

最新小学健康培训心得体会 中小学教师 心理健康培训心得体会(大全7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

小学健康培训心得体会篇一

11月26日至28日，我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们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、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的根底教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全开展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，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。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋平安的气氛，给孩子学习的典范，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自已班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和开展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心开展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康开展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课（或活动），为学生提供全面的帮助，主要为塑造班集体良好的气氛和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询气氛。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契

机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。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，影响着我的生活和工作…今后，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开展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

小学健康培训心得体会篇二

11月26日至28日，我有幸参加了xxx市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们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、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，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。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长(亲子关系与家庭心理健康教育)的讲座,让我们明白了家庭心理健康教育的重要性,做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围,给孩子学习的榜样,注重人格培养,才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师,我们应该更多的关注这些学生,关注他们的心理健康,关注他们人格的培养。王院长的一句话,给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿,却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题,这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训,我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识,做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法,并要求班主任和老师在自已班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本,根据学生心理特点和发展规律,运用心理健康的理论和方法,开展丰富多彩的活动,培养学生良好的心理素质,促进他们身心发展。充分开发他们的潜能,培养学生乐观的、向上的心理品质,促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,提高心理健康水平,提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育,可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课(或活动),为学生提供全面的帮助,主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为,激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室,优化心理咨询室的环境,创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询,做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱,解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机,注

重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。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，影响着我的生活和工作。今后，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。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中！

小学健康培训心得体会篇三

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！

小学健康培训心得体会篇四

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本

市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，邀请来了全国著名的心理专家xx过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待；面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要重

视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

中小学教师心理健康培训心得体会8

20××年冬，我有幸在中小学教师心理健康教育培训，一周的学习，不仅让我结识了很多教育教学一线的前辈，还真切学习到很多心理健康教育的相关课程，在工作和生活中都给我你很大的启发。结合自己的一些工作实际，对这次培训有以下心得体会：

首先是心理健康教育相关理论的充实。培训期间交流得知，来参加培训的很多老师都不是专职任学校心理健康课程的，绝大多数都是兼任学校心理保健室管理员一职，所以大家的心理健康教育的相关基础理论都没有完善具备；甘应心协的讲师也介绍，心理学也是一门长期被忽视，被边缘化的学科，社会各界对它的重视程度都不够，尤其是在学校教育中，尽管各种中小校园霸凌事件，学生心理健康问题导致的伤害自杀事件层出不穷，但是由于缺乏条件，长期没有开展更有效的更符合学校实际的心理健康教育工作。这种种原因，我

觉得来参加这次培训，对我们这些在基层学校教育教学一线的老师来说，是十分宝贵的，也收获良多。

五天充实的培训中，有甘肃省应用心理协会会长谢桥老师主讲“找一个杠杆撬动学校的幸福”——学校心理健康教育综述，学校团体心理辅导的开展，并利用三个晚课的时间做了团体心理辅导实操训练，不仅为我的心理健康教育相关知识打下基础，更亲身参与其中体验了辅导训练，学练结合。谢老师还解答了学员有关心理学如何入门的问题，建议学校从事心理健康教育的老师开始最好从心理学的人本主义入手；如何在心理健康教育中获得职业发展，以及推荐了许多教育书籍《第56号教室的奇迹》及心理学入门书籍等。

北京实验二小兰州分校的刘悦老师主讲“用心护航，因爱而爱”——学习心理需求与学业成绩的关系，如何开展家庭教育指导等课程，在讲述基本理论的同时，穿插了大量她亲历的心理辅导案例，生动丰富，让人印象深刻。军医大的杨群老师关于教师心理健康的重要性，积极心理学在教学中的应用等课程，让我明白其实社会中的大部分人都是“有心理问题的正常人”，从医学层面，从教师心理健康的角度，例如教师职业压力的xxxxxxx如何自我调节自我放松等，给我很大的启发，让我在以后面对工作、生活的时候更积极地暗示自我，更有效的发挥效率。作为学校从事心理健康辅导的老师，要在以后的工作中有进一步发展，这次培训所打下的必要的理论基础必不可少。

