# 心理委员素质培训活动计划书

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-12-31

*第一篇：心理委员素质培训活动计划书心理委员素质培训活动计划书活动主题：增强助人意识 提升工作技能 活动时间：2024年4月11日 活动地点：田家炳教学楼210室 活动主办：历史文化学院团委宣传部 活动承办：历史文化学院学生会宣传部活动主要...*

**第一篇：心理委员素质培训活动计划书**

心理委员素质培训活动计划书

活动主题：增强助人意识 提升工作技能 活动时间：2024年4月11日 活动地点：田家炳教学楼210室 活动主办：历史文化学院团委宣传部 活动承办：历史文化学院学生会宣传部

活动主要组织者：李方兵 孙忠金 李丹丹 郭凯悦 田婉莹 李爽 王亚楠 李博涵 刘天盈 杨雪 邓辉

活动形式：请心里健康教育中心吴老师给2024级各班的心理委员进行培训

活动目的：

1、缓解广大同学的压力，解决大家的困扰，并普及心理卫生知识，提高心理健康水平，提供心理关爱和服务，繁荣校园文化，倡导积极健康的生活方式，宣扬精神文明，净化校园风气，帮助同学们了解、认识自我，处理好人际关系，调整好心理状态，成为朝气蓬勃、健康乐群的新一代大学生。

2、通过对于心理辅导员的培训，使心理辅导员的技能得到提升，可以更好地帮助同学解决心理问题，通过相对专业解读，帮助同学消除困惑，走出误区，拥有健康的心理状态，积极面对生活，投入学习和工作中去，丰富自己的大学生活。

3、针对当前大学生心理健康问题趋于严重的形势，通过对于心理委员的专业培训，在一定程度上解决校园存在的问题，使每个人感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

4、提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在校园里和社区里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

活动过程：

1、有学生会宣传部进行活动前的黑板布置。

2、心理委员进入会场。

3、由大学生心理健康教育中心的吴老师进行培训。

4、吴老师对大学生进行心理催眠，放松学生身心。

5、活动结束大家合影。活动意义：

1、各年级心理委员通过参加这一培训，加强了自身对心理健康知识的理解，也是工作技能得到提升，得到心灵的升华，更好地开展工作。

2、让各年级的心理辅导员切实帮助大学生解决来自家庭、经济、就业、恋爱和生活等方面的压力，使同学们拥有一个积极向上的心态，从容地面对生活和学习。

3、通过对于心理健康问题的关注，在校园内切实解决学生的心理问题，建设和谐校园。

**第二篇：心理委员活动计划书**

10级生物技术及应用心理活动计划书

——余潇

1.一帮一活动

结合班里学习帮助小组，将班级成员结合成一帮一互助形式，使同学们在互相帮助提高学习的同时，能够有一个心事倾诉的对象，把心理边的困惑和问题及时反映出来。每个月组织集体的心理问题总结交流会，出现的小问题及时解决，大问题提交上级组织。

2.组建班级心理聊天室

班级成员可以以匿名的方式加入到聊天室里，以集体讨论为主要方式，大家出现的问题大家互相解决。以匿名的方式还可以避免一些不必要的尴尬，使同学们敢于将自己的心理问题主动提出来。

3.心理书籍学习

到图书馆搜寻一些关于心理方面的书籍在班内轮流传看，使同学们获得更多心理方面的知识，一旦出现心理问题，自己也能够适当调节，从而恢复正常心态。

4.开展心理班会活动

在学期开学时，针对同学们从假期自由散漫的生活到学校有纪律约束力的学习生活出现的烦躁不安、无精打采等亲情况适时做心理辅导、沟通解决同学们的心理问题。在学期中开展以“友情 爱情 人生 目标”等主题的研讨会。

5.办好“5.25”心理健康节活动

在院心理协会和系部领导的帮助下，按照计划开展心理问答、心理知识宣传、心理沟通等活动，办好心理健康节活动。

**第三篇：心理委员工作计划书**

心理委员工作计划书

导入：

新的一学期已来临，来大学的生活已有半年多的时间，面对新的学年一切都有了新的开始，一切都以新的面貌开始又一个春夏秋冬。经过一个学期，我作为心理委员对自己所需要做的事有一定的了解、认识。作为一个心理委员自己拥有良好的心态、心理调节能力等才能更好的帮助需要帮助的同学；还有在平常的学习、生活中对每一个同学的情况能够有所了解，这样，才能够给予同学以更好的帮助；还有就是，自己作为班委，在学习方面不仅自己的成绩要优异，还要能够带动本班的学习氛围，而且在学习上也要给予需要的同学以帮助；还有班委之间工作的协作，要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好班集体的团结。

回顾：

去年期末的成绩班级同学挂科人数是整个国贸专业挂科人数最多的班级，这不仅是同学自己对待学习的问题，还关乎班委在班级中对本班级学习氛围的一个缔造问题。我认为最主要的还是同学自己本身对待“玩与学”之间的时间配置问题，大多数的同学“玩”的时间远远多于“学”的时间，没有很合理的支配自己的时间问题，甚至在有的同学在最后期末冲刺时间里，还是在玩，而且学习时间几乎没有

