

最新学生心理培训心得体会(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

学生心理培训心得体会篇一

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自己发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自己心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自己。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自己。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他

人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自己，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自己的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

大学生心理危机干预心得16

大学时代是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了各种复杂的心理误区和障碍。高校教育工作者要加强大学生的心理健康教育及引导；第一，帮助大学建立良好的人际关系；第二，磨炼大学生的意志，增强心理随和能力；第三，引导学生树立正确的学习目标，不要好高骛远，要现实的对待发生的问题。保持自己良好的心态。

大学时期是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了广泛的影响，使得部分大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

学生心理培训心得体会篇二

第一段：引入高三学生心理培训的背景和重要性（字数：200字）

高三是每个学生都经历的一个重要时期，不仅需应对严峻的学业压力，还要同时面对诸多个人成长的困惑。为了帮助高三学生更好地面对挑战，学校举办了一场心理培训活动。这次培训旨在让学生们了解心理健康的重要性，培养积极的心态和应对压力的方法。参加这次培训，我深受启发，收获良多。

第二段：培训内容和方式介绍（字数：250字）

这次心理培训以课堂讲座和互动游戏为主要形式，通过专家的讲解和学生的互动交流，让我们全面了解了心理健康的概念和重要性。专家向我们介绍了常见的心理问题，如压力、焦虑和抑郁，并提供了应对这些问题的建议和技巧。我们还进行了一些小组互动活动，如角色扮演和集体讨论，以提高我们的心理应对能力和团队合作能力。

第三段：心理培训的收获和启示（字数：300字）

通过这次心理培训，我深刻认识到了心理健康对我们高三学生的重要性。我们不仅要在学业上取得好成绩，更要充实自己的内心世界，保持积极的心态。专家为我们提供的技巧和建议，如适度锻炼、良好的睡眠习惯和合理的时间规划，都对我产生了积极的影响。我开始注重运动，早睡早起，制定详细的学习计划，这些改变使我感到更加轻松和自信。

第四段：心理培训对校园环境的积极影响（字数：250字）

这次心理培训不仅对我个人产生了良好的影响，也对整个校园环境产生了积极的影响。培训后，我发现同学们之间更加关心彼此，经常互相鼓励和帮助。班级也成立了一个心理健康俱乐部，定期组织各类活动，让同学们有一个交流问题、寻求帮助的平台。整个校园的氛围变得更加友善和关爱。

第五段：对未来的展望和对心理培训思考（字数：200字）

通过这次心理培训，我对未来有了更加清晰的展望。我不仅要努力学习，取得理想的成绩，更要关注自己的心理健康，培养积极乐观的心态。我会继续运用心理培训中学到的方法和技巧，为自己的学习和生活搭建一个坚实的心理支持体系。此外，我也期待学校能继续开展类似的心理培训活动，为更多的学生提供心理健康的指导，让每个人都能充分发掘自身

潜力，迎接未来的挑战。

以上是一篇关于“高三学生心理培训心得体会”的连贯五段式文章，通过介绍背景和重要性、培训内容和方式、收获和启示、对校园环境的积极影响以及对未来的展望和思考，全面描述了一次成功的心理培训活动对学生们产生的积极影响和启发。

学生心理培训心得体会篇三

高中三年，是每一个学生人生中至关重要的时期。在这段时间里，学生们面临着诸多的考试压力和学业负担。为了解决这个问题，很多学校都开设了心理培训课程，帮助学生们调整心态，化解压力。我在高三这一年参加了一次心理培训，从中收获了不少心得体会。

首先，我明白了心理培训的重要性。在过去的两年里，我被各种考试压力和学业负担压得喘不过气来。每天的课程和作业让我没有时间休息和娱乐。心理培训教会了我如何正确看待压力，并采用一些方法来减轻它。通过学习如何调整自己的心态和情绪，我能更好地面对各种挑战和困难。

其次，我学到了许多有效的应对压力的方法。在心理培训课上，老师教给我们一些简单但实用的技巧，如深呼吸法和放松训练。通过这些方法，我可以在考试前冷静下来，放松自己的身体和思维，提高自己的应对能力。此外，课程还教会了我如何正确安排时间，合理分配学习和休息的时间，以保持身心健康。

另外，我还学到了重视自我管理的重要性。在高三这一年，我不仅要学会应对外界的压力，还要管理自己的时间和目标。心理培训课教会了我如何设定目标，并采取有效的方法来完成它们。我学到了制定每日任务清单、制定长期计划和设定小目标的重要性。这些方法让我更好地管理自己的时间和学

习计划，提高了效率和学习成绩。

最后，心理培训还给了我更多的自信和积极的心态。在过去的两年里，我经历了很多的失败和挫折。我经常怀疑自己的能力，缺乏自信心。通过心理培训，我明白了自信是成功的关键因素之一。我学到了如何积极地对待失败，如何认识到自己的优点和长处。现在，我敢于挑战自己，有了更积极的心态去迎接各种考验。

