

每学年开学最好与班级每位同学谈一次话
正经历事情的同学需要的是一种陪伴

「我跳了一支舞就当选了」

让人敞开心扉难

热情而不给人以压力

成为全班同学的纽带与桥梁

让人愿意说给你听

挂科没有成为过不去的坎

建立常规性与周期性的访谈机制

学会照顾到别人的感受

最困难的是没有类似的经历

心理委员很受欢迎

说出来就好了

「你不介意的话，我可以帮你」

职位易被忽视，但是作用重大

大一的时候比较充实

感到无从下手

号召力也很重要

交到知心朋友

学校对心理委员的支持很大

更多的是倾听

致命的专业替代选择

没办法深入地聊

荣获校十佳心理委员

观察抑郁者的心情其实是特别难的

前两年在南开大学，错过天津大学培训

看微信动态，识内心烦恼

Baiming Xinli Weiyuan Fangtanlu

百名心理委员 访谈录

詹启生 杨小冉 等 | 著



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

百名心理委员访谈录

詹启生 杨小冉 等著



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

百名心理委员访谈录 / 詹启生等著. —天津: 天津大学出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5618-6270-4

I.①百… II.①詹… III.①大学生—教育心理辅导—辅导员—访问记—天津 IV.①K825.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第236677号

出版发行 天津大学出版社

地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)

电 话 发行部:022-27403647

网 址 publish.tju.edu.cn

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 169mm×239mm

印 张 15.5

字 数 316千

版 次 2018年11月第1版

印 次 2018年11月第1次

定 价 36.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

序

这是一本很特别的书。

首先,这是一本从来没有过的书。至今我还没有见过反映心理委员心路,特别是那么多心理委员心路的书。詹启生老师带领他的团队面对面结构式地访谈了125名做了4年心理委员的同学,了解他们4年心理委员生涯中的酸甜苦辣,全景式地展现心理委员的工作,为我们深入了解心理委员提供了一份宝贵资料。

其次,这是一本反映大学生的书。透过心理委员的叙述,一个一个当代大学生的生活场景映入我们的眼帘,他们的欢笑、他们的迷茫、他们的挣扎、他们的奋斗……那么真实,那么生动,那么丰富。

再次,这是一本生动活泼的书。用这样的方式来展现心理委员的工作一定比干巴巴的教科书式的培训教程更引人入胜,读来亲切、自然,仿佛125个心理委员就坐在我们面前,向我们娓娓道来作为心理委员的所思、所感、所行,4年来帮助同学过程中的烦恼、乐趣和自己的成长。

最后,这是一本雅俗共赏的书。或许,心理工作者看见的是心理委员的成长史,思政教育者感受到的是当代大学生的喜怒哀乐,心理委员读到的是自己该做什么和如何做,大学生感悟到的是自己的人生,而家长也一定会从中理解到孩子成长的不易。

这是一本反映高校班级心理委员工作的书,一本与众不同的书。通过这本书,我们了解或更好地了解了作为高校心理健康教育重要力量的心理委员及其他的工作和心路。

“班级心理委员是中国的发明创造”——这是2011年我在中国科技大学召开的“第五届全国高校心理委员工作研讨会”上所发表的一个观点。这一说法得到了与会的美籍华人、国际华人医学家心理学家联合会理事长邓明显教授的当场认可。心理委员的诞生和发展不仅推进了中国高校心理健康教育工作,而且对世界学校心理健康教育作出了中国的贡献。

上世纪80、90年代,我提出了构建高校心理咨询(心理健康教育)学校、院系、学生“三级网络”的设想,提出了高校心理健康工作“三个台阶”的发展目标(第一个台阶是建立心理咨询中心;第二个台阶是开设心理健康课程;第三个台阶则是大学生的积极参与),认为只有大学生积极主动地参与,才能真正推进高校心理健康教育工作。为此我和国内的同行们做了很多的探索,包括如何建立切实可行的机制来实现

