

Xinli Weiyuan Peixun Shouce

心理委员 培训手册

张明 魏义梅 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

心理委员 培训手册

Xinli Weiyuan Peixun Shouce

张 明 魏义梅 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书是一本集科学性、操作性、实用性、新颖性为一体的大学生心理委员培训、学习指南,主要包括基础知识、技能训练、实务指导、活动设计四大模块。基础知识模块主要介绍心理委员在工作中需要了解与掌握的基本理论知识;技能训练模块,着重以情境练习、活动方式训练心理委员掌握心理辅导的基本技能;实务指导模块,在结构体例上,将各章内容设计为“案例描述”、“案例分析”、“应对策略”、“案例反思”、“知识拓展”、“推荐阅读”等,逻辑上环环相扣,内容上彼此衔接,功能上优化整合,利教利学;活动策划模块,主要包括心理文化普及活动、班级心理训练活动、班级常用心理游戏三方面内容,为心理委员策划开展班级心理活动提供参考。

本书适合高校学生心理委员、学生干部、心理健康教育骨干教师、学生心理辅导员、德育工作者等阅读,也可供高校学生、高等教育管理者以及相关工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理委员培训手册 / 张明, 魏义梅主编. --北京:
高等教育出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-04-032442-6

I. ①心… II. ①张… ②魏… III. ①大学生-心理
健康-健康教育-手册 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第063101号

策划编辑 岳永华
责任校对 孟 玲

责任编辑 岳永华
责任印制 毛斯璐

封面设计 于文燕

版式设计 于 婕

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京天顺鸿彩印有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 15.75
字 数 260千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷
定 价 23.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 32442-00

《心理委员培训手册》编委会

主 编 张 明 魏义梅

编 者 (按姓氏笔画为序)

马 林 王 苏 李 涛 张 剑
曹威威 彭 飞 董 波 魏义梅

序 言

近年,大学生退学、自杀等现象时有发生,其背后的心理问题已经引起了社会各界的关注。各高校也充分重视该问题,开始系统监测学生的心理健康状况,设立心理健康工作室、心理咨询室,定期开展心理健康教育相关的各项团体活动等。但随着大学生心理健康教育的不断深入,我们发现,在充分发挥教师引导作用的同时,更要重视朋辈间的心理辅导,重视大学生本身在心理健康教育工作中的自我教育和互助作用。

目前,全国已有六成以上高校设立了心理委员。心理委员作为高校心理健康教育的特殊志愿者,在心理问题早期发现、及时干预等方面发挥着不可替代的作用。但是,怎样成为合格的心理委员?心理委员应该掌握哪些知识和技能?这些问题并没有得到很好的回答。应高等教育出版社邀请,我们组织编写此书,希望心理委员能够明晰自身的角色、职责,掌握朋辈辅导的基本技能,切实帮助身边的同学解疑释惑,并能够通过开展形式多样的心理健康教育和心理训练活动,提升班级学生的心理健康水平。

本书主要包括四大模块:基础知识、技能训练、实务指导、活动设计。基础知识模块详细界定了心理委员的内涵、角色与素质要求,以及心理委员在工作中需要了解与掌握的基本理论知识;技能训练模块系统地阐述了心理委员应掌握的基本技能;实务指导模块结合实际案例详细介绍了大学生常见心理问题的处理方法;活动设计模块主要包括心理文化普及活动、班级心理训练活动、班级日常暖身活动三方面内容,可操作性强,为心理委员策划开展团体心理健康教育活动提供具体参考。

本书由我和东北师范大学学生心理健康教育中心魏义梅主任共同策划主

编。各位编者为本书的撰写和后期审改做了大量工作,在此向他们表示由衷的感谢。心理委员培训的工作尚属起步,虽吾等尽心竭力,但仍难免疏漏,恳请读者诸君不吝指正。

东北师范大学心理学院 教授 张 明

二零一三年四月于长春

目 录

基础知识篇

专题一 心理委员概论	2
一、心理委员的内涵	2
二、心理委员的产生和发展	5
三、心理委员的角色	7
四、心理委员的素质要求	9
专题二 心理健康教育的基本知识	13
一、心理健康的内涵及标准	13
二、心理问题的划分	15
三、影响心理健康的因素	19
专题三 心理辅导的相关理论知识	23
一、心理辅导的内涵	23
二、心理辅导的过程	25
三、心理辅导的态度	29
四、心理辅导的原则	32
五、心理学四大理论学派简介	34

