# 心理委员工作计划书

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-08-30

*第一篇：心理委员工作计划书工作计划书———心理委员作为班委之一，我应该积极配合班长和团支书开展工作。但是作为心理委员，我能接手的事情其实不多，我只能在力所能及的地方尽自己最大的努力，服务好同学们，为班长和团支书分忧。以下是我的工作计划：1...*

**第一篇：心理委员工作计划书**

工作计划书

———心理委员

作为班委之一，我应该积极配合班长和团支书开展工作。但是作为心理委员，我能接手的事情其实不多，我只能在力所能及的地方尽自己最大的努力，服务好同学们，为班长和团支书分忧。以下是我的工作计划：

1、作为心理委员，为同学们解决心理的疑虑和困惑是我的本职，所以首先我会积极了解最近班级中最近发生的事情以及同学之间的相处模式，调节同学关系以及同学们个人的心理状态，并且在临近各种考试的时间段为同学们加油打气。

2、其次，作为心理委员，为同学们的心里播撒阳光是我作为心理委员义不容辞的责任，而记住同学们的生日并在当天号召全班同学为其送上一句生日祝福便如同春雨撒进同学们的心窝。所以我会记录每一个同学的生日，并在同学们生日来临那天告诉全班同学，让同学们感受到人性的温暖和同学之间浓浓的关心与情谊。

3、最后，作为班委，关心的不应该仅仅是同学们的心理，还有同学们身体上的健康。我会每天早上在大家出门前把这一天的天气预报发到班级群中，提醒大家一天的天气状况，提醒大家注意天气变化，让大家的健康受天气的影响程度尽可能的减少。

4、在节日来临之际，身为班委我会积极联系班长讨论班级聚会的事宜。同时在一些重要节日，我会提醒班级中同学不要忘了远在家中的亲人，给家里打个电话。

以上就是我对心理委员这个位置的工作计划。

B140906班心理委员

马鸣佳

**第二篇：心理委员工作计划书**

心理委员工作计划书

导入：

新的一学期已来临，来大学的生活已有半年多的时间，面对新的学年一切都有了新的开始，一切都以新的面貌开始又一个春夏秋冬。经过一个学期，我作为心理委员对自己所需要做的事有一定的了解、认识。作为一个心理委员自己拥有良好的心态、心理调节能力等才能更好的帮助需要帮助的同学；还有在平常的学习、生活中对每一个同学的情况能够有所了解，这样，才能够给予同学以更好的帮助；还有就是，自己作为班委，在学习方面不仅自己的成绩要优异，还要能够带动本班的学习氛围，而且在学习上也要给予需要的同学以帮助；还有班委之间工作的协作，要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好班集体的团结。

回顾：

去年期末的成绩班级同学挂科人数是整个国贸专业挂科人数最多的班级，这不仅是同学自己对待学习的问题，还关乎班委在班级中对本班级学习氛围的一个缔造问题。我认为最主要的还是同学自己本身对待“玩与学”之间的时间配置问题，大多数的同学“玩”的时间远远多于“学”的时间，没有很合理的支配自己的时间问题，甚至在有的同学在最后期末冲刺时间里，还是在玩，而且学习时间几乎没有

给予安排，而这类的人挂科几乎在两门左右。总之，对于去年的期末考试的成绩之所以那么的不理想，总归是“玩与学”时间的合理安排。

心理委员工作计划：

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

2.定期开寝室长会议，了解每位同学的心理情况以及思想动态

3.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。

作为班级的心理委员，这让我觉得增加的存在更有意义。作为心理委员，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。

