**心**

**理**

**委**

**员**

**手**

**册**

**学生工作部（部）**

**心理咨询与健康教育中心**

**2015.版**

**目 录**

[第一章 心理委员章程 2](#_Toc338879188)

[一 心理委员的定义 2](#_Toc338879189)

[二 心理委员的角色 2](#_Toc338879190)

[三 心理委员的工作宗旨 3](#_Toc338879191)

[四 心理委员的设置与选拔 3](#_Toc338879192)

[五 心理委员的素质要求 3](#_Toc338879192)

[六 心理委员的职责 3](#_Toc338879192)

[七 心理委员的考核与奖励 4](#_Toc338879192)

[八 心理委员工作的注意事项 4](#_Toc338879190)

[第二章 大学生心理健康的标准 6](#_Toc338879195)

[第三章 大学生常见心理问题的识别 8](#_Toc338879195)

[一 心理异常的识别原则 8](#_Toc338879196)

[二 大学生心理异常的表现 8](#_Toc338879197)

[第四章 大学生常见心理问题的处理 9](#_Toc338879198)

[第五章 班级心理健康教育活动设计 11](#_Toc338879207)

[一 班级心理健康教育活动的设计原则 11](#_Toc338879196)

[二 班级心理健康教育活动的设计步骤 13](#_Toc338879196)

[三 班级心理健康教育活动的主要形式 14](#_Toc338879196)

[附录 17](#_Toc338879208)

**第一章 心理委员章程**

班级设立心理委员，开展同伴互助式的心理活动意义深远，有利于及时了解班级学生的心理健康状况、普及心理健康知识、提升整体心理健康水平；有利于及时发现心理危机事件、实施初级干预；有利于心理委员在助人的过程中提升心理自助能力。

**一、心理委员的定义**

心理委员是为班级同学、寝室同学及身边朋友提供有关心理健康方面帮助的人，是班级学生干部，以平等、尊重、服务同学的态度为有相关需要的同学提供帮助，承担或协助实施针对班级心理健康教育的各类事务或活动。

心理委员需要具备一定的条件，如拥有胜任该项工作的个性特征，经过系统的培训之后，并经过考核合格后方可担任本职，接受院系和学校心理健康教育机构的双重领导，工作的同时还需接受长期的专业指导和监督，以便有效发挥积极作用。

**二、心理委员的角色**

心理委员和班级其他干部相比，有着特殊的身份和职责，他（她）所关注的不是某一个具体的事件，所承担的任务也不仅仅局限于某一项具体活动的参与或组织。在工作中班级心理委员由于职责的需要而扮演的角色可以概括为以下五种：

班级同学的心理观察者。这是指心理委员作为一个旁观者需时刻关注周围同学的言行举止，及时了解、发现同学中可能出现的心理状况和问题，第一时间掌握相关讯息。

班级同学的心理帮助者。心理委员不仅需要通过观察来发现问题，还应该发挥同伴及同龄人的优势，积极帮助班级同学解决心理困惑和问题。

学校和班级心理活动的组织者、协调者。高校心理健康教育需借助丰富多彩的活动来实现，而这些活动的开展离不开心理委员的参与和配合以及最终落实。他们是活动的最终落实者，通过心理委员对活动的精心组织和安排，才能确保心理健康教育活动达到预期效果。

心理健康知识和方法的学习与传播者。心理委员要想有效地开展工作，发挥作用，必须进行必要的专业知识学习和培训。在学习的过程中，不仅提升心理委员对相关心理健康知识的认知和了解，也为其开展工作创造了条件，使其在工作中自觉成为心理健康知识的传播者。

老师与学生间的心理信息传递者。心理委员是学校与班级学生之间的联结点，是信息上下沟通和传递的通道，即向上汇报学生的心理动态，向下传达学校的有关要求和信息。这不仅是高校心理安全预警体系的重要环节，对于指导高校心理健康工作也有着特殊的意义。

