# 参加心理咨询培训心得体会(6篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-08-23

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。参加心理咨询培训心得体会篇一杨老师...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**参加心理咨询培训心得体会篇一**

杨老师的讲座风趣幽默，他能把如此深奥抽象的心理学专业知识讲得那么的通俗易懂，真不愧是心理学界的大咖。我们从他的身上学到了以前不曾学到的很多东西。“分析体验式心理咨询技术”是他自己发明创造的一套咨询技术，实用耐用且好用，专业的讲解加之以具体的案例视频播放，让学员们一下子容易领会他的精神。“我不想做‘暴君’”，“爱你恨你我的父亲”，“逃跑的留学生”等等心理访谈节目重现荧屏，让我们重新回到了访谈现场，一起跟专家体验这“心与心的交流”……一幕幕，一场场，一句句，一个个，不仅让我们欣赏到了专家的风采，更让大家也体验到了以前从没有体验过的各种真实咨询场面，理论联系实际的应用并解析了“分析体验式心理咨询技术”。具体操作思路：

一、假设与评估；

二、分析与修通；

三、体验与结束。只希望我们能首先好好消化杨大师的这种咨询技术，其次再说尝试应用。

刘松怀老师具体跟我们分享了“心理咨询的基本技术”，他主要从九个方面分析讲述了这些技术的应用跟技巧。刘老师分享的九大技术分别是：

一、建立和谐人际关系的重要技巧；

二、身心语言贯注的技巧；

三、选择咨询内容的技巧；

四、询问对方的技巧；

五、倾听的技巧；

六、理解接纳对方情绪的技巧；

七、觉察和洞察的技巧；

八、镜映对方的技巧；

九、达成一致沟通目标的技巧。

刘老师对每种技巧需要把握的侧重点都一一做了讲解和演示，这样就使得学员们对技巧的运用更加直观。

给我印象最深的是刘老师讲的第六种技巧，即理解接纳对方情绪的技巧，此种技巧也叫“共情四部曲”：先放下自己的标准；认真倾听对方内心的感受和情绪；体验对方的感受和情绪；反馈给对方感受和情绪。他给我们现场提供了几个实际案例，然后帮助学员们总结归纳，最后基本形成了以下固定的句式：当我听到刚才你说的话时，我能体会到你有一种……（表达情绪的专业术语）的感觉，你很……，甚至……，可是，……。并且刘老师强调在做共情时，语气必须低沉，缓慢，甚至就是那种有气无力的表达，并且时不时地稍作停顿，如此这样，才能真正做到与来访者感同身受，便于跟来访者很快建立和谐融洽的关系。在现场，刘老师提供了个别场景，然后点名让学员们进行尝试共情，效果相当明显。不过，在进行表述过程中，由于每个人对心理学的基础知识掌握的不是很一样到位，所以专业术语的表达就有点那个“茶壶里煮饺子——有口说不出”的感觉，反正我自己能明显感觉得到。

“学然后知不足”，大师们深入浅出的讲解，让我深切感受到自己作为一名基层心理工作者乃至基层教育工作者，对心理学与教育学方面的知识了解掌握是那么的少之又少。这就需要我们在潜心从教的同时，一定要多多翻阅学习关于心理学方面的知识，或是自学抑或是培训，总之，只有作为教书育人的我们心理健康了，才可能培养塑造出身心皆健康的学生！

再有，在我们日常的工作生活中，我们都只积极关注孩子们的显性教育——成绩分数，却忽略了那些最最重要的隐性教育——心理健康，这就导致了当今社会孩子们抑郁、自杀、校园暴力事件的防不胜防，接踵而至。诚然，教育也不仅仅只是教师的工作，社会家庭也都有责任，但是作为专门从事育人工程的我们，对于育人方面造成的不当和损失，我们又何尝没有一丁点的责任。为此，培养一批优秀的专业的心理健康教师势在必行！！！

