

# 高校班级心理委员 培训教程

浙江省教育厅宣传教育处 组编

马建青 王晓刚 主编

 杭州出版社

# 高校班级心理委员培训教程

浙江省教育厅宣传教育处 组 编  
马建青 王晓刚 主 编  
叶立军 郭洪芹 副主编

杭州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高校班级心理委员培训教程/马建青,王晓刚著.  
—杭州:杭州出版社,2010.6

ISBN 978 - 7 - 80758 - 359 - 2

I. ①高… II. ①马…②王… III. ①大学生  
—心理卫生—健康教育—高等学校—教学参考资料  
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115394 号

# 高校班级心理委员培训教程

马建青 王晓刚 主编

---

责任编辑 孟桂芳 蔡利

封面设计 祁睿一

出版发行 杭州出版社(杭州市曙光路 133 号)  
电话:(0571)87997719 邮编:310007

排 版 杭州万方图书有限公司

印 刷 杭州人民印刷有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 5.5

字 数 160 千

版 次 2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80758 - 359 - 2

定 价 12.00 元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社发行部联系调换)

# 序

在高校建立班级心理委员制度,是充分发挥学生在心理健康教育中主体作用的有效载体。心理委员作为学校基层管理单位班级中的一员,是心理健康教育工作中的“桥梁”和“纽带”,不仅能够扩大心理健康教育工作的覆盖面,壮大心理健康教育队伍,弥补当前高校专业心理教育和咨询人员缺乏的不足,而且能够进一步完善“学校——院系——班级”三级心理健康教育工作网络,形成大学生心理危机预防与干预的长效机制。

近年来,我省高校普遍建立心理委员制度,在普及心理健康知识,组织开展心理健康教育活动,提高心理危机干预及时性和针对性等方面发挥了重要作用。实践证明,建立心理委员制度,对于加强大学生心理健康教育具有十分重要的意义。然而,由于心理健康教育工作的特殊性,要求每一位组织者具有一定的心理学知识,从目前我省高校的情况看,绝大部分心理委员没有心理学专业背景。虽然有不少同学通过自学了解了一些心理健康的知识,但缺乏系统性和规范性,导致心理委员队伍总体上还不适应大学生心理健康教育工作的需要。

为了进一步提高心理委员的自身素质和工作能力,加强班级心理委员制度建设,我们组织专家编写了《高校班级心理委员培训教程》,从心理委员的角色定位、工作职责和范畴、助人与自助的技能,到组织开展班级心理健康教育活动等进行了系统的

阐述,并配以生动的案例。希望通过全面系统的培训,让心理委员掌握易懂实用的心理知识和技能,更好发挥他们应有的作用。

“助人是快乐之本,受助是成长之源”。班级心理委员制度开辟了高校心理健康教育的新途径,必将促进大学生心理健康发展,营造一个和谐、健康、团结向上的校园氛围。

浙江省教育厅宣传教育处

二〇一〇年六月

# 目 录

序 .....	1
<b>第一章 班级心理委员概述 .....</b>	<b>1</b>
一、设立心理委员的意义 .....	1
二、心理委员的职责 .....	2
三、心理委员的基本素质 .....	4
四、心理委员的个人成长 .....	8
五、心理委员应注意的问题 .....	13
<b>第二章 心理委员的助人态度及技能 .....</b>	<b>18</b>
一、心理委员的助人态度 .....	18
二、心理委员的沟通技巧 .....	25
三、心理委员的助人方法 .....	39
<b>第三章 大学生心理健康与发展 .....</b>	<b>59</b>
一、大学生的心理发展 .....	59
二、大学生心理健康的标准 .....	67
三、大学生心理健康的维护 .....	74

<b>第四章 大学生常见心理问题及其应对</b> .....	86
一、大学生常见的心理问题 .....	86
二、大学生心理问题原因分析 .....	109
三、大学生心理问题的调适策略 .....	113
<b>第五章 大学生常见心理疾病问题及心理危机的应对</b> .....	116
一、心理疾病的判别原则 .....	116
二、大学生常见的心理疾病 .....	117
三、科学对待大学生心理疾病 .....	129
四、大学生的心理危机及其识别 .....	130
五、大学生心理健康问题的处理原则 .....	132
<b>第六章 班级心理健康教育活动的组织与开展</b> .....	136
一、班级心理健康教育活动的內容 .....	136
二、班级心理健康教育活动的設計 .....	149
三、开展班级心理健康教育活动的注意事项 .....	160
<b>参考文献</b> .....	167
<b>推荐阅读书目</b> .....	170

