

宿舍心理气象员的培养现状和建议措施

冯 娇* 薛艳玲 孙艺铭

江苏卫生健康职业学院, 中国·江苏 南京 211800

【摘要】近年来,大学生心理问题异常突出,很多大学都在逐步完善心理健康工作四级网络,尤其是工作最基础、数量最多的心理气象员板块。梳理分析了宿舍心理气象员培养现状,发现主要存在“能力参差不齐、培训点面不均、校外培训缺少、培训经验较少、人员调换频繁”五个方面的问题,建议可以从“正确认识心理气象员岗位的重要性、加强心理气象员的交流学习、创新心理气象员的工作方式、制定心理气象员工作参考手册、落实心理气象员奖惩制度”来开拓心理气象员培养路径,不断调动工作积极性,提升心理工作能力。

【关键词】心理气象员; 宿舍心理; 心理健康; 培养现状; 问题思考

【基金项目】江苏卫生健康职业学院校级科研项目“高职生网络行为下的心理健康特性分析与育人路径研究”(JKD202014)。

很多大学生的在校生活基本上就是宿舍、食堂和教室三点一线,一天中的大部分时间都是在宿舍度过的。宿舍是大学生人际交往、放松娱乐、学习生活的重要场所,更是学生离开原生家庭后一个很重要的心灵归宿。但是在日常相处中,宿舍人际关系摩擦偶有发生,这对大学生的心理健康会产生一定的影响,很多时候,宿舍矛盾是诱发学生心理问题的一个导火索。为了更好更快地了解学生宿舍矛盾,及时解决心理问题,在每个宿舍配备心理气象员就显得尤为重要。

1 宿舍心理气象员的定位

宿舍心理气象员是学校心理健康四级网络中的最基础一级,是心理工作的最前线,也是最重要的一级。每个宿舍都选拔一名心态阳光、乐于助人、责任心强的学生作为宿舍心理气象员,协助班主任和辅导员老师开展宿舍内的心理健康工作,有利于及时发现宿舍同学的心理异常现象,及时上报,进行必要的危机干预。在日常心理工作中,心理气象员也可以配合积极在宿舍中宣传心理健康知识,营造心理健康范围。培养心理气象员,提升他们的工作能力,是大学生心理健康工作顺利开展、取得实效的保障^[1]。

2 培养现状

2.1 能力参差不齐

在心理气象员的选拔过程中,因为选拔范围局限在宿舍成员以内,每个宿舍成员的能力不均,同时还要考虑学生个人的主观意愿,所以有时候并不能找到完全匹配选拔条件的学生。在实际开展工作过程中,因为心理气象员能力的参差不齐,所以有些心理气象员只会按部就班去做一些上传下达的工作,认为这是一项“打酱油”的差事,不去留意工作的实效性,不能主动去了解或发现心理异常现象,缺乏工作主动性。

2.2 培训点面不均

宿舍心理气象员在选拔后,都要进行相关的系列培训,以提高学生的工作能力。但是在实际操作过程中,因为学校的宿舍较多,导致心理气象员人数众多,一般都有上千个,很难在面上召开全校全覆盖的培训。针对心理气象员的培训,在校级层面多以讲座、线上学习、团辅活动为主,扩大受众面,但是大部分都不能保证全员参与。在二级学院层面一般会召开讲座、经验交流、团辅等,点面结合,尽量保证全员参与参与,但是每个二级学院针对心理气象员的培训项目和内容不一,导致各个学院培养的学生能力不均。

2.3 校外培训缺少

目前,心理气象员的培训主要是以校内为主,大部分都是校级心理中心和二级学院的心理工作站开展的一些针对性的培训,

主要有讲座、经验交流、团辅活动、材料学习等,而校外相关的培训极少。校内的培训主要是参考心理委员的培训开展活动或者是结合宿舍频发的问题开展专题交流等,主要是探讨如何识别干预心理问题,培训次数虽然多,但是培训质量还有待进一步提高。

2.4 培训经验较少

随着对心理健康工作的越来越重视,校内外针对心理专职辅导员的培训已经覆盖心理工作的方方面面,内容比较成熟,培训场次较多。近年来,对于心理委员的重视也逐年提高,校内外都有相关的培训平台,专家学者也开展了一些针对心理委员培训的研究,可参考的资料较多。但是目前校内外有关心理气象员培养方面的有经验师资较少,没有形成专门的培养体系,基本上都是参照心理委员的培养模式在摸索着进行,结合各学校学生特点和专业特色开展相关培训工作,培训的成效还有待考证。

