# 最新心理委员工作总结(汇总16篇)

作者：神秘的传说 更新时间：2024-03-10

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？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。*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？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。

**心理委员工作总结篇一**

非常荣幸，我成为了天津大学软件学院09级动画（1）班的的一名心理委员，在短短的将近一年时间里，我与王开老师以及我校全体的心理委员，校院学生会心理部度过了非常愉快而且美好的时光。在这一年里，在老师的帮助和同学们的配合下，我们齐心协力，完成了一个个的任务，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。

首先当感谢大家的帮助。经过了心理委员培训和心理咨询室值班培训，老师帮我们指出并分析了大学生常出现的心理问题，如人际问题、恋爱问题、就业问题等等，不仅在相当程度上给我们补充了心理学的知识，同时教给我们克服心理困境的方法和途径，让我们受益终生。专业性的指导也让我们认识和喜欢上了了心理健康的世界，利用专业性的帮助来解决问题，科学合理的来维护心理健康，在开展班级工作中我们事半功倍，取得了良好的效果，同时对我们今后的职业发展起到了重要的作用。另外，通过这份工作使我更加的认识别人，也更加的认识自己，继而不断地改善和完善自己，使自己能够在科学的指导下不断进步，不断发展，一下是总结工作的几点收获。

我了解到心理委员的职责：宣传普及心理健康知识，使大学生更好地认识自己，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识；介绍增进心理健康的途径和方法，便大学生[本文来自]掌握科学有效的学习方法，养成良好的学习习惯，能动地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；传授心理调适的知识和方法，使学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质，提高社会生活的适应能力，增强承受和应对挫折的能力；解析心理异常现象，便大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度待各种心理问题或心理疾病。

学会和同学心理沟通。我及时得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。并定期向院心理部汇报状况，也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。

积极配合，共同努力。在心理咨询室里，我认识了很多人，并因此结交了很多朋友，在举办学校的各种心理健康活动中，我们共同努力，和我的师兄师姐，同届以及朋辈的同学们同甘共苦，525大学生心理健康日我们顶着夏天的太阳在火辣辣的操场上开展心理健康节活动，在开展活动为大家排忧解难的同时，也锻炼了自己，这次活动我将终生难忘，也终生难忘我们一起奋斗的兄弟姐妹们。

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，我会积极在会计二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！

最后，我想说的是：我，深爱着这个集体，深爱着这些可爱的伙伴！

**心理委员工作总结篇二**

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，心委们的互相支持，学长老师们的细心指导，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和谐的班集体。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，学校就组织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。

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，同学们没有平日里的拘束，以真心相待。精彩的节目让大家释放心中的喜悦；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支持，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，五十二个人的大力支持，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，与班干部，班主任做好工作上的交流，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。

小结

在当心理委员这段日子，我确实收获很多。我的沟通能力、专业知识水平和组织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支持。

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。

**心理委员工作总结篇三**

电力工程系心理健康委员会三月总结 在新学期，院领导及各位老师对广大同学心理健康问题尤为重视，为此下发专门文件，在学院范围内开展与心理健康方面的活动。电力工程系心委会为贯彻学院号召，积极配合老师工作，认真开展工作。

以下是理委会在三月份的工作总结：

一、为了普及心理健康知识，宣传心理健康重要性，电力工程系心委会联合院心委会，于阶梯教室举行心理健康知识讲座，并邀请各班心理委员、寝室长列席讲座。讲座指出并分析了大学生常出现的心理问题,如人际问题、恋爱问题、就业问题等等，不仅在相当程度上为同学们补充了心理学的知识,同时教给同学们克服心理困境的方法和途径，受到广大同学的一致好评。

二、电力工程系心委会与院系心委会共同联合，深入寝室进行宣传，通过散发传单的方式普及心理健康知识，告知各寝室长预防心与发现存在心理健康问题的方法，同时认真聆听来自各寝室长的声音，并做出相应处理。

