# 担任心理委员工作总结(44篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-01-30

*担任心理委员工作总结1亲爱的绵阳师范学院外国语学院20xx级11班的人儿们，作为你们一年以来的心理委员，感觉很荣幸，很感谢你们对我各种工作的\*\*，在这里做一个小小的总结。大一生活接近尾声，作为你们的心理委员，确实好像没有怎么为你们服务哈，只...*

**担任心理委员工作总结1**

亲爱的绵阳师范学院外国语学院20xx级11班的人儿们，作为你们一年以来的心理委员，感觉很荣幸，很感谢你们对我各种工作的\*\*，在这里做一个小小的总结。

大一生活接近尾声，作为你们的心理委员，确实好像没有怎么为你们服务哈，只是自我感觉你们都可以自己调节的哦，可能是我太自以为是了，你们也许有些自己不能调节的状态，我又没有主动帮助你们调节，在这里说句抱歉哈，我没有很好的履行自己的职责，确实惭愧，在这一年里，我们一起开过两个班会，都不怎么成功，简直太遗憾了，不知道是什么原因，我感觉自己好像没有能力调动你们的情绪一样，这个班委当得还真不称职。不管怎么说，\*时很感谢有些同学积极参加心理方面的各种活动，真的谢谢你们\*\*！新的一年马上来临，我衷心希望班上有更好的同学来承担心理委员的职责，我愿意向你们学习，慢慢的提高自己，如果以后有同学需要我帮助的，请大胆来找我哈，我会尽我最大努力帮助你们。最后，我希望我们大家团结一心，共同进步，让我们的大学生活多姿多彩！加油！我爱你们！

**担任心理委员工作总结2**

经过这学期的锻炼，我对于如何当好一名心理委员有了一个新的的认识。最让我欣慰的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。

>一、班级心理委员工作职责

1、参与心理健康教育指导中心办理的辅导工作座谈会，实时反映班级辅导需求及提供相关建议

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、\*\*，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。

>二、日常工作

1、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\*。

2、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\*\*班级活动，策划一些看电影、玩心理小游戏等活动。

3、配合学院适当的做心理问卷的\*\*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，一般我只是随时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\*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\*\*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\*\*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，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\*\*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\*，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。

>三、上学年的活动及座谈会

这一学期来，我坚持遵循心理工作辅导员的指导开展班级心理工作。我按时参加学院工作会议和校、院\*\*开展的心理委员工作培训，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。我和各班\*\*\*\*班级同学积极参加刘国秋老师的演讲“做高品位知识女性”，使同学们明确，大学生活的光阴不是用来虚度，我们该如何更好的来适应大学生活，来解决我们在大学里遇到的各种不顺心的问题，我们应该以何种心态来面对大学里的`爱情，应该怎样保护好自己。

动员和\*\*班级同学积极参加学校、学院\*\*开展的各项心理健康教育活动，广泛宣传学校及学院可利用的资源、咨询室、网站等。

在遵循心理辅导员的指导方法的同时，我也对班级心理工作方式进行了创新。为了充分发挥寝室心理互助员的能动性和利用其掌握信息的便捷性与灵敏性，要求每个寝室心理互助员每周日之前上交心理\*\*表（或以短信及电话联系等方式汇报），这样就能更加全面地反映班级同学的心理行为变化，将信息搜集不透彻的可能性降低到最低。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，在通过自己的帮助解决不了时，及时向心理辅导员寻求帮助。创建了一个班级心理QQ“心”，并将浏览过的心理网站上有用的心理知识放进QQ空间供班级同学阅读（刚刚起步，效果还未明显），并在班级QQ群里发布关于校、院心理咨询的电话、地点和其他详细信息。

>四、工作总结

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、没有做到定期地开寝室心理互助员会议，商讨并征求他们的意见

4。、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\*\*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。

不过经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，我尽力做好心理委员的职责和工作。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。但我却不以为然，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。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\*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。

很荣幸，本学期能够在老师和同学的信任下担任我们班心理委员这一职务，一开始担任这一工作时，我感到非常茫然，不知道作为心理委员应该做些什么。经过一个学期的工作和学习，在同学们的积极配合下和老师的耐心指导下，我渐渐了解了这个工作，也渐渐认识到心理委员工作的重要性。

在这一学期里面，我一直努力与同学们进行沟通交流，在与同学们交流的过程中，我发现大家在适应大学生活方面主要存在以下一些问题：

1、一些同学还处于被动学习状态，不知道怎样来安排自己的时间，有些盲目。

2、个别同学性格内向，集体活动中会胆怯害羞，不愿意表现自己。

3、很多同学在高中时是班里的佼佼者，对自己定位较高，面对人外有人，天外有天的环境，不能很好调整自己的心态。

4、现阶段，班里同学很难融到一起，大家在宿舍中都相处得很开心，但是与班里其他同学交流较少。

针对以上的情况，我\*\*策划了一次主题为《心语心愿》的心理活动，此次活动在20xx年12月2日举行，这次活动的主要目的是让同学们在活动的过程中敞开心扉，畅所欲言。同时，想借此机会拉近同学们之间的距离，增进班级融洽感。此外，也想通过这次活动，让同学们在学习之余得到放松，缓解大学第一次考试给同学们带来的压力。