**三、心理委员的工作宗旨**

在完成学业的同时，通过多种形式协助辅导员和班主任开展班级心理健康工作，关心班级同学，提高他们的心理保健意识、心理素质和心理健康水平，并配合做好校园心理危机防控。

**四、心理委员的设置与选拔**

1.每班设置1-2名心理委员。

2.心理委员的选拔采取学生自愿报名或推荐以及辅导员评定等方式最终确定人选。

3.心理委员尽可能长期担任，中途原则上不更换。

**五、心理委员的素质要求**

1．为人乐观、开朗，心理健康状况良好。

2．善于与人沟通，具有一定的语言表达能力。

3．热心班级心理健康工作，责任心强，具有服务奉献意识。

4．在学生中有广泛的群众基础，乐于助人。

5．具有一定组织协调能力，能够积极主动地开展工作。

6．以热情、真诚的态度对待每一位同学。

7.对心理学感兴趣，愿意主动学习相关知识并积极参与相关培训

**六、心理委员的职责**

1．积极、主动地向本班学生宣传心理健康知识，在心理咨询老师指导下，在班级（学校或学院）内开展理健康教育活动。

2．协助辅导员了解同学的心理动态，主动、客观地收集学生心理信息，每月以书面形式向辅导员汇报本班学生心理状况。

3．接受大学生心理咨询与健康教育中心及二级学院心理健康教育负责人的业务指导和监督，积极参加心理学专业培训，培训合格后发放合格证，心理委员持证上岗。

4．在老师的指导下，对遇到心理问题的学生及时实施初级的心理干预，并将干预结果上报二级学院心理健康教育负责人。

当发现同学中出现下列不良情况时，应在第一时间报辅导员及心理健康负责人，并配合老师采取适当的措施进行干预：①情绪不稳定，行为反常；②因心理问题不能坚持正常地学习；③离校出走、离家出走；④出现自残、自杀、杀人或实施其它过激行为，或有实施这些行为的倾向；遭遇诸如失恋、家庭变故、疾病等突发事件等

5．积极协助班级、学院的心理健康工作。配合学院开展心理普查、“5·25”心理素质训练周等活动。

6．注重保持自身心理健康，注意加强心理知识积累。

7．严肃对待工作，尊重他人，恪守工作伦理，严格遵守保密原则。

**七、心理委员的考核与奖励**

1．对各班心理委员的学期、年度量化考核纳入班级学生干部考核。

2．心理委员作为班级干部成员，享受班干部待遇。

3．每学期评选20%（建议增加比例）的优秀心理委员，予表彰和奖励。

**八、心理委员工作应遵循的原则**

（一）保密原则

保守秘密是心理委员必须遵守的工作原则。遵守保密原则，要求心理委员做到：

1．不传播同学的隐私，不擅自透露同学的心理问题。

2．不得以任何形式私自保留反映同学心理信息的资料，包括报告同学心理问题在内的所有材料应该交由学校相关部门和教师保管。

3．妥善保管并安全传送交由心理委员传递的心理信息资料，如心理测验结果、反映心理问题的信件等资料。未经允许，不得查看资料中的信息。

4．不得泄露学校有关部门和教师向心理委员传达的、需要保密的相关信息。

（二）限制原则

心理委员应该知道自己的能力限度，清楚自己的职责范围，把握心理委员工作边界，做自己该做和能做的事。不懂得量力而行，就会好心办错事、坏事。心理委员有助人的职责，也接受过一定的业务培训、掌握了一些助人技能，但不等于可以帮助同学解决所有的心理问题。一些同学的心理问题，若其性质和严重程度已经超越了心理委员助人的职责范围和能力限度，心理委员就应该及时转介和报告。

（三）及时报告原则

心理委员要切实承担起“心理气象员”的职责，发现异常心理现象，尤其是疑似心理危机和精神分裂症、抑郁症等心理疾病问题，一定要在第一时间向学校心理健康教育中心及辅导员老师报告；同时，在力所能及的情况下，保护同学的安全。通常，心理委员及时报告比自己直接去干预更有价值、更为必要。保持高度的警觉、具有强烈的报告意识，是心理委员基本和重要的“职业”素养。由于受专业能力的限制，心理委员不具有诊断心理问题的能力和资格，因此不要求心理委员在确诊同学的心理问题后再做报告。只要觉察到异常，发现可疑，就应该立即报告。允许可疑错报，“小题大作”多报，避免漏报，不可对同学的心理问题掉以轻心。

（四）助人自助原则

心理委员在开展班级心理健康教育工作中，要注意自我保护。在帮助同学时，要避免将自己卷入当事人的关系中。有些接受帮助的同学会过度依赖心理委员，甚至对心理委员提出不合理的要求，心理委员要懂得“拒绝”。心理委员会较多地接触到同学中的各种负面情绪，要避免使自身的情绪和心理健康受到影响。如果承受了较大的心理压力，或者在工作中遇到无法应对的心理问题，心理委员要及时向专业老师寻求帮助。心理委员要注意自身的心理调节，维护自己的心理平衡，保持良好的心理状态。如果心理委员工作给自身心理健康带来了损害或者严重妨碍了自己正常的学习和生活，虽经努力也无法避免这种不良影响，就应该主动向老师说明原因，辞去心理委员工作。