“三级网络”、“三个台阶”。然而，一直到班级心理委员的诞生，我才觉得“三级网络”的第三层次落到了实处，“三个台阶”的第三台阶迈出了关键的一步。因此，心理委员的建设在我国高校心理健康教育发展中是具有重要意义的事件。

天津大学詹启生老师对全国高校班级心理委员建设作出了重要的贡献。他组织了全国高校心理委员研究协作组，并组织召开了 12 届全国高校心理委员工作研讨会。他组织出版了《心理委员的基础知识与实用技能》等书，在天津大学进行了四年制心理委员的探索……

这次，詹老师组织撰写了《百名心理委员访谈录》一书，我相信，该书一定会对推动心理委员工作、促进高校心理健康教育产生积极的影响。

马建青

浙江大学二级教授，博士，博士生导师

教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任

2018 年 10 月 7 日

前言

做一件事，
首先需要有想法，
然后是行动。
做成一件事，
需要有坚定的毅力，
克服困难趋近目标。

——这是我着手构思《百名心理委员访谈录》时首先所要表达的想法。

早在 2007 年，我在筹备第二届全国高校心理委员工作研讨会时，当时高校设置心理委员这一工作在全国还处在起步阶段，有关心理委员的角色与实际作用等问题，广大教师、学生以及相关领导都有不同程度的疑问，为了准确、有效地回答这些问题，我带领我的研究团队做了首次高校心理委员访谈，不过当时仅访谈了 10 人。访谈结果全文刊登在 2007 年的第二届全国高校心理委员工作研讨会的大会资料集中，后来还被正式收录到人民出版社出版的《心理委员的基础知识与实用技能》一书中。《中国青年报》的记者李新玲还从中选取了题为《以短信应对哭泣》与《用‘舍规’调整宿舍关系》的访谈案例进行了报道（见 2008 年 2 月 28 日《中国青年报》）。转眼之间，10 年过去了。这 10 年，心理委员工作发生了巨大的变化。为了从微观层面观察、了解心理委员工作的特征，我计划对即将毕业的天津大学 2014 级 324 名心理委员做一次访谈，并在 2018 年 7 月 1 日这些心理委员毕业前完成全部访谈，编写成书。

行胜于言！

2018 年 4 月 2 日，我与我的研究生杨小冉拟定了一个“心理委员访谈录”的访谈事项相关通知，我们最初的设想是通过下发通知的方式快速了解一下毕业生心理委员可接受访谈的情况。当天我们就把此通知发给了天津大学 2014 级全体心理委员，回复截止日期设在 4 月 8 日晚 10 点之前。

事实证明，这种通过报名确定毕业生心理委员访谈时间的方式并不可行。我们考虑之后决定采用结构式访谈问卷，并通过电话逐个预约的方式来完成 2014 级心理委员的访谈事项。

为此，4 月 17 日我和我的研究生召开了一次准备会，先编制好心理委员的结构式访谈提纲，并在一周内开始实施。会议由我主讲，研究生李秒执笔，许俊、李承泽、杨小冉等参加，大家一起研讨，最终确定了“结构式访谈提纲”，会议进行了将近 4 个

小时,这是我们研究生例会时间最长的一次。我看到了学生们的倦意,但目睹打印出的“心理委员访谈提纲”的确定稿,心里还是很欣慰的。

4月18日我开始逐个打电话预约访谈时间。我连续拨打了5位心理委员的电话,最终只有1位心理委员可以接受访谈。他就是小赵,天津大学2014级心理委员中的第一位接受访谈的对象,征得其同意,我们在访谈时进行了录像。访谈在次日进行,并且进行得很顺利。在对心理委员小赵的成功访谈后,他介绍了同班的女心理委员小钱来接受访谈。

