

# 心理委员的思想汇报 心理委员工作计划(精选10篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇一

在这新的一学期里，我担任了我们班的心理委员。虽然我可能在做的过程中会有很多的不足，而且对于性格不是很外向的我来说可能有点负担，但是可以借由这个机会更好的服务大家，我感到荣幸并且十分珍惜。希望以下计划能成为新学学期里班级心理工作良好开展的见证。

- 1、宣传普及大学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班上开展有关心理健康的活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。
- 2、负责收集本班同学的心理健康信息，对本班同学的心理健康状况定期向班主任、辅导员做汇报。
- 3、努力学习有关心理知识，积极参加各种心理讲座和心理委员培训，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。
- 4、加强与其他班干部尤其是寝室长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当个别同学有严重心理问题时，要及时报告学院领导和老师，并劝说其尽快到学院心理咨询中心寻求帮助。
- 5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学

的隐私。

7、配合学院大学生心理健康教育与指导中心的工作，积极参加培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、积极参加各项有关心理健康方面的活动，认真完成大学生心理健康教育与指导中心和心理健康协会安排的有关工作。

9、按照要求做好工作计划和总结。

10、做好自己的本职工作的同时，尽力协助配合其他班委的工作。

11、较大的不能解决的问题及时通知其他班委，上报老师和学校心理咨询中心。我会努力不让这样的状况发生，也相信我们班的全体同学会团结一致，互帮互助，每一位同学都能拥有健康良好的心理素质。我的工作计划还很片面，不够完善，希望老师和同学们能给我更多的意见和建议，让我更好的开展并完成工作。我会努力改正以往工作中的不足，不断调整工作方法以更好的为大家服务。最后，让我们共同为建立起美好的“心灵的城堡”一起努力。

## **2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇二**

不经意间，一个学期很快即将过去，在这学期里，我很荣幸地被推荐担任了班级的心理委员。一开始担任这个工作，我很迷茫，不知道应该做些什么事，后来经过学院心理家园的培训后，我受益匪浅，学习到很多关于心理方面的知识，也深刻地认识到心理委员工作的重要性，于是我渐渐开始了解这个工作，也开始接受这份工作，最终也渐渐喜欢上这个职位。

一、加强自身的心理素质锻炼，提高工作能力

作为心理委员，必须具备强烈的责任感课余时间主动去图书馆查阅相关书籍，也上网去学习一些心理知识，以此来提升自身的素养，提高服务同学的水平。

二、积极开展班级心理活动，培养同学们乐观向上的阳光心态

虽然这点做得有很多不足，但在来年我会更多地组织班级活动，策划一些看电影、玩心理小游戏等活动。

三. 配合学院适当的做心理问卷的调查

总体来讲上一学期的心理工作比较顺利，但也发现自身在工作中有一些不足和缺陷，有待改进和提高。

(1)没有充分地与每一位同学交流沟通，可能忽视了部分需要我帮助的同学。

(2)积极主动找我倾诉的同学不多，一般我只是随意的跟他们聊聊天顺便问一下男生那边的状况，这个还需有待加强。

(3)我班举办的心理活动不够多，参与面还不够广泛，有部分同学参加不太积极。

(4)自身的水平还比较有限，有些同学提出的问题我还不能给出合理的回答，处理问题的经验还不足。

鉴于以上问题，我在下一学期的心理工作中做如下打算：

(1)为提高大家对我的信任，我将一贯坚守保密原则。

(2)为方便同学们与我的交流沟通，我将统计大家的e-mail地址□qq号和手机号，建立一个完整的无障碍交流渠道。

(3) 每周群邮件的方式为每一位同学提供心理方面的小知识，小笑话以及一些音乐来缓解同学们的心理压力。

(4) 继续主动联系同学，与他们交流掏心，并与其他班委举办更多的更精彩的心理活动。

(5) 建立信息回馈制度。将自己和院或校心理咨询的联系方式、地址告诉每一位同学，收到同学们的信息及时给与回复，同时也鼓励大家对我的工作提出宝贵建议。

以上是我担任班级心理委员以来的工作总结，虽然在筹划组织协调中遇到很多困难，也投入了我不少精力，但我发现我的付出是有意义的，我很有成就感，总结教训，吸取经验，我会在以后的工作中更加积极主动服务同学，让我们这个大家庭更加温暖更加温馨，与大家一起快乐阳光成长。

