2023年云端心理培训心得体会 心理培训mooc心得体会(大全8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

云端心理培训心得体会篇一

第一段：引言（200字）

心理培训MOOC (Massive Open Online Course) 正在全球范围内迅速发展。通过线上教育平台，人们可以在自己的时间和地点进行学习，获得心理学方面的专业知识。我最近参加了一门名为“心理培训MOOC”的课程，并在课程结束后，从中获得了许多启发和收获。在本文中，我将分享我对这门课程的体会和总结。

第二段：课程介绍和内容（300字）

这门心理培训MOOC课程持续了十周，内容丰富多样。课程首先介绍了心理学的基本原理和概念，例如认知、情感和行为等方面的理论。随后，课程深入探讨了心理障碍，如焦虑和抑郁症，并介绍了心理疾病的症状和治疗方法。此外，课程还讨论了心理健康的重要性以及实现心理健康的策略，例如积极心态、良好的人际关系和应对压力的方法。最后，课程还提供了案例研究和实践活动，让学生能够应用所学知识并提升解决问题的能力。

第三段：学习体验和学习方式（300字）

通过参加这门心理培训MOOC课程，我发现在线学习为我提

供了轻松自由的学习环境。我可以根据自己的节奏学习，选择自己感兴趣的领域，并自己安排学习时间。此外，课程还提供了视频讲座、在线讨论和测试等多种学习资源，使我能够全面地理解和掌握所学知识。我还能和其他学生进行讨论，分享自己的见解和经验。通过与其他学生的互动，我获得了更多的观点和思路，拓宽了自己的视野。

第四段：学习成果和应用（200字）

参加这门心理培训MOOC课程后，我对心理学有了更深入的了解，并学会了如何应用心理学的知识来解决实际问题。我学会了如何分析自己的情绪和行为，并找到了一些改善自己心理健康的方法。此外，我还学会了如何与他人建立良好的沟通和人际关系，并通过应对压力和挑战来增强自己的心理韧性。这些知识和技巧在我的个人生活和职业发展中都起到了积极的作用。

第五段：结论和展望（200字）

总的来说，这门心理培训MOOC课程为我提供了一次宝贵的学习机会。通过参与课程，我不仅获得了专业知识，还提高了自己的问题解决能力和心理健康水平。我希望未来能够继续参加类似的在线课程，探索更多有关心理学和个人发展的领域。同时，我也鼓励更多的人尝试这种新型的学习方式，通过MOOC课程来拓宽自己的知识和技能□MOOC课程是一种灵活便捷的学习方式，可以帮助人们不受时间和地点的限制，实现个人发展和全面提升。

云端心理培训心得体会篇二

近年来，心理健康在人们的生活中越来越受到重视。人们在应对各种压力和挑战时，意识到了对心理调适的需求。而在这个信息高度发达的时代□mooc心理培训成为人们获得心理知识和技巧的一种新途径。我参与了一门心理培训mooc课程，

并从中受益匪浅。以下是我对此的心得体会。

首先，心理培训mooc给予了我灵活的学习时间和空间。正常的课堂教学往往有固定的上课时间和地点，这使得很多人因为工作或其他事务而无法参与。而mooc则可以随时随地进行学习，无论是在家中、工作场所还是乘坐公共交通工具时。这种灵活性大大提高了我们的学习效率。我可以在空闲的时间段选择学习，而无需担心错过课程内容。

其次，心理培训mooc拥有大量的精彩视频讲座和案例分析。这门课程为我们提供了一系列的视频讲座，其中包含了丰富的心理学理论和实践技巧。这些讲座涵盖了感知、认知、情绪、人格等多个心理学领域，为我们提供了全面的知识体系。此外，课程还通过案例分析使我们能够将理论运用到实际问题中，真正提升我们的解决问题的能力。

再次，心理培训mooc提供了良好的互动交流平台。在mooc学习中，我们可以通过论坛或即时通讯工具与其他学员进行交流。这种互动交流不仅可以帮助我们理解和掌握课程内容，还能够促进思想碰撞和学习思维的转变。在论坛上，我经常能看到其他学员提出的问题或分享的经验，这给我带来了很多新的思考和观点。同时，我也可以通过回答其他人的问题来巩固自己的知识，提高自己的理解能力。

