

基于“五边形”评价法的高职院校心理委员培养体系探究

陈瑶^{1,2}, 潘伟伦²

1. 浙江工业大学, 浙江 杭州 310023

2. 绍兴职业技术学院, 浙江 绍兴 312000

DOI: 10.61369/VDE.2025120029

摘 要 : 心理健康教育是高职院校大学生思政教育中的重要内容, 心理委员是心理健康教育工作中一支重要的朋辈心理辅导队伍。本文在分析心理委员建设的意义与现实困境基础上, 以绍兴职业技术学院为例, 介绍该校基于“五边形”评价法的心理委员培养体系, 聚焦心理委员工作过程中所应具备的知识力、沟通力、情绪力、执行力、组织力五项能力进行有针对性的培养与考核, 为提升高职院校的心理育人实效提供一定参考。

关 键 词 : 心理委员; 高职院校; 培养体系

Exploration of the Training System for College Psychology Committee Members in Vocational Colleges Based on the "Pentagon" Evaluation Method

Chen Yao^{1,2}, Pan Weilun²

1. Zhejiang University of Technology, Hangzhou, Zhejiang 310023

2. Shaoxing Vocational and Technical College, Shaoxing, Zhejiang 312000

Abstract : Psychological health education is an important part of ideological and political education for vocational college students, and psychology committee members are an important peer psychological counseling team in psychological health education work. Based on the analysis of the significance and practical difficulties of the construction of psychological committee members, this article takes Shaoxing Vocational and Technical College as an example to introduce the school's psychological committee member training system based on the "pentagon" evaluation method. It focuses on the targeted training and assessment of the five abilities that psychological committee members should possess in the process of work, including knowledge, communication, emotion, execution, and organization. This provides a reference for improving the effectiveness of psychological education in vocational colleges.

Keywords : psychology committee members; vocational colleges; training system

引言

2019年全国高职院校扩招, 在校学生总量增加的同时, 高职院校心理健康教育工作也面临着学生个体心理发展需求多元化、学校心理健康教育的投入与需求不匹配、师资力量储备不充分等现实因素带来的困难与挑战^[1]。然而, 高职学生在面对心理困扰时主动求助意愿往往不强烈, 短时间内也较难与班主任、辅导员甚至心理教师建立起良好的关系。因实施方便、推广性强、见效较快等特点, 朋辈心理辅导队伍建设在高校心理工作中越来越受到重视, 朋辈心理辅导是心理朋辈辅导员在专业心理工作者的指导下进行心理疏导与助人的工作形式, 可以弥补高校专业心理辅导力量的不足^[2], 对心理教育工作提供有力支持与补充, 满足大学生个性心理发展的需求^[3]。

心理委员是最为重要的高校朋辈心理辅导队伍之一, 是学生班级中的“观察员”, 是连接学生、师生之间的“桥梁”, 是朋辈学生中的“知心朋友”^[4]。作为班级的学生干部, 心理委员平日里深入学生群体, 与班级同学具有共同的文化背景与价值观, 往往能够营造出更为舒适安全的沟通环境, 提供相对及时有效的心理支持与帮助。所以, 高职院校如果能有效发挥心理委员队伍建设的优势, 能够对学校的心理健康教育工作大有帮助。

自2004年天津大学率先设立心理委员以来, 经过20年的发展, 各高校的心理委员建设制度已日益完善。但是, 面对有针对性地培养心理委员哪些方面的能力, 如何进行培养等问题, 仍需进行进一步的思考与探索。为更加有效地发挥心理委员作用, 本研究基于高职院校开展心理委员建设的意义与现实困境, 结合绍兴职业技术学院对于心理委员培养的实践经验, 试探究适合高职院校的心理委员培养体系。

一、高职院校心理委员的建设意义

（一）有助于完善心理健康教育体系

心理委员的岗位职责包括宣传心理健康教育知识、为班级同学提供心理服务、组织开展班级心理健康教育活动等^[6]。近年来，心理委员已经成为各大高校“学校、院系、班级、宿舍”四级心理健康教育工作网络中承上启下的重要组成部分，能够与心理教师、班主任、辅导员相互补充、形成合力，共同构建心理健康教育体系。

（二）有助于及时发现和处理心理危机

如今高职院校学生心理问题与心理危机事件频发，心理委员的工作内容之一为定期向班主任、辅导员、学校心理中心报告班级同学的心理动向，帮助学校更好地掌握学生的心理状况，制定有针对性的心理健康教育措施。马建青等研究者指出，在具备基本的心理健康理论与技能后，心理委员可以初步处理较为轻微的、一般性的心理问题，能够延伸学校心理健康教育工作的时间与空间，提升心理危机预警机制的有效性^[6]。较多国内学者也普遍认可心理委员在学校心理健康教育中的积极作用^[7]。