天津大学2014级心理委员是非常特殊的一批,由于我2014年8月7日前往美国的纽约市立大学访学一年等诸多原因,2014级心理委员培训课程未能顺利展开,而是采用4次专题的培训展开。我2015年9月7日回国后,首先培训的是2015级心理委员,直到2016年上半年,才对2014级心理委员进行培训,当时他们已经上大学二年级下学期了。考虑到心理委员的自身学业发展,我们对处于大二下学期的心理委员没有实行“心理委员必修课”训练,而是采用选修的方式。

在对小钱进行访谈前,我查找出2014级选过“心理委员基础知识与实用技能”必修课的心理委员名单(没选此课的心理委员在本书访谈标题中用*标注),这也为我们的后继访谈提供一个新的背景资料。查询得知,第一位接受访谈的心理委员小赵是没有接受过“心理委员基础知识与实用技能”课程训练的,而随后接受访谈的心理委员小钱则接受过该课程训练。

从这两例访谈中,我们获得了很多启发,也增强了我们的信心,相信我们能在2018年7月1日前完成这次心理委员访谈,也相信这次访谈调查在心理委员工作的发展中会有特殊的意义。

时间还有正好70天,先以此为前言,也算是自我督促。在此期间我的研究生王琴、刘新颖与刘美将全程参与访谈工作。实际完成访谈的情况,我会在后记中进行展示。希望这次心理委员访谈完成后能成为心理委员工作发展中的一个示范性案例,对全国高校心理委员工作的发展起到较好的推动作用!

詹启生

2018年4月20日(星期五)

于北洋园

目 录

1. 每学年开学最好与班级每位同学谈一次话 *	1
2. 正经历事情的同学需要的是一种陪伴	2
3. “我跳了一支舞就当选了”	4
4. 让人敞开心扉难 *	6
5. 热情而不给人以压力	8
6. 成为全班同学的纽带与桥梁	10
7. 让人愿意说给你听	11
8. 做了不少事,“一对一”不足	13
9. 挂科没有成为过不去的坎	15
10. 建立常规性与周期性的访谈机制	16
11. 学会照顾到别人的感受 *	19
12. 给学长学姐写信解烦恼	21
13. 最困难的是没有类似的经历 *	23
14. 4 年坚持得最久的就是发生日祝福 *	26
15. 心理委员很受欢迎	29
16. 说出来就好了	31
17. “你不介意的话,我可以帮你” *	33
18. 职位易被忽视,但是作用重大 *	36
19. 大一的时候比较充实	38
20. 不能挂名 4 年	39
21. 感到无从下手 *	42
22. 号召力也很重要 *	44
23. 交到知心朋友	46
24. 学校对心理委员的支持很大 *	48
25. 更多的是倾听 *	50
26. 致命的专业替代选择	51
27. 没办法深入地聊	54
28. 荣获校十佳心理委员	56
29. 观察抑郁者的心情其实是特别难的	59

30. 前两年在南开,错过天大培训 *	61
31. 看微信动态,识内心烦恼 *	64
32. 在安慰别人时也更懂得安慰自己	66
33. 别人说什么,自己不陷入	68
34. 聊天更适合,谈话太刻意	70
35. 找到问题的根源	72
36. 参与活动热情逐渐降低 *	75
37. 陪伴挺有成就感的	76
38. 做一些突破性的工作 *	78
39. 主动谈话有点放不开 *	80
40. 心理垃圾的收纳者	81
41. 班级感情比较淡 *	83
42. 专业问题交给专业人士	85
43. 心理委员自身的收益更大	87
44. 事情不多,但都做了 *	89
45. 最开始的职责是主动贴近同学	90
46. 优秀心理委员需要“厚脸皮” *	92
47. 重大危机事件给心理委员工作敲响了警钟	94
48. 许下愿望,互助实现	96
49. 男女心理委员工作缺乏沟通 *	97
50. 同学求助时能及时帮助	99
51. 跟同学们谈心自己也会很开心	101
52. 日常琐事见温暖 *	102
53. 积极阳光正能量 *	104
54. 用心拯救一个受伤的心灵	106
55. 主动找同学交流是心理委员的职责	107
56. “我很愿意他们来找我”	109
57. 当心理委员不功利	111
58. 对迷茫的同学要主动开导 *	113
59. 网络搜索以答疑	114
60. 坚持才能做得更好 *	116
61. 心理委员应该让同学们信任自己	117
62. 同票数同当选	119
63. “我是外国人” *	120

