

2023年心理健康教育培训心得体会 心理健康教育培训心得(汇总6篇)

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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

心理健康教育培训心得体会篇一

xx年xx月xx日——xx日，我县教育局组织了全县教师进行了心理健康教育的培训，通过两日的集中培训，我真是受益匪浅：

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，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

通过培训，使教师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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

心理健康教育培训心得体会篇二

我是一名社区心理辅导员，凭着对社区未成年人心理健康的关注和热爱，我参加了台江区第一期社区心理健康教育辅导员上岗b证资格培训班。此次培训请来是福建师范大学心理学系主任、知名心理辅导专家、教授、博士生导师、叶一舵等。培训的内容有《社区工作者心理健康和调适》、《青少年发展心理学原理》、《未成年人常见心理问题识别与处理》、《心理咨询原理与技术》等。

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。面授的培训过程中聆听了众多教授的精彩讲座，他们都用一个个鲜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、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高未成年人心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对未成年人的心理教育，可以减少甚至杜绝未成年人心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高未成年人素质，促进未成年人的人格健全发展的目标，社区心理辅导员的作用是无可替代的。所以在这几天的培训

学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助未成年人学得更好，生活得更好！

叶一舵教授详细的给我们讲述了人的一生从婴儿阶段到老年期阶段的不同年龄阶段的心理健康的培养与维护。

通过叶一舵教授的讲解，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培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对未成年人的心理健康教育的方法，而且还学习到了社区心理辅导员的人格的力量。

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。心理素质良好的心理辅导员，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染需要帮助的人，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。

此次心理健康培训的时间虽然很短，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来社区心理健康教育的灿烂明天！

心理健康教育培训心得体会篇三

小学生心理健康教育逐渐被社会广泛关注，而我也参加了一次针对小学生心理健康的培训，目的是为了更好地引导学生健康成长。在此次培训中，我获得了许多的收获和体会。

第二段：认识心理健康教育的重要性

此次培训使我更加认识到了小学生心理健康教育的重要性。小学生正处于人生起点阶段，他们的心理成长对于未来的人生具有重要的影响。因此，对于小学生的心理健康教育不能忽视，只有做好心理健康教育，才能为小学生的健康成长打下坚实的基础。

第三段：了解小学生心理健康的需求

此次培训还让我更加深入地了解了小学生的心理健康需求。在小学生的成长中，他们面临着诸多的心理压力，如学习压力、家庭压力等，而这些压力对于小学生的身心发展都具有很大的影响。因此，我们需要更加关注小学生的心理健康需求，为他们提供更加全面的心理健康教育。

第四段：学习针对小学生实施心理健康教育的方法

此次培训还让我们系统地学习了针对小学生实施心理健康教育的方法。我们了解到，教育者需要具有良好的心理素质，才能更好地为小学生提供心理健康教育。同时，培养学生的自信、自尊、自立、自爱等良好的心理素质也是非常重要的。我们还学习了一些针对小学生的心理疏导技巧，帮助教育者更好地应对小学生的心理问题。

第五段：总结

此次培训使我受益匪浅，深刻认识到小学生心理健康教育的

重要性，了解到小学生的心理健康需求，掌握了实施心理健康教育的方法。在以后的工作中，我会更加关注小学生的心理健康问题，为他们的健康成长做出更多的贡献。

心理健康教育培训心得体会篇四

小学生是未来社会的希望，他们的心理健康对于他们的成长非常重要。为此，我参加了一次小学生心理健康教育培训，感受颇深，特在此分享一下我的经验和收获。

第二段：认知

在此次培训中，我认识到了小学生心理健康教育的重要性。正如我们常说的，“健康的身体上有健康的心灵”，小学生学习过程中，他们的心理健康状态好坏直接影响着他们的学业成绩、性格形成和成长发展。因此，小学生的心理健康教育必不可少。

第三段：实践

我们在课堂上观看了许多具体案例，向我们展示了小学生在生活中会面临的各种心理困境。在培训师的指导下，我们学习了如何掌握小学生心理健康问题，以及如何进行有效的帮助。通过各种实践方法，我们将学到的理论知识串联成一个完整的知识体系，并通过实践不断调整和完善自己的思路和技巧。

第四段：效果

在这个过程中，我逐渐认识到小学生心理健康教育的重要性。我学会了如何更好地了解小学生自己的心理状态，了解他们的需求，并根据具体情况个性化地进行心理援助。这不仅能够让孩子们增强信心和自我控制能力，同时也让他们更加了解并尊重自己的情感和需求，并逐渐认识到如何有效地处理

