

心理委员在普通高中学校作用发挥的策略

刘赛华 暴杰杰

(新疆巴州且末县第一中学)

【摘要】随着社会对心理健康问题的日益重视，普通高中学校中的心理委员角色越来越重要。心理委员不仅是同学们情感的倾诉对象，更是提高心理素质、促进班级和谐氛围的关键力量。本文旨在探讨心理委员在普通高中学校中的作用发挥策略，通过分析心理委员的角色定位、工作职责及其所需的能力，提出一系列提升心理委员工作效果的策略，以期为高中学校的心理健康教育提供参考。

【关键词】心理委员；普通高中；心理健康；作用发挥；策略

近年来，随着社会竞争的加剧和学生心理问题的增多，普通高中学校中的心理委员角色逐渐凸显其重要性。心理委员不仅是班级中的关心者和倾诉对象，更是促进班级和谐氛围、提高同学们心理素质的重要推动者。然而，当前心理委员在普通高中学校中的作用发挥仍面临诸多挑战，如角色定位不明确、工作职责不清晰、专业能力不足等问题。因此，本文旨在探讨心理委员在普通高中学校中的作用发挥策略，以期提高心理委员的工作效果，为同学们的心理健

一、心理委员的角色定位

1. 心理委员在普通高中学校中的角色定位相对特殊

他们不仅是同学们情感的倾诉对象，还是班级中的心理咨询师和引导者。具体来说，心理委员的角色定位包括以下几个方面：

1.1 情感的倾诉对象

心理委员需要与班级同学建立友好的关系，倾听同学们的心声，分享他们的快乐与困扰。他们应该成为同学们在遇到困难时首先想到的人，为同学们提供一个安全、私密的倾诉环境。

1.2 心理咨询师

心理委员需要具备一定的心理知识和咨询技巧，能够对同学们提出的问题进行分析、解答和引导。他们应该能够识别同学们的心理困扰，并提供适当的心理支持和

1.3 引导者

心理委员还承担着引导和促进班级和谐氛围的责任。他们需要坚持正能量的传播，帮助同学们处理人际关系问题，解决班级间的矛盾，营造一个相互尊重、关心支持的学习环境。

2、心理委员的工作职责

心理委员在普通高中学校中的工作职责主要包括以下几个方面：

2.1. 宣传普及心理健康知识

心理委员需要在班级范围内宣传普及心理健康知识，提高同学们对心理健康的认识和重视程度。他们可以通过心理小报、举办心理讲座、组织心理测试等形式，向同学们普及心理知识，让他们认识到心理健康的重要性。

2.2. 组织开展心理健康教育活动

心理委员需要制定并落实班级心理支持计划，组织并运行班级内的心理辅导活动，以提高同学们心理素质和自我调节能力。这些活动可以包括心理健康主题班会、小组讨论、角色扮演等，帮助同学们在参与中学习和成长。

2.3. 提供心理辅导与咨询

心理委员需要主动倾听同学们的心声，耐心聆听他们的问题和困惑，并且尊重他们的隐私。在咨询过程中，心理委员要通过适当的方式和咨询技巧，帮助同学们分析问题的原因和可能的解决方案。对于需要专业帮助的问题，心理委员应该引导同学寻求专业心理咨询师的帮助。

2.4. 观察并及时上报心理动态

心理委员需要关注班级同学的心理动态，及时发现并上报可能存在的心理问题。他们应该具备一定的危机干预能力，能够在紧急情况下及时采取措施，保护同学们的身心健康。同时，心理委员还需要参与到学校的紧急事件预案中，与学校后勤保障处医务室等部门密切合作，确保同学们的安全。

3. 心理委员所需的能力

为了更好地履行工作职责，心理委员需要具备以下能力：

3.1. 心理知识与技能

心理委员需要掌握一定的心理学知识和咨询技巧，以便能够识别同学们的心理困扰并提供适当的心理支持。他们应该通过参加心理课程、学习心理书籍和参与心理咨询培训等方式，提升自己的心理专业知识。

3.2. 个人素质和能力

心理委员需要具备良好的个人素质和能力，如情商高、沟通能力好、耐心细致等。这些素质和能力可以通过积极参与班级活动、锻炼领导能力、团队合作能力等来培养。同时，心理委员还需要培养同理心和爱心，关心同学的成长和发展，帮助他们克服困难，树立自信心。

3.3. 自我管理和学习能力

心理委员需要具备良好的自我管理和学习能力。他们需要有较高的自律性和责任感，能够保持学习心理知识的能力，时刻关注心理学的最新研究成果，不断更新自己的专业知识。

3.4. 组织协调能力

心理委员需要具备一定的组织协调能力,能够制定并落实班级心理支持计划,组织并运行班级内的心理辅导活动。他们还需要与老师、家长等多方进行沟通和协作,形成多元化的心理支持体系。

总之,心理委员队伍是学校心理健康教育的重要力量,为了真正发挥这支队伍的潜能,必须创新心理委员的培养模式,形成系统、长效的培训体系。当然,各种培训方式并没有绝对的优劣之分,因此,根据不同的培训主题选择不同的培训模式,发挥不同培训模式的优势具有非常重要的作用。

