

初中班级心理委员的培养及其教育学价值*

温惠燕

(福州江南水都中学,福州,350028)

摘 要 班级心理委员是学校心理健康教育工作的的重要组成部分,他们在班级中普及心理健康知识,架起老师和同学沟通的桥梁,为同学们的心理健保驾护航,助力同学们健康成长。文章从心理委员的角色定位、心理委员的培养路径、心理委员培养的教育学价值等方面,构建学生自主自助和朋辈互助的初中生心理健康教育模式,为完善学校心理健康教育三级网络系统提供支持。

关键词 初中 班级心理委员 朋辈互助

引用格式 温惠燕.初中班级心理委员的培养及其教育学价值[J].教学与管理,2022(22):39-41.

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,在中小学开展心理健康教育的目标之一,是为了提高学生自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质^[1]。2021年,福州市教育局等十部门印发的《福州市学校心理健康教育行动计划》指出,要“切实发挥共青团、少先队、学生会、学生心理委员、学生心理社团等作用,积极开展朋辈教育,强化朋辈支持”。这些政策既明确了心理健康教育的重要性及其在当前学校教育中的作用,也为学生的自主自助和朋辈互助等指明了方向。

当前,中小学心理教师较为紧缺,学校专职心理教师一周一次的心理健康教育课难以满足广大学生的心理健康需求,因此,选拔合适的学生,并将其培训为掌握一定心理健康教育知识和能力的人员,给身边同伴提供心理帮助,使受助者的心理向健康积极方向发展,是开展学校心理健康辅导的重要内容,也是朋辈互助心理辅导的重要形式。

一、初中班级心理委员的角色定位

班级心理委员(也可简称“心理委员”)作为学校和学生的桥梁,承担着宣传员、组织员、信息员和助理员的角色,是学校学生心理危机干预工作的基层力量,能够推动学校心理健康教育工作的有效开展。因此,明确班级心理委员的工作职责,帮助心理委员找准自己的角色定位,可以充分发挥班级心理委员的作用。

1.心理健康知识宣传员

赋予心理委员心理健康知识宣传员的角色,让其面向同学普及和宣传心理健康知识,可以及时有效缓解学生在遇到心理问题时的紧张、焦虑和压力,增强学生的自我保健意识,树立心理健康理念。

心理委员普及和宣传的知识主要有一般性知识和事务性知识。一般性知识有:中学生心理健康标准、心理问题的识别信号、心理困扰的求助渠道、心理学书籍推荐、心理小故事分享等。事务性知识有:宣传学校心理健康教育的工作思路、介绍学校心理发展中心的功能和服务信息。通过心理委员普及心理健康知识,能整体提升学生参与学校心理健康教育的“主人翁”意识,提升心理自助和成长能力。

2.心理健康教育活动组织员

心理健康教育活动的组织和开展可以有效帮助学生学习和掌握维护或促进心理健康的方法,培养和提升其积极乐观、健康向上的心理品质,获得心理成长。而心理委员是班级心理健康教育活动的主力军,可以协助班主任和心理教师开展丰富多彩的班级心理健康教育活动,如组织主题班会、团体心理辅导活动、观看心理电影等,让同学在活动中掌握心理自助的技巧和方法,培养健康积极的心态,提升心理健康水平。

3.异常心理问题信息员

作为异常心理问题信息员,班级心理委员通过培训掌握一定心理危机识别能力后,就成为学校学生心理危机预警系统的重要组成部分。在日常学习

* 该文为2021年福州市中小学德育研究课题“积极心理学视野下初中生生命教育的实践研究”(FZDY2021019)的研究成果

和交往中,青少年对同伴的信任和亲近往往更甚于家长和教师,因此心理委员更容易获得信息,了解同学心理动态。心理委员可以通过和同学的接触相处,借助班级晴雨表、班级学生心理状态月报表、社交媒介等工具,及时发现和识别可能或即将发生的危机事件,为后续的心理危机干预提供较为准确的信息。

