

## 大一班级心理委员学期总结 ( 精选3篇 )

### 篇1：大一班级心理委员学期总结

时间飞逝，我的大一生活即将结束，而我作为心理委员。本期的工作也即将进入尾声。沿着来时的脚印，回望往昔的点滴，我将会吸取更多的经验，无论是失败或是成功，都将给我带来一笔宝贵的财富。携着这些财富，我迈向未来的脚步将更加坚实。以下是我对上学期心理的工作总结。

1、经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，对于心理委员的主要职责和工作，我已经十分了解。这学期我们主要举行了“我与春天有个约会”的大型班会、团辅、素质拓展大赛等一系列活动，并取得了良好的效果，得到了老师和同学们的一致肯定。

2、我明白要想成为一名优秀的心理委员，需要不断充实自己，因而我利用课余时间阅读了大量心理相关书籍，并选报了大学生心理的选修课，希望学到更多的专业知识，让自己更好的服务同学。

3、利用QQ、短信及电话联系等方式与班级同学保持密切联系。耐心倾听她们的烦恼，并在力所能及的范围内，进行疏导和提供心理援助，在通过自己的帮助解决不了时，及时向心理辅导员寻求帮助。

4、遵循心理工作辅导员的指导开展班级心理工作。经常走访寝室，详细询问并了解班级同学的心理状况，关注班级同学的心理行为。每周认真记录同学们的心理行为变化，并按时上交心理日志，积极与老师探讨问题，从这种交流中提高自己。

当然不可否认的是我的工作也有不少问题，譬如说1、与部分同学沟通不够，班里的男女生交流较少。2、有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到实施。

3、没有做到定期地开寝室心理互助员会议，商讨并征求他们的意见。经过一学期的锻炼，我深切体会到要想干好心理委员的工作，必须要具备四心：细心、爱心。我给自己设计了这个工作态度，也将朝着这个方向努力，也许我不是最好的，但我会是最努力的。未来的我会更加出色！心理委员\*\*\*

### 篇2：大一班级心理委员学期总结

在大一上半学期中，我们班也开过一次有关于心理安康的主题班会，在这次班会中，我很高兴的发现我们班的同学们心理素质都很好，大家都很开心，心里也都很乐观。因为我自己阅读过许多的有关于心理安康的书籍，我感觉那些书籍对于我来说相当于一次心理培训，一次关于心里的讲座，因此，我想我大概了解到了心理委员的工作主要有下面几个方面，这几个方面也是我自己关于心里方面的总结。

1、协助老师了解、收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。并且经常关注同学们的心理安康情况，并即使回报给老师。当然我发现我们班没有出现异常的情况，并且，我相信以后也不会出现类似的情况。但我觉得这种方法还是应该保存下来，所以我觉得自己心理委员的这个工作责任还是非常重大的。

2、向同学们普及心理安康知识。我发现现在的许多同学都会觉得自己因为不是心里专业的，所以并不需要懂得什么关于心理安康方面的知识。我认为这种想法并不是对的。我认为我们每个人都应该懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法，例如：倾听、安慰这些小小的举动都是很有用的。另外我觉得我们学校跟学院也会定期开展一些心理安康知识的活动和讲座。我做得不够好，就希望大家多点去参加一些有关于心理方面的讲座和活动。

3、并且，我觉得这一点所描述的方面是比较可行的，就是疏导和缓解一些同学们的不良情绪，以及不安康的心理问题而且在这方面我还是比较注意的。不只是我，其实我们班有很多同学在这方面都做得很好。那我的想法就是以后如果有什么不开心的话，你们就找我吧，或者找其他同学，最主要是不要憋在心里，一定要说出来。

不过，我觉得总体上来讲上一学期的心理工作还是比较顺利的，但是我还是发现了许多自身在工作中的一些缺陷的方面和缺陷，这些方面有待提高和改善。比方说，没有充分地与每一位同学交流沟通，可能忽略了部分需要我帮助的同学。还有，自身的水平还比较有限，有些同学提出的问题我还不能给出合理的答复，处理问题的经验还缺陷等等的一些问题。但是，我一定会继续努力。

我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，同时也会增加一些关于心理问题的资料的阅读，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时开展适当的沟通，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。

### 篇3：大一班级心理委员学期总结

一学年，就这样一晃而过了。当了一年的班级心理委员，做了些事，但的确存在着诸多不足。

我一直认为，作为心理委员，如果只是每个月写写心理汇总表，有心理委员培训的时候，去下，每次心协需要办活动的时候，在班级做做宣传。那这个班委可以当得很轻松，而且，其最本职的工作也算完成了。但是，心理委员可以做得更好，细想起来，我们是有很多事情可以做的。

兴许我们并不专业，懂的心理知识不多，但是，我们可以拥有一份热情，在同学需要帮助的时候，尽自己的可能去提供一些帮助。有的时候，我们并不需要去提什么建议，最重要的是当个倾听者，如果有必要，我们则可以在倾听中，适当引导同学们，排除消极心理影响，鼓励大家积极看待事物。

平日里，我们不可能关注到所有同学的心理状况，这则需要通过与部分同学的交流，从中发现。在这时，宿舍长显得尤为重要，同学如遇到困难，宿舍同学可能是第一发现者，这就需要通过舍友，及时帮助同学解决问题，若情况比较严重，可以及时向心理委员汇报，以避免不必要的后果。还有，作为心理委员，我们还可以通过一些比较普遍的方式，提供一些有助于大家身心发展的信息。为此，我也不定期地寻找一些心理文章，发送到群邮箱里。其实，定期发送会更好，但由于我自己的时间也安排得十分不恰当，因此，经常没有及时发邮件(为此，我要特别感谢下小鸟同学，每次都是他在提醒我哈^^)。

在班级举办活动，或是需要班级同学去积极参与院亦或是校的活动的时候，心理委员也有其用武之地。一项活动，并不总是有那么多人愿意参加的，这时候，可以配合班长、组织委员、学习委员等，做好班级同学的心理工作，鼓励大家参加各项有意义的活动。

以上就是，我对于心理委员这个职位的职责的理解，我虽也有按照这样去努力去做，但是，难免存在着不足，有时候，做得还很不到位。这是自己需要反省的。

在这个过程中，我有时候会感觉到无助，有时候，觉得对于帮助同学，或是如何开展心理委员的工作存在着困惑。所以，我一直希望有个平台，一个各班心理委员能交流的平台，无论有用没有，大家在一起交流下，总是好的。本学期，有实施这项措施，但是由于时间靠的比较后，临近期末，这项措施并没有有效进行。希望下学期能够真正构建这一平台，这不仅为心理委员服务，也是为各班同学服务。