# 第一章 班级心理委员概述

班级心理委员(简称“心理委员”)是指专门负责班级心理健康教育工作的班委成员。在高校心理健康教育三级工作网络中,班级心理委员是最基层的一支工作队伍,在班级心理健康教育工作中通过扮演宣传员、组织者、助人者和信息员等多重角色,发挥积极而重要的作用。

## 一、设立心理委员的意义

教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)中提出,要发挥大学生在心理健康教育中互助和自助的重要作用,要建立从学生骨干、辅导员、班主任到院系、部门、学校的快速反应机制。《浙江省教育厅、浙江省卫生厅关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(浙教宣〔2005〕231号)要求高校建构起学校、学院(系)、班级三级心理健康教育工作网络。设立班级心理委员,是高校加强和改进心理健康教育的需要,它标志着大学生心理健康教育工作由学校、学院(系)层面向班级的深入,从而使高校心理健康教育形成了多级化工作网络。

加强和改进高校心理健康教育,不仅需要在学校层面组织开展形式多样、富有成效的心理健康教育工作,还需要有效调动



院(系)和班级的积极性,使心理健康教育在学院(系)、班级中得到延伸和落实。设立班级心理委员,通过心理委员向同学宣传心理卫生知识、开展班级心理健康教育活动、及时反映同学中的心理问题、协助学校和老师帮助同学预防与应对心理问题,保障了心理健康教育工作在班级层面扎实有效地开展起来。

加强和改进高校心理健康教育,必须坚持和体现教育与自我教育相结合的原则,既充分发挥教师的教育引导作用,又充分调动学生的积极性和主动性。设立班级心理委员,是调动和发挥学生在心理健康教育中积极性的重要举措。心理委员具有教师不具备的优势——作为大学生中的一员,心理委员与同学年龄相仿、价值观相近、学习生活内容相同,他们与同学共同生活、联系密切、关系亲近、容易沟通。这些优势和条件,使心理委员在学校心理健康教育中可以发挥独特而重要的作用。

当然,要切实发挥心理委员在高校心理健康教育中的积极作用,要求心理委员有正确的角色定位、履行好自己的工作职责。

## 二、心理委员的职责

当前,国内高校对心理委员职责的理解存在一定分歧,因此对“心理委员”的命名也是五花八门,但多数高校还是采用“心理委员”的提法。心理委员的职责主要包括4个方面:

### (一) 宣传普及心理健康知识

这是心理委员宣传员角色的体现。向大学生宣传心理健康知识,是高校心理健康教育的重要内容,也是心理委员的基本职责。通过宣传,让同学们更多了解心理健康知识,更加重视心理健康,提高心理保健的意识与能力。

宣传心理健康知识,要贴近同学们的实际,采用丰富多样的

形式。根据不同阶段不同同学的需要,选择相应内容,因人因时而异,利用同学喜闻乐见的形式,如板报、班报、博客、主题班会、户外活动、知识竞赛等进行宣传,提高宣传的针对性和有效性。

## (二) 组织开展心理健康教育活动

这是心理委员组织者角色的体现。心理委员要组织开展丰富多彩的班级心理健康教育活动,增强同学们的心理保健意识,营造和谐融洽的班级心理氛围,提高广大同学的心理素质和心理健康水平。一方面,心理委员要动员和组织班级同学积极参加学校、院(系)组织开展的各项心理健康教育活动,另一方面,要根据班级实际,自行设计和组织符合班级同学需要的班级心理健康教育主题活动。

## (三) 为同学们提供心理支持

这是心理委员助人者角色的体现。心理委员要帮助班级同学消除心理困扰、克服不良情绪。同学们在日常学习、生活中,经常会遇到一些心理困扰,心理委员要及时给予关心、情感支持和力所能及的帮助,通过倾听和交流,帮助同学调节情绪、恢复心理平衡。

