

高校心理委员培养和管理机制建构研究

宋洁

(内蒙古医科大学 内蒙古呼和浩特 010010)

摘要:当代大学生是祖国建设的生力军,因此其心理问题一直备受社会关注,而医学生这一特殊群体由于所修课程较多、学习任务繁重、家庭经济负担重、职业前途渺茫等因素极易产生各种心理问题,因此医学院校心理委员在心理健康工作中发挥重要的作用,是医学院校心理健康教育工作的重要组成部分。然而该工作中存在选拔制度和流程不规范、培训体系不完善、管理机制不健全、作用发挥不充分等问题,本文将立足于医学院校具体学情,从心理委员的评选、培训、管理以及考核等角度探讨适合内蒙古医科大学心理委员培养和管理的机制。

关键词:内蒙古医科大学 心理委员 培养 管理 机制构建

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.18.102

医学是关乎国民健康的科学,医学生是医学生命的主宰,所以医学生的身心健康关乎我国医疗卫生事业的发展。然而,目前医学院校学生的心理健康问题不容乐观,有相当比例的学生存在各种各样的问题。以内蒙古医科大学为例,刘玉龙等研究表明,内蒙古医科大学学生心理健康整体水平低于常模。而医学院校的心理委员,作为朋辈辅导最佳角色,可以及时了解班级内的突发情况,第一时间察觉到同学的异常行为,做到问题早发现,早上报,早解决。但是,由于班级心理委员这一岗位在学生和学校中并没有引起足够的重视,就出现了心理委员在班级中形同虚设的结果。因此,梳理医学院校心理委员工作现状以及存在的问题,及时建立有效的心理委员培养和管理机制显得尤为重要^[1]。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

本文采取抽样调查法,随机抽取内蒙古医科大学临床专业和英语专业大一到大三的同学,发放调查问卷150份,有效问卷132份,有效率88%,其中包括大一心理委员19人,大二11人,大三8人。

2. 研究方法

采用问卷调查法和访谈法,结合内蒙古医科大学心理委员工作基本制度,设计了《班级心理委员工作调查问卷》,共包含四个方面:对心理委员选聘制度的满意度,对担任心理委员必备基本素质和工作的了解程度,对学校对心理委员的活动开展,以及心理委员对培养工作的建议。

二、内蒙古医科大学心理委员工作调查结果

1. 心理委员选聘制度过于简单

心理委员的选拔是良好工作的开端。目前,各大高校及

班级心理委员选拔产生的方式不尽相同。以内蒙古医科大学为例,分为民主选举、个人竞聘、班主任或者辅导员指定等方式。以大一新生为例,为方便班级管理,会在新生军训后公开选举心理委员,而大家彼此还没有深入的了解,选举基本以自己喜好或短暂的军训表现为依据,并没有严格的条件设置\规范的筛选程序,如此很难保证心理委员的自身素质和人格特征,容易导致心理委员素质参差不齐,甚至有可能出现部分心理委员服务意识淡薄,最终岗位形同虚设^[2]。

2. 对担任心理委员必备基本素质和工作不了解

调查表明,91%的同学对心理委员的认识是只要性格开朗、活泼就可以担任该职位,对任职者要拥有过硬的思想素质,专业素养,较强的沟通能力和良好的人际交往能力了解不多。部分心理委员在谈话中表示,选择竞选心理委员的原因是认为该工作比起班长、团支书等职位,相对责任较少,工作量小,清闲的同时还可以在“综合测评加分”。同时,本研究调查发现,61%的同学认为心理委员相比于班级中其他岗位作用不突出,有18%的学生认为心理委员较有作用,只有12%的学生认为心理委员很重要。另外还有9%的同学认为心理委员只是个虚位。

3. 学校定期开展心理健康教育活动对心理委员职责发挥有显著帮助

有84%的心理委员表示学校开展的各种心理健康教育活动,例如心理知识讲座、团体主题咨询、心理健康宣传月等活动对其工作职责的发挥有明显作用。

4. 部分心理委员的工作知识和技能仍然不足

访谈发现,内蒙古医科大学绝大部分心理委员都是理科学生,并非心理专业的学生,他们的心理学专业知识相对匮乏

乏。虽然有的心理委员出于工作职责自己学习了相关的心理知识，可是实际应用起来比较吃力。再有，对工作职责和工作定位不清，很大程度上导致心理委员实际工作效果与设置的初衷还有很大的差距。

5. 对心理委员培养工作提出建议

第一，加强心理学专业知识培训。大多数心理委员表示，愿意参加学校组织的各种培训活动，渴望提升自己知识储备，切实帮助同学。第二，活动开展贴近学生实际。多一些实用性，少一些形式化。第三，帮助心理委员发挥实际作用。学院和学校应多提供心理委员承担心理健康教育活动的机会^[3]。

三、对内蒙古医科大学心理委员培养和管理机制建构的探索

1. 提高学生对心理委员角色的认知

在新生入学教育阶段，借助军训、班会、入学教育宣传册、入学讲座、网络等渠道广泛宣传，普及心理健康知识，帮助学生初步了解心理委员的工作职责，让学生们感受到学校层面对心理委员工作的重视程度，也为心理委员后续工作的开展奠定良好基础。

2. 重视和规范心理委员选拔制度

心理委员一职对个人素质和综合能力要求较高，心理健康是第一位，同时要善于沟通，乐于助人，有较强的组织能力，最关键的是有良好的人际交往能力。因此，心理委员的选拔应该建立在同学和老师深入了解的基础之上。选拔应该规范、公平，兼顾个人意愿和能力素质两个方面。

选拔方式：

通过同学们自愿报名、公开宣讲、班级投票、班主任推荐的方式产生，再结合心理健康普查结果筛选、聘用。

3. 明确心理委员的定位和职责

根据詹启生博士对“心理委员”概念的界定，班级心理委员需扮演好“宣传员”“观察员”“咨询员”和“组织员”四种角色。赵谦在其调查中表示，心理委员的工作职责可以界定在“思想重在宣传、谈心重在倾听、咨询重在推荐、活动重在组织”这四个层面上。我校的心理委员绝大多数都不是心理专业学生，因此他们的职责定位并不是利用自己的专业知识解决心理问题，而是应重在及时发现问题，提早预防的层面。预防层面的职责主要体现在两个方面：一是在专业老师的指导下，对学生进行心理健康教育的普及和宣传，以同辈人的身份消除学生对心理问题的恐惧和对心理咨询的误解，在班级中营造学生关注自身心理健康的氛围；二是对班

级内重点同学的关注，当关注对象出现异常情况时，要及时向班主任辅导员或者专业老师进行汇报，把发生危险的可能性降到最低。

4. 提供专业知识的高质量培训

相关研究表明，94.7%的心理委员在上大学之前从未接触过心理学知识。因此心理学基础知识的教育任务主要落在高校组织的培训上。为使心理委员更好地开展工作，内蒙古医科大学应建立完善的心理委员培训机制。

(1) 系统、实用的培训内容

要摒弃以往单一且缺乏系统性的培训内容，有针对性地开展贴近医学生学习和生活心理健康保健主题培训，并建立培训评价机制，既检验心理委员实际的学习情况，又为后续系统性、长期性的培训工作提供建议。培训实施后为考核成绩合格者发放结业证书。

为确保培训内容的实用性，培训内容应针对我校医学生在学习、生活、就业等方面存在的问题进行剖析。可定期在学校内通过调查问卷、访谈等方式对学生心理进行实时了解，加强具体指导。

专业的培训老师可以分层次、有不同侧重目标地灵活安排培训内容。分层次就是要求专业老师在培训时要根据年级，对心理委员在培训内容上侧重点有所区分：对于刚刚离开家踏入校园的新生们，应侧重于人际关系的建立、独立能力、时间的自我支配和适应性等相关知识的培训。大二、大三心理委员培训的侧重点应在学习过程中学困生的心理疏导、自我情绪调节和恋爱过程中两性关系的处理，大四、大五毕业生应把职业生涯规划、就业心理和社会心理作为培训重点。

除了以学习、就业、人际关系等这些传统的学生心理需求为着力点外，我们的培训还应该顺应时代发展，为当代大学生新的心理需求服务，比如：性心理、网络心理，尤其是在回应学生性心理困惑等方面。长期性禁锢的文化环境是我国性心理教育显著缺位^[4]。

(2) 注重培训性的多样化

当代大学生思维较为活跃，如果采用传统的单一讲授式培训，培训效果往往不尽如人意。心理疏导是一项实操性很强的学科，因此在心理委员培训中可以通过角色扮演、小组讨论、专题讲座、案例教学等多种方式开展培训，加强实践技术训练。这样既可以调动心理委员的积极性，又可以让心理委员从实践中获取理论知识。

调查发现，一部分心理委员不愿意参加系统的心理培训，是因为会加重医学生本来繁重的课业压力。同时，协调多专业

的医学生拿出共同时间来集中培训也存在一定困难。鉴于此类情况,我们可以采用大型开放式网络课程(MOOC)、移动微课程等新型教学方式,这样可以克服传统教学时间、空间的限制,依托互联网世界使学习更容易发生^[5]。

