# 心理咨询师培训心得体会（优质17篇）

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-06-13

*心得体会是我们在学习和工作生活等方面的经验总结和感悟，它可以帮助我们提高自身能力，思考问题，以及取得更好的成果。心得体会是一种重要的学习和提升方式，它能够让我们更好地反思自己的行为和做出优化调整，从而取得更加出色的结果。心得体会是我们通过深...*

心得体会是我们在学习和工作生活等方面的经验总结和感悟，它可以帮助我们提高自身能力，思考问题，以及取得更好的成果。心得体会是一种重要的学习和提升方式，它能够让我们更好地反思自己的行为和做出优化调整，从而取得更加出色的结果。心得体会是我们通过深入实践和经验积累所得到的宝贵财富，可以为我们今后的学习和工作提供有益的参考和借鉴。编写一篇较为完美的心得体会需要多次反复修改和润饰，追求文字的精练和精确。以下是小编为大家收集的心得体会范文，希望对大家的写作有所启发。

**心理咨询师培训心得体会篇一**

8月16日至8月27日，在学生处的组织下，我系三名辅导员来到了中大培训中心进行了为期十二天的三级心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅。培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有心理咨询师培训学习心得了形象的理解。

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，就像是个独行侠。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。

**心理咨询师培训心得体会篇二**

机缘巧合中，有幸加入到这次由专业心理学、心理咨询的老师们讲授的心理咨询师培训班。老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让一些苦涩难懂的心理学概念变得清晰易解。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。这次培训前五天的课程学习下来，我受益匪浅，内心的喜悦无语言表。

一直都知道当今中国有许多留守儿童在最需要愛的时候被忽视，许多青少年存在身心发展不协调的问题，有许多孩子心灵扭曲地成长着，许多更年期女性在家庭或社会关系中忽然歇斯底里，许多空巢老人郁郁寡欢，许多自己身边活生生的例子也是长期萦绕脑海。

如果说当初来到这次培训班纯粹是对这门科学的盲目热爱，以及对社会各类心理问题高发人群做出力所能及帮助的幻想，那么很显然，我的专业知识和技能是远远不够的。可随着学习的深入我越来越有一种冲动想掌握全套的心理咨询理念和技能，去解决自身可能出现的心理问题，让自己成为一名充满正能量的、合格的、身心健全的心理咨询师，去帮助尽可能多的人增进心理健康、提高生活质量。我的某个人生理想在此被唤醒，我忽然感觉到自己过去那种幻想真的有成为现实的可能，正是这次前五天的培训提供了渠道。

学习了许多，让我最有感触的是对教育的思考。

在信息量愈来愈大的当今社会，中学生每天可以从网络、道路两边的广告牌、书籍、伙伴分享等等渠道接收到越来越多的信息。学校和教师的教育对他们的影响力不再显著，这是曾让初为人师的我倍感失落的现状。然而初为人师总是饱含满腔热情，期待将自己懂得的所有最有益于孩子们身心成长的所有珍宝传授于他们。于是在我的主观世界里，这种强烈的愿望和那样不以我意志为转移的教育整体现状形成了不可调和的矛盾。这次培训中，我知道了这种矛盾叫做“认知失调”。正如田媛老师讲到的“如果不能改变，那就接受它，或许还有意外的惊喜。”我从中也忽然认识到了，虽然学校教育的影响力在减弱是事实，但是我依然可以在现有的背景下，尽量带给他们积极的影响。因为职业本身是个很强的暗示剂。

培训中我学习到认知失调可能有四种原因，一是逻辑的矛盾;二是文化价值的冲突;三是观念的矛盾;四是新旧经验的相悖。消除、减少认知失调的途径主要有三种:一是改变或否定失调的认知因素的一方，使两个方面的认知因素协调;二是引入或增加新的认知因素，以改变原有的不协调关系;三是降低失调的认知因素各方的强度。

我从中思索改善方法，感悟到要改善这种状况我可以做的其实不难，那就是接受这样一个教育现状，在教育中培养学生相对来说更正确的价值观，诱导学生走上身心健康、道德健全的人生路。

一名合格的心理咨询师不能给当事人具体的建议或者替当事人做出决定。而教育就是，在不违背学生自身成长规律的基础上让其成为一名社会的优质人员。

作为一名中学数学教师，教学的压力让我渐渐丧失一种换位思考的能力。而在这些天的培训课上，我脑海中时常会闪现自己教育学生的某些画面，比如处理问题的时候常常不问原因只针对事件的方式。

这种方式表面上做到了对事不对人、秉公处理，做到了高效，实则治标不治本，难免同样的问题再出现。而换位思考，即同理心，是一名心理咨询师最基本的能力和素养。在这里我认识到我要开始以一名真正的心理咨询师的身份来要求自己的思维方式和言行。在教学中、在课堂上、在课下，对学生的适时教育中我要做到爱心、耐心、同理心。比如如果注意到坐在后排的学生频繁出现烦躁不安的状态，作为教师，我们不问缘由地去斥责是不合适的，也许可以考虑这个孩子是否本来是很努力地看黑板听讲，但是因为近视或者天气引起光线不好等原因而看不清，进而泄气、放弃。那么这种时候我们是否可以更多一点耐心询问，给他临时坐到前排去的机会。也许多一点坚持，我们就多保护了一个孩子的好学之心。

一名合格的心理咨询师显然不是一个几天或十几天的培训就可以速成的。这几天的培训还学到了好多好多，以及了解了许多我亟待学习的理论、素养和技能。但我从中看到我要做的还有许多，更重要的是学会了该从哪些方面逐渐提升自己。我想先从身边做起，用一双发现的眼睛和一颗助人自助的心观察身边可能需要辅导的人，试着做一些力所能及的事。或者不久以后我可以在现今所在的学校心理辅导室，帮助孩子们顺利地渡过青春，让他们学会如何美丽地绽放青春风采。

**心理咨询师培训心得体会篇三**

感谢您的阅读，希望能帮助到您。

2024年7月15日至11月16日，在市教委的组织下，我参加了为期半年的心理咨询师培训，这次培训真是令人获益匪浅。培训期间，老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让人对苦涩难懂的心理学理论有了形象的理解。

来自 FanWEN.ChAZiDIan.Com

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。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。

