

# 高职院校心理委员队伍建设的实践与创新

## ——以 S 高职院校为例

付少堂, 李曼蓉

深圳信息职业技术大学, 广东 深圳 518100

DOI: 10.61369/RTED.2026030009

**摘要:** 在“健康中国 2030”规划纲要与高校心理健康教育四级网络建设背景下, 心理委员作为朋辈互助的核心力量, 其队伍建设对提升大学生心理健康水平具有重要意义。本文结合高职院校心理工作特点, 以 S 高职院校为例, 从建设意义、现状分析、实践经验及能力提升路径四方面展开研究, 探索“宣传-培训-实践-管理”四位一体的建设模式, 为高校心理委员队伍专业化发展提供参考。

**关键词:** 心理委员; 心理工作; 心理健康

### Practice and Innovation in the Construction of Psychological Committee Members in Higher Vocational Colleges —A Case Study of S Vocational College

Fu Shaotang, Li Manrong

Shenzhen University of Information Technology, Shenzhen, Guangdong 518100

**Abstract:** Against the background of the Healthy China 2030 Blueprint and the four-level network construction of mental health education in colleges and universities, psychological committee members, as the core force of peer support, play a significant role in improving college students' mental health. Combined with the characteristics of psychological work in higher vocational colleges, this paper takes S Vocational College as an example, and conducts research from four aspects: the significance of construction, current situation analysis, practical experience and approaches to capacity improvement. It explores a four-in-one construction model of "publicity-training-practice-management", so as to provide a reference for the professional development of psychological committee teams in colleges and universities.

**Keywords:** psychological committee members; psychological work; mental health

## 一、心理委员队伍建设的时代意义与核心价值

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出, 心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分, 也是高校思想政治工作的重要内容。“十五五”社会心理服务体系规划建设, 为高校心理健康教育指明了方向, 2025年1月, 中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024~2035年)》, 规划强调要强化朋辈互助网络, 充分发挥同龄人间的心理支持作用<sup>[1]</sup>。在这一背景下, 高校心理委员队伍作为“学校-院系-班级-宿舍”四级网络的关键环节, 承载着重要的育人使命, 是心理健康教育的“前沿哨兵”<sup>[1][2]</sup>。高职院校学生面临着更大的学业压力、人际交往困惑、职业规划、技能提升等方面的挑战。朋辈干预在心理预防中的独特优势, 是实现“早发现、早介入”的重要手段<sup>[3]</sup>, 因此, 加强心理委员队伍建设, 对于高职院校来说显得尤为迫切<sup>[4][5]</sup>。

## 二、心理委员队伍建设的现状与痛点分析

### (一) 角色定位与职责认知模糊

心理委员对自身角色的理解较为片面, 呈现出“三重三轻”的现象。一、重视事务性工作, 如活动通知的传达、数据统计等, 而忽视了自身专业性的发展, 在心理知识学习和危机识别技能提升方面投入的时间和精力不足<sup>[6]</sup>。二、重个体助人行为、轻系统性班级心理建设的问题。心理委员更多地关注个别同学的心理困扰, 而忽视了从整体上营造良好的班级心理氛围。三、重问题应对、轻积极心理氛围营造的情况。心理委员习惯于在同学出现心理问题后进行干预, 而忽视了在平时通过组织各种活动, 培养同学们的积极心理品质, 增强班级的凝聚力和归属感<sup>[6]</sup>。

### (二) 专业培训体系亟待完善

高校心理委员的专业培训体系存在着诸多不足之处, 在内容

上；现有培训大多侧重于理论知识的传授，如心理学基础、大学生心理健康教育等。对于实际操作技能和伦理边界的培训薄弱，如：倾听技巧、团体活动设计、伦理边界的培训等<sup>[7]</sup>。在形式上，培训方式较为单一，主要依赖单次讲座进行知识传授。这种“填鸭式”的培训方式，缺乏互动性和实践性，无法满足心理委员的实际需求<sup>[8]</sup>。心理委员在学习过程中，往往只是被动地接受知识，缺乏对知识的深入理解和应用能力的培养，无法对复杂的心理问题进行深入探讨，导致心理委员在面对实际问题时，仍然感到无从下手，同时，培训体系未能充分考虑到心理委员的成长需求，无法适应日益复杂的心理健康教育工作的要求。