2.5 人员调换频繁

为了让更多的学生得到锻炼,提升工作能力,普通学生干部原则上都会一年一轮换,但是宿舍心理气象员不同于一般的学生干部,需要保持工作的连贯性和有效性,原则上在一年级确定人选后不能再进行调换,一直担任至毕业。但是在实际工作中,因为学生主观不愿意、宿舍矛盾、宿舍更换调整、实习安排等各种主客观原因,心理气象员调换也时有发生,培养成熟就换人,这对宿舍心理工作的开展或多或少会产生影响。

3 建议措施

3.1 正确认识心理气象员岗位的重要性

心理气象员是一个宿舍推选一人,每个宿舍的心理气象员和班级的心理委员,构成了班级心理工作的安全保护网,是确保班级正常运行的纽带,每个人都是其中不可或缺的一份子。很多时候,心理气象员的工作比较单一,主要是宿舍成员心理情况的周报和月报,看似重复的简单上报材料,但是却能及时反映同学们的心理波动。心理气象员的工作是助人为乐的工作,不过不是每个人在任职期间都能发现重大心理危机事件,踏踏实实坚守本职工作就是做了一件了不起的事情。

3.2 加强心理气象员的交流学习

心理气象员的日常工作看似简单却又不简单,很多时候考验的是学生的细心和耐心,除了跟班主任和心理辅导员交流之外,更多的还是要鼓励心理气象员之间交流沟通,特别是请高年级的心理气象员向低年级的传授经验、发现过心理危机事件的心理气象员向其他人传授经验,定期举行经验交流会,讨论日常宿舍心理工作中遇到的问题,一起学习,一起进步。通过身边真实的案

(下转 217 页)

社会主义核心价值体系是人们日常生活、工作中价值观念的高度总结,具有一定的抽象性,是在实践中总结出来的理论体系。有效培育高职院校大学生社会主义核心价值观,关键在于把理论阐述变成实际行动。积极建构实践体系,把社会主义核心价值观理论融入大学生的生活事实,让事实来检验,让事实来充实,让事实来教育,这样才能让学生感受社会主义核心价值观体系的亲和力、科学性和先进性。

4 高职院校大学生社会主义核心价值观的培育措施

4.1 推进理论研究,加强社会实践

首先,高职院校思政教师要优秀传统文化价值观的现代转化、客观对待资本主义核心价值观、遵从社会主义核心价值观的基本内容指导三个方面入手,积极推进理论研究,强化内涵研究。其次,高职院校思政教师要把探索适用于大学生的社会主义核心价值观内容理论研究做为系统工程来看待,努力转化理论研究成果,培养一批与时代共同进步的高素质大学生。最后,深挖理论的指导作用,在社会实践中推进培育工作的开展,让学生在内容丰富、形式多样的社会实践活动中了解并认同社会主义核心价值观,培养他们的大局观,增强学生的社会责任感,引导他们正确认识世界,提高培育工作的实效性。

4.2 建立高职院校大学生社会主义核心价值观培育计划

社会主义核心价值观培育是一个长期坚持、全面覆盖的教育过程,要从学生入学开始到学生离校结束,同时还要延伸到学生社会就业阶段。把这一阶段全部纳入到培育计划中,大一阶段解决学生学校生活不适应性的基础上,利用社会主义核心价值观丰富学生的精神生活,大二、大三阶段把思政教育融入到各个学科教学中,强化社会主义核心价值观理念教育,大四阶段注重职业道德、社会公德教育,为学生未来发展铺垫,硕博阶段的思政教育要把学术研究、政治立场有效结合起来,培养学生积极为国奉

献的观念^[2]。在时间轴纵向培育计划中,横向方面,学校要和家庭、社会沟通与协作,共同构建目标一致、功能互补、相互促进的社会主义核心价值观培育体系,形成以学校为主导,家庭为依托,社会为主线的新型写作教育机制,抓社会热点、重大活动,构筑独特教育时机和氛围,在全方位、多层次的协作教育中促进学生正确人生价值观的有效培养。

