

中学生心理健康教育培训心得(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

中学生心理健康教育培训心得篇一

从事大学生心理健康多年，深知心理健康的重要性，身心和谐健康才是真正意义上的健康。看到大学生青春阳光的身影总是感慨万千，年轻真好！当听到他们的“灰色”童年带给他们的无助、孤独和痛苦时，又感慨于不让自己的孩子重蹈他们的覆辙，自己一定努力让家庭充满欢笑、阳光和民主，让孩子愉快、无忧无虑地度过他的童年。接触很多的案例，很多大学生出现心理问题的一个很重要的原因就是家庭，父母关系不好，父母离异或单亲，被寄养在爷爷奶奶家或亲戚家里，父母的教养方式不当，或家庭出现重大的丧失等等，这样都可能造成孩子谨小慎微、不自信或安全感缺失，严重的可能会得抑郁症或躁狂症。所以作为小学生四年级的家长需要从中吸取教训，还孩子一个童真和欢乐的少年时代，为他们将来更加健康地生活和工作打下良好的基础。

无条件积极关注自己的孩子为他们的发展创设自由而安全的环境。只要是孩子有兴趣的都可以让他们去尝试，只要对孩子有益都可以让他们去做。不是孩子犯了一点错误就大发雷霆、一发不可收拾，一定记住不在孩子身上翻旧账，就事论事就可以了。实际上无条件积极关注就是让孩子感觉到安全，无论发生了什么事情都可以告诉父母，并且让孩子感到父母是他们最好的朋友，安全的氛围有利于孩子静下心来专心做一些事情。前些天在上海学习“沙盘治疗”时真正地体会到创设自由而安全的环境的重要性。沙盘治疗就是让儿童在装满沙子的器皿内自由“创作”——拿任何他想拿的沙具摆成

他认为最好的画面，中间没有任何打扰和限制，并且被告知这种环境是安全的。儿童就是这样不停的摆弄沙具和拼摆图形，经过十几次的“治疗”就可以解决他们的心理问题，我就十分好奇，是什么魔力让一个特有攻击性的孩子经过几次或十几次的沙盘治疗最后“痊愈”了呢？后来老师的讲解使我豁然开朗：一方面孩子自身具有发现问题并解决问题的能力，他们通过摆沙盘可以了解自己的问题，沙盘也可以让这些孩子自行解决问题，孩子具有大人无法企及的潜力；另一方面就是治疗师给予的自由而安全的氛围让孩子可以发挥他们的潜能。

所以作为家长的我们，不要给关注增加太多的外在条件，无论孩子现在处于怎样的状态，无论孩子是否达到自己的预期，给他们无条件积极关注吧，给孩子自由而安全的环境吧，让孩子可以无拘无束、自由发挥吧。

有个小故事是这样的：小女孩的妈妈告诉她一定不要看电视，否则一切免谈。小女孩每次回到家后先打开电视看自己喜爱的电视节目，等看着妈妈下班的时间都到了，她会用湿毛巾把电视降降温，因为她知道妈妈回到家后做的第一件事就是摸摸电视热不热。所有的一切都处理完后，小女孩就坐在书桌上开始写作业。妈妈回来了，先摸摸电视发现不热放心了，又看到宝贝女儿在认真的写作业马上心情大好，满足了女儿一直梦寐以求的愿望。不敢设想如果一直如此下去，小女孩会变成怎样，但可以肯定她学会了撒谎和欺骗。作为父母，一定要相信自己的孩子，尽量少地使用否定的语气跟孩子说话。你可以告诉他可以做什么，可以如何做，但少用“不能”、“不要”等否定词语，因为孩子更多的会听到“不能”和“不要”之后的内容。家长看到孩子做了自己不允许的事情恼羞成怒，孰不知就是自己不相信自己导致的。就拿我的儿子为例，前段时间检查视力有些问题，告诉他不能玩电脑和手机，但我们也没有特别的设置手机和电脑的密码，并给他买了些他特别喜欢的书籍。每天下班后发现他都在认真地读书，每次都会告诉我书中的一些故事，《鲁滨逊漂流

记》他竟然还读了两遍。欣赏儿子的作文时，自己特别惊讶，发现好多句子都写得特别流畅和不拘一格，不再像以前一样家长拼命地催、孩子要命地眉头紧锁。设想一下，如果我也做一些不信任孩子的一些行为的话，孩子还能这样“坚守”自己的“原则”吗？相信孩子，放手让他们去做一些事情，少一些怀疑，多一些肯定。

