# 关于心理健康教育培训心得体会精选10篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-07-26

*当我们有一些感想时，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样就可以总结出具体的经验和想法。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。参加了教师心理健康远程培训，听了主讲老师的专题讲座，就像高...*

当我们有一些感想时，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样就可以总结出具体的经验和想法。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

参加了教师心理健康远程培训，听了主讲老师的专题讲座，就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，使我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。

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身边的人，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，教师自己首先必是心理健康的人。一位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。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，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

二、“了解学生”是心理健康教育工作的前提与基础

大多数家长的观点：只有上好大学才能找到好工作!大家站在成人的立场上，规划孩子前进的方向、前进的步伐，甚至是前进的速度。可是，孩子究竟是怎么想的?学生究竟需要什么?我们为孩子做出的规划是否符合孩子的身心发展?这些问题被我们一再忽略，甚至扔到了一边。于是，郁闷、焦虑、脆弱、自卑、孤僻、逆反......一系列心理问题在成人的主观臆断、行为干预下，进驻了孩子的内心。

心理健康教育注重的是师生间的沟通与理解，作为教育工作者，我们必须研究学生生理特点、了解孩子心理需要与诉求。我们必须明白，青少年时期是孩子生理各方面快速发育的时期，矛盾动荡性是其心理基本特征，青少年认知旺盛，自我意识迅猛发展，情感丰富且不稳定，开始出现了许多成人需求，同时开始出现心理反抗。只有了解了孩子的这些特征，我们才有可能对孩子的行为表象做出理性的分析，从而找到孩子心理问题的症结所在，并做出适当干预。

三、经常关注特殊学生的心理辅导

对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分发挥班集体的作用，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，充分发挥班会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、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。

在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，一方面通过心理学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。

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生......它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去，更好的促进教育工作！

4月23日，我参加了县里组织的专家讲座活动，今天我们的主讲教师是心理学专家张渝鸿教授。张教授通过讲解“沙盘”与“绘图”两种方法来走进学生的内心世界，并对他们进行心理的帮助。在教学中她结合自己多年的工作经验，结合大量案例，深入浅出的阐明了当好教师特别是班主任以及学校心理健康教育的重要性、必要性及相应的一些做法。

张渝鸿老师讲座的内容可以用一个字来概括，那就是“爱”，对学生的爱。她说“百年大计，教育为本”而教育就要以人为本，其实质就是以“心”为本。作为教师特别是班主任，其职责不仅仅在于传授知识，更重要的是在于怎样呵护学生，用爱与学生进行心灵的沟通，教育学生的心灵。学生是一个特殊的群体，关注学生要认识学生成长过程中的心理成长变化，他们的身心总是在不断变化，而不同的学生在不同的时期都有不同的反应，所以心理的教育无处不在，心灵的关怀应无时不有。教师特别是班主任应该走进学生的心灵，不厌其烦的与学生交流，用真诚的心带着微笑、带着赞美的语言和宽容的心走近学生，至而走进学生的心灵。他们之所以成为出色的教育专家，他们用的是心，是爱，把学生当成了自己的孩子。

当好教师特别是班主任，除了充满对学生的爱，还应该有良好的心理健康状况。教师的心里健康直接影响学生的心理上健康。学生每天在学校与教师的接触长达六、七个小时，教师的一个皱眉或是一次漫骂对学生的影响，都是深刻长久的，心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境，反之，教师的心理不健康反而导致学生害怕说谎、违抗等不良表现。

总之，通过这次培训不仅学到了宝贵的班主任工作经验和方法，还让我认真地调整了自己的心态。我会将这次学到的经验、方法运用到自己的工作实践中去，对自己的工作不断反盛总结、创新，力争做一个学生喜欢、家长满意、教育上称职的老师，也要做一个有爱心、快乐、健康的老师！

