

最新心理委员心得体会(通用9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理委员心得体会篇一

心理委员是学校中非常重要的角色之一，他们负责关注和照顾同学们的心理健康。为了更好地开展工作，心理委员们通常会进行心得交流，其中，最常见的形式就是制作PPT。下面，我将分享一篇关于“心理委员心得体会PPT”的文章。

第一段：导入

心理委员心得体会PPT是心理委员们用来记录自己在工作中所学到的经验和感悟的一种方式。制作这样的PPT不仅可以让心理委员们更好地总结自己的工作，还可以与其他委员们进行交流，互相学习和进步。通过这种形式的交流，心理委员们能够更好地发挥作用，更有效地帮助同学们解决心理问题，促进校园的心理健康。

第二段：主体

在心理委员心得体会PPT中，心理委员们通常会分享一些自己在工作中遇到的问题 and 解决方法。比如，他们可以分享自己与同学们沟通中的技巧和方法，如如何主动倾听同学们的心声，如何有效地表达自己的观点等等。此外，他们还可以分享一些应对压力和焦虑的方法，比如放松练习、心理疏导等。通过这样的分享和交流，心理委员们可以相互借鉴，

共同成长。

在制作心理委员心得体会PPT时，心理委员们还可以利用一些统计数据来支持自己的观点。他们可以使用调查问卷等工具来了解同学们的心理状态和需求，并将这些数据整理成图表的形式展示出来。这样一来，心理委员们不仅可以更加深入地了解同学们的需求，同时也可以将自己的工作成果有形化，更加直观地呈现给其他同学和老师。

第三段：案例分享

在心理委员心得体会PPT中，心理委员们还可以通过分享一些自己在工作中的具体案例来让其他人更加直观地了解自己的工作。他们可以讲述一些他们遇到的典型问题，比如同学之间的矛盾冲突，学习压力过大等，并分析问题发生的原因，提出解决方案。通过真实案例的分享，心理委员们可以让其他人更加深入地了解心理问题的复杂性，更加有针对性地进行工作。

第四段：总结和展望

制作心理委员心得体会PPT不仅仅是总结工作经验的一种方式，更是为了更好地改进和提高工作的质量。在PPT的最后，心理委员们可以对自己的工作进行总结，并提出自己的展望和目标。他们可以反思自己的工作中存在的不足和弱点，并提出改进的措施。同时，他们还可以展望将来的工作重点和方向，并提出实现这些目标的计划和策略。通过这样的总结和展望，心理委员们可以不断提高自己的工作水平，更好地为同学们提供帮助。

第五段：结尾

总而言之，心理委员心得体会PPT是心理委员们用来总结自己工作经验和交流心得的一种形式。通过制作和分享这样

的PPT心理委员们可以相互学习和借鉴，提高自己的工作能力。同时，通过统计数据和案例的分享，他们可以更好地了解同学们的需求和问题，从而更有针对性地进行工作。通过总结和展望，心理委员们可以不断提高自己的工作水平，更好地为同学们的心理健​​康贡献自己的力量。

心理委员心得体会篇二

作为一名心理委员，我有幸参与了许多心理工作，其中一个重要的工具就是制作心得体会PPT通过这样的方式，我能够总结和分享我的经验，帮助更多的人了解心理问题，并提供一些实用的解决方案。以下是我自己的一些心得体会。

第一段：心得体会PPT的设计与准备

制作心理委员心得体会PPT时，首先需要做的是对主题进行明确和限定。我会选择一到两个心理问题作为焦点，比如焦虑和学习压力，然后从自身经验出发，结合心理学知识进行分析和总结。接下来，我会根据主题选择适当的配色和字体，以及图文混排的方式。这样能够使PPT内容更加直观生动，并且方便观众理解和记忆。

第二段：信息传达的清晰与逻辑

在进行PPT的设计时，一个非常重要的原则是保持信息的清晰与逻辑。我通常会采用简洁明了的语言，避免使用过多的专业术语，使得观众能够快速理解并吸收所要传达的信息。另外，在每一页PPT中，我会注意信息的层次和逻辑关系，使用标题、分段和重点标注等方式帮助观众把握主次和重点内容。

