

班级心理委员“4维3径”培育体系研究

——以重庆师范大学为例

罗姝¹ 陈铃¹ 谭雯娟² 王萌萌¹

1 重庆师范大学

2 重庆幼儿师范高等专科学校

DOI:10.32629/jief.v8i1.20885

[摘要] 新时代背景下,学生心理健康教育受到国家高度重视,健全校园多级心理预警网络、强化朋辈心理服务成为高校育人工作的重要任务。班级心理委员是校园心理危机识别、预警与早期干预的一线力量,而当前心理委员岗位主要集中于高校学段,中小学设置该岗位的班级占比偏低,且不少已推行该制度的学校存在培育体系不完善、管理模式粗放、履职能力不足等问题。本文以重庆师范大学为研究案例,梳理该校构建的“4维3径”心理委员培育模式,并结合发展现状提出优化方向,以期为国内大中小各学段班级心理委员队伍建设、完善校园心理健康防护体系提供参考与借鉴。

[关键词] 班级心理委员; 朋辈心理育人; 危机干预

中图分类号: B84 文献标识码: A

A Study on the Four-Dimensional and Three-Pathway Training System for Class Mental Health Committee Members: A Case Study of Chongqing Normal University

Shu Luo¹ Ling Chen¹ Wenjuan Tan² Mengmeng Wang¹

1 Chongqing Normal University

2 Chongqing Preschool Education College

[Abstract] In the new era, student mental health education has received strong national attention. Developing a well-established, multi-tiered mental health early warning system on campus and strengthening peer-based psychological support have become important component of student development work in universities. Class psychological commissioners serve as a frontline force in identifying psychological crises, issuing early warnings, and carrying out early intervention. At present, however, this position is mainly found in higher education. The proportion of primary and secondary school classes with such a role remains relatively low. Even in schools where this system has been introduced, problems remain, including underdeveloped training systems, loosely structured management, and insufficient capacity among psychological commissioners to fulfill their duties. Taking Chongqing Normal University as a case study, this paper reviews the “four-dimensional, three-pathway” training model for class psychological commissioners and proposes directions for further improvement based on its current development. The study aims to provide reference for the development of class psychological commissioner teams across primary, secondary, and higher education, as well as for the improvement of campus mental health protection systems in China.

[Key words] Class Psychological Commissioners; Peer-based Psychological Education; Crisis Intervention

引言

近年来,心理健康问题逐步成为世界各国共同面对的社会性难题,学生群体心理健康状况也日益受到关注。在我国,学生心理健康工作已被纳入教育高质量发展和人才培养体系。党的二十

大报告明确提出要“重视心理健康和精神卫生”,中央教育工作领导小组会议也对学生心理健康工作作出专题研究和部署。围绕新时代学生心理健康工作要求,教育部等十七部门相继出台《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)》《关于全面推进健康学校建设的指导意见》等文件,从制度层面对学生心理健康教育、心理危机预警和支持服务体系作出安排,提出构建“学校—院系—班级—寝室—个人”五级心理健康预警网络,完善同伴支持体系,推动心理健康教育向班级、寝室和学生日常生活场域延伸(教育部等十七部门,2023)。

班级心理委员制度是新时代高校开展朋辈心理互助的重要形式,具有接触频繁、沟通便利、信任基础较好等特点,能够在心理健康知识宣传、班级心理动态观察、朋辈情感支持和风险线索上报等方面发挥作用(马建青,欧阳胜权,2020)。心理委员因贴近学生日常生活,能较早发现同学在情绪、行为、人际关系和学业适应中的异常变化的优势,在校园心理危机早期识别、风险预警和支持转介中发挥前端作用,也是连接普通学生与学校专业心理服务的重要桥梁(刘卉,刘东奇,姜源,2024)。

经过二十余年的实践发展,该制度已逐渐形成具有本土特色的朋辈心理育人模式,目前在国内多数高校得到推广,并逐步向中小学学段延伸。已有研究表明,心理委员岗位目前仍集中于高校,中小学覆盖率偏低、学段分布失衡。丁红燕(2019)指出,在中小学推进过程中,仍面临人员选拔、任务执行、工作保障等困境。在高校层面,杨薇薇和郑秋强(2022)发现,部分学校存在管理方式粗放,培养体系缺乏系统化,培训内容碎片化等问题,影响心理委员朋辈辅导、危机预警等核心能力的提升,使其难以适配实际工作要求(潘恩安,陈宏伟,2025)。

针对上述现实困境,重庆师范大学立足本校育人实际,探索出“4维3径”班级心理委员培育模式与心育赋能新模式。本文以该模式为研究样本,梳理其设计逻辑、实施框架与实践成效,以期为高校心理委员队伍建设提供实践参考,并为大中小学心理健康教育一体化背景下朋辈支持机制的探索提供借鉴。