说句实话，做一个称职的心理委员不是很容易。心理委员是传播心理阳光的使者，是同学们最值得信赖的倾诉对象。我很欣慰在过去的一个学期，我和同学们建立了这种相互信任的关系。我相信我的工作会给大家带来更多的帮助。当然我在工作中仍然存在着不足之处，那就是工作中缺乏耐心，在遇到不愿意敞开心扉的同学时，我往往工作进展缓慢。不过我有信心继续做我的工作，使心理健康的阳光照在每个可爱的同学身上。

总的来说，回顾刚刚过去的一个学期，我很享受这份工作，它给我带来了自信和快乐。我会在接下来的工作中更加努力要求自己做得更好，并继续认真总结。

## **2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇三**

很荣幸在进入大学，进入经济n116之后，当选为本班心理委员。

作为心理委员，工作职责在于积极宣传心理健康知识，定期在班上开展一些心理健康教育活动，并作好相应的记录和总结；对心理有困惑的同学能做到及时发现、主动沟通、耐心开导，帮助其走出困境；发现心理上有严重问题的同学，要在第一时间给予关注，并向学院心理老师提供书面报告，以便作出及时有效的应对措施；及时做好班级心理健康信息的监测工作。当本班同学中出现心理危机突发事件，应准确、迅速、及时地上报给学院心理老师。

我们班目前的情况是：

大部分同学心理情况乐观。

细分下有以下问题，个别同学认为自己是高考失误才进入我们学院，而对我们班级产生距离感，认为自己不止是这个层面的。个别同学有自卑表现。暂无严重自闭倾向者。

2、多关心同学，在同学心理出现偏差时积极介入，做好心理干预。

3、在初步心理干预不成功的前提下，及时与心理老师沟通，做好下一步干预的准备。

在接下去的一学期里，我的工作时间表如下：

十月份

1、配合院文明修身活动（即志愿者活动），在社会实践中总结同学们对于志愿者活动的态度。（将会以报告形式递送班长处）

2、配合感恩父母师长活动，进行班级内感恩论坛活动以投稿形式写出对父母师长的感恩情，激发同学们的感恩之心，让同学们有健康的对待父母的心态为目的。（需要学习委员

及宣传委员配合)

十一月份

- 1、配合班级特色活动，在同学们中构建互信氛围。
- 2、调动同学们参与寝室文化节的热情（需组织委员配合）

十二月份

配合校心理辅导，与同学们做好沟通工作，使需要心理辅导的同学能接受被辅导作为心理委员，将秉承保密原则。

谢谢。我的工作计划汇报完毕

## **2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇四**

临近毕业，感想颇多。回首大学的这些岁月，过得还算充实，可是到了毕业的时候发现学的还是太少。大学的最后一个学期到了，也就意味着我们即将离开大学生生活，踏入社会去实践。对我们来说这是一种考验，在大学里我们学习理论知识、学会为人处事，培养自身思想修养、努力提高综合素质，严格遵守学院各项规章制度，完成了自己职务的各项职责，而当我们踏出学校时，这对于社会来讲我们是“新生”，对于我们来讲社会是“陌生”，是一个崭新的面孔。总结这三年的大学生活，虽然在老师眼中是平平淡淡的学生，但自己时刻都要充实自己大学生生活的意识，积极参加学校、学院的各项活动和比赛，积极参选了我班的宣传委员。虽然时间很紧，但是我相信我会做好自己的工作，为班集体出一份力。同时，为了能够成为中国共产党的一份子，我也积极参加党组织的培训，服从党组织的领导，希望早日能够加入中国共产党。

一. 政治思想方面：我主动加强政治学习，除了经常听广播、

看电视新闻、看报纸、关心时事政治外，我利用业余时间认真学习党史和党章，了解我们党的光辉奋斗史，明确党员的权利和义务，拿一名党员的标准严格要求自己。另外，我还十分重视与党组织的思想交流，经常向老党员学习经验、交流心得，及时解决自己的思想问题，表达入党的光荣和迫切愿望。通过以上的努力，我感到自己的思想政治素质有了长足的进步，希望在以后的学习得到进一步提高。

