



# **班级心理委员（班级安全员） 宿舍心理信息员（宿舍安全信息员） 工作手册**

学生工作处

2025 年 11 月



济医学工



济医心理中心

**心理健康教育指导中心:**

地址: 太白湖校区教学楼 J415

日照校区崇德楼 1022

电话: 0537-3616525 (太白湖校区)

0633-2983525 (日照校区)

**学生管理科:**

地址: 太白湖校区教学楼 J419

电话: 0537-3616070 (太白湖校区)

**日照校区学生教育管理科:**

地址: 日照校区崇德楼 1020

电话: 0633-2983627

# 目 录

第一章	心理委员和心理信息员的角色定位 . . . . .	1
第二章	心理健康基本知识 . . . . .	3
第三章	心理委员和心理信息员工作开展 . . . . .	9
第四章	心理委员和心理信息员的自我关照 . . . . .	13
第五章	济宁医学院学生安全四级网络管理实施办法 . . . . .	15
第六章	班级安全员和宿舍安全信息员工作职责 . . . . .	20
附录1	心理素质教育一体化平台操作指南 . . . . .	22
附录2	“多点触发”心理危机预警干预平台班级心理委员操作指南 .	26
附录3	“多点触发”心理危机预警干预平台宿舍心理信息员操作指南	32
附录4	心理委员MOOC培训认证操作指南 . . . . .	38

## 第一章 心理委员和心理信息员的角色定位

心理委员和心理信息员肩负着维护同学心理健康的重要使命，对推进高校心理健康教育工作深入、广泛地开展，起着重要作用。具体角色定位如下：

### 一、心理健康知识的学习者

主动学习心理健康领域的基础理论、常见心理问题识别、心理危机干预等相关知识。通过参加学校组织的培训、阅读专业书籍等多种途径，不断更新自己的知识储备，提高对心理健康问题的认知水平，为开展后续工作奠定坚实的理论基础。

### 二、心理健康知识的宣传者

进行班级/宿舍学生的心理健康知识宣传，开展丰富多彩的班级/宿舍心理健康教育活动。提高班级/宿舍学生的心理健康水平，对同学中出现的一般心理困惑和情绪问题进行疏导，帮助有心理困惑的同学学会自助。

### 三、同学心理状态的关注者

在日常学习生活中，留意同学的行为表现、言语态度、睡眠饮食等方面的异常情况。对于性格内向、近期遭遇重大生活事件（如亲人离世、失恋、考试失利等）的同学要给予特别关注，及时发现潜在的心理问题。加强与辅导员的联络，及时反馈同学中存在的心理问题和心理辅导的需求。心理委员每月在“心理素质教育一体化平台”填报

“心委月报”；心理信息员每日在“心理素质教育一体化平台”填报“心晴指数”。

#### **四、心理健康活动的设计与组织者**

负责开展班级的心理健康教育活动。针对班级特点，在辅导员和心理中心老师的指导下，组织开展班级朋辈团体辅导活动，开展促进班级同学人际交往和身心健康的活动，增强同学之间的交流沟通和班级凝聚力。

#### **五、朋辈心理问题的倾听与关怀者**

当同学遇到心理困扰时，要耐心倾听他们的心声，给予真诚的关怀和理解。在倾听过程中，保持专注、尊重和共情，不随意打断、评判或指责同学。通过语言和非语言的方式（如点头、眼神交流等）让同学感受到被接纳和支持，帮助他们缓解负面情绪。

## 第二章 心理健康基本知识

### 一、心理健康的内涵及标准

心理健康从广义上讲，是指高效而满意的、具有持续性的心理状态。从狭义上讲，是指人基本心理活动过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，具有良好的社会适应能力。可以说，心理健康主要包括三个方面的含义，其一是没有心理疾病，其二是具有一种积极向上的心理状态其三是具有良好的社会适应能力。

评价一个大学生的心理是否健康，应主要依据以下几个标准。

#### （一）智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力包括观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力等，是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是大学生适应环境变化的心理保证。因此，衡量一个大学生的智力，关键在于他是否能够正常地、充分地发挥效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动，同时也包括积极的人际关系发展等。

#### （二）情绪健康

对大学生来说，情绪健康的标志就是保持情绪稳定和心情愉快，包括的内容主要有：一是正性情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；二是情绪较稳定，

能适度地表达和控制自己的情绪，善于调节自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，自尊自重，且情绪反应与周围的环境相匹配。

### （三）意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、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。意志健全的大学生各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效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。

### （四）人格完整

人格指的是个体较为稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。作为心理健康的大学生，应该在气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣等人格结构的各方面都保持平衡发展。人格完整的主要表现为：一是整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地展露出来；二是思考问题的方式合理，待人接物恰当且灵活，对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应；三是能够与社会相融合，也能融入集体中。

### （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之一，主要表现为：一是对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰

当的、客观的评价;二是对自己提出符合自身的要求,而不是苛刻的、非分的期望;三是对自己的生活目标和理想定得切合实际,对自己总是满意的;四是努力挖掘自身潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。也就是能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,也不以在某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳,自尊、自强、自制、自爱适度,正确面对现实,锐意进取。

#### (六) 人际关系和谐

大学生能够拥有良好的人际关系,是事业成功与生活幸福的重要前提。其表现为:一是乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋中能够不卑不亢,保持独立而完整的人格;二是能够客观地评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,在学习、生活中积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正;三是能够与他人沟通,在生活的集体中无孤独之感。这些都将使得大学生在社会生活中有较强的适应能力和安全感。

#### (七) 社会适应正常

社会适应能力反映大学生个体与客观现实环境的适应程度。对大学生而言,社会适应正常的表现为:能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣。通过客观观察,能够取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,根据环境的特点和自我的情况努力



协调，或改善环境以适应个体需要，或改造自我以适应环境。

#### （八）心理行为符合大学生的年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，每个人都会表现出相应的心理与行为特征，进而形成不同年龄阶段的具有个体属性的心理行为模式。对大学生而言，心理健康的表现是具有与同年龄多数人相符合的行为特征；也就是说，大学生应该具有与其年龄、角色相应的心理行为特征。如果一个大学生的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，换句话说，如果一个大学生经常表现出与同伴或同龄人异样的心理行为，通常是心理不健康的表现。

### 二、心理问题的划分

郭念锋教授 1995 年提出区分心理正常与心理异常的“三原则”，即主观世界与客观世界的统一性原则、心理活动的内在协调性原则、人格的相对稳定性原则。从心理不健康状态中排除异常心理之后，剩下的亚健康状态，就是心理问题的范畴。心理问题又可以具体划分为不同的类型。

我们总结各种心理问题的判断标准，归纳出 REACT 法则，可以用来细致划分心理问题的各种类型，方便心理委员有的放矢地做好相关工作。

R：调节方法 (Regulation)。个体存在心理恢复能力，即心理弹性。能够自我调节达到心理恢复结果的心理问题，可判断为一般问题；而主动寻求他人帮助，在他人调节下能够达到心理恢复，同样也只是程度较重的心理问题。如果

