

# 心理赋能培训心得体会(模板6篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理赋能培训心得体会篇一

前一阵子清华学生刘海洋，用硫酸、火碱伤害北京动物园的5只熊的事件，闹得沸沸扬扬。因为肇事者是著名大学学生，所以再度引起人们对青少年尤其是大学生心理健康状况的强烈关注。

带着这些问题，笔者近日走访了北京师范大学心理咨询研究中心的聂振伟教授。

聂教授说，大学生发展的总体趋势是健康的。但是，由于现代社会比较开放，变化也比较大，而大学生正处在个人发展的关键阶段。这个阶段不确定的因素很多，大学生的竞争压力也很大，上一代人的期望、教育体制和内容上的一些缺陷，都会转嫁到大学生身上，造成大学生心理障碍较多。

现在学生也普遍开始重视自身心理健康，高校中心理健康课程受到学生的欢迎也许就是一个说明。而目前中小学校对学生进行的有关思想品德教育往往难以达到预期的效果，症结在于这些教育没有针对青少年的心理特点和情感需求来进行。对于他们在情感问题和人际关系上的困惑，学校教育和家庭教育也缺少适合他们年龄特征的指导。在应试教育意识的支配下，成绩成为评价学生的唯一标准，成绩好的学生的人格问题和情感问题也就容易被漠视，他们情感上的苦闷无法向老师和父母诉说，等到出现问题时，往往已经对社会造成了难以想象的后果。刘海洋就是一个例子。

现在有一个很好的现象就是很多大学都成立了大学生心理咨询中心，越来越多的大学生遇到心理困惑，会想到去学校的心理咨询中心向专家求救。比如，北京师范大学心理咨询中心的工作就开展得比较好，他们每周一至周五下午接待学生。他们开设心理学方面的公选课，如罗晓路老师的人际关系与人际交往、聂振伟教授的师范生心理素质训练等，在学生中都有很大的影响。他们扶植学生社团心理学社组织，办心理健康报并发送到每个学生的宿舍；考察学生的心理状况。从2000年开始，北京师范大学还开展了五·二五大学生心理健康日活动，目前这项活动已经从师大推广至全北京的高校，进而推向全国高校。

大学生心理健康咨询主要是一种发展性咨询。大学生在做心理咨询时，最多的问题是人际交往，然后是学习问题、恋爱问题和就业问题。大学生在学校里面的心理咨询也带有十分浓重的年龄阶段特色。刚刚进校的新生遇到的最大问题是如何尽快适应大学生活；大二、三则是恋爱问题、学习问题占据主导地位；到了大四，考虑选择考研考gre出国，选择求职就业等问题。

聂教授说，有的学生到了大学后发现，没有人引导他该做什么，也不知道自己喜欢什么该怎么选择今后的生活，迷茫。她指出，能这样来做咨询的，其实大多没有心理问题，他们只是在发展的某个阶段遇到困惑而已。假如这种困惑长期被压抑，就有可能发展成心理问题。一些人对心理健康咨询有误解，认为是发现问题、解决问题，其实，大学生心理健康咨询更多的是宣传普及心理学方面的知识，提升学生心理健康素质，预防心理问题的发生。

她强调，心理健康教育的关键，是让大学生认识自己，学会调控和把握自己。一个健康的大学生，不仅应该德智体全面发展，而且还要具备健全的人格、丰富的情感以及与生理年龄相适应的心理年龄水平。有的时候，大学生的心理问题，也和家庭教育、中小学教育过于注重应试有关。现在学校、

家庭和社会都以是否听话、能不能获得高分、能不能考上名牌大学作为衡量是不是好学生的标准。素质教育在中小学的推行虽然有些年头了，但是否真正有成效还很难说。据她了解，一些老师和家长不懂素质教育的实质和对学生一生发展的积极影响，不得不热衷应试教育。而且中小学的心理学教育基础太差，几乎与大学接不上轨，令大学的心理素质教育承受了太重的包袱。中国每百万人口中只有2.4个心理学工作者，其中有硕士或博士学位的不足2%，无论是数量还是质量，都远远跟不上社会的需求。

