



王丹平
编著



给心灵 正能量

高校心理委员工作理论与实践



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

给心灵 正能量

高校心理委员工作理论与实践

王丹平◎编著



GEI XINLING ZHENG NENGLIANG
GAOXIAO XINLIWEIYUAN GONGZUO LILUN YU SHIJIAN



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

给心灵正能量:高校心理委员工作理论与实践/王丹平编著. —广州:华南理工大学出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5623 - 3802 - 4

I. ①给… II. ①王… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 教育工作 - 研究 IV. ① B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 243105 号

给心灵正能量——高校心理委员工作理论与实践

王丹平 编著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048(传真)

责任编辑: 王 岩

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 12.5 字数: 210 千

版 次: 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

序一

大学的核心使命是要培育学生德智体美全面发展，“身心健康”已成为大学生需要提升的重要素质之一。当代大学生应当努力培养健全的意志品质，树立正确的自我意识，塑造完整的个性结构，建立协调的人际关系。高校学生工作者应当指导大学生学会道德管理、情感管理、压力管理、健康管理、时间管理和习惯管理，不断给心灵正能量，以提高大学生的社会适应性。如何构建符合当代大学生身心发展特点的心理健康教育模式，促进大学生的健康成长和全面发展，成为高校学生工作者需要探索的课题。

心理委员制度是高校普及心理健康教育的一种新模式，对于提高学生心理素质、引导学生健康成长发挥了十分积极的作用。如何将心理委员制度融入学生教育管理工作，并发挥出其特有的作用，是我们一直在思考的问题。近年来，华南理工大学提出“保稳定、育英才、树标杆、攀高峰”的学生工作使命，引入全过程育人、全方位育人、全员化育人的学生工作理念。在这样的使命与工作理念的指导下，我们将心理委员制度作为心理健康教育的重要组成部分，帮助广大学生在大学求学期间，在努力增长知识、拓展能力、提升素质的同时，充满信心地去构建丰盈完整的精神世界，探索智慧浩瀚的知识世界，创造精彩纷呈的生活世界。

由王丹平同志编著的《给心灵正能量——高校心理委员工作理

论与实践》一书即将付梓。王丹平同志长期从事青年教师及青年学生心理健康教育工作，尤其对大学生心理健康教育、心理委员制度的运行了然于心，积累了丰富的实践经验，掌握了大量的案例。本书的编写是王丹平同志多年致力于心理健康教育的理论思考与实践总结。本书既有深入浅出的理论叙述，又有详细而生动的案例介绍，将对高校心理健康教育工作者尤其是一线辅导员开展心理健康教育提供有益的参考，也会给心理委员工作实操提供具体的指导。

“育心无痕，润物无声。”心理健康教育工作者是高校学工队伍中举足轻重而又默默无闻的一分子。希望广大从事一线心理健康教育的工作者以及高校心理委员们能坚定心中的信念，用奉献的精神、顽强的意志以及平和的心态坚守工作、创新发展，为培养社会主义四有新人贡献更大力量！

是为序。

华南理工大学党委副书记

张振刚

序二

朋辈心理咨询是指通过启用同龄人对学生进行咨询和辅导的方式。20 世纪 60 年代，朋辈心理咨询在美国得到广泛研究和应用。后来朋辈心理咨询传到我国香港、台湾地区，也取得良好效果。天津大学在 2004 年率先借鉴朋辈心理咨询的模式，在各班级设立心理委员，实施心理委员对学生进行心理帮扶和心理危机预警干预的机制，目前这一机制已在全国普遍开展。

王丹平同志长期致力于高校青年教师及大学生心理健康教育工作，对心理健康教育问题有比较深刻的理解和思考，尤其在大学生心理健康教育工作方面积累了丰富的实践经验与真实案例。

由她所编著的《给心灵正能量——高校心理委员工作理论与实践》一书就是基于她的工作实践和体会，针对高校班级心理委员的工作要求与内容、班级心理委员的角色特点编写而成。将心理咨询技能、班级心理健康教育、朋辈心理辅导三者有机融合为一体，旨在为班级心理委员学习基本心理学知识和心理咨询知识与工作方式提供一定的素材与参考。该书注重理论与实践性的结合，内容涵盖心理委员制度的产生与发展趋势；心理委员的工作分析，包括工作环境、工作对象、工作任务；大学生常见心理问题及其心理辅导，如人际关系、恋爱心理、就业压力等；心理委员在工作中最常用的一些知识与技能，如心理咨询、心理危机干预的理论与应对、团体

