



常州工程职业技术学院

# 2020级心理委员初级培训


学工部 心理健康教育中心

2020年11月


# 培训之前



群名称: czie2020级心理委员群  
群号: 856683314

 (内部资料 禁止外传)  
2018版

## 心理委员工作指导手册



•全面•个性•发展•

所属二级学院 \_\_\_\_\_  
所属班级 \_\_\_\_\_  
班主任姓名: \_\_\_\_\_  
心理委员: \_\_\_\_\_

常州工程职业技术学院  
CHANGZHOU VOCATIONAL INSTITUTE OF ENGINEERING





# 新时代背景下心理委员的工作职责

常州工程职业技术学院 心理中心 孙俊丽

# 认知

你要知道为什么做、如何做



# 行动

做



# 目录

---



01 心理委员的角色

02 工作内容

03 原则与底线



# 心理健康教育工作的背景

---

LOREM IPSUM DOLOR



# 背景1 健康中国建设的需要

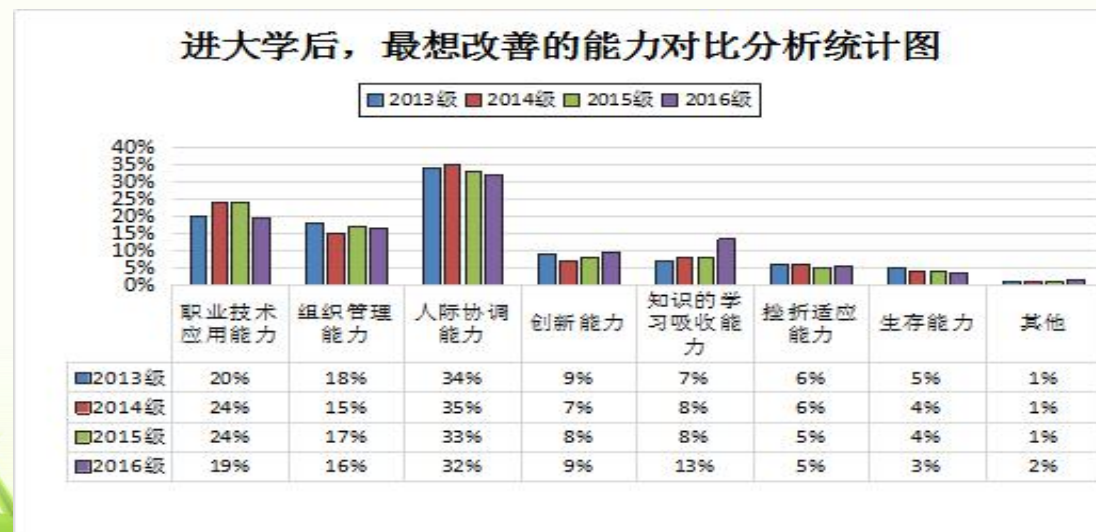
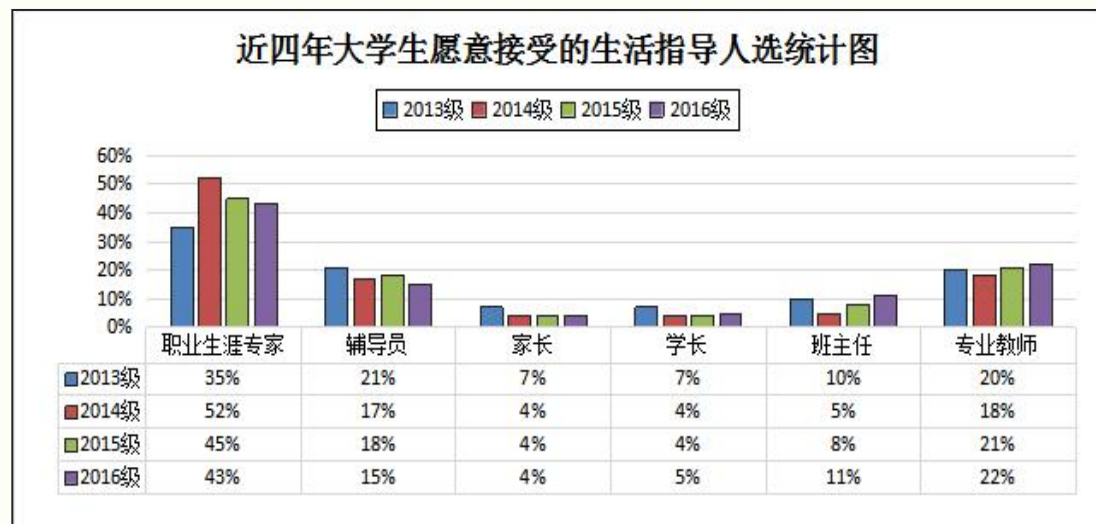
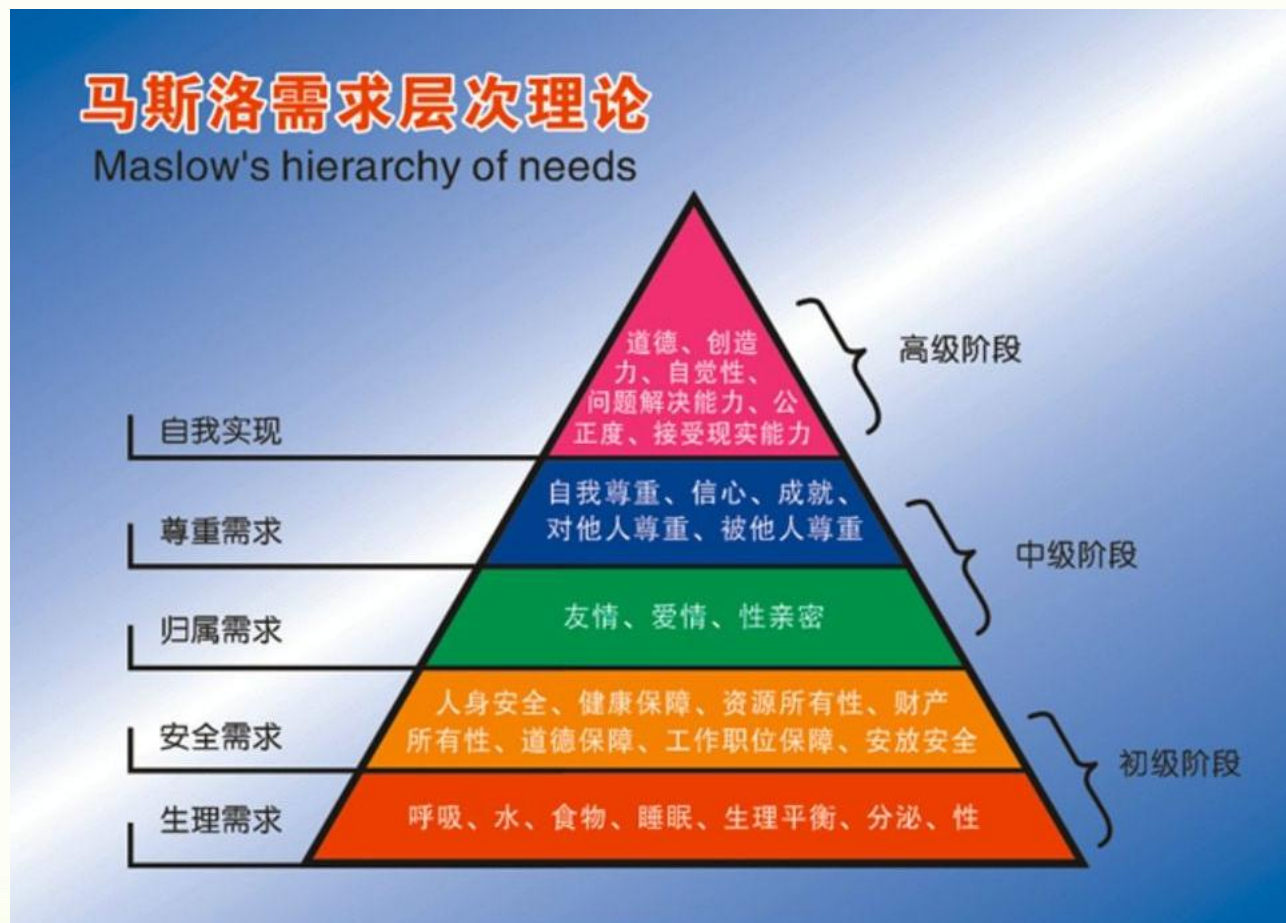
- 2016年8月20日
- 全国卫生与健康大会
- 习近平：把人民健康放在优先发展战略地位
- 要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

