

心理委员工作开展计划 心理委员工作计划 (模板7篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理委员工作开展计划篇一

春季是精神疾病和心理问题高发期，学生情绪波动比较大。在新的一学期里，主要做好心理健康护航和心理健康教育工作。

（一）进行心理委员危机干预培训

心理委员是班级学生朋辈心理辅导员，是联系学校和同学的纽带。所以心理委员在班级中起着重要的作用，也是在突发事件发生时起带头的作用。通过危机干预培训，心理委员能清楚的知道自己的工作 and 职责。对于危机事件能及时发现问题，及时报告问题，积极配合老师帮助同学消除负面影响。

（二）“春季护航”的开启

校园心理危机事件是严重影响学校正常教学工作、校园平安与和谐的重要事件。而在春季，随着温度的快速变化，人的情绪也很容易被影响。气温的转暖，代谢进入旺盛期，从而引发心理疾病的概率也逐渐增大。然而，同学们却对此还不了解。所以春季护航起着重要作用。我们要大力宣传心理健康知识，可以通过海报的张贴，电影赏析的开展，心理讲座的举办，心理剧的表演等等。

（三）春季护航的活动开展

对于我们大学生来说，学习也不亚于高中时代，上课、做作业，还要为等级考试、专业证书做准备，甚至大一的还要进行晚自修，所以对于两点一线式的学习，同学难免会感到枯燥、乏味。所以展开心理活动，一方面可以在学习之余放松自己，另一方面可以提高同学的素质。活动以大家自愿报名的方式来参与，让同学们发挥想象力，创造出有意义又值得纪念的活动。

（四）工作总结

学期末召开心委会工作总结大会，对本学期心委会所举行的活动效果做出总结并对表现好的同学进行表彰。

时间 事件

2月份拟写20xx年上半年学期的工作计划

队伍人员调整

召开会议

3月份心理委员危机干预培训

教师队伍危机干预培训

心理委员周汇报

心理活动之影视赏析（班级）

看电影献爱心（每月2次）

4月份 班级活动设计大赛（生命意义主题）

心理活动之影视赏析（班级）

看电影献爱心（每月2次）

春季护航中期宣传

5月份心理活动之电影赏析

班级活动设计大赛预赛

看电影献爱心（每月2次）

5月25日 心理活动之拓展活动（大学生素质拓展游园活动）

6月份春季护航总结

心理活动之电影赏析

班级活动设计决赛

7月份 心理委员总结

具体活动方案另行策划。

心理委员工作开展计划篇二

作为一名心理咨询委员，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。作为同学们与心理咨询指导老师之间的中间人，心理咨询委员这一职务可以说是任重而道远。一名合格的心理咨询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。

下面是我对下个学期的计划：

一、定期的在班级的博客上面宣传有关心理咨询方面的知识，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、有关方面的心理咨询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、按系心理咨询部的要求，每两个星期跟同学们做一次心理咨询问卷调查，并在上网时收集心理咨询美文借鉴并写下来交到系心理咨询部，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，了解同学们的心理咨询需要，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咨询，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。心理咨询委员本身就是一个需要大量时间和精力岗位，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。心理咨询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，心理咨询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咨询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。

心理委员工作开展计划篇三

在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

一、定期的在qq空间上面宣传心理知识，并且定期在空间中转载心理趣味测试。

二、加强与同学们的沟通，了解同学们的心理需要，多主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学。对于前来质询的同学资料做到绝对保密，不能给同学带来压力。

三、针对应试提一些建议，介绍一些减压方法，关注同学们对学习的心理，激发同学们的学习热情。

四、我也会多找一些好的心理书籍，丰富自己的心理知识，也供对心理有兴趣的同学阅读。

五、通过qq或电话的方式与各位同学进行交流，着重了解一下同学们是否存在焦虑或其他消极情绪。在这里也欢迎同学们在有烦恼或者希望与人分享快乐的时候来找我，我愿意倾听你们最真诚的声音。

六、克服自己性格中的缺点，取得同学们的信任。同时努力

丰富自己的知识，提高自己的素养。

七、协助辅导员完成心理辅导工作，协调各班委，做好班委会会议决定，共创良好的班风出一份力。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，同时努力和其他班委相配合，共同为建设良好班风努力。

心理委员工作开展计划篇四

春季是精神疾病和心理问题高发期，学生情绪波动比较大。在新的一学期里，主要做好心理健康护航和心理健康教育工作。

二、工作重点

(一) 进行心理委员危机干预培训

心理委员是班级学生朋辈心理辅导员，是联系学校和同学的纽带。所以心理委员在班级中起着重要的作用，也是在突发事件发生时起带头的作用。通过危机干预培训，心理委员能清楚的知道自己的工作 and 职责。对于危机事件能及时发现问题，及时报告问题，积极配合老师帮助同学消除负面影响。

