

2023年咨询心得体会总结(模板9篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

咨询心得体会总结篇一

4月5日至15日，我有幸参加了全省公安机关民警心理咨询师“千人培训计划”第三期培训，聆听了尚路老师的《心理绘画投射测量》、胡海波老师的《个体心理咨询实操技能》和李泳康博士的《危机干预技术》精彩课程。十天的学习虽然短暂，但感触颇多，收获颇丰。

我是去年5月份刚刚通过国家三级心理咨询师资格考试，报考之初就是想多学点知识总没有坏处，丰富一下自己的心理健康知识，在工作、学习和生活等方面及时调整完善自己。得知考试合格后我满怀激情、跃跃欲试，但尽管备考期间储备了相应的理论知识，对于真正的心理咨询，却找不到入手的方法和途径，不知该如何为我所在的集体服务，不知如何开展心理健康服务工作。

在接到“千人培训计划”培训通知时，我十分激动，感恩省厅领导组织这次培训，为全省心理咨询师提供了这么好的交流提升平台，感恩市局给我机会让我再次接受教育，有幸聆听专家学者的精彩授课。各位专家老师在讲授理论知识的基础上，更加注重实际操作，将理论知识与个案相结合，课堂上分享案例，并进行实操模拟。随着学习的深入，我越来越明白心理健康服务工作的重要性，更对心理咨询师这一职业有了深刻的认识。

对胡海波老师的一句话印象深刻，“一个心理咨询师要有深厚

的功力，以不变应万变，以无招胜有招”。心理咨询不是简单的谈话，是一个特殊的心灵修炼过程，心理咨询师要丰富专业知识，提高自己的功力，要拥有强大的内心，积极的心态，有稳定的支撑来应对形形色色的求助者，帮助求助者解除心理困扰，达到助人自助。

这次培训班不同于以往的培训，授课方式新颖，课堂气氛活跃，三位专家老师从专业角度，结合多年的工作经历，深入浅出的教授了心理绘画投射技术、个体心理咨询实操技能和危机干预技术。通过十天的学习，我掌握了一些有关心理咨询的方法和技术，在课堂上遇到与自己工作、生活相似的案例，都会结合实际情况进行分析、比对，与同组学员开展讨论，互相学习。

我想，作为一名民警心理咨询师，要积极宣传普及心理健康知识，让周边的同事了解心理健康常识，将我们的所学所想实际应用到公安工作中去，为民警心理健康工作贡献一份力。

在学习过程中，我认识：到心理咨询师是一个非常用心的职业，在工作中，面临陌生的求助者，要用心观察、用心倾听、积极关注，要真正关怀求助者，用心分析引导求助者走出内心困惑。对于“用心”很值得我去学习，无论工作、学习还真的是生活中，学会用心是做好事情的基础。回归我的本职工作而言，监管工作性质特殊，实行24小时轮流值班制度，民警没有正常的节假日，与家人常年聚少离多、缺少沟通，有时难免把工作中的压力带回家，和家庭成员之间发生冲突，但是工作性质决定的作息规律是民警个人无法改变的，也是不能改变的。作为单位里的心理咨询师，必须用心开展心理健康服务工作，帮助民警正确面对容易出现的心理困扰，在现有的环境条件下，进行自我调适，建立积极健康的心态？十天的培训，无论是老师精彩纷呈的授课，还是与其他学员交流时的火花碰撞，都让我在心理健康服务工作这条路上更进了一步。十天的所学所获，将会成为我在心理健康服务工作这条道路上的指明灯。这次的学习，为我打开了一扇窗，让

我看到了生活中、教学中更美的风景，当一切被禁锢时，只有梦想才可以自由流动。当梦想自由流动，是时候打破边界与桎梏，给所有乐迷展示乐视生态所能延展的世界，确实是一次心灵的成长！

咨询心得体会总结篇二

时光飞逝，转眼间我来到xxx中心已经四个月的时间了，在这段时间里，我被xxx人勤劳、智慧、勇于拼搏的精神所深深感动，我为我自己能成为一名合格的xxx人而感到光荣而自豪。