按照心理学的理论，四年级的孩子应该多向同性父母靠拢，学习他们身上的优点，并习得社会所赋予的一些的特性，如男孩要勇敢和担当。比如男孩子多和父亲一起踢踢足球、打打篮球，不自觉地学习了父亲坚持、坚韧和分享的精神，让他们做一些“男人们应该做得事情”，这样不仅可以亲近两者的关系，还可以学习一些男人的做事方式和并学会欣赏男人豁达开朗的个性。这时候作为异性的父母就可以放手让他们或她们尽情在一起，少些唠叨和抱怨，默默支持他们。相反，如果这个时期男孩子仍过多的和妈妈一起做事和“纠缠不清”的话，可能会对孩子个性的形成有些阻碍，妈妈认为这是“爱”孩子的一种方式，不忍让孩子和不着调的父亲在一起，害怕自己丧失对儿子的“控制”。为了避免长大后出现“恋父的情节”或“恋母情节”，现阶段让我们孩子多认同同性父母吧，学习同性父母身上的优良品质，让孩子有种“很想成为他（她）们”的那种人的渴望吧。

中学生心理健康教育培训心得篇二

今天上午，我们锦华小学和古寨小学共同举行了依次健康教育研讨活动。参加本次活动的有来自两所学校的教师10多人，同时参会的还有教科所的主任和心理健康负责人。活动中听取了县小学心理健康负责老师，对于目前他们学校有关心理辅导活动的开展的一些情况与做法，并且听取了三节心理辅导课听课之后，与会的代表就有关学校心理健康教育的问题展开了讨论，教科所主任还转达了区教育委员会的有关精神和要求。由此可见，我们小学心理健康教育工作的开展无疑是先行了一大步，通过学习，感慨颇多，让人感到沉重

与责任重大。下面谈几点我对心理健康有了新的认识体会：

一、学校有必要开展学生心理健康教育工作，但要慎重，要正确对待，有效实施。

心理健康是学生心理发展的需要，是培养21世纪人才的需要，也是实施素质教育的重要内容之一。综合目前国内外的相关研究结果，近13%全球儿童和青少年在心理和行为方面存在问题，并且在近几年呈上升趋势。青少年的心理健康问题，已成为当今家庭、学校和社会一个亟待关注的重要课题。《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中也明确要求，学校要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”每年的10月10日是世界精神卫生日，我国将今年卫生日的主题定为“快乐心情，健康行为——关注儿童青少年精神健康”。作为儿童教育的主要环境——学校，现在对这一方面都十分关注。我省今年也明确地把学生的心理健康工作的开展作了明确的要求：乡镇级学校在xx学年开始必须专门有心理辅导老师；该老师必须经过培训，有上岗证。

但学校心理健康教育工作的开展并不是一件容易的事，目前情况也不是很乐观，更是有待于进一步的深入研究与提高。近年来，越来越多的地方和学校开展起心理健康教育，社会上的一些机构也积极参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育本来是好事，但是，现在确实存在一种把学生中心心理不健康的数据无限扩大的倾向，以此来抬高心理健康教育的“身价”的现象。还有的学校把心理健康教育误解为“心理学教育”的现象，虽然在开展，但缺乏心理健康教育的针对性和实效性。而我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。因此，学校心理健康教育的展开以及形式等都要慎重，要注重实效性，要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主。

二、学校学生心理健康教育工作的开展的几点思考：

1、要把重视学生心理健康教育作为转变教育观念的重要内容。

随着社会经济的发展，教育必须加速改革，迅速由应试教育向素质教育转轨，由学科系统型教育向职业能力型转轨。首先是思想观念的转变。素质教育以转变思想、提高德育素质为灵魂，只有良好的心理才会产生高尚的道德行为。学校教育和学生管理必须建立在学生思想健康的基础上，提高教育的针对性，才会收到预期效果。所以，学校应健全心理健康教育机构，开设心理健康教育课程，开展心理咨询，把心理教育纳入教育计划。我们学校目前虽然没有正式的心理健康教育机构和专门的教育课程，但学校领导和学生处经常督促教师要注重学生健全人格的养成教育。任课教师在自己的学科教学中都重视渗透德育（特别是学生的情感体验）教育，班主任老师更是走在前头，他们利用多种多样的方法和手段，像开展丰富多彩的班队活动课和有益于学生健康成长的各种课外活动、义务劳动，举办一些知识讲座，个别谈心，给以关爱和帮助等有效的手段和方法来教育感化本班学生，尽力使学生快乐健康地成长。我们学校的教师事实上都已重视了对学生的心理健康教育，目前缺乏的是有专业的人来指导，还不能把学校的心理健康教育工作提到一定的专业与理论水平上来。

