

心理健康培训学习总结

篇1：心理健康培训学习总结

能有机会参加全国中小学教师继续教育班主任的培训，我感到非常荣幸。虽然只有短短的几个月网上培训时间，但却使我受益良多。我认真聆听了专家教师们的精彩讲座，每一场都是那么实实在在，很有指导性、操作性和实效性，帮助我们一线的班主任老师解决了很多教育教学中的困惑。老师们的精彩讲座从班主任工作应该关注学生的心理状态入手，从一些具体的实例展开阐述学生的心理问题及其变化，以及相应的处理方式。这些报告从理论到实践，深入浅出，具有很强的指导意义。听了这些报告，作为一名班主任，我深深感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的问题都定位在表面处理上，而且应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康地发展。正如柏拉图所说：“教育非他，乃是心灵转向。”在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

第一，这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。有很多人认为学校的心理健康教育是一门可有可无的课程，我们从事这一学科教育的同志也往往轻视自己的作用，从而使心理健康课程没有充分发挥自己应有的作用。但通过专家老师的讲授使我清楚的认识到了：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。

第二，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，这也许才是教育的真谛！

第三，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。第四，通过培训我学到了更多的良好的教育的方法。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，通过培训我明口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：这次培训帮助我明口了学无止境的道理，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，不能只溢于言表;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。

篇2：心理健康培训学习总结

我这次参加了教育部组织的教师心理健康网上培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在此期间，我自学了网络课程，聆听了专家的视频讲座，对心理健康有了了解，学习了专家的专题讲座，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。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。认真学习培训课程，完成作业，积极互动交流。通过一个月的培训学习，让我掌握了基本心理健康知识，提高了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的能力，增强了对学生心理健康咨询与指导的能力，收获颇丰。

如果没有这次心理健康培训，我或许还是会认为教师是没意思的职业，或许还是不会更理智更清醒地认识我自己，认识教师。现在我懂得了，教师这个职业并没有什么不好，只是我离一个优秀教师的标准还差得太远。一个优秀的教师，不仅有着渊博的学识，还有着高尚的品格，健全的人格，应该乐意去接受生活工作中的一切困难和挑战。

做一个教师，就不可避免地要扮演着多重角色，变换着多重身份。要很好地调适这种不可避免的角色冲突，首先就要自强素质，让自己有能力去应对这些角色的需要。而不是总说现在的学生怎么怎么不好管，做教师有如何如何难。要学会合理地分配自己的时间和精力，不因生活而影响工作，也不要因工作而影响生活。当自己有足够的能力，能把自己工作中的各种事情处理好，那自然就不会有那么多怨言，自然就能更客观的看待自己的职业和日常工作，就能在工作中有热情，有干劲，并最终有成就感。因此，我们必须重视自身地继续教育，不断加强各方面学习，让自己与时俱进，能适应不断变化的社会，不断变化的学情，做一个至少合格的教师。

通过本次培训，1、让我掌握了基本心理健康知识，明确了教师心理健康的标
准.2、让我掌握了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的基本技能.3、我也认识到了学
生心理健康的重要性。4、增强了对学生心理健康咨询与指导的能力。5、我更进一步懂得：教师
在生活中要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。一个会休息的人才会工作。

因此，在安排工作的同时，千万别忘了安排合理的休息时间，不要把自己当成工作的机器，身体是革命的本钱，养足精神才会有更好的工作效果。不管工作有多忙，也要抽空为自己泡点儿茶或者冲杯咖啡，长时间的坐着从事一项工作的间隙一定要站起来活动活动。假期，多去户外散散步、爬爬山，参加朋友聚会等。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。要知道成功教学的第一步，就是教师首先要认识自己，读懂自己。我们到底有多少对手，到底有多少条路子，恐怕我们说不清楚。但有一个对手，正是我们自己；有一条路子，那就是勇于走你自己的路。说实话我们无权选择我们的工作环境，但我们要尝试着在教育这块沃土里展示自我形象，实现自我价值！我们要用自己的双手，撑起一片属于自己的蓝天。

我将把我这一个月学习的成果与我的同行们一起分享、交流，让每一位教师都能成为心理健康的园丁，为祖国培育出美丽健康的花朵。

篇3：心理健康培训学习总结

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，现在谈谈自己本次学习的心得体会：在培养中学生形成优秀人格，正确价值观，世界观的过程中，中学生心理健康教育尤为重要。随着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中学生受到了极大的影响。由于中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，所以很多中学生在这段期间内容易发生心理行为偏差。究其原因，我们不难发现，心理行为偏差，是由于在学习和生活中碰到疑难问题时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

一、明确心理健康教育的重要性

作为教育工作者，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，我们要培养的是全方面人才而不是只会读书的单一人才，因此，我们全校上下要形成共识，正视心理健康教育，促使学生全面健康发展，形成优秀人格和正确的价值观、世界观，成为二十一世纪合格人才。

二、课堂推进心理健康教育

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。教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。在各学科教学过程中渗透有关的心理健康教育知识，既可以使学生感受到真、善、美的教育，同时也可以提高自身的心理素质，并且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，教师的人格魅力也会在教学过程中起到潜移默化的作用，不仅引导学生获得知识，更重要的是使学生的心理健康得到陶冶。

三、家庭教育促进学生心理健康教育

学生的教育离不开学校，更离不开家庭，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。如今社会，有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是片面的认识。事实上，有些青少年身上存在心理障碍，比如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等。然而，由于认识不全面，使不少家长采取违背心理健康的教育方法，这是不利于学生心理健康的，在发现孩子心理有缺陷时，我们就应及时与家长联系，做到及时矫正，并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、关心他人的良好品德，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成积极乐观进取的精神。

四、注重细节，抓好心理健康教育。

通过对中学生的生活观察，以及学生在学校、课堂中的表现和同学之间的沟通交流，我们发现，细节教育往往是形成健康心理的关键。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。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。

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。

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。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。

篇4：心理健康培训学习总结

在春暖花开的4月，我有幸去珠海参加班主任心理健康培训，更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性。这次培训使我受益匪浅，感想颇多。我想谈谈自己从这次培训中获得的几点心得体会。

感受一：通过本次培训，我认识到心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者

，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。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。尤其是作为一名女教师，她面对的不仅是自己的职业，自己的学生，更有自己的家庭，她还要承担一系列的社会角色，例如妈妈、女儿、媳妇等等，这些角色如何能够协调好，这就需要一个强大的、健康的心理。

感受二：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，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心理健康教育的方法，而且还学习到了教授的人格的魅力。

感受三：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、没有把握学生的心灵需要，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、去把握学生的心灵需求，再循序渐进、因材施教。

感受四：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。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，有太多的感受，溢于言表；有太多的工作，等着我们去做。专家的讲授一方面使我们感到了适时更新班主任教育管理理念的必要性，使我对班主任工作有了更深的理解，更多的思考；另一方面也指导着班主任工作技能和水平的提升，也深感班主任工作的任重而道远。引用张军老师的话：点击生活的快乐频道，做幸福的老师。让学生因为我作为他们的班主任而

感到幸福作为自己追求的境界。做一个有爱心、有责任心、有自信心、有自尊心、有恒心、有进取心的班主任。用自己的心灵与学生沟通，使蕴藏在学生脑中的巨大潜能得以开发，唤醒学生心灵中美好的东西。让学生在生活、学习、感知、创造、感恩的过程中，去成长和享受。