我们xxx城区分校是一个十分团结友爱的集体。大家在自己的岗位上都能够兢兢业业，任劳任怨，工作人员都能够紧密的团结在以崔校长为核心的领导中心周围，认真贯彻校长的指示与安排，所以xxx学校无论哪个部分有出色的表现，我相信都是集体的功能。没有工作人员大家的互帮互助，团结友爱，就不会有城区分校今天这样的成绩。

我来到xxx学校后担任的职务是安全巡视，从接手这个工作起，就知道这是个难度相当大的工作，刚开始工作时我与马骞合作，我为他的责任心所深深的钦佩，他对工作的那股认真劲也深深的打动了，也许是一开始就与如此优秀的员工一起合作，养成了我工作认真，责任心强的习惯，所以我在以后的工作中都能踏踏实实，认真负责。

责任心：安全巡视是一个十分重要的工作，我们担负着全校学生，公物的安全，没有很强的责任心，整天爱管不管的是不可能干好这个工作，也必定不是一个合格的安全巡视人员。

热心：无论家长还是学生，初来xxx学校，第一次与他们打交道的人就是我们安全巡视人员，我们可以说是xxx学校给社会各界人士的第一印象，所以我们的形象，态度如何，直接影响到xxx学校的名誉与声誉，所以我们一定要有一颗热情的心。

无论是接待家长还是巡视，都应该热情积极，微笑服务，给他们一个良好的第一印象，使他们知道xxx学校很专业。

恒心：安全巡视是一个体力消耗比较大的工作，很容易产生疲劳，而在你休息时，很可能出现安全隐患，所以，我们安全巡视人员必须要有恒心，能坚持工作，只有这样才能干好这份工作。

四个月来，在办公室及各位班主任的大力配合下，我们的工作进展的还算顺利，我觉得我们做得好的地方有，我们能热情积极的接待家长，做好咨询工作，给家长一个良好的印象，我能认真负责的做好安全巡视工作及时发现安全问题及时解决，保障学生能有一个安全舒适的学习环境。

当然，人无完人，我们在自己的工作中还有很多的不足与缺点，我们是新工作人员，欠缺丰富的工作经验，对一些突发事件的处理上有很多不足，我们很容易出现疲态，工作的时候很容易产生惰性，而且工作的时候由于自己年青气盛，很容易带情结，我们会在以后的工作中加强自己这方面的能力，努力干好这份工作。

总之，我们必在以后的工作中，发扬自己的优点和长处，弥补自己的缺点与不足，努力干好这份工作，为xxx的壮大贡献自己的一份力量。

咨询心得体会总结篇三

xx月xx日，我们经园领导的安排来世纪学校进行为期两天的培训，虽然这两天的时间不算长，但是却使我受益匪浅，学到不少的东西，使我们的这次培训变得非常有意义有价值。

首先，是世纪文汇幼儿园的陈园长给我们做的报告，陈园长怕我们听报告会很枯燥、无聊、乏味，所以一开始先带大家做了一个小游戏，击掌游戏。游戏虽然很简单，但大家做的

却是津津有味，游戏做完后，我们开始步入正题，陈园长开始作报告：首先，提出的第一点是：实施工作化管理，理念引领，提高思想认识，让咱们的教师在学习中实践，在实践中学习，在学习中实践，这个不断的循环中成长。然后就是，打造幼儿园文化，为孩子营造家的感觉。将单纯的幼儿园模式的环境转变为温馨的家园模式环境。再就是，优化师资队伍，创建“跟进式”管理模式。幼儿园的思想要跟进，老师要做到爱生如子的好妈妈，每一个老师都要带着一颗爱心无工作，带着一份责任去工作，不留一点隐患，这是每一个老师的灵魂所在。

从陈园长的报告中让我学习到了工作要精细化，精心的管理好每一个孩子，把精细作为工作的准则，认真仔细作为工作时的态度，个性作为自己工作的特色。认真的关心、爱护每一个孩子，要做到爱生如子的好妈妈。

