

心灵绿洲

浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践

主 编◎张敏生

副主编◎谭娟晖 黄晓芳



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

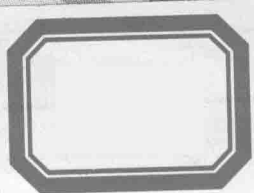
心灵绿洲

浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践

主 编◎张敏生

副主编◎谭娟晖

黄晓芳



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

心灵绿洲：浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践 / 张敏生主编. -- 北京：中国时代经济出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5119-2120-8

I. ①心… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181002号

书 名：心灵绿洲——浙江农林大学学院级心理健康
辅导站建设探索与实践

作 者：张敏生

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市丰台区玉林里25号楼

邮政编码：100069

发行热线：(010) 68320584

传 真：(010) 68320584

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgsgdj@hotmail.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京振兴源印务有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

字 数：215千字

印 张：15.75

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-2120-8

定 价：45.00元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

心理中心简介

浙江农林大学心理健康教育中心是学校设置的一个专门为全校师生提供心理咨询服务的机构，成立于2000年9月。心理中心现有专职教师2名，兼职教师12名，是一支素质较高、专业结构合理的咨询队伍。心理中心秉承“健康心灵，助人自助”的工作理念，运用心理咨询的理论和技術，在帮助大学生克服各种心理困扰，实施心理危机预防与干预，提高自我调节能力，提升心理素质，促进全面发展，健康成长成才等方面取得了较大的工作成效。心理中心于2006年被浙江省教育厅授予首批“浙江省高校心理健康教育示范单位”。

心理健康辅导站简介

浙江农林大学是浙江省也是全国高校中较早成立院级心理健康辅导站的学校之一。自2006年10月成立各学院心理健康辅导站以来,在学校学工部和各二级学院党委(总支)高度重视和大力支持下,在学校心理健康教育中心的直接工作指导和各学院心理健康辅导站老师的共同努力下,经过近八年的探索实践,我校院级心理健康辅导站工作日趋科学化、规范化、专业化,在更好地开展对大学生心理健康教育的针对性、普及性和发展性方面发挥着重要作用,工作上取得了明显的成效,已成为我校心理健康教育工作的一个特色和亮点。在浙江省高校心理健康教育研讨会上,我校多次介绍院级心理健康辅导站工作的经验,先后有多所省内高校就院级心理健康辅导站建设到我校考察交流,受到充分肯定和好评。

序

李 敏

编委会

顾 问：余 杰

主 编：张敏生

副主编：谭娟晖 黄晓芳

编 委：王 宇 王守先 方殷杰 李 曦 汪翠翠

何 玲 陆珠希 侯丽芳 高国俊 黄笑笑

黄 萍 崔雨晴 董军强 蔡旻颖

序

◆马建青

随着人类社会的快速发展，科学技术的日新月异，经济全球化进程的不断加快，社会竞争的日益加剧，今天的人们面临着前所未有的冲击和挑战。毫无疑问，当代大学生承受的心理压力也越来越大，心理健康问题越来越突出。尤其是近年来，随着一些高校触目惊心的“校园事件”的发生，大学生的心理健康问题已越来越成为社会、政府、高校和家长关注的焦点。不仅仅如此，随着心理素质成为人的基本素质，心理和谐成为和谐社会的题中之意，促进人的全面发展成为时代的课题，大学生心理健康教育越来越被赋予了积极的价值。

为切实加强我国大学生的心理健康教育工作，提高教育的科学性、针对性和实效性，扩大教育的影响面、覆盖面和受益面，不少专家和实务工作者都在积极探索大学生心理健康教育工作网络体系的建设。记得早在20世纪90年代初，我在思考我国高校心理咨询、心理健康教育发展时，基于中国高校的特点和发展的需要，提出了建立校、院系、学生心理健康教育“三级网络”的设想，得到了同行们的充分肯定。之后的许多年，我们一直在朝这个方向努力，力图在实践中使这一构想得以实现。建立校级心理咨询中心或者心理健康教育中心可以说是第一级网络的最好体现，这一点在20世纪80年代末、90年代初就实现了，一部分学

