

# 最新大学生心理委员总结(优质10篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生心理委员总结篇一

除了七巧板游戏之外再就是晚上的盲人行走的游戏了，我觉得这个不能叫做游戏，这个才叫做真正的锻炼。把自己的安全交给同伴，一路走过，手拉着手，肩并着肩把安全的路让给同伴，用身体挡着前方带刺的树枝，一次次搀扶，一次次紧握。拉近了彼此之间的距离。我觉得这个活动是最有意义的，可能这个活动能够让我铭记一生。七巧板的游戏是一个让我们反思的游戏。我想在这里说句心里话，这两天的时间真的没有白过。

这次心理委员的培训课时间虽然短暂，但是意义非凡。老师的精彩演讲把我们引进了心理学的殿堂，让我们深入的了解到什么是心理健康，老师着重分析了大学生常见的心理问题，比如新生适应，学习，人际交往，恋爱和性心理等问题。同时，老师也给予一些增进心理健康的方法。

经过这次培训，我们了解到了我们大学生普遍的心理状以及主要存在的一些心理问题，我们也认识到了问题的严峻性和我们心理委员身上的担子，我们以后会更有针对性地去结合本班实际开展心里班会和辅导活动等。同时，这次心里培训还指导了我们以后如何更好地开展心理班会，以促进学生心理工作更好地进行，为我们以后开展此类活动提供了较好的范例和应注意的几个方面。以后的工作中我们应该更加注重加强与同学的交流，提高同学参与的积极性，提供跟多同学所喜闻乐见，对同学有益的活动来。

## 大学生心理委员总结篇二

心理委员是学校心理健康教育的中坚力量，他们担负着班级同学心理健康的重要责任。由于值班是心理委员的一项重要工作职责，我曾亲身体验过这一角色。在履行值班职责的过程中，我收获了很多宝贵的经验和体验，并对心理健康教育有了更深入的了解。本文将从值班前的准备、值班过程中的困惑与挑战、值班中的收获和进一步认识心理健康教育等几个方面，来分享我作为心理委员值班的心得体会。

首先，作为心理委员在值班之前要进行充分的准备。这不仅包括了学习心理学和相关知识的积累，更重要的是对于学生的心理需求进行了解。在此过程中，我通过与同学们的交流了解到他们普遍存在的压力、焦虑等心理问题。为更好地帮助同学们解决问题，我查阅了大量相关资料，进行了心理疏导技巧的学习，提升自己的心理咨询能力。同时，我也积极参与班级各项活动，为同学们提供了更多的了解与支持。

接下来，值班过程中可能会遇到一些困惑与挑战。曾有同学在咨询中流泪，却不愿意表达真实的心声。在数据留存的情况下，我尊重了他们的隐私，并尽力用安抚的语言帮助他们舒缓情绪。然而，并不是所有的问题都可以被解决，有时候也需要引导同学们主动寻求专业心理咨询师的帮助。这让我深刻认识到作为心理委员，我们更应该关注同学们的问题，而不仅仅是解决他们的困惑。同时，我也发现自己的沟通能力还需要更加提高，以更好地帮助同学们。

然而，尽管面临困惑与挑战，作为心理委员在值班中仍然能不断收获。每次成功解决同学们的问题，都给我带来莫大的满足感和成就感。与同学们的互动中，我不仅能感受到他们的真诚和信任，更能增进我们之间的友谊。我从同学们的反馈中了解到，我的出现为他们提供了一个倾诉的渠道，让他们感受到了关怀和支持。这些反馈让我深刻认识到，身为心理委员，自己的工作是有价值的，能够帮助和影响他人的生

活轨迹。

通过值班的经历，我也进一步认识到了心理健康教育的重要性。心理健康教育应该贯穿于学校教育的每一个环节。学校应该加强对心理委员的培养，提供更多机会让他们学习心理健康知识与相关技巧，使他们更好地履行职责。与此同时，学校也应该设立更多的心理咨询点，提供专门的帮助和支持，为同学们提供更全面的心理健康服务。心理健康的重要性不容忽视，只有每一个人都关注和重视这个问题，我们才能共同创造一个健康、快乐的学习环境。