这次活动举办的比较成功，同学们能够积极参与到活动中来，在活动的过程中也能积极发言，有的同学还与大家分享了自己的复习计划，这对同学们的学习有所帮助。总的来说，这次活动对同学们的身心健康有一定的帮助，有助于引导同学们展现自我，时刻保持一种健康向上的生活态度，有助于帮助同学们勇敢地克服自己的缺点，时常完善自我。同时这次活动对班级的建设也有一定的帮助，有助于建设一个融洽\*\*的班级体，为同学们营造一个轻松愉悦的生活和学习环境。

当然，这次活动之中也存在不足之处，因为有些同学有其他的事情，所以参加人数不是很多；因为准备时间不是很充分，所以板报设计方面还存在不足；因为有些同学性格内向，所以参加活动时有拘束感，不愿意表达自己的心声，不愿意表现自己。

针对以上的不足之处，我决定在以后开展活动的时候注意以下一些问题：活动开展之前要做好宣传工作，争取找一个大家都不忙的时候开展；要提前做好板报等方面的设计工作，使活动的氛围更加浓厚；以后要更加积极的与同学们沟通交流，鼓励大家在活动中积极发言，踊跃的表现自己。首先，我想对自己本学期工作不足之处做一些总结：

1、没有充分地和每一位同学进行沟通交流，没能及时掌握同学们的心理动态。

2、我策划的心理活动没有得到更快更好地实施。

3、我班关于心理方面的活动举办的还不够，缺少一些以“心理健康”为主题的班会或活动。

4、我与老师的交流不够，没能把班里同学的状况及时向老师汇报。

5、自己在工作时有时会感到慌乱，不够有序，说明我的经验不足，以后要多向他人请教。

其次，我想谈一下自己本期工作的成功之处：

1、积极与同学们进行沟通交流。

2、及时督促同学们做校园网的心理测试。

3、\*\*策划一次对同学们身心健康发展有一定作用的心理活动。

最后，我想谈一下自己下学期的工作打算：

1、每周一群邮件的方式为同学们提供心理小测试、小笑话、心理美文以及轻音乐以缓解同学们在学习和生活上的压力。

2、继续增进与同学们进行沟通交流，同时\*\*策划一些有意义的心理活动或开展一些与心理健康有关的班会。

3、继续积极配合并帮助其他班委做好班级工作。

以上就是我自担任心理委员以来的工作总结，虽然在筹划\*\*协调的过程中遇到了一些困难，但是当发现自己的工作对同学们有所帮助，当发现自己的能力也在工作中得到锻炼的时候，我就渐渐对自己的动作充满了信心，也渐渐喜欢\*\*这个职务。在以后的工作中，我会继续总结经验，吸取教训，与大家一起健康快乐地成长！

**担任心理委员工作总结3**

一、完善制度，规范管理，不断强化心理健康教育工作。

1、学校对心理健康咨询室进行了设施配置，学校成立了大学生心理健康教研室，负责全校的心理健康及咨询工作。学校现有咨询室一间，配备有专业的沙盘，并有心理监测室一间。

2、完善了心理咨询室制度建设，制定了心理健康教师工作守则、确定了心理咨询的原则、心理咨询来访者注意事项及流程、心理咨询师道德规范、心理咨询室工作制度、大学生心理健康的标准等。

3、成立了二级学院心理健康领导小组，构建了校-院-学生三级预警模式，培养出一批具有专业素质的心理委员，引导学生正确认识心理健康，随时关注同学们的心理健康状况。

二、建立健全学生心理档案，排解学生心理困扰。

1、建立了20xx级学生心理健康状况系统

对20xx级3765学生进行了心理健康普查，了解了学生心理健康方面的状况。并据此构建了20xx本科新生心理健康预警名单，对学生的测评结

果进行了统计分析，形成了20xx级学生心理测评报告，把预警的学生名单都反馈给各带班辅导员，然后由辅导员把需要关注的学生名单反馈给校心理咨询中心，再安排时间进行约谈，以确定该学生的心理问题的严重程度，约谈时间平均达到了60分钟。针对他们目前的状态，并提出了一些合理的建议。而对个别的学生要重建认知，塑造人格。对有严重心理问题的学生定期跟踪，建立了心理档案及心理危机预警机制。

2、心理咨询室得到学校领导的大力支持。学生们最主要的问题体现在人际关系不良、自卑、情绪不善于控制等。心理咨询形式包括网上咨询、现场咨询。而且对20xx级严重心理问题的学生进行了跟踪服务。在咨询过程中，以坦诚、信任、鼓励、平等、接纳的态度对待学生，形成一种和谐、相互信任的气氛。对于所接待的学生，都会实事求是地进行分析，帮助他们调整看待问题的角度，改变看待问题的方法，建立新的思维模式，从而最终为他们解决心理问题。

3、每天下午2：00心理咨询室准时开放，接待学生来访。自我校心理健康中心于20xx年3月扩建以来，共接待学生咨询21人次，主要涉及到学生的人际交往、适应问题、亲子矛盾、恋爱问题、情绪问题等大学生常见的心理困扰，咨询中发现个别同学有严重心理问题倾向的，已经及时联系其二级学院与辅导员，对学生的问题及时关注，必要时可联系家长。

