

高校心理委员在危机干预中的作用分析

隗 虹

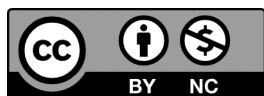
武汉文理学院，武汉

摘 要 | 高校心理健康教育是素质教育的重要组成部分，当前在心理健康教育工作严重不足的情况下，对学校心理委员进行全面、系统的专业培训，提升其自我认同感，更好地参与到学校心理健康教育工作之中，能够对高校心理危机情况做到早发现、早预防，将危机扼杀在摇篮之中。

关键词 | 心理委员；危机干预；朋辈心理咨询

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



早在 20 世纪 60、70 年代，美国学校因专业心理咨询人员匮乏不能满足学生的需要，一些学者开始尝试在学校培训学生，以帮助其他需要帮助的学生^[1]。2004 年，天津大学在全国率先提出并实施以心理委员为基础的心理危机干预机制，在全国产生巨大反响^[2]。之后迅速在各大大学中普及，现在相当多的中学班级里也出现了这个班委。

1 心理委员的产生

目前高校现有心理健康教育工作严重不足，专业心理咨询人员更少，无法满足学生对心理教育的需求^[3]。建立一个以学生为主体的心理互助工作机制是解决心理健康教育师资不足的切实可行的方法^[4]。

心理委员制度，是在各个班级设立一个心理委员职位，由学校心理健康教育中心的专职教师对心理委员进行培训，使他们掌握基本的心理咨询的知识、原则和技巧，以便在班级同学遇到心理危机无法处理时，及时向学校的专业咨询老师报告。通过这样的心理委员制度，使心理健康工作纳入规范化的学生事务中，从而确保心理危机的信息传递和干预有一个广泛而稳定的网络基石。

由于工作性质，心理委员需要一些特殊的条件。在意愿上，心理委员必须具备为同学们服务的意愿。

同时,心理委员必须对心理学和心理咨询有所了解,具备较强的沟通能力和亲和力。只有这样,同学才愿意在有心理困扰时向心理委员求助。另外,心理委员需要具备一定的学习能力,能够学习心理知识,为同学们排忧解难。心理委员需要有一定组织能力,承担班级一些心理方面的活动。在个性特点上,心理委员需要善于交流,喜欢和人打交道,能够赢得同学们的信任,及时获悉同学中可能引发危机事件的心理波动,并及时向老师反映。

心理委员和其他班干部一起,通过民主投票方式选出。每班原则设立1名,可酌情最多设置2名。要求被选学生符合自身心理素质较好、有热情、志愿从事助人工作等条件。如符合上述条件,也可由其他班干部兼任。各学院确定名单后,上报学生处心理健康教育中心,以便于心理健康教育中心审核并安排培训。

2 心理委员的培训与考核

心理委员要想承担心理健康的相关工作,培训和考核是必不可少的,只有让心理委员掌握基本的助人技巧,通过相关考核,才能承担起助人工作。

心理委员的培训工作需系统化、规范化,通过心理委员持证上岗、定期沙龙研讨、志愿者活动、心理委员技能比赛等内容,逐步搭建一个集学、练、用、赛为一体的标准化平台。

2.1 培训活动个性化

对于心理委员的培训活动,应增加个性化和自主性,打破以灌输和布置任务为主的模式。

(1) 给工具。心理委员如何组织学生进行团体活动?可以给出一个半结构化的方案供其参考。心理委员如何对出现心理问题的学生进行谈话安抚?可以给出一个“朋辈谈心话语句合集”供其参考。拿着工具,心理委员在工作中会更有底气。

(2) 给自由、给空间。让心理委员对自己的工作有设计、有想法,教师只作为旁观者,偶尔进行指导,不做过多限制。这样,心理委员们才能有施展的可能,真正去使用学生们喜闻乐见的活动形式传递心理知识。