自身调节和他人调节都起不到作用，必须通过药物参与调节时，可诊断为特别严重的心理问题或神经症。

E: 影响 (Effects)。第一，心理损害，指受到刺激来源的影响后，个体的情绪反应程度及其他心理功能受到的整体影响。例如失去亲人后，个体总会不自觉地回忆其音容笑貌，是一般心理问题的表现，而如果个体总是幻听、幻视，状态恍惚，则可能是严重的心理问题，甚至精神障碍。第二，躯体变化，是否具有身体症状也是心理问题的影响结果之一，如果出现失眠、头疼、四肢无力、容易呕吐等躯体症状，那说明心理问题的情况较为严重。第三，泛化，它是判断心理问题严重程度的最重要指标。心理问题来源从某一特定刺激发展到相似刺激，直到各种无关刺激，都能够引发症状，会严重影响其社会适应功能，此时心理问题极为严重。泛化是行为主义心理学的概念。行为主义认为，人的行为发生，遵循刺激—反应原理，各种心理和行为反应的对象就是外在的刺激物(环境、生活事件等)或者说这些刺激物引起了这些反应。求助者典型的心理和行为反应，如果不再仅仅被最初的刺激事件引起，或者说同最初刺激事件相类似、相关联的事件，甚至同最初刺激事件不类似、无关联的事件，也能引起这些心理和行为反应(症状表现)，那么，这种现象就叫泛化。

A: 状态觉知 (Awareness)。自身心理状态的自我觉知是非常重要的一个判断指标，对自己病症认知情况越好，越有可能主动求医、寻求他人帮助。这点也是心理问题性

质的判断标准之一。神经症中患强迫症的个体表现出最多的求助欲望，因此，其恢复正常生活的希望和可能性也大。

C: 刺激性质(character)。根据心理问题来源的性质，可以初步划分心理问题。心理问题的来源如果为现实情境，即由现实情况引发心理状态的变化，则可以初步判定为一般心理问题;如果刺激来源为道德冲突，并且主要针对内心的焦虑和愧疚，则更可能引发严重心理问题;另外，刺激来源是暂时性的还是持久性的，也能够为心理问题的定性提供帮助。

T: 持续时间(Time)。个体心理问题的持续时间也能够作为心理问题状况判断的一个辅助指标。一般心理问题持续时间在个月以下，间断在3个月以下;而如果心理问题持续了6个月以上仍没有好转或改变，则可以判定为严重心理问题;若持续时间在一年以上，则需考虑是否是神经症或心理疾病。

表 1 一般心理问题、严重心理问题以及神经症性心理问题的区分原则

分类	心理活动的性质	刺激来源的性质	问题持续时间	内容是否泛化	问题严重程度
一般心理问题	正常不健康状态	现实来源	一个月以内	尚未泛化	基本未影响社会功能
严重心理问题	正常不健康状态	现实来源	三个月内	已经泛化(类似、相关的刺激也能引起症状反应)	社会功能轻度受损
神经症性心理问题(可疑神经症)	正常不健康状态	现实来源引发的心理刺激	三个月以上半年之内	泛化严重(无关、不类似的刺激开始引起症状反应)	社会功能中度受损
神经症	异常非精神病性障碍	心理刺激	半年以上	完全泛化(无关、不类似的刺激持续引起症状反应)	社会功能严重受损
精神疾病	异常精神病性障碍	心理刺激	一年以上		

## 第三章 心理委员和心理信息员工作开展

### 一、保密原则

保密原则是心理委员开展工作的首要原则。在与同学的交流过程中，同学透露的个人信息、心理困惑等内容，心理委员必须严格保密，不得随意泄露给他人。这是建立信任关系的基础，只有让同学感受到自己的隐私得到保护，才会愿意敞开心扉。但需要注意的是，当同学存在自伤、自杀或伤害他人的风险时，保密原则需要让位于生命安全，应立即向学校心理健康教育中心或相关老师上报。

### 二、工作技巧

1. 提问：采用开放式提问的方式，鼓励同学充分表达自己的想法和感受。如“你当时的感受是怎样的？”“这件事给你带来了什么影响？”避免使用封闭式提问，如“你是不是很难过？”这样的提问容易限制同学的表达。同时，提问要真诚、温和，避免带有引导性或攻击性。

2. 陪伴：在同学遇到困难时，给予他们陪伴和支持。陪伴不一定需要过多的言语，有时安静地坐在身边、拍拍肩膀等简单的动作，就能让同学感受到温暖和力量。陪伴过程中，要保持耐心，不要急于解决问题，让同学有足够的时间和空间去梳理自己的情绪。

3. 上报：当发现同学存在严重的心理问题或心理危机时，要及时向学校心理健康教育中心或班主任、辅导员等相关老师上报。上报时要客观、准确地描述同学的情况，

包括具体表现、发生时间、持续时长等，以便老师能够及时采取有效的干预措施。

4. 倾听：专注地倾听同学的讲述，不打断、不评判。在倾听过程中，要注意观察同学的非语言信息，如表情、肢体动作等，更好地理解他们的内心感受。可以通过复述同学的话来确认自己的理解，如“你的意思是……对吗？”

5. 回应：对同学的表达给予积极的回应，让他们感受到被理解和接纳。回应要真诚、具体，避免使用空洞的安慰语，如“别难过了”“一切都会好起来的”。可以表达自己的共情，如“我能理解你现在的感受，这确实很难熬”。

三、心理危机监测指标

心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难，当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。心理委员需要重点关注以下心理危机监测指标：

表 2 长期监测指标

指标分类	监测指标	具体表现
1.家庭因素	家庭环境	单亲家庭、离异家庭、有留守经历等
	家庭关系	父母关系紧张、亲子关系紧张、存在家庭暴力等
		亲情淡漠，很少主动与家人联系
	教养方式	专制型父母、父母对学业期望值过高
	成长经历	有身心虐待史，如儿童期虐待、性虐待等
	家族病史	家族中有近亲患有精神疾病、自杀者
2.学业因素	适应性问题	学习环境不适应导致出现焦虑情绪
	压力问题	自我期望值过高导致出现头疼、失眠等症状

	学业困难	学习困难导致挂科、学业预警或留降级学生
		对专业不满意，学习动力不足，出现频繁旷课、上课睡觉等现象（旷课累计20学时以上/每学期）
		沉迷网络/电子产品/社交媒体等，每天使用网络6小时以上，导致学习成绩下降
	毕业焦虑	因考研、就业困难、毕业困难等出现焦虑或暴饮暴食现象
3.经济因素	消费过低	学生餐饮消费低于平均水平（如：每月使用饭卡超过28天但餐饮消费水平低于全校平均值两个标准差）
		因经济拮据回避集体活动（如聚餐、旅行）、生活俭朴，节衣缩食，不舍得买贵重物品等，产生自卑感
	消费过高	过度追求品牌或社交消费，陷入网贷或信用卡债务
4.人际交往	社交回避	长期独来独往，拒绝参加班级活动或宿舍交流
		在社交场合过度紧张（如发言时手抖、结巴），甚至刻意避开人群
	社交冲突	室友关系紧张、发生冲突或长期冷战
		与他人发生过严重人际冲突，当众受辱、受惊吓、遭受校园霸凌等
	孤独感	被排斥、被孤立、受歧视等
		没有知心朋友，过度依赖网络虚拟关系
5.不良行为	攻击性行为	伤人、毁物、辱骂等主动攻击行为
	被攻击性行为	懒散、拖延、回避、拒绝合理要求等
	个人卫生	卫生状况差，长时间不洗头不洗脸不换衣服等，身上有异味
	饮食情况	饮食紊乱，无故节食或暴饮暴食等
	不良习惯	频繁撒谎、偷窃等
6.躯体症状	消化系统	因心理压力导致如食欲不振、消化不良胃痛、腹泻、恶心等
	神经系统	情绪压力导致睡眠障碍（如入睡困难、早醒、睡眠不足、嗜睡、频繁做噩梦等）、紧张性头痛、头晕、失眠、肢体麻木等
	心血管呼吸系统	应急事件或心理压力引发心悸、胸闷、呼吸困难等。
	皮肤系统	长期压力削弱免疫力，导致湿疹、过敏、脱发等
7.人格特征与情绪	情绪异常	情绪剧烈波动（如突然大哭或大笑），与当前事件明显不符
		长期情绪低落，对以往爱好失去兴趣（如不再打球、追剧）

