

# 新时代高校心理委员在大学生心理危机预防与干预 中的工作机制优化探索\*

王 富

(浙江水利水电学院心理教研室 浙江杭州 310018)

**摘要:** 心理委员是高校大学生心理健康教育与心理危机干预网络中的重要组成部分。自 2004 年心理委员制度诞生以来, 越来越多的高校建立并实施了心理委员制度, 心理委员在大学生心理健康知识普及、心理危机识别与干预、心理活动开展等方面发挥了不可替代的作用, 完善了高校心理健康教育工作体系, 也有效缓解了部分高校因心理健康教育师资力量短缺所带来的工作压力。新时代背景下, 大学生心理健康教育、心理危机干预与预防面临着新形势、新情况, 心理委员工作也面临着新困难、新挑战, 亟须优化相关工作机制。

**关键词:** 新时代高校 心理委员 大学生心理危机

**中图分类号:** G642.0 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.48.170

## 一、新时代高校心理委员发挥着重要作用

天津大学于 2004 年在国内开创性提出并实施了以“心理委员”为基础的朋辈帮扶、大学生心理危机干预快速反应机制, 在全国高校产生了巨大反响。后各高校根据学校实际情况施行心理委员制度, 设立“心理信息员”“心理卫生员”等与“心理委员”工作职能相似的岗位, 心理委员制度由此得以迅速推广。高校心理委员, 指的是在学生班级中设立的专门服务于同学心理健康需要, 承接校、院心理健康教育工作, 实现学生自我教育、自我服务、自我成长, 协助心理教师、心理辅导员开展大学生心理危机预防与干预等工作的班级学生干部, 他们在完成自身学业任务的同时, 可以优化并提升学生心理自助及助人的能力。2021 年 7 月, 教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函〔2021〕10 号), 文件强调要进一步加强过程管理, 提升及早发现能力和日常咨询辅导水平, 其中特别指出“要强化日常预警预防, 健全完善‘学校—院系—班级—宿舍/个人’四级预警网络, 依托班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室长等群体, 重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况”。新时代背景下, 心理委员的重要作用以国家文件的形式被再次确认。从心理委员制度诞生以来, 各高校在实际工作中不断总结经验, 改进和完善相关工作制度, 充分发挥心理委员在心理健康知识普及、心理危机识别与干

预、心理活动开展等方面的积极作用, 使心理委员群体成为学校心理工作开展的有力补充, 其重要意义主要体现在以下几方面。

### (一) 完善了高校心理健康教育工作体系

作为“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络当中的关键一环, 心理委员一方面可以缓解专职心理教师数量的不足(虽然文件规定各高校应按照不低于 1:4000 的师生比配备专职心理健康教育教师, 但仍有大部分学校未达到最低要求); 另一方面在高校多校区办学尤其是异地办学的现实情况下, 可以有效缓解专职教师无法全员全天全覆盖的尴尬境地, 发挥朋辈帮扶的优势, 使有心理援助需求的学生可以得到及时、高效、多元化的服务。

### (二) 满足了新时代大学生的心理需求

新时代背景下, 大学生的心理需求更加趋于多元化、复杂化, 他们不仅希望在学业择业、人际交往、情绪管理、爱情婚恋、社会适应等方面能获得心理帮助, 还希望通过学习心理学相关知识来提升自身的心理健康素养, 获得积极心态, 锤炼积极品质, 以此来更好地应对将来的困难和挑战。有研究调查发现, 新时代大学生更愿意与自己有共同话题的同龄人相互交流、相互倾诉、寻求帮助, 而心理委员这一角色正好符合新时代大学生的心理特点和心理需求, 可以为同龄人提供朋辈心理帮扶, 将同学的心理问题化解在日常。

\*基金项目: 浙江水利水电学院 2021 年度校党建与思政教育研究课题“大学生心理危机预防与干预机制研究”(编号: xsz-202109)。

### （三）延伸了大学生心理危机预防与干预工作触角

心理委员是老师与学生间的一座桥梁，起着上传下达的作用，有时甚至还扮演着心理“吹哨人”和心理“消防员”的重要角色。在大学生心理危机发生时，合格的心理委员都可以做到在第一时间掌握情况，捕获关键信息，在做好安抚工作的同时，第一时间向学院辅导员或学校心理中心汇报相关情况，以利于在最佳时间介入干预，及时解除学生心理危机状态。心理危机事件发生后，对参与干预的人员往往要求具备三“心”（热心、细心、耐心），需要持续性跟进，如此单靠学院辅导员或学校心理咨询师一两个小时的谈话或咨询是远远不够的，后续往往需要朋辈的陪伴、帮扶、跟踪关注。这一方面需要心理委员运用专业知识提升同学自我应对心理危机的能力，合理疏解情绪，多元化视角看待问题，寻求更加合理的方式解决问题；另一方面，在同学无力应对当前局面，心理委员也无法切实有效帮助到位时，心理委员可以协助同学到专业的心理咨询中心或专科医院得到更加权威、有效、及时的帮助。

