

# 中职校心理委员培训课程建设实践探索

杨绍慧

丽江民族中等专业学校

**摘要：**心理委员是学校开展心理健康教育的重要力量。对当前中职校心理委员培训的现状与问题分析，明确心理委员的岗位职责、提升心理素养、完善培训内容、指导工作过程、改进教学方法、健全管理及考核等路径探索心理委员培训课程建设，通过实施，助力中职学生成长与发展的优势凸显，对开展心理委员培训提供参考，促进心理健康工作的发展，助推学校人才培养目标的实现。

**关键词：**中职校；心理健康教育；心理委员；课程建设

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.170

## 引言

随着国家对中职校学生心理健康工作的重视，学校迫切需要专兼职心理教师，而学校能够配备的心理教师有限，同时，心理教师也无法时刻关注每个学生的心理状况。借鉴大学做法，心理委员成为中职校心理健康教育的重要力量。

心理委员属于学生干部，是对周围同学遇到心理困扰等问题时给予开导、安慰和支持的人员。由于心理委员年龄小，普遍缺乏心理学的知识和技能，同时成长中的心理委员也迫切需要专业的知识和技能来助力自我成长。本文通过探索培训课程建设，希望对心理委员培训提供参考，助推学校心理健康工作的发展。

## 一、当前中职校心理委员培训现状与问题分析

中职校心理委员制度还在尝试阶段，尤其在培训课程建设方面尚处于探索阶段<sup>[1]</sup>。

### （一）心理委员的职责不明确

为了了解心理委员的基本情况，为培训提供参考，笔者调研了我校87名新生班级的心理委员（见表1）。

表1 新生班级心理委员基本情况（n=87）

调查问题	人数	所占总数比例（%）
曾担任过心理委员	3	3.45
了解心理委员的岗位职责	30	34.48
心理委员在班委工作中重要	47	54.02
自愿参加校园心理委员培训	61	70.11

调查结果：新生心理委员有工作经验者优先者占3.45%，了解岗位职责者占34.48%，认为心理委员工作重要者占54.02%，大部分认为心理委员的工作没有班干部、团干部的工作重要。

### （二）培训内容缺乏系统性

心理委员是一项专业性非常强的工作，除了明确岗位职责之外，还需要具备心理学知识、技能。截至目前，

对中职校心理委员的培训尚没有统一的标准和教材<sup>[1]</sup>，培训的随意性大，基本是新生入学时教育，后续根据形势取舍；培训内容有的蜻蜓点水，漫无边际，有的深奥难懂，云里雾里，缺乏系统性；又由于中职生年龄小，知识储备有限，学制短，通过培训使学生有心理学素养、有开展班级心理健康工作的能力，充满了挑战。

### （三）工作过程缺乏指导

调查显示希望参加培训的心理委员占70.11%，由于中职生学制短，专业学习任务重，培训时间有限，工作过程缺乏指导，经验交流少，工作效果有待提高。

## 二、课程建设探索

中职校心理委员培训课程建设是基于学生在校学习两年基础上设计，课程坚持为党育人，为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，培养学生具有健康、积极的心理品质和不畏艰难的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展<sup>[2]</sup>。遵循学生身心发展特点及循序渐进的原则，培训内容结合心理委员的岗位、素养要求、助人知识、技能等特点设计；培训方法辅以学习微课<sup>[3]</sup>、沙龙、讨论、角色扮演，普及知识的同时加强身心体验、实际操练，既促进个体成长，同时达成“观察者”、“示范者”、“组织者”的培训目标<sup>[4]</sup>。

### （一）政策依据

党的十八大以来，党中央、国务院高度重视青少年心理健康工作，相关部门陆续颁布和实施了一系列青少年心理健康教育相关的政策文件，为促进青少年身心健康提供了政策保障<sup>[5]</sup>。2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》，各省、市、校出台实施方案<sup>[6]</sup>，为开展课程建设创造了条件。

## （二）明确课程建设目标

“观察者”“示范者”“组织者”是心理委员的主要角色，同时也是课程建设的培养目标<sup>[4]</sup>。心理委员在生活学习中与广大学生有广泛的接触，有很多的机会成为学生心理健康的直接“观察者”，在一定范围内观察、倾听朋辈，若发现有危机事件的风险，第一时间向班主任预警，为学校心理危机干预赢得时间。心理委员的工作理念“助人自助”，因此心理委员需要有热情、真诚、包容的态度，要学会积极看待生活，辩证看待现象，换位思考问题，成为其他学生学习生活的“示范者”。心理委员也是连接学校、老师和朋辈的纽带，参与学校心理活动策划，组织班级活动，发挥“组织者”角色。