技能训练篇

专题一 心理辅导基本技能	58
一、人类的第二种语言	58

二、倾听之道	61
三、提问的技术	65
四、反映的技巧	69
五、面质的技巧	72
六、沉默是金	75
七、共情	79
专题二 心理辅导操作技能	83
一、宣泄烦恼	83
二、改变的理由	86
三、提升自信	90
四、从明天起,面朝大海春暖花开	94
五、逐步训练,战胜自我	99

实务指导篇

专题一 如何处理学习类问题	106
一、大学适应:天才退学记	106
二、考试压力:考试“风魔”	109
三、学习兴趣:转系风波	112
四、时间管理:天天向上	115
专题二 如何处理生活类问题	120
一、同伴交往:全班公敌	120
二、网络成瘾:泡面小子	123
三、挫折应对:人在困途	126
四、两难选择:何去何从	130
专题三 如何处理情感类问题	133
一、异性交往:非诚勿扰	133
二、单相思:相思成灾	136

三、失恋困惑:彼岸的幸福	139
四、网络恋情:情传一“线”	142
五、班长“性”趣	144
六、自卑问题:“卑”剧生涯	147
七、情绪调节:踢开郁闷	149
专题四 如何处理严重心理问题	153
一、恐怖症:“杯弓蛇影”	153
二、焦虑症:她究竟在担心什么	156
三、强迫症:锁不上的宿舍门	159
四、神经衰弱:无常的兴奋和疲劳	163
五、躯体形式障碍:是身病还是心病	166
六、抑郁:生命不能承受之郁闷	170
七、精神分裂:抓不到的跟踪者	174
专题五 如何处理特殊事件	179
一、特殊事件之甲型 H1N1 流感带来的恐惧	179
二、特殊事件之“惊险一夜”	181
三、特殊事件之“不要伤害我”	184

活动设计篇

专题一 心理文化普及活动	190
一、知识你我:心理知识竞赛	190
二、精神聚餐:心理沙龙	192
三、影动我心:心理电影赏析	196
四、剧中人生:校园心理剧	200
专题二 班级心理训练活动	206
一、适应·成长:新生适应能力训练	206
二、压弹·成长:压弹能力训练	211

三、自信·成长:自信心训练	217
四、互助·成长:互助意识训练	221
五、规划·成长:职业生涯规划训练	225
专题三 班级日常暖身活动	232
一、班级哈哈大笑合唱团	232
二、乐趣大学百宝箱	234
三、爱心小天使播撒祝福	235
四、解密大行动	237
五、健康在我手:十巧运动	238

基础知识篇

专题一 心理委员概论

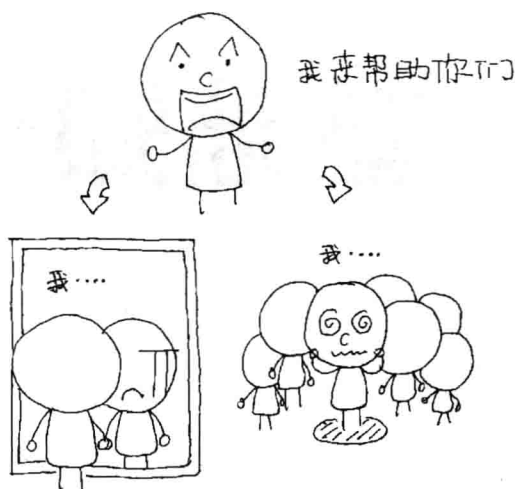
一、心理委员的内涵

假如遇到心理上的困扰,首先要向谁求助呢?

