

大学生心理委员技能提升策略探究

刘昕彤

上海理工大学, 上海 200093

DOI: 10.61369/RTED.2025080020

摘 要 : 在当前高校心理健康教育中, 大学生心理委员作为连接学生与教师之间的桥梁, 其角色扮演至关重要。本文深入探究了各种策略, 旨在通过系统的培训与实践, 使大学生心理委员能够熟练掌握心理健康评估、危机干预、心理疏导等关键技能, 从而更好地服务于本班级学生的心理健康需求。

关 键 词 : 大学生; 心理委员; 技能提升

Exploration of Strategies for Improving Skills of College Student Psychological Committees

Liu Xintong

University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093

Abstract : In the current mental health education in colleges and universities, college student psychological committees, as a bridge between students and teachers, play a crucial role. This paper conducts an in-depth exploration of various strategies, aiming to enable college student psychological committees to skillfully master key skills such as mental health assessment, crisis intervention, and psychological counseling through systematic training and practice, so as to better meet the mental health needs of students in their classes.

Keywords : college students; psychological committees; skill improvement

引言

2023年4月, 教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 该计划以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 坚持为党育人、为国育才, 落实立德树人根本任务, 坚持健康第一的教育理念, 切实把心理健康工作摆在更加突出位置, 促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展, 培养担当民族复兴大任的时代新人。近年来, 高校学生心理健康问题日渐突出, 学生的心理健康教育亟待进一步开展^[1]。大学生心理委员作为高校班级中的重要班干部, 源自学生群体, 能够更好地发挥出朋辈心理健康评估、危机干预和心理疏导的关键技能, 对于大学生心理委员的技能提升是需要进一步研究的主题。

一、大学生心理委员的定位

大学生心理委员是指在大学班级群体中担任心理相关工作的班干部, 心理委员身兼两个角色: 一是班干部, 即心理委员的“行政职务”, 参与班级的日常管理; 二是“业务职务”, 即每一个心理委员都要掌握一定的心理健康知识。心理委员的工作职责主要涉及参加心理委员培训、普及心理健康知识、关注班级同学的心理健康动态, 在提高班级同学的心理素质、预防各种心理疾病的发生、减少危机事件的出现承担着重要作用, 对形成积极、健康、良好的班级氛围蔚为重要^[2]。在心理委员的角色定位问题上, 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。

二、大学生心理委员核心技能及作用

大学生心理委员有别于班长、团支书等班干部, 需要具备一定的心理学知识储备和实操技能, 在大学生心理健康教育过程中起到预防教育、早期预警、疏导化解的重要作用。

(一) 密切联系同学, 起到预防教育作用

集体生活的特点使大学生心理委员能够与班级学生保持密切联系, 及时了解身边同学的心理感受, 掌握到学生的心理需求和心态变化, 从而能够采用易于被同学们接受的方式, 在班级里定期开展心理知识班会、心理健康教育活动, 能够更好地贴近实际, 并收到实时的反馈结果, 这种由学生自发开展的心理健康教育对学生的心理问题起到了重要的预防作用^[3]。

（二）及时掌握信息，起到早期预警作用

在心理危机干预工作中，及时收集相关信息并保持信息的畅通是关键，很多危机事件的恶化，往往是由于信息不畅，错过干预的最佳时期^[4]。心理委员与学生不断的沟通交流，可深入观察并及时地了解本班学生心理动态，从而更好地发现个别学生有比较严重的心理问题及时采取有效地促使，或将其转送到学校心理咨询中心寻求帮助，起到了早期预警作用，为实质性的危机干预争取了宝贵的时间。

（三）运用干预技能，起到疏导化解作用

在危机事件当中，危机干预首要目的是保证心理危机当事人的安全^[5]。心理委员来自学生群体，价值观念和实践经验比较接近，能够更有效地与同学进行沟通和交流^[6]。这样就能够让心理委员与学生不断的沟通和交流中与学生建立初步的信任关系，从而更好地对学生的心理困惑进行疏导化解。