校建立了心理咨询机构，而且在21世纪初得到了很大的发展；第三级网络即学生层面的心理健康组织的实现源于20世纪90年代中期开始出现的学生心理自助组织、学生心理健康协会，特别是21世纪初期班级心理委员的诞生，使第三级网络落地了。记得在2010年10月中国科技大学举办的全国班级心理委员大会上，我在大会主题报告中说，班级心理委员的诞生是中国高校心理健康教育工作者的发明创造，是中国高校心理健康教育对世界学校心理健康教育事业的贡献。这一观点得到了与会中外专家们的认可。而第二级网络即院系心理健康教育机构的设立要晚于第一级、第三级网络，是21世纪前10年的中期才发展起来的。它的标志性事件是院系心理健康辅导站的建立。

三级网络的建立可以说是先有构想再有实践，反映了中国心理健康教育工作者创造性的思考和独到的探索，因为国外没有这样的三级网络体系，他们没有院系心理健康辅导站和班级心理委员。尽管中国内地的大学生心理健康教育历史不长，从业人员的数量有限、质量总体不高，但三级网络的构建和有效运行却弥补了这方面的不足。目前，国内许多高校已构建了以校级大学生心理健康教育和咨询中心为龙头，以各院（系）心理健康辅导站为骨干，以大学生心理委员、朋辈心理互助为基础的三级心理健康教育网络。每一级层面由具有不同专业素质要求的人员组成，担负不同的工作职责，上下互动、紧密配合，有效地推动了全校大学生心理健康教育工作的开展，有力地促进了全体学生健康的成长成才。这是具有鲜明的中国特色的高校心理健康教育模式。

在三级网络中，院系心理健康辅导站具有承上启下的作用。目前各高校虽然都建立了心理健康教育和咨询中心，但由于中心力量和人手有限，已很难满足大学生日益增长的接受心理健康教育和咨询服务的需求。现在

大学生的心理问题发生率虽有一定的比例，但真正严重而且需要治疗的毕竟是极少数。多数大学生遇到的问题是属于成长过程中的烦恼和不适，而这些烦恼和不适若能得到及时的支持和辅导，往往就会得以化解，从而促进大学生的成长，但如果不能及时妥善地处理，就可能日积月累，影响大学生的学习和生活，甚至积重难返，酿成严重的后果。院（系）层面心理健康辅导站的设立，正好可以发挥自身独特的作用。院系心理健康辅导站的老师一般都有国家心理咨询师资格证书，接受过比较系统的培训，熟悉当代大学生的思想心理行为特点和本院系学生的情况，有学生工作的经验，还可以充分结合学生的专业特点，整合各方资源，调动辅导员、班主任、学生干部和同宿舍室友等各方面的力量，开展富有特色的心理健康教育活动，从多角度对学生施加积极的影响。院系心理辅导老师特别适合做一般性心理问题的辅导工作。在学生心理危机干预的早期预警、危机干预、后期跟踪等各个阶段也能发挥积极的作用，有利于提高心理危机干预工作的有效性。院系心理健康辅导站的设立使更多的老师参与到心理健康教育中来，也营造了良好的心理氛围。它是学校心理健康教育力量的重要组成部分，也是第三级网络即心理委员组织的指导者。

浙江农林大学是本省也是全国高校中最早成立院系心理健康辅导站的学校之一。自2006年成立各学院心理健康辅导站以来，在校心理健康教育中心的引领下，该校一直孜孜不倦地在进行探索和实践，积累了大量宝贵经验。近些年我多次到浙江农林大学开会、讲学，每次去都会被全校上下浓烈的心理健康宣传氛围所感染，尤其是被各学院心理健康辅导站所组织开展的形式多样、生动活泼、学生参与面广且富有成效的心理健康教育活动所感动所感染。在浙江省高校心理健康教育研讨会上，农林大学也多次介绍他们的经验。《浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践》