总的来说，心理培训给我带来了很大收益。通过学习和实践，我明白了心理培训的重要性，并学到了许多应对压力的方法。我也学到了自我管理的重要性，以及如何保持自信和积极的心态。这些经验和教训将会伴随我一生，并且在未来的学习和工作中发挥重要的作用。我相信，只要保持正确的心态和方法，我一定能够克服困难，取得成功。

学生心理培训心得体会篇四

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了龙湾区第三期中小学心理健康教师上岗c证资格培训会。此次培训请来的都是全国各地心理健康教育方面的专家，有z周红五、钟志农、徐慧珠、庞红卫等。培训的内容有《心理健康与学校心理健康教育》、《开展班级团体辅导，培养学生积极人格》、《积极心理学与教师心理健康》等。

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。通过培训我还意识到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。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁，就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵，就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！

钟志农老师的讲座，将我的目光紧紧地聚焦在大屏幕上。他对班级团体的辅导，独树一帜。他的方法、他的技巧、他的策略值得我们借鉴、值得我们学习。钟老师在讲座中说到：小学阶段学生发展的重要主题是养成一种勤奋、积极、进取的学习与生活的态度。“天天向上”是人与生俱来的天赋特质。我们不难发现新入学的小学一年级学生脸上都是洋溢着对新学校、新生活的兴奋、期待与希望，上课的时候每个小朋友都把小手举得高高的，争着回答问题。可是过了六年之后这些充满朝气的孩子脸上却写满了自卑无奈，追根到底是我们的学校和家庭教育出了问题。家长、教师的负面评价使这些孩子自卑、自贬、消极麻木。

听到这里，我不由得想起了我曾经教过的一个学生。他成绩处于班级的下游，经常拖欠作业，是那种让人感到比较头痛的后进生。针对他的这种情况我经常当着同学的面批评他，久而久之，在我的严格教育下他的成绩反而下滑了不少。可是一年后，我发现这个孩子的成绩稳步上升，（当时的他因为成绩不理想，重读了一年）已经处于班级的中游水平了，我纳闷极了。现在回想起来，我终于明白了个中原委。如果时间可以倒流，我会少一些批评，多一些倾听。蹲下身子好好倾听孩子的心声，协助他共同解决难题。所以说这次的辅导让我走出了—个误区，那就是说教和辅导有很大的不同，可以说这次的培训不光是对我的心理健康教育课有用，对班主任工作也是十分有利，少批评多疏导。

钟老师的家庭学习习惯培养中的“强化”步骤也令我耳目—

新。在这以前我从来没有意识到布置家庭作业时，应该规定时间让学生完成是多么的重要。小学低段的孩子没有时间意识，通常40分钟完成的作业他们都要延长到两、三个小时。这样的情况会导致孩子形成作业拖拉的习惯，对他以后的学习生活有弊而无利。而以结合作业多少分钟完成的评估形式、在封闭环境中独立完成作业等强化方式能有效地改变学生作业拖拉的局面，也为我们一线教师提供了很好的家庭学习习惯培养的辅导方式，使我们受益匪浅。

此次心理健康培训的时间虽然仅10天左右，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信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，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育的灿烂明天！

学习了《中学生心理健康教育》，让我对心理健康有了新的认识：

1、心理健康教育主要是针对青少年心理发展的需要而开展的教育活动，提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当应对现实生活中所面向的各种压力，如何进行情绪的调节等等。使学生更有效的适应自身的发展化，促进青少年心理健康的发展。

2、心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战。

整个学习过程我们是快乐的，收获是丰厚的。

“无论未来的路有多远，岁月有多久，我们始终会记得，这

真心相伴的一刻。”老师从高深的专业理论到经典的个案解析，学员的交流都是那么的认真，那么的细心，保持关系比教育更重要。

在这次培训中，我收获不小，我觉得这次培训使我感到这不仅仅是一次心理健康教育的专业培训，也是一次心灵的洗礼，一次精神的盛宴。

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑

和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

学生心理培训心得体会篇五

首先，通过学习，使我对学生的心理健康有了正确的认识。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐；有自我认同、自我更新与成长；有关怀、尊重与合群；有创造性人格；有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。其次，通过学习，我知道了学生心理健康的重要性。

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学初中阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的

影响。而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，如网络成瘾、留守学生的心理问题、逆反心理和自卑心理学生、心理缺陷的学生等等，对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。在培训中，聆听专家们列举的真实的当今青少年中存在的心理健康疾病，使我深深地意识到加强心理健康教育工作迫在眉睫，我们每一位教师要身体力行，尽快地加入到这项工作中来。再次，通过学习，使我懂得了学生心理问题对于班级管理的重要性。

