# 202\_年心理委员培训心得体会(优秀8篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-02-20

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理委员培训心得体会篇一**

通过三天的学习和培训，让我这个心理委员理解和掌握了心理辅导的一般理论和操作技能，理解和掌握一些大学生常见心理问题的表现和应对措施，知道自己的工作职责，就是要自觉开展朋辈心理辅导工作，观察并及时报告同学中存在的异常心理现象，协助学校开展心理危机预防与干预工作。

作为班里的一名心理委员，首先就是自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。心理委员的作用不容忽视，虽然这个职位不能与班长和团支书相提并论，但它是关系到全班同学心理健康的一个职位，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我收益匪浅。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的\'\'天之骄子\'\'显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们心理委员就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁，我觉得心理委员与同学的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的心理委员，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题\\关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们心理委员都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。另外，作为一名心理委员必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们心理委员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。

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。现在我的初步设想是积极参与和配合即将要开展的主题班会关于大学生心理健康的系列活动的开展，做好自己的职责，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。

**心理委员培训心得体会篇二**

人际交往往往也会是大学生心理健康的一个问题，在与人交往和谈话中表现为退缩、惧怕的心理。其实在这一方面往往是自信心不足造成的。在日常学习生活中，我们不能忽视对学生自信心的培养。哪怕一次小小的成功，一次小小成绩的取得，我们也要报以热烈的掌声。让他感觉到掌声背后的含义是一种认可与赞扬，让他感觉到自己在集体中也是一位举足轻重的人物。与有类似遇到人际交往心理问题的同学交谈时，我们要学会倾听，不可中途打断他的想法与思路。我们也要保留意见，千万不能将自己的观点强加于他。因为这样的话会让他感觉到很不舒服，可以说这是一次不成功的交谈。在交谈过程中，我们要做到言简意赅，绝不夸张，要坦诚相对。好的人际交往有助于大学生学习知识，个性完善和身心健康。林乔爱老师在第二讲的培训中主要围绕着恋爱及性心理这一主题而展开。到了大学，大家都没有了各种严格的校规要遵守，想要体验爱情的甜美，而谈恋爱就要谈到性，老师很大方的跟我们一起讨论，谈论这些并没有让大家害羞，都是成年人了，该来的都会来，要是什么都不知道才是不正常。

我们要尽自己的力量协助老师开展工作，帮助同学健康成长。班级两名心理委员是一个团队，团队要具有开创精神，合作意识，团队意识。要积极开展调查研究，工作创新活动，为解决班级存在的实际问题，为开展心理健康出谋划策。我们可以定期的在班会上宣传心理知识，定期的给同学们做心理测试，定期的做一次心理问卷调查。加强与同学们的交流，了解同学们的心理需要，多主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学。

通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识从无到有，由浅入深。我也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在，我会用我在此次培训中所学到和领悟到的去感染和帮助同学们。

**心理委员培训心得体会篇三**

为了更好地了解我们在大学期间生活和学习的身心健康，学校特邀了老师们对我们心理委员进行心理培训。

就我个人认为，当代大学生的心理健康不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养。大学阶段是一个人身心成长的关键时期。在此阶段，他们自身的观念和对社会形态的感知正在渐渐形成。从各大高校曾出现的大学生心理危机问题，或轻或重。它都无不时刻提醒我们对大学生心理健康教育的必要性和迫切性。进行心理健康教育是提高学生素质的有效方式，在大学期间，学生在求知与成长，实质上也是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。使得心理素质水平不断提高，从幼稚走向成熟。

人际交往往往也会是大学生心理健康的一个问题，在与人交往和谈话中表现为退缩、惧怕的心理。其实在这一方面往往是自信心不足造成的。在日常学习生活中，我们不能忽视对学生自信心的培养。哪怕一次小小的成功，一次小小成绩的取得，我们也要报以热烈的掌声。让他感觉到掌声背后的含义是一种认可与赞扬，让他感觉到自己在集体中也是一位举足轻重的人物。与有类似遇到人际交往心理问题的同学交谈时，我们要学会倾听，不可中途打断他的想法与思路。我们也要保留意见，千万不能将自己的观点强加于他。因为这样的话会让他感觉到很不舒服，可以说这是一次不成功的交谈。在交谈过程中，我们要做到言简意赅，绝不夸张，要坦诚相对。好的人际交往有助于大学生学习知识，个性完善和身心健康。在此次培训过程中，我印象和感受最深的就是老师给我们作的培训。这是一次登堂的培训，主要强调的是人与人之间相互间的沟通。在与同学们合作过程中，我深切感受到真诚与信任。认真倾听，这句话概括的就是此次培训活动的主题。作为现代大学生，我们总不能只活在自己的世界里，将来必然要接触到社会上形形色色的人与事。磨练在社会这个大熔炉里不可或缺的就是相互沟通。如果没有了沟通与交流，我们会感到前方的路变得陌生与茫然，困于现状而寸步难行。在大学期间，我们更要注重沟通交流。在沟通中凝聚深厚的友谊，在交流合作中共同发展。

