**“橙文化，心篇章”**

——共青团上海中医药大学委员会探索“以心育人”特色团学工作模式

上海中医药大学心理咨询与发展中心是上海市6所“心理健康教育与咨询示范中心”之一，同时也是上海市唯一一个挂靠在团委的心理咨询中心。因此，共青团上海中医药大学委员会积极凝练特色，在高校心理健康工作中，发挥团学优势，广泛凝聚青年，服务青年，打造校园“橙”文化；同时，发扬心理特色，谱写共青团工作的“心”篇章。2007年，上海中医药大学心理咨询与发展中心利用团学优势，开始尝试探索校园心理服务凝聚新形式——在团支部设心理委员。7年来，这支朋辈心理辅导队伍从班级到学院再到校级的“橙子军”，提倡全人发展的理念，并通过将组织育人、实践育人和文化育人等育人机制融入大学生心理健康教育中，服务学生成长成才。

1. **工作基础**

2007年，共青团上海中医药大学委员会开始在基层团支部试行心理委员制，力求将心理健康教育工作辐射到每个学生身边，全面带动学生的心理素质培养，切实提升学生的心理健康水平。

心理委员制是指在学校团支部设立专门负责心理健康教育相关职责的团干部的制度。在工作成效上，心理委员制首先开拓了一种服务凝聚学生的新形式，受到了媒体的广泛关注，如中国共青团网、新浪网、新闻晚报、中国心理网等都刊载了有关上海中医药大学心理委员制工作开展状况的报道。其次，成立了一支队伍，充分调动了学生在心理健康教育工作中“自我教育、自我管理、自我服务 ”的主体性。以树立标兵、朋辈带动方式全面带推了校园心理文化建设的开展，为新时期的基层团组织建设增添了新内容、新亮点，是高校团工作的一次有效创新，2008年，上海中医药大学的团支部设立心理委员制荣获共青团首创奖。

1. **工作现状和思考**

高校的共青团工作重在育人，心理健康教育工作其核心也是育人。这几年，我们以心理委员制为起点，不断在实践中发现问题，解决问题，以积极心理学视野下的全人发展为工作理念，构建校园“橙文化”，通过“组织育人”，“实践育人”和“文化育人”的机制建设，探索“以心育人”的团学工作模式。

**（一）组织育人**

1、组织架构：纵向到底层级化，横向到边部门制

通过组织的完善，力求在组织上做到责任明确，均衡优化，沟通顺畅，提升每个“橙子”的身份认同感，归属感。

上海中医药大学“橙意暖心”朋辈辅导联盟是上海中医药大学校级学生组织，由心理委员、心理成长营成员和“心灵部落”心理协会会员组成，隶属于校心理咨询与发展中心。从班级中的“暖心橙子”（团支部铺设心理委员）——学院里的“阳光营长”（学院组建心理成长营）——校园里的“橙子军团”（校级组织心理朋辈辅导联盟）进行纵深层级铺设，完成整个组织队伍纵向深入发展。

对于校级层面的整个联盟来说，其组织架构在横向上不断完善，形成了组织部、秘书处、实践部、联络部、编辑部和宣传部6个部门，进一步明确每个部门的职责定位，组织分工，核心活动、常规工作等内容，同时鼓励各部门间的联络合作，开展特色项目。

2、建立组织“SIP”制

学生组织普遍容易陷入“因人而兴、因人而衰”的局面。其“传承”难，“创新”亦难。为此，我们通过建立组织的“SIP”制（标准化操作流程）：“橙子军”所有的品牌活动如“新鲜橙特训班”、“鲜爽新橙”破冰之旅、“橙心友爱”心理班会大赛等通过正式发文的形式，规范活动申报、组织、实施流程。另通过构建完善规章制度如“上海中医药大学‘橙意暖心’朋辈辅导联盟组织机构及职责说明“，“橙意暖心组织条例“等对物质管理，档案整理，财务管理，人事管理等进行了详尽的规定。保证每项工作有章可循，保证每一届学生队伍的可持续发展，在继承中更好地创新。

3、“大橙带小橙”人事管理上的带帮制

在每项重要的工作，落实“大橙”带“小橙”的带帮制。保证每个橙子能够责任明确，均衡优化，沟通顺畅。也为“梯队建设”打下坚实基础，以防出现学生换届“青黄不接”的局面。

4、“非橙勿扰”的月会制度

“橙子军”不同于其他学生组织的是，他们作为学校心理健康工作者，需要切实提升心理相关的专业技能，维持其助人的热情，需要在工作中不间断地对之给予情感和技能支持，帮助他们在兼顾自身发展的同时发挥核心节点作用带动周遭他人。我们将结合学校现有的资源和特点，每月举办“橙子军”的成长沙龙，结合心理相关专家学者主讲的专题培训和“橙子军”主导的朋辈学习形式如读书会、成长小组、电影沙龙等，助力“橙子军”的全面成长。

**（二）实践育人**

在多年的努力下，我校逐渐形成以“橙”文化建设为核心的一系列心理健康教育品牌活动，如“新鲜橙”朋辈辅导员特训班、“鲜爽心橙”新生心理破冰活动、“橙心有爱”心理班会大赛、“橙心汇聚”校园心理情景剧大赛等。受到学生的热烈欢迎，通过实践服务，服务学习，培养学生的归属感，效能感和身份认同感。

