

最新心理委员学期工作总结建议(优秀5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

心理委员学期工作总结建议篇一

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，一般我只是随意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。

四、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。

心理委员学期工作总结建议篇二

在过去的一学年里，我很荣幸能担任级口本一班的心理委员，分管班级同学的心理疏导工作。感谢同学们一直以来的信任与配合，正是大家的支持给了我信心和动力，让我的工作得以顺利开展，同时陪伴我度过了美好的大一时光。回顾一年来和大家在一起的点点滴滴，真可谓感触良多。

借此机会，我把一年的工作情况向大家做一简单汇报。我们的班级是个团结互助、班风淳朴的集体，同学们也都积极主动、善良友爱。但“金无足赤，人无完人”，在工作中我发现，同学们在个别方面仍存在问题。通过日常生活中与大家交流，我们的问题主要集中在学习、人际交往以及情感问题等三个方面。首先，在学习生活方面，不乏有同学一直很努力，也付出了大量时间和精力，但成绩并不理想。我想原因有二，其一是方法有误，不能对症下药；其二是由于压力等各方面原因，情绪处于压抑状态，从而影响效率。针对这种情况，劳逸结合是最有效的办法。通过运动、听音乐、充足的睡眠等方式放松心情，待情绪由阴转晴，效率自然提高，学习也就能达到事半功倍的效果。其次，在人际交往方面，部分同学没能妥善处理与舍友、班级同学和其他朋友的关系，从而在人际交往中感到冷漠和孤独。这其中除了性格因素的影响，与我们为人处事的态度也是有关系的。与人交往中，只要心胸开阔、相互尊重、坦诚相待、学会理解，就一定能为我们赢得好人缘。最后，在情感问题上，好多同学由于志趣相投走到一起，成为亲密恋人。但也不乏有人饱受感情之苦。大学生生活中，恋爱不是必修课，只有两厢情愿、性格相合才能成为和睦相处的恋人，倘若做不到这样，就请做

回朋友。

班级的心理工作一直都是以日常生活中的交流与疏导慰藉为形式展开的，但这样无法覆盖到每一个同学。我也曾想在班里公开做一次调查问卷，以集中发现问题，但都因时间或其它原因而没有实施，对此我深感惭愧。因此，我决心在下一步的工作中，尝试新的方式，以达到更好的效果。以下是我的工作设想和计划：

一、提高工作能力。加大学习心理学书籍的力度，加强对深入的心理学知识的学习，从而为我的工作提供坚实的理论基础。

二、真正为同学服务。下一步的工作，不仅要继续保持与同学们的日常交流，还要通过浏览qq空间等方式，及时、广泛地了解同学们的情绪状态，从而更好地开展疏导工作。

三、提升自身形象，加强作风建设，起到带头作用。我将尽力辅助其他班委共同管理好班级事务；同时积极主动地参加学校、学院的活动，在积极投入中充实生活，放松心情；并要不断加强学习，起到积极的带动作用，促进班级建设更上新的台阶。

综上所述是我一年的工作体会，感谢大家的支持与配合，我将再接再厉，把工作做到更好。

心理委员学期工作总结建议篇三

提供一篇个人工作总结范文，作为参考！

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总表，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。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。

心理委员学期工作总结建议篇四

从自身出发，加强个人素质的锻炼和培养，提高个人修养水平，从感觉上让人觉得易接近，产生亲切感。做心理工作要切实站在对方的角度从对方的思维去理解其感受，这样才能更快的发现对方存在的问题。

注重衣着服饰、仪容仪表，结合做心理工作的需要，适当改变自己的形象，便于心理工作对象接受，更快的融入环境，以方便更好的开展工作。

多学习借鉴其他优秀心理工作者的一些好的做法和经验，取长补短，结合自己的实际情况在学习生活中去实践和总结自己的方法。

积极组织一些有益身心健康的配合活动，充分发挥自己的组织才能，真心、诚心为解决同学身上存在的心理问题或心理隐患着想，那么你的行为一定会获得大家的认可。

心理委员学期工作总结建议篇五

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

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档