

新时代高校心理委员胜任力提升路径研究

——基于以德育心与朋辈教育视角

郭珍红

广州应用科技学院，广州

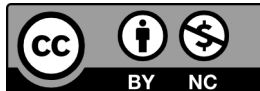
摘要 | 心理委员作为高校“学校—院系—班级—宿舍”四级心理健康教育网络的基层核心力量，是落实以德育心育人理念、开展朋辈心理互助工作的关键载体。在新时代大学生心理健康需求日益多元、心理失衡预防压力持续加大的背景下，仅靠学校少数专职心理健康教师，难以保障全体学生的需求。在此背景下，提升心理委员胜任力，成为完善高校心理育人体系的重要抓手。本文以以德育心为价值引领，以朋辈教育为实践路径，结合当前高校心理委员队伍建设存在的普遍困境，深入剖析心理委员胜任力的核心构成要素，破解心理委员职责定位模糊、专业能力薄弱、管理考核松散、工作动力不足等现实问题，推动心理委员从被动履职向主动服务转变、从事务性工作岗位向专业化服务角色转型，切实增强高校朋辈心理辅导实效，夯实心理失衡预警防线，促进大学生身心健康成长与综合素养全面发展。

关键词 | 以德育心；朋辈教育；心理委员；胜任力；心理健康教育；高校

Copyright © 2026 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/>



当代大学生成长于网络信息化时代，面临学业、就业、人际、情感等多重压力，心理问题呈现低龄化、多样化、隐蔽化的特征。专业心理咨询师资不足、师生沟通壁垒、学生求助意愿不强等问题长期存在，而心理委员作为同龄朋辈，具有贴近学生、信任度高、反应迅速的天然优势，是补齐基层心理服务短板的关键力量。但当前高校心理委员胜任力不足，队伍普遍存在选拔不规范、培训碎片化、职责不清晰、考核软约束、激励不到位等问题。多数心理委员缺乏基本的心理知识、倾听技巧与危机识别能力，难以有效开展朋辈互助工作，甚至出现角色倦怠、工作缺位等现象，严重制约心理育人实

效^[1]。针对此现状，应立足以德育心的价值导向，依托朋辈教育的实践优势，系统性研究心理委员胜任力的提升路径，具有极强的现实必要性与实践紧迫性。

1 核心概念界定

1.1 心理委员胜任力

心理委员胜任力，指心理委员有效履行岗位职责所需综合素养的集合，包括思想道德素质、心理品质、心理知识、朋辈辅导技能、危机识别能力、组织沟通能力、保密意识与责任动机。胜任力理论通过提炼可观

作者简介：郭珍红（1997-），女，汉族，助教，硕士，研究方向：大学生思想政治教育理论与实践。

文章引用：郭珍红. 新时代高校心理委员胜任力提升路径研究——基于以德育心与朋辈教育视角 [J]. 教育研讨, 2026, 8(6): 667-671.

<https://doi.org/10.35534/es.0806117>

测、可培养、可量化评估的关键素质指标，构建标准化能力模型，为人员选拔、系统培训、考核评价与激励改进提供科学依据，是推动心理委员队伍朝着专业化、规范化方向建设的重要理论工具^[2]。

1.2 以德育心

以德育心，是将思想政治教育、价值引领、品德修养与心理健康教育深度融合，以正确世界观、人生观、价值观引导学生心理发展，在心理助人中强化责任担当与道德自觉，实现道德成长与心理健康协同共进。在新时代高校朋辈心理育人体系中，以德育心是提升心理委员胜任力的核心理论范式。其中，“德”特指职业操守、责任担当、利他精神、共情素养等适配朋辈帮扶的道德品质，是规范帮扶行为、夯实履职根基的核心培育内容；“心”既包含心理委员自身的心理健康素养、心性品格，也涵盖其帮扶对象的学生心理状态，是胜任力培育的核心目标。德性培育无独立价值，始终以滋养心性、优化心理服务效能为终极归宿。