如果发现同学有比较严重的心理问题时,心理委员就要劝导或陪同他们到学校心理健康教育与咨询中心寻求专业教师的帮助,或及时与相关教师联系。对于正在接受心理咨询或治疗的同学,心理委员应协助学校和老师做好对这些同学的心理支持、必要的关注或看护等工作。

## (四) 及时反映异常心理问题

这是心理委员信息员角色的体现。心理委员要做有心人,平时多观察、了解班级同学的情绪和行为表现,多关注同学的心理动态,发现异常情况,特别是那些严重危害身心健康、容易引发严重后果的心理危机现象,应立即上报。

心理委员要多关注特殊时期和特殊人群的心理状况。在新生入学、开学初期、评优选干、考试前后、毕业前夕、重大社会事件发生前后等特殊时期,一些同学容易出现情绪波动、产生心理问题。贫困生、特优生、学习困难生、失恋者、个性孤僻者等,他们因承受的心理压力较大,也容易产生心理问题。对此,心理委员要保持高度的警觉。

在遇到危急情况时,心理委员的首要工作是报告,一般不直接给予心理干预,因为心理委员的专业知识及危机处理能力有限。危急事件应由专业人员来处理。心理委员如果莽撞地干预,不仅救不了别人,反而会伤害自己。当然,在报告老师的同时,心理委员还要在力所能及的情况下,做好对相关同学的保护工作。

### 三、心理委员的基本素质

根据心理委员的工作性质和职责要求,除了需要掌握基本的心理健康知识和心理支持技能外,心理委员还应该具备以下基本素质:

#### (一) 有良好的思想道德素质

心理委员应该具有良好的思想道德素质,关心集体、团结同学、为人正派、富有爱心、尊重他人、待人热情、乐于助人、责任心强。这样的心理委员,才会赢得同学的好感和信任,拥有开展工作所需要的良好群众基础;才能热心为同学们的心理服务,胜任心理委员工作。

#### (二) 有健康的心理品质

心理委员自身应该有较健全的人格和良好的心理素质,有较强的自我心理调节能力,心理健康。同时,心理委员也应该具有与其角色相符的心理健康形象。心理委员如果自身心理不健康,就难以获得同学的信任,其工作也无法得到同学的支持。心

理委员如果没有健康的心理,不但有可能受到同学不良情绪的影响、伤害到自身心理,而且也会因为自身的心理问题给同学造成不良的心理影响。

### (三) 有较强的沟通能力

沟通交流,是心理委员工作的基本形式。心理委员不但要乐意与人沟通,还要善于与人沟通,要有较强的沟通能力、表达能力。只有这样,心理委员才能组织开展好班级心理健康教育活动,才能与同学进行广泛深入的交流,才能通过交流发现同学的心理问题,并且给予同学有效的心理帮助。因此,不善表达、不会沟通的人是不适合担任心理委员工作的。

### (四) 有敏锐的观察力

心理委员要有比较敏锐的观察力,能洞察班级同学的心理变化和异常表现。心理问题越早被发现、越及时得以干预,就越容易消除和解决,也越利于避免发生不良后果。许多心理问题早期的异常表现并不明显,不容易被察觉,等到被发现时已经比较严重。很多时候,由于心理困扰没有得到及时有效解决,最终发展成严重的心理问题甚至酿成严重的社会后果。因此,及早发现心理问题的“苗头”、及时解除心理困扰,将问题扼杀在摇篮之中是非常重要的。心理委员与班级同学朝夕相处,容易察觉同学的心理变化,如果具备相应的知识和敏锐的观察力,善于发现问题,就能帮助学校及时有效地做好同学的心理保健和矫治工作。

### (五) 有组织协调能力和团队精神

开展班级心理健康教育工作,要求心理委员有较强的组织协调能力和团体协作精神,能发动同学、赢得同学的广泛支持;能设计、筹备、组织好各项班级心理健康教育活动;能与其他班干部积极合作,共同做好工作。不善组织、不会合作,靠单打独斗,是无法做好班级心理健康教育工作的。