(3) 给支持。这点包括精神上的支持和物质上的支持。比如学生有了班级活动的设想,但是缺少相应的实施场地和经费,就可以班级名义提请学院或学校层面给予支持。

(4) 给示范。比如要让一个对人际关系有益的团体活动惠及每一个班级,就可以先把心理委员组织起来,让他们体验这个团体活动的效果,即做出活动的示范。

2.2 培训活动精细化

按照学生成长规律改进心理委员培养机制,对于不同年级、不同专业、不同心理特质的心理委员,要分不同主题来进行培训。一般来说,按年级精细化规划,对于新生心理委员,主要培训内容包括心理委员的工作原则、内容和方法,新生适应性问题等。对于二、三年级心理委员,培训更多以人际关系、情绪情感、自我认识等为主题。对于毕业年级,培训更倾向于以减压、就业心理为主题。

2.3 培训活动专业化

在以往对于心理委员培训模式的改进思考和设计中,也提及增加培训活动专业化,但往往是以讲座与授课的模式,给心理委员大量的理论知识和技能规条。让很多心理委员有了“专业”等于“枯燥”加“抽象”的观念。实际上心理委员工作很大一部分可归为朋辈心理辅导,与心理咨询有一定的共性,因此也可以借鉴心理咨询的做法,为心理委员增加督导。如条件允许,也可仿照对重点关注学生建立“一人一策”的做法,为心理委员建立一员一策,提供更个性化和专业化的指导。

多样化开展朋辈心理辅导,定期开展案例研讨,提升心理委员发现问题、处理问题的能力。在心理委员培训的过程中,我们发现,学生对朋辈心理辅导理解的途径多种多样。学生在实际生活中将朋辈心理辅导运用得更简单,朋辈心理辅导已经不仅仅局限于心理咨询室,更多地融入宿舍和课堂,并且在这些场所发挥着强大的作用。受过长期规范的专业培训和实践的心理委员们,是建立朋辈心理辅导的“主力军”,储备无形的心理危机干预的后备军。遇到危机,他们可以利用对同学的了解,快速将危机事件上报,并辅助专业老师,进行危机干预,减少危机事件发生。

心理委员的考核,应包括知识技能的考核和工作成绩的考核。知识技能的考核是指通过培训或自学,心理委员必须掌握一定的心理知识。工作成绩的考核中,如果不能确定明确的工作量化指标,就实行三级考核制度。即一旦班级里的大多数同学,或者院里的辅导员,或者学校心理健康教育中心的老师的任何一方认为该同学不宜再任班级的心理委员,就需要对其进行替换。同时,一旦出现重大危机事件,有条件报告而未直接向中心报告的,也需要对其进行相应的处理。

3 心理委员在心理危机中发挥的作用

大学生的心理危机分为危机形成、危机处理和危机重估三个阶段。心理委员制模式,能够很好地利用班级管理优势来对大学生的心理问题提前发现和干预,可以拓展学校心理健康预警的网络,延伸心理健康教育工作的触角^[5]。

危机的形成阶段:心理委员的重要作用是对危机中的同学进行朋辈心理咨询,以预防危机的产生。朋辈心理咨询(Peer Counseling)指经过选拔、培训和督导的非专业心理工作者向年龄相当的求助者提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程^[6]。景怀斌的研究表明,青少年如有心理困扰,最想寻求同伴的帮助,朋辈心理咨询易为青少年所接受^[7]。同伴之间由于年龄相近、彼此之间会有比较接近的价值观念、经验、共同的生活方式、生活理念,因此,更容易形成彼此的信任关系。

在生活中,很多心理危机是由于一些小事导致的心理波动,长期得不到排解造成的。设想,在危机形成的早期,能有心理委员这样的同龄人,利用朋辈辅导的特殊优势,对同学的心理波动进行适时的心理疏导,就能够有效地预防一些心理问题进一步发展。

心理委员应具有敏锐观察的能力,并及时记录本班学生心理变化动态,定期向中心报告。观察记录内容务必真实客观,而且谨慎保管、严加保密、定时销毁。

危机处理阶段:心理委员最重要的作用是及时收集相关的信息,以班级为基本单位的心理委员制度,由于深入到了班级,从而保证了相关信息的流畅性。心理委员需要向心理健康教育中心报告这是危机事

