

高职院校心理委员素能提升研究

林乃磊 赵宁宁 宋金秋

1.唐山工业职业技术学院 河北唐山 063299; 2.河北省教育厅宣传教育中心 河北石家庄 050051

DOI:10.12238/jief.v6i6.8215

[摘 要] 心理委员在高职院校心理健康教育工作中是一支重要力量,心理委员的素质和能力,关系着心理健康教育工作“最后一公里”的效果。具体工作开展过程中,受制于多种因素,心理委员队伍存在着队伍凝聚力不高、培养不系统、效果不彰显等问题。本文基于自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT),分析了当前高职院校心理委员培养工作的不足,并提出了建议。

[关键词] 高职院校;心理委员;素能提升

Research on improving the psychological committee members in higher vocational colleges

Lin Nailei Zhao Ningning Song Jinqu

1. Tangshan Industrial Vocational and Technical College Hebei Tangshan 063299;

2. Hebei Province Education Education Center Hebei Province Shijiazhuang 050051

[Abstract] Psychological monitors are an important force in the mental health education work of vocational colleges. The quality and ability of psychological commissioners are related to the effectiveness of the "last mile" of mental health education work. In the process of carrying out specific work, the team of psychological monitors is constrained by various factors, and there are problems such as low team cohesion, unsystematic training, and ineffective results. This article is based on the Self Determination Theory (SDT) and analyzes the shortcomings of the current training of psychological monitors in vocational colleges, and puts forward suggestions.

[Key words] vocational colleges; psychological monitors; quality and ability enhancement

心理委员制度建立的初衷是为了满足高校心理危机干预工作的需要。但是作为学校教育体系中的一环,制度的建立不能仅考虑工作的便捷与需要,更要考虑个人发展需求的满足和终极教育目标的实现。为了能完成本职工作,对于心理委员的素能就会有着相对高的要求,与一般同学相比,心理委员的素质和能力必须更为卓越。“个人”既指向普通大学生,更是指向心理委员。在调研过程中,有心理委员表示经常困扰于以下的负面情绪:因无法帮助到同学而产生的挫败感;因专业知识缺乏或能力不足而导致的内疚感;因对工作职责的不解而出现的焦虑感;因工作压力过大而产生的无能感;因工作不被他人理解而伴随的孤独感等。心理委员制度自身的不足之处也逐渐暴露,如岗位工作表面化、形式化,缺乏实质性深入;心理委员专业性弱,班级同学对心理委员工作的不认同,甚至抱有怀疑态度等。

“己欲立而立人,己欲达而达人。”一名心理委员本身感

受到了归属感,才有可能关心关注他人,从而为他人营造机会,引领同学们都感受到团结的力量。心理委员不仅是心理健康教育的参与者,也是服务对象。因此,心理委员培养的首要目标应该是心理委员的发展,其次才是大学生心理健康素养发展和大学生心理危机发生率降低。这三个目标的关系如下:心理委员自身发展是先行基础目标,只有心理委员队伍素养提升,才能实现后两个目标。一个心理委员若是发展的好,需要具备两大胜任力,其一是进行班级心理健康教育活动的方案制定,其二是开展活动的的能力。这类似于双轮驱动,既要会谋划,又能去执行。

一、当前高职院校心理委员素能提升工作的不足之处

根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,要健全心理危机预防和快速反应机制,建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系,完善心理危机干预工作预案,做好对心理危机学生的跟踪服务,注重做好特殊时期、重点环节的心理危

机预防与干预工作。心理委员工作队伍是四级体系中的不可或缺的一环,作为朋辈心理辅导的重要力量,在学校心理健康教育工作中的作用需要进一步提升。目前,各高校普遍设立了心理委员,对心理委员进行的培训主要围绕宣传和普及心理知识、观察上报异常状况、协助老师处理问题、帮助同学消除困扰、组织开展心理活动等方面。但在培训主体、培训内容和培训形式三个方面存在待改进之处。

(一) 培训主体方面:重教师讲授,轻朋辈互助

一般来说,心理委员培训一般是由教师主导,没有充分考虑心理委员的个性化需求,忽视了心理委员群体中优秀成员老带新、手拉手的互助作用。这样就导致了部分心理委员缺乏工作积极性,不利于内生动力的产生。

(二) 培训内容方面:重知识学习,轻个人提升

当前的培训偏重于心理学基础知识和心理咨询方法学习,对于心理委员本身的个人成长关注不够,导致部分心理委员缺少锻炼能力的机会,自我效能感不高,主动助人的意识和信心有待加强。