	自我价值感低	频繁自我贬低（如“我什么都做不好”），或过度追求完美导致焦虑
		出现极端行为（如暴食催吐、自残），试图通过身体痛苦缓解心理压力
		过度讨好他人，自我评价过低，自卑或自感生活能力低
	人格突变	性格孤僻，行为冲动、偏激等
		原本性格温和突然变得暴躁易怒，或原本外向变得沉默寡言
		自我形象不稳定，突然的自我价值感降低或身份认同的混乱
		慢性空虚感，持续地感到空虚、孤独和缺乏目标
		强烈的愤怒，常常表现出无法控制地对他人或自己感到非常愤怒
		不稳定的人际关系，在人际关系中的极端理想化和贬低之间迅速转变
8.应激事件	家庭事件	家庭重大变故、家庭暴力
	经济事件	遭遇严重挫折，如网贷、遭遇诈骗等
	情感事件	单相思、失恋、意外怀孕等
9.重大精神疾病		确诊患有抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、恐惧症、强迫症、精神分裂症等
10.重大躯体疾病		患有严重躯体疾病（个人很痛苦，治疗费用高，治愈难度大）

表 3 自杀风险信号监测触点和指标

监测触点	监测指标	具体表现
1.自杀倾向	自杀史	存在既往自杀未遂史
	谈论过自杀并考虑过自杀方法	如在信件、日记、微博、朋友圈、图画或乱涂乱画的只言片语中流露死亡的念头等
2.自伤行为	危险或自我伤害的行为	具有潜在危险性的行为，例如危险驾驶、物质或酒精滥用、割伤/灼烧或其他伤害自己的行为等
3.情绪异常	情绪突然明显异常者	如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等
4.行为异常	行为突然明显异常者	如不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、述说告别话语、整理个人物品、购买自杀工具等
5.外表异常	个性/外表发生巨大变化	如说话方式/语速/生活态度发生巨大改变，或者对自身外表极为不关注

## 第四章 心理委员和心理信息员的自我关照

心理委员在为同学提供帮助的同时，也要注重自身的心理健康，做好自我关照，避免出现“心理耗竭”。以下是一些自我关照的方法：

### 一、向下的社会比较

适当进行向下的社会比较，即与那些处境比自己更差的人进行比较，有助于发现自己的优势和幸福之处，缓解心理压力。但要注意避免过度比较，保持客观理性的态度。

### 二、情绪宣泄

当产生负面情绪时，要及时进行合理的宣泄。可以通过与朋友、家人倾诉，写日记，进行运动（如跑步、打球等），听音乐，唱歌等方式释放情绪，避免情绪积压对身心健康造成影响。

### 三、必要的心理咨询

如果自己在工作或生活中遇到难以解决的心理困惑，不要独自承受，要主动寻求专业的心理咨询帮助。学校心理健康教育中心通常会为学生提供免费的心理咨询服务，心理委员可以充分利用这一资源。

### 四、学会自我放松

掌握一些自我放松的技巧，如深呼吸放松法、渐进式肌肉放松法、冥想等。在感到紧张、焦虑时，通过这些技巧缓解身体和心理的紧张状态，恢复平静。



## 五、发展多种兴趣

培养自己的兴趣爱好，如阅读、绘画、书法、摄影、乐器等。兴趣爱好可以丰富自己的生活，转移注意力，让自己在工作之余能够享受乐趣，获得成就感和满足感，提升自身的幸福感。

## 第五章 济宁医学院学生安全四级网络管理实施办法

为构建全方位、多层次、立体化的学生安全管理体系，保障学生的生命财产安全和身心健康，为学校教育教学工作的顺利开展保驾护航，特制定“学校-学院-班级-宿舍”学生安全四级网络实施办法。

### 一、四级网络职责

#### （一）学校层面

1. 政策制定与规划：制定全校学生安全管理有关政策、规章制度和工作规划，明确安全工作目标和任务。

2. 资源配置与协调：统筹调配学校的人力、物力和财力资源，协调校内各部门之间的关系，形成学生安全管理工作合力。

3. 监督检查与评估：对学院学生安全工作进行监督检查和评估考核，及时发现问题并督促整改。

4. 应急处理与指挥：制定和完善学生安全突发事件应急预案，组织开展应急演练，指挥协调重大安全事件的应急处置工作。

5. 学校层面由学生工作处负责。

#### （二）学院层面

1. 贯彻落实与执行：落实学校有关学生安全管理的政策、制度等工作要求，制定本学院学生安全管理实施细则。

2. 安全教育与引导：组织开展学生安全教育活动，包

括安全知识讲座、主题班会、案例分析等，提高学生的安全意识和自我防范能力。

3. 日常管理与排查：加强对学生的日常管理，定期开展学生宿舍安全检查、校园安全隐患排查等工作，及时发现和处理学生的安全问题。

4. 信息收集与反馈：建立健全学生安全信息收集和反馈机制，及时掌握学生的思想动态和安全状况，定期向学校有关部门报告学生安全工作情况。

5. 学院层面由各学院分管学生工作的副书记负责。

### （三）班级层面

1. 安全教育：组织开展班级安全教育活动，宣传安全知识和法律法规，提高班级学生的安全意识和法治观念。

2. 信息传递：及时传达学校和学院有关学生安全管理的通知、要求和工作安排，确保班级学生知晓并遵守。

3. 班级管理：加强班级日常管理，维护班级秩序，及时发现和处理班级学生的矛盾纠纷和安全隐患。

4. 学生自治：发挥班干部的作用，引导学生自我管理、自我教育、自我服务，形成良好的班风。

5. 班级层面由班级心理委员负责。

### （四）宿舍层面

1. 自我管理：宿舍成员要自觉遵守学校和宿舍管理制度，养成良好的生活习惯，保持宿舍整洁卫生和安全有序。

2. 安全防范：做好宿舍的防火、防盗、防触电、防诈

骗等安全防范工作，不使用违规电器，不私拉乱接电线，不存放易燃易爆等危险物品。

3. 信息反馈：及时发现和报告宿舍内的安全问题和异常情况，如火灾隐患、水管破裂、陌生人进入等。

4. 互助友爱：宿舍成员之间要相互关心、相互帮助、相互监督，形成团结友爱、互帮互助的良好氛围。

5. 宿舍层面由宿舍安全信息员负责。

## 二、问题发现与上报机制

### （一）信息收集

1. 各级网络主体要通过多种渠道收集学生安全信息，包括日常检查、谈心谈话、问卷调查、学生举报等。

2. 宿舍成员要随时关注宿舍内的安全情况，发现问题及时向宿舍长报告。

3. 班干部要定期了解班级学生的安全状况，收集学生的意见和建议，并及时向辅导员、班主任报告。

4. 学院要建立健全学生安全信息员队伍，及时掌握学生的安全动态和突发事件。

### （二）问题上报流程

1. 宿舍层面：宿舍内发现安全问题后，信息员要及时进行处理，并在第一时间向辅导员或班主任报告。对于紧急情况，如火灾、地震等，要立即拨打保卫处电话和相关应急救援电话，并组织宿舍成员进行疏散逃生。

