

朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的模式创新研究

Study on the Model Innovation of Peer Counseling in University Mental Health Education

王坤 张红燕

WANG Kun ZHANG Hong-yan

山东财经大学 济南 250014
Shandong University of Finance and
Economics, Ji'nan 250014, China

作者简介: 王坤, 女, 硕士研究生,
讲师, 研究方向为思想政治教育和
大学生教育管理。

【摘要】通过分析当前我国高校朋辈心理辅导的含义、现状和发展趋势, 论文在我国教育体制现状和特点的基础上, 力争使用创新型模式发挥朋辈心理辅导在大学生日常学习和生活中的作用, 以便更好地做好大学生心理健康教育工作, 帮助和指导大学生更好的成长和发展, 为我国高校心理健康教育工作提供现实依据。

【Abstract】Through analyzing the meaning, current situation and development trend of peer counseling in our universities, and on the basis of the present situation and characteristics of the educational system in China, we strive to use the innovative model of peer counseling to help the college students' daily life and learning, so as to better improve the psychological health education of college students, help and guide college students to grow and develop better, and provide a realistic basis for the psychological health education in universities.

【关键词】朋辈心理辅导; 高校; 心理健康教育; 模式创新

【Keywords】peer counseling; university; psychological health education; model innovation

1 引言

近年来, 我国高校中大学生的心理健康问题已引起社会广泛关注, 大学生心理危机事件频频发生而且愈演愈烈, 对大学生健康成长和个人发展所造成的影响也日益突显, 及时采取科学有效的心理健康教育模式对我国各大高校来说刻不容缓。此时, 创新朋辈心理辅导模式就显得尤为重要, 通过模式的创新对大学生的心理健康教育从本质上起到积极作用和良好影响, 有利于帮助大学生健康成长和发展。

2 我国高校朋辈心理辅导的含义和现状

2.1 朋辈心理辅导的含义

朋辈心理辅导起源于美国, 是从朋辈辅导衍生出来的概念, 于20世纪60年代逐渐成型, 后来在欧美广泛推行, 于20世纪90年代中后期首次引入国内。朋辈是指“朋友”和“同辈”, 也就是指同年龄或年龄相仿者, 他们通常具有相似的年龄、生活环境、人生观、世界观和价值观, 而且有着相似

的生活方式、学习经历经验以及文化背景, 所关注的问题和感兴趣的事物也有相似之处。因此, 他们更易相互沟通和理解。朋辈辅导的含义, 不同的人有不同的见解, 比较常见的一种解释是, 朋辈心理辅导是一种新型的建设性的人际关系, 是同伴之间运用一定的专业知识、生活经验和助人技巧所进行的同龄人之间的心理互助、激励、支持、指导、训练和咨询活动, 其目的是使学生建立良好的社会支持系统, 克服成长中的障碍, 有效调控行为, 形成良好的个性品质, 了解自己 and 他人, 增进社会适应能力和充分发挥潜能。

我国众高校的心理辅导工作者在基于我国教育体制的现状和特点的前提下, 经过多年的积极探索实践, 不断积累经验 and 成果, 使朋辈心理辅导作为高校心理教育的重要补充得到了迅速推广。朋辈心理辅导之所以能够得到广泛推广, 其主要原因在于大学生对朋辈心理辅导的认同感普遍较高。由于朋辈相对于学生来说属于同龄人, 因此他们之间存在相似

的世界观和价值观，同时身处同一个时代的教育背景下，彼此之间更容易沟通理解，从而建立相对坚实可靠的信任感，这为朋辈心理辅导的发展提供了前提。另一个重要的原因就是中华民族互帮互助的优良传统，使得空间距离相对较近的朋辈心理辅导员与学生之间的联系更加密切。当学生在日常生活中遇到困惑与挫折时，他们往往会首先求助于与自己实际距离较近的朋友或者学长学姐，向他们寻求精神上的寄托与鼓励以及实际解决问题的方法和建议。

2.2 我国高校朋辈心理辅导的现状

我国高校朋辈心理辅导存在很多问题，主要有以下三个方面。

2.2.1 朋辈心理辅导的培训机制不完善

朋辈心理辅导员和心理委员是朋辈心理辅导开展的中流砥柱，然而在实际工作中，由于缺乏专业知识和技能，且培训方式缺乏针对性，导致工作开展中存在较大问题。朋辈心理辅导源于国外，与国内高校朋辈心理辅导教材的印制和教授方法存在一定差异，并且需要培训的朋辈心理辅导员和心理委员人数众多，虽定期采取专家宣讲等方式进行培训，但实际效果并不明显，进而降低了朋辈心理辅导的真实作用。

