

最新辅导员心理辅导工作室建设方案 朋辈心理辅导员的培训心得体会(通用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

辅导员心理辅导工作室建设方案篇一

一个千载难逢的机会，我于20xx年7月19日至7月28日参加了xx职业技术学院组织的心理健康辅导员培训，使我有幸与心理学教授零距离接触。几天的课程学习，虽说有点紧张，有点疲惫，但内心的喜悦是无法用语言表达的，感觉到是那样的充实，那样的兴奋。

团体心理辅导活动课由李老师给我们上，第一天上午是初建团队阶段，我们开展了“青蛙叫”、“乌鸦与乌龟”、“找领导”、“滚雪球”等活动，下午是过渡阶段，我们又开展了“破冰行动”、“突出重围”、“信任倒”等活动，这些活动对于我来说非常陌生，一直没有真正接触过，但是当我第一次听到这样优质、有效的活动课时，对我的触动很大，也让我受益匪浅。

通过第一天的活动，使我与团队中每个人的距离缩短了，大家再配合中增进了了解，加深了友谊，培养了大家的团队精神。

特别是“信任倒”活动，活动一开始我非常紧张，手紧紧的抱在胸前，一条腿也不由自主的向后退去，这时，我们的组长董老师就不停的安慰我：“别怕，大家都会接着你的，大家要轻一点，慢一点哦！”来回推了几个回合，我渐渐地放

松了，脸上也露出了笑容，这时听到其他老师说：“瞧，把郝老师舒服的。”我不禁笑出了声，是呀，这个团体，由陌生到熟悉，由熟悉到互相信任，这个过程发生了质的突变，使我感慨万千。

古老师为我们这个团体总结了四个特别：特别团结，特别配合，特别协作，特别关爱。

7月20日这一天是团队合作阶段，我们进行了同理心的训练——扶盲人活动，整个过程让我感到非常温暖，使我懂得了感恩。

第一轮我的角色是盲人。当黑色的眼罩蒙住了我的双眼，我的心中非常不安，总觉得面前有一堵墙，我下意识的伸出手去摸，当老师说原地转三圈时，我就彻底地失去了方向，正当我不知所措时，一双柔软、细腻的手握住了我的手，我情不自禁地说（犯规了）：“好柔软呀，肯定是一双女性的手。”她没有说话，但我能感觉到她一定对我微微地笑了笑。

她握着我的手引导我出了教室门，向楼梯走去。我心里很紧张，右手一直护在胸前。走着走着，她放慢了脚步，我估计是到楼梯口了，她拿着我的右手让我摸到一堵墙，哦，确实，该下楼梯了。有了这堵墙，我又有了一个依靠，这时我的心情轻松了一点。她引导着我一步一步走下楼梯，来到一楼大厅的门口，这时我听到了许多杂沓的脚步声和有人不小心撞到门的声音，我感觉我的周围很乱，这时我更加提高了警惕，伸出右手不停的朝前摸着，这时有一只手拿着我的手让我摸了摸门把手，哦，我清楚了我该经过大厅的门口了，我就不那么紧张了，在她的指引下，我小心翼翼的走出来，又下了许多级台阶我们来到平地上，这时我感觉到豁然开朗，火辣辣的太阳照在我的身上。她引导我来到一片草地前，把我的腿向上抬了抬，我慢慢地踏了进去，啊，软绵绵的的，似乎踩到了小草，她把我的手放到了树上、小草上、小花上，它们是那么柔软，那么孤独，但是似乎又相互鼓励着，整个过

程是那么安静，那么温暖，我好像听到了花开的声音，触到了顽强不屈的生命。假如我是一个盲人，在我心情万分沮丧的时候，我触摸到了小草的柔弱与坚强，我还有什么理由拒绝生命呢？我感谢带给我生命的人，更感谢让我用心感知生命的人。

接着，她又带我来到一个地方，让我摸了一个铁箱子，我还以为这是垃圾桶呢，她又让我摸了车座与车把，哦，原来是摩托车，她又把我扶上车，让我摸了摸镜子，把双手让我放在车把手，她无微不至的照顾我，生怕我受一点点伤害，非常让我感动，接着她又扶着我返回教室，因为是原路返回，所以我就不那么紧张了，在教室门口设置了一道障碍，她拿着我的手让我摸了摸，还特地让我摸了摸抽屉，哦，这是一张桌子，我慢慢地爬上桌子下来，她带我走向凳子引导我坐下，我迫不及待的摘下眼罩，原来是任老师，我非常感激的对她说了声谢谢。