总之，作为心理委员在值班的过程中，我不仅学到了很多理论知识，更将这些知识付诸于实践中。通过与同学们的沟通交流，我收获了满满的成就感和满足感，也发现了自己在沟通、引导等方面的不足。通过这次经历，我更加坚定了从事心理健康教育的决心，也深深体会到了心理健康教育的重要性。我将继续加强自己的学习与实践，为促进学校心理健康教育事业的发展做出更多的贡献。

## 大学生心理委员总结篇三

心理委员是学校重要的组成部分，负责同学们的心理健康管理。作为一名心理委员，我有幸担任值班工作，这段时间的值班经历让我收获颇丰。以下是我对值班心得的总结和体会。

### 第一段：对心理委员值班的认识与理解

心理委员值班是学校心理教育工作的重要组成部分，也是负责同学心理健康管理的具体体现。作为心理委员，我们应该了解同学们的心理需求，尽力帮助他们排解困扰。值班期间，我发现同学们普遍关心的问题包括学业压力、人际关系、情感困扰等。作为心理委员，要学会倾听，提供专业的心理支持和建议。

## 第二段：值班需要具备的素质与技能

心理委员值班不仅仅是坐在办公室里等待同学们来咨询，更重要的是需要具备一定的素质与技能。首先，要有较强的沟通能力，善于与同学们建立良好的沟通关系，使他们愿意倾诉心事。其次，要拥有一定的心理学知识和解决问题的能力，能够针对不同的问题提供恰当的建议和支持。同时，要具备保密的原则，确保同学们的隐私不被泄露。

## 第三段：尽职尽责的值班工作态度

值班时我们要始终保持尽职尽责的工作态度。首先要做到耐心倾听，不中断同学们的发言，让他们畅所欲言。其次要保持冷静与理性，不对同学们的问题过度煽动情绪。最后，在提供建议和支持的过程中，要注意礼貌待人，避免给同学们带来额外的伤害。这些都是我们作为心理委员在值班工作中必须要注意的。

## 第四段：值班工作中的互助与学习

在值班的过程中，我们心理委员之间相互合作、相互学习也是一种重要的心理服务形式。同学们的问题各不相同，有时候我们自己的能力有限，无法给出很好的建议。这时候，与其他心理委员进行交流，借鉴他们的经验和意见，是非常有益的。在这个过程中，我们相互帮助，也可以更好地提升自己在值班中的服务水平。

## 第五段：值班经历的收获与成长

通过这次值班经历，我更加深入地了解同学们的心理需求，更加意识到心理委员的责任重大。这段时间的值班不仅让我学到了很多知识，还提升了自己的社交与沟通能力，锻炼了解决问题的能力。在值班的过程中，我收获了同学们的信任和感激之情，也增强了自己的自信心和责任感。这次值班经

历对我个人的成长和发展有着积极的影响。

通过这次值班心得体会，我更加明确了作为一名心理委员的重要性和责任，并且希望能够将所学的心理知识应用到实际工作中，为同学们的心理健​​康保驾护航。我相信，只有不断学习、提高自身素质，才能更好地为同学们的心理健​​康服务，让他们拥有一个快乐、健康的成长环境。

## 大学生心理委员总结篇四

健康的心理是一个人体味人生欢愉的重要条件。他会让你在重要摔倒后感到重新站起来​​的优雅；会让你在赞扬保卫后感受到沉静如山的`稳重；会让你在茫然无措时感受到从头来过的坚定…健康的心理，会让你变得“高贵”。