第三段：图文并茂的表达与呈现

为了使心理委员心得体会PPT更具吸引力和可读性，我会使用丰富多样的图片、图表和动画效果来补充文字内容。举个例子，当我谈到学习压力时，我会放上一幅压力山大的插画，并结合一些数字数据来说明学生们普遍面临的困境。这样的设计既能让观众对主题有更深刻的认识，又能够增加趣味性和记忆性。

第四段：互动与实践结合的展示形式

为了增加与观众的互动，我在现场展示PPT时，常常会穿插一些小游戏或互动环节。比如，在解决学习压力问题的部分，我会邀请几个同学上台分享自己的经验和方法，让观众能够通过听取他们的亲身经历，更好地理解并吸收我的心得体会。此外，我还会提供一些实践操作，比如放松训练或积极思维的练习，让观众在现场就能够体验到心理学所提供的一些帮助和改变。

第五段：反思与持续学习的重要性

通过心理委员心得体会PPT的制作和分享，我深刻认识到对于心理问题来说，一次PPT的展示远远不够。人们对于心理健康的关注与需求是持续的，我们心理委员需要不断学习、更新和分享心理学知识，以满足人们的需求。当然，我们也需要不断反思和改进自己的PPT制作技巧和展示方式，以便更好地在观众中产生影响和效果。

总结：

通过制作心理委员心得体会PPT，我不仅能够总结和分享我的经验，帮助更多的人了解心理问题，还能够提供实用的解决方案。PPT的设计与准备，信息传达的清晰与逻辑，图文并茂的表达与呈现，互动与实践结合的展示形式，以及不断反思与持续学习的重要性，这些都是我在制作心理委员心得体

会PPT中的一些心得体会。通过这样的方式，我们心理委员可以更好地为同学们提供帮助和支持，促进心理健康的发展。

心理委员心得体会篇三

很荣幸能够作为班级的心理委员，参加这次培训，还做了游戏，我受益匪浅。记得会议一开始，老师问了这么一个问题：在座的各位为什么要选择成为心理委员？一个男生回答了，为了锻炼自己和帮助同学。说实话，我没怎么想过这个问题，仅仅是因为高中也当过心理委员，也想在大学的班级里谋得一官半职，才竞选的这个职位（其实那时候班里也没有人跟我竞争）。可能大部分人对心理委员这个职位不是很了解，甚至觉得根本不需要，我在问班上的同学是否有心理压力学习压力生活压力的问题时，他们都摇头，笑侃“穷到自闭”或者直接说没有。没有心理问题其实是好事，良好的状态也代表身心的健康。但是，他们真的没有心理问题吗？我陷入了思考，我觉得每个人或多或少总有一点心理问题。今天可能因为某件事感到焦虑，或者初入大学学习上的节奏没有把握好，又或者别人都已经三五成群，而你还形单影只。你觉得你很正常，但其实有可能下一件糟心的事就是压垮你心理防线的最后一根稻草。

而我们心理委员要做的，诸如对有心理压力的同学进行危机干预；向辅导员或心理咨询中心反映问题；对心理有困惑的同学进行心理耐心开导，倾听他们的烦恼，帮助其走出困境等，都是建立在他们已知自己有心理问题，需要和主动寻求心理委员帮助的前提下进行的。但是，如果他们自己都没有意识到发生在他们身上的事是压力源，不说出来，不向任何人倾诉，心理委员的工作就无法进行。所以我觉得，心理委员不应该等着同学们来向自己倾诉烦恼，而是应该积极观察同学们的心理状态。

观察是一件难事，因为他们看着都没毛病啊，每个人看着都挺开心的样子。我知道我自己是不愿在朋友面前暴露自己的

伤口的，压力大也会憋在心里，会议上老师说的利用朋辈关系掌握同学心情动态，我们跟他们亲近所以他们可以来找我们咨询烦恼，我觉得这并不科学。同学之间更喜欢没心没肺的笑啊，而不是让你知道我的隐私，这样我觉得我作为他们的倾诉对象反倒会被他们疏远，况且我也不专业。倾诉对象的话，年长又慈祥的老师最好了。我能做到的只是更细致地观察他们，看破他们的强颜欢笑和无精打采，及时报告。

游戏是开心且有意义的，可以亲近同学之间的关系，一起玩游戏的小姐姐都很可爱。但是在班里的话，我没有信心能组织好，但是就像那位男生说的，我也会把每次的组织班会，或者心理健康宣传教育，当成对自己的锻炼，努力做好本职工作，更好地服务同学。

