# 心理健康培训师分享心得体会（精选15篇）

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-13

*心得体会是对自己在学习、工作、生活等方面的经验和感受的总结，它可以帮助我们更好地认识自己，提升自己。要深入思考并总结出真实的成果，这样才能更好地指导未来的努力。利用图表和数据等方式，更形象地展示总结的重要信息。以下是小编为大家收集的心得体会...*

心得体会是对自己在学习、工作、生活等方面的经验和感受的总结，它可以帮助我们更好地认识自己，提升自己。要深入思考并总结出真实的成果，这样才能更好地指导未来的努力。利用图表和数据等方式，更形象地展示总结的重要信息。以下是小编为大家收集的心得体会范文，供大家参考和借鉴。

**心理健康培训师分享心得体会篇一**

吴金梅20xx/05/27带着一份期待与责任，我参加了“浙江省教师心理健康c证”的第11期培训。整整10天是在工作—培训—加班—培训中度过的。虽然很累很辛苦，但是我觉得很充实。特别是这次心理健康教育c证培训，丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。有许多位心理方面的专家给我们培训，在众多的内容中以下这些值得我深深体会：

1、学心理健康的目的是认识自己。

2、与人交往的第一要素是学会倾听。

3、在同一个团体中同样的行为并不代表同样的意识。

4、你知道的你不是你，你不知道的你才是你。

5、什么是快乐？快乐就是——喜欢自己和自己的生活。

6、关心别人先从关心身体开始。

7、人活着为了什么？认识自己。

我深刻认识到：心理健康教育的最终目的是——助人自助。

心理健康教育是一种时代要求。通过学习，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，不断完善自己的人格，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。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，真正做到为人师表！

**心理健康培训师分享心得体会篇二**

20xx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。

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。

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。

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的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见到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。

（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，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。

（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。

**心理健康培训师分享心得体会篇三**

我印象深刻地记住了一句经典的闽南话语———————“甘愿做，欢喜受。”是啊！也许你对教师这一职业有太多矛盾的地方，社会责任大，待遇一直很低，脑体倒挂严重……这些都是教师产生心理问题的原因。但是，我们作为一名教师要懂得自我调适自己的心理，通过学习，我知道原来心情也是可以自我调适，可以选择的。

“甘愿做，欢喜受”意思就是说，这是您自己选择的工作，就要培养对他的兴趣，培养对他的感情，有高高兴兴地投入，才有喜悦的收获，当您遇到困难时，你就会有坚忍不拔的意志力，对待工作、对待名利等等，就会不屑于较量，对待挫折，就会不悲观丧气，在工作中就能时时保持乐观向上的心理。

当然，要做到性格开朗，泰然处事，决非一朝一夕之功。但只要我们平时留意加强心理素质的培养，增强心理承受能力和行为的控制能力，努力克服自己性格上的弱点，凡事都能想开一点，我们就一定可以做到乐观向上，泰然处事。我的做法是：天天早晨洗漱完毕，面对镜子进行心理暗示——————“今天又是崭新的一天，开开心心是一天，愁眉苦脸也是一天，我为什么不选择开心呢。”

我们的工作是教书育人，当老师的，要真正把教书育人作为最幸福的事情。但是，假如我们始终处于自卑、自暴自弃的生存状态的话，职业倦怠就不可避免了。应该说，每个人的人生一辈子，都会有低谷和高峰期，作为有知识、有文化、有理想、头脑清醒的人，都是要追求幸福的，希望过上幸福的生活。所谓幸福是人们对自己生活满足程度的一种主观感受。幸福感是由人们所具备的客观条件以及人们的需求价值等因素共同作用而产生的个体对自身存在与发展状况的一种积极的心理体验。从形式上讲，幸福感是一种心理体验。这种体验并不是某种转瞬即逝的情绪状态，而是基于主体自觉或不自觉地自我反省而获得的某种切实的、比较稳定的正向心理感受。就教师个体的生命而言，教育教学活动占据了核心部分，假如在教育教学过程中寻找不到人生的幸福，那么他就找不到人生的幸福。

做个幸福的教师，既是教育事业的要求，也是教师个体生命的要求，就让教育者和受教育者一起幸福起来吧！自我认同和幸福感同属于人的精神世界，无法外在强制，只能是内发的，只能起于自我认同，终达于内心幸福。乐教乐育在于你对幸福的认同，与有朝气的学生在一起幸福快乐。