另外，心理培训mooc提供了丰富的学习资源和测验。在课程中，我们可以获得多种学习资源，如课程笔记、参考书籍和学术论文等。这些资源使得我们能够深入学习、进一步拓展知识，并提供了后续学习的参考材料。同时，通过课程中的测验，我们可以检验自己对知识的掌握程度。通过测验，我可以了解自己知识的不足之处，并有针对性地进行复习和学习。

最后，心理培训mooc在培养自主学习能力方面具有独特的优

势。相较于传统的课堂教学□mooc更加注重学员的自主学习。仅凭课堂上老师的讲解远远不够，而是我们自己需要主动去学习、思考□mooc通过提供丰富的学习资源和互动交流平台，引导学员主动参与学习，从而培养出了更强的自主学习能力。在mooc课程中，我充分发挥了自主学习的能力，主动获取知识和解决问题，这让我获得了更大的满足感和成就感。

总的来说，心理培训mooc给予了我灵活的学习时间和空间，通过丰富的视频讲座和案例分析提供了全方位的学习内容，通过互动交流平台促进了学员之间的思想碰撞，通过学习资源和测验提供了全面的学习支持，同时培养了我们的自主学习能力。我相信，在mooc课程的帮助下，我会越来越好地掌握心理知识和技巧，提高自己的心理素养。我由衷地感谢这样一种新兴的学习方式带给我的成长和收获。

云端心理培训心得体会篇三

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□20xx□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。

云端心理培训心得体会篇四

20__年8月我考入了__县幼儿园，开始了一个从未接触的新兴行业。一切都是那么新奇而富有挑战，一日活动让我觉得幼儿教育真不简单，以前的知识断层、经验匮乏，有时甚至束手无策。不甘心亦不认输，我想通过学习，我也能做到“驾轻就熟，游刃有余”。恰逢“国培计划（20__）”—农村幼儿园教师转岗培训学习机会，我倍加珍惜。置身于美丽而又文化氛围浓厚的普洱学院中，与来自临沧、普洱多个县城幼儿教师们相聚一堂，一起学习一起探讨，我深感荣幸。在学习过程中，我始终以一个学习者的身份要求自己，严格遵守学院的规章制度，尊重专家及团队教师，认真倾听和观看各级专家、名师的教学讲座和课堂演示，虚心学习和请教，按时上课，认真做好笔记，按时完成作业，同时与其他班委协调合作，积极配合班主任老师管理班级事务，关心集体，关心学员，尽自己所能为国培转岗班级的学员们服务。

此次转岗培训分为两个学习阶段，第一阶段是集中研修、开展专业理论与技能阶段，第二阶段是跟岗研修阶段。共有100名幼儿教师及小学教师参加，规模大，内容丰富，形式多样，既有理论上的讲解，又有实践性的操作演示，这是我对幼儿教学工作的一次深刻反思，既看到以往自己在教学中的不足，也找到了今后努力的方向。通过这次学习，自身感觉受益匪浅，增长了知识，开阔了眼界。现就对此次培训学习作如下具体总结。

一、得到扎实的专业知识培训

在第一阶段的集中研修学习中，聆听了各级教育专家及一线幼儿教师的专题讲座，例如：一线教师的《幼儿简笔画》、《教玩具的选择与制作》、《幼儿园的安全工作》、《班级

常规管理中的问题与对策》等讲座，他们精彩的讲演一次次触动了我的心弦，作为一个刚从小学转岗到幼儿园的幼儿教师，在这次理论与实践的对话培训中，我欣喜地汲取着一线教师的教育思想。更使我感触颇深，受益匪浅的还是各级各类专家、教授及各个幼儿园园长的精彩讲座，例如：李俊杰专家的《教师与家长的关系及其沟通》、陶云专家的《幼儿园教师的心里健康与完善》、李红专家的《3—6岁儿童学习与发展指南》解读等，内容丰富，涉及广泛，专家耐心讲解，理论联系实际，从他们身上看到了丰富的教学经验和新颖的教学方法，使我对幼儿园工作有了一个全新的认识，更让我短缺肤浅的幼教知识得到及时的补充和提升。同时，对幼儿教师职业素养有了更深层次的理解，幼儿教师要有独特的人格魅力，有儒雅的学术气质，有真诚的情意关怀，有教育的智慧。幼儿教学活动更应体现“以人为本”的理念，促进幼儿的全面发展。