1.3 朋辈教育

朋辈教育，是指年龄、阅历、身份相近的个体，通过陪伴、倾听、示范、互助等方式相互影响、共同成长的教育模式。在高校场景中，体现为心理委员以同辈身份开展心理科普、情绪陪伴、危机预警、活动组织等互助服务。朋辈辅导相关理论认为，同辈群体在年龄、经历、生活环境上高度相似，具备天然的情感共鸣与信任基础，在心理支持与互助过程中更容易消除防御心理，从而形成助人、自助、互助的良性成长闭环，是高校基层开展心理健康服务的重要理论支撑^[3]。

2 以德育心的内核逻辑

以德育心是教育部2023年心理健康专项行动计划中五育润心相关政策的核心内容，以思想政治教育、理想信念、道德品质、价值引领为内核，将立德育人融入心理健康教育，用正确三观和道德修养涵养学生心理品格，实现育德与育心深度融合、协同推进。在心理健康教育过程中，不能只聚焦于情绪疏导工作，必须以德育为价值底色，避免心理育人工作重技巧、轻价值的问题，牢牢守住育人政治方向。当代学生心理问题呈现隐蔽化、低龄化、价值迷茫化等特征，单纯心理疏导治标不治本，唯有德育能从根源上筑牢精神根基、改善精神信仰缺失的现状。

从本质属性来看，德性与心性同属于个体精神体系，无本质割裂的界限，为双向融通提供内在基础。青年学生心智可塑性强，可通过对心理委员开展系统化德育熏陶，将外在道德规范内化为稳定的心理特质与职业自觉。同时，朋辈教育平等共情的独特优势，摒弃刻板说教，实现德性潜移默化浸润，完成道德认知向心理共情、帮扶实践的转化落地。德心融合更是心理委员胜任

力提升的现实必需：重技能轻德性易引发保密意识缺失，共情不足等履职问题；重德育轻心理则会陷入空洞说教的困境、脱离育人实际。唯有实现德心深度融合，才能让道德品格支撑心理服务能力，让心理成长坚守德育初心，实现心理委员专业技能与职业品格的统一。

3 朋辈教育赋能高校心理育人内在价值

朋辈教育也称同伴教育、同辈教育，指年龄相仿、生活背景、成长经历、身份圈层相近的同龄大学生群体，通过平等交流、陪伴倾听、经验分享、互助支持、榜样示范等方式，完成自我教育、相互教育，最终实现共同成长的育人模式^[4]。区别于教师自上而下的单向说教，朋辈教育是同辈间双向赋能、平等互动的非正式教育形态，是高校心理健康教育、思政育人的重要载体。同辈思维、话语体系、生活困惑高度契合，学生更愿意向同龄人倾诉心理困扰，消除求助羞耻感与沟通隔阂。高校专职心理教师数量有限，难以覆盖全体学生，朋辈教育可下沉到班级、宿舍，实现心理健康服务全覆盖、零距离。朋辈朝夕相处，能第一时间察觉同学情绪异常、行为变化，是心理失衡早发现、早干预的第一道防线。大学生受同伴的影响，远高于说教式教育，朋辈榜样示范更易内化价值观念，助力自我管理、自我成长。

心理委员以同龄人身份倾听倾诉、共情安抚，开展基础情绪疏导，提供情感支持；精准识别心境持续低沉、自我伤害倾向等危机信号，按规范流程及时上报辅导员与心理中心，保障学生心理安全。践行正向价值观，传递乐观心态，带动班级营造友善互助、包容温暖的心理氛围。依托以德育心理念，在朋辈互助中融入责任、感恩、挫折耐受等德育引领，实现育心与育德统一。

4 新时代高校心理委员胜任力现状与问题剖析

当前，心理委员制度已在各高校实现全面覆盖，成为学校、院系、班级、宿舍四级心理健康预警网络的基础环节，朋辈心理互助的功能得到初步发挥，在心理活动组织、日常情绪关怀等工作中承担着重要角色。各大高校也逐步加大对心理委员队伍的重视程度，普遍开展岗前培训与评优激励等工作，为朋辈心理育人奠定了基础。

