

心理辅导学习的心得体会 1

幼儿园健康教育是幼儿园对幼儿实施素质教育的一个十分重要的组成部分，随着新的课程标准的颁布，幼儿园健康教育作为课程领域之一已提升到很高的地位。在新的教育理念中，“健康”包括两个方面的内容————身体健康和心理健康。生理的健康发育和心理的健康发展是有机结合的。

3 岁至 6 岁的幼儿处于人的一一生中发展的关键期，这一时期幼儿教育机构的良好教育更是至关重要的。幼儿园健康教育的目的不仅要提高幼儿健康知识水平，改善幼儿对待个人健康和公共卫生的态度，培养幼儿的各种有益于个人、社会健康的. 行为和习惯，还要密切关注幼儿的心理健康，培养幼儿树立乐观自信坚强的品格，引导幼儿正确处理人与人之间的关系。总而言之，“幼儿园健康教育”是以实现幼儿的身心健康为目标，全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育，将为幼儿的未来的健康生活奠定坚实的基础。

通过自由阅读和小组研讨学习等方式，对《3—6 岁儿童学习与发展指南》健康领域进行了解读，并进一步结合我们各年龄段

孩子的特点，深刻地理解了“健康”的涵义，并且将本学期健康领域的重点放在了培养孩子良好的情绪情感、人际交往和身体素质和活动技能上面，同时也点燃了我工作的导航灯。

本园孩子个性强、活泼好动、喜欢与同伴共同游戏，平衡能力发展较好，大部分幼儿已经掌握走、跑、跳等动作技能，能听口令做出相应的动作。但是由于年龄上存在差异，以及在认知、家庭、爱好、性格等方面的原因，仍有孩子存在自制能力差，在游戏时存在争执、不遵守游戏规则的行为。那么，对于孩子来说，必须从小培养他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼的习惯。

我个人理解，首先健康教育应贯穿在一日生活的各个环节，要集体和个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康发展。

其次，在心理健康方面，要为幼儿园创设宽松和谐平等民主的班级氛围，开设各种游戏区域活动培养幼儿活泼开朗的性格，增强自信心，鼓励幼儿积极和其他幼儿分享物品，能主动和教师问好、道别，在礼貌教育的同时促进其交往能力的发展，使幼儿形成良好的个性。

最后，在活动技能方面，要为幼儿设计感兴趣的活动，在游戏中培养幼儿的走、跑、跳、投、钻、爬等技能。通过做幼儿体操，进一步锻炼幼儿的平衡协调能力以及灵活性。鼓励幼儿玩生活中常见的中、小型运动器材，例如球、沙包、哑铃、自制器材等，并鼓励幼儿“一物多玩”，培养幼儿的探索能力。

总之，幼儿健康快乐的成长是你我他所共同关注的焦点，也是幼儿园教育的首要任务。健康是幼儿幸福的源泉，但愿通过我们的努力，能激发幼儿对健康的兴趣，体验到健康成长的快乐，从而形成健康的个性心理品质，促进身心和谐发展，为终身学习的基础。心理辅导学习的心得体会 2

这次参加继续教育培训，在《心理调适和辅导》这一模块中共学习了：学校心理教育的理念与实践、心理调适与辅导、学生学习心理辅导、学生心理调适与辅导、教师幸福的艺术这五个专题。通过近段时间对>的视频学习，进一步了解到教师职业的神圣，同时也感到责任的重大。我不仅学到了丰富的知识，还进一步提高了业务素质。我相信这次培训给予我的东西不止是理论知识，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，让我更加尽职尽责地为我们的教育事业作出贡献，培养更多高素质的人才。在培训学习中，听了有丰富经验的教授的

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、自我剖析等让我们意识到《心理调适与辅导》是一门提高师生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。所以在这几天的视频学习中，我都认认真真地聆听，我要学好心理教育方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好，通过这次培训，我收获颇丰、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。心理辅导学习的心得体会 3

通过《心理调适与辅导》的学习，我明确了当前职业压力问题的现状以及职业压力带给教师的影响；近年来，随着社会发展和教育的不断深入，学生的心理健康教育问题受到了一定程度的重视，这对学生的身心健康成长有着很大的帮助！在校学生心理健康方面也有诸多问题，并时时影响着学生们的健康成长。在日常生活、学习中，许多学生的心理问题都是潜在的，往往容易忽视，如果教师、家长和生没有充分的思想认识和积极的态度，往往就使得问题堆积，小问题变成大问题，轻问题变成重问题，甚至出现不良事件。在现代社会，身与心健康的人才能称之为

个健康的人，所以，学校教育必须重视对学生的`心理健康教育。

作为现代教师，教师自己也应该学会调整与他人和社会的关系，以健康的心理素质，去适应社会大变革。如：学会积极地想问题；学会给自己照镜子；正确补偿自己；进行自我调节等，以减少压抑，达到“乐而忘忧”的目的，获得心理上的解脱和疏导，以解除由于心理遭受创伤而引起的心理冲突。

