

2024 心理健康培训心得体会 (34 篇)

2024 最新心理健康培训心得体会 (精选 34 篇)

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 1

我是一名社区心理辅导员，凭着对社区未成年人心理健康的关注和热爱，我参加了台江区第一期社区心理健康教育辅导员上岗 B 证资格培训班。此次培训请来是福建师范大学心理学系主任、知名心理辅导专家、教授、博士生导师、叶一舵等。培训的内容有《社区工作者心理健康和调适》、《青少年发展心理学原理》、《未成年人常见心理问题识别与处理》、《心理咨询原理与技术》等。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。面授的培训过程中聆听了众多教授的精彩讲座，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未成年人心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对未成年人的心理教育，可以减少甚至杜绝未成年人心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高未成年人素质，促进未成年人的人格健全发展的目标，社区心理辅导员的作用是无可替代的。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，帮助未成年人学得更好，生活得更好！

叶一舵教授详细的给我们讲述了人的一生从婴儿阶段到老年期阶段的不同年龄阶段的心理健康的培养与维护。

通过叶一舵教授的讲解，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对未成年人的心理健康教育的方法，而且还学习到了社区心理辅导员的人格的力量。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的心理辅导员，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染需要帮助的人，努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干。

此次心理健康培训的时间虽然很短，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，一定会迎来社区心理健康教育的灿烂明天！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 2

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读 15 分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的

同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理突发事件等等。

其次是对班干部的培养。

对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

- 1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方

2024 最新心理健康培训心得体会 篇3

这次在春来高中会议厅参加了由教育局培训股举办的教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。在这白驹过隙的弹指一瞬间，六天的心理健康培训就这样在快乐中过去了。郇玉峰教授、周晓萍主任、王明辉教授、顾施展教授、王滨教授五位专家分别对教师的成长、团体心理辅导、人际关系、问题学生转化、中小学生常见心理问题及对策做了深刻的探讨，那一句句发人深省的话语，那一个个举世震惊的图片一段段发人深思的视频，令我如醍醐灌顶清泉顽石般恍然醒悟大梦初醒。两年来的抑郁迷茫烟消云散，一切又像是回到了最初，那种满怀希冀的美好宛如童话。

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。这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。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。我们教师也不例外。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，给我们带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

我们心理不健康就不能正确理解孩子的行为，更无法巧妙地处理孩子问题，它可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育孩子，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——既关注孩子的心理健康，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。郇玉峰教授说得好，他说：“用信心去改变你能改变的，用宽容去接受你不能改变的，更重要的是要用智慧去区分这两者”。他这句话使我们能够看清自己，超越自我，完美自我。王滨教授用发人深思的视频与我们探讨现在的中小学生的心理问题的几种表现，特别是厌学、学习疲劳、考试焦虑、孤独、抑郁等。（分别用 CCTV—12《心理访谈》的栏目的几个典型的实例来说明。）这些实例让我们深思让我们觉醒。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。郇玉峰教授说：“现在人不是没有爱，而是不懂得去经营爱”。不但让我们爱学生也要爱自己让自己心理能够健康的成长。此时，使我了解心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平；自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友；了解和掌握青少年学生在认知、情感、意志、个性和社会交往等方面的主要特点，自觉维护学生的心理健康，培养学生的健全人格，开发学生的心理潜能，为提高班

级学生的心理健康教育而努力奋斗。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 4

读了《青少年心理素质培训》，我从这本书里，了解了健康到底是什么。

其实健康不仅是身体上没有疾病，而且还包括体格、心理和社会适应能力的全面发展，这是世界卫生组织提出的健康标准。

现在，不管是学生还是大人都会面临巨大的心理压力。

随着社会的高速发展，生活节奏的日益加快，以及商品生产带来的激烈竞争，人们的压力就会越来越大。

学生作为一个特殊社会群体，也必将面临着学习环境的适应、理想与现实的冲突，以及人际关系、生理成熟与心理不成熟的矛盾问题，等等。

每个处于青春期的孩子，都会引起所处的成长环境，形成不同的个性，不同的心理问题。青少年朋友想要健康、阳光地度过最美好的青春时代，紧要时刻关注自己的心理素质。

我从《青少年心理素质培训》中，了解了一些心理问题、心理防卫机制、心理治疗方法、心理战术等等。

我看了这本书知道了如何了解自己的心里状况。不好，怎样才能把自己的心里变的开朗起来。

我读了这本书后，觉得自己再也没有那种心理压力很大，心里觉得非常的舒心。

《青少年心理素质培训》真是一本好书，可以为我们在最好的花季雨季，带来明媚的阳光，赶走阴暗的乌云，这本书让我们受到启发

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 5

最近参加了市中小学教师健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇6

拥有平和的心态。在社会竞争日益激烈的今天，面对越来越难管理的学生，我们一定要做到心态平和，要实事求是地认识自己，努力成为最好的自己；把自己放在平常人的位置，不要太苛求自己，要用平常心去做平常事。面对生活、工作中的不如意，把心放宽些，要知道智慧从错误的判断中来，成功从失败中来，真正做到大度能容，容天下难容之事。