**参加心理咨询培训心得体会篇二**

20xx年11月20日20xx年1月10日这半个多月的时间里，我参加了《教师心理健康和心理咨询（远程教育）》的学习，收获确是丰富且充实的。通过培训，使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：懂得“知足者常乐”；为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足。同时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得的体会。

通过本次的学习，我明白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。作为教师，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，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。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。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以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。

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。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要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，促进学生的健康成长，提高教育 教学的整体效益。

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，身为一名教育工作者，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。

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。四、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，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。

**参加心理咨询培训心得体会篇三**

今天非常荣幸地在这里，向各位领导和同志们汇报参加这次\"团体心理咨询、行为训练\"专业提升培训班的学习体会。首先感谢市局领导给我们提供的这样一个绝好的学习机遇和舞台，在这四天里，我和全体参训学员一样，怀着一颗热爱之心，珍惜机会、勇于探索，不断自我突破和超越，收获颇深，受益匪浅。

我们这次培训可谓是与风雪相伴，窗外雪花飞扬，室内欢声笑语，同学们学习热情分外高涨。从11月24日开始，别开生面的团队心理课程精彩上演，程瑞芸教授采用体验式教学模式，从\"破冰之旅\"、\"团队组建\"、\"小组分享\"到\"车轮滚滚\"、\"铁甲战车\"等项目无不贯穿了团队的概念，体现了团队的精神，让我深刻感受到团队中每一个人的力量。训练场上，有支持，有鼓励，有信任，有感动，更有我们不能用言语形容的心灵相通！

26日下午，我们进行的\"高空断桥\"、\"信任背摔\"训练项目，当我鼓足勇气带上装备，伴随着战友对我的鼓励，一步一步爬上10米高空时，心里早已砰砰直跳。脚下仅仅是一条铁板，而手又没有任何东西可抓，腿儿在不由自主地打颤，内心越来越恐惧，这时才深切体会到什么是\"举步维艰\"。断桥下，教练、队友的鼓励声，不断灌入我耳朵里，我开始平抚内心，相信对我保护的教练和战友，告诉自己是绝对安全的，必须向前冲，终于勇敢地迈出那一步，战胜了自我。站在高空，任何人都会害怕和恐惧，但害怕和恐惧却不是最大的\"敌人\"，最大的\"敌人\"是自己，只有相信自己，战胜自己，勇敢的迈出那一步，才能超越自己。\"信任背摔\"是队友用自己坚实的臂膀架起了安全的屏障，说真的，在我腾空的一瞬间大脑是空白的，当我在失重的恐惧中倒在团队温暖的怀抱时，（）我深刻感触到信任的重要性，感悟到集体的温暖。

四天的学习不仅让我掌握了团体心理训练技能，感受到了其中的乐趣，更重要的是，让我感受到肩上的担子更重了，我要把学到的知识，掌握的技能用来帮助我的战友，为公安心理健康工作贡献自己的微薄之力。下一步的工作想法：

（一）学无止境，今后将继续加强心理学知识的学习。利用这次学习获得的经验，不断地主动学习、自觉\"充电\"，不断提升自身的素质和水平。

（二）以学促工，营造心理咨询服务的\"软环境\"。我们会按照各级领导的要求，在原有基础上，建议领导加大投入，配备一些必要的器材和设施，充分利用现有的条件，加强对基层所队心理知识的普及教育，提高民警对心理工作的认知水平，创造良好的心理服务环境，努力为同志们打造\"快乐工作、幸福生活\"的良好氛围。

（三）学以致用，为民警提供实实在在的心理咨询服务。针对民警的实际情况，打造心理工作处处有的工作节奏，我们要把心理咨询工作与其他各项工作相结合，做到你中有我，我中有你，利用所学的团体训练技能，开展类似的活动，培养团队意识，使民警以阳光的心态和饱满的热情投入到当前的交通管理工作之中去。

四天的时间是短暂的，但传递的\"心\"能量、探索的\"心\"发现、激发的\"心\"潜能却能令我们受益终身，也恳请市局领导今后多给我们提供这样的学习机会，我们将持之以恒的提高自身心理咨询技能和水平，努力成为一名符合\"精通心理专业知识，掌握具体咨询技巧，会开展团体辅导活动，能解除民警心理困惑\"的专业心理咨询师，为推动全市公安心理健康工作的发展贡献自己的力量，不辜负各级领导和同事们对我们的期望！