心理委员心得体会篇四

心理委员心得体会PPT是一种非常重要的工具，它能够帮助心理委员更好地表达自己的观点和经验，同时也能够帮助听众更好地理解并接受这些观点和经验。在我担任心理委员期间，我认真学习和使用这种工具，并且从中获得了很多收获和体会。

第一段：

回顾我作为心理委员的第一次使用心得体会PPT的经历，确实是一次非常有意义的经历。在准备这份PPT的过程中，我首先明确了自己的主题和要传达的信息。我想要给大家分享我在心理委员工作中遇到的问题 and 解决办法。然后，我收集了相关的资料和案例，并根据这些资料和案例来设计PPT的内容。我将内容分为几个部分，每个部分都包含了一个问题和一个解决办法。最后，我选择了合适的配图和背景音乐，使得整个PPT更加生动有趣。

第二段：

在使用心理委员心得体会PPT的时候，我发现它的优点是非常明显的。首先，通过PPT我可以清晰地传达自己的观点和经验，避免了在口头表达中可能出现的口误和理解偏差。其次，在PPT中使用了图表和配图，使得观众更容易理解和接受我的观点。另外，PPT还具有一定的互动性，我可以在特定的时候进行提问并邀请观众回答，从而引起他们的兴趣并增加对话交流的机会。总之，心理委员心得体会PPT在传达信息和引发讨论方面起到了非常重要的作用。

第三段：

然而，我也经历了一些挑战和困难。首先，制作一份优质的心理委员心得体会PPT需要花费很多时间和精力，在收集资料、设计内容和排版等方面都需要一定的经验和技巧。尤其是在使用配图和背景音乐时，需要注意版权问题并确保使用的素材符合PPT的整体风格和主题。其次，在使用PPT进行演讲的过程中，我需要保持良好的语言表达能力和演讲技巧，以充分展示PPT的内容并引起观众的兴趣。这对我来说是一个很大的挑战，但同时也是一个很好的机会来提升自己的能力。

第四段：

通过使用心理委员心得体会PPT，我收获了很多。首先，我学会了如何更好地组织和传达自己的观点和经验，提高了自己的表达能力。其次，通过与观众的互动和交流，我了解了他们的需求和困惑，并通过PPT来帮助他们解决这些问题。最重要的是，通过制作和使用PPT，我对心理委员工作有了更深入的理解和认识，也更加意识到自己在这个角色中所承担的责任和使命。

第五段：

总结来说，心理委员心得体会PPT是一种非常有效的工具，它能够帮助心理委员更好地表达自己的观点和经验，并且能够引起观众的兴趣和参与。尽管在制作和使用过程中可能会遇到一些困难和挑战，但通过努力和经验的积累，我们可以充分发挥PPT的优势，并从中获得更多的收获和体会。因此，我相信，通过不断学习和改进，我们可以更好地使用心理委员心得体会PPT，从而更好地帮助到更多的人。

心理委员心得体会篇五

短短五天的心理委员培训，我充分的认识到一个心理委员肩负的责任重大，甚至和‘生命’这个神圣而有脆弱的词汇挂钩，心声自豪之余是无可避免的犹豫，莫名其来的问题，类似于‘我真的可以胜任这一职务吗？’让我的大脑陷入一片空白。

最初有关心理委员竞选是的思考仅停留在，希望通过这一桥梁达到和同学们多沟通与交流的目的，至于凭什么，也仅仅仗着自己有一个温和的脾气和一个大容量的初期‘系统’，相信自己能够成为一个好的倾诉对象，我认为有些就足够了。但是培训过程中我才知道自己的想法是那么的‘天真’，自己的资本是那么的寒碜，自己已经没有成为一个心理委员的勇气了，但是我不仅仅是我，更是整个商院物流管理14级43名同学的代表，我无法逃避，谁都会胆怯，总要有一人站出来，为什么不能是我！我要更坚定了成为一名合格心理委员的初衷。

面对一起起惨遭心理问题迫害最终落入死亡魔抓大学生的自杀事件，我这才发现死亡原来可以离我们这么近，近得我们原本可以阻止却硬生生的错过。我们到底怎么才能将这一簇簇扎根人心灵深处的心魔连根拔起，可我们甚至不知道如何去发现他们，难道就这样