但从实际运行情况来看，高校心理委员的胜任力仍存在明显短板，队伍建设质量与新时代心理育人要求存在较大差距。

第一，角色定位明显偏差，存在重事务执行、轻价值引领的问题，部分高校将心理委员简单等同于信息联络员与活动通知员，未能突出以德育心的育人导向与思想引领功能，导致心理委员角色认同感不强、工作主动

性不足。在人员选拔环节，机制较为粗放，缺乏科学性与专业性^[5]。心理委员的选拔通常与普通班委同步进行，主要依靠班级投票结果确定人选，忽视了岗位对心理素质、共情能力、责任意识的特殊要求，缺少心理测评、胜任力评估、专业面试等关键筛选环节。部分学生出于功利化诉求参选，缺乏助人意愿与基本素养，难以胜任朋辈心理辅导工作。

第二，在培养培训方面，体系化建设严重不足，培训实效性较弱，多以入职前的一次性集中讲授为主，内容偏理论化、空泛化，形式单一固化，缺乏分年级、分层次的持续性培养安排。现有培训缺少倾听技巧、危机识别、保密伦理、情绪边界等实操性训练，导致心理委员上岗后缺乏可落地的工作方法，难以应对真实的朋辈辅导场景^[6]。受培养体系不完善的影响，心理委员的综合能力素养普遍不足，专业胜任力存在明显短板。部分心理委员心理健康知识储备不足，无法识别心境持续低沉、自我伤害倾向等关键危机信号；共情能力与沟通技巧欠缺，难以开展有效陪伴与情绪支持^[7]；保密意识薄弱，存在泄露学生个人隐私的风险；多数人缺乏自我关照意识，长期吸收负面情绪易出现心理耗竭，影响自身心理健康与工作的稳定性。

第三，在管理与考核层面，制度建设松散，缺乏刚性约束机制与闭环管理。高校普遍未建立针对心理委员的标准化工作规范，日常工作缺乏记录、监督与反馈机制。考核评价多依赖主观印象，没有搭建可量化、多维度的评价体系，岗位履职优劣对应的考核结果差异较小，难以对心理委员形成有效督促。在激励保障方面，现有机制支撑不足，岗位吸引力与工作动力较弱。心理委员的工作付出与评优评先、综合测评加分等激励关联度不高，岗位认可度与获得感偏低，长期处于高付出、低回馈的状态。这不仅容易引发工作倦怠，还会导致队伍流动性大、稳定性差，直接影响高校基层心理育人工作的持续性与实效性^[8]。

5 以德育心引领下朋辈教育视域中心 理委员胜任力核心要素

基于以德育心育人理念与朋辈教育的双重要求，德育素养是构成心理委员胜任力的核心灵魂。心理委员应当树立正确的价值观念，涵养端正的品德修养，具备强烈的同理心与责任意识，严格恪守心理助人中的保密伦理与边界意识，始终保持乐于助人、真诚服务的态度。同时，以积极健康的心态发挥示范引领作用，用自身正能量浸润班级氛围，为学生群体营造温暖、包容、安全的心理成长环境。

朋辈辅导能力是心理委员履职尽责的核心专业能力，要求其扎实掌握常见心理问题识别、情绪调节方法与压力应对策略等基础知识，熟练运用倾听、共情、反馈、陪伴和非评判性沟通等朋辈辅导技能；具备精准识

别心理失衡信号、规范执行上报流程、协助开展现场初步守护的危机干预能力，能够独立组织心理班会、团体辅导与心理科普宣传，切实承担班级各项实务工作。

职业素养是心理委员持续稳定开展工作的基础保障。心理委员需要清晰认知自身角色定位，明确工作内容与职责边界，严格遵守心理健康工作规范与流程，按时完成日常工作记录与信息报送。同时，具备良好的自我关照与情绪调适能力，始终保持自身心理健康稳定，以持续可靠、专业得体的状态投入朋辈心理服务工作。