三、为迎接“五月心理健康活动月”的到来，电力系心委会与院心委及各系部心委会多次讨论协商共同策划了一系列以心理健康为主题的活动，目前这些活动正在积极筹备中。

四、电力工程系心委会参与心理咨询室周一至周三的执勤工作，心委会的干事们在工作期间认真负责协助老师接听，做好咨询记录，给前去心理咨询室咨询的同学提供周到的服务。

五、每周四早晨心委会负责执勤工作，在执勤期间对于违反《学生手册》上的行为进行劝阻纠正。在正常完成本部门任务的情况下，心委会还帮助生卫部对晚就寝情况进行了检查。

六、心委会委员每周按时参与电力工程系学生会委员例会，及时汇报部门工作状态，部门内部不定期进行讨论，分配任务，解决部门干事工作上的问题与不足，激励成员们以热情饱满的斗志开展心理健康工作。

力工程系学生会“为同学服务，为老师服务”的工作，做好学生与老师之间的桥梁作用！

电力工程系心委会

20xx年x月

**心理委员工作总结篇四**

不经意间，一个学期又要从我们指尖滑过，本学期的工作也快结束了。虽然工作中免不了有挫折和缺陷，但是无论如何，我们都以认真负责任的态度来好好完成各项工作；因为我们认为态度决定一切。

我作为心理委员经过一个学期的工作，以及班里同学的配合，对于心理委员的职责已十分了解。知道班级心理委员的日常工作，心理委员的职责。

本学期，我们学部秉承着认真负责的态度来一步步的开展心理健康教育工作，我们在保证基本工作完成的同时又开展多种丰富多彩的活动进行调动同学们对心理健康的关注度。通过抓好学院心理部的“点”，以心理委员的“面”带动整个学院学生积极健康的心理意识，做到未雨绸缪，让每位学生能在有困惑、有问题时积极主动的寻求帮助，让自己学会求知、学会处事、学会共处、学会做人，共同成长。 以下是我们学部本学期的工作：

们在一周内的心理状况，从而进行针对性的调节工作。心理调节工作由各班的心理委员配合，同学当中出现严重心理状况时上报辅导员和心理中心。然后，心协分会总结两周内的班级心理状态，总结后将汇总心理动态表交至心理辅导老师。班级心理委员在班级里担任相当重要的角色，在日常生活中与同学们打成一片，通过敏锐的观察和同学间的沟通及时掌握同学当中心理异常的情况，并伸出援助之手帮忙同学心理调节的工作。

1.心理班讲座，丰富心灵

这学期我们学部开展过一次心理讲座，参加的同学都说受益匪浅。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。所以我们通过班会的形式来向同学们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，能够更好的管理自己的情绪。

2.心理委员培训

这学期我们系部组织全体10级心理委员进行了为期五天的知识培训，培训通过互动游戏的方式进行，让我们心理委员在做游戏的同时也学到了心理学知识，明白了人生道理和怎样疏导同学们的心情。

3.开展心理主题班会

各个班级根据班级的情况自拟班会的主题，力求使班会活跃起来，以达到增强班级的凝聚力、加深同学间的友谊、加深同学间的了解和沟通。这次心理主题班会活动的开展，使得大一、大二的同学都找到了自己在大学所处的位置，也为自己的未来大学生活设定了目标，同时，也学习到了同学间的交流方式及生活方式，为更好的大学生之间的磨合提供了一定的指引作用。

4. 户外心理素质拓展训练

这次素质拓展训练的主题是“心海扬帆 自信人生”，共分为《环境适应篇》、《沟通交往篇》、《智力碰撞篇》、《团结协作篇》，使同学们能够认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心，使同学们能面对现实并以积极的态度适应环境，以一种稳定、积极、乐观的心态投入到大学的学习、生活中。

5.心理剧比赛

为了配合院心协举办好\"5.25\"心理健康月活动，我们系部准备了自己的话剧，我们组织同学编写剧本，晚上抓紧时间排练，经过近两个月的努力，我们系部的话剧《爱至成伤》在院心理剧比赛中获得了第三名的好成绩，并得到了广大师生的好评。