**第二章 大学生心理健康的标准**

大学生的普遍年龄一般在18—25岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理，具有青年中期的许多心理特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准随着时代变迁、文化背景的变化而变化。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑：

**一、智商正常**

智力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、有效地发挥了自我效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

**二、情绪健康**

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

**三、意志健全**

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

**四、人格完善**

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

**五、自我评价正确**

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

**六、人际关系和谐**

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

**七、社会适应正常**

个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，改变环境适应个体需要或改造自我适应环境。

**第三章 大学生常见心理问题的识别**

**一、心理异常的识别原则**

心理反应的合理性原则。例如当人受到侮辱时，会产生反感甚至愤怒的反应，这是正常的。然而，无缘无故发怒，或是受到一些微不足道的刺激就不顾场合地大发脾气，这种反应~~就~~是不合理的现象，表示已经出现心理异常。例如当人过度疲劳或紧张时，有时也会产生幻觉，这种反应是合理的。然而，经常莫明其妙产生幻觉，并且事后仍深信不疑，这种反应就不合理，属于异常的心理活动。

心理活动的内在一致性原则。比如一个人遇到一件令人愉快的事，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地对别人述说，那么这个人有正常的精神与行为。但如果用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或对痛苦的事做出快乐的反映，则称为异常状态。

个性特征的稳定性原则。例如性格乐观外向的人，平时总会给人一种热情爽朗的感觉。如果外界环境发生了重大的变化，处境逆转，个性特征也有可能会发生改变。但是如果外界环境没有重大变化，而个性特征却出现难以理解的改变，而且持续相当一段时间难以恢复，就很有可能心理异常。

背离三原则之一者有必要深入分析，请专业人员处理。

**二、大学生心理异常的表现**

(1)学习方面，成绩急剧下降，学习效率低下，学习兴趣消失，不能按时完成作业，千方百计躲避上学和考试。

(2)生理方面，如失眠早醒，饮食上有时数餐不吃，间或又暴饮暴食，不加选择地乱吃东西。

(3)情绪方面，出现恐惧、焦虑、抑郁等负性情绪，或情绪高涨、过于激动。

(4)行为方面，离群独处，沉默少语、少动，精神不集中；过分活跃或重复做某一件无意义的事情；有暴力倾向等。在人际交往上和过去的习惯完全不同，前后判若两人，业余时间的安排以及个人嗜好等方面也出现突然的变化。

(5)精神症状方面，出现妄想、幻觉，常说错话或做出常人认为异常的事情。

(6)个性方面，个性发生明显的改变，原来性格上的某些缺点如孤僻，多疑、胆小害羞、性情暴躁或多愁善感等更加严重突出。如原来活泼开朗的人突然变得沉默寡言，原来彬彬有礼的人变得粗暴，原来言词坦然的人变得疑虑重重等。

**第四章 大学生常见心理问题的处理**

对同学中出现的心理问题，心理委员应该视问题的轻重缓急采取不同的处理方法。一般有以下处理的原则和方法：

**一、感情支持和关心**

不论是对有心理不适、心理障碍还是经历心理危机的同学，心理委员都应该给予同学以感情支持和关心。对这些学生来说，来自同学的支持是一种非常重要的资源，是克服心理不适、战胜心理障碍、度过心理危机不可或缺的力量。

**二、情绪疏导和建议**

这一原则和方法适用于心理不适的同学。心理委员如果发现同学出现这样的心理问题，可以主动给予情绪疏导和权威性的帮助。心理委员接受过一定的心理健康知识和技能培训、掌握基本的心理健康知识和心理调节方法，因此在了解清楚同学心理问题的原因、表现后，可以通过聊天、谈心的方式予以心理帮助，也可以建议同学通过其感兴趣的方式（如休息、倾诉、运动、娱乐等）转移注意力，改善心理状态；心理委员还可以向对方推荐一两本比较好的心理自助读物，或者建议他（她）寻求亲朋好友的帮助，借鉴他人的经验来处理自己的问题。对于心理问题比较严重、且自己难以克服，而心理委员也无能为力给予帮助的同学，心理委员应该建议并鼓励其寻求学校心理咨询机构或院心理辅导站的帮助。