当交换角色时，我没有选任老师，因为我想把任老师给我的爱传承下去，传递给其他人。

在后面的学习中，我们又聆听了沈教授的《心理学基础》和徐教授的《个体心理辅导》，教授们深入浅出的讲解给这个炎热的夏天带来了一阵阵清凉的风，让我们了解心理学，学习心理学，享用心理学吧。

文档为doc格式

辅导员心理辅导工作室建设方案篇二

在培训时设立朋辈辅导员、班级心理委员，通过开设课程，举办讲座、培训，组织社团活动等方式，在学生中选拔朋辈心理辅导员是重要的组织保证，分享心得体会范文。下面是本站小编为大家收集整理朋辈心理辅导员培训心得体会范

文，欢迎大家阅读。

通过这次培训，让我对朋辈心理辅导员有了新的认识。朋辈心理辅导员是心灵的守护者，是微笑的践行者，是冷静的观察者，是无私的帮助者，是聪明的引渡者。朋辈心理辅导员不是一个“官衔”，更不是学校安插在某个学生头上的“空名”。他担负着一种责任和义务，一个光荣的使命：自助、助人与互助。朋辈心理辅导是一种特殊的心理健康教育的形式，是一种积极的人际互动过程。

通过这次培训，我了解到了郁闷症和精神分裂症的一些症状；认识到了在人际交往中我们要注意的问题；亲身体会到了合作的快乐；知道了朋辈心理辅导的起源与发展；明白了倾听的意义、方法、技巧和注意事项等；学会了一般心理问题的援助策略。

如今，大学生心理健康问题日益严重，朋辈心理辅导就显得格外重要。我们在与人相处的时候，可能会忽略一个人的细微变化，从而错过了帮助一个人的机会。我们在与人交流时，我们也可能因为一句不恰当的话，让距离拉远，从而失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

我们要有一个想帮助他人的心，但是要在能力范围之内，不要抱着什么事情都能自己解决的想法，我们还不专业，有些心理问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报。我们相对于老师，应该更了解自己身边的朋友，但是有时我们可能会忽略一些自己认为不重要的事，从而错过了最重要的信息。因此，如何合理的筛选信息是一个朋辈心理辅导员必须要掌握的一项技能。

经过这次的课程，我不再害怕自己没法安慰朋友了，朋友找我倾诉是因为他们相信我，把我当作真正的朋友，我应该觉得荣幸，更应该尽朋友的本分，给予他们一些帮助，帮助他

们走出心理的阴影。在生活中更要学会倾听，学会何时给予他们意见和安慰，何时应该静静地呆在他们身边听他们诉说，也许我给不了他们答案，但是我的倾听能够给予他们心灵的安慰，让他们勇敢地去面对，去寻找答案，让他们走出心理的困惑。

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的，少些烦恼和忧伤。

这次的朋辈心理培训令我终生难忘?为什么呢?因为那是我人生的一个转折点。

一直以来，我对心理学都很感兴趣，很想探究这方面的内容，可惜限于自己是文科生，没法报心理学专业，而平时又是肤浅了解心理学，因此就等待自己有一天能系统学习心理学的机会。久等的机会终于来临了，我很荣幸能参加我们团总支开展的朋辈心理辅导员的培训。此次的培训对我来说算是初步较系统地学习了有关心理学的知识，真是受益匪浅。

本人有这样的一个特点：一上有人多的地方去讲话，心里就会很乱，有时脑子会是一片空白，讲完了也不知道自己刚才讲了些什么，说话时心跳加快，说出来的话是颤抖的。这样的一个缺点，对于我来说是致命的，何况自己又是一名教师。所以一直以来，本人都在试图改变这个状况，每次有机会也总是大胆的去试，可怎么也改不了这个毛病。而这次的培训，老师讲的不仅是针对学生方面的心理，也讲了教师方面的心理，更是提供了很多的方法让我们学员去训练。正是有了这样的机会，本人大胆的按教师的方法去练，大胆的上台去发表自己的意思，大胆的带着本小组的成员向前走，往前冲。从而，不仅本人的心理素质得到了非常大的提高，小组的成员也得到了更多训练的机会，每一个成员的素质都得到了很大的提高。

