

2023年大学心理委员培训心得体会 心理 委员培训心得体会(汇总8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

大学心理委员培训心得体会篇一

为了更好地了解我们在大学期间生活和学习的身心健康，学校特邀了老师和心理专家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。

在此次培训的第一讲中，肖星老师就为我们讲授了心理危机事件的辨别，其中就论述了心理危机的严重性。严重的心理危机可能会发展为我们最不愿意看到的结局——自杀。当我们谈到自杀的时候，我们都会感到惊愕与害怕。一个人的离去会使更多的人深陷悲痛。有人说过：活着是一种修行。对于那些有轻生或厌世的同学，作为心理委员，我们应该及时将其情况如实上报给老师。另一方面，我们要尽最大的努力遏止该同学轻生的念头。在与该同学交谈时要让他感觉到这

时一次轻松与平常无异的谈心。而话题则围绕着生命的可贵慢慢展开，多谈谈亲人对自己的爱，周围同学朋友对自己的热切关心与重视，自己身负的责任和使命。年轻的生命不该在它最为灿烂的时节凋零。

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。

李惠红老师在第三讲的培训中主要围绕着朋辈辅导这一主题而展开。朋辈心理辅导技术在于倾听、尊重、真诚和通情达理。倾听不仅是为了了解情况，也是为了建立咨访关系。用心去听设身处地去感受，善于倾听，要给对方适应的反应，让对方觉得你是一位诚实和值得信赖的听众。在倾听过程中要避免犯常规的错误，避免急于下结论，轻视求助者的问题，干扰或转移求助者的问题。认真做好同学们之间的工作是我们心理委员的责任。

在此次培训过程中，我印象和感受最深的就是校方聘请华师研究生给我们作的培训。这是一次轻松的快乐合作培训，主要强调的是团体合作的精神。在与同学们合作过程中，我深切感受到真诚与信任。团结就是力量，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团结。如果没有了团结与合作，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，我们更要注重团结合作。在团结中凝聚深厚的友谊，在合作中共同发展。

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！

大学心理委员培训心得体会篇二

心理委员发展的内容包括心理知识的发展、能力的发展和人格的发展。心理知识的发展主要包括团队管理知识、心理健康的知识、应对危机的知识、心理咨询的知识等方面的发展。能力的发展主要包括自我提升能力、组织能力、宣传能力、探索能力、沟通能力等的发展。人格发展主要包括自身心理健康水平、各种良好心理素质等方面的发展。

大学心理委员培训心得体会篇三

这次参加了区教育局组织的教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己肤浅的体会。

一使我认识到了心理健康教育的重要意义

通过培训学习，使我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

二懂得了教师应具备健康的心理。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。

因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

三加强对学生的心理健康教育

的势头，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。

正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树，??我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”。

所以，在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育的目的就是教书育人。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓

共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

这一课程越是学习，我越是感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，我必须不断地学习，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。同时我也希望这样的培训能够坚持进行下去，进一步提高农村中小学教师水平。

大学心理委员培训心得体会篇四

转眼间，心理委员的培训活动就要结束了。培训时间虽不算长，但给我的启发却不少。从中我学到了许多知识，也敲醒了我们心理委员平时应时刻关注身边同学心理变化的警钟。

以前，我认为一个人只要有个健健康康的身体，那就是健康，但近年来却常常听到说某某心理压力过大自杀了，这些人除了是因为工作压力过大的'社会青年外，学生也占了大部分。这些人，有的是因为感情上出了问题，有的是生活上遇到困难，还有的是因为学习压力过大而导致自杀的，为此我认为在这些学生出现自杀前兆及时地辨别，帮助他们解决心理障碍是十分必要的。于是，肖星老师在第一节培训课就为我们讲述了关于大学生心理危机的严重性。当我们听到“自杀”这两个字时，无不为之颤！深感作为一个心理委员，对于那些有轻生或厌世的同学，一定要及时将他们的情况如实上报给我们，防止悲剧的发生。另一方面，我们应尽最大努力帮助该同学解决遇到的问题，打消他们轻生的念头。与他们交谈生命的可贵，亲人对他的爱，朋友和同学对他们的关心和重视，以及他们肩负的责任和使命，让他们重新燃起生活下去的激情。

人际交往也是大学生心理健康的一个问题。很多人因为性格内向，不善言语，在与人交往时常常会表现出紧张、退缩、惧怕的心理。也有一大部分人是因为自信心不足造成的。所

以在日常生活中，我们应注视对自信心的培养。多鼓动那些同学上台发言，邀请他们参加每一次团体活动。当他们取得哪怕小小的成功时，也要抱以最热烈的掌声。让他们感觉自己在集体中也是一位必不可少的角色，这样才能大大地增强他们自信心，变得活跃起来。

与遇到人际交往心理问题的同学交谈时，我们要始终以对方为中心，要学会倾听，不可以中途打断他们的想法和思路。还要善于与其共情，说话尽量言简意赅，绝不夸张，做到坦诚相对。这样我们才能顺利地与他人交谈下去。

在心理培训的第三讲中，老师为我们讲述了朋辈关系的处理。我们要设身处地为对方着想。善于倾听，给对方适应的反应，让对方觉得你是一位诚实和值得信赖的听众。交谈中尽量保留自己的意见。绝不能把自己的想法强加给对方。还要学会用肢体语言与对方沟通，让对方感觉交往气氛的亲切和融洽。

