

心理委员工作经验及其收获 心理委员个人工作总结(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

心理委员工作经验及其收获篇一

转眼间，我担任班级心理委员已有一些时日，对心理委员的工作也有了一些接触，以下是我的工作总结。

一、参加心理委员知识培训。培训以上课进行，培训中，我及时记录心理团辅活动的相关知识，了解到日常常见心理问题及解决措施，并在培训后尝试阅读老师推荐的心理知识读本，这样的培训让我受益匪浅。

二、紧密跟踪班级活动。每次活动开展前，班长都会召集班干一起讨论，大家各抒己见。每次我都积极参与并提出自己的想法并认真倾听其他班干的想法，与大家一起努力把班级的事做好。

三、担任心理委员一职，是我的荣幸。因为是它让我拥有参加培训、参与班干讨论的权利，如果没有担任心理委，我将没能拥有上文所说的收获，是担任心理委员赋予了我这一切。

四、善于观察与发现。我发现，大二是大学里至关重要的一年，在这一年里，我们会同时担任许多角色：学生、社团协会负责人、班干等。一方面，我们要静心准备许多考试、比以前更想把专业课学好，这都是要花功夫的事；另一方面，我们要不断实践：策划方案、举办活动、写总结、带新人等，

这需要花很多的精力与时间去做好。于是，我们身边的许多同学经常忙得焦头烂额、忘记吃饭、没有午休、没有周末、天天熬夜当夜猫，也因此影响到白天的学习效率，甚至有些同学患上焦虑症，总会出现一些不必要的担心。对于上述同学出现的状况我感到很担心，在这里，我想提醒同学们：有时候的担心避免不了，可是我们要做自己的主人，主宰自己的一切，多关心自己的心理状态，及时发现问题并设法解决问题，工作时认真工作，学习时认真学习，相信自己能处理好；同时注意休息、饮食规律性，自己照顾好自己，同学间互相理解、帮助，特别是男女同学间多交流。相信辛苦的岁月总会过去，努力终将换来回报。

以上就是我的工作总结。

心理委员工作经验及其收获篇二

在过去的一年中，本人担任班级的生活委员兼心理委员。

在大学，生活和学习并重，生活委员也不同于念大学以前，在初高中，生活委员主要负责班费的管理以及协助其他班干部做好班级工作，而大学的生活委员还需要协助同学关系的处理，班级活动的进行。

在刚担任生活委员的时候，由于以前做生活委员的经验，而想当然的觉得大学里的生活委员做起来也不难，后来随着班级活动的举行如团日活动等才意识到自己的不足，我重新明确了自己的工作范围，并及时改变了自己的工作态度，认真协调同学关系，并记下班里每位同学的民族与生活习俗，避免出现问题时因不了解对方的民族习俗而造成同学之间的不和谐，同时积极协助班长及团委组织班级各种活动，如在班级参加篮球赛时，积极认真的为参赛同学做好后勤工作，并组织同学去为他们加油。团日活动时，协助团委做好活动准备事宜等等。

同时我还兼作心理委员，作为一名心理委员要想优质完成工作，首先必须具备良好的心理素质，树立正确的世界观人生观价值观，其次要有良好的沟通能力，以及一定的亲和力，能和来自不同地域，生活习性各异的同学进行良好的交往。为了提升自己的能力，更好的为同学们服务，我经常阅读，查阅相关方面的资料，并在与同学交往过程中参考自己查阅的案例，以便能对同学进行更好的帮助。在班级活动中，及日常生活中，对有需要的同学进行积极的帮助，使他们能更好，更快的融入班集体。

总体来说，即将过去的这一学年我的工作比较顺利的完成了，各项活动的开展也比较成功。但与学校与同学的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高，如下：

