

2023年高校心理委员培训心得体会 心理 委员培训心得体会(汇总6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

高校心理委员培训心得体会篇一

时间过得很快，现在还清晰的记得第一次心理培训课的情形：那时候的自己在心理辅导这一块真的是什么都不懂。不过现在培训课就这样结束了，给人感觉好匆匆的样子。通过这阵子的心理培训，真心让我学到了好多的知识，例如：

- 1、要乐于找出自身的不足以及找出解决问题的措施。
- 2、朋友辈心里辅导技术包括倾听、尊重、真诚、通情达理，明白了倾听的意义以及如何倾听、倾听的技巧、倾听的注意事项等。
- 3、如何正确认识郁闷症和精神分裂症的一些表现等，当然戒除习性的方法是：保持忙碌，忧郁的人生需要忘我的忙碌才不会陷入绝望中。
- 4、懂得合作的重要意义，“众心齐，泰山移”嘛。

经过一个学期的学习，以及在各位老师的指导下，使我对心理委员这一职务的'主要职责有了一个大概的了解。在大学里，我们心里委员就是“花蕾”的守护者，确保我们这些青少年健康成长。

在同学中，我们是同辈关系；在师生间，我们是桥梁。我们要尽自己最大的努力协助老师开展工作，帮助同学健康成长。我深深的体会到心理委员就是让笑容常挂在每个同学脸上的使者，能让每个同学有一个健康的心理状态是我们的职责，能让每个同学笑口常开是我们的荣幸。

本学期作为心理委员，我都按时参加了学校举行的心理委员培训课，及时了解了心理方面的知识及学校在这方面的措施和政策。参加培训班后我我学到了很多知识，更加懂得如何做好一个心理委员。之前自己在工作中犯的毛病经过培训也没有再犯。这是使我开心的事情之一。

心理委员培训课结束了，但是人生这一场大的演出却远没有结束，在以后的学习生活中：我要学会对生活更加认真点，多学习专业知识的同时还要广泛的阅读其他的课本知识，争取将自己的工作做得更好！

现阶段感觉自己的主要不足是自己的经验不足，阅历不够。但是，这些困难我都会努力去克服，相信最真心的付出必将换取最真诚的回报。此外，在在职期间，我会从自己做起，克服自身的缺陷，更多的去关注同学的想法，主动及时的进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。

在这份总结的最后，我衷心的祝愿我们的每一位青少年都可以健康快乐的成长！

高校心理委员培训心得体会篇二

心理委员培训之前，我认为自己这个心理委员的职务只是兼任的，没有什么很重要的事，只是挂名罢了。但是经过了六次培训后，我完全改变了先前的想法，我对“心理委员”有了更加深刻的认识和理解。心理委员在班级中要宣传心理卫生知识；传播心理健康理念；宣传学校心理健康教育及设施；关注同学的心理状况，开展心理活动；发现同学成长中的困

惑；配合学校处理突发事件的应急干预措施，所以心理委员在班级工作中起着重要作用。

大学生心理问题十分突出并且不可不缓。大学生正处于人生的一个转折点，同时面临诸多的问题和压力。所以心理委员的工作看似普通实则重大。心理委员首先要学会观察，学会倾听，还要学会助人，这就决定了心理委员的特点：亲密性，友谊性，自发性，义务性，简便有效，直接干预。

作为一名心理委员一定拥有一颗热心和助人为乐的心肠。主动与同学交流，建立良好的交际关系，还要拥有一双敏锐的眼睛，细心观察班级同学们的心理状况，并及时报告给老师。

大学生的年龄段决定了这是人生中非常特殊的年龄。而且处在大学校园这样一个环境中，面临着许多的问题，那么我们首先要确定，然后要保证求助者的隐私与安全，给予其支持，主要是倾听，而非采取行动，并提出和验证可变通的应对的方式。最重要的事制定计划，得到承诺，争取积极的应对措施。