2.2.2 朋辈心理辅导的监督与指导缺乏专业性

朋辈心理辅导员和心理委员虽然在拉近同学之间距离和沟通方面有一定的优势，但是其非专业性决定了其只能解决大学生心理问题的一部分而不能全面覆盖。在大学生出现严重的心理问题时，更加需要来自专业心理咨询师甚至是专业心理医师所给予的咨询、开导、建议和治疗，但是目前国内高校很少开设心理学专业，而且专业教师也相对匮乏，因此，在日常工作中更是缺乏专业教师对朋辈心理辅导员和心理委员的监督与指导。

2.2.3 朋辈心理辅导模式结构单一

朋辈心理辅导和心理委员辅导仅局限于个别咨询模式，结构单一。现阶段的朋辈心理辅导已经成为人类社会普遍存在的一种心理辅导模式，当人们在生活中遇到挫折或坎坷时，往往会首先求助于身边的朋友，以此来寻求精神安慰和解决问题的建议。因此，朋辈心理辅导模式多样化的发展趋势是必然的。

3 朋辈心理辅导的发展趋势

朋辈辅导的心理辅导方式可以营造出良好的互助氛围，开阔了心理辅导的视野，并且极大程度上提高了大学生的人际交往能力，在有利于大学生综合素质发展的同时，也促使朋辈心理辅导的辅导模式不断地完善和发展，不仅满足了大学生人际交往的需要，而且促进了大学生人格和自我意识的发展。朋辈心理辅导工作的推广，能够改变个体的自我认同感，影响个体的价值观，满足个体成长的需要，可以有效地促进人与人之间的交流互动，从而实现共同发展。

3.1 朋辈心理辅导与专业心理辅导相结合

朋辈心理辅导要充分发挥与大学生之间在理解、信任、共同感和认同感等方面的优势力量，成为专业心理辅导的有力补充，同时以专业心理辅导为主体，使二者有机结合，全方位为大学生提供心理健康辅导。朋辈心理辅导员与从前的

专业辅导员不同，他们与身边同学的学习生活步调一致，更好地融入同学之中，可以随时随地更加便捷且及时地发现周围同学的需要，克服专业心理咨询在时间和场地上的局限性，从而更积极主动的提供更为有效的帮助。相关研究提出，在学生公寓中设立朋辈咨询室有利于增强朋辈心理辅导的主动性优势。

3.2 提高朋辈心理辅导的系统性和专业性

注重加强朋辈心理辅导的专业性辅导，这既是朋辈心理辅导员工作职责的要求，也是不断提高自身发展的需要。在培训过程中，不仅要全体朋辈心理辅导员进行统一的系统性培训，而且要注重“因材施教”，根据辅导员自身的特点进行分层次有针对性的教学指导。将系统性和专业化有机结合起来，从而全方位应对大学生的心理辅导需要。

3.3 加强朋辈心理辅导模式的监督

由于朋辈心理辅导员大都是与周围需要帮助者年龄相当的人，其专业知识和应用经验都有所欠缺，适当的监督能有效保障朋辈心理辅导工作的顺利进行。为保障朋辈心理辅导工作良性有序开展，学校应根据不同朋辈心理辅导员的需求更具有针对性地制定监督机制，提高朋辈心理辅导员的专业知识和技能。与此同时学校应加强对朋辈心理辅导员的职业道德教育，提高其自身道德修养，拥有合格的职业操守，严把社会道德文明的底线。

4 朋辈心理辅导在心理健康教育中创新模式的研究

心理健康教育是我国高校思想政治教育的重要基础工作之一，而朋辈心理辅导则是当前高校心理健康教育队伍中不可或缺的力量，能很好地弥补当前高校心理专业队伍人员不足的短板。相关研究人员结合我国教育体制的特点和实际情况，不断研究和探讨，积累经验，使得朋辈心理辅导逐渐在我国各高校蓬勃发展。但在高校实际工作中，朋辈心理辅导模式存在一定的局限性。为解决这一现实问题，就要开拓思路，努力创新朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的模式，以便更好地帮助大学生健康成长，促进大学生的个人发展，指导高校在今后的发展道路上做好心理健康教育工作。

4.1 课上课下辅导完美结合，实现朋辈心理辅导的实效性

高校应该在心理健康教育课程之中融入朋辈心理辅导，确立以学生为主的教学理念，充分发挥学生参与课堂的自觉性、主体性和互助性，营造良好的自助、互助氛围。增加朋辈之间相处的空间和时间，通过一系列自主式、对话式和互助式方法，通过朋辈心理互助解决轻微的大学生心理问题，提高大学生的心理承受能力，培养大学生的健康心理素质。

4.2 开创“学生导师制”，提高朋辈心理辅导的有效性

现阶段，我国高校朋辈心理辅导实践模式主要有“学校-学院-班级-宿舍”的多级模式和学生社团实践两种主要模式。作者所在学院开创了朋辈辅导新模式——“学生导师制”，以“学校-学院-班级-宿舍”为基础，以学院实际学生人数为标准，在不同年级中按照不同比例选取少数同学担任学生导师作为朋辈心理辅导员，参与学生日常心理辅导工作。“学生导师制”自实施以来取得良好的成效，尤其是在每年一度的迎新工作中，朋辈联络辅导更体现其优势，发挥

