

上海邦德职业技术学院大学生心理健康教育中心

2022 年工作计划

一、工作计划

(一) 日常心理咨询相关工作

面向全体在校生开展心理咨询工作，本着“助人、自助、互助”的原则，为学生提供专业的心理支持，帮助学生应对常见心理问题，提高其心理健康水平。

咨询时间为每周一到周五的 8:30-11:30、13:30-16:30。

(二) 团体心理辅导

为了更好的普及心理健康知识，推进更多的学生接受心理健康的指导，本学年将在两个学期分别进行情绪管理、恋爱心理、新生入学适应等至少四期为一主题的结构式和非结构式团体心理辅导。团体心理辅导要经管报名、赛选、认识团体、组建团体等几个环节，然后通过几次的团体心理辅导，解决团队成员面临的情绪管理、恋爱、适应等问题。

(二) 阳光心理社相关工作

1. 心理社管理工作

心理社承担着心理中心值班工作、协调心理咨询预约工作、指导来访者安全使用心理中心设备、协助心理老师应对突发情况，以及配合心理中心完成其他活动等等诸多任务，因此对于阳光心理社的管理尤为重要。心理中心会不定期检查和考核阳光心理社成员的任务完成情况，并在学期末对成员的表现进行总体评优。

2. 心理社纳新工作

预计在 2022 年 9 月份开始阳光心理社纳新工作。通过多种渠道的宣传，并进行面试考核，吸纳 2022 级新生加入阳光心理社。

(三) 班级心理委员培训

目前学校已建立四级心理健康网络，形成了由我校心理健康教育中心统一规划、协调全校心理健康教育工作，分院心理辅导员专人负责管理，班级内部开展各项心理健康教育活动及宿舍心理委员及时协调反馈班级成员心理情况的良好机制。

心理中心仍将及时统计收集班级心理委员信息，并在阳光心理社成员的协助下，由心理中心老师对新生班级分批次进行培训，确保持续发挥四级网络系统的重要作用，促进我校学生心理健康发展。

（四）心理危机定期排查

根据由各系部定期对全体在校学生进行心理危机排查，并完成《学生心理危机预警登记表》、《学生心理危机预警信息库》。上半年排查时间为3月、4月、5月、6月的中旬，下半年排查的时间为9月、10月、11月、12月的中旬。心理中心根据各系部反馈情况，必要时进行介入，为学生提供心理援助。

（五）2022级新生心理健康普查

新生心理健康普查工作是各大高校每年的例行工作，我校普查工作所使用的量表为《90项症状清单 SCL-90》和《大学生心理健康普查UPI》。

工作流程为：

1. 心理中心在测评系统录入新生信息；
2. 辅导员指导学生以班级为单位完成以上两项量表，注意在完成量表前提醒学生平稳心态、根据自己的真实情况认真作答，以确保测量的准确性。
3. 所有在校新生完成量表后，心理中心对学生量表数据进行分析，筛选出异常得分。将得分异常的学生名单反馈给辅导员，同时向辅导员解释数据筛选的标准并解读量表因子的含义，同时提供心理主题谈话的相关知识，帮助辅导员顺利进行后续工作。
4. 辅导员与名单中的学生逐一谈话并作记录，再次筛选存在问题

的学生，并将结果反馈给心理中心，必要时心理中心进行介入。

此项工作的开展时间需结合新生入校时间与军训时间安排。

（六）大学生心理健康周/月活动

5月为我校心理健康活动月，心理中心根据省教育厅文件相关文件指导，严格遵守学校纪律，灵活开展心理健康活动。活动形式包括线上活动和线下活动相结合，活动内容包括主题征文活动、关爱心理摄影活动、心理健康知识大赛及心理剧大赛等，具体活动时间、内容及形式以当次活动方案为准。

心理健康教育中心将积极做好筹备宣传工作，在阳光心理社成员的协助下，积极动员全校学生参加活动。希望学生通过参加系列主题活动，能够更好地认识自我，增加心理健康相关知识，并能在遇到心理问题时及时求助，健康快乐地度过大学生活。

（七）《大学生心理健康》课程教学

心理中心承担《大学生心理健康》的教学工作，由心理中心的老师部分班级的教学工作。《大学生心理健康》课程的开展将以教会学生“自助、助人、互助”为宗旨，向学生传授专门的心理健康知识，为我校学生心理健康增强保障。

二、建议纳入学校工作要点的内容

大学生心理健康中心 2022 年重点工作任务清单

| 序号 | 工作内容 | 牵头单位 | 完成时间 |
|----|----------------|-----------|------------------|
| 1 | 2022 级新生心理健康普查 | 大学生心理健康中心 | 2022 年下半年，具体时间待定 |
| 2 | 大学生心理健康月活动 | 大学生心理健康中心 | 2022 年 5 月 |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |