

高校心理育人工作特色实践及工作成效

——以中国石油大学（北京）克拉玛依校区为例

张璐璐 刘凡瑀 范希志 孔颖

（中国石油大学克拉玛依校区 新疆克拉玛依 808900）

摘要：心理健康教育是当今高校教育的一个重要环节，是一个充满挑战和实践意义的课题。在心理健康教育中，本文结合我校区进行实践的模式和成果，将心理社团、心理委员和朋辈心理辅导员三者有机结合，形成“三心”模式，极大调动了三者的主观能动性和积极性，发挥出三者合力的优势，同时，提出了四级三阶的心理健康工作模式，形成了“学校-学院-班级-宿舍”的心理健康网络，把心理健康工作真正地做到“从学生中来，到学生中去”。

关键词：心理健康服务团队 “三心”模式 四级三阶模式

中图分类号：G642 **文献标识码：**A

DOI：10.12218/j.issn.2095-4743.2022.18.093

引言

目前，各大高校都在努力寻找关于加强大学生心理健康教育的方法和措施。根据近几年的数据，大多数高校建有大学生心理健康中心，并开设心理调适的相关课程，同期开展由班级心理委员组织的心理健康教育和相关工作。同时，由在校学生“自下而上”形成的心理社团、心理协会等学生组织，发展迅速，得到高校的重视。但是，由于学校心理健康中心与心理委员以及心理社团相互独立，联系较少，浮于表面，无法解决大部分学生的针对性心理问题，更无法发挥三者结合的巨大作用。

在此基础上，我校区进行深入分析、研讨和实践，不断吸取外界部分成功经验，弥补自身细节性缺点，将心理社团、心理委员和朋辈心理辅导员三者进行有机结合，形成“三心”模式，打破以往情况下相互独立的局面，有效解决目前存在的问题，使其在心理健康教育中提高一层地位。因此，完善高校心理社团、心理委员和朋辈心理辅导员的运作模式，这是高校心理教育工作者需要着重关注和探讨的课题。

一、心理健康服务团队在心理健康工作中的特色团队协作模式

1. 宏观与微观相结合的组织管理模式

（1）宏观架构式组织结构

目前，我校区心理健康教育以心理社团为主要载体，以“自我学习，自我服务，互助成长”为发展理念，旨在学习心理知识，促进自我成长，服务校区学生，传播心理文化。由学生自发组织成立的校区级学生社团组织，直属校区学生工作与安全保卫部，下设学术部、宣传部、活动部、心委部

和朋辈互助团队，五大部门密切合作，各司其职，在其运行上，通过社团这一大型主体，一方面可以配合学校心理健康教育工作，另一方面与心委、朋辈和学生群体紧密联系，起到稳固的桥梁作用。宏观框架式组织结构如图1所示。

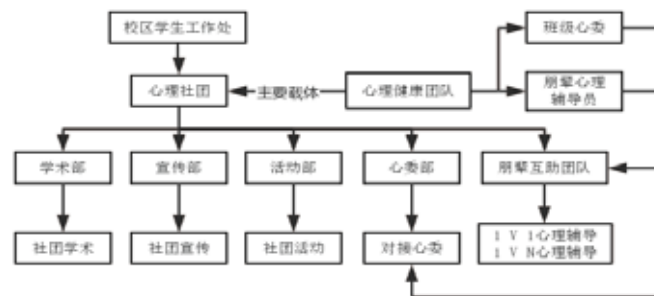


图1 宏观框架组织结构

（2）微观职责式工作安排

经过三年的实践摸索，我校区心理健康服务团队逐渐走向正规化和专业化，其组成部门分别具有各自的职责和使命。而在心理健康服务团队中以心理社团为主要载体的学术部、宣传部以及活动部主要负责学校大型心理健康教育活动的开展以及校级层面向同学传播和普及心理健康知识文化，与校区学生工作与安全保卫部紧密配合，完成相关心理健康教育工作，是心理健康教育的领头羊和先锋队。

心理委员队伍其主要负责班级同学的心理健康工作，做好学生心理状态的信息传递者和心理健康知识的分享者和实践者。除此之外，还添加了一些特色工作，如开展微电影赏析、心语读书会、班级团建等丰富多彩的心理健康主题活动，让心委工作变得有趣、高效，真正地做到为同学们服务；班级心理委员鼓励并带领班级同学参加校区心理讲座、

