

心理学与人生丛书

自助助人， 一路有你

——与大学生心理骨干同行

◎ 主 编 程虹娟

◎ 副主编 廖 纯 朱晓珊 刘玉超



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

心理学与人生丛书

自助助人，一路有你

——与大学生心理骨干同行

主 编 程虹娟

副主编 廖 纯 朱晓珊 刘玉超

顾 问 徐 鸿 郭朝辉

参 编 （按姓氏笔画为序）

田 琳 李 燮 李建群

张 娜 杨琳娜 黄 航

龚 务 廖怀高

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

如何将“自助助人”的理念深入学生心里，更好地发挥“朋辈”咨询的效果，一直是高校心理健康教育工作者思考的主要内容。本书是高校一线心理教育及咨询老师的经验荟萃和知识凝练。

本书共分三篇六章，包括角色使命、自助助人、互助成长三个方面的内容，涉及自我认知、情绪觉察、人际关系、危机识别等大学生们常遇到的心理困惑。

本书既有对基础理论的解读，也有真实可借鉴的实例呈现，更有具体的操作练习和指导。全书内容精炼，可读性、应用性和针对性较强，可以作为高校相关课程的教材和指导书，也可以作为辅导员、心理学和教育学工作者的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

自助助人，一路有你：与大学生心理骨干同行/程虹娟主编. —北京：北京理工大学出版社，2016.6

ISBN 978-7-5682-2550-2

I. ①自… II. ①程… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 150787 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 7.5

责任编辑 / 李志敏

字 数 / 145 千字

文案编辑 / 赵 轩

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 24.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

丛书编委会

丛书主编 徐 鸿

丛书副主编 贺文佳 徐建奇

程虹娟 欧居湖

顾 问 杨宗义 李小融

序

随着高等教育大众化、普及化时代的来临，传统的学生思想政治教育，包括心理健康教育的模式已远远不能满足学生的现实需要。在这样一个背景下，全面提高大学生心理素质仅仅依靠心理健康老师是远远不够的，还需要学生的全员参与，这就为学生心理骨干参与大学生心理健康教育的新模式的产生奠定了基础。2005年1月19日，《中国青年报》发表了题为“班里有了心理委员，天津大学心理危机干预全面启动”的文章，迅速把“班级心理委员”的制度传播到全国各地。

大学生心理骨干源于大学生班级心理委员。它是大学生心理健康教育体系中的一个重要节点，是学生自助和助人的一种有效途径，是高校学生管理机构和心理健康教育老师的“眼睛”和“耳朵”，发挥着教师与学生之间进行有效沟通和教学互动的桥梁作用，特别是在帮助学生管理工作部门早期发现学生心理问题方面具有独特作用。大学生心理健康教育是一项校内、外影响很大，而专业性又很强的工作，我们既要遵循大学生身心发展的规律和特点，又必须依据心理学相关的理论和方法。作为一名学生心理骨干，要积极协助学校和老师开展心理健康教育工作，因此必须进行系统的培训，学习和掌握必要的心理健康教育基本知识和专业技能，否则便不能胜任这一角色。

成都理工大学心理健康教育中心从2010年开始，结合该校特色和实际，组织专、兼职心理教师开展了“阳光心使”大学生心理骨干培训工作，经过五年的探索和实践，取得一定的成绩和实效。本书就是该校心理健康教育中心全体同仁在六年多的探索和实践基础上总结出来的一本实用读本，这是一次非常有益的尝试。

本书有几个特点值得关注。首先，提出了“学生心理骨干”的概念，把心理委员的内涵和外延进行了扩大和延伸。在心理健康老师的指导下，学生心理骨干包括所有传播心理健康理念和知识的学生工作者，还包括了班级危机发现和报告的干预者，可以是各院系学生会心理健康教育部的学生干部，也可以是学校心理发展协会的成员，还包含了学校心理健康教育中心的学生工作助理及全院各个班级的心理委员和寝室长。其次，将学生心理骨干的角色定位从“发现问题，上报问题”为主发展到“传播知识、自助助人”的工作核心，并把这两个理念作为培训心理骨干的目的和主旨。最后，在成都理工大学“阳光心使”骨干理论培训基础上，全书更侧重于案例与操作并举。大量的案例分析和操作讨论使全书非常具有“现实性”“趣味性”“可操作性”。