二、工作方面：作为班委，我注意从平时做起，从小事做起，在日常生活中努力起模范带头作用。除了作好自己的本职工作外，对于班里各项要求和活动，我还积极的参加和配合。

三、生活方面：在生活中乐于助人、关心团结同学。从未间断地把与同学沟通放在工作的重要位置。因为我深信只有建立良好人际关系基础上，才能更好的为班内同学服务。

四、学习方面：进入大学以来，我认真学习专业知识，并阅读相关文献，努力充实、培养自己的专业学识与技能。大学三年来虽然在学习上没有得到较好的成绩，但是我总是严格要求自己，不作弊，考出自己的真实水平。在关心自己的学习工作的同时，在这学期我们的国家也发生了很多大事。西南灾情、玉树地震、上海世博……我们的国家经受着种种考验。每一次受灾，中华民族的每一个成员都众志成城、齐心抗灾，有钱出钱，有力出力，每一次看到这样的场面，我都发现我们都不是一个人，我们的国家充满了爱，充满了面对困难的勇气。上海世博的举办牵动着亿万中国人民的心，每一次听到世博的消息，人们都会为之一振，在举办世博的同时，我们的国家也在向世界显示中华民族的魅力和实力。

五、缺点和不足：三年来，自己在党组织和老师、同学们的帮助和支持下取得了一定的成绩，但我深知自己还存在一些缺点和不足，主要表现在以下几个方面：1、政治理论基础不够扎实，理论联系实际的能力较差；2、对院里的各项要求和规定能认真执行，但积极性不太高；3、和同学们的交流不够；

在今后的工作和学习中，我要更进一步严格要求自己，虚心向先进的党员学习，注意克服自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习等方面有更大的进步。

通过四年的大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。随着年龄的渐长，思想也不断地成熟。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。作为一名大学生，我们眼前的路还有很长，而往往人生的成败也就决定于我们风华正茂时的选择，是选择让自己平凡还是卓越，是选择击水三千里还是自暴自弃，什么样的选择就会有什么样的结果。无论如何，我都不会放弃自己，虽然未来的事情难以把握，但是只要我坚定自己的目标，努力拼搏，始终不放弃，我想不会是一个失败的人生。四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

## 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇五

通过2个小时培训，我学到了很多方面的知识，使我自己有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育的具体目标是：不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——



心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。

由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益匪浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开展学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，

既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

## 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇六

自信是成功的关键，听完王老师的故事，这是我发的的感慨。

我是几牛之人，别人在我心目中又是几牛之人？现实生活中我并没有将每个人都当成九牛之人，细细想一想，不应该。

世界上每个人都是独一无二的，他们都有着自己精彩的一面，每个人，我都得尊重，每个人我都把他们当成九牛之人。

我们这个团体聚在一起，我觉得我很高兴。我觉得这就是一种缘分。

通过做游戏，我从别人那里有更多的了解到了自己给别人的印象，这就要求我更多的去主动，更多的去接触，更多的去沟通，进而更多的了解自己，了解别人。

对了，对于王老师讲的故事，我还有一点感慨□xx的男友很棒！特值得我去学习，希望在社会生活中多一些这样的人！

“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”在开会期间时而听到这首歌，感觉很好。

在校宣传栏上看过这么一句话“将有限的生命投入到无限的为人民服务之中”我会更多的与同学们进行交流，与他们一起分享愉快的、不愉快的事。

# 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质 篇七

为了促进与提高心理委员的工作水平，增强其在宣传普及心理知识、处理心理危机事件等工作上的能力，激励广大心理委员奋发向上，锐意进取。同时也为进一步加强心理委员制度建设，使心理委员机制在促进大学校园和谐方面发挥更大作用，因此我们有必要对心理委员工作进行评价分析。

## 第一节，心理委员个人发展的评价

### 一，心理委员个人发展的含义。

发展是指人身心成长和变化，是贯穿人一生的，心理委员个人发展只是其一生中的一个特殊阶段，指其担任心理委员一职后，在完成自己工作职责过程中的发展，具体包括心理知识，能力，人格等方面的发展。

