Advances in Education 教育进展, 2024, 14(8), 78-82
Published Online August 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2024.1481374

Hans汉斯

高校班级心理委员制度实施中的问题与对策研究

苗晓雯[1]，钟小川[2]，王苑芮[1]

[1]惠州学院学生心理健康与咨询中心，广东 惠州
[2]惠州学院教育科学学院，广东 惠州

收稿日期：2024年7月2日；录用日期：2024年7月29日；发布日期：2024年8月8日

摘 要

班级心理委员的设立是新形势下高校心理健康教育的必要组成部分，是推动高校心理健康教育工作蓬勃发展的重要一环。但在实际工作中，班级心理委员工作的实施仍存在着心委心理健康水平不高、职责不明、后期督导滞后等问题，对此，提出严格筛选、提高心理委员心理素质、加强督导等解决对策，旨在为班级心理委员工作的长久良性开展提供一些借鉴。

关键词

心理委员，专业化发展，心理素质水平，解决对策

Research on Problems and Countermeasures in the Implementation of College Class Psychology Committee System

Xiaowen Miao[1], Xiaochuan Zhong[2], Yuanrui Wang[1]

[1]Huizhou University Student Mental Health and Counseling Center, Huizhou Guangdong
[2]School of Education Science, Huizhou University, Huizhou Guangdong

Received: Jul. 2nd, 2024; accepted: Jul. 29th, 2024; published: Aug. 8th, 2024

Abstract

The establishment of class psychological commissary in charge is an essential part of mental health education in colleges and universities under the new situation, and an important part of

文章引用: 苗晓雯, 钟小川, 王苑芮. 高校班级心理委员制度实施中的问题与对策研究[J]. 教育进展, 2024, 14(8): 78-82. DOI: 10.12677/ae.2024.1481374

promoting the vigorous development of mental health education in colleges and universities. But in the practical work, class psychological councilor work still exist problems in the implementation of the heart by the mental health level is not high, responsibilities unclear, the supervision of the late lag, to this, this paper puts forward strict screening, improves psychological commissioner of psychological quality, strengthens the supervision countermeasures, such as psychological commissioner for it to work for a long time the benign development to provide some reference.

Keywords

Psychological Committee Member, Specialized Development, Psychological Quality Level, Countermeasures

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

随着我国高等教育大众化的普及发展，大学生群体人数日益庞大，根据中国教育部公布的数据显示，截止 2023 年 12 月底，我国各种形式的高等教育在学总规模为 4763.19 万人。拥有良好的心理健康状态是大学生们发挥潜能、培养专业技能的有力保障，但受到升学、就业、人际、恋爱等方面的影响，致使学生出现诸多的心理健康问题。另一方面，由于各高校专职心理教师数量较少，心理咨询服务提供不及时等问题，使得很多学生的心理健康问题得不到及时的疏通和解决，由此造成自杀自伤、退学、休学等严重后果。为更好地应对当前局面，各高校纷纷建立起学校、学院、班级、宿舍“四位一体”的心理预警防控体系，并经过不断地实践探索证明，作为承接院校心理健康教育工作，实现学生自我服务、自我成长的班级学生工作干部——班级心理委员，其在高校有效开展心理健康教育工作中的力量不容小觑[1]。

2. 问题提出

高校班级心理委员(以下简称心理委员)是指在学校心理健康教育与咨询服务体系中，以真诚、倾听、经验分享等专业的技巧为班级同学提供心理健康服务并协助班级成员探索自我、适应环境、促进自我人格成长与完善的学生[2]。其工作内容主要分为两个方面：一是心理健康层面，即维护班级同学的心理健康，预防并及时发现同学心理问题，确保同学的心理安全；二是心理素质拓展层面，即面向全体同学及个人开展心理素质拓展活动，增强自身、同学的心理韧性、改善人际关系等等[3]。心理委员制度是在学校心理健康教育工作蓬勃发展的背景下应运而生的，其包含了心理委员的选拔、培训、工作、考核、激烈等相关管理规定，该制度最先始于 2004 年天津大学的以心理委员为基础的危机干预快速反应机制，随后全国众多高校纷纷效仿。随着习近平总书记在党的第十九次全国代表大会上明确提出“要加强社会心理服务体系建设，培养自尊自信、理性和平、积极向上的社会心态”，以及《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)》等文件的出台，高校心理健康教育工作再次被推上浪潮的顶端[4]。而作为高校心理健康教育工作的重要组成部分之一，心理委员的心理健康水平、专业化水平的高低直接影响着高校心理健康工作的有效开展，所以如何正确地规划心理委员专业化发展，成为当前心理健康教育工作中亟需解决的问题。