(二) “春季护航”的开启

校园心理危机事件是严重影响学校正常教学工作、校园平安与和谐的重要事件。而在春季，随着温度的快速变化，人的情绪也很容易被影响。气温的转暖，代谢进入旺盛期，从而引发心理疾病的概率也逐渐增大。然而，同学们却对此还不了解。所以春季护航起着重要作用。我们要大力宣传心理健康知识，可以通过海报的张贴，电影赏析的开展，心理讲座的举办，心理剧的表演等等。

(三) 春季护航的活动开展

对于我们大学生来说，学习也不亚于高中时代，上课、做作业，还要为等级考试、专业证书做准备，甚至大一的还要进行晚自修，所以对于两点一线式的学习，同学难免会感到枯燥、乏味。所以展开心理活动，一方面可以在学习之余放松自己，另一方面可以提高同学的素质。活动以大家自愿报名的方式来参与，让同学们发挥想象力，创造出有意义又值得纪念的活动。

(四) 工作总结

学期末召开心委会工作总结大会，对本学期心委会所举行的活动效果做出总结并对表现好的同学进行表彰。

三、行事历

时间 事件

2月份拟写20__年上半年学期的工作计划

队伍人员调整

召开会议

3月份心理委员危机干预培训

教师队伍危机干预培训

心理委员周汇报

心理活动之影视赏析(班级)

看电影献爱心(每月2次)

4月份 班级活动设计大赛(生命意义主题)

心理活动之影视赏析(班级)

看电影献爱心(每月2次)

春季护航中期宣传

5月份心理活动之电影赏析

班级活动设计大赛预赛

看电影献爱心(每月2次)

5月25日 心理活动之拓展活动(大学生素质拓展游园活动)

6月份春季护航总结

心理活动之电影赏析

班级活动设计决赛

7月份 心理委员总结

具体活动方案另行策划。

心理委员工作开展计划篇五

作为一名心理委员，在班上虽然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。

下面是我对下个学期的计划：

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尤为重要，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。

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。

心理委员工作开展计划篇六

担任心理委员，我将做好同学们的辅导工作，对来询者就心理、精神方面存在的问题进行诉说、商讨和询问。在解决问题的过程中我将尽力的启发和帮助，营造良好的人际关系氛围，使来询者的潜能得到发掘。在以后工作中，我将坚

持“五心六戒”的原则(即爱心、耐心、诚心、虚心、细心,戒主观武断、戒好为人师、戒宣扬自己、戒随意插话、戒悲天悯人、戒大事化小,小事化无)开展以下工作:

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。

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。

最后希望我们所有人能在新学期伊始定好计划,共同为建设更加优秀美好的计本092班继续努力!

心理委员工作开展计划篇七

当前各大高校里或多或少地出现了一些大学生的心理问题,因此,为解决同学们沟通与交流上的障碍,增进大家的相互理解以促进班级气氛的和谐融洽,设置心理委员这一职位还是很有必要的。个人认为当心理委员最需要将心比心,转换立场为对方思考,同时还需要一颗愿意开导别人愿意分享的耐心与善意。心理委员的工作具有一定的挑战性,但是很有意义很有价值。近期将不会采取什么大举措,主要的工作可归结为“明察暗访”四个字——我会通过qq或电话的方式与各位同学进行交流,着重了解一下同学们是否存在焦虑或其他消极情绪。在这里也欢迎同学们在有烦恼或者希望与人分享快乐的时候来找我,我愿意倾听你们最真诚的声音。身为班委的一分子,我也会尽力协助其他班委的工作,以使班级事务有条不紊地展开。

我一直都抱着一种最真诚的态度希望能够了解大家内心深处

的想法，正如我当初说的一样，我希望做大家最忠实的聆听者。大家也不用有什么顾忌，有什么想倾诉的都可以找我，我很乐意分享你们的心情。

目前我感觉大家还不够团结互助，班级的凝聚力还有待增强，而这一方面正是我日后要着手解决的一大重点问题。

接下来说一说我的计划吧：

一：定期的在班的博客上面宣传心理知识（图文并茂）

二：定期做一份趣味心理测试

三：定期做一次心理调查问卷

四：定期做一次有助于创建和谐班级的活动

五：帮助部分同学戒除网瘾游戏瘾。

六：加强与同学们的沟通，了解同学们的心理需要，多主动与同学们谈心，接触性格比较内向的同学。

七：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，激发同学们的学习热情。

接下来我也会多找一些好的心理书籍，以供某些感兴趣的同学阅读。

最后，我想说一下自己的想法。心理委员本身就是一个需要大量时间和精力岗位，我当上以后确实这么觉得了。心理委员要处理的问题很敏感很棘手也很必不可少。但只要是我能力范围的，我都希望做好。有一些确实不是我能力范围内的我只能说尽力，也希望大家给我时间成长和锻炼。

在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身

性格上的缺陷，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

在这里要谢谢同学们对心委工作的支持和鼓励，欢迎大家给我提意见。我会努力的！

心理发展委员