其次，多形式多内容的. 丰富实操训练。因为这次培训的形式丰富，三个县区的培训教师们都被打乱编成六个小组，很多培训实操课程都是通过小组进行的，所以区别于以往其他培训最为明显的就是参加培训的老师们之间的交流更加深入了，组内成员积极发言，深入交流，默契配合。培训第一天，充满能量的杨康老师就组织大家开展了一整天的以团体游戏体验为主的培训课程，闯三关、思维创新等新颖的游戏体验，让这次培训别开生面，生动活力开了一个好头，让我对接下

来几天的培训都很期待。通过团体游戏体验活动，让我对团体凝聚力建设、团体辅导，团员积极心理训练等方面都有了一个切实的感受。接着三天晚课谢老师团体心里辅导实操课程的讲解与演练，都让我更进一步感受到在学校里面开展此类课程的适用性。最后一天的六个小组各自设计的一节团体心理辅导演练课，更是点燃了全体参训学员的热情，“盲人与拐杖”、“逛三园”、“寻找有缘人”、“宝贝座椅”、“松鼠搬家”、五组“人际交流中听与说的重要性”等课程相继亮相，大家积极配合，积极讲评，积极谈参训几天来的心得感受。整个培训，形式丰富，内容充实，受益良多。

最后，通过这次培训，我更加感受到学校心理健康教育的刻不容缓，通过了解学生中存在的心理问题，更深切地意识到解决学生心理问题的重要性和紧迫性。随着社会的发展，社会、学校、家庭的客观环境正在发生着深刻的变化，人们生活方式和价值观念的变化，学习的压力，离异家庭的增多，独生子女、单亲家庭子女的教育问题等，使当代中小学生学习心理问题比以往更为突出，如厌学、心理脆弱、性格不合群、独立能力差、亲子冲突呈增加趋势等。这些问题如得不到及时解决，将会严重影响中小学生的健康成长，这些问题已经引起了整个社会的关注。我深深的感触到：心理健康教育不仅仅是一种方法和技术，更重要的是体现了一种先进科学的教育理念，心理健康教育是现代社会发展的需求，是学校促进中小学生学习心理健康和人格健全发展的有效途径。心理健康教育，不仅仅是学校的责任，更是需要家庭和社会的参与与关注。

我心有所动，我行有所动。

小学健康培训心得体会篇五

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认

真的听了李慧君专家的理论课，最让我受益的是这句话找回职业生活的勇气和幸福感，需要获得对工作的投入感和掌控感。这会受外界环境的影响，但自我的努力与调节更加重要。以上就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。积极的自我认同寻找自我价值感，建立社会支持系统，用探究打败无聊，积极的自我调节。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的

适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。

二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

小学健康培训心得体会篇六

通过这次心理健康教育培训，我知道了：

(一)拥有平和的心态：在社会竞争日益激烈的今天，面对越来越难管理的学生，我们一定要做到心态平和，要实事求是地认识自己，努力成为最好的自己；把自己放在平常人的位置，不要太苛求自己，要用平常心去做平常事。面对生活、工作中的不如意，把心放宽些，要知道智慧从错误的判断中来，成功从失败中来，真正做到“大度能容，容天下难容之事”。

(二)尊重学生，与学生“共情”：“教育可持续发展的核心内容是尊重”。要尊重学生，尊重学生的差异。作为班主任，要相信每个学生都是独一无二的。我们要学会用细心的眼光去观察差异，用宽容的心理去接纳学生。差异让我们懂得了

互相尊重和彼此关爱的重要，让我们对陌生的事物感到向往，并激发求知和探索的欲望。所以，面对学生时，我们要多一份理解，多一份关爱，多一些宽容，多一些期待。只有这样，我们与学生之间才能产生相容的情感，才能让学生“亲其师而信其道”。

专家的讲授一方面使我们感到了适时更新班主任教育管理理念的必要性，使我对班主任工作有了更深的理解，更多的思考；另一方面也指导着班主任工作技能和水平的提升，也深感小学班主任工作的任重而道远。

