# 最新心理委员的工作总结和工作计划(汇总12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-05-09

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**心理委员的工作总结和工作计划篇一**

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇二**

时光飞逝，转眼间已经过了一学年，心理委员工作总结。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，工作总结《心理委员工作总结》。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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇三**

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报表。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。

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇四**

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。

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇五**

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇六**

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. 协助资询中心，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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇七**

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。

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇八**

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。

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇九**

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。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：

**心理委员的工作总结和工作计划篇十**

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇十一**

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编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:///

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。

**心理委员的工作总结和工作计划篇十二**

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。我们班争对同学们对学习，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

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn