

# 2024 心理健康教育培训心得体会系列 15

## 篇

### 2024 心理健康教育培训心得体会篇 1

通过 2 个小时培训，我学到了许多方面的知识，使我对自已有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，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。

#### 一、通过学习使我认识到了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。心理健康教育的具体目标是：不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

#### 二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

#### 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。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。

总之，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。2024 心理健康教育培训心得体会篇 2

### 1、认识自我

对于初中年级学生的青春期心理，提出要培养其认识青春期的生理特征和心理特征，把握与异性交往的尺度；提出培养初中生的职业规划意识，树立早期职业发展目标。

对于初中阶段要求学生培养职业规划意识，最开始我是没有想到的，但是听了老师的讲解之后，觉得这真的是比较有用的一件事。在现在的中国各家基本上都是独生子女，有的孩子甚至都到了20多岁还要被家长宝贝的当成小孩一样来对待，相应的这些祖国的下一代缺少了他们应该拥有的最起码的独立自理能力。

有许多的孩子不知道自己学习到底是为了什么，不知道自己将来要干什么，只是漫无目的的跟着老师学习，对于自己的学习也没有什么规划，因此在学习的过程中往往坚持不到最后，而且还会产生厌学的情形。但是如果老师及早的知道学生规划他们的职业目标，让学生有一个目标，这样再来学习就会增加很多的动力。

## 2、开展心理辅导

开展心理辅导尽管在许多大的城市都比较受重视，但是对于我们所在的`乡镇农村学校来说，还没有收到很大的重视。但是《纲要》指出，面向中小學生开展的心理专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。相信在我的提议下我们的学校以后也会花更多的精力在学校的心理健康建设上。

心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

开展心理辅导必须遵守职业伦理规范，在学生知情自愿的基础上进行，严格遵循保密原则，保护学生隐私，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用可能损害学生心理健康的仪器，要防止心理健康教育医学化的倾向。

心理健康教育的主要内容包括：

普及心理健康知识；树立心理健康意识；了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。

关于心理健康的含义，主要集中在四个方面，即心理状态、成长发展、社会适应和道德伦理。

良好的情绪状态是指平和、稳定和愉悦。

良好的认知状态是指自知、自控和自律。

情绪化的人往往使他人难以适应，也很难与人共处，当然也影响自我判断力和学习、工作的效率。对于初中阶段的学生来说往往处于一种愉快和忧伤相互交替的矛盾状态，因此采用一定的方法来培养他们的平和稳定愉悦的情绪状态不仅对他们的学习有帮助对于他们以后的人生发张也是相当的有作用。

良好的认知状态即良好的自知自控自律的能力是中學生很难达到的一种能力。现在的社会各种学校以外的诱惑更是考验着他们的自控自律的能力。在这方面适当的引导而不是激烈的方法来解决比较好。而对于自知的能力，初中生的自我意识已经开始并且发展的很快的一个阶段，引导他们培养良好的自我意识，认识自我接纳自我。

青少年常见的心里异常：

(1) 焦虑，是由紧张、不安、忧虑、担心、恐惧等感受交织而成的复杂情绪状态。焦虑大多是因为遭遇到威胁和内心冲突而引起的，不过这些威胁的象成分一般多于真实成分，焦虑中的人往往夸大威胁的严重性。正常/病态；偶尔发生/持续存在。

对于这些青少年的焦虑情绪，主要辅导策略是：

通过创设宽松环境、做松弛训练、调整预期等方法，减轻他们过重的心理负担。

(2) 抑郁，是一种持续的心境低落、悲伤、消沉、沮丧、不愉快等综合而成的情绪状态。抑郁与焦虑是有一定联系的。严重焦虑者常常伴有抑郁的心境。

(3) 恐惧，是指面对某些特定对象（如人、物或场景）时产生不合情理的强烈恐惧或紧张不安的体验，并伴有回避行为的一种情绪障碍。恐惧与恐惧症的区别：恐惧症存在典型的回避行为，而一般人的恐惧可以有回避行为，也可以没有回避行为；强烈的情绪反应和自主神经系统征象（如心悸、心慌、脸红、手抖、出汗等；明显影响正常生活和社会功能，导致人的生活质量下降。

(4) 注意缺陷多动障碍（俗称多动症），是指儿童智能正常，但表现出与年龄不相称的注意力分散、不分场合的过度活动、情绪冲动等问题。

(5) 攻击性行为是指伤害别人且不为社会规范所许可的行为。学生攻击性行为可能有下列原因：

①生理上内分泌不平衡；

②错误模影视暴力行为，以此为荣；

③参加了不良团伙，染上恶习；

④被别人过度压制，心里过于紧张，一遇机会全部释放；

⑤不能控制自己冲动过激的情绪。

教育事业是一个伟大而艰巨的任务，学生的身上肩负着祖国未来的重担，那么我们身上就肩负着这如何让他们肩负起祖国未来的重担。所以这是一个光荣的职业也是一个责任重大的职业。无论怎样的学生问题我相信只要你有心，有爱心有职业心把他们都当成自己的孩子来看，相信一切问题都会解决的。2024 心理健康教育培训心得体会篇 3

16、17 日两天，在贵阳市第六中学举行了“中小学心理健康教育与班主任工作方法创新”培训班。作为班主任的我和来自全省各地的 300 多名班主任及心理健康教育工作者，有幸参加了此次培训学习。专家们的报告，内容精彩生动，个案典型且具有普遍性，时常迎来阵阵掌声。可掌声之余，更多引发的是大家对自身常规教育与管理的感慨和共鸣。

一、把最大的烦恼变成最大的乐趣。

张久祥教授以“把最大的烦恼变成最大的乐趣”的主题报告，结合了自己多年心理健康咨询所积累的丰富经验，通过典型案例分别从“什么是烦恼”“烦恼一定是还的吗？”几个方面分析，如何把烦恼变成乐趣。

二、如何与家长进行沟通



郑学志老师的“如何与家长进行沟通”专题报告，详细的介绍了班主任应如何处理好与学生家长的关系，这是做好班级工作的必需条件。就班主任如何与家长联系沟通的问题谈几点自己的看法。

1、服务意识。

2、有尊重学生家长的意识。

3、与家长联系沟通要有理性的意识。

4、与学生交往时应多考虑家长所处的.困难，多提管理孩子的建通过专题报告，在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

感受之一：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。

感受之二：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。

感受之三：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许多的困惑。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。

感受之四：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！

感受之五：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。这就是我的一些感受。

#### 2024 心理健康教育培训心得体会篇 4

##### 一、阳光心态，愉快工作

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个教师是一份承载着重要责任与使命的特殊职业，教师心理健康既关乎教师个人的生命健康和职业幸福，又影响着学生的健康成长。然而，今天的教师心理健康问题却愈发突出，已经引起了全社会的广泛关注。在立德树人的教育使命面前，教师心理健康问题无疑成为师德建设的一大障碍，师德问题的背后通常隐藏着某种心理问题。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

##### 二、接受风雨，做好预防

校园中的欺凌事件时有发生，严重影响学生的身心健康与学业适应，破坏校园氛围，反校园欺凌工作任重而道远。纪林芹老师的课程体系阐述了校园欺凌的知识，包括欺凌的概念界定、发生特点、危害、发生机制以及与校园欺凌有关的国家政策等。身为教师我们一定要充分发挥自身的优势，要更加积极主动，去普及校园暴力带来的恶劣影响，以自己的模范行为影响和带动广大学生，杜绝校园暴力，创建和谐校园。我们要引导学生、学生家长，充分认识校园欺凌所带来的伤害。作为教师还应该培养学生的责任心。一个有责任心的人才是这个社会所需要的人。要对自己负责。自己要努力完成自己应尽的义务，要是自己成为一个自己满意的人。要对他人负责。我们的生活，不是只有你一个人，而是还有其他人。所以要对他人负责。当今和以后，无论到什么时候，不该做的事不做，不该说的话不说；认认真真工作，扎扎实实做人，我们要进一步加强学习，确保校园和谐平安稳定。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

