

最新健康心理培训心得体会 儿童健康心理培训心得体会(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么你知道心得体会如何写吗？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。

健康心理培训心得体会篇一

近年来，随着社会文明的进步和家庭教育的重视，儿童心理健康问题逐渐受到广泛关注。为了引导孩子们正确面对困难、积极应对压力，提高他们的心理韧性，我参加了一次儿童健康心理培训。通过此次培训，我深刻体会到了心理健康与成长的重要性，并在实践中掌握了一些有效的培养儿童健康心理的方法，让我受益良多。

首先，我学到了儿童情绪管理的重要性。培训期间，老师告诉我们，儿童的情绪波动较大，常常由于无法应对外界刺激而情绪失控。因此，作为家长和老师，在日常生活中要给予孩子足够的尊重和关爱，及时发现孩子情绪变化，并引导他们学会自我调节。我意识到，儿童情绪管理关键在于情绪教育，要将理解、宽容和倾听融入到日常交流中，培养孩子处理情绪的能力，让他们能够良好地与他人交往。

其次，我学到了正确认识评价。培训中，老师向我们解释了一个真实的案例：一名孩子在学校考试中表现不佳，父母和老师却不断批评他，结果导致他自卑心理加重，成绩更不理想。通过这个案例，我深刻认识到，不正确的评价会给孩子造成巨大的心理压力和伤害，而正确的评价则能够激发孩子的学习和进步的动力。因此，我在培训结束后，努力从赞美、鼓励、尊重的角度，给予孩子正确的评价，使他们能够更好地理解自己的优点和不足，并在成长过程中不断改进和提升。

第三，培训让我明白了积极情绪的重要性。在培训中，我了解到积极情绪不仅有益于身体健康，还能够提高儿童的学习成绩和生活质量。因此，我在回家后，开始注重培养孩子们的积极情绪。我给孩子们制定了日常计划，让他们在活动中体验到乐趣和成就感，整理了他们的成果和优点，并及时给予鼓励和奖励。通过这些方法，我发现孩子们的积极情绪明显增强，关注力和学习动力也有了明显提高。

第四，我意识到与孩子们建立良好沟通的重要性。培训中，老师强调了与孩子们交流的必要性。他们不仅要倾听孩子的声音，还要积极地引导孩子表达自己的想法和情感。经过培训，我发现，平等、尊重和理解是良好沟通的基石，要通过倾听和提问的方式与孩子建立良好的沟通关系。在与孩子交谈时，我尊重他们的真实感受，以正确的方式引导他们表达自己的意见和想法。通过这些努力，与孩子的沟通更加顺畅，他们也更加愿意和我分享他们的困扰和快乐。

最后，我认识到作为家长或老师，要为儿童提供一个安全稳定的成长环境。培训中，老师提到了家庭和校园环境对儿童心理健康的重要性。儿童需要一个稳定的、充满爱和支持的家庭环境，也需要一个友善、和谐的学习环境。因此，我在日常生活和工作中努力营造家庭和校园环境，为孩子们提供安全和稳定的成长空间，鼓励他们面对挫折、解决问题，并且在需要时给予他们温暖和关爱。

综上所述，通过这次儿童健康心理培训，我深刻理解到了儿童心理健康的重要性，并掌握了有效的培养儿童健康心理的方法。我将运用这些方法，与孩子们一起度过快乐的童年，帮助他们成长为心理健康、积极向上的人。

健康心理培训心得体会篇二

第一段：培训模式的选择与意义

这次培训采用了集中培训与分散培训相结合的模式。集中培训部分，我们参与了一系列心理学理论知识的学习，如儿童发展心理学和儿童心理障碍的诊断与治疗等。而在分散培训部分，我们实地走访了几所学校和儿童福利机构，与实际工作者交流经验，观察儿童心理健康教育的具体实施。这种培训模式的选择使我更加全面地了解了儿童心理健康教育的方法和技巧，也激发了我对儿童心理工作的兴趣。

第二段：培训中的得与失

在培训过程中，我学到了很多有关儿童心理健康的知识和技能。首先，我认识到儿童心理健康问题具有复杂性和多样性。没有一种通用的方法可以适用于所有儿童，因此，在实际工作中我们需要根据儿童的性格、兴趣和特点，选择适合他们的具体方法。其次，我学到了儿童心理健康教育的重要性。通过帮助儿童建立自信、树立正面的自我评价，我们可以有效地预防和干预一些心理问题的发生。最后，我也认识到自己在儿童心理健康教育方面的不足。虽然我有很多的理论知识，但在实际操作中，我常常没有太大的把握，缺乏必要的经验。因此，我要不断提高自己的专业素养，不断学习和实践。

第三段：培训实践的启示

在培训的实践环节中，我们到了几所学校和儿童福利机构进行了实地考察和交流。通过这些实践活动，我深刻地认识到儿童心理健康工作者的工作并不容易。他们需要与各方面的人员进行沟通协调，需要有耐心和责任感，同时还需要具备专业的知识和技能。这些启示让我清楚地认识到要成为一名优秀的儿童心理健康工作者，需要具备全面的素质和能力。