本书分为心理骨干之职能篇、技能篇和拓展篇，除基础理论介绍外，还包含成长课堂、案例分享、辅导实施、心理沙龙、主题班会、心理情景剧及心理拓展训练等实例操作，覆盖了大学生心理健康教育和学生心理骨干在大学校园开展的各项工作。

我从事大学心理健康教育工作 30 多年。认真阅读了这本小册子之后，有了“心理教育、后继有人”的感叹。这是一本典型的应用心理学著作，具有良好的实用性、指导性、可操作性和可读性。相信本书会为从事高校心理健康教育的教师、大学生心理健康骨干，包括准备从事心理健康教育工作的本、专科学生及研究生带来不少启迪。

四川省心理学会副理事长 应用心理专委会主任
四川省高教学会常务理事 心理教育专委会主任
四川省社科联基地应用心理学研究中心学术委员

徐鸿

2016.4.16
于四川成都西华大学

目 录

第一篇 角色使命——心理骨干之职能篇

一、心理骨干的工作意义	3
二、心理骨干的工作职责	4
三、心理骨干的角色定位	6
四、心理骨干的基础知识	6
【心知聚会 1: 心理学基础知识】	7
【心知聚会 2: 成都理工大学“阳光心使”心理骨干告知书】	7

第二篇 自助助人——心理骨干之技能篇

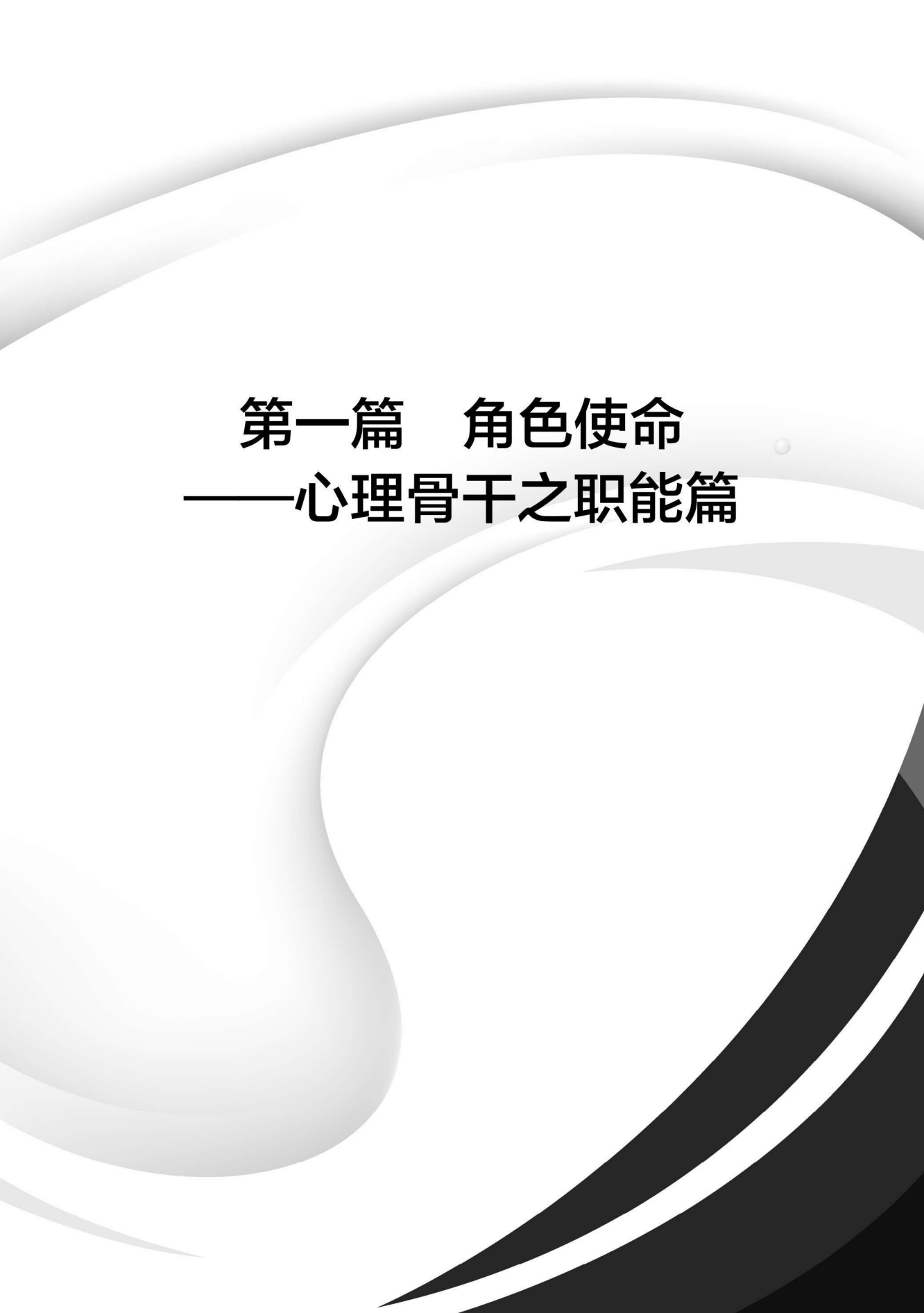
第一章 健康自我	11
一、大学生心理健康的标准	11
二、心理健康状态的等级划分	12
三、大学生常见的心理困惑	13
四、自我意识及自信	17
【成长课堂 1: 认识自我】	18
【成长课堂 2: 自信你我他】	24
第二章 情绪觉察	27
一、情绪构成三要素	27
二、情绪 ABC 理论	29
【成长课堂 3: 正确归因】	30
三、情绪的基本类型	31
【成长课堂 4: 情绪觉察】	33
【心知聚会 1: 给情绪命名】	33
四、情绪管理	41
【成长课堂 5: 接纳情绪】	42

