

# 高校心理委员的发展历程及价值

马建青<sup>1</sup> 欧阳胜权<sup>1, 2</sup>

(1. 浙江大学 马克思主义学院, 浙江 杭州 310028;

2. 桂林理工大学 马克思主义学院, 广西 桂林 541004)

**[摘要]** 心理委员是高校开展心理健康教育的有生力量。它的诞生和发展, 是内外多种因素共同推动的结果。它既是对国外有益做法的借鉴, 更是立足我国高校实际需要的创新。高校心理委员制度是我国高校心理健康教育的发明和创造, 是心理健康教育与思想政治教育相结合的产物。它不仅有助于完善高校心理健康教育“三级网络”, 推进高校思想政治教育, 也有利于促进我国社会心理服务体系建设, 并为世界心理健康教育发展贡献中国智慧。

**[关键词]** 高校心理委员 心理健康教育 思想政治教育

**[中图分类号]** G448 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1007-192X(2020)06-0106-06

DOI:10.16075/j.cnki.cn31-1220/g4.2020.06.019

高校心理委员是指在学生班级中设立的专门服务于同学心理健康需要, 承接校、院心理健康教育, 实现学生自我教育、自我服务、自我成长的班级学生干部。心理委员的选拔、培训、使用、考核、激励等有关的管理规定构成了心理委员制度。依据心理委员制度所实施的工作以及心理委员所开展的各项活动构成了心理委员工作。心理委员是高校有效开展心理健康教育的重要力量, 是高校心理健康教育与思想政治教育结合的产物。

分析我国高校心理委员的萌芽、诞生和发展历程, 探讨它产生和发展的原因, 有利于更好地明了它的发展脉络和价值, 有利于促使高校心理委员工作更科学、规范地开展, 从而更好地推进中国特色高校心理健康教育, 促进大学生思想政治教育, 亦有助于更好地使高校心理委员制度为全社会的心理服务体系建设乃至世界心理健康教育作出更多的贡献。

## 一、高校心理委员的发展历程

任何事物的发展都有自身的发展背景、发展过程和发展规律, 心理委员的发展也是如此。纵观我国迄今为止的心理委员的发展历程, 笔者认为大体可以分为四个阶段: 理念建构、前期探索、正式诞生、迅速发展。

### 1. 理念建构

设置高校心理委员的有关构想要远早于具体的实践探索。我国高校心理健康教育的同行们对此作出了诸多贡献。笔者结合自己的理论研究经历, 谈谈理念构想的历程。1990年, 笔者在主编的《心理卫生学》一书中谈到学校心理健康教育工作时提出: “学校、家庭和社会紧密配合, 领导、教师、学生以及心理卫生工作人员共同努力, 形成心理卫生工作的网络系统。”<sup>[1]</sup> 1992年, 笔者在主编的《大

**[作者简介]** 马建青, 浙江大学马克思主义学院教授、博士生导师。

**[基金项目]** 教育部人文社会科学规划基金项目“高校心理健康教育与思想政治教育结合30年得失研究”(项目批准号: 16YJA710017)。

学生心理卫生》一书中提出,20世纪八九十年代的大学生心理健康工作“基本上是工作人员为主,学生主动参与不多。而只有学生主动、积极参与,才能真正地推进大学生的心理卫生工作”。为此,笔者紧接着提出了高校心理健康教育发展“三个台阶”的观点,即:“如果说心理咨询是大学生心理卫生工作的第一个台阶,心理卫生教学是第二个台阶,那么大学生的积极参与则是使大学生心理卫生工作向前发展的第三个台阶。”<sup>[2]</sup>1994年,笔者在《中国健康教育》杂志撰文,提出要“逐渐实现学校、系、学生三级心理咨询网”的构想。<sup>[3]</sup>这些关于要重视学生参与心理健康教育的理念、观点、构想逐渐推动了大学生心理互助活动的开展。