一项研究调查显示,近 79% 的大学生会选择向知心朋友和同学求助,9% 的大学生会选择向家人求助,7% 的大学生会选择向老师求助……

人与人之间需要温暖,需要心灵的沟通,但在现实生活中,常出现这样的情景:

当一个大学生由于一些困扰而迫切需要找到一个人倾诉自己心中的烦恼与不快时,举目四望,思前想后,竟找不到一个合适的对象。想找学校的心理咨询老师,却又不想被别人认为自己心理“有病”。想找自己身边的同学、朋友,却又找不到合适的人。他的忧虑、困惑、恐惧、孤独、压抑、悲伤等,迫切需要得到交流、诉说、宣泄、安抚。这时,大学校园里出现了这样一支学生队伍:说他们是学生干部,他们的名头却不太响亮;说他们是普通的大学生,他们确实在做着跟普通学生不一样的工作。他们像哨兵一样,观察着班级里每个同学是否出现了心



理问题。如果看到情绪不对的同学,他们会主动协助这个同学调整心态,打开心结;如果遇到危机事件,他们会在第一时间向辅导员反映,寻求支持与化解。正是得益于他们的努力,性格孤僻的学生顺利融入集体,情绪抑郁的学生被及时开导,一些学生的心理问题被消除在萌芽状态。

高校校园中这支特殊队伍就是“心理委员”。最新资料显示,由于社会、家庭、学习、就业等方面压力剧增,大学生心理健康问题引起相关部门及社会的高度重视,高校越来越重视解除学子们的心理之忧。目前,全国已有六成以上高校设立了心理委员。心理委员作为心理健康教育的志愿者,是传播心理健康知识的宣传员,是桥梁,是润滑剂,在心理健康教育、心理辅导、危机干预等方面发挥着不可替代的作用,是大学生心理健康教育工作的一支重要力量。简言之,心理委员,是指在班级中专门负责开展心理健康教育工作的班委会成员。之所以说心理委员是一支特殊的学生队伍,体现在以下几个方面。

从工作对象来看,心理委员着眼于服务班级全体学生,也针对性地关注有特殊需求的学生。具体来说,服务班级全体同学是指心理委员组织开展心理健康教育活动时,要以全班同学为主体,设计适合于全班学生的活动,提升班级学生整体的心理健康水平,促进全班学生健康、快乐成长。有特殊需求的学生主要包括两类。一是在日常生活中遇到某种精神压力、引起心理冲突而寻求帮助的学生。在这个群体中,有缺乏安全感的学生,表现为敏感、多疑、紧张等,他们以过度在意别人评价性语言的模式关注自己,不自觉地一再寻求他人的保证,以换得自身轻松的感觉;有完美主义倾向的学生,表现为犹豫、挑剔、刻薄、争强好胜等,他们将注意力过度集中在自我表现的好坏上;还有与他人进行非理性比较的学生,表现为自卑、嫉妒、胆怯、自我否定等,他们总是与他人的闪光点比较,强化了一些固有的或主观化的交往评价。二是处于严重心理危机状态的学生。这些学生是引发校园心理危机事件的特殊群体,往往会有心理或行为的异常表现,需要心理委员重点关注与密切观察,及时发现、汇报。

从工作目标来看,心理委员的工作目标主要包括保障性目标和发展性目标。保障性目标是心理委员工作的首要目标,主要是指协助学校、辅导员等预防学生出现严重心理疾病,防止极端事件的发生,这是确保高校学生安全稳定的必然要求。近年来,我国大学生心理压力逐渐增大,校园危机事件屡屡发生,给学生家庭、学校和社会都造成了巨大冲击。校园危机事件的发生具有突然性和隐蔽性,但大多数危机事件都是大学生心理压力长期积压的结果,事前都有种种征

兆,如果能够及时发现和干预,很多悲剧是可以避免的。心理委员通过具体详细地了解班级每名学生的日常生活和即时发生的应激事件,在身边同学出现心理异常时,提供相关帮助,特别是针对同学中出现的心理危机,及时发现并向专业人员及学校相关部门报告,能够有效防止校园危机事件的发生,确保学生生命安全和学校和谐发展。发展性目标是指心理委员要实现全班级的心理健康知识普及和心理保健意识养成,这是一种工作目标,更是一种工作理念。心理委员要当好宣传教育的助手,在开展心理健康知识普及工作的过程中,唤醒同学们维护自身心理健康的意识。

