

# 高校心理委员素质拓展培训初探

郝一丹

华北电力大学学生处, 北京

收稿日期: 2024年3月18日; 录用日期: 2024年4月18日; 发布日期: 2024年4月26日

## 摘要

目前, 高校心理委员作为一支重要的朋辈队伍, 逐步在心理健康教育工作中发挥作用。除了掌握必要的心理常识和心理调适方法之外, 心理委员也需要学习开展课外活动的基本技能, 从而协同其他师生, 营造友爱互助的校园氛围。本文以我校心理委员素质拓展培训为例, 阐述素质拓展活动的具体流程并做了经验总结, 为高校心理委员队伍的建设提供借鉴参考。

## 关键词

高校心理委员, 素质拓展培训, 心理健康教育

# A Preliminary Study on the Quality Expansion Training of Psychological Counselors in College

Yidan Hao

Student Affairs Office, North China Electric Power University, Beijing

Received: Mar. 18<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 26<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

At present, as an important peer group, college psychological counselors are gradually playing a role in mental health education. In addition to mastering necessary psychological knowledge and methods of psychological adjustment, psychological counselors also need to learn the basic skills of conducting extracurricular activities, in order to collaborate with other teachers and students, and create a friendly and mutually supportive campus atmosphere. This article takes the quality expansion training of our college's psychological counselors as an example to elaborate on the specific process and summarize the experience, providing reference for the construction of the

team of psychological counselors in college.

## Keywords

College Psychological Counselors, Quality Expansion Training, Mental Health Education

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

目前, 社会情况正在发生着快速而深刻的变化, 大学生面临着学业、经济、就业等多重压力, 如果不能有效适应很容易产生各种心理问题。如何指导学生提升心理素养, 积极调适心态, 是高校心理健康教育工作中面对的重要课题。早在上世纪九十年代, 马建青提出: “只有学生主动、积极参与, 才能真正地推进大学生的心理卫生工作” [1], 阐明了学校的心理健康教育工作, 除了需要领导、教师的共同努力, 还要重视学生朋辈队伍的建设。2004年, 心理委员制度在天津大学全面实施, 随后, 2005年《中国青年报》进行相关报道, 让“心理委员”这支新兴队伍引发全国高校的广泛关注, 并迅速普及开来[2]。

《心理委员工作手册》、《高校班级心理委员培训教程》等教材、专著的出版, 为更好地发挥心理委员的作用提供了工作指导, 其中詹启生、刘正奎、吴捷主编的《心理委员标准化教程》也是我校心理委员培训的重要参考书之一。通过系统化的培训学习, 心理委员能够及时发现周围同学的异常心理状态, 及时上报, 防止心理问题加重和伤害事件的发生, 逐步在高校心理健康教育工作中发挥重要作用。

当前, 我国全面推进素质教育, 其中课外教育越来越受到重视。《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001] 1号)中指出: “心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节”。因而, 除了掌握必要的危机识别和心理调适方法之外, 心理委员需要具备开展课外活动的基本技能, 带领同学“走出宿舍, 走进阳光”。素质拓展作为一种有益身心的方式, 既能强身健体, 又能完善自我认知, 同时强化团队意识, 有利于营造友爱互助的班级氛围, 因而, 本着加强班级心理委员队伍建设, 发挥朋辈群体在心理健康教育工作中的作用, 激发心理委员的主动性与创造性, 提高自身助人能力等目的, 高校开展心理委员素质拓展培训是一条切实可行的路径。

## 2. 心理委员参与素质拓展培训的意义

### 2.1. 丰富心理委员的角色专业技能

詹启生提出心理委员的多重角色, 具体包括: 自身心理健康维持的示范者, 心理健康知识的宣传者, 心理危机问题学生的发现者, 同学心理健康维护的支持者[3]。

作为年龄相近的学生, 心理委员和班级其他同学有相似的价值观念、经验、生活方式, 所关注的生活、学习等问题也有更多交集。由于其源于学生、贴近学生, 心理委员在深入同龄学生群体时具有天然的优势。因而, 心理委员可以通过倾听技术、支持技术、转介技术等, 针对需要帮助的同学, 提供心理健康支持[3]。其一, 当同学体验到挫折或感受到沮丧, 或“钻牛角尖”时, 通过找心理委员去倾诉, 可以一定程度上降低压力感受, 同时, 心理委员的倾听和陪伴可以传递支持的力量。其二, 心理委员使用支持技术, 通过分享自身经历对需要帮助的同学进行心理疏导, 也可以增添同学的信心。其三, 心理委