三、大力开展心理健康教育宣传工作，积极开设心理健康教育课。

1、大力开展心理健康宣传活动，利用广播、网络、宣传栏等形式，倡导心理健康的\'理念，利用5·25全国大学生心理健康日，倡议学生爱惜自己，健康生活。树立关注自己心理健康的思想，提高心理素质，发现问题，及时求助。

2、开设心理健康教育课，是学校开展心理健康教育课的一条重要途径。教学工作不断规范，以课堂教学为主渠道，普及心理健康知识，传授心理调试技巧，让学生用心理学知识去更好地适应学校以及生活中遇到的问题。

3、针对各年级学生不同的心理状况、学习阶段中遇到的心理困惑，利用各种渠道开展心理健康专题讲座。20xx年我校共开展各种心理讲座11场，其中邀请外校知名教授讲座共三场，校内班级心理委员培训3次，心理志愿者招募及培训共5次，大型现场咨询1次。

四、开展有特色的心理健康教育活动，倡导健康的生活方式。

1、组织开展“525心理健康活动月”活动，通过讲座、观看心理学影片及心理测试等形式多样、内容多彩的活动，关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平。

2、成功举办大学生心理健康知识辩论赛，既丰富了学生的课余生活，倡导了健康的生活方式，同时也培养了他们积极的生活态度，达到“健康、快乐、成功”的目的。

3、在各二级学院的支持下给学生开展了心理辅导专题讲座。比如新生适应、大学生人际关系、恋爱观等，使学生对心理健康教育有积极的认识，促进心理素质逐步得到提高。

五、注重理论学习和总结实践经验。

在工作中，我们还很注重理论学习和总结实践经验，注重将理论和实践紧密的结合在一起，取得了很好的效果。

六、今后工作努力方向

1、坚持做好心理健康教育课题研究工作，以科研带动全校的心理健康教育走向更高一层的台阶。

2、继续在开展心理健康教育的模式方面的探索研究，力争在班级团体心理辅导方面创出一片新的天地，为心理健康教育的模式增添新的内容。

3、要在坚持面向全体学生进行心理健康教育的同时，加强对个别有轻度心理障碍的学生的个别辅导，争取积累更多的经验。

**担任心理委员工作总结4**

我们的大一生活即将结束，而我作为心理委员。本期的工作也即将进入尾声。虽然工作中免不了有挫折缺陷，但我会尽力做好每件事．如果同学和老师对我的工作有什么不满意的地方，也希望同学们和老师帮我指正。

现在我将这学期工作总结如下：作为心理委员，经过一个学年的工作，以及各位同学的帮助配合，对于心理委员的主要职责我已分了解十分，下面我对自己的工作做出以下总结：

一、.积极参加心理委员培训，了解到了心理委员的重要性，知道了心理委员是心灵的使者，是朋辈相助的主要传递者。握一定的专业知识原则和技巧，便利同学的心理健康咨询，并光荣的加入到我校的大学生心理健康协会，且成为其中活跃的一名干事。另外利用学习之外的时间参加了心理咨询师三级的培训班。

二、按时参加次的例会，听取老师对心理委员的工作安排，作好工作笔记，不明白的要及时问明白。

三、和班\*\*积极配合，共同商量怎么开班会，怎样让大家都参与进来，怎样调动同学们的积极性，让大家共同参与，体会其中的乐趣。

四、积极配合班长，\*\*班里的全体同学按时并有秩序的参加心理测评，并向同学解说心理测评是为自己建立心理健康档案，要他们认真作答。

五.、积极\*\*心理健康部在每个班级开展的心理问题\*\*工作，询求本班成员对学校心理健康部的意见和建议，并及时将我们全体成员中出现的一些情况及这些意见和建议上报给心协部，以便心理健康部更好地为全体同学服务，也便于同学

六、加强同学们之间的联系，尤其是鼓励性格内向的同学，多与同学们交流。因为每个人都希望彼此能够更进一步了解，每个人都希望班内气愤更加轻松，融恰。

七、通过开心理班会调动了全班男\*\*学的积极性，使班里的学习气氛以及班里的人际关系更加\*\*。

我存在不足：

与部分同学沟通不够，班里的男女生交流较少。而作为班内的一位班干，我觉得我有责任和义务带头促进大家的互相交流，促进班干的协作，我相信只要能够不断加深彼此的沟通，班内的学习及成员的生活氛围会更加浓厚，氛围更加\*\*。

**担任心理委员工作总结5**

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、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。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。

>三、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。

>四、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。

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，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。

**担任心理委员工作总结6**

从学校开始设立心里委员这一职位，我能感受到学校对大学生心理工作的重视，也体会到了心理委员这一职务的重要。作为一名大二的心理委员，我和大多数人一样，经验并不是很多。但经过一学期的工作，我觉得心理委员的宗旨是自助，助人，互助。自助是指心理委员先要以一种积极乐观的态度去面对生活，去感染他人。负着一种责任和义务，一个光荣的使命。助人是指我们的目标是帮助每一个同学健康快乐地学习、生活、成长，共建一个\*\*、明朗、美好的生存环境，互助每个同学互帮互助，我为人人，人人为我，最终实现我们共同的理想。

