# 心理培训思想汇报范文推荐67篇

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-01-06

*心理培训思想汇报范文 第一篇一、心理健康教育小学教育中的的重要意义：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...*

**心理培训思想汇报范文 第一篇**

一、心理健康教育小学教育中的的重要意义：

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。

二、心理健康教育要包含学生道德情操健康教育。

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。但在教学实践中，从班主任的职责来看，班主任既要当好学生的心理保健医生，关心学生心理健康，促使他们身心健康的发展;又要关心学生的道德情操健康。这两方面的教育是班级德育工作的重要组成部分。班主任做好心理健康教育和道德情操教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。

三、关注学生的心理状态 。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。 在没有较大困扰的情况下，小学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流 ,一是大部分的学生心理健康是主流;二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适 ,他们要求给予指导 ,以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任 ,在面对学生发展中所出现的心理偏差 ,应树立正确的观念 ,采取有效的方法予以解决;而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

四、教师也要注重自身的心理健康。

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，通过这次远程培训，我懂得了：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。教师良好的性格、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，就能真正做到为人师表。

**心理培训思想汇报范文 第二篇**

为宣传普及心理健康知识，呼吁同学们关注自身心理健康发展，掌握有关心理咨询技巧与原则，运用正确的心理学知识帮助身边的同学，以助于更好地辅助部门工作的顺利开展，达到身心和谐发展的目的。本部门于11月09日晚7：00在求艺楼三楼多媒体教室开展了以“心理咨询技巧与原则”为论点的朋辈心理辅导员及心理委员的培训讲座。

本次讲座由周薇老师担任主讲，她以独特的演讲风格呈呈递出朋辈心理辅导员自身心理成长的重要性，及在生活中要善于观察，学会发现问题，以正确的沟通技巧和咨询原则帮助他人并阐述了在心理咨询中“来访者”的含义，消除了同学们往日对心理咨询的顾虑和错误的认知，使更多的同学意愿到朋辈心理咨询室诉说苦闷、释放压力。

在讲座中周薇老师重点讲诉了在心理咨询中的观察能力，告知同学们在做心理咨询时面对来访者要学会倾听、善于观察、发现问题、利用技巧，正确处理。并结合自身的教学经验，给同学们介绍了多种咨询训练法，使同学们在日常生活中根据自身不足之处，依类别而训练，从而提升了同学们的咨询效果。讲座接近尾声时，合理安排了同学们现场提问，老师对问题具体分析与解答，从而消除了同学们心中的疑问。解决同学们的是实际需求，是整个讲座现场在热烈而融洽的气氛中圆满结束。

本次讲座的开展是同学们掌握了心理辅导知识，增强了同学们自身应对心理问题的能力，提高了同学们的工作能力和警觉意识，让越来越多的同学们都学会去关爱自己、关心他人。

**心理培训思想汇报范文 第三篇**

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的`成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶；另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，得益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法来针对问题进行教育。

**心理培训思想汇报范文 第四篇**

感谢这次培训，给我送来了一剂心灵的良药，让我在今后的工作中重拾信心。

很庆幸参加了这次心理健康专题培训，通过听取专家的视频讲座，细读同行们的心得文章，走进班级论坛，使我获取了教师心理健康的观念和基本知识，这次培训带给了我无限的收获。

这次培训让我受益最深的就是如何应对教师的心理问题及职业倦怠。

>一、寻求外围支持

1、寻求社会支持。呼吁社会提高教师的社会、经济地位。充分认识教师也是一个普普通通的人，是一个追求完善的“常人”。

2、建议学校管理者在管理过程中要坚持以人为本，实行人性化管理，要关注教师的成长与发展，为每一个教师提供发展的机遇，帮助每一个教师获得发展的乐趣，要关心、爱护、尊重、理解教师，满足教师的精神需要。

>二、自我调适

1、保持心理健康。

（1）教师要培养积极的自我意识，要走出教师“完美形象”、“无所不能”的思想误区，清楚地了解自己的优缺点所在，正视自己的喜怒哀乐，既不妄自菲薄，也不自我膨胀，不过分苛求外部环境，以避免因现实与理想之间的落差而造成的心理冲突。

（2）运用积极的心理暗示。教师在工作中难免会与领导、同事及学生发生一些不愉快的事情，它会使教师受到打击而自怨自艾、退缩、逃避或走向极端，陷入职业倦怠。这时要用言语反复提醒自己，进行自我暗示，促进自己乐观向上，善待生活，充满激情，从而远离倦怠。