（三）有助于心理委员综合能力的提升

高职院校的学生往往带着不擅长学习、无法取得理想成绩的信念进入高职，但心理委员在履职的过程中，需要持续学习心理健康基础知识与心理辅导技术，也需要常常进行心理健康教育活动的宣传与组织，成为师生之间沟通的桥梁与纽带，锻炼了心理委员的观察、沟通与表达能力，这有助于心理委员获得自我效能感，提升自我教育、自我管理的能力^[8]，也能够起到“助人自助”的效果与作用。

二、高职院校心理委员建设的现实困境

（一）岗位担任动机不足

基于现实的岗位职责要求，班级心理委员需要由拥有足够的爱心与责任心，具备一定倾听、共情、表达能力，掌握基础心理健康知识的学生担任^[9]，然而高职院校的学生往往存在一定的畏难情绪、缺乏主动竞选成为心理委员的兴趣与动机，或是在获得任命后进行积极学习与自我提升的主观能动性不足，也存在部分班级心理委员不得不由班主任、辅导员指定或由其他班委兼任的现象，这些现实情况导致心理委员的综合水平参差不齐，部分上岗的心理委员缺乏岗位胜任力，更有心理委员会觉得自己的岗位可有可无^[10]。

（二）培养与考核过程单一

在班级设置心理委员之后，尽管大部分高职院校都会开展新任心理委员培训，但培训的内容通常较为单一，集中于理论概念部分而实操性不足；且受到人力等现实因素影响，心理委员培训过程中的监督反馈、培训后的跟踪指导往往较为有限，无法满足实际工作的需要。

高职院校对于心理委员的考核、激励机制也相对有限，导致

心理委员容易将心理工作视为额外的负担，加之高职的学制较短，心理委员的成长也因此受到一定的限制^[11]。

（三）任职期内积极反馈有限

当前高校学生的自我保护意识强烈，学校对于心理问题学生的处置流程与措施未必符合学生的期待，因此部分学生并不愿意向他人包括班级心理委员透露个人的心理动向。而且，在激励措施有限的前提下，多数高职学生主动参与校园心理健康教育活动的积极性不高，使得心理委员的日常工作开展面临一定的阻碍，缺少足够的支持与反馈，这不利于心理委员工作动机的维持，容易导致工作懈怠。

三、基于“五边形”评价法的心理委员培养体系的实践举措

胜任力指在特定的工作岗位和组织环境中能够区分绩效水平的个人特质^[12]。对于心理委员的培养应以提升其胜任力为主要目标，目前，已有国内研究者关注心理委员的胜任力内涵，如李海州等认为高校班级心理委员胜任特征结构包括自我概念、心理特质、动机、自我管理能力、组织管理能力、知识结构、沟通协调能力七个因素^[13]，来燕和刘曼曼建构了人际沟通、自信心、概念性思考、影响力、专业知识和自控力的心理委员六维度胜任特征模型^[14]，易思佳提出心理委员的胜任力包括组织能力、自我认知、工作动机、团队合作、性格特质、工作态度、专业知识七个维度^[15]，为高校心理委员的培养与考察提供参考。而且，心理委员的胜任力不仅关系到其履职效果，还会对自身的心理健康状态产生影响。

着眼于心理委员培养机制的完善，绍兴职业技术学院总结学校于2006年开始设立班级心理委员以来针对心理委员培养的探索与实践经验，结合国内研究者的相关理论，将心理委员的岗位胜任力划分为“知识力”“沟通力”“情绪力”“执行力”“组织力”五个维度，并以此凝练出一套基于“五边形”评价法的心理委员培养体系。

（一）育德育心，贯彻心理育人工作理念

心理育人是高校思政工作的重要内容，在深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局基础上，绍兴职业技术学院对于心理委员的培养贯彻心理育人工作理念，坚持育心与育德相结合，立足朋辈教育实践，以“积极心理品质”培养为主线，依托多元的校园心理文化活动，辅以理论培训与实践锻炼，鼓励心理委员在学中做、做中学，推进心理委员实践育人工作的新探索。

（二）凝心聚力，铺好心理委员成长之路

聚焦心理委员实际工作中需要的五项能力，绍兴职业技术学院形成心理委员具体培养方案如表1所示，该方案由学校心理中心与二级学院心理辅导站合力实施，以更好发挥心理委员的工作驱动力与自我效能感，提升心理委员岗位胜任力。