阅读链接:

## 班级心理委员工作制度

### 一、班级心理委员的定位

心理委员是心理健康教育的宣传员,纳入学生干部编制,受所在院(系)和学校心理健康教育中心双重领导。

### 二、班级心理委员的工作职责

1. 每两周向学院心理辅导员报送一次《班级学生心理状态汇总表》,分别从学习、生活、交往、情感、危机事件、综合评价等多个维度对本班学生的心理状态进行报告。

2. 深入观察并及时反映本班学生心理动态,对本班有心理问题的同学开展力所能及的相关工作,对班级有突出心理问题的同学进行初步评估,并及时报告上一级责任人(班主任、辅导员),特殊情况可越级上报。

3. 配合学校心理健康教育中心、学院心理辅导站,做好预防和处置学生心理危机事件的工作。

4. 关注特殊人群:对性格孤僻、家庭情况复杂、经济贫困、纪律观念淡薄、学习困难的同学要给予特别关注和帮助。

5. 宣传与普及大学生心理卫生知识,传播心理健康理念,宣传介绍学校心理健康教育工作和心理援助设施,组织开展促进班级同学交往和身心健康的活动。

6. 参加有关心理健康教育方面的业务培训。

7. 在开展班级心理健康教育中做好保密工作,严格保护同学的隐私,维护同学的正当权益。

8. 认真完成上级交予的各项心理健康教育任务。

### 三、班级心理委员的任用条件

1. 热心班级心理健康工作,有较强的服务意识。

2. 对心理工作感兴趣,具备一定的心理健康知识和技能。

3. 热爱生活,为人乐观开朗、热情诚恳,心理健康状况良好。

4. 具有良好的观察力、理解力和语言表达能力。

5. 在同学中有较好的群众基础。

6. 能严格遵循心理健康教育的保密原则。

#### **四、班级心理委员的选拔程序**

1. 每个行政班级设立2名心理委员,通过自我推荐、同学推选与辅导员审核三者相结合的办法,产生男生、女生候选人各1名。

2. 参加学校心理健康教育中心组织的心理健康综合测试,且测试合格。

3. 参加学校心理健康教育中心组织的心理健康教育知识培训及培训后的测试,且测试合格。

4. 经上述两项测试合格的学生,由学生工作处颁发《心理委员资格证书》,被正式任命为班级心理委员。

#### **五、相关说明**

1. 班级心理委员是班委会正式成员之一,享受学生干部待遇。

2. 班级心理委员一经任命,原则上不随年级上升而变换,直至毕业。

3. 各学院每学年初,将新生心理委员名单汇总后以 EXCEL 表格形式报送校心理健康教育中心信箱。

4. 各学院每学期应组织一至两次班级心理委员座谈会,了解情况,加强指导,会议记录须存档。

XXXX 大学学生处

2010 年 3 月 1 日

## 四、心理委员的个人成长

个人成长是心理委员成长过程中不可缺少的一部分,也是心理委员培训中不可缺少的内容。对于心理委员来说,个人的健康成长是顺利开展工作的必要,也是自身发展的需要。

### (一) 个人成长的意义

成长,不仅仅指身体的发育与成熟,也包括一个人心智的成熟与发展。这里的个人成长,主要是指个体心理上的发展与完善。对于心理委员来说,个人成长的意义主要有以下几个方面:

#### 1. 个人成长是助人的必要前提

为了有效地帮助同学,心理委员首先必须面对和经历自我的成长。心理委员要通过各种方式了解自我、认识自我,包括个人的成长史、个性特点、价值观、认知方式、行为模式等内容。单纯的心理理论学习与技能训练还远远不够,只有经过个人成长的训练,才能更好地助人成长,才能成为合格的心理委员。

心理委员在协助同学更好地发现自我、认识自我、改变自我、完善自我的过程中,需要以自己真实的生命感受与当事人进行交流,需要心的投入,这样,才能设身处地地与同学产生共情,才能开启同学的心灵。助人是生命的流露,助人是心与心的交融。仅仅满足于学一些心理学理论和技术是很不够的。心理委员只有不断地自我成长,才能更好地助人成长。