“健康的心理是什么？是由朋友，有工作，能善待自己，能与周围环境和​​谐相处。”在11月24号的开办仪式上孔晓东教授如是说。这句话实在让人“惊喜”！因为我一直坚信，一个成功的人一个原因这些：一个志同道合，可推心置腹的培养，如马克思和恩格斯；以为值得依赖，可相守一生的恋人，如钱钟书和杨绛；一份充满活力，可使之投入生命热枕为其奋斗的事业，如保尔的“解放全人类”，如马云的“阿里巴巴”，如袁隆平的“杂交水稻”……我很高兴自己的想法和孔晓东老师的想法略有相似。“朋友”，让我们的痛苦减半，欢乐倍增，让我们能在人生的莽原上徒步行走时感到最深沉的依靠；工作，让我们明白在白天与黑夜的交替中，不只有劳累，还有充实；“善待自己”，我们才能悦纳自己，温柔地感受自己，才能在任何时刻都表现出优雅的上扬的嘴角；与周围环境和​​谐相处，我们才能懂得欣赏，才能学会不骄不躁，不卑不亢，真实自然，只专注于完成一场只关乎“发现美”的远行。我想，当我们有了朋友，有了工作，学会了善待自己，能与周围环境和​​谐相处，我们一定会是哪个心理健​​康的人！

在人生旅途中，我们难免会遇到挫折。大多数人会把挫折想象成拦路虎，但挫折真的有那么可怕吗？“挫折是一种危机，而危机=危险+机遇！”陈慧君老师解释道。我想，这句话对于那些身陷囹圄的人来说，无疑是在黑暗中看到了一丝曙光：挫折并不仅仅是阻碍我们脚步前进的绊脚石，它会成为我们人生路上的转折点。一旦跨过它，你便会在“山穷水复疑无路”后迎来“柳暗花明又一村”

但我在这里并不想高谈阔论挫折有多么重要，我只想聊聊我们该如何应对挫折。

我想，第一要紧事实便是克服对挫折的恐惧心理，就像“死亡是一个必然到来的节日”一样，挫折也是无可避免的，所以，我们没必要去害怕它，去做无谓的逃避，而是真心地去接受它，去欣赏它，把它看做一次难能可贵的实现自我升华的机会。任何问题都是由一个个小问题组成的，我们不妨把挫折一点点“肢解”，一步一步来，不疾不徐，不气不馁，只是安定自然，温柔美好地寻找解决之道，并享受这个过程。结果你会发现，问题正慢慢的减少，你也慢慢的变得自信，成熟，稳重。你会体悟到：从惴惴不安到云淡风轻，你所需要做的只是珍惜每个美好的瞬间，善待每个尴尬时刻！

接下来，请再允许我谈谈爱情吧，为什么说允许呢？因为我并没有和异性真正相处过，不知道是否有资格在这里大谈“爱情之道”？反复思之，决定还是写点感受，算是对爱情小心翼翼的窥探吧。

爱情总是美好的，在女生眼中，它往往代表着温暖与浪漫，细腻与安和，不知在男生眼中，是否也是如此呢？每个人都想得到一份纯洁幸福的爱情，但当爱情与现实碰撞时，有多少人选择爱情，又有多少人选择现实呢？我曾无数次仿照史铁生的《好运设计》来为自己设计一份美好的爱情：他满眼才情，温文儒雅，又不是霸道不羁，洒脱人我的情态。我们相互尊重，相互扶持，默契有加，彼此珍惜，成为众人眼中

的神仙眷侣。但反观现实，现实中没有出现他，也没有出现《好运设计》中那个令人着迷的“我”。似乎是相信“感情是自然而然地产生，自然而然的生长，自然而然地消亡”的缘故，我从不刻意追求某种情感的降临，只是希望有一天，幸福能轻轻的，淡淡的渗进我的生活。可是，一份有质量的爱情并不是简单幻想就能得到的。作为女生，你可以学习刻苦，也可以安逸享乐；你可以深居简出，也可以奔波在外；你可以节俭朴素，也可以奢侈华丽；你可以温柔娴静，也可以灵动如兔…你可以成为任何一种形态的“美”。但前提是：你比善良、正直、热爱生活。当你学会大方得体地生活，当你优雅自信地待人接物，当你成为更优秀的自己…不为讨好别人，只忠实于自己，会有一个真心爱你的男生，手捧鲜花，单膝跪地，将戒指牢牢地套在你的手指上…接下来的幸福仍旧继续。这是不是也有点像“好运设计”了呢？无可置疑地是，女生总是对爱情抱有美好的想象。但我相信，每一个热爱生活，享受生活的女生的结局都不会太差，每一个女生都有权利都有权利得到自己想要的幸福，差别只在于是否履行了“义务”。