（3）及时宣泄自己的不良情绪，遇到烦恼，不要闷在心里，更不要钻牛角尖，可找几个知心朋友谈谈心、聊聊天，或参加一些健康有益的文体活动，调节心理平衡。

2、改善人际关系。

良好的人际关系可以使教师获得良好的社会支持，教师应努力形成正确的人际关系知识，恰当把握在交往过程中的自我定位，遵循平等交往原则，掌握基本的人际交往技能，真诚对待交往对象。从而改善人际关系，获得良好的社会支持系统，通过社会支持来缓解压力，降低职业倦怠。

3、提高综合素质。

教师应加强学习，不断提高自身的综合素质，促进自己可持续发展，为自己的职业发展奠定坚实的基础。

（1）要有良好的政治思想品德。牢固的法纪意识。遵守社会公德，崇尚家庭美德。要具有较高的专业水平和渊博的文化知识、广博的文化素质。

（2）要具有健康的个性修养。教师端庄优雅的举止、儒雅的风度、礼貌博学的谈吐、大方得体的着装和整洁的仪容仪表等，都是教师良好素质的外部表现。教师本身就是一种教学媒体，教师的体态语言对学生具有直观、真实的教育作用，也将对学生的行为举止、仪表修养产生直接的影响。

（3）要有高尚的情操、谦虚的品质，是教师应具有的良好的个性心理品质。高尚的情操包括教师的操守、道德感、理智和美感等方面，谦虚的品质是教师在行为作风上所表现出的虚心、不自满、不骄傲，乐于接受批评与建议，取长补短。正如孔子所倡导“三人行，必有吾师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”

（4）要有坚强的意志，持之以恒的精神。俗话说：“十年树林，百年树人。”教师的工作是艰巨繁重的脑力、体力相结合的劳动，没有严格的时间和空间界限，不分八小时内外，全凭教师的良心、觉悟和意志去完成，有时为了解决某个教学问题、班级问题或某个学生的问题，会耗费教师许多的精力和时间，因此，坚强的意志和持之以恒的精神是教师个性心理品质的重要内容。

4、保持乐观的心态和幽默的情绪

（1）教师自身保持一种乐观的心态非常重要。教师的乐观精神主要包括宽容精神、赏识意识和有激情地生活。宽容精神是一种“人不知而不愠”的修养，这样的人不会喋喋不休地抱怨；赏识意识是对他人表达真诚的认可和尊重。激情并非简单的生理现象，它主要显示为一个人的精神状况。我个人认为：选择了做教师这个职业，就是选择了一种无可救药的乐观主义生活方式。既然选择了，何不尝试着每天微笑着上课，微笑着下课呢？

（2）教师要有广泛的兴趣，健康幽默的情绪，平静愉快的心境和活泼开朗的性格。教师广泛的兴趣，不仅表现在对教育事业的酷爱和高度的责任心，而且还表现在满腔热情指导一切对学生有益的活动；教师特定的职业活动，要求教师要有自我控制情绪的能力，并应以积极的情绪去感染和激发学生；教师活泼开朗的性格也是一种积极的教育因素，教师在工作中所表现出的积极乐观、热爱生活、勤奋工作的风貌，都会提高教育教学的效果，有利于学生健全人格与健康心理的形成和培养。同时也对学生今后的成长产生潜移默化的影响。

通过这次心理健康培训使得我提高了认识，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。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。

**心理培训思想汇报范文 第五篇**

此次，我再次学习了《班主任心理健康教育》，深深感受到教师心理健康对于教师的重要作用。教师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。因为教师要用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。而幼儿教师应该怎样维护和增进幼儿的心理健康呢?

(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。

**心理培训思想汇报范文 第六篇**

此次，我再次学习了《教师心理健康教育》，深深感受到教师心理健康对于教师的重要作用。教师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。因为教师要用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。而幼儿教师应该怎样维护和增进幼儿的心理健康呢？

1、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。

2、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。

3、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。

4、加强教师心理健康防卫。虽然幼儿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。

**心理培训思想汇报范文 第七篇**

很荣幸能参加这五次心理委员培训，每次培训结束后，都让我受益匪浅。回想刚开始担任心理委员一职，对心理健康知识可谓一无所知，甚至以为自己不能胜任，有时还觉得这一职位是多余的。现在，经过这几次的培训，在老师和心理健康部各负责人的帮助下，我对心理健康知识有了初步了解，对自己职务的重要性更有深刻的认识以及如何作一名称职的心理委员。明确了心理委员的工作职责，了解了学校心理健康宣传教育的相关知识，体验了心理活动的魅力，提高了自身心理素质以及发现校园心理问题的敏感性、危机的处理能力。