心理辅导的理论与实操。既有心理委员日常工作必备的知识与技能，给心理委员的工作提供知识与技能支持，同时还穿插了一些真实案例，有较强的实用性与操作性。

我相信，心理委员利用此书的知识与技能，帮助身边的同学处理生活、工作、学习上的问题，不仅能有效提高自身心理适应及调节能力，也有助于他们学会关心别人、接纳他人，形成一个良好的心理氛围。

华南师范大学心理学教授

刘锦华

前言

做心灵正能量的传递者

青年初期最宝贵的心理成果是发现自己的内心世界。

——苏联心理学家科恩

大学阶段是大学生自我意识深入发展的关键时期，也是人生压力比较集中的阶段，激烈的社会竞争、严峻的就业形势、难以愈合的感情创伤、较为紧张的人际关系等方面的心理问题困扰着当代大学生。在笔者经常接触的大学生中，有的学生经常会因学业、人际关系、择业、异性交往、家庭贫困、自我认知等问题而感到焦虑不安，往往是因为一次考试的失败、一场感情的挫折，就变得悲观失望、一蹶不振……他们的思维方式常为妄念所牵绊，困扰在利益得失的牢笼。个别学生终日郁郁寡欢，负能量充斥着心灵，甚至酿成偏激行为。这种习以为常却充满负能量的心理倾向，使人越来越消极，未老先衰，还会辐射给周围的学生，甚至导致恶性校园危机事件的发生。他们的心灵是很脆弱的，抗压抗挫能力不够，自我解压能力有限，需要引导和抚慰才能获得力量，才能不断成长成熟。

如何更有效地给大学生这种心灵正能量，赋予这些大学生一双深邃的眼眸，帮助他们跨过曲折和泥泞，使他们洞察社会的能力更加敏锐，对待生活的态度更加豁达，活出人生的精彩绚丽，是当今大学生心理健康教育面临并亟须解决的难题，也是笔者一直在研究、思考和实践的课题。

笔者长期在高校从事大学生和青年教师思想教育与管理工
作，基于工作需要和兴趣所在，对高校心理健康教育颇为用心，先后多次参加广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会组织的心理健康教育培训班的系统学习，从专业理论学习、运用技巧掌握、实际工作运用，无不倾注着笔者的热忱和努力，并以责任和爱为力量坚持常年参与一线心理咨询与心理健康教育工作。

笔者认为，在高校设立心理委员制度，加强大学生之间思想、情感上的交流、沟通，在班级中做好朋辈心理健康教育，非常重要。通过对班级心理委员进行心理健康知识教育和培训，在促进心理委员自身心理成长的同时，影响并带动更多学生关注自身心理健康。在班级，心理委员就是一个能给心灵以正能量的角色，他们就像同学身边的天使，时刻关注着他们，在他们需要的时候给予同伴间的温暖和支持。

心理委员制度的特点就是可以使心理健康教育更直接更深入地走进班级，走进寝室。心理委员通过和朋辈之间的交流互动，传播心理力量，培养积极的、宽容的、向上的、开朗的健康心理状态，这种心理状态就是正能量。很多学生认为幸福的人是因为所处的环境乐观，遇到了很多快乐的事，这其实与家庭环境、贫富地位没有直接的联系，更多则是因为幸福的人充满正能量。他们或许也会经历人生的悲伤和苍凉，不同的是，他们有着一颗趣味盎然、充满意义的头脑，有思想、有风骨、有志趣、有格调，身上流淌着真善美的血液。他们在伤痛中学会了坚韧，在困难中学会了奋进，将经历的每一件事都酿成回忆的蜜糖。正如普希金所言，“那些过去的事，都会变成甜蜜的回忆”。

本书没有过多阐述心理委员工作所涉及的理论，它是集成了笔者所经历和接触以及在高校中发生的大量实际案例，着重介绍朋辈

心理健康教育中可操作的知识与技巧，对每个案例进行深入浅出的分析，相信能帮助每一位同学和心理委员更好地掌握这种给心灵正能量的知识和技巧，使大家都在正能量的氛围里学习与生活。也希望对广大读者、高校心理健康教育工作者尤其是辅导员和班主任都能有所帮助和借鉴。

