，学习更多教育教学知识，利用网络这个方便快捷的学习平台去学习更多名师的教育教学辅导方法，然后加以改变，让这些都成为自己的东西，总结出更多适合自己，适合学生的教育方法。总之，学无止境，在条件允许的情况下，我会抓住每一次学习和锻炼的机会，让自己成为合格的人名教师，优秀的心理健康辅导员，尽自己的力量去帮助每一位需要帮助的学生。

真是千载难逢的机会，使我有幸与心理学教授、心理学博士零距离接触。几天的课程学习，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。

从教十几年了，一直担任着班主任工作，自认为了解孩子们的心思，算得上一个称职的老班主任了。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，幼稚地认为：每学期给孩子们上几节热热闹闹的心理课就行了。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小学生心理健康辅导。

## 一、认识了道德问题与心理问题的区别

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。

## 二、了解了心理健康辅导的基本技巧

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。

### 三、懂得了提高自身素质的重要性

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。

这次参加了学校教师心理健康培训，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。

通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

做为新一代的教师，不仅对自己的工作要充满活力与热情，并且对自己的学生要充满信心，相信他们会做的很好。每一个学生都有自己身上的发光点，教师在平时教学中要善于从生活中发现他们的亮点。这样的例子有很多，数不胜数，就看班主任怎么从小的细节去寻找了。我们教师应当把一些孩子身上的闪光点找到，并且进行放大，让这些孩子体验到自己的价值，体会到成功的经验，从而对自己的任何方面都充满信心。

我们都知道有一位好校长就有一所好学校，那么同样道理什么样的老师就教出什么样的学生。教师是学校心理健康教育的推行者，一个优秀的教师，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。教师的一言一行都会使学生受到潜移默化的影响。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。所以，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；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。

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通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

## 一、小学生心理健康教育关键是教师

开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行都对学生有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师应该做到以下几方面：

2、教师不可有私心。这“私心”指的是教师对待学生要公平、公正，不能感情用事。成绩好的学生都受老师的青睐，但是



我们教师不能因为某某学生成绩好而偏心，偏爱他，甚至做出不公平的决定。

二、心理健康教育应该寓于各学科教学中。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰；减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习；发现并表扬学生的优点，尤其是“弱视群体”，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

2、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。

科学技术的进步，生活节奏的加快，人际关系的复杂，人们的思想观念不断更新，不正之风和腐败现象日益横行，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭、社会影响等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任，更是我们老师的责任。为此我谈谈在新课程改革中自己对小学生心理健康教育的一点体会：

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观，对前途有信心；具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折；有较强的心理适应能力和活动能力；有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度（如尊敬、羡慕、信任、赞美等）多于消极态度（如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等）。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。对学生一视同仁，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。尤其是小学生，他们模仿性很强，所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要

良好的教育方式。

## 一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的校园环境。如教室是小学生的主要活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的教室环境能唤起小学生对生活的热爱，陶冶小学生情操，充实小学生生活，激发小学生的求知欲，培养小学生的探索精神与生活情趣。

## 二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。心理学家研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一名教师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地

发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

## 心理健康辅导培训心得体会篇三

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育的主渠道，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。

## **心理健康辅导培训心得体会篇四**

这次参加了学校教师心理健康培训，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。

通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

做为新一代的教师，不仅对自己的工作要充满活力与热情，并且对自己的学生要充满信心，相信他们会做的很好。每一个学生都有自己身上的发光点，教师在平时教学中要善于从生活中发现他们的亮点。这样的例子有很多，数不胜数，就看班主任怎么从小的细节去寻找了。我们教师应当把一些孩子身上的闪光点找到，并且进行放大，让这些孩子体验到自己的价值，体会到成功的经验，从而对自己的任何方面都充满信心。

我们都知道有一位好校长就有一所好学校，那么同样道理什么样的老师就教出什么样的学生。教师是学校心理健康教育的推行者，一个优秀的教师，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。教师的一言一行都会使学生受到潜移默化的影响。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。所以，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；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。

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通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

## 一、小学生心理健康教育关键是教师

开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行都对学生有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师应该做到以下几方面：

2、教师不可有私心。这“私心”指的是教师对待学生要公平、公正，不能感情用事。成绩好的学生都受老师的青睐，但是我们教师不能因为某某学生成绩好而偏心，偏爱他，甚至做出不公平的决定。