在班级管理方面，我们不能只注重于各项制度的制定、实施，以及学生的学习成绩，忽视了学生的心理感受。经过学习，使我认识到学生作为集体的一员，他们个体的心理感受直接关系到他们的学习、成长，也关系到班集体的建设的成败。特别是听了王磊博士的如何分析学生的心理与行为，怎样激励学生，怎样进行心理辅导等，这些有针对性的可操作的措施给了我很大的启发，也使我认识到学生的心理问题是我們最应关注的，我们要提高对学生的心理健康辅导的水平。对学生主要进行心理训练，提高学生心理品质，培养健全的人格，改善心理稳定能力；增强智力和能力水平，充分发挥心理优势和精神潜力，克服逆反心理和自卑心理。对心理缺陷的学生进行科学的心理训练和纠正教育，采取谈心、对话、座谈、咨询等灵活多样的形式进行心理教育，也只有时刻关注学生的心理，班主任工作才能事半功倍，建立起积极向上的班集体。

最后，要为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该

把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好学生良好的心理健康成长环境，为学生们建设和谐平等的集体，尽量让每一个学生能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于学生成长不利因素的出现。以上这些，是我的一家之言，这次培训学习收获是巨大的，但体会可能肤浅。总之，通过这次学习，使我认识学生健康心理的重要性以及其对提高教育教学水平等都具有极其重要的意义。也使自己看到许多不足之处，如：关注学生的心理健康意识还需提高，学校德育工作缺少创新性等，有待于在今后的工作和学习中不断的探索和努力。

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校青少年在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单家家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，青少年存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高心理素质较差有极大的关系。对影响青少年心理健康的因素总结如下：

人的健康，应当是身体健康，加上心理健康。青少年正处于青春发育期，学习任务重，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期。我们既要关注他们的身体健康，又要关注他们的心理健康。可是，有些家长只重视孩子的身体发育，而忽视孩子的心理健康教育；有些教师只重视学生的学习成绩，而对学生的心理健康教育重视不够。因此，许多青少年存在着各种心理问题，严重地影响了学习、生活，影响了学生的健康成长。

高考时，有的考生因过度紧张，开考时，手一直哆嗦而无法答题；有的头晕眼花，大脑一片空白，严重影响了高考成绩。这都是过重的升学压力造成的。当前升学、就业紧张，青少年心理压力过重，主要压力来自家庭和社会。一次考试成绩不理想，家长就粗暴地训斥，严重伤害了子女的心理；学校抓升学率，考试排名次，给学生心理带来紧张，不安。有的青少年整日担心考不好，心理不得安宁，严重影响了身心健康，影响了学习。

许多独生子女在家里是“阿哥”或“格格”，从小备受父母的爱护，特别是爷爷、奶奶的宠爱，物质条件优越，自我意识强，“优越感”太强。“人无我有，人有我优”，有些青少年生活上攀比，摆阔，穿服装，生活上浪费。过生日请客送礼，平日吃饭下饭店，过分追求物质享受，更有甚者，一味追求时髦，穿奇装异服，追赶“新人类”，无心学习。

社会情况复杂，许多家庭出现异常变化，给青少年的心理带来不良影响。有的父母离异，家庭破裂，给学生的心理带来打击，使学生变得内向、自卑，对他人失去了情感，甚至痛恨社会；有的父母失去了工作，下岗待业，家庭经济困难，生活的艰辛给带来刺激，对生活失去了信心；有的父母关系不和出现家庭争吵，甚至暴力，严重伤害了学生那颗纯净的心，内心痛苦不堪。

青少年内受青春期性萌动的刺激，外受社会不良风气的影响，特别是港台电视、言情小说的诱异，禁不住对异性好奇、羡慕。有的青少年谈情说爱，有的陷入单相思，备受感情的折磨，严重的影响了学习。

许多青少年迷恋“网吧”，网上聊天，网上交友，沉迷于虚拟的世界里，自我“陶醉”而不能自拔。自我多情，弄虚作假，欺骗别人的感情，有的“通宵达旦”夜不归宿，身心极度疲劳，荒废学业。这种例子不少见，报纸已加以报道。更有甚者，有的猎奇不健康的内容，自甘堕落；有的零花钱不够

消费，就从家里偷，甚至向青少年敲诈，走向犯罪的道路。

温室的花朵经受不住暴风雨的打击。许多青少年从小一帆风顺，“要风得风，要雨得雨”，不知愁滋味，缺乏生活的磨炼，心理脆弱，心理承受力差。在学校里，教师一句善意的批评，就感到委屈，痛苦；一次考试成绩不理想，就感到失意，失去信心；没有被评上先进，就恨教师、恨同学；在家做错了事，父母责备几句，就离家出走。更有甚者，遇到挫折，就寻短见。这都给家庭、学校带来了严重的危害。