## 2. 前期探索

理念指导实践。如何构建起心理健康教育的学校、院系、学生“三级网络”,使“三级网络”真正落地,使学生参与这一“第三个台阶”落到实处,这是笔者和同行们一直在思考和探索的问题。当时,不少高校已经建立了学校层面的心理咨询中心和院系层面的心理辅导站。辅导站工作主要由接受过心理健康教育的辅导员负责。但如何落到学生层面,吸收学生来主动参与心理工作,当时这方面的探索还比较少。

受国外朋辈心理辅导的启发,1995年笔者和同事们浙江大学探索性地建立了“学生心理辅导站”,由系统学习过心理健康知识的研究生、高年级本科生开展相关工作。他们负责编辑浙江大学《心理辅导》小报,在学生宿舍建立学生自己的“心理辅导室”,为低年级学生特别是新生提供心理帮助,迈出了学生积极参与高校心理健康教育的重要一步。在“学生心理辅导站”的基础上,1997年“浙江大学学生心理健康协会”成立,这是国内较早创建的学生心理健康社团之一(它不同于心理学专业院系成立的“学生心理学学会”等社团)。协会主要由接受过心理健康相关培训的不同年级、不同专业的学生自愿组成,属于校级社团组织,由学校心理咨询中心指导。协会围绕着促进学生心理健康开展了一系列丰富多彩的心理互助活动,推动了心理健康知识在校园的普及。浙江大学等高校建立大

学生心理健康协会的经验受到了许多高校的好评,促进了越来越多的高校成立了学生心理健康社团组织。

学生心理辅导站的设立特别是学生心理健康协会的成立,使心理健康教育“三级网络”中学生心理自助、互助这个环节开始变得“实”起来了,迈出了很有意义的一步。但由于学生心理健康协会基本上还是在学校、院系层面开展工作,所以还没有真正落“地”。然而,正是由于学生心理健康协会的成立,才使得如何把心理工作更具体地落实到、渗透到每个班级成了当时发展的迫切需要。可以说,学生心理健康协会的成立为高校心理委员的诞生奠定了基础、创造了条件。

## 3. 正式诞生

进入21世纪,特别是2001年教育部颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号)后,高校心理健康教育工作迅速发展。与此同时,学生心理自助工作也出现了不断发展的良好态势。在此基础上,心理委员已是蓄势待发,呼之欲出。

经过前期的理论准备、实践探索,高校心理委员在全国的诞生就成了水到渠成的事情。2003、2004年,中国农业大学和天津大学提出并开始探索心理委员工作。2004年,天津大学在全校全面实施心理委员制度。这标志着我国高校心理委员的正式诞生。2005年1月19日《中国青年报》对此作了报道后,在全国高校中产生了很大反响,心理委员这一做法迅速在各高校传播并普及开来。许多高校陆续建立了心理委员制度。从此,“心理委员”这个词成了我国高校心理健康教育、学生思想政治教育领域的新名词。

## 4. 快速发展

经过十多年的探索和发展,我国高校心理委员的规模迅速扩大。根据2018年发布的《心理委员工作蓝皮书——心理委员工作研讨会十二载》的统计数据,我国高校专科、本科、硕士研究生、博士研究生各层面均建立了班级心理委员制度,高校心理委员当时的预估总人数超过74万人。<sup>[4]</sup>可见,我国高校心理委员已发展成为当前高校心理健康教育

的一支生力军。

2006年12月,全国高校心理委员研究协作组成立。该协作组的成立标志着心理委员工作有了自己的全国性组织。协作组每年举办一次全国高校心理委员工作研讨会,截止到2019年12月,共举办了14届年会。协作组先后出版了两本蓝皮书:《心理委员工作蓝皮书——心理委员工作研讨会十二载》(2018年)和《心理委员工作蓝皮书——首届全国高校心理情景剧大赛与首届全国百佳心理委员评选纪实》(2019年)。蓝皮书既是对我国高校心理委员工作发展历程的记录,也是各高校心理委员工作经验的总结。此外,协作组还探索性地开展了高校心理委员全国培训合格证制度。目前已建立了高校心理委员MOOC的标准,同时搭建了高校心理委员MOOC线上认证平台,对心理委员进行网上专门培训,经考核合格者可获得高校心理委员证书。2018年和2019年开展了两次全国性的高校心理委员评优工作,并举办了两次由高校心理委员参加的全国百佳心理委员论坛。

