# 心理委员培训活动总结

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-09-13

*1心理委员培训总结于本周四、周五的晚上，在机电工程学院心理咨询中心王主任的带领和我们心理素质拓展部的协调下，在大学生活动中心，组织了一次主要针对10、11级各班心理委员的团体辅导，以下就是我们部门对此次活动的总结：第一点：针对整个活动的流程...*

1心理委员培训总结

于本周四、周五的晚上，在机电工程学院心理咨询中心王主任的带领和我们心理素质拓展部的协调下，在大学生活动中心，组织了一次主要针对10、11级各班心理委员的团体辅导，以下就是我们部门对此次活动的总结：

第一点：针对整个活动的流程，总的来说应该是比较完整且顺利的，在此次活动的筹备中，我们部门召开了多次内部安排会议和心理委员会议，整个团体辅导历时两个晚上，大概四个小时，活动的第一天，大一的到的比较齐，大二的出勤率就明显的相对较低，但是人数一共有二十八个，还是使整个活动得以顺利的开展了下去，人员没有到齐这个直接是我们部门失职的原因，通知不到位以及督促不够严，但是在今后的工作中，我们会尽全力加以改正！

第二点：对于整个活动的开展过程中，存在的问题也还是比较多的，开始用一个“大风吹”的游戏把所有人的顺序都打乱，现场的气氛很快就被调动了起来，大家都踊跃的投入到游戏中，可是因为时间的关系，我们也只好在大家的意犹未尽中匆匆地结束了这个游戏，但由于大家的兴致一下子都很高，因此同学们都很期待下面即将要开始的游戏。

接下来分了四个组，每个队员都为自己的小组取了一个组名，大家的想象力得到了充分的调动，接着每个组员填写自己的小组期望卡，先在自己组的内部交流，然后与其它组交流，因此在这个游戏中，大家都表现的非常积极、非常高兴，活动现场到处充满欢声笑语。在参加游戏的过称中，更多表现的是意犹未尽。第一天的活动时间大约到了八点半时，每个组唱起了属于自己组的组歌，为此次的活动划上一个圆满的句号。

第二天的活动中，所反映出来的问题更为严重，主要还是人员到的不够齐，这所有的不足之处告诉我们；活动前精心的策划是非常重要，以及对各班心理委员的签到督促也是刻不容缓！

当然，在此次的团体辅导中，做得好的地方也有不少，时间地点的快速确定与通知，各班级心理委员的积极配合，给予了我们部门很大的支持。而且宣传部还为此次活动拍下了照片，更为此次团体辅导留下难忘的记忆。活动结束，在大家都离开以后，我们部门所有成员对活动现场进行清理和打扫。

最后总结一下此次活动的意义：这次活动为大家疲惫的身心带来一次质的解放，使大家的内心得到放松和释怀，达到了我们预期的效果，我想经过此次活动后，大家在未来的学习和生活中肯定能更加充满活力。此次活动对于我部门来说，意义重大，既服务了大家，也对我们自己进行锻炼。所以我相信，未来的日子，我们心理素质拓展部会做得更好！

2心理委员第一次培训活动总结

20XX年5月30日晚上6：30，在大学生活动中心的多功能报告厅，我们心里协会举行了20XX年第一次大一心理委员的培训活动。其目的在于向各班的心理委员普及心理知识，并使其在班级里更有效的开展关于心理方面的工作，帮助同学们排解心理问题。

活动开始前，虽然外面下着大雨，但同学们都热情高涨，不到六点基本所有的心理委员都已经到达活动现场。培训刚开始，我校心理咨询中心的赵老师将我们的协会性质及工作方向向全体心理委员做了介绍，之后，由我校09级社科系学长王超同学为我们做此次培训。

培训过程中，他从心理委员的工作方向、工作内容及心理学常识等方面进行了具体的介绍，使得心理委员对自己的工作及心理学有了更深更具体的认识。培训虽然仅有一个多小时，但在这一个小时里，现场气氛热烈，同学们认真的倾听，积极的参与，活动结束时现场响起了热烈的掌声，可见同学们确实学到了许多知识。

在接下来的几周，我们协会还将继续开展一系列的培训，望同学们积极参与到我们的活动当中，学到更多的心理知识，更好的完善自己，发展自己。

3大学心理委员培训总结

11月10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。

4心理委员培训学习总结

一直以来，我对心理学都很感兴趣，很想探究这方面的内容，可惜限于自己是文科生，没法报心理学专业，而平时又是肤浅了解心理学，因此就等待自己有一天能系统学习心理学的机会。久等的机会终于来临了，我很荣幸能参加泉州师院第三期朋辈心理辅导员的培训。此次的培训对我来说算是初步较系统地学习了有关心理学的知识，真是受益匪浅。