总体来讲本学期的心理工作比较顺利，但也发现了自身在工作中有一些不足和缺陷，有待改进和提高。

（1）没有充分与每一位同学交流沟通，可能忽视了部分需要我们需要帮助的同学。

（2）积极主动找我们倾述的同学还不多，这个有待加强。

（3）我们举办的心理活动还不够多，参与面还不够广泛，同学们参与的积极性还不够高。

（4）自身的知识水平还比较有限，不能及时回答同学们提出的问题，处理问题的经验还不足。

鉴于以上问题，我们在下一学期的心理工作中做如下打算：

1.了解同学，心理沟通

我们要及时了解各班同学的心理状况，用心去观察每个同学，及时发现同学心理和行为的变化。坚持一贯保密原则，尊重对方，取得同学们的信任，建立良好的朋友关系，这是做好心理委员工作的基础和财富。

2.积极举办心理活动

为丰富同学们的业余生活，让同学们更好的了解心理健康教育，我们会组织更多、更丰富多彩的心理活动，邀请同学们积极参与进来，感受心理活动带来的快乐和启迪。

3.丰富自我心理知识水平，多阅览书籍，积极参加心理知识培训。

作总结就像给自己造了一面镜子，通过这面镜子既看到了自身的成绩和进步，但更重要的目的是看清自己身上的不足之处。通过总结改正错误，希望我们系部在下一学期中，心理工作会更上一层楼。

**心理委员工作总结篇五**

一学年，就这样一晃而过了。当了一年的班级心理委员，做了些事，但也的确存在着诸多不足。

我一直认为，作为心理委员，如果只是每个月写写心理汇报表，有心理委员培训的.时候，去下，每次心协需要办活动的时候，在班级做做宣传。那这个班委可以当得很轻松，而且，其最本职的工作也算完成了。但是，心理委员可以做得更好，细想起来，我们是有很多事情可以做的。

兴许我们并不专业，懂的心理知识不多，但是，我们可以拥有一份热情，在同学需要帮助的时候，尽自己的可能去提供一些帮助。有的时候，我们并不需要去提什么建议，最重要的是当个倾听者，如果有必要，我们则可以在倾听中，适当引导同学们，排除消极心理影响，鼓励大家积极看待事物。

平日里，我们不可能关注到所有同学的心理状况，这则需要通过与部分同学的交流，从中发现。在这时，宿舍长显得尤为重要，同学如遇到困难，宿舍同学可能是第一发现者，这就需要通过舍友，及时帮助同学解决问题，若情况比较严重，可以及时向心理委员汇报，以避免不必要的后果。还有，作为心理委员，我们还可以通过一些比较普遍的方式，提供一些有助于大家身心发展的信息。为此，我也不定期地寻找一些心理文章，发送到群邮箱里。其实，定期发送会更好，但由于我自己的时间也安排得十分不恰当，因此，经常没有及时发邮件(为此，我要特别感谢下小鸟同学，每次都是他在提醒我哈^^)。

在班级举办活动，或是需要班级同学去积极参与院亦或是校的活动的时候，心理委员也有其用武之地。一项活动，并不总是有那么多人愿意参加的，这时候，可以配合班长、组织委员、学习委员等，做好班级同学的心理工作，鼓励大家参加各项有意义的活动。

以上就是，我对于心理委员这个职位的职责的理解，我虽也有按照这样去努力去做，但是，难免存在着不足，有时候，做得还很不到位。这是自己需要反省的。

在这个过程中，我有时候会感觉到无助，有时候，觉得对于帮助同学，或是如何开展心理委员的工作存在着困惑。所以，我一直希望有个平台，一个各班心理委员能交流的平台，无论有用没有，大家在一起交流下，总是好的。本学期，有实施这项措施，但是由于时间靠的比较后，临近期末，这项措施并没有有效进行。希望下学期能够真正构建这一平台，这不仅是为心理委员服务，也是为各班同学服务。