然后是实验中学幼儿园的张园长给我们作报告，张园长重点关注的是家园共育这一块，通过张园长做的报告让我学习到了，作为一个幼儿教师，你不光要会教孩子、管理好孩子，你也必须要管理好家长，会跟家长沟通，做好家长的思想工作，这也是比较重要的，有些特别的家长只看着自己的孩子好，自己的孩子是最棒，那种特别的家长也要特别关注，我们平时在教孩子时要做到有“心”无“痕”，老师有心的去教孩子，但孩子却在老师带领的玩乐中学到知识，在不知不觉中学习东西。教育家长要相信自己的孩子，让咱们的宝宝自己的事情自己去做。要做一个“听话”的家长，但是不要做孩子的代言人。要做一个“慢半拍”的家长，不要做着急替孩子做决定的家长，有什么事情让孩子自己去决定，家长不要帮他们做决定。要做一个“笨一点”的家长，把探求答案机会留给孩子，遇到事情让孩子自己去找答案，家长不要迫不及待的把答案告诉孩子。

促：促一促，逼迫上马；

扶：扶一扶，把握方向；

练：练一练，实践体验；

赛：赛一赛，心灵激荡；

想：想一想，反思提升；

从邵园长的报告中，我学到的很多，懂得了很多。

第二天，请来了比较有名的董旭花教授。上午，有四名比较优秀的教师上课，上完课后董教授给她们一一点评，从董教授的点评中我学到了好多，在我眼里那四位教师已经上的很棒了、很完美了，但董教授却还能给她们点出那么多毛病来，一听董教授的点评真的觉得点的非常到位，我们还差很远很远，从董教授给那四位老师的点评中我们也学习到了应该怎么准备课程，怎样选择课程，怎样写授课目标。

两天的时间不算长，但我们却学到了很多，出去也学到了不少见识，感谢领导给我们这次机会，希望这样的机会以后还会有。

咨询心得体会总结篇四

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名辅导员，所面对的是高校学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于大一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。离开了家庭，离开了自己生长的地方。纵然是在高中时期表现十分优秀的

学生，可是来到大学后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要辅导员对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名辅导员，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了，心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是辅导员，是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出自己的真实想法，这对辅导员的思想政治心理辅导工作也是极有便利的。

做了一年的辅导员工作，对学生的了解也越来越深入了，也越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占

大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，为了能拿奖学金而拼命读书。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是独行侠。培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要辅导员的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞，也为我日后工作的顺利开展增强了信心。

心理咨询的心得体会2

咨询心得体会总结篇五

得知心理咨询师培训学习的这个消息时，我没有多想就去校长办公室报了名，学校有三位老师报了名，但是最后我被批准；所以，这个培训学习对我来说是个难得的机会。有位比我年轻几岁的老师一天很突兀地问我：‘你多大了？’，‘怎么啦，我很老吗？’，‘不是，心理咨询师培训要考试，我都不愿意参加这样的培训？’原来是这样。

7月5日至7月9日五天的学习，我完全是是一个‘很听话’的学生：每天6点不到起床，6点20分出门。因为我家住田心研究所，没有直达车到北师大，坐106路车然后坐30路，有时候没赶上106路，我得坐34路然后转35路，再转30路。有两次我都打的，怕迟到对不住上课的老师。上课的5天时间里，认真听课，作笔记，感觉时间很紧张，自己有很大的压力。

这几天的学习，又使我的心灵得到一次净化，使我的精神得到一次成长。曲老师的课，‘高深’，但是，其中的奥秘我似乎有所领悟：‘人的成长就是一次次‘顿悟’的过程，经过一次次‘成蝶’蜕变的苦痛，最终成为他自己！一个具有完整人格的人！’其中的5种疗法都是我们在成长路上或多或少需要的，‘清新剂’。想想，原来我自己已经在不自觉地运用着这些方法，‘修炼’自己。几十年的成长道路上，我哪些诸如：读名著，读名人传记和励志书籍，写日记(11本厚厚的日记)以及睡前放松和冥想都是我健康成长的历程，因为有这些东西陪伴，我才走过了很多不平坦的人生路。

