

# 前 言

当代大学生富有朝气，健康向上，有着良好的身心与人格基础，普遍关注自身的全面发展，希望发掘自我潜能，成长成才。但是面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力，青年学生中心理不适现象日趋增多，在一些大学生中不同程度地出现抑郁、焦虑、偏执、困惑等心理现象，有的已表现出严重的心理问题和精神疾患，并且引起社会的广泛关注。加强大学生的心理健康教育，引导学生心理品质修养和锻炼，是当前学校心理健康教育工作的重点。学生心理委员作为学校心理健康宣传和危机防御网络的重要组成部分，在促进学生心理健康、提升学生心理素质、发掘学生潜能方面发挥着不可替代的作用。推进同伴教育，实现有指导的朋辈互助活动，是推进高校心理健康教育发展的重要举措。据行为学研究表明，如果信息的传递者和接受者经历相似并且关注的事情相同、面临共同的问题，接受者就更容易接受信息，从而导致相关态度、信念甚至行为的改变。同伴教育的方式广泛被应用于生殖健康、艾滋病的宣传教育和吸毒、自杀、酗酒、性别歧视和妇女问题等社会领域。高校学生群体中同伴间的巨大影响，在心理健康教育网络和危机干预网络中同伴的力量也是非常有效的资源，因此应有计划、分专题地进行朋辈辅导，以期达到同伴之间积极影响的效用。

心理委员正是在这一背景下产生的，我校心理委员制度自2007年设立以来，在学校心理健康教育工作中发挥了积极的作用。心理委员作为我校心理健康教育与危机预防体“三级网络”

中不可或缺的一环，其积极作用已经得到体现。为了更好的促进心理委员的工作，由华东政法大学心理健康教育与咨询中心马前广老师主编、华东政法大学心理发展协会外联部参编的本指导手册，从心理委员制度的产生历史出发，分析了心理委员产生的背景，心理委员与朋辈咨询之间的异同，心理委员存在的必要性和有效性都进行了说明；对心理委员如何推选，心理委员应该掌握的心理健康知识和如何在班级中开展相应的心理健康工作做了相应的指导，根据本指导手册，心理委员或者辅导员在开展心理健康工作时可以借鉴相应的操作方法，结合本班的实际进行工作，共同把班级心理健康工作推上新的台阶。

华东政法大学心理健康教育与咨询中心  
2009/12/6

## 第一章 心理委员制度的产生与发展

本章对我国高校心理健康教育体系进行了全面总结，并对其演变发展过程进行了归纳。在有关心理健康教育体系的基础上，对心理委员制度的产生背景与过程进行了分析，并且简要阐述了班级心理委员制度的未来发展趋势。最后对心理委员制度与朋辈心理咨询之间的关系作了简要阐述。

### 第一节 高校心理健康教育体系的演变

心理健康教育成为我国高校思想政治工作的一个有机组成部分是有一个发展过程的，它是随着我国心理学这门科学的发展而逐步发展起来的。特别是近年来社会对提高大学生综合素质的迫切要求，使提升大学生心理健康教育的地位显得日趋重要。正是在这种社会大背景下，我国高校心理健康教育工作逐步发展起来，并在不同阶段形成了特定的心理健康教育体系。下面将综合分析我国高校心理健康教育体系的演变所经历的四个阶段。

#### 一、以“心理疾病的治疗”为主的治疗模式阶段

截至 2007 年，我国各地已经创建普通高校 1909 所、民办普通高校 295 所、成人高校 415 所、民办成人高校 2 所。这些高校已经培养了数以千万计的人才。但是，在人才的培养过程中，直到 20 世纪 80 年代初，我国高校并没有把心理健康教育列入学生工作计划之中。在 20 世纪 80 年代初，特别是随着 1978 年高考制度的恢复，1982 年，中国有了“文化大革命”之后的第一批大学本科毕业生。

随着高校招生人数的不断增多，在校大学生中存在的各种问

题不断暴露出来。在此期间，心理科学的理论与实践在高校中的发展也非常迅速，一些学校开始尝试从心理学的视角解决大学生的问题，并且把大学生的思想问题与心理问题逐步区分开来，有条件的学校开始建立专业化的心理机构以解决学生的心理问题。此时，最有代表性的就是 1985 年上海交通大学团委设立的益友咨询中心，这标志着我国高校心理咨询工作有了新开端。

从 20 世纪 80 年代初到 90 年代，在高校中建立心理咨询中心用于解决大学生的心理问题成了各类高校学生工作相互学习的一个重点，而且此工作的核心就是以治疗心理疾病为主。

## 二、以“心理疾病的预防”为主的预防模式阶段

随着高校心理咨询工作的不断开展，从事心理咨询工作的老师们逐步发现，大学生所产生的很多心理问题或心理疾病完全可以通过采取一系列心理健康教育等措施来实行预防，由此降低心理问题的发生率，把心理疾病的治疗模式转为心理疾病的预防模式在高校心理工作中具有更加积极的意义。

随之而来的是高校心理学选修课的开设蔚然成风，特别是那些应用性心理学科在各类大学中纷纷开设，在一些高校还开始出现了一批有特色并且深受大学生欢迎的心理健康教育课程。

## 三、以“心理疾病的治疗与预防相结合”为核心的整合模式阶段

在心理工作的实际操作中，心理工作者们逐步发现，任何单一的心理疾病的治疗模式与单一的心理疾病的预防模式都是不健全的，把两者进行整合，并由此形成的整合模式在高校实际心理工作中占据越来越重要的位置。

这种整合模式的最终要求就是既面向广大学生开设丰富多彩的心理健康教育课程，又面向有心理问题的大学生开展心理咨询与心理治疗。整合模式把高校心理工作从“点”与“面”两个维

度上铺展开来。

#### 四、以“心理素质的提高”为主的学生全员参与的复合模式阶段

进入 21 世纪以来,素质教育的观念已经深入地被广大大学生所接受。同样,心理素质的重要性也日益得到大学生们的重视。与此同时,高校心理工作的重点也开始由对“心理疾病”的关注转向对“心理素质”的关注。

大学生心理素质的提高与大学生整体素质的关系十分密切,特别是与大学生的实际生活息息相关。因此,大学生的心理社团犹如雨后春笋,快速地在全国高校中萌芽并茁壮成长。在大学生心理社团中,大学生们充分发挥其自主性,通过开展形式多样的心理活动,使大学生们的心理素质不断得到提高。

在此阶段,全国高校出现了多种多样的心理健康教育模式,其中以“心理素质的提高”为主的学生全员参与的复合模式是这个阶段的最重要特征,诸如华东政法大学“三级网络”心理健康教育模式、中南大学的“三个面向”的心理健康教育模式等都属于有代表性的心理健康教育的复合模式。

### 第二节 心理委员制度的产生

#### 一、心理健康教育新模式产生的基础

1977 年,我国高校开始恢复高考招生,当年仅招收大学生 27.3 万人。自 1999 年来,高校招生的人数有了大幅度的提升,到 2007 年,高考招生人数达到了 567 万人。这标志着我国高等教育正在由精英教育逐渐转变为大众教育或普及教育。

我国高考制度恢复三十年来,针对大学生开展的心理健康教育模式也发生了一系列的变化,特别是发展到以“心理素质的提高”为主的学生全员参与的复合模式阶段后,为以“心理委员”

为基础的心理健康教育新模式的产生奠定了必要的基础。心理委员制度的产生还有其相应的社会背景与产生过程。

## 二、心理委员制度产生的社会背景

### (一)2002年清华大学刘海洋2·23硫酸伤熊事件

2002年1月29日、2月23日下午1时10分,清华大学机电系1998级(四年级)学生刘海洋先后两次在北京动物园熊山黑熊、棕熊展区,分别将事先准备的氢氧化钠(俗称“火碱”)溶液、硫酸溶液,向上述展区内的黑熊和棕熊进行投喂、倾倒,致使3只黑熊、2只棕熊(均属国家二级保护动物)受到不同程度的损伤,给北京动物园造成了一定的经济损失。这一故意残害动物的事件经媒体披露后,引起公众的强烈愤慨与极大反响。

教育部部长袁贵仁认为,刘海洋伤熊不是简单的个案,这样的学生还有一部分,只是程度不同而已。他还分析指出,目前有四个方面的教育有所欠缺,其中之一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康。无论是家庭教育还是学校教育,都应该重视心理健康,以增强对复杂影响的抵抗力。刘海洋伤熊事件在一段时间内激起了全社会对大学生心理健康状况的大讨论,特别是引起了高校心理工作者的关注。

### (二)2004年云南大学马加爵2·23凶案

2004年2月23日下午1时20分,昆明市公安局接报云南大学学生公寓一宿舍发现一具男性尸体。经公安机关现场勘查,在该宿舍柜子内共发现4具被钝器击打致死的男性尸体。有重大作案嫌疑的马加爵潜逃。

2004年3月1日公安部发布A级通缉令,通缉在逃杀人犯罪嫌疑人马加爵。

2004年3月15日晚7时30分左右,马加爵在海南省三亚市

河西区落网。

后来根据昆明市中级人民法院调查得知，2004年2月13日至15日，因生活琐事矛盾，积怨已久的马加爵用铁锤先后将唐学李等4名被害人逐一杀害，并藏匿于宿舍衣柜内后逃匿。但此事直到2月23日才发现。

2004年4月24日，昆明市中级人民法院一审判处马加爵死刑，剥夺其政治权利终身。

2004年6月17日上午，马加爵被押赴刑场执行死刑。

马加爵，男，1981年5月4日出生，汉族，云南大学生化学学院生物技术专业2000级学生，案发时为大学四年级学生。

马加爵2·23凶案再一次在全社会范围内引起了关于大学生心理健康状况的大讨论，所有高校心理健康教育工作者不得不对这一重大事件进行深入的思考。

### **(三)2004年第八届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会**

面对大学生心理健康状况中出现的新问题，高校教育工作者与心理工作者应该采取怎样的对策来应对，应如何采取更加专业的方法来解决大学生的心理困惑，这都成了摆在所有心理工作与教育工作者面前的头等大事。正是在这种复杂的社会背景下，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会决定召开第八届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会。

2004年5月8日至5月13日，第八届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会在深圳举行。此次大会盛况空前，来自全国400多所高校的500多位代表参加了这次交流大会。大会邀请来自香港、台湾及大陆知名院校的专家作了学术报告，开办了64个专家工作坊，本届学术交流会围绕高校心理健康教育走专业化之路的主题进行了深入探讨。

这次大会全面总结了近年来大学生心理咨询与研究的经验，

及时反映了当前最新研究成果和工作进展情况，进一步提高了大学生心理健康教育工作的专业化水平。特别是针对刘海洋 2·23 硫酸伤熊事件、马加爵 2·23 凶案等问题，心理专家们分别提出了相应的对策。

这次大会也是贯彻落实《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》文件精神的大会，同时进一步推进了我国大学生心理健康教育事业的发展，繁荣了心理咨询与研究的学术交流。

#### **(四)2004 年江西医学院 5·16 凶案**

就在第八届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会在深圳结束才 3 天的时候，一件类似于“马加爵事件”的严重事件又发生了，这就是江西医学院 5·16 凶案。

2004 年 5 月 16 日上午 8 时许，江西南昌市中心发生一起重大杀人案。江西医学院大四学生薛荣华手持水果刀，在不到 1 小时内连刺 7 人，造成 2 人死亡、5 人重伤的惨剧。7 名受害者中有 6 名是在校大学生及研究生，另一名为素不相识的路人。其中 5 名受害者为女性，两名为男性。案发 4 小时后，行凶者自己摆脱医学院保安和警察的追赶，跑到附近的一个名叫董家窑的派出所投案自首，警方随后将其抓获。

针对此事，有报道评论：长期以来，整个社会对全民心理健康问题重视不够，不少民众缺乏心理卫生知识，对心理障碍存在误解，甚至将其与精神病混为一谈。这一问题在高校表现得比较突出。在一些高校管理者看来，在预防心理与精神疾患上无从下手，甚至认为，即使敷衍应付、得过且过，也不会对学校和社会安全造成什么影响，出现什么乱子。然而，这种麻痹大意最终还是会出现问题。以上事件再次使大学生心理健康问题凸显出来。



### (五)2004 年中南大学心理健康教育会议

2004 年 6 月 24 日至 25 日,教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议在湖南长沙中南大学召开,各省(自治区、直辖市)教委领导、教育部直属高校和航空航天大学等高校负责心理健康教育工作的同志参加了会议。教育部副部长袁贵仁到会并作《提高认识,狠抓落实,大力推进大学生心理健康教育工作会议》的讲话。会上,北京市教委、江西省教委、上海交通大学、武汉大学、西安电子科技大学、中南大学做了经验交流。会议期间,与会代表参观了中南大学心理咨询室和中国大学生心理健康在线网站。会议还要求做好在教育部直属高校 2004 年秋季入学新生中开展的心理健康测评工作。

中南大学心理健康教育会议的召开进一步掀起了全国高校心理健康教育工作的高潮,也使奋斗在一线的心理工作者认识到了高校心理工作的艰巨性,同时也促使心理专家对如何把高校心理健康教育工作做实做细进行深入的思考。

### 三、心理委员制度的设立

2004 年,自天津大学在全国率先提出并实施了以“心理委员”为基础的危机干预快速反应机制以来,此工作的开展很快得到了同行们的认可,特别是 2005 年 1 月 19 日《中国青年报》对此作了具体报道后,在全国高校中产生了巨大反响。

在随后的两年中,复旦大学、浙江大学、中国科学技术大学、华中科技大学、中国人民大学、中国农业大学、中国政法大学、合肥工业大学、中国矿业大学、西南交通大学、北京林业大学、河北大学、广西大学、上海电力学院、内蒙古民族大学、河北师范大学、南华大学、上海大学、浙江工业大学、华南农业大学、湖北民族学院、湖南师范大学、武汉工业学院、江苏大学、长江大学、长沙理工大学、重庆教育学院、杭州师范学院、天津工业