二、心理委员作用发挥的策略

为了充分发挥心理委员在普通高中学校中的作用,本文提出以下策略:

1. 加强心理委员的培训

1.1 系统专业培训

对新上岗的心理委员进行系统专业的培训,包括心理委员的工作职责及要求、心理正常与异常的区分、中学生常见心理困扰及重点关注对象、心理危机识别与干预等。通过培训,帮助心理委员熟悉工作内容,掌握基本的心理知识和咨询技巧。

1.2 下发工作指导手册

为心理委员提供《心理委员工作指导手册》,方便他们的工作中随时查阅和参考。手册中可以包括心理委员的角色定位、工作职责、常见心理问题的识别与处理等内容,为心理委员提供实用的工作指南。

1.3 定期复训与督导

定期组织心理委员进行复训和督导,帮助他们不断更新专业知识,提升咨询技巧。同时,通过督导机制,对心理委员的工作进行监督和指导,确保他们的工作符合规范和要求。

2. 建立心理委员支持体系

2.1 组建心理委员团队

在学校层面组建心理委员团队,为心理委员提供一个交流、学习和成长的平台。团队成员可以定期分享工作经验、讨论典型案例,共同提升专业素养。

2.2 建立导师制度

为心理委员配备专业导师,为他们提供个性化的指导和支持。导师可以定期与心理委员进行面谈,了解他们的工作情况和困难,为他们提供针对性的建议和帮助。

2.3 家校合作

加强学校与家长的沟通和合作,共同关注学生的心理健康问题。学校可以定期举办家长会,向家长介绍心理委员的工作和重要性,鼓励家长积极参与和支持心理委员的工作。

3. 完善心理委员工作机制

3.1 明确工作职责与流程

制定心理委员的工作职责和流程,明确他们在工作中的具体任务和要求。这有助于心理委员更好地履行职责,提高工作效率。

3.2 建立反馈与评估机制

建立心理委员工作的反馈与评估机制,定期对心理委员的工作进行评估和反馈。通过评估结果,了解心理委员的工作效果,及时发现和解决问题。同时,根据评估结果对心理委员进行奖励和激励,提高他们的工作积极性和满意度。

3.3 完善心理危机干预机制

完善心理危机干预机制,确保心理委员在紧急情况下能够及时采取措施,保护学生的身心健康。学校可以制定紧急事件预案,明确心理委员在预案中的角色和职责,确保他们在危机事件中能够迅速响应并有效应对。

4. 营造积极的校园文化氛围

4.1 开展心理健康教育宣传周活动

每年5·25定期举办心理健康教育宣传周活动,通过讲座、展览、情景剧演出等形式,向全校师生普及心理健康知识,提高大家对心理健康的重视程度。

4.2 建立心理健康教育专栏

在学校网站或宣传栏上设立心理健康教育专栏,定期发布心理健康相关的文章、案例和资讯,为师生提供一个学习和交流的平台。

4.3 开展丰富多彩的校园文化活动

开展丰富多彩的校园文化活动,如心理健康主题班会、心理剧表演、心理健康知识竞赛等,让学生在参与中学习和成长,增强他们的心理素质和应对能力。

三、案例分析

为了更好地说明心理委员在普通高中学校中的作用发挥策略,本文选取以下案例进行分析:

案例一: 班级心理委员小李的工作实践

小李是班级的心理委员,他通过参加学校组织的心理委员培训,掌握了基本的心理知识和咨询技巧。在班级中,小李积极宣传普及心理健康知识,组织开展了多次心理健康教育活动的,如心理健康主题班会、小组讨论等。他还主动倾听同学们的心声,为他们提供心理辅导与咨询。通过小李的努力,班级同学的心理健康意识得到了提高,班级氛围也更加和谐融洽。

案例二: 学校心理委员团队的建设与发展

且末县第一中学组建了心理委员团队,并配备了专业导师。团队成员定期分享工作经验、讨论典型案例,共同提升专业素养。学校还定期组织心理委员进行复训和督导,确保他们的工作符合规范和要求。通过团队的建设与发展,心理委员的工作能力得到了显著提升,他们在班级和学校中发挥了更加积极的作用。

将团体辅导引入心理委员队伍培训和工作实践中,充分开拓了学校心理健康教育工作的新思路,真正发挥心理委员在学校心理健康教育的宣传发动作用。因此,学校心理委员不仅要发挥其作为同龄人和朋辈的作用,更应利用团体心理辅导技术开展心理健康教育,培训和发展成为“朋辈团体心理辅导员”。

1. 规范选拔机制

心理健康教育是专业技术性很强的工作,对工作人员的心理素质、工作能力和工作方法技巧都有很高的要求。传统的心理委员的选拔是按照班级学生干部的竞选制度选拔产生的,心理委员的角色意识和主观能动性往往较低。因此,心理委员的选拔应打破传统单一的班干竞选制度,规范和完善“个人自愿—班级推荐—心理测试—辅导员考察”的四级选拔机制。朋辈团体心理辅导这一新形式对心理委员的素质提出更高的要求。一般来说,合适的朋辈团体辅导员具备以下特征:除对心理学有浓厚兴趣、积极关注、尊重和温暖、诚实可信等基本素质外,还需性格外向,热情开朗,乐观向上,具有一定的团体感召能力和交际、表达、沟通能力。