人际关系。

第五段：总结

这次小学生心理健康教育培训不仅让我学到了更多与小学生接触的方法，更是让我更深入地了解了小学生的性格与特点，也更加关注和关心小学生的成长和福祉。希望今后能在实践中不断探索，将学到的知识运用于实践，帮助更多的小学生健康成长。

心理健康教育培训心得体会篇五

小学生是祖国的未来，他们的成长健康与否直接关系到国家的发展。在这个信息快速传播的时代，在竞争加剧的社会环境下，小学生们面临着前所未有的心理压力。心理健康得到越来越多的关注，不少家长、学校等机构也推行了和小学生有关的心理健康教育。笔者在参加小学生心理健康教育培训后，更深刻地认识到了心理健康教育的重要性。

第二段：认识到小学生存在的心理问题

在课程中，我们主要了解到小学生心理健康问题的四个方面。

第一方面是学习问题。小学生的学习中心通常在父母、老师和同学之间游移，很容易受到过分期望，赞扬失落，评价波动等影响而产生学习上的挫败感、无力感和学习恐惧症等问题。

第二方面是与人交往问题。小学生在与他人交往过程中，可能会出现害羞、退缩、自卑、孤独等问题，而这些问题不仅可能影响他们的个人成长，还会影响他们的集体合作和分享，而这些都是他们未来生活中的重要方面。

第三方面是心理调适问题。小学生有时会出现过于焦虑、恐

怖或者过于兴奋的情况，也会出现没有理由的忧虑或自我压抑的情况，这些都需要通过心理调适的方式来帮助他们解决。

第四方面是家庭问题。小学生有时受到家庭环境和家庭教育的影响，也会产生焦虑、孤独、愤怒、失落等心理问题，这时他们需要家长的陪伴和引导，寻求专业心理医生的帮助。

第三段：小学生心理健康教育的重要性

小学生心理健康教育的重要性不可忽视。有时候，家长和老师为了“赚时间”，可能会忽略孩子的感受，忽视孩子内心的情绪变化。但是，我们应该知道，小学生们的健康成长需要全方位的支持，不仅仅是在学术上的帮助，还需要在心理上面的关注和关怀。在小学生心理健康教育方面，家长和老师可以采用简单的非专业心理辅导方法，以更加亲切的方式与孩子互动，帮助孩子缓解压力，纾解焦虑，增强内心自信。

第四段：培训中的收获

通过参加培训，我学习了很多非常有用的技能。比如，我们学习了如何聆听孩子的心声，如何提高孩子的自我认知，如何让孩子自觉地掌握自己的情绪，以及如何让孩子减轻压力、缓解疲劳，等等。我也了解了一些解决小学生心理健康问题的常用方法，比如游戏疗法、艺术疗法、行为、认知和家庭疗法等。这一切都为我们教育培训带来了很大的启发。

第五段：结论

通过这次培训，我认识到小学生心理健康教育的必要性和重要性，培训所得对我有很大收获，也在很大程度上增强了我对小学生心理健康教育的认识和实践能力。同时，我也希望家长朋友们和教师能够更加关注小学生的心理健康，及时发现心理健康问题，并采取正确的解决方法，真正让小学生健康成长。

心理健康教育培训心得体会篇六

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理和心理的发展，特别是面对新时期学习及社会阅历扩展及思维方式的变化，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题，因此，心理健康教育在目前社会上已广为人知的一种科学观点，心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一正日益体现出它的重要性和时代性。我校今年把心理健康教育纳入了学校的正常教学工作中，从领导到教师都在日常的工作始终贯穿着心理健康教育。

以前，大多数教师和学生很少听到过“心理健康”、“心理辅导”这样的词，随着我校心理健康教育培训的进行，使教师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。有一句古老的箴言这样说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的效果，是由心发出。”这是一句很富哲理的话。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，这是我们学校心理健康教育的目的所在。