大学、天津外国语学院、玉林师范学院、武汉理工大学、聊城大学、苏州科技学院、集美大学、临沂师范学院、河南南阳理工学院等数十所高校也相继开始建立“班级心理委员”工作机制。同时，在武汉交通职业学院、常州工程职业技术学院、广西东方外语职业学院、温州职业技术学院、南通职业大学、湖南女子职业大学、成都航空职业技术学院等职业学院，也开始实施建立“心理委员”工作制度。心理委员的工作机制正在全国高等学校中进一步得以实施与发展。

### 第三节 心理委员制度分析

#### 一、心理委员制度的可行性分析

首先，高校班级心理委员模式适于开展心理健康教育。对于学生担任班级心理委员，有一些意见认为，朋辈心理辅导要求咨询员具有一定的心理咨询专业知识和技术，同时具备丰富的知识结构、正确的自我概念、积极的态度等品质。大多数学生都是非心理专业的，而且本身的阅历经等都比较浅，无法提供专业的心理帮助和教育，因此对实施班级心理委员制度存在顾虑。但班级心理委员制度是一种实施方便、推广性强、见效快的学校心理咨询模式，其涉及范围广、发现问题及时、防患于未然、易于建立良好的咨访关系等，足以在当前的大学生心理健康教育方面发挥出巨大的积极作用。

在前期的人员选拔上，应通过科学严格的标准挑选出合适的人员，再由心理咨询教师对其进行一定的相关专业知识和技能的培训，同时在日常的工作中心理咨询教师定期与心理委员进行交流、监督、指导，以提高其工作能力。这些培训、指导等工作可有效的提升心理委员的工作水平。而且各院系的心理委员可以聚合自来，形成各个院系的心理协会，在学校心理咨询中心和学校心协的指导下组织一些简单的活动，向心理辅导中心以及学生工

作部门反映学生的思想心理状况，以及提出活动建议和构想等，从而丰富心理健康教育的内容，提高教育的效果。

其次，高校班级心理委员的形式与内容有助于学生思想政治教育与管理。在班级内进行心理健康教育是思想政治教育的有效补充，也是一种有利的促进因素。如可以以“心理辅导进支部”“心理辅导进寝室”为主题，举办班会或团日活动，从而将心理健康的理念充斥到学生的生活空间、学习空间。从学生管理的角度说，通过实施班级心理委员制度，形成上下融合沟通的体系，学生的思想和信息能够及时地得到传达和反馈，也有利于安排和调整教育的内容和方式，把心理健康教育和思想政治教育真正做到学生心里去。在危机干预反应方面，班级心理委员能够对本班同学的心理状况有比较清晰准确的了解，对同学出现的一些问题进行评估，如有必要可反映到上一级心理健康负责人处。最终形成班级心理委员--院系辅导员--学校心理咨询中心教师的危机干预三级反应模式，各相关级别根据具体情况评价问题严重性，给予相应反应，从而达到快速反应的目的。

再次，高校学生处于发展时期，有必要采取班级心理委员的模式进行心理健康教育。一方面，大多数学生存在的心理问题基本属于发展性问题，具有一定普遍性和阶段性，问题的性质一般不是很严重。大学生正处于青春期末期，从心理发展特点的角度来说，他们十分重视同伴意见交流。因此，设立班级心理委员，遇到心理困惑的同学可以和心理委员建立起信任关系，达到良好互动，从而起到良好的咨询、帮助效果。另一方面，很大一部分学生对心理学和心理咨询有浓厚兴趣。他们自发组织协会，学习心理健康和心理咨询知识，开展多种活动等。如果能够充分调动这一部分同学的积极性，通过培训使他们多一些心理咨询的基本知识，那么在他们开导别人的时候，就会更有成效。接受心理委员的培训和从事心理委员的具体工作本身也是一种教育，在调整

自己遇到的心理困惑时，也能够更好的解决。

## 二、在高校开展班级心理委员制度有效性分析

实施班级心理委员制度可以大大提高心理健康教育的普及性，以班级为单位，进而到学院再到整个学校的心理教育相关活动，使得心理健康教育的普及由窄到宽、由点到面最终形成一个整体的网络，也使心理健康教育的号召力得到加强，便于管理和开展活动。在对一些特殊心理信息的掌握上，班级心理委员机制大大提高了信息的准确性、灵活性，形成从上到下、从下到上的全方位网络，及时沟通反馈与解决，提高教育及咨询的有效性。由于班级心理委员会按照自己的设想和学生的需要设计开展相应的心理健康教育活动，使得活动内容和形式更加丰富，更加贴近学生的生活实际，对学生更加具有吸引力。

班级心理委员的实效性强，通过班级心理委员模式，使学生管理者能够从心理的角度了解学生的思想动态和心理感受、心理变化，对帮助辅导员做好学生的思想政治工作有重要作用。通过心理委员模式，在危机干预反应上改变了以往学生出现一定问题，却由于识别不清、信息不畅、沟通不良等原因导致错失干预的有效时机，或干预方式不当造成的不良后果的现象，保证了危机干预的快捷准确、措施得当。

班级心理委员的影响力大，实施班级心理委员制度，使得心理健康教育的活动和宣传深入每个班级，影响到每个同学。学生通过相关活动，了解了更多的心理健康知识，有助于激发大家积极向上的心理素质，提高自我解决问题的能力。通过自己的热心和心理学知识为大家服务，从而普及了心理健康教育面，影响了他人。班级心理委员模式在大学生心理健康教育中是一种新生的力量，尽管其在实践上还存在一些不足，但它仍具有远大的发展前途。

### 三、心理委员的职责任重道远

值得强调的是，心理委员的职责与可操作方案是心理委员制度未来发展趋势的重中之重。随着大学生心理健康教育的不断深入，我们也逐步认识到要控制好心理危机的发生，还必须注重对心理委员制度进行深入研究。

做好心理委员的职责定位十分重要，心理健康教育的深入研究表明，从以“心理危机干预”为主转变为以“心理素质提高”为核心，特别是把两者结合起来，将成为心理委员的“两手抓”的工作内容，这也将成为心理委员制度的未来发展趋势之一。

### 第四节 心理委员制度与朋辈咨询的关系

心理委员制度是指在学校班级设立专门负责心理健康教育相关职责的班委成员的制度，是近几年来我国学校心理健康教育工作得到蓬勃发展这一背景之下应运而生的新生事物，是学生自助与助人需求的统一体现，也是我国学校教育中学生干部制度和学生自我管理制度相结合这一传统的沿革和新发展。

心理委员是为班级同学、寝室同学及身边朋友提供有关心理健康方面帮助的人，他们是班级学生干部，他们以平等、尊重、服务同学的态度为有相关需要的同学提供帮助，承担或协助实施针对班级心理健康教育的各类事务或活动。心理委员通常要具备一定的条件，如拥有胜任该项工作的个性特征，经过系统的培训之后，经考核合格后方可担任本职，接受院系班团组织和学校心理健康教育机构的双重领导，工作的同时还需接受长期的专业指导和监督，以便于有效发挥积极作用。

朋辈咨询(peer counseling)，又称为同辈咨询、朋辈辅导、同辈辅导，是指年龄相仿者对周围需要心理帮助的同学或朋友给予心理上的开导、安慰和支持，提供一种具有心理咨询功能的帮助，是一种由非专业心理咨询师提供的心理咨询式的帮助。朋辈咨询

又常常被称为准心理咨询(para-counseling)或准专业心理咨询(para-professional counseling)。朋辈咨询源于同伴教育,同伴教育则源于18世纪初英国学校教育中创立的班长制度,即由老师先教育班长,再由班长去教育其他学生,同伴教育具有教育者与被教育者相互融洽,有信任感的同龄伙伴关系,非师生关系,便于通过人际交流与反馈,相互分享生活中有用的经验和信息。

朋辈咨询中的“朋辈”包含了“朋友”和“同辈”的双重含义,“朋友”是指有过交往的并且值得信赖的人,而“同辈”则是指同年龄者或年龄相当者,他们通常会有较为接近的价值观念、经验,共同的生活方式、生活理念,具有年龄相近、所关注的问题相同等特点。在西方学校校园生活中,朋辈咨询在学生生活指导、情绪管理、生涯规划、学业指导等方面都发挥着重要作用。

朋辈咨询员本身就是在校学生,经过系统的培训,在一整套管理和督导制度下工作,为同学、同伴提供类似于心理咨询的帮助。目前,国内部分高校已经有了一批朋辈咨询员活跃在学校心理健康教育领域,为周围的同学提供着准专业性的帮助,为建立适合我国高校心理健康教育形势的朋辈咨询工作机制做出了有益探索和尝试。

心理委员制度和朋辈咨询分别孕育自不同的文化和时代背景,它们之间天然地有所不同,但同时也有许多共同之处。下面从比较二者的异同来分析二者之间的关系。

### 一、心理委员制度与朋辈咨询之间的共同点

心理委员制度与朋辈咨询虽然产生于不同的文化背景和时代背景,但它们在工作的主体身份、受助者身份、主体的资格、工作职责、工作特性、优势和局限性等方面都有很多共同之处。

#### (一)主体的身份

心理委员和朋辈咨询员,作为实施助人行为的主体,他们拥

有相同的身份，他们都来自学生，是学生群体中的一员。心理委员和朋辈咨询员，他们都是受助人的同龄人或年龄相仿的个体，他们都和助人生活在同一环境中，他们都与助人具有相似或相仿的学习、生活方面的经验和感受。

### (二) 受助者身份

心理委员和朋辈咨询员，在实际工作中，他们作为施助人都是对周围同学或朋友中需要心理方面帮助的人提供相关帮助，受助人的身份在两种制度之下是相同的，他们都是普通在校学生。

### (三) 主体的资格

心理委员和朋辈咨询员，本身是普通学生的一员，由于工作本身的特殊性，他们在承担心理咨询及相关工作之前，都必须接受系统的培训，经过考核和选拔，同样都需要接受长期的监督和指导。

### (四) 工作职责

心理委员是肩负基层学生心理健康教育工作的学生干部，他们也和朋辈咨询员一样，承担着为周围同学提供诸如情绪调整、人际交往、学习生活等方面的心理健康相关帮助的责任，他们都要利用所掌握的心理学知识和技能，通过主动或被动的晤谈、交流来帮助有需要的同学。

### (五) 工作特性及优势

心理委员和朋辈咨询员都扎根于广大学生之中，他们都拥有学校心理咨询专职教师所不具备的优势：(1)涉及范围广。心理委员和朋辈咨询员都是在同辈、同学、朋友之间开展心理咨询(辅导)活动的，因而能更及时地在更广泛的范围内帮助有需要的同学。(2)发现问题及时。心理委员和朋辈咨询员在身边同学出现异常时，都能及时发现，并帮助解决或帮助寻找相关的辅导教师，为及早发现和诊治学生心理疾病提供信息和帮助。(3)防患于未然。心理委员和朋辈咨询员分布范围广，深入在学生之中，对于学生

中发生的种种心理危机，能及早发现、及早诊断、及早治疗，从而有效帮助学校防止校园内不良事件的发生。(4)易于建立良好的咨访关系。心理委员和朋辈咨询员工作对象是同辈人群，他们彼此之间有着共同的经历和情感体验，因此，他们容易互相理解，便于沟通交流，这成为发挥咨询效果的重要基础。(5)利于自身成长。心理委员和朋辈咨询员都必须经过专业的培训才能上岗，他们具备了一定的心理学知识，并在帮助别人的同时也在对自己进行着内部的整合，实现助人与自助的统一，因而有利于朋辈咨询员自身的健康成长。

### (六)局限与困难

心理委员制度和朋辈咨询制度都面临着同样的局限性，也面临着相似的困难：(1)人员选拔困难。优秀的心理委员和朋辈咨询员都应具备完善的知识结构、正确的自我概念、积极的人生观、和谐的价值观、完善的人格特征、灵活的技能技巧、帮助人的爱心与认真负责的态度等良好品质，但实际工作中按这些要求去选拔辅导人员是件非常艰难的事情。(2)人员培养困难。心理委员和朋辈咨询员都必须接受专业训练，工作量大、时间长。(3)人员流动性大。心理委员和朋辈咨询员都来自本校学生，在经过系统培训掌握了相当知识、技能，拥有一定经验之后，他们往往又已面临毕业或升学，有效发挥其能力的时间很短。(4)解决问题程度不深。心理委员和朋辈咨询员都是学生，虽然上岗之前已经接受了专业培训，但是毕竟没有一个系统深入的学习过程，因而仅能解决比较表面的问题。(5)容易出现过失。心理委员和朋辈咨询都只能提供准心理咨询服务，由于专业知识方面的欠缺，有可能容易造成过失或贻误。

### (七)在心理健康教育体系中的地位

无论是心理委员制度还是朋辈咨询，在学校心理健康教育工作中都是很重要的有机组成。由于心理委员和朋辈咨询员都



是来自基层班级的普通学生，他们深入基层、深入学生群体，与基层学生有广泛而密切的联系，因此构成了学校心理健康教育工作的基层网络，对于学校层面的心理健康教育工作的开展是非常有益的补充和辅助力量。

## 二、心理委员制度与朋辈咨询之间的不同点

心理委员制度与朋辈咨询分别产生于不同的文化背景和时代背景，因此，它们之间必然存在着一些不同之处，如职责范围、对象范围、管理机制、工作方式等。

### (一) 职责范围

目前，国内学校所设置的班级心理委员的职责范围较西方高校朋辈咨询员的职责范围更为宽泛，通常包括：接受心理健康知识和技能培训，宣传普及心理健康知识，在班级中组织促进交往和身心健康的活动，积极参与院系和学校举办的各种心理健康教育活功，及时反馈学生中存在的心理问题和心理需求，帮助有心理困惑的学生学会自助并进行初步的指导。心理委员的职责与学校心理健康教育的工作范畴比较一致，不限于实施个别的心理咨询，且重点在于组织班级学生开展多种形式的心理教育训练活动，推动班级形成良好的心理氛围和健康的人际关系，提高班级学生心理素质。相对而言，朋辈咨询员的工作职责则主要集中于针对有需要的个体实施初步的、类似心理咨询的辅导和帮助，它更强调个别心理咨询这一功能，班级团体性的心理健康教育工作则不是他们工作的重点。