第一节课是在上的，由余晓燕老师为我们讲解《心理学流派知识概论》，上完这节课我才知道，原原来心理学中是分很多流派的。其中较为出名的有内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。这十大心理学派无论从其对对象、任务、范围、方法以及从其规模和波及的领域来看，对心理研究的客观推动作用都是巨大的。它们都曾经充当过心理研究过程中的主角，代表过一个时期的心理学历史发展的倾向，客观地左右过心理学史的发展。当代心理学基本理论的主体，也主要是博采十大学派学说之长处，汲取它们的合理的有价值的部分而形成的。如今我们学习的任何一本《普通心理学》教材，其内容实际上都是对十大学派的精华部分进行了荟集的结果，是十大学派学说的主要结晶。其中的主体理论、概念和规则几乎都可以溯源到十大学派，在那里找到出处。

第二节课是由张楠老师讲解的《心理辅导与咨询技能》，通过这节课的学习，我了解到了心理辅导的重要性和神圣性，知道了心理辅导是一个很重要的任务。我们要注重维护自身的心理健康，仔细观察，积极关注班级同学的心理健康状况，主动关心同学的身心健康；及时发现和转介有严重心理问题的同学，耐心倾听，并热情温暖真诚地给予精神支持。

第三节是由罗梦君老师讲解的《心理咨询案例分析》，第四节是由吴尔诺老师讲解的《团体心理活动课》分别说了处理现实生活中的案例，和如何开展我们的班级心理活动课。通过这两节课的学习，我们获益良多。明白到我们该如何开展我们以后的工作。

通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识从无到有，由浅入深。我也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在，我会用我在此次培训中所学到和领悟到的去感染和帮助同学们。让我们一起放飞心灵的翅膀，畅翔快乐健康的明天吧！

**心理培训思想汇报范文 第八篇**

本次的培训为两天，分别是xxxx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。

特别是有一个活动，“盲人和拐杖”的活动，就是两个成员互换搞，由A成员把眼罩带上，在原地转三圈，就由B成员带去走一圈再回来，然后老师让A的说说自己的感受。再由两者来互换角色，也是说说自己的感受。老师的目的就是在这种环境下，你是否会完全相信别人，还是要带有警惕性？

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！

**心理培训思想汇报范文 第九篇**

我参加了沙坪坝区中小学教师班。此次心理健康培训的时间虽然仅7天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论，它会有一种延续性，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！心理健康我还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育灿烂明天！

在培训学习中，聆听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都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、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高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。通过培训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。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；结交了一群优秀的同行朋友探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，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。对我的教育有了一个新的认识。

**心理培训思想汇报范文 第十篇**

最近参加了心理健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。各个老师的讲课都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

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，他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。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。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。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。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中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负面的事例，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。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。

当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。

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教育有了进一步了解为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作之中！

**心理培训思想汇报范文 第十一篇**

读了《做一个心理健康的教师》这本书后有一种“同道”中人，身临其境的感觉。这么多的案例中，有一些，仿佛我都有与其同样的经历。

教师这一职业是与“人”打交道的职业，而且这些“人”是可爱的，调皮的，叛逆的孩子们。社会赋予教师的责任是培养好“祖国的未来”。实践告诉我们，教师应具备这些:自信积极、宽厚仁爱、交往和谐、善于适应、充满活力。

因此做一个好教师真不容易。但是，即便如此不易，我们选择了这个职业，就得坚持的走下去。坚持着一路走来,有过很多次抱怨,有过很多次厌倦,更有很多次被学生气得想大声的哭,但是当看到学生能流畅,有表情得演唱我所教给他们的歌曲时,我会心满意足,比拥有一款漂亮的首饰更开心;当听到学生与我迎面走来时的那一声“老师好”，我会忘记他们的调皮，觉得孩子们时那么的可爱;当我的论文或是教学设计获奖时，我会感到生活时如此有意义。

就是在这些苦恼和喜悦交替中，我在音乐教师这一岗位工作了八年。算一算，我还将工作二，三十年。我该怎么坚持的走下去，怎样才能做一个心理健康的教师呢?我思量很久，终于有了一个答案，那就是我的心里应该充满阳光，拥有阳光般的心态。