心与书交流，是一种滋润，也是内省与自察。伴随着感悟和体会，淡淡的喜爱在心中升起，浮荡的灵魂也渐回平静，让自己始终保持一份纯净而又向上的心态，不失信心地切入生活现实，装点生活。当我们以古典的心态对待学习时，春日的香花、夏日的小溪、秋天的明月、冬天的残阳，都将以更美好的风姿走进我们完美的生活。教师教学艺术的能力取决于教学经历、对教学模式的驾驭能力，更在于老师的精神修养。“运用之妙，存乎于心”就是这个道理。心在享受，艺术的造就就高。

学习后，有很多心得，想法也很多，希望可以自我调适自己以前心理问题和职业倦怠。我现在很清楚地知道，喜欢发现并赞美生活的人，总能发现生活中点滴的幸福，并善于把它传递给身边人。这种人是真正的成熟的人。真正成熟是以一颗感恩的心去接纳一切，包容一切，并学会重新去热爱，热爱一切美好的人和事。常言道“送人玫瑰，手留余香”，让我们教师的凝固的岁月生动起来吧！让感动常驻心田，并努力向我们的学生奉献一份让人感动的思想和情怀，爱心和诗意。爱心本质上就是诗心！当我们内心荡漾着诗意，生活也就变得无比清新明丽。

**心理健康培训师分享心得体会篇四**

感谢学校领导给我这次千载难逢的机会，使我有幸聆听专家、教授的课程。在这几个月的学习中，我受益匪浅，并运用在实际的教学中，对我的教学工作起到了很大的帮助虽说有点紧张，有点疲惫，但内心的喜悦是无法用语言表达的，感觉到是那样的充实，那样的兴奋。

作为一名老教师，自认为了解学生们的心思，但随着社会的发展，一直困惑着我的问题是：为什么这些孩子越来越不听话了？越来越难教了？曾经，对于心理健康辅导一无所知。通过这次的听课、学习、团体活动，真正让自己大开了眼界，受益匪浅。我终于明白了，什么才是真正意义上的心理健康辅导。

以前，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，共情等，真诚地对待每一个学生别人，促进其人格的健康成长。

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

心理学是一门非常专业、并特别注重科学实验的学科，很多结论地产生不依赖于人的主观感觉与判断，而依赖于科学的测量与实验。心理学的知识也是非常庞杂、系统的，它需要学习者长期的学习和积累，需要丰富的临床工作经验，需要丰富的学科知识，忌讳武断与急于求成。而相当多的辅导员老师缺乏这方面的系统知识，如果仅凭培训几天所了解的知识与技巧在实践工作中生搬硬套，将在平时表现特殊的学生都装入心理问题学生群体，以医生对待病人的心态与视角去对待我们的学生，是非常危险，也是非常摧毁人性的。我始终认为作为一名辅导员，我们首先是一名教育者，我们需要以教育者的心态与眼光去对待我们的学生，将每一个学生都当作正常的个体，对他们进行人文关怀与心理疏导，用我们纯真无私博大的爱去关心、引导、教育他们，让他们在健康的环境、人性的氛围中愉快地成长。如果确实碰到异常的个体，作为辅导员我们需要给予他们同普通同学一样的关怀与爱，但在关怀中注意观察、注重信息的收集，准确辨别，及时反馈、寻求专业心理老师的指导，对情况严重的及时上报，及时寻求支持，及时转介，从科学实效上关注我们学生的健康，避免将学生心理有问题作为我们逃避工作困难的借口。这样不仅会使我们的心理健康工作异化，更是对我们学生人性的摧残。经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我的学生能在学校这一沃土上健康愉快地成长成材。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

**心理健康培训师分享心得体会篇五**

参加了\_\_。

省中小学心理健康教育骨干教师培训，使我有幸与4位心理博士零距离接触。通过为期6天的培训学习，对我来说，这不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的洗涤，4位博士分别就中小学心理健康教育这一问题做出精彩的阐述，典型案例的剖析让我震惊。这些见解和宝贵经验使我明白，作为一名教师，研究心理健康教育是必要的，也是重要的。

