

2023年心理委员总结收获和感悟(优质8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编为大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

心理委员总结收获和感悟篇一

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！

心理委员总结收获和感悟篇二

心理委员是学校心理健康教育的中坚力量，他们担负着班级同学心理健康的重要责任。由于值班是心理委员的一项重要工作职责，我曾亲身体会过这一角色。在履行值班职责的过程中，我收获了很多宝贵的经验和体验，并对心理健康教育有了更深入的了解。本文将从值班前的准备、值班过程中的困惑与挑战、值班中的收获和进一步认识心理健康教育等几个方面，来分享我作为心理委员值班的心得体会。

首先，作为心理委员在值班之前要进行充分的准备。这不仅包括了学习心理学和相关知识的积累，更重要的是对于学生的心理需求进行了解。在此过程中，我通过与同学们的交流

了解到他们普遍存在的压力、焦虑等心理问题。为更好地帮助同学们解决问题，我查阅了大量相关资料，进行了心理疏导技巧的学习，提升自己的心理咨询能力。同时，我也积极参与班级各项活动，为同学们提供了更多的了解与支持。

接下来，值班过程中可能会遇到一些困惑与挑战。曾有同学在咨询中流泪，但却不愿意表达真实的心声。在数据留存的情况下，我尊重了他们的隐私，并尽力用安抚的语言帮助他们舒缓情绪。然而，并不是所有的问题都可以被解决，有时候也需要引导同学们主动寻求专业心理咨询师的帮助。这让我深刻认识到作为心理委员，我们更应该关注同学们的问题，而不仅仅是解决他们的困惑。同时，我也发现自己的沟通能力还需要更加提高，以更好地帮助同学们。

然而，尽管面临困惑与挑战，作为心理委员在值班中仍然能不断收获。每次成功解决同学们的问题，都给我带来莫大的满足感和成就感。与同学们的互动中，我不仅能感受到他们的真诚和信任，更能增进我们之间的友谊。我从同学们的反馈中了解到，我的出现为他们提供了一个倾诉的渠道，让他们感受到了关怀和支持。这些反馈让我深刻认识到，身为心理委员，自己的工作是有价值的，能够帮助和影响他人的生活轨迹。

通过值班的经历，我也进一步认识到了心理健康教育的重要性。心理健康教育应该贯穿于学校教育的每一个环节。学校应该加强对心理委员的培养，提供更多机会让他们学习心理健康知识与相关技巧，使他们更好地履行职责。与此同时，学校也应该设立更多的心理咨询点，提供专门的帮助和支持，为同学们提供更全面的心理健康服务。心理健康的重要性不容忽视，只有每一个人都关注和重视这个问题，我们才能共同创造一个健康、快乐的学习环境。

总之，作为心理委员在值班的过程中，我不仅学到了很多理论知识，更将这些知识付诸于实践中。通过与同学们的沟通

交流，我收获了满满的成就感和满足感，也发现了自己在沟通、引导等方面的不足。通过这次经历，我更加坚定了从事心理健康教育的决心，也深深体会到了心理健康教育的重要性。我将继续加强自己的学习与实践，为促进学校心理健康教育事业的发展做出更多的贡献。

心理委员总结收获和感悟篇三

作为一名心理委员，在学校中负责同学们的心理咨询和心理辅导工作，我有幸担任过值班的任务。通过这次值班经历，我深刻感受到了心理委员的责任和使命，也积累了一些宝贵的心得体会。

首先，我意识到值班时的耐心和倾听能力的重要性。在我值班的那天，许多同学纷纷来到心理咨询室寻求帮助。他们或许是因为学习压力大、人际关系有问题、家庭困扰、情绪起伏大等方面的原因，心理上感到不适。然而，在学校的快节奏环境下，很多人没有时间或者不愿意去倾听他人的烦恼。于是，我把自己放到了每位同学的角度，虚心聆听他们的需求和情感。通过耐心倾听，我不仅给予同学们情感的宣泄渠道，更重要的是让他们感受到被理解和关心。

其次，我认识到在值班过程中的专业知识和技巧的必要性。心理咨询涉及到一些专业的知识和技巧，而这些知识和技巧并不是每个心理委员都具备。因此，在我值班之前，我积极主动地学习并提升自己的专业能力。我通过参加心理咨询相关的培训课程，阅读专业书籍，向老师请教经验。这些努力让我在值班时能够更加自信和从容地面对同学们的问题，给他们提供更为专业的建议和帮助。

我还意识到心理委员值班过程中的自我管理和保持良好心理状态的重要性。在心理咨询过程中，同学们的情绪经常会传染给心理委员，如果没有良好的心理状态，我们难以应对他们情绪的波动。因此，我学会了将自己的负面情绪埋藏在心

底，保持一个积极乐观的态度。在工作之余，我也会进行一些放松和调节的活动，例如运动、听音乐、读书等，以保持自己的心理健康。

此外，我发现与同事的合作和沟通对于心理委员值班也是非常重要的。在我值班时，我常常与其他心理委员一起工作，互帮互助、共同给同学们提供建议和支持。通过与同事们的合作，我学习到了许多心理咨询工作中的经验和技巧，也增强了自己的团队合作意识和责任感。在与同事的沟通过程中，我也学会了理解和尊重他人的想法和意见，有效地解决了一些合作中的矛盾和问题。