心理委员的个人发展有着极其重要的意义，是由心理委员工作特点决定的。第一，心理工作有其特殊性，针对的是人的心灵，因此心理委员首先要心理健康，具备良好的心理素质，才能真正的帮助同学解决心理问题。第二，心理委员是心理健康宣传和心理危机干预的骨干力量，这就需要他们掌握相关的心理知识，具备的良好的职业素质。才能使心理健康教育工作落到实处。

### 二，心理委员发展的内容。

心理委员发展的内容包括心理知识的发展、能力的发展和人格的发展。心理知识的发展主要包括团队管理知识、心理健康的知识、应对危机的知识、心理咨询的知识等方面的发展。能力的发展主要包括自我提升能力、组织能力、宣传能力、探索能力、沟通能力等的发展。人格发展主要包括自身心理健康水平、各种良好心理素质等方面的发展。

### 三，心理委员发展评价

针对大学生生活的各种特点，对心理委员有着相应的各种发展要求。

#### （一） 心理知识发展的评价

大一应掌握的相关心理知识：大学新环境的适应应对、常见的心理问题和应急心理问题的、调节自我心理的、学校的心理健康教育资源。

大二、大三应掌握的相关心理知识：人际交往、恋爱交友、生涯规划等知识。

大四掌握的心理知识：人生规划、择业等知识。、

#### （二） 人格发展的评价

不论是哪个年级的学生，在大学四年的生涯中，都应该培养乐于助人、奉献的人格，培养乐观、积极、善待他人的品格以及良好的心理素质。

#### （三） 能力发展的评价

在大学的四年学习和生活过程中，心理委员应该发展和培养良好的适应能力、宣传能力、组织能力、人际沟通能力、自我提升能力、帮助他人提升的能力等。

要达到这些要求，就需要心理委员不断学习，提高完善自我。当然，学校心理咨询中心，各学院心理辅导老师也会对他们进行定期培训，帮助和促进他们的发展。通过四年的发展，希望每一名心理委员都能成为优秀的人才，能将心理委员的工作做好，促进和谐大学校园的建设。

### 第二节，心理委员班级工作的评价

## （一）心理健康知识的普及内容

一个优秀的心理委员应该能在班级中宣传心理健康的知识，这些知识包括“心理健康的标准”，“心理问题的触发因素”，“心理问题的表现症状”等。

## （二）学校心理援助资源的介绍

能准确地把学校心理咨询教师信息向学生推荐，向全班同学介绍学校心理咨询中心的空间位置，预约方式（联系电话与电子邮件等），可接受的心理咨询事项等。

## （三）发现班内同学的心理困惑

心理委员能对本班同学学习状况的变化（如挂科，四六级考试失利，计算机考级未成等），人际关系变化（与宿舍同学有分歧，与恋爱对象发生矛盾，同导师或老师有冲突，与家庭成员的恩怨，与社会上某些成员有过结等）以及学习与生活的不适应等都能有所记录，并从中发现一些有问题症状的学生，为早期干预打下基础。

## （四）干预班内同学的心理问题

心理委员在发现本班同学心理问题后，能恰当运用自己在培训中所学的心理咨询技能与知识对同学进行沟通交流，使同学的心里不愉快的情绪及时得到宣泄，及时摆脱消极的情绪状态，但心理委员对心理问题的干预能力与水平都是有限的，这些干预都是初级干预。心理委员要及时观察自己所干预的结果，准确评估，如有异常应及时向专业教师或心理教育机构转介。敢于干预并善于干预心理问题，应该成为评价心理联络员工作一项内容。

## （五）向心理教师转介班内个案

一个优秀心理委员不仅更会自己干预，而且还能准确发现自己工作中的不足，特别是把自己干预能力所不及的个案及时向心理专业教师转介，从而确保该学生的心理健康得到有效保证。

“心理委员”，又叫“班级心理联络员”，顾名思义，要评价一个心理委员的工作做得如何，来自班级成员的评价自然是最最重要的一个方面。另外，还要结合心理联络员的自评报告等进行综合评定。具体可从四方面进行评价。

### （一）来自心理委员的自评

评价一个心理委员是否优秀，可以让心理联络员先进行自我评定，撰写自评报告。通常说来，自评报告是专家评优的基础。这一部分的内容在上一节已经作了详细介绍，为了保持评价体系的完整性，本节把心理联络员的自评做了一些新的归纳。