我有幸参加了白云区教育局举办的心理健康教育及班主任培训。在此，我发自内心的向白云区教育局致以深深的谢意。通过这次培训，让我吸收到专家们的“精华”，使我的心理得到较好的转变。让我回首过去，认知了诸多的不足，懂得了如何与同事交往，懂得了怎样调节心态，懂得了怎样面对生活，懂得了如何做一名爱生如子的好老师。我将在这里写下这次培训的感受。

耿喜玲老师对心理健康的分析，使我铭记在心。每个人都应该拥有良好的心态，才不会惹火烧身，才不会陷入绝境，才不会掉进万丈深渊，才不会心事重重。良好的心态还能化险为夷，还能把人带向成功的彼岸。确实如此，当一个人心理扭曲的时候，心里容不下半点仇恨，就像眼睛容不下一粒沙子一样。哪怕是鸡毛蒜皮的小事，也会大发雷霆。当然，所做的事就不堪设想了，也许会把自己推向刑场，结束仅有的一次生命，也许会把自己引进牢房，过着度日如年的生活。不仅如此，还会给亲人留下不可磨灭的阴影，给亲人留下无穷的后患。比如说，当一个犯罪分子即将等待那冷冰冰的子弹来惩罚他的时候，他的亲人会悲痛欲绝，之后的日子更是生不如死。就像人们常说的：“人生最大的悲痛莫过于失去亲人”。像我这样容易冲动，不顾后果的人而言，这次的培训简直是为我延寿的良药。我出生在贫困的农村家庭，从小就天不怕地不怕。后来在大学里虽然学过心理学，但还是没有彻底改变我粗暴的德性。在我的记忆中，曾经有人在网吧为了争一台电脑，结果闹出了两条人命，曾经有人为了成交不到五元钱的生意而产生肢体冲突，导致了有人惨死。这些都验证了小不忍则乱大谋的道理。

耿老师讲到心理矛盾是可以用大脑克制和消除的。这完全是一个真理。就像我时常警告我的学生一样，随时保持头脑清醒，不要让大脑停留，要让它像机器一样转动起来。每做一件事，每走一步，都要问问大脑是否同意。我会借助这个真理，向我提出严格的要求，在心理不平衡时，用大脑克制它，在受到歧视时，用大脑把握好，不与别人争吵。其实这种用大脑控制情绪，控制事态的恶化和发展，不仅适用于我一人，对每个大脑正常的人都是有帮助的。就拿赌博来说，首先是一个贪的心理，都希望赌场的钱源源不断的滚入自己的腰包。如果在下注之前，我们让大脑提个醒，大脑会明确的告诉我们：“这是违法行为，会触犯法律的尊严”。大脑还会告诉我们：“君子爱财，取之有道，没有通过劳动而获得的东西，那叫不义之财，这种财富只会给自己带来灾难”。要是天底下参与赌博的人都有这个绝招，那我们国家一定很发达，好吃懒做的人们就会有更多的时间去工作，去创造。还能让卷入赌博的痴迷者们家庭和睦，妻离子散的悲剧至少要下降到好几个百分点。

人际交往也是这次专家们的话题，从这个话题中，我深深感受到主席提出的反对浪费的重要意义。人们总是把办酒席作为人际交往的一个大好时机，其实不然，我个人认为，这是一种贪婪的心理，天下哪有白吃的午餐？操办酒席不过是利用人际关系索取金钱的一种方式。还有很多的弊端，比如在边远的农村，为了办酒席要聚集几十上百人忙活几天，其实不是忙活，而是成天打牌和饮酒作乐，大大浪费了我国的劳动力资源。

这次培训不仅丰富了我的个人知识，使我懂得了为人处事。还让我通过专家们对心理学的讲解，联想到总书记提出的反腐、反对浪费的崇高理念，我仿佛看到了又一个焕然一新的中国展现在我眼前！通过这次培训，我要为即将到来的小康社会贡献一份力量！

20xx年3月25日

（一）教师心理健康学习意义深远

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些时候大家忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

（二）课程学习中的收获以及不足

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种教师心理问题有所了解。同时根据课程学习，和作业训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等教师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了许多实用的调适方法。通过对教师职业倦怠心理调适的学习。我对教师这一行业的职业特点以及教师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调节，远离倦怠，做一名乐观、积极向上、阳光的教师。