第二天，邱霞老师的课很‘赶’，但是，有谁不给这位老师，‘竖起大拇指’呢：站着上课，严格的时间概念，对学员认真负责的态度。虽然一本厚厚的理论书在一天的时间里串完，收获还是很多。最难忘的是那天晚上，我和邱霞老师的‘信任之旅’，我们彼此在不熟悉的情况下，把自己交给对方。我明白了一个道理：‘和人相处需要‘信任’如果信任一个人，即使没有‘光明’，心灵仍然不会害怕。接下来的‘自我介绍’，我第一

次在不熟悉的人群中完全打开了自己的心，获得了前所未有的，快乐和放松’。我很感动也很感谢有这样一次体验。

第三天和第四天，我享受了徐老师带给我，好好爱自己’的心理咨询师这个角色的课程。虽然离这个，角色’还很遥远，但是，徐老师课程的要领，好好爱自己’对我触动很大，以后我要好好爱自己，不能早饭不吃就上班，只有好好爱自己的人才能更好地爱身边的人。

第四天晚上蒋老师短短几十分钟的课程让我又一次感受到了，成长’的动力，一个要退休的老师尚且如此好学，我怎能不努力，完善自我’。

最后一天，谢老师的课清晰明确，心理测量技能教学很娴熟。可惜时间有限，我还有很多问题需要解决。

5天的时间里，每天我都看到了黄越老师阳光般的，笑容’，我都感受到谭光华老师一起跟班学习，认真’!5天的培训，只是一个很短的过程，而心灵的成长却是，永远在路上’的境地，希望我自己在，心理学学习的过程里’获得更加，完善和幸福的自我’。

心理咨询师心得体会2

咨询心得体会总结篇六

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些

孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他

工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

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…心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再

度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。通过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！虽

然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

《心理学》这门课程对于我们每一位大学生来说是必修的科目，也是我们了解心理知识的所要走的阶梯，对我们了解人的心理尤为重要。

虽然我已经在老师的指导和教导下，学了这门课程大半个学期，还未学完，但我已经对心理知识的有关方面有了一定的了解，人的知识、情绪、行为、动机、感情等等都与心理相互联系，相互作用，相互影响的。人的心理有积极与消极，主观与客观、好与坏、高兴与悲哀……在现实生活中，一些现象令人愉悦，一些现象使人忧虑，美好的事物引发人的爱慕之心，丑恶现象惹人产生厌恶之感。人具有喜、怒、哀、惧以及自豪感、美感、理智感、自卑感等多种情感和情绪，而这些情感与情绪作为人对事物和自身的生活态度体验、构成了人类心理生活的一个非常重要的方面。

在课堂上，老师每讲到新的知识，都会耐心地指导，并以理论与实践相结合的方式授课，甚至还有一些比较经典的视频以指导我们，让我们掌握起知识的要点时容易理解和体会，使我们的思维能力得到拓展和提高，增加知识的“免疫力”，因为这样我们在记忆知识时更加牢固。有时在讲到一些重要理论时，还会出一些心理实验来测试我们的能力和心理素质的承受能力，这些课堂实验使我们感到十分有趣而且这样别具心裁的课也十分生动和形色，是我们学生所喜欢的，上课时不会感到枯燥乏味，能够引起我们的兴致，因为它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，这也而况仪让我们了解自己的心理能力达到一个什么样的程度，是好还是坏，是强还是弱，是积极还是消极的，是高还是低，这都是我们需