心理委员的自评报告通常可分为两个方面：

#### 1、心理委员个人成长的自评

心理委员能不断地主动去学习心理学知识，增长自己的心理学专业技能，只有这样，心理联络员的个人素养才能不断提高，才能更好地为本班同学提供优质的心理服务。因此，把心理委员注重个人心理知识的积累，个人自身心理素质的提高作为评价的要素是充分而且必要的。

#### 2、心理委员助人行为的自评

心理委员是否帮助过本班同学，特别是那些学习困难的学生，大学适应困难的同学，人际交往困难的学生，生活困难的学生，自信心低下的学生等等。

通过自评，可以使心理委员及时检查自身工作，发现不足，及时弥补。

## （二）来自班级同学的评价

心理委员的自评只是心理委员工作评价的一个方面，心理委员的工作不仅要让心理委员自身感到满意，更重要的还要使全班同学或本班大多数同学满意。因此，把来自班级同学的评价作为评定指标之一是十分必要的。

来自班级同学的评价具体也可以分为两方面：一是由班级同学对心理委员在班上开展心理活动的情况及其效果的评价；二是由班级同学对心理委员在自身心理工作水平上进行一定的评价。

## （三）来自心理发展协会的评价

学院心理发展协会存有备案。最后由学院心理发展协会上报学校心理发展协会存档，学校心协将以此作为“年度十佳优秀心理委员”评选的重要标准。

## （四）来自班主任或心理辅导员的的评价

对班级心理委员工作的评价中。班主任以及心理辅导员都有一定的发言权，在重大心理问题处理中，班主任与心理辅导员都有一定的介入，他们对相关心理委员的行为表现所作的评价应该占有一定的分量，具有一定的参考价值。

## （五）来自心理咨询专业教师的评价

对班级心理联络员的评价是属于班级最基层的评比活动，一般说来，学校的心理咨询专业教师参与的可能性较少。不过心理咨询专业教师可以在两方面对班级心理委员的评价产生影响：一是心理委员接受培训时的表现与成绩；二是心理委

员在紧急心理危机干预中有突出成绩。由于这两方面的工作通常都是心理咨询专业教师了解的，把他们的培训考勤记录与危机干预记录信息纳入到心理委员的考评中，对监督心理委员的工作有很大的促进作用。

### 第三节 优秀心理委员的评价标准

(1) 在工作过程中表现出热情，积极，乐观的态度，抗挫折能力较强。

(2) 乐于助人，乐于奉献，服务同学，人际关系良好。

(3) 能够主动学习大学生心理健康相关知识，对自己有充分的认识，能及时发现，分析并解决自己的心理问题，不断提高自身心理素质和从事心理素质拓展训练的业务水平，善于创新，从实践中总结经验。

(4) 能及时发现，关注，关怀和帮助有心理困惑和烦恼的同学，并积极有效地开展相应工作（如开展心理沙龙，朋辈心理辅导等），及时推荐需要心理帮助的同学到心理中心面谈咨询。

(5) 认真落实学校，学院布置的有关工作；积极组织开展形式多样的班级心理健康教育活动，包括同其他班干一起组织班级心理测试和心理素质拓展训练。工作有较好的计划，目标明确，思路清晰，方法得当。

(6) 积极发现有重大心理变故和行为异常的同学，处理得当，有效维护校园环境稳定。

## 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇八

1、我将尽力认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，积极配



合院系心理部的各项工作。

### 3、按时上交心理情况排查表

在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，同时也会增加一些关于心理问题的资料 [material] 的阅读，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

作为班级的生活委员和心理委员，这让我觉得增加的存在更有意义。作为生活委员和心理委员，在完成自己的本身职责工作之外，同时还要帮助其他班委共同开展活动，毕竟一个班级的发展要靠大家共同的努力。

眼睛是心灵的窗户，心灵是改变世界的力量，物质上的富足不能弥补心理上的缺憾，所以在心理问题成为大学生主题的时候，作为机制1班的心理委员，我将作出这学期的工作计划，以帮助每位同学有个健康心理，积极生活。

首先要从自我做起，尽是让自己在同学们心目中的形象是：真实、开朗、乐观和大气，这样班上有心理问题的同学才会和我交流。一定要注意自己的为人处世问题。平时我要把课余时间适当的重点放到心理书籍方面，完善自己的同时有能力帮助他人。