最后，通过心理委员值班的经历，我真正体会到了心理委员这个角色的重要性和需要不断提升自己的能力。心理健康在如今的社会中越来越被重视，每个人都需要有一个可以倾诉的对象。作为心理委员，我们既是同学们的心灵港湾，也是他们的朋友和依靠。因此，我们需要时刻保持谦卑和学习的态度，提升自己的专业能力，为同学们提供更好的服务。

总之，心理委员的值班工作给我提供了一个很好的平台，让我不断成长和进步。通过这次经历，我进一步加深了对心理委员工作的理解，也积累了一些宝贵的经验和技巧。我相信，在未来的工作中，我会更加努力地为同学们提供心理咨询和帮助，成为他们心灵的守护者。

心理委员总结收获和感悟篇四

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。

心理委员总结收获和感悟篇五

在这个阳春三月里，我已经参加了五次心理委员培训。培训的五个项目当中，有三次心理健康知识专题培训；一次团体训练；一次讨论会。从中我学到了不少东西。虽然工作中免不了有挫折缺陷，但我也在尽力做好每件事。

从肖星老师主讲的《心理危机事件的辨别》中，我学会了如何正确认识郁闷症和精神分裂症的一些表现等。戒除抑郁习性的第一原则也是我喜欢的一句话：保持忙碌，忧虑的人必须往忘我地忙碌，才不致于深陷绝望之中。

从练崇权老师主讲的《人际交往》中，我认识到了在人际交往中我们要注意到的问题和要乐于找出自身的不足以及采取

的措施等。

从李惠红老师主讲的《朋辈关系》中，我知道了朋辈心理辅导的发端与发展。朋辈心理辅导技术包括倾听、尊重、真诚、通情达理等。明白了倾听的意义，如何倾听，倾听的技巧，倾听的注意事项等。也学会了一般心理问题的援助策略。从华师研究生主持的《快乐合作》中，我亲身体会到了合作的愉快心情。其实在现实中，我们不是一个人生活，而是一群人。合作对于我们来说太重要了。这也是我们在前进的路上是否能成功的关键。一句话说得很好：要想走得快，你就一个人走；要想走得远，等我一起走。

在陈少烽主持的《培训体会与工作经验交流》中，我们这些心理委员互相交流了各自的体会。对之前的培训也做了一个总体的概括。从这次交流中，我们取精去粕，对以后更好地工作对了准备。

经过一个多学期的工作，以及各位同学的帮助配合，对于心理委员的主要职责，我已大概了解。心委的责任就是守护花开的声音。我们就是心灵的守护者。我知道，心理健康的辅导员是一个微笑的践行者，冷静的观察者，无私的帮助者，聪明的引渡者。我也知道，我现在做的不够好，但我会努力做的。

在同学当中，我们是朋辈关系。在师生间，我们充当桥梁。我们尽自己的力量协助老师开展工作，帮助同学健康成长。看到培训老师自信而充满笑容的脸庞，我知道心理委员就是让笑容常挂在每个同学脸上的使者。能让同学们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。及时了解了一些心理方面的知识以及学校在这些方面的措施以及政策。自从参加培训后，我学到了更多的知识，

更加懂得如何做好一个心理委员。之前会犯的常识毛病在这几次培训过后，也会跟着改进。在培训过程中，我更清楚心委该要有那些素质与素养。哪些情况的人是需要特别注意的，哪些是要及时上报辅导员。另外，注意事项必须重视。以免犯同样的错误。

每两个星期，我都写心理情况周记交给心理辅导站，定期向辅导员汇报班里的整个集体的心理状况。我想，这样能更好地让辅导员及时了解我们的心理状况。

2. 召开预备会：填写“心理委员申报表”，暂定学生负责人，安排布置“实验中学班级心理委员聘任暨培训会”相关准备工作。

3. 召开实验中学班级心理委员聘任暨培训会。内容为：如何做好班级心理委员工作、什么是心理健康、班级心理委员的职责、异常行为的发现与及时报告、日常工作等。

4. 心理委员团队文化的建立。培养一支具有开创精神、合作意识、团队意识的心理委员团队。培养方式：心理委员沙龙、团体辅导、社会公益活动等。

5. 开展业务培训：逐步形成独具实验中学特色的班级心理委员培训制度、考核制度、上岗制度。

6. 协助心理辅导室开展日常工作。

7. 筹备、编辑《班级心理委员工作手册》。

8. 以心理委员为骨干，策划、编辑心理小报——《心声报》。

9. 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。

一：定期的在班的博客上面宣传心理知识

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！

心理委员总结收获和感悟篇六

原理组织的心理培训课程，委员们自觉参加，这次的对维护心理健康有着重要的意义。下面是本站小编为大家收集整理的心里委员培训心得体会，欢迎大家阅读。

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，理论联系实际的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。

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐

怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

二：心理学中的“人格”

1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被

接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能力在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好的适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感

