# 心理健康培训心得体会范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-23

*这次在北京市朝阳区师范附属小学风雨操场会议厅参加了由北京心理卫生协会学校心理委员会、北京市教育学心理学研究会举办的首届“成均杯”中小学心理健康优课大赛、第六届（2024）学术年会暨游戏心理辅导研讨会专题培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此谈谈...*

这次在北京市朝阳区师范附属小学风雨操场会议厅参加了由北京心理卫生协会学校心理委员会、北京市教育学心理学研究会举办的首届“成均杯”中小学心理健康优课大赛、第六届（2024）学术年会暨游戏心理辅导研讨会专题培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在短暂而愉悦的三天培训当中，我感觉时间过得很快，但自己的收获却是不少。12日上午由伍芳辉教授致开幕词并宣布“成均杯”优课大赛总决赛开始。通过一天的学习，我被老师们精湛的专业技艺，追求专业成长的情怀和刻苦钻研专业的精神及不断充实自己的勇气所折服。和他们相比，我感觉我还是刚刚推开心理健康教育的门，往里边好奇的张望的孩子，里边还有许多未开垦的知识园地需要我去付出辛苦和汗水，我相信我会做的一天比一天好，一天比一天充实。

在13日的上午，是由傅纳博士给我们做专题报告，其中的一句话让我印象非常深刻，“真正的教育是心育”这让我明白心理健康教育的重要意义。它重在健全学生的人格，使学生得到全面发展。因此教育要全方位的渗透，不单单只是在课堂上的40分钟。要多渠道、多方面的推进心理健康教育。通过学习我觉得，我们作为教育工作者应坚守这些育人观：

鼓励永远比赞美或责备有用。

孩子能做的就不要帮助他。

智慧巧妙地养成孩子规律的习惯。

做不到的事情就不要承诺。

不要把孩子的学习胃口变坏。

请真正的相信孩子。

不要拿孩子比较。

孩子小时候闯祸比长大后闯祸更有价值。

上帝帮孩子关闭了一扇门，一定帮孩子开启了另一扇门。

委婉而坚定的设限，别因闹而妥协。

管孩子像是放风筝，不能握着不放，也不能放的太快。

不会玩的孩子问题多。

13日下午我们在孟沛欣博士的带领下体验了绘画疗法，绘画疗法它通过创造的意象和场景来表达自己，直观显示内心世界，从而可以绕开咨询中的阻抗，绘画疗法的本质在于唤醒个体潜意识与躯体感觉，碰撞出某种最本源的心理内容。中间让我们亲自动手画了生命树和家庭海洋馆，并且教会我们该怎么样去解读自己的绘画作品和完成自我修通。也让我明白了绘画疗法的功能主要是认知、诊断、和修通。

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