感谢您的阅读，希望能帮助到您。

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。

通过这一次培训，让我懂得了，作为一名老师，我们不仅要给孩子们传授知识还要关心孩子们的健康成长，特别是心理健康。

**心理咨询师培训心得体会篇四**

今年春天，我在心动力学校参加了心理咨询师培训。虽然时间不长，但是回味深长。感触颇深，不虚此行。两度在心动力学校参加学习，给我自己的内心带来的是强烈的震撼。感觉自己真的长了很多知识。当我走进心动力，我渐渐的发现，于我自己而言，我走进了一个新的学科——心理学。对于这个学科，我不曾了解，但是，我却产生了强烈的兴趣与好奇，产生了强烈的探索的渴望。在毕业多年以后，我又找到了在校专研和学习的那种感觉。我又回到了阔别已久的课堂。我又可以认真的倾听。

给我们授课的老师，都是这个学科的精英。在他们的身上，我领略到的是敬业的精神，广博的知识，专业的水平，深刻的见解，精彩的授课。无论是授课内容，还是形式，都非常好。自然，授课效果也非常好。极有利于知识的领悟和能力的提高，也很开阔视野。学校的年轻老师，也非常优秀，他们热情的服务和保障，对于学习也起到了极大的促进作用。

通过学习，我对于心理学算是有了一点点肤浅的认识。原来，人的内心活动是分成不同层次来研究的。原来，很多人际交往中的现象，是可以用心理学来解释的。原来，人生的不同阶段的心理特点是不一样的。原来，人的心理活动还有正常和异常之分。原来，人的心理特点是可以测量的。原来，心理咨询是有着科学的方法和严格的规范的……可以说，通过学习，就我自己而言，我对于心理学有了一个全新的认识。我觉得，心理学是直接叩问人性的。进而让我感觉到，科学不仅是严谨的，枯燥的，也是充满了人情味的，是庄严和神圣的。

一个人产生心理问题的时候，真的是很痛苦的。一个一般心理问题，发展为严重心理问题，发展为神经症性心理问题，发展为神经症，发展为精神病性问题。这是一个多么痛苦和可怕的过程。每一个问题的背后，都伴随了一个人的痛苦，或者是多个人的痛苦。而心理学就是分析和应对这些问题的规律的，是减轻人的痛苦的。

我也深深的感觉到，作为一个人，是多么的不容易。人是万物之灵，人是世界之魂。但，人却是充满了矛盾。人，自从来到世界的那一天，就注定了要与自我去抗争。人有着各种各样的需求，有生理的，有社会的。可资源是有限的，而需求是无穷的。这就注定了矛盾。人能够适应，能够调节，能够积极的面对，心情就会舒畅。可反之，就会痛苦。

也正因为这样，才造就了各种各样的人。不同的人，有着不同的思维方式和行为习惯，这是世界上独一无二的。这就是人格。也正因如此，一个人的人格，可以说是一个人的标志与象征。也正因如此，才有了熙熙攘攘的人群，才有了五彩缤纷的世界。一个人，最可宝贵的，就是他的人格。人格，外显为行为，而内化于内心。行为是直观的，是容易观察到的。而内心是深邃的，是需要感悟的。

每一个人的内心，就是一个独特的世界。那里，有着一个人最为柔软，最为真实的东西。那里，甚至是不可触碰的。那个内心世界，有光明，也有黑暗，有高尚，也有龌龊。有时时刻刻想要冲出去，让外人知道的东西，也有永远要被关在里面，不为人知的东西。那个内心世界，总是被人人都有的防御观念所包裹着。那个内心世界与外面的世界，总是被难以叩开的心门所隔绝。这样，也就造就了一个人的痛苦与孤独。

应该怎么办呢，怎样让内心世界与外部世界更为协调呢，每个人都在自觉的，或不自觉的探索。然而，探索的是那么的艰辛，心路的历程是那么的崎岖。多少人，为了进取，而处在不间断的焦虑当中。

不过，还有这样一个学科和这样一个行业的存在，就说明，人们已经开始了探索。而我，也是他们中的一员。我，对于这项事业抱有着一腔热情，对于世界充满了好奇与探索的渴望。我，是一个好奇者，与探索者。我，满怀着对生命和人性的敬畏。尽管存在各种各样的问题，但是对于心理学的原理和技术，还是应该充分的利用，真正做到以人为本。哪怕是再艰难的跋涉，也不要停下来。即使不能走的很远，能走一步，就有希望，就会多一分曙光。真的是希望每一颗心灵，都有满满的动力。

**心理咨询师培训心得体会篇五**

学习回来，在单位上班时，有同事问到，在省警院学习情况如何，我说只有四个字：相见恨晚。

当时，省公安厅要求从事信访工作的民警在4月5日-21日，5月15日-21日分两阶段到省警院集中学习《心理学》，由于刚从事信访工作，一听要学习，踊跃报名，觉得肯定会有利于今后的信访工作。走着，走着，四十已过，告诫自己：学习，运动，旅行，总要有一个在路上，如果三者可以携手并进，那人生就是一场完美的修行，让爱驻在心间，伸正义，走正道，行善无尽，一心为民。

第一堂课是詹启东教授的“基础心理学”，才明白心理学是介于自然科学和社会科学之间的一门边缘科学。不过我认为这是一门直指人性的科学。弗洛伊德“本我、自我、超我”更全面对人性进行了诠释。本我是人性的生理需要，追求快乐原则；自我是法度的约束，遵守现实原则；超我是社会的楷模，秉承道德原则。人生如只是本我，那注定要角色失败，我们警察作为一支社会的力量，不只是要自我，也要做到超我。

听老师的谆谆教诲，教我们怎样去认识自已，认知他人，知人者智，自知者明。第一堂课我就已沉迷其中，已经深深纠着我的心，觉得自己亏欠太多，欠自已的，欠父母的，欠孩子的，欠爱人的……已不只是詹教授所说一个简单拥抱的距离，但一切都要从拥抱开始，才会有心与心更加的贴近。若无相欠，怎又会相见，相见我的身影在警院孜孜不倦，如饥似渴地求知，去遇见一个更好的自已，去营造一个更温暖的家庭。

家是最伤人的地方，如果在家都抬不起头，那就是冢，老师们这样说。想想还真是这么回事，有时家是让你最烦心，最闹心，甚至拳脚相向，一切一句“都是为了你好”，可以毫不顾忌地责备孩子，撕裂孩子的自尊，让孩子更加迷茫和沉沦。也许心理学让你更加懂得说话的方式，让孩子在自尊中奋发前进，只有父母的好好学习，才有孩子的天天向上。