当前，中小学生由于受个体发展，社会文化等因素的影响，在不同程度上发生一些心理异常现象。诸如懒惰、好动、打架骂人、偷摸说谎、迷恋游戏机，或因某些心理因素造成骄傲、自卑、倔强、厌学、无礼、散漫、孤僻等非正常现象。如果这些心理异常行为长时间得不到引导、矫正和教育，而个体主观上又难以自我调解，将会积习难改，影响正常的心理活动，妨碍学生身心健康的发展;另一方面，面对社会的变化，我们已逐渐意识到学生的有些问题并不全是思想品德问题，不能把学生的心理问题当作思想问题来处理，即便是思想品德问题，其解决也有赖于学生积极的心理活动的配合。班主任只有掌握有关心理诊断，心理咨询，心理治疗，心理教育的理论，并持之以恒的对学生进行心理疏导，才能卓有成效地解决自己工作中出现的新问题。

因此我认为了解心理健康教育的意义，心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于我们有目的、有计划、有组织地开展教育教学工作是十分必要的。

这次培训虽然结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束，它对于我的影响将会久远而绵长，如陈年老酒，将越酿越香。专家教授们用他们的智慧为我点燃了一盏明灯，激励我乐观向上、积极进取，指引我将所学所感用于今后的教育教学实践之中，我将带着收获、带着感悟上路，与同事、与学生、与家长的心相约，助学生自助!

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，通过听评课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。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人。

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

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。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，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的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、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。

三、教师自己保持乐观的心态。

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)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，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

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。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足。

最想说的一句话：“再聚会!”

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

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我。当我们身心劳累时，尝试着在一个安静的环境里闭会眼，找回那个迷失的自我。

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里健康教育的压力，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!

(一)让教师正确认识自己、接纳自己：正确认识自己、接纳自己是一个心理健康教师应具有的特点。只有坦诚地承认自己的缺陷与不足，并肯定自己、尊重自己的优点，才能获得别人对自己相应的尊重。

(二)不断改善教师的心理环境：一个教师具有乐观积极的自身心理环境，就会对教师工作充满信心，对幼儿感兴趣，以工作的劳苦为欢乐。反之，当一个教师的心理环境处于消极状态，她的情绪、教育行为就会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。在工作评价方面，重视客观、公开、公平、公正，为教师积极地工作创设良好的精神氛围。同时，注意将“奖惩性评价”逐步转变为“发展性评价”，使每位教师看到自己每个阶段的进步与发展，让教师在工作中找到努力的方向，看到了成功、感受成就感，从而激励教师不断努力进取。

(三)重视改进教师人际关系：教师与其他各行各业的人一样，都生活在一定的人际关系之中。幼儿教师的人际关系主要是教师与幼儿、教师与教师、教师与领导等之间的关系。这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境也是教师心理健康的重要条件。教师与家长是“平等”的，他们是“教育的合作伙伴”;领导与教师是“平等”的，他们是一个学习的共同体;教师与教师是“平等”的，他们是同一条战豪里的“战友”。教师要用儿童的眼光去分析幼儿，改善自己的教育行为;教师之间应建立互帮互学制度，互相取长补短、共同提高，形成一个团结、健康的学习工作氛围，使教师的心态处于“平稳”的状态。

(四)加强教师心理健康防卫：虽然学生教育工作与其他职业相比性质较单纯，园内的人际关系也相对简单，但教师心理健康水平的高低也不是一成不变的。因为人的内部心理状态是在客观世界的作用下逐步形成的，并随外界因素的变化而变化。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理健康水平下降。应该开展心理健康咨询、心理健康讲座，组织一些社会活动，通过“走出去、请进来”等形式，提高教师心理健康水平。

**心理健康培训师分享心得体会篇六**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环。20\_\_年3月30日，经过襄阳市中小学教师心理健康与管理能力提升专题培训后，我深有感触，下面谈谈几点心得：

一、提高思想认识。

近年来，中小学生常出现妒忌、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，为21世纪培养合格的人才。

二、致力学科渗透。

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。道德与法治课抓好心理疏导的教育；语文课以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。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。

三、深化家庭教育。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们应及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康培训师分享心得体会篇七**

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。

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。

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。

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的学生。所以培训中，教师们一起分析了中小学教师常见到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。

（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，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。

（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。

**心理健康培训师分享心得体会篇八**

本次的培训为两天，分别是\_\_年7月10日和11日。在这两天里，可以说是与以往的培训，大有不同，那就是本次的培训以搞活动为主，使大家回到小孩或是年青的时候，大家都玩得很开心快乐！