关于高校心理委员的研究工作也在不断跟进。专门研究心理委员工作的论文、教材和专著也越来越丰富。2007年出版了詹启生主编的《心理委员工作手册》,为心理委员的遴选、培训、激励等提供了工作指导。2010年出版了马建青、王晓刚主编的《高校班级心理委员培训教程》,是一本针对心理委员培训的教材。从2005年到2020年3月,中国知网收录的以“心理委员”为篇名的学术论文有297篇。另有多篇以“心理委员”为研究对象的硕士论文。

心理委员是班级学生干部的一种类型,但可以这样说,没有哪一类学生干部像心理委员那样需要接受系统的培训,需要考核、持证上岗,也没有哪一种学生干部有那么多对其研究的论文、培训教材,以及专门针对这类干部的工作研讨会,甚至成立一个研究团体(全国高校心理委员研究协作组)。这都反映了高校心理委员的特殊性、重要性,也显示了高校心理委员制度的逐渐成熟。

高校心理委员的设置在我国高校心理健康教育发展中是有重要意义的事件,必将载入中国高校心理健康教育的史册。

## 二、高校心理委员产生和发展的必然性

纵观高校心理委员诞生和发展的历程,这一岗位的设置是诸多因素共同作用的结果,概括起来主要包括以下几方面:

1. 高校心理健康教育资源不足催生了心理委员的产生

20世纪90年代乃至21世纪初,我国高校心理健康教育专职教师较为短缺,甚至大多数高校都没有专职编制。心理健康教育专职教师的力量严重不足,不仅与国家对大学生心理健康教育的重视程度不匹配,也满足不了广大学生对心理健康教育的迫切需求,因此高校心理健康教育急需补充有生力量。除了吸收相关院系的心理学专业教师,以及取得国家心理咨询师资质的辅导员兼做心理健康教育工作之外,学生的参与也成了重要的补充。建立一个以学生为主体的心理互助工作机制是解决心理健康教育师资不足的切实可行的做法。这可以说是高校心理委员产生的直接原因。

高校心理委员在开展自助互助中发挥了积极作用。高校心理委员的助人作用也在后来的研究和实践中得到了证实。天津大学对2600名非心理委员的学生所进行的问卷调查显示:“在曾经求助过心理委员的大学生中,有六成学生表示愿意再次求助心理委员,同时,没有求助过心理委员的大学生中,有四分之一的学生表示愿意求助心理委员。”<sup>[5]</sup>目前许多高校心理委员工作的实践都表明,心理委员在宣传心理健康知识、组织班级心理活动、营造校园心理健康氛围,及时发现报告需要心理关注的同学,指导同学去寻求专业的心理咨询等方面起到了积极的作用。高校心理委员还协助专兼职心理健康教育教师做了很多辅助性的工作。心理委员工作已成为高校心理健康教育工作的有机组成部分,心理委员也是学校心理危机干预工作的重要力量之一。

2. 高校心理健康教育与大学生思想政治教育相结合的格局为心理委员的发展提供了平台

我国高校心理健康教育从诞生之日起,一直重视与大学生思想政治教育的结合。心理委员的产生

和发展,深受思想政治教育理论中强调自我教育观点的影响,也受我国高校以学生班级为基本建制,实行自治模式的启发。可以说,学生参与到心理健康教育中,既有他们自身对心理健康活动感兴趣的因素,更是心理健康教育工作者特别是思想政治工作背景的心理健康教育工作者遵循我国教育思想,有意识地在大学生心理健康教育领域进行的一种积极探索。这是高校心理委员产生的深层原因。心理委员是高校心理健康教育与大学生思想政治教育有机结合的产物。