（三）教师学会情绪管理的必要性

听完培训老师对教师情绪管理的阐述，我意识到了情绪管理的.重要性，培训老师把教师如何管理好自身情绪的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。培训老师说：“情绪没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关键在于如何管理情绪如何处理情绪。”这句话给我留下了很深的印象，使我开始对情绪有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

总之，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如人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。此外，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，真正做到为人师表。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。

今天我们在线上参加了中小学教师心理健康教育培训，受益匪浅。

上午先听了陈老师的《心理健康教育理念和实践》讲座，下午是徐老师讲授的《如何在学校开展心理健康教育》。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。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。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。

这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理健康教育都有了进一步了解。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习充实相关知识，并将所学运用到实际工作之中!

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上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。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。

20xx年9月22、23日两天，在淮北实验中学举行了“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、以人为本，建立良好师生关系。

北京师范大学博士生导师郑日昌教授以“以人为本，塑造学生良好行为——人本主义疗法与积极心理辅导应用”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“教育有效的必要条件——真诚、通情、尊重”“表扬为主——塑造学生良好行为”“好学生是夸出来的”三个方面作了详细的阐述。他认为，滥用惩罚是导致学生心理问题的重要诱因，也是教师职业枯竭的表现。例如“两个看书睡觉的学生”，一个是各方面表现优秀的学生，另一个是成绩差、喜欢调皮捣蛋的学生，两人看书时都同时睡着了。试问，我们班主任老师如何处理这一状况？莫让偏见蒙住眼睛。可现实中，我们很多班主任老师却都戴着一副“有色眼镜”，但你可知，你的一个小小举动或一句很平淡的话语却会影响或制约着孩子的一生。

二、净化心灵，提升教师幸福指数。

职业倦怠，在每一行从业人员身上都会或多或少有所体现。随着社会巨变、市场竞争、生活水平等诸多因素影响，教师偶尔会出现“这山望那山高”的现象，心理产生犹豫和波动，但又担心“鱼和熊掌不可兼得”或“前怕狼后怕虎”的选择冲突，从而导致了教师心理的倦怠。我个人认为，既然选择了教师，就应该在教育岗位上“好好过日子”。“克服职业倦怠，提高幸福指数——教师压力与情绪管理”郑教授从教师的角度出发，以启发教师重新审视教育以及教师这一职业为出发点。认为教师在教学活动中可以通过宣泄、转移、幽默、放松、脱敏、满灌、暗示、升华、代偿、希望、自我安慰、助人等12种方法来调节自己的情绪。在思想冲突或思想悲观状况下，我们教师更应该理智，力求做到“三思”：一思是否有理，二思发怒后果，三思替代办法。“万事万物，皆有阴阳。”我们只有首先接纳自己，才能更好的善待别人。

三、调整心态，踏踏实实做人师。

人的成长是不可预测的，而教育的目的是让人优秀、让人幸福，为受教育者指明一个方向。因此，我们教师应该用文化来“化”人，使人文化，不要用条条框框来约束人。一个不能教育、管理、发展自我的人，即是一个不能教育、管理、发展别人的人。一线的全国十佳班主任、特级教师郑立平老师以“七个问题、五点感悟”诠释了自己对于教育的看法。郑老师认为教育有两个任务，即帮助学生找到适合他自己的成长道路以及帮助学生最大限度地发扬、发挥人的真、善、美。报告中，他以七个问题即“你如何理解教育？”、“你如何认识工作？”、“你怎么看待学生？”、“你如何对待选择？”、“你如何证明自己？”、“你怎样理解人生？”、“你如何拥抱未来？”，引发所有教师的深思。尔后，结合案例谈及自己对于教育的看法，传达了自己在工作实践中有效的经验和方法。他认为，导致班主任工作“五无”（即无情、无趣、无闲、无序、无效）的重要原因是被动等待、反应过度、主次不分、无视规律、急功近利。他以自己的人生实际感悟，引导了班主任老师去重新认识教育、理解教育、热爱教育，帮助老师们树立了教师的职业自豪感和归属感，体现了教师职业的神圣和伟大。