最后再来谈谈心理委员的责任吧。我不想给自己制定那些目标和任务，并强迫自己去完成它。我只想说，与己为善，与人为善，助己助人，真心去享受每一个人，每件事带给我的触动。

悦纳自己，善待他人，以一种温柔美好的心情来看待世界，慢慢的，每个人的心里都会开出一朵蔷薇花来，尽管卑微，但芳香四溢，亘久留香。

## 大学生心理委员总结篇五

初中是孩子从儿童到青少年过渡的重要阶段，他们正面临着身心发展的巨大变化。在这个阶段，他们的情绪容易起伏不定，面临各种压力和困惑。为了帮助同学们更好地应对这个阶段的挑战，学校设立了心理委员，他们发挥着重要的作用。

作为中学生心理委员，我深刻体会到了自己的重要性，同时也收获了很多经验和成长。

## 第二段：成为心理委员的动机和收获

参选心理委员的初衷是出于自己对心理学的热爱和关心同学们的心理健康。心理委员工作不仅要花费很多时间，还需要有一定的专业知识。通过接受学校的心理辅导培训，我学会了一些基本的心理分析和辅导方法。在与同学们的交流中，我逐渐懂得了如何倾听他们的困惑和帮助他们解决问题。通过这些经历，我的思维和沟通能力都得到了提升，收获了满满的成长。

## 第三段：帮助同学们应对学习压力和人际关系问题

初中生在学业方面的压力常常转化为情绪的困扰。作为心理委员，我们要积极与同学们交流，了解他们在学习中的遇到的困难，提供必要的帮助和支持。同时，我们也要加强心理疏导，帮助他们紧张情绪的释放和压力的缓解。在解决人际关系问题方面，我们也发挥着重要的作用。通过与同学们沟通，并提供一些建议和解决方法，帮助他们增加自信，改善人际关系，维护良好的班级氛围。

## 第四段：组织开展心理活动与课程

为了提高同学们的心理素质和增加心理健康教育的宣传力度，作为心理委员，我们积极组织各种心理活动和课程。例如，我们组织了知识竞赛、心理讲座、心理测试等，让同学们在愉快的氛围中学习心理知识，了解自己的心理特点，学会调节情绪。这些活动对同学们的心理发展起到了积极的促进作用，并且受到了广大同学的欢迎。

## 第五段：对心理委员工作的总结与展望

我的三年初中生活，担任心理委员工作给我带来了许多成长和收获，也学会了更多的爱与关怀。通过与同学们的交流，我感受到了心理委员的重要性，同时也意识到自身不足之处，需要进一步提升自己的专业技能和沟通能力。未来，我希望能够继续担任心理委员的职务，为更多的同学提供心理支持和帮助，以促进他们的全面发展和健康成长。

通过这段时间的心理委员工作，我深刻认识到心理委员的重要作用，也收获了丰富的经验和成长。我将把这些宝贵的经验融入到我的人生和未来的职业发展中，成为更好的自己。同时，我也希望更多的同学们能够关注和关心心理健康教育，相互支持、共同成长，构建一个健康、积极的学习氛围。

## 大学生心理委员总结篇六

初中生活是人生中一个极其重要的阶段，这个阶段我们不仅在学习上有很大的挑战，还要面对学业、人际关系、情感问题等各种压力。心理委员作为学校里的重要一员，通过组织心理活动、倾听同学的心声、提供心理支持等，发挥着至关重要的作用。在我担任初中学校心理委员的这几年里，我逐渐领悟到了很多东西，下面就是我的心得体会。

首先，通过担任心理委员，我学会了倾听。作为心理委员，我们必须时刻提醒自己，要以开放的心态倾听同学们的心声。每个人都渴望被理解，只有通过倾听才能让同学们敞开心扉，将心事与我们分享。曾经有一位同学找到我诉说她在家庭中的烦恼，我用耐心地倾听和鼓励，让她找到了解决问题的方法。这次经历让我明白，不是我们在讲述问题，而是他们在表达自己的困扰。通过倾听，我们不仅更深刻地理解同学们的心理需求，也更能帮助他们。