### 三、同感共情，合力共育

么青老师在《创新家校共育途径落实立德树人根本任务》讲到，家校共育的目的是家校形成教育合力，在家庭教育与学校教育方面保持一致，把学生培养成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，才能落实立德树人的根本任务。刘永胜老师在《新时代，家校协同的思考》中讲到，所谓家校协同，就是充分发挥好家庭、学校的作用，形成合力，共同培育未来合格的人才。为了实现这一目标，学校、老师、家长应该怎样做呢？我认为，学校教育，家庭教育，是相辅相成不可分割的，采用怎样有效的方式和家长合作教育孩子，帮助学生健康成长。要做到这点，就要善于与家长的沟通与合作。要知道，教育不只是老师的事，家庭的教育对学生也尤为重要。不同的家庭教育环境，会使学生有不同的性格和习惯，那怎样让学生在家庭也有个好的环境教育呢？这就要我们老师们多与家长沟通，多与家长交流，向家长介绍好的教育经验，与家长一起查找各自的教育问题和教育缺陷，一起共同进步。要让家长们知道自己的孩子在学校里各方面的表现，也让家长告诉老师他们孩子在家里的情况。在学生做了一件好的事时，家校可共同鼓励他，表扬他，赞赏他；要是学生做了一件错误的事情，家校可共同教育他，劝导他。这样就强化了孩子习惯的养成和对错的辨别能力。不知谁说过这样一句名言：家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。所以我们要通过家校共育，来缔造学生的良好习惯和健康人格。

不管怎样，我们的教育，不能仅仅只依靠老师，更多的还需要家长和我们一起来共同完成。学校家庭教育怎样才有更有效，这是

我们应该深思的一个问题。更需要我们在实践中不断总结完善，让自己的教育更为有效，让自己获得提高。2024 心理健康教育培训心得体会篇 5

在大学生活的第一课，我们听了一次关于心理健康教育的讲座，在讲座中我受益匪浅，对于心理方面又有了一种新的认识。

我认为，从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

那么，从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社现在对心理健康的标准是这样定义的：

一、具有充分的适应力；

- 二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
- 三、生活的目标切合实际；
- 四、不脱离现实环境；
- 五、能保持人格的完整与和谐；
- 六、善于从经验中学习；
- 七、能保持良好的人际关系；
- 八、能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；
- 十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会保持同步。

具体说来，我觉得就是一个心态问题。遇到危难、挫折、打击等时心理应对的反应和行为上的表现；理解和解决问题的态度和角度；个人人生观的规划和个人社会道德原则等。总之，无伤社会良德、无伤大雅，关心身边人事，自己过得开心生活态度健康，就是心理健康的人。



心理学家认为，有百分之五十的疾病是由心理和精神方面引起的。而对心理健康影响最大的是被动的精神状态。处于这种状态的人缺乏主动精神，不易适应环境，或怨天尤人，或自怨自艾。应该尽快地从这种状态中解脱出来。情绪有如下表现：愤怒、害怕、不安、爱憎、得意、沮丧、迷恋、同情、羡慕、怡然……健康的人都在不同程度上体验过这些情绪，但要有所节制，过分和不分场合都是不好的，那么在大学我们应该如何保持心理上的健康呢？首先要多与人交流，切忌把自己闭锁起来。

其次，要面对生活，做你力所能及的事，不要抱不切实际的幻想。

第三，改善与他人的关系，勿使他人对你抱有奢望，也勿对他人抱有奢望；坦荡地指出他人的缺点，而不把他人的过失记恨在心，也不要让相互关系中的不协调因素影响相互间的接触。

第四，正视你面临的问题，不要欺骗自己。

第五，开阔你的兴趣，当做某些事情失败时，要通过其它兴趣来恢复自信心。

第六，允许他人比你更成功，更有能力。要明白在各种努力之中，你所选择的并不一定是最好的。最后还要记住，生活的是很长的，既要有长期目标，又要认认真真地度过每一天。怎样避免心理失衡造成心理失衡的原因很多，也很复杂，且因对象的不同而各有各异。大抵来说，需要得不到满足，愿望不能实现，经受不了挫折，适应不了环境，处理不好人际关系，恶疾缠身，久病不愈等等，都