在此次培训中，给我印象最深的还是校方聘请华师研究生给我们的培训。这是一次轻松的快乐合作培训，强调我们的团体合作精神。第一环节是“解人锁”，通过这个游戏让互不相识的我们有了初步的沟通。第二环节，让我们自我介绍，并要记住前面所有人的介绍，一轮下来，我们竟记住了大部分人的名字！第三、四环节，分别是“纸杯传水”和“协力砸气球”，培养的是我们协作精神。这一培训让我们深刻体会到团结就是力量！作为大学生，我们不可能永远只活在自己的世界里。出到社会，如果没有了团结与合作，我们办事情将会变得困难许多。所以，我们必须学会团结，在合作中凝聚深厚的友谊，在合作中共同发展。

通过参加心理委员培训活动，让我受益匪浅，同时也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在。我会用此次培训中所学到的和所领悟的知识去帮助同学们。让我们在拥有一个健康的身体同时，拥有一颗积极向上的心！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

大学心理委员培训心得体会篇五

心理委员在发现本班同学心理问题后，能恰当运用自己在培训中所学的心理咨询技能与知识对同学进行沟通交流，使同学的心里不愉快的情绪及时得到宣泄，及时摆脱消极的情绪状态，但心理委员对心理问题的干预能力与水平都是有限的，这些干预都是初级干预。心理委员要及时观察自己所干预的结果，准确评估，如有异常应及时向专业教师或心理教育机构转介。敢于干预并善于干预心理问题，应该成为评价心理联络员工作一项内容。

大学心理委员培训心得体会篇六

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！

大学心理委员培训心得体会篇七

健雄职业技术学院一直非常重视大学生心理健康教育。“x.x”我爱我”心理健康活动月是学院实施大学生心理健康教育的一项特色活动，今年活动的主题是“敞开心扉快乐成长”。寓意大学生打开心扉，多与身边的人沟通，会促进自我快乐生

活，快乐成长。心理健康月期间利用心理健康宣传展板，宣传横幅□“x.x”大学生心理健康活动倡议书，佩戴微笑标识、传递美好心情等宣传活动进行了全面氛围的营造，并先后组织开展了“加强班级心理委员建设金点子”征集、青春期同伴教育培训、大学生心理素质拓展训练、心理健康知识黑板报比赛、系部特色心理健康主题等活动。

一、青春期同伴教育培训

青春是我们的资本，健康是永恒的追求，处于青春期的大学生们需要用正确知识填充他们的好奇心理。5月8日下午，健康成长指导中心举办了青春健康同伴教育主持人培训活动，来自7个系部的28名学生在图书馆六楼团体活动室参加了此次培训，这些青春健康使者是经过自愿报名、系部选拔出来的优秀志愿者。

此次培训得到了苏州市、太仓市人口与计划生育部门，玛丽斯特普国际组织驻南京办事处老师的大力支持与关注，早在今年4月份外语系李驰、同学，机电工程系张晨辉同学，软件与服务外包学院程梦茹同学就参加了苏州市首期高校青春健康——同伴教育骨干师资培训班，回校后经过一系列的前期准备和健康成长指导中心老师的指导，主要由他们担任了校内的首次同伴教育师资培训主讲。

培训项目以其丰富的内容，互动式、参与式的教育方式，受到同学们的热烈欢迎。在三个小时的培训时间里，同学们表现积极、活跃，也一改往日羞涩，阐述了自己对同伴教育及性知识的看法，系统地掌握了主持人技巧、爱情观与价值观、性与生殖健康、艾滋病有关的知识，为接下来的系部开展活动作好了初步准备。

培训活动结束后，留给主持人们的工作和义务仍将继续着，他们在各自系部将“青春健康项目”加以推广，整个心理健康月期间，同伴教育活动在大学生群体中遍地开花，系部共

组织18场次培训，培训对象达680人。同伴教育活动在大学生心理健康方面发挥着独特而又重要的作用，随着大家在青春健康这方面认识的深化和态度的澄清，将会使他们更加健康、全面的发展。

二、素质拓展训练

5月15号下午，“大学生素质拓展活动”在学院图书馆六楼团体活动室举行，健康成长指导中心协同外语系高飞老师、左其阳老师带领各系的心理委员和心理协会成员进行了一次与众不同的心理素质拓展活动。学生处处长霍老师亲临现场观摩与指导。

心理素质拓展活动开展至今已至第四年，今年的素质拓展以“团队建设”为主题，主要进行了“鸡蛋进化”、“花开朵朵”、“知你识我”、“风中劲草”、“相亲相爱”等活动。

核能培训在全院老师的心中种下了一颗颗爱的种子，因而在本次素质拓展活动中，老师们将核能培训的形式与素质拓展结合，将核能培训的心得和体验与同学分享，引发学生对“团队沟通”这一主题的体悟。在短短的一个半小时中，同学们全心投入，用心去分享自己的感悟，真正体会到了信任和换位思考在团队沟通中的重要性，也将会把这些觉察延伸到日常的学习生活中。

三、“加强心理委员建设金点子”征集

为让学生更深切了解心理委员的工作，充分发挥心理委员的作用，使我院心理健康工作水平上一个新台阶，特组织了此次征文活动，要求大家围绕主题，结合学院实际，为心理委员这支队伍的建设建言献策。各系都进行了积极地组织和参与，共收到稿件100余篇，同学们在其中提出了不少具有建设性的小建议，如心理委员每班级选两位，一男一女；在学期初、

末、换季等心理问题多发时期，应该多开展小活动，从点滴做起让同学们感到时刻被关爱；加强系部内班级心理委员及系部间心理委员的交流等，艺术设计系陈萧闲，电气工程学院刘学宜等18位同学获奖。

大学生心理健康培训5

大学心理委员培训心得体会篇八

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。