

大学心理委员培训心得体会(实用5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学心理委员培训心得体会篇一

短短五天的心理委员培训，我充分的认识到一个心理委员肩负的责任制重大，甚至和“生命”这个神圣而有脆弱的词汇挂钩，心声自豪之余是无可避免的犹豫，莫名为来的问题，类似于“我真的可以胜任这一职务吗？”让我的大脑陷入一片空白。

最初有关心理委员竞选是的思考仅停留在，希望通过这一桥梁达到和同学们多沟通与交流的目的，至于凭什么，也仅仅仗着自己有一个温和的脾气和一个大容量的“初期”系统，相信自己能够成为一个好的倾诉对象，我认为有些就足够了。但是培训过程中我才知道自己的想法是那么的天真，自己的资本是那么的寒碜，自己已经没有成为一个心理委员的勇气了，但是我不仅仅是我，更是整个商院物流管理14级43名同学的代表，我无法逃避，谁都会胆怯，总要有一人站出来，为什么不能是我！我要更坚定了成为一名合格心理委员的初衷。

面对一起起惨遭心理问题迫害最终落入死亡魔抓大学生的自杀事件，我这才发现死亡原来可以离我们这么近，近得我们原本可以留我们这么近，近得我们原本可以阻止却硬生生的错过。我们到底怎么才能将这一簇簇扎根人心灵深处的心魔连根拔起，可我们甚至不知道如何去发现他们，难道就这样任由他们滋生最终了解一个又一个年轻而又鲜活的生命吗？

决不！

辅导老师告诉我们要从一个人的言语，表情，身段，甚至作品中觉察出潜伏于人心的心理隐患，在予以适时地纾解，注意一些敏感的言行，及时瘸子及时报告是有效的解决办法。情绪和心理的某种内在联系，对其进行合理的分析也能够很好的帮助我们对心理隐患的实时监控与及时清除。心理问题的引发很大一定程度上和大学生生活中常见的学习：情感，就业等问题有关，严重的话可能会导致抑郁症，进一步就酿成悲剧，这样尽早发现尽早排除就显得尤为重要了。

自杀很多时候缺乏理性的，往往是因为一时的消极情绪无法排除最终所导致的，这样的时间令人惋惜，但也给我们心理委员敲响了警钟，辅导老师说对，一个心理委员要把握全班几十个人的心理动态谈和容易，因此我觉得后一阶段寝室长应该适当的发挥一下作用，如收集每一个寝室里面是有的心理动态，每一个星期都进行一次汇总，分析完后对重点对象进行沟通与适当疏导，对持续时间进行记录，发现隐患便立即报告。班级里应该适时地进行一些心理健康的宣讲活动，材料的话，发给我们心理委员的16本小册子应该很有价值。

最后以如何担任一个合格的心理委员职务，我想方便一些自己的看房。首先心理委员自身得是一个积极向上，乐于沟通的人，对同学要热情，对事情要负责，善于观察，善于沟通，通过自己去影响身边的人，一个简单的微笑，一个短短的问候很多时候可能会带来一些意想不到的收获。

大学心理委员培训心得体会篇二

在这个充满了疲倦与消极的周末，我参加了这次的心理委员的培训。在这次活动中，我学到了很多，收获了很多，也明白了很多。

这次活动让我终生难忘，是我大学生活的最有意义的一次活

动。记得在参加培训之前，我的大学生生活恍如一潭死水，不起波澜，找不到当初刚进大学时的激情，找不到刚上大学时的梦想。在上大学前那么憧憬的大学生活，想象中那么美好的大学生生活，在一次次的懒觉中，在一次次的逃课中，在整天整天的玩电脑中，在一次次学习的推三阻四中，慢慢地被消磨殆尽，慢慢地无疾而终。

所以，我的大学生生活，变得一无所获，变得消极倦怠。明明有那么多的想法，却无法为此付出行动，明明有那么多的实践，却不知从何做起，明明有那么多的梦想，却不知怎样为此努力。自己让自己的大学生生活变得消极，变得倦怠。