**三、及时报告异常表现**

对于同学中出现的可疑心理障碍，心理委员必须在发现后立即上报。由于一些心理障碍会严重影响当事人的身心健康，甚至生命安危，治疗又非常困难，因此需要专业人士进行治疗和干预。心理委员在报告时，应该尽可能详细、准确地报告出该学生的姓名、性别、班级、生源等个人基本信息，尽可能准确、客观地报告出自己所观察到的一些异常的表现、症状和可能的原因，以及心理委员对该同学动态关注的信息，采取的处理措施等。在学院、学校未采取干预措施前，心理委员应注意对表现异常的学生进行学生层面的保护和关注，防止意外事件发生。

对于同学中出现的心理危机状况，心理委员也必须立即报告，在学校专业人员进行危机干预之前，要尽可能安抚对方的情绪，试图跟对方讲话，分散他们的注意力，想方设法保证同学的安全，避免危机中的同学出现自伤或伤害他人事件的发生。例如：清除危机同学身边的刀、针、绳索等。同时，心理委员也要注意保护自己的安全。

**四、注意观察，保持接触**

心理委员在给予心理不适的同学以情感支持和心理疏导的同时，要经常关注他们的心理行为变化。一旦发现他们的心理不适长久不见好转，甚至出现恶化现象，就需要及时报告。

对于有心理障碍、边治疗边学习的同学，在其病情好转或疾病康复期间，心理委员也应该给予密切关注与观察，跟这些同学保持接触，比如了解其用药的情况是否根据医嘱用药，或者是否擅自停药、减药等；了解心理障碍的发展动向等。

**五、留心发现，保持警惕**

对容易产生心理危机的高危同学和敏感时段，心理委员需要注意留心发现，保持警惕。

1. **班级心理健康教育活动设计**

**一、班级心理健康教育活动设计原则**

心理健康教育活动不同于一般的课堂教学，既要强调教育性、成长性，又要关注趣味性、互动性。心理委员在设计活动时要把握好以下原则：

**1、体验性**

心理健康教育活动要以体验性活动为主，板报、讲座等知识教育辅导为辅。心理委员创设特定情境，让同学去亲身经历，亲自实践，要重视同学的直觉经验，和发自内心的独特感受。通过体验式活动，可以帮助同学们在情感、行为和认知的学习上获得成长。

班级心理健康教育活动要着眼于学生的真正成长，而不只是单纯的传授。心理委员由于自身阅历的局限和心理学专业知识的不足，不适合组织以传授知识为主导的活动，但是可以通过班级心理健康教育活动的方式，引导同学去体验、分享和感受，让大家相互启发，相互支持，共同成长。

班级心理健康教育活动中，学生的认知结构、情感体验、行为方式可以得到调整、重组和统合。这个过程是同学们积极主动探寻和体验的过程，而不是单纯依靠外力实现的“塑造”、“教育”的过程。开设班级心理健康教育活动的根本目的，不是要让学生背会几条心理学原理，或者掌握几种调节心态的方法、技巧，而是要促使学生在团体的互动中，体验自己的感受，反思自我的成长，思考人生，认识自我与外界的关系，推动人格的完善和发展。

**2、疏导性**

班级心理健康教育活动主要应该是“非指导性”，而不是“指导性”的。虽然在活动中也会有知识和技能的学习，但是不能以理论说教和行政命令的方式来完成。心理委员由于身份与学识问题，不能对同学做强制的说理和武断的解释，而要力求“随风潜入夜，润物细无声”式的疏导，通过丰富多彩的活动，帮助同学们健康成长。

无论是班级内部组织的互助活动，还是邀请老师、专家主持的讲座、座谈等活动，都应该注意对学生进行思想引导、价值澄清和情绪疏导，不能空洞说教。大学生和中学生相比，独立意识更强，更喜欢思考，而不是被人教导。心理委员在开展活动的时候，要充满热情，和同学们打成一片，而不能以“专家”、“教育者”自居。对同学们出现的心理困惑，要积极回应，及时给予疏导，不能用简单的批评教育方式去粗暴处理。通过体验和疏导，同学们往往会产生有益的领悟，产生认识的飞跃和愉快的情感体验，而只有领悟到问题的症结，才能克服心理不适、促进自身发展。