### (二) 对象范围

班级心理委员的工作对象通常是自己所在班级或基层组织的覆盖范围，对象人群相对固定，而朋辈咨询员的工作对象并不限于本人所在班级或基层组织，更可能跨越班级、年级甚至专业的界限，工作对象的分布更为广泛。

### (三)管理机制

心理委员是班级党团组织成员，受到所在院系及班团组织和学校心理健康教育机构的双重管理和领导，向班级辅导员教师和学校心理健康教育专业教师负责，并接受心理健康教育机构的培训、指导和监督。朋辈咨询员通常直接接受学校心理健康教育机构的管理和领导，并不直接受院系层面的管理。

### (四)工作方式

心理委员在经过初步培训、考核和选拔后，往往通过以下方式开展工作：(1)继续学习相关心理知识，打好知识理论基础；(2)以发展性心理辅导为主的心理健康教育模式为导向，组织班级学生开展多种形式的(如角色扮演、团体讨论、专题报告、行为训练、游戏活动、心理剧、参观访问和影视观赏等)心理教育训练活动，提高班级学生心理素质，推动班级形成良好的心理氛围和健康的人际关系；(3)在日常学习生活中，调节学生情绪，化解学生的心理困惑，协调班级关系，关心、关注心理不健康学生的学习生活，运用切实有效的办法改善其周边环境，促进其心理状态的调适；(4)对有必要接受心理咨询的学生，提供力所能及的咨询工作，必要时要为其预约专业心理老师或心理医生；(5)建立班级心理危机预警机制。对班级同学的心理危机能及时反应，参与干预。(6)心理委员关注学生心理健康，及时反映学生中存在和面临的主要问题，提出意见和建议，定期开展经验交流和研讨，接受监督和指导，朋辈咨询员则是通过主动或被动的针对有咨询需要的同学开展准心理咨询工作，工作方式上较为单一，形式较为固定。

### (五)局限和不足

心理委员的职责重点并不在于个别的心理咨询或辅导，而在于推进班级性的心理健康教育工作，且以发展性的心理需求为主，而朋辈咨询员则通常以个别的心理咨询或辅导为工作重点，通常更容易碰到一些障碍性的心理咨询问题，因而面临更大风险，其

局限性也因此更容易体现。与朋辈咨询相比，心理委员相对淡化心理咨询功能，而突出针对团体的知识普及、氛围营造、信息获取等功能，可以降低其犯过失的风险，但同时也造成其在咨询辅导功能上发挥不够的缺点。

### 三、心理委员制和朋辈咨询的联系

心理委员是新近出现的新生事物，是我国当代社会经济文化背景下大力推行学校心理健康教育的产物，带有鲜明的中国特色；而朋辈咨询则具有更久远的历史，是西方学校教育中提倡学生自助和以人为本的教育思想下的产物。但是，二者之间有着非常密切的联系。

由于我国心理咨询行业起步较晚，学校心理咨询和心理健康教育起步也远远落后于西方发达国家，因此，无论是专业的心理咨询，还是学校心理健康教育，我们都在很多方面参考着西方发达国家的经验，学生朋辈心理健康服务机制的建设也是如此。心理委员制度在其建立和发展过程中，在心理委员的培训、选拔、管理、督导等工作环节上，我们无疑都在参考着西方发达国家高校有关朋辈咨询方面的具体经验。

当然，作为中国的朋辈心理帮扶组织，学生心理委员制度也有自己的中国特色，在不少具体方面仍不同于西方高校的朋辈咨询制度，我们的心理委员在职责范围上较朋辈咨询员有更大的拓展，在工作对象上则更加专注和聚焦于本人所在班级的同学，在工作方式上则更为多样和丰富。这是由于心理委员制度是服务于我国当前学校心理健康教育工作大局的，是学校心理健康教育工作的有机组成和重要环节，与西方朋辈咨询之间表现出差异或呈现出自身特点，是因为它契合了我国当前学校心理健康教育所面临的挑战和新形势，有助于实现当前学校心理健康教育之目标。

此外，当前国内部分高校也有尝试直接借鉴西方高校的朋辈

咨询制度而建立起朋辈咨询员队伍的，这些活跃在学校心理健康教育领域的学生志愿者们在培训、考核、选拔、管理以及工作职责、工作方式等方面都同西方高校朋辈咨询员更为相似，他们和心理委员之间的差异和共同点已如前文所述。但无论是心理委员还是朋辈咨询员，他们都在我国学校心理健康教育工作中发挥着重要的积极作用。

总之，我们可以认为，心理委员制度是西方朋辈咨询在中国学校心理健康教育领域的新发展和再创造，心理委员制继承了朋辈咨询的一些好的传统，如系统培训、严格考核、精心选拔、科学管理、长期督导等，同时又兼顾了当前我国学校心理健康教育工作的现实需要，如强化宣传普及、推动群体参与、形式多样与内容丰富的统一、危机预防与干预等，目的在于使学校心理健康教育工作机制更加全面、更加合理、更加有效。

## 第二章 班级心理委员的推选方法

心理委员制度在具体实施过程中，第一步就是如何选出合格的心理委员。采用科学的方法，选出适合从事心理委员这个角色特征的人员，才能保证心理委员在我校和心理危机干预与提高心理素质方面起到实效。

班级心理委员是校园心理健康预警与危机预防体系中最基础的一个环节，他们生活在学生之中，最容易发现问题，最容易彼此沟通。通过对推出的心理委员进行选拔培训，充分调动学生朋辈辅导的感染力。可以让心理委员在自助的基础上学会互助，在互助中和谐成长。

本章我们将探讨班级心理委员通过竞选产生预备人选的意义和好处，以及选拔过程与结果。

### 一、竞选的意义和好处

班级心理委员同其他的班级干部在某些地方是类似的，都是在班级为同学服务的一份工作。因此竞选班级心理委员的意义，在某种程度上也和竞选班干有类似的地方。

我校班级学生人数比较多，要做好这么多学生的工作，有时会超出辅导员的能力限度，尤其是涉及心理健康、心理困扰这个层面，由于年龄和经验的的不同，某些班主任的影响力可能不及班委。所以他们倾向于任命一些自己认为较为优秀的学生帮他去做一些管理班级的事情。这就容易使得某些班干部选举变成一场利益之争，而不是培养学生能力、促进学生社会化的过程。当下，越来越多的班干任命是基于一个自荐或推荐后的竞选过程，这样

也有利于培养学生的参与意识、民主意识和各种社会需要的能力。

心理学教授、博士生导师林崇德先生表示，当不当班干部对一个学生的心理是有影响的，当上班干部的学生，他的肯定需要、肯定情感得到的比较多，成功欲也要强一些，因而人生态度也更积极。他认为轮换制是个很好的解决办法，能够让每一个学生都有当班干部的机会。由此，也可以做推断，通过每学年或一个固定周期，班级同学通过竞选担任班级心理委员，对其心理的发展也是会产生积极影响的。

通过竞选成为班干部的人一般具有三个特点：自信心强、说服别人的能力强、协调能力强。而这些属于情商(EQ)范围内的能力被认为在某种程度上比智商(IQ)更重要，更能决定人能否融入他人，能否为一个共同目标而奋斗。因此，往往那些长期在学校里担任学生干部的学生在社会中更容易适应。这些特点也会反映在班级心理委员的身上。

### 二、选拔过程

由于不同学院和班级对心理健康工作的认识可能会存在差异，因此班级心理委员竞选和选拔办法在不同班级会出现不同的情况。在此，我们整理出如下选拔方法和标准，供各位心理辅导员和心理委员参考。

#### 选拔方法：

将班级心理委员和其他学生干部一样对待，属于学生干部建制，与其他学生干部同等对待，在领导上接受年级辅导员(班主任)和心理健康教育与咨询中心的双重领导。所以班级心理委员同样是通过学生自愿报名、班级竞选的方式产生，而后结合其心理健康普查的结果筛选、培训、聘用。对那些心理健康、乐观进取、乐于助人，人际交往能力和组织协调能力比较强的同学，经学生自愿报名或班主任推荐，参与班级心理委员的竞选，最终确定相

应人选。接受心理健康教育与咨询中心的相关培训。

**具体要求如下：**

**1. 人员配备**

每班一人；或者根据班级男女生人数分布，设立男生一名，女生一名。

**2. 心理委员个人素质要求**

心理委员自身素质的高低与班级心理健康教育工作能否顺利开展密切联系。根据高校实际情况与班级心理委员的工作特点对心理委员的遴选标准与任职条件设定如下：

(1)热爱心理学知识，热心班级心理健康工作，有敬业奉献精神与服务意识。

(2)热爱同学，在学生中有广泛的群众基础。

(3)学习成绩良好(包括良好)以上，保证其学有余力担当责任。

(4)心理行为要符合年龄特征。

(5)善于与人沟通，具有一定的语言表达能力。

(6)具有团队合作精神，能保持良好和谐的人际关系。

(7)有良好的心理素质，为人乐观开朗，能够做到悦纳自己、善待他人。

(8)能够遵循心理健康教育工作中的保密原则。

班级第一批心理委员会由这样的办法来产生。不过，既然班干部有每年的竞选更换，班级心理委员同样也可以采取类似的方法，他们可以和班级的其他班干部一样，每年都参加班级干部的竞选，获得连任的机会，或者由其他更出色的同学交接工作。

但基于培养一个具有朋辈辅导能力以及其他助人素质的心理委员需要花费一定时间的原因，相对于其他班干，心理委员有自身的特殊性，因此班级心理委员一般建议能够稳定。若因为心理委员自身原因必须更换，那么一定要做好交接工作，第二批心理

委员在班级竞选中脱颖而出后，必须及时报给心理健康教育与咨询中心，接受相应的培训，被认定合格后，才能有效承担班级心理委员的职责。

### 三、竞选和选拔结果

想要通过竞选方式成为班级心理委员的同学，一般都是对心理学感兴趣或者有一定的心理学基础的同学，也可能是对自身身心健康发展非常关心的同学。竞选的过程也是一个剖析自我、表达自我的过程，同学间可以通过竞选的过程获得更多的了解，也能够在这个过程中首先建立一个初步的信任。如果是通过竞选产生的班级心理委员预备人选，侧面反映了他们在同学心目中已经是一个值得信赖的可以讲心里话的人，那么今后他们开展心理健康的工作时，就会发挥更多的作用，也能够提供更好的帮助。

而且，竞选的方式会让更多人明白，担任班级心理委员是一个非常重要的责任，在同学们的拥护下成为预备人选，可以大大提高参与竞选的同学的自信心，竞选过程中获得的意见和反馈，也能促进同学多渠道地认识自我，即便最后没有成功，也能够有收获。

通过选拔并最后确定的班级心理委员，通常都具有积极为同学们服务的精神。主观上的动力结合心理健康教育与咨询中心设计的系列培训，都能够促进班级心理委员的个人成长和工作能力。



## 第三章 心理委员的培训

经过心理委员的遴选后，班级心理委员的人选还只是得到了初步确定。一个真正合格的心理委员的产生，还必须经过严格的心理委员培训这个重要环节。

### 第一节 培训目的与要求

#### 一、班级心理委员培训目的

针对班级心理委员开展培训，其目的包含四个方面：

- (1)初步了解大学生整体的心理健康现状。
- (2)获取基本的心理健康知识与心理素质知识。
- (3)掌握与班级同学进行心灵沟通的基本技能。
- (4)准确明确自身的职责。

概括起来，就是十六个字：“了解现状”、“获取知识”、“掌握技能”、“明确职责”。

在这十六字培训目的中，四者之间有一定的递进关系。其中“了解现状”是第一步。一个心理委员首先需要了解全国近两千万大学生心理健康的现状，这样才能高屋建瓴地掌控全局。“获取知识”与“掌握技能”是关键，也是核心。一个心理委员如果不懂得心理健康方面的基本知识以及与人沟通的基本技能。也就无法正确行使自己的职责。“明确职责”是对“了解现状”、“获取知识”与“掌握技能”的综合体现，也是一个心理委员工作中最具操作性的内容。

#### 二、班级心理委员的培训要求

根据心理委员的“十六字”培训的目的，在对班级心理委员进行培训时也就比较容易明确心理委员的培训要求。也可以说，一定的培训目的决定着相应的培训要求。

对心理委员的培训要求主要有如下四个方面：

(1) 经过培训后，能够对大学生心理健康状况有总的了解，特别是对本校学生特点有较准确的了解。如果能结合不同专业、性别、年级有深入的了解，对于心理工作的开展则会更有针对性。

(2) 经过培训后，能够对大学生心理健康的评定标准、心理素质的评定指标等有正确理解，特别是，能够较好地利用这些标准来对班级同学或周围人员进行科学评判。

(3) 经过培训后，能够较好地与班级同学进行心与心的交流，使他人愿意与自己交友，畅抒自己的个人情怀，述说心中不愉快的情绪，或能够主动接近同学，及时发现并化解笼罩在同学心中的阴云。

(4) 经过培训后，能够对学校规定的“心理委员职责”熟练掌握，并能灵活运用。

## 第二节 初期培训内容

“班级心理委员模式”是开展学校心理健康教育的新途径和新方法，对于提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展具有重要作用。在班级心理委员上任前必须进行必要的培训，让他们对心理方面的知识有初步了解，能够识别周围同学简单的心理表现，对于特别现象能够及时上报到学校相关部门。

班级心理委员的岗前培训主要包括两方面内容：第一部分是心理学知识培训，使班级心理委员了解基本的、相关的心理学常识，扩展知识面，增强对心理问题的鉴别能力，提高他们对心理健康教育工作的重要性认识；第二部分是技巧性培训，目的在于