其次，作为心理委员，我学会了承担责任。心理委员工作不仅仅只是组织活动，更重要的是要关心每一个同学。有一次，我班上的一位同学身体突然出现了一些问题，他情绪低落，

无法集中注意力。我马上去找老师报告情况，并组织同学们关心他，为他提供帮助。经过我们的关心和努力，他慢慢地恢复了正常。这次经历让我懂得，作为心理委员，我们要时刻关注同学们的身心健康，承担起照顾他们的责任。

第三，通过担任心理委员，我学会了掌握一些心理调节的方法。人的心理往往会受到外界的影响而产生波动，而作为心理委员，我们需要学会一些调节心理情绪的方法。比如，当同学们遇到困难和挫折时，我们可以帮助他们转变思维方式，以积极的心态去面对问题；当同学们焦虑不安时，我们可以引导他们进行放松训练，帮助他们平复情绪。这些调节方法的灵活运用，能够帮助同学们更好地面对挫折和压力，提高他们的自我调节能力。

第四，作为心理委员，我学会了与同学们建立有效的沟通。在完成心理委员的职责中，我逐渐懂得与同学们建立信任关系非常重要。只有同学们对我们有信任，才能更自由地与我们交流和分享。因此，我会定期举办心理沙龙和班会，让同学们有机会提出问题和疑虑，同时也提供相应的解决方案。通过与同学们的互动，我感受到了他们的信任和支持，也更懂得了沟通的重要性。

最后，通过担任心理委员，我学会了团队合作。作为心理委员，我们需要与同事们密切合作，共同完成心理辅导工作。在与同事们的合作中，我发现只有团结一心，互相支持，才能更好地完成心理委员的任务。我们会定期开会交流心得，互相学习，共同研究如何更好地帮助同学们。这个过程不仅提高了我们的工作效率，也增强了我们的团队凝聚力和战斗力。

总的来说，担任初中心理委员这几年，我不仅学到了很多心理知识和技巧，更重要的是提高了自我素养和人际交往能力。通过倾听、承担、调节、沟通以及团队合作，我成长了许多。我相信，在以后的人生中，学到的这些经验和方法将继续发

挥重要的作用，使我成为一个更好的人。

## 大学生心理委员总结篇七

心灵的跌宕伴随我们成长，一个人从懵懂无知到渐渐成熟，保持一个健康的心理状态非常重要。为了让大家更好地了解心理，大学生能拥有正确的心理，为了心性提升，增强大学生的心理素养，教育学院展开了首届心理委员培训活动。我很荣幸的代表艺术学院参加此次为期两天的培训活动，并受益匪浅。

此次活动主要分为三个阶段。第一阶段：开训典礼，第二阶段：参与式培训，第三阶段：心理素质拓展训练。

第一阶段的中通过老师的讲解使我明白了心理委员的职责和权益及考核办法。第二阶段的活动让我明白怎么更好的与别人交流。第三阶段的团队合作让所有的参训人员都了解到了现在是一个“打群架”的时代。

整个活动过程中让我感触最深的还是第二天的活动。来自云南大学的培训团队让我从进教室的那一刻开始就感受到了他们的活力与激情。早上的活力运动操将大家的积极性都带领了起来，从而带着满腔的热血完成整天的活动。运动操结束以后大家组成了不同的小组，小组成员都是由一群不认识的人组成。小组的第一个任务就是确定小组的名字、口号、标志等各种东西，并且只给了十分钟的时间。这短短十分钟的时间里能把这些做完是一件很不容易的事情，但是我们却完成了，短短的十分钟便让我感受到了团队的力量。这就是团队。下午还进行了七巧板的游戏，“七巧板”是一个很有趣的有关团队的游戏，是要通过团队协作完成一系列“复杂任务”。

