

最新心理委员工作总结(模板17篇)

每当一个阶段的工作结束，我们都应该及时总结，这能够帮助我们提高工作效率和质量。为了帮助大家更好地制定部门工作计划，小编整理了一些实用的范文供大家参考。

心理委员工作总结篇一

2主动关心同学、若发现同学有心理困扰，如情绪低落、自我伤害或伤害他人、遭逢生活变故的原因，实时给予安慰、支持，必要时通知辅导员协助或转介同学至心理健康教育指导中心。

3协助辅导老师实施团体实测及班级辅导工作。

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。

心理委员作为班委会的成员之一，工作性质与其他班干有相同之处，同时具有一定特殊性，强调“保密性原则”，对于接触到的同学隐私，不得随意向他人泄露，特殊情况可以像班主任或心理中心老师请教。具体工作职责如下：

- 1、主动学习心理知识，制定班级心理教育工作计划。
- 2、积极参加心理培训，掌握常见心理问题和紧急危机干预的有关常识。
- 3、有目的、针对性地组织班级同学开展专业心理测试和校园心理素质拓展训练。
- 4、协助心理教育中心开展全校性的心理教育活动（每年的525主题活动等），积极献策献力。
- 5、及时发现、关注和帮助心理困惑同学，并将重大应激时间、行为异常同学的情况上报班主任和心理教育中心，引导需要帮助的同学及到心理教育中心接受心理咨询和辅导。

如果用一句话来形容心理委员的工作那就是：以积极的心态面对自己的生活一责任，用积极的力量影响身边的同学和朋友，共同建立起高质量的个人生活与社会生活。

心理咨询是只运用心理学的原理和方法，给来访者以帮助、启发和指导的过程，通过心理咨询可以是来访者在认知、情感、行为模式上有所变化，解决其在学习、工作、生活等方面出现的心理问题（包括张爱心心理问题和发张性心理问

题)，挖掘来访者潜在能力，更好地适应环境，保持、提高其身心健康水平，积极促进人生的发展。

心理咨询活动中的一个重要原则就是“保密”，这是咨询师必须严格准数的职业道德，儿心理委员在朋辈辅导的过程中，也要有保密原则的概念。我校开展心理咨询主要有面然咨询、网上咨询和电话咨询三种形式。同学们可根据自己的情况和需要选择适当的方式。

1. 活动主题：和谐校园，健康心灵2. 活动目的：

（一）促进同学间认真学习心理健康知识，积极提高自身心理素质

（二）创造一个平台给同学们锻炼自己的机会，提升自己的品味和

文化涵养

（三）引起大家对于心理健康的关注及意识，全方位地加强对我院大学生的心理健康教育

（四）充分培养心理健康人才，提供一个广阔的平台来供大家展示自我，宣传心理健康事业

3. 活动对象：交通汽车服务1101全体同学

4. 具体活动方案：

活动一：心理健康知识竞赛

活动主题：传播优秀心理文化，培养良好心理素质。活动形式：知识竞赛

活动时间□20xx年12月上旬活动地点：21506

活动二：心理健康知识图片展活动形式：展板或者海报活动
主题：关爱生命，快乐生活

b座谈会

一活动主题：关注心灵，关爱生活二活动背景

班级师生五活动地点

21506六活动前期准备

心理健康知识系列讲座前期宣传：

1、会场的申请和安排：

- (1) 准备好有关用品：纸，笔，水等；
- (2) 会场周围安排专人负责宣传；
- (3) 安排专人对学生进行引导，保证现场的气氛；
- (4) 要求女生部和心理卫生协会中心组成员必须到场；
- (5) 会场的布置由女生部和心理卫生协会组织部负责。

2、宣传报道：

- (1) 定期海报宣传活动内容、时间、地点等；
- (2) 广播站宣传七活动时间安排20xx年12月下几部分：

1活动前安排：

(一) 部门和协会成员要在6:30入场安排(如座椅的摆放、茶水的安排)

(二) 观众入场拿票附带心理健康小测试一份(抽取幸运观众, 编号1~100号)

2活动中安排:

(一) 主持人致开幕词, 然后先放映有关flash十分钟后由心理协会的成员负责解说。(时间为30分钟)

(二) 接下来是游戏环节, 游戏是传球, 主要是测试同学们的记忆力并能增进感情(游戏附在后面)

(三) 以刚才的活动为事例由心理协会的成员解说主题

(注: 也可邀请老师上台为我们解说)

(四) 有奖问答(主持人提问, 观众回答, 答对者均有奖品, 经多次回答连胜者礼品更优厚)

(五) 抽取幸运观众公布幸运观众名单发奖品。

(六) 公布幸运观众名单发奖品。

(七) 主持人致闭幕词

3活动结束: 9点左右活动结束学生和成员留下收拾会场

活动游戏

游戏名称: 传球

游戏目的: 帮助大家记住彼此的名字

游戏道具：（每个小组）三个网球，或是三个比较软的小球。

游戏方法：

1、人数较多时，需要将队员划分成若干个由10个人组成的小组。

2、选一块游戏场地。队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。

3、告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。

4、你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。

5、几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6、在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。

7、游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。游戏变通：

1、如果几个小组同时在玩这个游戏，可以让不同的小组在游戏中交换一半队员。

2、让队员们可以随心所欲地更换小组。被新小组接纳的唯一条件是新成员在站好位置后喊出自己的名字，以便其他队员扔球给他。图片待附录》。上学年我班级参加学院各心理活

动均有奖项。第一次的心理部小游戏的一等奖，心理部烹饪大赛的优秀奖等等。

一，从自我做起，克服自己性格上的缺陷，以真实、开朗、乐观、大方的形象赢得同学们的信任。一年相处下来，我相信我的性格已给大家以坦率、乐观的印象，但与一些同学的交流仍相对欠缺，这就需要我更积极、主动、大方的与同学们交流，比如通过qq、飞信、校内网留意关注同学们的近期动态，了解他（她）们是否有负面的消极情绪，从朋友的角度，将心比心，转换立场为对方思考，乐于与人也努力使同学们乐于与我分担愁闷忧伤，真正努力做到和大家都成为很好的朋友。

