西北大学信息科学与技术学院

**心理健康教育团体辅导制度**

****

信息科学与技术学院

2018年4月

西北大学信息科学与技术学院

心理健康教育团体辅导制度（草案）

**第一章 总则**

第一条 为深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）促进学生身心健康，根据《教育部、卫生部、共青团中央关 于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）和《陕西省普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》（陕高教生〔2013〕1号）等文件精神，结合学院实际，就进一步规范我院大学生心理健康教育工作的管理，加强我院大学生心理健康教育工作队伍建设，推动我院大学生心理健康教育工作的标准化、科学化，特制定心理健康教育团体辅导制度。

第二条 实施承担本制度职责的是学院“朋辈辅导员队伍”。

第三条 信息科学与技术学院朋辈辅导员队伍（以下简称“朋辈队伍”）是一支经过专业心理辅导知识与技巧培训的、为大学生提供心理帮助和支持的学生心理工作队伍，朋辈队伍以“真爱关怀，同辈支持”为宗旨，以建设一支“团结互助、温暖和谐、互相信任”的队伍为理念，宣传心理健康知识，为学生开展团体辅导活动。

**第二章 组织机构**

第四条 朋辈辅导员队伍由院党委副书记担任队长，副队长由心理专干辅导员担任，成员由具备一定心理健康教育资质的各年级辅导员老师组成。

第五条 队长工作职责。

（一）全面领导本年度团体辅导课程的实施。

（二）审核各位辅导员呈报的本年度团体辅导方案。

（三）考核辅导员团体辅导工作业绩。

第六条 副队长工作职责。

（一）进行分班。团体辅导采取小班辅导的形式，每个小班的规模不超过40人。

（二）制定课表。根据各位辅导员和学生课表情况，制定本年度团体辅导课表。

（三）做好保障。提前检查团体辅导室硬件设施并排除故障，及时补充活动过程中所需的文体用品，保障团体辅导室在上课时段能正常使用。

（四）做好各类文件资料的整理与存档工作。

第七条 队员工作职责。

（一）制定本年度团体辅导课程方案，并呈报队长批准。

（二）每次团体辅导过后及时填写《团体活动考核记录表》，最后汇总至副队长保存留档。

（三）在辅导过程中如发现有疑似心理问题的学生，应及时以书面形式向队长报告。

**第三章 参与对象与辅导时间、场所**

第八条 团体辅导参与对象为信息科学与技术学院全体本科新生。

第九条 每位新生必须参加团体辅导，不得迟到、早退、旷课。如遇特殊情况，学生须向辅导老师正式请假，并报请党委副书记批准。

第十条 拒不参加团体辅导的学生，辅导老师应认真了解原因、掌握情况，并耐心进行说服教育。疑似有心理问题的学生，应单独安排访谈，并向党委副书记做出书面报告。

第十一条 团体辅导实施时间为每年10~12月，具体课表安排由副队长完成。

第十二条 团体辅导实施场所为信息科学与技术学院团体辅导室，由副队长负责

活动场所的维护。

**第四章 辅导内容**

第十三条 团体辅导课程总课时量为18课时，在九周内完成。

第十四条 团体辅导内容包括社交技能、压力管理、面试怯场、情绪控制等，帮助大学新生尽快适应大学集体生活，为今后健康地成长成才打好基础。

**第五章 辅导保障和工作要求**

第十五条 辅导老师团体辅导工作业绩经过队长考核合格后，学校心理健康教育中心根据辅导老师的课时量，发放相应的补助，保障团体辅导的顺利进行。

第十六条 严禁辅导老师随意旷课，如遇特殊原因不能给学生按时上课，应提前向院党委副书记请假备案，并及时通知学生补课时间。

第十七条 辅导老师有迟到、早退、不认真开展辅导工作等违反课堂纪律的情况发生，或工作业绩不合格，在征求学生意见的基础上，院党委副书记可向学校心理健康教育中心作出书面说明，扣除辅导老师相关补助。