2、努力提高教师心理学知识和对学生心理健康教育的水平。

教师是人类灵魂的工程师，其含义应该是教师以健康的心灵感染学生，以良好的心态影响学生，以渊博知识和规范的行为教育学生。每一个学生身上都有教师这些方面的烙印，所以，对教师的心灵和职业道德要求格外高。教师必须有健康的心理外，还要具备了解学生的心理，掌握学生心态，帮助学生心理健康和克服心理障碍，有效铸造人类灵魂的能力，因此，必须加强心理学知识的学习。尤其是非师范毕业的教师应补好心理学这一课。学校还应定期组织对教师进行心理

学的继续学习，定期交流应用心理学知识、管理教育学生的经验。

3、提高教育管理的针对性。

以往我们存在着用同种方法、同种手段教育所有的学生，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高全班都光荣的现象，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法都是错误的。有不少家长把学生送到学校来对老师常说的第一句话：“给你添一个麻烦，要多劳你一份心”，这就是要求针对学生实际加强教育的期望。就像本次研讨活动中的两堂课“学会夸奖别人”、“学会调节控制自己的情绪”，还有我们学校各个班每个星期的主题班队课等，就是针对各自班级中学生身上存在的一些实际问题展开心理健康教育活动的。这对学生的一些不良的心理能起到一定的教育与启迪作用，有助于学校素质教育的开展，更是有助于学生的心理走向正常的发展。我们认为学校学生管理部门、班主任、德育工作者和所有教职工都应该有了解学生心理的责任。教育管理有了针对性，才可能收到好的效果。

4、营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。校园幽静和环境优美自然会产生心情舒畅、气氛和谐，为转变学生思想、调整学生心态和行为创造有利条件。领导民主、管理民主、师生平等、尊重学生的人格、爱护学生心灵、互交知心朋友是正常的教书育人的氛围。民主与平等能给人们心理以宽松，感到顺气、顺事，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生自我调整心态，具有较强的自我心理保舰自我约束不良行为的能力。可增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境和对社会的适应能力。这也是转变学生思想，培养学生健康心理水平的必要条件。本学期，我们学校重视了校园环境的育人功能，注重了学生的文明行为养成教育，校长和教师们带头讲文明礼貌、

保持校园整洁、讲普通话，同学之间互相督促，大家互敬互重，大部分人的文明行为带动改变了小部分人的不文明行为，逐渐就形成了一个优美、舒适的校园环境，学生在这样的环境中更能保持愉悦、健康的心态。

总之，学校的心理健康教育就是针对学生的心理障碍及行为进行有针对性的活动，目的是培养学生良好的心理素质，维护心理健康，塑造健康人格的教育。长期以来，人们认为教师的职责是控制和训导学生，而学生则只能在被扣分、被训斥中服从教师。因此，在民主社会，有识之士纷纷提出要校正教育目标，强调要为学校营造一个积极的、互相帮助、关怀的环境。除了学业成绩，还要关注学生的自我与情绪方面的发展。

中学生心理健康教育培训心得篇三

一直以来，对心理健康教育有着强烈的好奇与探寻欲望，学习了《中小学心理健康与心理咨询》使我感到良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，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或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

用的人，提高他们的自信心，这样他们就会和同学们友好的相处。

二中小学的心理健康教育，必须从实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。小学低年级主要包括帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、

友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健全人格，培养自主自动参与活动的的能力。

那么，我们就要根据不同年龄的学生来设计不同的心理健康教育，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，面向全体学生，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高，关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平，尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，尊重、理解与真诚同感相结合。如：我是教学二年级的学生，那么我可以教会学生要善于和老师交流自己心理的想法，和同学们友好的相处，会与人分享自己的成果。