二、领略教师风采

专家们认为课程是知识，课程是活动，课程是经验。教学中应注重三种的整合。幼儿的学习活动取决于他自己做了些什么，而不是教师教了些什么。教师应当有大爱，一切为了每一位幼儿的成长：尊重幼儿的独立人格，尊重幼儿的权利，尊重幼儿的差异，尊重幼儿的心理自由。教师要想方设法服务好每一个幼儿，我们在教学中要多给孩子一些权利、机会、问题、困难和空间。尊重幼儿的差异，学会实施有差异的教育。在学习中，专家与学员互动，学员与学员互动，提出教学活动中中遇到的困惑并讨论交流，各抒已见，寻找解决策略，让学员们互相学习，取长补短，共同进步。

三、走进课堂感受教学的魅力

20__年12月16日—19日，转岗培训学习进入了第二阶段，即跟岗研修阶段。这次跟岗研修学习是在普洱区幼儿园，进入幼儿园，一下子被孩子们热火朝天的早操活动吸引了，只见

老师们正带着孩子们英姿飒爽的做着各种各样的早操。一声声呐喊，一首首动听的音乐声，让人顿时精神百倍，整个操场上散发着积极向上的，朝气蓬勃的氛围。四天的跟岗学习，我无时不被这里浓浓的文化氛围、强烈的人文精神感染着，无时不被这里的`科学教育理念，群活的办学特色熏陶着。我认真反思了以往工作中的不足，教育教学观念也进一步得到更新。

（一）户外活动开展得热火朝天。

除了早操之外，早上第一节课后，各班还各自到操场上、大型设施上由上课老师带领幼儿从事各种各样的体育活动，区幼儿园让我羡慕，因为他们有宽阔的运动场地，幼儿园的孩子们让我羡慕，因为他们有许多锻炼的机会，《纲要》虽然规定，幼儿园户外的时间不得少于两个小时，可是，很多幼儿园，幼儿们的运动时间是缺失的，所以，普洱区幼儿园体育活动的开展值得我们学习。

（二）做一个专业素质强且有爱心的幼儿教师。

我跟岗的是大四班，每天，老师们刚一进教室，孩子们就“老师，老师”地喊开了，还有的孩子直接喊“妈妈”，而老师回赠给孩子们的是一个个甜蜜的笑，老师的一言一行，让我深刻感受到了她们对孩子的爱，而我们自己却随着工作的繁忙，压力的加大，亲切的笑容似乎变得越来越少了，这是一个值得我们每个幼儿教师都正视和反思的问题。

首先，教师要有良好的师德修养。不同时代有不同的道德观，不同职业有不同的道德内涵，从古至今无论哪个时代，也无论何种职业，道德观念必有其共通的地方。德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。能否成为一个好教师，要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神。热爱幼教事业，对幼儿充满爱心，对教育充满热情，是教师首先必备的职业行为准则，幼儿教师应该有爱心、耐心、细心、责任心。我

们知道，幼儿年龄小，他们有特定的年龄阶段生理和心理特点，犯错在所难免，爱讲话、睡觉不老实更是他们的天性。作为幼儿教师应亲近他们，爱护他们，耐心引导他们，培养他们良好的行为习惯。具有娴熟的业务能力，现代幼儿教育内容有五大领域，健康领域、社会领域、语言领域、科学领域、艺术领域。可以看出，幼儿教育的内容涉及面广。幼儿教师还应具备扎实的教育理论基础，如幼儿教育学、幼儿心理学、幼儿卫生保健、幼儿园教育活动指导、幼儿园管理、幼儿园游戏等，音乐、美术、舞蹈也是幼儿教师的基本功，也应该加强培训学习。