4. 学生心理健康助理员

心理委员可以在本班为有需要咨询的同学提供预约、引导、领路、陪伴等服务,是“助人自助”的践行者。不仅如此,作为同学心理健康助理员,心理委员在接受系统的培训后,掌握了相应的心理疏导技巧,能针对一般性心理问题帮助同学消除心理困扰。在校园中,不少和他人发生矛盾的同学常常会第一时间向心理委员求助,心理委员的及时安抚和陪伴能够有效稳定同学情绪,为后续班主任和心理教师的介入争取时间。此外,心理异常的学生往往具有冲动性,他们常常在最痛苦的节点上找不到理解自己的人,又无法想到求助的方式,这时受专业培训的心理健康委员可以在第一时间理解他们,让他们感受到自己并不是孤立无援的,从而为心理危机干预工作提供及时的资源支持,有效减少心理危机和极端事件的发生。

二、初中班级心理委员的培养路径

班杜拉的交互决定理论认为,人与环境是相互作用的,人通过自己的行动创造环境条件,这些条件又会对人的行为产生影响^[2]。因此,完善对心理委员的选拔、培训和考核,提升心理委员的综合能力,让心理委员成为班级乃至学校心理健康教育的一张出色的名片,是形成心理健康教育合力力的基本前提。

1. 心理委员的选拔

心理委员在班级心理健康工作中具有特殊的地位和作用。心理委员的基本素质和个人综合能力是后续顺利开展班级学生心理健康工作的有效保障。因此,心理委员的选拔是否规范、有效,直接决定心理委员队伍的作用发挥和角色担当。为此,学校必须严格筛选和把关。同时,通过心理委员的选拔向班主任和学生普及心理健康知识,可以提升心理委员的荣誉感和使命感。

具体选拔方式如下:第一,通过召开心理工作例会,告知全体班主任有关心理委员的选拔要求,如良好的思想道德素质、健康的心理、良好的人际

关系、敏锐的观察力、较强的团体协作能力等。第二,学生可以自愿申请该岗位,确保对心理工作的热情和兴趣,班主任也可以根据自己的观察,动员并推荐符合条件的学生报名,保证心理委员和班主任能进行良好的沟通配合。第三,心理委员作为班级学生干部的一员,其主要职责是为班级学生服务,因而在前期自愿或班主任推荐的基础上,还须通过竞选上岗,以确保班级学生对其的信任,也有利于其建立稳固的群众基础。第四,班主任将筛选出来的名单交给专职心理教师,心理教师通过两周的课堂教学观察、学生访谈和心理测评,最后确定各班的心理委员名单。

通过以上层层筛选所组建的心理委员队伍,能够成为一支既富有责任感,又受学生群体认可和欢迎的队伍,为后续学校、班级心理健康工作的顺利开展打下良好基础。

2. 心理委员的培训

心理委员胜任工作所要具备的能力和素质需要经过系统培训才能掌握和提升。因此,学校学生发展指导中心可以编制《心理委员成长手册》,并根据该手册的要求对心理委员进行系统培训。

专题培训内容主要分为基础知识培训和心理技能培训。基础知识培训主要有:心理委员的工作职责和角色定位、心理委员的自我防护和成长等。心理技能培训主要有:谈心谈话的技巧、情绪的疏导、心理危机的识别、班级心理活动的有效开展等。培训形式可以通过素质拓展活动和集中授课方式进行,辅以心理剧表演、箱庭游戏、电影赏析、分组讨论等。每次授课时间为50~60分钟,旨在让学生在活动体验和感悟中接受专业的心理健康教育知识和方法,激发学生的积极性和参与感。

系统的培训可以提升心理委员的心理互助能力,培育他们的心理健康素养。实践表明,心理委员自身能力提升后,不仅提高了工作能力,其心理困扰更少了,心理健康水平也更高了。此外,学校还可以通过给每名新手心理委员配备一名成熟心理委员的方式,为新手心理委员熟悉工作、适应角色提供有效助力。

3. 心理委员的考核

心理委员作为班级学生干部的一员,其设立初期对于广大学生而言是一个较陌生的岗位,易处于边缘状态。与此同时,不少学生对该岗位的认知存在偏颇,认为心理委员就是教师的眼睛,在监视自己的行为,易导致其无法很好地配合心理委员的日