2. 班级层面：班干部接到宿舍报告或发现班级内存在安全问题后，要及时向辅导员或班主任报告。辅导员或班

主任要在了解情况后，根据问题的性质和严重程度，及时采取相应措施进行处理，并向学院报告。

3. 学院层面：学院接到班级报告后，要及时组织人员进行调查核实，并根据问题的严重程度和处理权限，采取相应的措施进行处理。对于重大安全事件，要在第一时间向学校学生工作处、保卫处等有关部门报告，并配合学校做好应急处置工作。

4. 学校层面：学校有关部门接到学院报告后，要立即启动应急预案，组织相关人员进行应急处置。同时，要及时向上级主管部门报告事件情况，并按照上级要求做好后续工作。

### （三）上报要求

1. 各级网络主体要及时、准确、全面地报告学生安全问题，不得隐瞒、谎报、漏报。

2. 报告内容要包括问题发生的时间、地点、经过、原因、危害程度等基本情况，并提出初步的处理建议。

3. 对于重大安全事件，要按照学校有关规定进行处理，及时报告事件的发展态势和进展情况。

## 三、考核与奖惩

### （一）考核机制

1. 学校将学生安全四级网络管理工作纳入学院和部门绩效考核体系，定期对各级网络主体的工作进行考核评估。

2. 考核内容包括安全工作制度建设、安全教育活动开展

展、安全隐患排查治理、安全事件处理等方面。

3. 考核方式包括查阅资料、实地检查、问卷调查、学生访谈等。

## （二）奖惩措施

1. 对在学生安全管理工作中表现突出的学院、班级和个人，学校将给予奖励和表彰。

2. 对在学生安全管理工作中存在失职、渎职行为的单位和个人，学校将按照有关规定进行严肃处理。

本办法由学生工作处负责解释，自发布之日起施行。

学生工作处

2025 年 3 月 11 日

## 第六章 班级安全员和宿舍安全信息员工作职责

### 一、班级安全员工作职责

班级安全员是辅导员和班主任的得力助手，是班级安全工作的“第一责任人”和“信息枢纽”。

#### （一）宣传安全信息

1. 积极宣传国家、学校及学院有关安全管理的规定和知识。及时向同学传达学校发布的各类安全通知和预警信息。

2. 定期在班级内组织或协助召开安全教育主题班会，普及防火、防盗、防诈骗、交通安全、食品安全等知识。

#### （二）排查安全隐患

1. 定期对班级所属的固定教室、常用活动场所进行安全巡查，发现门窗、水电、教学设施等存在的安全隐患，及时记录并上报。

2. 关注班级同学的整体动态，发现可能存在的人身安全、心理安全、矛盾纠纷等隐患。

#### （三）报告突发事件

1. 一旦班级内发生安全事故或突发事件（如学生打架、突发疾病、意外伤害等），第一时间向辅导员、班主任和学校保卫部门报告。

2. 保持冷静，在确保自身安全的前提下，根据应急预案引导同学初步应对，并协助老师进行现场处置和信息沟通。

#### （四）收集情况信息

1. 与各宿舍安全信息员保持密切联系，建立畅通的信息沟通渠道。

2. 定期收集各宿舍的安全情况，整合后向辅导员或班主任汇报。协助老师进行假期离校、返校等安全信息统计。

#### （五）调解矛盾纠纷

留意同学之间的关系，发现苗头性的矛盾纠纷时，在能力范围内进行初步调解和疏导，并及时上报，防止事态扩大。

### 二、宿舍安全信息员工作职责

宿舍安全信息员是学生宿舍安全的“守护者”，是安全网络中最前线的“眼睛”和“耳朵”。

#### （一）监督宿舍安全

1. 用电安全监督：带头并监督宿舍成员不使用违章电器（如热得快、电炉、电饭锅等），不私拉乱接电线，不将电源接线板放在床上，人走断电。

2. 消防安全监督：确保宿舍内消防通道畅通，不堆放杂物；熟悉消防器材的位置和使用方法；监督宿舍内无人吸烟、不使用明火、不存放易燃易爆物品。

3. 财物安全提醒：提醒室友养成出门锁门、锁柜子的习惯，保管好个人贵重物品，防范盗窃。

#### （二）管理宿舍内务

督促宿舍成员保持室内清洁卫生，杂物及时清理，消除消防安全隐患，共同营造安全、整洁的生活环境。



### （三）劝阻危险行为

对宿舍内出现的存放或使用管制刀具、赌博、酗酒、留宿外人等违纪行为和危险行为，进行大胆劝阻，并及时向班级安全员或辅导员报告。

### （四）报告异常情况

1. 发现室友有夜不归宿、情绪异常、行为异常、突发疾病或涉及人身安全的特殊情况时，要第一时间关心询问，并立即向班级安全员或辅导员报告。

2. 发现宿舍区域（楼道、水电、消防设施）存在公共安全隐患时，及时向宿舍管理员或学校报告。

### （五）传达政策法规

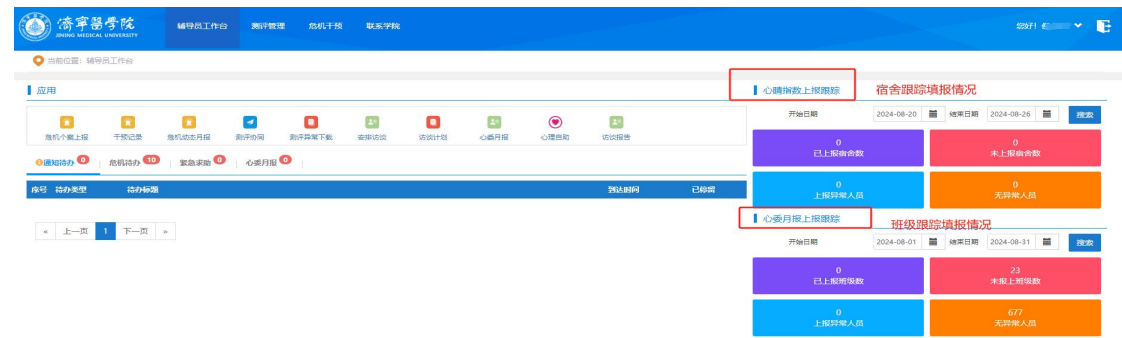
将学校、学院关于宿舍管理的各项规定（如晚归制度、卫生检查制度等）及时、准确地传达给每一位宿舍成员。

附录 1

心理素质教育一体化平台操作指南

在第一个模块“联系学院”设置好每个班级的心理委员，宿舍的成员和宿舍长之后，心理委员和宿舍信息员就可以通过手机端填报本班级和本宿舍学生心理动态，进行“月报-日报-危机情况随时报”。