员也是专业心理教师的视角延伸,及时观察到周围学生的心理问题,帮助有需要的学生及时转介获得专业心理帮助。不过,一方面由于心理委员非心理学专业学生,另一方面,他们接受的谈话技术培训是很基础的部分,因而,面对熟悉同学的异常行为,他们需要反映问题而不是解决问题。

为了建设和谐班集体,心理委员更需要关注的是大多数心理健康的班级同学的心理状态,其中,素质拓展活动是一项效果显著、有益身心的选择,以兼具趣味性、挑战性的活动为载体,集合“体验-感悟-分享”的结构化活动设计[4],使参与其中的学生快速打破陌生僵局,拉近距离。

研究表明,心理委员胜任力的表现之一,是“组织协调能力”。其中包括能够组织策划、动员班级同学参与心理健康相关活动[5],比如心理主题班会、素质拓展活动。特别是素质拓展活动,能否顺利有序的开展,与前期策划、时间把握、临场应变、沟通技巧等多方面有关。因而,素质拓展培训需要专业的素拓团队带领,引领心理委员系统学习素质拓展全流程。心理委员熟悉素质拓展活动的开展技巧、活动流程、注意事项等内容之后,就可以学以致用,在班级内组织素质拓展活动,协同师生,共同营造团结友爱的良好氛围,为班集体形成合力,树立积极向上的优良班风建立良好的基础。

## 2.2. 提升心理委员的个人心理素养

心理委员的胜任力特征之二,是在班级中具有影响力和亲和力,容易获得他人的信任、富有责任心,能保持积极向上的进取心[5]。只有心理委员拥有乐于助人的意愿以及积极向上的人格特征,才能以身作则的引导班级其他同学。

心理委员和班级其他同学一样,面临学业、生活、经济等类似的问题,处在青春期到成年早期的过渡阶段,面对困难情绪波动较大,情感体验强烈,抗挫经验较少,有时不能正确客观地分析自己的优缺点。一位合格的心理委员,不仅需要积累一定的心理健康知识,还需要培养抗压抗挫能力。素质拓展活动,往往需要在限定的时间内完成具有一定难度的任务,在紧锣密鼓的练习尝试、正式比赛等环节中,历练参与者的心理韧性,提升心理抗压能力。因而,心理委员通过素质拓展的参与,切身体会紧张与喜悦,锻炼身体素养的同时,磨练个人意志,激发内在潜能,有助于心理委员保持积极昂扬的精神面貌。

心理委员的胜任力特征之三,是具有客观的自我认知,能够及时觉察自己的心理状态,悦纳自我[5]。而认识自我的重要途径之一,是在与他人的社会互动中形成的,是通过他人对自己的反馈、态度而来的,他人是映照自我的一面“镜子”,他人的反馈越活跃,越是多方面,个人的自我认识就越清晰,对自我的认识就越客观。素质拓展活动,通过新颖的活动形式提升学生主动性,心态上更为放松,也更能够适应融入团队;同时任务均需团队成员共同协作完成,期间有大量的协商与配合[6],存在高频率的互动交流,期间来自他人的反馈十分活跃,有助于心理委员觉察自己的人际互动模式、言语表达能力等,更具体地了解自我,特别是加深自我在人际方面的探索。

## 2.3. 扩大心理委员的人际互助平台

由于文化的影响,我国大众的性格偏于内敛,在大学生群体中同样如此。当学生遇到困难时,往往先自己着手去解决,不太能够第一时间寻求他人的帮助。即时是求助外界,一般更倾向于求助家人或同龄人[7]。同龄人生活、学习的范围一致,交流阻碍小,更容易产生情感的共鸣。心理委员在自身遇到心理困扰的时候,能够有同龄人的支持是维护其个人心理健康的有利因素,如果是同为心理委员的同龄人,更能够专注倾听、给予陪伴,往往会有更好的效果。上文提到,素质拓展活动期间,心理委员彼此存在频繁的互动交流,密切的沟通有助于人际信任的产生和巩固,信任又会进一步促进沟通[8],形成良性循环。总而言之,素质拓展活动不仅仅帮助心理委员提升个人专业技能,同时提供给大家一个互助交友的优质平台,扩大心理委员的人际交往圈,结识志同道合的朋友,共同携手共度大学的宝贵时光。

