

# 心理健康专题培训总结（心理健康教育培训总结）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/0f744545bb5116a40616f289b4d8c9de.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态，在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合。这次小编给大家整理了心理健康专题培训总结，供大家阅读参考。更多总结相关内容推荐

[员工个人从业工作总结](#)

[个人年终总结范文](#)

[公务员年度工作总结](#)

[员工个人收获工作总结](#)

[个人学年自我鉴定总结](#)

[心理健康专题培训总结1](#)

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理健康有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过

自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!

新的教育实践要求每一位教师都应该从自身心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的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，并将所用到自己的工作中去!

## 心理健康专题培训总结2

这次参加了学校教师心理健康培训，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。

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;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;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的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与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。

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。

### 心理健康专题培训总结3

良好的心理素质是学生全面发展的重要前提，为提高学生心理素质，提高学生心理健康水平是教改的重要内涵，本学年通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。回顾这一年来的学习，有不足也有很多收获，现将本学期的工作做如下总结：

#### 一、健康教育长抓不懈

(一)加强健康教育课堂教学管理，建立健全课程体系课堂教学是学生健康教育的最主要手段，我根据学生及专业特点严格按照大纲要求，订制完整的健康教育教学计划，并做到教学进度、教学内容与计划一致，平时认真备课、上课，做到概念清楚、启发式教学、语言生动、理论联系实际，充分利用好课堂的40分钟。

#### (二)以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动

以卫生节日为切入点，我适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从小学到卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学期主要内容有：防治宣传，防病爱国卫生月宣传、饮食卫生，并对七年级学生进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲解，使学生通过这些系列活动了解并掌握一些常用的保健方法。学校利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等形式进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

#### (三)注重培养学生卫生习惯，提高学生卫生意识

新学年初，学校组织新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻，培养学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成，如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。此外，学校非常重视环境卫生工作，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、团委组织抽查等方法，对学生的进行规范。经过这样的规范培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少。

#### (四)重视学生心理健康教育，确保学生健康成长

根据本校七年级学生的实际，我确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生心理潜能，塑造良好的人格，进一

步推动素质教育的实施。

## 二、反思与展望

本学期健康教育已进入尾声，回首这一学期的工作，有成绩也有不足，现总结如下：

1。在健康教育的具体执行过程中，往往会忽视学生个性化的教育。在工作中过于强调学生的共性，而忽视了对学生的个性的尊重和塑造，这一点有违健康教育的宗旨。我们在塑造学生共性的同时又很容易忽视对学生创造性的塑造。社会迫切需要的是创造性的人才，健康人格不但要求学生生理、心理健康，还需要有创造性的个性品质。

2。健康教育工作发展不平衡，还离健全、完善的健康教育模式有一定的距离。我们在很多时候只注重对学生进行说教，而忽视了身体力行其实对学生有着更有效的教育意义。

相信在不久的将来，在总结经验教训的基础上，在全校上下及各个老师的密切配合下，我们的健康教育工作必将上一个新的台阶。

## 心理健康专题培训总结4

为期四天的心理培训今天下午16：30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，(15日)因为要参加学校群众路线的学习(一天)没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

### 一、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。对心理学的认识更深了一步，本次培训的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。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，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得最有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领头羊是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。(常听说是倾诉垃圾)在16日晚(19：30—21：50)，我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天，俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例，已经做了15次咨询，但效果不是很好，她叙述完之后，四大流派向她提问，该老师对8位代表提出的问题进行回答，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张，又非常有意思的，让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲，通过今天的活动，她收获了很多，促进了自己的反思，知道了问题所在，

促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多，但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。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、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

四天的会议中，组织方安排了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进行，这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日，分别安排了“催眠治疗应有与发展”、“CBT工作坊”、“后现代心理学应用”、“表达性心理治疗在中国的发展与应用”四场同时进行；16日下午同时安排了“生活体验疗法实践”、“回归疗法的应用与案例展示”、“临床与咨询心理学中的伦理问题”、“儿童心理障碍的家庭治疗”、“声乐心理治疗及在上海的实践”、“精神分析视角下的精神创伤”、“压力管理的团体干预”、“整合家庭治疗”、“韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版9场同时进行，17日也是几场同时进行。很多内容，自己都想参与，但无分身技术，只能参与其中一个，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——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。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

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。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

## 三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，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。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，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16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，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。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别多，我被两个这种好学精神而感动，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。

## 心理健康专题培训总结5

通过我市开展的班主任研修活动，我对学生心理健康教育有了更深的理解，为了更好的给学生们提供适合身心发展的成长环境，我们的心理辅导活动是通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式开展的，帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节，从而充分开发学生的自身潜能，促进其心理健康与人格和谐发展。我们做了以下工作：

一、提高思想认识。自从参加我区开展的班主任研修活动以来，全校教师围绕关于在本校开展心理健康教育这一问题进行了认真讨论，通过互相学习帮助大家提高认识，动员大家积极参到活动中来。经过大家多次讨论一致认为，开展心理健康教育是非常必要，也是十分及时的，它不但是全面推进素质教育的必经之路，同时也是全面贯彻党的教育方针，全面提高教育质量的迫切需要，而且还是社会、家长、教师的共同需要。

二、健全了“心理健康教育”辅导领导小组。我们认为要把工作更好的开展起来，必须要有一个经得起考验的领导小组。因此，我们在全体班主任中经推选组成了心理健康教育领导小组，由知识面全教学能力强的年轻教师担任组长，教学经验丰富，知识水平高的中年老师任副组长及咨询老师，各班其他任课老师任小组成员。“心理健康教育”辅导小组成立之后，我们及时向全校学生进行了公布。

三、建立了心理健康教育辅导室和辅导室。为了使受辅导的学生有一个良好的环境，学校准备了一间室内配套设施比较齐全，标准较高的教室，作为心理健康教育的辅导室。“心语室”建好之后，我们在此进行数次探讨和研究活动，进行十几次的心理健康教育辅导和咨询答复，几十次心理健康教育个别辅导。每次辅导都能做到目的明确，针对性强，有的放矢。在这里学生学到了怎样做人，学到了怎样求知，还学到了怎样健体和审美。

四、学校设立了心理健康教育咨询箱。心理健康教育咨询箱安装在“心语室”旁边，让学生把心里话可以及时地向老师倾吐，把自己的成长烦恼和疑惑，把自己对学校管理、班级管理、教学方面的建议向老师提出，把心里迷惑不解的问题向老师咨询，几年来，共收到学生的咨询信件多封，我们的心理健康辅导老师利用课间操及辅导课及时把学生提出的有关问题给予答复，帮助学生们走出困惑，走向健康的生活，使他们的成长足迹更阳光更美好。

五、校内室内设立心理健康教育宣传栏。充分发挥了校内墙报对心理健康方面的宣教作用。为了加强对学生心理健康方面的及时教育，各班设立了心理健康教育宣传栏。把向学生进行心理健康教育的内容放在重要的位置。并能根据当时学生的实际和各班的班情的变化进行更新和改版，对好人好事及时进行表扬。对不良行为点出现象，使学生学习有了榜样，前进有了方向。心理健康专题培训总结

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)