未进入大学前，我与周围的同学坦诚相处，学习目标单一，

单纯的生活着。进入大学后，我想继续过那样的生活，结果发现那已是不可能的事了。

大学，是社会的缩影，社会的现实在大学里已被表现得淋漓尽致：复杂的人际关系，勾心斗角的利益相争……在大学里，我深深的感受到社会的残酷，人的现实！我不仅要学好课本上的知识，更要好好学习社会大课堂教的东西。我一直都活在进入大学前的思维模式里，直至我被大学同学出卖，我才深深感受到我必须学会保护自己，学会看人，注意自己的言行举止。人，身为社会中的人，随着年龄的增长，社会意识越强，也就越知道社会的残酷，也就更能深刻体会到生活的现实性。

所以，我真想跟他们说：不要为别人的“标准”而活，应该尽全力去追求自己真正想要的东西，不要因盲目攀比而迷失自己。

其实，这句话也是我想对自己说的。一直以来，我像是在为他人眼中的我而活，为家人的期望而活，尽量活出别人设计的“我”，但人越大，我越感觉累，我已经发展到有一点点失误就自责，责备自己没做好的程度了，我已经成为只想成功，害怕失败的人了。这也与我总是一帆风顺，未经过大风大浪的生活有关吧，以致我受挫能力不强。

近乎想要完美的我，尤其是想继续保持成绩优秀的我，已让我成为一个自私，只为成绩而活的人了。只顾成绩的我，已因自私忽略了生命中更重要的东西——关心、体贴、珍惜身边的人，学会感恩、付出。

用心生活，怀着一颗感恩的心，感知生命中的每一次细微感动；珍惜身边的人，懂得及时回报；与人交往时，真诚待人，学会共情；善于沟通，理解他人；适时反思，发现不足，及时改正，以微笑面对众人，自信生活！可以说这次的培训，本人的收获非常大，感触非常深。在这我要感谢给予我次培训的

老师，是你们给我找回了自信，是你们给我找到的生活的方向，是你们给我的教学提供的很大的帮助。在这里我想再一次的对你们说：谢谢！

现今，大学生心理健康问题日益加重，朋辈辅导就显得格外重要。朋辈就是学生朋友辈的辅导员，即学生辅导员。相对于老师，我们更具有优势。我们更了解自己身边的朋友，因为在我们看来，没有年龄的差距，我们可以敞开心扉去谈，什么话都好说。

但往往我们有时候可能忽略有些自己觉得开玩笑的话，觉得不重要有可能就忽略了最重要的信息，学习一些筛选信息，从这些信息中获得一个人的心理健康情况。这是我从这次的培训中获得的很重要的一点收获。

作为一名合格的朋辈心理辅导员，个人的技能与技巧有事显得非常的重要。在平时，我们在与人相处的时候，我们有时候会忽略一个人的细微变化，我们也可能因为一句不恰当的话，无形中让朋友之间的距离拉远，甚至是失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

首先，我们了解了大学生心理健康的标准，在这个标准下，我们再对各种异常现象进行发现。做到早发现，早处理。我们要有一个想帮助他人的心，要有爱心，热心，细心，耐心和同理心，但又要在自己的能力范围之内，不要想什么事情都能自己解决，我们不是专业的，有些心理障碍问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报，达到我们朋辈辅导员的“信息员”的作用。

这次学习还是有很多收获的，通过三节课的理论知识中，我们还是可以大致了解如何跟同学交流，怎么帮助同学，在交流中遇到的问题我们也有一些方法应对。

在学习的这些心理知识中，不仅仅在大学生生活中有很重要的作用，平时也可以运用，对于我们本身来说，也是很有帮助的。我们应该多去倾听，我们应该是一个聆听者，让朋友们觉得我们能理解他们，能够做他们的朋友，真正起到帮助同学的作用。