(三) 培训形式方面:重集中培训,轻训后交流

心理委员的培训主要是通过集中上课、专题讲座、团体辅导的形式进行,成员在训后缺少师生、生生交流,导致心理委员缺乏归属感,出现组织管理涣散、人员出现流失。

二、高职院校心理委员素能提升工作中的问题应对措施

国内学者针对心理委员培养,提出了一些观点。乔杉,杜晓彬(2022)开展了高校心理委员胜任力培养路径研究。陈梦(2022)认为心理委员需要始终保持一个良好的心理状态,让自己在帮助他人的同时感受到自身成长,并成为一名合格的朋辈心理工作者。李亚兰,付赵震等人(2021)从积极心理学的视角构建了高校心理委员工作机制,葛洁洁(2021)以心理委员的定位与工作职责为切入点,以培训心理委员工作能力为着力点,分别从选拔、培训、评价和激励机制、岗位认同感四个方面提出了提高心理委员工作能力的路径。王自华,王丽娟(2021)认为需要提高心理委员的身份认同感,构建精准高效的心理委员培训体系。

结合心理委员培训中的实际问题,从自我决定理论视角出发,可以从提供自主机会、促进胜任感产生、增加归属感三方面入手,提升心理委员内部动机,满足心理委员的基本心理需要,从而深层次心理委员解决工作主动性不强、自我评价不高、队伍不稳定等问题。

自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)认为:当个体在环境中满足了自主、胜任和归属三种基本心理需要时,就会体验到活动的意义感,增强或维持自主性动机,行为就会更为持久,质量更高,最终产生更有效的行为结果,也增

进个体的身心健康。相反,当个体的三种基本心理需要受到阻碍时,就会体验到较强的被控制感,展现出较的控制性动机或无动机,此时个体更加关注外在的结果,对行为结果和敬业水平产生负面效应(Gagne&Deci, 2005)。^①自主感是指个体希望在从事各种活动时可以根据自己的意愿进行自主选择,同时希望在活动中感到不受限制、对自我的行为和决策拥有选择的权力;^②胜任感是指个体需要在活动中体验到有能力完成该项任务,或者说个人感觉自己能胜任或掌控工作;^③归属感指个体希望自己在所处的环境中能感受得到来自他人的关怀和爱,感受到自己属于组织中的一员。

(一) 开展多类型学习辅导,增强心理委员成长自主感

依托已有线上资源,指导心理委员自主学习线上理论知识,如《朋辈咨询与辅导》《心理委员MOOC》系列课程,涵盖了心理健康的标准、常见心理问题的识别与应对等重要理论内容,共计12学时。开展心理沙龙活动,分设“沙盘游戏”“团体辅导”“鼓圈辅导”“绘画辅导”“OH卡辅导”“成长故事汇”等专题,由心理委员根据个人意愿自主报名参与,结合自身兴趣,在互动探究中进行学习,激发创新意识。

采用团体游戏、心理沙盘等方式开展心理沙龙,心理委员自主参加。由老心理委员与新心理委员进行“手牵手 结对子”,相得益彰,共促成长。在这个过程中,不断提升大学生常见心理障碍案例分析、心理谈话基本技能、人际关系类问题的处理指南、心理危机的预防、班级心理活动组织策划等多个方面能力。

(二) 通过具体活动挖掘潜力,增强心理委员工作胜任感

在心理普测工作中,组织心理委员积极参与,帮助本班同学处理测量操作问题;在心理健康课程上,作为心理教师的“小助教”,组织本班同学开展课堂互动活动。

按照“人须在事上磨”的理念,让心理委员不断增强责任心、感受使命感。心理健康课堂上,由心理委员组织教学展示环节,锻炼能力,活跃课堂。在课后活动中,心理委员轮流上台讲解心理知识,进行深度学习。追求“积小胜为大胜”的变化,开展“一人一活动”,让心理委员走出舒适区,亲自做一事。按照“从跟学到带学”的路径,鼓励心理委员学习易学好用的心理活动操作流程,从参加活动、辅助活动,到带领活动,逐步成长,这个阶段心理委员自主把握,循序渐进,不断提升胜任力。在这个过程中,专业的心理教师在活动中加强对心理委员的指导,注重案例分析与团体体验相结合,通过互动式教学激发心理委员的参与热情,全方位提升心理委员的实践能力。

通过活动,提升心理委员方案制定能力。常言道:兵马未动,粮草先行。心理委员如果想真正开展工作、做好工作,重要的就是要学会如何开展活动,首先就是要制定活动的方案。

根据心理健康教育的几大领域,如心理健康知识、自我认知、挫折教育、生涯规划等情况,招募心理委员组成了10个心理委员小组进行方案制定,形成了10个主题主题。锻炼心理委员活动开展能力。凡事讲究知行合一。实践过的知识才是真正的知识,心理委员的素能提升,最终要在实际的工作中体现出来。只有经过了实践,才可以得到历练,在这个过程中进行提升,并将能力固化,从而由一个生手,最终成为熟手。