四、放手学生，让学生成为学习的主人。

新课程强调“发挥学生的主体作用”，提倡“自主学习、合作学习、探究学习”，提倡“自我教育，自主管理”等教育理念，目的是让学生在所有教育活动中体会和掌握知识的获取过程，从而提升学生的认知能力。国家关工委特聘专家、湖南省优秀班主任郑学志老师关于“自主教育管理的机制建设”的报告围绕了“七个机制”和“八自教育”两方面展开。其中，“七个机制”包括：全员参与机制——全员参与才能确保管理无死角；竞争机制——让学生身不由己地为你奔忙；奖励机制——恰当的奖励让学生喜不自禁；协调机制——良好的协调机制是班级自主的润滑剂；干部机制——把每一个人都变成独当一面的领导；监督检查机制——建立一个阳光、透明、高效的监督机制；自纠机制——让班主任彻底放手的关键武器。“八自教育”包括生活自理、行为自律、责任自知（基础）、学习自主、道德自省、精神自强、意志自制、人格自立——终极目标。郑老师提出，班主任带班有四种境界——权利管理境界、情感管理境界、制度管理境界、文化管理境界，认为这四种管理的境界逐次提升并以四种境界结合为最佳。

两天来，三位专家的精彩报告，分别以育人、塑人为宗旨，通过一个个经典的案例，向所有参训的老师诠释了师生心理辅导及班主任工作的创新方法，让与会老师们深受启发，感慨颇多。作为一名普通教师的我，通过此次培训，更感班主任工作艰巨。班级管理无小事——让我从点滴做起，从常规做起，不断更新观念，与时俱进，切实提升班级管理水平。

11月我幸参加了“国培计划”——农村中小学“留守儿童心理关爱”教师培训，通过培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，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，如何看展学生心理健康教育呢？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。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。

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，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

加强对学生的心理健康教育。结合不同年龄阶段的学生特点，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。

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。

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。

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。

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。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。

11月21日

20xx年的10月24日至11月2月我有幸参加了国家农村中小学心理健康教育培训，通过十天培训，我学到了许多关于心理学方面的知识，受益匪浅，收获颇多。透过一粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然极其短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

（一）教师心理健康学习意义深远

本次学习让我更深刻的意识到教师心理健康学习刻不容缓。无论是从教师自身，还是从学生的角度去考虑，我们教师都有必要去学习这方面的知识。其实每个人都存在不同程度的心理问题，只是有些心理问题影响不大而忽视了它的存在，或者有意识的否认它的存在。所以我们每一个正常的人都需要学习一些心理学方面的知识，更何况我们这些被称为灵魂的工程师的教师呢？教育是心与心的沟通，我们面对的不是一成不变的事物，而是有血有肉，有思想，有着复杂情感的人。有句话说得很好，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。而从另一方面说,教师的社会压力和其他一些因素使教师心理健康受到很大影响.因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，维护教师心理健康对于培养合格人才促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

（二）课程学习中的收获以及不足

在学习的过程中，我对发展性心理问题、适应性心理问题、障碍性心理问题这三种教师心理问题有所了解。同时根据学习和训练，我对自卑，自负，焦虑，抑郁，冲动等教师心理问题有了更全面的了解，并且学习到了许多实用的调适方法。通过对教师职业倦怠心理调适的学习。我对教师这一行业的职业特点以及教师职业倦怠有了更多得了解。这将有助于我在今后的教学过程中有意识的进行自我调节，远离倦怠，做一名乐观、积极向上、阳光的教师。此外，通过学习我觉得还有许多地方值得继续学习，比如教师课堂行为问题，学生课堂行为问题等。这些内容需要我们结合已有的心理学知识并通过自己查阅资料后继续学习。只有这样我们才能吧我们所学的心理学知识更好的糅合到我们的课堂之中去。

