

为提高心理委员朋辈心理辅导工作能力，充分发挥其在学校心理健康教育工作中的重要作用，心理中心于3月2日开展了主题为“心理班会的策划与组织”的培训。本次培训由全国高校心理委员工作研究协作组理事、中南财经政法大学专职心理老师余金聪博士主讲，我校近400名心理委员参训。



此次培训共分为概念解析、心理班会策划的结构、班会选题、活动形式和案例讲解五个部分，余金聪老师分别进行了详细讲解。

首先，余老师对“主题心理班会”从理论基础、设计主体、遵循原则、活动主体”出发对“心理班会”的概念进行阐释，加深了心理委员们对心理班会的认识。他讲到，组织心理班会能锻炼和提升心理委员自身的统筹协调、团队合作、项目管理等能力，也能高效促进和谐班级心理文化建设。他强调，心理班会的计划要遵循理论性、发展性、积极性、适用性、体验性和灵活性原则，并在前期充分准备、中期认真

执行、后期积极总结。余老师认为，心理班会不能沦为单纯的娱乐活动，而要充分实现朋辈心理健康教育目的。



此外，余老师通过工作案例着重介绍了如何策划心理班会。他认为，心理班会的主题既要“实”又要“细”，一方面要充分了解班情，班会内容符合同学们日常生活中的真实需要，充分调动大家的兴趣和参与意愿；又要小切口，方能将心理学理论与实践活动相结合，深入讨论、充分交流。心理班会的形式要与主题相结合，灵活应用知识普及、游戏体验、放松冥想、手工制作、拓展活动、音乐会、班级生日会，甚至包括情景剧、辩论赛、茶话会等方式。



对于心理委员们提出的自己工作中遇到的困难和问题，比如“同学不愿意交流怎么办”“有些人不愿意参加活动”等，余老师进行了耐心解答。他鼓励心理委员多想、多做、多总结，在工作中摆正心态、目标明确，尽自己所能地开展班级活动，同时又要注意边界，对个别“慢热”“回避”的同学保持耐心和热心。

本次讲座持续两个小时，心理委员们表示对实践工作有了更深入的认识，并尽快将讲座中的知识和技巧应用到春季开学的各项活动中。