在大家的努力下，我们坚信我们国贸班会成为一个优秀的班级！让我们为了这一共同的目标而努力吧！

4.倡导同学了解心理学方面的知识，以助于更好的调节自己的平常生活中遇到的一些心理方面的问题。

5.在今年的5·25期间我院的心理健康协会将会举行关于“我爱我的大学生的心理健康月”的一些活动，组织同学参加。

6.还有收集一些关于一些关于心理健康的文本发表在群共享中。

7.倡导同学去收听我院的心理健康协会的博客。

8.还有一个很大的弊病，同学间的相处时间。在大学里基本上大家的相处是以宿舍为单位的，并不像以前以班级为单位的。因此，彼此间的了解很少，有的同学到现在为止班里同学的名字跟人还不认得。作为同班同学你不懂得别人的名字还有认不出他（她）就是你的同班同学，这是不应该的。因此要增加大家聚在一起的机会。

9.还有作为心理委员，同各个班级的心理委员加强联系，彼此间相互学习。

11级国贸2卢明哲

2024年2月19日

**第三篇：心理委员工作计划书**

2024—2024年心理委员工作计划书

担任心里委员一定要坚持“五心六戒”的原则（即爱心，耐心，诚心，虚心，细心，戒主观武断，戒好委人师，戒宣扬自己，戒随意插话，戒悲天悯人，戒大事化小，小事化无）。

“天行健,君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强；大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，客载万物。清华大学的校训“自强不息，厚德载物”。便出自于此。名牌大学的大学都强调的是精神而不是其他，可见精神健康之重要性。

以下是我的工作计划：

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。举办不同的活动，来帮助同学减轻学习和生活压力。

如：开主题班会，组织娱乐活动；请外面的老师给大家讲些同学中普遍关心及最烦恼的问题。

让心理部真正做到从学生中来，到学生中去。

4、定期召集各班心理委员开会，讨论近期班上出现的异常情况，并找出解决的办法，情况

严重的及时向辅导员和心理负责老师反映。且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，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。

6、协助心理负责做好班级学生心理普查工作。

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。

在做到这些前，我首先要从我做起，不断完善自己，克服自身性格上的缺陷，更好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。也就是说要让自己在同学心目中的形象是真实，开朗，乐观和大方，这样班上有心里问题的同学才会和我交流。

我会努力引导大家用最积极平和的心态面对生活，学习和工作上的问题，希望我所做的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活！

**第四篇：心理委员工作计划书**

心理委员工作计划书

在大二上学期新的一届选举中，我很荣幸的得到大家的认可和支持，被选为心理委员。第一次当心理委员，心里难免有些忐忑生怕自己做的不够好，不能很好的为班级服务。但在新的学期里，我会很努力很认真的落实班级里的心理工作，绝不辜负大家对我的信任和期待，为此我制定了以下工作计划。

(一)从我做起，帮助同学

从自己做起，努力的克服自己性格上的缺陷，以真诚、乐观、开朗、大方的心态来获得大家心与心的交流。经过一年的相处，我相信我已经给大家坦率，乐观的印象，但是和少部分的同学还缺乏交流。在新的学期里我会更加主动更加努力更加积极地和同学们交流，通过qq，人人，校内网等及时的了解同学的心理状态，以一个朋友的身份，将心比心，转换立场为对方思考，分享他们的喜怒哀乐，真正努力地做到和大家都是好朋友。我会多阅读一些心理书籍，丰富自己的心理知识，可以更好的为同学们提供帮助。

（二）日常生活，关爱同学

在日常生活中，我会更加留意同学们的思想状态和学习状态，多与班干们和同学们交流，掌握同学们的最新状态，及时解决问题，并会定期的向班主任反应班里的情况，随时掌握同学们的心理状态。我会定期的在QQ空间上宣传心理知识，定期的转载一些心理小测试。对于那些内向不爱说话的同学们，我会主动的多和他们交流，谈心，鼓励他们多与外界交流沟通。我会多与各个室长们交流，尽量让同学们保持平和健康的心态学习生活。主动和那些学习部认真散漫的同学交流，找到他们存在的问题，解决问题；主动关心那些家庭困难，心理有困惑的同学，进行心与心的交流，让他们感受到我们的爱。