这就是我这次参加朋辈辅导员培训的所感所想。

在学院第一期朋辈心理辅导员选拔与培训会上的讲话

富有爱心的志愿从事社会公益活动的大学生朋友们：

大家下午好！

今天我院朋辈心理辅导员培训班开始了。这次培训班的举办，标志着我院心理健康教育工作即将经历新的深化和发展。我院的心理健康教育工作从一开始就得到了学院领导的重视与支持。近年来院大学生心理辅导中心的老师们在卫生所徐所长的热情运作和学生工作部的积极配合下，开展了心理咨询、危机干预、心理普查及心理档案的建立等一系列工作，但由于学生人数较多，心理健康教育师资不足，有的工作还很难形成系统，触角不能延伸到学院每一角落。为了更加有效的开展工作，进一步完善和加强“学院—系部—班级、宿舍”三级心理保健网络，使三级网络无缝对接，进行朋辈互助是非常重要的形式。

什么是朋辈互助？所谓的朋辈互助就是指同龄人之间的心灵互助。这里就涉及到一个“朋辈辅导”的概念。“朋辈辅导”是指同学之间或年龄相仿的朋友之间进行心理开导、安慰和支持等心理帮助。

设立朋辈辅导员、班级心理委员，通过开设课程，举办讲座、培训，组织社团活动等方式，在学生中选拔朋辈心理辅导员是重要的组织保证。

学校心理中心要有计划、有目的的对朋辈心理辅导员进行相关知识、技能技巧等方面的培训和素质拓展训练。

朋辈心理辅导员以接受宣泄、解释、鼓励、指导与督促，改善周围环境等多种方式为同学们提供帮助。在做一名好的倾听者的同时，还要做一名解惑者，为同学间的心理冲突提供帮助，还要配合学院心理中心宣传、组织和参与讲座、沙龙、同辈团体训练等活动。

需要说明的是我们的心理委员的工作不仅是针对心理问题来开展工作的，更多的是要从自己做起，开展班级的心理活动，带动和组织全班同学学习心理健康知识，提高心理健康意识，实现身心健康。

为什么要在大学生中开展朋辈心理互助活动？

首先，同学之间共同学习和生活，相互交流和沟通频繁，而且学生也喜欢向同龄人打开心扉、交流感情、倾诉烦恼。如果能具有一定心理健康知识，在相互交流沟通的过程中，同学之间就能得到更好的心理帮助。

其次，助人与自助是内在联系、相互影响的，朋辈心理互助活动有助于提高广大学生心理卫生的意识和能力，助人的同时也能提高自身的心理调节能力，提高人际沟通、情感交流的能力，学会关心别人、接纳别人，学会共处、学会做人，当自己碰到心理问题时，也可以自己帮助自己，从而达到助人者自助的效果。

第三，朋辈心理互助活动有助于提高学生心理互助、自助的意识和能力，这种意识和能力正是当代大学生应该培养和具备的基本素质，它将会在你们未来的事业和生活中起到十分积极的作用。

当然，要有效开展朋辈心理互助活动，前提是同学们必须具

备必要的心理卫生知识。为此，我们将有计划、有组织地对你们进行心理卫生知识和心理互助技能的培训，帮助同学们提高朋辈心理互助的基本能力。希望通过培训，培养一支朋辈心理互助活动的骨干和积极分子，推动同学之间心理互助活动的科学、有效开展。

关于活动的开展，对大家提几点建议和要求：

一、掌握心理学专业知识是前提

心理学是现代生活中人们最广泛涉及的问题，可以说人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学知识与帮助，因此学习心理学知识对于我们个人的发展和对别人提供帮助都是非常必要的。

二、做个有责任的细心人是关键

心理委员作为班级的一员，在日常生活工作中一定要细心观察，及时发现，及时上报，及时干预，预防危机事件的发生。是否具有责任感本身就是一个人成长的体现，你在帮助别人的同时自己也获得成长。

三、尊重同学是最起码的要求

心理委员在工作中一定要尊重同学，要为同学保密，在处理危机事件的时候更是要如此，一定要为同学着想，要把对同学的伤害降低到最低限度，否则我们很有可能没有把事件处理好，相反，造成更多的不稳定因素，在同学中间留下极为不好的影响。