（三）教师学会情绪管理的必要性

学习教师情绪管理这一课，我意识到了情绪管理的重要性，等老师把教师如何管理好自身情绪的一些方法介绍完之后，我不得不也打心底里感谢国培带给我们这样的学习机会。老师说：“情绪没有对错，它只是症状而不是问题，问题的关键在于如何管理情绪如何处理情绪。”这句话给我留下了很深的印象，使我开始对情绪有了一个正确的了解。同时我也能坦然的承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

总之，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。此外，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。

通过学校的安排，我参加了本市组织的为期两天的“中小学教师心理健康教育培育”。此次培训为周六和周日两天，本市各个学校都有安排老师过来参与这一次的培训。这一次市里面组织的教师培训，邀请来了全国著名的心理专家xx过来给我们进行培训讲座，专家的培训讲座，令我收获颇丰。现在将我这两天参与培训的心得体会回报如下：

一、专家讲座，解释词意

本次培训的开始并不是给我们传授怎么做，做什么，而是先给我们解释了什么是心理健康。心理健康并不是什么很罕见的东西，而是一直就隐藏在我们身边的，只是我们平时没有注意而已。我们平时跟过关注的都是“身体健康”，哟没有感冒有没有哪里碰到了等，但很少回去关心“心理健康”。心理健康是指我们心理在各种活动的过程中都保持一个积极向上的状态，比如积极的态度、正确的认识、合理的情感表达等等。

看似很陌生的词组，却有我们息息相关。我们许多的教师在讲课遇到难题的时候，是消极还是积极对待；面对调皮的学生是生气处理还是冷静处理等等。

专家还通过网络上的各种事故，告诉我们忽视心理健康的危害，以及告知各种事故的心理层面的原因等等，这些例子让我们认识道理心理健康的重要性。

二、本次培训的对象

这一次培训讲座的主要听众，都是来自我们市内各个学校的老师，但是主要的面向对象却不仅仅是我们在场的教师，还是所有学校的教师，更加是我们自己教的学生。不仅仅是我们到场的教师需要注意心理健康的问题，其他老师和同学们同样需要关注心理健康的问题。

专家讲，我们这是“小球带打球”，通过这次培训，让我们回去给其他老师和班上的同学进行培训，呼吁所有人都能够关注到到这个事情上面来。自卑、抑郁、压力大等这种问题现在是十分突出的，网上经常能够看到有承受不住心理压力自杀自残的例子，这都是自己和身边的人不重视心理健康所导致的。所以我们教师需要关注身边人的心理健康，还要重视学生们的心理问题，及时给他们进行疏导。

三、解决问题才是这次培训的根本要求

心理上面的问题，不像身体上的问题，哪里痛医哪里。心理上的问题是一个长期积累的问题，不是一朝一夕就能够解决的，需要我们教师需要身边的人长期努力。

我们要关注自己的心理健康，也要关注学生的各种心理状态，是否健康。我们要学会释放压力，培养一种正确看待问题的方法，学会调节问题矛盾。比如空闲的时候通过各种方式方法去释放压力，比如通过运动，通过听歌，以及跟人分享自己的心理状态寻求他人的帮助等等。

这一次的培训，让我意识到了，心理健康的重要性，我们平时不能仅仅关注“身体问题”，还要关注“心理问题”。我们作为一名教师，要重视自己的健康，以及学生的心理状态，加强沟通与了解，杜绝悲惨事件的发生。

以上就是小编为大家整理有关于心理健康教育培训心得体会精选10篇的相关内容，如果您想要了解更多信息，可持续关注我们。

【关于心理健康教育培训心得体会精选10篇】相关推荐文章：

2024年冬季“防火”教育培训心得体会5篇

2024冬季火灾安全教育培训心得体会范文5篇

小学体质健康管理工作实施方案范文最新五篇

健康学校承诺书范文 学校的健康承诺书模板

创建健康促进学校承诺书范文精选五篇

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