

## 心理咨询师的学習总结范文 ( 精选6篇 )

### 篇1：心理咨询师的学習总结范文

在海源的心理咨询师课程学习中，我有以下的学习总结。

#### 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：心理咨询师的学習总结范文

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，我会一如既往地学，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：心理咨询师的学习总结范文

随着一天一天的深化学习，我做心理询问师的内涵越来越丰满，根植于内心的职业素养越来越提升。

首先，来自“询问师”们的成长感悟。俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，今日的询问师们从倾听、觉察，从共情、提问，从目标、作业，从问题详细化到会整合、确定，都向前迈出了一大步。真正见证了：没有实践就没有感悟，没有感悟就没有成长；没有觉察就没有内化，没有内化就没有进步。所以，台下功就是要乐观学习并内化领悟。

其次，来自“来访者”的体验感悟。体验来访者即是想体验一下做来访者的心里感受，使自己能在以后的询问中真正能做到同感共情，能感同身受。同时也想请“询问师”和各位大咖们，帮忙将最近的心理麻团捋一捋。作为来访者，有时不知道该从何时何事说起？也不知道他的哪个问题才是困扰他的心理问题？我的感受是：询问师温柔的语气，共情又暖和话语，就会给来访者以心理安慰；询问师能学会抽丝剥茧，学会从来访者的问题麻团中查找线索并能找到“线头”，这就是询问胜利的关键。

第三，来自“内心”的整合感悟。心理询问就是询问师与来访者之间此时此地的一个互动。询问师不行能预设询问中的全部问题，由于来访者不是机器，他是个有心情、有困惑、有问题的独特的人，询问师要学会随机应变，要不断的觉察、反馈、验证来访者的心情反应，有时反馈的内容可能难以衡量对错，但只要能让来访者有所触动，对他自己有所感悟，跟着感觉走就好。

悟道、升华：专注倾听能接纳，敏锐觉察能灵动，共感提问促探究，自然整合加确定，同频共情无焦虑，撼动内心解困惑。

#### 篇4：心理咨询师的学习总结范文

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。

作为一名辅导员，所面对的是高校学生，对于自己带的学生要有一个总体把握。例如对于大一的新生，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。纵然是在高中时期表现十分优秀的学生，可是来到大学后，突然间这种优越感消失了，那一种失落与落差会造成新生自卑感的产生。因为军训期间的高强度训练，也会使新生感到身心的疲惫，从而让部分新生有躯体疼痛感的现象产生，还会有如莫名的紧张感，恐慌，甚至会抑郁等。这就需要辅导员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，作为一名辅导员，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，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，我是辅导员，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。

做了一年的辅导员工作，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。

并不是说家庭贫困的学生才有心理问题，家庭富裕的学生也会有。有些家庭富裕的学生家长并不关心自己的孩子，只是将钱给孩子花，自己忙自己的事业，这样就会造成孩子的心理扭曲。记得有个老师就讲过这种情况，说是一个单亲家庭成长起来的孩子，那个孩子的妈妈很会做生意，也做得很好，可是她总是不在家。到后来孩子上了大学了，再一次心理普查中，查出这个孩子有心理问题，于是心理辅导老师就找了那个孩子谈话，结果却发现，那个孩子很痛恨自己的母亲，甚至是想杀了她。为什么呢？就是因为那个母亲除了赚钱，根本就不关心自己，使得自己像是被抛弃了一般。这是一种很可怕的现象。

当然，对于心理有问题的学生我们辅导员要重点关心，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，这就需要辅导员的细心关注了。

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5：心理咨询师的学习总结范文

20\_年8月末至20\_年11月中旬，我很幸运的参加了大连市甘井子区教育局和博源培训学校联合组织的教师“三级心理咨询师”的第一期培训。培训内容有《普通心理学》、《社会心理学》、《发展心理学》等心理学理论知识和《三级心理咨询技能》。在《普通心理学》的学习中，我知道了什么是心理学，清楚了心理学的几大流派与心理学的特点，了解了研究心理现象的原则和方法；在《社会心理学》的学习中，我了解了社会角色的相关理论和社会直觉与归因等相关知识；在《发展心理学》的学习中，我懂得了一个生命个体在从出生到发展中的心理发展规律；在《变态心理学》的学习中，我了解了健康和不健康的区分，学会了病与非病三原则以及了解了一些临床病状；在《测量心理学》的学习中，我知道了心理测量的定义和在心理咨询中心理测量的具体使用流程和注意事项；在《三级心理咨询技能》的学习中，我掌握心理咨询相关的理论与三级咨询的技能和使用各种智力量表和心里量表的技能，并能进行三级咨询案例的分析……