我自己认为这次的培训是非常好的，让我们都不会觉得干燥无味，反而觉得很有趣，并能使大家得到全身地放松。在第一天的时候，老师就开始让我们到树底下搞一些小游戏，使我们马上就来兴趣，大家都觉得很鲜新，所以搞活动时大家都很积去做。其中搞一个两两组合、三人组合……在这过程中，大家都笑得乐开花了。

在第二个环节的时候，老师让七个人组成一组，然后给每组发一张大白纸，要求每个小组定出自己组的口号、组规、组长，并写在这张大纸上。各小组都很积极地讨论并把自己组的想法画在纸上，做完各给就上台展示自己组的成果。当我们组上台展示时，大家都笑得很开心，因为我们组画的是光头强和七个小动物，分别代表组的七个人，口号是“我光头，我快乐！”当我们手势比出来时大家都笑疯了。在这个过程的目的主要体现了组员之间是团结合作，而且是很快乐的。

接着老师让学员分享自己最快乐、最快乐、最遗憾给自己的组员听。然后老师请个别代表上台分享。其中陈昌海校医说他最难忘的事他的命被救了；最快乐的是小时候玩的一种玩具；最遗憾的他结婚太晚了！听到最后一句话，大家都笑了！接着老师让每个人介绍自己的三个优点给对方听，学员都很认真地去做！还要求写出二十个“我是一个什么样的人？”的句子。还让我们大家跟着音乐做冥想，特别是做这个的时候，我就很想睡觉，觉得全身都得到了解放一样。

在最后的一天的下午，大家都集合在一起，也是搞活动，老师把我们分成了四个大组。各个组得拿出自己组的看家本领，内容包括，组名、组歌、组舞等，然后各组进行表演，在这过程中，各组为显示自己组的才能，可尽是下了很多功夫，当正式上台表时，大家都笑得乐开花了！

总之，这次的培训，是我参加培训以来最开心、最快乐的一次，也是觉得最有意义的一次。想想我们在教学当中，也可以这样让学生们出来教室外上课，学生可能接授更快！也会乐于学习的！同时老师学生都觉得是件开心的事！

**心理健康培训师分享心得体会篇九**

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。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

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。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。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。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对中学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题班会及团队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信;师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，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，事实也证明了，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。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**心理健康培训师分享心得体会篇十**

本人非常荣幸能够参加区教委组织的幼儿教师“幼儿心理与教育”和省里组织的“心理健康c证”这两次培训。通过这两次的培训学习，让我对幼儿心理健康教育又有了新的认识和看法，对学校心理健康教育的迫切性和重要性又有了一个更为全新的认识，我相信，这次的培训学习不仅仅只带给了我理论高度的提升，更多的是一种精神上的延续。

期的引导，他在各方面都有了长足的进步，慢慢地，同伴们也接受了他，而他也学会了更多与人相处之道，看到他的成长，我倍感欣慰。

是的，教育就是这么一回事，尤其是对于我们年幼的孩子，他们的心灵更需要我们的呵护和理解。培训后的今天，回想起当初那件事，我真的倍感欣慰，因为我把孩子当人看，一个有血有肉有情感有思想的人。在幼儿心理健康教育大力普及的今天，请每一位在幼教一线的教师，真正用心关注我们孩子的心理健康问题，做一位合格的幼儿心理健康教育教师，让我们未来的主人翁都能拥有健全的人格、爱的能力、创造的勇气、积极的同伴关系、智慧和灵性以及审美体验。

本人有幸参加福建省心理健康通识培训，再次感谢学校领导给予此次学习机会。通过此次在线培训学习，让我了解了教师心理健康的\'重要性。

我认为，一个成功的教师，除了要有渊博的知识与丰富的教学经验，更重要的是要有一个健康的心理状态。学生具有向师性，教师的言行举止，都会使学生受到深刻的影响。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，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，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

教师良好的心理素质会对学生产生人格上的影响，有利于建立良好的师生关系，有利于学生学习成绩的提高。但是，如果教师能有意识地运用心理健康教育知识对学生进行心理健康教育，其影响会更加深远。因此，教师不仅要具有健康的心理，还应具有心理健康教育的意识。有些教师缺乏对中小学心理健康教育重要性的认识。比如，仍有不少教师把中小学生的心理问题看成是思想品德问题;有的教师虽然认识到了心理健康教育的重要性，却认为是专职心理健康教育教师的事，与自己无关，类似思想观念仍然普遍存在。因此，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