第一，由于自身经验的欠缺，对同学的心理辅导某些方面还不够成熟。

第二，没有充分和每一个同学进行沟通。

某些原因，也没有得到实施。

此外，我与辅导员和班导的交流还是不够，人文关怀还有待提高。自己感觉工作上有时会慌乱，不够有序，。

同时在这里我还要感谢老师及各位同学这一年来对我的信任，如果同学们对我的工作有什么不满意的地方，也希望同学们帮我指正。

在接下来的三年同窗时光中，如果同学们有什么问题，我会尽力去帮助解决，让我们一起品过最后的青涩。

我很荣幸成为了一名心理委员，同时也很感谢老师的帮助。经过了一次心理委员培训，老师指出大学生常出现的心理问题：新生适应问题、人际问题、恋爱问题、就业问题等等，

而且具体地分析了心理疾病的不同区分以及表现。告戒我们心理委员：要及时发现同学出现的心理问题，但不要随便给同学贴心理标签，发现问题要寻求专业帮助，科学地维护心理，所有的这些让我受益良多。

我作为心理委员经过了快一个学期的工作，以及班里同学的配合，对于心理委员的主要职责我已十分了解。知道班级心理委员的日常工作，心理委员的职责。以下是我的工作总 结□

1. 心理讲座，丰富心灵

这学期学院里开展过一次心理讲座，参加的同学都说自己受益匪浅。12月，我也组织策划了一次以“情绪管理”为主题的心理班会。情绪就是人对事物的态度的体验，情绪的长期压抑对个人的健康有很大的影响。所以我通过班会的形式来向同学传达情绪管理的重要性和情绪管理的一些方法。采取寓教于乐的形式，气氛十分轻松。希望每位同学关注自己的心理健康，能够更好地管理自己的情绪。

2. 了解同学，心理沟通

我及时了解班级各位同学的心理状况，用心去观察了解每个同学，及时发现班里同学心理和行为的变化。发现异常情况，我会立即反映给辅导员。每周我都有写每周驿站，记录班级的整体情况，也有记录班级的个别同学的一些心理动态。记录的时候，我会尽量多一些客观描述，少一些主观判断。因为同学的信任，她们愿意来找我聊天。我也按照培训时老师所教导的，多听、少说、不批评、不说教。尊重对方，不说 不该说的话，因为我知道一些不合适的话只会使事情恶化。我和同学们建立了良好的朋友关系，这也是我做好心理委员工作的基础和财富。

3. 积极配合，共同努力

我积极配合院和系里的心理活动，并做好宣传工作，分配好人员去参加心理活动。每次的活动我都做好了记录，除了记录人员，更重要的是我去记录参加了的同学们的感想，还有收集同学们在心理健康方面的需求，来协作学校展开更符合学生的心理健康教育工作。我配合好其他班委各种活动，12月我们班还组织过一次爬山。这次爬山不仅是对身体的健康状况的提高，山间道路的坎坷不平使得同学们互相帮忙，拉近了我们同学们之间的距离。我们平时大多是在室内学习，一直做脑力劳动的我们来说，到空气新鲜的野外爬山是一种非常好的积极性休息，可使原来一切紧张的大脑细胞得到放松。这同样有助于我们的心理健康。作总结就像给自己铸造了一面镜子，通过这面镜子我看到了自己的成绩和进步，但更重要的目的是看清自己身上的不足之处。总的来说，本学期的工作比较顺利，各项活动的开展也较为成功。但是由于经验不足，阅历不够，也存在着一些不足。在以后的工作中，我将会更加努力，争取做得更好。

心理委员工作经验及其收获篇三

在过去的一年中，本人担任班级的生活委员兼心理委员。

在大学，生活和学习并重，生活委员也不同于念大学以前，在初高中，生活委员主要负责班费的管理以及协助其他班干部做好班级工作，而大学的生活委员还需要协助同学关系的处理，班级活动的进行。

在刚担任生活委员的时候，由于以前做生活委员的经验，而想当然的觉得大学里的生活委员做起来也不难，后来随着班级活动的举行如团日活动等才意识到自己的不足，我重新明确了自己的工作范围，并及时改变了自己的工作态度，认真协调同学关系，并记下班里每位同学的民族与生活习俗，避免出现因不了解对方的民族习俗而造成同学之间的不和谐，同时积极协助班长及团委组织班级各种活动，如在班