### 3. 心理委员素质拓展培训的活动流程

综上所述，素质拓展活动通过结合学生的主体性和实践性，旨在提升心理委员的个人素养与专业技能，培养心理委员的沟通表达能力与团队协作精神。其后，心理委员趁热打铁，开展班级素质拓展活动，从而在各学院、各班级构筑积极互助的良好氛围。基于以上认识，华北电力大学心理健康教育中心自 2022 年秋季学期至今，共计开展心理委员素质拓展培训 3 次，共计 500 余名心理委员参与其中，总结出“积极动员-积极参与-积极实践”三步走的活动经验。

#### 3.1. 准备阶段：精心策划，积极动员

活动前期，首先是通过与其他高校调研，寻找一支专业的素质拓展培训师队伍并制定适合心理委员参与的项目安排表(详情见表 1)。策划过程中，需要注意以下事项：其一，考虑到心理委员后续的班级活动开展，项目需要具有适用范围广的特点，便于根据气候、气温情况，在室内、户外均可开展；其二，需要选择难度适中的项目，由于针对大学生的素质拓展，其目的主要是培养学生在团队中协作沟通的能力，过于强调体能或智力的挑战，只会本末倒置、事倍功半。最终，我们协商敲定了“突破雷阵”、“动感颠球”、“环游世界”等经典项目。其三，时间安排选择在十月中下旬最佳，一方面，这一时段气候凉爽，气温适宜，少大风暴雨天气，日照时间较长，较为适宜户外活动；另一方面，我校各学院班级一般于 9 月底至 10 月初完成班干部选举，带着新鲜身份参与活动的心理委员，会更多一份投入和热情。

**Table 1.** Schedule for quality expansion training of psychological counselors

**表 1.** 心理委员素质拓展流程安排表

时间	流程安排			
08:30~08:45	所有同学到达网球场集合、签到			
08:45~09:30	团队破冰小游戏、分组、团队建设、团队展示			
时间	1~2 队	3~4 队	5~6 队	7~8 队
09:30~10:30	突破雷阵	环游世界	神笔马良	动感颠球
10:30~11:30	动感颠球	突破雷阵	环游世界	神笔马良
12:00~13:00	午餐、休整			
13:00~14:00	神笔马良	动感颠球	突破雷阵	环游世界
14:00~15:00	环游世界	神笔马良	动感颠球	突破雷阵
15:00~16:30	团队小挑战(不倒森林、能量传输、摸石头过河、激情节拍)			
16:30~17:00	总结分享、大合影			

积极动员是保证活动质量的必要前提。在活动前一周到半个月左右，借助学院辅导员、班主任等师资力量，通过课堂、校园网、微信等媒介，将心理委员素质拓展活动广而告之，避免突然告知，仓促组织，影响心理委员参与活动的积极性。同时，将参与素质拓展培训纳入优秀心理委员评选指标，提升心理委员对素质拓展活动的重视程度。

安全是一切的基础，为保证素质拓展活动顺利进行，心理中心为参与活动的心理委员统一购买团建活动意外伤害保险。并且，提前发布《素质拓展培训安全知情同意书》，提醒学生安全相关的注意事项，比如，身体若有特殊情况的学生不适合参与活动，如心脑血管、癫痫、腰椎、颈椎疾病、哮喘、习惯性脱臼等疾病；注意穿戴防磨撕挂的运动类服装和软底球鞋或旅游鞋等。



### 3.2. 开展阶段：积极参与，先行后知

活动过程，总体可分为“破冰热身 - 团队建设 - 团队挑战 - 活动总结”四个阶段。破冰阶段，要做好充分的热身活动，使颈椎、腰部、手腕、脚踝等部位得到充分舒展，可以适量选择有人际互动的动作，比如握手、搭肩膀等，帮助心理委员之间快速熟络起来。团队建设阶段，各小组需要绘制队旗、设计队伍造型等，大家往往有许多奇思妙想，展现各有特色的团队风采。团队挑战阶段，需要小组成员根据规则互相配合、不断调整，经历多次失败，体验焦虑、紧张的情绪，培训师需要适时的鼓励和指导，有助于心理委员调整心态，振作精神；期间，每一个项目又具体划分为“体验 - 感悟 - 分享”三个部分。其中，体验部分，素质拓展培训师的控场能力具有重要作用，要能够营造积极宽松的现场氛围，让心理委员放松下来，投入进去，进而勇于突破自我，团结团队伙伴，顺利完成挑战；组内分享部分，培训师需要引导心理委员回顾活动过程，复盘成功或失败的经验教训，以及转换视角，从活动带领者的角度进行反馈。总结阶段，重点是心理委员代表的发言，大家通过亲身体会获得的感悟更为真挚有力，从认知上意识到、情感上体会到、行为上展现出“团结友爱、互帮互助”的力量。