其次，教师要尊重幼儿，重视幼儿天真的梦想。放弃任何框框和本本，尊重幼儿，让他们尽情表露真性和梦想，然后教师进行观察分析，再进行顺导性的教育，同时附上适当的强制和计划，这就是自然的教育。在与幼儿一起相处的日子，多一份爱心，少一点虚荣；多一份理解、帮助，少一点指责、批评；多一份宽容、耐心，少一点责难、惩罚！这样会让教师的职业道路更加美好。

最后，教师要学做会反思。应该说，反思对于激发教师的自我提高动机，调动教师积极的自我思考与实践，使其以主体身份投入其中，使教师的教育教学观念、教育教学行为和能力有本质性的提高来说，是一种比较有效的方法。教师的自我思考、审视、反省、判断、分析、概括、总结，能使自己在今后的教学活动中更灵活的调整自己的教育策略，使教师的专业素质在反思中不断的，有效的提高和成长。

四、磨练自我，不断反思和提高

跟岗学习过程中，我们每个小组选出一个教师在19日举行了课堂教学竞赛，老师们都能把学到的新知识、新理念以及从专家和一线教师身上学到的成功经验运用到教学实践中，经过选手们的精心准备和精彩讲演，均取得了优异的成绩。22日下午，又在普洱学院举行了“幼儿教师师德师风演讲比

赛”活动，由临沧区、普洱区的十多名选手参加了演讲，他们精彩的演讲不但迎来了阵阵掌声，还时时敲击着每个在场教师的心灵，我从老师们的身上看到了作为一个幼儿教师该有的学识和魅力，总之，这一堂堂底气十足的竞赛课，这一次次激情洋溢的演讲，确确实实给我们每个前来学习的老师们产生了一次又一次情感上的冲击。

五、回顾过去，加强学习

此次培训，使我在一次次的感悟中豁然开朗，在一次次的反思中不断提高，我不仅得到了教学上的启迪，更感受了专家的人格魅力和理想追求。培训结束了，但我的学习并未结束，俗话说“学到老、活到老”，教育日新月异，作为一名幼儿教师，要不断学，天天学，为了理想中的幼儿教育，为了更好地扮演好幼儿教师这个角色，我有信心走好教育生涯中的每一步，努力为自己的幼教生涯留下一个个深刻的脚印：

（一）继续学习系统的专业知识，教育科学知识，不断提高自身的师德修养。以书本为友，以报刊为师，和电脑为伴，认真钻研学科知识，不断拓宽自身的知识量。加强电脑操作训练，为现代化教育做好准备。在平时的教学中，做好工作笔记，写教学日志、心得、案例、反思等，撰写有效的专题论文和报告。

（二）加强教师间的交流，在反思中不断提高。

在学校，虚心的与同伴交流研究，分享成功的经验，共同解决遇到的困惑。多听其他教师的课，并做好反思，请其他教师听课，找到自己的不足，让各个教师在互助交流中不断提高。

（三）根据幼儿的特点，做好因材施教。

“学校不存在差生，只存在有差异的学生”，在教学中，充

分了解幼儿，找到幼儿的个体差异，满足其合理需要，做到因材施教，带领幼儿从“学中玩、玩中学”。

（四）利用节假日，积极参加各项培训。

积极参加各种各样的培训学习，自研自修，不断完善自我。

（五）改变眼光看待幼儿，我们常常用成人的眼光看待幼儿，用成人的标准要求幼儿，造成主观武断的错误，忽略了他们只是孩子，造成他们的心理负担，我们只有很好的认清成人与孩子的价值取向，才能更好地搞好幼儿教育。

（六）和幼儿一体，成为幼儿学习的榜样，在搞好幼儿教学工作的同时，我们自己也是学习者，我们要和幼儿一起活动，一起学习，一起进步，一起成长。

总之，通过此次学习，不仅使我自己的眼界得以开阔，而且使自己对幼儿园的工作有了更深层次的认识和理解。这无疑将对我今后的幼教工作产生深远的影响。我将以积极进取的心态来钻研幼儿教育教学方法，不断努力提高自己的教育教学水平！在以后的工作中，我会严格要求自己，发挥自身优势，开拓进取，做一名合格的幼儿教师，为__的幼儿教育事业尽一份微薄之力！