在上学期的工作中，我深刻了解到了倾听的作用。很多同学遇到困难，心情复杂时，能有人倾听，即便帮不上什么忙，情况也会好很多；在倾听的过程中，你不需要讲很多话，不需要说教，尊重对方，作为心理委员，我们有时能做的就是静静地倾听，但就是这么简单的事，有时却可以解开复杂的心情。班上的同学对心理委员的工作一向都很\*\*，这让我感到由衷的感谢。更令我感到欣慰的是，我发现班级里的同学都在成长，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。

除了日常与同学的沟通外，我还和同学们参加一次有关心理的讲座，主题为关爱生命，感受幸福。大家都知道，随着社会的发展，不论是那个群体，都面临这很多来自各界的压力，幸福指数越来越低。当然，我们大学生也不例外，无论是来自家庭的，还是来自社会的，都使我们的心理承受着巨大的压力，我们会时不时的听见某某学校有同学跳楼、\*\*等发生……这样的悲剧我们每个人都不想看到。值得我们深思的是，这样的悲剧真的不能避免吗?如果用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人，快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。这就说明心理健康对于每一个人的发展都起着越来越重要的作用。

那么我们要怎样解决心理问题呢？我觉得解铃还须系铃人，最关键还是同学们自己本身，首先要学会预防心理问题，因为本身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，其实不然，要正确的正视心里问题，可以找=同学们聊天，或咨询心里辅导站的工作人员；其次，要保持乐观的心态，看事物阳光的一面，在克服困难中体会着成长的乐趣。

心理委员，不仅仅是心理委员。除了认真做好本职工作的外，对于班级举行的各项活动也，积极的\*\*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，增强班级的凝聚力。当然，在自己工作遇到困难是，我也会同其他班委商量，找到解决问题的办法。

这些日子以来，同学们在互相学习\*同进步，，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，首先是我没有充分和每一个同学进行沟通，与老师的交流也不够，人文关怀还有待提高。另外，由于经验不足的原因，同学们跟我反映的问题，有一些没有得到实质性地解决。当然面对以上不足，在这学期的工作中，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、\*\*的环境中朝着自己的目标前进。

**担任心理委员工作总结7**

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，每到一个同学生日，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\*\*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\*\*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从在的心理问题，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\*\*，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\*\*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\*\*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\*\*。

**担任心理委员工作总结8**

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，每到一个同学生日，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从在的心理问题，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。

**担任心理委员工作总结9**

不得不承认，时间在不经意间又度过了半载，我们还来不及准备，就已经从懵懂无知的大一新生朝着大二的门槛迈进。这一学期，经历了太多太多，也许有限的文字根本无法将这一学期的成长记录下来，但，我明白，在这学期的工作中，我已经收获了意想不到的锻炼与成长。

我们的大一上班学期的生活即将结束，而我作为心理委员。本期的工作也即将进入尾声。虽然工作中免不了有挫折缺陷，但我会尽力做好每件事．作为心理委员，经过一个学期的工作，以及各位同学的帮助配合，对于心理委员的主要职责我已分了解十分，下面我对自己的工作做出以下总结：

一、心里情景剧积极调动班里同学写剧本，参演等，让他们都积极参与进来。

二、积极参加心理委员培训，了解到了心理委员的重要性，知道了心理委员是心灵的使者，是朋辈相助的主要传递者。握一定的专业知识原则和技巧，便利同学的心理健康咨询，并光荣的领到了学院颁发的结业证书。

三、按时参加每周日的例会，听取机电心协心委部对心理委员的工作安排，作好工作笔记，不明白的要及时问明白。

四、积极配合班长，组织班里的全体同学按时并有秩序的参加心理测评，并向同学解说心理测评是为自己建立心理健康档案，要他们认真作答。

五、和班干部积极配合，共同商量怎么举行心理交流会，怎样让大家都参与进来，怎样调动同学们的积极性，让大家共同参与，体会其中的乐趣。

六、加强同学们之间的联系，尤其是鼓励性格内向的同学，多与同学们交流。因为每个人都希望彼此能够更进一步了解，每个人都希望班内气愤更加轻松，融恰。

七、通过开心理交流会调动了全班男女同学的积极性，使班里的学习气氛以及班里的人际关系更加和谐。

八、积极参加心协的各项活动，如羽毛球比赛，放电影等。

我自己也存在一定不足：在班内与部分同学沟通不够，班里的男女生相互交流也较少。心里情景剧没有拿到较好的名次。作为班内的一位班干，我觉得我有责任和义务带头促进大家的互相交流，促进班干的协作，我相信只要能够不断加深彼此的沟通，班内的学习及成员的生活氛围会更加浓厚，氛围更加和谐。