我们要尽自己的力量协助老师开展工作，帮助同学健康成长。班级两名心理委员是一个团队，团队要具有开创精神，合作意识，团队意识。要积极开展调查研究，工作创新活动，为解决班级存在的实际问题，为开展心理健康教育出谋划策。我们可以定期的在班会上宣传心理知识，定期的给同学们做心理测试，定期的做一次心理问卷调查。加强与同学们的交流，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。

最后，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以内的。我都希望也相信自己可以做好。心理委员不是万能的，也有很多做不到和办不到的事，我们只能尽力，也要力争让同学们理解。

我们要以自己做起。不断的完善自我，克服自身性格上的缺陷，更多的关注同学们的意见和想法，并主动及时的进行适当的沟通，从而更好的为大家服务。我们要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，希望我所做的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

高校心理委员培训心得体会篇三

在这个充满了疲倦与消极的周末，我参加了这次的心理委员的培训。在这次活动中，我学到了很多，收获了很多，也明白了很多。

这次活动让我终生难忘，是我大学生生活的最有意义的一次活动。记得在参加培训之前，我的大学生活恍如一潭死水，不起波澜，找不到当初刚进大学时的激情，找不到刚上大学时的梦想。在上大学前那么憧憬的的大学生活，想象中那么美好的大学生活，在一次次的懒觉中，在一次次的逃课中，在整天整天的玩电脑中，在一次次学习的推三阻四中，慢慢地被消磨殆尽，慢慢地无疾而终。

所以，我的大学生活，变得一无所获，变得消极倦怠。明明有那么多的想法，却无法为此付出行动，明明有那么多的实践，却不知从何做起，明明有那么多的梦想，却不知怎样为此努力。自己让自己的大学生活变得消极，变得倦怠。

但这一切的改变始于今天。今天，我参加了心理委员的培训，今天，我已决定开始改变。

第一天的培训，对我来说是累并快乐着。如果在最开始，我会认为这是一种折磨，现在，我却深深感激着。活动分为6个部分：团队建设，手语操，诺亚方舟，8086，报纸塔，风雨无阻，是由云南大学素质扩展营“命运突击团队”来主训的。在团队建设时，我和其他的来自不同学院，不同专业的另外9个人组成了自己的团队——翔阳队。这个团队的构建中，我

们虽然是第一次见面的陌生人，却很快的了解对方，并为自己的团队取了队名，想出了口号，队徽和对歌。在以后的活动中，我们的团队虽然没有取得很好的成绩，但我们却实实在在的为了这个团队付出过自己的努力，挥洒过自己的汗水，也收获了感动。

在100分钟定向活动中，我们经历了“悬崖取水”，“解开千千结”，“运送伤员”等活动，在此期间，我明白了很多。一片小小的叶子，我们10个人站在上面，要将叶子完全的翻一面，我们想了很多方法，在这个过程中，男生背起了女生，女生担起了游戏的重任。当时我被震撼了，我从来没有在现实中找到这种完全不求回报的付出，默默的背起对自己而言还是很陌生的人。那一刻，我感觉什么都不能分开我们这个团队，什么都不能击垮我们这个团队。如果说刚开始我还在担心穿着高跟鞋的自己，跑步不行的自己，担心大雨会感冒的自己，那一刻，我什么都不担心了，我心中只有满满的温暖和爱。

在诺亚方舟时，由于男生太少，女生也不再是柔弱无力的，女生也背起了女生，一次次的失败，一次次的倒地，一次次的重来，无力的女生一次次摔倒在地又爬起来，我的眼泪在眼眶打转，我却只能强忍着不让它掉下来，只为坚强不放弃的我们!!