件,而不是一般的生活事件。对于一般的,不会对本人有重大影响的心理困扰,如果本人认为是个人隐私,并不想寻求心理咨询的,心理委员并不需要向咨询中心汇报。而咨询中心也需要对心理委员进行相关的培训,以便让心理委员能够区分一般生活的事件和重要的危机事件。对于一般的生活事件,心理委员应该发挥朋辈心理咨询者的作用对其进行相应的心理帮助。而对于严重的心理危机事件,超出了自己处理的能力范围的,应该立即向上级部门汇报,以便及时对危机事件进行处理。

危机重估阶段:危机重估阶段,是对危机处理的效果进行评估,以确定下一步的处理方式。在这个阶段,同样需要心理委员的参与。一方面,在经历过危机以后,学生仍然存在着一定的心理波动,这时候更加需要一定的心理支持。另一方面,心理委员能够对相关的信息进行及时地反馈,从而有利于更好地评价危机处理的效果。

4 心理委员的自我认同

由于心理委员是从班级中选拔出来的,因此,对于心理学的专业知识的掌握主要是通过培训和自学等渠道获取。

(1) 心理委员通过技能提升,增强心理学相关知识,使自己在后期的工作、学习过程中,有更好的心理胜任力。包括朋辈咨询的理论与技术、心理健康基本知识、心理危机的鉴别与干预技术、团体心理辅导的主持技术、心理话剧的编排技术、心理健康教育宣传的知识和技术等。

(2) 通过心理委员,提升全校学生心理健康素养。心理委员队伍的专业化,可以将心理健康相关知识,更好地传播到班级同学中,从而提升全校学生整体心理健康素养。当面临相关心理困难时,可以找到有效的解决途径。

(3) 心理委员获得价值感。心理委员队伍的存在性和专业化已被师生知晓和认可,“朋辈心理辅导”的成员可以独立完成工作过程中的某个部分,并能遵守保密原则,表现出良好的专业素养,获得了学生群体的高度认可和信赖。为朋辈心理辅导能发挥作用提供保障,使朋辈心理辅导在稳中推进、不断规范。同时,提升了心理委员自身的价值感、使命感和责任感。

通过技能的提升,心理委员有更强的专业胜任力。在为班级同学服务的过程中,因为专业性的不断积累,自我认同感更强。心理委员不仅把自己当成一名班干部进行工作,更是把自己当成一名心理健康工作者进行工作。以提升同学们的心理健康素养为工作目标,从而对心理工作有更强的积极性、主动性,自学能力也在不断提升。由此,形成了一个良性循环,使心理委员更加积极主动参与到心理健康工作中来。

心理委员作为班级的一员,与同学们朝夕相处,年龄相仿,因此跟同学自然性鸿沟小、防御性低、互动性高,便于及时发现学生中存在的心理问题,增强学生承受挫折和适应环境的能力,提高心理素质,预防学生中的各类精神疾病和变态心理,避免校园危机事件发生。另外,还能够缓解目前很多高校专职心理辅导教师人员配备不足的问题。为向全校师生宣传心理健康知识奠定了一定基础,并且可以第一时间迅速发现班级中存在的问题,可以让学生们感受到学校对于他们的关心,也让我们有足够的时间为他们解决困难,避免一些突发情况的发生,保证学生的安全。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 詹启生. 班级心理委员工作手册[M]. 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2008.
- [3] 宋英. 大学班级增设心理委员的实践探索[J]. 中国学校卫生, 2005, 26(12): 1044-1045.
- [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] 黄士华. 心理委员在大学生心理危机干预中的作用探析[J]. 学校党建与思想教育(高教版), 2015(4): 62-63, 80.
- [6] Mamarchev H L. Peer counseling, searchlight plus: relevant resources in high interest areas No 52+ [R]. Ann Arbor, MI: ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services, 1981.
- [7] 景怀斌. 自我心理保健若干问题研究[J]. 广东社会科学, 1998(4): 114-119.

Analysis on the Role of Psychological Committee Members in Crisis Intervention in Colleges and Universities

Wei Hong

Wuhan College of Arts and Sciences, Wuhan

Abstract: Mental health education in colleges and universities is an important part of quality education. At present, under the serious shortage of mental health education staff, we should carry out comprehensive and systematic professional training for school psychological committee members to enhance their self-identity and better participate in school mental health education to find and prevent psychological crisis early and kill the crisis in the cradle.

Key words: Psychological committee member; Crisis intervention; Peer counseling