辅导员老师登录本系统后，可在首页查看心理委员月报和宿舍长随时报的工作开展情况。也可通过“辅导员平台-心委月报”来查看每个班级心理委员上报详细情况。如下图：

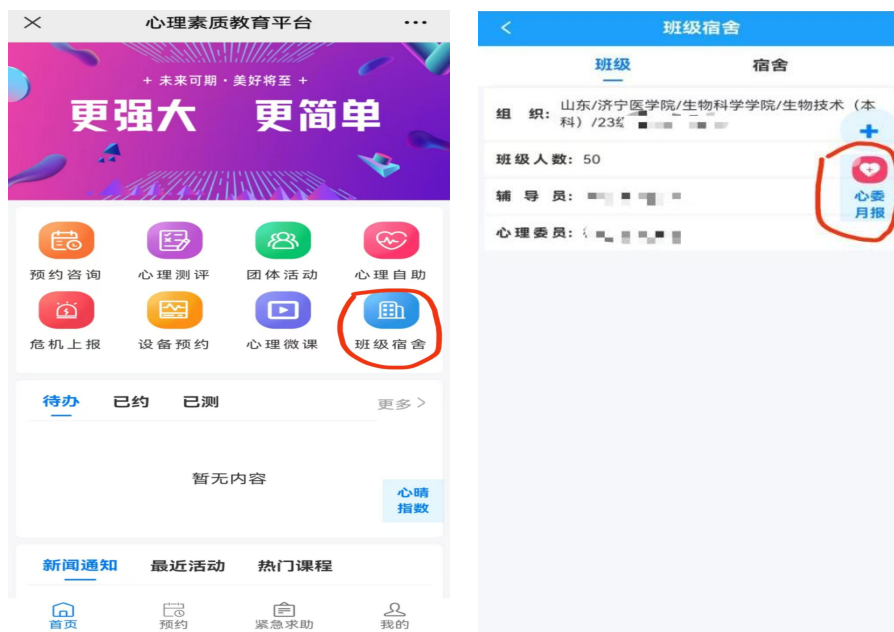


1. 班级心理委员月报操作流程——手机端

班级心理委员需要在每月最后一天前完成班级“心委月报”表的填写，辅导员/班主任月底负责检查督促。并根据心理委员月报表了解所带班级整体心理状态和重点关注学生心理动态。

第一步：微信登录“智慧济医”-“心理健康服务”-登录

第二步：点击“班级宿舍”-选择“班级”-点击右侧“心委月报”



第三步：填写“班级总体状况描述”，如果发现本班有个别学生心理异常情况，点击“新增人员”-填写学生姓名+异常情况简介（可参考系统列出的6条内容填写，如有其它情况，也可在方框内填写）-填报完成，点击“提交”。

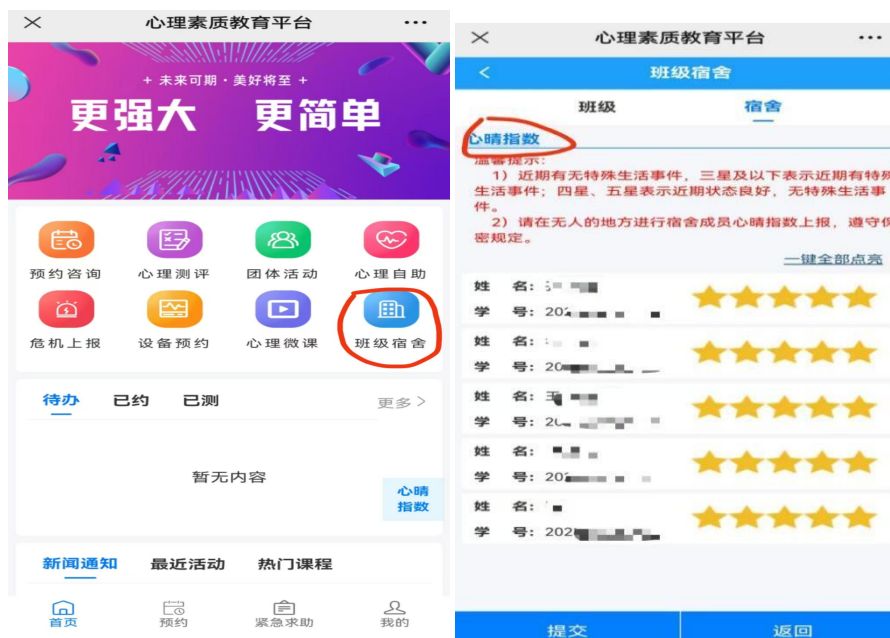


## 2. 宿舍心理信息员日报操作流程——手机端

宿舍心理信息员需要每日填报宿舍成员“心晴指数”表的填写，及时关注宿舍成员，尤其是重点关注成员的心理状态。辅导员/班主任负责检查督促。

第一步：微信登录“智慧济医”-“心理健康服务”-登录

第二步：点击“班级宿舍”-选择“宿舍”-阅读“温馨提示说明”-根据实际情况为宿舍成员点亮心晴指数。



第三步：当有个别同学近期心理状态欠佳，心晴指数在三颗星以下时，请填写该同学右侧的“补充信息”相应内容-填写完成，点击“确认”提交。

心理素质教育平台	心理素质教育平台	心理素质教育平台
<b>班级宿舍</b>	<b>班级宿舍</b>	<b>班级宿舍</b>
班级宿舍	班级宿舍	班级宿舍
<b>心晴指数</b>	<b>生活事件汇报</b>	<b>行为改变:</b>
温馨提示: 1) 近期有无特殊生活事件, 三星及以下表示近期有特殊生活事件; 四星、五星表示近期状态良好, 无特殊生活事件。 2) 请在无人的地方进行宿舍成员心晴指数上报, 遵守保密规定。	(注: 请填写一个月内的事件, 可多选)	生活规律(饮食、休息)等明显变化 连续旷课 网络成瘾
一键全部点亮	<b>人际、情感关系:</b> 与同学或好友发生纠纷 与老师关系紧张 与导师关系紧张 与人打架 好友意外身亡	<b>罹患疾病:</b> 患急重躯体疾病 抑郁症确诊 精神分裂症确诊 双相障碍确诊 其他精神疾患确诊
姓名: [模糊] 学号: [模糊] ★★☆☆☆	<b>学业压力:</b> 考试失败 考试不及格 厌学 学习负担重 学习评选(奖学金、助学金等)落空 受批评或处分 休学 面临退学 升学压力(保研、国外留学挫折)	<b>家庭变故:</b> 家人患急重病 家人近期去世 父母关系问题 父母离异 与父母发生冲突 童年早期抚养者去世
姓名: [模糊] 学号: [模糊] ★★★★★	<b>行为改变:</b> 生活规律(饮食、休息)等明显变化 连续旷课 网络成瘾	<b>经济困难:</b> 重大财产损失 家庭经济困难 被盗或丢失东西 就业压力
姓名: [模糊] 学号: [模糊] ★★★★★	<b>罹患疾病:</b> 患急重躯体疾病 抑郁症确诊 精神分裂症确诊 双相障碍确诊 其他精神疾患确诊	<b>其他压力:</b> 陷入法律纠纷 陷入刑事问题 经历自然灾害 经历创伤性事件 其它的挫折事件
姓名: [模糊] 学号: [模糊] ★★★★★	<b>家庭变故:</b> 家人患急重病 家人近期去世 父母关系问题	<b>其他事项:</b>
姓名: [模糊] 学号: [模糊] ★★★★★		
提交 返回	确认 返回	确认 返回

## 附录 2

# “多点触发”心理危机预警干预平台 班级心理委员操作指南

1. 下载企业微信 APP，加入学校企业微信（智慧济医），选择“工作台”。



2. 选择“‘多点触发’心理危机预警干预平台”点击登录，系统识别学号自动登录。



3. 点击“学生自填问卷”，点击“选择问卷”，点击“确定”，进入问卷填写页面，根据实际情况进行填写，全部填写完毕后提交即可。





← 济宁医学院心理健康预警干预平台

⋮

← 问卷详情

学号:

姓名:

选择问卷:

附件1 学生自填问卷 (学生本人填报)

附件1 学生自填问卷 (学生本人填报)

1 长期监测指标

1.1 家庭环境

(1) 父亲职业

(2) 母亲职业

(3) 家庭教养方式

☐ A民主型

☐ B忽视型

☐ C专制型

☐ D溺爱型

(4) 是否单亲家庭

☐ A是

☐ B否

(5) 是否离异家庭

☐ A是

☐ B否

← 济宁医学院心理健康预警干预平台

⋮

← 问卷详情

☐ B否

\* (11) 你的家族中的近亲是否有自杀者?