## 二、心理健康教育应该寓于各学科教学中。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰；减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习；发现并表扬学生的优点，尤其是“弱视群体”，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

2、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。

科学技术的进步,生活节奏的加快,人际关系的复杂,人们的思想观念不断更新,不正之风和腐败现象日益横行,社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击,也波及到了校园,波及到了学生。加之独生子女越来越多,受家庭、社会影响等种种原因,造成学生心理问题日渐增多,对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们拥有健康的心理,是社会的共同责任,更是我们老师的责任。为此我谈谈在新课程改革中自己对小学生心理健康教育的一点体会:

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观,对前途有信心;具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性,能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折;有较强的心理适应能力和活动能力;有健全的人格,在与他人交往中能和谐相处,积极态度(如尊敬、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等)。教师无论处于何种状态下,都必须表现出心理状态的稳定性。对学生一视同仁,要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。尤其是小学生,他们模仿性很强,所以要培养学生健康的心理,我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理,还需要良好的教育方式。

## 一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气,让他们自由呼吸;给孩子一块绿地,让他们栽花种草;给孩子一片绘壁,让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地,让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性,让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的校园环境。如教室是小学生主要的活动空间,我们力争使室内宽敞明亮,温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的教室环境能唤起小学生对生活的热爱,陶冶小学生情操,充实小学生生活,激发小学生的求知欲,培养小学生的探索精神与生活情趣。

## 二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。



校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。心理学家研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一名教师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

## 心理健康辅导培训心得体会篇五

对于像我这样的年轻教师来说，这次培训无疑是天降甘露，让我的内心重拾工作的激情和信心。刚参加工作，我就已经深深的体会到了当老师的不易，没有踏入这个岗位以前的所有美好憧憬都在一次次的失败和打击中慢慢的被消磨，这让我明白，当老师光有知识和激情是不够的，还得有好的教育方式和方法。而一直被我们所忽略的心理健康辅导问题其实是在工作中必不可少的重要部分。在这次的心理健康辅导员培训中，我找到了另一扇教育之门，那就是怎样走进学生的内心，怎样用爱和基本的心理健康知识去帮助需要关爱的祖国花朵。接下来，我把培训后的心得体会和大家分享一下。

### 一、爱是最好的教育

每个孩子都是独立的个体，由于成长环境的不同使他们的思想和行为方式都有自己的特点，我们不能总是用自己的思维方式去衡量他们行为的对错和是否合理。同样每个年龄段的孩子思考事情的方式也有很大差别，这就需要我们教师了解每个阶段他们的心理特点，从而对症下药，做出让学生佩服和觉得公平的举措，树立起教师在学生心中良好的地位和形象。而爱是最好的教育方式，我们需要做的是用爱去感化每一个孩子的内心，相信每一个孩子的心都是善良的，他们的某种不合理行为也许只是想博得大家的关注，满足内心缺少的爱而已。以暴制暴只能一时的镇压，而这样的行为会在他们幼小的心里埋下仇恨的种子，这样的后果就是扼杀了一颗又一颗美好的心灵，等他们离开学校步入社会后，说不定就会做出危害他人利益，不符合道德规范的事情了。所以，老师有义务去给予他们更多的关爱，让每一个学生都能成长出健康的心灵去回报这个社会。

## 二、掌握基本心理健康辅导知识的重要性

在心理健康辅导过程中需要有一定的技巧，比如要学会接纳，倾听，共情等。一个优秀的心理辅导员懂得把学生当成平等的主体，帮助学生发泄不良情绪，真诚的对待每一位有心理健康问题或心理处于亚健康状态的来访者。那么，这就要求教师要有扎实的心理辅导知识，能够应对和处理各种突发状况，引导学生走出心情低谷，得到心灵上的慰藉。

## 三、对教师自身素质的要求

教师榜样的示范作用也是不可忽视的，俗话说，桃李不言，下自成蹊。一位合格的人民教师需要具备较高的自身素质，课堂当中的一言一行都会对学生造成一定的影响。如果自身就有很多不好的行为习惯，又怎能教育出好学生呢？科学的掌握青少年儿童的心理发展知识和特点可以更好的帮助自己工作。因此除了道德方面的要求，教师还需具备较高的辅导技能，有渊博的知识，有某种特长，这样学生自然会尊重和信