但这一切的改变始于今天。今天，我参加了心理委员的培训，今天，我已决定开始改变。

第一天的培训，对我来说是累并快乐着。如果在最开始，我会认为这是一种折磨，现在，我却深深感激着。活动分为6个部分：团队建设，手语操，诺亚方舟，8086，报纸塔，风雨无阻，是由云南大学素质扩展营“命运突击团队”来主训的。在团队建设时，我和其他的来自不同学院，不同专业的另外9个人组成了自己的团队——翔阳队。这个团队的构建中，我们虽然是第一次见面的陌生人，却很快的了解对方，并为自己的团队取了队名，想出了口号，队徽和对歌。在以后的活动中，我们的团队虽然没有取得很好的成绩，但我们却实实在在的为了这个团队付出过自己的努力，挥洒过自己的汗水，也收获了感动。

在100分钟定向活动中，我们经历了“悬崖取水”，“解开千千结”，“运送伤员”等活动，在此期间，我明白了很多。一片小小的叶子，我们10个人站在上面，要将叶子完全的翻一面，我们想了很多方法，在这个过程中，男生背起了女生，女生担起了游戏的重任。当时我被震撼了，我从来没有在现实中找到这种完全不求回报的付出，默默的背起对自己而言还是很陌生的人。那一刻，我感觉什么都不能分开我们这个

团队，什么都不能击垮我们这个团队。如果说刚开始我还在担心穿着高跟鞋的自己，跑步不行的自己，担心大雨会感冒的自己，那一刻，我什么都不担心了，我心中只有满满的温暖和爱。

在诺亚方舟时，由于男生太少，女生也不再是柔弱无力的，女生也背起了女生，一次次的失败，一次次的倒地，一次次的重来，无力的女生一次次摔倒在地又爬起来，我的眼泪在眼眶打转，我却只能强忍着不让它掉下来，只为坚强不放弃的我们！！

风雨无阻时，我的眼睛被蒙上，身边的人在扶着我，支持着我，安慰着我，让我知道，尽管我看不见了，但我一点也不害怕，只因我将我的信任完全的交给在我身边的人。在角色反转的时候，不知是我是女生还是我做的不够，我感觉我没能给看不见的伙伴足够多的安慰。但我会加倍的努力。

一天的活动就这样在我们不知不觉的结束了。除了美好和希望，我什么都没有留下，除了感动和温暖，我把一切都放空了。虽然累得让我差点爬不起来，但心中满满的，不再是空虚的，不再是寂寞的，也不再是消极和倦怠。

第二天的培训，是静静的坐在教室，听焦锋老师为我们上课。不再是激烈的活动，我竟不知是轻松多一点还是失落多一点，尽管我知道两者都同样重要。

焦锋老师用他幽默细腻的语言，生动为我们讲述了健康新概念，人际吸引，朋辈互助理论与实际，交流沟通的基本理论与实践等等关于心里委员应该掌握的一系列知识。尽管短短的一天时间并不能让老师将所有的知识都交给我们，也不能让他将一切细细道来，但是，他交给我们方法，交给我们理念，让一点种子慢慢在我们心中发芽，长大，变成可以自助也可以助人的参天大树。

这次参加心里委员的培训，主要出于两个方面的考虑：一是现今的大学生心理健康面临着严重的挑战，希望为此付出一点自己的努力；二是因为自己的大学人际关系出现了问题，导致自己心理出现了一点小问题，对人际关系失去了信心，想通过这次活动来改变自己。

这次活动应该说已经完美达到我自己想要的第二点。我再也不会因为已经远去的事情，将自己困在原地，锁在过去，关上与人交往的途径，默默活在一个人世界。现在的我，已经改变，变得开朗，活力，变得有希望，焦锋老师有一句我深深记着：“永远不要用自己的思维去思考别人在想什么，因为你永远都不懂。”我已经放弃了对过去的恋恋不忘，放弃了对伤害的辛苦执着，现在的我，看见了世界的阳光，也看见了自己心里的阳光，现在的我，明白了世界的美好，明白了别人的美好，更明白了自己的美好。现在的我，可以一直坚持着这种心情，心态，过好我的大学生活，也过好将来的每一天。