☐ A是

☐ B否

1.2 自杀史

(12) 在你成长过程中, 是否有过自伤或轻生的行为发生?

☐ A是

☐ B否

1.3 重大精神疾病

(13) 截止到目前, 你是否在医院确诊过心理疾病 (如抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、恐惧症、强迫症、精神分裂症等)?

☐ A是

☐ B否

1.4 重大躯体疾病

(14) 截止到目前, 你是否患有严重躯体类疾病 (本人很痛苦, 治疗费用高, 治愈难度大)?

☐ A是

☐ B否

提交



#### 4. 为班级其他同学填报问卷:

(1) 进入系统, 点击“问卷填报”, 输入所要填报班级同学的“学号”“姓名”信息, 点击右侧“校验”。校验成功, 点击“选择问卷”, 选择“学生心理危机指标监测填报表(班级心理委员/宿舍长)”, 点击“确定”, 进入问卷填报界面。

The image consists of two side-by-side screenshots of a mobile application interface, both showing the '问卷详情' (Questionnaire Details) screen. The address bar at the top of both screens displays 'ddcfxlwjygypt.jnmc.edu.cn:7...'.  
The left screenshot shows the initial state where the '学号' (Student ID) and '姓名' (Name) fields are empty, with placeholder text '输入学号' and '输入姓名' respectively. A green '校验' (Verify) button is located to the right of the '学号' field. A red rectangle highlights the input fields and the '校验' button. A large red arrow points upwards from the bottom of the screen towards the input fields.  
The right screenshot shows the state after verification. The '学号' and '姓名' fields now contain blurred text. The '校验' button is still present. Below the input fields, there is a section titled '附件4 学生心理危机指标监测填报表(班级心理委员、主要学生干部、宿舍心理信息员填报)' (Attachment 4: Student Psychological Crisis Indicator Monitoring Reporting Form (Class Psychological Committee Member, Main Student Cadre, Dormitory Psychological Information Officer Reporting)). Under this title, there is a list of questionnaires, with '1 长期监测指标' (1. Long-term monitoring indicators) and '1.1 家庭经济困难' (1.1 Family economic difficulties) visible. A red arrow points from the '选择问卷' (Select questionnaire) button to the '确定' (Confirm) button at the bottom right. The '确定' button is highlighted with a red rectangle. At the bottom left, there is a '取消' (Cancel) button. The bottom navigation bar of the app is visible at the very bottom of both screenshots.

(2) 根据该同学实际情况填写，全部填写完毕后提交即可。

←ddcfxlwjygypt.jnmc.edu.cn:7...

问卷详情

学号

校验

姓名

选择问卷

附件4 学生心理危机指标监测填报表 (班级心理委员、主要学生干部、宿舍心理信息员填报)

附件4 学生心理危机指标监测填报表 (班级心理委员、主要学生干部、宿舍心理信息员填报)

1 长期监测指标

1.1 家庭经济困难

(1) 该生在日常生活中存在消费水平显著低于其他同学情况，如生活异常俭朴、节衣缩食、不舍得买贵重物品、不舍得参加有花费的同学聚会活动等) (系统自动判断)。

☐ A是

☐ B否

1.2 学业困难

(1) 近期，该生是否经常无故旷课、迟到、早退等?

☐ A是

←ddcfxlwjygypt.jnmc.edu.cn:7...

问卷详情

2.3 情绪突然明显异常者

(1) 近期，该生是否存在情绪突然明显异常情况，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等。

☐ A是

☐ B否

2.4 个性/外表发生巨大变化

(1) 近期，该生是否存在个性/外表发生巨大变化的情况，如说话方式/语速/生活态度发生巨大改变，或者对自身外表极为不关注等。

☐ A是

☐ B否

2.5 危险或自我伤害的行为

(1) 近期，该生是否具有潜在危险性或自我伤害的行为，例如危险驾驶、物质或酒精滥用、割伤/灼烧或其他伤害自己的行为等。

☐ A是

☐ B否

提交

### 附录 3

## “多点触发”心理危机预警干预平台 宿舍心理信息员操作指南

1. 下载企业微信 APP，加入到学校企业微信（智慧济医），选择“工作台”。



2. 选择“‘多点触发’心理危机预警干预平台”点击登录，系统识别学号自动登录。



3. 点击“学生自填问卷”，点击“选择问卷”，点击“确定”，进入问卷填写页面，根据实际情况进行填写，全部填写完毕后提交即可。

Left Screenshot: The app interface shows the title "济宁医学院心理健康预警干预平台". Below the header is a banner image of the college. Underneath, there is a section titled "学生问卷填写" (Student Questionnaire Filling) with a sub-option "学生自填问卷" (Student Self-Fill Questionnaire) highlighted by a red box.

Right Screenshot: The app interface shows the title "济宁医学院心理健康预警干预平台". Below the header is a section titled "问卷详情" (Questionnaire Details). It contains input fields for "学号:" (Student ID), "姓名:" (Name), and "选择问卷:" (Select Questionnaire). The "选择问卷:" field is highlighted by a red box. At the bottom, there are two buttons: "取消" (Cancel) and "确定" (Confirm), with the "确定" button highlighted by a red box. Below the form, there is a section titled "附件1 学生自填问卷（学生本人填报）" (Attachment 1 Student Self-Fill Questionnaire (Student Self-Report)).

← 济宁医学院心理健康预警干预平台

⋮

← 问卷详情

学号:

姓名:

选择问卷:

附件1 学生自填问卷 (学生本人填报)

附件1 学生自填问卷 (学生本人填报)

1 长期监测指标

1.1 家庭环境

(1) 父亲职业

(2) 母亲职业

(3) 家庭教养方式

☐ A民主型

☐ B忽视型

☐ C专制型

☐ D溺爱型

(4) 是否单亲家庭

☐ A是

☐ B否

(5) 是否离异家庭

☐ A是

☐ B否

← 济宁医学院心理健康预警干预平台

⋮

← 问卷详情

☐ B否

\* (11) 你的家族中的近亲是否有自杀者?

☐ A是

☐ B否

1.2 自杀史

(12) 在你成长过程中, 是否有过自伤或轻生的行为发生?

☐ A是

☐ B否

1.3 重大精神疾病

(13) 截止到目前, 你是否在医院确诊过心理疾病 (如抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、恐惧症、强迫症、精神分裂症等)?