使心理委员熟练掌握基本技能，提高人际沟通能力和洞察能力，增强责任感。

## 一、心理学知识培训

### (一)大学生心理健康的标准是什么

1948年世界卫生组织(WHO)成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美(well-being)的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这表明，只注意生理健康是不够的，还必须注重心理健康，这样才能增强身心适应能力。

作为大学生，我们有必要了解我国当代大学生心理健康的基本判断标准，以此作为对照。

#### 1. 人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格，即表现在能力、气质、性格和动机、兴趣、理想、信念、世界观等各方面都能平衡和谐发展，而不存在明显缺陷与偏差。大学生应以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的心理行为；个人的所想、所说、所做都是协调一致的，即胸怀坦荡，言行一致，表里如一。

#### 2. 智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等的综合水平。一般来说，大学生的智力是正常的，其智力的总体水平高于同龄人，关键是看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

#### 3. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是心理健康的重要标志，情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生应能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，

对生活充满希望；情绪稳定，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

#### 4. 意志健全

意志是人意识能动性的集中表现，是人的重要精神支柱。意志健全是指大学生应有坚强的意志品质：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，能果断地做出决定；坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性又有克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

#### 5. 适应能力强

不能正确处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。较强的适应能力是大学生心理健康的主要特征：能顺应大学的学习、生活和人际关系，迅速完成好从中学到大学的转变；对所在学校自然环境有较好的适应能力；能和社会保持良好的接触，能正确认识社会，了解社会，其心理行为能顺应社会文化的进趋势，如果发现需要和愿望与社会需要发生矛盾和冲突时，能迅速进行自我调节和修正，以谋求和社会的协调一致，而不是逃避现实，更不是与社会需要背道而驰。

#### 6. 能够悦纳自己

正确地认识、了解、悦纳自己是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值，有自知之明，能对自己的能力和性格做出恰当的、客观的评价，悦纳自己的优点和缺点(例如，身高、相貌等)；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求，即不会跟自己过不去；对自己的生活目标和理想也能切合实际。同时，努力发展自身的潜能，即使对无法补救的缺陷，也能正确接受。

#### 7. 和谐的人际关系

和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径。大学生和诣的人际关系应体现在：乐于与人交往，且交往动机端正，既有

稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在积极的交往中保持独立完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价别人和自己，在交往中善于取长补短，宽以待人，友好相处，乐于助人。

#### 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征，即大学生的举止言行符合其年龄特征是心理健康的表现。

除了心理健康标准知识的培训外，还应该包括健康心理学、变态心理学以及咨询心理学等相关知识的培训。

### (二) 常见心理问题及症状识别

班级心理委员需要了解常见的心理问题及表现的症状，能及时地帮助同学，对于较严重的情况及时上报学校的心理健康咨询部门。常见的心理问题及症状有以下几个方面：

#### 1. 因环境变异产生较强的心理压力

从中学到大学是人生转折的重要时期。入学后的大学生，心理上呈现“依赖性、理想化、盲目自信”等心理特征。面对生活环境、学习条件、人际关系等变化，很容易产生不同程度的适应困难，出现多种适应性心理问题。如生活要自己料理、每天宿舍一教室一食堂单调的“三点一线”生活，以及大学学习上自主性强的特点等，都易使一些大学生感到茫然无措，心理压力很大，产生失落感、自卑感和焦虑情绪等反应。

#### 2. 恋爱与性方面引起的情感激荡

大学生正处于异性相吸的灼热阶段，对性问题特别敏感，他们喜欢与异性交流，在异性面前显示自己的风度和才华。但是，由于他们考虑问题简单，感情容易冲动，在如何对待恋爱的问题上常常感到困惑。有的同学不懂得如何交异性朋友；有的过早地坠入爱河，而又没有确立正确的恋爱观；有的朝三暮四，出现三

角恋、四角恋；还有单恋、失恋、胁迫恋爱在同学中也时有发生。

在性心理问题上，部分大学生对于性知识缺乏健康、科学的认识和态度，出现性知识偏差；对自身的性生理、性心理感到困惑，不适应，出现性焦虑、性恐惧；对性欲、性冲动存在不安，感到性压抑。

#### 3. 人际关系不和谐产生的心理疑惧

大学生有强烈的交往需要，渴望更多的人能理解自己，接近自己，成为自己的好朋友。然而，由于种种原因，如害羞、恐惧、自卑，交际能力不够，言辞表达较差，将导致害怕交际，不愿与人沟通。再加上处于这一时期的大学生本来就有一种以我为中心的闭锁心理，把自己真正的内心情感世界封闭起来，伪装起来，不愿主动敞开心扉，与人交往有较强的戒备心理，以至于有些同学干脆独来独往，不与他人接触。由于一方面要求开放自我，还我真实，另一方面却又表现为文饰，这种双重人格，很容易导致孤独感、抑郁症和自卑感。

#### 4. 追求自我实现与现实相悖产生的心理冲突

自我意识的增强是当代大学生的一个显著特点，而自我价值的实现是他们向往和追求的目标，这种愿望随着年纪的增长而增强。许多大学生都希望自己的一些场合、一些活动中能显示自己的才华，同时也希望学校和社会创造更多的条件，使得他们的才能得以提升。然而，大学生毕竟是从学校到学校，不免患有一种“社会经验缺乏症”。有些学生片面追求所谓“自我实现”，对生活中出现的一些不尽如人意之事不能正确对待，总感怀才不遇；有些人不能正确、客观地评价自己，只看到别人身上缺点，却不正视自己的不足，一味地用美好的形容词虚饰自己，理想主义地要求别人，现实主义地要求自己，形成了对自己过分美好的主观评价，结果一见到同学受到老师的表扬和大家的好评，而自己却相形见绌，就埋怨别人没有看到自己的长处，甚至认为老师、同

学跟自己过不去。因而感到压抑。

## 二、技巧性培训

### (一)心理委员的作用和工作职责

由于心理委员担任着整个班级同学心理的观察和简单的疏导，所以心理委员一定要明确自己的职责所在：

(1)注重维护自身的心理健康，发现问题及时解决。

(2)在工作中，严格遵守保密原则。

(3)心理委员应以满腔的热情、真诚的态度对待每一位同学。工作中能够以心理学、哲学、社会学等理论为指导，尊重科学，实事求是，摒弃个人好恶，禁止宣扬和采用迷信、虚幻、神灵等一切非科学的理论和方法。

(4)心理委员负责全班学生的心理健康教育，协助班主任和心理教师上好心理活动课。

(5)维护本班学生的心理健康，及时发现不良情况，及时反馈。

(6)参加心理委员、学生心理咨询员等培训。

(7)注意工作方法，能够与老师、同学保持良好的关系。

### (二)本校的心理健康教育资源有哪些

班级心理委员在发现班级同学有比较大的问题，需要及时向系级心理委员或者学校的心理咨询中心等机构反馈。这就需要班级心理委员能够了解我校心理健康教育的资源情况，专职或兼职老师的联系方法。具体见附录。

### (三)心理委员日常工作程序

(1)关注本班学生基本心理状况，包括情绪、学习、生活、交往、情感、危机事件等各个方面，综合评价本班学生的心理状态并定期向学院辅导员和心理咨询中心进行报告。

(2)危机事件及时反馈制度。对班级中可能或即将发生的危机事件，及时向辅导员和心理咨询中心反馈，避免恶性事件的发

生。

(3)开展丰富多彩的班级心理健康教育活动。通过班级团体心理辅导活动等各种形式，促进本班学生的心理健康水平的提高。

(4)结合本班学生的现状开展调查研究，促进改善班风、学风，解决本班学生的心理问题，促进学生学习水平的提高。

(5)在参加心理委员的业务培训并经考核合格的基础上，对有需求的学生进行个体心理辅导工作。

(6)配合学校心理咨询中心、校心理发展协会等开展相应的工作。

### 第三节 继续培训内容

班级心理委员的培训不是一次完成的，是需要不断地进行培训的。我校心理委员的继续培训从总体上可以分为三类：

#### 一、第一类：按年级进行的继续培训

从学生年级建制看来，主要分为三或四个年级：一年级、二年级、三年级与四年级。

考虑到处在不同年级的学生具有不同的心理特征，而且容易发生的主要心理问题也有所不同，因此，心理咨询中心会有针对性地开展相应的一些培训，从而有针对性地帮助心理委员去发现并协助解决相应的心理问题。

根据学生群体的分类，根据不同年级的培训侧重点如下：

(1)大学新生。重点开展大学生生活适应、学习心理、独立能力、心理学基本知识的教育。特别是精心新生心理健康的全面普查工作和新生入学教育工作等。

(2)大学二或三年级学生。重点使大学生掌握人际交往的规律，学会自我情绪调节。培养正确决策能力、完善自我人格等构成了此阶段最重要的内容。

(3)毕业班学生。重点开展职业心理、就业心理、社会心理的



教育。懂得职业生涯的规划和社会因素对个人心理的影响规律。

## 二、第二类：按问题进行的继续培训

针对学生不同的心理问题分类的不同，可把学生分为网络成瘾学生、学习困难学生、人际交往困难学生、恋爱不适应学生、经济困难学生和暴力倾向学生等，并进行分类培训。

(1)网络成瘾学生。制定大学生网络成瘾的科学鉴别标准，及时对网络成瘾的学生进行筛查，并使网络成瘾的学生能积极接受相关的心理咨询和治疗，同时，与家长和学院紧密配合，控制学生的上网时间，并积极引导学生搞好学习。

(2)学习困难学生。重点对学习方法和学习心理以及如何分析学习困难的原因进行专门性培训。

(3)人际交往困难学生。重点进行人际交往心理学、团体咨询及针对人际交往困难进行专门性教育，同时，鼓励和引导他们参与学生活动。

(4)恋爱不适应学生。重点进行恋爱心理学的教育，同时，对出现严重问题的学生进行咨询和治疗。

(5)经济困难学生。重点帮助他们克服自卑心理，鼓励他们积极参加勤工助学和社会活动。

(6)暴力倾向学生。在进行心理咨询和治疗的同时，积极开展遵纪守法教育，对问题严重的学生按照学校纪律处分条例和法纪法规进行处分。

## 三、第三类：按深度进行的继续培训

由于心理委员所处年级不同，对他们的掌握的心理知识与咨询技能也应该有所不同，因此，在深度上也有所侧重。通常把心理委员常用的 20 种技能分为初级与高级两个方面。

### (一) 心理委员的初级咨询技能

#### 1. 尊重技术

尊重是指心理咨询师对来访者的尊重，尊重技术是心理师的最起码要求。尊重求助者的现状以及他们的价值观、人格和权益，予以接纳、关注、爱护，是建立良好咨询关系的重要条件，是有效助人的基础。尊重来访者，其意义在于可以给来访者创造一个安全、温暖的氛围，这样的氛围使其可以最大限度地表达自己。尊重具有明显的助人效果，尊重是咨询成功的基础。

#### 2. 真诚技术

真诚是指咨询过程中，心理咨询师应该以“真正的我”出现，没有防御式的伪装，不会把自己藏在专业角色的后面，不带假面具，不是在扮演角色，或像完成例行公事一般，而是表里一致、真实可信地以真正的自我投身于与来访者的关系中。心理咨询师的真诚表达可以促进来访者自我开放，它是打开来访者紧闭的心灵大门的钥匙。

#### 3. 共情技术

共情就是指心理咨询师走出自己的参照框架而进入来访者的参照框架，把自己放在来访者的地位和处境上来尝试感受他的喜怒哀乐。共情技术的关键在角色把握，同时还要注意非言语行为的表达。

#### 4. 积极关注技术

积极关注技术就是对来访者的言语和行为的积极面、光明面或长处予以有选择性的关注，从而使来访者拥有正向价值观。

#### 5. 亮点鼓励技术

亮点鼓励技术指心理咨询师通过发现来访者身上的闪光点并加以适当鼓励的技术。亮点鼓励技术不同于重复鼓励技术，重复鼓励技术是指心理咨询师直接地重复来访者的话或仅仅以某些词语如“嗯”、“讲下去”、“还有吗”等，来强化来访者叙述的内容并鼓励其进一步讲下去的一种技术。

#### 6. 非言语交流技术

非言语交流是指通过非言语行为或非言语信号来实行人际沟通的一种技能。在心理咨询过程中，会出现大量的非言语行为，这些非言语行为或伴随言语内容一起出现，对言语内容进行补充、修正，或独立地出现，代表独立的意义。非言语行为(即无声言语)能提供许多有声言语不能直接提供的信息，甚至是有声言语想要回避、隐藏、作假的内容。借助于来访者的非言语行为，咨询师可以更全面地了解求助者的心理活动；同时，咨询师也可以更好地表达自己对来访者的支持和理解。因此，正确把握非言语行为并妥善运用，是一个优秀心理咨询师的基本功。

### 7. 询问技术

询问技术包括封闭式询问技术与开放式询问技术。选择使用好询问技术，可以有助于心理咨询师收集资料、澄清事实，获取重点，缩小讨论范围。

### 8. 倾听技术

倾听是心理咨询的第一步。它是建立良好的咨询关系的基本要求。倾听既是表达对来访者的尊重，也是为了充分地了解情况。倾听，不仅要用心去听，还要有行为参与，有适当的反应。

## (二)心理委员的高级咨询技能

### 1. 温暖技术

温暖是指心理咨询师对来访者给予温暖，温暖技术与尊重技术的性质是类似的，但温暖技术相较于尊重技术与来访者的距离更近些。尊重是以礼待人、平等交流、富有理性的色彩，而热情则充满了浓厚的感情色彩。

### 2. 具体化技术

具体化技术指心理咨询师协助来访者清楚、准确地表述他们的观点、所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事件。

### 3. 内容反应技术

内容反应，即释义或说明，是指心理咨询师把来访者的主要

言谈、思想，加以综合整理后，再反馈给求助者。

#### 4. 情感反应技术

情感反应与内容反应技术很接近，不过内容反应着重于来访者的言谈内容的反馈，而情感反应技术着重于针对来访者的情绪进行反馈。事实上，心理咨询师对来访者的情感与思想的反应是同时进行的。