从基础心理学，发展心理学，测量心理学……一路走来，感受詹教授的热情奔放，李博士的深由浅入，郭处长的语重心长……中国留守儿童的.问题，0-3岁和3-6岁的成长可以决定这个人今后的一生，在中国农村这种儿童太多太多。你们学了心理学，以后就要多到农村的幼儿园、小学和他（她）们交流，抚慰孩子们缺爱的心灵。孩子们是中国的未来，更是我们的一份责任。特别是我们这些警察，学好心理学，不只是为了家和工作，还要回报社会。

有一种低调的高贵叫心理学；有一种青春的永驻叫心理师；有一种心灵的使者叫心理家；有一种情感的寄托叫懂心理；有一种快乐的方式叫知心理；有一种不懈的追求叫学心理。

**心理咨询师培训心得体会篇六**

我有幸被我所选派参加了省局组织的心理咨询师实操培训班，经过这一周的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理咨询师各种实操技能，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会:。

一、我不仅学到了一些心理咨询师实操技能，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。

二、在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

三、如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚我们管教工作责任重大，并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去学，去做，为了我的自助，为了助人。

**心理咨询师培训心得体会篇七**

掐指一算，我做心理咨询这行已经快五个年头了。五年来，我断断续续的接待了几百个来访的客人，做了近千次的面对面(部分是网询)的心理疏导，成功的有失败的也有，在此感谢那些信任依赖我的朋友们，正是你们的无限信任，才让我有勇气和动力在这条路上走下去。偷偷想来多少也有点窃喜和成就感，能被人需要的感觉很好，这也是我挂在嘴边的一句话。

期间也把自己的一些感受写成文字成了书，期望让更多的同行或普通读者了解心理咨询，进而对心理学产生兴趣，让更多正在经受迷茫的人有所醒悟，也让心理师同行们能这个行业有更加清醒的认识，在执业道路上少走弯路。

在执业过程中，我越来越体会到了自己的无能和无力，这不是谦虚而是事实。有些个案处理起来得心应手，但有些来访者的问题的确让我束手无策。如算是我最擅长但也让我最头疼的亲子关系问题。孩子有了问题，家长心急火燎的来找我，我也是家长，对家长们的心情感同身受，于是就打心眼里想帮助他们，但恕我直言，这时候孩子的问题真的很严重了。因为普通民众对心理问题(疾病)的认识很肤浅甚至是空白，往往是看到孩子真的有别于常人了才想起给孩子找心理师疏导，而这时候孩子的问题可能早已发展成了严重心理问题，如自闭症甚至神经症。我不止一次碰到过这种情况，家长们对心理师的指导可以说言听计从，他们迫切的希望孩子好转，可是孩子就像吃了秤砣铁了心的和家长对着干，他们对家长的努力置若罔闻，根本就不拿家长的转变当一码事。很多心理师同行说还是家长缺乏耐心，呵呵，我感觉这有点站着说话不腰疼，因为家长也是普通人，也有情绪，你很难保证在今后相当长的一段时间里一点情绪都没有，真的有点强人所难啊。于是我只能眼睁睁的看着一个个家长无奈的离去，我也只能对他们说只要认识到错误就不晚，但结果怎样也只能靠时间了。

无奈，是我越来越强烈的感受，心理师的能量真的很有限，那些把所有希望都寄托在心理师身上的朋友们，对不起了，转变真的要靠自己，要靠自己的悟性和坚持，我只不过是在某些关键时候给你指一条稍微平坦的路，你走不走，怎么走，走多快，真的与我没多大关系，在此，也对那些我未能实现你们愿望的朋友们说声，抱歉。

近段时间忽然又退出江湖的念头，且越来越强烈。很多学生希望我多给他们讲讲课，分享一些工作经验，可是我感觉，心理咨询也就是那么回事，人与人的差距太大，而一个人的精力学识和能力又真的有限，你越是像提高成功率，结果就越会让你失望。有些同行很注重技术，我很想提醒一句，所谓的技术作用都很有限，那些看上去很美的技术或多或少都有表演的成分，不要太过认真的。大师级的咨询师是不怎么看中所谓的技术的，因为人的心理太复杂，你指望单一打法是很难奏效的。这点切记。

人的心理是个综合问题，所以心理咨询也是一个综合问题，就是说综合因素导致了一个结果，所以心理师不但要捋出原因，还要调动所有可以利用的有利因素，全天候全方位的去处理，这往往就超出了一个人的能力。我曾经对几个同行开玩笑说，如果你是一个亿万富翁或者是一个市长兼职心理师，或者你本身就是一个精神科有经验的主治医生，那问题就好办多了，呵呵，这也只能是一个如果罢了。

最后我也想对问题人群说几句，医生的医术再高明最好还是别去找医生，问题的关键是防患于未然，无论你是哪个阶层，也无论你做何工作，如果有时间还是多学点心理学知识，要了解自己知道自己心理运行的规律，知道什么是心理健康，发现问题及时解决，这才是王道!

心理疾病等同于躯体疾病，都有轻重之分，感冒发烧当然好治疗，但等到发展成癌症再去求医，对不起，别指望出现奇迹，那只是小概率事件。

1情商是一个人调节情绪的能力能从事心理学研究的人，除了情商要高于常人，很重要的一点就是要对情绪敏感，要具备管理情绪的能力，正所谓能驾驭情绪的人可以影响......