随着不断地实践与应用，班级心理委员在高校心理健康教育工作中的重要地位已被众多教育人员所

关注与认可，对班级心理委员相关主题的研究也逐步呈现深入之势。宏观方面，马建青等人对高校心理委员的发展历程、发展的必然性等方面进行了详细梳理，强调了高校心理委员制度建立的价值与意义[5]；丁闽江等学者则提出了“两种观念、两种知识、六种能力”的班级心理委员胜胜任力模型。微观方面，倪亚红等众多学者开始关注班级心理委员自身角色认同、动机特征以及心理健康素养等众多方面。如郑亚楠等人采用自编问卷法对班级心理委员的动机及影响因素进行调查，结果显示其主要动机为助人意愿与自我实现[6]；倪亚红等学者发现，班级心理委员因心理基础知识、技能等方面欠缺，致使工作过程中心有余而力不足，出现低角色认同[1]。

3. 班级心理委员在实际工作中存在的问题

3.1. 心理委员选拔形式不规范

相关调查显示，当前班级心理委员的选拔大多都是通过自荐、同学选举或辅导员老师指定这三种形式。但由于心理委员面向的是全班同学的“心理”，所以，心理委员一职并不等同于其他班委。心理委员作为班级班干部成员中的一员，在学校实践考核中，也会额外加分，少数心理委员为了得到这部分实践学分，往往都采取自荐的方式获得该岗位，但在后续的实际工作中，带有这样初衷的心理委员，往往不能很好地履行该职位的责任与义务，使得班级心理委员形同虚设。此外，由于心理委员选拔方式与岗位工作审核的非标准化，致使一些心理委员工作不足或缺乏工作主动性，虽也按时完成了自身职能所需的“上传下达”，但对心理委员工作本身而言，仅有这些是远远不够的。需要注意的是：个别心理委员本身就有一定的心理问题倾向，当心理委员的主要目的是为了解决自己的困惑，这样的同学虽也能够接受培训，完成指定性工作任务，但是没有精力去关心其他同学，更无法在班级主动开展心理健康教育。班级心理健康工作的良好开展，必须建立在班级心理委员自身心理健康、深知其责的前提之上。若心理委员在任职初期就未能达到相应的任职要求或标准，那在后续心理健康工作的开展过程中，将会艰难万分。

3.2. 心理委员对自身岗位职责不明

心理委员作为具有助人性质的特殊群体，除了自身掌握专业知识提高专业能力外，还需做到“助人、自助”。助人是指：在班级宣传心理健康知识，传播心理健康理念；有计划、有针对性的定期组织心理健康主题活动，营造健康的班级心理氛围；积极跟踪和关注学生心理健康状况，针对有困难及心理困惑的同学及时给予帮助；协助高校教师开展学生心理危机工作，及时向辅导员或心理健康教师反馈情况。自助是指：在助人的同时，不断增强业务素质，提高专业技能，提升胜任力；积极专注和调整自身的身心状态，使自身具备良好的心理质素及较高的心理健康水平[7]。

但现实情境中，部分心理委员任职后，由于未能得到专业老师的相关介绍指导，亦或是对岗位职责认识不足，使得学生对岗位职能出现理解偏差或理解不足的情况。部分心理委员将自己的定位认为是老师的“眼线”，自认为心理委员的工作仅仅就是及时发现同学存在的“心理问题”，然后再上报老师即可；还有一部分心理委员认为该岗位与其他班干部一样，只需做到上传下达，或者说仅仅是执行完老师布置的任务，就一切万事大吉；甚至有些心理委员在参加完相关的心理培训，了解或学习了一些助人理论与技术后，将自己置于“心理学大师”的位置，对有心理困惑或心理问题的同学胡乱“指点”，进行评判；更有甚者个别心理委员会将同学的隐私或心里话当做与朋友聊天时的谈资等等；上述这些情况的出现都是对心理委员岗位职责不明导致的后果。