第三章 人际关系	47
一、大学生人际关系：这么近，那么远	48
【成长课堂 6：人际反思】	50
二、为什么会出现人际关系问题	50
三、如何处理好人际关系	51
【成长课堂 7：微笑表情记录】	53
【成长课堂 8：说话艺术观察表】	54
【成长课堂 9：幽默训练法】	55
【成长课堂 10：头脑风暴】	55
【成长课堂 11：频发赞美】	56
【成长课堂 12：画画亲密圈】	57
第四章 危机识别	59
一、生命的意义	59
二、生命教育	60
三、丰盛你的生命	61
四、心理危机	64
五、心理骨干与危机识别	65
【心知聚会 2：留心生命】	66
【成长课堂 13：有效倾听】	67
【成长课堂 14：幸福感知】	68

第三篇 互助成长——心理骨干之拓展篇

第五章 团体活动	73
一、团体心理辅导	73
二、几种常用的团体辅导方式	76
【心知聚会 1：大学生人际关系与沟通成长小组活动计划书】	78
【心知聚会 2：成都理工大学 2004 年自我认识成长小组活动招募书】	80
【心知聚会 3：小组承诺书范例】	81
【心知聚会 4：生命教育成长小组第一次活动实施方案】	83
【心知聚会 5：心理班会主题——快乐分享你我他】	86
【心知聚会 6：心理沙龙——爱情花开】	90
三、校园心理情景剧	91
【心知聚会 7：校园心理情景剧剧本】	95

第六章 素质拓展	103
一、拓展训练之起源	103
二、拓展训练的价值	103
三、拓展训练的特点	104
四、拓展训练的环节	105
【心知聚会 8: 拓展训练策划书】	106
【心知聚会 9: 室内破冰小游戏】	108
【心知聚会 10: 拓展训练项目实例】	109
【心知聚会 11: 拓展训练感想】	115
后记	119



**第一篇 角色使命
——心理骨干之职能篇**

20 世纪六七十年代,美国学校因专业心理咨询人员匮乏,不能满足学生需要,于是一些学者开始尝试在学校培训学生,以满足需要。随后,美国、加拿大等许多大、中、小学都开展了朋辈心理咨询的研究与实践。“朋辈”一词含有“朋友”和“同辈”双重含义,朋辈心理咨询是指由受过训练或督导的非专业人员提供具有心理咨询功能的帮助过程,又称为“准心理咨询”或“非专业心理咨询”。“朋辈”通常具有相同的年龄,相似的生活经历、价值观念和兴趣爱好等,更容易相互理解和沟通,因此,朋辈心理咨询具有简单易行、推广性强、见效快等特点。

20 世纪 90 年代以来,我国很多高校都设立了心理健康教育机构,配备了心理健康教育工作者,但由于学校专业心理咨询人员数量有限,导致许多高校心理健康教育工作不尽如人意,无法满足学生的需要。因此,在借鉴国外“朋辈辅导”经验的基础上,结合我国高校心理健康教育工作的实际情况,建设一支专业化的学生心理委员队伍,建立心理骨干制度,是近年来各高校在学生工作中的重要思路和主要做法。2004 年,天津大学在全国率先提出并实施以心理骨干为基础的心理危机干预机制,随后心理骨干制度在国内诸多高校和中小学得到迅速推广和使用,并初见成效。