## （三）构建课程内容

### 1. 明确心理委员的职责

心理委员应能自觉参加心理辅导室组织的各项培训，掌握心理辅导的基本知识以及危机干预的常识，主动参与心理健康教育工作策划，开展班级心理健康教育活动，识别需要帮助的对象，发现有危机倾向者第一时间向班主任预警。

### 2. 提升心理素养

心理委员应有良好的心理素养，首要的素养是道德与法律的意识；其次是伦理的意识：即善行、责任、诚信、公正、尊重；第三，在面对自我的不完美时能够接纳自我，面对挑战时能够增强信心，面对失败时能够正确归因，正确看待成长与发展过程中出现的各种状况，促进健康成长。

### 3. 完善培训内容

培训内容基于基础理论和实践技能两大模块，个人素养提升融合于两大模块之中。基础理论有：心理委员的职责及素养，新生适应、青少年期（包括青春期）身心发展特点及人生发展主题、认知调节、情绪的识别与管理、心理咨询的伦理、危机干预、沟通的方法与技巧、人际关系（包括同性、异性之间的关系、亲子关系）、自信心培养、职业心理调适；实践技能有：指导心理委员工作、心理咨询技术演练、心理异常现象识别、经验交流、体验写写画画说说、组织力提升、压力缓解、生涯规划。除此常规培训以外，心理辅导室在“5.25”心理健康活动月、“10.10”世界精神卫生日、新生入学、学生进入生产一线实习前等关键节点开展主题讲座、沙龙、心理剧表演等活动，提升心理委员的自我探索能力以及工作能力。

## 4. 指导工作过程

为使心理委员的工作有成效，培训坚持集中指导普遍性问题、操作流程具体化，比如心理测评前明细工作步骤，再测。也注重朋辈间的经验交流，注重通过问题导向提升学生的组织力、心理健康教育能力，针对个别工作困难心理委员则实地适时进行单独指导。

## 5. 改进教学方法

心理委员的培训专业性强、操作具体，培训时需将抽象的语言具体化：例如以微课形式学习，声音、图文并茂；用学生容易理解的语境表达：例如心理健康月的活动设计、签名墙的设计、海报设计；善用体验、讨论、沙龙活动，学生在活动中以合作、探究、角色扮演的方式学习，这样的教学方法既能拓展学生的思维，同时也能增强学生的身、心感受性以及解决问题的能力，让专业的工作有趣，经验及时分享，助力团队共同发展。

## 6. 健全管理及考核机制

心理委员需同时接受班主任及心理辅导室的管理，每年评选优秀心理委员，对工作表现突出者学校给予表彰。对心理委员的考核实行班主任及心理辅导室双边考核，考核分数各占50%，集中心理委员培训时心理委员如果无故不参加两次以上培训，心理委员考核将不合格，不合格者由班主任推荐其他同学更换。

## 三、课程建设的实施

### （一）形成课程计划

1. 第一学期基础理论及实践技能各5学时，共10学时。其中，基础理论有心理委员的职责与素养要求2学时，新生适应1学时，危机干预知识1学时，心理咨询伦理、保密、保密例外1学时；实践技能有指导心理委员工作2学时，观察、倾听、同理心技术演练2学时，心理异常现象识别1学时。

2. 第二学期基础理论及实践技能各5学时，共10学时。其中，基础理论有青少年期身心发展特点及人生发展主题2学时，沟通方法与技巧2学时，中职生如何建立良好的人际关系1学时；实践技能有心理委员工作经验交流1学时，体验写写画画说说4学时。