要去了解的，因为可以从实践中获取知识和应用知识。

《心理学》是一门科学的课程，它是以科学的方法研究人的心理和行为以及它们活动规律科学，更加是人类为了认识、摸透、掌握和了解自己而研究自己的一门科学，这主要是研究人的心理现象，同时也考察人的行为、感情、动机，并且探讨心理现象与行为之间的规律性关系。有人说，心理是一种精神现象，它不具形体，难以直接考察和研究的。然而，人的心理与人的行为，可以了解人的心理。可以分为社会心理和个体心理。社会心理与个体心理是密不可分的。社会心理现象体现在个体心理活动当中，它离不开个体心理。但对个体而言，社会心理又是一种重要的社会现实，直接影响个体心理的形成与发展。个体心理是社会现实在个体头脑中的反映，虽然属个体的主观精神活动，但其中包含着丰富的社会心理因素。

受遗传、教育、生活经历、职业活动和其他因素影响，不同的人的心理会形成各不相同的特点；在不同的时间或条件下，人的心理活动具有不同的状态。对于人类来说，人是个体的也是社会的，具有双重属性，即人作为个体而存在，又与周围的环境、与他人发生着不可脱离的关系，这说明了人的心理受着主观因素和客观因素的影响。人的心理是无法脱离这两个关系而成为个体独立存在的，没有这两个因素的影响，人类是无法能透彻地了解和认识自己。特别是在这个日益发展迅速以科技和信息为中心的社会，人的心理和行为的方式和现象也会越来越复杂，因为这个社会就是一个复杂的个体而存在于这个世上，如果人类不能跟上和掌握它们之间的规律关系，就无法进一步了解人类的心理关系，也就不无法使人类在社会中得到提高，社会也不能以良好的姿态前进到一个美好的世界。正因为如此，这个社会又多了一份职业，就是心理医生，为人类解决有关的心理问题和心中疑问，使人们有一个良好的心理以生活在这个社会中。

《心理学》对我来说是尤为重要的，这对我的心理能力和素质

的成长缺它不可，我需要它剖析自己。但更重要的是我的职业，我的职业需要它，因为我选择的是师范职业方向。它是我们师范专业所开设的一门公共必修课，也是培养未来教师师范技能与职业素质的重要基础课。我通过心理学的学习，我可以了解到中小学生的心理发展变化的特点和规律，理解和掌握学校教育教学中各种心理现象及其变化规律，为以后的教育实践工作提供科学的理论指导和应用，注意心理学基本理论与学校教育实践的结合、基础知识与应用方式的结合、现实需要与未来发展的结合，这在培养人才质量上有着重要的作用和意义。

学习了这门课程，丰富了我的心理知识，提高了自我认识的水平，我学到了很多我从未接触过的知识和问题，使我对心理的见识增长不少。随着这课程的深入，我对这门课程越来越有浓厚的兴趣了，而我也渐渐地发现并解决了我以前所疑虑的心结，并让我不断地完善个人，升华到另一个自我的境界。我觉得这个学习过程和学习时间都是值得的，因为我学到了以前不能学习也没有学到的知识。以后学习的过程中我会更进一步理解和了解心理学方面的知识。我记得老师曾经说过，在这个世界上，每个人都是自己的心理医生，因为最了解自己人就是自己，虽然有当局者迷，旁观者清的说法，但不可否认的是只有自己才知道自己。

作为一名大学生，我们更要努力去学习心理学知识，了解自己，掌握自己，同学也了解到别人，对提高自己的心理知识、能力和素质至关重要，使我们可以成为一个科学心理、健康心理的大学生，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，对自己以后的人生道路有着重要的影响和作用。在日常生活中，我们需要培养足够的人与人之间的亲和能力，有了好的品质，创造亲密的关系能力，提升心和心之间的交会沟通能力，只有这种亲密关系才能使我们心理成长，因为它是滋养生命的最佳营养。从今以后，我将不断的提高心理学的理论知识，