风雨无阻时，我的眼睛被蒙上，身边的人在扶着我，支持着我，安慰着我，让我知道，尽管我看不见了，但我一点也不害怕，只因我将我的信任完全的交给在我身边的人。在角色反转的时候，不知是我是女生还是我做的不够，我感觉我没能给看不见的伙伴足够多的安慰。但我会加倍的努力。

一天的活动就这样在我们不知不觉的结束了。除了美好和希望，我什么都没有留下，除了感动和温暖，我把一切都放空了。虽然累得让我差点爬不起来，但心中满满的，不再是空虚的，不再是寂寞的，也不再是消极和倦怠。

第二天的培训，是静静的坐在教室，听焦锋老师为我们上课。不再是激烈的活动，我竟不知是轻松多一点还是失落多一点，尽管我知道两者都同样重要。

焦锋老师用他幽默细腻的语言，生动为我们讲述了健康新概念，人际吸引，朋辈互助理论与实际，交流沟通的基本理论与实践等等关于心里委员应该掌握的一系列知识。尽管短短的一天时间并不能让老师将所有的知识都交给我们，也不能让他将一切细细道来，但是，他交给我们方法，交给我们理念，让一点种子慢慢在我们心中发芽，长大，变成可以自助也可以助人的参天大树。

这次参加心里委员的培训，主要出于两个方面的考虑：一是现今的大学生心理健康面临着严重的挑战，希望为此付出一点自己的努力；二是因为自己的大学人际关系出现了问题，导致自己心理出现了一点小问题，对人际关系失去了信心，想通过这次活动来改变自己。

这次活动应该说已经完美达到我自己想要的第二点。我再也不会因为已经远去的事情，将自己困在原地，锁在过去，关上与人交往的途径，默默活在一个人世界。现在的我，已经改变，变得开朗，活力，变得有希望，焦锋老师有一句我深深记着：“永远不要用自己的思维去思考别人在想什么，因为你永远都不懂。”我已经放弃了对过去的恋恋不忘，放弃了对伤害的辛苦执着，现在的我，看见了世界的阳光，也看见了自己心里的阳光，现在的我，明白了世界的美好，明白了别人的美好，更明白了自己的美好。现在的我，可以一直坚持着这种心情，心态，过好我的大学生活，也过好将来的每一天。

现在的自己，充满了希望，美好，阳光，充满了对未来的憧憬，我重新上路。我也将把这种心情，希望，美好，阳光，憧憬带给别人，为倦怠注入活力，为痛苦注入美好，为黑暗注入阳光，为迷茫注入希望，也为寂寞注入憧憬。希望我能

为所有希望我帮助，等待我帮助，处于叉路口的人们，带去我力所能及的安慰与温暖。让他们能够因为我走在人生的康庄大路上，没有迷茫，没有迟疑，没有痛苦，坚定的一直走到尽头。

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！

篇二：心理委员培训心得体会

伴随第五期的心理委员培训会的结束，相信每位心理委员都有了许多不同的收获，当然也包括了我。从对心理委员的工作、责任的懵懂了解到培训结束的清晰认识，对我自己以后的工作有了一个深刻的指导，为我工作的路上扬起了一盏明灯。

肖星老师首先向我们讲解了“什么是心理问题”，同时还细细讲述了我们该如何和有不同心理表现的同学开展工作。老师还为我们分析学生各种不健康的心理行为表现，提醒我们要时刻注意身边的同学异常的症状，及早采取防护措施，避免不必要的伤害和悲剧发生，当我们遇到困难的时候何不换另一种方式去面对，去分析它呢，其实这一切是老天赋予给我们的财富，是它在锻炼我们的意志，是它看中我们，是它喜欢我们才中用我们，磨练我们，所以手到挫折的人们你们应该感到骄傲，因为这是老天在赋予我们财富，一定要好好把。