心理骨干制度是指在班级设立专门负责开展心理健康教育工作的班委会成员制度。心理骨干作为一名班干部,负有以平等、尊重、助人的态度为班级同学提供心理健康服务的职责,同时还要组织开展班级心理健康教育的各类事务和活动。这些有责任感和服务意识强的心理骨干人员,扩展了高校心理健康教育工作的阵地,进一步完善了高校心理健康工作三级网络体系建设,是维护校园和谐稳定和学生身心健康的重要力量。

一、心理骨干的工作意义

心理骨干制度是我国高校心理健康教育工作不断深入所取得的重大成果,是贯彻落实中央 16 号文件精神 and 教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的重要举措,也是我国大学生思想政治教育工作的发展和创新,对普及大学生的心理健康知识,提高心理素质具有重要作用,同时也调动了大学生参与心理健康教育工作的积极性,实现了自我管理、自我教育和自我服务。

1. 有利于增强大学生心理健康教育的实效性

据调查,当大学生遇到烦恼时,大部分学生选择向同学或朋友倾诉,一部分学生选择自己消化克服,只有少部分学生会选择专业心理咨询。自己解决烦恼虽然可以减轻教师负担,但若处理不当,就会造成更大的心理困扰,甚至出现心理危机。心理骨干与同学朝夕相处,进行心理服务时不受时空限制,方便快捷。学

生心理危机出现前常有一些异样表现，心理骨干通过观察能够及时发现问题，并向辅导员或心理咨询师报告，从而避免危机发生。

2. 有利于增强大学生心理危机干预工作的预见性

近年来，我国大学生心理问题逐渐增多，危机事件时有发生，给学生家庭、学校和社会造成了很大影响。危机事件具有突发性和不可预知性，但大多数心理危机具有一定前兆。目前，高校心理咨询中心人手相对较少，无法照顾全体学生。一般师生缺乏相关专业知识和技能，不能及时发现问题。经过培训的心理骨干作为班级成员，生活在学生中间，当身边同学出现心理异常时，常能凭借其敏锐的观察力发现蛛丝马迹，及时给予心理疏导和帮助，化解矛盾。遇到重大危机时，心理骨干能够迅速将情况上报，从而做到早发现、早干预、早治疗，增强心理危机干预工作的预见性和有效性。

3. 有利于提高大学生心理健康自我教育能力

高校心理健康教育的目标是培养大学生的心理自助能力，提高大学生的心理素质 and 心理健康水平，促进大学生人格完善和全面发展。心理骨干运用心理学方法和技术进行朋辈心理互助，使受助者学会采用一定的方法解决自己所面临的心理问题，这是一个助人自助的过程。通过心理骨干的工作，能更好地调动学生的积极性和主动性，培养学生进行自我教育的能力，使学生主动调节自我，提高自强、自立、自护等心理水平，实现自我教育和共同成长。

4. 有利于创新高校思想政治教育工作模式

心理健康教育是德育工作的重要组成部分，在班级内进行心理健康教育是思想政治教育的有力补充，是教育广阔而有力的阵地。在高校班级设立心理骨干，使心理健康教育成为班级管理的必要组成部分，改变了学校心理健康教育的方式，使其由消极被动、个体隐性转变成积极主动、大众显性。心理骨干运用个体心理咨询、团体辅导等相关理论和技能，为大学生提供精神支持和价值导向，抚慰同学心理，调适同学行为，释放心理压力，这是落实科学发展观，以人为本，促进大学生身心全面协调发展的有益探索，是新时期高校思想政治教育工作模式的创新和发展。

二、心理骨干的工作职责

对班级心理骨干工作职责的合理定位十分重要。这是组织培训、开展工作的前提。班级心理骨干不是专业的咨询师，他们是心理健康教育的实践者，是同学和老师之间的桥梁，是心理危机事件的前沿哨兵。班级心理骨干的职责可以定位为“成长、关注、宣传、预警”。

1. 成长

心理骨干应该努力学习心理健康知识、保持较好的心理健康水平、掌握多种工作技能。自己健康是帮助他人的前提，只有学习知识、掌握技能才能保证科学有效的开展工作。另外，通过学习和工作也能促进心理骨干自身的不断成长和完善。

