

## 心理咨询师培训学习总结 (合集4篇)

### 篇1：心理咨询师培训学习总结

在海源的心理咨询师课程学习中，我有以下的学习总结。

#### 一、书读熟、题做烂

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、以教程为根本，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。

#### 三、平时学习就要细致扎实。

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。

#### 综合建议：

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

我有幸被我所选派参加了省局组织的心理咨询师实操培训班，经过这一周的培训学习，对我来说意义重大，让我进一步了解了心理咨询师各种实操技能，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、我不仅学到了一些心理咨询师实操技能，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。

二、在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

三、如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚我们管教工作责任重大，并不是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理

疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地去做，为了我的自助，为了助人。

感谢心理咨询师班帮我重新塑造了生命的意义，特别要感谢培训班日夜奔忙的老师们，你们永远是我的领路人

### 篇3：心理咨询师培训学习总结

“生而永学，学而永生”岳阳广播电视大学这八个金色大字深深的印在我的脑海。今年的暑假我又一次踏进了电大的校园，开始了为期十三天的心理咨询师培训，炎热的天气阻挡不了学习的热情和脚步。我一直对这门研究人类心理的学科充满兴趣和向往，能参与这次培训我感到十分荣幸。培训期间，真心感谢三位专业的心理咨询老师给我们讲解了系统的心理学知识，深入浅出，带我们一起探索神秘的心灵世界。还要感谢班主任方老师默默地付出，细心的安排，为我们营造了舒适的学习环境。同时，我认识了很多优秀、勤奋的同学们，他们给我的帮助和激励让我非常受益。

在学习中，我也有很多的感悟和思考。“学好心理学，不仅仅能助人，也是自助”徐教授的这句话让我印象深刻。的确，学习中不仅学到了很多心理学理论知识，也更加的了解了自己，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。世上没有一模一样的两片树叶。我所任教的农村小学里有留守儿童，有离异家庭的孩子，有特别顽劣不认真学习的孩子。了解他们的心理，从他们的角度帮助他们解决困惑，才能真正帮助他们健康快乐的成长。在此次的学习中，我了解了不同年龄段学生的心理特点，学会了“非暴力沟通”的方法，不给孩子贴标签，也不断的开始反思平时教育工作中出现的问题。一例例血淋淋的中小學生跳樓事件以及恶劣的校园暴力事件正在警醒我们提高和培养学生的心理

理素质是多么必要。要帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。

心理健康问题是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为往往由于学习成绩好这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如一些“好”学生由于长期被宠、被捧，还有一此家庭条件好的，平时没有受到什么挫折的，心理承受能力已变得极脆弱稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，最后甚至走上犯罪道路。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

心理健康教育任重道远。我们知道一个巴掌拍不响，学校心理健康教育仅仅有我们的热情是不够的。通过这次培训，给我的启示就是，在学校开展心理健康教育，应该从以下几方面努力，学校领导要重视，要在人力物力方面加大投入，虽然有些学校有这方面的材料和计划，那只不过是应付检查。各任课教师在各科教学中要渗透心理教育，优化学校、班级文化心理环境，开展心理辅导工作、开设心理辅导课，加强学生心理辅导和心理训练。总之，软件和硬件两手都要抓，并且要取得上级有关部门的支持和帮助。今后我要以这次学习培训为契机，我把要传授的心理知识寓于工作之中，让学校、学生潜移默化地受到心理健康教育。让学校在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。从而更加全面提高学生的心理素质。

本次培训让我受益匪浅，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。同时，我感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去，不断的学习成长！

#### 篇4：心理咨询师培训学习总结

2015年新年伊始，在上级领导和学校领导的安排下，我参加了济南大学心理咨询师培训。很高兴，我能参加济南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！令我欣喜若狂！培训中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，恰如其分的为我们分析人的心理认识及对人生的规划。

会后感受颇多，特总结如下：

1、“丰富理论，提升经验，选择行动”，作为本次活动的宗旨。槐荫区教育局主持会议，少年宫杨书记最后做出要求，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，咱们槐荫区教育局非常重视本次会培训，也挖空心思，想学校之所想，科学治校，学生健康学习，培养好种子教师，点燃教育心理机制，带动广大教职工提高认识，统一思想，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，化理论为经验，实施心理帮助，为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，行为有度，生活愉快。

3、“讨论沙龙”是本次研讨会的一大亮点。2015年4月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，同时为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，学习是永不变的真理。任何职业的成功，都有为人不知的艰难。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，我将把这次培训的精神深入领会，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，让我沉醉于其中。我唯恐听掉了一句话，奋力的拿着笔头，不停的做着笔记，但我手中的烂笔头，哪里赶得上教授们的妙语连珠！“心理素质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，为我区心理咨询工作当好排头兵，做好种子教师的榜样，培养更多的心理健康的接班人。