1 “4维3径”培育模式整体架构

重庆师范大学以专业化、长效化为建设目标,构建4维育人人才培育体系与3径贯通实践服务体系。其中,“4维”侧重队伍建设的组织逻辑,涵盖选拔、培养、工作与保障;“3径”侧重岗位实践的功能路径,涵盖知识普及、朋辈辅导与危机预警。二者相互衔接、协同发力,形成集“培育—履职—保障”于一体的运行模式。

1.1 四维育成:构建全流程人才培育体系

以系统化、全方位的培育理念为核心,围绕心理委员成长的关键环节,从选拔、培养、工作、保障四个维度构建发展框架,为心理委员队伍的专业化建设与长效化服务夯实基础。

选拔维度:三位一体精准选才。建立“标准—渠道—评估”三位一体选拔机制,保障人才培育质量。制定涵盖责任心、沟通能力、共情素养等核心要素的选拔标准,由专业教师与辅导员组成面试小组,通过情景模拟、案例分析等环节,选拔综合素质良好、岗位适配度较高的心理委员,形成覆盖全校班级的队伍架构。同时,经学院推荐、心理中心考核,择优遴选优秀心理委员纳入校级心理健康学生骨干队伍“大学生朋辈心理咨询团”重点培养。

培养维度:分层分类精育强能。构建分层分类培养体系,促进心理委员专业化成长。面向新任心理委员,第一学期开展心理健康知识、常见心理问题识别等基础培训,第二学期开展团体心理辅导系统培训,夯实理论基础并提升实操能力。面向学院心理委员负责人等学生骨干,开设《心理委员胜任力》进阶课程,强化心理咨询技巧、危机识别与应对能力。同时,依托一对一督导、团体督导及线上线下交流平台,为心理委员提供持续专业支持。

工作维度:四大领域精细深耕。明确心理委员“宣传、服务、干预、示范”四大工作职责,构建起立体化心理健康服务体系。一是在知识宣传方面,通过主题班会、心理健康海报、热点推送、读书沙龙等多样化形式,广泛普及心理健康知识;二是在心理服务方面,主动关注同学心理动态,以谈心谈话、朋辈聊吧等方式提供情感支持与实用建议,以团体辅导等方式增强班级凝聚力,营造和谐氛围;三是在危机干预方面,严格落实五级预警机制,及时发现危机信号并上报学院,配合教师开展干预工作。四是示范效应方面,充分发挥“领雁效应”,带头践行心理健康理念,以自身积极向上的心态和专业素养影响身边同学。

保障维度:四位一体精心护航。构建“制度、发展、师资、经费”四位一体的全方位保障机制。制度层面,严格落实本、研班级“双岗配置”(男女心理委员各1名),完善选拔、培养、考核及退出机制,为队伍建设筑牢制度根基;发展层面,构建院级、校级“双级评优”体系,创新开展心理委员技能大赛、案例研讨等活动,成果导向促进能力提升;师资层面,开设《心理委员胜任力课程》,组建由专职心理咨询师、学院心理专员构成的校内核心团队,并定期引入校外专家开展专题培训,打造理论与实践并重的师资矩阵;经费层面,形成“校拨专款+院级配套”的分级保障模式,为培训课程开发、品牌活动策划、宣传物料制作等工作提供坚实资金支持,确保心理委员服务体系高效运转。

1.2 三径贯通:搭建立体化实践服务路径

聚焦校园心理健康服务的核心功能,通过知识普及、朋辈辅导、危机干预三大培养路径,形成环环相扣、层层递进的实践链条,全面提升班级心理委员心理服务能力。

知识普及路径:多维传播厚植心育土壤。以心理委员为传播主体,构建多渠道、广覆盖的知识普及网络。通过3·25、5·25、11·25心理健康主题活动,开展系列讲座、微课大赛、心理情景剧大赛、心理委员沙龙等活动,有效增强学生心理认知与自我调适能力。

朋辈辅导路径:贴近需求构筑心灵桥梁。发挥朋辈天然亲近优势,打造“即时发现—主动介入—持续关怀”辅导模式。心理委员通过日常观察、定期排查,及时发现学生的学业压力、人际冲突等心理困扰,及时提供服务与支持。每年帮助2000余学生获得心理援助,推动心理困扰学生主动寻求心理咨询数量显著增长,有效提升学生心理求助意识。

危机干预路径:全程防控筑牢安全防线。筑牢校园心理危机防线,构建“监测—预警—干预—跟踪”全流程机制。心理委员

作为重要监测环节,对班级同学进行常态化心理监测,一旦发现异常情况,立即启动预警程序,协助专业教师开展危机干预,有效保障学生生命安全。

2 模式实践成效

重庆师范大学心理委员工作聚焦“服务提质、队伍培优、品牌铸魂”三大维度,以“活动、课程、干预、服务”四大体系为依托,借助心理普测、健康月报、专题活动、微信公众号等平台,全方位赋能校园心理健康建设,取得显著育人成果。