2. 关注

大学生的心理状况是动态变化的过程。周围环境的改变、任何刺激事件的发生都可能会引发学生的情绪变化，产生心理困扰。所以“关注”是心理骨干十分重要的工作。心理骨干首先应该掌握每一位同学的基本情况，包括性格、家庭状况、学习成绩和日常生活状态等。其次，要关注同学们日常学习、生活、人际交往的发展情况。最后，发现同学有异常时应及时了解实际情况，开展心理疏导或者报告辅导员、心理老师等专业人员来进一步解决问题。心理骨干要特别关注一些特殊群体，如有心理疾病史、家境贫困、学习落后、性格内向、单亲家庭等情况的学生以及生活中突遇重大刺激事件的学生。这些同学更容易出现心理问题，需要密切关注。

3. 宣传

班级活动是宣传心理健康知识的有力载体。心理骨干要学会利用班、团活动，多形式、多渠道地开展同学们喜闻乐见的心理健康教育活动，在活动中宣传知识、在活动中解决问题、在活动中锻炼能力。

4. 预警

预警，即将发现的同学个体或群体异常情况或不良趋势尽早向辅导员和心理健康教师汇报，使出现心理问题的同学能够尽快得到专业帮助，使危机尽早得到干预和化解。

综上所述，心理骨干担当的重任概括起来有以下几点：①积极宣传大学生心理健康知识，开展心理健康教育宣传活动；②带动同学积极参与学校和学院组织开展的各种心理健康教育活动；③留意学生中出现的各种心理异常现象，并及时向辅导员、班主任和学院心理健康教师反映，使其得到尽快解决；④帮助有心理困难的同学及时前往心理咨询室（辅导室）接受心理咨询，负责向心理辅导教师报告同学的表现，以便加强对接受咨询学生的跟踪及反馈；⑤协助心理健康教师开展心理普查和问卷调查；⑥在心理健康教育中心担任学生助理，为老师和同学提供力所能及的服务。

班级心理骨干的工作，不仅可以提高学生对自身心理健康的关注，发挥同伴效应，更重要的是，能把心理危机干预系统渗透到学生中，完善快速预警系统。因此，设置心理骨干既是学生自我教育、自我管理的需要，又是提高心理健康教育工作实效性的需要。

三、心理骨干的角色定位

班级心理骨干是高校心理健康教育体系中一个非常重要的环节，学校的各种心理健康教育工作可以通过心理骨干这个链条与学生联系起来。心理骨干既是有效沟通学生与辅导员、心理专家的有益桥梁，也是学生基层最可靠的心理哨兵，其角色定位是“自知、自助、互助”。

1. 自知

自知就是掌握一定的心理健康知识，了解自己，把握自己的心理状态。心理骨干是学生中的一员，是作为一名学生在大学校园中学习生活的，其最基本的个人角色是学生。因此在自我的发展过程中也会出现各种各样的困惑，需要面对各种各样的问题。要让心理骨干成为一颗播撒心理健康知识的种子，首先就要让这颗种子长得饱满丰盈，成为一颗健康的种子。

2. 自助

自助就是让心理骨干通过所学的知识自己帮助自己，尝试解决自己的困惑和自身的问题，从而实现自我的不断发展和成长。心理骨干作为学校心理健康队伍的一员，只有处理解决好自身的问题，努力使自己成为一个身心和谐发展的个人，实现自己的发展目标，才能解决好班中其他学生的问题。同时，通过自我帮助，心理骨干对所解决的问题具有深刻的心理体验，能够在帮助他人时切实感受到同学的感受，想人所想，思人所思。

3. 互助

互助就是让心理骨干切实起到班委的作用，针对班级的实际情况，配合学校、学院和班主任、辅导员开展各项班级活动，增强班级的集体凝聚力。同时，关注重点人群，针对不同情况开展工作，能够在工作中去关注他人、关心他人、帮助他人，预防、处理班级中的突发事件，为同学们提供心理健康信息和心理支持。