首先，培训拓展团队将所有同学分成七个小组，每组8~9人，每组都有7块不同的七巧板、一个任务图形和一个任务书。

游戏规则要求每一位成员都不能离开自己的椅子，违规者该小组将接受惩罚；每组的任务图形可以传递，但是任务书不能传递；每组完成相应的任务都会得到一定的分数，在规定的游戏时间内看哪一组得分最多。

刚开始，我们根本没有意识到任务给我们的角色定义是什么，只顾着自己拼图形，却没有发现给我们的七巧板是错误的，也不敢质疑这个问题。好几分钟过去了，自己的图形总是拼不好才想到跟别个小组交换七巧板，但是别的小组也不信任我们，都是想着借出去了就怕不会换回来了，于是整个教室就开始乱了起来，就跟菜市场一样乱哄哄的。总是不相信别人却又想着别人要相信自己。在之前的活动中，我们小组进行过总结，就是在以后的行动中首先要有一个清晰的行动方案，整个团队才能更好的完成任务。但是在活动中大家好像都忘记了之前我们做的总结，使得整个场面都没有控制住。在活动进行到一半的时候第七组的成员开始让我们都安静下来，叫了好久场面在控制住。他们说让我们听从他们的指挥，来使整个活动能够有机的进行下去。可是这些话还没有说完整个教室就又沸腾了。没有人相信他们能够做得到，都在为自己组的七巧板而努力吼叫着。在活动快要结束的时候第七组又重新组织了一遍，还是跟上次一样同样的结果。活动结束后当我们知道第七组是真正的核心小组的时候才知道我们的这个游戏是失败的。正是这个失败才让我们认识到什么是领导与被领导、相信与被相信。这些都是互相的，都是要由自己先做起的，各个部门都有各自的任务，完成任务需要一定的资源，就像游戏里的七巧板一样。然而，这些资源总是有限的，如何利用有限的资源，进行科学、合理的分配并作出适当的策略，让有限的资源演变成资源共享，取得资源“最大化”，并且，协调组织各个部门运行效率最高，在指定时间内完成各个部门及团队的整体任务？这绝对是一门深奥的管理学。

一个游戏带给我无限的震撼，还有无尽的思考。这个游戏让我深刻的体会到作为一位领导者应该具有的一些优秀品质：

## 第一、打破惯性思维，肯定自我。

在游戏过程中，第7组的成员应该第一时间明确自己的身份，肯定自己。站出来得到其他6个组的信任并领导各组努力取得更高的分值。

## 第二、确定团队目标，带领团队取得利益最大化。

在这个游戏中，团队的目标就是1000分的分值。当团队的目标不能实现时，各组的任务完成的再出色，也只取得了660分的分值。说明，离开团队即使个人的成绩再优异，也无法取得利益最大化。举个简单的例子，团队就好比5个手指头，都用上才能拿东西。而个人就好比1个小手指，什么都干不了。

## 第三、加强信息沟通与共享。

“七巧板”这个游戏真的很有趣，在游戏过程中，没有沟通的情况下，大家各自为战，都只顾忙着完成自己的任务。当加强了信息的沟通与共享时，突然发现1、3、5组/2、4、6组的任务书是完全相同的，如果从一开始就可以有效充分的沟通，那么，肯定不会出现资源冲突的现象，各组完成任务时必将事半功倍。

## 第四、协调各个部门进行有效配合。

游戏中各组成员之间的配合非常重要。攘外必先安内，只有各组全体成员统一思想，明确目标，默契配合，不打内战，步调一致，必然会提高工作质量与速度。

第五、不断进取，总结经验，提高自身的素质和能力。落后就要挨打，要想不挨，就要不落后；要想不落后，就要与时俱进；要想与时俱进，就要不断创新；要想不断创新，就只有坚持学习。一位优异的领导者总是在不断进取，总结经验中提高自身的素质和能力。坚持学习，温故而知新。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 大学生心理委员总结篇八

六月三日星期五，我院心理健康教育中心张文龙老师对心理联盟会成员（即全院各科系及班级全体心理委员）先后就“如何做好一名心理委员”、“大学生常见心理问题及心理危机应对”、“如何开展班级团体心理辅导”三大主导问题展开了长达两个星期的心理委员培训，期间还开展了有意义的培训活动。