所以，我们作为教师，就要时时刻刻的关注学生的心理健康教育，使他们在和谐的校园里，拥有健康的心理快乐的成长。

中学生如何从长辈的溺爱中解脱出来？

溺爱是一种普遍存在的社会现象，在亲人的情感世界中，祖父母、外祖父母、父母们对孩子的溺爱屡见不鲜。

溺爱，危害极大。前苏联伟大教育家马卡连柯指出：“溺爱虽是一种伟大的情感，却会使孩子遭到毁灭。”其一，会毁灭孩子的志气，使孩子丧失求上进的决心和勇气，丧失要求做成某件事情的气概。遇事畏首畏尾，依赖家长，依赖他人。其二，会毁灭孩子与生俱来的天赋。胸无大志，必然懈怠，与生俱来的天资会在懒惰中渐渐泯灭，这就是所谓娇子难成才。其三，会毁灭孩子的情操。所谓情操，是指由感情和思想综

合起来的，不易改变的心理状态。受溺爱的孩子，我行我素，颐指气使，对社会对群众冷漠，难于形成高尚的情操，甚至会六亲不认。中学生群体中无论是否被长辈溺爱惯了，都应该记住马卡连柯的箴言，使自己的头脑更清醒些。中学生要理智的从父母及长辈的溺爱中解脱出来，很有必要知道一些溺爱的表现。

长辈对孩子溺爱的范围很广，在生活、学习、工作等多个层面都会有溺爱的温床。凡是父母和长辈对自己百依百顺、处处呵护、甚至明知自己的孩子做错了事还要百般袒护等等，都可谓是溺爱有加了，值得警惕。若自己仍无自知之明的话，劝君不妨从学习自立入手，或许更有利于自己从溺爱中理智地逐渐地解脱出来。

二、“留守孩子”怎样排解孤独和失落感？

随着经济结构的调整和农村剩余劳力的转移，成千上万的下岗工人和农民工远走他乡打工谋生，在原居住地留下了一群“留守孩子”。

“留守孩子”跟随祖父母或其他亲属生活，往往一年或更长些的时间才能见到父母，难免有惆怅的心绪，孤独、失落之情会时常袭上心头。特别是生活上遇到不顺心、学习上遭遇困难挫折的时候，思念父母、向往父母的情绪会异常激烈的涌动，年幼一些、脆弱一些的“留守孩子”会伤心落泪，情绪低落、学习开小差。而且一个“留守孩子”的情绪会感染其他“留守孩子”，一人落泪，众人陪哭。

对于“留守孩子”的心态调理，可从两方面着手：

其一：构建关爱和谐的环境。学校、社区要充分关注“留守孩子”，从生活、学习、身心健康诸多方面予以指导和帮助。尤其在学校，哪怕是老师一个细微的形体语言，哪怕是同学的一声嘘寒问暖，哪怕是学校领导一个关爱的小举措，暖流都

会在“留守孩子”的心中油然而生。

其二：“留守孩子”要努力学会自强、自立，要在内心呼唤自己：“我是一个留守孩子，我学会坚强，学会独立，就是为家庭分愁解忧。我就是《红灯记》中的小铁梅！安徽省合肥市”留守孩子“全国十佳少年谭海美有过许多失落和伤感：出生不久妈妈离家出走，爸爸伤残后还要外出打工挣钱以偿还欠下的医疗费用……但她选择了自强自立。她把学校的留守孩子组织起来，成立“留守中队”，生活上互相帮助，学习上互相鼓励，节假日还相互支撑，帮助做些力所能及的家务活。他们生活变得充实而丰富多彩，他们的人格绽开花朵而升华，他们在留守中成长。

中学生心理健康教育培训心得篇四

所谓健康，有很多人认为只要有强壮的身体。事实上，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅身体健康，精神健康也是不可或缺的。因此，今天下午的讲座对我们的年轻教师来说非常重要。

师生关系、父母关系和同伴关系的不和谐是中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最重要的因素。然而，目前的应试教育导致了师生关系的异化。要克服这些问题，就要调整师生关系，遵循人际关系中的互动规律。其中，人的心理适应主要是人际关系的适应，而人的心理x主要是人际关系的失衡。

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，在教育教学的过程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x[]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！

中学生心理健康教育培训心得篇五

为期五周的心理课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义

的人。