其次，我要多和同学交流，真诚待人，取得大家信任；眼睛是看不到的，得用心去寻找。所以，要做到真正关心同学心理需要用真诚的心去打开他们或抑郁或闷闷的心锁。

另外，我要细心观察，了解大家的心理动态，如果发现有问题心理问题的同学要尽自己全力去沟通和交流帮助其走出心理阴

影，并且定期向班主任和辅导员汇报特殊情况。

还有，在课余时间，无论是现实世界还是电脑的虚拟世界都要多参与聊天和交流，并且展开心理测试等活动，以洞察同学们的心理。如果有时间还要组织大家一起看心理方面的电影和书籍，使同学们能够学会及时的自我调整。

最后我还要配合其他班干部的计划与活动，大家共同在生活和学习上为班级做贡献。

心理不是一时半会就能解决的问题，不同于其他班干部，不仅要在物质方面帮助同学还更要在精神上留心沟通，对于我来说还是一项挑战。所以在本学期我将努力做好，做同学们的知心朋友，让我们机制3101班成为作风，心理，精神都良好的优秀班级！

## 2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇九

大家下午好！

我是动力工程系热动1229班心理委员xx□我很荣幸能够作为全院优秀心理委员的代表站在这里发言。

作为心理委员，不能觉得自己仅仅是个小小的班干部，肩上没什么责任，我们必须树立使全体学生健康顺利学习、生活的心理工作目标，要拥有为他人服务的爱心以及责任心。我们学生干部要敢于担当责任，对学生出现的心理问题要采取及时有效的帮助措施。

心理委员是班集体里的心理工作者，时时与同学们在一起，能最直接地了解并掌握每个同学的心理健康情况。与同学们的相处，我们要做到善于观察、积极交流。针对不同学生的困惑，我们可以开展相关的活动，比如团体心理培训，个体

心理辅导，哪怕组织我们的同学到户外走走，哪怕组织我们的同学做做游戏，只要给我们的同学提供一个能说出自己心里话的时机和场所，就已经是给他们提供了帮助。

我们要在院领导和各位老师的热心帮助下，通过我院完备的心理健康教育体系，积极开展心理健康的宣传和引导活动，注意加强在班级里的宣传力度，让我们每个同学都能够享受到心理健康的阳光雨露，开心的学习，开心的生活。

在发言的最后，我想说，只要有大家的共同努力，一个健康、温暖、阳光的校园心理氛围将会一直环绕在我们四周，带给我们进步的力量！

谢谢大家！

## **2023年心理委员的思想汇报 心理委员工作计划优质篇十**

不知不觉，当我们班心理委员差不多一年了。首先，我想问大家一个问题：你们知道5月25日是什么日子吗？——大学生心理健康日。那现在我来总结一下我的工作和感受。

上学期，我们班在11月份的“校心理活动月”进行过一次“我的宿舍我的家”的心理主题班会。我也参加过一次心理委员培训，它相当于一次讲座，从那里我大概了解到心理委员的工作主要有3方面。

- 1、协助老师了解、收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以，每个有我要交一份我们班的心理总结汇报。当然目前为止，我们小语班没有出现异常情况，我相信以后也不会有。但这项工作还是必须的，大家都知道现在的“跳楼”事件不断发生，英语老师也经常跟我们说。心理委员的责任还是挺大的！

2、向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识，其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法，例如：倾听、安慰这些小小的举动都是很有用的。另外，我们学校跟学院也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座。我做得不够好，就希望大家多点去参加。

3、我觉得这方面是比较可行的，就是疏导、缓解一些同学的不良情绪，而且在这方面我还是比较注意的。不只是我，其实我们班有很多同学在这方面都做得很好。那以后如果有什么不开心的话，你们就找我吧，或者找其他同学，最主要的是不要憋在心里，一定要说出来。

最后，就跟大家来分享我的一些感受吧！我发现当上心理委员后，自己对有关心理方面的一些活动、讲座或者报纸都很关注了，应该是压力化动力的原因吧。还有心理委员也是班委的一分子，也要配合其他班干管理我们的班。这是我的总结和一些体会，我很希望下一年有兴趣的同学都来竞选一下，尝试一下。

以上是我的总结，谢谢大家。在这里祝我们的小语班越走越好。