### （三）支持保障机制存在短板

心理委员队伍的建设离不开完善的支持保障机制，当前高校在这方面还存在着诸多短板。在激励机制方面，高校未将心理委员工作纳入综测加分或专项评优，使得心理委员的工作价值未能得到充分认可。心理委员的工作与未来职业发展之间的联系不够紧密，心理知识和工作经验难以得到有效应用。在资源支持方面，心理委员反馈缺乏针对性的工作手册。心理委员在工作中往往感到无所适从，不知道如何有效地开展工作<sup>[9]</sup>。心理委员与辅导员之间的沟通渠道也不够畅通。辅导员作为心理委员的直接指导者，应该及时了解心理委员的工作情况，给予他们必要的支持和指导<sup>[4]</sup>。然而，在实际工作中，由于沟通渠道不畅，心理委员在遇到问题时，往往无法及时与辅导员取得联系，导致问题得不到及时解决。在助人过程中，心理委员需要面对各种负面情绪和压力，如果得不到及时的疏导和支持，很容易产生情绪耗竭问题。目前高校普遍忽视了心理委员自身的心理健康问题，未建立督导机制帮助他们处理工作中的心理压力。心理委员可能会因为自身心理问题而影响工作效果，甚至对自己的身心健康造成损害。

## 三、高职院校心理委员队伍建设的实践探索——以 S 高职院校为例

### （一）多维宣传动员，筑牢心理育人共识

线上线下融合传播：为了全面提升学生对心理健康的重视程度，营造积极的心理育人氛围，学院采用线上线下融合的传播模式。线上依托学院公众号这一强大的平台，精心开设“心灵驿站”专栏，发布心理委员工作 vlog，以真实生动的画面展现心理委员的日常工作地点，让同学们深入了解心理委员的工作内容和重要性。线下举办了一系列丰富多彩的活动，吸引了众多师生的参与让更多的同学认识和了解心理委员。

班级网格化管理：学院提出了“每位班委都是心理委员”的创新理念，将心理关怀纳入班委的日常工作范畴。这一理念的提出，打破了传统观念中对心理委员角色的局限，使班级中的每一位班委都成为心理健康教育的参与者和推动者。各班级活动融入心理健康教育的元素，增强班级同学之间的沟通与交流，营造积极向上的班级氛围。完善“宿舍长-班委-心理委员”三级联络网。实现了班级心理支持力量的全覆盖，使每一位同学都能感受到来自班级的关心和支持，为营造良好的班级心理氛围奠定了坚

实的基础。

### （二）标准化培训赋能，夯实专业能力基础

MOOC 课程强制认证：学院要求全体心理委员完成“全国高校心理委员 MOOC 培训”并获取证书，通过率连续三年保持 100%。该 MOOC 课程内容丰富，涵盖了心理委员角色定位、常见问题识别等 14 个专题，为心理委员提供了系统、全面的心理健康知识培训。

分层实践培训体系：构建了分层实践培训体系，根据心理委员的不同水平和需求，提供有针对性地培训。在基础层，联合二级辅导站开展“心理危机信号识别”工作坊，通过案例模拟、角色扮演等方式，让心理委员掌握“情绪突变、学业骤降、社交退缩”等预警指标。心理委员能够在实际工作中更加敏锐地观察到同学们的心理变化，及时发现潜在的心理危机<sup>[9]</sup>。

针对高职学生的特点，学院还增设了特色层培训，开设“职业心理调适”“实习压力管理”等定制化服务。高职学生在学习和生活中面临着独特的压力和挑战，如职业规划、实习就业等。通过职业测评、案例分析等方式，帮助学生了解自己的职业兴趣和能 力，制定合理的职业规划，缓解因职业选择而产生的焦虑和压力。

### （三）品牌活动驱动，营造积极心理生态

周期性朋辈互助项目：学院通过开展一系列周期性朋辈互助项目，为学生提供了持续的心理支持和帮助。如：“晚安计划”、“21 天心理成长打卡”、“女生心理关怀月”、“心理舞会”等等，围绕学生睡眠、情绪管理、自我成长、人际关系等心理需求促进学生的积极心态，提升学生的心理韧性<sup>[10]</sup>。

社区实践延伸育人场域：学院积极与属地社区共建“心手相连”关爱项目，组织心理委员走进特殊教育学校、敬老院等场所，开展关爱特殊儿童和敬老院老人的活动。提升心理委员的自我效能感与胜任力水平。

### （四）规范化管理机制，保障工作效能提升

双线考核评价体系：学院建立了双线考核评价体系，包括过程性考核和发展性评价。一、过程性考核，学院建立了《心理委员工作手册》，要求心理委员详细记录班级心理动态追踪、活动组织成效等 20 余项指标。全面了解心理委员的工作情况，及时发现问题并给予指导。二、发展性评价，从心理知识掌握、沟通能力、问题解决能力等多个维度对心理委员进行开展年度胜任力评估<sup>[9]</sup>。评估结果将作为“优秀心理委员”评选及推优入党的重要依据，激励心理委员不断提升自己的能力和素质。

动态化支持网络：学院建立了“辅导站教师-辅导员-心理委员”三级沟通群，实现了 24 小时危机事件快速响应<sup>[11]</sup>。同时，开设了心理委员专属督导沙龙，邀请专业咨询师定期为心理委员答疑解惑，缓解他们在工作中产生的“助人者倦怠”问题，为心理委员提供了全方位的支持和保障，有效提升了他们的工作效能。