#### 5. 解释技术

解释即运用某一种理论来描述出来访者的思想、情感和行为的原因、过程、实质等。解释求助者从一个新的、更全面的角度来重新面对自己的困扰、自己的周围环境以及自己，并借助于新的观念、系统化的思想来加深了解自身的行为、思想和情感，产生领悟，提高认识，促进变化。

#### 6. 阻抗处理技术

阻抗处理技术，主要包括四方面的内容：一是对沉默现象的处理；二是对多话现象的处理；三是对依赖现象的处理；四是对移情现象的处理。心理咨询师要善于分辨沉默的原因，通过沉默发现来访者沉默的怀疑型、茫然型、反抗型、思考型、情绪型以及内向型等特点。多话是与沉默相反的一种现象，心理咨询师面对多话的宣泄型、倾吐型、表演型、表现型、表白型、掩饰型、外向型等特点，应分别采取不同的应对措施。心理咨询师还应掌握依赖与移情的技巧，依赖是一种信任，移情是一种好感，依赖是寻求现实的帮助，移情是弥补过去的感情。上述四种技术要结合实际情况，综合使用。

#### 7. 自我开放技术

自我开放是指心理咨询师表达自己的情感、思想、经验并与来访者共同分担。它是内容表达技术与情感表达技术的一种特殊组合。自我开放又称为自我表露。

#### 8. 内容表达技术

内容表达技术就是心理咨询师传递信息、提出建议、提供忠告、给予保证、进行褒贬和反馈等。从广义上来说，指导技术、解释技术、影响性概述，自我开放等都属于一种内容表达。

#### 9. 情感表达技术

情感表达技术就是心理咨询师把自己的情绪、情感活动状况告诉来访者，让其明了。情感表达技术表达的是心理咨询师的喜怒哀乐，而情感内容技术反映的是来访者的情感内容。

#### 10. 面质技术

面质(**confrontation**)技术是指心理咨询师指出来访者身上存在的矛盾的技术。面质的目的在于协助来访者促进对自己的感受、信念、行为及所处境况的深入了解等。

#### 11. 指导技术

指导就是心理咨询师直接地指示来访者做某件事、说某些话或以某种方式行动。指导技术是影响力最明显的一种技术。

#### 12. 团体咨询技术

团体咨询(**group counseling**)是指在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询的形式。它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的适应能力的助人过程。

## 第四章 心理委员的职责

本章第一节列出的十一条心理委员工作职责是对心理委员职责的操作化解释，第二节至第四节则是心理委员职责的重点内容。

### 第一节 班级心理委员的职责

心理委员作为班委会的成员之一，他们的工作性质与学习委员、宣传委员、文体委员、生活委员、组织委员等不同，心理委员的工作职责具有自身的特点，具体内容如下：

**第一条** 遵守职业道德。

**第二条** 班级心理委员要依据所学知识，敏锐观察并及时记录本班学生的心理变化动态，负责所在班级同学的心理问题的初步处理工作，对于有心理问题的同学要及时上报给所在班级辅导员老师或心理咨询中心。

**第三条** 心理委员应敏锐观察并及时记录本班学生心理变化动态。观察记录的内容严格按《心理委员工作手册》中规定的本章第2节的“日常事务”（即常见心理问题）与第3节的“应急事务”（即应急心理问题）两部分的内容进行，不夸大、不引申，记录内容务必真实客观，而且谨慎保管、严加保密、定时销毁。

**第四条** 各班级心理委员要积极贯彻和落实校、院关于大学生心理健康教育工作的安排和部署，协助老师建立大学生心理档案，开展大学生心理健康状况调查，组织各项心理健康教育活动。心理委员对本班同学所观察到的常见心理问题与应急心理问题应按规定程序进行汇报。

**第五条** 心理委员对“常见心理问题”的汇报实行“零报告”

制度。报告时间为一个月一次，每学期共计 5 次，全年 10 次。具体时间为：9 月 30 日、10 月 31 日、11 月 30 日、12 月 31 日、寒假前一周；3 月 31 日、4 月 30 日、5 月 31 日、6 月 30 日、暑假前一周。

**第六条** 心理委员对“应急心理问题”的汇报实行“即时报告”制度。原则上要求班级心理委员把本班发生的应急心理问题及时向辅导员报告。当班级心理委员与系辅导员因故联系不上时，可以直接与学校心理咨询中心及时联系。

**第七条** 心理委员在面对本班同学向心理委员本人提出的心理援助时，应严格按培训中讲述的心理健康知识与心理咨询技能进行。在超出自身的干预能力范围时，心理委员应及时向有关同学建议转介到校心理咨询中心。

**第八条** 心理委员协助学校心理咨询中心做好一年一度的全班同学的心理建档工作。

**第九条** 定期收集本班同学提出的一般性心理困惑问题并及时反馈到上一级机构寻求专业解答。

**第十条** 对需要做心理测试的同学进行集中登记并与心理咨询部门取得联系。

**第十一条** 及时对心理咨询中心心理发展协会的工作提出自己的意见和建议。组织开展全班性的其他相关心理活动。

### 第二节 日常事务

心理委员的日常事务主要是宣传并普及心理健康知识，同时对班级同学中表现出的一些基本心理问题症状进行观察、发现并适当干预。具体内容可以从两方面进行阐述：一是以“综合项目”为体系的日常事务内容；二是以“心理问题”为中心的日常工作内容。

#### 一、以“综合项目”为体系的日常工作内容

### （一）自助与自我教育

经过心理辅导员和班级学生选拔，心理中心测试担任班级心理委员的同学必须能够主动学习心理健康知识，参加心理咨询中心举办的各类培训和宣传活动(如心理委员大会、心理危机干预培训、新老干部经验交流等)。经过学习后，掌握常见心理问题和紧急干预的常识，学习心理辅导技术，同时心理委员还应该提高自我心理素质，不断地提高和完善自我。

### （二）观察与反馈班级学生的心理动态

保持与班级同学的良好沟通，观察同学的情绪和行为举止，积极关注班级同学的学习和生活状态。心理委员作为班委的一员，与辅导员、班委、寝室长保持信息交流和沟通。

心理委员应及早地发现同学中存在的心理问题，并及时反馈至辅导员或校级部门，寻求确认和解决途径。在不能及时与老师取得联系的情况下寻求其他方法，以免事情恶化。问题得到初步解决后在老师的指导下继续关注同学的心理动态，如有异样或复发需上报心理教育中心。

### （三）联络：在班级同学与学院心理辅导中心之间起联系作用

心理委员的联络方式有多种，可以是媒介联络或直接联络。

媒介联络即通过手机或网络邮件、QQ 等形式与心理咨询中心老师、校心协、辅导员取得联系。这种方式往往比较及时，便于较快处理同学的问题。

直接联络，即心理委员直接向心理咨询中心老师面谈班级事宜，当然也可以是按每月固定的时间来联络中心老师。

### （四）助人工作

(1)为同学提供学校心理服务的信息。如向同学告知学校心理咨询中心、心理咨询工作对象和内容，转变同学对心理咨询的偏见，将咨询室位置、咨询预约电话、预约时间、咨询老师基本情



况、心理测试内容、团体训练项目、学校心理活动计划、心理网站及网上留言、宣传窗与宣传栏等信息，传达到班级，并随时注意信息的变化与更新，为需要帮助的同学提供便利。

(2)运用自己学到的心理学知识帮助身边的同学解决问题。心理委员要跟班级同学们保持良好的交往和交流，能够将自己所学的心理学知识和观念运用到问题的解决之中去。如果需要心理辅导老师帮助的，可以帮助其预约或者陪同到咨询室。

(3)如碰到特殊心理问题学生，而心理咨询老师又不在学校或学生拒绝见任何老师，心理委员可以根据心理咨询老师的手机等媒介物质对问题同学进行有效的开导。

### **(五)参与院系以及全校性的心理健康系列活动**

在心理咨询中心每学期举办的宣传周或大型活动中，班级心理委员要积极参加并发动班级同学参加到各项活动中去。心理委员需将活动内容传达给班级，如活动发生改变须及时更改消息。如果对活动有新的创意和建议可及时提供给相关的负责人，并主动到现场配合活动的开展。

需要以寝室或班级为单位参加活动的，心理委员需组织班级同学参加并协助活动组织者维护现场秩序。

### **(六)配合学校组织班级心理卫生活动**

心理委员应该在班级中宣传心理知识。学校心理协会每学期组织的班级活动月，心理委员应制订有效性、多样化的活动方案，并借助协会相关部门的力量开展班级活动，积极向本班同学宣传心理健康和心理卫生方面的知识，使同学们了解心理发展的规律，能对发展过程中出现的问题进行自我调节和自我保健。活动中要求保留照片、活动文字记录、活动原始资料、总结等，经整理后交心理协会与心理健康教育中心等主管部门进行统一管理和保存。

### **(七)参与学校心理健康教育中心的日常服务工作**

所有班级心理委员都可以自愿加入学校心理发展协会的各部门，并应严格要求自己，热情奉献，认真履行工作职责，并能够很好地处理部门内部和部门之间的人际关系。每名班级心理委员都是院级心理协会的成员。作为院级心理协会的一员，需配合学院院系负责人开展院系日常工作。

班级心理委员也可自愿加入校心理发展协会，经面试和培训后成为校心理协会会员。

### **(八) 遵守职业道德**

由于心理委员从事工作的特殊性，在具体工作上有别其他班干部分，因此心理委员必须遵守一定的职业道德。主要涉及两个方面：(1) 保密原则。心理委员对自己所从事的工作必须严格遵守保密原则。对自己所接触的同学隐私不得向亲戚、恋人或朋友泄露，特殊情况可向心理咨询老师请教。(2) 不宣传有关同学个人隐私的资料。心理中心对心理委员进行培训的资料，会涉及典型案例，这种案例如果传播或讨论，会对心理问题学生产生一定的影响，以至效仿。(3) 在心理中心帮助老师工作，该知的知，不该知的不打听。

### **(九) 新生心理健康调查**

心理中心每年9月会组织进行新生心理健康调查，心理委员应配合学校心理咨询中心开展相关的准备和后期工作。

## **二、以“常见心理问题”为中心的日常工作内容**

在大学生中，“常见心理问题”是各班心理委员应该关注的两项重要内容之一。面对同学产生的“常见心理问题”，心理委员应选择适当时机及时建议有关同学接受校心理咨询中心专业老师的咨询与治疗。“常见心理问题”主要表现在几个方面。

### **(一) 躯体化**

躯体化，通常是指无病因的身体疼痛或疲劳症状，又称为“躯

体化障碍”。

当人们内心存在情绪障碍时，会因此备感焦愁不安而难以解脱。这种内在的压力长期得不到适当的释放，就很有可能转化为外在的躯体症状表现出来，出现一系列的病痛与不适。这种焦躁和压抑越重，身体上的反应也就越明显，而一旦在精神上得以解脱，身体上的不适也就不治而愈了。

“躯体化”表现不可小视，原因在于这种精神压力如果无法解脱而长期存在，则极有转化为器质性病变的危险和可能，一旦病灶形成，病况就会急转直下，甚至危及生命。

## （二）焦虑

焦虑，即焦虑性神经症(或简称焦虑症或焦虑障碍)，它是焦虑为主要特征的神经症。表现为没有事实根据也无明确客观对象和具体观念内容的提心吊胆和恐惧不安的心情，同时还有植物神经症状和肌肉紧张以及运动性不安。焦虑症分为广泛性焦虑和惊恐障碍两种形式。

广泛性焦虑症的症状特点：经常或持续的、无明确对象或固定内容的紧张不安，或对现实生活中某些问题过分担心或烦恼，而且这种紧张不安、担心或烦恼与现实不相称，常伴有植物神经功能亢进(如心跳加快、头晕、多汗等)、运动性紧张(如搓手顿足、不能静坐、面肌或手指震颤)和过分警惕。广泛性焦虑症又称为慢性焦虑症。

惊恐发作的症状特点：反复出现强烈的惊恐状态，伴濒死感或失控感，并有严重的植物神经症状。

## （三）抑郁

抑郁症是一类以心境(情绪)低落为主要表现的心理障碍。

抑郁症的特点：一般说来，抑郁症具有“懒、呆、变、忧、虑”五大临床特点，即“五 D 征”。而且症状符合得越多，诊断的正确率越高。如果这“五 D 征”再加上有顽固性长期失眠则对

抑郁症确诊的符合率更高。下面对上述五大临床特点进一步解释如下：

“懒”——无原因地突然变得疲乏无力，自觉懒散无能，甚至连简单的日常生活、工作、学习、作业或做家务亦懒于应付；

“呆”——精神活动异常迟钝。但是绝大多数患者从外表看来无异常表现，患病后通常动作减少，行为不敏、思维迟钝、构思困难、记忆力下降、注意力难以集中、理解力和脑功能明显减退；

“变”——患抑郁症后，性格明显改变，前后判若两人，自我感觉很差，精力、体力和脑力大不如以前，一位一向外向乐观合群的人，逐渐变得沉默寡言，不爱说笑，见人避开；“忧”——情绪低下，忧郁悲观，意志消沉，无信心、无活力、无愉快感，有万念俱厌之感，心情压抑。沮丧、忧愁，说不完的苦闷，对外界一切事物都缺乏兴趣；“虑”——多思多虑、焦虑不安、一筹莫展、自责自卑、有惶恐不宁、坐立不安等表现。

抑郁症的特点还在一定程度上表现在生理变化方面，如胃口不好、体重下降、失眠或睡眠过度、腰酸背痛等身体不适。

#### **(四) 自卑**

自卑是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。自卑感人人都有，只有当自卑达到一定程度，影响到学习和工作正常进行时，才归之为心理疾病。在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受力脆弱、经不起较强的刺激、谨小慎微、多愁善感、常产生疑忌心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