起初，对心理委员这个班委的没什么概念，因为以前在学校没有这个职位，心想，就是陪同学谈谈心事，开导开导他们。但加入机电心协心委部后，就知道这个不简单。我们要真正的帮助到同学，这是一份重担。班级心理委员，是心灵的使者，是老师与同学之间的桥梁，是同学与社会的润滑剂。而我们的工作的内容，就是做好一名排雷兵，一名陪伴者，给同学们提供简单的心理辅导。有责任也有义务帮助那些处在低谷状态的同学，帮助他们走出低谷，冲破心理上的种种障碍，重新认识自我，接纳自我，勇敢地面对现实，使同学们在自助的基础上学会互助。

我深感责任重大，这不仅仅要求我们有极强的责任心，更需要我们掌握专业的技能，只有拥有实力和能力，热情耐心、真诚负责、细心倾听、宽容接纳，才能真正的帮助同学。通过的几次对心理委的培训，我学到了在心理辅导上的技巧。比如如何观察，怎样倾听，学会助人。郝老师给我们全体心理委员一个正确的定位，让我们认识到，作为心理委员的我们并不仅仅拥有着一个“委员“的头衔，更是担负着一种责任和义务，一个光荣的使命，我们的目标是帮助每一个同学健康快乐地学习、生活、成长，共建一个和谐、明朗、美好的生存环境，最终实现我们共同的理想：因为互助而快乐，因为自助而成长！她给我们举了几个她在从事这项工作中遇到的典例，让我们清楚的明白具体做法。也懂得了判别心理健康的标准以及心理问题发生的高频时期。例如同学们由高中步入大学校门，学习生活的方式骤然改变，不适应是必须经历的阶段，新学期刚来学校之际会有一定的不适应，环境的改变使人变得不安暴躁，或在学期期末因为压力大，有的同学会抑郁等。所以，以后我们要在季节转换和放假收假的时期多关注同学。我们生活在大学这个环境里，难免会遇到形形色色的心理问题，所以我们掌握了这些知识能更好的服务同学。

接着我们在心理健康辅导中心郝老师的带领下，了解了心理健康中心的历史，办公理念，工作流程等，让我们在一种轻松的氛围中学了一些基本的\'知识。她给我们讲了自己在工作中的感受，给了我很大的启示。平常生活学习中，要多关注同学，一旦发现有问题，要多和他沟通，必要时上报辅导员以及心理健康中心的工作人员，这样有可能拯救一个人。很多同学遇到困难，心情复杂时，能有人倾听，即便帮不上什么忙，情况也会好很多。有时，我们只是心里难过，需要发泄一下；有时，我们会感觉寂寞，想有个人交流；有时，我们会在交流中发现我们面对的可能都是同样的困难，我们可以同舟共济。作为心理委员，我们有时能做的就是静静地倾听，但就是这么简单的事，有时却可以解开复杂的心情。

学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。和谐校园是由我们每一个人构建成的，我们都要为此尽一份力。我想我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够生活得快快乐乐，少些烦恼和忧伤。很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但心理教育中心的专业老师们是我们坚强的后盾，所以我们也有必要向同学们介绍我们学校的心理健康中心。我们还要大力宣传心理健康的知识，让每位同学明白心理问题需要被解决，必须被解决。此外，我们也可以通过主题班会，校园心理素质拓展，职业倾向测试等活动，加强同学间的交流，感受温暖。还有一个就是保密问题。很多人不愿意和他人分享秘密，把自己圈起来，我们应该尊重他，这是对自己工作的负责。

人的一生会经历很多，比如人际交往，交友恋爱，职业选择等。这些都有可能给我们心理带来较大的浮动，所以从现在起应该注重心理健康。建立起自己的庞大的心理体系，至少不能被一点小小的挫折打败。现在自杀的问题很严重，有的原因却简单的让人觉得可怕，生命不应该败给小问题。我们面对的是一生，没有理由草草为它划上句号。有一个坚韧的心，才是对生命的负责，所以要认真对待心理问题。

学习了这么多，最受用的也是我们，帮助别人，得先调整好自己，对心理健康问题了解这么多，使我们更容易审视自身，发现自我缺陷，及时补救，这才是真正意义上的“助人自助，快乐成长”。

我相信，有付出一定会有收获，用最真诚，最真心对待身边每个人，每天都会很美好。予人玫瑰，手留余香。

**担任心理委员工作总结10**

转眼瞬间，我们都上大二了，在过去的一年里我们有欢喜有忧愁，有收获也有遗憾。但甭管怎样，我们都是有了大学经历的学生，作为心理委员现总结一年所得.

大一一年同学们大体上是以积极向上敢打敢拼的精神状态度过的。初来大学，除了感叹于学校的喇之和美丽，更多的是茫然和困惑。高考目标实现以后，新的目标还没找到。但是我们的导员十分负责，带领着我们一群男生女生去海都餐厅包饺子，通过几个小时的打闹交流我们很明显消除了很多隔阂，彼此变得亲近了许多。之后没多久，我们又聚集在一块一起吃了一顿饭，那个时候，班里每个同学都很high，我喝醉了，他喝醉了，她也有些醉意了·····酒后吐真言，同学们在经历了更深一的交流后感情更进一步。但是，真正鉴定我们的整体观念的是接下来的篮球赛，班里能人辈出，班级啦啦队极其给力，整个班级就像一根拧在一起的绳子，凝聚力非常强大！这种凝聚力也体现在之后的各种活动中，无论是拔河比赛还是趣味运动会我们都是名列前茅！！