**参加心理咨询培训心得体会篇四**

今年的x月至xx月，我有幸与其他学校的老师一起参加了由四川大学组织的三级心理咨询师的培训学习，并于xx月xx日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

心理咨询矫治工作，一直是新中国监管场所教育人、改造人的重要工作内容之一。尤其是近几年来，心理咨询工作引起了决策层的高度重视，把提升教育矫治质量这一监管的根本要义提升到了空前高度的同时，心理矫治工作自然成了新时期教育矫治工作的排头兵。要做好心理咨询工作就需要一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在四川大学的老师们以及教育局的领导高度重视下，在白岩松的关心支持下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班之前，上级领导专门部署相关工作，学习期间对我们的学习情况还经常过问，充分展现了上级领导对基层同志的关爱之情，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

本次培训主要由四川大学负责，担任本次培训授课的老师都是四川大学一流的专家学者。在每位老师的教学过程中，学员们彻底被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染，将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使同学们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的晚宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

这次培训，大家一致认为，收获太多，同学们像一个永远不知道满足的孩子一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多与我们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，促进自我成长，提升工作理念等方面有了很大的提高，并在服务意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。

**参加心理咨询培训心得体会篇五**

首先，重新熟悉了心理健康工作的知识和技能，夯实了专业基础。

我学习心理健康知识和技能8年多了，也考取了心理咨询师。由于某些原因，学习以来，只是把一些常用的心理健康知识运用到调适自己、管理队伍、调整家庭关系、服务自身工作上，没有真正开展心理健康知识宣传和心理咨询工作，当时学习的一些知识和技能随着时间的推移已非常生疏，这次通过三天各位老师的精彩讲解，重新复习了学过的重点内容，对以前遗忘的知识和技能又有了印象，为下一步做好心理健康工作打下了理论基础。

其次，进一步提高了自我觉察能力，加深了对自己的准确认识。

\"工欲善其事，必先利其器\"，作为公安民警和心理咨询师，良好的自我觉察能力都至关重要，通过三天的业务技能培训，让我对自己的认识越来越准确，对自己的感觉越来越敏锐。当然，提高自己的自我觉察能力，仅靠三天的培训是不行的，还要继续进行学习、整合和个人成长，在工作、生活中保持心理平衡，促使心理成熟度和心理健康水平不断提高。

再次，获得了动力和支持，增强了开展心理健康工作的信心和决心。

当前，公安工作任务繁重，公安民警的压力增大，部分民警出现了一些问题，即影响了民警个人和家庭的幸福，也影响了公安工作。但是一直以来，社会上很多人包括我们民警内部对心理咨询和心理健康教育有一定的偏见，认为\"心理咨询是治疗有病的人\"，更有一些人认为\"搞心理咨询的都是心理有问题的人\"，这些看法也一定程度上影响了心理健康教育和心理咨询工作的开展，影响了心理疾病预防和心理危机干预机制的建立。现在，市局搭建了心理健康网站和心理健康学苑微信群、组建了咨询师团队、开展了这次技能培训，这让我们深切感受到市局党委对心理健康和心理咨询工作的高度重视和大力支持，使我们获得了做好这项工作的强大动力，增强了进一步开展好这项工作的信心和决心。

首先，继续把心理健康工作融入基层工作中去，全面提升工作效能。

作为派出所民警，服务好群众、维护一方平安是我们的职责。在为群众服务或调解矛盾纠纷时，就可以根据情况运用共情、倾听、积极关注等比较适用的技术，进一步密切警民关系。在队伍管理上，除了宣传心理健康知识，提高全所人员自我心理调适技能外，还可以运用培训的知识，根据全所人员的不同性格，把合适的人放到适当的岗位，发挥个人最大工作成效。对于工作中出现心理危机的派出所民警和巡防队员，运用学习的知识及时进行干预，使其摆脱危机，恢复到心理平衡状态，发挥团队的整体效能。