(3) 加强心理委员培训师队伍建设

当前,内蒙古医科大学心理委员培训工作主要是由学校的心理咨询中心教师和聘请心理学专业的教师来承担。而学校心理咨询中心的教师人数比较有限,再加上自身教学和科研工作比较繁重,很难集中精力对心理委员进行系统性的培训。因此,想要加强培训的实效性,首先需是要加强培训队伍的师资建设。鉴于学校目前有限的人力和物力,可以充分发挥各学院辅导员的作用。辅导员是学生的良师益友,随时掌握学生的思想动态、生活状况、个性心理特征及倾向性。因此要鼓励各学院辅导员或者负责学生工作的教师取得国家心理咨询师职业资格证书,这也是辅导员队伍在职业化、专业化建设上的突破,为深入开展学生心理健康教育和心理咨询提供有力的组织保障。可以先由专业心理教师队为取得心理咨询证书的辅导员和教师进行培训,提高他们的专业水平。经培训合格以后,再由他们对本学院的心理委员进行培训,这样时间和地点可以灵活掌握,也不会增加心理委员的学习负担。这样,一方面可以提高辅导员的心理辅导水平,另一方面可以充分调动他们工作的积极性,弥补心理健康教育中心教师不足的缺陷。

5. 完善考核体系和激励措施

(1) 规范心理委员的管理,建立多维度的考核制度。

要严格规范心理委员考核制度,各二级学院制定心理委员考核细则,进行过程监管。考核内容包括:培训、会议出席情况、心理主题班会开展情况等日常工作的开展情况,结合心理委员自我评价、同学评价、辅导员评价、心理咨询中心评价等多维度评价体系,划分权重。设置考核等级,优秀者授予校级奖励证书^[6]。

(2) 完善激励措施

经调查发现,在内蒙古医科大学优干评选中,几乎看不到心理委员的身影,以班长、团支书居多。因为心理委员的工作大多为隐性工作,看不到量化的工作成绩,所以往往被忽视,这样不利于激发心理委员的工作热情。激发热情需要同时在物质层面和精神层面采用多种形式对心理委员进行激励。辅导员可以在学院开展不同年级优秀心理委员的评选,心理健康中心也可以举办“心理委员之星”或“优秀心理委员”评选活动,可以定期开展心理委员技能大赛、心理知识问答竞赛、心理问

题现场咨询等活动,直观展示,沉浸式学习。可以推荐优秀的心理委员参加国家级的评选。这样形成了院级、校级、国家级三个不同等级的阶梯式激励机制。评选过程既是对心理委员工作的考核,也为大家交流和分享工作经验提供了平台,既鼓励了优秀的心理委员,又使全体心理委员受到激励和感召,从而找到自身努力的方向;在精神层面,可以利用当代信息技术,通过微信公众号、学校网页、校内广播、宣传栏等平台,使用文章推送、微视频等方式对优秀心理委员进行宣传,增强心理委员的自我认同感和成就感^[7]。

2004年,天津大学率先在班级中设立心理委员一职,距今虽然只有十几年时间,但心理委员已成为高校开展心理健康工作不可或缺的基层力量。心理委员的设立对增强心理健康知识的宣传和普及、提升高校大学生群体心理自助能力而言是一项重要措施。而对于课业负担重、学习生涯长、行业竞争激烈的医学生来说,心理委员制度无疑为其提供了一种维护心理健康,提高心理素质,化解心理风险的有效途径,为我国医疗事业培养心理健康的医护人员贡献了一份不可小觑的力量,因此我们要更加重视心理委员在医科大学的培养和管理,使其为我国医疗事业培养心理健康的医护人员发挥重要作用。

参考文献

- [1]才立琴.大学生心理委员制度优化策略研究--基于学生需求的视角[J].现代教育科学,2019(8):55-58.
- [2]董阳.高级班级心理委员的培养现状与探索——以陕西科技大学为例[J].课程教育研究,2018(41):23.
- [3]厉云许.论高校心理委员工作存在的问题及改进措施[J].法治与社会,2013(3):181-182.
- [4]刘玉龙,赵龙龙.内蒙古医科大学高职生心理健康调查[J].内蒙古中医药,2015:137.
- [5]谢诗敏.新时代背景下高校心理委员胜任力现状与培养对策研究——以长沙民政职业技术学院为例[J].长沙民政职业技术学院学报,2020.(27)102-105.
- [6]杨薇薇,郑秋强.高校心理委员队伍建设存在问题及对策[J].长春师范大学学报,2022:172-175.
- [7]赵谦.高校心理委员队伍建设现状分析及对策思考[J].现代职业教育,2016:140.

作者简介

宋洁(1986—),女,汉族,内蒙古呼和浩特人,硕士,内蒙古医科大学,讲师。研究方向:英语教学法。