引用__老师的“让人们因为我的存在而感到幸福”，让学生因为我作为他们的班主任而感到幸福作为自己追求的境界。做一个有爱心、有责任心、有自信心、有自尊心、有恒心、有进取心的班主任。用自己的心灵与学生沟通，使蕴藏在学生脑中的巨大潜能得以开发，唤醒学生心灵中美好的东西。让学生在生活、学习、感知、创造、感恩的过程中，去成长和享受。

小学健康培训心得体会篇七

任教以来，我一直明白心理健康教育的重要性及严峻性，而全方位、多角度、近距离地触摸到心理健康辅导工作。这次培训既有专家讲座，又有同行的互动交流，让我在观念上、理论上都有很大地提升，可以说感触颇多。

现代社会纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，带来升学、就业、竞争等多方面的压力，引发了学生心理疾患的上升。我们的老师也时常抱怨，“现在的学生越来越难教”，从低效而劳神的教育工作中可以看出，心理健康教育已经成了当代学校教育面前的一个非常严峻的话题。在培训中，聆听专家们列举的真实而又撼人的当今青少年中存在的心理健康疾病，我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一个教育工作者要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。

第一次接触心理健康活动课，我脑中不禁浮现出这样的疑问：心理健康活动课与思想品德课不是如出一辙吗？通过培训，让我走出了这个误区，那就是心理健康教育课和思想品德有很大的不同，说教和辅导有很大的不同。我明白了心理健康课不同于传统意义的学科课程，它是学生进行自我探索的过程，认识自我、调节自我、完善（自我并解决自己成长中的各种问题，以互助和自助为机制，通过学生自己的体验和感悟，潜移默化地影响他们成长。

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。”学习了这些知识之后，我突然发现自己在不经意中自觉地应用着现在所学的心理健康知识。虽然整个培训只有短短几天，但我从中学到了心理健康知识和技巧，为以后的工作积累了一些经验，感到受益匪浅。它填充了知识的盲点，在将来的工作中，我一定将学来的知识灵活运用在工作中，让学生们能够快乐学习，快乐成长！

小学班主任心理健康培训心得体会11月24日，我有幸参加了方法老师主讲的望江县小学班主任心理健康教育培训班。通过这次班主任心理健康教育培训的学习，我受益匪浅。因为我不仅接触了新颖的教育方式，也更能使我了解了心理健康的多方面内容，给我带来了良好的教学引导。让我了解到了小学生心理健康发展的概况以及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，我有了很大的收获，感受颇多。

一、教师本身要保持良好的心态。其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。教师作为知识的传播者和创造者，学习的促进者、教学的设计者，首先要调整好自己的心态，才能更好的教书育人。方法老师告诉我们要时常保持空杯心态，放松自己。所谓的空杯心态是一种挑战自我的永不满足；是对自我的不断扬弃和否定；是忘却过去，特别是忘却成功；是不断清洗自己的大脑和心灵；是不断学习，与时俱进。相信越努力，越幸运；越感恩，越幸福；时常保持：信心、乐观、希望、韧性的态度，才能进一步感化学生，顺利开展工作。

二、要保持良好的师生关系。教师是学生成长的辅导者、倾听者、分享者。古人有曰：方寸之心，如海之纳百川也，言其包含广也。作为一名教师，我们要和学生之间保持良好的沟通，建设性沟通是师生共成长的桥梁。语言是扇敞开的窗，也可能是堵厚厚的墙。作为教师，我们要以温和的目光、积极的话语、真诚的微笑去善待学生，让学生感受到温暖和力量。对待学生要常怀包容之心。所谓天生我材必有用，我们每位学生都有自己的特点，我们要包容不足，发觉亮点。

三、学会与学生同感共情。穿上病人的鞋子，来感受与观察病人的体验是阿德勒临床医学上的认识。所谓己所不欲勿施于人。作为一名教师，我们要学会站在学生的角度看问题，体会学生的体会，感受学生的感受。

拥有良好的心理态度，才能更好的学习、工作和生活。作为老师，我们要遵循学生的心理规律，总结经验教训，不断学习，不断提高自己。愿学生、教师都能快乐的生活、快乐学习、快乐工作、快乐成长。