我认为教师要做好教育教学工作，要适应时代的要求，要不断的了解认识自己的心理，一旦发现自己存在不良的情绪，要及时进行调适。如不能及时进行有效的心理保健，教师的心理健康会受到损伤，对教育质量产生不利影响。在现实生活中，人们总爱向上攀比，总以为自己的生活不尽如人意。别人的能力、水平与自己差不多，凭什么生活比自己优越，由此而产生一种不平衡的心态，常有一种失意之感。要调整这种心理的失衡，就要尝试换个角度想问题，抽空去想一想或回味一下那些令自己快乐的事情，也可采用找寻自己比较擅长的地方，这样就能以一种坦然的心态面对生活。我们要学会并坚持心理上积极的自我暗示，选择一个积极的心态介入生活，这是一种获得心灵平衡的极好方法。而当生活工作压力较大时，可用想像置身海边等优美景点的方法来消解压力，千万不要把自己困在房间里独自烦恼，不妨多与好友会面，可为你带来灵感和解决困难的启示。也可培养一项与几

项健康的业余爱好可以调节身心,增添生活情趣,缓解心理压力。

心理辅导学习的心得体会 4

此次能够参加朋辈心理辅导,我感到很荣幸。在历时将近一个月的学习中,我以及参加培训的同学从中学习到了许多知识和技能,因而对其工作开展的重要性及开展方式有了深层次的理解。

在此之前,由于知识领域的缺乏,因而对自身及他人的心理问题应有的重视,不假思索的认为处于此阶段的我们有着或多或少的问题是很正常的.。我们不需加以重视和矫正。然而在学习朋辈相关知识后,我深刻体会大学生心理问题的严重性。大学生心理问题局势亟待更专业,更彻底的辅导。大学生如果产生心理问题却任其滋长,不仅影响自己的学业和生活,而且影响同学的心理情绪,甚者不能自拔而酿成悲剧。因此,在大学生中,开展朋辈辅导是很实效,很有意义的。

“朋辈心理辅导”,顾名思义,就是通过同学或者老师以一种平等的身份去进行心理辅导。朋辈辅导员主体不再是拥有专业知识的老师,而是掌握了一定技能的学生辅导员。在学生日常生活之间,朋友、同学能够迅速的发现其存在的心理不健康倾向,如果同学能够了解一定的辅导知识,就能做早发现,早开导,从而将心理问题的进一步恶化扼杀在萌芽状态,做到真正的未雨绸

缪。这不仅有利于同学心理健康的发展，也减轻了老师工作的负担。所以，我毅然报名参加了朋辈辅导，要想即使帮助同学，就需掌握一定的知识。即使牺牲一定的学习时间去了解朋辈辅导，我想着也是值得的。

在辅导中，我深刻认识到朋辈辅导有别于专业辅导的，对于我们朋辈辅导员来说，或许我能做的不再是给予辅导者过多的建议和指导，而是更倾向于去聆听同学的苦恼，去感同身受，从而达到心与心的交流，进一步认知，做到让对方释怀，解决心中的疑惑。在培训中，我了解到许多朋辈辅导的方式方法，情绪控制法，转移法等。期间，我认识到了相当的心理问题案例和精神分裂症状，深切感受到朋辈辅导开展的必要性。

在其间，我还了解到学会观察，学会倾听，学会助人的辅导员技能。朋辈辅导的对象也不仅限于个人，而且在群体辅导中也能收到相当好的成效等许多实用知识。我会在今后的工作中加以熟练的运用。

总之，参与此次朋辈心理辅导，我收获了许多。我会在今后的学习生活中将我所掌握的知识运用在同学的心理问题抑或苦恼纠结，促进同学心理健康的良好发展。为同学的全面发展贡献自己的力量。

加油，我相信自己！在与老师的密切合作下，共创湖大学生

心理全面健康的明天！心理辅导学习的心得体会 5

学校和社会关注的心理问题，就要为她们营造一个支持职业威望的社会心理氛围，创造一个融洽、温馨、积极进取的工作环境，减轻他们过重的工作，提高心理负荷教师的心理健康程度，同时这也是教师自身健康生活的需要。那么如何解决教师心理健康问题呢？从自身出发，教师本身要加强心理素质。

1. 正确认识自我

正确认识自我，包括认识自己的个性、兴趣、优点、缺点、工作能力及所负担的角色，有利于减轻工作压力。教师应在教育教学中扬长避短，根据个性特点，采用灵活的、适应时代变化的教育策略，以化解职业适应障碍，如依据自己的性格是内向还是外向，处事主观、迅速还是民主、松散等来决定自己的教学风格。

2. 以积极的、正面的态度面对压力

教师在注重业务学习的同时，掌握一些心理保健方面的知识，通过放松训练、转移注意、与人交谈、参加体育活动等方法来减轻工作压力。教师要不断提高个人修养，磨练自己的意志品质，增强感受及抵抗工作压力的能力。

3. 活到老，学到老

教师要跟上时代的步伐，适应时代的要求，必须不断学习，牢固地树立终身学习的理念与意识，将学校视为自己不断学习的场所，对自己的知识与经验进行重组，解决自身在教育教学中遇到的问题，有效地促成专业潜能的发挥，缓解工作压力。心理辅导学习的心得体会 6