团体辅导等活动；心理委员在校区朋辈论坛代表发言，介绍班级心理健康特色及相关工作。学校通过这些方式，让心委得到了学生的认可和老师的重视。而社团内心委部与心理委员队伍交互沟通，给予他们更多的引导、支持和鼓励。

朋辈互助团队成员主要从优秀社员及优秀心理委员中选拔，其团队主要为学校学生提供专业化心理服务和支 持。随着队伍的不断扩 大，培训内容不断增加，目前朋辈互助团队可以进行完成新生心理访谈、新生心理普查、简单心理 辅导和团体辅导的专业性心理健康工作，使得专业化心理健康教育普及全校，取得了很好的工作成果。

2. 理论和实践相结合的培训导学模式

目前，许多高校在心理委员和朋辈心理辅导员的专业培训督导上，都采用老师进行专业化的培训和讲解，虽然满足了学校队伍心理健康服务队伍专业化需求，但也存在着因为专职教师不足或者时间冲突等因素而无法进行原定培训的指标，导致培训的内容和数量不能满足专业化需求的要求，从而培训不够系统化和专业化，最终效果不是很显著，依然不能满足目前在校大学生的心理健康需求。我校区经过3年实践，总结出自己的培训导学模式。此模式中，由社团骨干成员和心委牵头，由学生自己组建了朋辈互助团队，团队成员每周有序开展朋辈心理辅导的学习，按照学习框架、成员自学、自制课件、自己导学，老师点评的方式进行培训督导。按照此方式，每周团队成员都可以自行开展培训，做到了周期性、专业性。培训结束后，初阶成员还可以与中阶成员相互交流，解决心中的疑问，更好地完成培训督导任务。在此基础上，我们还采用中阶成员对初阶成员相互辅导及交流的环节，一方面让中阶成员巩固相关内容，另一方面也让初阶同学更好的接纳和吸收专业知识。

二、心理健康服务团队在心理健康工作中的重要作用

根据我国政府及各级教育部门的有关文件要求，各高校以1:4000的比例配备专职心理健康教育工作者。专职心理健康教育老师同时承担着学校心理健康教育的教学、咨询、宣传、科研及危机干预等工作，因为工作量较大，老师往往感到分身乏术，力不从心。为解决这一问题，充分发挥心理社团、心理委员和朋辈心理辅导员的功能，使其能够独立开展活动，变得尤为迫切。在教育部办公厅关于《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）也指出：“高校应充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用……支持学生成立心理社团，组织开展心理健康教育活动，普及心理健康知识，充分调动学生

自我认识、自我教育、自我成长的积极性、主动性。”因此，在面临当代大学生心理健康问题严峻的情况下，发挥心理社团的主体性，心理委员的主观能动性和朋辈心理辅导员的积极性是心理健康教育工作的内在要求，通过“三心”模式，做好心理健康教育宣传和普及工作，将更有力地为同学提供心理健康服务，更有效地提高心理健康工作效率，是目前心理健康教育工作的可行有效措施。

第一，打破了以往三者相互独立的局面，提高了高校心理健康工作效率。通过不断地磨合和交流协作，心理社团、心理委员和朋辈心理辅导团队相互促进、共同成长，不管是社员还是心委都以“自助·共享”为发展方向，在自我不断学习和丰富的同时，将心理健康知识传播到校园，分享给身边的同学，让心理健康知识普遍化，在增强宣传力度的同时，有效地提高了宣传效果，达到了预期目标。

第二，缓解了因高校心理健康教师不足的问题，让心理健康专业服务走到每一位同学身边。通过严格的培训督导和考核，现有一支专业性较强的心理健康服务队伍。朋辈辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持，提供一种具有心理咨询功能类似于心理咨询的帮助活动。总体来说，作为学生的自助组织，朋辈心理委员具有扎根基层的特点，由于生活学习在同一个环境中，对于本校学生所面对的学业压力、人际环境、职业选择冲突有切身的体会，能够较好地理解身边的同学面对各种挑战时，内心所经历的冲突和困扰。

第三，让心理委员工作得到学生认可和老师的重视，更好地服务同学。已有研究认为，心理委员承担着志愿者、同行者、学习者、示范者和宣传者5个角色。但是也有心理委员表示因为同学的不理解和老师的不重视，导致心理健康工作无法有效开展。在“三心”模式下，心理社团是其坚实的后盾，在社团里心理委员相互学习，相互交流，在自我学习、自我服务的基础上，去帮助同学、服务同学。与此同时，社团在心委的促进下进一步发展和壮大，也让心委的工作得到同学的理解和老师的重视，更进一步地推动了心理健康教育工作。