教师是一个神圣的职业，肩负着为祖国培养下一代的历史重任，当一名教师容易，但是要当一名好幼儿教师却是不易的，通过这次培训，我有几点体会 ：

一、教师必须具备创新观念与创新思想。

教育的本质是培养人的社会属性，教育的价值在于促进人的发展和社会统一，这就是新的教育观。创新教师教育观的基本内涵包括：转变以教师为中心、以传授知识为主要目的的传统教育观，形成以培养学生能力为主要教学目标的新教育

观；改变严守纪律死气沉沉的课堂氛围，营造主动探索、生动活泼的课堂氛围；鼓励创新性学习，发挥学生的主体能动性；要敢于打破常规，激发学生创造性解决问题的欲望；尊重学生个性，善于发现和保护学生的创新意识，使每个学生都能发挥自身潜能；建立新型师生关系，尊重学生人格，以宽容、保护、积极的态度对待学生；注重实践，打破封闭式教学。传统教育中之所以出现高分低能的现象，就是教师思想上重知识轻实践造成的。一个大学物理教师不会修简单的收音机就是一例。要把教学活动延伸到相关联的现实生活中去，改变封闭的教学形式，让学生通过实践活动亲身感受具体而丰富的客观世界，从而激发其好奇心和求知欲，使其在实践过程中发现问题、解决问题。

二、教师必须具备较高的业务素质。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：

（1）有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。

（2）有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。

（3）有丰富的情感。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的.积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

三、教师要有敬业精神。

能否成为一个好教师，首先在于有无敬业精神，是否嗜叹这项职业。要有“捧着一颗心来，不代办根草去”精神，陶行知先生献身教育无怨无悔，关键在于有一种精神。从一个人

心理角度看这是一种自我超越的境界。我们每个人都有本我、自我和超我三个心理层次，培养教师的敬业精神，弘扬好的风气，鼓励教师为神圣的教育事业奉献自己，会使每个人通过自我的修养，约束本我的不正当欲念，达到超我的境界。倘若不抓住教师敬业精神的培养，素质教育就可能是空中楼阁，只有培养出良好的教师敬业精神才能把素质教育落到实处。因此，欲兴事，先兴人，铸造爱岗敬业的高尚形象，并努力提供一切所必需的条件，使每个教师忠诚于党的教育事业。有了这个基础，教师的教育观、质量关、人生观等就比较容易调整到位，跟上时代的步伐，他们才会自觉地站到素质教育的前列，成为合格教师。

四、力求成功教育。

成功教育认为，教育面向的是人，培养的是社会需要的人。每一个学生都有成功的潜能，都有成功的愿望和需要。通过教育，每个学生都可以在原有的基础上获得成功，取得发展。成功教育强调，通过教育的改善，促使学生获得多方面的成功，激发其形成自我学习、自我教育的内部学习动力机制，自我开发潜能，成为学习的成功者，从额为其成为社会的成功者做好基础素质的准备。

成功教育既有改革教育目标的意义，又有改革教育方法的意义。改革教育目标的意义在于：教育的本职任务、教师的本职任务原本就应该为社会培养成功者，使每一个学生在各个方面都能得到主动发展。成功教育把激发、形成学生的内部学习动力机制作为培养目标，强调为学生修身发展的长远需要服务。改革教育方法的意义在于：改变传统的外压式的强制教育，通过教师创造成功机会，学生主动参与的活动方式，使学生产生成功体验，改变消极的自我概念，主动内化教育要求，自我开发内在潜能，主动发展个性。

