

# 宁夏大学部门公文

学生处〔2026〕29号

## 关于开展宁夏大学心育队伍心理素质优化及专业胜任力提升培训的通知

各书院、各学院：

为深入贯彻落实教育部关于加强学生心理健康教育工作的相关文件精神，进一步提升我校心理健康教育工作队伍的专业素养与实务能力，筑牢学生心理安全防线，现决定面向全体辅导员、研究生导师、本（预）科生班主任及心理委员开展心理素质优化及专业胜任力提升专项培训。有关事项通知如下：

### 一、培训时间

2026年4月—2026年12月

### 二、培训对象

- （一）各书院全体辅导员老师
- （二）全体研究生导师
- （三）全体本（预）科生班主任
- （四）大一、大二心理委员

### 三、培训内容及目标

本次培训旨在通过系统化、分层次、全覆盖的课程设计，全

面提升我校心理健康教育工作队伍的理论水平与实践能力。具体目标如下：

**（一）建立心理健康档案：**通过心理测评，全面了解我校辅导员的心理健康状况，建立个人心理档案，形成群体调研报告，为后续精准培训与支持提供数据基础。

**（二）优化整体心理素质：**通过个人成长培训，提升全体参训人员心理品质，增强自我调节与情绪管理能力，优化整体心理素质。

**（三）提升专业胜任力：**聚焦职业认同与实务技能，提升全体参训人员在心理健康教育中的专业能力，增强工作信心与职业归属感。

**（四）强化危机识别与应对能力：**通过专题讲座，帮助辅导员、研究生导师、本（预）科生班主任系统掌握大学生心理危机的识别方法及应对策略，提升危机干预的及时性与有效性。

**（五）发挥心理委员前哨作用：**通过心理委员专项培训，提升其个人成长与助人技能，发挥朋辈心理辅导作用，有效防范心理危机事件发生。

#### 四、培训安排

上半年培训安排见下表，下半年具体安排另行通知。

培训时间	培训内容	培训地点
2026年4月22日 16:00-18:20	心理委员技能提升地面培训 1	文荟楼 416 教室
2026年5月13日 14:30-16:30	研究生导师心理危机识别与 干预线上培训	腾讯会议（会议号： 989484792）

2026年5月13日 14:30-17:30	心理委员技能提升地面培训 2	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室
2026年5月25日 14:30-17:30	研究生导师谈心谈话技能培训	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室
2026年6月5日 14:30-17:30	辅导员心理减压与情绪管理培训	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室
2026年6月10日 14:30-17:30	心理委员技能提升地面培训 3	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室
2026年7月1日 14:30-17:30	班主任心理工作技能培训 1	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室
2026年7月8日 14:30-17:30	班主任心理工作技能培训 2	校心理健康咨询中心 314 团体辅导室

## 五、培训要求

（一）请各单位高度重视，充分认识心理健康教育队伍建设的重要性，积极组织相关人员参加培训。

（二）参训人员应端正学习态度，积极参与互动与案例演练，结合工作实际进行反思与总结，确保培训效果落到实处。切实提升心理危机预防与干预能力，营造积极健康的校园心理环境。

党委学生工作部（学生处）

2026年5月8日

---

党委学生工作部（学生处）

2026年5月8日印发

（共印3份）