中期“大学生常见心理问题及危机干预”主题的培训尤为精彩，也极其重要，所占的培训时间比例也是较多的。它的内容涉及了：大学生常见的心理问题类型（如人际关系、学习问题、恋爱问题、情绪问题、网络成瘾等）、如何去干预心理问题严重的集体或个人等等。期间老师所说的心理问题经常逗得大家哈哈大笑些女生的排斥和抱怨时用到一个词，叫“（有些男生见到那些女生，他）不喝酒醉”，当时就逗得在场的心理委员们哈哈大笑，同时我也从中感受到了词语运用的巧妙性。

后期，张老师就“如何开展班级团体心理辅导”对我们进行

了培训，期间主要以开展活动的方式进行了切实的引导。其中主要强调了在团体心理辅导中对环境气氛的控制，并为我们总结了开展团体活动的四个重要“工序”：团体热身阶段-团体转换阶段（活动主角的转换，即将主持者转换为团体每个人）-团体工作阶段（活动高潮）-团体结束阶段。最后，张老师给我们介绍了一些不同目的的团体活动，并亲自组织我们展开了如“松鼠和松树”、“随机组队”等一些能够体现团队精神的心理健康活动，也真正让我们见识到了这些活动所体现的价值和心理含量，它不仅仅只是“溶解心理问题”这一作用，即使是我们将来参加工作了，这种活动工序也不会落后。

## 培训感触

在这两个星期里我受益匪浅、感触至深，我甚至想到了怎样用自己的力量去增进家里的平淡，在感情参加工作后，怎样改变自己的形象去影响同事们的协作和工作热情的高度；甚至更想到了以后成家后，如何去保持一个家庭的健康生活等等。但卖馒头的阿姨告诉我：你想多了！

由此我也感悟到：很多人的不快乐和心理问题，都是他们自己没有把心放在胸膛里，他们有的不是寄托于过去的不开心事就是寄托于比较遥远的将来。这也使我用单纯的思想简化了“单纯”的定义：简单+微笑。

## 永远在“培训”

培训，它既是一种学习，也是一次战后总结，更是一种“时间”前的了解和窥探。

我们不能说这次培训完了就是一名合格的心理委员了，心理患者不可能看一次心理医生后，心理问题就痊愈或解决了，正如张老师意言的：这是一项发展着的培训。心理委员们也要学会自我培训和不断学习新识，使社会和环境对自己进行

培训，这样才能做好一名与时俱进的心理委员。

计科系 " 093高计网班

心理委员 " 牛骁猛

20xx-6-17

## 大学生心理委员总结篇九

一连多次的心理委员培训活动已经圆满结束。进过这几次的培训与锻炼，我对心理委员这一职务有了进一步的了解。对于如何当好一名心理委员有了一个全新的认识。许多人认为这个职务无足轻重，但我不以为然，一个人只有拥有健康的心理，才能正确的对待每一件事情，才能把每一件事情做好。作为一名心理委员要拥有一颗热心和助人为乐的心，主动与同学们建立良好的交际关系，还要拥有一双敏锐的眼睛，细心观察班级同学们的心理情况，并及时上报给老师。当初我既然选择了选当心理委员，那么我会认真踏实做好这个职位。

这段时间以来，我坚持遵循心理委员培训工作，每次的培训活动我都准时到会参加。认真记录同学们的心理行为变化，认真询问宿舍长与室友们的相处情况等事项，并按时上交，有心理辅导站的老师亲批。同学们能够配合我的工作，我可以将培训中所学的知识运用到工作中去，另我的工作可以顺利完成。

“心理危机事件的辨别”是心理健康教育很重要的一面。如果同学们有这方面的认识，可以及时发现身边有异常的.同学们，并阻止其做出突发事件，这或许可以挽回一条鲜活的生命，或许可以避免一场惋惜的悲剧。这次的培训认识，大大的了解到自杀前的种种征兆，提高防范意识。