## 四、心理委员队伍能力提升的长效路径建构

为系统提升心理委员专业素养与实践能 力，构建“理论-技

能-伦理”三维培训体系、“实践-反思-创新”能力转化平台及“激励-督导-发展”支持保障机制,具有重要现实意义<sup>[7]</sup>。

### (一) 构建“理论-技能-伦理”三维培训体系

通过模块化课程设计与阶梯式成长路径,推动心理委员能力系统化发展<sup>[7]</sup>。一、模块化课程设计,开发“心理委员核心能力培养”系列课程,涵盖《朋辈沟通技巧》《团体心理活动设计与实施》《心理危机干预伦理与实操》等模块。推行“线上学习+线下工作坊+情景模拟”混合式教学模式<sup>[10]</sup>。线上平台提供理论课程与案例资源,支持自主学习;线下工作坊开展小组研讨、角色扮演与案例复盘;情景模拟则通过创设真实问题场景,促进知识向实践能力转化。二、阶梯式成长路径 依据心理委员专业成长阶段,划分“新手型-熟手型”两层级,实施差异化培养。新手型侧重基础技能训练,重点提升倾听共情与初步沟通能力,通过案例解析与角色扮演夯实实务基础。熟手型侧重深化危机识别与干预技能,借助典型案例分析及实务参与,提高对心理危机的敏感度与处置效能。

### (二) 搭建“实践-反思-创新”能力转化平台

通过案例库建设与创新项目培育,促进知识运用、反思与创新。一、案例库建设与研讨,收集校园心理危机干预、班级心理

活动策划等真实案例,建立分类案例库,涵盖多种心理问题与工作场景。定期组织“一案一议”复盘会,引导心理委员对案例进行结构化讨论,从成功经验与反思教训中提炼可复制的工作模式,提升分析解决实际问题的能力。二、创新项目培育计划,鼓励自主设计实施特色项目。如“宿舍心理微论坛”聚焦宿舍单元内的心理支持与知识分享;“毕业季心理赋能工作坊”针对就业压力与离别情绪提供团体辅导。通过项目策划、资源整合与执行优化,全面锻炼心理委员的创新思维、组织协调与问题解决能力。

### (三) 完善“激励-督导-发展”支持保障机制

通过多元激励、专业督导与发展性资源链接,构建长效支持系统。一、多元化激励措施,将心理委员工作纳入“第二课堂”学分认定体系。在学生组织换届中,优先推荐优秀心理委员担任心理健康部门骨干,为其提供能力拓展与履职平台。二、专业化督导体系,配备专职心理教师作为督导员,建立“个体+团体”督导机制,围绕共性议题展开交流,促进经验共享与集体成长。三、发展性资源链接,与心理学专业院校、社会心理服务机构建立合作,为优秀心理委员提供实习机会与培训深造渠道,助力其实现从“朋辈助人者”向“专业心理工作者”的可持续发展<sup>[4]</sup>。

## 参考文献

- [1] 黄馨卉, 吴冉. 高校心理委员心理辅导工作的实践路径 [J]. 高校学生工作研究, 2025(2): 95-103.
- [2] 杨荔. 高职院校心理健康教育朋辈互助工作模式研究 [J]. 科教导刊, 2025(28): 139-141.
- [3] 麻瑶. 高职院校心理委员队伍建设面临的挑战及应对策略 [J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26(6): 128-131.
- [4] 俞丽芳, 罗希. “三全育人”视域下农类高职院校心理委员培养模式研究 [J]. 农业开发与装备, 2025(10): 66-68.
- [5] 李敏. 高职院校心理委员胜任力培养模式研究——以 S 高职院校为例 [J]. 商丘职业技术学院学报, 2025, 24(5): 82-86.
- [6] 林乃磊, 赵宁宁. 高职院校心理委员素质提升实践探索 [J]. 河北教育(中旬), 2024(10): 56-57.
- [7] 郭燕, 王琴. 同伴教育模式对高职院校心理委员培养机制建设的启示 [J]. 华章, 2025(7): 57-59.
- [8] 管源颖. 高职院校心理委员队伍能力提升路径探讨 [J]. 秦智, 2024(1): 164-166.
- [9] 潘恩安, 陈宏伟. 高校心理委员队伍专业化水平现状调查与对策分析——以 Z 省为例 [J]. 心理月刊, 2025, 20(23): 117-120.
- [10] 黄泽娇. 高职院校朋辈心理辅导模式探究——以 A 学校“心晴”朋辈工作室为例 [J]. 科学咨询, 2025(14): 94-97.
- [11] 钱娇娇, 刘娜, 王孜孜. 高职院校二级心理辅导员建设实践与思考——以汕头职业技术学院财经商贸学院为例 [J]. 成才之路, 2025(23): 41-44.