尊重学生，与学生共情。教育可持续发展的核心内容是尊重。要尊重学生，尊重学生的差异。作为班主任，要相信每个学生都是独一无二的。我们要学会用细心的眼光去观察差异，用宽容的心理去接纳学生。差异让我们懂得了互相尊重和彼此关爱的重要，让我们对陌生的事物感到向往，并激发求知和探索的欲望。所以，面对学生时，我们要多一份理解，多一份关爱，多一些宽容，多一些期待。只有这样，我们与学生之间才能产生相容的情感，才能让学生亲其师而信其道。

专家的讲授一方面使我们感到了适时更新班主任教育管理理念的必要性，使我对班主任工作有了更深的理解，更多的思考；另一方面也指导着班主任工作技能和水平的提升，也深感班主任工作的任重而道远。

引用李镇西老师的让人们因为我的存在而感到幸福，让学生因为我作为他们的班主任而感到幸福作为自己追求的境界。做一个有爱心、有责任心、有自信心、有自尊心、有恒心、有进取心的班主任。用自己的心灵与学生沟通，使蕴藏在学生脑中的巨大潜能得以开发，唤醒学生心灵中美好的东西。让学生在生活、学习、感知、创造、感恩的过程中，去成长和享受。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 7

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：

中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要

求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 8

三天的培训结束了，总的来讲，这三天的培训给我的感觉就是累但快乐着。累是指连贯紧凑的时间让我身体有点吃不消，尤其是最后一天，张老师考虑很多老师的家离花街比较远，下午要赶着回家，中午 13:30 就开始了。快乐是指心灵上的，这也是我此次培训最大的收获。我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、得到了专家的启发、坚定了自己工作的目标、认识了几个同行朋友。

首先，给我留下深刻印象的不是什么先进理念和意识。而是宋飞老师在活动和讲座过程中针对具体情况作出的话语阐述。例如在组织活动时，碰到不配合、满是不服和怨言的人时，心理辅导员自己首先要做到情绪稳定、镇定自若。当然这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你碰到孤傲的人时，想想这句话，也许看他的眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探索他身上值得他骄傲的资本了。记得有一句话是：当你闭上嘴的时候，你就打开了眼睛；当你闭上眼的时候，你就打开了心灵。真的是这样，闭上眼睛，就发现，这一刻，一切都是静止的，外在的一切全都被抛开，惟一可以解读的就是自己。当我们身心劳累时，尝试着在一个安静的环境里闭会眼，找回那个迷失的自己。

除了专家的教诲，给我留下深刻印象的还有我体验到的一系列活动。我学习到了很多组织主持活动的技巧、方法；从活动中体会到了活动的内涵。这些活动是我不曾体验的，自己融入到团队中，从最初的旁观、被动到后来的积极、主动，我是被活动的魅力一步步吸引进去的。每做完一个活动，我都会想，这个活动我也要给我们学校的学生、老师们做，让他们也有快乐的体验、升华的思考。

当然，三天的培训，除了收获，自始至终，我都有一种自愧不如的感觉。一部分是因为初次步入心理健康教育压力，一部分是意识到自己的很多能力真是有待提高，自己离一名合格的心理教师、活动主持人的距离还很远。这一条路漫漫且艰辛，但心底里却有个强有力的声音告诉我，一步步地去走，一件件地去做，我终会到达

理想的彼岸。一切，只因，我热爱这份工作。加油！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 9

根据当前教育环境面临的新形势新任务，前不久开展了心理健康培训，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师，尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神 and 政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。

这对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 10

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子教师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3:40 分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉！

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善

回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

当孩子们来咨询室问及一些问题的时候，我们不急于告诉孩子答案，而是试探性的问问孩子你为什么会对这个问题这么好奇呢？类似此类的问法是想去探索孩子问题背后的动机和背景到底是什么？

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟

通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 11

20__年11月15日至11月18日，短短3天的心理健康教育培训学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过学习懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇12

最近参加了心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。各个老师的讲课都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到负面的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人

格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。

这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 13

20__年5月18、19两天，我有幸参加了长安区教师进修学校组织的心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，教师之间交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些体会。