第四段：培训的收获与感悟

通过这次培训，我不仅学到了许多关于儿童心理健康的知识

和技能，还发现了自己在这方面的热情。儿童是社会的未来，他们的健康成长至关重要。作为一名儿童心理健康工作者，我希望能为他们的成长和幸福贡献自己的力量。同时，我也明白了培训只是一个开始，要想真正成为一名优秀的儿童心理健康工作者，还需要不断地学习和实践。

第五段：总结与展望

通过这次儿童健康心理培训，我对儿童心理健康有了更加深入的了解，也感受到了这个领域的魅力和挑战。我深刻认识到了儿童心理健康教育的重要性，并且下定决心要将所学知识和技能付诸实践，为儿童的健康成长尽自己的一份力量。虽然这次培训只是一个开始，但我愿意坚持不懈地学习和努力，成为一名合格的儿童心理健康工作者。我相信，通过自己的努力，我能够为社会培养更多健康快乐的儿童，为未来的社会做出自己的贡献。

健康心理培训心得体会篇三

通过这次学习，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会

是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学中运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊！只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！

这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的'学生。

健康心理培训心得体会篇四

我参加了新疆伊犁宁市教育局20__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：

我们的学习分理论知识、个体辅导和团体辅导三个阶段首先在魏峰老师基础理论学习中我深刻体会到作为一个老师不仅仅是教学生知识，更重要的塑造孩子的性格和健康的心理。要教育好孩子一是要注重教师心理健康，从自身做起。因为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，轻则影响师生关系，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。二是要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的来往，才能在心理上

产生安全感、归属感和自强心。因此，要积极为学生创设良好的心理成长环境，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，为孩子们配路装备和平等的团体，尽量让每一个孩子可以或许在充满关爱、和煦、上进的学习环境之中，避免影响孩子成长不好的因素出现。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，做到不评论、不总结；要语气和蔼，态度坚定。

真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。对于那些对学习缺乏信心，有挫败感，有厌学情绪的学生，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。还要做到多渠道、全方位推进心理健康教育，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。如在教学过程中将心理健康教育渗透到平时的课堂中去，教师可以把与本学科有关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。这样就能够获取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。

脚步很安全的回到了教室，这整个过程中我体会到：

一是要让别人信任你首先你要信任别人；

二是即使你信任了别人，但是别人并不会完全信任你，即使你做的很好；

三是不要自以为你无微不至的照顾就是他人想要的，而是要适当的给他人自由，相信他的能力。

由此可见心理健康辅导是如此的重要。心理辅导的过程中，要有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。当有心理问题的学生需要帮助时，老师首先要做到无条件接纳对方，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，然后进行疏导，最后解决问题。因此，教师如果高高在上，学生就不能敞开心扉，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

健康心理培训心得体会篇五

近年来，随着社会压力的不断增加，儿童心理问题引起了广泛关注。为了帮助孩子们健康成长，我参加了一次儿童健康心理培训课程，并受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在课程中的体会和心得。

第二段：意识到心理问题的重要性

在课程的第一天，我们被告知了儿童心理问题的严重性。当今社会，各种各样的压力和困扰常常让孩子们产生焦虑、抑郁和其他心理问题。而忽视这些问题，使其发展成更严重的心理疾病，将给孩子们的成长和生活带来长期的影响。这让我深刻意识到了儿童心理问题的重要性，也激发了我进一步学习的动力。

第三段：跟随专业导师的学习

在课程中，我有幸跟随一位专业的儿童心理学家作为导师，学习了许多心理学的基本知识和技巧。他不仅为我们提供了大量的理论知识，还通过案例分析和角色扮演等互动方式，让我们更好地理解 and 运用这些知识。通过与导师的互动学习，我对儿童的心理特点和心理发展有了更深入的了解，也学会了一些诊断和帮助孩子解决心理问题的方法。

第四段：培养儿童健康心理的重要性

课程中的一次小组讨论让我对儿童健康心理的重要性有了更深刻的认识。我们讨论了一位孩子因家庭问题而产生的心理困扰，并提出了一些建议和帮助他的方法。通过这次讨论，我认识到家庭、学校和社会环境对儿童心理健康的影响，并意识到除了个体因素外，儿童心理健康还需要家庭和社会共同努力来维护。

第五段：积极应用所学知识

通过这次培训，我学到了许多儿童心理健康的知识和技巧，但知识的学习只有通过实践应用才能发挥真正的作用。因此，课程安排了实践环节，让我们能够在实际情境中应用所学的知识。通过这些实践活动，我逐渐培养出与儿童建立良好关系、倾听他们的需求、解决他们的问题的能力。这让我对自己的成长和发展充满信心，并愿意将所学的知识 and 技巧应用在实际工作和生活中，为儿童的健康成长贡献自己的力量。

总结：

参加儿童健康心理培训课程是我人生中一次重要的经历。通过这次培训，我不仅学到了丰富的心理学知识和技巧，也增强了对儿童心理问题的认识 and 解决能力。我始终坚信，只有在健康的心理和身体环境中成长的孩子，才能快乐、自信地面对生活的挑战。因此，我将会继续学习和关注儿童心理健康，并为儿童心理健康做出自己的贡献。