在“人际交往”的培训中，学到与人交往的技巧、言谈方式、

注意事项等，另我在日后的与人交往中可以更好更恰当的与人和谐相处。人际交往还包括思想、感情、态度、信息和学习的交往，教会我们要与人分享。分享快乐，快乐就会加倍。分担忧愁，忧愁就会减半。

通过“朋辈辅导”的培训，我们进行了一个小测试，评估自己是否适合做一个有耐心的倾听者，我的自我评估是13分，证明我适合的。我们可以与接近价值观、经验、共同的生活方式、生活理念等朋友或者同辈进行沟通，更好的帮助他人解决疑难杂症。

“快乐合作”是我们玩的最为开心的一项活动，在参与各种小游戏同时还增强了我们对团队合作的团结精神，每次的游戏虽简单但其中都是在考验我们之间的团体合作默契，再次验证说了无数次“团结就是力量”这句永垂不朽的话。大伙在游戏中玩得不亦乐乎，原本不相熟的队友在短暂的两个小时内迅速的熟络起来，互相认识，整个活动后，给我的感觉，不仅是团结这词儿的更深了解还有的就是感动吧。

完成以上四项活动，最后的是总结会议，在陈老师播放《我相信》和我们的歌声中开始末尾又是在《我相信》以及我们的歌声中结束，心理委员培训就此画上圆满的尾巴。

## 大学生心理委员总结篇十

心理委员是一个学校里非常重要的角色，他们的职责是关心和照顾同学们的心理健康。作为一名心理委员，我深刻体会到了这项工作的意义和重要性。今天我想分享一下我在担任心理委员期间的一些心得体会。

首先，作为一名心理委员，我发现倾听是非常重要的技能。同学们在学校里可能会面临各种问题和困扰，有时候他们只是需要一个倾诉的对象。我要学会仔细倾听，不中断对方，给予对话者足够的时间和空间表达自己的思想。通过倾

听，我能够更好地理解同学们的问题，为他们提供合适的帮助和支持。

另外，作为心理委员，我也要学会正确的表达方式。有时候同学们可能因为情绪低落而难以表达自己的感受，甚至会有一些消极的情绪表现出来。在这种情况下，我必须保持冷静和理性，用积极的语言和姿态去引导他们。我会告诉他们“你并不孤单，我会一直在你身边支持你”、“相信自己，你能够克服这个困难”。这样的表达方式能够让同学们感受到我的关心和支持。

另外，我发现开展一些心理健康教育活动对同学们的成长和发展也非常有益。通过讲座、小组讨论和课堂互动，我帮助同学们了解到心理健康的重要性，教他们如何有效地应对压力和困难。我还会给同学们分享一些心理疏导的方法和技巧，如放松训练、情绪管理和积极思考等。这些活动让同学们认识到心理健康的重要性，并且在实践中学会了一些解决问题的技巧。

另外，作为心理委员，我也要对同学们的隐私保密。有时候，同学们会向我吐露一些他们不愿意让别人知道的事情。这时候，我必须做到耐心倾听，同时也要保证对他们的信息保密。我要让同学们感受到我的信任和尊重，让他们愿意打开心扉，与我分享内心的困扰和秘密。只有当他们感受到安全和信任，他们才能够更好地接受我的帮助和支持。

最后，作为一名心理委员，我深刻体会到自己的成长与发展。通过与同学们的交流和倾听，我不仅了解到他们的困扰和问题，也从他们身上学到了很多。每次我能够帮助到一个同学，看到他们重新拾起信心和愉快地面对生活，我就感到一份满足和喜悦。这也进一步激励着我，让我更加积极地投入到心理委员的工作中去。

总之，担任心理委员是一项非常有意义和重要的工作。通过

倾听、正确的表达方式、心理健康教育活动和保密等多种方式，我能够帮助同学们了解自己、关心他人、有效应对困难，从而提升他们的心理健康水平。同时，这项工作也让我发现了自己的成长和发展，激励着我更加努力地为同学们的心理服务。我相信，通过我们的共同努力，我们能够营造一个更加健康和快乐的学校环境。