#### **(五) 社交退缩**

社交退缩，主要指个体在社会交往过程中对社交对象或社交场合的恐惧畏缩，不敢与他人接触交往，并由此使自己正常的日常社会交往活动都不能顺利进行，属于社会交往方面的障碍之一。

社交退缩行为的形成与个体的人格特质、成长环境(包括家庭

教育)以及社交挫折经历等有关。

### **(六) 社交攻击**

社交攻击，主要指个体在社会交往过程中对他人进行语言方面诋毁或行为上的伤害，同时使自身与周围人群的人际关系恶化，属于社会交往方面的障碍之一。

### **(七) 性心理**

性心理障碍包括：一是性别认同障碍或性身份障碍，即性别转换症，他们自我意识的性别或心理性别与其生物学性别恰恰相反，于是强烈要求医生为其改变身体的性别，否则具有强烈的自杀或自残倾向。二是性取向障碍，即同性恋。由于大多数同性恋者具有良好的自我协调能力，他们不承认自己有病或有错，所以也不会求医和求助。只有少数同性恋者痛恨自己的行为，但又缺乏自我协调能力，于是处于严重的自责与心理冲突之中，或在社会舆论的谴责或压力之下具有求治愿望。三是性偏好障碍，也就是性欲倒错，主要表现为性对象异常和性满足方式异常。包括露阴症、窥淫症、挨擦症、恋物症等十余种变态的性行为。他们的问题不在于其性偏好偏离正常有多远，而在于缺乏正常的性追求和性行为方式。

性心理障碍过去认为是病态人格中的一种类型，所以叫性病态人格或性变态。事实上，许多性心理障碍病人并没有突出的人格障碍，除了单一的性心理障碍表现出来的与一般人的性行为不相同之外，并没有其他的人格缺陷，因此目前都一致叫做性心理障碍。性心理障碍的共同特点是：病人产生性兴奋、性冲动及性行为的对象和一般常人不一样。他们对一般常人不起性兴奋的某些物体或情境，如对女人用过的内衣、手帕等，产生强烈的性兴奋，从而对正常的性行为方式有不同程度的干扰或减低。

### **(八) 偏执**

偏执，常指偏执型人格或妄想型人格。其行为特点常常表现

为：极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑、心胸狭隘；爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧，不是寻衅争吵，就是在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人；自以为是，自命不凡，对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归咎于他人，在工作和学习上往往言过其实，同时又很自卑，总是过多过高地要求别人，但从来不信任别人的动机和愿望，认为别人存心不良；不能正确、客观地分析形势，遇到问题易从人感情出发，主观片面性大；如果建立家庭，常怀疑自己的配偶不忠等等。持这种人格的人在家不能和睦，在外不能与朋友、同事相处融洽，别人只好对他敬而远之。

#### （九）强迫

强迫，又称为强迫障碍，它是以反复出现强迫观念或强迫行为为基本特征的一类比较常见的心理疾病。强迫症患者往往还存在社会功能损害，学习和职业能力受到影响，生活质量下降。这些都使患者痛苦不堪。

强迫观念是指反复进入患者意识领域的而且是没有现实意义的、不需要的或多余的思想、表象、情绪或意象，患者很想摆脱，但又无能为力，因而感到十分苦恼。主要表现为强迫计数、强迫怀疑、强迫回忆、强迫联想等。强迫行为则是指反复出现的、刻板的仪式动作，患者明知不合理，但又不得不做，以强迫检查、强迫清洗等最为常见。

强迫症有三个最主要的特点：一是主观上有强迫的体验；二是患者认为自己的强迫思维或强迫行为没有意义，主观上感到必须加以有意识的抵抗并实施抵抗行为；三是有症状自知力，因强迫与抵抗强迫之间的强烈冲突而痛苦，所以寻求治疗。概括起来，就是自我强迫与反强迫同时存在，冲突导致焦虑和痛苦而求医。

#### （十）依赖

依赖主要包括药物依赖、酒精依赖、情感依赖、互联网络依

赖等。表现为依赖障碍者与其依赖人格有很大关系，而依赖人格是指人习惯性地过分依赖他人，没有决断的想法和行为。其中情感依赖是依赖人格中很常见的一类，它主要是指对伴侣或配偶的依赖。有依赖人格的人，不会也不知道如何处理自己生活中遇到的问题，而是习惯于让别人替自己做主。

### （十一）冲动

冲动障碍又称为冲动控制障碍。它是一类不受自我控制而要进行某些行为的心理障碍，这些行为通常为社会规范所不允许或对自己与他人造成伤害。具有这种障碍的人，在行动之前常会感到压力、激动与亢奋，在行动时会感到快乐、满足与放松，而事后却可能多少有罪恶感与抑郁情绪。

### （十二）精神病倾向

精神病可以分为多种多样，其中精神分裂症是一种较常见的精神疾病，此病的病因尚未完全阐明，它常有特殊的(怪怪的)思维、知觉、情感和行为等多方面的障碍和精神活动，与环境不协调。该病临床症状十分复杂和多样。常见的如思维怪异、情感淡漠、活动减少、退缩、幻觉(如听到实际不存在的声音)、妄想(如坚信某人要害自己)等，病人大多数自知力缺乏(不承认自己有病)。

## 第三节 应急事务

心理委员的应急事务主要是对危机事件的发现与干预。

“应急心理问题”是各班心理委员应该关注的两项重要内容之一。心理委员面对应急心理问题，应及时向所在学院辅导员或校心理咨询中心汇报。

应急心理问题的主要类型可以分为自杀行为、暴力行为和其他心理疾病的急性发作。

### 一、自杀行为的特点

自杀行为是指“有意或故意伤害自己生命的行为”。根据其严

重程度，可以分为三类：一是自杀意念，指有寻死的愿望，但没有采取任何行动；二是自杀未遂，有自杀寻死的愿望，并采取了行动，但没有导致死亡；三是自杀死亡，指采取了有意自我毁灭的行为，并导致死亡。自杀是有一个过程的，从产生厌世的心理到有自杀的念头，再到自杀的计划安排，最后才是自杀的实施。

对于自杀行为的识别可以从个体的自杀原因、自杀者的心理特征方面进行把握。

造成大学生自杀的原因很多，如竞争失败、考试不及格、被迫降级或休退学、人际关系紧张、恋爱受挫、心灵空虚、压力太大、亲属或朋友意外伤亡、个人生活遭受不幸、自己突然被诊断患有严重疾病或被意外侮辱等。心理委员应加强对在生活中遭遇上述突发事件的同学的观察和了解，尽量减少恶性事件的发生。

另外对自杀者的心理特点也应做适当了解，自杀者的心理特点为：(1)对全社会特别是对周围人群抱有深刻的敌意，习惯于从阴暗面看问题；(2)缺乏判断力，犹豫不决，毫无主见；(3)从思想和情感上与社会隔离开来，社会交往极少；(4)认识偏激，采取非此即彼和以偏概全的思维方式，看不到解决问题的多种途径；(5)行为具有冲动性，情绪不成熟、神经质。

### 二、暴力行为的特点

大学生暴力行为的主要表现为：口出秽言、羞辱或谩骂同学；用言语威胁、恐吓同学或师长；经常欺侮弱势同学；用暴力解决问题；徒手或持械打人；故意破坏他人物品或破坏学校公物等。心理委员们还应该密切注意大学生的语言暴力。语言暴力就是指诉诸于口头或书面语言的暴力行为，它是指施暴者在生活中，直接或间接地对他人使用谩骂、诋毁、蔑视、嘲笑等侮辱歧视性语言，它会致使对方的人格尊严、精神和心理健康遭到侵犯和损害，语言暴力还会使被攻击者终日神经紧张，提心吊胆，挫伤进取心，



养成懦弱无能、胆小自卑的性格，对人格尊严、心理健康产生不可磨灭的影响，造成严重的对立情绪，丧失生活勇气，引发厌世、逃避、违法犯罪、自杀等严重恶果。

大学生暴力行为的主要原因为：宣泄不满的情绪；恶意的报复；崇拜暴力抗拒权威的心理等；患有诸如偏执型精神分裂症、反社会型人格障碍等心理疾病的个体也容易出现暴力行为。

### 三、其他心理疾病急性发作的特点

#### (一) 幻觉

外界不存在某种事物而感知到这种事物，这种虚幻的知觉叫做幻觉。幻觉在各个感官都可出现，如幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触及内感受器幻觉等。反复出现的幻觉肯定是病理现象。在精神分裂症中，幻听较多见。遇到这种现象，心理委员要立即向校心理咨询中心反映。

#### (二) 妄想

妄想是一种在病理基础上产生的歪曲的信念，发生在意识清晰的情况下，是病态推理和判断的结果。妄想还可以划分为关系妄想、被害妄想与影响妄想等。患者把和他无关的事物和现象看作和他有关的，叫做关系妄想；患者毫无根据地认为某些人或某个组织在打击他、陷害他，甚至要置他于死地，称为被害妄想；患者感到自己的心理活动受外力控制、干扰和操纵，或感到有一种外力刺激他的身体使他痛苦、不适，内容多是被害性质的，称为影响妄想。妄想的具体特点是：(1)所产生的信念无事实根据，但患者坚信不移，不能以亲身经历所纠正，也不能为事实所说服；(2)妄想内容与切身利益、个人需要和安全密切相关；(3)妄想具有个人特征，不同于集体所共有的信念；(4)妄想内容受个人经历和时代背景的影响，患者的妄想内容带有浓厚的文化背景和时代色彩。

### (三) 躁狂

躁狂，又称为躁狂症或躁狂障碍，属于心境障碍中的一种。躁狂症表现特点为：心境高涨、思维奔逸、精神运动性兴奋，即所谓的三高症状，有时会出现易激惹、自负自傲、行为莽撞，这些症状表现持续一周以上，考虑为躁狂发作。

### (四) 精神分裂症

精神分裂症是以基本人格改变，思维、情感、行为各行其是，精神活动与环境不协调为主要特征的一类常见的精神病，一般无意识和智能障碍。

精神分裂症的临床表现为：早期表现为生活懒散、孤僻、学习和工作效率降低或伴有头痛、头晕、乏力、失眠等，常被误认为是思想问题而不予重视。中晚期出现表情淡漠，思维联想、逻辑性障碍，思想和言论前后矛盾，妄想、自我、固执、嫉妒、情感淡漠、无动于衷、不言不动、不吃不喝或急躁、喜怒无常、胡言乱语、幻觉、幻听、幻想甚至六亲不认，做出不知羞耻或违法的行为等。

精神分裂症的症状复杂多样。早期症状与起病形式(急性、亚急性或慢性)有关。临床上以缓慢起病者最为多见。早期症状多为性格改变及类似神经症症状，如性格反常、生活懒散、不遵守纪律、好无端发脾气、敏感、多疑、自语、自笑或无原因的恐惧。部分病人表现为头痛、失眠、情绪不稳、学习工作能力下降等。精神分裂症状可分为两大类：特征性症状和其他常见症状。特征性症状可表现为思维缺乏连贯性和逻辑性；其他常见症状主要有言语性幻听、感知综合障碍和妄想。前者反映了“精神分裂”的特征，后者也可见于其他功能性或器质性的精神病。急性发作时还会突然表现出怪异行为，如随地大小便、自言自语、怀疑他人陷害自己、对他人破口大骂甚至以过分手段打击报复同学等。当出现类似上述表现时，心理委员应及时按规定程序上报，以便及

时进行干预。

### （五）惊恐障碍

惊恐障碍是一种精神疾病，表现为反复出现且无法预料的惊恐发作。发作时病人体验着强烈的恐惧和身体的极度难受。以下症状中存在四种以上就可以被诊断为惊恐发作：

- (1)心悸、心跳猛烈或心跳过速。
- (2)出汗。
- (3)震颤或发抖。
- (4)感觉气短或有窒息感。
- (5)感觉咽喉部有阻塞感。
- (6)胸痛或胸部难受。
- (7)恶心或腹部不适。
- (8)头晕，感到站不稳或坐不稳，头部发飘，晕倒。
- (9)有不真实感或害怕会发疯。
- (10)感到自我失控或害怕会发疯。
- (11)身体各处感觉异常，如发麻、蚁爬感、针刺感等。
- (12)寒战或潮热感。

惊恐发作可以发生于任何焦虑障碍，因此又可称为急性焦虑症。

心理委员在对同学应急心理问题进行观察时，可以从上述大学生常见突发性心理障碍的一些主要症状表现入手，上面简要列举了“幻觉”、“妄想”、“躁狂”、“精神分裂症”与“惊恐障碍”等的症状表现，这些症状表现仅供各位心理委员在正确识别“应急心理问题”时参考。

## 第四节 其它选择性事务

心理委员除了必须做好上述“日常事务”与“应急事务”外，每一个心理委员还可以根据自己的精力与能力来设计一些自己可

以做的事务。这些事务虽然是选择性，可以做也可以不做，但做得好可以产生很好的效果。一个优秀的心理委员，往往正是在这些可选择性事务中做出了成绩，使班级心理工作有一定创新并且表现得更突出。

归纳起来，这里将心理委员可选择性地开展的事务列举如下：

- (1) 为班级同学过生日。
- (2) 设立班级心理图书角。
- (3) 开展心理健康小知识竞赛。
- (4) 组织同学表演心理剧。
- (5) 举办班级心理沙龙。
- (6) 请学长在本班做经验交流。
- (7) 鼓励同学写心情故事。
- (8) 组织同学看有关心理健康或与心理咨询相关的影片。
- (9) 创建班级心理博客，并且大家共同建设。
- (10) 组织同学去慈善场所，做公益事业。
- (11) 组织班级团体心理训练，如“优点大轰炸”。
- (12) 鼓励同学写完善自我的个人计划并坚持实施。
- (13) 开节日 PARTY，增进同学之间的了解，鼓励交往。
- (14) 定期做心理热点研讨会，如爱情、友谊与就业等专题。
- (15) 定期在班级介绍社会有志青年奋发图强的成功实例。
- (16) 开展科学用脑健康生活的知识展览。
- (17) 聘请部分家长与学生共同座谈等。
- (18) 拍摄自己同学制作的如“心理访谈类”DV 作品，并在班级中播放。
- (19) 积累音乐素材，引导不同个性或处在不同心境中的同学欣赏对他们有帮助的音乐。