在高校心理委员酝酿、诞生、发展的过程中,离不开思想政治教育平台给予的大力支持。心理委员编入班级干部序列,所开展的工作受到院系心理辅导站老师(通常是由辅导员兼任)的直接指导,这为心理委员工作的有序有效开展,为心理委员的后续培训、管理、实施提供了有力的组织保障,也保证了其工作的规范性和连续性。离开了大学生思想政治教育的管理体制,离开了思想政治教育工作者的推动和组织,如此大规模的心理委员组织、工作的开展和可持续发展是不可能的。

3. 我国高校心理健康教育的特点凸显了心理委员的独特作用

中国特色高校心理健康教育工作,其突出特点是强调心理健康教育的教育、发展的功能,是面向全体学生的教育实践活动,而不只是从事少数学生心理障碍的咨询,因此它与医疗系统的心理咨询有较大的区别。

大学生的心理问题具有不同的层次,从一般的适应问题到比较严重、严重的心理障碍甚至精神疾病都可能存在,但学生的大部分问题属于不同程度的心理困惑、不适、冲突,属于一般性、发展性的心理问题,这是高校心理健康教育工作的主要内容。特别是随着高校心理健康教育的定位是面向广大学生,随着《精神卫生法》的颁发,学校心理咨询主要限于一般的、轻微的心理问题的处理。中共教育部党组2018年颁发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党[2018]41号)就明确了高校心理健康教育的主要任务是“推进知识教育、开展宣传活动、强化咨询服务和加强预防干预”这四个

方面。正是因为高校心理健康教育强调的是面向全体大学生的发展性心理健康教育和心理咨询,而不是面向少数人的障碍性咨询,所以心理委员才能在大学生心理健康教育中找到自己的位置,发挥自己的独特作用。

大学生中常见的轻微的、一般性的心理问题基本上可由经过心理健康理论与技能系统培训的心理委员来做初步处理,并通过学生之间的心理互助得到解决。心理委员可以发挥其与大学生朝夕相处、熟悉大学生学习生活情况、有较多的共同语言,更能理解大学生心理诉求,容易建立起信赖关系等优势,从而在心理健康教育教师的指导下开展工作。心理委员开展工作有时比心理健康教育教师更方便、快捷、多样化。

总之,我国高校心理委员的产生和发展不是偶然的,这是高校落实立德树人根本任务的必然结果,是凸显教育对象主体性的必然结果,也是心理健康教育与大学生思想政治教育相结合的必然结果。

### 三、高校心理委员制度的价值和意义

高校心理委员设立至今已有十余年,虽然还有不少问题和困难,但这些都是发展中的问题。心理委员不仅对高校心理健康教育、思想政治教育有重要意义,对我国社会心理服务体系建设,甚至对世界心理健康教育也有积极的借鉴价值。

1. 心理委员制度完善了高校心理健康教育“三级网络”

尽管早在20世纪八九十年代,学者们已经提出了构建心理健康教育学校、院系、学生“三级网络”的构想,但一直到心理委员的诞生,“三级网络”的第三层次即学生层次才真正落地落实,心理健康教育“三级网络”才真正搭建完成。心理委员的诞生和发展,表明高校心理健康教育迈上了新台阶,完成了从学校—院系—班级的组织架构,完成了从学校专业咨询师—院系辅导员—班级心理委员的心理健康教育队伍建设,形成了从上到下、从下到上的全方位工作网络,促进了我国高校心理健康教育日益成熟。如同没有心理健康教育的学校教育

是不完整的教育一样,没有广大学生参与的心理健康教育也是不完整的。

心理委员作为学校心理健康教育“三级网络”中的重要一环,发挥着基础性的作用。他们是所在班级心理健康知识的宣传员,是帮助同学排忧解难的朋辈辅导员,也是及时发现同学存在潜在心理问题的“岗哨”,是推荐同学寻求心理咨询的“中转站”。心理委员往往能较早地注意到班上有心理危机迹象的同学,及时向老师报告重要信息,提高了心理危机预警机制的灵敏度和有效性,为心理危机预防和干预作出了积极的贡献。心理委员工作延伸了学校心理健康教育工作的时间和空间,可不受教师下班时间的限制,空间可落脚到学生班级、园区宿舍,关注到每一个同学。心理委员还在同学和老师之间起到了桥梁和纽带的作用。