64. 布置的倾听作业按时提交了	122
65. 对同学的情绪反应要敏感一些 *	124
66. 全班都是男生 *	126
67. 自己不够有耐心	128
68. 多寗宿舍有助于多了解同学	129
69. 接触到心理学是最大的收获	131
70. 对得起自己当初的竞选	133
71. 发现情绪不对的同学要多了解	134
72. “上课时我也在观察” *	136
73. 建议同学心理咨询	138
74. 主动交流,及时反馈	139
75. 准备报考心理学研究生	141
76. “至少大家还记得我是心理委员” *	142
77. 没有正式的官方的谈话	144
78. 自己想担任班干部	146
79. 对心理委员工作边界比较纠结	147
80. 4年不代表一辈子	150
81. 心理委员也有心酸事	152
82. 享受做心理委员的过程	154
83. 心理委员职责与接触同学间的正反馈	155
84. “与同学们交流使我更加自信”	158
85. 认真对待心理委员这份工作	160
86. 心理委员与大家的生活息息相关	161
87. 既有人求助也求助于人	163
88. 竞选心理委员带动气氛	165
89. 在一个交集中去了解同学	166
90. 经历多可以帮助同学	169
91. 有时感到自己无能为力	170
92. 提升心理委员的存在感	172
93. 工作属中庸,心态更平和	175
94. 不会拒绝的烦恼	177
95. 沙盘使他对心理学感兴趣	178
96. 访谈重新唤醒心理委员身份 *	180
97. 不知“聊效”如何 *	181

98. 着重关注极个别的同学	183
99. 职位培育了责任感	185
100. 班里同学一起画手绘咨询室	187
101. 正能量要足、组织能力要强 *	189
102. 人事六角图	191
103. 寻求更大影响,转年竞选班长 *	193
104. 做到良性循环 *	195
105. 考研只是人生中的一个选择	197
106. 从感到新奇到归于平淡	198
107. 早点交流、早点了解,架起桥梁	199
108. 心理委员是辅助性角色	201
109. 尽可能参加十佳评选	203
110. 任职4年,问心无愧 *	204
111. 申请心理立项 *	206
112. 一份有意义的工作	207
113. 珍藏了4年的目标 *	208
114. 从心理委员到朋友的身份转变	210
115. 心理委员带有标签	212
116. 班里的“空座”	213
117. 故意与其坐在一起	215
118. 促进异性的交流,关注大家的心理 *	217
119. 高中时当过安全委员 *	219
120. 关注保研期间的心态变化	220
121. 关注毕业前的重修考试	222
122. 将心理委员一职让与同学一年 *	223
123. 需要心理委员的只是极个别同学	225
124. 私下里关注着同学的状态 *	228
125. 大家觉得自己没有心理问题	230
后 记	232
附:本书其他4位作者的后记留言	233

1. 每学年开学

最好与班级每位同学谈一次话 *

竞选时用故事感动大家

小赵回想起大一入学竞选心理委员时的情景,记忆比较深刻的是,他当时讲了一个自己成长中的故事。他和现在班上大部分是独生子女的大学生不太一样,他还有一个哥哥。他的哥哥非常优秀,很轻松地考上了另一所 985 高校,他感觉哥哥始终压着自己,这让他压力很大。即使在课外补习班中,补习班的老师也会经常夸奖以前上过这个补习班的哥哥,他整个人就像生活在哥哥的阴影之下。有一段时间,他甚至产生了轻生的想法,但最后他还是走过来了。这种体会或许是其他独生子女的大学生从未感受到的。他认为多子女的家庭是很锻炼人的,要学会去应对压力,带着这种经历,他能更好地服务大家。也许正是他的这段独特的经历与故事,让班级同学都选了他。