现在的自己，充满了希望，美好，阳光，充满了对未来的憧憬，我重新上路。我也将把这种心情，希望，美好，阳光，憧憬带给别人，为倦怠注入活力，为痛苦注入美好，为黑暗注入阳光，为迷茫注入希望，也为寂寞注入憧憬。希望我能对所有希望我帮助，等待我帮助，处于叉路口的人们，带去我力所能及的安慰与温暖。让他们能够因为我走在人生的康庄大路上，没有迷茫，没有迟疑，没有痛苦，坚定的一直走到尽头。

通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识从无到有，由浅入深。我也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在，我会用我在此次培训中所学到和领悟到的去感染和帮助同学们。

让我们一起放飞心灵的翅膀，畅翔快乐健康的明天吧！

大学心理委员培训心得体会篇三

于微凉的夏初，心健部于西苑田径场举办了一次奔跑吧心委活动，这次活动内容十分丰富有趣，调动了大家的活跃性，就这样在欢声笑语中度过了一个难忘又有意义的上午，于娱乐中收获的东西一般都令人难忘。

分好组后，第一个活动是吹气球，眼睁睁地看着气球被自己吹爆是多么可怕的事情啊，因此当男心委一个接一个地吹完气球后，轮到女心委，大家都有点心悸悸。女心委都小心翼翼地吹着气球，但以这速度实在难以获胜啊，于是同小组的人员都跑过来，并没有责备她们，而是为她们加油鼓劲，在大家的鼓励下，女心委们也鼓起勇气一口气吹破了气球。虽然第一个活动中，我们组并没有夺得第一，但拉进了心委间的距离，也让我们更学会了小组中出现困难时不是相互责备而是应该团结奋斗一起向前努力。

第二个活动是你画我猜，这极其需要游戏双方的默契度和包容心。刚开始我与游戏的搭档并没有太多的默契，但随着游戏的进行，我们渐渐在实践中磨合，渐渐有了些默契，答题也越来越快，虽然最后仍未胜利，但也避免了排在最后一名的命运，于我们也许是一种胜利。这游戏也让我懂得默契是要慢慢磨合的，通过实践才能一步一步达成，过于心急只会让事情越来越糟，于平时生活亦是如此。

第三个活动是绑脚跑，这个游戏最考验的是团队的配合度，当其中一个队员步伐过快或过慢时，整个小组自然也跑不快。所以整个活动中中小组成员都是我迁就下你，你迁就下我这样顺利地完成比赛。小组的配合度，与团队精神在平时的学习生活中也是十分重要而不可缺的。

第四个活动就是今天的重头戏，撕名牌啦。在电视上看过了无数次跑男们撕名牌，已经早已跃跃欲试的我们，迫不及待地开始了这一游戏。撕名牌时的场景真是十分激烈，无奈缺

乏锻炼的我一上场就被撕得惨不忍睹。虽然输了但是撕名牌时的团队对我的照顾及团队的团结不懈的精神却给我留下了深刻的记忆。

大学心理委员培训心得体会篇四

在这个阳春三月里，我已经参加了五次心理委员培训。培训的五个项目当中，有三次心理健康知识专题培训；一次团体训练；一次讨论会。从中我学到了不少东西。虽然工作中免不了有挫折缺陷，但我也在尽力做好每件事。

从肖星老师主讲的《心理危机事件的辨别》中，我学会了如何正确认识郁闷症和精神分裂症的一些表现等。戒除抑郁习性的第一原则也是我喜欢的一句话：保持忙碌，忧虑的人必须往忘我地忙碌，才不致于深陷绝望之中。

从练崇权老师主讲的《人际交往》中，我认识到了在人际交往中我们要注意到的问题和要乐于找出自身的不足以及采取的措施等。

从李惠红老师主讲的《朋辈关系》中，我知道了朋辈心理辅导的发端与发展。朋辈心理辅导技术包括倾听、尊重、真诚、通情达理等。明白了倾听的意义，如何倾听，倾听的技巧，倾听的注意事项等。也学会了一般心理问题的援助策略。从华师研究生主持的《快乐合作》中，我亲身体会到了合作的愉快心情。其实在现实中，我们不是一个人生活，而是一群人。合作对于我们来说太重要了。这也是我们在前进的路上是否能成功的关键。一句话说得很好：要想走得快，你就一个人走；要想走得远，等我一起走。