3.3. 心理委员自身心理素质水平不高及心理问题

相关研究显示，高校心理委员的心理健康状况普遍不佳，其心理健康水平低于全国大学生心理健康

水平常模分数，致使很多心理委员即使接受了培训也仍无法胜任助人工作，使得心理委员岗位形同虚设[8]。此外，在开展班级心理健康教育工作中，心理委员有时难以避免的卷入和当事人的关系中，甚至部分当事人会过度依赖心理委员，若此时心理委员边界感不高的话，则会导致自我情绪损耗过分严重，进而影响到自己的正常的学习和生活。此外，研究显示：部分心理委员出现了不同程度的心理亚健康反应，如失眠、被排斥感、失落挫折感等负性情绪或状况[9]。以上这些因素阻碍了心理委员日常助人工作的开展，对高校心理健康工作的顺利进行无疑产生了严重危害。

4. 心理委员专业化长久发展建议措施

4.1. 严格筛选，保证心理委员质量

作为班级心理委员，不仅仅要具备待人热情、善于沟通、富有责任感等基本特质，更要有较强的自我心理调节能力、敏锐的观察力以及较强的组织协调能力[10]。心理委员自身素质的高低直接影响到班级心理健康工作的开展与实施效果。因此，在班级心理委员的选拔上要严格把关，严格按照个人自愿、同学推荐、教师考察、心理测试良好、培训合格的程序选拔。使心理委员真正做到自己愿意、学生满意、教师同意。只有这样，才能够为以后的心理健康工作顺场开展打下良好的基础。需要注意的是，由于班级心理委员的特殊性，班级心理委员尽可能的不去进行更换；同时，心理委员的后续相关培训也应及时跟进。值得注意的是，部分指导老师将更多的精力放在教会心理委员如何用一套标准去鉴别同学的异常心理与行为，让心理委员关注学生问题，帮助消除学生问题忽略了个体自身积极、正向力量的发挥，较少考虑以自身积极的心理品质去感染和带动同学[8]。这在后续的工作过程中，是教师与学生都需反省的一个问题。

4.2. 深度解析，明确心理委员岗位职责

当前高校班级心理委员的管理大多使用的是“心理委员－辅导员”之间的单线联系，心理委员较少有机会接触到专业从事心理健康教育的教师；此外，部分辅导员自身对于心理委员的职能定位并不清晰，甚至对日常心理健康工作也模棱两可，这使得心理委员在实际工作过程中，无方向、无目标最终变为无动力，因此，心理委员只有明确自身定位及岗位职责，才能更好地发挥作用。在心理委员正式上任前，通过教师宣讲、岗位介绍、优秀心理委员个人经验分享等多种形式，明确心理委员工作职责，让即将上任的心理委员清楚自身定位，从而为更好地服务同学打下良好基础。我校心理委员的主要职责有以下几点：① 积极的自我成长，心理委员工作做好的前提就是在具备良好的心里素养及心理健康下，能够积极向上、乐于助人、善于进行自我调节、能够不断充实自我，起到榜样和行为示范作用。② 心理健康知识的宣传，心理委员的主要职责是通过多种途径向班级同学或好友宣传心理知识，同时积极开展或参加心理健康类活动，在工作过程中，能够为同学提供心理健康指导或心理支持，帮助同学解决心理困惑或心理问题。③ 帮助班级同学提高心理健康水平，心理委员根据班级现实状况或同学需求，主动开展心理健康类活动，帮助同学提高心理健康水平。④ 及时观察并反映心理困扰或问题，作为班级成员，心理委员能够更为容易地从学生和生活的多个方面来观察了解同学心理情况，填写心理工作晴雨表，及时发现并处理同学心理困惑，若有特殊或异常情况，及时上报。需要额外注意的是，心理委员工作的重心不仅仅是对“心理疾病”的关注，更重要的是对“心理素质”的关注。