☐ A是

☐ B否

1.4 重大躯体疾病

(14) 截止到目前, 你是否患有严重躯体类疾病 (本人很痛苦, 治疗费用高, 治愈难度大)?

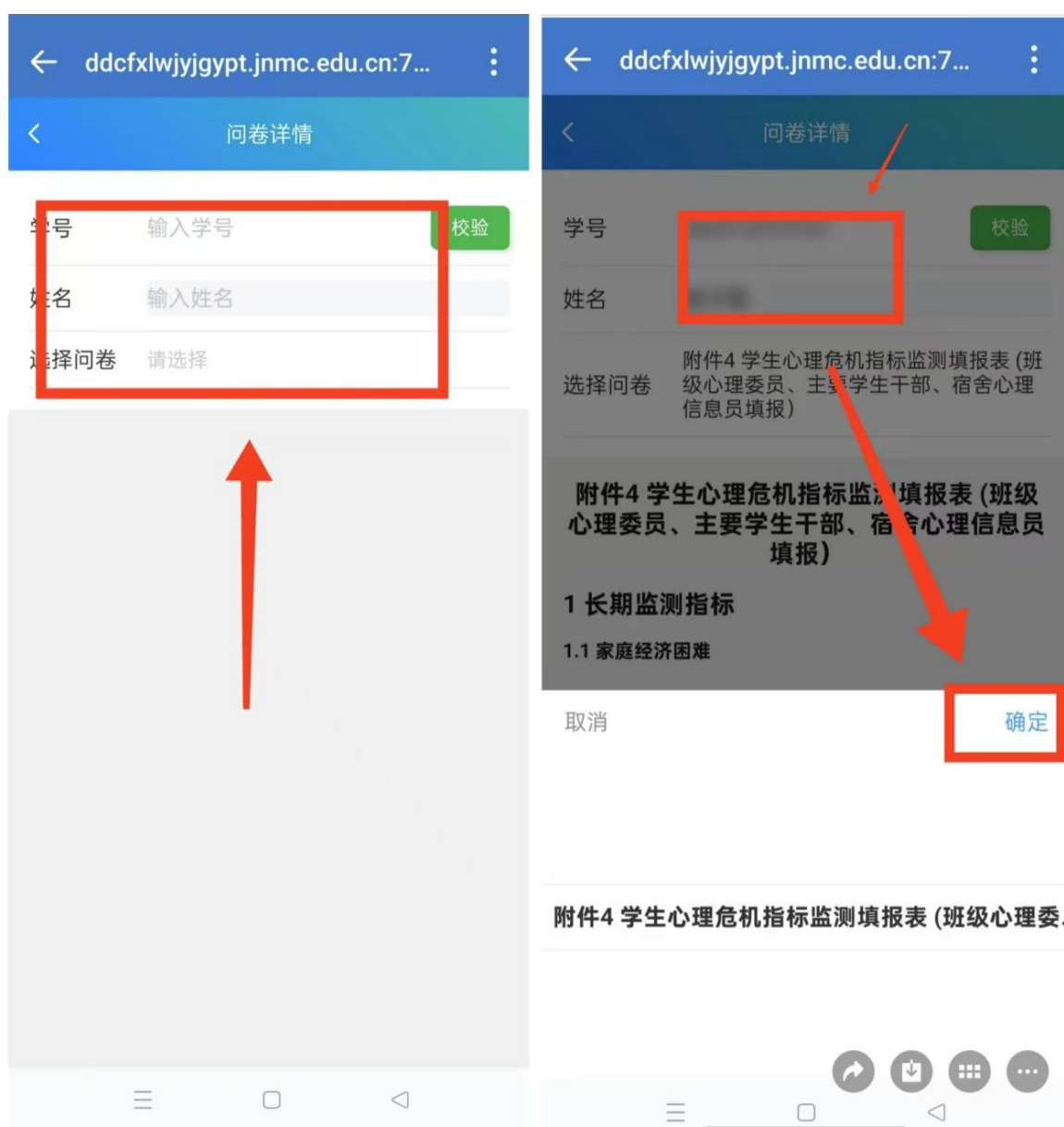
☐ A是

☐ B否

提交

#### 4. 为宿舍其他同学填报问卷:

(1) 进入系统, 点击“问卷填报”, 输入所要填报宿舍同学的“学号”“姓名”信息, 点击右侧“校验”。校验成功, 点击“选择问卷”, 选择“学生心理危机指标监测填报表(班级心理委员/宿舍长)”, 点击“确定”, 进入问卷填报界面。





(2) 根据该同学实际情况进行填写，全部填写完毕后提交即可。

ddcfxlwjygypt.jnmc.edu.cn:7...

问卷详情

学号

校验

姓名

选择问卷

附件4 学生心理危机指标监测填报表 (班级心理委员、主要学生干部、宿舍心理信息员填报)

附件4 学生心理危机指标监测填报表 (班级心理委员、主要学生干部、宿舍心理信息员填报)

1 长期监测指标

1.1 家庭经济困难

(1) 该生在日常生活中存在消费水平显著低于其他同学情况，如生活异常俭朴、节衣缩食、不舍得买贵重物品、不舍得参加有花费的同学聚会活动等) (系统自动判断)。

☐ A是

☐ B否

1.2 学业困难

(1) 近期，该生是否经常无故旷课、迟到、早退等?

☐ A是

ddcfxlwjygypt.jnmc.edu.cn:7...