#### 2. 个人成长是心理委员自身健康成长的需要

心理委员正处在心理成长的关键时期,也会或多或少遇到一些心理困惑,他们也需要面对自我的成长。现实中,一些心理委员自身也存在着需要解决的心理冲突。有些同学之所以对助人感兴趣,想学习心理学,正是因为自身存在心理困扰,想在老师的帮助下解决心理问题,并为与自己有同样困扰的人提供

帮助。

心理委员在助人过程中,如果自身问题没有很好地解决,很可能受到当事人的影响,不仅无法帮助同学,还可能诱发自己的心理冲突。在这样的心理状态下,心理委员也不可能很好地去完成助人工作。

### 3. 个人成长是塑造心理委员自身形象的基础

如同学习委员应是学习标兵,体育委员应是体育尖子一样,“心理委员”这样一个特殊的称谓,也要求心理委员自身需要具备健康的心理、健全的人格。同学向心理委员寻求帮助时,常常会把心理委员当作自己行为上的楷模。他们不仅听心理委员说了什么,更加关注心理委员的行为举止和日常表现。心理委员的一言一行、一举一动,都会在不知不觉中影响着同学们。心理委员如果自身心理健康状况欠佳、个性偏执、看问题片面,就会影响同学们对心理委员工作和心理健康教育的信任程度。为此,心理委员必须注重自身的心理健康,关注个人成长,这样才能成为同学们心理健康的模范。

## (二) 个人成长的内容

心理委员的个人成长是一个需要不断发展、不断深入的过程,在此过程中比较关键和重要的主题性任务有以下几项:

### 1. 价值观

在如今这样一个变动不居的时代,社会上多元价值观并存,各种价值观相互冲撞、相互影响。网络的普及,各种社会思潮的汹涌澎湃,更是加剧了人们价值观的分歧。“象牙塔”也不再像过去那样单纯,而是放射出五彩斑斓的光芒。大学生面对社会现象所表现出来的大相径庭的态度,也折射出他们价值观的多元化。他们在面对知识与能力、友谊与爱情、考研与工作、婚前性行为、同性恋、网络依赖等问题时,往往会出现强烈的价值冲突,产生心理困惑和心理问题。心理委员也不可避免地会被这



些问题所困扰。

在助人工作中,我们一般提倡助人者保持价值中立,尽量客观,但是助人者的价值观每时每刻都在影响着当事人。因此,心理委员的价值观,直接影响着对当事人问题的分析和判断。很多情况下,助人工作就是帮助当事人澄清他们的价值观,成为他们想成为的人。所以,心理委员必须要清楚自己的价值观,要能敏锐地意识到自己对同学价值观的影响。

## 2. 自我概念

自我概念是一个人对自己存在的认识和体验,它是一个有机的认知结构,由态度、情感、信仰和价值观等组成,贯穿于个体的整个经验和行为之中,影响着个体的习惯、能力、思想、观点等各个方面。人们通过经验、反省和他人的反馈,逐步加深对自身的了解,进而丰富、完善自己的自我概念。我们通常说的自尊、自卑、自信、理想自我、现实自我等等都与自我概念有关。

实际上,很多同学的心理问题都与自我概念有关。助人工作从根本上说,就是为了促进个体自我概念的完善,提升当事人的自我效能感,发展自我、完善自我。因此,要提高工作的有效性,心理委员必须对个人的动机、优缺点、自我控制、人格特质等各个方面保持清醒的自我觉察,提高自我概念的清晰度,认识到自我概念对助人工作的影响。

## 3. 未完成事件

未完成事件是格式塔疗法的一个重要概念,它是指未表达出来的情感,包括:悔恨、愤怒、怨恨、痛苦、焦虑、悲伤、罪恶、遗弃感等。它们深藏于个人的内心,影响着人们对现实世界的真实性认识。由于这些情感没有被充分体验和意识到,因此就在潜意识中徘徊,一旦被现实生活中某些相类似的情况唤起或刺激,就会引起个人的情绪冲动,不知不觉中被带入现实生活中,从而妨碍了自己与他人间的有效交往。未完成事件通常会一直