由于我国民众的性格具有内敛性的特征,这使得不少大学生遇到问题不太愿意敞开心扉,不太愿意去寻求外界帮助。大学生在遇到心理问题时往往先倾向于自己解决,如果自己解决不了再求助外界,而在求助外界时,一般更倾向于求助同龄人(如同学、朋友)或家人。心理委员利用同学习、同生活的机会,与同学交流起来更方便,会有更多共同的感受,也更容易共情。实践证明,心理委员的作用具有不可替代性。

## 2. 心理委员制度已成为高校心理育人的重要组成部分

长期以来,高校心理健康教育实施的是以教师为教育主体、学生为教育客体的模式,往往重教师的教育引导作用而轻学生的自助互助作用,重障碍性问题而轻发展性问题,重少数有心理障碍学生的矫正而轻广大学生的心理健康教育和心理发展。除此之外,还存在重促进心理健康层面的功能而轻提升思想品德层面的功能的现象。究其原因,既有理念、认识的问题,也有专业人员力量不足等因素。而这往往限制、阻碍了高校心理健康教育的快速发展,影响到育人工作的实效性。

2017年12月,中共教育部党组颁发了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》,提出要切实构建“十大育人”体系,“心理育人”是其中之一。

而在心理育人工作体系中,教育者既包括高校专兼职心理健康教育教师,也包括广大的教职工和学生,还可以扩大到学生家长和社会各界。<sup>[6]</sup>心理委员是心理育人队伍的重要组成部分,心理委员工作是心理育人工作的一部分。心理委员的“心理育人”功能既表现在助人上,也表现在自助上,既反映在育心上,也反映在育德上,是两者的结合。2018年,中共教育部党组颁发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出,要“发挥学生主体作用,支持学生成立心理健康教育社团,组织开展心理健康教育活动,增长心理健康知识,提升心理调适能力,积极进行心理健康自助互助”,“健全心理危机预防和快速反应机制,建立学校、院系、班级、宿舍‘四级’预警防控体系”。这充分说明学生作为高校心理健康教育的主体已越来越得到重视和肯定。

高校心理委员的助人过程是助人和自助的过程,一方面服务他人、帮助他人,另一方面自我提高、自我成长。比如,提高自己的共情水平,训练倾听、尊重、接纳、理解等能力,提升自己的人际沟通能力、活动组织能力、团队领导管理能力等,是锻炼学生综合素质的好机会。同时,高校心理委员也是培养学生爱心和乐于助人品质的岗位。乐于助人的德性是在服务他人的行为中表现出来的,也是在实践中逐渐培养起来的。心理委员参与工作的过程就是培养学生思想品德素质、提升心理素质的过程,即育心、育德相结合的育人过程。高校心理委员毕业走上工作岗位后,他们在大学的心理委员经历和所学的知识以及助人经验都会对他们自己以及周围人产生影响,并有望成为各单位心理健康教育和心理服务工作的积极分子。

我国高校心理委员制度将学生从纯粹的服务对象变成了服务的参与者,并在服务的过程中成为服务的贡献者,最终实现学生由心理健康教育的对象变成自己教育自己、学生帮助学生的主体。高校心理委员的设置和相关工作的成功开展是学生自我教育、自我管理的典范,是我国高校心理健康教育走向成熟的标志之一。