4.3. 多路径提升心理委员综合水平，保障心理委员自身心理健康

目前我校心理委员大都通过慕课(即大规模在线开放课程，Massive Open Online Course)学习的方式来学习相关知识，这种学习方式具有大规模、开放、低成本、可重复等优势，但同时这种方式也存在着师

生交流互动较少及对学生监管不足的缺点。随着网络技术的不断发展，“互联网+”的众多形式走进学生学习与生活，基于此，创新并探索新的心理委员培训方案，迫在眉睫。为了保证班级心理健康工作的顺利开展，部分高校采取了团体辅导、专题工作坊、个案研讨等多种培训形式来引导心理委员进行专业能力提升。与此同时，我校建立了心理资源共享库，精心挑选相应的书籍或音频资料，为心理委员个人学习提供广阔的平台，实现心理委员线上和线下学习的双结合。与此同时，通过对其他高校心理委员机制成功案例的借鉴，建立并发展出一套适合自身院校的心理委员机制也是非常重要的。如浙江师范大学的以自我成长性团体辅导与心理训练课程相结合的心理委员培训模式或中国农业大学的“四级三阶心理委员培训体系”[11]-[14]。

5. 讨论

我国心理委员制度建立时间较短，在实施过程中存在着诸多问题是很正常的事情。但在后续发展完善的过程中，如何做到更好地“落地生根”，是我们急需思考的问题。通过严选心理委员质量，在保证心理委员质量的同时，提高用人科学性；此外，建立常态化培训制度，明确心理委员岗位职责，提升班级心理委员胜任力；最后，借助“线上 + 线下”的学习资源，通过同辈交流、教师指导等多种路径提升心理委员综合水平，在保障心理委员自身心理健康的同时，更好地发挥其应有之效。高校班级心理委员作为“学校–院系–班级–宿舍”四级网络中的重要一环，工作效果的好与坏直接关系到学生自身心理健康的发展，通过对高校心理委员制度的践行与合理完善，将有助于学生心理的茁壮成长，也为培养新时代的建设者和接班人保驾护航。

基金项目

2024 年度惠州市哲学社会科学规划项目；2022 年广东省普通高校人文社科项目(2022WQNCX275)。

参考文献

[1] 倪亚红, 赵富春, 郁建华. 高校班级心理委员角色认同质性研究[J]. 高教学刊, 2022, 8(29): 158-163.

[2] 徐语笛. 《高校心理委员心理弹性团体辅导手册》的编制及应用研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2018.

[3] 董雪, 陈莉, 刘一蓉. 高校班级心理委员培训体系构建的探索与运用——以陕西科技大学为例[J]. 陕西教育(高教版), 2012(8): 91+84.

[4] 黄晓芳. 高校心理委员有效工作模式探讨[J]. 大学教育, 2014(1): 78-79.

[5] 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(6): 106-111.

[6] 郑亚楠, 温义媛, 唐宏. 赣州市高校低年级学生担任班级心理委员动机特征分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(7): 1072-1074+1078.

[7] 李笑燃. 关于高校班级心理委员制度建设的思考[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2009, 38(2): 32-35.

[8] 李茵, 张伟. 高校心理委员心理健康状况与人格特征探究[J]. 长江大学学报(社科版), 2013, 36(7): 140-141+171.

[9] 吴华丽. 高校心理委员心理亚健康调查[J]. 教育与职业, 2011(7): 46-47.

[10] 岳明蕾. 高校班级心理委员制度建设中的问题与思考[J]. 文化创新比较研究, 2018, 2(1): 12-13.

[11] 黄彩霞, 刘妍君. 学生心理组织在心理委员制度施行中的应用——以华南理工大学为例[J]. 高教论坛, 2013(4): 131-133.

[12] 叶立军. 新形势下高校心理委员工作的探索[J]. 思想政治理论教育新探索, 2009(0): 307-314.

[13] 钟志兵, 易雪梅. 高校学生心理委员制度建设中的问题与对策分析[J]. 江西中医药大学学报, 2016, 28(5): 100-102.

[14] 张巧燕. 高校班级心理委员制度现状及其对策[J]. 现代商贸工业, 2016, 37(14): 173-174.