心理委员的可选择性事务是灵活多样的，也是因心理委员个人风格而异的，同时与心理委员的积极性、精力状况等密切相关。

从心理委员的实际工作情况看来,心理委员这个独特的职位,如果用心去做,就能做得出色,而且非常出色,不仅可以获取人心,收获友谊,而且助人助己,达到促进自己终身成长。如果不去努力,可能完全无所事事,甚至位置形同空设。因此,心理委员是一个具有挑战性的学生干部新角色,对学生主动性、创新性、应变性都能得到最大限度的锤炼。

## 第五章 心理委员的评价

为了促进与提高心理委员的工作水平，在实际工作中，对心理委员所做的工作开展评价是十分必要的。评价主要从心理委员班级工作的评价以及优秀心理委员的综合评价等方面入手。

### 第一节 心理委员班级工作的评价

心理委员作为班级干部成员，最重要的是在班级开展有关的心理工作。与此同时，心理委员又作为学院与学校心理工作的一分子，还要配合学院与学校的心理工作而做一些必要的事务。另外，心理委员还可能根据自身精力状况确定工作的实际内容，如果精力充沛，还有可能面向更广泛的社会做一些力所能及的工作等。

根据心理委员的上述情况，在对心理委员的工作进行评价时。就有可能形成三种不同视角的评价：心理委员班级工作的评价、心理委员班外工作的评价以及心理委员社会性工作的评价，其中心理委员班级工作的评价是核心评价内容。下面先重点介绍心理委员班级工作的评价内容与方法。

#### 一、心理委员班级工作的评价内容

##### （一）心理健康知识的普及内容

一个优秀的心理委员应该能在班级中宣传心理健康的知识，这些知识包括“心理健康的标准”、“心理问题的触发因素”、“心理问题的表现症状”等。

##### （二）学校心理援助资源的介绍

能准确地把学校心理咨询教师信息向学生推荐，向全班同学

介绍学校心理咨询中心的空间位置、预约方式(联系电话与电子邮件等)、可接受的心理咨询事项等。

### (三) 发现班内同学的心理困惑

心理委员能对本班同学学习状况的变化(如挂科、四六级考试失利、计算机考级未成等)、人际关系变化(与宿舍同学有分歧、与恋爱对象发生矛盾、同导师或老师有冲突、与家庭成员的恩怨、与社会上某些成员有过结等)以及学习与生活的不适应等都能有所记录,并从中发现一些有问题症状的学生,为早期干预打下基础。

### (四) 干预班内同学的心理问题

心理委员在发现本班同学心理问题后,能恰当运用自己在培训中所学的心理咨询技能与知识对同学进行沟通交流,使同学的心里不愉快的情绪及时得到宣泄,及时摆脱消极的情绪状态,心理委员要及时观察自己所干预的结果,准确评估,如有异常应及时向专业教师或心理教育机构转介。敢于干预并善于干预心理问题,是评价心理委员工作一项内容。

### (五) 向心理教师转介班内个案

一个优秀心理委员不仅更会自己干预,而且还能准确发现自己工作中的不足,特别是把自己干预能力所不及的个案及时向心理专业教师转介,从而确保该学生的心理健康得到有效保证。

## 二、心理委员班级工作的评价方法

“心理委员”全名是“班级心理委员”,顾名思义,要评价一个心理委员的工作做得如何,来自班级成员的评价是最重要的方面,另外,心理委员的自评报告也十分重要。具体可从四方面进行评价。

### (一) 来自心理委员的自评

评价一个心理委员是否优秀,心理委员应先进行自我评定,

撰写自评报告。自评报告是心理咨询中心和心理发展协会评优的基础。心理委员的自评报告通常可分为两个方面：

### 1. 心理委员个人成长的自评

心理委员能不断地主动去学习心理学知识、增长自己的心理学专业技能，只有这样，心理委员的个人素养才能不断提高，才能更好地为本班同学提供优质的心理服务。因此，把心理委员注重个人心理知识的积累、个人自身心理素质的提高作为评价的要素是充分而且必要的。

### 2. 心理委员助人行为的自评

心理委员是否帮助过本班同学，特别是那些学习困难的学生、大学适应困难的同学、人际交往困难的学生、生活困难的学生、自信心低下的学生等等。

通过自评，可以使心理委员及时检查自身工作，发现不足，及时弥补。

## （二）来自班级同学的评价

心理委员的自评是心理委员工作评价的一个方面，心理委员的工作不仅要让心理委员自身感到满意，更重要的还要使全班同学或本班大多数同学满意。因此，来自班级同学的评价是评定指标之一。

来自班级同学的评价具体分为两方面：一是由班级同学对心理委员在班上开展心理活动的情况及其效果的评价；二是由班级同学对心理委员在自身心理工作水平上进行一定的评价。

## （三）来自辅导员的评价

对班级心理委员工作的评价中，辅导员有一定的发言权，在重大心理问题处理中，辅导员都有一定的介入，他们对相关心理委员的行为表现所作的评价应该也是评价的指标之一。

## （四）来自心理咨询专业教师的评价

心理咨询专业教师在两方面对班级心理委员进行评价：一是



心理委员接受培训时的表现与成绩；二是心理委员在紧急心理危机干预中有突出成绩。

## 第二节 优秀心理委员的评价标准

为了提高心理委员工作的积极性，我校每年都评选优秀的心理委员，评选的标准建立在心理委员的个人发展评价和工作表现基础之上，具体包括：

(1)在工作过程中表现出热情、积极、乐观的态度，抗挫折能力较强。

(2)乐于助人、乐于奉献，服务同学，人际关系良好。

(3)能够主动学习大学生心理健康相关知识，对自己有充分的认识，能及时发现、分析并解决自己的心理问题，不断提高自身心理素质和从事心理素质拓展训练的业务水平，善于创新，从实践中总结经验。

(4)能及时发现，关注、关怀和帮助有心理困惑和烦恼的同学，并积极有效地开展相应工作(如开展心理沙龙、朋辈心理辅导等)，及时推荐需要心理帮助的同学到心理中心面谈咨询。

(5)认真落实学校、学院布置的有关工作；积极组织开展形式多样的班级心理健康教育活动，包括同其他班干一起组织班级心理测试和心理素质拓展训练。工作有较好的计划，目标明确，思路清晰，方法得当。

(6)积极发现有重大心理变故和行为异常的同学，处理得当，有效维护校园环境稳定。

## 第六章 心理委员的收获

心理委员作为为班级、寝室同学及身边朋友提供有关心理健康方面帮助的人，既培养自己作为班级学生干部的能力，同时逐渐建立和培养起以平等、尊重、服务同学的态度为相关的同学提供帮助，在承担针对班级心理健康教育的各类事务或活动中不断成长。

### 一、自我完善能力

因为经过系统的培训，接受长期的专业指导和监督，他们拥有了胜任这项工作的个性特性：掌握如何更为有效地普及宣传心理健康知识的方法和认识到使学生了解自身的心理活动特点及其个性特征的重要性；树立起心理健康意识，增强认识自我、发展自我、完善自我的内在动力和同学之间相互关心和支持的意识；注重促进人的心理和谐，掌握了良好的人际沟通技巧和方法，增强了学生的社会适应能力和承受挫折能力；加强人文关怀和心理疏导，以正确方式对待自己、他人和社会，学会自我心理适应，有效地处理负面情绪，及时消除心理困惑，保持正确对待困难、挫折和荣誉，塑造自尊自信、理性平和、积极向上、乐观的社会心态；使自己的学习策略水平和学习能力得到提高，学会学习，自觉地开发心理潜能；形成良好的创新意识，并提升创新能力；初步了解和学习如何分析正常与异常心理现象，懂得帮助学生和教师了解与识别正常与异常心理现象，了解常见心理问题产生的原因和主要表现，找到解决困惑和问题的科学方法；初步掌握心理健康的标准，并能做到以科学的态度对待各种心理问题。

## 二、人际交往能力

由于在工作的需要，心理委员在长期与他人的交往中，学会了尊重、真诚、共情、积极关注、亮点鼓励、非语言交流、询问、倾听等必备的人际交往技术。在长期帮助他人的过程中，还学会了温暖、具体化、内容反应、情感反应、解释、阻碍处理、自我开放、内容表达、情感表达、面质、指导、团体咨询等重要的人际交流技术。因此，通过自助基础上的他助，心理委员会学会很游刃有余的与他人交流与沟通，也从潜意识有“他人存在的观念”，这会激活一个人的合作意识，而这在当下一个竞争激烈的社会中，合作由此显得格外重要，学会合作的人注定在社会中获得成功所需的条件支持。

## 三、组织领导能力

班级心理委员在开展大量多种形式的活动中，学会了必要的组织、领导、运筹能力，还学会了怎样团结众人一起完成工作的能力、怎样动员和号召他人参与自己工作的能力。还有，心理委员作为班级管理的重要一员，他的组织协调即管理各方面的能力都能得到极大的锻炼。同时他又能够深入基层，关注民生，身边的同学定能够收到该磁场的辐射，以此能够使他建立良好的人脉，这正是一笔无比丰厚的资源

总之，通过自己的亲身经历与体验形成作为一名优秀的心理委员应该具备的基本素质和特性，在各种活动与帮助别人的过程中用心感受与经历，逐渐积累别人没有的心理体验，不断学习、吸收、运用先进的工作经验和方法，不断获取广泛的人缘和良好的口碑。最终以较高的学习绩点、较强的组织领导能力、最好的工作能力和经验方法走向社会，并以最快的社会适应能力，在将来激烈的社会竞争中为自己取得一片属于自己的天空。

## 第七章 华东政法大学心理健康教育格局

### 第一节 我校心理健康教育与咨询中心简介

华东政法大学心理咨询工作起步于 1986 年,中心建立于 1995 年,在事业拓展的基础上 2007 年正式更名为心理健康教育与咨询中心。目前,中心配备专职教师 4 名,兼职教师 6 名,其中有经验丰富的专家教授、国家心理咨询师和心理学硕士。他们定期接受专业培训,并在咨询、教育教学和研究的过程中不断成长,是学校心理健康教育和咨询的主导力量。

心理健康教育与咨询工作以“发展咨询为主、障碍咨询为辅”,中心服务对象涵盖全校本科生和研究生,同时兼顾教职员工。可以处理学生的自我意识、环境适应、学业压力、人际交往、情感婚恋、职业规划及情绪行为异常等问题。近年来,我们工作的重点着眼于构建完善、有力的心理健康教育三级网络和危机干预系统;开发学生潜能,为学生全人素质发展创造条件。

中心设有专门的心理咨询工作室和团体辅导室,以及开展心理咨询所必需的有关仪器、设备等,可根据需要为广大学生提供服务和帮助。

我们的工作理念是:真诚、保密,以学生为中心,走进心灵、关注健康与发展。

心理咨询的目标是帮助来访者疏泄不良情绪,调整认知误区,最终达到自助的目的。咨询师只有在必要时才提供一定的建议和指导。

每次咨询时间一般为 50 至 60 分钟。咨询并非一次就能达到

目的，有时需要更多次数的咨询安排。在咨询以外的时间内，咨询师一般不作相关交流。

**联系方式：**

工作时间：周一至周四 8:30——20:30；

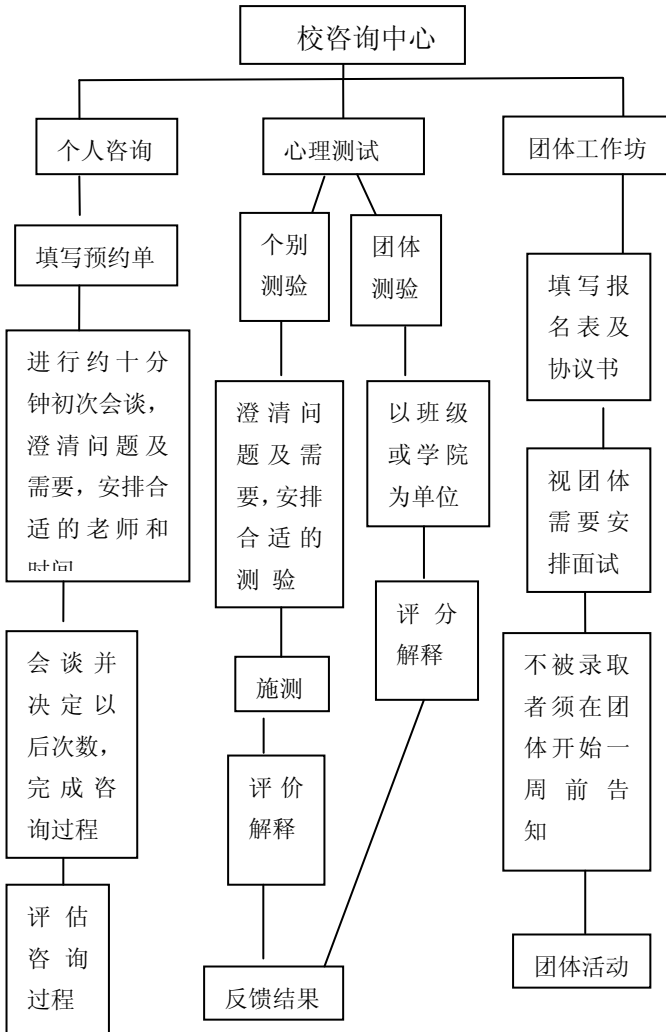
周五 8:30——16:00

联系方式：67790196, 67790199

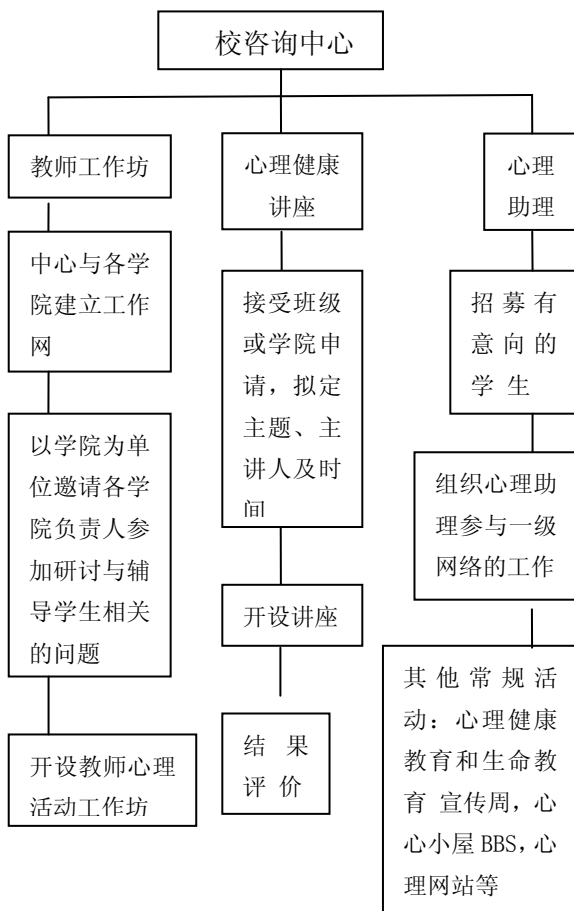
E-mail: xlzx@ecupl.edu.cn ; maqianguang@gmail.com