作为一名大学生，在需要的时候能承受巨大的压力，但我们不应让自己一直处于压力之中，影响工作和生活的正常进行。身为干部，只有不断提高自身的综合素质，开拓自己的视野，

使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作，不断增强抗挫折能力，对维护心理健康有重要意义。

在人际交流的谈话技巧中，注意倾听、自我表露、批评他人艺术是尤其重要的。倾听能够使自己更深入地了解别人，能够从别人那里学到更多有益的东西，可以化矛盾为和谐。而倾听时，我们需要专注、理解和反馈。自我表露可以是对对方更了解自己，以获得对方的信任，而促使双方畅所欲言，进行心灵零距离的交流。当别人出现错误时，我们不能直接批评他，而要考虑场合。当然，我们还可以从赞扬和诚心入手，批评对事不对人，因为人没有对错，而他们所做的是却有对错之分。在肯定其能力、人品的前提下指出对方一个具体的错误，这样对方往往更容易接受别人对自己的批评。

印象最深的要数来自华师大的研究生了，在团体培训中我们懂得了合作的重要性，团体的力量是最强大的。

短短的培训时间，很紧张，也很充实。本次干部心理培训，指导于干部，服务于学生。因为我们在这紧张学习的氛围中学到了掌握的知识和技能，我们一定会把所学到的、看到的、感受到的用到生活中。我们要牢记自己的目标，谦虚谨慎，努力学习，不断提升自己的素质。要敢于正确面对挫折和挑战，相信自己就是最棒！

篇三：心理委员培训心得体会

12月10日和12日晚上，外国语学院对我们这第一批心理委员进行了集体培训。

最初作为心理委员，虽然怀着想为班里的同学出一份力的想法，但是有很多事是我无能为力的。因为我毕竟不是专业的心理医生，没有经过培训，没有专门的心理健康知识，想要解决大家可能出现的心理问题又不能涉及到个人隐私，想要做好心理委员是很困难的。

通过这两次的培训，老师让我意识到心理委员是一个助人者的角色，或起着沟通学生与老师的作用。之前我自己曾经考虑过的关于心理委员的问题也好，困扰也好，是所有的心理委员都要面对的事实。所以，做这项工作其实并不需要我们像一位真正的心理医生那样为同学们进行细致专业的心理辅导，而是要求我们发动全班同学在生活中能做到细心观察，在其他同学出现情绪问题的初期就发现问题，大家一起对这部分同学进行开导或安慰，防止同学们的心理问题恶化。然而一旦有同学产生了严重的心理问题，我不能靠同学的力量解决，而应该及时向专业的老师请教。另外，我应该多向同学们传播心理知识，唤起大家的心理健康意识，为更有效的解决同学们初期心理问题打好基础。第三，我还有一项任务，就是增强班级凝聚力。这一点和班上其他的委员一样，只要我们用心为同学们组织各种各样的班级活动，丰富大家的课余生活，相信一定可以增强我们班的团结精神。

通过这两次的学习，我对心理委员的工作有了初步了解。希望在今后的学习中能继续充实我的心理知识和工作方法，为同学们营造一个更好的学习氛围而努力。11月10日下午，大学生心理咨询中心在图书馆视频会议室隆重举行首届班级心理委员培训暨开班仪式，校党委委员、副校长、学校大学生心理健康教育工作指导委员会主任孙立峰出席仪式并作了重要讲话，各学院分管学生工作的领导、各班级心理委员、培训主讲教师、心理咨询中心工作人员共200多人参加活动。开班仪式由心理咨询中心主任、学生处副处长柳青主持，心理咨询中心副主任答会明对培训有关事宜作了详细安排。

1、孙立峰副校长在讲话中对班级心理委员在学校心理健康教育中的角色地位、工作方法作了阐述，并提出了三点希望和要求。一是要高度重视大学生心理健康教育，加强心理健康教育工作的针对性、实效性和主动性，不断开展工作创新，创新工作机制、工作途径、工作方法，建立学校心理健康教育的长效机制。二是要充分发挥班级心理委员在心理健康教育中的朋辈辅导作用和自己人效应。三是要珍惜培训学习机

会，认真听讲，积极思考，加强交流，互帮互学，将理论与实际学习生活联系起来，作到学以致用。

孙立峰副校长强调指出：班级心理委员的设置是我校心理健康教育中的新事物，培训也是第一次，在作好本次培训工作的同时，要注意总结和积累经验，巩固成果，不断推动我校大学生心理健康教育工作上水平、上台阶。