**3、活动性**

班级心理健康教育活动主要通过群体交流产生的影响力来调整学生认知、态度、情感和行为，重点应放在学生与学生的交互作用上，通过学生之间的相互影响来促进他们的反思和成长，不能以枯燥的说教或者繁重的作业代替丰富多彩的活动。

现在，大学生群体活动越来越少，同学们之间缺少深入交流，甚至有些同班同学几年都没说过话。通过开展班级心理健康教育活动，促进同学们的口头交流，有利于提高人际交往能力，增强自信心；有利于宣泄情绪，获得友谊和支持；在交往过程中，更好地体察别人的感受，得到更多的交往经验。

当然，强调活动性，并不意味着就只是唱歌、跳舞、做游戏，有些班级心理健康教育活动，如心理测试、行动方案写作、论文竞赛等也需要通过非活动性方式完成。

**4、参与性**

班级心理健康教育活动开展的目的是解决学生中存在的心理困扰，促进他们心理成长。但是，有些同学因为自卑、胆小等各种原因，不习惯在公众面前表现自己，更不喜欢当众唱歌、跳舞、讲话。因此，心理委员要善于引导和激发，哪怕同学的想法很不成熟，也要多鼓励和肯定，不可越俎代庖，草草了事。

班级心理健康教育活动，如果不重视分享和交流，就会流于形式，表面热热闹闹，欢天喜地之后，并没有留下多少有价值的感受。所以，在活动的结束部分，应该是同学们借助自己的内省、他人的反馈和主持人的引导等，去感受、识别和表达自己的体会和心得。这样不仅可以深化学生的感受，强化活动效果，而且可以相互启发、脑力激荡、共同成长。

**5、重氛围营造**

班级心理健康教育活动的顺利开展，需要建立在同学之间相互信任、关心、支持和接纳的基础上。这种安全、放松的氛围，有利于大家敞开心扉，真诚交流。因此，培育出温暖、安全的团体氛围远比理性争辩重要得多。

心理委员在组织班级心理健康教育活动的时候，可以借助音乐、图片、道具、游戏等来营造氛围，激发大家参与的热情。在良好的氛围中，人与人之间的隔阂就会逐渐消除，认知行为不知不觉得到改变。所以，营造友爱、信任的团体氛围，消除同学们对自由沟通和交流的防卫心理，对班级心理健康教育活动顺利开展至关重要。

在活动过程中，心理委员要强调活动规范，防止同学之间出现争吵、诟骂现象。即使是专门的辩论或价值澄清活动，也要注意同学之间的友谊和相互尊重。过分的辩论或追求“真理”，往往会损害团体的氛围，伤害同学的自尊心，导致赢了道理、输了效果的结局。通常，只要不出现明显违背“大是大非”的言行，没有必要去一一纠正和讨论。在活动中，同学们要遵循不批判、不指责、多倾听的原则，专注于沟通交流，只有这样才能产生良好的效果。

1. **班级心理健康教育活动设计的步骤**

1．确立活动名称。选择合适的主题，并且取一个恰当的名称，如“寝室你我他”、“友谊与爱情”、“共同成长”等，让人一目了然，亲切自然。

2．收集资料。主题确立后，就需要收集资料。心理委员因为专业知识和生活阅历有限，可以请教心理老师，在老师的指导下研究和分析主题，并且进一步通过网络、书刊等进行资料的收集和整理工作。

3．制定目标。在对资料进行分析研究的基础上，结合班级的实际情况，制定出活动目标，比如“增进同学友谊，消除异性之间的隔阂”、“帮助同学树立正确的恋爱观”等。

4．选择活动方式、方法。根据主题和目标，考虑活动内容的适合性，利用各种资源，选择有效的活动方式和方法，如考研（专升本）问题可以举办经验交流会等。

5．确定活动时间和场所。根据主题要求、活动安排、人数、环境和天气等因素，确定具体的时间，选择合适的场所。

6．明确活动流程。这是活动设计中的主要部分。活动流程包括活动的详细过程及具体步骤。为了使活动顺利开展，活动流程应该仔细研究和推敲，从活动开始到结束的每个流程都应有具体的说明。

7．活动准备。准备不仅指人力、物力、财力等方面，还包括活动中具体方法、技巧的演练等。

8．总结与评估。活动结束后，心理委员要听取同学们的反馈意见，对活动进行总结，以便以后更好地开展班级心理健康教育活动、总结一定要具体、全面、不能泛泛而谈。要对同学们的感受作出归纳整理，对活动各个环节的效果作出评估，撰写总结报告，上报辅导员。