（三）心理辅导，用心经营

针对班上存在不和谐的现象，比如自由散漫，浮躁，没精打采，无纪律性„„对于比较严重的同学我们要进行心理辅导，沟通交流解决问题。还要定期的开展以“友情 爱情 人生 目标”等为主题的研讨会，共同探讨也可以了解同学们的人生观，价值观，世界观。班上还要定期的开展心理班会，让同学们了解常见的心理问题和紧急干预的常识，学习心理辅导技术，提高自我的心理素质；积极地向同学们宣传心理健康和心理卫生方面的知识，让他们充分的了解自己，学会自

我调节自我保健。

（四）团体活动，加强感情

1.为同学过生日。在那一个月里过生日的同学，可以集中到一天，集体出资为他们几个人过生日，可以采取party的形式，我觉得这样更能让同学们感受到我们的温暖与用心。

2.组织同学们一起观看有关心理健康和心理学方面的影片，可以以三四班作为一个团体来实施。

3.在班级中积极开展心理主题活动。例如：期末，四、六级，计算机考试迎考阶段，鼓励同学们，给同学们加油，我还会准备一些减压的方法，让同学们以一颗平和淡然的心轻松迎考。

4.鼓励同学们多参加一些心理情景剧。一来可以锻炼同学们的组织能力，二来可以提高同学们的心理素质。

作为班里的心理委员，我有责任和义务带头促进班里的互相交流，促进班委协作，我坚信只要我们彼此能够不断加深了解，班内的学习和生活氛围会更加浓厚，和谐。我会努力的完善自己，丰富自己，努力的引导大家能有一个健康平和的心态去面对生活，学习，感情上遇到的问题，希望在今后的生活里能让每一个同学都拥有一个完满充实的大学生活。

法学1002班温茹 2024年9月25日

**第五篇：心理委员工作计划书**

心理委员工作计划书

新的一学期已来临，来大学生活已有一年多的时间了。面对新的学年一切都有了新的开始，一切都以新的面貌开始又一个春夏秋冬！

在这里，首先我要感谢主任和同学们对我的信任与支持！虽然是第一次担任心理委员的职务，但是我会努力做好我份内工作的！

作为一个心理委员自己拥有良好的心态、心理调节能力等才能更好地帮助需要帮助的同学；在平常的学习、生活中对每一个同学的情况要能够有所了解，这样才能够给予同学以更好的帮助；还有就是自己作为班委在学习方面不仅自己的成绩要优异，还要能够带动本班的学习氛围，而且在学习上也要给予需要的同学以帮助；班委之间工作的协作也很重要，要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好班集体的团结！为此我制定了以下工作计划。

1.我会认真学习并积极宣传大学生心理健康知识，倡导同学们了解心理学方面的知识，以助于更好地解决大家的平常生活中遇到的一些心理方面的问题。我会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。

2.定期开寝室长会议，了解每位同学的心理情况以及思想动态，注意发现同学中出现的各种心理异常现象，给予我力所能及的、相应的帮助，并及时向主任、学校心理健康辅导教师反映，使其得到尽快解决。

3.收集一些关于一些关于心理健康的文本发表在群共享中，同各个班级的心理委员加强联系，彼此间相互学习。

4.组织同学们一起观看有关心理健康和心理学方面的影片，鼓励同学们积极参加一些心理情景剧。

5.增多同学间的相处时间，在大学里基本上大家的相处是以宿舍为单位的，并不像以前以班级为单位，因此彼此间的了解很少，有的同学到现在为止班里同学的名字跟人还对不上。作为同班同学你不知道别人的名字还有认不出他（她）就是你的同班同学，这是不应该的！因此要增加大家聚在一起的机会。那么在就职期间，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。相信在大家的共同努力下我们法学一班一定会成为一个优秀的班级！让我们为了这一共同的目标而努力吧！

牛欣欣 法学一班 2024年9月9日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！