在本书的编著中，刘妍君参与了第一章到第三章部分内容的整理和撰写，张雪莲参与了第四章到第六章部分内容的整理和撰写。由于水平有限，错漏之处在所难免，恳请广大读者不吝指正。

王丹平

2012年11月11日于华园

目录

第一章

心理委员制度概述 1

第一节

心理委员制度的产生 3

一、心理委员制度的由来与确定 3

二、心理委员制度的意义 6

三、心理委员制度的理论依据 7

四、两个假设 9

第二节

心理委员制度的发展 11

一、国内外朋辈心理咨询的发展历史 11

二、心理委员制度的特点 13

第三节

心理委员制度现状 15

一、工作职责不清 15

二、心理委员培训欠佳 16

三、心理委员或同学对工作不认可 16

第四节

心理委员制度发展趋势 18



一、体系构建：学生组织在心理委员制度中的地位	19
二、体系运作：学生心理组织在心理委员制度中的作用	21

第二章

心理委员工作分析	23
----------	----

第一节

工作环境	25
------	----

一、社会环境	25
--------	----

二、学校、班级环境	26
-----------	----

第二节

工作对象和任务	27
---------	----

第三节

素质要求	29
------	----

第四节

心理委员的角色定位	30
-----------	----

一、心理健康知识的普及者	30
--------------	----

二、心理健康活动的组织者	33
--------------	----

三、同学心理健康的守卫者	34
--------------	----

四、心理健康的朋辈咨询者	36
--------------	----

第五节

心理委员的选拔、培训与考核	36
---------------	----

目录

一、心理委员的选拔	36
二、心理委员的培训	37
三、心理委员的考核	41

第三章

大学生常见心理问题	43
-----------	----

第一节

大学生的人际关系	45
----------	----

一、人际关系概述	46
二、影响人际关系的心理学因素	46
三、大学生人际关系的特点	50
四、大学生人际交往中常见的困扰	52
五、人际交往的技巧	56

第二节

大学生的恋爱与性	58
----------	----

一、恋爱常见的困扰	58
二、大学生性心理健康	63

第三节

大学生择业的心理问题	68
------------	----

一、大学生的择业心理困扰	69
--------------	----



第四章

心理咨询技术

73

第一节

心理咨询概要

75

一、心理咨询的概念

75

二、咨询员的素养

76

第二节

心理咨询的理念

79

一、个体的独特性

79

二、无条件接纳

84

三、助人自助

88

四、保密原则

91

第三节

咨询的基本技巧

95

一、倾听技术

95

二、关注行为

106

三、共情技术

111

第五章

心理危机干预

117

第一节

心理危机的理论

119

..... 目录

一、心理危机的定义	119
二、心理危机的症状、过程与结果	123
三、高校心理危机预警体系	125

第二节

心理危机干预理论和技巧	127
-------------	-----

一、心理危机干预的定义	127
二、危机干预对象	128
三、危机干预的基本过程	129
四、危机干预者的特征与职能	132
五、心理危机干预的技能与技术	133

第三节

危机干预与自杀	140
一、什么是自杀	140
二、有关自杀的误解	147
三、自杀危险的评估	148
四、对有自杀倾向者的干预	149

第六章

团体心理辅导的组织与实施	153
--------------	-----

第一节

团体心理辅导概述	155
----------	-----



一、概念及类型	155
二、团体心理辅导的影响机制	157
第二节	
团体心理辅导设计与实施	160
一、团体心理辅导方案设计	160
二、方案设计实例	162
三、实施过程	164
第三节	
常用团体练习活动	171
一、常用热身活动	171
二、团队合作类练习	173
三、人际交往类练习	175
四、自我探索与成长类练习	177
参考文献	181

第一章



心理委员制度概述

本章提要:

20 世纪 60 年代,“朋辈心理咨询”开始在美国得到广泛研究和应用,因其高效性而被引入其他国家。“心理委员制度”是我国高校心理健康教育工作者借鉴“朋辈心理咨询”模式所做的进一步探索和尝试。心理委员制度不是一般的人际互助,也不是专业的心理咨询,有其特殊的功能与合理性。