2、柳青同志就落实孙校长的讲话精神作了总结，要求各学院将讲话精神带回，进一步加强心理辅导站的建设，帮助和指导心理委员开展工作；各班级心理委员要根据编班和时间安排，认真坚持学习，保证完成学习任务。

篇四：心理委员培训心得体会

心灵的跌宕伴随我们成长，一个人从懵懂无知到渐渐成熟，保持一个健康的心理状态非常重要。为了让大家更好地了解心理，大学生能拥有正确的心理，为了心性提升，增强大学生的心理素养，教育学院展开了首届心理委员培训活动。我很荣幸的代表艺术学院参加此次为期两天的培训活动，并受益匪浅。

此次活动主要分为三个阶段。第一阶段：开训典礼，第二阶段：参与式培训，第三阶段：心理素质拓展训练。

第一阶段的中通过老师的讲解使我明白了心理委员的职责和权益及考核办法。第二阶段的活动让我明白怎么更好的与别人交流。第三阶段的团队合作让所有的参训人员都了解到了现在是一个“打群架”的时代。

整个活动过程中让我感触最深的还是第二天的活动。来自云南大学的培训团队让我从进教室的那一刻开始就感受到了他们的活力与激情。早上的活力运动操将大家的积极性都带领了起来，从而带着满腔的热血完成整天的活动。运动操结束

以后大家组成了不同的小组，小组成员都是由一群不认识的人组成。小组的第一个任务就是确定小组的名字、口号、标志等各种东西，并且只给了十分钟的时间。这短短十分钟的时间里能把这些做完是一件很不容易的事情，但是我们却完成了，短短的十分钟便让我感受到了团队的力量。这就是团队。下午还进行了七巧板的游戏，“七巧板”是一个很有趣的有关团队的游戏，是要通过团队协作完成一系列“复杂任务”。

首先，培训拓展团队将所有同学分成七个小组，每组8~9人，每组都有7块不同的七巧板、一个任务图形和一个任务书。游戏规则要求每一位成员都不能离开自己的椅子，违规者该小组将接受惩罚；每组的任务图形可以传递，但是任务书不能传递；每组完成相应的任务都会得到一定的分数，在规定的游戏时间内看哪一组得分最多。

刚开始，我们根本没有意识到任务给我们的角色定义是什么，只顾着自己拼图形，却没有发现给我们的七巧板是错误的，也不敢质疑这个问题。好几分钟过去了，自己的图形总是拼不好才想到跟别个小组交换七巧板，但是别的小组也不信任我们，都是想着借出去了就怕不会换回来了，于是整个教室就开始乱了起来，就跟菜市场一样乱哄哄的。总是不相信别人却又想着别人要相信自己。在之前的活动中，我们小组进行过总结，就是在以后的行动中首先要有一个清晰的行动方案，整个团队才能更好的完成任务。但是在活动中大家好像都忘记了之前我们做的总结，使得整个场面都没有控制住。在活动进行到一半的时候第七组的成员开始让我们都安静下来，叫了好久场面在控制住。他们说让我们听从他们的指挥，来使整个活动能够有机的进行下去。可是这些话还没有说完整个教室就又沸腾了。没有人相信他们能够做得到，都在为自己组的七巧板而努力吼叫着。在活动快要结束的时候第七组又重新组织了一遍，还是跟上次一样同样的结果。活动结束后当我们知道第七组是真正的核心小组的时候才知道我们的这个游戏是失败的。正是这个失败才让我们认识到什么是

领导与被领导、相信与被相信。这些都是互相的，都是要由自己先做起的，各个部门都有各自的任务，完成任务需要一定的资源，就像游戏里的七巧板一样。然而，这些资源总是有限的，如何利用有限的资源，进行科学、合理的分配并作出适当的策略，让有限的资源演变成资源共享，取得资源“最大化”，并且，协调组织各个部门运行效率最高，在指定时间内完成各个部门及团队的整体任务？这绝对是一门深奥的管理学。