用阳光心态寻找美好，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏学生们的每个瞬间，要热爱每个孩子，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。也许当接受一个公开课的任务会感到压力，但回过头看来，这一过程是多么宝贵，它让我成长，让位哦收获，让我体现了人生的价值。

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗,照耀四方,让人心旷神怡;让世界满是向上和成长的力量。所以我要以阳光的心态做一个心理健康的教师，用这美好的光芒，照耀我的学生们，也让我的人生如七色光一样丰富多彩。

**心理培训思想汇报范文 第十二篇**

为进一步推动青年大学生志愿活动在社区的深入开展，也为青年大学生提供一个成长成才走向社会的平台，今年暑假小榄镇第五届大学生志愿服务活动于20\_\_年7月25日如期开展。永宁社区团总支部、社区志愿者(义工)服务站和社区教育办联合组织的大学生志愿服务活动也于7月26日拉开序幕，永宁社区共有45名青年大学生参与活动，其中7名被镇政府以及镇企事业单位录用，其余38名回社区开展实践活动，分别到社区辖下的各居民小区、建设站、图书馆、社区卫生服务站等多个部门开展服务。

大学生志愿者在以“受教育、长才干、做贡献”为宗旨参与了一系列的志愿服务活动，当中包括开展学困生辅导活动，由社教专干和大学生志愿者在社区辖下两所小学分别开展了学困生辅导班，为社区的学困生辅导功课，面对学习能力较差、较顽皮的学生，志愿者们由初时的束手无策到后来与他们做好朋友、讲道理、赞美、鼓励等掌握方式方法，对他们进行认真、细心、耐心的教导，学生们的学习兴趣高了，成绩也进步了。开展各类兴趣班训练活动，象棋、围棋、乒乓球、篮球等辅导练习，训练跳绳队员参加小榄镇的跳大绳比赛，还在社区举行多形式的文体活动，和社区少年儿童们共同参与，与之融为一体，丰富学生的暑期生活，进一步推动社区的和谐发展。此外，还参与图书馆日常管理，图书借出借入登记，学生图书阅读激励机制的登记、执行与管理;参与建设管理站的有关报建等资料收集、整理工作，施工现场的检查监督工作;参与社区卫生服务站的档案资料整理、归纳工作;参与社区大型文体活动(如少年儿童篮球赛、现场挥毫书法大赛)的秩序稚持、作品登记收集等协助工作;参与社区的日常政务工作，学习了解和参与其工作流程。志愿者们还利用业余时间，采排他们自编、自导、自演的文艺节目，展示他们的才艺。

大学生志愿者们还参与了由小榄镇团委组织开展的小榄镇青年就业、创业调查，对全镇内18岁以上45岁以下的户籍青年(不含在读学生)进行落户问卷调查。永宁社区的38名志愿者被分组到辖下12个小区，与小区社教人员、街坊组长一起落户走访调查对象，发放调查问卷和登记相关资料，大学生志愿者在十多天内要走访了社区近1万名符合条件的调查对象，完成问卷的回收、统计和资料的录入等工作，在短时间内完成如此工作量大、工作繁琐的任务，志愿者们并没有任何怨言，而是服从安排，尽职尽责，完满地完成上级下达的任务，为镇政府制定青年就业、创业等相关政策提供依据。

繁忙而充实志愿服务活动结束之际，在8月22日举行了永宁社区20\_\_年大学生志愿实践活动总结和晚宴，为每一位志愿者发放纪念品和表现突出的优秀志愿者进行表彰;还在永宁永南文体广场举办了志愿者和青少年参加的趣味游园活动，使志愿者与青少年学生们更好融合在一起，整个活动开展得井然有序，有声有色，同学们兴高采烈，满载而归，把社区暑期志愿者实践活动和快乐暑假系列活动推向高潮。

大学生志愿者的一系列的社会实践活动在社区取得的广泛的好评，受到各阶层的领导群众的欢迎!他们弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的精神，充分展示了我社区青年大学生的良好形象，大学生志愿者们也从中获得锻炼，积累经验。从大学生志愿者参与的志愿活动中，可以体现当代大学生是有品德有能力有冲劲有热诚有责任有担当的新一代，他们将用他们的品德、知识、智慧、能力为祖国的未来添砖加瓦，为祖国未来事业的发展做出更大的贡献。

**心理培训思想汇报范文 第十三篇**

四、五月份，我非常荣幸的参加了东莞市教育局组织的心理健康教育B证培训班，分别聆听了华南师范大学心理学院刘志雄、陈彩琦等几位教授的讲座，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：