级参加篮球赛时，积极认真的为参赛同学做好后勤工作，并组织同学去为他们加油。团日活动时，协助团委做好活动准备事宜等等。

同时我还兼作心理委员，作为一名心理委员要想优质完成工作，首先必须具备良好的心理素质，树立正确的世界观人生观价值观，其次要有良好的沟通能力，以及一定的亲和力，能和来自不同地域，生活习性各异的同学进行良好的交往。为了提升自己的能力，更好的为同学们服务，我经常阅读，查阅相关方面的资料，并在与同学交往过程中参考自己查阅的案例，以便能对同学进行更好的帮助。在班级活动中，及日常生活中，对有需要的同学进行积极的帮助，使他们能更好，更快的融入班集体。

总体来说，即将过去的这一学年我的工作比较顺利的完成了，各项活动的开展也比较成功。但与学校与同学的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高，如下：

第一，由于自身经验的欠缺，对同学的心理辅导某些方面还不够成熟。

第二，没有充分和每一个同学进行沟通。

第三，同学们跟我反映的问题，有一些没有得到实质性地解决。有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到实施。

此外，我与辅导员和班导的交流还是不够，人文关怀还有待提高。自己感觉工作上有时会慌乱，不够有序。

同时在这里我还要感谢老师及各位同学这一年来对我的信任，如果同学们对我的工作有什么不满意的地方，也希望同学们帮我指正。

在接下来的三年同窗时光中，如果同学们有什么问题，我会

尽力去帮助解决，让我们一起品过最后的青涩。

心理委员工作经验及其收获篇四

在过去的一年中，本人担任班级的生活委员兼心理委员。

在大学，生活和学习并重，生活委员也不同于念大学以前，在初高中，生活委员主要负责班费的管理以及协助其他班干部做好班级工作，而大学的生活委员还需要协助同学关系的处理，班级活动的进行。

在刚担任生活委员的时候，由于以前做生活委员的经验，而想当然的觉得大学里的生活委员做起来也不难，后来随着班级活动的举行如团日活动等才意识到自己的不足，我重新明确了自己的工作范围，并及时改变了自己的工作态度，认真协调同学关系，并记下班里每位同学的民族与生活习俗，避免出现问题时因不了解对方的民族习俗而造成同学之间的不和谐，同时积极协助班长及团委组织班级各种活动，如在班级参加篮球赛时，积极认真的为参赛同学做好后勤工作，并组织同学去为他们加油。团日活动时，协助团委做好活动准备事宜等等。

同时我还兼作心理委员，作为一名心理委员要想优质完成工作，首先必须具备良好的心理素质，树立正确的世界观人生观价值观，其次要有良好的沟通能力，以及一定的亲和力，能和来自不同地域，生活习性各异的同学进行良好的交往。为了提升自己的能力，更好的为同学们服务，我经常阅读，查阅相关方面的资料，并在与同学交往过程中参考自己查阅的案例，以便能对同学进行更好的帮助。在班级活动中，及日常生活中，对有需要的同学进行积极的帮助，使他们能更好，更快的融入班集体。

总体来说，即将过去的这一学年我的工作比较顺利的完成了，

各项活动的开展也比较成功。但与学校与同学的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高，如下：

第一，由于自身经验的欠缺，对同学的心理辅导某些方面还不够成熟。

第二，没有充分和每一个同学进行沟通。

某些原因，也没有得到实施。

此外，我与辅导员和班导的交流还是不够，人文关怀还有待提高。自己感觉工作上有时会慌乱，不够有序，。

同时在这里我还要感谢老师及各位同学这一年来对我的信任，如果同学们对我的工作有什么不满意的地方，也希望同学们帮我指正。

在接下来的三年同窗时光中，如果同学们有什么问题，我会尽力去帮助解决，让我们一起品过最后的青涩。

我很荣幸成为了一名心理委员，同时也很感谢老师的帮助。经过了一次心理委员培训，老师指出大学生常出现的心理问题：新生适应问题、人际问题、恋爱问题、就业问题等等，而且具体地分析了心理疾病的不同区分以及表现。告戒我们心理委员：要及时发现同学出现的心理问题，但不要随便给同学贴心理标签，发现问题要寻求专业帮助，科学地维护心理，所有的这些让我受益良多。