大二的转变中心理委员起作用

纵观 4 年,小赵感觉到大一期间班级里的同学刚入学,彼此处在交友阶段,心理委员的作用可能不是很大。但到了大二时,确实有班级里的同学来找他,其中印象最深刻的是专业适应方面的问题,这可能与他们学院的专业特征有关,因为该专业是偏艺术的学科,专业的课程与高中的课程基本没有什么衔接,所以适应起来就比较困难。他们的辅导员也经常告诉他们,该专业是最能锻炼人的,因为设计得不好经常挨老师的批评,挫折感很强。大二时一位同学为此事找过他,他们彼此交流后效果还好,所以感觉大二时心理委员还是有作用的。而到了大三、大四,班级里的同学基本都适应过来了,可以说每一位同学基本都是自己的心理委员了。

耐心是关键

小赵没有参加过任何心理委员的评优,在心理委员工作满意度的 9 点评分的自我评价中,他给了自己一个中间分数 5 分。对于优秀心理委员的评价,他的看法是耐心很重要,因为毕竟是非心理学专业的学生,没有读过很多有关心理学的书籍,因此在与同学沟通中,做到有耐心就显得非常重要了。

至于优秀心理委员所要具备的能力方面,他觉得重要的是在同学情绪沮丧时,能让其转移注意力,调整好心情,使其日常生活、学习恢复到正常状态就很好了。

同学的悲伤与自己没关系时应对最困难

回想4年,自己也经历了一些沮丧的事。其实,每一个人都有自己最沮丧的时候,他也不例外。他感觉在心理委员的工作过程中遇到的最困难的事就是同学的悲伤与心理委员没什么关系,此时应对很难。譬如说,有一次,他自己正要交图,当时图没做好,被老师否定和批评了很多次,自己正在烦恼中。父母来电话,也被他挂了。这时班级里一位同学来找他,诉说其与女朋友吵架的事,他认为那是鸡毛蒜皮的小事,于是当即说了这位同学一顿,这位同学也因此感到不愉快,后来再也不找他了。

每学年开学最好与班级每位同学谈一次话

总结自己4年的心理委员工作经验,小赵对以后担任心理委员的学弟、学妹提出了如下建议:他认为每个学年或学期开学时,心理委员如果有可能的话,最好同班级每一位同学做一次简短的谈话,这样可以更好地了解班级里同学的心理状态。

他特别强调,这个建议是他在看到别的学校的心理委员工作经验交流内容时获得的信息,有一所学校对心理委员明确提出了这样的要求,天津大学对心理委员好像没有这样的要求,但他觉得这个做法很不错,建议以后担任心理委员的学弟、学妹们可以采用。

(詹启生)

2. 正经历事情的同学需要的是一种陪伴

“当选可能是因为我比较开朗”

小钱是通过竞选担任心理委员的,当时班上还有好几位同学参与女心理委员的竞选,但同学们好像都选了她,她的体会是暑假期间她在班级群内(入学前就已经建了QQ群)就与同学们比较熟了。也是她比较开朗,喜欢跟别人谈话,性格比较适合(做心理委员)吧。

烦恼信箱中的真烦恼

谈及心理委员4年的工作,小钱觉得大一、大二期间同学们相处得比较多,由于

经常一起上课,彼此沟通交流也比较多。当时在班级还设立了“烦恼信箱”,最初以为没有人会给心理委员写信,结果有很多同学匿名给她发信,班级里的同学表达了各自不同的烦恼,小钱微笑着补充道:“至今我还保留着这些信函。”大三、大四以后,可能是大家年龄大了,就说得比较少了。特别是大四时,同学们由于出国、考研、工作等压力比较大,交流就很少了。

注:该学院设置“烦恼信箱”的做法很好,值得引用与推广!