从工作内容来看,心理委员的工作内容主要包括以下四个方面。一是敏锐观察班级学生的心理动态,及时发现存在心理危机同学的异常反应,第一时间进行汇报或转介到心理咨询室接受心理咨询,并负责向心理咨询教师提供同学的表现,以便加强对接受咨询学生的跟踪及反馈。二是协助学校开展心理危机排查、心理普查及学生心理调研等相关工作。三是主动帮助在日常学习和生活中出现心理困扰的同学,承担为周围同学提供如情绪调整、人际交往、学习生活等方面的心理辅导的责任,利用所掌握的心理学相关知识和技能,通过谈心、交流来帮助有需要的同学。四是协助辅导员在班级组织开展心理健康教育活动,并在心理健康讲座,拓展训练活动、心理主题班会、心理沙龙、心理论坛等活动中起骨干作用,带动其他学生积极参与,营造和谐融洽的班级心理氛围,以促进班级成员的健康成长。其中,前两个方面旨在实现心理健康教育的保障性目标,后两个方面旨在实现心理健康教育的发展性目标。

从工作特点来看,心理委员的工作特点主要体现为以下四个方面。一是覆盖面广泛。一般心理咨询老师接触的是小部分到心理咨询室求助的学生,工作



对象的范围相对狭窄。心理委员是学生层面的心理健康教育网络,辐射到每个班级,并可以渗透到同年级、同班级、同寝室。他们与同学朝夕相处,便于观察发现和帮助那些在日常学习生活中出现心理困惑和适应不良问题的同学,对象覆盖面比较广。二是发现问题及时。每一个存在心理问题的学生在日常学习和生活中都会有一些异常表现,未经过专门培训的同学很难关注和发现这些变化,而心理健康教育教师又不可能随时顾及每一个存在心理问题的学生。因此,当身边的同学出现心理异常时,心理委员能够通过已掌握的心理健康知识及时发现,帮助解决或推荐给心理健康教育教师予以解决。三是易于建立良好的沟通助人关系。心理委员的服务对象是同辈、同学或朋友,他们彼此之间有着共同的成长经历和情感体验,具有稳固的友谊和信赖关系,自然性的鸿沟小、防御性低、共通面大、互动性强,更容易相互理解、相互沟通、相互接纳,更容易引起共鸣,故能有效发挥其特殊的助人功能。四是利于学生自身成长。心理委员必须经过专业的培训才能上岗,他们具备一定的心理健康知识及心理危机干预能力,在帮助身边同学的同时也在不断地对自己进行着内部的心理整合,提高自身的心理健康教育水平。心理委员在助人与自助的过程中,实现了学生的自我教育、自我成长。

二、心理委员的产生和发展

2002年1月29日和2月23日,已经是清华大学电机系四年级学生的刘海洋,先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料,倒在了北京动物园饲养的狗熊身上和嘴里,造成三只黑熊、一只马来熊和一只棕熊受到不同程度的严重伤害。当时他年仅21岁,已通过硕士研究生考试。

刘海洋伤熊事件在一段时间内激起了全社会的轩然大波,特别是引起了高校心理健康教育工作者的广泛关注。

大学生校园心理危机事件的频频发生,引起了社会的广泛争论以及教育部门的高度重视,加强高校心理健康教育工作迫在眉睫。经过认真思考,高校心理健康教育工作者们不禁提出了两个非常严肃的问题:大学生校园心理危机事件能不能提前发现并预防?如果能预防,要怎么预防?对于第一个问题,很多心理专家已经给出答案:能。因为一些恶性事件,尤其是自杀事件与伤人事件,在发生前都有一定的预兆,很容易被发现。在第一个问题得到明确答案后,第二个问题就成为众多高校心理健康教育者深入思考与热烈讨论的话题。天津大学詹启生

的最初设想是:能不能在班上设置一个固定职位,担任这个职位的学生专门行使“心理危机事件的早发现与早干预”职能,这个职位放在班上,能不能就像“生活委员”、“学习委员”、“文体委员”等一样设置为“心理委员”。在这个想法的驱动下,天津大学开展了关于“心理委员”的调查研究,研究得出结论,可以通过在班级内设立“心理委员”来实现心理危机事件的早发现与早干预,并开始在全校各个班级设立“心理委员”。从此,“心理委员”这四个字成为我国心理健康教育中的一个新名词。