一、认识到心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

二、心理健康观念发生变化：

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

三、心理健康知识得到丰富。

通过两天的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

5月18、19两天，我有幸参加了长安区教师进修学校组织的心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，教师之间交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些体会。

一、认识到心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

二、心理健康观念发生变化：

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，

师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

三、心理健康知识得到丰富。

通过两天的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

四、心理健康教育有了新的方法。

（一）、结合学生特点，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，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

（二）、全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次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日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素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积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

（三）教师本身也要注重自己的心理健康

教师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。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。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 15

3月14日下午，我参加了实验小学教师心理健康教育培训，认真听了姜英杰老师的讲座，受益匪浅，感受颇多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，身为教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求对症下药，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时

期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。

通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上，我对心理教育有了进一步了解，为了让学生健康快乐的成长，我会将所学内容运用到实际工作之中，我会心平气和、平等的对待每一个学生！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 16

20__年5月18、19两天，我有幸参加了长安区教师进修学校组织的心理健康培训。通过培训，让我对心理教育有了一定的了解。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。本次培训我很认真的听了每位教师的讲座，教师之间交流，让我受益匪浅，以下是我在这次培训活动中以及对于未来的一些体会。

一、认识到心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

二、心理健康观念发生变化：

通过心理健康教育培训，我们的观念发生了可喜的变化。特别是现在社会高速发展，由于学习、升学、家庭、以及生理等各方面的原因，学生个体存在着不同的心理问题。进行心理健康培训使得教师提高了认识，意识到掌握心理健康教育知识的重要性，意识到育人的重要性，意识到教师有健康的心理，对学生以及自身的重要性。当我们心理健康时，做事就能达到事半功倍的效果。在学校，

师生心情舒畅，拥有健康的心理和健全的人格。

三、心理健康知识得到丰富。

通过两天的培训，我们了解了自身心理健康的现状及存在的原因，一起探讨了教师心理健康的标准。因为教师教学的对象是学生，要达到教书育人的目的，就要了解中学生的心理特点，存在的问题以及掌握如何使学生保持心理健康的措施。没有优秀的教师，就没有优秀的学生，没有良好心理素质的教师，就不能培养出良好心理素质学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见心理问题及其调试方法。只有心理健康的教师，才能造就身心健康的学生；反过来说，教师人格不健全、心理不健康，将对学生的人格成长、个性形成和心理健康状况造成不良的影响。因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

四、心理健康教育有了新的方法。

（一）、结合学生特点，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，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

（二）、全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的'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日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声“的意识和观念；良好心理素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积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

（三）教师本身也要注重自己的心理健康

教师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。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。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 17

健康的心理是人类生存必备的条件和基础。时代在发展，人们心理健康方面的问题却越来越多。特别是在中小学阶段，青少年的心理健康问题也更加引起人们的关注。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，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，教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

为此，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作。要了解自我，辩证地看待自己的优缺点。要学习心理卫生和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力。要善于调控情绪，保持心理的平衡；要善于建立良好的人际关系；要乐于为工作奉献，并合理安排时间；要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以饱满的工作热情投入到教学活动中去。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。对待问题学生更应该尽心尽美，一定充分利用集体的作用，在宽松平等的班级中，加强对学生心理团体辅导。通过主题班会的形式，充分发挥班级活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重选择团体辅导的主题。如自信心教育，青春期教育等。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。

总之，我们的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师要不断完善自己的人格。良好的品格修养、高雅的气质、卓越的教育才能都将对学生产生潜移默化的教化作用。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平才能朝着健康的方向发展。

这是我们很好的一次学习机会。通过学习，无论在理论知识，还是方法技巧上我都对心理教育有了进一步的了解。为提升自身人

格魅力，为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，并将所学运用到自己的工作实际中。

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 18

这次我参加了心理健康的讲座，通过一天的学习。我学到了很多关于心理健康方面的知识，使我对心理健康和班主任工作有了新的思考，尤其是对学生学生心理健康教育的学习和理解，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生的心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获。

在培训过程中聆听了毕希名专家的精彩讲座，他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、自己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，教师的作用是不可替代的，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！这次培训让我受益匪浅，下面我谈谈自己从这次培训中获得的体会。在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能够客观的评价自己，积极悦纳自己，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学生掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学

生保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学生发现自己，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

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。人类已步入 21 世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。教师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。教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自己，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

此次心理健康培训的时间虽然仅有一天，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！

2024 最新心理健康培训心得体会 篇 19

这次我参加了心理健康的讲座，通过一天的学习。我学到了许多关于心理健康方面的知识，使我对心理健康和班主任工作有了新的思考，尤其是对学生学生心理健康教育的学习和理解，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看待学生的心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/986155215010010110>