### 3.3. 巩固阶段：积极实践，团结同学

在初步了解素质拓展活动组织的全流程、学习掌握组织素拓的技巧和方法的基础上，鼓励心理委员开展班级素拓活动，实践出真知，既能锻炼心理委员作为带领者的组织协调能力和沟通能力，又进一步丰富班级建设的内涵，充分发挥素质拓展活动的心理育人功能。

此外，为提升学生的参与度和积极性，我校心理健康教育中心开展“素质拓展培训交流沙龙”，与受训的心理委员再次复盘培训要点，体验活动乐趣。与此同时，我校举办“素质拓展活动剪影大赛”，鼓励心理委员将其自主组织的素质拓展活动过程拍摄记录、制作视频，进行投稿、参与作品评比。最终，收集到 20 余份视频投稿，共计 1590 余人参与其中。

## 4. 心理委员素质拓展培训的经验总结

### 4.1. 注重前期宣传，提高心理委员活动参与度

考虑到我校学生分布在不同学院，周一至周五均有课程安排，素质拓展培训通常在周末开展。从实际参与情况来看，除了少数学生周末存在考试、课程等必要事项，大部分学生均可到场参加。一方面，我校开展心理委员培训，老师们借助教学课堂，强调参与素质拓展培训的必要性，并将组织班级团体纳入课程考核中，激励心理委员认真参与素质拓展培训，学有所用；另一方面，同期发布“素质拓展剪影大赛”活动详情，为心理委员提供展示培训实践成果的机会，提升活动吸引力。

不过，目前我校心理委员素质拓展培训中，大二年级的参与度明显低于大一年级。这是一种提示，高校要从新生心理委员抓起，通过教学、团体培训等形式，提升新生心理委员工作胜任力和积极性。

### 4.2. 优化活动体验，提升心理委员活动满意度

一方面，我校将参与素质拓展培训作为心理委员评奖评优的指标之一，培训每日安排上午、下午考勤，全勤的学生可获得参训证书，向心理委员传递肯定和鼓励。另一方面，每日培训结束时，训练师邀请同学们填写活动反馈问卷，即时记录心理委员的活动体验，作为主办方活动总结复盘的重要参考，有针对性的优化活动内容，提升培训质量。比如，学生反馈午休时间较短，可适当延长午休时长，让同学们得到充分的休息。此外，活动经费的多少及场地环境同样影响素质拓展活动的满意度，比如，各班级心理委员后续自行开展团体过程中，可邀请培训师进行现场指导，心理委员收获第一时间的反馈和建议，能够切实提升个人技能。

心理委员是高校心理健康教育队伍中一支重要的基础力量，是高校“学校-学院-班级-寝室”四级心理育人体系中的重要一环。开展心理委员素质拓展培训，能够切实提高心理委员的综合素质水平，积极发挥朋辈群体在心理健康教育中的优势和作用。不过，在实际活动开展过程中，仍然存在部分问题，高校需要充分整合各类资源，创设条件，从而更好地提升培训实效，促进心理委员专业技能的提升，为营造互助友爱的校园氛围贡献力量，共同助力全体同学健康成长。

## 参考文献

- [1] 马建青. 大学生心理卫生[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 1992.
- [2] 刘正奎, 吴捷, 詹启生. 心理委员标准化教程[M]. 北京: 清华大学出版社, 2020.
- [3] 詹启生. 心理委员角色行为规范化探析[J]. 天津大学学报(社会科学版), 2012, 14(1): 93-96.
- [4] 聂邦军. 素质拓展体验式教育实证研究[J]. 当代青年研究, 2010(12): 83-85.
- [5] 乔杉, 杜晓彬, 谢胜蓝. 高校心理委员胜任力培养路径研究[J]. 山西青年, 2022(6): 177-180.
- [6] 向建, 胡宝, 程红伟. 课程思政视域下大学生素质拓展训练的价值与路径研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(10): 149-151.
- [7] 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.
- [8] 詹启生, 张晨. 共情与人际信任对高校心理委员沟通能力的影响[J]. 黑龙江高教研究, 2020, 38(6): 91-96.