三天的幼儿园教师培训，我有幸参与其中，在这短短三天的培训，我们观摩了许多幼儿园骨干教师的课，并进行交流与

研讨，拓宽了学习的视野，更新了教育观念，理论的应用水平与教学的创新能力得到提升。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，走可持续性发展之路。我们乡镇中心幼儿园教师之路该如何走？作为教师又该如何做？面对这场深刻而全方位的教育改革，我们需要不断学习与创新，这是我们教师教育教学的生命力所在。面对21世纪飞速发展的教育，要使自己在专业道路上不断成长，就应努力走教学与科研相结合的学术道路。这一点对我的启发很深。的确，面对不断更新的教育观念，面对发展的时代，面对变化的孩子，教育需要不断更新，教育需要研究型的教师，只有不断地研究教育教学中的问题，才能提高工作效益，才能提升自身的教育教学素养。

云端心理培训心得体会篇五

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。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

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。

云端心理培训心得体会篇六

心理培训是提高个人心理素质和解决心理问题的重要方式，也是现代社会对个人能力要求的一部分。近期我参加了一次专题心理培训，旨在帮助提升自我管理能力、解决情绪困扰，并对人际关系有更深入的理解。作为一名大学生，我面临着学业压力和人际交往的挑战，因此心理培训对我来说尤为重要。

第二段：分析专题心理培训过程及取得的收获

在培训过程中，我学到了许多与自我管理有关的技巧和知识。其中，最深刻的是学习了如何有效地管理自己的时间和压力。通过制定明确的学习计划和优先级，我能够更好地控制自己的时间，提高学习效率，减轻学习压力。培训还教授了如何有效地应对情绪困扰，通过情绪调节技巧，我能够更好地控制自己的情绪，提高心理韧性。此外，培训还加强了我对人际关系的认识，掌握了一些与人沟通、建立良好关系的技巧，使我更加自信和独立。

第三段：体会到的心理培训带来的积极影响

参与心理培训后，我逐渐发现自己在日常生活中的积极变化。首先，我的学业压力明显减轻了。通过合理规划时间和控制学习压力，我能够更加轻松地应对各科的学习任务，并在考试中取得更好的成绩。其次，我的情绪稳定性提高了。通过学习情绪管理技巧，我能够更好地处理生活中的挫折和困难，保持积极的心态。最后，我与他人的关系也得到了改善。通过学习人际关系的技巧，我能够更好地与他人沟通，并建立更加深入的关系，获得更多帮助和支持。

第四段：对未来发展的启示

通过专题心理培训，我意识到心理健康对个人发展的重要性。良好的心理素质不仅能够帮助我更好地应对挑战和困难，还能够提升我的自信和幸福感。因此，我决定在未来将更多的时间和精力投入到心理健康的培养中，通过阅读相关书籍、参加心理咨询等方式不断提升自己的心理素质。同时，我也希望能够将所学到的心理知识传递给身边的人，帮助他们解决心理问题，提高他们的幸福感与生活质量。

第五段：总结专题心理培训对个人成长的意义

总而言之，通过参与专题心理培训，我深刻体会到了心理健康的重要性，学习到了许多在日常生活中实用的心理管理技巧，取得了积极的改变和收获。心理培训使我更加了解自己，提醒我关注心理健康，并培养了我与他人良好互动的能力。我相信这些收获将对我未来的个人成长和职业发展有积极的影响。通过不断地修炼心理素质，我相信自己能够成为一个更加自信、快乐和成功的人。

云端心理培训心得体会篇七

能够参加到20xx年湖南省高校心理健康教育负责人研修班的学习，我感到非常幸运。因此，除了周五需要值班外，从周一至周四都在空闲时间去听了各位专家老师的讲座，这个过程中我是受益匪浅的不仅学习到了更多的专业知识，还拓宽了视野。在这短短的4天的培训中，我却对其中的很多观点都印象深刻和感兴趣。在第一天的培训中，我对席老师的几个观点印象比较深刻。

第一，小孩子是玩出来的，要注重小孩子的各种感官的训练，形成感觉统合。在接触心理学之前，我对这个观点没有认识和想法，但是在此之后，我非常认可这个观点。不管是在今后的教学中还是对待自己的孩子方面，我们都要注重感官功能的开发，有助于身心健康的发展。