老师大部分，都有偏向心，有的学生的成绩不好，我们要用正常的眼光，去对待他，去挖掘该学生身上其它方面的长处，比如劳动，体育，画画等，要用赞扬的语气跟他说话，鼓励他把学习成绩搞上去。

做为教师要努力使教育适合学生的个别特点，教师要懂得的他的学生来自不同的家庭，不同的生活背景，不同的需要和不同的价值观，因此在教育中要灵活运用，各种教育策略这样才能取得良好的效果。

在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。

**心理健康培训师分享心得体会篇十一**

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命,用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后,使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

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，特别是对低年级学生更是如此，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。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，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。

通过读了这本书后,使我更加明白了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，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，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

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。

教师心理健康培训心得体会由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益匪浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开展学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动、生生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。

课程内容实在，培训档次高，具有很强的指导意义，培训内容对教学第一线的教师特别有针对性，各位专家的讲解使我对教育教学中的重要环节又有了新的感悟和提高，感觉这次培训比以往的培训都好，我们从教育教学的各个环节上都得到了不同程度的提高。

本次培训大大拓宽了我的视野。通过这一周的培训，我发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的理念，那将是一件多么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。培训是我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色。为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过学习，让我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。

**心理健康培训师分享心得体会篇十二**

为加强师生对心理健康的重视，了解心理方面的知识、提高心理教育的自我认识。20xx年10月24日—10月25日伊州区教育局邀请郑州人本心理研究院院长、心理测评与咨询专家、认知心理训练专家、心理学应用技术专家、人本动力学创始人程士钊讲师为区属67所中小学、幼儿园近100名心理健康教师进行了专业培训。

程院长从压力的生理反应到压力产生的原因，以及如何应对心理压力进行深入浅出的讲解，以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理学这门学科的魅力所在。通过理论学习心理测试体验、自我剖析等让参训老师们意识到心理教育的重要性。通过讲解心理测评软件的使用，让老师们能够更有效地了解学生心理情况，采用有效的教育手段对学生进行教育，更快的筛查出有心理有存在问题的学生。

此次培训活动，对老师们来说犹如及时雨，为全区心理健康老师提供了学习充电的机会，也对各校的心理健康工作起到了督促和指导的作用。同时，结合当下热点问题，程院长用诙谐幽默的语言阐述了中小学心理健康教育的重要性，最后从心理测评的项目及方法方面给在场的老师送去宝贵的经验。今后学校可以有计划、有针对性地开展心理健康教育活动；通过家校合作，加强沟通，相互配合，将心理健康教育潜移默化地渗透到学校教育全过程。

持续两天的培训会，在掌声中圆满落下帷幕，通过两天的培训，使参训教师受益匪浅，收获颇多，培训结束后，为30所购买心理云软件的学校颁发心理测评师荣誉证书。

**心理健康培训师分享心得体会篇十三**

学习了《教师心理健康与心理调适》这一课程,本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论知识，而且让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战!在这次学习中，我认真倾听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以实实在在的案例和具体丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、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。通过学习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。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材,听讲座,做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好!

教师的心理健康也影响到学生的心理健康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。当心累时，我们要有自我控制、自我调试的能力，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不愉快的情绪带入教育工作中，不迁怒于孩子，克制偏爱情绪，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良情绪带入家庭。我还学会了几种解压的方法：控制呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击;在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

通过学习让我更深刻的明白了健康的真正意义。一名优秀的教师，不但要具备丰富的专业知识、精熟的教学技巧外，还需要具有健全的人格与健康的心理状态。教师的心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。

上个星期在年级组杨主任的带领下我们进行了为期两天的全国中小学班主任一体化和心理健康教育的培训。培训期间由全国优秀班主任黄静华老师、东北师范大学的教育心理专家刘晓明老师向我们详细介绍了自己在工作中积累的独具风格的工作经验和切实有效的具体措施，使我受益良多。现将自己的心得体会总结如下：

我体会到做好班主任工作首先要突出一个“爱”。即热爱教育事业，热爱教师职业，热爱教书工作，热爱自己从教的学校，热爱班主任这个岗位，热爱自己所教的每一位学生。

其次是辛勤，是细心的体现。“勤”字要体现在工作的每一个细节，应做到腿勤、眼勤、嘴勤。所谓“细“是指学生出了问题，切忌主观武断，简单粗暴，处理问题要言之有据，言之有理，动之以情，达到和风细雨润物无声的效果。