四、保持自身健康的心理状态是支柱

这一点很重要，如果作为心理委员，自己都处于一个心理亚

健康状态，就不能更好地帮助同学，这就要求心理委员要注意自身心理健康状态的调节，劳逸结合，踏踏实实把工作做好，不可以心浮气燥，急功近利。

五、善于沟通是提升工作效能不可缺少的因素

沟通是一门学问，心理委员一定要加强这方面的学习和锻炼。沟通的方式不仅仅是语言，这是最初级的，有时候一个表情、一个眼神、一个微笑也许比语言更有效。

六、真诚地付出爱心是工作的境界

一个人能力强，有魅力，并不意味着这个人就适合从事班级心理

健康教育工作，心理健康委员只有真诚的付出，发挥亲和力，才能深入到同学当中，才能获得同学的接受与欢迎，才能赢得同学的尊重与信任，才有可能把工作做好。

最后，再次感谢大家，祝大家学习顺利，生活愉快！

预祝我院心理健康教育工作更上一层楼！

辅导员心理辅导工作室建设方案篇三

引言 随着社会的发展，高校思想政治教育改革的发展，学生的心理健康教育越来越受到重视，并且和教学工作一起成为了推动高校发展的两大基本元素。大学生心理健康教育也受到了党和政府的重点关注，因此，辅导员对开展大学生心理健康教育进行创新性的研究和探讨是社会对培养高素质人才的必然要求。

一、高校学生辅导员工作的现状

1. 在制定辅导员的工作计划之前进行一次抽样调查，调查的结果显示，在日常大学生的生活中，辅导员对其的心理辅导起到了关键性作用。大多数辅导员可以通过与学生的沟通交流和日常生活接触，对学生的生活，学习，思想等多方面进行积极的影响和教育。但是，调查数据也显示出辅导员对学生心理健康的教育工作开展微乎其微，在相对实践的工作环节仍然需要加强。
2. 对高校学生辅导员素质的调查局结果来看，加强学生心理教育的力度，开展心理教育课程、改进相关的教育方法是必然的趋势。部分辅导员对学生心理学的掌握、应用程度以及自身的身心素质仍然有待提高。
3. 调查结果也显示辅导员在学生心理健康教育方面存在很大的扩展空间，高校学生辅导员身为高校学生日常思想政治教育、管理工作实施者和领导者，平时与学生的接触最多，了解的层面也相对更深，这为其开展相关的心理健康教育提供了便利。并且调查结果显示大多数学生也希望能和辅导员进行更多的日常接触，成为知心朋友，这为高校辅导员开展好心理健康教育工作提供了便利的途径。

二、 当今大学生普遍存在的心理健康问题

大学生心理健康教育其实属于心理学中的一个类别，它是心理学的基础，与教育学的相关理论相结合，在日常开展心理健康教育的工作中，采用于学生直面交流沟通、了解学生生活的方式走近学生的生活，对学生所存在的心理问题加以疏导，从而帮助学生树立正确健康的心理价值观，并能切实的解决学生心理健康问题。在大学时期，学生的心智逐渐成熟，逐渐形成了成人价值观，在这个无比重要的时期，是蜕变为社会人才的重要阶段，学生的人格、性格、价值观都趋近于完善，是确定学生将来发展方向、人生走向的重要阶段。近些年来，随着价值观念的更替、交往模式的变换，对当代大学生的价值观和心理承受力形成了强有力的冲击，

没有得到正确引导的大学生在此阶段非常容易受到意外事件的打击，从而造成学生情绪上的不稳定，造成意志的动摇，从而造成心理上的痛苦、对事情产生悲观、失望的想法，对树立大学生正确的价值观非常不利，使大学生无法正确的树立人生观和价值观。

学生的心理问题，则会对学生乃至社会造成不好的影响，甚至造成社会动荡。近些时间因为社会上屡次报道因为大学生心理问题得不到及时发现和解决而酿成的大祸，已经受到了各方面的重视，所以各高校正在积极开展大学生的心理健康教育工作，因此，对大学生的心理健康教育工作不容忽视，仍需要采取正确的教育方式，为学生的心理健康成长负责。