二，努力增加对有关心理知识的资料的阅读，丰富自己的知识结构，提高自身的素养，以更好的与同学们交流，帮助同学们保持健康积极的心态。

三，调整工作方法，加强与室长的沟通。一个人的精力毕竟有限，难免顾此失彼，我会加强与室长们的交流，尽量让同学们在日常学习生活中都保持健康平和的心态，即使遇到不愉快，也能通过自我调整或者寝室内部同学、朋友的开导，尽快获得心情的平复。

四，本学期心理主题活动主要有以下：

1、采取班内组织或者与二班合作的形式开展一至两次心理主题班会，主要通过心理测验和心理游戏使大家获得更多有关为人处世的思考，同时也增进同学间的交流，增强团队的凝聚力。

2、从第二星期开始，二班的心理委员和我会轮流每半个月做一次有关心理知识的主题展示，内容形式包括文字材料、ppt, 视频等。例如，期末迎考阶段，我们会准备有关减压的知识主题帮助大家以健康平和的心态，积极地迎接考试。每次主

题完成后会发送qq群邮件给cpa全体同学，以使大家更方便地获得对心理知识更多的了解，从而在学习生活中更好地保持健康平和的心态。

省略

我会努力不让这样的状况发生，也相信我们cpa一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。

心理委员工作总结篇二

最初,该运动心理委员,是因为你喜欢这个职业心理,也非常希望,通过这个职位给大家解决一些心理问题。我很荣幸,我当眩在一个学期的工作,我深深感到,心理委员会也不放松姿势。它需要足够的耐心,需要保持在敏感的环境变化,需要让你自己保持乐观积极向上,的前提下,试图帮助同学解决学习上的问题在各个方面,同时,还对同学的宣传大学生心理健康知识。这个职位看起来容易,但伟大的责任。我也努力在自己的头寸把工作做好。

学生的心理状态是相对平衡,保持积极的态度,没有重大事件。但在一些时间,每个人的心里或改变。例如,在一个流就开始蔓延到我们这边,一些同学已经发生,但是与学生们的安慰,即流动的知识普及,这种恐慌心理留下。考前焦虑,它仍然是学生更严重的心理问题。如何帮助您解决这个问题上,一方面也一直困扰着我。虽然,我必须尽力帮助球队的学生,但是因为这种影响不大。这也是我仍然需要付出努力下学期的地方。

说,首先,我是企业的一部分,而不是一个很好的引导学生摆脱心理障碍。这主要是由于掌握知识是不够的,和技能是不够的。所以,下个学期,我除了需要添加相应的知识外,还可以与其他类的心理成员沟通、交流经验。当然,如果大学心理健康协会可以给我们提供这个平台,向我们介绍一些例子,这是再好不过了。其次,我不能对你做的所有朋辈心理辅导。这主要是由于学生之间的关系不是很好,尤其体现在男人与女人之间的关系的学生。所以,下个学期,仍然需要加强同学之间的关系。根据我的课程是一个相对安静的类,因此,下学期不需要太多的活动,但是课堂活动是必须举行,具体情况取决于下一学期的安排和决定。和,下学期需要加强作用的心理预测者。学生的心理问题,只有通过心理成员一个人,不是全面的解决方案,因此,长宿舍将强大的心理成员的助理。他们能够直接和深入的解决方案放弃朋友的心理问题,有重要的事情在最初的迹象,或报告。因此,心理上的预测者保持联系,交流是必要的。

这学期已经结束,不过我必须认真地完成任务,但工作或一些缺陷,所以我希望我能弥补下学期自己的缺点,做得更好,并欢迎老师学生的监督。

心理委员工作总结篇三

在这一学期里,我试着努力地主动与同学们沟通,去倾听他们心里的困惑,去分享他们的快乐,去分担他们的烦恼,为此我做了以下工作:

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。

随着社会的发展,大学生的压力越来越大,无论是来自家庭的,还是来自社会的,都使得每个大学生的心理承受着煎熬。但从中我们可以得出一个结论,即心理健康对于每一个人的发展都起着越来越重要的作用。为了创造良好的心理环境,

预防是必要的，那么如何才能预防心理问题的出现呢？学校在这方面费了很多功夫。为了让我们保持一种健康的心理状态，经常会有一些关于心理知识方面的讲座，比如说大学生恋爱、如何处理好人际关系、如何面对生活压力等，这些贴近我们学习和生活的话题为我们的个人成长指明了方向。每逢有讲座时，作为班级的心理委员，我都会鼓励大家积极参加，让同学们听听心理老师的开导与教诲。这样不仅对于听讲座的人有一定的促进作用，同时也可以利用同学们之间的交流宣传心理知识，互相开导。

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。

作为班级的心理委员，我在恪尽职守，认真做好本职工作的同时，对于班级举行的各项活动也积极的组织和参与，并尽自己最大的努力与其他班委协调一致，安排好班级工作。在进行班级心理委员工作的同时，我也尽力促进班级的和谐与团结，为提高班级的凝聚力不懈努力着。心理委员，不仅仅是心理委员。

我知道，我现在的工作水平离上级的要求还有很大的差距，但我会不懈努力，缩小这个差距，相信经过这一学年的锻炼我能更好地帮助同学，也希望下届的心理委员能青出于蓝。

当然我在这一学年里所负责的工作也有一定的成效：第一，定期地在班级的内部宣传栏上宣传心理知识，向同学们宣传学校的心理求助机构和心理应急处理方案。

第二，较好地采用了舍长协助心理委员进行班级里同学们心理状况的跟进与了解的工作模式，建立了各位舍长之间相互了解与沟通的机制。

第三，比较密切地和有选择性地与班里一些同学进行沟通交流，及时地了解到班级里一些同学的心理状况，并取得良好的效果。

第四，我在下学期与各个班委，同学一起举办了一项有深刻意义的大型活动，并有幸成为一部分工作的负责人，在工作中我积极主动完成，同学们也十分配合我的工作。

第五，作为心理委员，具有强烈的责任感，每次都按时参加学校举行的心理委员培训。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，并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

心理委员工作总结篇四

心理委员能帮助有心理困难的同学及时前往心理咨询室接受心理辅导，负责向心理辅导教师提供同学的表现，以便加强对接受咨询的学生跟踪及反馈，下面由百分网小编为你整理的心理委员工作总结，希望大家希望！

担任心理委员已经一年有余，几多欢笑，几多辛酸，几多收获。但无论如何，我始终以认真负责的工作态度，较好地完成了去年的工作。总结起来有以下几个方面：

第一，定期地在班级的内部宣传栏上宣传心理知识，向同学

们宣传学校的心理求助机构和心理应急处理方案。

第二，较好地采用了舍长协助心理委员进行班级里同学们心理状况的跟进与了解的工作模式，建立了各位舍长之间相互了解与沟通的机制。

第三，比较密切地和有选择性地与班里一些同学进行了解，及时地了解到班级里一些同学的心理状况，并取得良好的效果。

第四，每月定期地向心理咨询中心的黄老师汇报班级里的整个集体的心理状况和个别同学存在的心理问题，并向老师请教如何处理。

第五，与文娱委员，宣传委员合作，和本院兄弟班级十班进行了一场足球赛，本班自己举行了主题为“我自信，我成功”的联谊活动。通过这些活动，促进同学们的心灵交流和沟通，以及缓解学习上的压力。

第六，作为心理委员，具有强烈的责任感，每次都按时参加学校举行的心理委员培训。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，并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

第七，带领我班积极参加学校组织的关于心理健康的活动。如参加心理咨询中心的黄老师在图书馆学术报告厅的健康心理知识讲座心理委员工作总结心理委员工作总结。如学校举行的“健康教育月”活动，我班同学积极参与主题为“珍惜生命”的心理健康征文比赛，并获得老师的称赞。

总体来说，上一学年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，没有充分和每一个同学进行沟通。

第二，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。

第三，在与各个舍长之间的沟通方面，还存在着一些不足之处，没有做到定期地开舍长会，征求他们的意见。

第四，经过与其他班级的心理委员的交流，我发现我班的关于心理方面的活动举办的还不够。缺少一些以“心理健康”为主题的班会。因为这是一种寓教于乐的形式，同学们可以自由地发言，气氛也会十分轻松，有助于增强同学们的自信心，同时还可以促进同学们之间的团结。

除以上外，我与老师的交流是不够，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，说明我的经验还不足，要向其他人请教。

不过经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，对于心理委员的主要职责和工作，我已经十分了解。感谢各位同学对我的信任，让我本学期再次担任心理委员一职。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。我认为这是错误的想法，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。因此，我们每个人都要认真看待这一工作。

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。

在这一学期里，我试着努力地主动与同学们沟通，去倾听他们心里的困惑，去分享他们的快乐，去分担他们的烦恼，为此我做了以下工作：

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)每周一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心理委员工作总结心理委员工作总结。

(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。

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，沟通心得心理委员工作总结工作总结。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。

心理委员工作总结篇五

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新的认识。最让我欣慰的是同学们能够认可并积极配合我的工作，让我享受到付出的快乐。

在开学初的心理委员培训中，我因为一些原因缺席一节课，以至于我没拿到那张证书，这是我最大的遗憾，这件事一直警醒我以后要认真处理每件事情，无论是学习上的还是工作上的。于是我下定决心好好担任这一职务。在平常我经常关注班级同学的心理行为，利用qq□短信及电话联系等方式与班级同学保持密切联系。耐心倾听她们的烦恼，并在力所能及

的范围内，进行疏导和提供心理援助。并将所学的知识应用到工作当中去。使班级同学更加了解心理健康和心理卫生知识，更加重视心理健康。让同学们更多地了解心理知识，更好地认识自我。动员和组织班级同学积极参加学校、学院组织开展的各项心理健康教育活动，我还组织同学们参加学院举办的大学生心理情景剧，虽然只是取得优秀奖，但是大家都很开心，我想这是比获奖更值得开心的。总体来说，这一学期的工作完成地比较顺利，各项活动的开展也比较成功。但与学院的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足：

1. 没有充分和每一个同学进行沟通。
2. 有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到实施。
3. 缺少一些以“心理健康”为主题的班会。因为这是一种寓教于乐的形式同学们可以自由发言，气氛也会十分轻松，有助于增强同学们的自信心，同时还可以促进同学们之间的团结。

才能把每一件事情做好。因此，我依然会认真踏实做好心理委员本职工作。我知道，我现在的工作水平离上级的要求还有很大的差距，但我会不懈努力，缩小这个差距，相信我有信心也有能力当好这个心理委员。

心理委员工作总结篇六

不知不觉，当我们班的心理委员差不多快一年多了。首先，我想问大家一个问题：你们知道5月25日是什么日子么？——就是大学心理健康日。为期三天的心理委员培训已经结束了，在这三天中我学到了好多关于心理委员应做的工作，知道了我们心理委员应尽的职责与任务。如：

1. 保密原则

2. 负责全班同学的心理问题工作
3. 敏锐观察并及时记录本班同学的心理动态
4. 对常见的心理问题，实行零报告制度
5. 在自身能力范围内，向同学提供心理援助，对超出自己能力范围是，要及时转介
6. 协助咨询中心，做好心理建档工作
7. 定期收集同学的一般性心理困惑，解答并及时反馈，寻找专业解答
8. 组织开展全班性的其他与心理相关的活动