>一、开阔视野，感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，对心理学的认识更深了一步，第一天的培训内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷，初步感受到咨询的魅力。同时也让我认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。

正如刘志雅教授所讲，家长是原件，孩子时复印件，当复印件出现问题时，请在原件上找找原因，而不是将问题推卸在打印机上。人类的学习行为都是从条件开始，乔布斯说过：给小孩一个糖，在他的眼里，一个糖就是一个世界。心理咨询师的口头禅一般都是：哦、嗯、继续说等，最经典的一句就是“我觉得你一定行”。让我突然想到一句话：不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

>二、健康与否，取决于每个人的心态

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己。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。发脾气是本能，控制脾气是本领。

>三、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

以陈彩琦教授的一个例子，主题是：“教师心理问题及对策”提出了很多很好的建议和措施，其中，陈彩琦教授的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好？校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。

>四、心灵碰撞，感动着我的感动

感动大家的学习热情，第一天的上午全体集会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各个环节中，如在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得当天下午结束后我在等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加培训同学的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

**心理培训思想汇报范文 第十四篇**

为促进教师身心健康发展，切实保障学校教学质量，提高教师队伍战斗力和凝聚力，嵯峨寺小学组织全体教师参加教师心理健康校本培训。我作为一名年轻教师，参加此次学习意义重大，收获颇丰，现就此次学习谈几点体会：

一、正视自身，重视问题

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工作生活的程度不同而己。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。在这次的心理健康教育培训中，我对心理健康教育方面的知识从浅到深。我懂得了教师心理健康的意义。一个心理健康的教师要比他拥有的知识更重要。教师是教育影响的主导者、支配者，教师的一个皱眉、一个微笑对学生的影响都是深刻而长久的。

由于学生的认知水平有限，很容易把教师的一切视为自己效仿的榜样，从人格到认知、意志、情趣、行为习惯，从有意识到无意识，教师对教育环境的调控对学生来说可能是“决定意义的”，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，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。教师心理不健康既不利于教学开展，也不利于自身为人处世和谐快乐生活的建立。因此，为了更好地教育学生，为了快乐生活，教师必须认真审视自身，重视并正视可能存在的相关心理问题。

二、提高能力、维护健康

除了参加一些非常有意义的心理健康培训外，更重要的也是根本上的还是得由教师自己来调整和维护。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。

三、多举并措、疏疾降压

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当

感谢此次心理健康校本培训，在教师职业发展过程中，将不可避免的遇见各种影响自身心理健康的问题，因此在不断改善自身心态的同时也需要通过参加学习一些有益的心理健康培训来提高自身心理素质，维护身心健康，促进教育发展。

**心理培训思想汇报范文 第十五篇**

  心理健康教育是面向所有新生，培养学生良好的心理素质，为促进学生身心全面和谐发展与素质全面提高做铺垫。现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且还需要有健康的心理状态和良好的社会适应能力。

  进入大学生活后，觉得的自己格格不入。不管做什么事情都小心翼翼的，不复从前的开朗与活泼。特别是学播音主持，看着比自己条件优秀的人，心中会不自觉地衍生出自卑感。有时候，看着别人扎堆的嬉笑怒骂，心中也想参与进去，又因为找不到共同话题，而显得沉默。面对陌生的环境，看着别的孩子和父母一起来报道，自己一个人更显寂寥，心中更加怀念以前。刚来学校，我喜欢一个人静静的坐在窗户前，虽然看的是窗外，但心中想的却是以前。就这样默默地坐着，每次都能坐很长时间。军训那会，晚上一个人走在林荫小道上，看着走在前方手拉手的同学，眼角会不自觉地湿润。

  我与室友因生活环境，价值观念，日常接触面和个性等方面的不同，在寝室里我们甚少交流。我想和她们好好相处，一起共同走过大学四年。为了与她们相处融洽，我想出了另一种方法和她们交流——用行动来做一些力所能及的事。毕竟我们还是有部分共同之处的，希望能借此让他们感受到我的善意。也许是时间太短，我们并没有达到好朋友的程度，只是介于朋友和好朋友之间。每次看着她们三人的互动，我都会心生羡慕。现在的情况我也挺满足的，只是不知道什么时候，我们四人能真正走到一起，我坚信会有那天。