时光飞逝，转眼间已经过了一学年。在这个学期里，我们进行了很多的活动，并获得成功，当然这离不开同学们的支持和帮助，这个集体里我觉得很温暖也很快乐。

这一学期，我们开展的很多活动包括：羽毛球比赛，游抱犊寨，团日活动，运动会等，每一次活动的准备和进行，我们都进行多次的讨论，在一起的讨论中寻求最佳方案，并且进行明确的分工合作，以及活动的举办离不开同学们的积极配合。我印象最深刻的还是运动会，在会上同学们一起为班级加油，运动健儿们为班级争光，每一身影，每一次呐喊声在我心中都留下了深刻的印记。在这个活动中我们取得优异的成绩，当时,我油然而生的自豪感：这就是我们团结的09电子商务班。

作为一名心理委员我觉得自己的工作还是一般，更多的时候还是辅助其他干部进行工作。但是对于我来说只要对班级有益处的工作，只要需要我，我就会尽自己最大的努力完成工作。因为集体的荣誉就是我们大家的荣誉。

通过这一年来，觉得同学们通过相互熟悉和理解，在学校的学习和生活也学会了安排，大家一起都有了不少成长，也希望大家能好好调节自己的身心变化，心情不快时可以向朋友们诉说，倾诉也是一种放松的方式，我也希望我能成为大家倾诉的对象。这是我奋斗的目标。

这一年的工作我很开心，在工作中得到了锻炼，也希望能更好的为大家服务。我也会继续努力，一起和大家为我们的09电子商务班奉献自己的力量。

**心理委员工作总结篇六**

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。

(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。

说句实话，做一个称职的心理委员不是很容易。心理委员是传播心理阳光的使者，是同学们最值得信赖的倾诉对象。我很欣慰在过去的一个学期，我和同学们建立了这种相互信任的关系。我相信我的工作会给大家带来更多的帮助。当然我在工作中仍然存在着不足之处，那就是工作中缺乏耐心，在遇到不愿意敞开心扉的同学时，我往往工作进展缓慢。不过我有信心继续做我的工作，使心理健康的阳光照在每个可爱的同学身上。

总的来说，回顾刚刚过去的一个学期，我很享受这份工作，它给我带来了自信和快乐。我会在接下来的工作中更加努力要求自己做得更好，并继续认真总结。

**心理委员工作总结篇七**

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，共建一个和谐、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支持，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、自杀等发生……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，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，同学们在互相学习中共同进步，，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、和谐的环境中朝着自己的目标前进。

**心理委员工作总结篇八**

我们大一上学期的生活即将结束，而我作为心理委员。本学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。担任心理委员以来，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，较好地完成了大一上学期的工作。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。

二和班干部积极配合，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、都希望班内气愤更加轻松、融恰。

总体来说，上一学期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，我在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高，如下：

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。

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。

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，氛围更加和谐。

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。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九**

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.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十**

又是一个春暖花开的季节，弹指一算，进入大学已将近一年，远离了父母远离了家，怀着对知识的追求，对外面精彩世界的向往，与车辆095班58个青年聚在了一起，成了一个温暖的团队，大家一起出去烧烤，一起划船，一起准备考试，长假回来一起谈心，一起……从互不相识到和谐融洽，我们一起体会到了成长的风雨和乐趣。

而自己也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。入学以来，在我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。

（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。本着对这些问题的思考我尝试着去做一下事情:

二：更具自己和同学的时间，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。

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:

一：统计大家的e-mail地址及手机，qq号码，建立完整的心理小组通讯库。

二：每周以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等以缓解同学们的学习压力。

三：建立信息回馈机制，将自己的具体联系方式告知每一位同学，随时接收同学们的回馈信息，同时也鼓励同学对我的工作提出具体的看法和建议。

四：继续增进和同学的交流，和其他班委合作举行一些关于心理方面的活动。

以上就是我自担任心理委员以来的工作总结，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！

心理委员：xxx

机电工程学院车辆095班

**心理委员工作总结篇十一**

心理问题、贫困生问题、就业问题，是目前高院学生工作的三大焦点问题。本学年，学院及相关部门领导愈加重视大学生心理健康工作，使宣传工作、咨询工作，都有了不同程度的加强和提高，整体的心理咨询工作，有了长足的进展。同时，在工作中也积累了不少经验和对问题的思考。现对\_\_-\_\_学年心理健康教育工作总结如下：