### （四）厚植了“助人一助己一互助”的校园氛围

高校心理委员多数是对心理学充满兴趣或人际关系良好、具备较强亲和力且热心于助人工作的学生，而非心理学专业学生。心理委员在实际工作中，不仅增加了个人心理学知识的储备，锻炼了个人危机识别与干预能力，促进了个人自身的成长，也将心理健康知识普及到更多的同学当中，厚植了“助人一助己一互助”的心理育人校园氛围。同时，心理委员与同学们朝夕相处，更能表现出共情、同理心，在专业助人技术的指导下，可以第一时间识别隐藏在同学中间的心理危机并按流程上报。因此，心理委员对于提升全体学生心理健康水平、预防心理危机发生有着举足轻重的作用。

## 二、新时代高校心理委员工作面临的困局

### （一）选拔不够规范

心理委员设立的初衷是作为高校心理健康教育队伍的补充，发挥朋辈帮扶作用。但在实际执行中，心理委员的选拔存在较大的随意性，多数情况是在新生开学后由班级自发选举，竞选心理委员的学生很大程度上不熟悉心理委员的角色定位、工作制度等，出于对心理学的兴趣或乐于助人的性格特点而竞选，有的甚至存在通过担任心理委员解决个人心理问题的极端情况。总体而言，对于胜任心理委员这一角色所需要的人格特质、专业技能考查较少，因此选拔出来的心理委员缺乏必要的专业能力，工作职责难以落实。

### （二）培养不够完善

有研究人员对200名心理委员进行调查，结果发现有63%（126名）的心理委员不了解自己的工作职责，21%（42名）的心理委员没有开展过任何心理相关的活动。以上数据说明心理委员普遍对“心理委员”这一角色定位不清，不了解工作职责，不知道该如何开展工作，也不清楚该如何提升心理帮扶能力。在心理委员的培训上，多数学校采取的是非标准化的讲座培训，培训时间短、次数少，是普遍存在的问题，这就导致学生蜻蜓点水般接受理论知识培训，难以将知识融会贯通，更无法将理论应用到实践当中。更为令人忧心的是，心理委员的培训中往往不太强调伦理守则方面的讲授，针对心理委员群体的心理督导也很难被纳入考虑范围。大部分心理委员在缺乏系统性、科学性、实践性培训的情况下，匆匆上岗，岗位需要具备的专业知识都是在岗位实践中现学现用，存在专业知识掌握不深入、理论技术错用等现象。

### （三）管理制度不够健全

许多高校心理委员在简单培训后直接上岗，没有相应的岗前考核及人岗匹配环节；部分心理委员在工作一段时间后发现不能胜任岗位，随意退出，体现了对心理工作的不重视，直接影响学校心理工作的有序性和整体性。较少有学校制定校级心理委员管理制度，心理委员群体以二级学院管理为主，指导教师往往由辅导员老师兼任，辅导员老师多数为非心理学专业，加之工作繁杂，管理不到位、管理松散的情况时有发生。

### （四）评价及激励机制不够明确

实际工作中，较少有学校会将心理委员同其他班委一样，制定年度评价考核制度，导致心理委员在有的班级一年一换、轮流坐庄，在有的班级年年连任直至毕业。此外，因在学校、院系层面，针对心理委员的评比、竞赛、活动较其他学生干部较少，心理委员缺乏展示工作能力及自我的平台，导致心理委员在班委中处于边缘状态，角色认同感不强、工作成就感不强，使得工作开展流于形式，工作效果大打折扣。

## 三、新时代高校心理委员工作机制优化探索与愿景

### （一）明确职责，规范选拔

高校心理委员是心理健康知识的传递者，是心理活动的组织者，是心理动态信息的收集者，是心理危机干预的协助者，是学生朋辈间的助人者，是学校心理健康教育工作的协作者。心理委员素质的高低，直接关系到全校心理健康教育开展的广度和深度。由全国高校心理委员研究协作组于2020

年出版的《心理委员标准化教程》中,对心理委员工作职责有了更为明确、详细的说明。只有明确了工作岗位职责,心理委员才能清楚自己的角色定位,在工作开展中才更有参与感与归属感。