  我也会向好朋友抱怨，毕竟是相当于半个社会的大学生活，哪有顺心如意的。很多时候对别人的善意，会得到相反的馈赠。这种情况会让我觉得难过，我一直觉得只要你对别人好，别人也会对你好。直到上了胥继华老师的课后，我才发现自己似乎进入了一个误区。“不要认为每个人都是你的朋友”“不要把自己的意愿强加在别人身上”，正是这两句话让我在心头堆积许久的郁结豁然打开，我想老师说的这两句话，对我来说终身都会受用。以前我从来都没想过自己心里有问题，知道心头瞬间宽阔的那一瞬间，我才发现自己其实已经病的不轻了。

  现在的我，积极的活跃于校园。敞开自己的心扉去接纳他人，也得到了许多人的认可。这使我重新树立了信心，更好的帮助他人。对于不该在乎的事，我学会了忽略；对于难过的事，我学会了说出来；对于紧张的时候，我学会了注意转移法。

  大学生应该树立心理健康意识，预防和缓解心理问题。健康的心理不仅可以帮助我们更好地适应新环境、自我管理和学习成才，还能提高我们的人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的能力。

**心理培训思想汇报范文 第十六篇**

三天的培训结束了，我没有急着座下来去写什么，昨晚彻底的休息、娱乐了一回。让培训的劳累释放，心情平静后，听着音乐，静静地梳理。

总起来讲，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，由于杨敏毅老师要赶航班，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、在全区教师面前适度地展示了自己、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，这些我也有稍许的具备。而是杨敏毅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，心理辅导员不是生气埋怨而是要想到：有阻抗的人往往是有想法的人，和你做对的人往往是有能力的人。要用自己的人格魅力去搞定他。

是啊，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；在讲到心理主持人的角色时，杨老师提到：记住主持人是幕后者，最终目的是助人自助。

心理事业是功德无量的事业，不是短期的、有回报的工作。的确，当校长初次示意让我做专职的心理辅导老师时，我的反应就是排斥，觉得自己的专业是教育学，虽说和心理沾点边，也在读研时接触过心理活动，但总觉得自己在一个陌生的行当里从头学起是件不太容易的事情。继而我又想到了，做英语老师可以做家教，赚点钱补贴家用，而心理老师，无论如何是不能收钱的。

这就是杨老师说的吧，作心理老师是要有一点精神的，有一些奉献、一丝高尚。我们是做人的灵魂工作，这一点任何行业是无法比拟的。心理老师才是确切的心灵工程师；在做心理音乐意象活动时，杨老师讲到：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工作岗位的压力，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！

**心理培训思想汇报范文 第十七篇**

3月14日，我校对全体班主任教师进行了心理学培训。这次培训不同于一般的培训，是针对我们教育教学过程中可能出现或是影射一些问题的培训。随着时代的发展，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。在当今的学校里，如教师和学生的心理健康的问题同样重要。这一次的培训让我学到了很多东西。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

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。

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，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。教师的言谈举止，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。反之，只能在课堂上造成一种紧张的气氛，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。

二、通过学习，我也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。我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

通过这次学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛而已，为了自身人格魅力的提高和孩子们真正的健康快乐，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

**心理培训思想汇报范文 第十八篇**

区教师进修学校于20\_年暑假举办了教师心理健康教育培训，本人有幸参加了三天的学习。虽然时间不长，却从中收获了一些实用的知识。对于自己的生活和工作都颇有益处。在此阐述自己的一点心得体会。

一、通过学习认识到了心理健康教育需要专业常识。作为一名班主任，经常要关注学生身心健康问题。以前，我也知道学生的心理健康要及时关注，这对孩子的成长非常重要。但本人学的并不是心理健康专业，平时与学生接触时也只是以自己的大致理解去处理一些问题。并没有把心理健康教育放在一个专业性的高度上。而通过这次学习，我明白了：要想真正关注孩子的心理健康，首先自己得有一定的专业知识，不能靠直觉，不能盲目摸象。

二、通过对儿童的性心理学习，我释然了平时的一些困惑。我对儿童性心理这堂课受益匪浅。这表现在两个方面。一是，通过学习，让我掌握了在生活中如何与自己的孩子谈论性知识。知道该用什么样的态度和方式去对待。二是，通过学习，我能够解释一些在平时的教学中碰到的发生在孩子身上的奇怪的性现象。

三、通过室外心理活动实践，我掌握了一些心理学的活动开展方式。

这次学习不仅有理论传授，还有心理活动实践。通过一些具体的室外活动，让老师们放松心情，互相了解，增进友情。在这次活动中，我认识了一些同行，也掌握了一些心理学方面的游戏，可以运用到自己的教学中。