一书可以说是他们八年来探索院级心理健康辅导站实践的结晶，其中有许多他们的真知灼见和有益的做法。

浙江农林大学心理健康教育中心主任张敏生教授在策划本书时，曾请我指导，我就如何写好本书谈了些想法，包括写作框架。当得知本书即将出版时，我感到非常欣喜。这些年来，张敏生教授率领他的团队积极开拓，在班级心理委员建设和院系心理健康辅导站建设方面都有深入的思考和积极的探索。他所著的《大学生心理互助研究》是一部理论与实践相结合的著作，出版后受到欢迎和好评，曾被浙江省高校心理健康教育研究会评为优秀成果一等奖。这次张敏生教授主编的《浙江农林大学院级心理健康辅导站建设探索与实践》是他们在大学生心理健康教育研究和实践方面的又一成果，本书也是我看到的第一本关于高校二级学院心理辅导站建设的书，书中既有理论的思考，更有浙江农林大学院系心理辅导站建设的成功经验，具有很强的实践指导意义。在院系心理辅导站日益受到各校重视，纷纷着手建立之时，本书的出版恰逢其时。在此，我向全国的同行们推荐此书。我相信本书将有助于推动我国高校院系心理辅导站的建设，更好地完善心理健康教育三级网络，从而促进大学生心理健康教育工作更广泛更深入地开展起来。

2014年4月28日

目 录

Contents

第一篇 关爱心灵 润物无声

心灵绿洲.....	3
——浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践	

第二篇 感悟心灵 绿溢满怀

孕育爱的种子.....	17
——农业与食品科学学院心理健康辅导站	
呵护心“林”家园.....	31
——林业与生物技术学院心理健康辅导站	
守护心灵净土.....	45
——环境与资源学院心理健康辅导站	
描绘心灵的“四叶草”.....	67
——工程学院心理健康辅导站	

第三篇 护航心灵 并肩扬帆

欣赏心路风景	85
——风景园林与建筑学院、旅游与健康学院心理健康辅导站	
学生的心灵管家.....	99
——经济管理学院心理健康辅导站	
做自己内心的辩护人.....	116
——法政学院心理健康辅导站	

为学生点亮“心灯”	129
——艺术设计学院、人文·茶文化学院心理健康辅导站	

第四篇 放飞心灵 收获梦想

解构爱的密码	145
——信息工程学院心理健康辅导站	
放飞心灵的风筝	154
——外国语学院心理健康辅导站	
张开理性的翅膀	165
——理学院心理健康辅导站	

第五篇 照亮心灵 知行合一

倡导“互助、分享、立人”的风向标	183
——集贤学院心理健康辅导站	
倾听学生心底的声音	197
——继续教育学院心理健康辅导站	
且行且思量 且行且成长	208
——天目学院心理健康辅导站	

附录	221
----------	-----

浙江林学院关于加强大学生心理健康教育工作的实施意见	
浙江林学院学工部关于在各学院设立大学生心理健康辅导站的通知	
浙江农林大学院级心理健康辅导站工作职责	
浙江农林大学学院心理辅导员的基本要求	
浙江农林大学心理健康辅导站考评方案	
浙江农林大学学生心理危机干预预案	

后记	239
----------	-----

心灵绿洲

第 1 篇

关爱心灵 润物无声

心灵绿洲

心灵绿洲

——浙江农林大学学院级心理健康辅导站建设探索与实践



第一排（左起）：王 林 鲍晓云 谭娟晖 张敏生 黄晓芳 蔡旻颖 侯丽芳

第二排（左起）：王守先 倪建均 董军强 李 曦 戎 幸

浙江农林大学心理健康教育中心（简称心理中心）是学校设置的一个专门为全校师生提供心理健康教育与咨询服务的机构，成立于2000年9月，现隶属学工部。2006年被浙江省教育厅授予“浙江省首批心理健康教育示范单位”。中心现有专职教师2名，兼职教师12名，主要由心理学、教育学等相关专业背景的教师组成，均具有国家二级心理咨询师资格，是一支专业素质较高、结构合理的师资队伍。