正经历事情的同学需要的是一种陪伴

4年来,小钱主动找过一位同学谈话,那位同学是一位男生,据他的室友说他突然跑到一个角落哭起来。他的状态不太好,原来他是比较开朗的,学习也是很努力的,但后来变得不爱说话,也不想学习了。她就主动找他谈心,虽然他最后没有告诉小钱到底发生了什么,小钱猜想可能是他家里发生了重大的事情吧,因为有的事情他也不好跟别人说,这种时候同学需要的就是一种陪伴吧,小钱和他谈了后,便感觉到那位同学好了很多。后来那位同学也开朗了一点,学习也正常了。

小钱补充:现在同学们已进入大四阶段,那位同学的状态都还好,并准备着考研。

同学聊天多,有问立刻答

谈及班级里的同学是否主动找她交流时,因为她与班级里的同学交流得特别多,有时不好区分哪个是主动来找她说话的,因此主动找心理委员的人数并不好统计。但同学有问题(包括来自“烦恼信箱”的问题),小钱都会立刻回答,如果不立刻回答她就会感到不舒服,她感到形成了“见信必答”的“强迫倾向”。不过她的这个习惯还是很好的。

小钱其实有很多好的做法,正是她的这些特征,也让她成为学院的“优秀心理委员”。

懂得聆听,学会陪伴

作为优秀心理委员的特征,小钱认为重要的是别人聊天时你懂得聆听——感受到其情绪的变化,在同学需要时及时地陪伴。其次,开朗一点,大家更愿意找你聊天。最后,笑也有一定的作用,同学们说她的笑声具有感染力,也有魔性,即使她在楼下笑,同学们在楼上就能听到她的笑声并被感染到。

至于能力方面,沟通能力应该是最重要的,同时个人的经历也能起到一定的作用。有相似的经历,就可以提出一些更好的建议。(不过都是大学生了,有一些事情彼此都明白,建议有时就是多余的,及时陪伴一下就很好了。)

排练心理剧在班级凝聚力建设中的作用

在大一、大二时,小钱组织过班级的心理剧比赛,而且班级剧目最后代表学院参加了全校的心理剧比赛,虽然最终没有获什么奖,但班级里的同学参加的热情很高,通过这个活动,让班级凝聚力有明显提高,而且大一、大二时把班级凝聚力建设好了,即使到了大三、大四时大家交流少了,班级氛围依然能保持得很好。

1/2~2/3 的同学已恋爱

班级里的同学遇到最多的问题还是失恋问题。4年来,在全班30名同学(18名男生,12名女生)中,分分合合地谈过与正在谈的同学大约占一半到三分之二。分分合合的人挺多的,但我班试读、休学与退学的学生没有。

注:小钱在访谈中还特别讲到,班上原来是11名女生,后来转专业增加了一名,现在共12名女生。12名女生,按人数6人一个宿舍,两个宿舍就够了,但她班级的12名女生却分住在4个宿舍,对彼此交流会有一些影响。

多组织一些有意思的活动

关于对学弟、学妹们担任心理委员的建议,小钱觉得还是多组织一些有意思的活动,哪怕是小活动也是很好的,等到毕业时,那也是一份美好的回忆。

(詹启生)

3.“我跳了一支舞就当选了”

“我跳了一支舞就当选了”

小孙是通过竞选担任心理委员的。竞选那天,他在全班同学面前跳了一支舞,然后就被选上了。问及他所跳的舞的主题,他说是“爱”与“关爱”,舞蹈体现了整个专业的学生就是一个大家庭,他就是这个大家庭的开心果,整个舞蹈的动作也是爱心的姿势。

同学建立小圈子后

4年心理委员的工作特征是,大一时大家刚来彼此还比较有新鲜感,作为心理委员交流是比较多的。到了大二之后,大家都建立(有)了自己的小圈子,与自己的小

圈子的人进行交流更容易,与心理委员交流就少了。这时,班级心理委员主要是起到(风险)防范的作用,如果有什么危险的事儿就可以起到一定的作用,不过班级里的同学都挺好的,没有什么风险。