一、心理健康知识的宣传教育工作

对心理健康知识宣传力争做到多时段、多角度和多渠道，深入到每个学生。

针对学生将心理咨询的神秘化、疾病化的认识误区和漠视行为，本学年围绕“维护身心健康构建和谐院园”的主题，开展了一系列活动，通过心理委员进行宣传，使宣传工作落到最实处，所开展的系列活动的主要特点是贴近学生生活实际，实用性和针对性强，参与度高，使学生对心理健康有深入的了解和充分的体验，让大家真正受益于心理健康。期中开展的“紫手环”、心灵信使、“乐群”班级心理健康活动大赛，“开心瞬间”摄影大赛，心理剧场等活动深受同学的喜爱，收到非常好的效果，现将期中部分特色活动小结，以备继续深化。

1、“乐群”班级心理健康活动大赛

对我院日常接待学生心理咨询情况分析发现，学生咨询问题具有一定的共性和可预防性，尤其针对大一学生。因此，为将我院大学生心理健康教育工作落到实处，让更多的同学从中获益，5月份心理咨询室宣传并发动了“乐群”班级心理健康活动大赛，以班级为单位由心理委员组织实施。设置了五个自选小主题，包括“寝室一家亲”“大学生个人成长与人际关系”“做一个不抱怨的人”“学会赞美，创造圆满的人际关系”“学会适应”，期中“寝室一家亲”受到广大同学的喜爱，开展中收到非常好的效果。有82个班级开展活动并参加评比，共评出一等奖2名、二等奖6名、三等奖8名。本次活动有效利用我院心理健康四级工作网络平台，使院、系、班级联系更加紧密有效，同时大学生自我发展中心心理部和心理协会在宣传、组织和发动中发挥了重要作用，本次活动涉及面和影响比较大，效果很好，考虑作为我院心理健康特色活动不断完善。

2、“心灵信使”

当今，电话、短信、email已经基本上占据大学生全部的交流方式，但信件在人际沟通中有不可替代的优势，当我们的朋友、同学或老师展开信笺，看到亲切的字体，所传达的信息会有很大的不同，为了增进大学生与老师、同学之间交流，让同学们有机会表达感激、澄清误解和提出建议，开展心灵信使活动，为大学生提供院内免费送信服务。5月26日，在一食堂门口，“心灵信使”活动当天收到信件60余封，很多同学和老师表示此活动很有意义，希望以后多开展类似的活动，大家一致表示更喜欢这种贴近生活的参与度高的活动。

3、“开心瞬间”摄影大赛

6月10日，在综合楼大会议室，由各部门教师组成的评审团对“开心瞬间”摄影大赛作品进行了评选。此次“开心瞬间”摄影大赛是第三届大学生心理健康教育宣传系列活动之一，经评审，共评选出“爱，我愿意”、“天使的微笑”等六幅获奖作品。本次活动旨在通过正面引导来促进大学生心理健康发展，倡导青春、阳光、活力、温暖的院园氛围。

4、心理剧场

4月27日晚，心理剧场在3201正式上演。影片《放牛班的春天》吸引了众多学生前来观看，影片正式播放前，主持人对此次活动以及影片内容作了简单介绍，整个现场随着剧情的发展变化，时而发出一阵欢笑声，时而陷入一片沉思中，同学们犹如亲临其中一般，被剧情牵动的同时，也深刻地体会到心理健康对学习、生活的重要意义。影片结束后，从学生影评中可见影片引起了学生深入的思考，领悟出影片对人生的启示，从中评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。学生对心理剧场非常欢迎，但鉴于场地限制，所以未能多次开展，下一步将协调部门解决此难题。