4.3 内容分层,方法多样,结果导向,提升大学生的积极性

社会主义核心价值观的理论内容很多,高职院校思政教师要理论教育分类,针对不同层次的学生开展具体指导培育工作。首先要对不同内容进行区分,分出理论教育内容的主要因素和次要因素;其次要从内容选择上下手,抓住学生心理加深他们对主导价值观内容的认同;最后要在内容设置上考虑高职院校大学生实际接受能力和发展潜力需要,把理论内容渗透在学生的生活、学习以及社会实践活动中。

5 结束语

在新时期,高职院校理论结合实践帮助学生树立科学的、先进的价值观十分重要,让社会主义核心价值观武装当代大学生的头脑,让他们成为社会主流价值观的引领者,既是大学生作为社会建设生力军的必要,又是社会发展的必要,更是实现中华民族伟大复兴中国梦的必要。

参考文献:

- [1] 乔瑞华.新时期影响大学生社会主义核心价值观的因素及其培养途径[J].思想理论教育导刊,2014,000(009):130-132.
- [2] 高巍翔,方虹力.凝练大学生核心价值观:培育和践行社会主义核心价值观的有效途径[J].学校党建与思想教育:下半月,2013,000(010):11-12,29.

作者简介:

李晶(1983.9-)女,山东威海,本科研究方向:运动训练。

(上接215页)

例分享,更客观理解心理气象员的工作内容,掌握一些行之有效的工作方法。

3.3 创新心理气象员的工作方式

心理气象员是陪伴者、倾听者、传递者、咨询者,除了加强自身与宿舍同学的交流沟通,还要调和促进宿舍成员之间的交流沟通,努力在宿舍营造健康良好生活学习氛围。心理气象员需要学会观察、学会倾听、学会咨询,大部分时候的工作方式主要是在宿舍QQ群或微信里发布心理健康小知识、统计心理晴雨表、与舍友谈心谈话等,工作的方式比较单一粗糙^[2]。心理气象员要做心理工作的有心人,建议可以通过参加团辅活动、筹办集体活动、召开卧谈会等集体活动形式,创新工作方式,让心理工作更加生动有趣有吸引力,把宿舍同学团结在一起,让同学们感受到集体生活的丰富多彩。

3.4 制定心理气象员工作参考手册

考虑到心理气象员的培养是个从无到有,从少到多的过程,培养成熟需要很长一段时间,但是宿舍心理工作刻不容缓。为了让新上岗的心理气象员尽快地进入工作角色,掌握工作方法,可以针对大学生常见的心理问题,主要是学习问题、恋爱情感问题、职业发展问题、人际交往问题,制定一套比较详实的心

3.5 落实心理气象员奖惩制度

为了充分调动心理气象员的工作积极性,需要制定心理气象员奖惩制度,并确保各项制度落实到位,从整体上营造适合心理气象员的激励环境氛围。对每周和每月宿舍心理情况上报结果

进行评测,每一学期对上报及时、材料质量好的心理气象员进行表彰,颁发“优秀心理气象员证书”。对一些在心理危机事件中,发挥预报作用的心理气象员给予表彰,颁发心理气象员工作“突出表现奖”。获得表彰的优秀同学也可以在第二课堂给予一定的学分奖励。对一些不负责任或者不能胜任心理气象员工作的同学要及时更换。

4 结论

高校的心理健康工作离不开宿舍心理气象员的支持,他们作为朋辈心理辅导的一支重要队伍,在宿舍一般性的心理咨询辅导、发现心理危机预报、心理健康知识宣传引导等方面承担了很多最基础性的工作。但是心理气象员队伍又是一支心理工作新生力量,工作内容长期琐碎而不容易见成效,容易产生职业倦怠,如何提高宿舍心理气象员的专业技能、促进其自身的成长成熟、提升职业的满意度等还有待进一步探索^[4]。

参考文献:

- [1] 杨璘.做好前沿心理哨兵——新时期高校心理气象员队伍建设思考[J].中国校外教育,2013(S1):6.
- [2] 林芳.捕捉心理气象,共铸心理健康——浅谈如何发挥大学生宿舍心理气象员的作用[J].赤峰学院学报(科学教育版),2011,3(10):203-204.
- [3] 林建华.心理气象员的应知应会[J].江苏教育研究,2013(25):53-56.
- [4] 戴银.宿舍心理气象员队伍建设难点及解决途径[J].大众科技,2012,14(12):130-132.