通过这三天的培训我知道了 我们心理委员应该协助辅导员了解收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以，每个月我要交一份我们班的心理总结报告。当然，目前为止，我们班还没有出现异常情况，我相信以后也不会有的。听我们汽运系心理健康协会会长说过这样的话，我们心理委员的责任还是挺大的。

三天的心理委员培训，培养老师向我们心理委员普及心理健康知识。可能很多同学觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理健康知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的心理知识，和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的开展一些心理健康知识的活动和讲座。

心理委员工作总结篇七

每当听到人们提起“心理”两个字时，我总会停下来去听一听，看一看。宿舍人笑我说，你干“心理”走火入魔了吧。

我想可能是我太爱她了，大学生心理健康教育已成为我大学生活的一部分了。

对于“心理委员”这个职务，要做好真的很难。她跟其他工作不同，不是你花一些时间，费些精力就能做好的，因为她是在跟别人的心“打交道”。你只有发现她，了解她，走进她，才能帮助她。她需要你细心，用心，有耐心，有技巧。

要帮助别人拥有健康的心态，首先要做好自己，能够乐观向上的面对生活，勇敢的面对挫折失败，用实际行动去感染别人。如果自己都不能做到怎么去引导他人。

大学看似繁华，其实对好多人来说置身其中，感到的是冷清，是孤单。他们不是班委，很少参加班级活动；他们没有参加任何社团，那些比赛、晚会也似乎跟他们毫不相干。渐渐的他们离人们越来越远，越来越孤独，越来越寂寞。他们习惯性的把自己保护起来，慢慢的成了大学里的“独行侠”。同学们也渐渐远离他们。

作为心理委员，应该细心的观察你的同学。当发现问题时，如果你和他的关系能够达到让他放开心去跟你交谈，那你可以针对他的性格采用合适的方式去开导他。记得大一心理委员培训时，董浩老师说，“心理委员，你在开导别人时，要做的不是说，而是听，倾听。”因为更多时候他们需要的可能只是一个“倾听者”，他需要一个人来倾诉自己内心的苦恼、痛苦。而你听完他的话，才能了解他问题的所在，从而“对症下药”。当然不可能跟所有的人都能跟你倾诉他们内心的烦恼，你可以倡导他的朋友来开导他，同学们一起努力帮助他。我认为，在大学里，每个人，不管性格怎样，他们内心都是好的，都是想跟大家接触的，如果他不能走出第一步，那我们先向他迈一步，把他拉出来，带他走进大家的圈子里。

大二的时候我们做过一个关于大学生心理问题的调查，发现

主要存在一下一些问题：

1异地恋问题

2进入大学，面对诱惑太多，不能很好取舍3学习没有目标，目标不明确

4就业压力太大，纠结于考研还是工作，不自信……

针对这些问题我们请了计算机学院的心理辅导老师给大家开展了心理讲座，来解决同学们的困惑，苦恼。

所以我认为心理讲座是解决公共问题的一个很好的方法。在特定的氛围中，先让老师讲解一些共性的问题，引起同学的共鸣，进而引导他们提出自己的困惑，大家敞开心扉，共同克服问题。所以我建议，学校除了对心理委员进行培训之外，可以开办几场心理健康教育讲座。讲座次数可根据效果和反响来决定。

此外，我认为开展全校范围内的心理健康教育普及宣传活动也十分必要。他在大范围内进行宣传，引起人们对心理健康的重视。同时加大对学校心理健康咨询室的宣传，让人们知道他的存在。当他们不好意思跟熟悉的人诉说自己的苦恼时，可以找老师来帮助自己。

再者，人们都说学校应调动心理委员的积极性。心理委员是班级心理气象观察员，是和谐班级的润滑剂。心理委员可以组织班上各种形式的心理健康知识的宣传工作。例如公布一些好的广播节目，在班级qq群里发布一些心理常识，减压小技巧。还可以组织排练一些心理话剧，心理话剧不仅能够宣传心理健康，在排话剧的同时也能增进同学之间感情。

看到一篇文章说：作为一名心理委员就要像一个瞭望台和巡视员，自觉维护班级同学的心理健康，在日常学习和生活中

要细心观察，及时发现不良情况。我认为心理委员更应该是一座桥梁，不仅架起同学交流沟通的平台，还要及时做好信息的整理和反馈，发现在心理上有障碍的处于痛苦中的同学，要帮助劝说、陪同到学校心理健康教育中心，介绍给心理老师做出相应的咨询和危机干预。

总之心理健康是大学生成才的基础，可以使大学生克服依赖心理增强独立性，从而取得事业成功的坚实心理基础。因此，我们应加大对心理健康的重视，努力做好这项工作。

5.25，我爱我，用心灵点亮心灵，用行动打动你我。心理健康教育从你我坐起。

心理委员工作总结篇八

入学以来，在我自己的亲身体验和与同学交往的过程中，我们发现我们在适应大学生生活中主要有以下几个方面的困难：

- 1、学习方式由被动学习变为研究性的自主学习，但好象一下子失去了航标，比较盲目。
- 2、课余时间一下子多了许多，成了时间的主人后有时反有空虚的感觉。
- 3、个别同学性格稍内向，集体活动中有点胆怯害羞，不愿表现自己。
- 4、许多同学在中学阶段都是班里的佼佼者，对自己定位比较高，而面对天外有天人外有人的环境，不能很好地调整自己的心态，去面对现实，接受挑战，以取得更好的进步。