通过近段时间的培训，使教师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。

在教学中，全校所有班级都不定期地开设心理健康课，课程内容根据教学实际灵活安排。针对我校特点及学生实际情况，从学生入学就安排了入学心理健康教育。在平时的具体教学实践中，安排了如何处理好人际关系、中学生早恋等问题、完善性格、心理健康的自我维护、学会学习等内容。所有这些班级的上课内容并不是一成不变的，而是相互穿插、根据学生的具体情况灵活安排。这种灵活机动的内容安排形式有利于及时解决学生中普遍存在的阶段性问题，有助于他们自己解决学习、生活及成长中的困惑，收到良好效果。此外，在本学期的教学工作中，我们实行了任课教师走近学生制，家访制，加强了班主任与学生、任课教师与学生之间的沟通与联系，通过这些措施，学生与老师建立的良好信任关系，因而在课后师生间的咨询性质的交流得以实现，并把很多学生心理方面的问题得以及时解决。

针对我校学生的实际情况，目前完成的调查研究主要是如何对家庭危机而造成的学生心理障碍进行调整，以及我校学生中普遍存在的厌学、不良习惯等问题。

我们不定期组织班主任、任课教师进行交流、探讨以获得共识，并针对学生心理方面出现的具体问题组织相关教师进行更为深入的研究、分析，确定解决问题的最佳途径和方法，在不断的调查和研究中，我校教师对心理健康方面的业务能力明显得到提高，已经有越来越多的教师重视并主动研究心理健康的问题，我们在心理健康方面的研究前景比较乐观。

要对学生进行心理健康教育，首先教师要有一个正常、健康的心理特点，因此，心理健康教育不仅仅针对学生，对教师也是至关重要的，所以我们逐步加强了师资队伍的培训，其最终目的就是要让老师既能胜任教学业务，还要能担当一个合格的心理健康教育教师。

当然，任何一种新事物的诞生都有一个成长成熟的过程，心理健康教育在我校目前还处于不够完善、不够成熟的阶段，但它毕竟迈出了第一步，可以说走在了同类学校的前面。虽然今后该如何更好地开展这方面的工作仍将是一个需要不断探索与常识的艰苦过程，但我们相信，有学校领导及广大师生的继续努力，我校的心理健康教育必将蓬勃发展！

这次的培训学习我收获不小，专家教授精彩的讲解让我对心理健康知识有了更加深刻的理解，对于心理健康术语也有了一定的认识，让我从原来的误区里走出来了。原来以为心理健康教育只是心理医生，心理健康教育老师的事与我们普通老师关系不大。其实关心学生的心理健康是每个老师，甚至每个社会人的大事，只有大家行动起来关心有心理问题的孩子，才能让他们快乐学习，健康生活，愉快成长，幸福地为社会服务。

通过学习有效地提升了自己，对学生心理发展的过程有了全面了解，在今后的教学中能够更好的根据不同年龄的孩子进行心理辅导和心理咨询，当好他们的心理咨询师，让每个学生成为心理健康的好学生。要对学生进行心理辅导，首先老师应该是心理非常健康的，如果老师心理不健康就不能正确对待有问题的孩子，不能很好的处理一些心理问题。所以老师必需有一种平常心，要成为孩子心中最重要的人。

在学习中结识到很多有经验的老师，他们的工作经验，成功的挽救失败学生的方法让我受到了很大启发，有些老师发的帖子讲得太透彻太到位了，特别是关于班主任工作方面的内容。我也当过xx来年班主任，自认为还不错。但是在这次学习中，我感觉还是不够好。主要是对学生的心理健康知识讲得太少，对待有问题的孩子不够有耐心，心里想只要班上成绩好不出大问题就行。其实，班级管理只是手段，不只为管理而管理，管理的目的是为了学生各个方面良好发展服务。班主任开展心理教育，有助于提高教育教学的科学发展，实现德育和心育的双赢，达成教书育人工作的短期和长远效果

的平衡。其实人无完人，每个人都有自己闪光的一面，我们老师就是要想方设法去发现学生的闪光点，让每个学生都有自己发展的空间，少一点抱怨多一分宽容，少一点索取多一点奉献，用欣赏的眼光去对待学生。正确运用奖励与惩罚的办法，让其发挥正能量，让学生尽力做最好的自己。找到适应自己生存的空间，充分展现自我价值，特别是我们职高学生在成绩上已经落后，可以说是暂时的学习失败者，老师就更当引导者，给他们指明今后的发展方向，让他们认清目标，正确找到自己的坐标。

在今后的工作中，我会继续通过一些好的渠道进行心理健康方面的知识学习，多写学习笔记，多与同事交流，适当订阅关于心理健康的报刊杂志。想办法多与学生家长交流沟通，多多关注学生的活动。不断提高自身素质修养，充实自己，严格要求自己，让自己的言行影响学生，一定要让自己成为一名幸福快乐的好老师。