三、 高校辅导员心理健康教育工作的开展方式的. 建议

在高校中，辅导员这一职位因为其最贴近于基层，能够方便快捷的了解学生中所存在的问题，所以很多高校中心理导师的角色大多由辅导员担任。通过职业特性所带来的便利，辅导员应当积极发挥自己的优势，在日常生活中、学习工作中全方位的去了解学生的生活状态和心态变化，并将自己融入到学生的生活圈中，成为学生中的榜样，从侧面影响学生的人生观、价值观。同时在各个班级中有着相当数量的班级委员、学生干部，辅导员可以通过班级委员和学生干部定期的汇报监控大量学生的日常学习状态和心理变化。班级干部定期的向辅导员汇报的过程中，辅导员进行阶段性的总结分析，有利于在有学生心理健康出现问题时可以第一时间发现，并及时解决。同时，校园内还拥有多种媒体宣传方式，辅导员可以借助相关的媒体宣传渠道，通过校园广播，校报等信息渠道大力宣传心理健康教育知识，使学生身心健康发展，防患于未然。

但是在辅导员利用自身便利对学生进行心理辅导教育的同时，仍发现有很多问题亟待解决。首先是要要求辅导员一定要加强自身的综合素质，提高心理健康教育辅导专业水平，以便在

实施心理健康教育的过程中能够迅速采取有效的办法去切实的处理并引导学生中所存在的问题。辅导员必然也是经历过大学时期，借助这一点，辅导员可以切合自己的亲身经历，结合学生存在的切实问题对学生加以心理疏通和引导，而且因为辅导员更加了解学生的基本情况，能够做到切身体会学生对事的思维方式和处理手段，从而做到以标治本，从根本上解决学生的问题。同时，辅导员自身的修养也不能落下，需要不断的学习相关心理健康教育方法，借助系统的学习心理学，彻底掌握正确的心理辅导方法，建立一套完善的心理学辅导知识结构，并能够将其灵活的运用到实际当中。

四、 提倡使用多种途径进行心理健康教育

（一）加强心理健康教育的宣传力度

在信息交流飞速发展的今天，辅导员应当灵活的使用各种媒体宣传手段，在普及心理健康教育的同时第一时间发现学生存在的心理问题并加以疏导和教育。同时学校应当利用好电台、网络、校报等宣传媒体开展大学生心理健康教育，普及心理健康知识。

（二） 定期自我检查，提倡自我保健

当今有许多学生心理健康程度不高，因为生活和学习的压力导致心理长时间保持在“亚健康”状态，压抑自我身心的同时又意识不到应当寻求帮助，长此以往必然会造成较大的心理问题。所以，在各个班级安排心理委员非常重要，心理委员身为学生能够更直观的了解班级同学的心理状况，相比辅导员能够更便利的了解到问题学生更深层次的问题。心理委员将班级里学生的心理健康状态进行归纳和总结，并结合具体情况定期的向辅导员报告，做到实时监控，第一时间发现问题，并及时的解决问题，提高心理健康教育的针对性。

结语

目前高校大学生的心理健康教育在素质教育中的地位日益提高，学生的心理健康状态也越来越受到广大社会的关注，开展心理健康教育，创新教育方式，是学校德育工作的新内容，新方法。同时，接受心理教育也是学生成长、踏入社会之前必须经历的一段过程，这样才能保证学生能以健康的身心走出校园，以强大的内心、较强的心理承受能力、饱满的精神状态、坚定的信心踏入社会，迎接社会中的各种挑战，勇敢的直面人生，为社会建设发展做出贡献。

辅导员心理辅导工作室建设方案篇四

如今，大学生心理健康问题日益严重，越来越受到关注，朋辈心理辅导就显得格外重要。下面是本站带来的朋辈心理辅导员培训心得，希望大家喜欢。

11月25号参加了本学期的第二次朋辈心理辅导员培训，听了心理老师安老师的讲座。老师用例子和深刻的道理告诉我们如何和需要帮助的同学沟通以及一个心理辅导员的职责。让我有许多感慨。

首先，关注大学生的心理很重要。尤其是在本校近年发生的大学生报复老师的案件让人印象深刻，那位同学就是由于缺少关怀家人以及朋友不重视他潜在的心理问题而导致严重的后果。突然觉得心理辅导员的责任与担子重了许多，要学会敏锐的洞察能力即使发现问题避免悲剧的发生。

其次，在老师的教导下知道了原来要做一个好的心理委员并不容易，尤其要注意和需要帮助的同学的说话方式。还学会了许多沟通的技巧以及讨论了面对一些常见沟通问题的对策。这对我以后的工作受益匪浅。