赖自己，把心里的疑惑和小秘密放心的告诉自己，为心理辅导工作的展开带来益处。

#### 四、注重自身的心理健康

在这次培训中，曾提出这样的问题，为什么现在反而越来越多的教师自身也出现了或多或少的心理疾病？这是很值得深思的问题，当今社会高速发展，要跟上社会发展的步伐使得人们不得不加快生活的节奏。各种各样的生活和工作压力扑面而来，教师也一样，肩负着教育下一代的重任难免会承受不住，这样，或轻微或严重的心理问题就会出现，如果不加以重视和解决，演变成心理疾病的可能性就大大增加。因此，教师也要学会释放工作和生活当中的压力，对自身的心理有一定的了解，只有自己健康了，才能有更饱满的精神去应对和处理工作上的事情，更好的帮助需要帮助的学生。

#### 五、心理辅导工作不是一朝一夕

作为一名心理辅导员，一定要有足够的耐心，不能急于求成，心理健康教育是一项长远而重要的工作，要做好打持久战的准备。由于各种外在因素和教育条件的局限性，心理辅导工作开展起来会有一定的困难，方法有很多但要做到因材施教，所以在工作当中要有吃苦精神，不断探索合适的教育方法，争取把工作做到最好。

#### 六、对于现在很多学生厌学心理怎样进行辅导

厌学是学生对学习失去兴趣，产生厌倦情绪或冷漠态度，甚至表现出逃避行为的心理问题。遇到这种情况首先要弄清楚学生产生这一情绪的原因，其次是要有良好的辅导态度，一定要尊重学生，造成学生厌学的因素是多方面的，缺乏关爱是其中的重要因素。他们往往因为家长或教师对其行为不满产生孤独感和失落感。因此在辅导过程中辅导员应该主动放下“架子”，与之平等相处，让辅导对象感觉到辅导员对其的

关心和爱护，信任辅导员，从而敞开心扉积极主动的参与交流，使辅导工作更好的进行。

最后，辅导员要表示对其充满信心，减轻厌学者对自身的否定情绪，然后制定好一系列合适的辅导方法，这样才能真正帮助厌学者走出厌学的阴影。

## 七、如何处理师生间的冲突

师生冲突一般分为两种，一种是显性冲突，即师生之间的矛盾已经达到激化程度，并通过双方公开或直接的行动表现出来，教师无法控制冲突学生中的行为。另一种是隐性冲突，即不直接表现出来或采取对教师教导不予理睬故意曲解指令的方式表现。那么对于这类问题在辅导时应当以教师辅导为主，学生辅导为辅，以解决问题为目的，灵活的采取不同的方法。例如帮助老师习得情绪控制的策略，在教育学生时回避正面指责，多用口语技巧。当然，最重要的是教师要学会寻找学生身上的闪光点，树立正确的教育法制观念，以及帮助双方创建新的师生关系。世界上没有两片完全相同的树叶，教师应当科学看待每一位学生的能力水平，切不要“赶鸭子上架”，这样不仅效果适得其反还会造成师生之间矛盾冲突的激化。

通过这次培训，我也看到了自己很多的不足，由于没有工作经验，在处理一些学生间的矛盾和冲突当中没有做到让学生心服口服，有的时候还采取镇压的方式，解决的效果不仅不好，反而使一些小问题上升扩大为学生觉得自己偏心，给班级管理带来一些不便。现在我知道了怎样让学生知道自己的用意，怎样更好更公平公正的解决一些问题，相信在以后的工作中我会越来越顺手。还有，看了这么多好的教学案例和与同行们一起交流学习之后，我对自己重拾了信心，对今后的教育教学工作该怎样进行也有了更明确的目标，所以，这次的心理健康辅导员培训给了我很多的帮助，让我受益匪浅。

未来的教育之路还很长，我只迈出了一小步而已，在以后的教学道路上我会不断给自己充电，学习更多教育教学知识，利用网络这个方便快捷的学习平台去学习更多名师的教育教学辅导方法，然后加以改变，让这些都成为自己的东西，总结出更多适合自己，适合学生的教育方法。总之，学无止境，在条件允许的情况下，我会抓住每一次学习和锻炼的机会，让自己成为合格的人名教师，优秀的心理健康辅导员，尽自己的力量去帮助每一位需要帮助的学生。