学校非常重视学生的心理和思想上的问题，多次组织各班心理委员开会，还开展了一些有关大学生心理辅导的讲座，这些日子以来我深切地感受到，要想干好心理辅导委员的工作，

至少要具备四心细心，爱心，真心，热心。我给自己设订了这个工作态度，就在朝着这方面努力。

大家都是大学生了，有自己的想法和思维方式，所以心理辅导委员的工作就要有较好的工作形式才行。有一次，心理辅导老师给我们开会，我给她讲了工作中遇到的困难，她说：“心理辅导委员要做到真正关心集体里的每一位成员，工作方式上要做到‘润物细无声’是最好的境界了。”感觉老师说的很对，我要在无形中提高大家的心理素质，帮助大家共同成长才行。另外，接受了专业的心理辅导委员的培训后，我在策划着一次和其他班级的联谊活动，预计做一些很调动大家情绪活跃气氛的心理游戏，准备让大家认识更多的朋友，更好地展示自己的风采。

这些日子以来，同学们在互相学习中共同进步，在克服困难中体会着成长的乐趣，在互相影响中丰富着自己的内心世界，不少困难已经得到很好的解决。

但不可否认的是我的工作也有不少问题，总感觉自己没有真正把工作做到每位同学，很多工作都还没有到位。但是我想我会努力的！

总结经验，吸取教训，在以后的工作中，我会积极在10社会工作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！

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。

心理委员工作总结篇九

又是一个春暖花开的季节，学校的樱花，桃花都开了。不知不觉担任心理委员已经有一年了。在这一年里，有欢笑，有收获。在学校心理部的高明领导下，这一年，同学们生活的

都很开心！

大二第一学期很荣幸的担任了班级的心理委员，一开始担任这个工作时，我觉得很茫然，不知道心理委员该做些什么？该怎么去做？经过一段时间的工作和学习，我渐渐地开始了解这份工作，并且越来越喜欢这份工作，同时也意识到心理委员在班上的重要性。所以，我始终以认真负责的工作态度，较好的完成了去年的工作，下面是我对这一年的总结：

第一，定期的在班上宣传心理知识，向同学宣传学校的心理求助机构和心理应急处理方案。比如，让同学们了解什么是心理咨询：心理咨询是为正常的，健康的，无明显心理冲突的人，更好地认识自己，扬长避短，充分发挥潜能，以提高学习与生活质量。哪些情况需要心理咨询等等。

第二，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，每个月都要交一份关于班级情况的心理总结汇报。

第三，及时疏导，缓解一些同学的不良情绪。例如，有些同学与异性交往困惑，经历失恋等情况之后，心灵创伤无法自愈。此时，作为心理委员的我就该出马了。还比如，刚刚进入大学校园，在人际交往上有困惑，不知道如何更好的与室友与同学相处。此时，我就会给他们一些建议，和他们聊天，谈心，走进他们的内心，从而更有效的指导。

第四，举办以心理健康辅导为主题的班会。我们班针对同学们对学习，生活，前途感到迷茫而举办了一次班会。班会上邀请了学校老师来开导。各同学也对自己感到迷茫的事例做了详细的说明以及对为什么感到迷茫和怎样更好更快的走出迷茫各抒己见。从而使这次班会取得了圆满成功！

总体来说，上一学年的工作比较顺利的完成了，各项活动的开展也比较成功。但与学校的要求相比，我自身在工作中还

存在着一些不足和缺陷。在接下来的学期，我会尽力做好每一件事情，不断完善自己！

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！

朱强

心理委员工作总结篇十

心理委员工作要如何写一份总结，以下由文书帮小编推荐这篇心理委员工作总结阅读参考。

担任心理委员已经一年有余，几多欢笑，几多辛酸，几多收获。但无论如何，我始终以认真负责的工作态度，较好地完成了去年的工作。总结起来有以下几个方面：

第一，定期地在班级的内部宣传栏上宣传心理知识，向同学们宣传学校的心理求助机构和心理应急处理方案。

第二，较好地采用了舍长协助心理委员进行班级里同学们心理状况的跟进与了解的工作模式，建立了各位舍长之间相互了解与沟通的机制。

第三，比较密切地和有选择性地与班里一些同学进行沟通了解，及时地了解到班级里一些同学的心理状况，并取得良好的效果。

第四，每月定期地向心理咨询中心的黄老师汇报班级里的整个集体的心理状况和个别同学存在的心理问题，并向老师请教如何处理。

第五，与文娱委员，宣传委员合作，和本院兄弟班级十班进行了一场足球赛，本班自己举行了主题为“我自信，我成功”的联谊活动。通过这些活动，促进同学们的心灵交流和沟通，以及缓解学习上的压力。（本文由文书帮小编<http://www.wenshubang.com>编辑提供阅读）

第六，作为心理委员，具有强烈的责任感，每次都按时参加学校举行的心理委员培训。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，并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

第七，带领我班积极参加学校组织的关于心理健康的活动。如参加心理咨询中心的黄老师在图书馆学术报告厅的健康心理知识讲座。如学校举行的“健康教育月”活动，我班同学积极参与主题为“珍惜生命”的心理健康征文比赛，并获得老师的称赞。

总体来说，上一学年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，没有充分和每一个同学进行沟通。

第二，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。

第三，在与各个舍长之间的沟通方面，还存在着一些不足之处，没有做到定期地开舍长会，征求他们的意见。

第四，经过与其他班级的心理委员的交流，我发现我班的关于心理方面的活动举办的还不够。缺少一些以“心理健康”为主题的班会。因为这是一种寓教于乐的'形式，同学们可以自由的发言，气氛也会十分轻松，有助于增强同学们的自信心，同时还可以促进同学们之间的团结。

除以上外，我与老师的交流是不够，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，说明我的经验还不足，要向其他人请教。

不过经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，对于心理委员的主要职责和工作，我已经十分了解。感谢各位同学对我的信任，让我本学期再次担任心理委员一职。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。我认为这是错误的想法，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。因此，我们每个人都要认真看待这一工作。

在接下来的学期，工作中必然免不了有些挫折和缺陷，但我会尽力做好每一件事情，不断完善自己。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，让我们一起把工作做到最好，让我们每个人都拥有一个健康的心灵。