老师还告诉我们温暖是治愈心理的最佳途径，而且根据资料

统计大学不同阶段的学生都有各种不同的心理问题需要关注更加让我们了解到自己职责的重要性。希望自己能在老师学长学姐帮助下好好履行一个称职的心理辅导员的职责。

现今，大学生心理健康问题日益加重，朋辈辅导就显得格外重要。朋辈就是学生朋友辈的辅导员，即学生辅导员。相对于老师，我们更具有优势。我们更了解自己身边的朋友，因为在我们看来，没有年龄的差距，我们可以敞开心扉去谈，什么话都好说。

但往往我们有时候可能忽略有些自己觉得开玩笑的话，觉得不重要有可能就忽略了最重要的信息，学习一些筛选信息，从这些信息中获得一个人的心理健康情况。这是我从这次的培训中获得的很重要的一点收获。

作为一名合格的朋辈心理辅导员，个人的技能与技巧有事显得非常的重要。在平时，我们在与人相处的时候，我们有时候会忽略一个人的细微变化，我们也可能因为一句不恰当的话，无形中让朋友之间的距离拉远，甚至是失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

首先，我们了解了大学生心理健康的标准，在这个标准下，我们再对各种异常现象进行发现。做到早发现，早处理。我们要有一个想帮助他人的心，要有爱心，热心，细心，耐心和同理心，但又要在自己的能力范围之内，不要想什么事情都能自己解决，我们不是专业的，有些心理障碍问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报，达到我们朋辈辅导员的“信息员”的作用。

这次学习还是有很多收获的，通过三节课的理论知识中，我们还是可以大致了解如何跟同学交流，怎么帮助同学，在交流中遇到的问题我们也有一些方法应对。

在学习的这些心理知识中，不仅仅在大学生生活中有很重要的作用，平时也可以运用，对于我们本身来说，也是很有帮助的。我们应该多去倾听，我们应该是一个聆听者，让朋友们觉得我们能理解他们，能够做他们的朋友，真正起到帮助同学的作用。

这就是我这次参加朋辈辅导员培训的所感所想。

通过这次培训，让我对朋辈心理辅导员有了新的认识。朋辈心理辅导员是心灵的守护者，是微笑的践行者，是冷静的观察者，是无私的帮助者，是聪明的引渡者。朋辈心理辅导员不是一个“官衔”，更不是学校安插在某个学生头上的“空名”。他担负着一种责任和义务，一个光荣的使命：自助、助人与互助。朋辈心理辅导是一种特殊的心理健康教育的形式，是一种积极的人际互动过程。

通过这次培训，我了解到了郁闷症和精神分裂症的一些症状；认识到了在人际交往中我们要注意的问题；亲身体会到了合作的快乐；知道了朋辈心理辅导的起源与发展；明白了倾听的意义、方法、技巧和注意事项等；学会了一般心理问题的援助策略。

如今，大学生心理健康问题日益严重，朋辈心理辅导就显得格外重要。我们在与人相处的时候，可能会忽略一个人的细微变化，从而错过了帮助一个人的机会。我们在与人交流时，我们也可能因为一句不恰当的话，让距离拉远，从而失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

我们要有一个想帮助他人的心，但是要在能力范围之内，不要抱着什么事情都能自己解决的想法，我们还不专业，有些心理问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报。我们相对于老师，应该更了解自己身边的朋友，但是有时我们可能会忽略一些自己认为不重要的事，从而错过

了最重要的信息。因此，如何合理的筛选信息是一个朋辈心理辅导员必须要掌握的一项技能。

经过这次的课程，我不再害怕自己没法安慰朋友了，朋友找我倾诉是因为他们相信我，把我当作真正的朋友，我应该觉得荣幸，更应该尽朋友的本分，给予他们一些帮助，帮助他们走出心理的阴影。在生活中更要学会倾听，学会何时给予他们意见和安慰，何时应该静静地呆在他们身边听他们诉说，也许我给不了他们答案，但是我的倾听能够给予他们心灵的安慰，让他们勇敢地去面对，去寻找答案，让他们走出心理的困惑。