通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识从无到有，由浅入深。我也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在，我会用我在此次培训中所学到和领悟到的去感染和帮助同学们。

让我们一起放飞心灵的翅膀，畅翔快乐健康的明天吧！

**心理委员培训心得体会篇四**

作为一名大学生，心理健康是让每一个大学生健康成长的必要保障，每一位成功的大学生都会具备优秀的心理素质，健康的心理、积极的人生态度成为你腾飞的翅膀，要想实现梦想，健康的心理必不可少。在美国，要想成为西点军校的一员，必须具备优秀的心理素质，仅有彪壮的身体是不行的。

衡量一个人的心理素质健康与否，主要看一个人的人生观和价值观取向，树立正确的人生观、价值观是心理正常人的前提条件。周总理从小树立起“为中华之崛起而读书”的崇高人生观、价值观成就了一代“人民的好总理”，而x大学学生马加爵没有找到人生的权衡点，没有正确的人生观、价值观，灵魂被扭曲，没有健康的心理素质，恶魔般夺走了同舍同学的几条性命，选择好自己的生活费那个是，把有限的生命创造出无限的激情和意义。

我的大学里有专门的心理咨询师，有专门的心理讲座指引同学们树立良好的心态，保持平和的心情，使每一个同学能够融入到力明大家庭中来，健康的心理、积极的人生态度会使我们一步步走向成功！每一次心理讲座都会使我们受益匪浅。

在以后的工作中，我会认真负责，把自己心理委员的职务做好，积极参加每一次的心理辅导，引导同学们积极健康上进，把每一位同学的情况及时向老师汇报，让力明的同学们不断更新观点、健康向上。努力为了祖国利益奋斗，让自己的人生更加辉煌。

**心理委员培训心得体会篇五**

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。

**心理委员培训心得体会篇六**

。

于微凉的夏初，心健部于西苑田径场举办了一次奔跑吧心委活动，这次活动内容十分丰富有趣，调动了大家的活跃性，就这样在欢声笑语中度过了一个难忘又有意义的上午，于娱乐中收获的东西一般都令人难忘。

分好组后，第一个活动是吹气球，眼睁睁地看着气球被自己吹爆是多么可怕的事情啊，因此当男心委一个接一个地吹完气球后，轮到女心委，大家都有点心悸悸。女心委都小心翼翼地吹着气球，但以这速度实在难以获胜啊，于是同小组的人员都跑过来，并没有责备她们，而是为她们加油鼓劲，在大家的鼓励下，女心委们也鼓起勇气一口气吹破了气球。虽然第一个活动中，我们组并没有夺得第一，但拉进了心委间的距离，也让我们更学会了小组中出现困难时不是相互责备而是应该团结奋斗一起向前努力。

第二个活动是你画我猜，这极其需要游戏双方的默契度和包容心。刚开始我与游戏的搭档并没有太多的默契，但随着游戏的进行，我们渐渐在实践中磨合，渐渐有了些默契，答题也越来越快，虽然最后仍未胜利，但也避免了排在最后一名的命运，于我们也许是一种胜利。这游戏也让我懂得默契是要慢慢磨合的，通过实践才能一步一步达成，过于心急只会让事情越来越糟，于平时生活亦是如此。

第三个活动是绑脚跑，这个游戏最考验的是团队的配合度，当其中一个队员步伐过快或过慢时，整个小组自然也跑不快。所以整个活动中中小组成员都是我迁就下你，你迁就下我这样顺利地完成比赛。小组的配合度，与团队精神在平时的学习生活中也是十分重要而不可缺的。

第四个活动就是今天的重头戏，撕名牌啦。在电视上看过了无数次跑男们撕名牌，已经早已跃跃欲试的我们，迫不及待地开始了这一游戏。撕名牌时的场景真是十分激烈，无奈缺乏锻炼的我一上场就被撕得惨不忍睹。虽然输了但是撕名牌时的团队对我的照顾及团队的团结不懈的精神却给我留下了深刻的记忆。

心理委员培训之前，我认为自己这个心理委员的职务只是兼任的，没有什么很重要的事，只是挂名罢了。但是经过了六次培训后，我完全改变了先前的想法，我对心理委员有了更加深刻的认识和理解。心理委员在班级中要宣传心理卫生知识；传播心理健康理念；宣传学校心理健康教育及设施；关注同学的心理状况，开展心理活动；发现同学成长中的困惑；配合学校处理突发事件的应急干预措施，所以心理委员在班级工作中起着重要作用。