心理委员工作总结篇十一

心理委员班级总结及计划 这个学期自己荣幸的担任了班级的心理委员，一开始担任这个工作时，我感觉非常茫然，不知道心理委员该做些什么？经过一学期的工作和学习，我渐渐地开始了解这个工作，也开始接受这份工作，也意识到心理委员在班上的重要性，比如说班上有同学出现了心理问题或是心理压力，这时心理委员就是最好的沟通桥梁，我在这一学年里，也试着努力地与同学们沟通，了解同学们是否存在着心理问题。每月认真了解班级同学的心理状况，关注班级同学的心理行为，参加学校组织的心理活动与培训，并按时上交心理健康汇总表。入学以来，在我自己的亲身体验和与同学交往的过程中，我发现我们在适应大学生活中主要有以下几个方面的困难：

- (1) 学习方式由被动学习变为研究性的自主学习，但好象

一下子失去了航标，比较盲目。

(2) 课余时间一下子多了许多，成了时间的主人后有时反有空虚的感觉。

(3) 个别同学性格稍内向，集体活动中有点胆怯害羞，不愿表现自己。

本着对这些问题的思考我尝试着去做一下事情：

一：通过阅览书籍以及参加学校组织的培训提高自己的心理素养和心理委员的工作能力，能够较为正确的解决同学们从在的心理问题。

二：根据自己和同学的时间，有正针对性的和同学谈心交流，搞好和同学之间的关系，成为他们知心信任的朋友。

三：比较密切地和有选择性地与班里一些同学进行沟通了解，及时地了解到班级里一些同学的心理状况，并取得良好的效果。

四：作为心理委员，必须具有强烈的责任感，每次都按时参加学校举行的心理委员培训。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，并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

总体来说，上一学年的工作比较顺利的完成了，但与学校的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高。

一：没有充分和每一个同学进行沟通。

二：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。

三：我班的关于心理方面的活动举办的还不够。缺少一些以“心理健康”为主题的班会和活动。四：我与老师的交流不够，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，说明我的经验还不足，要向其他人请教。

介于以上的经验和不足，在下一工作段作出如下打算：

五、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。

以上就是我自担任心理委员以来的工作总结及计划，虽然在筹划组织协调的过程中，遇到过这样那样的困难，也投入了自己相当的精力，但当发现自己的工作对同学确实有所帮助时，我逐渐喜欢上了这个职务，总结经验，吸取教训，在以后的工作中，我会积极在商英1301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。

心理委员工作总结篇十二

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。

心理委员工作总结篇十三

作为一名大一的心理委员，我和大多数人一样，经验并不是很多。但通过一些工作经历，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。

在这刚过去的半年，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

随着社会的发展，大学生的压力越来越大，无论是来自家庭的，还是来自社会的，都使得每个大学生的心理承受着煎熬，我们会时不时的听见某某学校有同学跳楼、自杀等发生这是我们每个人都不想看到的结果。但从中我们可以得出一个结论，即心理健康对于每一个人的发展都起着越来越重要的作用。为了创造良好的心理环境，预防是必要的，那么如何才能预防心理问题的出现呢？学校在这方面费了很多功夫。为了让我们保持一种健康的心理状态，在心理老师的组织下，经常会有一些关于心理知识方面的讲座，比如说大学生恋爱、如何处理好人际关系、如何面对生活压力等，这些贴近我们学习和生活的话题为我们的个人成长指明了方向。每逢有讲座时，作为班级的心理委员，我都会让大家最大限度的参加，让同学们听听心理老师的开导与教诲。

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，暴露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。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、积极组织参与班级活动

作为班级的心理委员，我在恪尽职守，认真做好本职工作的同时，对于班级举行的各项活动也积极的组织和参与，并尽自己最大的努力与其他班委协调一致，安排好班级工作。在进行班级心理委员工作的同时，我也尽力促进班级的和谐与团结，为提高班级的凝聚力不懈努力着。心理委员，不仅仅是心理委员。

四、自我感想

一个人最重要的是善于发现自己的缺点，懂得自我批评，只有不断的改正自己的缺点才会有进步。这半年来，虽然我在同学的配合与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之处，主要表现在一下几个方面：

- 1、做事有时会鲁莽，计划不精细，有的时候在工作中会出现疏漏；
- 2、偶尔办事会急于求成，不能够脚踏实地，一步一个脚印；
- 3、想问题有时有过于理想化的倾向，会和现实有较大的差距。

面对以上不足，我会尽最大的努力予以克服，以更加认真和负责的态度做好未来班级心理委员工作，希望经过自己的努力，能够在班级里形成更健康的心理氛围，让同学们在积极、和谐的环境中朝着自己的目标前进。

总结人：计算机科学与技术系网工1404班 心理委员：

心理委员工作总结篇十四

转眼之间，大二的上半学期已经过去。我很荣幸在大一担任了一年心理委员之后，大二又被大家选为心理委员。经历大20xx年的学习和工作，我已逐渐了解了心理委员的工作，也开始接受了这份工作。所以一升入大二，我就清楚地知道了自己的职责所在。

刚进大一时，我一直觉得心理委员是个闲差，心想都考上这么好的学校了，还能有什么心理问题啊。但后来我发现，真的不是这样，在同学们心中，真的存在很多心理问题，于是我意识到了心理委员的重要性。心理委员真的能成为很好的沟通桥梁，也真的能帮助班里同学缓解压力。

进入大二，我很快就进入了工作状态，开始了如下工作：

（1）了解班里同学来自那些省份，并将其存入手机，以便以后和同学有话可聊，能很快增进与同学之间的感情。

（2）给班级同学群发飞信，询问大家是否有困难需要帮助，是否有问题需要班委帮助解决。

（3）统计班里同学的生日，每到一同学生日，我会在他生日的前一天晚上发短信告诉班里其他同学，并让他们在他生日那天给与最大的祝福，这样不仅增进了同学间的友谊，也让同学们感受到了班级的温暖。