3. 第三学期基础理论及实践技能各3学时，共6学时。其中，基础理论有认知调节、情绪的识别与管理2学时，中职生自信心培养1学时；实践技能有

心理委员组织力提升、经验交流 1 学时；压力缓解 2 学时。

4. 第二学期基础理论及实践技能各 2 学时，共 4 学时。其中，基础理论压力缓解方法 2 学时，实践技能生涯规划 2 学时。

培训总计 30 学时，理论知识与实践技能的学时数之比 1:1；第三学年学生离校进入生产一线实习，根据需要给予个别指导。

### （二）拟定课程实施的时间

中职学校的学生年龄小，文化基础知识有限，专业学习任务重等特点，课程培训分学期进行，并且需要提前拟定培训的时间，避免与其他活动或者工作相互冲突，影响培训的效果。第一学期，学生刚刚从基础教育的学校来到职业学校学习，生活环境、学习方式与之前有较大变化，岗前培训、新生环境适应是培训的主要方向，增强学生的学习生活适应性，培训时间拟定在新生入学的 9 月份第三周周六全天、周天半天进行。第二学期学生对职校的生活环境、学习方式以及心理委员的工作有了初步的体验，开展带领学生探索自我以及发展自我的主题，培训以第二课堂的形式开展，鼓励心理委员之外的大多数学生也来参加学习，扩大学生的思维视野。第三学期学生对专业学习积累了一定的经验，培训以提升心理委员的自我调节能力、组织能力、管理能力为主，培训以第二课堂的形式开展，同样鼓励心理委员之外的学生参加培训，帮助更多的学生锤炼自己的能力。第四学期结束后学生即将离开学校走上生产一线的实习岗位，培训以学会应对压力的方式为主，培训在 3 月份第三周周六半天进行，鼓励学生将培训中学到的知识、技能在现实生活中应用。总之，培训时间的拟定向更广泛的学生开放，以点带面，让更多的学生有较好的机会成长自己。

### （三）课程建设的优势与局限

#### 1. 课程建设的优势

（1）教师方面 心理健康教师认为课程有目标有计划，两年培训一次规划，整体性强；培训学时现实各占一半，培训目标可以达成；课程涉及心理学、健康学、心理咨询，范围覆盖学生的身心发展、生涯发展、个人素养提升，内容实用。班主任认为通过培训学生逐渐成长为老师的得力助手，培训效果好。

#### （2）心理委员对培训的态度（见表 2）

表 2 班级心理委员对培训的态度 (n=168)

培训态度	人数	所占总数比例 (%)
喜欢	143	85.11
一般	16	9.52
不喜欢	9	5.35

连续两届培训，对两届各 84 名心理委员调研显示：喜欢课程的占 85.11%，喜欢的原因认为课程有趣，学到了新知识、新方法，在工作中积累了助人经验，学会了建设自我积极心态，能够面对困难和挫折；也培养了自己的观察、倾听能力，好像自己有了第三只眼睛，第三只耳朵，及时避免了风险的发生，助力校园平安；工作过程有指导、先培训再上岗的办法有利于有针对性地解决现实问题，提升了工作组织力及工作时效性；课程培训开放，创造了良好的学习氛围，同辈交流氛围。

#### 2. 课程建设的局限

调研显示对培训态度一般的学生占 9.52%，认为课程涉及范围广泛，需花多的时间学习，与专业学习有冲突；不喜欢的学生占 5.35%，认为助人工作有压力，学习心理学困难。也因心理健康教师还具有中层管理等角色，培训课程按时落实有挑战；课程内容结构性强，在实践中有待再完善。

#### 结语

心理委员是学校心理健康教育的重要力量，心理委员培训课程建设促进了学生的成长与发展，促进了心理健康工作的发展，助推学校人才培养目标的实现。

#### 参考文献

- [1] 闵祥娟. 中等职业学校班级心理委员培训课程建设探讨——以上海市经济管理学校为例 [J]. 中国教育技术装备, 2020(19): 41-42+58.
  - [2] 教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》.
  - [3] 刘县兰. 微课运用于中学心理委员培训的分析与思考 [J]. 中小学心理健康教育, 2018, (14): 17-19.
  - [4] 朱佳颖. 中职学校心理委员队伍专业化建设模式探索 [J]. 现代职业教育, 2020, (34): 228-229.
  - [5] 董妍, 俞国良. 党的十八大以来青少年心理健康教育政策的演进 [J]. 人民论坛·学术前沿, 2024, (19): 91-100.
  - [6] 《云南省全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动实施方案》[N]. 云南日报, 2024-01-06(004).
- 作者简介：杨绍慧（1971-），女，云南丽江，本科学历，汉族，高级讲师，国家二级心理咨询师，研究方向为中职学生心理健康教育。