在之前的心理委员成长历程中,心理委员往往缺乏实操机会,除了个人能力较强的心理委员外,很多心理委员在工作历程中只是在简单的事情上耗费了精力,并没有在这个职位上真正有所得。每届心理委员成了简单的复制粘贴,没有成为螺旋上升,长江后浪推前浪的一种积极进取的状态。

(三) 建立多重人际支持网络,增强心理委员团体归属感

针对学生心理朋辈队伍松散的问题,分析如下,高职院校在班级中一般都设置了心理委员,对于心理委员群体,一般来说每个班级都有一名心理委员(还有分别设置男、女心理委员各一名),这是一支数量相当可观的朋辈辅导力量。但心理委员在实际工作中存在团队意识不足、归属感差等情况。在解决方法上,要注重精心培养,建立心理委员标准化培训方案和常态化活动机制,规范“学校层面\二级学院层面”心理委员双重管理和教育程序,推进心理委员的胜任力提升项目。注重选贤用能,让优秀心理委员脱颖而出,并且定时开展优秀心理委员交流活动,鼓励心理委员开展自我教育和提升活动。唤醒学生主体意识,依托学生心理社团,探索建立班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室长等朋辈辅导力量的协同沟通机制,筛选和培育精兵强将。定期开展朋辈心理辅导活动,保证活动覆盖全体学生群体,织牢织密心理健康教育和咨询网络。

安排心理教师包联二级学院,心理教师根据包联分工与所管辖的心理委员进行经常性对接,提供专业支持和情感支持。将心理委员纳入心理社团,设立心理委员事务部,建立工作交流群组,定期开展联谊活动。心理委员定期向辅导员进行报告,在辅导员支持下积极开展班级心理活动。让心理委员在班级中得到辅导员的支持,在组织中得到其他心理委员的支持,在工作中得到心理教师的支持,充分感受归属感

三、高职院校心理委员素能提升的工作经验与启示

高校心理委员这只重要力量要不断激发内生动力,充分发挥其在学校心理健康教育中的桥梁纽带作用,调动和激发广大心理委员参与到心理健康教育工作中来,积极主动地参与到学校心理健康教育活动中来。本文中提及的自我决定理论是一个很好的切入口,对于提升心理委员的素质和能力,可以起到较强的促进作用。

(一) 心理委员培养工作要体系化

心理委员的素能提升绝非一朝一夕就能达成,而是需要体

系化培养,精细化进行。例如,笔者所在团队构建了“三轴五步”培养体系,在这个过程中,注重引动心理委员进行“做中学、做中悟、做中用”。“三轴”分别是学校心理健康工作部门教育管理轴、各二级学院教育管理轴和班级心理委员能力成长轴;“五步”分别是选拔、培训、运用、管理和传承。通过“三轴五步”,体系化培养心理委员素质和能力。

(二) 心理委员培养方式要多样化

如果没有专业化的培训,心理委员的素能提升就是一句空话。通过心理健康教育课程、心理委员标准化培训、心理委员沙龙活动进行培训,在心理健康普查、心理危机预警、心理健康活动中进行运用,并且通过校院结合双重管理,选取优秀心理委员组成“传帮带手拉手”小组,多样化提升心理委员自主感、胜任感、归属感。

[参考文献]

- [1]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(06):177-180.
 - [2]丁越勉.心理委员分级管理制度——大学生幸福提升路径探索[J].太原城市职业技术学院学报,2022(02):181-184.
 - [3]范多芳.高职院校心理委员制度现状及优化机制探析[J].现代职业教育,2022(07):112-114.
 - [4]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(01):172-175.
 - [5]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.
 - [6]葛洁洁.提升高校心理委员工作能力的路径研究[J].教师,2021(33):5-6.
 - [7]刘忠岳,郭琪.高职院校“一心六化”全域式心理育人模式探索与实践——以济南工程职业技术学院为例[J].就业与保障,2021(21):170-172.
 - [8]王敬群,王青华.“互联网+”时代高校心理委员队伍的专业化建设探究[J].江西广播电视大学学报,2021,23(03):91-96.
 - [9]岳培娜.高校心理委员工作运作模式的优化探索[J].大众标准化,2021(17):80-82.
 - [10]王秋爽,袁媛.高职院校心理委员队伍能力提升路径研究[J].黑河学,2023,(04):60-64.
- 基金项目:唐山工业职业技术学院科研规划项目“高职院校心理委员素能提升研究”(项目编号:YJKT202280),主持人:林乃磊
- 作者简介:林乃磊(1982-),男,山东聊城人,教授,硕士研究生学历,研究方向为大学生心理健康教育和思想政治教育。