从某种角度看，心理骨干是高校心理健康教育的“形象大使”，以自身健康阳光的状态向同学传递幸福、放松、快乐、积极的生活和学习态度。

四、心理骨干的基础知识

心理骨干应该具备一些基本的心理健康教育知识以及与同学进行有效沟通的基本技巧。具体而言，应该包括：

1) 基础心理学的一些基本知识，懂得认知心理规律、情绪情感分类、消极情绪调节、行为习惯形成、个体心理特征、知情意三者的关系等。

2) 社会心理学的相关知识，懂得人与人之间的基本交往规律，比如个体印象

的形成、人际吸引的规律、人际沟通的模式、个体在群体中的心理与行为等。

3) 发展心理学的一些基本知识,懂得个体心理的变化是随着年龄而变化的、青年时期的主要发展任务是什么、心理危机是什么等。

4) 异常心理学的一些基本知识,懂得健康心理的要求是什么、正常心理与异常心理的差别、一般心理困惑与严重心理问题的区别、心理问题的基本分类等等。

心理骨干虽然不必掌握心理咨询的专业技术,但是一些基本的咨询技能还是需要了解甚至运用的,如倾听技术、询问技术、尊重技术、积极暗示技术、自我开放技术等。

【心知聚会 1: 心理学基础知识】

1. 1879 年,德国的冯特建立了世界上第一个心理实验室,心理学正式成为一门独立学科。

2. 心理是人脑对客观世界的反映。

3. 社会化是个体由自然人成长发展为社会人的过程。

4. 社会角色是个体与其社会地位、身份相一致的行为方式及相应的心理状态。

5. 归因是个体根据有关线索对自己和他人行为原因进行推测与判断的过程。

6. 异常心理无法被矫正是错误的观点。

7. 关注三点:主观世界与客观世界是否统一、心理活动是否协调、人格是否相对稳定。

8. 错觉是对客观事物的歪曲;幻觉是无对象性的知觉。若有长期错觉和幻觉一定上报。

9. 妄想是一种脱离现实的思维。若有长期妄想一定上报。

10. 心理咨询是协助解决问题,重在发展性;心理治疗才是问题矫治。

【心知聚会 2: 成都理工大学“阳光心使”心理骨干告知书】

告成都理工大学“阳光心使”心理骨干们

亲爱的同学:

祝贺你成为一名大学生“阳光心使”,感谢你愿意用自己的经验协助老师对有需要的同学、朋友给予无私的帮助,并在助人的过程中体会到快乐与收获。

阳光总是能带给人们希望和力量,作为积极动力的传送者,你们需要学习并

掌握一定的心理学知识，并运用这些知识和技能促进自我成长，做到科学助人，形成“自助—助人—互助”的良性模式。

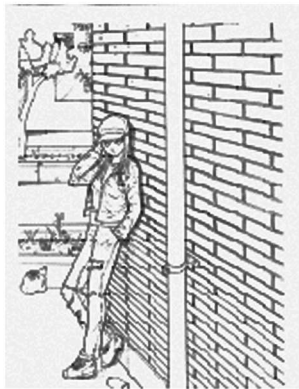
“阳光心使”可以做的：

1. 努力学习相关心理知识，积极参加心理健康教育课程，宣传心理健康知识，传播心理健康理念，开展丰富多彩的班级心理活动，营造积极愉快的班级氛围。
2. 注重维护自身的心理健康，学会正确看待、学会自我调节、学会求助。
3. 关心本班同学的心理健康，以热情、真诚之心对待同学，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学，注意方法和技巧，遵守保密原则。
4. 与老师、同学保持良好沟通，当好老师和同学之间的桥梁，对班级中可能或即将发生的危机事件，及时向班主任、学生处、心理教师反馈，避免恶性事件的发生。
5. 在学有余力的情况下，协助心理健康教育中心开展心理测评、心理状况等调查工作；积极组织 and 参与“5·25 大学生心理健康日”等活动。



考考你

1. 请说出学校心理健康教育中心的心理咨询预约电话。
2. 请说出学校心理健康教育中心的心理咨询预约QQ。
3. 请说出学校心理健康教育中心的现场心理咨询预约地点。
4. 学校有哪几个心理咨询点？它们的位置在哪里？
5. 你参加过哪些心理健康教育活动？
6. 你上过哪些心理课程？
7. 你参加过团体辅导吗？
8. 你怎样看待心理疾病？



【参考资料】

- [1] 李笑燃. 高校班级心理委员制度建设的思考 [J]. 内蒙古师范大学学报, 2009, 38 (2): 32-35.
- [2] 詹启生. 班级心理委员工作手册 [M]. 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2008.
- [3] 严蓉. 大学生素质教育案例读本 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [4] 景汇泉, 雷西合. 新编大学生心理健康应用教程 [M]. 长春: 东北大学出版社, 2012.
- [5] 宁维卫. 大学生心理健康与成才 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [6] 姜风云. 大学生心理健康教育 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2012.
- [7] 黄群瑛. 大学生心理素质训练 [M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2012.