## 第二节 我校心理咨询中心工作流程图

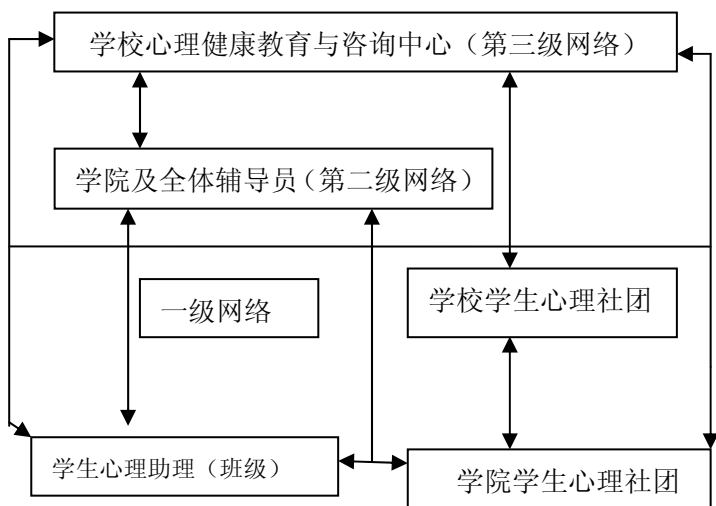
### (一)



## 我校心理咨询中心工作流程图 (二)



### 第三节 我校心理健康教育与危机防御三级网络工作队伍



**第三级网络：**校心理健康教育与咨询中心专兼职教师组成。对心理健康教育进行前瞻性规划，统筹、协调全校心理健康教育工作，在专业领域提供服务，并提升、发展心理健康教育工作水平。

**第二级网络：**各学院领导学生辅导员，主持所在学院的心理健康教育工作，积极配合中心的工作，并对第一级网络的建设起引导和监督的作用。

**第一级网络：**由学校、学院心理社团学生和学生心理助理组成。在学生中间开展朋辈互助，为心理健康教育发展营造广泛的学生基础和氛围，加强学生与老师之间的信息流通。

以上三个网络，整合各方面的有效资源，层层推进，紧密相联，构建起全程、全方位、多层面的心理健康教育系统。



#### 第四节 我校适应二级管理模式的心理健康教育格局

学校心理健康教育工作的开展需要完善的、纵向到底、横向到边的网络。其中，第三级网络是由学校心理健康教育与咨询中心专、兼职教师队伍组成，重点在整体规划协调、组织研究、事业拓展、组织心理健康教育课程教学和建设、开展丰富多彩的心理健康教育活动、团体测量、个别与团体心理咨询服务、危机干预、个案督导、队伍培训等方面开展工作；第二级网络由各学院学生工作系统专、兼职学生辅导员组成，重点在结合学生日常生活更加有针对性地开展个性化的心理关注、学生心理危机的防御、心理学与思想政治工作相结合、促进学生心理健康发展等层面上发挥作用；第一级网络则是由学生心理协会、学院心理协会分会和学生班级的心理助理组成，在学生中间开展朋辈互助活动，加强学生与教师之间的信息流通，为心理健康教育和危机防御营造广泛的学生基础与氛围。

| 项目    | 心理健康教育与咨询中心职能                       | 二级学院职能                                     |
|-------|-------------------------------------|--|
| 规划、计划 | 制定学校心理健康事业发展规划、学期心理健康教育工作计划等，并组织实施。 | 根据学院实际，并参照学校中心的总体要求，在学院学期的相应计划中体现学院职责中的内容。 |
| 日常管理  | 负责中心各项制度建设；<br>负责学校层面校内外交流活动；       |  |

|               |   |  |
|---------------|---|--|
|               | <p>负责心理咨询室和团体活动室的建设与管理；</p> <p>负责中心器材管理；</p> <p>负责中心档案管理；</p> <p>负责中心其他日常工作。</p>  |  |
| 心理健康知识普及教育    | <p>负责全校学生的心理健康知识普及及教育工作；负责开设大学生心理健康必、选修课；负责开设全校性的心理健康专题讲座；负责心理健康宣传活动周的组织工作。</p>   |  |
| 新生入学适应和心理健康教育 | <p>负责全校新生辅导员和其他学生工作者的心理健康知识和工作技能培训工作；负责编写新生入学心理适应宣传资料；负责配合各二级学院组织的心理适应和安全专场教育工作，主要负责承担教育课程；对于必要的新生当事人提供专业的心理干预，并协助学院与其监护人进行沟通或实施转介。</p> | <p>负责学院的新生入学心理适应和心理安全教育的组织工作；负责分发和介绍新生入学心理适应宣传资料；对发现的需要心理干预的新生，及时与学校中心联系沟通，并且做好陪护。</p> |
| 心理测试和心理档案     | <p>负责新生心理健康普测，计划全校性的心理健康普及测试工作，并且在施测时负责专业工作；负责汇总全校性的新生心理健康状况并作信息反馈；负责建立和管理学生心理档案；在学院新生辅导员开展针对学生个别</p>                                   | <p>负责学院心理测试的组织和现场工作；负责接收和整理测试反馈信息，并与相关辅导员沟</p>   |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           | 工作的基础上，对于必要的新生当事人进行进一步的访谈并提供专业的心理干预。  | 通；新生辅导员负责自己所辖范围内新生重点对象的初筛谈话，与学校中心反馈，并在必要时安排好相应的陪护和与监护人沟通的工作。 |
| 个体心理咨询    | 负责全校学生的个体心理咨询工作；负责特殊人群的个案汇总和跟踪。   |  |
| 团体心理辅导    | 负责开展各种类型的促进学生心理健康发展的团体辅导活动，开展特殊人群的团体心理咨询活动。   |  |
| 体验式团队心理训练 | 负责培训全体辅导员或学生心理助理的体验式团队训练的相关知识和技能。   |  |
| 心理危机干预    | 负责规划学校学生心理危机干预网络，并且着重在为二级、一级网络提供培训服务上下工夫。还要定时汇总了解各级网络的工作情况，进行心理危机监控信息的反馈和跟踪。对于必要的当事人提供专业心理干预。 | 负责学院心理危机干预二级网络和一级网络的检查监督；负责安排监控危机人群并及时沟通心理危机监控的动态情况。         |

|           |   |                                |
|-----------|---|--------------------------------|
| 心理调研和社团建设 | 负责计划拟定全校性的心理类调研活动；负责大学生心理协会和学生心理健康教育助理工作的指导和监督。 | 负责协调、管理学院学生心理健康教育助理和学生心理社团的工作。 |
| 队伍建设      | 负责拟定专、兼职心理咨询师的培训计划；参与全体辅导员的培训，负责心理健康的相关内容。      |                                |

## 第八章 我校心理发展协会简介

### 第一节 我校心理发展协会管理章程

学生心理健康教育是学校人才培养的一项重要内容，旨在提高学生心理素质，增强挫折承受能力和环境适应能力，注重个性心理品质的培养，塑造健全完美的人格，促进学生的全面发展，积极推进素质教育。

#### 一、总则

1、为了加强我校心理健康教育工作，完善我校心理健康协会工作体系，使本协会各项工作收到实效，全面提高学生的心理健康水平，特制定本章程。

2、本协会的宗旨是：传播心理知识，引导健康心理，提高心理素质，让健康的人更健康，营造和谐校园。

3、校心协是由学校组建的面对全校学生的从事心理健康教育和活动的校级社团组织。

4、心协设有一名会长，两个副会长，下设五个事业部（网络部、素质拓展部、宣传部、外交部、行政部），每部设有部长和副部长各一名。

#### 5、本协会工作内容

- (1)普及心理卫生知识，开展心理健康的宣传教育工作。
- (2)辅助老师开展心理咨询，做好学生心理疾病的预防干预工作。
- (3)开展心理测查，建立学生心理档案。
- (4)组织参加社会公益活动
- (5)开展其它应由本协会完成的工作

## 二、各部门的职能

**行政部：**主要任务是在心理咨询室值班，辅助老师做好咨询工作；并对心协相关物品，资料，档案进行管理，整理，保存活动计划和总结；负责人力，物力的组织管理，支配各部门工作；每次活动前根据计划做好经费预算，进行会议通知，做好会议考勤和记录；协调各部门积极配合会长和指导老师的工作，审查各部门计划，进一步改进完善，并制定有关计划；对心协活动在形式，内容等方面进行优化，提高活动档次。

**宣传部：**通过各种途径在学生中宣传心理健康知识，负责对心协各项活动的宣传，报道，包括海报、板报、橱窗、活动宣传稿的书写等

**网络部：**负责网上宣传；管理和维护心协网站，向网上发送新闻，使心协的宣传工作网络化；并及时将网上宣传资料打印成文字材料，交与行政部保管。

**外联部：**负责各种活动的对外联络与宣传，与校内外各兄弟协会的联络，沟通，推进本院心协的发展

**素质拓展部：**组织各种各样的有益心理健康的活动和游戏等等，并制定活动的计划；辅助老师做好团体辅导工作。

## 三、工作管理

1、值班人员在规定的值班时间内必须到岗，耐心接听同学的来电，并做好面谈预约登记和当日的值班记录；接待来访者时，必须热情周到，想人所及。

2、当日值班人员身体不适时，不宜上岗；值班人员有特殊情况需要请假，必须以电话或当面请假的方式，向心理咨询室负责人提出请假申请，批准后方可请假。

3、工作中遇到确有心理问题严重到有高危倾向的，即刻通知老师开始心理干预。

4、安排预约登记时，与老师确认有时间后，回复同学确定咨询时间。

5、心理咨询室内文件，书籍，工具等资源未经老师批准不可外借或留做他用。

6、严格遵守保密原则，保密内容涉及心理咨询室有关的所有工作内容。

7、值班人员要遵守以上几条管理制度，爱护室内公共财产，做到爱室如家。

8、心协定期召开例会，各部门也可根据自己部门需要召开会议，要做好会议记录。

9、因特殊原因不能出席活动和会议的心协成员，须至少在活动前一小时向负责人请假，经批准后方可缺席，无故缺席多次，要予以批评，严重者，劝其退出心协。

10、各部门组织活动前，先交计划给部长，由会长和指导老师经商议批准后方可执行，活动结束后，要有总结报告。

11、各部门的会议记录、活动计划、总结须在规定时间内交行政部存档。会议记录每月归档一次，活动计划、总结在活动结束后三天内归档。

12、心协各部部长应该本着“公平，公开，公正”的原则，客观评价部员对于工作积极，活动中表现突出者，要给予表扬鼓励；对于工作态度消极，不遵守规章制度的人，要给予批评。

## 第二节 校心协各部门职能介绍

### 素质拓展部:

素质拓展，原意是指一艘小船离开平静的港湾，义无反顾的投入到未知的旅程中，去迎接一次次的挑战。它的主要目的是培养人的团队精神和积极向上的人格，以适应竞争压力越来越大的现代社会。素质拓展部是隶属于我校心理协会的新兴部门。我

们的主要工作就是通过组织各种有益心理健康的活动，带给同学们更多的欢笑与健康，同时也丰富同学们的课余时间。我们活动具体来说，有心理剧比赛、讲座、团体辅导、远足郊游，还有各种各样的户内小游戏。与社会上的素质拓展组织相比，我们更加注重参与者之间的互动心理体验和情感交流。此外，依托我校强大的心理咨询师力量，还能为解决同学们的心理困惑提供方便、快捷的渠道。我部的目标就是让参与的同学，在欢笑声中感受到自己心灵的成长。

### **外联部：**

外联部是心协沟通的桥梁，在工作上主要负责心协各部门成员间的人事联系，并不定期组织与外校间的心理联谊活动。例如每年新学期都会组织高校互访活动以借鉴各高校心理发展协会的工作经验、组织参加每个学校心理发展协会的活动、组织社会爱心行动、组织外销心理发展协会来我校参加心理剧比赛等。海内存知己，天涯若比邻。志在让对心理感兴趣的同学聚在一起，为大家创造更多接触他人的机会，提供适合心理交流的场合。

### **网络部：**

网络部是一个充满活力的部门，在工作方面主要负责BBS“心协小屋”版块的管理，协助宣传部将最新活动信息和资源发布到网上，为大家创造一个网络交流平台。并且不定期组织网上活动，活跃气氛，扩大心协在各方面的影响。

### **宣传部：**

宣传部是心协的对外扩音器，其职能主要是使心协的行程让更多的人知道，活动让广大的同学参与进来，以传单发放和海报制作的方式进行工作的开展，扩大整个心协的影响力，以最快的速度为大家传达最好的信息和最愉快的活动资讯。