**心理健康教育专题培训总结**

**寿光市侯镇东岔河小学 袁莉**

通过本次心理健康教育培训学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要教书，更重要的是要育人。小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。要给孩子们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。让学生们能够快乐学习，快乐成长！

作为一名班主任，经常要处理班级发生的各种各样的问题，而其中不少问题都是和学生的心理健康或心理素质有关。这次我有幸参加了心理健康教育教师的培训，尽管学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。我不仅学到了很多心理学理论知识，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。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。

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，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。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过学习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。

今后，我把要传授的心理知识寓于活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。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。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响，从而更加全面提高学生的心理素质。