我作为心理委员经过了快一个学期的工作，以及班里同学的配合，对于心理委员的主要职责我已十分了解。知道班级心理委员的日常工作，心理委员的职责。以下是我的工作总 结□

1. 心理讲座，丰富心灵

这学期学院里开展过一次心理讲座，参加的同学都说自己受益匪浅。12月，我也组织策划了一次以“情绪管理”为主题的心理班会。情绪就是人对事物的态度的体验，情绪的长期压抑对个人的健康有很大的影响。所以我通过班会的形式来向同学传达情绪管理的重要性和情绪管理的一些方法。采取寓教于乐的形式，气氛十分轻松。希望每位同学关注自己的心理健康，能够更好地管理自己的情绪。

2. 了解同学，心理沟通

我及时了解班级各位同学的心理状况，用心去观察了解每个同学，及时发现班里同学心理和行为的变化。发现异常情况，我会立即反映给辅导员。每周我都有写每周驿站，记录班级的整体情况，也有记录班级的个别同学的一些心理动态。记录的时候，我会尽量多一些客观描述，少一些主观判断。因为同学的信任，她们愿意来找我聊天。我也按照培训时老师所教导的，多听、少说、不批评、不说教。尊重对方，不说不该说的话，因为我知道一些不合适的话只会使事情恶化。我和同学们建立了良好的朋友关系，这也是我做好心理委员工作的基础和财富。

3. 积极配合，共同努力

我积极配合院和系里的心理活动，并做好宣传工作，分配好人员去参加心理活动。每次的活动我都做好了记录，除了记录人员，更重要的是我去记录参加了的同学们的感想，还有收集同学们在心理健康方面的需求，来协作学校展开更符合学生的心理健康教育工作。我配合好其他班委各种活动，12月我们班还组织过一次爬山。这次爬山不仅是对身体的健康状况的提高，山间道路的坎坷不平使得同学们互相帮忙，拉近了我们同学们之间的距离。我们平时大多是在室内学习，一直做脑力劳动的我们来说，到空气新鲜的野外爬山是一种非常好的积极性休息，可使原来一切紧张的大脑细胞得到放松。这同样有助于我们的心理健康。作总结就像给自己铸造

了一面镜子，通过这面镜子我看到了自己的成绩和进步，但更重要的目的是看清自己身上的不足之处。总的来说，本学期的工作比较顺利，各项活动的开展也较为成功。但是由于经验不足，阅历不够，也存在着一些不足。在以后的工作中，我将会更加努力，争取做得更好。

为一名大三心理委员，我和大多数人一样，经验并不是很多。但通过三年的工作经历，我由开始的一无所知到现在的“略知一二”，在心理老师的引导和自己的摸索下，渐渐成长起来。在这刚过去的一年，我们班级的心理工作取得了较好的成绩。班级同学对心理委员的工作一向都很支持，这让我感到由衷的感激，更令我感到欣慰的是，我发现班级里的每一位同学都在成长，都在成熟，大家都在良好的心理环境下，保持着健康的心理状态，向自己的目标努力着。当然，在这喜忧参半的工作中，我也多多少少包含了一些自己的感情，我不仅需要时时刻刻关注身边的同学，而且还在无形中对自己的心理素质提出了更高的要求，最起码，我先要以一种积极乐观的态度去面对生活，去感染他人。在工作的过程中，我有了一些想法和体会，下面请允许我把自己的工作感受和大家一起分享：

一、鼓励参加心理讲座，净化心灵

二、多了解，多沟通

心理问题的发生一般都是潜移默化的，很多同学认为，暴漏自己的心理问题是一件很丢人的事，即使有心理问题，大家也总是埋藏在心底。为了避免萌芽状态的心理问题发生，作为心理委员，与同学多沟通，多了解同学们的心理状态就显得尤为重要。平日里，我经常去各个宿舍，利用与同学闲聊的机会，去查究每一个同学的心理状态，因为这样同学们不会起戒心，有的时候就会将藏在心底的问题不经意的暴漏，以便于我们可以及时与老师沟通，将问题解决。在与同学沟通时，我会尽力做到多听、少说、不批评、不说教，尊重对