在陈少烽主持的《培训体会与工作经验交流》中，我们这些心理委员互相交流了各自的体会。对之前的培训也做了一个总体的概括。从这次交流中，我们取精去粕，对以后更好地工作对了准备。

经过一个多学期的工作，以及各位同学的帮助配合，对于心理委员的主要职责，我已大概了解。心委的责任就是守护花开的声音。我们就是心灵的守护者。我知道，心理健康的辅导员是一个微笑的践行者，冷静的观察者，无私的帮助者，聪明的引渡者。我也知道，我现在做的不够好，但我会努力做的。

在同学当中，我们是朋辈关系。在师生间，我们充当桥梁。我们尽自己的力量协助老师开展工作，帮助同学健康成长。看到培训老师自信而充满笑容的脸庞，我知道心理委员就是让笑容常挂在每个同学脸上的使者。能让同学们有一个健康的心理状态是我们的职责，能让每个同学笑口常开是我们的荣幸。

本学期，作为心理委员，我都按时参加了学校举行的心理委员培训。及时了解了一些心理方面的知识以及学校在这些方面的措施以及政策。自从参加培训后，我学到了更多的知识，更加懂得如何做好一个心理委员。之前会犯的常识毛病在这几次培训过后，也会跟着改进。在培训过程中，我更清楚心委该要有那些素质与素养。哪些情况的人是需要注意的，哪些是要及时上报辅导员。另外，注意事项必须重视。以免犯同样的错误。

每两个星期，我都写心理情况周记交给心理辅导站，定期向辅导员汇报班里的整个集体的心理状况。我想，这样能更好地让辅导员及时了解我们的心理状况。

2. 召开预备会：填写“心理委员申报表”，暂定学生负责人，安排布置“实验中学班级心理委员聘任暨培训会”相关准备工作。

3. 召开实验中学班级心理委员聘任暨培训会。内容为：如何做好班级心理委员工作、什么是心理健康、班级心理委员的职责、异常行为的发现与及时报告、日常工作等。

4. 心理委员团队文化的建立。培养一支具有开创精神、合作意识、团队意识的心理委员团队。培养方式：心理委员沙龙、团体辅导、社会公益活动等。

5. 开展业务培训：逐步形成独具实验中学特色的班级心理委员培训制度、考核制度、上岗制度。

6. 协助心理辅导室开展日常工作。

7. 筹备、编辑《班级心理委员工作手册》。

8. 以心理委员为骨干，策划、编辑心理小报——《心声报》。

9. 积极开展调查研究、工作创新活动，为解决班级存在的实际问题、为开展心理健康教育出谋划策。

一：定期的在班的博客上面宣传心理知识

二：定期做一份趣味心理测试

三：定期做一次心理调查问卷

四：定期做一次有助于创建和谐班级的活动

五：帮助部分同学戒除网瘾游戏瘾。

六：加强与同学们的沟通，了解同学们的心理需要，多主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学。

七：针对应试提一些建议，介绍一些减压方法，关注同学们的考前心理，激发同学们的学习热情。

接下来我也会多找一些好的心理书籍，以供某些感兴趣的同学阅读。

最后，我想说一下自己的想法。心理委员本身就是一个需要大量时间和精力岗位，我当上以后确实这么觉得了。心理委员要处理的问题很敏感很棘手也很必不可少。但只要是能力范围的，我都希望做好。有一些确实不是能力范围内的我只能说尽力，也希望大家给我时间成长和锻炼。

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，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。

在这里要谢谢同学们对心委工作的支持和鼓励，欢迎大家给我提意见。我会努力的！

大学心理委员培训心得体会篇五

这次的心理培训还使我学到了作为一个心理委员所必要的一些基本素质和要求。

首先是三个贴近：贴近同学生活、贴近同学需求、贴近同学心理；还应做到三个关注：关注同学弱点、关注同学难点、关注同学变化。

此外，我还知道了心理委员所必备的基本素质：爱心、宽容心、敏感心、耐心、关心、聆听。今后，我会努力培养自己这方面素质，做一个称职、有责任心的心理委员。