5、心理健康讲座

开展新生适应讲座3场，心理健康知识讲座2场，效果良好，接下来需要请省内甚至全国的专家前来为学生做专题讲座。

二、心理咨询与辅导工作

心理咨询与辅导是学院心理健康教育的基础性工作之一。为了与学生上课时间相互协调，方便学生求询，我们提供了每周一到周五上、下午10个时间段;心理咨询师发现心理问题严重和疑似心理疾病学生及时转介，本学年共处理危机事件8人次，避免了事件的发生，有效维护了学院的安全稳定。本学年，总体接待学生二百多人次，效果良好，咨询数量、质量有了提高。咨询老师认真、守时，有的甚至延续到下班之后，有的老师在八小时之外利用电话、电子邮箱、qq号，不分份内外，耐心帮助学生，受到学生好评。

三、新生心理普查工作

每年的心理普查工作为重点和难点工作，工作量巨大，工作任务非常繁重。本年度10月17日，为全院3000多名\_\_级新生进行心理健康普查，普查过程中，学生登录我院心理网站完成指定心理量表测试，为确保心理普查工作的规范性和有序性，学院在普查前对协助普查工作的18名学生骨干进行了培训，普查按9批次(每批次4组)进行，各系辅导员到场组织，心理健康专业教师现场指导。整个普查过程人数众多，工作量大，但现场安排有序，指导到位，学生测试认真。普查结束后对结果进行统计分析，已经为全部新生建立了心理健康档案，并对部分同学进行了约谈。

四、心理委员培训工作

为完善我院的五级工作防护网络体系，保证班级心理委员工作开展的专业性和有效性，学工处心理咨询室将继续对班级心理委员进行系统培训。目的是使心理委员了解学院心理健康教育工作的基本体系，能够识别出常见的心理问题，运用一些简单的危机干预知识，帮助同学或者鼓励同学寻求专业老师的帮助，掌握团体心理辅导活动设计的基本原理，学习心理咨询的理论和方法，学会在班级中开展心理健康教育工作。本学年培训对象为\_\_级全体班级心理委员，每班级一名。经过系统培训，本学年\_\_级75名班级心理委员考核合格，并获得“院园心灵使者”荣誉称号。

五、问题与思考

一学年的工作，我们觉得存在下面问题，有待解决：

1、在新形式下，我院的心理健康教育工作亟待需要跟上发展的步伐，力争在比较短的时间内使我院的心理健康教育跟上国内高院步伐，成为我院办学一大特色，成为我院“以人为本、德才并育、与时俱进”的办学理念的有效载体，需要在调研的基础上制定十二五心理健康教育发展规划。

2、加强心理健康工作人员的培训工作，包括心理咨询室专兼职咨询教师和各系部负责心理工作的辅导员。

3、虽然我们在新生宝典中编写了心理知识板块，也开展了新生适应讲座，但是新生适应问题的重要解决途径还没有发挥，下一步需要进行大面积的班级团体新生适应活动，需要进行前期主持人员的培训工作。

4、需要在院报增加心理健康教育专题，同时需要学院设立一块专门的宣传橱窗。

总结学年度工作，目的是为了开创我院心理健康工作的新局面，错漏之处，敬请领导老师同学指正。

**心理委员工作总结篇十二**

10月22日晚四栋会议室举行了心理委员培训会，赵为人文学院的心理委员做了工作指导及心理教育。

活动分以下步骤：

1.游戏为培训活动的开场。心理委员们手拉手成为手结，依靠队友的指导解开结。该活动活跃了气氛，加强了委员们对彼此的了解，并对集体力量与合作精神有了更深入的了解。

2.先为大家讲了“梭子鱼综合症”的故事，以此引入活动的主题，并通过大家的刚想讨论进一步了解了大家的思想。

3.接着介绍了心理委员设立的原因，使大家认识到了心理委员的重要性。

4.然后提出了“要做好别人的工作，首先从自己的工作做起 ” 的观点并深入讨论了以下几个问题：

a.大学生身心发展特点

b.什么是心理健康，心理健康的标准

c. 建立助人自助的.意识

5.针对委员们关心的问题“心理委员的具体职责是什么? ” 做了解答并对如何展开工作提了几点建议，使委员们认识到职责的重要性以及如何解决工作中可能遇到的困难，有助于日后工作的顺利开展。