方，不说不该说的话，因为我知道一些不合适的话只会使事情恶化。通过交流，久而久之，我和同学们建立了良好的朋友关系，这也是我做好心理委员工作的基础和财富。

三、525，同学们自己的心理健康节

525心理健康节是为了保障大学生心理健康的节日，为期一个月。学校从4月25日至5月25日，组织了各项心理活动，为了能让同学们在此期间能够良好的解决自己的心理问题，我对525进行了很多宣传，目的就是让同学们了解525，参与525，为此，心理老师也煞费苦心的编纂了很多的报纸以及资料，使得同学们能像读故事一样去了解心理问题的严重性。我还犹记得在525开幕式上，很多同学听了北师大心理教授的演讲，心理一片豁然开朗的样子。很大一部分同学在525活动期间受到了开导，敢于面对自己的心理问题，主动找心理委员谈话，阐述心理问题，寻求解决方案。525，就是大学生自己的节日。

作为班上的心理委员，让每个同学都幸福，开心，快乐是我的责任和愿望。我相信在我自己的努力和同学们的积极配合下，我们班的同学会更加团结，更加幸福，更加快乐！

在今后的工作中我将继续发挥我应有的作用，积极帮助所有同学快乐健康成长。在以后的工作中，我会积极在车辆095班班这个温暖的大家庭中发挥应有的作用，与大家一起快乐，健康地成长每学期，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。

2. 本学期，心理方面的主要活动是“525”大学生心理健康活动月。“525”取谐音“我爱我”，针对这个特殊的日子，学院组织了看心理电影，开展趣味心理运动会和“525”关注心理健康的现场签名，以及出心理小报等宣传心理小知识等一系列活动。在院团委和心理咨询室组织的趣味心理运动会比赛中，我们班共有李云辉，刘美玲，廖飞瑶，唐春红四位同

学参加了游戏，班上绝大多数同学也作为拉拉队员参加了运动会。经过全系的共同努力，商贸旅游系获得了团体第一名。杨赛，李云辉参加了心理小报的比赛活动。

3. 同时，在本学期，我们也组织策划了一次以“自信”为主题的班会。“自信，是一个成功人士必不可少的品质”采取寓教于乐的形式，气氛十分轻松。希望每位同学关注自己的心理健康，从心底不断增加自己的自信心。班会举办十分成功。

4. 在学院心理咨询室组织的心理小故事征文比赛中，我们班的阎婷获得了院二等奖。

6, 平时，及时了解班级各位同学的心理状况，透过寝室长了解每个同学，一旦发现异常情况，立即反映给辅导员。对于这项工作，我本学期我们班一切情况正常，并未出现任何异常情况。

总的来说，本学期的工作比较顺利，各项活动的开展也较为成功。但是也存在许多的不足，与老师，与同学的交流还不够，人文关怀还有待提高。自己感觉工作相对来说还有些慌乱，不够有序，也说明经验不足，阅历不够。在以后的工作中，我将在这些方面更加努力，争取做得更好。

我认为，作为班级心理委员，我工作积极主动，关心集体，并且有较强的责任心和组织能力。每次准时参加学校举行的心理委员的培训工作，及时了解一些心理方面的知识，以及学校在这些方面的措施和政策，并且通过培训活动，与其他班级的心理委员进行相关交流与学习，尽量从不同的地方充实自己。

当然，在我的工作期间，我也看到了自己的缺点与不足。第一，我对于心理互助员的作用没有很好的利用起来。有的时候，自己在一边忙活，没有考虑到团体合作的优势。第二，

遇到一些紧急状况，我还是会慌乱，不能很镇静的处理一些突发情况。第三，因为我与班级同学的关系都相当不错，有些小问题都是不向老师上报的，这可能让一些小问题的解决有点延后。第四，因为我在班级的工作除外，还有校学生会的工作，有些工作就做的不是很到位，像有一些通知就不是很到位。