到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜

任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅体会

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就

是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

3月14日，我校对全体班主任教师进行了心理学培训。这次培训不同于一般的培训，是针对我们教育教学过程中可能出现或是影射一些问题的培训。随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。在当今的学校里，如教师和学生的心理健康的问题同样重要。这一次的培训让我学到了很多東西。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。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。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能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中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。教师的言谈举止，以及待

人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快。反之，只能在课堂上造成一种紧张的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

二、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，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。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“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。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。例如，我们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，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教师的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，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。

通过这次学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上

我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛而已，为了自身人格魅力的提高和孩子们真正的健康快乐，我会继续努力地学习，并将所学运用在教育教学中，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

共2页，当前第1页12

心理委员总结收获和感悟篇七

进入大学的时候对心理委员这个职务充满了好奇，根本不了解它的具体的责任，但怀着想锻炼自己的心态，还是很兴奋的`竞选了心理委员，经过一个学期的工作才认识到自己的工作中有许多不足，很多责任都没尽到。此次的心理委员的培训活动是我受益匪浅。

心理健康协是由学校心理咨询中心指导，在学校相关组织的帮助下成立的群众性组织。通过组织系列的心理活动能够起到帮助大学生解决心理困惑、心理压力的作用的同时传播心理健康知识。带领大学生在各项活动中宣传心理健康知识，探索人类奥秘的内心世界，帮助同学认识自我、发展自我、改变自我，它为大学生的身心的健康发展起到了十分重要的作用。

上个学期，我仅仅只在班上举办过一次心理沙龙活动，并且也没能落实一些心协的具体工作，因此感到很惭愧，这次经过心协的培训，使我对心协有了更加具体的认识，对工作也有了更深刻的责任感，可以说是受益匪浅啊，现在我对上学期的工作做了许多思考和总结，对这学期的工作的开展也有了新的思路，下面具体介绍如下：

一、首先全面了解班上同学的近况，尽量和班上同学搞好关系，因为只有这样才能更好的了解他们，发现他们心理方面的问题，从而可以更好的帮助他们。

二、身边有些同学对心协还不够了解，不能接受甚至有些抵触心理问题，所以我会着重宣传心协的知识，引导他们正确的认识心里方面的问题，除此之外我还希望心协多举办大型的活动，让同学们有更多的机会参与其中。

三、近期，我准备举行一系列的心理活动。利用晚自习或周末的时间举办各种游戏、演讲等互动活动，倡导大家对心理健康的思考和支

心理委员总结收获和感悟篇八

健康的心理是一个人体味人生欢愉的重要条件。他会让你在重要摔倒后感到重新站起来的优雅；会让你在赞扬保卫后感受到沉静如山的稳重；会让你在茫然无措时感受到从头来过的坚定…健康的心理，会让你变得“高贵”。

“健康的心理是什么？是由朋友，有工作，能善待自己，能与周围环境和谐相处。”在11月24号的开办仪式上孔晓东教授如是说。这句话实在让人“惊喜”！因为我一直坚信，一个成功的人一个原因这些：一个志同道合，可推心置腹的培养，如马克思和恩格斯；以为值得依赖，可相守一生的恋人，如钱钟书和杨绛；一份充满活力，可使之投入生命热忱为其奋斗的事业，如保尔的“解放全人类”，如马云的“阿里巴巴”，如袁隆平的“杂交水稻”……我很高兴自己的想法和孔晓东老师的想法略有相似。“朋友”，让我们的痛苦减半，欢乐倍增，让我们能在人生的莽原上徒步行走时感到最深沉的依靠；工作，让我们明白在白天与黑夜的交替中，不只有劳累，还有充实；“善待自己”，我们才能悦纳自己，温柔地感受自己，才能在任何时刻都表现出优雅的上扬的嘴角；与周围环境和谐相处，我们才能懂得欣赏，才能学会不骄不躁，不卑不亢，真实自然，只专注于完成一场只关乎“发现美”的远行。我想，当我们有了朋友，有了工作，学会了善待自己，能与周围环境和谐相处，我们一定会是哪个心理健康的人！

在人生旅途中，我们难免会遇到挫折。大多数人会把挫折想象成拦路虎，但挫折真的有那么可怕吗？”挫折是一种危机，而危机=危险+机遇！”陈慧君老师解释道。我想，这句话对于那些身陷囹圄的人来说，无疑是在黑暗中看到了一丝曙光：挫折并不仅仅是阻碍我们脚步前进的绊脚石，它会成为我们人生路上的转折点。一旦跨过它，你便会在“山穷水复疑无路”后迎来“柳暗花明又一村”

但我在这里并不想高谈阔论挫折有多么重要，我只想聊聊我们该如何应对挫折。

很多人痛苦地面对挫折，痛苦地对待挫折，就像是炽热的烙铁放进冷水；凛冽如刀的寒风插进肌肤；尖锐的刀片在水泥地上划出声响…太过激烈，太过尖锐，（物流管理14级43名同学的代表，我无法逃避，谁都会胆怯，总要有一个站出来，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，近得我们原本可以留我们这么近，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，及时疗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。