6 新时代高校心理委员胜任力提升 路径

6.1 补齐德育素养短板

德育素养是心理委员胜任力的核心内核，对应其价值引领、品德修养、伦理坚守与榜样示范的核心职责。当前部分心理委员存在价值引领意识薄弱、同理心与责任意识不足、心理助人伦理边界模糊、服务主动性欠缺、榜样示范作用弱化等突出短板，难以依托正向品德修养营造良好的班级心理氛围，针对上述问题，心理委员胜任力的提升工作应聚焦于德育素养提升。

结合心理健康教育与思政教育融合要求，定期组织心理委员专项德育培训，围绕心理助人职业道德、同理心培育、责任担当意识、助人服务初心等核心内容开展专题学习，引导心理委员树立正确的心理健康服务价值观，摒弃敷衍履职、被动服务的消极心态，牢固树立真诚助人、无私奉献的服务理念，从思想层面筑牢朋辈心理服务的德育内核。针对保密意识薄弱、工作边界模糊等短板，可通过案例教学、违规案例警示、伦理情景模拟等培训方式，让心理委员熟练掌握朋辈心理助人的保密原则、沟通边界、干预底线，明确可为与不可为的行为准则，严防个人信息泄露、过度干预、主观评判等违规行为，坚守心理助人工作的职业伦理底线。

6.2 破解辅导能力短板

朋辈辅导能力是心理委员履职尽责的核心专业能力，直接影响班级朋辈心理服务与危机干预的实效。当前部分心理委员存在专业知识储备不足、沟通辅导技能生疏、危机识别与处置能力薄弱、心理育人实务开展能力欠缺等问题。针对能力短板，应聚焦知识、技能、危机处置、实务履职四大核心方向，构建系统化能力提升路径。

在常见心理问题识别和压力应对策略等基础理论薄弱问题中，可开展心理健康知识培训，覆盖青少年常见情绪障碍、人际关系困扰、学业压力调适、焦虑识别等核心内容，通过理论授课、知识题库练习、线上微课学习等方式，让心理委员熟练掌握基础知识，具备初步的心理状态甄别与问题判断能力。针对倾听、共情、非评判性沟通、陪伴支持等核心技能生疏问题，通过情景模拟、角色扮演、一对一实操演练、师徒式帮带等形式还

原真实场景,专项训练科学沟通与朋辈陪伴技巧,摒弃说教式、评判式沟通方式,掌握专业化朋辈辅导方法。针对危机信号识别不准、上报流程不规范、初步守护能力不足等短板,可定期开展心理失衡干预专项演练,明确心理失衡分级识别标准、逐级上报流程及现场初步防护举措,熟练掌握规范上报、现场陪伴、风险隔离、联动辅导员与学校心理中心的处置流程,提升心理危机应急处置能力。

6.3 系统完善职业素养

职业素养是心理委员规范和高效开展朋辈心理服务的基础保障。当前部分心理委员存在角色认知模糊、职责边界不清、工作流程不规范、日常履职碎片化、自我关照能力不足、履职稳定性差等职业素养短板,导致心理工作流于形式,落实不到位,持续性不足。

通过岗前培训,履职手册学习,岗位解读专题会议等形式,帮助心理委员精准认知自身是心理观察员、情绪陪伴者、科普宣传员、危机上报员的核心角色,明确日常工作内容和履职范围与职责边界,区分朋辈心理委员与专业心理咨询师的工作差异,杜绝越权干预,失职缺位,过度履职等问题,树立清晰的岗位职业认知。制定标准化班级心理工作规范,明确日常心理排查,信息记录,月度汇报,特殊情况上报,活动开展的标准流程,要求心理委员常态化做好班级学生心理状态记录和工作台账整理,杜绝工作随意化、碎片化和形式化问题,推动班级心理工作规范化开展。针对心理委员长期承接他人负面情绪、自我情绪调适能力不足、职业倦怠等问题,开设心理委员专属自我成长课程,传授情绪疏导、压力释放、自我赋能的方法技巧,引导其定期开展自我心理复盘与调适,及时排解工作压力与负面情绪,始终保持自身心理健康稳定,以积极、专业、稳妥的状态投入朋辈心理服务工作,实现岗位工作的长效稳定开展。