一个游戏带给我无限的震撼，还有无尽的思考。这个游戏让我深刻的体会到作为一位领导者应该具有的一些优秀品质：

第一、打破惯性思维，肯定自我。

在游戏过程中，第7组的成员应该第一时间明确自己的身份，肯定自己。站出来得到其他6个组的信任并领导各组努力取得更高的分值。

第二、确定团队目标，带领团队取得利益最大化。

在这个游戏中，团队的目标就是1000分的分值。当团队的目标不能实现时，各组的任务完成的再出色，也只取得了660分的分值。说明，离开团队即使个人的成绩再优异，也无法取得利益最大化。举个简单的例子，团队就好比5个手指头，都用上才能拿东西。而个人就好比1个小手指，什么都干不了。

第三、加强信息沟通与共享。

“七巧板”这个游戏真的很有趣，在游戏过程中，没有沟通的情况下，大家各自为战，都只顾忙着完成自己的任务。当加强了信息的沟通与共享时，突然发现1、3、5组/2、4、6组的任务书是完全相同的，如果从一开始就可以有效充分的沟通，那么，肯定不会出现资源冲突的现象，各组完成任务时必将事半功倍。

第四、协调各个部门进行有效配合。

游戏中各组成员之间的配合非常重要。攘外必先安内，只有各组全体成员统一思想，明确目标，默契配合，不打内战，步调一致，必然会提高工作质量与速度。

第五、不断进取，总结经验，提高自身的素质和能力。落后就要挨打，要想不挨，就要不落后；要想不落后，就要与时俱进；要想与时俱进，就要不断创新；要想不断创新，就只有坚持学习。一位优异的领导者总是在不断进取，总结经验中提高自身的素质和能力。坚持学习，温故而知新。

除了七巧板游戏之外再就是晚上的盲人行走的游戏了，我觉得这个不能叫做游戏，这个才叫做真正的锻炼。把自己的安全交给同伴，一路走过，手拉着手，肩并着肩把安全的路让给同伴，用身体挡着前方带刺的树枝，一次次搀扶，一次次紧握。拉近了彼此之间的距离。我觉得这个活动是最有意义的，可能这个活动能够让我铭记一生。七巧板的游戏是一个让我们反思的游戏。我想在这里说句心里话，这两天的时间真的没有白过。

这次心理委员的培训课时间虽然短暂，但是意义非凡。老师的精彩演讲把我们引进了心理学的殿堂，让我们深入的了解到了什么是心理健康，老师着重分析了大学生常见的心理问题，比如新生适应，学习，人际交往，恋爱和性心理等问题。同时，老师也给予一些增进心理健康的方法。

经过这次培训，我们了解到了我们大学生普遍的心理状况以及主要存在的一些心理问题，我们也认识到了问题的严峻性和我们心理委员身上的担子，我们以后会更有针对性地去结合本班实际开展心理班会和辅导活动等。同时，这次心理培训还指导了我们以后如何更好地开展心理班会，以促进学生心理工作更好地进行，为我们以后开展此类活动提供了较好的范例和应注意的几个方面。以后的工作中我们应该更加注重

加强与同学的交流，提高同学参与的积极性，提供跟多同学所喜闻乐见，对同学有益的活动来。

高校心理委员培训心得体会篇四

近年来，社会对高校心理教育的关注度逐渐提升。高校心理委员作为引导和帮助同学们积极应对各种心理问题的重要力量，承担着重要的责任。作为一名高校心理委员，我深感自身的成长与进步，并从中悟出了不少心得体会。

首先，高校心理委员必须要有良好的自我管理能力。作为一名心理委员，必须要能够管理好自己的情绪和压力，保持平和与乐观的心态。在工作中，我们常常涉及到同学们的负面情绪，如果自己情绪波动太大，就很难给予对方良好的帮助。因此，通过平时的心理调适训练和自我治愈，培养出良好的自我管理能力，是我在工作中的首要任务。