她还认为，大学生从某种意义上说，就像一个产品，到了最后要出厂的时候，发现它不合格，大家就责备大学教育不好，其实可能在流水线上的其他工序，就已经出了问题。出问题并不要紧，关键是以后如何和谐发展。对待有心理问题的学生，也要用宽容的态度来接纳他们。刘海洋伤熊事件不是一件好事，但从某种意义上讲，它又不是一件坏事，因为这个看似偶然的事件是由很多必然的因素造成的。偶然事件的发生促使人们积极探讨、反思，反倒使那些藏在事件背后的必然因素一步步从幕后走出来。它时刻提醒我们，伤熊事件不是刘海洋一个人的错，现在的教育是有缺陷的，是不成熟的，学校、家庭以及社会都必须作出深刻的反思。

## 心理赋能培训心得体会篇二

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。现有幸赴南京晓庄学院参加文昌市教师进修学校组织的第二批中小学心理健康教育学习，深感荣幸。在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，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。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：

10月12日下午，倾听了南京市金陵中学特级教师苏华的讲座《沟通与相处的艺术》，明确了沟通的真正内涵。作为教育者，沟通的目的，是为了控制学生的行为，看看学生是否按照你的意思去做，如果不经过沟通是不会知道的。如果信息或想法没有被传送到，则意味着沟通没有发生；如果信息或想法被传送到，但没有如愿，则沟而不通。

21世纪是一个充满激烈竞争的世纪，作为一名教育工作者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与学生、家长、同行，乃至社会建立良好的人际关系，因此，提升个人的沟通艺术，运作好人际关系，就成为教育教学成功的重要环节。

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情况是经常发生的，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。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

### **心理赋能培训心得体会篇三**

尊敬的家长朋友：

您好！

迎着朝阳，伴着晚霞，你们在各行各业忙碌着，为了生活，为了家庭，承担着孩子们还不太能理解的压力和辛酸，您辛苦了！

生活的艰辛可能让您正承受着委屈、气愤或茫然，在家可能

还要面对孩子的无理取闹、拖延等，甚至偶尔还会发生一场家庭的“世界大战”。您可能对孩子有着不少的期待，希望孩子可以更听话、要健康、要孝顺、要懂事、要聪明、要优秀.....有时也会陷入无奈：“我尽其所能为孩子付出，为什么我的孩子依然不够优秀？”

其实，孩子对您也有一点期待：或许是您真挚的一句肯定和欣赏，是您深夜回家的甜美微笑，是您一顿香喷喷的饭菜，又或许是一场轻松的亲子游，他们希望从这些里面感受到您的关心和温暖。

相信您一定深爱您的孩子，爱是世间最具治愈的力量。恳请您把对孩子的这份爱从心底拿出来，放回到实实在在的生活里。我们建议您从这几个方面让孩子真切感受到您对他们的关心和爱：

### 一、做好亲子沟通与家校沟通。

新学期，学生易发生开学适应性心理问题。需要家长帮助孩子平衡学习与玩乐之间的冲突，必要时请家长与班主任多沟通，了解孩子在校动态，并就学校的生活学习，与孩子进行至少每周一次的分享、勉励和适度关怀。

### 二、对孩子的评价要以鼓励为主。

当孩子犯错误或者遇到挫折时，他们心里也会难过和担心，很需要家长的洞察和鼓励。家长要善于发现孩子哪怕是‘很小很小的’成绩和进步，及时地给予不同形式的表扬与肯定，这样会让孩子感受到自己身后有父母的支持，特别温暖。

### 三、陪伴是最好的教育。

（一）是尽量陪伴。家长可以一起接送孩子，一起做饭用餐等等，寻找和孩子建立温馨家庭交流时光。

（二）是提高陪伴质量。在周末，家长应放下手机，尽量抽时间陪伴孩子，让孩子感受到天伦之乐，感受到父母亲人间的亲密感。

#### 四、及时发现孩子异常行为。

本着早期发现、及时介入、有效干预、防止特殊突发事件发生的原则，密切关注孩子异常心理、行为特征，配合学校做好排查工作。如发现异常情况的，请家长及时、如实与班主任沟通，以便家校合力、尽早介入，保障学生心理健康。

#### 五、及时就诊，尽早治愈。

若孩子疑似出现异常情形，家长应及时与班主任沟通，并到权威医疗机构诊断，积极治疗，争取早日治愈。家长需明确，孩子的生命无比重要，决定孩子一生的，不是学习，而是鲜活的生命和健全的身心！