22部《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）



- 2018年7月4日
- 《高等学校学生心理健康教育指导纲要》
- 更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求。
- 要培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

# 背景2 学生自我成长的需要





# 背景3 高校学生的无措的心理援助需求

- 2002年清华大学刘海洋“2.23”硫酸伤熊事件；
- 2004年云南大学马加爵“2.23”凶案；
- 2005年，北京大学安然为追求一名女生与同学崔培昭产生矛盾，最终追砍崔培昭数十刀后致其死亡。
- 2007年，云南大学张超及其男友谢宏劫取木洪章钱财后，将被害人尸解。
- 2010年，西安音乐学院药家鑫将女服务员张妙撞倒后，怕张妙记下车牌号，于是下车将张妙扎8刀杀害后驾车逃逸。
- 2011年9月，因不能正确处理交往中产生的矛盾，周岩的同学陶某将打火机油泼洒在周岩的面颈部及身上，并用打火机点燃。
- 2013年4月上海复旦大学上海医学院研究生黄洋遭室友林森浩投毒死亡的案件。  
(复旦投毒案)
- 2016年3月27日川师大滕刚将芦海清叫到了离寝室一楼梯之隔的学习室内，用他当天买的不锈钢菜刀将芦海清杀害。



# 识别和处理(?)心理危机

---

LOREM IPSUM DOLOR



# 心理危机的种类

## 1、发展性危机

比如：高考、就业、结婚、分娩、儿童早期、青少年时期、性别认同危机、中年危机、退休等。

## 2、情境性危机

比如：交通意外、遭遇绑架、失恋、失业、堕胎、离婚、虐待、家庭危机、意外事件受害者等。

## 3、存在性危机

人生中重要事件出现问题而导致的个人内心的冲突和焦虑。



# 理解学生：当代大学生的危机何在？

- 🌿 **网络：**网络的冲击和影响，网络时代来袭，浅薄与躁动——**亲密关系的缺失**——沟通与合作缺陷导致**人格障碍高发**。
- 🌿 **教育体制：**成长缺陷，功利思维——**教育所致心理障碍**
- 🌿 **价值观迷惘：**自我认同，理想，价值观缺失的一代——**空心病**



# 需要更多关注的对象

- 过去有严重的人际创伤
- 父母离异，或长期冲突，家庭内暴力。
- 丧亲。
- 童年期寄养经历。
- 有精神病史（经治疗后返校）。
- 目前学业严重困难，感到没有希望。
- 在校人际关系差或缺失，孤独。
- 家庭贫困，社会地位低下。
- 近来，突然对宗教，哲学，心理学有浓厚兴趣。



# 危险警示

## 沟通

在校内外发表的文章、诗句、微博、朋友圈、日记、艺术作品中关于自杀的内容；专注在与死亡、死后世界等等有关的主题上。

与课程内容无关的关于自杀的问题



# 危险警示

警告的行为

威胁要自杀

无法控制冲动

暴躁

有可用的致命方式

之前曾经有过自杀行为、自杀意图

结束行为，如：撰写遗嘱，分送有价值的财物，预作死亡准备

突然的行为改变。比如做超出原本性格的事。情绪不稳等等



# 相关因素

## 与心理社会因素

- ①人际关系问题；
- ②被抛弃或被拒绝(家庭，挚友)；
- ③丧失；
- ④工作和经济状况；
- ⑤不良的心理素质和个性因素。

## 与精神疾病

- 各种类型的抑郁、精神分裂症、酒中毒、人格障碍、神经症、器质性精神障碍等。

## 与躯体疾病

- 中枢神经系统疾病、恶性肿瘤、艾滋病、病程迁延、久治不愈的躯体疾病可导致自杀。



# 发现心理危机

- 心理委员要有发现的“头脑”——有意识
- 心理委员要有发现的“眼睛”——有能力
- 心理委员上报“心理危机”但求“宁滥勿缺”
- 心理委员上报“心理危机”贵在“早、快”



# 特别关注时期

- 1、新生入学后
- 2、期末大考（补考、其他重要考试）前
- 3、成绩下达时
- 4、评优选干前后、受到惩处（考试作弊被抓或严重错误被发现后）
- 5、突发事件发生（或遭遇重大变故）后
- 6、严重冲突发生后
- 7、求职择业期间、毕业前夕

# 及时上报的危机事件

- ❖ 寝室同学夜不归宿，尤其是长期的夜不归宿情况。
- ❖ 寝室同学出现自杀或者伤人的想法。
- ❖ 寝室关系长期陷入冷战状态。
- ❖ 寝室同学遇到巨大生活事件，且产生社交性退缩，如不参加团体活动和读书。
- ❖ 寝室同学出现生理或心理的疾病等。
- ❖ 寝室同学家庭关系存在问题：如父母离异、感情不和、父母漠不关心等。



# 心理健康与心理咨询

---

LOREM IPSUM DOLOR



# 关于心理咨询需要知道的事：

\*咨询关系都是“求”和“帮”的关系；

\*解除的是心理问题或由心理问题引发的行为问题；

\*限制性条件：

(1) 职责限制：谁求助谁受助；不介入解决生活事件；

(2) 时间限制：50分钟一次，间隔一周；

(3) 感情限制：不能产生咨询关系以外的任何关系；

(4) 目标限制：总目标——局部目标；咨询效果不能保守、不能冒进；

(5) 保密例外

\*对象：都是精神正常的人





# 心理咨询的误区

## CONTENTS



误区一：心理咨询是不光彩、不体面、不正常的



误区二：心理咨询就是聊天



误区三：心理咨询是灵丹妙药，“药”到病除



误区四：心理咨询师具有透视人心的本领



## 心理咨询的误区


### CONTENTS



误区五：心理咨询师要有和来访者相似的经历



误区六：心理咨询的谈话内容，会绝对保密



误区七：心理咨询师会帮来访者作事件的选择



误区八：心理咨询可以替代药物治疗

# 底线与原则

1. 有责任心、有原则，要懂得自我保护；
2. 认知要有高度、客观，三观要正；
3. 掌握基本信息（班主任、心理辅导员、学校心理中心等）；
4. 建议、陪同但不替代。





# 学校心理服务资源：

## 一、电话服务：

我校心理中心热线：0519-86332255（工作时间，咨询预约）

江苏省大学生心理热线：025-58255200（24小时，电话咨询）



苏心APP下载二维码



## 二、网络预约咨询：

常州工程移动信息平台—智慧学工—工作台—咨询预约



# 学校心理服务资源：

## 三、直接到中心大学生活动中心305 - 学生发展中心



T H A N K S ~