表1 “五边形”心理委员培养途径与方法

能力维度	能力定义	能力培养途径与方法
知识力	对心理健康教育基础知识的理解和应用能力。	通过开展“心理委员的工作职责”“大学生常见的心理问题”等模块的集中讲座,以马建青主编的《高校班级心理委员培训教程》与学校文化丛书《大学生成长攻略》为工具进行自学研修,为心理委员的工作开展提供理论基础。
沟通力	准确、成功地与他人传递信息的能力。	由各学院心理辅导员担任带领者,以学院为单位分别开展以“沟通力训练”“情绪力训练”为主题的团体辅导。此外,组建朋辈心理骨干互助成长小组,由心理中心专职教师作为带领者开展为期六周的系列成长团辅,以获得积极体验,提升心理委员的个人感受力。
情绪力	知觉、理解、处理和管理自己和他人的能力。	
执行力	完成心理委员日常事务性工作的能力。	心理委员进行每周工作报表提交,每周记录一位班级同学、一间班级寝室的相关情况并报送班主任、学院心理辅导员、学校心理中心;此外,通过《心路》《心声》《心扉》校园心理健康宣传平台撰稿、供稿,体现心理委员完成日常事务性工作的执行力。
组织力	完成组织参与班级和校园心理活动的能力。	心理委员需要组织班级学生参与心理健康教育系列活动,并且每学期开展至少一次的心理主题班会,活动前完成主题班会方案设计、活动后提交班会记录至学院心理辅导站,锻炼心理委员的组织能力。

（三）以考核促成长，打造心理委员“五边形”能力图

以考察为引导，鼓励心理委员多平台、全方位发展。心理委员

的考核评价为期一学年，每学年末，各二级学院心理辅导站组织本院心理委员进行述职，在五个能力维度上独立考察，基于心理委员一学年来的付出与收获，每个心理委员都能够获得独特的“五边形”能力图（见图1）。学院根据能力积分对全体心理委员进行先进评选，形成队伍榜样示范。

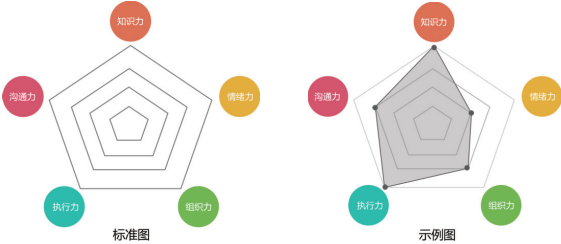


图1 心理委员“五边形”能力图

四、结束语

基于学校生源特色，绍兴职业技术学院在心理委员的培养体系上进行了一定的探索与实践，将理论与实践、助人与自助相结合，打造出一套心理育人新范式，有效落实了校园安全工作，并充分发挥了学生的主体作用，促进心理委员的个人成长。

不过，高职院校心理委员的培养依然需要进一步探索自我内驱力的提升与评价考核的平衡点。只有积极面对、保持对工作的热情和投入，心理委员才能获得高质量的成长，评价考核虽然能够帮助心理委员了解自己在工作中的优点和不足，但如何在一个长期的培养过程中维持心理委员的工作兴趣与责任感，真正以考核推动心理委员长效、稳定的成长与发展，仍存在较大的探究空间。

参考文献

[1] 覃梅芳, 潘宇. 百万扩招背景下高职院校心理健康教育的实然困境、治理思路与应然路径 [J]. 教育与职业, 2022, (06): 90-93.

[2] 张元洪. 高校开展大学生朋辈心理辅导工作的理论与实践探讨 [J]. 思想政治教育研究, 2015, 31(06): 121-123.

[3] 孔德雨, 臧伟伟. 朋辈心理辅导在我国高校心理健康教育中的价值与路径研究 [J]. 北京教育 (高教), 2025, (04): 88-90.

[4] 侯小花. 基于角色定位探析高校班级心理委员的胜任特征模型 [J]. 高教学刊, 2021, 7(33): 46-49.

[5] 李莉. 国内心理委员制度研究综述 [J]. 江西理工大学学报, 2011, 32(02): 20-22.

[6] 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.

[7] 徐亮. 基于朋辈教育的高职院校心理委员工作现状与对策分析 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (03): 171-173.

[8] 傅源, 周宁, 李婉秀. 高校心理委员选拔和培养方式的现状与创新研究 [J]. 长沙航空职业技术学院学报, 2019, 19(02): 109-112.

[9] 丁闽江. 高校心理委员的能力结构、现状及提升策略 [J]. 贵州师范学院学报, 2019, 035(007): 74-79.

[10] 罗利爽. 高职院校心理委员胜任力现状及选拔、培训对策研究 [J]. 大学, 2023, (28): 161-164.

[11] 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.

[12] Melland D C. Testing for competence rather than for intelligence [J]. American Psychologist, 1973, 28: 1-14.

[13] 李海州, 杨盈, 丁芳盛. 高校班级心理委员胜任特征实证研究 [J]. 浙江海洋学院学报 (人文科学版), 2011, 28(04): 51-56.

[14] 来燕, 刘曼曼. 高校心理委员胜任特征模型的建构 [J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(12): 924-929.

[15] 易思佳. 高校心理委员胜任力模型构建与问卷编制 [D]. 江西师范大学, 2014.