问卷详情

2.3 情绪突然明显异常者

(1) 近期，该生是否存在情绪突然明显异常情况，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等。

☐ A是

☐ B否

2.4 个性/外表发生巨大变化

(1) 近期，该生是否存在个性/外表发生巨大变化的情况，如说话方式/语速/生活态度发生巨大改变，或者对自身外表极为不关注等。

☐ A是

☐ B否

2.5 危险或自我伤害的行为

(1) 近期，该生是否具有潜在危险性或自我伤害的行为，例如危险驾驶、物质或酒精滥用、割伤/灼烧或其他伤害自己的行为等。

☐ A是

☐ B否

提交



## 附录 4

# 心理委员 MOOC 培训认证操作指南

## 一、心理委员培训操作说明

1、微信搜索公众号“高校心理委员工作平台”，或扫描下方二维码，关注公众号。



2、进入公众号，点击左下角“毫末平台”，在弹出下拉菜单中点击“毫末首页”进入主页。



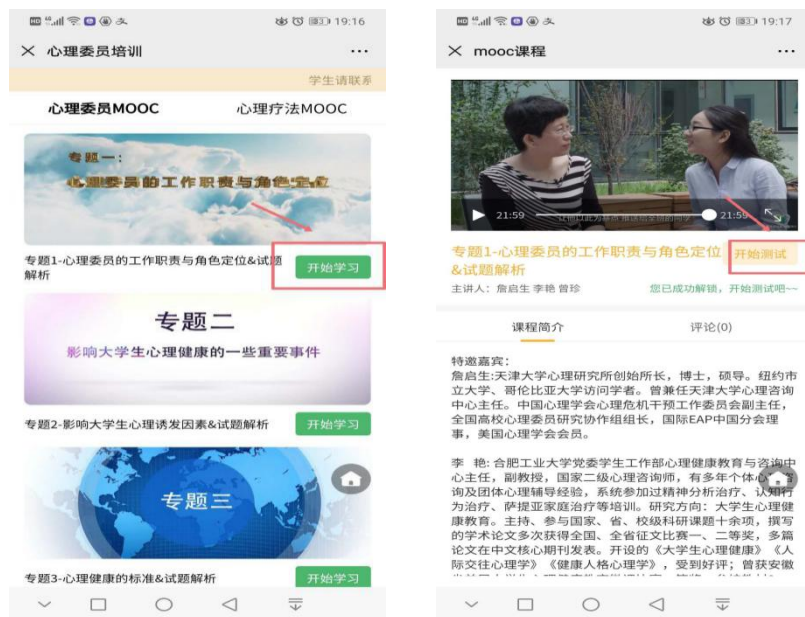
3、进入主页后点击“心委培训”。



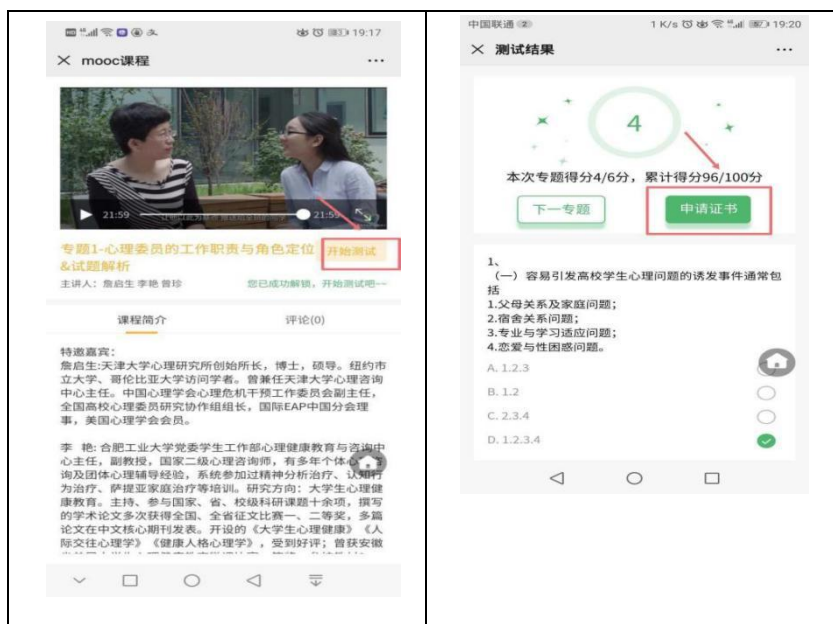
4. 进入界面后点击“心理委员 MOOC”。



5. 进入心委 MOOC 认证界面后会出现专题一，点击右下角“开始学习”，然后先完善个人信息（**请注意，注册学习的手机号需与心理委员信息统计上报的手机号一致**），之后就可以开始学习专题一的课程视频最后几分钟有测试解析答案，观看完视频后，点击“开始测试”即可，测试完后进入下一专题学习。

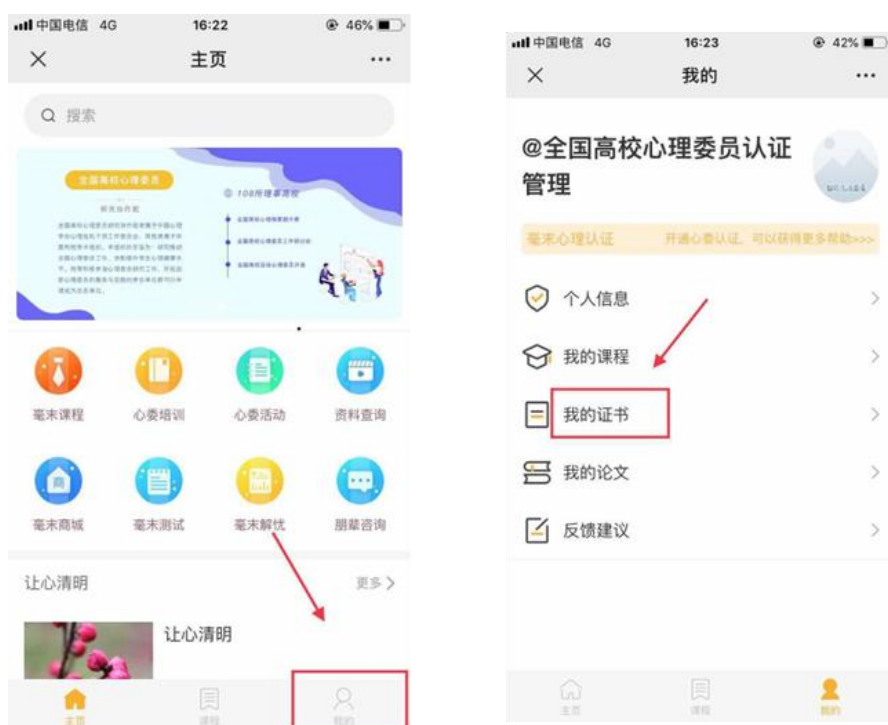


注：按顺序看完每个专题的课程和测试，成绩满 80 分及格（总分数 100）。如果测试没有通过或分数不及格，需要重新测试。所有专题观看测试完后，分数满 80 分，点击“申请证书”即可领取证书。申请证书前务必核对个人相关信息，否则会生成错误证书。申请证书后，个人信息更改不了，需要联系平台工作人员进行更改。



## 二、证书查找与类型说明

①点击首页右下角“我的”-“我的证书”，可以显示电子证书。



②证书分为电子版、纸质版和电子版+纸质版3种，选择**电子版证书**即可，**费用由学校支付**。



### 三、心理委员 MOOC 培训认证说明

心理委员 MOOC 培训认证是中国心理学会心理学标准与服务研究委员会、高校心理委员研究协作组共同打造，组织国内高校一线心理中心老师录制，在全国高校心理委员工作平台发布。

1、所有在校学生均可免费参加心理委员 MOOC 学习，自行选择是否认证并获取证书；

2、本次认证学习的课程为 14 个专题视频，在专题视频学习之后，可进行该专题的题目测试，14 个专题共设定 50 道测试题；

3、认证流程：第一步，学习心理委员 MOOC 及解析视频；第二步，完成配套试题；第三步：测试总分达到 85 分标准则视为认证通过；

4、证书获取分为电子证书、纸质证书和同时获取两种证书三个通道，同学们根据自身需求自由选择证书通道；其中指定参加人员获取电子证书费用由学校支付，如需获取纸质证书，费用自行承担。

5、获取电子证书的同学，可以直接下载到手机相册。

#### **四、常见问题**

**问：心理委员 MOOC 认证的作用是什么？**

答：通过 MOOC 学习和认证，了解心理委员角色定位和工作职责，及时发现同学心理问题并上报，进而更好帮助同学。

**问：如何获取证书？**

答：同学们只需要完成视频学习和考试，即可获得电子版证书。

**问：心委认证之前，是否需要进行身份认证？**

答：心委认证之前身份认证是必须的，便于认证本人所在学校老师及时知道本校学生的学习、认证情况。

问：由于认证时间比较长，视频看到一半退出，下次进来要从头开始学习吗？

答：需要，因视频的播放器原因需要重头学习，所以学生必须合理安排好学习时间。

问：视频观看的时候重新加载或者卡顿怎么办？

答：由于视频播放需要的流量较大，最好选择网速较快的网络环境下进行学习。

问：测试不满 85 分，怎么办？

答：需要将 14 个专题再做一遍

问：领取证书时填错学号可以修改吗？

答：联系证书工作人员更改即可。