常工作,也导致心理委员工作中的效能感不高。为了提高学生对心理委员的认可度,也为了提高心理委员工作的效能感和价值感,规范心理委员的管理,学校需不断完善心理委员的考核奖励制度。

学校德育团队可以联合学生发展指导中心专门召开心理工作会议以科学评价心理委员,也可以举办心理委员素质大赛等活动。心理教师则通过心理委员的工作记录、日常工作的完成情况、培训笔记等,在年段和班级的工作考核中给予其相应的德育积分等。不仅如此,学校可以评选“优秀心理委员”,并给予相应的奖励,提升心理委员的工作价值和荣誉感。

三、初中班级心理委员培养的教育学价值

学校心理健康教育工作是以专职心理教师为核心,班主任和兼职心理健康教育教师为骨干,班级心理委员为辅助,全体教师为基础的工作体系。班级心理委员的助力有效地拓宽了心理健康教育的途径,有助于提高全体学生的心理素质。

1.完善学校心理健康教育三级网络系统

早期的学校心理健康教育主要依托于学校和教师对学生进行心理健康教育,在信息反馈、心理危机预警等方面效用发挥不足。心理委员诞生后,学校构建了心理健康教育学校、教师、学生三级网络系统,形成了心理健康教育队伍建设的全方位工作体系,有效地弥补了两级心理网络的不足。

心理委员每周一次定期报送班级晴雨表,分别从学习、人际交往、情绪情感、特殊生情况描述和综合情况等方面对本班学生的心理状况进行定期报告;每月一次的班级学生心理状态月报表,对当月班级同学的整体状态进行月总结和反思。心理委员常态化收集和反馈信息,为学校了解学生心理动态、及时干预危机提供了宝贵的第一手资料。

2.完善学生社会支持系统

心理委员作为班集体的一员,可以快速有效地为有困扰的学生提供帮助,热心为其提供求助途径,并积极组织班级心理健康教育活动。这种新的人际互动方式能够为班级同学提供社会支持,使其感受到被关爱,满足“被看见”的需要,从而有效维

护个体的身心健康。同时经过系统专业培训的心理委员也可以通过自身的成长和发展,在班级中形成较好的榜样示范作用,为优秀的班级干部队伍注入新鲜血液,搭建班主任和学生之间的心桥,激发班级共同体建设的创新活力。

班杜拉认为,人的行为是可以通过模仿学习而习得的。心理委员主动发挥在班集体中的主观能动性,可以唤醒其他同学参与到心理健康教育的队伍中,他们互相学习,互相帮助,无形中就构建了一个团结、自主、互助、有爱的班级共同体,为班级的可持续发展注入积极的心理能量。

3.实现心理委员自身的多维发展

马斯洛需要层次理论认为,每个人都有自我实现的需要。担任班级心理委员有助于他们在帮助别人中实现自我价值。通过系列培训和持续实践,心理委员比没有受过训练的同学更擅于观察、鼓励、倾听、理解和同情他人,这些能力的培养提升了他们自身人际交往的水平。因此,在初中三年持续担任心理委员的学生发现自己总是可以取得他人信任、与他人进行良好的沟通,他们也从帮助他人的过程中满足归属和自我实现的需要。一名心理委员曾描述说:“当上心理委员后,班上同学更愿意相信我,和我交流的次数增多,也让自己在帮助他们的过程中收获信任,找到价值。”这在一定程度上说明,担任心理委员有助于强化其责任感,他们通过帮助他人,做利他的事,能在不知不觉间完善自身,并实现自身的多维发展。

综上所述,在中学阶段设立班级心理委员是健全学校心理健康教育体系的重要方式,也是落实《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》和《福州市学校心理健康教育行动计划》的有效尝试。相信会有更多的学校实现班级心理委员规范化建设,助力学校的心理健康教育工作,使学生在朋辈互助中更加阳光健康地成长。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[J]. 中小学心理健康教育, 2013(01): 4-6.
- [2] 包晓峰. 班杜拉社会学习理论述评[J]. 文教资料, 2006(07): 78-79.

【责任编辑 杨子】