第二，我们所面对的问题是适应社会生活的功能性过程。遇到问题不逃避而是面对它是我们选择成长和变得更加强大的过程，这是符合心理弹性的概念范畴之内。

第三，学校应该注重积极教育。有研究者发现，幸福者会发展得更好。积极教育不仅是有益于学生内心感受，而且对于个体未来的发展也是很有必要的。

第四，发展教育咨询有三项重点工作：课程。实践和督导。其中课程对于学校教育很重要是可以理解的，它是学校教育

的基础和重中之重。但是实践和督导是很多的学校心理健康教育工作中都没有看到其中重要性。实践出真知，理论上的专业知识学得再好也需要经历实践的检验！督导是所有咨询师都需要和应该进行的，它不仅能促进咨询师咨询能力的提升，而且可以帮助咨询师进行疏解负面信息，维持心理咨询师的心理健康。只有心理健康的咨询师才能更好地促进来访者的心理健康。在第二天的培训中，我对李媛老师的一些观点也有很多感想。

第一，心理健康教育不是独立王国，而是与学校其他工作相融合的在李老师的整个讲述的过程中，这个观点穿插在其中，处处的工作都显示了这个理念，如她们学校的电子科技很厉害，于是便充分利用这个人力。物力资源，利用大数据了解学生的心理状况，开发学校心理健康教育app□拓宽学生寻求心理帮助或是成长的途径，是一种很便利的方式。

第二，学校心理咨询的目标应该是有效解决学生思想。心理和行为问题，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育工作，发展性和预防性相结合。虽然我们需要明确工作开展的大方向，但是我们还是要随机应变，对具体问题做具体的应对。针对问题/矛盾变化展开工作，不能一成不变。

第三，寻找心理健康教育的资源，形成育人合力。李老师根据他们学校的特色提出了她们发掘出来的她们学校的资源，如教务处的课程与学分资源。文化素质中心的老师与学生资源。图书馆的心理学书籍推荐。后勤集团的园林科等。学工内部资源和教育重点项目。校医院的资料资源合作。与校外资源合作以及咨询机构的兼职咨询师等。当然不一定每个高校都可以开发出这些资源，但是我们都可以积极发现自己学校的资源，让心理教育工作的资源更加丰富，推动心育工作的发展，切实提高学生心理素质。

第四，不断总结模型，强调机制了解。总结和反思是我们做任何事情都需要做到的，不仅仅是心理健康教育工作。形成

模型之后，我们可以更好地运用和供人借鉴。行为需要有依据，我们不仅需要理论基础，也需要理解其背后的原理，只有这样我们才能更加灵活地运用它。

第五，游戏没有错，学生打游戏也是没有错的，但是如果无法控制自己的玩游戏的投入，那么你玩游戏就是存在问题的这其中就涉及到自控力和自律的问题，只有当自己能够随时进入又能随时出来的时候，我们的这种沉迷才是健康。适宜的在第三天的培训中，我听了关于精神障碍诊断标准的问题。对于这个内容，我最为印象深刻的一点就是我们是心理咨询师，对于心理咨询范围内的内容要熟练地掌握，而对于需要转介到心理治疗的情况我们应该能够准确地把握其界限，这也就要求我们了解心理治疗内容中的一些诊断标准。虽然我们不能够做出诊断，但是对于可以鉴别是否需要转介。遇到以下几种来访者情况，我们需要及时转介。

1、具有自杀意念或是自杀尝试；

2、中度以上的焦虑。抑郁等障碍；

3、间断反复发作。持久的焦虑或抑郁障碍；

4、伴精神病性障碍的抑郁障碍；

5、近期严重社会应激，丧失或情感创伤。

这五种情况我们需要烂熟于心。若延误病情可能会带来严重的后果，不论是对咨询师还是来访者。这些需要转介的情况要灵活运用则还有赖于我们对于常见的精神障碍的诊断标准的了解，同时我们还可以借助一些简易量表来辅助判断，如phq—9心理健康量表□gad—7广泛焦虑量表。抑郁症状量表和焦虑症状量表等。在第四天的培训中，我听了岳晓东老师和徐凯文老师的讲座，他们都阐述了心理咨询上的.知识和观点。我收获到了几个印象深刻的点。首先，更加详细地了