与他们建立了较好的关系，使我得心理工作开展顺利。同时，我也获得了绝大多数同学的支持与好评。这对于我的人际关系来说，是有相当大的帮助的。我也真的感谢大家对我的信任与帮助。我相信，通过我的努力，我们班级同学拥有一个健康的心灵。我也衷心地祝愿，我们班级的同学天天开心，在未来的每一天都幸福的微笑！

心理委员工作经验及其收获篇五

在这一学期中，我作为班级心理委员，为同学们的心理工作做了一些贡献，但是，还存在着许多不足，仍需要自己努力改进。当初，竞选心理委员，是缘于自己喜欢心理学这门专业，同时也很希望，通过这个职位为大家解决一些心理上的问题。很荣幸，我当选了。在一学期的工作中，我深刻感受到，心理委员也不是个轻松的职位。它需要足够的耐心，需要保持对身边环境变化的敏感，需要在保持自己乐观积极向上的前提下，想方设法帮助同学解决在各个方面存在的问题，同时，还要向同学们宣传大学生心理健康知识。这个职位看似轻松，实则责任重大。我也努力在自己的岗位上把工作做好。

本学期□xx年10月30日至11月1日，学校组织了班级心理委员培训。我积极参加，并认真作了笔记。在培训中，老师们告诉了我心理委员的职责与义务，教会了我如何识别大学生心理问题，如何通过朋辈心理辅导解决同学们的问题，等等。此次培训，对我的工作起了一定的作用。

xx年11月6日，我与两位宿舍心理气象员共同参加了学院组织的心理沙龙——心理素质pk赛。虽未取得名次，但也从中学到了一定的心理知识。

xx年11月22日，理学院心理健康协会举办了新生训练营——八闽欢乐行。在全班的共同努力下，我班获得了优秀奖。

xx年12月1日，我同班长、学习委员共同开展了关于半期考总结的主题班会，我负责了考后心理调适的环节。我主要通过查找资料的方式，帮助同学们做好半期考后心理调适的工作，并且向大家介绍了我校心理咨询室，鼓励大家在须要的时候，能够向其主动寻求帮助。由于本学期甲流相对比较严重，我班男女生均有出现被隔离的情况。在被隔离期间，未被隔离的同学有向被隔离同学送出关怀，送去慰问，而被隔离的同学也有以短信的形式表达自己的感谢。这种活动在很大程度上，增进了同学们之间的感情，能够让大家在患难之中见真情，能够把隔离所带来的消极情绪转化为积极情绪，这是处理这种意外事件比较良好的方式。同学们的心理状态相对比较平衡，保持着积极的态度，没有出现重大事件。但是，在部分时期，大家的心理还是有所变化。例如，在甲流刚开始蔓延到我们身边时，部分同学有出现恐慌，但随着同学们的安慰，即甲流知识的普及，这种恐慌心理随之烟消云散。考前焦虑，依然是同学们比较显著的心理问题。如何帮助大家解决这一方面问题，也是一直困扰我的。虽然，我有尝试去帮助身边的部分同学，但自认为效果甚微。这也是我下学期仍需努力的地方。

说到不足，首先，我在部分事情上，不能很好地引导同学摆脱心理障碍。这主要是由于自己所掌握的相关知识不足，及技巧不够。因此，下学期，我除了需要补充相应知识外，还可以同其他班的心理委员进行交流，沟通心得。当然，如果学院的心理健康协会能够给我们提供这一平台，并向我们介绍一些实例，是再好不过的。其次，我不能对每位同学都做

到朋辈心理辅导。这主要是由于同学间的关系还不是非常融洽，尤其体现在男女同学的关系上。因此，下个学期，还需加强同学之间的关系。基于我班是一个相对比较安静的班级，因此，下学期不需要太多的活动，但是班级活动是必须举办一次的，具体情况要视下学期的安排而定。

还有，下学期需要加强宿舍心理气象员的作用。同学们的心理问题，只靠心理委员一个人，是不能周全地解决的，因此，宿舍长们将成为心理委员强有力的助手。他们能够直接并深入地解决舍友们的心理问题，有重大事情的苗头时，也好上报。因此，与心理气象员保持联系，做好沟通工作是必要的。