

## 心理咨询师培训学习总结范文

### 篇1：心理咨询师培训学习总结范文

在海源的心理咨询师课程学习中，我有以下的学习总结。

书读透，理解、融会贯通。技能操作知识要和基础知识相结合，不可教条，不可死读书本。必须挤一切时间学习，不可有侥幸心理。一分心血，一分汗水，一分成绩。

再概括地复习一遍，条目记忆为主。如时间充分，考前最好有重点地浏览一遍，强化记忆。调整心态，自我减压，自我安慰，既然已经如此，复习啥样算啥样，这次不行，下次再考。如何系统复习？编制具体内容理解提纲和记忆提纲，按章节循环复习。

考前复习要客观冷静。首先，在脑海中形成心理学的整体框架。其次，对每科知识都在脑中形成清晰的脉络。学习中分清主次，对易混淆的内容进行归纳对比分类。

1、学习：在学习过程中，可推广学习小组的形式，建议2个或多个学员即可。在相互督促的同时，按照遗忘曲线的规律，将培训教程条理化系统理解，增强记忆广度。

2、复习：在第一遍系统记忆的基础上，进行多遍浏览，巩固学习效果。

3、考试：单选涉及知识掌握扎实，按照第一感觉，达到一搭眼就能弄准，做到选出即涂卡；多选达到知识的再认，按照第一感觉，选出即涂卡。

### 篇2：心理咨询师培训学习总结范文

在海源的心理咨询师课程学习之中，我有以下的学习总结。

#### 一、书读熟、题作烂

书读透，理解、融会贯通。技能操作知识要和基础知识相结合，不可教条，不可死读书本。必须挤一切时间学习，不可有侥幸心理。一分心血，一分汗水，一分成绩。

#### 二、以教程会是根本，至少复习两遍，系统复习一遍，在理解的基础上记忆。

再概括地复习一遍，条目记忆会是主。如时间充分，考前最好有重点地浏览一遍，强化记忆。调整心态，自我减压，自我安慰，既然已经如此，复习啥样算啥样，这次不行，下次再考。如何系统复习？编制具体内容理解提纲和记忆提纲，按章节循环复习。

#### 三、平时学习就要细致踏实。

考前复习要客观冷静。首先，在脑海之中形成心理学的整体框架。其次，对

每科知识都在脑之中形成清晰的脉络。学习之中分清主次，对易混淆的内容进行归纳对比分类。

### 综合建议

- 1.学习：在学习过程之中，可推广学习小组的形式，建议2个或多个学员即可。在相互督促的同时，按照遗忘曲线的规律，将培训教程条理化系统理解，增强记忆广度。
- 2.复习：在第一遍系统记忆的基础上，进行多遍浏览，巩固学习效果。
- 3.考试：单选涉及知识掌握踏实，按照第一认为，达到一搭眼就能弄准，作到选出即涂卡;多选达到知识的再认，按照第一认为，选出即涂卡。

## 篇3：心理咨询师培训学习总结范文

今年暑期，在上级领导和校园领导的安排下，我参加了武汉大学心理咨询师培训。很高兴，我能参加武汉大学心理咨询师培训，和专家教授们零距离的交流，收获不少，真的!令我欣喜如果狂!会上聘请了国内知名的心理咨询师专家4名，专家从不同侧面，不同领域，结合教师自身，恰如其分的会是我们分析人的心理认识及对人生的嬗变规划。会后感受颇多，特总结如下：

- 1、“丰富理论，提升经验，选择行动”，作会是本次活动的宗旨。

武汉市教育局主持会议，基教科强科长最后作出要求，要求大家珍惜本次学习机会，多听，多问，多交流，把好的经验带回去，起到传送带的作用。从这些不难看出，市局异常重视本次会议，也挖空心思，想校园之所想，科学治校，学生健康学习，培养好种子教师，点燃教导心理机制，带动广大教职工提升认识，统一思维，空前绝后，意义重大。

- 2、学习内容理论层次高，深入浅出，贴近实际。

要先了解学生的心理疾病，教师首先学习高层次的理论，化理论会是经验，实施心理帮助，会是求助者提供合理的心理协助，制定一套适合求助者的解决路径，使求助者真正内心解扣，行会是有节，生活愉快。