（4）由于我是女生，怕一些男生遇到问题不想向我反映，我就叮嘱班长、团支书要多多注意班里男生的心理动态，有什么问题要及时帮助解决，还要通知我。

（5）开展以“交流与沟通”等为主题的班会，让同学们相互了解，减轻心理压力。

(6) 每月按时上交班级心理排查表，让学院新协的领导放心。

在这半年的工作中，我也发现了同学们心里存在的一些问题，比如，有的同学课余时间很充足，却不知如何去用，结果让时间荒废，之后心里又后悔；个别同学性格稍内向，集体活动中有点胆怯害羞，不愿表现自己；还有许多同学在中学阶段都是班里的佼佼者，对自己定位比较高，而面对天外有天、人外有人的环境，不能很好地调整自己的心态，去面对现实，接受挑战，以取得更好的进步。

这些问题，很多时候也困扰着我，但作为心理委员，我要想办法解决。所以我会通过阅读有关心理学的书籍以及参加学校组织的培训提高自己的心理素养和心理委员的工作能力，这样就能够较为正确的解决同学们存在的心理问题，我也会根据自己和同学的时间，有正针对性的和同学谈心交流，搞好和同学之间的关系，成为她们知心信任的朋友。

作为心理委员，我深知要具有强烈的责任感，所以每次我都按时参加学校举行的心理委员培训，并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，并且通过培训活动还与其他班级的心理委员交流与学习。

总体来说，上一学年的工作是比较顺利的完成了，但与学校的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足，还有很多需要改进的地方。

(1) 我班的关于心理方面的活动举办的还不够。缺少一些以“心理健康”为主题的班会和活动。

(2) 有时候不能和每一位同学充分交流，没能及时了解他们的心理困惑。

以上就是我对上学期工作的总结，虽然在筹划组织协调的过程中，遇到过这样那样的困难，也投入了自己相当的时间和

精力，但能和同学们这么坦诚的交流，能让大家那么信任我，我真的很开心，也会觉得自己的工作是值得的。

新的学年，我会继续努力，改进工作方法，帮助大家塑造一颗坚强的心，也会更积极配合学校、学院组织的相关心理活动，向班级同学宣传心理健康常识，鼓励大家以积极的心态面对生活、面对学习。当然，新的学期，我也会更加积极地配合班长、团支书的工作，使我们班更加有爱，更加和谐。

心理委员工作总结篇十五

09xx会计四班xx在这短短一年的时间里，在老师的帮助和同学的配合，以及学校的鼎力支持下，我们齐心协力完成了一个个任务，不仅承担起了作为一名心理委员的责任，同时也使自己在很多方面得到了提高。回顾我们的工作历程，苦与乐相伴，泪与汗相融，我们在心理委员这块土地上挥洒着自己的热情，也收获了我们的希望。在校心理咨询中心和校领导的关心和支持下，我们心委配合心协开展了一系列丰富多彩的活动，取得了累累硕果，得到了广泛同学的认可。我们所取得的点滴成绩都得益于领导的备至关怀，老师们的悉心指导，同学们的热情参与。在此，衷心地感谢各位领导和老师的大力支持和关心，感谢同学们的理解认同。

按照心协的要求，我们按心协的统一安排，每周都结合本班实际情况写每周“晴雨表”，使我们的工作进一步规范化、具体化。每周召开的心委例会，我院心协副会长宋汶芸都能主动按时参与，积极发言，大胆而坦诚地提出自己的看法和见解，会后也能及时指导工作的开展。开会时的气氛也异常活跃，大家在仔细地记录的同时，也非常乐于在适当的时候发表自己的观点，齐心协力地为心协的发展出谋划策，为更好的服务于同学增光添彩。

心协在合理的计划的指导下，结合本院学生的实际情况开展了一系列形式多样、内容丰富的学习和调研活动，其中一些主

要活动的介绍如下：

1. 连续三周的心委培训

心理中心老师借此机会与各班心理委员相互认识，介绍工作经验和心得，并进一步强调心理委员的职责。为今后工作的顺利开展打下了坚实的基础。学院新闻部也专门派来小记者，对此次活动并行了宣传报道。

2. 开展心理教育讲座

组织心委及09级各班学生代表听池海讲师的“大学生职业生涯规划”讲座以及施琴讲师的“大学生职业能力塑造”讲座。通过此次心理讲座，解除了新生的许多心理困惑，调整新生心理状态，使新生能快速适应大学生活，树立大学学习目标，展开多姿多彩的一页奠定基础。

3. 开展心理素质拓展活动

全体心理委员利用周末在沁园操场进行素拓活动，增进心委彼此之间的交流和感情，培养他们的团队沟通与协作能力，提高心协这个团队的凝聚力，增强心协成员之间的信任感。

1. “心委海报展”，以班级为单位，每班交一份心理健康海报，进全员评比，使学生重视心理。此次动很好的调动学生们的积极性，专业心理知识和比赛实践相结合，从而提高专业技能水平，让活动显得更专业更精彩，同学们也通过本次学习活动学习到了不少专业知识，受益匪浅。

2. “微笑、并继续微笑”摄影展，组织各班心委将参展作品发至公共邮箱作为活动前期准备材料，用微笑装点生活点亮心情，激发同学们对生活的点滴感悟。微笑虽小，感动无价。校园一时变为了快乐的海洋，微笑的天堂。为蓬勃发展的南京审计学院增添一道亮丽的风景。

3. “凡人语录”活动，由09级各班心委在班级征集积极向上的原创语录，每周在展板上更新展出，不仅净化学生心灵，陶冶了情操，还体会了原创语录深刻的文化内涵，同时也为学校的校园文化布置做好了准备，营造了良好的校园文化氛围。