从2004年天津大学在全国率先提出并实施了以心理委员为基础的危机干预快速反应机制开始,全国各高校根据学校具体情况纷纷在班级设立了心理信息员、心理卫生员等。2006年12月,天津大学心理研究所举办了第一届班级心理委员工作机制研讨会,成立了全国高校心理委员研究协作组。2007年12月第二届全国高校心理委员研讨会暨《心理委员工作手册》首发式在天津大学举行。北京交通大学、中国科学技术大学、哈尔滨工业大学、复旦大学、清华大学、吉林大学、中山大学、中国科学院等近50所高校院所的心理专家参加了研讨会。2008年10月,由北京交通大学主办、中国农业大学和中科院研究生院社会与组织行为中心协办,召开了第三届全国高校心理委员工作研讨会。当时,来自天津大学、复旦大学、中山大学、中国科学技术大学、北京林业大学等全国56所高校的领导、心理健康教育教师以及优秀学生心理委员代表共计132人出席。2009年12月,为交流探讨高校心理委员工作经验,推进心理委员管理机制的创新,由全国高校心理委员研究协作组主办、浙江海洋学院承办的第四届全国高校心理委员工作研讨会在浙江海洋学院召开,中国科学院、中国科学技术大学、复旦大学、浙江大学、浙江海洋学院等90余所高校的心理健康教育专家、教师以及优秀学生心理委员代表150余人参加。2010年10月,为充分发挥高校心理委员的朋辈互助功能,进一步完善心理委员管理机制,促进心理委员成长与发展,加深高校间的交流与合作,心理委员培养与发展论坛暨第五届全国高校心理委员工作研讨会在中国科学技术大学召开。来自中国科学技术大学、复旦大学、浙江大学、西安交通大学、天津大学、香港城市大学等72所高校的200多名师生代表参加了这次会议。

可以看出,心理委员的产生和发展经历了从无到有、从分散到系统、从点到面的变化,其功能和责任经历了从小到大、从单一扩展到多方面、从静态观察到动态发现的过程。心理委员的功能和价值越来越受到重视,工作机制与职责越

来越明确,已经成为高校心理健康教育队伍的重要组成部分。目前,心理委员主要通过班级中组织开展形式多样的心理健康教育和心理训练活动,推动班级形成良好的心理氛围和融洽的人际关系,使同学们在助人与自助过程中实现心灵的整合,促进学生的自我成长与共同成长。

三、心理委员的角色

林涛和李峰是大一新生。有一天,林涛神秘秘地回到寝室,问李峰:“知道么,我刚发现咱们班吴梅是心理委员。”李峰一听笑了,“心理委员?心理委员是做什么的?咱们还有心理课吗?”林涛摇摇头:“不知道啊,可能有吧,难道心理课还有作业?还要课代表收作业?”李峰更感兴趣了:“还收作业?呵呵,不是吧,心理委员,那你说是不是不高兴就可以找心理委员说了啊?”林涛想了一下:“不好吧,既然是心理委员,肯定得跟老师报告呢,要是跟她说了,老师知道了再有事没事跟你谈话,那不郁闷了。而且你听,心理委员,应该是给人看病的吧,以后咱们得离她远点啦,靠她近了不是就证明心理有问题了吗?”“哈哈哈哈哈,那挺恐怖啊,俺们可都是心理正常的小孩!”两个人哈哈大笑起来。

你听没听过类似的谈话或讨论呢?你和你身边的同学又是怎么认识“心理委员”的?心理委员是给心理健康教育课收作业的?给老师打小报告的?医治心理疾病的?

上述提及的观点都是不准确的,我们该如何正确地认识心理委员的角色呢?班级心理委员作为高校学生心理健康保障体系的最初环节,对推进高校心理健康教育工作深入、广泛地开展,起着非常重要的作用。具体说来,班级心理委员主要扮演四种角色:一是班级同学的知心伙伴,二是班级同学的心理观察员,三是学生与老师的心理信息传递员,四是班级心理活动的组织者。

(一) 心理委员是班级同学的知心伙伴

心理委员是同学的知心伙伴这一角色定位,就要求心理委员真诚地、尊重地、平等地与同学沟通。作为班级的心理委员,首先应能与班级同学和谐相处,得到同学们的欢迎与认可。试着想象一下,班级心理委员如果由不受同学欢迎和认可的人担任,当同学遇到问题时,会想着和他(她)接近还是远离呢?答案不置可否,远离。因此,心理委员首先要能够受班级同学欢迎和认可。其次,心理委员要在生活、工作、学习的方方面面关心同学、帮助同学,与同学们真诚地交往、平等地互动,不仅有利于同学之间的情感交流、班级积极氛围的营造,更有利