- 3、“讨论沙龙”会是本次研讨会的一大亮点。

13日晚和14日下午我们交流小组进行了组内学习交流，各抒己见，案例分析，反复推敲案例之中每一个心理问题产生的根本原因，发展趋势，解决途径。最后，有专家面对面的解决老师们的疑惑，使我们大开眼界，升华了自己的理论知识，同时会是今后参与这一新型课程打下良好的基础。大家一致表示，不枉此行，感受终生。

- 4、每时每刻，学习会是永不变的真理。

任何职业的成功，都有会是人不知的艰难。通过专家介绍国内外的成功人士

的案例，心感自己的渺小，认识浮浅。所以，我将把研讨会的精神深入领会，反思自己，帮助身边的同事、学生解决各方面的心理问题，真正把大会精神落实到实处。

怀着几分生活的倦怠，敞开微微干涩的心灵，吸吮着盼望已久的甘甜，让他，美美的滋润着我的心田。

精彩的案例，精到的点评，幽默睿智的语言，让我沉醉于其之中。我唯恐听掉了一句话，奋力的拿着笔头，不停的作着笔记，但我手之中的烂笔头，哪里赶得上教授们的妙语连珠!

“心理素质会是一切素质的核心的归宿。”

总之，我们年轻一代将不会辜负上级领导的信任和关怀，从点滴开始，开阔思维，永不放弃，会是我市心理咨询任职事务当好排头兵，作好种子教师的榜样，培养更多的心理健康的接班人。

#### 篇4：心理咨询师培训学习总结范文

机缘巧合中，有幸加入到这次由专业心理学、心理咨询的老师们讲授的心理咨询师培训班。老师们在讲解教材的同时，还结合了自身的经验，让一些苦涩难懂的心理学概念变得清晰易懂。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。这次培训前五天的课程学习下来，我受益匪浅，内心的喜悦无语言表。

一直都知道当今中国有许多留守儿童在最需要爱的时候被忽视，许多青少年存在身心发展不协调的问题，有许多孩子心灵扭曲地成长着，许多更年期女性在家庭或社会关系中忽然歇斯底里，许多空巢老人郁郁寡欢，许多自己身边活生生的例子也是长期萦绕脑海。

如果说当初来到这次培训班纯粹是对这门科学的盲目热爱，以及对社会各类心理问题高发人群做出力所能及帮助的幻想，那么很显然，我的专业知识和技能是远远不够的。可随着学习的深入我越来越有一种冲动想掌握全套的心理咨询理念和技能，去解决自身可能出现的心理问题，让自己成为一名充满正能量的、合格的、身心健全的心理咨询师，去帮助尽可能多的人增进心理健康、提高生活质量。我的某个人生理想在此被唤醒，我忽然感觉到自己过去那种幻想真的有成为现实的可能，正是这次前五天的培训提供了渠道。

学习了许多，让我最有感触的是对教育的思考。

在信息量愈来愈大的当今社会，中学生每天可以从网络、道路两边的广告牌、书籍、伙伴分享等等渠道接收到越来越多的信息。学校和教师的教育对他们的影响力不再显著，这是曾让初为人师的我倍感失落的现状。然而初为人师总是饱含满腔热情，期待将自己懂得的所有最有益于孩子们身心成长的所有珍宝传授于他们。于是在我的主观世界里，这种强烈的愿望和那样不以我意志为转移的教育整体现状形成了不可调和的矛盾。这次培训中，我知道了这种矛

盾叫做“认知失调”。正如田媛老师讲到的“如果不能改变，那就接受它，或许还有意外的惊喜。”我从中也忽然认识到了，虽然学校教育的影响力在减弱是事实，但是我依然可以在现有的背景下，尽量带给他们积极的影响。因为职业本身是个很强的暗示剂。

培训中我学习到认知失调可能有四种原因，一是逻辑的矛盾；二是文化价值的冲突；三是观念的矛盾；四是新旧经验的相悖。消除、减少认知失调的途径主要有三种：一是改变或否定失调的认知因素的一方，使两个方面的认知因素协调；二是引入或增加新的认知因素，以改变原有的不协调关系；三是降低失调的认知因素各方的强度。