其次，推动全局心理健康工作开展，促进民警心理心理健康水平的提高。

一是积极建言现策，当好参谋和助手。作为心理健康工作者，我们将根据市局的要求，就全县公安民警的心理健康教育工作积极向县局领导提出意见和建议，在心理健康活动场所建立、活动设备的配备和心理教育团队组建上争取领导的大力支持。

二是普及心理健康知识，提高民警心理健康水平。

工作中，我们参训咨询师将针对公安民警工作压力大，执法环境复杂，精神长期处于高度紧张状态的情况，在县局党委在大力支持下，成立心理健康教育服务团队，在全局宣传普及心理学和心理健康知识，定期举办心理健康沙龙、减压训练等活动，提高民警心理抗压和应对能力，确保民警始终保持勇往直前、精神蓬勃的精神面貌，以更好的心态投入到公安工作和日常生活中去，推动全县公安工作和民警家庭幸福都取得健康的发展。

**参加心理咨询培训心得体会篇六**

5月26日，我们一行人来到上杭县实验小学参加“上杭县第三届城区小学教育教学活动暨特色办学开放周活动”的学习。一天的活动下来很累，但是收获也很多！在这里我着重说说我学习了“实小廖明妃老师执教的二年级心理健康课《集中你的注意力》一课后的心得体会：

廖明妃老师的这节课分为：热身游戏；故事引领；自我诊断；体验活动；活动总结五个环节。整节课的教学过程中廖老师都通过轻松的游戏及生动的多媒体课件，使学生亲身体验，亲自感悟，感受集中注意力的重要性。孩子们在游戏式的轻松氛围中，调节并舒缓了日常学习生活所带来的紧张情绪，达到调节心情，放松心灵的目的。我个人认为这是一堂非常有价值的，不仅对于学生来说将受用良多，对于我们这些教育工作者也起到了抛砖引玉的作用！

这堂课以“反口令”的热身游戏开始，俗话说得好的开端是成功的一半。“反口令”的游戏活泼生动，简单易懂，充分带动了学生的学习兴趣，使学生思维活跃，精神振作。

新课一开始廖老师用多媒体课件播放了一段小猫钓鱼的故事。通过对故事情节的剖析孩子们明白了小猫三心二意，不专心是钓不到鱼的，而猫妈妈专心致志，一心一意可以钓到很多鱼。这个故事启示了孩子们：注意力不集中所带来的后果就是不能成功的做成一件事情！借着这个故事，廖老师又引导孩子们回想自己在生活中因为注意力不集中而产生的影响。使学生更进一步明白注意力不集中不仅影响生活，有时还会带来致命的后果。

接着通过逛动物园的游戏让孩子们知道明确目标可以提高注意力的集中程度，同时也启示孩子们注意力是可以通过训练来强化的。接下去的游戏就是通过各种活动来训练孩子们的注意力。通过数“8”游戏这个活动，孩子们明白了：集中注意力不仅要心到、眼到，还要手到。

活动三，是个传话游戏，这个游戏分成两个层次来进行。第一是在没有噪音的情况下进行比赛。第二层次为小组在比赛时老师播放好看的动画片来进行干扰，结果原来输掉的小组却反败为胜了。在总结这个游戏的时候孩子们知道要集中注意力，不仅心到，眼到。还要做到认真听、仔细听，即耳到！

课程到最后，廖老师和孩子们一起总结了在平时的学习生活中我们只要做到：心到、口到、耳到、眼到、手到，就可以成为聪明的孩子。再次燃起孩子们的自信心。我相信通过这节课的学习，孩子们在以后的学习中一定能更加认真，更加专心。

我个人认为廖老师的这一节课，孩子们的收获是非常大的。不敢说每一个孩子都能在以后的学习生活中能高度集中注意力，但是大部分孩子从这节课中感受到快乐，学到了方法，收获到正能量。这是一堂走进学生内心的心理健康教育课程！

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