7 结语

提升心理委员胜任力是新时代高校心理育人工作的

基础性工程。以德育心为队伍建设提供价值方向,确保朋辈助人有温度、有底线、有信仰;朋辈教育为心理服务落地提供实践路径,让心理服务更贴合学生实际、更易被学生接受。只有通过规范选拔、系统培训、闭环管理、科学考核、多元激励、德心融合六位一体的系统化路径,才能真正打造一支“愿干事、能干事、干成事”的专业化心理委员队伍,有效补齐基层心理健康服务短板,筑牢校园心理安全防线。未来可进一步开展实证研究,构建量化胜任力测评工具,依托“一站式”学生社区、新媒体平台,拓宽朋辈育人场景,健全校、院、班三级协同工作机制,让心理委员队伍成为新时代高校立德树人和心理育人工作的重要力量。

参考文献

- [1] 廖友国,朱金红,吴真真. 高校心理委员胜任力现状——以福建省6所本科高校为例[J]. 成都师范学院学报, 2017, 33(10): 14-18.
- [2] 詹启生,刘正奎,吴捷. 心理委员标准化教材[M]. 北京:清华大学出版社, 2020.
- [3] 江光荣. 朋辈心理咨询:理论、方法与实践[M]. 北京:高等教育出版社, 2019.
- [4] 汤倩. 基于朋辈教育视角下高校心理委员队伍建设思考[J]. 内江科技, 2021, 42(6): 125-127.
- [5] 高文. 高校心理委员队伍建设现状和策略研究[J]. 公关世界, 2024(23): 40-42.
- [6] 董秀娜,刘洁. 高校心理委员培训存在的问题与对策[J]. 教育探索, 2013(4): 79-80.
- [7] 孙云,田荣,李健,等. 共情、人际关系和自我效能对心理委员胜任力的影响研究[J]. 六盘水师范学院学报, 2019, 31(3): 86-91.
- [8] 王敬群,操心,陈子楠. 组织支持感与高校心理委员胜任力:心理资本和应对效能的链式中介[J]. 西安交通大学学报(医学版), 2023, 44(1): 55-59.

Research on Improving the Competence of University Mental Health Committee Members in the New Era — From the Perspective of Moral Education for the Mind and Peer Education

Guo Zhenhong

Guangzhou University of Applied Science and Technology, Guangzhou

Abstract: As the grassroots core force of the four-level mental health education network in colleges and universities — “school, department, class, and dormitory” — the class psychological committee members play a key role in putting the teach morality to cultivate the mind idea into practice and carrying out peer psychological support. In the context of college students’ mental health needs becoming more diverse and the pressure of preventing mental crises continuing to increase, relying only on a few full-time mental health teachers at schools makes it hard to meet students’ needs. So, improving the competence of mental health committee members has become an important way to enhance the mental health education system in universities. This article takes moral cultivation of the mind as the guiding value and peer education as the practical approach. It looks at the common challenges in building psychology committees in universities, analyzes the core elements that make a psychology committee member competent, and addresses real issues like unclear roles, weak professional skills, loose management and assessment, and low work motivation. The goal is to help psychology committee members move from passively doing their duties to actively providing services, shift from routine tasks to professional roles, effectively improve peer psychological counseling, strengthen early warning systems for mental health crises, and promote students’ overall physical and mental health as well as all-round development.

Key words: Moral education for the mind; Peer education; Psychological committee member; Competence; Mental health education; College