以上，我们主要从三个部分总结了09级各班心理委员一年以来的工作。总体来说，我们的工作成功的。我们在工作中学习，在学习中总结，逐渐变成了一个成熟的组织。我们将继续本着为同学们服务的态度，以严谨认真的工作态度，用自己的热情和睿智，不断地总结经验，发扬长处、改正缺点，为明年的工作做全面的准备。我们会在原有的基础上更上一层楼，把以后的工作做的更好，充分发挥我们每个人的能力，团结协作，为把我们心理委员建设成为一个朝气蓬勃的新团体，大家的知心朋友而努力奋斗！

心理委员工作总结篇十六

上个学期，我荣幸地被推荐为班级的心理委员，一开始觉得这只是在班级内一个并不重要的工作，对自己应该做的工作也很茫然，不知道该如何开展工作、如何服务同学。

在上个学期没有开展心理委员工作培训课程的情况下，我只是适当的增加了平时沟通的对象和沟通时间，多了解同学的实际想法。当然，这样做是得不到多少有价值的信息的，但也让我与很多平时缺少沟通的同学建立了基本的信任。这个学期学校开展了心理委员工作培训课程，我受益匪浅，学到了很多基本的心理知识，学到了一些平时开展心理工作方法，开始让我改变了对心理委员工作的认识。经过这个学期的学习工作总结出以下几个方面：

第一，上个学期多与同学沟通的做法是正确的，这样做建立了基本的信任关系，为今后开展工作提供条件。在与女同学沟通方面，我开展我的“串门”行动，平时多去同学寝室聊

天，在聊天的过程中分享他们的快乐、分享我的快乐，分担她们的烦恼、分担我的烦恼。

第二，这个学期，我积极参与、配合其他班级干部同学开展建党90周年系列活动“党史我来讲”短剧拍摄、“红歌班班唱”视频拍摄活动，以及班级内部篮球赛活动。在这些活动中从侧面了解同学们的心理。

第三，学校开展的心理培训课程为我提供了许多工作方法，让我对“心理”有了进一步的了解，对工作有了新的想法。

虽然日常的工作开展的比较顺利，但是与学校的要求还有一定的差距，在工作中还存在不足和缺陷：

第一，由于我院男生宿舍与女生宿舍距离较远，导致男女同学平时交流的时间较少，这也为我的工作带来困难。所以在男同学心理方面的工作做得很少，也就不能及时了解他们的心理状况。

第二，虽然在培训课上学到了很多知识，但是并没有真正有效地应用在工作上。第三，同学向我反映的问题，有一些并未得到实质性的解决，这也是因为我缺乏对心理咨询的知识。

第四，班级内缺少与心理健康相关的班级活动，同学们的沟通也不足，并且我与其他班级干部关于同学心理方面的沟通也很少。

第五，缺少与心理辅导老师的沟通，不能及时反映我在工作中的情况，及时获得老师的指导。导致功夫做事会比较慌乱，没有信心。

经过快一年的工作，同学们的配合，让我对于心理委员的工作有了一定的了解，从中学到不少知识。我会在今后的工作中更加积极地服务同学、配合其他班级干部开展工作，我坚

信通过我们的努力，一定会将我们这个大家庭建设得更加温馨，更加完善。

心理委员工作总结篇十七

作为一名大三的心理委员，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。

四、“双旦节快乐”活动——内向的女生们走出去！

由于我们班的女生普遍比较内向，和男生间的互动较少，因此正值圣诞、元旦之际，由班长提议，我们班举办了一次“双旦节快乐”的活动，男生们正好可以趁这大好时机为女生们献上一份“双旦节”的惊喜，当然，活动的最终目的还是为了拉近班级男女生间的距离，我们要让内向的女生们走出去，打开心扉！由于我们班的男女生比例大致是一比二，因此活动是由一位男生负责给两位女生写节日祝福，并且献上一份表达自己心意的小礼物。于是，我们班男生开始大展伸手！有的男生文字幽默，试图博红颜一笑；有的写的诚恳真挚，洋洋洒洒一大篇；有的则挖空心思准备小礼品，比如苹果、挂饰之类的，虽然是一些小玩意，却让女生们感动不已。当然，收到礼物的女生们也没半点闲着，大家都给男生们发短信以传达她们的感激、感动之情还有真挚的节日祝福。

这次活动举办的很成功，班级同学之间有了一次很好的互动。女生们都有极大地反响，对这次“另类”的活动给予了极高的评价，一些平时比较内向，没有机会也不愿主动与男生接触的女生也有了一次走出去的体验，这让我们班委觉得非常欣慰。最后的结果是，我们班委在听取同学们的意见后，一致决定今后将保留这一特别的节日送祝福形式。

五、积极组织参与班级活动

作为班级的心理委员，我在恪尽职守，认真做好本职工作的同时，对于班级举行的各项活动也积极的组织和参与，并尽自己最大的努力与其他班委协调一致，安排好班级工作，以往举行过的班级春游、班级捐款等活动都很成功。在进行班级心理委员工作的同时，我也尽力促进班级的和谐与团结，为提高班级的凝聚力不懈努力着。心理委员，不仅仅是心理委员。

五、自我批评

一个人最重要的是善于发现自己的缺点，懂得自我批评，只有不断的改正自己的缺点才会有进步。这一年来，虽然我在同学的配合与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之处，主要表现在一下几个方面：

- 1、做事有时会鲁莽，计划不精细，有的时候在工作中会出现疏漏；
- 2、偶尔办事会急于求成，不能够脚踏实地，一步一个脚印；
- 3、想问题有时有过于理想化的倾向，会和现实有较大的差距。

面对以上不足，我会尽最大的努力予以克服，以更加认真和负责的态度做好未来班级心理委员工作，希望经过自己的努力，能够在班级里形成更健康的心理氛围，让同学们在积极、

和谐的环境中朝着自己的目标前进。

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](#)