教育与培训 Education & Training

了不可替代的作用，拉近了同学们之间的距离，使新生更快地熟悉大学生活和环境，加强了同学们对崭新大学生活的展望，并提高了自己的信心。

4.3 以班级心理委员为抓手，架构朋辈团体心理辅导模式

朋辈团体心理辅导以班级为单位进行模式架构，每个学院配备1~2名专业心理咨询师来负责心理委员的选拔和定期培训，还有组织有关心理健康方面的宣传活动，对需要辅导的学生进行专业的心理辅导等工作；其次，班级可以设置男女搭配的心理委员组合，可通过班级推荐，也可由专业咨询教师选拔产生。产生后，必须对心理委员进行团体心理辅导相关知识及技能的培训并通过考试才可准予执行相应的工作任务。其主要工作任务是以组织活动的形式在班级同学间宣传心理健康知识，比如：心理健康宣传片的观看、心理健康宣传图片展等。另一主要工作是对以班级为单位的朋辈团体心理辅导进行策划、组织和实施，主题有很多选项：大学生自信心的培养、大学生情绪的管理、大学生人际关系的协调、大学生职业生涯规划等。当然这些主题也可根据大学生所学专业所在年级等因素进行适时调整。

班级内开展各类活动时，同学们围坐在一起，在心理委员的指导下进行较深入的交流，比如：个人梦想和目标、个人所处的现状、为人处事的原则等，通过同学之间彼此真诚的交流，展现自己的真实内心世界，从而发现即使大家认为另类的同学也会有细腻敏感的一面，而平时表现沉稳的同学也有激情迸发热情的时刻。这种以班级心理委员为抓手，架构朋辈团体心理辅导的新模式，有助于促进同学们之间更深刻的认识和了解，促进更深的友谊，当然更有助于性格相对含蓄的同学更好更快地融入到班级大集体中去。

4.4 以课外科技活动为载体，构建课外活动“朋辈辅导”新模式

大学生课外科技创新活动有助于培养学生的实践创新能力。因此，大力推进课外科技活动的开展有助于更好地开展朋辈心理辅导。构建课外活动“朋辈辅导”新模式，需要根据大学生的特点和需求状况、辅导师资队伍的技能 and 配备情况、学校场地情况等进行综合考虑后，策划和组织符合大学生需求和学校实际情况的课外科技活动。以课外科技活动为载体，在高校中构建一种“相关部门组织，辅导队伍配合和管理，大学生积极参与”的工作模式，从而有效推进朋辈辅导工作模式的开展，提升大学生课外科技创新活动的的能力，提高素质，培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才。

课外科技活动和朋辈心理辅导，两者是相辅相成的，通过课外活动可以更加快捷地实现朋辈心理辅导的效能，通过朋辈心理辅导又可以促进学生积极地参与到课外科技活动中来，在帮助学生形成良好的心理素质的同时，更好地促进学生成长成才。

朋辈心理辅导是大学生心理知识推广中一种既高效又可行的方式，“朋辈”更多是一种自主学习的体现，一方面

需要朋辈心理辅导员在学业之余自主学习相关的心理知识和辅导技能，另一方面需要朋辈心理辅导员时刻关注同学们的行为，做好及时疏导和相应汇报工作。朋辈心理辅导员比老师更为亲近，同时他们能够将心比心的换位思考，也更能为广大学生所接受。朋辈心理辅导作为一种特殊的心理知识推广模式，不仅可以普及心理知识，还可以提高学生的综合素质。因此，做好朋辈心理辅导工作有助于学生成长和成才，对高校学生心理健康教育工作具有积极的推动作用。

参考文献：

- [1] 许素萍, 吕冬诗等. 大学生朋辈心理辅导—交往·互助·成长 [M]. 北京科学出版社, 2010.
- [2] 文梦雪. 朋辈互助式教学——朋辈心理辅导应用于心理健康教育课程中的初探 [J]. 现代职业教育, 2016(15):132-132.
- [3] 张高俊, 杨茂. 高校班级心理委员建设研究与实践 [J]. 教师, 2016(26):12.
- [4] 徐亮. 高职院校心理委员工作现状的调查与思考 [J]. 科技风, 2014(21):260-260.
- [5] 钟向阳, 张莉. 高校朋辈心理辅导现状与发展趋势调查研究 [J]. 高等农业教育, 2013(2):101-105.
- [6] 熊兰, 吴宇, 潘广川. 我国高校朋辈心理辅导研究的现状及问题 [J]. 成都大学学报 (社会科学版), 2015(2):6-10.
- [7] 黄凯, 滕秋玲. 高校朋辈辅导模式研究 [J]. 艺术科技, 2016, 29(4): 374-374.
- [8] 王蕊. 大学生课外科技活动的朋辈辅导模式探索 [J]. 教育科研, 2017(4):2.