给予安排，而这类的人挂科几乎在两门左右。总之，对于去年的期末考试的成绩之所以那么的不理想，总归是“玩与学”时间的合理安排。

心理委员工作计划：

1.我将尽力认真做好学生心理辅导及心理咨询工作，积极配合院系心理部的各项工作

2.定期开寝室长会议，了解每位同学的心理情况以及思想动态

3.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，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。

作为班级的心理委员，这让我觉得增加的存在更有意义。作为心理委员，在完成自己的本身职责工作之外，同时还要帮助其他班委共同开展活动，毕竟一个班级的发展要靠大家共同的努力。

在大家的努力下，我们坚信我们国贸班会成为一个优秀的班级！让我们为了这一共同的目标而努力吧！

4.倡导同学了解心理学方面的知识，以助于更好的调节自己的平常生活中遇到的一些心理方面的问题。

5.在今年的5·25期间我院的心理健康协会将会举行关于“我爱我的大学生的心理健康月”的一些活动，组织同学参加。

6.还有收集一些关于一些关于心理健康的文本发表在群共享中。

7.倡导同学去收听我院的心理健康协会的博客。

8.还有一个很大的弊病，同学间的相处时间。在大学里基本上大家的相处是以宿舍为单位的，并不像以前以班级为单位的。因此，彼此间的了解很少，有的同学到现在为止班里同学的名字跟人还不认得。作为同班同学你不懂得别人的名字还有认不出他（她）就是你的同班同学，这是不应该的。因此要增加大家聚在一起的机会。

9.还有作为心理委员，同各个班级的心理委员加强联系，彼此间相互学习。

11级国贸2卢明哲

2024年2月19日

**第四篇：心理委员工作计划书**

工作计划书

———心理委员

作为班委之一，我应该积极配合班长和团支书开展工作。但是作为心理委员，我能接手的事情其实不多，我只能在力所能及的地方尽自己最大的努力，服务好同学们，为班长和团支书分忧。以下是我的工作计划：

1、作为心理委员，为同学们解决心理的疑虑和困惑是我的本职，所以首先我会积极了解最近班级中最近发生的事情以及同学之间的相处模式，调节同学关系以及同学们个人的心理状态，并且在临近各种考试的时间段为同学们加油打气。

2、其次，作为心理委员，为同学们的心里播撒阳光是我作为心理委员义不容辞的责任，而记住同学们的生日并在当天号召全班同学为其送上一句生日祝福便如同春雨撒进同学们的心窝。所以我会记录每一个同学的生日，并在同学们生日来临那天告诉全班同学，让同学们感受到人性的温暖和同学之间浓浓的关心与情谊。

3、最后，作为班委，关心的不应该仅仅是同学们的心理，还有同学们身体上的健康。我会每天早上在大家出门前把这一天的天气预报发到班级群中，提醒大家一天的天气状况，提醒大家注意天气变化，让大家的健康受天气的影响程度尽可能的减少。

4、在节日来临之际，身为班委我会积极联系班长讨论班级聚会的事宜。同时在一些重要节日，我会提醒班级中同学不要忘了远在家中的亲人，给家里打个电话。

以上就是我对心理委员这个位置的工作计划。

B140906班心理委员

马鸣佳

**第五篇：心理委员工作计划书**

2024—2024年心理委员工作计划书

担任心里委员一定要坚持“五心六戒”的原则（即爱心，耐心，诚心，虚心，细心，戒主观武断，戒好委人师，戒宣扬自己，戒随意插话，戒悲天悯人，戒大事化小，小事化无）。

“天行健,君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强；大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，客载万物。清华大学的校训“自强不息，厚德载物”。便出自于此。名牌大学的大学都强调的是精神而不是其他，可见精神健康之重要性。

以下是我的工作计划：

1、宣传普及大学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班上开展有关心理健康的活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。

2、负责收集本班同学的心理健康信息，对本班同学的心理健康状况定期向班主任、辅导员

做汇报。

3、努力学习有关心理知识，积极参加各种心理讲座和心理委员培训，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。举办不同的活动，来帮助同学减轻学习和生活压力。

如：开主题班会，组织娱乐活动；请外面的老师给大家讲些同学中普遍关心及最烦恼的问题。

让心理部真正做到从学生中来，到学生中去。

4、定期召集各班心理委员开会，讨论近期班上出现的异常情况，并找出解决的办法，情况

严重的及时向辅导员和心理负责老师反映。且加强与其他班干部尤其是寝室长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当个别同学有严重心理问题时，及时报告学院领导和老师，并劝说其尽快到学院心理咨询中心寻求帮助。

5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。

6、协助心理负责做好班级学生心理普查工作。

7、配合学院大学生心理健康教育与指导中心的工作，积极参加培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、积极参加各项有关心理健康方面的活动，认真完成大学生心理健康教育与指导中心和心

理健康协会安排的有关工作。

9、按照要求做好工作计划和总结。

在做到这些前，我首先要从我做起，不断完善自己，克服自身性格上的缺陷，更好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。也就是说要让自己在同学心目中的形象是真实，开朗，乐观和大方，这样班上有心里问题的同学才会和我交流。

我会努力引导大家用最积极平和的心态面对生活，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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！