心理中心秉承“健康心灵，助人自助”的工作理念，运用心理咨询的理论和技能，帮助在校学生克服各种心理困扰，提高自我调节能力，提升心理素质，促进学生健康成长成才。心理中心的主要工作职责为：开展心理咨询，包括面谈咨询、电话咨询和网络咨询；开设心理健康教育课程和讲座；开展心理健康宣传活动；对新生开展心理健康普查及建立相应心理档案；面向学生开展团体心理辅导；实施大学生心理危机预防与干预；对学院心理健康辅导站成员、班级心理委员及大学生心理健康协会开展指导和培训；开展心理健康教育课题研究等。

著名教育家陶行知先生说过，“健康是生活的出发点，也是教育的出发点”。的确，大学生身心健康是大学生生活充实、快乐的重要保证，是人格健全的重要标志和成家立业的坚实基础。大学生是知识和创造力的象征，是未来国家建设的中坚力量，他们的心理健康状况不仅直接影响着他们的学习效率和生活质量，而且关系到高等院校合格人才的培养及全面素质的提高。因此，努力探索新形势下大学生心理健康教育规律，创新心理健康教育方式方法，提高心理健康教育实效性，是当前心理健康教育面临的主要任务。



一、我校大学生心理健康教育三级网络工作体系的构建

大学生心理健康教育是一项系统工程，涉及方方面面的工作，仅靠少数几个心理咨询专业工作者是远远不够的。特别是对大学生的心理危机要做到及时预警、有效干预及后期跟踪，避免或减少因心理问题而引发的伤害事件的发生，更需要全校上下高度重视，齐抓共管。鉴于近几年大学生心理问题日益突出，校园危机性事件不断增多，为切实加强大学生的心理健康教育工作，更好地注重心理健康教育的面向全体性、发展性、针对性，扩大教育的影响面、覆盖面和受益面，我校积极探索构建提高大学生心理健康教育有效性的工作模式和运行机制。经过近八年的实践，已建立了较为完善的心理健康教育三级网

络工作体系。

一级网络为学校：学校成立了心理健康教育指导委员会、大学生心理危机预防和干预领导小组。由分管学生工作的校党委副书记和分管教学工作的副校长担任主任（组长）和副主任（副组长），校学工部、教务处、保卫处、宣传部等相关职能部门领导和各二级学院党委书记为成员。主要职责是领导和协调全校大学生心理健康教育与大学生心理危机预防和干预工作，制定本校大学生心理健康教育工作实施细则，从制度上保证大学生心理健康教育工作落到实处。校心理健康教育中心为工作常设机构，具体负责和协调全校性心理健康教育工作的实施，做好日常的心理健康教育、宣传、辅导、咨询、测试，开设心理健康教育课程以及对学生心理互助员进行培训等工作。

二级网络为各学院：一般由各二级学院分管学生工作的党委副书记负责本院学生心理健康教育工作，把心理健康教育工作作为一项重要的学生工作任务进行落实。充分发挥学生辅导员、班主任的重要作用，做到主动积极地关心学生心理健康，帮助学生解决学习、交流、择业、成长等方面的一般心理问题。为更加科学、规范地开展心理健康教育工作，各二级学院都成立了心理健康辅导站，成员由具有心理学专业或经过培训取得咨询师资格的若干名辅导员和班主任组成，主要面向本院的学生开展心理健康教育和辅导工作。

三级网络为学生：为了在心理健康教育活动中，充分发挥学生的主体性作用，更好地开展自我教育，学校成立了各个层面的学生心理自助互助组织，如校大学生心理健康协会、校学生会中的心理健康部，在二级学院中设立的心理健康分会、班级中设立的心理委员、寝室中设立的心理联络员（信息员）等。校心理健康教育中心和学院心理健康辅导站老师，通过对这些学生心理互助组织进行有计划、系统的培训，提高他们心理助人的技巧和能力，有力地推动了同学间心理互助活动广泛有效地开展。这对普及心理健康知识、提高大学生的自我调节能力、及时发现学生中的异常心理、做到及时干预等具有不可替代的作用。