**心理咨询师培训心得体会篇八**

能从事心理学研究的人，除了情商要高于常人，很重要的一点就是要对情绪敏感，要具备管理情绪的能力，正所谓能驾驭情绪的人可以影响到别人，而无法驾驭的人反会被别人所影响。读书时代的谭洪岗为没有目标没有信心苦恼过整整8年，而现在她终于成为了一个驾驭情绪的多面手。

回忆起大学的那段时光，谭洪岗说十八九岁的时候个人主见差了一点，屈从了父母替自己做出的选择，上了一所自己不喜欢的大学，念了一门学校调剂的专业——地球化学，两者都不是自己的喜好，使得那个曾经怀揣着进入浙大中文系深造梦想的文艺女青年彻底梦断。

很多时候，起点也许并不是那么重要，重要的是最后抵达了哪里。大学时候班上同专业的4个女生都一样，没有一个是出于主观意愿想要学习这个专业的。大学时候的谭洪岗状态跌落到了谷底，为了扭转这种失落，考研时的专业她毅然选择了心理学，追及原因，她说可能就是当时藏匿于心底的有关对心灵神秘力量的好奇所驱使。做不喜欢的事情是走不下去的，那么就该让自己去做感兴趣的，而这一次“跨界”不仅让谭洪岗实现了自我驾驭，也让她最终发现自己是多么适合做心理咨询这一行。

冗长的说教只会适得其反。

每天生活在这物欲横流的浮躁氛围中，我们常常要面对各种来自人际关系和工作关系的困扰，而处理这些问题，选择途径是很多的，你可以通过旅游，去新的地方让自己豁然开朗，或者听听音乐、跳跳舞、看场电影、聊聊天让自己得到排解。但是，如果你用两周的时间把上述方法都尝试了，坏心情仍旧挥之不去，看不到有好转的迹象，这时候你就需要考虑心理咨询师了，谭洪岗在工作中处理的最多的就是这种短程心理咨询。

当事人，是到谭洪岗这里进行心理咨询的人的统称，这些当事人包括享受精神福利的企业员工和一些心理处于亚健康的人，在他们面前，谭洪岗无形中扮演起了“知心姐姐”和“情感热线”的角色。从怎么谈恋爱到怎么处理分手;从怎么经营婚姻到如何向前夫讨债;从怎么管理下属到如何面对上司;从怎么管理压力到如何规划职业生涯……听着各种各样的故事、剥离着各种各样的关系、梳理着各种各样的脉络、矫正着各种各样的心态，在这个过程中谭洪岗被练就成了一个处理情绪的多面手。其实，每个人心里都有一个死角，自己走不出来，别人闯不进去，但是谭洪岗却有着一套“芝麻开门”的咒语，能够帮人找到心结。

“大道至简”是谭洪岗处理情绪、走进当事人心底的杀手锏，似乎任何复杂的心理斗争和情绪，在她三言两语的分析之下都能瞬间释然，不是谭洪岗有多么能掐会算，而是因为我们时常缺少的是被他人提醒。如何在这个世界上轻松满足的生活，为自己尽力的同时还能做到为别人着想，这是谭洪岗为人处事的基本信条。

生活中遭遇的每一件事情，无外乎两种，一种天意、一种人为。对于天意的部分是你我都无法决定的，那就只有顺其自然、顺势而为;而对于人为的部分，要弄清楚事态谭洪岗只需要问这样几个问题：你想要的是什么?你为此已经做了些什么?接下来，双方便可以探讨，当事人还能做些什么?明白要什么，并让所有行动与需求一致，各种难于规整的心绪往往都会在这之后迎刃而解。冗长的说教只会适得其反，很多时候人往往最需要是被提醒，有些东西你想不到，而作为旁人稍稍帮你打开一下眼光和视野，很多问题就会变得不难处理。正因为我们都不完美，所以才会更需要彼此，这也是谭洪岗最想要提醒我们的。

做一个内心纯净的旁观者。

想要让自己也能达到旁观者清的境界，谭洪岗有这样四计良方：不怨天、不尤人、不迁怒、不二过。每天我们都会因为经历了不同的事情、见过了不同的人而被激发出很多种情绪，产生出或者愤怒、或者烦躁、或者自卑的表现。在大多数当局者的眼里，这就是一种烦恼，但在旁观者谭洪岗看来，这一次次被激发出来的激烈情绪恰是一个个能让我们成长的契机。

当局者的烦恼从何而来?日常的生活工作做的都是头脑的思考，还有很多感受是源于内心，一个在脑、一个在心，当思考和感受很难达到一致的时候，往往就牵制了我们的行动力，烦恼也就伴随着犹疑不决和举步维艰悄然而生，最终吞噬了你所有的快乐。

如何能像她一样做一个内心纯净的旁观者?谭洪岗给出了这样的建议，尝试着把你的所有情绪都留在刚才的那个位置，全身而退站到另一个位置，回看处于那段纠结中的自己是多大，是和现在的年龄完全一致，还是要小很多?若小很多，就在当下，以今天的智慧和力量爱并接纳为情绪所困的内在小孩。因为只有那些心智成熟、和实际年龄一致的人才能轻松快乐生活。

快乐的人，通常都有这样的特征，他们有着成年人的智慧和力量，身上还带着小孩子的活力和热情;而不快乐的人，通常则是当好奇和热情消退的时候，本该有的智慧和力量又都没有累积起来。不快乐的人往往会是为愤怒而恼火、为烦躁而慌乱、为自卑而卑微。而快乐的人会劝慰你何必用别人的错误惩罚自己;何必用自己的过失折磨自己;何必用别人的长处诋毁自己。

每个人都有潜在的能量，只是这些都已经被惰性所消磨。激发出内心那个沉睡的真我，这就是谭洪岗和我们玩的一场盗梦游戏。心理专家不是魔术师，你有所不知的是他们在成为心理咨询师之前也都有过被治疗的过程，回忆起被催眠、被帮助整合内心的经历，谭洪岗说要感谢心理学恢复了她与父亲之间的那段感情连结。

在谭洪岗很小的时候，因为工作原因父母分隔两地，在她的记忆里甚至没有小时候被父亲抱过的画面，以致后来很长一段时间都感觉和自己的父亲不是很亲近。直到接触了心理学，才让她明白了造成她对父亲许久以来的质疑源自亲子连结中断。过去的情绪就如同一个个包袱，现实中会有相当多的人像曾经的谭洪岗一样在背着各种各样的包袱往前走，但是如果这些负担可以被看到、被放下，立刻就会变得轻松很多。

即使是心理咨询师也会生气、也会失控，因为她也会面对这个贯穿人生恒久不变的主旋律，感情。一个会读心的心理专家也会被别人迷惑?一个能管理情绪的心理咨询师也会被感情难倒?能解决别人的问题，未必能治愈自己的病灶;能宽慰别人，未必能排解自己。当谭洪岗放下纠结、静下心来重新审视感情，才发现曾经的自己是多么像一个执着的小孩子。而出口仍是，在当下，送给当初的自己和对方无尽的爱、尊重与光明。