总之，非常感谢xx区进修学校为我提供了这样一次学习机会。让我在担任班主任的道路上又成长了一次。

**心理培训思想汇报范文 第十九篇**

  通过2个小时培训，我学到了许多方面的知识，使我对自己有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，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。

>  一、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。心理健康教育的具体目标是：不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

>  二、心理健康的内涵

  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。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

>  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。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，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的`心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。

  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，确实感到受益非浅。

  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。

**心理培训思想汇报范文 第二十篇**

20xx年的这个夏天，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。

xx年毕业那年，我踏上了自己热爱的幼教岗位，工作的第一年，我被分在中班任教，没过几天，班上一位孩子立刻引起了我的注意，他上课时总会控制不住地发出很多怪声音，通常，出现这种情况，我会用眼神或动作提醒他，因为我觉得，他所做的这一切的初衷只是想引起大家的注意罢了，我愿意去进一步了解他，当他被贴上“坏孩子”的标签甚至被否定时，我没有，我似乎看出了他行为背后更深层的一面，他需要关爱，他需要同伴，我愿意尊重他，走近他，倾听他内心最真实的声音，于是，我便这么一直用心做着，等着他慢慢向我敞开心扉，果不其然，他开始有了变化，通过一个学期的引导，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。

**心理培训思想汇报范文 第二十一篇**

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。

>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。

>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。

**心理培训思想汇报范文 第二十二篇**

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，感受颇深，受益匪浅。

>感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，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，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

>感受二：提高自身素质，助成长

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， 这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。在今后的教育教学中，我会不断学习，并运用现代远程教育资源，提高自身的修养。

**心理培训思想汇报范文 第二十三篇**

暑假期间我在学校的安排下有幸参加了20xx年的心理咨询师培训。经过半个多月的学习，我对心理学有了更深的了解和理解。此次学习对我的影响颇深。

培训期间，老师们对教材进行了详细的讲解，同时他们还结合了自身的经验通过一些咨客的问题引入到讲课当中，让人对苦涩难懂的心理学理论有了更形象的、生动的认识。

培训老师从基础心理学开始介绍，然后慢慢过渡到心理技能。经过此次培训，我才分清，心理的正常与不正常。一般所说的心理问题是指正常心理中的不健康心理，而不正常心理则是指有心理疾病，这就需要去医院进行诊断治疗了。我们通常所说的心理咨询的面对人群是心理正常的人群中不健康的。

作为一名生物学教师，所面对的是初中学生，初中生他们处于青春期的过渡阶段，此阶段是人生的一黄金阶段也是一敏感阶段，如何很好的陪他们一起度过这阶段是一名优秀老师的奋斗目标。例如对于初一的新生，因为是刚来到一个新的环境，对于周边的人和事都不太了解。离开了家庭，离开了自己生长的地方。纵然是在小学时期表现十分优秀的学生，可是来到这里后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要我们对这些学生进行重点关注，通过与这些学生的交流，通过其他同学的侧面观察，来使他们尽快的适应校园的环境，如果在进入校园后两个月还是无法转变那种孤独、无助的心境时，那么对于此类学生就要请学校专门的心理辅导老师进行辅导了。

当然，作为一名准辅导员，首先自己的心理就要是健康阳光的，不然如何去进行心理辅导。要通过自己的言行去感染学生，去带动学生。

记得培训的时候有个老师在讲心理诊断的时候，就说了心理咨询师对于来访者，即使对方的穿着打扮、言行举止，你再怎么不喜欢都好，都不能抱有厌恶的态度，也不能说来访者有言语刺激到咨询师某根神经了，就与来访者进行争执。咨询师面对来访者是没有对与错之分的，如果是实在是无法接受来访者的咨询，那么就只能是转介了，不然这样只会加重来访者的心理问题。既然如此，我们面对自己的学生也是一样的。对于学生，我是辅导员，是老师，可是在年龄上，我只是他们的大姐姐，应该要向对待弟弟妹妹似地去关心、爱护他们。当然，如果学生能够像对待大姐姐一样的看待我，能够说出自己的真实想法，这对辅导员的思想心理辅导工作也是极有便利的。

培训时，老师们也有说过，他们并不想成为独行侠的，给人感觉好像很独立，很潇洒，其实他们内心的孤独感是那些家庭优越的学生们无法体会的。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢?就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，可是对于一些表现一般的学生我们也要关注。那些学生成绩一般，表现一般，甚至有时候会被人忽略了。他们中大都是对于周边环境有着比较好的适应感及满足感，可是总会有一小部分因为家庭的一些变故或是身体的疾病而突发的心理问题，这就需要辅导员的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了很大的洗礼，使我要想成为一名更优秀的老师有了更深的认识和跟清新的思路。

**心理培训思想汇报范文 第二十四篇**

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

二：心理学中的“人格”

所谓人格是指一个人的整体精神面貌，是具有一定倾向性，稳定性的心理特点的总和，包括气质，性格，兴趣，信念和能力等。心理咨询师应当具备的人格条件又包含哪些内容呢?