**第六章 附则**

第十八条 本暂行办法自公布之日起实施，本规定由西北大学信息科学与技术学院朋辈辅导员队伍解释。

信息科学与技术学院朋辈辅导员队伍

2018年4月16日

**附录一 团体活动考核记录表**

|  |
| --- |
| 团体名称： 年 月 日 记录者： |
| 第 次聚会 领导者姓名： |
| 聚会时间： 时 分~ 时 分 |
| 其他参加及到场的工作者： |
| 聚会地点： 天气：  |
| 出席者： 共计： 名 |
| 缺席者及其理由：  |
| 主要的活动内容： |
| 成员参与情况： |
| 重要事件及其处理： |
| 观察员见闻及评论意见： |
| 下次预定节目及其内容： |

**附录二**

**辅导老师考核表**

被考核人： 考核人：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 能力要素 | 评价等级 | 得分 |
| A（10） | B（8） | C（6） | D（4） | E（2） |
| 决策能力 |  |  |  |  |  |  |
| 创新能力 |  |  |  |  |  |  |
| 计划能力 |  |  |  |  |  |  |
| 信息处理能力 |  |  |  |  |  |  |
| 学习能力 |  |  |  |  |  |  |
| 组织能力 |  |  |  |  |  |  |
| 协调能力 |  |  |  |  |  |  |
| 合作能力 |  |  |  |  |  |  |
| 语言能力 |  |  |  |  |  |  |
| 时间管理能力 |  |  |  |  |  |  |
| 总 分 |  |
| 考核意见 |  |

评价等级说明：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | A | B | C | D | E |
| 描述 | 十分突出，一贯 超 出要求 | 大多数时候能超出要求 | 一贯达到职 位要求标准 | 在某些时候达不到要求需要改进 | 总体不令人满意急需改进 |

|  |  |
| --- | --- |
| 能力要素 | 评价要素 |
| 决策能力 | 辨别力强，有前瞻性，对复杂问题能进行审慎地剖析，能灵活地搜索各种解决问题的途径，并做出合理的评估，对各种方案的结果有着清 醒的判断，并能根据朋辈队伍所处的环境和发展战略及时有效地做出准确 的决策。 |
| 创新能力 | 能敏锐地发现问题，能创造性地提出可行的解决问题的思路、方法。并能在朋辈队伍的 管理中进行推广，提高朋辈队伍的 管理效率。 |
| 计划能力 | 能准确地预测任务将面临的主要问题，并将任务有效地进行合理分解，制订出切实可行的朋辈队伍总体计划，并能及时根据情况变化而进行适当 调整。 |
| 信息处理能力 | 信息的摄取能力强，获取的信息质量高，能及时真实有效地运用与传递信息，指导朋辈队伍的发展。 |
| 学习能力 | 对新知识有浓厚的兴趣，接受新观念、新事物的能力强，有很强的理解力和适应力，学习积极主动，能根据朋辈队伍的发展战略主动、超前地 学习新知识、新技术。 |
| 组织能力 | 感召力强，能运用适当的方法高效地推进工作，实现整个朋辈队伍的工作目标。 |
| 协调能力 | 亲和力强，善于理解，善于用有效的方法公平地处理好朋辈队伍内、外部关系和各种人际关系。 |
| 合作能力 | 亲和力强，适应性强，能建立一个和谐的工作学习环境，团队工作效率高。 |
| 语言能力 | 善于理解、倾听，能抓住重点，善于表达介绍自己和传递自己的思想、具有良好的倾听技巧。 |
| 时间管理能力 | 能根据朋辈队伍的计划和现有工作，能清楚分清工作的轻重缓急，并合理排序。 |

**附录三**

**朋辈团体辅导参考游戏方案**

**兔子舞**

时间：20分钟

人数：全体成员

目的：热身

道具：兔子舞的音乐、笔记本电脑

规则：

1.分为低难度、中等难度和高难度。

2.步法都相同：左脚向左跳一步，收回；再右脚向右跳一步，收回；然后双脚并拢向前跳两步，再向后跳两步。首先一行人围成一圈，左转。

3.低难度的就是双手搭在前面的人肩上，然后按照步法跳；

4.中等难度的就是左手抬起，右手从左腋下穿过，和后面人的左手相握，然后按步法跳，或者每个人两脚开立，弯腰，右手从双脚中穿过，和后面人的左手相握，然手按照步法跳；

5.高难度的就是人与人之间贴紧，膝盖弯曲，前面的人坐在后面人的大腿上，后面的人手搭在前面的人肩上，然后大家往前跳两跳，再往后跳两跳。

**直呼其名**

时间： 10～15分钟

人数**：**不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由15～20个人组成的小组。

道具**：**(每个小组)三个网球，或是三个比较软的小球。

概述**：**这个游戏主要用来帮助大家记住彼此的名字。

目的**：**帮助大家记住彼此的名字。

步骤**：**1．选一块宽阔平整的游戏场地。

2．队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。

3．告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。

4．你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。

5．几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6．在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣

7．游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

安全**：**注意扔球的时候不可用力过猛。你最初的扔球应当是一个较慢的高球，为后续的扔球手法树立典范。

变通**：**

1．如果几个小组同时在玩这个游戏，可以让不同的小组在游戏中间交换一半队员。

2．让队员们可以随心所欲地更换小组。被新小组接纳的唯一条件是新成员在站好位置后喊出自己的名字，以便其他队员扔球给他。

**音乐对对碰**

时间：15分钟

人数：全体成员分成人数相等的两组，站成面对面的两列。

道具：《当你孤单你会想起谁》配乐、笔记本电脑

规则：请你合着音乐为你对面的成员高歌一曲《当你孤单你会想起谁》。

**人体拷贝**

目的**：**这个活动表明仅仅是沟通还不能达到我们的理想效果，要在沟通中利用各种技巧，比如换位思考等来提高沟通效果。

时间：15分钟

规则**：**培训师准备一些四字成语，10名左右同学站成一列，相互不能交流，由培训师给第一名同学展示一个成语，第一个同学用肢体语言把成语传达给第二个同学，以此类推，直到最后一名同学领会前面同学的意思，并将他所理解的成语告诉培训师。看哪组的同学回答对成语的数量最多（也可以只让一组同学先玩，其他的同学看着，然后再换一组）。

成语：心心相印、亭亭玉立、昂首挺胸、口是心非、指手画脚、七嘴八舌、左顾右盼、三心二意、目瞪口呆

**认识自我**

时间：15分钟

人数：全体成员

道具：舒缓的音乐

规则：

1.所有成员围成一个紧密的圈，每一位成员按顺序走到圈中心，做一番自白。

2.自白内容参考如下：我叫\_\_\_\_\_,今天我的收获是\_\_\_\_\_\_\_,我对朋辈的这些战友的看法，我对未来的希望是\_\_\_\_\_.

3.自白完毕，所有成员对着TA竖起大拇指，说“\_\_\_\_\_,你是最棒的！”

4.培训师总结

**你我的歌**

目的：联络感情

时间：15分钟

道具：写上歌名的纸条

规则：

1. 在纸条上写下大家熟悉的短歌歌词。约选2`3首，每一首歌可写多张字条。

2. 组员围成圆圈，组长发给每人一张歌词。

3. 组长说开始，各人大声唱自己的歌，并寻找同一首歌的人。

4. 必须一边唱一边找人，不可说出歌名。

5. 组长可突然叫“停”，所有组员归队。

6. 最早结成队伍的获胜。

变通：一面做动作一面唱歌寻找队友，将会更活泼生动。

**摆造型**

时间**：** 10～20分钟

人数**：** 分组，10人一组，男女搭配

目的： 使整个团队参与到一个互助的游戏中来。

规则**：**

 1．选4位志愿者，保证他们中的每个人至少能做一个俯卧撑，而背部不出毛病。让那些不想参加游戏、不能做俯卧撑的人做监护员。

 2．4个志愿者做一次集体俯卧撑。为了完成动作，他们必须趴在地上，把双脚放在彼此背上，做俯卧撑。如果他们能按要求正确完成，地上就不会有脚，只有四双手。

 3．4个志愿者成功做完第一个俯卧撑后，其余队员便参与进来。每做完一个集

体俯卧撑，增加一个新队员继续进行，并且所有成员都必须趴在地上从头开始。目

的在于使尽量多的队员参加完成一个超大俯卧撑。

讨论问题示例**：**

1．你们在游戏中遇到了什么问题?如何对问题进行拆分的?每个人都做了什么?

2．如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全**：**背部有疾病的人不允许参加游戏。

变通：整个团队尽力完成最大的俯卧撑后，保持该造型移动3米，再次扩展世界纪录。