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的，少些烦恼和忧伤。

辅导员心理辅导工作室建设方案篇五

在繁忙而又丰富多彩的大学生活中，我们迎来了校选课。出于个人原因，因为曾经有过一朋辈心理学点心理障碍，还有与一些人相处不来，就顺理成章的报了朋辈心理学辅导课程。其实刚开始对课程的理解还是错误的，朋辈朋辈，还以为是与朋友与长辈之间的关系。在第一堂自我介绍课的时候还不假思索的说了出来，也是有些许尴尬。经过我的上网搜索，可算揭开了朋辈心理学的真面目。朋辈有“朋友”和“同辈”的双重含义。“朋友”指有过交往并且值得信赖、十分友好的人；“同辈”指同年龄者或年龄相近者。同龄伙伴通常有共同的爱好、价值观和文化背景，彼此之间容易理解、沟通。

朋辈辅导指在人际交往过程中同辈间相互给予心理安慰、鼓励、劝导和支持，提供一种心理咨询功能的帮助过程。朋辈辅导以人本主义心理学为理论基础。在人本主义心理学中，创设良好的心理环境、营造建设性的心理气氛被放在首位。

调查表明:在困惑时向同龄朋友诉说是目前高职生继自我调节之后最常见的求助方式。被辅导者在年纪相仿的同学面前不会感到拘束,他们有一定的共同语言,助人者也能设身处地地为被辅导者着想,易取得对方信任。

课堂上,我们的许世梅老师,告诉了我们了素质拓展中心心理辅导的热线电话以及现场预约地点,以及各个心理辅导员的工作时间,我们也可以通知班级和身边的同学,让他们可以在有需要的时候可以及时寻找到心理开导。

课堂上,老师让我们画过苹果树,通过自己的想象与理解,并与附近的同学分享与讲解。让我们更好地融入课堂,更好地认识附近的同学,契合了朋辈心理学的主题。后来我们报数分了八个小组,在其他小组的羡慕嫉妒恨眼神之中,我们组迎来了所有小组之最佳的5名女生。与组员之间的交流加速了我们的认识和了解,也是很难得的经验。

在认识了各个组员之后,我们开始了正式的课程。

老师为我们介绍了朋辈心理的概念。青少年处在青春期,心理发展趋向成熟但又未真正成熟。现代社会生活节奏较快,而青少年自我调节能力较差,有些学生常会感到无助、迷茫,对自己失望,缺乏安全感。当他们面临来自社会、学校、家庭、工作等各方面的压力,这些压力又超过自身所能承受的限度时,心理危机就会产生。朋辈危机干预机制的启动,意味着开始了最基层的心理危机干预。

老师为我们列举了常见的大学生心理问题,如下:

1、环境适应问题。在大一新生中较为常见。

2、学习问题。大学生常见的学习问题主要表现为:学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题,以及学习成绩差等等。大学期间,学习往往不再如高中阶段那样

得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

5、性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

6、求职与择业问题，是高年级大学生常见问题。在跨入社会时，他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧等等问题，都会或多或少带来困扰和忧虑。

7、神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

然后，作为大学生，作为舍友，作为朋友。我们可以为心理问题的困扰者做些什么。在求助者心理问题严重程度比较低时，我们可以作为一个客观的倾听者，听他们诉说心里的困扰。在交谈时，不能加入鲜明的主观意识，妄加评论，否则可能让求助者受到伤害，或者封闭自己，不愿与你分享。在倾听时，我们需要尊重倾诉者，并运用共情的心理学知识，换位思考，尽量设身处地感同身受。共情层次共分为5个：

第一层：没有反应，而是指责、提问、否认，这个层次并没有理解倾诉者。

第二层：只对内容或感受有些反应，这层有一些理解，但不准确。

第三层：对内容有了反应，但没有对隐藏于语言背后的感受做出反应，这层算是有了理解。

第四层：对内容、感觉有了反应，对隐藏于语言背后的感受有了感受，这层理解加深。第五层：对内容、感觉、隐藏于言语背后的感受都做出了反应，全面准确，提供了行动指导，提供了超乎想象的服务，这是对倾诉者的充分理解。

过程的小技巧有：

- 1、复述对方说过的话
- 2、详细询问对方、了解更多信息
- 3、对对方所说表示感兴趣
- 4、描述对方的感受，如果说出了对方的心声，能很好得到对方的信任，更好地开导。

总结一下，在世梅老师的课堂中，我们一大帮同学就像一个大家庭，大家开开心心的做游戏，聊天，在轻松愉快无拘无束的课堂上学习心理辅导知识与技巧，我受益匪浅！