大学生心理问题十分突出并且可不容缓。大学生正处于人生的一个转折点，同时面临诸多的问题和压力。所以心理委员的工作看似普通实则重大。心理委员首先要学会观察，学会倾听，还要学会助人，这就决定了心理委员的特点：亲密性，友谊性，自发性，义务性，简便有效，直接干预。

作为一名心理委员一定拥有一颗热心和助人为乐的心肠。主动与同学交流，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状况，并及时报告给老师。

大学生的年龄段决定了这是人生中非常特殊的年龄。而且处在大学校园这样一个环境中，面临着许多的问题，那么我们首先要确定，然后要保证求助者的隐私与安全，给予其支持，主要是倾听，而非采取行动，并提出和验证可变通的应对的方式。最重要的事制定计划，得到承诺，争取积极的应对措施。

我们要尽自己的力量协助老师开展工作，帮助同学健康成长。班级两名心理委员是一个团队，团队要具有开创精神，合作意识，团队意识。要积极开展调查研究，工作创新活动，为解决班级存在的实际问题，为开展心理健康教育出谋划策。我们可以定期的在班会上宣传心理知识，定期的给同学们做心理测试，定期的做一次心理问卷调查。加强与同学们的交流，了解同学们的心理需要，多主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学。

最后，心理委员本身就是一个需要大量时间和精力的岗位，我当上以后确实这么觉得了。心理委员要处理的问题很敏感很棘手也很必不可少。但只要是我能力范围以内的。我都希望也相信自己可以做好。心理委员不是万能的，也有很多做不到和办不到的事，我们只能尽力，也要力争让同学们理解。我们要以自己做起。不断的完善自我，克服自身性格上的缺陷，更多的关注同学们的意见和想法，并主动及时的进行适当的沟通，从而更好的为大家服务。我们要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，希望我所做的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

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。

。

**心理委员培训心得体会篇七**

作为大一新生，我们获得同学们的信任成为了为同学们服务的心理委员，然而对心理服务还不熟悉的我们还需要努力学习为同学们提供更好的服务。因此，对于我们心理委员而言，今天的第一次培训是十分及时并十分有意义的。于此同时，也十分感谢百忙之中抽出时间为我们开启心理委员培训之旅的老师，让我们在这短短的培训中受益匪浅。

培训开始之前，部长及副部长介绍了我们的工作与任务，让我们明白了自己的职责。紧接着培训开始，老师首先细心地为我们讲解了学校的心理服务活动，让我们知道了自己成为心理委员在这下活动中的作用。然后告诉我们高校中心理健康的越发重要的地位，我们应该更加关注我们身边的同学，让他们感到内心的温暖，避免不和谐与不愉快的发生。让我们对未来的工作有了责任感与期待感。通过这次会议，我深刻的感受到作为心理委员所要肩负的责任和担当。与此同时，也让我更加明白要完成部门的工作对心理委员的能力有较高的要求。但是，这并没有让我心生怯意而想要退缩，反而使我更加坚定了努力提高能力、坚持认真工作的信念。

通过这次活动，每个心理委员都对自己的职位有了更深的了解，并且明白这是一个庄重而温暖的职位，会更加努力的做好自己的工作，我相信我们教育科学学院的心理服务一定能更广、更深、更好。

**心理委员培训心得体会篇八**

为了提高心心理委员工作的积极性，需要每年都评选优秀的心理委员，评选的标准建立在心理委员的个人发展评价和工作表现基础之上，具体包括:。

（1）在工作过程中表现出热情，积极，乐观的态度，抗挫折能力较强。

（2）乐于助人，乐于奉献，服务同学，人际关系良好。

（3）能够主动学习大学生心理健康相关知识，对自己有充分的认识，能及时发现，分析并解决自己的心理问题，不断提高自身心理素质和从事心理素质拓展训练的业务水平，善于创新，从实践中总结经验。

（4）能及时发现，关注，关怀和帮助有心理困惑和烦恼的同学，并积极有效地开展相应工作（如开展心理沙龙，朋辈心理辅导等），及时推荐需要心理帮助的同学到心理中心面谈咨询。

（5）认真落实学校，学院布置的有关工作；积极组织开展形式多样的班级心理健康教育活动，包括同其他班干一起组织班级心理测试和心理素质拓展训练。工作有较好的计划，目标明确，思路清晰，方法得当。

（6）积极发现有重大心理变故和行为异常的同学，处理得当，有效维护校园环境稳定。

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！