6.接下来，介绍了心理学中的“黄金规则”及“反黄金规则”“复合型人格关系的处理”。该内容为委员们生活工作中的人际交往提供了帮助。

7.讨论互动环节中，委员们纷纷说出了自己心中的困惑，然后一一解答，帮助委员们增强自信，完善心理知识。

培训活动的最后，推荐了几部心理学电影，书籍等，以丰富委员们的心理知识。

活动在愉快的气氛中圆满结束，心理委员们表示活动使他们受益匪浅，并对自己的工作充满信心，充满兴趣。

**心理委员工作总结篇十三**

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。

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。

作为一名心理委员，在班上虽然说没有什么实质性的作用，但是却也是班委中不可或缺的一份子。作为同学们与心理指导老师之间的中间人，心理委员这一职务可以说是任重而道远。一名合格的心理委员要懂得去倾听别人的心声，而不是打击与嘲笑别人的缺点。至于该做些什么，该怎么做，心里必须得有杆秤，在做之前多衡量衡量。

一、定期的在班级的博客上面宣传有关心理方面的知识，在网上或书籍中查找相关方面的案例与解决方法，并发表到博客中供大家阅读。

二、有关方面的心理趣味测试是不可缺少的，通过一些趣味的问答，能够让同学们在开心之余了解到更多更有用的知识，这就是在快乐中学习。

三、按系心理部的要求，每两个星期跟同学们做一次心理问卷调查，并在上网时收集心理美文借鉴并写下来交到系心理部，分享给更多的同学，并可以为班级加分。

四、冬天已经渐渐展现出了自己冰冷的一面，而在这样的天气中，很多同学都喜欢在温暖的地方呆着，譬如被窝与开了空调的网吧，这在无形之中对网瘾与颓废情绪的增长起了很大的帮助，因此，让同学们对运动产生兴趣并拥有一个强壮的身体显得格外重要，而我也将在这方面尽自己最大的努力，争取效果更加明显。

五、加强与同学们的沟通，了解同学们的`心理需要，主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学并发动开朗的同学去帮助并同化这些不善交际的人。

六、考试随着周末的到来而更加临近了，而我也将针对应试提一些建议，介绍一些减压方法，关注同学们的考前心理，激发同学们考试的潜力，以期能够在接下来的考试中超常发挥，取得更好的成绩。 心理委员本身就是一个需要大量时间和精力的岗位， 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。有一些事情我虽没法办到，但我尽力了，也希望大家给我时间成长和锻炼。心理委员这个独特的职位，如果用心去做，就能做得出色，而且非常出色，不仅可以获取人心，收获友谊，而且助人助己，最终促进自己终生成长。但如果不去努力，可能完全无所事事，其位置可能形同虚设。因此，心理委员是一个具有挑战性的学生干部新角色，能够最大限度地锤炼人的主动性、创新性和应变性。我会积极发挥主观能动性，在这个岗位上做出一番成绩。 还有要谢谢同学们对心理委员工作的支持和鼓励，欢迎大家给我提意见。我会努力改正并完善自己，争取做一个尽职尽责的委员的。

在这学期，我类作为心理委员会成员，为学生心理工作要做出一些贡献，然而，有许多缺点，仍然需要努力改善。

**心理委员工作总结篇十四**

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，20xx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。20xx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。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。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。

这学期已经结束，我虽有认真完成任务，但是工作中还是存在着不足，因此，我希望下学期能够弥补自己的缺点，做到更好，并欢迎老师同学们的监督。

**心理委员工作总结篇十五**

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：

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。

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。

（1）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。

（2）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。

（3）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。

（4）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。

**心理委员工作总结篇十六**

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，以及学校的鼎立支持下，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, 我们的工作是成功的。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!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com