三、大学生心理委员技能提升的策略

（一）分层次提升心理委员技能

1. 基础理论学习：构建坚实的知识框架

在基础理论学习阶段，所有的大学生的心理委员都需要学习普通心理学、发展心理学、社会心理学以及心理咨询理论等知识，这可以使心理委员更好地了解班级学生的心理活动规律、个体心理发展的阶段特征、社会因素对心理的影响以及心理异常的表现与成因，为后续的实践工作提供坚实的理论基础^[7]。此外，培训的内容还应该涵盖心理咨询的基本原则、伦理规范与沟通技巧，使心理委员掌握初步的倾听、共情与反馈技巧，学会在尊重与理解的基础上与学生建立信任关系，为后续深入交流打下基础。

2. 中级技能培养：强化实践与情境模拟

当心理委员学习完成理论知识的学习后，可通过角色扮演、模拟咨询、团体辅导等活动，让心理委员在模拟的真实情境中学习如何有效识别学生心理状态、评估心理问题严重程度、制定并实施初步的干预计划，特别是会对危机干预技巧进行特殊的训练，这样一来，心理委员在面临紧急情况的时候能够迅速反应，从而更好地保护其他学生的安全。这样不仅能够让有意于精进专业技能的心理委员参与到其中，还能够实践中锻炼出一批技能过硬的心理委员，为校级、市级优秀心理委员评选奠定基础。

3. 高级能力拓展：深化专业领域与科研素养

在这一阶段，高校可通过邀请心理健康领域的专家学者分享最新的研究成果与实践经验，拓宽心理委员的视野，并让心理委员组成一个团队参与到心理健康状况调查、案例分析研究等活动当中来，以此更清楚地从专业的角度应该进行心理健康教育的理论与实践。

（二）全方位构建心理委员培训体系

有设计有目标的培训不仅能够提升心理委员的知识储备，还能够事件方面加强心理委员的技能，因此，构建立体全方位的培训体系蔚为重要。培训内容涵盖问题研究、工作职责。

1. 将问题研究作为培训的核心内容。心理委员的工作不仅涉及从学业指导到心理健康的问题，还涉及从职业规划到危机干预的问题。因此，高校对心理委员的技能培训的主要目标应该围绕对学生心理健康问题的识别与干预、对学业困难学生的帮助与扶持策略和对就业指导的正确的指导等方法进行展开，这样才能够强化心理委员的责任意识，让心理委员能够快速地发现学生的心理问题^[8]。

2. 以工作职责作为培训的主要目标。高校应该明确心理委员的教育工作是从思想政治教育、班级管理、心理健康教育、职业规划指导、学生事务管理等多个方面展开的，因此，在培训设计的时候高校需要紧密结合心理委员的实际工作，明确心理委员各项工作的职责与具体要求和标准。例如：高校针对心理委员需要开展的思想政治教育，可对心理委员的培训内容中增加党的理论知识、时事政策解读、思想政治教育方法等内容；高校针对心理委员需要对学生的心理健康进行辅导，则需要让心理委员掌握心理健康评估和心理咨询技巧等专业知识。

（三）线上线下融合：高效提升心理委员的专业素养

高校可通过搭建实践平台的方式来提高心理委员等班级干部的专业素养。在线上平台中，高校可将心理委员应知应会心理知识理论、常见心理危机应对方式策略等信息上传到线上学习平台中，鼓励班级的心理委员通过自主学习的方式，寻找需要学习的内容^[9]。当所有心理委员学习完毕后，平台中还有一个匹配的机制，让心理委员对于基础的理论知识进行1V1的PK，后台会根据每个心理委员的PK情况，生成一份专属于每个心理委员学习的计划表，让心理委员明白自己的优势与不足，针对不足的地方心理委员可通过重新自学的方式进行学习，也可以通过在讨论区交流的方式进行沟通与交流，这样不仅能够增强心理委员之间的情感，还能够更好地进行切磋，让心理委员能够更好地精进自己的理论知识学习。

在线下的平台中，高校需定期组织医生、专家学者对心理委员进行指导督导，让心理委员进一步理解自己理论知识的不足和实践技能的欠缺之处。通过线上与线下相结合的方式，可以让心理委员更好地认识到自己的不足，从而调整自己的学习内容。