同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。

共2页，当前第2页12

咨询心得体会总结篇七

今年暑假参加了株洲市教委举办的心理咨询师培训。由于要抓紧时间学习《心理咨询师》，因此没有时间阅读别的书，所以我今天就谈谈学习的收获和感想。

本次培训非常具有现实意义。现今社会我们不时会看到，听到有人因为各种各样的问题，跳楼自杀，或伤害他人的新闻。曾经有一位文学评论家说过类似这样的话，文学作品中的人物悲惨命运，都是性格的悲剧。其实这些悲剧，都是心理问题引发的悲剧。我们的学生，我们老师也存在着一些心理问题，如果不能得到解决，也可能导致悲剧的产生。参加心理咨询师培训，可以提高自身的心理健康水平，同时也能帮助身边的人。我感到这是多么有益的一件事呀！而且二十多年前我曾看过国外心理咨询师的文章，当时就心生羡慕之情，这次能有缘参加心理咨询师培训，非常珍惜。

看着两大本厚厚的书，都有一百一十万字，还真令人有点犯难。为了在11月份的考试能顺利过关。参加完面授学习后，我每天在家看书，一行一行地看，一节一节地做作业，一章一章地考。暑假天气热，很容易犯困，我要么变换着姿势看书，一会儿坐着看，一会儿站着看；要么换着方式看书，一会儿大声朗读，一会儿边读边画。有时实在太困了，就停下来休息十来分钟，唱唱歌，做做操……然后又接着看书。为了巩固所学的知识，每一节的作业做两三遍，通过这种方式回顾所学知识，随便查漏补缺。为了每一章能考试过关，考试前，又把每一节的作业重做一遍。这样一遍一遍地看书，反反复复地做作业，终于在8月20号上午把书读完，8月21号1:00左右通过把专业知识考试和专业技能考试。看到自己

能在规定的时间内完成学习和考试。虽然还没有参加11月份的考试，但我对这次考试充满了信心。我也感到非常开心，虽然晚上没休息好，第二天参加学校职代会一点也不觉得累。因为，我是第一次基本上凭着自学完成学习任务，感到自己还有能力，还没有老。同时深深地体会到只要有心做一件事，事情再多，一点一点地去做，一定能够做完；只要用心去做，一定能够做好。

学习《心理咨询师》中的《心理咨询技能》这一章节的时候，第一节重点讲到了建立咨询关系。并且提出良好的咨询关系是开展心理咨询的前提条件，是咨询达到理想咨询效果的先决条件。建立和维护良好的咨询关系是心理咨询师和求助者双方共同的责任和义务。从“尊重”“热情”“真诚”“共情”“积极关注”这五个方面谈咨询师如何在咨询过程中建立和维护好良好的咨询关系。我觉得这五个方面也有利于我们建立良好的师生关系的，帮助我们更好地教育教学。现在，我选择感受最深的“尊重”来谈谈我的一些想法。

“尊重”，尊重意味着对求助者无条件的接纳，意味着平等，意味着礼貌，意味着信任，意味着真诚。我认为尊重学生也是我们作为老师很重要的行为准则。尊重的心理学核心和本质含义是心理咨询师对求助者的接纳。既接纳求助者积极、光明、正确的一面，也要接纳其消极、灰暗、错误的一面……尊重并不是对学生的缺点视而不见，尊重也不是对学生的错误掩饰遮盖。而是对他们存在的问题，能够真诚地指出，并用恰当的方式帮助他。如果我们老师既能尊重各方面优秀的学生，又能尊重哪些学习能力不强，甚至调皮捣蛋的学生。我想我们的学生，一定能懂得自尊，一定能懂得尊重他人。懂得自尊的学生，他一定能乐观地对待生活，友善地对待他人。如果我们老师能尊重每一位学生，我们的学生就会感受到来自老师的关爱，从而“亲其师信其道”。如果我们老师能够尊重每一位学生，我们的学生就不会因为被批评指责、被歧视嘲笑、被冷漠无情，而产生委屈感、孤独感、无助感，也就会少了对老师的不尊，与同学的争吵，也不会

产生厌学、逃学的行为，更不会有反社会的言行，甚至产生自杀或伤害他人的行为。

对学生的尊重，就意味着对幼小生命的呵护。既然我们身为老师，就意味着我们是这群幼小生命的守护者。让我们从尊重做起，担当起为人师者的这一份责任。