其次，高校心理委员需要注重发展自身的专业能力。心理健康是一个复杂的领域，各种心理问题需要我们有专业的知识来应对。因此，我会利用课余时间，参加心理学相关的培训课程，扩充自己的专业知识。同时，通过与老师和专业人士的交流，不断提高自己的分析和解决问题的能力。只有具备了足够的专业能力，我们才能更准确地判断同学们的心理问题，并对其给予帮助。

再次，高校心理委员要建立良好的沟通和倾听能力。在与同学接触时，我们要耐心聆听他们的心声和困扰，尊重他们的感受，而不是简单地给出自己的建议和看法。同时，我们要用鼓励和支持的方式表达理解，使他们感到在自己身边有人可以信任和倾诉。通过良好的沟通和倾听，我们可以更好地了解同学们的内心世界，帮助他们走出困境。

此外，高校心理委员要注重个人的成长和学习。作为一名心理委员，每个工作经历都是一次宝贵的学习机会。在工作中，

我们可以与不同背景的同学交流，广泛了解社会和心理问题。每一次帮助同学解决心理问题，也是对自己专业能力的一次检验和提高。因此，我会总结自己的经验和不足，反思自己的工作方法，不断完善自己。

最后，高校心理委员要与同事们建立良好的团队合作意识。心理委员工作涉及到众多方面的知识和技能，一个人的力量是有限的。因此，我和同事们会相互支持和鼓励，互相分享经验和心得，共同进步。我们定期组织研讨会和培训，相互交流和学习，形成了良好的团队氛围，使我们在工作中能够更好地发挥协同效应。

总之，高校心理委员的工作是一项需要持之以恒的努力和责任。通过自我管理、专业能力、沟通倾听、个人成长和团队合作，我们能够更好地帮助同学们解决心理问题，提升他们的心理健康水平。我相信，在不断地学习和实践中，我会取得更好的成绩，为高校心理教育的发展贡献自己的一份力量。

高校心理委员培训心得体会篇五

在高校心理委员工作的初期，我曾面临着不少困惑和挑战。然而，随着实践的积累和经验的丰富，我逐渐明确了自己的方向和目标，也更加深刻地体会到了高校心理委员工作的重要性。首先，作为高校心理委员应时刻保持一种积极向上的心态，不仅要砥砺前行，不断提升自己的专业能力，还要善于学习与交流。在工作中，我们经常通过参加各类心理培训和学术讲座来获取新知识，同时也通过和其他委员的交流与分享来获得灵感和启发。只有不断充实自己，才能更好地为学生提供帮助和支持。

二、关注学生心理健康，热爱学生

高校心理委员的工作核心是关注和关心学生的心理健康。我们时刻保持敏感的听觉，留意学生们的言谈举止，发现他们

心理上的困扰和压力。在和学生交流的过程中，我们要建立起信任和沟通的桥梁。而最重要的，就是要让学生感受到我们的真诚和热爱。只有热爱学生，才能从内心深处感同身受，才能真正帮助到他们，为他们指引迷茫的方向。因此，我们要不断用爱去感染他们、激励他们，并坚决站在他们的身旁，与他们一同成长。

三、倾听与引导，关怀与支持

作为高校心理委员，我们需要善于倾听，在学生面前我们是一个可以倾诉的肩膀，是一个始终在他们身边的朋友。倾听不仅是一种技巧，更是一种艺术。当学生遇到压力和烦恼时，我们要悉心倾听，给予他们一个倾诉的空间和机会。在这个过程中，我们要保持耐心和善意，并避免评判和嘲笑。除了倾听，我们还要善于引导。引导并不是单纯地给出答案，而是帮助学生找到解决问题的思路和方法。关怀与支持也是我们的职责之一。我们要不仅要关注学生的学习情况，还要关心他们的生活、情感，及时发现他们存在的问题并提供帮助和支持。