但是，事情总有正反两面，\*\*的主流之下我们也有些问题。同学们到了大一下半学期，明显的对于班级事务以及课外的协会的活动缺乏激情。班级同学之间，同学与班委之间，班委之间也都出现了一些问题。俩人之间发生了矛盾冲突，找两个当事人一问，各执一词，再听听别人的看法，有是一种说法，综合自己想法，总的来说就是俩字——误会！你我都没弄\*相就糊里糊涂的闹起了矛盾。即使有时知道是误会又因为各自的个性不愿去解释，这样下去结果只有一个，误会越来越深，矛盾越发不可收拾。

其实，这些事情的发生，有其必然性，因为大家相处久了，都了解了彼此的个性，就变得不想去包容，不愿去倾听，缺乏有效的沟通，误会就容易滋生。

**担任心理委员工作总结11**

大二学年学习已接近尾声，而我作为心理委员，本期的工作也即将进入尾声。虽然工作中免不了有挫折缺陷，但我和我的搭档蔡毅一直都在尽力做好每件事。作为心理委员，经过这一学期的各项工作，在老师和班委的帮助下，及各位同学的积极配合下，对于这个职位的主要职责我已有了一定的了解，下面我对自己的工作做出以下总结：本学期我和我的搭档除了完成心理委员的各项日常工作，如：每天统计学生回寝室情况，每周填写心理健康\*\*统计表，每周召开寝室长会议等常规工作，另外还协助院学生会体育部\*\*同学参加5·25心理健康日的趣味运动会，同时，本学期还举办了“心灵讲坛”和“阳光心灵、\*\*青春”主题班会，取得了很好的效应。

总体来说，大二一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，虽然有做到定期地开舍长会，但在与各个舍长之间的沟通方面，还存在着一些不足之处，应多多征求他们的意见。

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”为主题的活动。因为这是一种寓教于乐的形式，同学们可以\*\*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。

最后，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。在接下来的时间里，我会继续努力，为构建一个更加\*\*的班集体做出自己的努力，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。

**担任心理委员工作总结12**

时间真的是如白驹过隙，转眼之间大一的学习生活就要结束了，做了一年的心理委员，汗水、辛酸和欢笑陪我一路走来。在这个过程中收获了同学们的友谊，心委们的互相\*\*，学\*\*师们的细心指导，还有对心理委员这个工作的体会。

记得刚开学时，一个人来到南方，有一些迷茫。在当心委的这段期间，与学院众多乐观积极地心理委员在一起交流讨论，接受专业的心理培训，逐渐摆脱了自己的心理困扰。通过自己的这件事情，我认识到同学们由高中步入大学校门，学习生活方式的骤然改变，心理不适应是普遍的现象，所以心委这个工作很重要。保持良好心态，放下心里负担，怀有一颗乐观阳光的心是帮助同学走出阴影的最基本的要求。我很迅速的找到了自己的位置，努力打造一个具有温馨\*\*的班集体。在工作中，我深刻了解到倾听的作用，很多同学遇到困难，心情复杂时，能有人倾听，即便帮不上忙，也算是对他的帮助，我学会了默默倾听。有时心情不好，我们需要发泄一下；有时感到无聊时，我们需要找个人交流一下；我们会在交流中理解对方的困难，作为心理委员，我们有时能做到的就是静静地倾听，却可以解开同学内心的心结。做心理委员的工作，我学会了用乐观的眼光看待生活，学会了赞赏的眼光看待周围的人。有时不经意的赞赏，往往会给别人以强大的动力，不吝惜自己的掌声，不吝惜赞美声，我们心与心的距离就会贴近。

工作历程

心理委员培训

原以为做一个心理委员是一件很简单的事情，后来接受这个工作后才发现，一个合格的心理委员是有严格的要求的。开学不久，学校就\*\*专业的心理老师为我们做培训，内容形式多样：有室内精彩的讲座，有室外精彩的活动，还有老师与委员的互动，委员们之间的相互交流。学期最后，我顺利的通过了心理委员考核，拿到了毕业证，成了一名真正的心理委员，心里非常激动。

通过培训，我对心理健康教育有了更深刻的认识。

1.生活就是一面镜子，你对它笑，它也会给你一个灿烂的笑容，所以要时刻保持一个乐观的心态。

2.过去已经成为历史，我不能改变历史，却能创造历史。我们要把握好当前，珍惜眼前幸福的一切。

3.学会感恩，一颗感恩的心能使人变得年轻，对生活充满激情与信心。

4.为小事而高兴。生活中难免有不尽人意的事情发生，压力大的时候要向雪松一样，学会弯曲，发现生活的美好。

在工作中，挫折就是一笔宝贵的财富，够我们终生享用，把问题当成锻炼成长的机会，我们会成长的更快。心理班会的举行

上大学之前，我从来没有策划过类似心理班会的经验，所以当时不知道从何入手，我和我的搭档向学长请教，与班上的同学讨论，慢慢有了眉目，从写心理主题班会策划书，向同学们征集建议，到心理主题班会的顺利召开，都是我们点点滴滴探索出来的，为我们以后的工作打下了基础。