加倍爱自己。

幸福往往不是因为从别人身上获得的多了，而是恰恰与人计较的地方少了。如果你正经历感情的困苦，不妨听听谭洪岗这个过来人的意见，如果当你察觉对方不够爱你的时候，你要做的就是加倍爱自己，这有可能是你从来没有做过的，但如果你可以做到，你将能感受到一种和以往不同的力量。不要小看藏在身体里的力量，我们的潜力比想象力还要大，很多时候就连我们自己都已经忘记了这些。

无论之前的自己有多么不堪，全新的一天仍然会等待着我们来证明自己。纵使谭洪岗无法把所有人的经历都预先体验一遍，但她相信每个人都是有潜力的，她会给每一个当事人重建内心的契机。或许是出于职业习惯，谈话中我终于还是被谭洪岗不经意地当成了治疗对象，问题是关于寻找自信。你在什么时候表现的很有信心，你在什么人面前会没有自信，一正一反两个问题下来就连我自己都有些凌乱，究竟我的自信有多少底气。面对我的困惑，谭洪岗只是用她惯用的方式，讲了这样一个故事试图给我启迪。

故事，是心理咨询师最顺手的道具，不下结论、没有判断，一切深入浅出的道理都由当事人自己去感悟，心理咨询师不会去拯救谁，因为他们相信每个人都是有力量自救的。如今听谭洪岗重提丑小鸭的故事，我才发现许久以来竟把它误读成了一个励志故事。素以为丑小鸭因为出身不好，而发愤图强、寻找自我最终变成了白天鹅，其实故事却是要说，丑小鸭发现它本来就是一只白天鹅。虽然被误读的道理并不会影响故事本身的励志意义，但谭洪岗却从心理学的角度佐证了一点，假使你自己真的知道你本来就足够好，非常宝贵，那么当你面对任何一个人的时候都不需要有自我怀疑和不确定。

有时候人应该难得糊涂一点，但谭洪岗宁愿选择活在当下、活的明白。做人凡事要静，8年心理咨询的生涯，谭洪岗一直静静努力、静静收获、不慕繁华。平凡的生活让谭洪岗拥有了一颗平常心。她深信，每个人都来自同一个源头，人生而平等，和后天夹杂的名利权势、身份地位毫不相干，当忽略了这些人为的不平等，用平常心去看人，就会发现你在一个乞丐面前并没有什么可骄傲的，在一个位高权重的人面前也没有什么好自卑的。

谭洪岗欣赏的境界是要追随你内心的声音。她一切随缘，不过度、不强求，就像当年因为翻译契机，收获了一段电影与心理学的激情碰撞;她一切随心，不抱怨、不慌乱，做擅长并且喜欢、心甘情愿的事情，在每一天创造着属于她的幸福。

有些人经历过很多，也有些人是见证过很多人的经历，形形色色的人物、悲欢离合的故事串联起了谭洪岗的职业生活。走今天的路，过当下的生活，不负重心灵、让脚步轻盈。优秀的人多如牛毛，但真正幸福的人却凤毛麟角，成功只有一种，那就是像谭洪岗一样把简单明了当成是人生的底色。

**心理咨询师培训心得体会篇九**

咨询师培训，虽然这段时间显得比较忙，但我们了解到了很多以前从未接触过的东西，学到了很多对我们个人和工作都非常有用的知识，就犹如给我原来的生活开了一个天窗，使我看到了一个以前从未看过的全新的世界。

以前在学校时我只是涉及过普通心理学、教育心理学，对心理咨。

参加培训后的一些浅见，也算是对自己这段时间学习的一种总结吧。

一、最重要的一点，和我们这次所有学习的学员一样，我们不能。

忘记我们学习心理咨询师的目的，那就是更好的将我们学到的知识应用到我们的工作中，简单地说就是利用学到的这些心理学的知识为我们的学生服务，提高我们的工作能力，将工作做的更好。我想这有三方面的意义，首先是在学习了心理学知识以后我们更能调整自己的心理状况，在自己的心理出了一些问题后我们能够及时的调整自己，避免将自己的不良情绪传递给学生，给学生造成不好的影响。其次我们能够更了解学生的心理状态，根据他们的心理特点来进行日常教学，及时发现他们的一些心理问题，针对问题进行教育，这样肯定能够事半功倍。再次在儿童心理问题越来越严重的今天，我们能够起到及时预防、发现作用，不管对孩子本身还是对国家的教育事业来说，这都是意义非凡的事情。

二、正确把握人的心理现象，不能因为学了心理咨询就觉得每个人都有心理问题了。是的，现实生活中每个人都可能存在着一定的心理疑惑，但是，人自身有一套自我调节系统，很多问题都是自己能够解决的，这不能称之为心理问题，没有必要把它上升到心理问题的高度。以前总觉得自己偶尔有些心理不适，如一时的烦恼，郁闷，很担心自己是不是心理健康出现了问题，存在心理疾病。通过学习才让我放下了包袱，是自己对号入座了。所以说，学习的过程不仅只是知识能力的提高，同时对更好的把握好自己的心理也大有益处。

三、学习的目的不仅是为了通过心理咨询师的鉴定，更在于学以致用和实践。通过鉴定只是一项指标，一个阶段性的工作，而心理咨询的理解则是一个持久的过程。所以，不深入的去理解知识，去运用它，那学习心理咨询的意义就大打折扣了，是自己的悲哀也是这个职业的悲哀!要想成为心理咨询师，必须先改善和提高自己对自我、外界事物、环境的认知，调整好自己的心理，提升自己的生活品质，这样才能更好的服务来访者。其次能够把所学的心理学知识和技巧应用到实际的心理咨询工作当中，这才能达到学习的目标。通过学习和培训我们只是跨进心理咨询门槛的一半，只有通过不断的实践总结和自我探索才能得以提高。

四、心理咨询学习是一个“合理认知”的过程。为什么这么讲呢?我们知道埃利斯“合理情绪疗法”有三阶段：诊断、领悟、修通。我觉得对心理咨询的学习也好，还是对其他知识的掌握也罢，也可以拿这三个步骤来简单诠释：诊断就是结合自己的知识结构、性格特征、兴趣爱好等多方面对自己下一个初步的断定;领悟就是在初步断定的基础上通过学习，对感性的知识加以理性认知;修通就是把知识内化了。如果不能对自己和心理咨询之间有一个合理认知，或许原先你的学习预期效果和功用就会失之毫厘，差之千里!