四、加强理论学习，提升专业素养

高校心理委员工作的背后，需要我们不断学习与提升自己的专业素养。心理学作为一门学科，随着社会的发展与进步而不断壮大，我们要时刻关注行业的最新动态，掌握相关理论知识和实践技巧，增强解决问题和应对挑战的能力。对于一些经常遇到的问题，我们要去钻研深入，不断完善自己的知识体系。此外，我们还应积极参与学术交流，拓宽视野，拓展我们的专业领域。只有不断提升自己，才能更好地为学生提供高质量的心理服务。

五、贴心服务，倡导健康

作为高校心理委员，我们要时刻关注学生健康成长，提供贴

心服务。我们要注重培养学生的自主问题解决能力和心理韧性，帮助他们成为内心强大、健康成熟的人。为此，我们要积极开展心理健康教育和宣传活动，增大心理健康的宣传力度，让更多的学生了解并重视心理健康问题。此外，我们还要倡导积极向上、快乐健康的生活方式，引导学生远离不良情绪和行为。通过丰富的文化活动和心理咨询课程，帮助学生发展多样化的兴趣爱好和积极的生活态度。只有全方位地关注学生，并提供他们需要的支持和服务，才能真正做到贴心服务，推动学生心理健康的发展。

总结起来，在高校心理委员工作中，我们要不断开展工作，热爱学生，倾听与引导，关怀与支持，加强理论学习，提升专业素养，以及贴心服务，倡导健康。只有按照这些原则和目标来进行工作，才能更好地发挥高校心理委员的作用，为学校和学生做出更大的贡献。在今后的工作中，我将不断总结经验，不断提高自己，为更多的学生带去心理健康的阳光和温暖。

高校心理委员培训心得体会篇六

很荣幸能参加这五次心理委员培训，每次培训结束后，都让我受益匪浅。回想刚开始担任心理委员一职，对心理健康知识可谓一无所知，甚至以为自己不能胜任，有时还觉得这一职位是多余的。现在，经过这几次的培训，在老师和心理健康部各负责人的帮助下，我对心理健康知识有了初步了解，对自己职务的重要性更有深刻的认识以及如何作一名称职的心理委员。明确了心理委员的工作职责，了解了学校心理健康宣传教育的相关知识，体验了心理活动的魅力，提高了自身心理素质以及发现校园心理问题的敏感性、危机的处理能力。

第一节课是在上的，由余晓燕老师为我们讲解《心理学流派知识概论》，上完这节课我才知道，原原来心理学中是分很多流派的。其中较为出名的有内容心理学派、意动心理学派、

构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。这十大心理学派无论从其对象、任务、范围、方法以及从其规模和波及的领域来看，对心理研究的客观推动作用都是巨大的。它们都曾经充当过心理研究过程中的主角，代表过一个时期的心理学历史发展的倾向，客观地左右过心理学史的发展。当代心理学基本理论的主体，也主要是博采十大学派学说之长处，汲取它们的合理的有价值的部分而形成的。如今我们学习的任何一本《普通心理学》教材，其内容实际上都是对十大学派的精华部分进行了荟集的结果，是十大学派学说的主要结晶。其中的主体理论、概念和规则几乎都可以溯源到十大学派，在那里找到出处。

第二节课是由张楠老师讲解的《心理辅导与咨询技能》，通过这节课的学习，我了解到了心理辅导的重要性和神圣性，知道了心理辅导是一个很重要的任务。我们要注重维护自身的心理健康，仔细观察，积极关注班级同学的心理健康状况，主动关心同学的身心健康；及时发现和转介有严重心理问题的同学，耐心倾听，并热情温暖真诚地给予精神支持。

第三节是由罗梦君老师讲解的《心理咨询案例分析》，第四节是由吴尔诺老师讲解的《团体心理活动课》分别说了处理现实生活中的案例，和如何开展我们的班级心理活动课。通过这两节课的学习，我们获益良多。明白到我们该如何开展我们以后的工作。

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！

20xx/5/20