我从中思索改善方法，感悟到要改善这种状况我可以做的其实不难，那就是接受这样一个教育现状，在教育中培养学生相对来说更正确的价值观，诱导学生走上身心健康、道德健全的人生路。

一名合格的心理咨询师不能给当事人具体的建议或者替当事人做出决定。而教育就是，在不违背学生自身成长规律的基础上让其成为一名社会的优质人员。

作为一名中学数学教师，教学的压力让我渐渐丧失一种换位思考的能力。而在这些天的培训课上，我脑海中时常会闪现自己教育学生的某些画面，比如处理问题的时候常常不问原因只针对事件的方式。

这种方式表面上做到了对事不对人、秉公处理，做到了高效，实则治标不治本，难免同样的问题再出现。而换位思考，即同理心，是一名心理咨询师最基本的能力和素养。在这里我认识到我要开始以一名真正的心理咨询师的身份来要求自己的思维方式和言行。在教学中、在课堂上、在课下，对学生的适时教育中我要做到爱心、耐心、同理心。比如如果注意到坐在后排的学生频繁出现烦躁不安的状态，作为教师，我们不问缘由地去斥责是不合适的，也许可以考虑这个孩子是否本来是很努力地看黑板听讲，但是因为近视或者天气引起光线不好等原因而看不清，进而泄气、放弃。那么这种时候我们是否可以更多一点耐心询问，给他临时坐到前排去的机会。也许多一点坚持，我们就多保护了一个孩子的好学之心。

一名合格的心理咨询师显然不是一个几天或十几天的培训就可以速成的。这几天的培训还学到了好多好多，以及了解了许多我亟待学习的理论、素养和技能。但我从中看到我要做的还有许多，更重要的是学会了该从哪些方面逐渐提升自己。我想先从身边做起，用一双发现的眼睛和一颗助人自助的心观察身边可能需要辅导的人，试着做一些力所能及的事。或者不久以后我可以在现今所在的学校心理辅导室，帮助孩子们顺利地渡过青春，让他们学会如何美丽地绽放青春风采。

## 篇5：心理咨询师培训学习总结范文

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。

作为一名职业学校的教师，所面对的是职业学校的学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于高一的新生，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。这就需要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，作为一名班主任，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，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，这对辅导员的心理思想工作也是极有便利的。

做了几年的班主任工作，对学生的了解也越来越深入了，也越来越多的学生愿意与我谈心，对于班级上的情况，除了心理委员会关注班上有心理问题倾向的学生，他们周边的同学们都会关心他们，让他们感受到温暖。

在我带的学生当中，有心理问题倾向的大都是贫困生，他们有的自卑，有的偏激，有的过于自信。不过是自卑心理的占大多数，因为家里的贫困，所以他们交不起学费，穿不起漂亮的衣服，害怕班上同学嘲笑，为了能拿奖学金而拼命读书。即使是成绩再优秀也好，也打消不了他们中一些人的自卑感，于是与班上同学的关系就不好，总是独来独往，就像是独行侠。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。当然，对于心理有问题的学生我们班主任要重点关心，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，这就需要班主任的细心关注了。

通过这一次培训，使我的身心都得到了极大的鼓舞，也为我日后工作的顺利开展增强了信心。

## 篇6：心理咨询师培训学习总结范文

《幼儿园一日生活规程》中明确规定：“因人施教”让每个幼儿都在自己原有的水平上得到发展。而个别教育便是实施“因人施教”的有效方法之一。了解幼儿的特点是个别教育工作的基础，这是进行个别教育工作的第一阶段。在幼儿园，对孩子进行一般教育已不是一个很难着手的问题，但对孩子们进行个别教育，充分挖掘每个的内在潜力，这就需要对孩子外界条件有一个全面地了解。因为孩子所处的社会环境、家庭环境、文化素养等不同，所以孩子的性格、气质、智力、能力等方面有差异。为此，幼儿的好动、好奇、好问以及好问等也就各不相同。