任由他们滋生最终了解一个又一个年轻而又鲜活的生命吗？决不！

辅导老师告诉我们要从一个人的言语，表情，身段，甚至作品中觉察出潜伏于人心的心理隐患，在予以适时地纾解，注意一些敏感的言行，及时瘸子及时报告是有效的解决办法。情绪和心理的某种内在联系，对其进行合理的分析也能够很好的帮助我们对心理隐患的实时监控与及时清除。心理问题的引发很大一定程度上和大学生生活中常见的学习：情感，就业等问题有关，严重的话可能会导致抑郁症，进一步就酿成悲剧，这样尽早发现尽早排除就显得尤为重要了。

自杀很多时候缺乏理性的，往往是因为一时的消极情绪无法排除最终所导致的，这样的时间令人惋惜，但也给我们心理委员敲响了警钟，辅导老师说对，一个心理委员要把握全班几十个人的心理动态谈和容易，因此我觉得后一阶段寝室长应该适当的发挥一下作用，如收集每一个寝室里面是有的心理动态，每一个星期都进行一次汇总，分析完后对重点对象进行沟通与适当疏导，对持续时间进行记录，发现隐患便立即报告。班级里应该适时地进行一些心理健康的宣讲活动，材料的话，发给我们心理委员的16本小册子应该很有价值。

最后以如何担任一个合格的心理委员职务，我想方便一些自己的看房。首先心理委员自身得是一个积极向上，乐于沟通的人，对同学要热情，对事情要负责，善于观察，善于沟通，通过自己去影响身边的人，一个简单的微笑，一个短短的问候很多时候可能会带来一些意想不到的收获。

心理委员心得体会篇六

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矗第三，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。

心理委员培训心得篇3

心理委员心得体会篇七

近年来，随着人们对心理健康的关注逐渐加深，心理学课程的教育需求也日益增长。而心理委员MOOC作为一种新兴的学习方式，正逐渐成为学生们探寻内心世界的重要途径。在参与心理委员MOOC课程的过程中，我深刻体会到了这种学习方式的优势和助益，同时也认识到了它的局限。下面，我将结合自己的学习经验，对心理委员MOOC进行相关评价和总结。

首先，心理委员MOOC有利于帮助学生获取专业的心理知识。通过参与心理委员MOOC课程，我得以接触到来自各领域专

家的知识分享和经验交流。这些专家除了提供丰富的心理学理论知识外，还通过真实案例和实操操作进行教学，使我加深了对心理学知识的理解和掌握。此外，心理委员MOOC还提供了丰富的学习资源，如课件、习题和参考书目等，使学习过程更加全面和系统。因此，通过心理委员MOOC的学习，我不仅扩大了自身的知识面，还提升了自己在心理学领域的专业素养。

其次，心理委员MOOC促进了学生的自我反思和个人成长。在课程中，我们学习了心理学的很多理论和工具，并将其应用于自身的心理成长与发展。通过对自我认知的实践和观察，我逐渐了解到自己的性格特点、兴趣爱好，并能发掘自己的优点与缺点。同时，心理委员MOOC也提供了一些心理测试工具，如MBTI性格测试、情绪智力测试等，使我能对自己的心理状况进行科学评估，并对不足之处进行改进和调整。这种自我反思和个人成长的过程，使我更加了解自己，也为自己未来的发展做好了更有针对性的规划。

然而，心理委员MOOC也存在一些不足之处。首先，课程学习的时间和空间较为灵活，这对一些缺乏自律能力的学生来说可能会存在学习管理上的困难。其次，由于心理委员MOOC没有实体的教室和老师，学习中缺乏与老师和同学的互动交流，这使得学习过程显得孤独和枯燥。而心理学这门学科往往需要通过讨论和交流来更好地理解和应用，因此在这一方面，心理委员MOOC存在一定的局限性。最后，摸索心理委员MOOC学习过程中，由于自己的知识储备和学习能力有限，可能会遇到一些难以理解的概念和知识点，这时候，缺少现场指导和解答的心理委员MOOC显得力不从心。

综上所述，心理委员MOOC作为一种新兴的学习方式，对于学生的心理健康和成长具有重要的促进作用。它不仅帮助学生获取心理学专业知识，提升了学生的综合素质，还促进了学生的自我反思和个人成长。然而，由于学习时间和空间的