培训虽然结束了，但是对我来说工作才刚刚开始，怎么样能够把自己学到的这些知识更好的运用到工作当中去，这是我接下来要思考的问题。衷心感谢领导给我们这次学习的机会，让我有机会去了解更多的知识，学会更多的方法来充实自己，也才有机会在未来的工作中更好地运用这些知识和方法来提高自己的教学能力。我会不断思考不断创新，争取把自己的工作越做越好!

**心理咨询师培训心得体会篇十**

根据总队、支队领导的统一安排，我于4月下旬赴云南昆明参加了西南协作区三级心理咨询师培训班，并于5月21日完成全国三级心理咨询师考试。虽然此次培训时间较短，但组织严密、内容全面、实用性强，尤其对于初学者来说，能较好的涵盖三级心理咨询师所需要的知识和技能范围。我收获颇丰，具体汇报如下：

在没有经过系统学习前，我总认为部队心理咨询工作就是思想政治教育工作中的一小部分，只是做好官兵思想工作，但参加完培训后，我认识到心理健康对于广大官兵的工作生活有着至关重要的作用。

（一）客观辩证地看待心理科学。培训期间，专家教授深入细致的讲解使我认识到，心理学是集多学科体系于一身，虽逐步走向临床实践被人们认识和接纳，但在很多方面还不成熟、不完善。心理工作中，我们要用辩证的眼光去看待，不能因学习了一点理论、掌握了一点方法、解决了一些问题，就过度依赖心理学；更不能因为做了一些工作却没达到预期效果就急于否定。我们要厘清对心理学概念模糊认识，平心静气、实事求是地与部队日常工作实践结合，找准心理工作与部队工作的最佳契合点，进而使心理咨询充分发挥应有效能，为官兵心理健康服务，为部队建设发展服务。

（二）明确心理工作的客体地位。当前，部队对心理健康知识普及较多，集中授课和团体心理辅导较为普遍，但对于心理工作方法深层次的研究较少，导致心理工作与思想政治工作的概念产生混淆，心理工作的客观地位被忽视。这也就要求我们在心理工作中不能仅用谈心说教解决心理问题，而要遵从原则，系统地去促进每一个工作环节的落实，推动心理工作更好开展。

（三）重视心理工作的现实意义。近年来，心理工作在官兵心理状况摸底、选拔重大勤务参战人员、疏导官兵不良情绪等方面起到了积极作用。通过此次培训，我认识到心理学还涉及人际交往、婚姻家庭以及考学、求职、结婚等工作生活的方方面面。我们要引导官兵充分认识心理学的意义，增强对心理学的重视程度，提高心理矛盾的自我化解和调试能力。

（一）完善心理教育保障机制。当前，抢险救灾、边境管理和反恐维稳等任务繁重，在考验官兵的忠诚信念和业务本领的同时，也在很大程度上考验着官兵的心理素质。我们要进一步加强心理健康教育常态化工作，增强心理健康教育的计划性、规范性和有效性。针对新入警、执行重大勤务官兵开展心理工作时，应根据不同时期、不同任务阶段做好专项心理健康教育工作。针对重大灾害、突发事件中可能导致官兵出现心理问题的情况，咨询师要提前介入，做好危机干预，建立完善心理健康保障机制，最大限度的降低官兵可能受到的心理冲击和影响。

（二）完善心理咨询工作机制。实际工作中，我们要引导官兵正确认识心理咨询，消除他们的思想顾虑。作为心理咨询师，要始终保持积极的态度，处理好每名官兵的心理问题和诉求，提升心理咨询工作效果。对于每名官兵要做到认真倾听、悉心感受，设身处地的站在其角度，给予真切的指导与帮助。

（三）做好个别人员心理工作。我们要善于运用心理测试或测量工具，结合每个特殊时期，对官兵进行心理测查，对测查结果异常的官兵做好跟踪观察，一旦发现问题苗头，及时做好心理疏导。建立引导激励机制，增进官兵对心理咨询师的信任，在官兵出现心理问题时，能够主动与心理咨询师交流，咨询师要采取合理方法，帮助官兵提升认知能力，顺利度过心理危机，增强处理自身心理问题能力。

（一）搭建心理工作骨干成长平台。目前，很多单位地处偏远对心理咨询工作，还停留在喊口号上，落实在纸上，作用发挥不够明显。我们要定期进行心理知识讲座，调动官兵学习心理知识的积极性，组织经常性心理辅导，提高心理工作能力，建立心理咨询师督导机制，定期开展经典案例研讨和经验交流，提升其心理咨询业务水平。

（二）完善心理工作硬件配置建设。从当前部队建设情况来看，一些单位硬件设施还不够完善。当前，我们还要结合部队管理体制实际，一方面建设心理咨询活动室，以宣泄区、沙盘区、交流区为主导，形成独立存在的心理辅导室。另一方面在测查试题编辑、测查量表、咨询方法上推陈出新，逐步完善网络咨询、电话咨询等设施配置，这样给予不能面对面讲出自己心理困惑的官兵提供场所，从而不断适应部队心理工作发展需要，为维护官兵心理健康做好保障。

针对下一步工作，我觉得：一要广泛普及，营造氛围。要大力宣传心理学常识，营造浓厚氛围，激发官兵学习积极性。二要学以致用，服务基层。心理问题区别于其他健康问题，需要心理工作者的细心观察和专业鉴别。在今后的工作中要通过细微观察、认真分析辨别问题的性质，从而及时发现心理问题，及时进行疏导，保证部队的安全稳定。三要加强学习，不断提高。心理咨询工作专业性高、灵活性强，这就需要不断加强理论学习，丰富自身理论知识，认真总结实践经验，提高自身专业能力，只有这样才能更好的为广大官兵解决心理健康问题。

**心理咨询师培训心得体会篇十一**

8月12日，徐老师授课的心理咨询师培训结束了。回想6月21日，我正式加入大集体那天，已是整整两个月，不免慨叹光阴如梭，百感交集。

临近尾声，尚老师在发表培训感受时说了这样一句话，感触特别深：徐老师给大家上课的这些日子，虽然很短暂，但却是在大家二十几岁时，送上的一份最好的礼物!此言着实道出了我们每一个学员的心声。