亲爱的家长，让我们家校携手，共同关爱孩子，呵护孩子身心健康快乐成长！

顺祝各位家长身体健康，工作顺利，家庭幸福！

## 心理赋能培训心得体会篇四

近年来越来越多的犯罪分子年龄趋于低龄化，其实这主要是儿童心理不健康造成的，你们知道哪些儿童心理健康知识呢？儿童心理辅导又是怎么回事呢，其实心理健康方面的知识是非常多的，家长们平时要注意给儿童做好教育！

### 儿童心理健康十项注意

一、注意不要过分地关心孩子。这样做容易使孩子过度地以自我为中心，认为人人都应该尊重他，结果成为自高自大的

人。

二、不要贿赂孩子。要让孩子从小知道权利与义务的关系，不尽义务不能享受权利。

三、不要太亲近孩子。应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情。孩子的自信心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂。这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、说谎、离家出走等异常行为。

六、不要欺骗和无谓地恐吓孩子。吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性，以后的一切告诫，孩子就不会服从了。

七、不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子。这会造成孩子怀恨和害羞的心理，大大损害孩子的自尊心。

八、不要过分夸奖孩子。孩子做事取得了成绩，略表赞许即可，过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

九、不要对孩子喜怒无常。这样会使孩子敏感多疑，情绪不稳，胆小畏缩。

十、要帮助孩子去分析他所处的环境。帮助孩子解决困难，而不是代替他们解决困难。应教会孩子分析问题、解决问题的方法。

当然，要让孩子的心理健康发展，不但要给予他们良好的教育，每一位做父母的更要给他们做出良好的榜样。

## 儿童心理健康的7个标准

- 1、能按成人的要求去观察事物，记得快、记得住、记得对。能就具体直观的事物进行概括。肯动脑筋，想像力丰富，善于对周围事物和现象提出各种问题，并能解决一些日常生活和学习中的简单问题。
- 2、爱父母，爱老师，爱小朋友。能恰当地表达自己的喜怒哀乐。对人有礼貌，会用礼貌用语，有同情心，适度怕羞。
- 3、跌跤或受点轻伤都不哭，游戏输了不胡闹。不惧怕黑暗和某些形象怪异的小动物。
- 4、不以满足自己的需要而提出过分的要求。热爱劳动，爱惜物品。喜欢种花和饲养小动物，喜欢听音乐、看图册、唱歌、跳舞、绘画和参加各种智力游戏，并能从中感到快乐。
- 5、能对自己的行为作具体、简单的评价，能分清自己的和他人的东西。服从约束。接受别人的批评和建议。
- 6、与大家在一起时比一个人独处时愉快，能遵守游戏规则和顺序，在玩法上服从大家的意见，懂得同伴的感情和需要，不故意找别人的麻烦，肯帮助其他小朋友，能为小朋友取得成绩而高兴。
- 7、在新环境或不熟悉的人面前，不过份的拘束害怕。不向小朋友、客人要东西吃。能自己到商店去买一些简单的生活日用品，能在车辆较多的马路旁的人行道上独自行走。

## 培养儿童心理健康的方法

- 1、放松训练，以便随时保持轻松的状态，从而缓解紧张、焦虑情绪等。



- 2、简易行为矫治——阳性强化法。通过奖励目标行为，忽视或淡化异常行为，促进目标行为的产生。
- 3、合理情绪疗法。美国著名心理学家艾利斯认为，引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法等认知内容，因此，要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。
- 4、系统脱敏法。主要用于恐惧症。
- 5、冲击疗法。主要用于治疗恐惧和其他负性情绪反应。
- 6、厌恶疗法。常用于戒烟、戒酒、戒除网瘾，治疗强迫症等。
- 7、认知行为疗法。通过改变思维和行为来改变不良认知，消除不良情绪和行为。