1、“新鲜橙”朋辈辅导员培训班

“新鲜橙”朋辈辅导员培训班是针对每位新生心理委员进行的入职培训。作为班级中的“暖心橙子”，我们的心理委员不仅是“心理爱好者”，更承担着支部“心理宣传员”、“心理活动员”、“心理观察员”、“心理关怀员”的职责。为帮助心理委员们更好地开展工作，中心除每年组织心理委员入职培训外，还开展系列在岗培训及骨干心理委员高阶培训，并将心理委员纳入团干部的统一管理和考核，为每位心理委员配备工作手册，设立专用网络平台，及时发布活动信息。

 2、“鲜爽心橙”新生破冰之旅

新生入学是一个重大的生活转变，在对新环境进行适应时，每个同学都可能会感受到不同程度的压力。面对新环境和新同学，新生们不仅需要自我调整，更需要一个了解彼此，融入大学生活的契机。为增进新生间的相互熟悉，提升同学们的团队意识与团队协作能力，打造和谐健康的校园文化，每年我们以学院心理成长营为单位在全校学生范围内开展“鲜爽新橙”新生破冰之旅活动。

 3、“橙心有爱”心理班会大赛

班级是心理健康教育体系的重要一环，为了提高班级载体在普及心理健康知识的作用，增强大学生心理素质，构建和谐校园，每年由心理委员为主体组织开展“橙心有爱”心理班会大赛。大赛在增强班级凝聚力、展示班级风采的同时，有效地促进同学自觉维护心理健康、增强心理素质，帮助同学解决实际生活中遇到的心理困惑、消除心理危机，进一步提高我校心理委员专业素质与组织能力。

 4、“橙心汇剧”心理情景剧大赛

为了提高我校学生的心理健康素质，传播心理健康的理念，学校每年举办校园心理情景剧大赛。校园心理情景剧大赛以直观的方式，将大学生微妙的心理活动搬上舞台，再现日常学习、生活中常见的心理矛盾与冲突，这种更加贴近学生生活的心理健康教育方式，能更好的帮助学生正确认知自我，感悟生活，从而达到提升心灵，优化心理品质。迄今为止，我校已举办了五届校园心理情景剧大赛。

5、“小鲜橙”宣讲团

在“非橙勿扰”月会的基础上，我们还将借助心理科学商店平台，将橙子军的“抗逆力”文化等培育成宣讲课程，以橙子军为主体宣讲人进入社区为广大老百姓、中小学生进行“抗逆力”文化的普及活动，将橙子的温暖辐射到更多需要的地方。

除了系列品牌活动，我们还利用各种契机开展多渠道、多形式、多媒介的心理健康教育活动，如：新生心理健康月、“5.25”大学生心理健康日等，并编印了《新鲜人入学手册》等一系列心理健康宣传材料，组织开展心理健康知识讲座与培训，开通了校心理健康教育网站，全面带动校园心理健康氛围的形成。

**（三）文化育人**

 “橙子军”在校园内主要展开以“橙文化”为核心的心理健康教育计划。“橙”通“诚”，含真诚之意。该计划推广的主力军们有一个可爱的称呼为“橙子”，因为橙子形象明亮美好，富含丰富的维他命C，可增强人体抵抗力，我们希望我们的朋辈辅导员们也能如橙子般成为校园里的阳光种子、同学间的温馨天使、老师们的贴心帮手。

2009年，为适应我校“橙意暖心朋辈辅导计划”的进一步发展，更好地发挥朋辈在该计划中的组织引领作用，由学生主导的 《暖心橙》编辑部正式成立，着力打造具有影响力的“橙”文化宣传平台。作为“橙子军”的重要刊物，《暖心橙》杂志和报纸等承担朋辈网络辅导、校园心理热点调查、心灵阅读工程等多项任务，向广大师生发放，受到了普遍的欢迎。

2014年，继续拓展服务学生心理健康科普的新形式，利用新媒体推出微信公共服务号——“微橙心理堂”。这个大学生自媒体平台旨在推广橙暖心理活动、宣传心理知识、普及心理健康理念。平台自开通后，每日推送1-2篇心理文章，定期推送活动介绍，受到学生的热烈欢迎，在校园内引起较大反响。

为宣传和推广“橙”文化、推动校园心理文化建设、提升学生心理健康水平我们精心打造的系列特色文化宣传品：如橙子T恤衫，橙子养心茶、橙子日记本，橙子便签本。例如橙子日记本就是以在校大学生必备的日记本为载体，通过设计系列“橙”文化的卡通代言人展现“橙”文化的品牌活动并运用当代大学生的话语体系传播一定心理健康知识。日记本logo和内页图案设计体现了“橙意暖心”朋辈辅导计划“培育校园阳光种子、打造群体抗逆文化”的建设目标。通过日记本使用的普遍性和宜人的载体性将心理健康教育工作辐射到每个学生身边，在日常生活和学习中全面提升学生的心理素质；同时并通过示范影响作用，将朋辈辅导的“橙文化”辐射到全区全市范围。

以上是我们在“橙文化”实践中探索出的一些育人机制。朋辈心理辅导是一项长期的事业，如何能够通过和谐的长效机制的建立，明确愿景，规范运行，沉淀文化，突出特色，使朋辈心理组织始终保持可持续发展的生机和活力，是我们一直需要思考的问题。如何结合学校现有的资源和特点，植根校本文化，走出一条适合自身学校团学工作开展的道路，以心育人，值得我们不断反思。