人说，学心理学的人多少有些心理问题，在正常的学习生活工作中，被心理问题困扰自己没办法去排遣。真正心理健康的人，一般都不会刻意去研究。自认为，所言颇具道理，因为，我的选择就很好的证明了这一观点。

心理咨询师，一个局外人看来光鲜无比的职业：无须朝九晚五的在外奔波，无须耗费体力，似乎只要开开口，动动唇，与人说说话就能拥有不菲的回报。事实上是否真的如此轻而易举?恰恰相反，心理学不容易学，而想要从事，并在实际工作中真正能达到游刃有余境地，难度堪比登天。

通过这段时间的培训，我认为，实操中纷繁各异的技能先撇开不说，仅一些基础知识(如社会心理学，发展心理学，变态心理学。。。)要完全牢记掌握，就足以让一部分人望而却步，何况还涉及生理学，解剖学，内科学，外科学，儿科学，妇产科学等医学诸多方面的全面了解。这也让我更加清楚了这一点：为什么国内的心理咨询行业始终发展不起来;为什么心理咨询师的供给缺口那么大;为什么为数不多的心理咨询师队伍中还存在严重的良莠不齐;为什么那么多人兴致勃勃进来最终坚持不下去而选择退出。。。

面对同样的一个问题户，旁人惯有的劝说开导何以无效果?甚至起相反作用?为什么经过心理咨询师之手就有了改观，有了起色，从而使问题户重新归位于正常的社会角色?技术!心理咨询，心理治疗有它专门的技巧，技能。绝非你想当然那么容易。

所谓学得越深入，问题就出现得越多。总结我在培训期间的欠缺之处，具体归纳有几下几个方面：1.课堂课程结束后，未定期温习回顾与整理，使得在整个结构上把握不够，条理非百分百清晰，各大块的一些理论和方法以及部分基础的需要识记的内容没达到真正掌握;2.实操，缺少练手的机会，感觉这一关难度比较大。虽然通过徐老师课堂上详细的讲解，已能理解各种疗法的特点，优势与作用(如催眠，现实疗法，个人中心疗法，理性情绪想象技术，系统脱敏。。。)但是，要在真正实践当中，显得很没头绪，不知所措，力不从心。很慌乱，决定不了该采用哪种或哪些疗法才是最及时有效，最恰当的。3.自身。对照心理咨询师必须的一些素质：助人之心，心理健康，敏于反应，心态开放，言语娴熟，经验丰富。差距真的还很大。

当然，我想，发现问题也不是坏事，最起码知道了自己的薄弱环节，知道了下一步，该在哪些方面花大力气，从而更加有针对性地去学，查漏补缺。老实说，在短短的培训日子里，真的是收获了很多，不管是专业的知识，还是自己在这过程中出现的不足，这都是一种收获，很珍贵。特别是，当我还停留在对“心理咨询”想当然的时候，还犯着常人惯有的低级错误认识时，徐老师，让我如梦初醒。最起码，脱产班的学习，我现在能说出心理咨询到底是怎么回事，能理解它的特点，它的任务，它的各种形式，一般过程和种.种原则，不会再像外行人一样只懂看热闹，只看了表却不明其里。这一点，让我找到了感觉，特塌实!

学习，并非就要从事，特别是对于心理咨询这一特别的，高标准的职业，并不是人人都适合。最重要，最关键，也是我们最希望的，是能在以后的生活，学习，工作中遇到困难挫折产生心理困扰的时候，自己会去调整，解决，不再彷徨无助，也少走弯路。人的一生中最大的对手就是自己，把自己的问题安置办妥了，人生道路其它的问题就都不再是问题。

还有两个月，我就真正步入20周岁了，感谢徐老师，在我的人生转折口为我指明方向!

**心理咨询师培训心得体会篇十二**

通过对自我成长经历的回顾，审视并分析自我的人格特征，并对自我在选择学习心理咨询课程及面询实践过程中顿悟进行了分析，从而了解自我内心的追求，渴望，指明自我努力的方向。

一.自我成长的分析：

我来自江西九江，一座美丽的小城市长大的。在那座城市，我的家乡生活了20xx年。在那里度过了我的童年，少年，青春时期。成长在那里，纯朴的小城市生活给我留下了非常深刻的印象。我是独生子女，父母亲都是普通的工厂企业员工。我父亲是在工厂企业里面从事科职工作，母亲是一名车间的安全员。父母亲在工作，生活中呈现的态度和行为方式对我影响深远。父亲本来是在车间里做一名操作工，因写得一手好字，在毫无任何背景的帮助下，调到当时企业里最好的科室，后来也因他刻苦钻研业务，被提升了科长。母亲在工作上勤逸坚毅，一向以一定要认真负责工作为自己的标准。父母在生活上对我的成长的要求也非常的合理和宽容。受着这样的家庭教育的熏陶和家庭环境的影响，培养了我性格中追求独立，负责任，认真坚毅同时也善于宽容他人，懂得也善于用幽默，知道快乐在生活当中的重要性。家庭成长的经历，父母对我的方式，是我人生的巨大财富，奠定了我的人生观，世界观和价值观。

在我青少年的学习生活中，有高潮也有令我痛苦的低谷。我在高潮和低谷当中交织中尊严，自信和自卑敏感。这期间塑造了我不断想追求卓越，自我实现的动力，也有容易反复怀疑自我，胆怯的心态。让我走向成熟的心态是我来到了上海后，参加了工作，进入了职场，选择了让我不断有成功体验的人力资源的培训工作。迄今我全职从事人力资源培训工作近四年，在这份我喜爱的职业当中我取得的成绩，对于我这个漂泊异地他乡的人来说并非轻而易举的事。是我的个性让我选择了我喜爱的职业，同时在我成长过程中不断追求工作上的卓越也更加历练我个性上的成熟。

通过对自我人生历程的分析，对我从事的人力资源培训发展工作的提升要求，让我切身地感受到，一个良好的健康心态是多么的重要，健康的心理是我人生成功的前提。心理咨询的工作就是一份自助和助人的职业，心理资源技术的了解和学习正是让我思想走向成熟，心理走向更加健康，人格更加完善的过程。她让我更加平和地对待家人，更加智慧地教育子女。同时工作中，善用心理咨询技巧发掘帮助人才成长。