2.1 心理健康服务覆盖面持续扩大

构建覆盖全员的心理健康服务网络,根据学校心理健康教育与咨询中心工作台账统计,近年学校年均开展心理专题讲座、主题班会超3000场,协助心理中心完成2000余人次个体咨询排班与接待,组织团体心理辅导近3000人次,“聊吧驿站”朋辈支持服务突破5000人次。依托3·25、5·25、11·25等节点,开展荧光夜跑、美文美育、园艺育心、舞动青春等100余项特色活动,年均吸引3万人次师生参与,实现心理健康服务广覆盖、深渗透。

2.2 心理委员队伍专业能力持续提升

心理委员争当“小太阳”,先后获得“感动重庆十大人物”“全国百佳心理委员”等省部级以上奖励30余项,形成“自助-互助-成长”的朋辈互喻生态。朋辈支持社团获评重庆市“优秀学生社团”;心理委员原创心理情景剧连续三年斩获全国一二三等奖、重庆市特等奖,受邀央视《心理访谈》栏目全国展播(全国三所学校之一),心理微课获重庆市一、二等奖10余项,充分展现队伍专业素养与创新能力。

2.3 心育品牌示范影响力不断增强

深耕“比赛、沙龙、活动、讲座、团辅”五大育人板块,打造系列心理健康教育品牌。工作成果两次入选教育部高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目,两次登上《中国教育报》,朋辈支持特色品牌“聊吧驿站”项目获评重庆市学生心理健康教育优秀案例,持续扩大社会影响力与示范引领力。

3 优化策略与发展建议

结合当前心理健康教育发展新形势与重庆师范大学班级心理委员“4维3径”模式运行现状,从模式升级、融合育人、协同发展三个维度提出针对性优化策略,进一步发挥心理委员队伍的育人价值,为各院校提供参考。

3.1 深化模式创新,推进培育与服务智慧化升级

以精准化培育、智慧化服务为目标迭代现有培育体系。持续完善分层分类培养机制,开发模块化、场景化培训课程,将虚拟现实心理训练、人工智能心理评估等前沿技术融入教学环节,强化心理委员实战能力。同时升级数字化心理服务平台,上线智能预警系统与心理自助小程序,推动危机监测、知识传播、朋辈

互助等工作实现全流程数字化管理,打造可复制、可推广的现代化心理育人范式。

3.2 促进多元融合,全面提升心理育人综合效能

推动心理健康教育与思政教育、专业教育、实践教育深度融合,将积极心理品质培育贯穿人才培养全过程。在思政课堂中融入心理健康教育内容,引导学生树立正确价值观念,增强心理调适能力;打造“心理+专业”特色课程群,实现心理素养与专业能力协同发展;依托志愿服务平台开展心理赋能实践活动,引导学生在实践中知行合一,拓展心理育人的广度与深度。

3.3 强化多方协同,构建全域联动育人格局

搭建“校-地-社”协同育人网络,加强与兄弟院校、社区的常态化合作,探索大中小学心理健康教育一体化发展路径。组建跨区域心理委员志愿服务联盟,开展校际交流、社会心理服务等实践活动,强化队伍社会责任感。

4 结语

重庆师范大学构建的“4维3径”培育模式,从选拔、培养、履职、保障多个维度完善队伍建设体系,依托三条实践路径落地心理健康服务,取得了良好的育人成效。在新时代心理健康教育发展要求下,持续落实各项优化策略、推进融合育人、强化多方协同,能够进一步发挥心理委员队伍的价值,为学校心理健康教育高质量发展提供有力支撑。

本文系重庆市教育科学“十四五”规划2023年度一般课题“重庆市大中小学一体化心理危机预警机制建构研究”(课题批准号:K23YG2050400)的阶段性成果。

【参考文献】

- [1]丁红燕.班级心理委员制度的中小学实践困惑与应对策略[J].中小学心理健康教育,2019(36):62-64.
- [2]教育部等十七部门.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):教体艺〔2023〕1号[Z].北京:教育部,2023.
- [3]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(4):67-70.
- [4]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.
- [5]潘恩安,陈宏伟.高校心理委员队伍专业化水平现状调查与对策分析——以Z省为例[J].心理月刊,2025,20(23):117-120.
- [6]杨薇薇,郑秋强.高校心理委员队伍建设存在问题及对策[J].长春师范大学学报,2022,41(1):172-175.

作者简介:

罗妹(1988—),女,汉族,重庆万州人,硕士研究生,讲师,研究方向:心理健康教育。