1.心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能力在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2.乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3.责任心强

心理咨询师既要耐性倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感

到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论知识和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦钠所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅体会

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

**心理培训思想汇报范文 第二十五篇**

20\_年11月27日，我有幸参加了20\_年台山市中小学心理健康教育培训。这是我从教以来第一次参加心理健康培训，简单了解了班会课和心理课的各自的特点及作用。培训的主要内容是：上午，现场聆听了税其琴和罗秋玲两位老师的心理课——《向着目标奔跑》;然后是由袁安青副校长主持的心理沙龙——心理班会课与主题班会课，主要成员都是台山市专职心理教师(陈美珠、李婷、黄民盼、陈彩乔四位老师)。下午，陈美珠做了题为《班级管理中的心理效应》的专题讲座，以及由李婷老师主持的团体辅导课《心灵牵手——人际沟通团体辅导》。

税老师通过游戏让同学们明白了目标在生活、学习中的重要性。然后逐步引导学生根据自身实际该如何制定切实可行的的目标，以及怎样才能实现各自的目标，然后将任务细分到每学期、每月甚至每周再到每一天。整个流程思路清晰，节奏把控很长到位。获得了大家包括专职心理教师的一致好评。袁安青副校长主持的心理沙龙更是将培训活动推向了高潮，由台山市专职心理教师对税其琴和罗秋玲两位老师的心理课进行了一个简单的点评并提出了宝贵的建议;然后几位专职心理老师各自谈了对班会课和心理课的理解，也让我们参训教师大开眼界，不虚此行。

下午给我印象较深的是由李婷老师主持的团体辅导课，除了游戏本身新颖，具有很强的吸引力外，还有我们几位专职心理教师分工明确，密切配合，使得同学们在整个参与过程中都是异常兴奋、激动而且呈现出来的也一种是相当放松快乐的一个体验过程。同学们到最后都还意犹未尽，笑容满面地离场了。

本次培训对我也有点小小的启发：我们要用发展的眼光，去对待他们，去挖掘学生身上长处，作为教师要努力使教育适合学生的个性特点;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。因此在教育中要灵活运用各种教育策略，才能取得良好的效果。

**心理培训思想汇报范文 第二十六篇**

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：

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!

**心理培训思想汇报范文 第二十七篇**

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上大学后 , 紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

健康是人生的第一财富，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。“我心理有问题吗?”“我的心理与他人比较是否正常?”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是个“怪人”，“心理有问题”。有时，还会因某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不容易被天上掉落的东西砸中”。说得太对了，不是么?换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。我们时常因自己的长相、能力、学习成绩等因素产生各种各样的焦虑，严重者还会过度自卑。有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。我们要学会自我认识，在比较过程中，不能专门“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。通过比较认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗?搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现?一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

当然，陈导师的课还有不少令人印象深刻的地方，我都数不过来了，哈。例如，讲到人际关系的那一Part。“来跟我做朋友吧!”(陈导师张开双臂，作拥抱状)可是呢，有这样的一种人，他们把自己封闭禁锢起来，只是停留在窗台边观望，不肯把心门打开，又怎样能得到别人的友情呢?还有一个就是大学生恋爱的问题，陈导师出乎我意料，他赞成大学生自由恋爱!“强调爱的权利，缺乏爱的能力”陈导师课堂上短短一句话惊醒了我。原来，爱还包括一份沉沉的责任……

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止!直到永远!

**心理培训思想汇报范文 第二十八篇**

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和-谐,很好的融于集体;能很好的适应环境…

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的. 总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

通过这学期对大学心理(二)的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激-情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在

在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5. 25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!

完成了大学心理学(二)的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

**心理培训思想汇报范文 第二十九篇**

经过这近一个月的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动中以及对于未来的一些想法谈谈自己的几点体会:

一、我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

二、 心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找