### 一、个别教育在幼儿的一日生活中，可随机进行。

作为一名幼儿教师，不但能处理一日生活中的一般问题，还要随时找出出现的问题，进行随机教育，正确引导幼儿。比如：幼儿喝水时、洗手时，常常出现你推我挤的现象。班上有个很调皮健壮的男孩（沈宏伟），一次喝水时，他正想拨开人群第一个喝水，我就赶紧说：“老师喜欢谦让的孩子，别人先喝，自己后喝，才是好孩子。”这时，他转身走到最后，站在离别人远远的地方，老师高兴的摸摸他的头，他也笑着望着我，好像在说：“这次，我这次做对了吧？”孩子们在一日的生活的各项活动中，总有做得慢、快、好、差的，老师心中有数，每次活动有针对性地个别幼儿进行辅导。有个男孩由于他是本学期的新插班生，对绘画从未接触过。一到绘画活动就犯愁，坐在那里始终不动笔，我问他你怎么不画呢？“我不会画。”他怯生生的说。以后我每在画画的时候就有目的地指导他，鼓励他。一段时间后，这个孩子果然有进步，不但在学校里愿意画画，在家里没事自己也独自一人用小黑板来练习。

### 二、个别教育要注意方法

“一把钥匙开一把锁”。不同的幼儿应用不同的方法。幼儿的理解能力比较差，常常分不清好与坏，所以我们通过榜样、范蠹、具体形象的方法来激发幼儿模仿榜样的行为的良好情绪，决不能用禁止、强迫的方法让幼儿掌握道德行为的要求，坚持正面教育应做到：

1. 个别教育要为幼儿树立榜样，（因为榜样有强大的说服力和感染力）一段时期，孩子们对“奥特曼”“赛车”系列玩具特感兴趣，天天带到幼儿园来，分散了注意力，影响了正常常规，老师收了这些玩具，等下午家长来接时，这些孩子让家长问我要，结果我又还给了他们。第二天照样有几个孩子大，我问他们：“昨天我不是说你们带回家后别再带来的吗？”他们说：“那你今天还会还给我们的。”看来，老师说得很做得不相符，确实给孩子造成一个无所谓的后果，使个别教育无法进行。

2. 个别教育要以鼓励、表扬为主，用积极因素克服消极因素。人人都有上进心，幼儿同样也有强烈的上进心，即使是最淘气的孩子也愿意听到老师的表扬。我们要用鼓励、表扬的积极方面，调动大家的积极性，使个别教育渗透其中。当然对不同性格的幼儿的表扬奖励也应该有节制。

3. 坚持正面教育一定不要说反话。说反话就是用一些强烈的讥刺，老师的企图是在幼儿不要做那些坏的行为，孩子的理解能力差，却按你的繁华的意思去做，还达不到教育

的目的。

### 三、个别教育于集体教育相结合。

我们进行的德育工作中，发现集体教育的舆论作用张大。但集体教育与个别教育的关系是辩证的，集体由个人组成，个人的品德在集体中形成，同时又不影响整个集体的道德面貌；集体的面貌又影响着个人道德品质的形成，因此只有将个别教育与集体教育并重，相互结合。教师对幼儿进行德育，一般应在集体中进行，从而充分发挥集体舆论对幼儿的约束育用，特别是在进行正面教育时，应当在集体中进行。但也不能忽视个别教育的作用，特别是在批评教育一些自尊心较强的幼儿时，有时就宜采用个别教育的方法，我们在实际教育工作中应当根据实际枪口，选择不同的方式，从而有效地促进良好品德的形成。

### 四、个别教育必须建立在尊重幼儿的基础上。

真正爱幼儿就必须尊重幼儿。幼儿也是一个独立个体的人，有自己的思想和情感、兴趣和爱好，以及自己的要求与愿望，我们应该尊重幼儿，平等对待，该幼儿以应有的地位。尊重幼儿也是教育幼儿的前提，尊重幼儿是尊重幼儿的人格和自尊心。自尊心事一种自重自爱，争强好胜的心理，是促进个人克服缺点，发扬有点，积极上进的因素，是人们身上一种进取的动力。它还虚荣，骄傲不能相提并论。所以，爱护幼儿的自尊心，就是爱护他们前进的动力，调动幼儿的积极因素。我们教师要搞好个别教育工作就必须做到这一点。

几年的幼儿教育工作者，使我深深的体会到在当今独生子女甚多的情况下，个别教育工作尤为重要。做好这一工作，对孩子健康成长起着决定的因素。