有了以上的理论知识的储备，我的心态和为人处事的方法有了很大的转变。面对问题时不再束手无措，而是积极的找出各种“问题”的症结所在，并进行妥善的处理，从而提高了自身修养和教育教学能力，下面具体谈谈我本次学习的体会。

一、通过本次学习，我对问题有了新的看法，学会了透过现象看本质，提升了自身修养。

(一)拥有了更加健康的心态。

自己曾经是个很急躁的人，每天都过得很累也很心烦，却似乎总也达不到自己的成功目标，长此以往，总免不了唉声叹气，以至于怀疑自己，自尊心严重受挫，脾气也就越来越大，产生了恶性循环。

学习了《社会心理学》之后，我从詹姆斯“自尊=成功/抱负”的公式中找到了自己不良心态的原因，即对自己的期望值太高，明白了增强自尊心，让自己变得自信的重点就是降低自我期望值。

在《三级心理咨询技能》中，我学会了爱丽斯的ABC的合理情绪疗法，这才发现让我烦心、急躁的原因其实并不是事情的本身，而是自己的不合理情绪。所以我采取放松的办法调节自己的情绪，不仅提高了工作效率，同时也塑造了一个自信、淡定的全新的形象。

(二)增强了人际交往能力。参加工作以来，我经常被“紧张”的人际关系而苦恼。经常为了他人的冷脸而自寻烦恼，以为别人是针对自己，使得相互关系很尴尬。但在“社会心理学”中所学到的凯利的因果归因理论，令自己茅塞顿开，不再是从表面去看“冷脸”，而是进行三个维度的分析，找到本质的原因，也就发现了：“冷脸”要不与他人自身性格有关，要不与不幸事件带来的负面情绪有关，再者就是某种误会所造成的，总之，不需要自己那么烦恼。

二、通过本次学习，我对“教育教学要以学生为主体”的原因有了根本上的认识，提高了教育教学能力。

(一)明白了为什么备课必须要备学生。

从前以为小学生的身体一天天的长大，心理越来越成熟，但是却忽略了是否每个阶段都是相同的发展速度，所以在每个新学期伊始，都会觉得学生还是原来的学生，但突然间对你的教学方式已经开始不适应了。学习了《发展心理学》，也清楚了儿童心理发展的不平衡性，我才意识到：如果不备学生年龄段的心理发展特点而上课就相当于强迫学生“穿上不合脚的鞋子”是多么的不负责任呀!

(二)清楚了为什么要进行分层教学和设计分层作业。

之前接触“分层”一词时，自己是有抵触心理的，认为是增加了教师的负担，更会带来麻烦。但参加了本次培训，我才清楚这是由于儿童不仅有心理发展的普遍性还有智力和能力方面的差异性，还有同一年龄段不同儿童心理发展速度的差异性，这多重差异的存在，也就说明了千篇一律的学习任务和同一层次的作业设计确实是违反儿童的心理发展规律的，对学生的能力发展是一种遏制。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，我完善了知识结构，提升工作理念，并在教学意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。正像培训时一位教授说的那样，学有所获远比考取资格证书重要。

今后，我会将那些“吸收”了的但还没有“消化”的心理学知识同学习和实践相结合，尽快进行消化。而已“消化”了的知识，我会尽可能多的运用到的生活和教育教学工作中，进一步提高自己的业务水平，提升个人素养，在生活和工作上都再上一个台阶。

## 篇6：心理咨询师的学习总结范文

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都希望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地通过高考的独木桥，只能被迫接受这一切安排，每天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无意义感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题；他们这样学习有助于孩子的健康成长吗？怎样学以致用；怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有美好的回忆

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。