## 3. 促进我国社会心理服务体系建设的不断发展

党的十九大报告明确提出,要“加强社会心理

服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。由国家卫生计生委等22个部委联合颁发的《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发[2016]77号),就如何加强全社会心理服务体系建设提出了具体的要求。高校心理委员制度的建立不仅发展了高校心理健康教育事业,同时也必将推进我国社会心理服务体系建设。高校心理委员目前已在大学本专科生、硕士生、博士生班级中普遍设立,取得了较好的效果。在高校成功实践的基础上,心理委员制度由大学生拓展到其他人群,如一部分中学也设立了学生心理委员,一些高校工会系统也设立了工会心理委员。可以预见,随着社会心理服务体系建设的逐步推进,在不久的将来,党政机关、企事业单位、部队、社区等将设置类似于高校心理委员这样的基层心理互助人员。正如高校心理委员所发挥的作用那样,这些各个领域的基层心理委员有望在本地区、本单位更好地宣传普及心理健康知识,组织开展心理健康教育活动,增强公众心理健康意识,帮助更多的人掌握维护心理健康的方法,并及时发现需要心理帮助的人,予以疏导或转介,他们将成为推动各地各部门心理健康服务的基层力量。以高校心理委员制度为借鉴的基层心理委员将成为社会心理服务体系建设的重要一环,为营造良好的社会心理氛围做出贡献。

#### 4. 为世界心理健康教育的发展作出了中国贡献

心理委员制度在世界心理健康教育史上是从未有过的,是中国的发明创造。虽然在国外早有朋辈辅导组织,但正如本文前面分析的,我国高校心理委员制度与国外朋辈辅导有诸多的不同,是对国外朋辈辅导模式的超越和创新,这主要体现在我国高校心理委员制度具有体系性、全面性和系统性的特点。一是体系性。我国把心理健康教育作为高校人才培养体系的重要组成部分,心理委员作为班级干部建制设立在每个班级中。心理委员作为班干部建制,是高校思想政治工作体系的有机组成部分,是加强高校思想政治工作体系建设的有力举措。而国外朋辈辅导则更多的是设立在学校层面,或专业院系中,而且不是学生干部系列,缺乏体系性。二是

全面性。心理委员遍及全校本专科生、硕士生、博士生各个班级,人数众多,这主要是因为我国高校心理健康教育秉持“普遍性与特殊性相结合”的原则,始终坚持“心理健康教育工作面向全体学生开展,对每个学生心理健康发展负责”的理念,而国外朋辈辅导的参与人数很有限,与班级无关,更无法覆盖各个班级,缺乏全面性。三是系统性。我国高校心理委员有一系列的选拔、培训、考核和管理制度,有全国性的心理委员组织,有每年一次、目前已经连续举办了十四届的全国性的研讨大会,有全国性的心理委员考证系统,等等。而国外朋辈辅导虽然也做了很多的工作,但缺乏具有系统的、全国性的组织、活动和考证工作。

正是我国高校心理委员制度的独创性以及这一工作的系统性、全面性和体系性,使之具有了自身鲜明的特色和创造性,不仅获得了各级教育部门和高校的重视,产生了较好的实际效果,也得到了国外学者的充分肯定。而这些特征和成绩的背后反映的是我国高校心理健康教育理念观念、体制机制的优势和特色,即立德树人、以学生为本的教育理念,全员、全方位、全过程的育人机制,重视心理健康教育与思想政治教育结合、重视教育与自我教育结合、重视育心与育德结合的工作模式。

#### 参考文献:

- [1] 马建青.心理卫生学[M].杭州:浙江大学出版社,1990:143.
- [2] 马建青.大学生心理卫生[M].杭州:浙江大学出版社,1992:20.
- [3] 马建青.心理咨询——心理健康教育的新领域[J].中国健康教育,1994(4).
- [4] 詹启生.心理委员工作蓝皮书——心理委员工作研讨会十二载[M].天津:天津大学出版社,2018:205.
- [5] 詹启生,卢传赞.大学生对心理委员的非专业心理求助的研究[J].教育学术月刊,2019(7).
- [6] 马建青,杨肖.心理育人的内涵、功能与实施[J].思想理论教育,2018(9).

本栏责任编辑 周家雅