心理健康问题已成为困扰人类的一大难题，诸如烦躁，工作的压力，孩子逃学，情感危机等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它疾病。可以这样说，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 世纪重要的新课题之一。

一、学习心理健康辅导的动机

当今社会生活变化不断，面对一个快速变化的环境，我们会深深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，我们赖以生存的基础，条件一夜之间都会发生巨大的变化，学习工作生活的矛盾、冲突，时常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。说实话，在心理辅导员培训之前，我对此的理解是片面的，琐碎的。但从我观看第一视频开始，对心理学的概念渐渐清晰起来，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。

二、心理健康辅导员的必备素质

1. 一颗宽容的心

进行心理辅导员培训，是为了想帮助更多有需要帮助的学生，因此，完全有必要把自己做到最好好，才能达到更加好的状态。通过学习我学会了换位思考，了解了许多关于心理治疗的方法，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。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在辅导关系中给学生以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受学生各种正性和负性的情绪，从而进入学生的内心世界。“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，也是难以胜任心理辅导员工作的。

3. 责任心强

心理辅导员既要耐心听学生叙述，集中精力，使学生感到自己被关注，还能诚恳坦率地和学生谈心，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，不负责任在辅导工作中都是要不得的。

4. 心理相对健康

心理辅导员是通过自己的行为来引导学生的，所以他的健康水平至少要高于他的学生。虽然心理辅导员本身也是普通人，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，但他必须有能力在辅导关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理辅导员这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理辅导员也会在生活中和他的大多数学生，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，而且能在辅导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辅导工作。一个合格的心理辅导员应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到学生的信任，辅导员自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。

以上这些素质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，从事心理辅导工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己本身的素质。

三、较完善的知识机构

做好心理辅导工作要有必备的理论知识。心理辅导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学生或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引

起学生的不解，反感和阻抗。心理辅导工作，要用科学的知识和技巧来帮助学生，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，才能理解学生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学生分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四、熟练的辅导技巧

心理辅导的理论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学生学习，不断地总结经验。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，同感等，真诚地对待每一个学生，促进其人格的健康成长。

五、 粗浅体会

1. 认识了道德问题与心理问题的区别

之前，我一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不仅仅是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

2. 自身的心理调节与保健

通过学习，使我更明白了教师自身的心理调节及保健工作的方法，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

3. 懂得了提高自身素质的重要性

教师自身的素质直接决定着教育的行为。只有掌握关于儿童青少年心理发展的科学知识、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常表现出的心理行为问题和意外事件，教师才能真正做到将心理健康教育落在实处，才能真正促进学生心理健康的发展。

通过心理辅导员培训，使我深深地认识到：心理健康辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同等的重要，甚至可以这样说，对于学生以后的发展，心理健康比教育教学影响更为深远；心理辅导是教师与学生共同成长的过程，只有心理和生理都健康成长的学生和教师，师生关系才能真正和谐发展。心理辅导学习的心得体会 7

这个寒假，我有幸参加了心理健康辅导员的培训学习，通过学习了《个体辅导》、《基础理论》、《团体训练》、《实操案例》等几门课程的相关知识，使我受益匪浅，感触颇多。通过培训，我认识到学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理辅导过程中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们认识自我，接纳自

我，会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，让学生有话可说、有话能说、能倾述自己的心声、发表观点。通过本次心理健康辅导的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，下面谈谈自己粗浅的认识和体会。

一、认识了道德问题与心理问题的区别

从教 20 多年来，一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。通过这次学习后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

二、做一名心理健康辅导员应具备的素质

心理健康既是一门科学、也是一门技术，更是一门艺术。辅导员面对的是心灵上需要指导和帮助的人，心理健康辅导是一项重要而又复杂的工作，应该具备以下素质：

（一）、具备高尚的职业道德

心理健康辅导员作为辅导过程的主导者，要介入辅导对象的深层心理，并通过种种实施与干预，对辅导对象的适应和发展产生影响，这就必须具备高尚的职业道德。主要体现在以下方面：

- 1、热爱辅导事业，有助人为乐的高尚品格。
- 2、保护和尊重辅导对象的利益和人格。
- 3、在辅导关系中不寻求个人需要的满足。
- 4、以良好的伦理道德观念指导辅导对象。

（二）、健康的心理素质

“振兴民族的希望在于教育，振兴教育的希望在于教师”。教师是学校教育的关键所在，教师的人格和心理健康状况直接或间接地影响着学生及其他教师的心理行为，对于教师个人工作的成败也有极其重要的作用。心理健康辅导员，应当是心理健康的人，这样的人能把热爱生活的乐观心态带进辅导工作，能给工作带来热情和活力，更能治愈辅导对象的心灵创伤，解决辅导对象的心理问题，以自己高尚健全的人格力量给辅导对象积极的感染和影响。

（三）、精湛的业务能力

心理健康辅导是一门专业，它有自己的理论、方法与技术。作为辅导员必须掌握心理健康辅导的方法和技术，同时要积极参加心理健康辅导实践活动，不断提高自己的业务水平，才能成为

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/306220234025011010>