在班会上，同学们没有\*日里的拘束，以真心相待。精彩的节目让大家\*\*心中的喜悦；有意思的职业小测试，使大家在游戏中加深了对自己的认识；充满的挑战的游戏，让大家乐此不彼。举行半会确实是增强班级凝聚力，加深同学感情交流的有效法宝，所以每个学期我们班都会举行一次心理主题班会，活跃气氛。

制作班级板报

制作班级办是一件耗时耗力的工作，那段时间我们几乎把所有的课余时间都用来做班级板报上。为求更好，我和李可一次又一次的修改方案，重新设计。我们分工明确，李可收集全体同学的心灵便签，剪纸，画画，我负责做全家福照片。虽然辛苦，但我们了在其中，最后功夫不负有心人，我们的板报顺利完成。当同学们围着板报看时，听到他们的赞美声，我们也很高兴，那是同学们对我们工作的认可与\*\*，即使现在回想起来，仍觉得记忆犹新。但是由于我们后期维护工作没有做好，板报有所脱落，没有保存好，这是值得努力的地方。排练心理情景剧心理情景剧是下学期最大也是最重要的一件事，每个学院都要参加，是一个全校性的大活动，具体操作程序有征集创意。在班上向全体同学宣讲这次活动的重要性，一个还剧本要有一个好的创意，同学们都纷纷提出自己的想法。

去参加培训。由于没有演过剧本，所以有老师教给我们讲写剧本的方法技巧及在排演过程中我们应注意的各方面的问题。

创作剧本。根据同学们给出的创意，我和李可很快的完成了据本的创作，并请教学长做了多次的修改，最终吧剧本定了下来。

招募演员。演员质量的好坏直接关系到我们剧本主题的表达，所以在找演员上，我们花了好多心思。

排练。经过无数次排练，我们终于可以很流畅的把剧本演下来了，在据本地排练过程中，我们打成一片，意识到了团队的力量。

虽然我们最后没有拿到第一名，但是我们在排练过程中是朝着第一名去的，两个月的精心准备，五十二个人的大力\*\*，我们尽力百分百的努力，我们没有留下遗憾，结果应不重要了，重要的是我们赢得了过程，赢得了观众的掌声。如果以后有机会，我们的小团队依然会站在舞台上。

工作中的教训与不足

上一学年的心委工作是比较顺利的完成了，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：

没有充分主动的和每一个同学进行沟通，与班\*\*，班\*\*做好工作上的交流，自己感觉工作上有时会慌乱，不够有序。同学们跟我反映的问题，有一些没有得到实质性地解决。以后要加强解决事情的能力，更好的为同学们服务。

通过与其他班级的心理委员的交流，关于心理方面的活动举办的还不够。以后要把工作重心放到为同学做心理服务上。

参加部门例会经常迟到，也没有按要求积极参加学校里的培训，对工作不够认真负责，这时以后要改进的地方。

在当心理委员这段日子，我确实收获很多。我的沟通能力、专业知识水\*和\*\*能力都得到了很大的提高，很感谢我能与这样的一个机会做一个心灵的联络员。但是我的工作还是有很多不足，我一定会继续努力，不仅是因为对这份工作的热爱，更是因为我们10广告52个人对我工作的信任和\*\*。

虽然我即将到一个新的学院去，但我丝毫不会放松的，用我的真心去服务每一位同学。

**担任心理委员工作总结13**

作为一名大三的学生，在键盘上敲下这些文字时，说真的，感悟颇多。有太多的话要说，从哪谈起呢?

我从09年10月份担任班里心理委员开始到现在已经有两年多的时间了，期间加入了心舟社与大学生心理协会（原路通社），参与了10年心理活动月的宣传活动，参加了两次天津市的高校心理剧比赛,关注每一次学校的心理宣传教育活动……

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\*\*，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\*\*太多，不能很好取舍3学习没有目标，目标不明确

4就业\*\*\*\*，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\*\*班级的润滑剂。心理委员可以\*\*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\*\*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嘹望台和巡视员，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\*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\*\*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。

，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。

**担任心理委员工作总结14**

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，我一直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\*\*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\*\*，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\*\*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，并获得老师的表扬。

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，有一些没有得到本质性地解决。有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到施行。

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\*\*的发言，气氛也会特别轻松，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，我已经特别了解。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。很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，才能准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。

**担任心理委员工作总结15**

经过这一学期的适应、锻炼与培训，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新的认识。最让我欣慰的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。

这一学期来，我坚持遵循心理工作辅导员的指导开展班级心理工作。每周走访寝室，时间一般选在周六或周日晚上，详细询问并了解班级同学的心理状况，关注班级同学的心理行为。每周认真记录同学们的心理行为变化，并按时上交心理日志，由心理辅导员老师亲批，并接受指导。在此过程中，有一名同学在我的建议与帮助下接受心理咨询，在一定程度上解决了她的心理困惑。我还按时参加学院工作例会和校、院组织开展的心理委员工作培训，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。与班级宣传委员合作，出了一期主题为《悦纳自己》的心理黑板报，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，广泛宣传学校及学院可利用的资源、咨询室、网站等。