只知大班,不知小班

问及班级人数以及男女生情况,小孙说:“我班 27 人,但男女生分别是多少我还真不知道。但我们这个专业的两个小班总共 57 人,其中男生 18 人,剩下的都是女生。两个班共 4 名心理委员。但我对自己小班的男女生人数还真不清楚。”

进一步了解到,这可能与他们学院的管理有关。该学院有 9 个专业,其中 4 个专业皆为一个小班,其他 5 个专业则各含两个小班,通常来说同一个专业的两个小班基本上是一起上课的,这样就能很好地理解小孙所说的情况了。

沟通效果的时效短暂

小孙作为心理委员,在面对班级里的一位同学爱玩游戏的情况时,他主动找那位同学进行交流,最初的几天,效果还是比较明显的,但过了几天,那位同学又恢复到以前的状态,没什么效果了。

几年过去了,这位学生现在毕业了,也找到了自己满意的工作,是程序员,与他以前的爱好还是有很大关系的。

注:在一些类似成瘾或爱玩游戏之类的具体问题方面,心理委员的作用确实是十分有限的,转介到专业心理咨询师或许是一个更加可行的途径。

分发地图——曾经做过的事

在回顾过去作为心理委员做过的事务中,他记忆最深刻的就是领取带有“天津大学心理咨询地点的地图”并分发给班级里的每一位同学。

由于个人学习等安排,小孙也没有更多时间去进行心理委员的继续教育事项。对自己从事心理委员工作的满意度评定为中等分 5 分。

试读者知识面很宽

4 年来,班级里的同学总体还好,没有休学、退学、轻生与伤人的事件,但有一位试读的同学,另外还有一些失恋的。全班(57 人)学生中谈过或正在谈恋爱的人占到二分之一吧,虽有失恋的,但基本都能处理好自己失恋的事。对于那位试读的同学,他大一、大二时还好,挂科没有挂那么多,但是大三时挂科累计到 20 学分,才进入试读。他之所以进入试读,并不是因为网络成瘾,而是因为喜欢看很多其他方面的书,他的思路很开阔,知识面很宽。

乐观开朗正能量

小孙没有参加过优秀心理委员的评选,他对优秀心理委员的性格特征的看法是要乐观、开朗,能够散发正能量。

至于能力方面,他认为作为心理委员,沟通能力比较重要,另外还要注意视野开阔,能做到不仅仅只针对问题进行开导,还能从一个更大的视角来开导。

以好朋友身份去沟通

小孙对以后担任心理委员的学弟、学妹们的建议是:要自信,注意以“好朋友”的身份与同学去沟通,这样,同学们可能更容易接受。

(詹启生)

4. 让人敞开心扉难 *

愿意与同学们交流

小李是通过竞选担任心理委员的,她之所以参选,是因为她觉得自己性格比较活泼,也特别愿意与同学们交流。

不知道补开的心理委员培训课程

小李说自己没有拿到心理委员培训合格证,关于刚入学时的4次专题培训,那时她自己的课程与培训专题讲座在时间上有冲突,她也参加得不完整,而大二下学期补开的“心理委员的基础知识与实用技能”培训课程,她也错过了,错过的原因是:她根本不知道补开了此课程,没得到相关信息。

不过她自己选择了一门“社会心理学”的选修课,这也算是她在心理委员继续教育中主动做出的努力。

大二交流时间最多

大一时,同学们彼此交流时还比较客气。到大二时,大家已经比较熟悉了,相对而言,大二是大家交流比较多的时期。到大三了,同学们就开始忙了,交流也变得少了,通常大家都是与自己关系比较好的人进行交流。进入大四以后,考研的考研、工作的工作,彼此交流就更加少了。