是心理失衡的诱发因素，那么，心理失衡是可以预防的。2024 心理  
健康教育培训心得体会篇 6

中小学心理健康教育教师上岗培训开班至今，我们进行了为期半年的网络学习，又进行了为期三周的集中面授培训。这次学习，使刚刚踏入心理健康教育工作的自己受益匪浅，收获良多。既收获了许多心理健康教育方面的理论知识，又学到了多种实践操作的方法和技巧。同时，自身的心理健康得到了进一步的发展和成长。授课教授分别是蔺桂瑞、田国秀、赵凯、崔丽霞、夏珺、杨芷英、梁凌寒、张景芳等老师，在此，对各位老师们的辛苦表示诚挚的感谢。现针对本次培训活动，特做如下总结。

#### 一、提高了自身对心理健康教育的认识。

通过学习，我首先认识到了教师心理健康的重要性。因为教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。其次，我也认识到了学生心理健康的重要性和必要性。自八十年代中期始，我国中小学相继开展心理健康教育，将心理健康教育纳入到工作计划之中，并启动心理健康教育的理论与实践研

究。但是开展心理健康教育的步伐犹如火车进站，声音大，速度慢，没有引起充分的重视。而对于“心理断乳期”的初中生来说，心理健康教育能够更好的引导他们“发现自我，认识自我，超越自我”，形成健全的人格。因此，推行素质教育，促进学生的健康成长，不仅不能忽视心理健康教育，而且要相当重视此项工作。

二、学习了心理健康教育的知识与方法。

通过网络学习，自己了解了心理健康教育的含义、特点、目的、原则、任务、要求、标准、内容和途径，知晓了中学生心理发展特点、年龄特征，懂得了与心理健康教育有关的心理学理论知识、团体与个体咨询的理论知识，清楚了学校心理健康教育管理体制的模式、学校心理健康教育机构的设置与职责、心理健康教育室的建立、学生心理档案的规划、搜集学生资料、建立心理档案的程序、使用与管理。了解了心育和德育的走向、关系、心理健康问题和德育问题的区别，以及德育和心育的有机结合。明白了心理健康的测量与评价，常见的心理问题与转介方法。知道了咨询人员必备的专业知识和技能、个人修养、教育理念和职业道德等等……

通过面授培训，系统全面的学习了咨询师的个人成长、咨询师的个人因素对助人成长的影响、促进咨询员个人成长的有效措施；团体辅导定义、团体类型、班级团体辅导的理论基储团体辅导的基本环节；价值观、情绪；学生的自我和人际关系；个体心理咨询会谈技术；心理辅导活动课程的背景与概念、特点、设计、内容、形式、评价；团体辅导中的解说技术、核心理念、运作原则、工作技巧；学生生涯辅导；学习的意义与学习内容的类型、学习心理辅导涵义、任务、影响学习的因素、学习心理辅导的内容、途径和方式、学习策略的涵义、结构分类、学习策略和辅导方法；常用认知行为治疗的方法与技巧及其应用；中小学情绪管理课程；危机预防和干预的重要性、危机的发现与识别、干预与实施、常见的心理危机、目标、原则、危险因素、防止自杀的重要因素；教师压力管理。等等……

### 三、结识了众多专家教授和同行朋友。

通过三周的培训，我认识了很多首师大的心理健康教育方面的专家教授。从他们那里既学到了知识和技能，同时，又听到了很多深刻的故事，领悟了许多的人生道理。这对于自己日后的成长必将产生深渊的影响。同时，在此期间也交到了很多的同行朋友，跟她们在一起学习，交流我感觉非常的开心。我也明白这个道理：朋友多了路好走。多交几个朋友是没有错的，对于我来说，与人多沟通、多交流，多认识一些从事各种职业的朋友，非常我益于我们获取更多方面的信息。而且交更多的朋友也可以从他们身上吸取他们自身的一些优点来弥补自身的一些缺点。只有这样，才能不断地提高自

身的素质，才会进步。

通过这次培训，我明白了许多、感悟了许多、开朗了很多、潇洒了许多，与人沟通变得似乎也简单了好多，同时也让我感到非常惊喜。我已经明显感觉到自己的变化，因此，我要更加努力地学习，更加用心地去学会与人交流，我想在以后的工作当中我会通过自身不断地努力去争取更大的成功。

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/998107141006006052>