在朋友、同学眼中，我是一个性格开朗、平易近人、积极乐观的人。也许以前是，但自从进入大学后，我发现我逐渐变得多愁善感，离他们眼中的我还有一段差距，各中原因是多方面的。

未进入大学前，我与周围的同学坦诚相处，学习目标单一，单纯的生活着。进入大学后，我想继续过那样的生活，结果发现那已是不可能的事了。

大学，是社会的缩影，社会的现实在大学里已被表现得淋漓尽致：复杂的人际关系，勾心斗角的利益相争……

在大学里，我深深的感受到社会的残酷，人的现实！我不仅要学好课本上的知识，更要好好学习社会大课堂教的东西。

我一直都活在进入大学前的思维模式里，直至我被大学同学出卖，我才深深感受到我必须学会保护自己，学会看人，注意自己的言行举止。

人，身为社会中的人，随着年龄的增长，社会意识越强，也就越知道社会的残酷，也就更能深刻体会到生活的现实性。

为了追求更好的生活品质，拥有被人羡慕的生活，人与人之间的关系变得复杂起来，交往的目的也就不在那么单纯，大部分都是一种利用，互惠互利的关系。

我承认人性自私论，大家都想过得更好，不输他人，各有各的世界观，人生观，价值观，我无权评价、干预，但我真的很想问：他们这样为名、为利，拼命争夺，将自己弄得身心疲惫，值得吗？

快乐、幸福的生活大家都想拥有，可快乐、幸福是一种感觉，并不是人人眼中的“标准”。如果始终为大众的“标准”而活，违背自己的初衷，值得吗？

所以，我真想跟他们说：不要为别人的“标准”而活，应该尽全力去追求自己真正想要的东西，不要因盲目攀比而迷失自己。

其实，这句话也是我想对自己说的。

一直以来，我像是在为他人眼中的我而活，为家人的期望而活，尽量活出别人设计的“我”，但人越大，我越感觉累，我已经发展到有一点点失误就自责，责备自己没做好的程度了，我已经成为只想成功，害怕失败的人了。这也与我总是一帆风顺，未经过大风大浪的生活有关吧，以致我受挫能力不强。

近乎想要完美的我，尤其是想继续保持成绩优秀的我，已让我成为一个自私，只为成绩而活的人了。只顾成绩的我，已因自私忽略了生命中更重要的东西----关心、体贴、珍惜身边的人，学会感恩、付出。

成绩优秀的我，在重男轻女的农村中长大，我的爸妈都很疼爱自己的子女，而对我更是疼爱有加，只因我乖，成绩优秀，期望我能考上大学。

在家读书，我不需要干家务活，有做的话，也只是洗碗、洗衣服、拖地等轻活。一旦我提出要帮忙割稻，我就被一口拒绝，怕我被割伤、晒晕！

当我考入县一级达标中学读高中时，周末回家时，吃完饭，我更是连碗都不用洗了，什么事都不用干。这样的“衣来身手，饭来张口”的公主般生活一直延续到我遇到生命中重要的另一个人，是他让我从自认为理所当然享受别人的好，接受别人的付出，不懂回报的自私，自我中心中清醒过来。

真的很感激他，是他让我知道我从来不自知而别人又没告知的致命缺点---自我中心，不懂回报。是他让我学会如何去关心、体贴身边的人，让我学会了自我反省，让我逐渐长大。

如今，天冷了，我懂得及时打电话给家人、朋友，提醒他们要注意身体；外出游玩时，我会不时打电话报平安，不让家人担心；逛街时，会留意有没有适合家人、好友的东西……

走进内心、深入灵魂、反思过去，我发现我有许多不足，我急需加强的重要方面还有很多，比如学会感恩，学会沟通，学会理解，学会珍惜，学会自信，学会反思……

用心生活，怀着一颗感恩的心，感知生命中的每一次细微感动；珍惜身边的人，懂得及时回报；与人交往时，真诚待人，学会共情；善于沟通，理解他人；适时反思，发现不足，及时改正，以微笑面对众人，自信生活！

只有自己拥有一个春天的生命，才能帮别人创造一个生命的春天。

人生三乐是知足常乐、助人为乐、及时行乐，我真心的希望我能突破自我，让自己给身边的人带去快乐、幸福。

我期待着我的进步、我的成长！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找