灵活性、教学互动的不足以及学习困难的存在，心理委员MOOC仍然需要进一步完善和改进。因此，在未来的学习中，我们应当充分利用好这种学习方式的优势，与传统教育相结合，共同促进学生的心理健康与成长。只有这样，才能更好地发挥心理委员MOOC的作用，为学生的心理素质和综合素养的提升提供更加坚实的基础。

心理委员心得体会篇八

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。一位优秀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一个，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什么心理健康，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里班会和辅导活动等。同时，这次心里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。

心理委员培训心得篇5

心理委员心得体会篇九

心理委员心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的心理委员心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【心理委员心得体会精选5篇】，供你选择借鉴。

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，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。一位优秀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一个，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什么心理健康，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里班会和辅导活动等。同时，这次心里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。

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，进行心灵零接触的交流。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，而他们所做的事却有对错之分。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！

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大学生活，想象中那么美好的大学生生活，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！

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矗第三，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。

上周五下午，我们很有幸得到进修学校对我校教师的心理学培训，这次心理学培训带给我的感悟和思考将会陪伴我以后的学习和工作，让我受益匪浅。下面我将结合自己的实际感受，理论联系实际地谈谈我学完教师心理学的一些切身感受。

首先，在教师心理学中我们学习了教师的动机心理，包括需要动机、幸福动机和成就动机。

人是作为个体而存在的，因为个人存在的需要，所以产生了我们丰富的心理活动，正如马斯洛需求理论中所描述的那样，个体成长发展的力量是动机。而人的动机根据其所处的环境和地位又是各不相同的，最初的需求是生理的需要，人为了活下去，必须去满足吃、喝、穿、住等基本需要，这是人最本能的需求，也是作为一个生物所必须去实现的。这是心理学最基本的有关需要的理论，所以，教师心理学，作为心理学的一个分支，也遵循这一规律。教师最基本的需要也是最重要的需要就是教师的生存需要，即指当一个人选择教师作为其职业时，无论他对这个职业有多么崇高的追求和热爱，其前提都必须是他能依赖这个职业生存下去。

这给我很深刻的感受，在如今这个物欲洪流的社会，真的深刻体会到理想是丰满的，现实是骨干的，那些把教师当做自己一生最高的理想的年轻人在残酷的现实条件下将会很难继续自己的理想。另一个就是教师的认知需要，表现为教师虚心求知，刻苦学习，不断提高自身的业务水平。教师的认知需要是其个人生命成长发展中的一个重要部分，在这种内在需求的推动下，教师能够对自己进行认真、持久的内部反省，从而对自己产生客观的认识，充分发挥自己的知识、才干，以获得他人和社会的承担和尊重，保持自信和从容。这些从最基本的方面规定了一个教师的需要。给教师们规定了基本的行为规范。

其次，教师的情绪和情感一章也给了我很大的感触，相信情绪和情感这些名词大家都不陌生，最早在普通心理学中，我

们就习得了情绪和情感的定义，它指人对客观事物的态度体验，是人的需要是否获得满足的反映。教师虽然是一种职业，但更本质的他也是一个个体，它具有所有个体一样的情绪和情感，然而，除此之外，教师所必须具备的情绪情感要远超过普通人，因为他的职业决定了他必须热爱他的学生，热爱他的事业。当然我们知道，教师在教学和管理过程中，肯定会遇到很多的突发事件以及一些比较棘手的问题，比如学生的青春期叛逆，这个时候教师必须做的是站在一个冷静的角度思考与处理这个问题，既要考虑当事人的感受也要能警示其他学生，这些普遍的来说就是教育机智。

其实，教师心理学教给我们的不仅仅是书本上的那些东西，更重要的还是我们从中感悟到的，我们所形成的自己的思想或者说课堂教学对我们思想和行为的影响。这门给我印象最深的应该算是胡老师采取的学生课堂教学，而且还录像了，这其实类似于普遍意义上的微格教学。我们很清楚，学校虽然为我们提供了微格教学的平台，但是学校有这么多学生，保数量就很难保质量，同学们都只有一次微格教学的机会，这实在起到的效果不大。然而教师心理学的课堂上老师为我们提供了这个机会，让我们同学自己准备教学内容，自己讲解，再让没讲课的同学评价，完成一整套的课堂教学，之后再反馈给我们自己。无可厚非，这种教学方式很大程度上的把我们完全的融入到了课堂教学中，其效果是明显的。作为一名教师，应该在今后的教学工作中不断学习心理学。