最后要讲究一个“法”。管理上要有法，处理问题要得法，遇到问题要积极地想办法。同时做好班主任工作也要注重一个“学”，不断提高自身管理水平和能力，向书本学习新的教育思想理论；向同行学习，同他们切磋、交流，取长补短；在干中学，学中干，在总结经验教训的基础上，不断地改进完善，以适应工作的需要和提高工作效率与质量。

人们常说：“为人师表，身教重于言教”榜样的力量是无穷的。通过这次培训，使我更懂得班主任的良好形象对学生的思想和行为产生积极的影响，不良形象对学生的思想有消极的影响。教师平常以身作则，潜移默化地影响了学生，使他们做个堂堂正正的人。

教育的核心和灵魂是育人，要体现以人为本的教育理念。班主任要特别关注学生的心理动向，尊重学生的个性差异，尊重学生作为独立个体存在的现实，努力做学生的良师益友，用健康的身心去影响学生。师爱如阳光，学生的心理渴望老师的爱，教师的使命在于发现，唤醒、引导。

黄静华老师说“假如我是孩子”和“假如是我的孩子”，这两段案例听了之后让我很受启发，的确，我们老师就应该以孩子的眼光看问题、看世界，这样才能真正尊重孩子、理解孩子，也就只有在这样的前提下，我们才更有心去主动地创造更充裕的时间和空间去了解、关爱孩子，为孩子提供最适合的教育。

在今后的工作中，我还要继续努力，要认真总结教育的得与失，并虚心向身边的优秀教师学习，注重教育教学经验的交流，扩大学习范围，拓宽教育视野，使自己不断进步，并创设自己的独特教学风格，创造出与众不同的教育方法。

**心理健康培训师分享心得体会篇十四**

20xx年12月我有幸参加了贵阳市组织的“十一五”第三批中小学市级骨干教师培训，刘衍丽教授主讲的《教师心理的健康教育》让我收获很大。世界卫生组织宣言近年来也一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体地、心理和社会功能均达到良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习,我真正感觉到了教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。根据观察和了解，由于体育教师的专业特点，绝大多数体育教师的心理呈现出一个健康发展的好势头。但也经常发现一些体育教师心理状态并不平衡，易恕、缺少自信心、无责任感等，这些现象的积累结果，就是心理疾病。

通过学习，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，特别是对低年级学生更是如此，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；是者——具有比父母还高的力量。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。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，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。

期从事着艰苦的劳动，为学生的健康成长做出了卓越的贡献，但他们的社会作用与其地位存在着较大的差异，严重地挫伤了一些体育教师的工作积极性，自卑心理较重。其次是自我调控激情，由于体育教师与学生直接接触的机会较多，因而能够触发激情的刺激源也相对较多。象学生受到不公平的批评或讽刺、或学生在家庭、社会上受到挫折后，往往会产生一种攻击性因子，在教学中很有可能向体育教师或同伴发泄，这就增加了师生冲突对立的机会。消极的、破坏性的激情使体育教师处于生理高度应激的状态，会引起心血管系统的紊乱，导致一系列心理因素产生的疾病。所以，体育教师要学会调节控制自己的激怒，逐步形成有益的心理健康的教育机制。再次要开阔自己的视野，要有知心朋友，时常和他们聊天，利用好你的假期时常出外旅行等等让自己的业余生活丰富起来。

通过学习，我也知道了体育教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，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，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

总之，此次培训的收获是巨大的，体会可能肤浅，教学的目的就是教书育人。首先，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。其次，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。

**心理健康培训师分享心得体会篇十五**

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当\"无所不能\"的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作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：

开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行都对学生有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师应该做到以下几方面：

2、教师不可有私心。这“私心”指的是教师对待学生要公平、公正，不能感情用事。成绩好的学生都受老师的青睐，但是我们教师不能因为某某学生成绩好而偏心，偏爱他，甚至做出不公平的决定。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰;减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习;发现并表扬学生的优点，尤其是\"弱视群体\"，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

转载自 FanwEN.cHaziDiaN.COm

2、利用学科知识加强情感教育，培养健康情绪，使学生有良好的情感生活。

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战地。这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科老师结合本学科特点，把心理健康教育的原则、方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保学生的健康成长，使学生的人格得到和谐发展，为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备，使他们真正成为有理想，有道德，有文化，有纪律的一代新人！

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