### 儿童心理不健康的表现

- 1、多动：儿童的心理行为可以表现在儿童的行为上，有些儿童出现“多动症”。主要表现为好动；注意力不集中；情绪波动大、自我控制能力差；学习受到严重影响等几个方面。
- 2、焦虑：指突如其来的没有明显身体原因的恐惧状态。具体表现为缺乏自信、过于敏感、食欲低落、无端哭闹。这类儿童陌生环境反应敏感，而担心害怕，甚至恐惶不安，哭闹不停，常常担心被别人嘲笑，对尚未发生的情况，产生过分的关注，并伴有无根据的烦恼。对日常一些微不足道的小事，也显得过分焦虑。
- 3、常年情绪低落：如果孩子常常无缘无故地郁郁寡欢，那很可能就是自卑心理使然。
- 4、恐怖和失眠：恐怖表现在对某些事物或情景产生惧怕和逃

离的心情，如怕打雷闪电，极度紧张，抱头乱窜。儿童对于一些没有危险或基本没有危险的东西也感到害怕，而且这种害怕十分突出，儿童由于恐怖而出现回避、退缩行为。失眠的孩子入睡困难，睡中不时惊醒、大声哭闹，甚至梦游四方，但白天回忆不起来，只觉得精力不足，情绪不稳。

5、过度怕羞：儿童，特别是女童略有怕羞纯属正常，但如怕羞过度(包括从来不敢面对小朋友唱歌，从来不愿抛头露面，从来不敢接触生人等等)，则可能内心深处隐含有强烈的自卑情绪。

6、攻击：这类孩子整日东奔西跑，经常搞恶作剧，喜欢讽刺挖苦别人。对美好的物品毫不爱惜，摔打成为癖好，表现出攻击性。

7、语言表达较差：据专家所作的统计，高占8成以上的自卑儿童的语言表达较差。他们或表现为口吃，或表述不连贯，或表达时缺乏情感，或词汇贫乏等等。

8、恶劣的人际关系：儿童的人际关系主要是指他们与父母、教师以及同伴之间的关系，从这些人际交往中可以反映出儿童的心理健康状态。心理不健康的儿童一般没有融洽的人际关系，往往由于个人心理不健康等原因，与人产生交流障碍。不能与人合作，对人漠不关心，缺乏同情心，有猜疑、嫉妒、退缩现象，不能置身于集体，与人格格不入。

结语：儿童的健康成长是家长们最关心的事情，尤其是对于年龄不是过于成熟的孩子来说，大家平时要多多了解这些儿童心理健康常识，这样可以帮助孩子更加健康的成长！

## 心理赋能培训心得体会篇五

尊敬的各位家长：

小学阶段是人生重要的成长阶段，是孩子身心发展的关键时期，处在心理学家埃里克森说的“勤奋对自卑的冲突”阶段，这个阶段过渡得好，孩子能形成勤奋和自信的品格，为进入青春期打下良好的基础，降低将来出现重大心理问题的概率。家庭是孩子成长的第一所学校，父母是孩子身心发展的第一任老师，小学阶段家庭教育对孩子终身发展的影响尤为重要，为此，我们需要您的配合。现在，我们就小学生家庭教育中需要注意的问题和您沟通一下，建议您做好以下几方面，陪伴孩子健康快乐成长：

### 一、创造充满关爱，富有亲情的家庭环境

各种调查研究显示，良好的家庭氛围是孩子身心健康成长的重要影响因素之一，父母关系和谐能让孩子产生安全感和幸福感，为孩子的心灵注入成长的力量。不论是完整的家庭或者单亲家庭，请父母双方尽量不要在孩子面前说对方的坏话，不要把孩子变成父母婚姻关系不和谐的替罪羊，这会给孩子的心灵造成阴影。

### 二、倾听孩子的心声，尊重孩子的情感需求

和孩子建立良好的亲子关系，首先要耐心倾听孩子的心声，了解他们的内心世界。倾听的重点是对孩子的想法抱有开放的心态，允许孩子有各种各样的奇思妙想，不去评价和指责。尊重孩子的情感需求，例如他们需要和同龄的伙伴玩耍，希望得到家长的关怀、肯定和鼓励等。同时，请家长与班主任、科任教师多沟通，了解孩子在校动态，并就学校的生活学习，与孩子进行至少每周一次的分享、勉励和适度关怀。