在遵循心理辅导员的指导方法的同时，我也对班级心理工作方式进行了创新。为了充分发挥寝室心理互助员的能动性和利用其掌握信息的便捷性与灵敏性，要求每个寝室心理互助员每周日之前上交心理日志(或以短信及电话联系等方式汇报)，这样就能更加全面地反映班级同学的心理行为变化，将信息搜集不透彻的可能性降低到最低。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，在通过自己的帮助解决不了时，及时向心理辅导员寻求帮助。创建了一个班级心理QQ——“吾心”，并将浏览过的心理网站上有用的心理知识放进QQ空间供班级同学阅读(刚刚起步，效果还未明显)，并在班级QQ群里发布关于校、院心理咨询的电话、地点和其他详细信息。

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.没有做到定期地开寝室心理互助员会议，商讨并征求他们的意见

4.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。

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。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。但我却不以为然，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。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。

**担任心理委员工作总结16**

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，也存在着一些的不足。在以后的工作中，我将会更加努力，争取做得更好。

**担任心理委员工作总结17**

经过这么长时间的适应、锻炼与培训，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新的认识。同学们也很积极配合我的工作，。

担任心理委员这么长时间以来，我坚持遵循心理工作辅导员的指导开展班级心理工作。时刻关注着班级同学的心理行为，发现问题主动与其交流沟通，随时接受同学的主动咨询。在此过程中，有一名同学在我的建议与帮助下排除了困扰，在一定程度上解决了他的心理困惑，他人也开朗起来了。我还按时参加学院\*\*开展的心理委员工作培训，并将所学的知识应用到工作当中去。向同学宣讲心理健康知识。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。与班级的其他班委\*\*了两人三足的游戏，同学们玩得很开心，了解了配合的重要的行，且每个人更好地认识了自我，增强了同窗的情谊。动员和\*\*班级同学积极参加学校、学院\*\*开展的各项心理健康教育活动，广泛宣传学校及学院可利用的资源、咨询室、网站等。

邀请每个寝室的寝室长帮助我完成工作。提醒他们留心每个寝室成员，有异样及时提醒我。这样就能更加全面了解到班级同学的心理行为变化，将信息搜集不透彻的可能性降低到最低。扮演好排雷兵这个角色。

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、没有做到定期地开寝室心理互助员会议，商讨并征求他们的意见4、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\*\*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。

不过经过一年多的工作历练，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。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。但我却不以为然，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。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\*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。

**担任心理委员工作总结18**

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\*\*，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，20xx年10月30日至11月1日，学校\*\*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。

20xx年11月6日，我与两位宿舍心理气象员共同参加了学院\*\*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。

20xx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。

20xx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\*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\*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\*\*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。

助到有需要的朋友。

**担任心理委员工作总结19**

作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

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xx学校有同学跳楼等发生……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，我都会让大家限度的参加，让同学们听听心理老师的开导与教诲。为了让同学们积极参与，我和班级另外一名心理委员商量，实行一宿舍一名额制度。就是说，无论如何，每个宿舍在有心理讲座的时候最少都要有一人参加。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。(我们要知道，一个宿舍的同学沟通起来要容易的多)在这临近毕业，压力越来越大的一年，很多同学都找到了打开心理健康这扇大门的钥匙，他们跟我说：讲座，真的很有用……

>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。

5.每个月，心理委员必须填写心理情况排查表，每个月底交给辅导员。我也定期每月向辅导员汇报班里的整个集体的心理状况

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，争取做更好。

**担任心理委员工作总结20**

从学校开始设立心里委员这一职位，我能感受到学校对大学生心理工作的重视，也体会到了心理委员这一职务的重要。作为一名大二的心理委员，我和大多数人一样，经验并不是很多。但经过一学期的工作，我觉得心理委员的宗旨是自助，助人，互助。自助是指心理委员先要以一种积极乐观的态度去面对生活，去感染他人。负着一种责任和义务，一个光荣的使命.助人是指我们的目标是帮助每一个同学健康快乐地学习、生活、成长，共建一个\*\*、明朗、美好的生存环境，互助每个同学互帮互助，我为人人，人人为我，最终实现我们共同的理想。

在上学期的工作中，我深刻了解到了倾听的作用。很多同学遇到困难，心情复杂时，能有人倾听，即便帮不上什么忙，情况也会好很多；在倾听的过程中，你不需要讲很多话，不需要说教，尊重对方，作为心理委员，我们有时能做的就是静静地倾听，但就是这么简单的事，有时却可以解开复杂的心情。班上的同学对心理委员的工作一向都很\*\*，这让我感到由衷的感谢。更令我感到欣慰的是，我发现班级里的同学都在成长，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。

除了日常与同学的沟通外，我还和同学们参加一次有关心理的讲座，主题为关爱生命，感受幸福。大家都知道，随着社会的发展，不论是那个群体，都面临这很多来自各界的压力，幸福指数越来越低。当然，我们大学生也不例外，无论是来自家庭的，还是来自社会的，都使我们的心理承受着巨大的压力，我们会时不时的听见某某学校有同学跳楼、\*\*等发生……这样的悲剧我们每个人都不想看到。值得我们深思的是，这样的悲剧真的不能避免吗?如果用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人，快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。这就说明心

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！