（四）构建心理服务体系：全方位促进心理委员与学生心理健康

高校可构建一个全方位、多层次的心理危机预防、识别、干预与跟踪服务体系，旨在通过系统化的工作流程来保证每位学生的心理健康能够得到及时有效的关注与帮助，从而促进心理委员知识的不断增加。心理委员需定期与学生进行一对一谈心，了解其思想动态、学习压力、人际关系等，建立信任关系，为学生提供一个安全、开放的倾诉空间，当中有一些学生可能不乐意向心理委员进行诉说，这时候心理委员可以通过心理健康量表、压力测试等心理测评工具对学生的心理状态进行量化评估，从而更好地知道每一个学生的心理状态，对于不喜欢诉说的学生，心理委员可对他们的测试结果进行记录，并与班级内的其他学生进行沟通与交流，让其他学生也注意该学生的行为，更好地采取一定的措施。

（五）心理委员实训：增强职业规划与就业指导能力

一方面，高校可通过委派接受能力较强的心理委员深入到医院、心理咨询室、学校心理中心学习观摩，在“体验式”的学习实训中了解到专家是如何开展心理健康工作的，以此来更好地丰富心理委员的知识储备和技能提升。可定期与对口的医院相关科室开展“医教结合”工作，组织优秀心理委员进行实地观摩和阶段性的见习^[10]。这样一来，学生心理委员会学习到更多较为实用的心理安抚的话语，并将其更好地应用到实践当中。另一方面，高校可通过邀请医院医生进校园，以大讲座和小沙龙的方式来有针对性地进科普宣讲。

在项目实训的过程中，心理委员可以更好地获取到心理行业最新的发展趋势和政策的变化趋势，使日常的班级心理工作更有针对性和实效性。心理委员到心理机构学习与心理机构人员来校

实训的双重策略，不仅为心理委员的专业成长提供了广阔舞台，也为学生的健康发展奠定了坚实基础。

四、结束语

大学生心理健康教育是一个长久且重要的课题，心理委员作为学生的朋辈团体，能够成为高校心理健康教育的有力补充。通过分层次、分类别、线上线下相结合方式，可以有效地提升心理委员的知识储备与实践技能，进而为高校心理健康教育的发展贡献更大的力量。未来，随着心理健康教育的不断深入和社会对人才心理健康需求的日益增强，高校需更加重视心理委员群体在高校心理健康教育领域发挥的作用，为学生的全面发展和健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 周颖萍. 高职朋辈团体心理辅导带领者培养的实践研究 [J]. 济南职业学院学报, 2024, (06): 17-22.
- [2] 麻瑶. 高职院校心理委员队伍建设面临的挑战及应对策略 [J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26 (06): 128-131.
- [3] 高文. 高校心理委员队伍建设现状和策略研究 [J]. 公关世界, 2024, (23): 40-42.
- [4] 陈铃雯. 基于焦点解决的高校心理委员朋辈咨询技术 [J]. 大众心理学, 2024, (10): 15-16.
- [5] 王君. 高职院校心理委员朋辈辅导模式研究 [J]. 公关世界, 2024, (20): 46-48.
- [6] 周相寅. 高校心理委员胜任力现状调查与对策分析 [J]. 无锡职业技术学院学报, 2024, 23 (05): 14-19.
- [7] 蒋韵. 高校班级心理委员的培养探究——以张家界学院为例 [J]. 山西青年, 2024, (15): 87-89.
- [8] 邹颖. 团体心理辅导在心理委员培养中的应用探究 [J]. 山西青年, 2024, (15): 93-95.
- [9] 刘卉, 刘东奇, 姜源. 心理委员在高校心理危机干预中的优势研究 [J]. 高校辅导员, 2024, (04): 67-70.
- [10] 戴丽, 夏晓新, 邢因. 积极心理学视角下高校心理委员队伍建设思考 [J]. 安徽冶金科技职业学院学报, 2024, 34 (02): 42-43+52.