由于工作的相对专业性,在选拔心理委员前要在班级中进行工作职责宣讲,让学生充分了解心理委员的主要工作内容和工作任务,在此基础上通过自荐结合民主投票的方式,着重选拔出那些性格开朗、乐于助人、善于倾听、积极向上、有耐心、具备较强语言沟通能力,个性品质较好的学生。此外,还应设置心理测试、现场面试、模拟考核等环节,将学生组织管理能力、心理活动设计执行、心理知识涵养、心理危机识别与干预、心理辅导技能等纳入考核内容。国内有学者编制了高校心理委员胜任特征问卷,并对1267名心理委员进行了施测,结果显示总问卷及5个因子的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.70—0.96,重测信度为0.65—0.90,分半信度为0.64—0.93,此问卷也可以作为选拔高校心理委员的有效工具。

## (二) 丰富培训方式,完善培训内容

系统性、科学性、实践性的培训,是提高心理委员专业能力最直接、最有效的措施。心理委员正式上岗前,可由学校心理中心统一组织培训,培训内容可参照《心理委员标准化教程》,包括心理委员职责、了解保密制度、掌握大学生心理健康基本知识、学会识别大学生常见心理问题、心理危机干预基本知识等。也可通过全国高校心理委员工作平台学习并取得心理委员MOOC认证证书,持“证”上岗。上岗之后,仍要定期组织开展讲座、读书沙龙、团体心理辅导、朋辈心理辅导、个人成长训练等形式多样的培训,形成心理委员培训长效机制。

由于高校心理委员工作的特殊性,长期致力于助人帮扶,心理委员也容易出现职业倦怠及心理困惑。因此,学校层面要定期对心理委员进行心理解压、心理评估,为有需要的心理委员提供必要的专业心理督导,帮助其维持良好心理状态,确保助人工作顺利有序开展。

## (三) 健全管理制度,拓宽激励平台。

要进一步健全心理委员管理制度,明确其由学校心理中心、学院二级心理工作站垂直管理,在专业技能培训和心理活动开展上由学校心理中心和二级心理工作站共同指导;在考核上由学校心理中心、二级心理工作站、辅导员三方共同考核,全面评估其年度履职情况,考核等级可参照设置为不合格、基本合格、合格、优秀四个等级,评为不合格的心理委员需退出班委,并进行人员另选。

学校应从制度设计上出台文件明确心理委员的班委角色,确保其与其他班委享受同等待遇。同时要进一步拓宽心理委员激励平台,在校内层面,可以通过心理技能大赛、心理剧、心理微电影、年度十佳心理委员评选等活动,为心理委员群体提供更多展示自我、争取荣誉的机会,调动学生内在驱动力,提升心理委员的角色认同感和自豪感;在线上学习层面,可对在全国高校心理委员工作平台上取得心理委员MOOC认证证书、心理疗法MOOC证书的学生,予以素质拓展学分的加分鼓励;在校外层面,积极选送年度“十佳心理委员”参加一年一度的“全国十佳心理委员评选”活动,对于心理剧目和心理微电影,择优选送参加一年一度的全国高校心理情景剧大赛和全国高校心理微电影(心理短视频)大赛,对于热衷朋辈助人帮扶的心理委员,优先推荐其加入高校心理委员工作平台延伸开发的朋辈倾诉校园版窗口,更好地服务校外同侪。

心理委员制度是我国的独创,在高校心理健康教育当中有着独特优势,发挥着重要作用。各高校应根据实际情况探索符合本校校情的心理委员体制机制,找准心理委员的角色定位,通过心理委员群体以点带面,切实抓好大学生心理危机预防与干预工作,将心理健康教育覆盖到全体学生,着力塑造积极心态与积极品质,切实维护校园和谐稳定。

## 参考文献

- [1] 黄士华. 心理委员在大学生心理危机干预中的作用探析[J]. 学校党建与思想教育, 2015(04): 62-63.
- [2] 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(02): 102-105.
- [3] 马建青, 欧阳胜权. 高校心理委员的发展历程及价值[J]. 思想理论教育, 2020(06): 106-111.
- [4] 詹启生, 刘新颖, 张晨, 李承泽, 王琴, 刘美. 高校心理委员胜任特征问卷的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2021(06): 509-515.
- [5] 岳培娜. 高校心理委员工作运作模式的优化探索[J]. 大众标准化, 2021(17): 80-82.
- [6] 丁闽江, 王凯旋. 高等院校心理委员的角色定位和制度建设研究[J]. 校园心理, 2021(19): 271-273.

## 作者简介

王富(1990—),男,籍贯:河北张家口,硕士,浙江水利水电学院专职心理健康教育教师,助教,研究方向:心理咨询与辅导。