2. 优化培训形式

心理委员接受培训的时间有限,解决问题的能力有限,不能像专业心理咨询培训面面俱到。因此,要灵活调整心委培训内容,才能增强朋辈心理辅导的针对性。培训的目的并非培养合格的咨询师,而是培养能够达到某个朋辈咨询项目目标的非专业人员,不一定要涵盖各种心理学理论知识和咨询治疗技巧。通过体验式学习,心理委员在认识自我、价值观等方面有较清楚的认识,调动心理委员学习和推广心理健康知识的积极性,提高心理委员对心理危机预警的敏锐性和助人自助的意识。

3. 创新工作模式

高中学生存在的心理问题往往具有共性,如学习能力差引起的学习困难,挫折承受力低而导致的情绪易波动等,大部分是成长过程中出现的发展性问题。因此,学校心理辅导应该以发展性心理辅导为重点,将团体心理辅导的团体规模扩大到班级,大力推广发展性班级团体心理辅导。在“自助”的基础上,心理委员可以运用培训中所学的各种团体心理辅导技能、方法和理念,担任朋辈咨询员在班级内部推广和普及团体心理辅导。班级心理委员应担负起推广团体心理辅导的重任,灵活设计针对班级自身特点的主题心理团体辅导,营造宽松、和谐、团结的班级氛围,促进班级建设的良性循环。

四、结论与展望

本文通过对心理委员在普通高中学校中的作用发挥策略进行研究,提出了加强心理委员培训、建立心理委员支持体系、完善心理委员工作机制、营造积极的校园文化氛围和提升心理委员综合素质等策略。这些策略有助于形成一套系统的、制度化的学校心理委员培训体系,可以为各学校的心理委员培训提供一个参考框架,提高班级心理委员的理论水平和操作技能、使班级心理委员更好的履行工作职责,进一步推进和落实学生心理健康教育工作,完善心理健康教育三级工作网络,使心理委员从理论和实践方面发挥更大的作用。[4]

学校可以以一些社团节日或心理健康活动为契机,针对

班级心理委员的工作情况给予评审,对于优秀的团队或个人给予适当的奖励,并在全校范围内颁发荣誉称号,将这些优秀心理委员的先进事迹在校内宣传,以便其他心理委员和学生来进行学习,争取将心理委员的工作水平推入到更高的层次之中。[5]

未来心理委员选拔将更为精准科学。借助先进的心理测评工具,不仅能全面评估候选人的心理健康状况,还能深入分析其人格特质、共情能力等与心理助人工作紧密相关的因素。选拔流程会更加严格规范,除了传统的报名、推荐,还会增设小组面试、情景模拟测试等环节,多维度考察候选人在实际情境中处理心理问题的能力和应变水平。

培训内容会持续拓展与深化。除了基础的心理学理论知识,还会涵盖积极心理学、发展心理学在青少年成长阶段的应用等前沿内容,让心理委员能从更全面的视角理解同学的心理需求。实践技能培训方面,会加强案例分析、团体辅导技巧等训练,通过真实案例研讨提升他们解决实际问题的能力。培训方式也会更加多元化,线上课程能满足碎片化学习需求,专家直播答疑可及时解决学习困惑;线下工作坊则提供面对面交流和实践操作的机会,促进心理委员之间的经验分享与共同成长。

学校将为心理委员提供更有力的工作支持。建立专门的心理委员工作室,配备丰富的心理健康教育资料、舒适的交流环境,方便他们开展工作和学习。同时,构建完善的工作监督与反馈机制,定期对心理委员的工作进行检查和评估,通过同学评价、教师评价等多渠道收集反馈信息,及时调整工作策略,确保工作效果。

此外,还会与班级文化建设、校园活动深度融合。心理委员可以将心理健康元素融入班级文化建设中,营造积极向上、互帮互助的班级氛围。在校园活动方面,与学生会、社团等组织合作,共同策划大型心理健康主题活动,如心理健康文化节等,吸引更多学生参与,全面提升校园心理健康水平,使心理委员制度成为校园心理健康工作体系中不可或缺的重要组成部分。

参考文献:

- [1] 章玉祉. 应用朋辈团体辅导技术创新心理委员培训模式[J]. 吉林省教育学院学报(下旬), 2014, 30(07): 15-17.
- [2] 惠筱, 杨伟. 学校心理委员队伍现状及制度建设的思考[J]. 高考, 2020, (08): 41.
- [3] 肖潇, 徐思师. 朋辈团体辅导: 高校心理委员队伍建设新形式探索[J]. 长春师范学院学报, 2012, 31(07): 109-110.
- [4] 李海萍. 论大学生心理委员培训体系的建立[J]. 山西煤炭管理干部学院学报, 2013, 26(04): 151-152.
- [5] 袁圆, 林林. 浅谈高校心理委员的作用和培养[J]. 教育现代化, 2017, 4(25): 37-38.