三、心理健康服务团队在心理健康工作中的显著成效

1. 初步实现普遍及专业化的心理服务体系

在不断探索中前进，我校区心理健康教育专业性工作在这种模式下取得了一定成效，心理社团队伍越来越大，拥有完善的社团规章制度和社团发展规划，三年以来累计举办50余场心理健康主题活动，参与人数多达2000余人，分发宣传

手册卡片2000余份,通过新媒体平台发布相关心理知识推送500余篇,2018-2019年获得校际优秀社团称号,积极发挥在心理健康教育的主体作用,带领社员和心理委员坚守在心理健康教育的一线工作中,心理委员队伍现有160余人,每年累计参与相关课时培训达20余课时,组织开展班级心理活动多场,朋辈互助团队完成了两年了新生心理普查工作及心理访谈工作,工作时长达50小时,开展团体辅导30余场次,涉及人群丰富,包括新生、入职教师、机关工会、夏令营成员、在校学生,累计参与人数2500人次。目前,我校区心理健康教育正在稳步发展,心理健康教育水平逐步提高,心理健康教育体系进一步完善,初步实现了普及化和专业化的心理健康服务体系。

2. 进一步完善四级三阶模式的心理健康体系

在心理健康服务体系的建设中,我校区建立了“学校-学院-班级-宿舍”四级,心理社团、朋辈心理咨询师、心理委员三阶模式的心理健康网络。通过心理健康团队的运作模式,进一步完善心理健康服务网络,把心理健康工作真正做到“从学生中来,到学生中去”,在相互激励和促进同时,提高心理健康服务水平,打造更加完善的心理健康服务网络,为每一位同学提供心理健康服务支持。这种团队合作模式也是我校四级三阶心理健康网络的重要体现和载体,通过心理社团作为主体发挥学校层面的作用,指导整体心理健康工作的开展,促进在学院之间相互交流,加强其联系,推动心理健康教育有序开展,班级心理委员负责班级心理健康教育的开展和督导,发挥好志愿、同行、学习、示范和宣传的作用,将心理健康教育深入基层。朋辈心理辅导员通过学习考核,可以提供专业化心理健康服务,为同学保驾护航。

3. 同期开展各具特色的教育主题活动

为切实做好心理健康服务和宣传工作,以心理活动为载体是心理健康教育宣传工作的主要方式,打造特色精品心

理健康主题活动,才能更好地宣传普及。我校在3年的实践中,提出并圆满完成了多次心理健康主题活动,如心语读书会、心理社团,及心理委员交流研讨会暨朋辈论坛、心理游园会、春“游”记、心理知识竞赛等活动,得到了学校的重视和学生的认可,同时也通过网络公众平台和新媒体平台进行宣传教育,线上和线下的有机结合,加强了心理健康教育宣传工作。班级心理委员通过交流学习,也开展了丰富有趣的心理健康主题活动,如微电影赏析、心语信箱、减压活动等都在我校心理健康教育中获得了一致好评,切实解决了团队协作。学习减压、人际交往、感情倾诉等情绪问题,朋辈心理辅导团队在不断学习和实践后,开展了新生宿舍宣讲,新生适应性团体辅导,心理普查,心理访谈等专业性心理主题活动,达到了心理健康教育专业性要求,通过三者在不同层面的宣传教育,我校心理健康教育工作开展以来,打造了不同寻求的各类特色精品心理健康主题活动,是其宣传教育的重要载体。

4. 最终达到自主学习下的自我提高与自我服务

第一,可以提高人际能力和学习能力,在参与社团活动的组织举办中,可以相互鼓励,彼此促进,从而克服社交障碍,增强与他人的人际交往能力,心理社团属于学术型较强的社团,在社团内部学习中,可以通过相互交流增加自己的知识面,提高学习能力和个人素养。

第二,可以增强自我服务意识,在心理社团、心理委员队伍和朋辈心理辅导员团队学习工作中,通过逐渐积累心理文化知识,有助于确定适合自己的理想目标,理智地对待自己,做好自己的心理卫士。

第三,培养良好的生活习惯和个人素养,在其学习和互助的过程中,培养自己良好的学习和生活习惯,积极、乐观地面对生活,给同学树立标兵。