解到了精神障碍的内容，还了解到了各个流派对于心理咨询的观点与技术，对不同的来访者可以采用不同的方法，也可以多种方法融合使用，关键是需要适合该来访者。其次，徐凯文老师对于多重咨询关系的问题进行了阐述，虽然我现在还不是老师，但是我的职业目标是老师，那么老师在做咨询的时候就是具有双重身份的，也就和来访者既是咨访关系也是师生关系，在这样的多重关系下，我们需要做的不是被这个所束缚，而是发现更多的有利于解决来访者问题的资源。最后，对于咨询中的伦理关系，我今天也深刻地意识到他的重要性，虽然目前还没有遇到过法律纠纷，但是还是需要严肃而慎重地看到这个问题，我们要提高专业知识。尽力去帮助来访者，也要学会保护自己，只有这样我们的咨询之路才能走得更远。短短四天的学习，我感觉自己收获了很多的干货，也感受到了，原来有这么多的心理学研究者和热爱者在发展着心理学，在心理健康做出自己的努力，这种努力和热情也深深地感染到了我，让我对于学校心理健康教育有了更多的期待和向往，希望自己能够继续前进，不断地打好基础，增加实践经验，成为一位有想法。有热情的心理学学习者。工作者。

云端心理培训心得体会篇八

近期，我参加了一次催眠心理培训课程，并由此获得了许多有益的经验和体验。通过这次培训，我深刻认识到催眠对于改善个人心理状态和提升自我潜力的重要性。在这篇文章中，我将分享我在课程中所学到的知识和体会，希望与大家一同探讨催眠心理培训的重要性以及对个人心理健康的影响。

在催眠心理培训的第一堂课上，讲师生动地向我们讲解了催眠的基本原理和应用方法。他强调了催眠可以帮助我们进入一种放松的状态，进而更好地运用潜意识来改善自己的心理状态。在这个过程中，我们通过专注于讲师的指导，选择性地屏蔽了外部的干扰，专注于自己内心的感受。这一点对提升自我意识和集中注意力的能力有着重要意义。

接下来的几节课程，我们开始尝试进行自我催眠的练习。这是一个很有趣的过程，我和我的同学们都能从中感受到一种深度的放松和专注。每当我们进入催眠状态后，讲师会给予我们积极的暗示，使我们产生一种积极的情绪体验。例如，他会引导我们想象自己正在经历一次完美的假期，让我们感受到阳光、沙滩和海风的气息。这些催眠暗示可以改变我们的情绪状态，产生积极向上的心理效果。

通过催眠心理培训，我不仅学会了如何进行自我催眠，还学习到了如何帮助他人进入催眠状态并产生积极的改变。在课程中，我们进行了许多伴侣催眠练习，互相扮演被催眠和催眠师的角色。在这个过程中，我深刻体会到了催眠师对被催眠者的引导和暗示的重要性。合适的语言和情感共鸣可以帮助被催眠者放松下来，接受并相信催眠师的引导。这让我意识到，在人际交往中，我们经常会使用类似的语言和情感引导对方的行为和情绪。催眠心理培训让我明白了催眠的原理可以广泛应用于人际沟通和心理辅导中。

最后，我参加了一次催眠心理培训的小组实践项目。我们每个人都有机会成为催眠师，帮助同组的一位成员通过引导和暗示达到一个积极的心理状态。这给我带来了非常有成就感的体验。通过积极的语言和我自身的情感投入，我成功地引导了我的小组成员进入催眠状态，并通过一系列的暗示让他放松、放下压力。在实践的过程中，我真切地感受到了催眠对于改善他人心理状态的力量。

综上所述，催眠心理培训给我带来了许多宝贵的经验和体会。通过这次培训，我学会了自我催眠和帮助他人进入催眠状态的技巧，理解了催眠对于改善个人心理状态和提升自我潜力的重要性。此外，我还意识到催眠的原理可以应用于人际沟通和心理辅导中，为我们提供了一种更深入了解和引导他人的方式。催眠心理培训不仅对于个人的心理健康有益，也有助于提升我们的沟通能力和人际关系。我衷心推荐有兴趣的人参加这样的培训课程，共同探索催眠带来的积极影响。