**三、班级心理健康教育活动的主要形式**

班级心理健康教育活动内容丰富，形式灵活，可以采用讲座、座谈、辩论、参观访问、拓展训练、心理剧表演、行为训练、心理活动课等富有特色、同学们喜闻乐见的方式进行。

主题班会以班级为单位，内容包罗万象。和常规班会相比，主题班会针对性强，组织更完备，目的性更明确。心理方面的主题班会，一般由心理委员负责组织，其中主持人可以是心理委员，其他同学也可以邀请班主任、辅导员、心理老师等来主持。主题班会首先要明确合适的主题，一般一次活动只有一个主题，不要面面俱到。时间最好控制在60—90分钟，一般不超过120分钟。

主题班会的开展要遵循班级心理健康教育活动的一般流程，注重活动的效果和同学的参与。在整个活动中，心理委员都要注重良好氛围的营造。良好的气氛可以减轻和消除同学的心理负担，给他们以安全感。只有这样，同学们才能敞开心扉，积极参与，主动分享自己的体验。在班会活动过程中，主持人要多听少讲，善于调动大家参与的积极性，多引导、启发，少评论、批判。同学之间也以鼓励为主，不批评、不指责，提倡互相启发，共同进步。

主题班会一般由三个部分组成：

① 热身活动。班会开始的时候，一般通过热身活动，同学们进入状态，放松情绪，营造气氛。在活动场地的选择上，最好找一个桌椅可以移动的教室，大家可以围坐在一起，也可以分成小组进行讨论。在分组的时候，可以打乱大家平时的座位习惯，这样有利于不熟悉同学之间的交往，减少小团体对主题班会顺利开展的影响。

② 主题活动。主题活动是班会的核心，整个班会都要围绕主题展开。主持人事先要做精心的准备，了解同学的现状、明确想达到的目标，再通过角色扮演、情景模拟、经验分享、专题讨论、小组交流等形式来推动活动的进行。在这个环节中，心理委员一定要善于引导大家积极投入。没有同学们的主动参与，主题班会是不会取得满意效果的。所以，主持人一定要精心准备活动内容，做好同学的动员工作。

③ 结束。主题班会的结束环节有两个功能，一是总结回顾，交流心得、感受，强化班会主题；二是号召与激励，对未来班级发展做出展望和计划安排。所以，主题班会的结尾一定需要精心设计，要能打动人、影响人、感染人。一般情况下，心理委员可以安排一个小活动、小游戏来结束主题班会。

这方面的活动和游戏有很多，“心有千千结”、“同心圆”、手语歌等都可以作为班级心理健康教育活动中常用的结尾活动，心理委员可以根据班会的主题进行选择。比如常用的“同心圆”式结尾，就非常有感染力。在活动中，包括心理委员在内的所有人围成一圈，每个人伸出右手，四指合拢，握住右边人的大拇指，并让左边的人握住自己的大拇指，这样大家的手就组成了一个圆。这时候，在音乐的伴奏下，由心理委员有感情地说一些励志性、感动性的话语，也可以带领同学一起大声喊出来，比如“团结就是力量”、“风雨中，我们相依相伴，一路同行”等。具体操作方式，可以根据内容和现场的气氛而定。

**附录**

**学生心理状态晴雨表**

**学院\*\*\*班级\*\*\*\***

**班级心理委员\*\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 |  | 日期 | 20 年 月 日— 月 日 |
| 每月内班级发生的重大事件，以及对班级同学产生的普遍影响： | | | |
| 本月内个别（特殊）同学情况描述（包括姓名、性别、联系方式、主要问题等详细信息）：   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 姓名 | 宿舍 | 联系电 话 | 主要问题 | | | | | | | 其他情况 | |  |  |  | 失眠天数 | 焦虑状态 | 情绪低落 | 不和同学交流 | 不参加任何活动 | 暴饮暴食 | 。。。 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
| 本月内所作的心理服务及感想：  其他反映的问题及建议 | | | |

注：1. 请心理委员详细认真地填写此表格；2.每周五放学前请将此表交于辅导员老师处。

**心理委员组织或参与活动统计表**

**20 年 月 日**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 所属学院 | 活动名称 | 活动  时间 | 活动  地点 | 主要内容 | 主办单位 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

注：1. 请心理委员详细认真地填写此表格；2.每学期放假前请将此表交于辅导员老师处。