### 三、多鼓励，少表扬

美国教育家德雷克斯说：“孩子需要鼓励，就像植物需要水”。表扬是站在大人的立场，居高临下地评价孩子，关注的是孩子行为的结果。鼓励是平等地对待孩子，站在孩子的

立场上，看重的是孩子努力的过程；孩子取得的成果是他自己的功劳。表扬培养的是“他信”，鼓励培养的是“自信”。8句鼓励的话可以常说：“你付出努力了，你该得到它。”“你一定会为自己而感到骄傲！”“你对此感觉如何？”“你自己就找到了解决问题的方法！”“我相信你的判断。”“你能决定什么对你来说是最好的。”“我相信你可以从错误中吸取教训。”“不管怎样我都爱你。”

#### 四、建立规则，并以身作则

小学是孩子建立规则、遵守规则的重要阶段。家长们要帮助孩子建立良好的学习和生活习惯，同时要以身作则，成为孩子们学习的榜样，因为身教重于言传。

#### 五、每个孩子都是独特的

小学阶段是孩子形成“自信”或“自卑”心理品质的重要阶段，常常拿孩子跟其他的孩子比较，希望通过打压孩子来促进他们产生良好的行为是行不通的，因为只有美好才能唤醒美好。家长希望孩子有好的行为，就要用好的方式来引导他们。尊重孩子的个性特点，接纳他们的不完美，关注孩子的优点和特长，力所能及地提供合适的环境，促进他们的发展。每个孩子都是独特的，都值得我们的欣赏和关爱。

六、如果发现孩子有异常行为，及时与班主任联系本着早期发现，及时介入，有效干预，防止特殊突发事件发生的原则，家长们要密切关注孩子异常心理和异常行为表现，配合学校做好排查工作。如发现异常动向的，请及时、如实与班主任沟通，以便家校合力，尽早介入，保障学生心理健康。家长需明确，孩子的生命无比重要，决定孩子一生的，不是学习，而是鲜活的生命和健全的身心！

一切为了孩子，家校携手，共创未来！

## 心理赋能培训心得体会篇六

幼儿的哭声是一种信号也是一种语言，它帮助幼儿表达思想和情感，解读哭声，关注心理健康。在婴儿期，哭声可以简单地解释为饥饿、身体不适以及对成人的声音、眼神、抚触等情感的期待和需要，但是随着孩子年龄的增长，哭声的含义也愈加复杂和丰富。

进入幼儿期，当幼儿用哭声表达某种情感或需要时，成人是否认真分析并给予及时的应答了呢？事实上，有些家长对于孩子的哭声反映出烦躁和惧怕，于是采取了“只要你不哭，什么都答应”的策略，造成了孩子以哭声作为获得满足各种要求的“武器”；有些家长过于溺爱孩子，特别是爷爷奶奶，孩子一哭老人先责怪年轻的父母，在成人之间形成了互相埋怨的场面，而孩子则学会了用哭声来逃避惩罚的办法；有些家长看似很理智，很严格，对于孩子的哭声采取了冷处理，认为孩子的哭闹，无非是向成人撒娇、耍赖或无理要求未被满足，让他哭够了就好了，却不知幼儿希望用哭声更多地引起成人的关注和亲近；还有些家长，尤其是男孩子的家长，给孩子灌输“男子汉不能哭”的思想，命令孩子不许哭，这样会造成孩子面对家长或面对困难时，形成更大的心理负担，不利于幼儿建立自信心，同时也会造成幼儿漠视他人的眼泪，缺乏同情心，家长之友《解读哭声，关注心理健康》。

上述这些情况，都不利于幼儿心理的健康成长以及良好性格、行为的培养。幼儿园指导《纲要》提出的“身心并重”的幼儿健康观认为：身体健康是幼儿身心健全的基础，心理适应则为幼儿身心健全的关键。其实，只要家长耐心地观察、分析一下幼儿的表现，不难找出孩子哭声的缘由和解决的方法。面对幼儿的哭声，家长应给予足够的关注，并可以采取“一等、二问、三疏导”的方式。通过解读幼儿的哭声告知幼儿，人类表达情感的方法非常丰富，即使是胆怯、伤心、气愤等等这些消极情感，也不仅仅只有“哭”这一种方式，而哭也绝不是解决问题的好办法。通过解读幼儿的哭声，关注幼儿

的心理健康，有意识地培养幼儿良好的性格特征，即热情、勇敢、自信、主动、合作等等。