近9个月的心理咨询的学习实践，这期间经历的历程，让我深刻地体会到：心灵的成长是一个顿悟的过程。实践的点点滴滴，感受的深刻体会，自己记录，反思，与他人分享，期间我在这个过程中获得了更多。

我相信从我的职业特点和个人性格能力，我较为擅长职业发展性心理咨询，帮助职场人建立良好的行为模式是我可以在这个领域更深层次发掘下去的。我还有更远更进一步的心理咨询的历程要去行走。

**心理咨询师培训心得体会篇十三**

1、让来访者明确情绪困扰，才能配合咨询师超共同的方向走下去，否则都有可能陷入纠缠事件的泥潭中纠缠不清。

2、与咨询目标有关的具有积极意义的\'作业，看字面意思很容易，实际咨询中需要咨询师准确的共感，作业的作用是咨询效果的巩固或者延伸，所以作业的前提是取得咨询效果，作业是锦上添花。

3、当我做观察者时共感的能力明显优于做咨询师，这说明我坐到咨询师的位置时还是有焦虑，有我要帮来访者的执念。我愿意帮助你，陪着你，这是双方平等的关系。而我要帮助你，更像是一种居高临下指导的感觉。

**心理咨询师培训心得体会篇十四**

一个偶然的机会，我拜读了毕淑敏的《女心理师》。读完后，对于主人公女心理师贺顿我到没什么兴趣，但是我对她所从事的工作产生了浓厚的兴趣。因此，进一步学习心理学知识，抑或是也做一名心理师，成为我下一个梦寐以求的心结。也许是心想事成吧，今年暑假听老公说有个心理咨询师的培训班，我欣喜万分，于是就跃跃欲试地重新拿起厚厚的书本，开始心不在焉地翻看起来。

随着考试月份的临近，我走马观花式的学习方式受到了挑战。加上我繁忙的工作，白天几乎没有多少时间看书，只能利用晚上回家后，给孩子辅导完作业后才正式开始。于是看书的速度和做辅导题的速度提高了很多倍，但是要掌握的知识点却依然还是书上的印刷体。不懂和难以理解的部分，就期盼着能抽出些时间请教专家讲解了。着急，上火，发脾气。我女儿说我：“你就是心理咨询师考试考了100分也没用，看你那样子，总发火”。我知道这样的心理冲突，当时也难以排解，不过以后尽量避免，最好不再伤及无辜。

这样的日子维持了2个多月，我也在看书复习、工作以及生活中，一点一滴的接受着心理学知识带给我的欣喜和快乐。着急上火的日子也逐渐得以缓解。在心理学基础知识中，发展心理学、社会心理学和变态心理学对我来说属于新的领域，因此我的学习感受更加深刻。再加上郑教授随时随地的人物分析，使这部分的知识更是活灵活现，栩栩如生，印象深刻，实用有效。

临近考试之际，我下了狠心请假去听辅导。以前读书上的章节和做过的题目，经过老师的再次梳理，似乎有了些眉目，不清楚的内容也更加凸显。幸亏有热心、耐心的专家郑教授，给予了有效地专题辅导，分门别类的系统复习和指导，才使我慢慢的捡到些许自信。

考试来的很快，正如我期盼的那样，4个小时就结束了。如今，考试已过去了1个月，对于考试的结果我到没有太多的去想，似乎也已经遗忘。但是学习的过程我还是非常的怀念，怀念秉烛夜读的日日夜夜，怀念想睡不忍睡的痛楚，甚至怀念当时的坏心情。

现在，我经常有再次翻书的欲望，书里的某些章节还想再次认真的拜读，这次与考试无关，离生活很近，离快乐和充实更近。

**心理咨询师培训心得体会篇十五**

这次活动最大的领悟，就是究竟何为“不管来访者的事情，关注他的情绪”。就像合理情绪疗法中的abc理论一样，引起来访者情绪的\'不是事件，而是事件背后的不合理观念。同样，我们在看到来访者的情绪时，需要看到他里面运作的心理机制，而非指导他去怎样做。心开了，路就通了。可谓你若盛开，清风自来！

**心理咨询师培训心得体会篇十六**

随着一天一天的深入学习，我做心理咨询师的内涵越来越丰满，根植于内心的职业素养越来越提升。

首先，来自“咨询师”们的成长感悟。俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，今天的咨询师们从倾听、觉察，从共情、提问，从目标、作业，从问题具体化到会整合、肯定，都向前迈出了一大步。真正见证了：没有实践就没有感悟，没有感悟就没有成长;没有觉察就没有内化，没有内化就没有进步。所以，台下功就是要积极学习并内化领悟。

其次，来自“来访者”的体验感悟。体验来访者即是想体验一下做来访者的心里感受，使自己能在以后的咨询中真正能做到同感共情，能感同身受。同时也想请“咨询师”和各位大咖们，帮忙将最近的心理麻团捋一捋。作为来访者，有时不知道该从何时何事说起?也不知道他的哪个问题才是困扰他的心理问题?我的感受是：咨询师温和的语气，共情又温暖话语，就会给来访者以心理慰藉;咨询师能学会抽丝剥茧，学会从来访者的问题麻团中寻找线索并能找到“线头”，这就是咨询成功的关键。

第三，来自“内心”的整合感悟。心理咨询就是咨询师与来访者之间此时此地的一个互动。咨询师不可能预设咨询中的所有问题，因为来访者不是机器，他是个有情绪、有困惑、有问题的独特的人，咨询师要学会随机应变，要不断的觉察、反馈、验证来访者的情绪反应，有时反馈的内容可能难以衡量对错，但只要能让来访者有所触动，对他自己有所感悟，跟着感觉走就好。

悟道、升华：专注倾听能接纳，敏锐觉察能灵动，共感提问促探索，自然整合加肯定，同频共情无焦虑，撼动内心解困惑。

**心理咨询师培训心得体会篇十七**

这次课程最大的触动来自实操中咨访双方对“未完成事件”展现和探索，这让我看到了心理咨询对人的疗愈的\'深度。同时，我感到，每个人都有未完成事件需要关注，咨询师的未完成事件尤其需要处理，这可能会影响咨询效果，还可能会使自己和来访者双方都受到伤害。作为咨询师要在生活中提高对自己情感、身体、思维、信念等方面的自我觉察能力。还要通过小组、自我体验和督导等专业方式不断的自我成长。正如于校长最后所说的，要想帮助别人，首先要自己改变！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找