Research on the Application of Peer Psychological Counseling in Colleges and Universities Relations

Chunyan Lu

Guangdong Polytechnic College, Zhaoqing, Guangdong, 526000, China

Abstract

For the current teaching work in colleges and universities, mental health education is an important part of the all-round training of students, and in the process of mental health education, Peer psychological counseling is a very important way of work and the most important auxiliary means of mental health education in colleges and universities. Therefore, this paper discusses the contents, characteristics and work of peer psychological counseling, and analyze the practical application and matters needing attention in the practice of mental health education in colleges and universities.

Keywords

peer counseling; colleges and universities psychological teaching; applied research

朋辈心理辅导在高校关系中的应用研究

鲁春燕

广东理工学院,中国·广东肇庆 526000

摘 要

对于当前高校教学工作来讲,开展心理健康教育工作是对学生进行全方位培养的重要工作内容,而在开展心理健康教育工作过程中,朋辈心理辅导是一项非常重要的工作方式,也是当前高校进行心理健康教育工作的最重要辅助手段。因此,在论文中针对朋辈心理辅导的内容及特点以及工作一一进行论述,并对高校心理健康教育实践中的实际应用以及需要注意的事项进行分析。

关键词

朋辈心理辅导; 高校心理教学; 应用研究

1引言

对于高校所开展的教育教学工作来讲,除了正常的课业内容讲解之外,心理健康教育同样也是高校开展教育教学工作室的重要内容之一,这对于学生的全面发展以及综合素质的培养具有非常重要的意义。因此,在当前高校进行心理健康教育工作时,需要对心理健康教育工作方法进行创新,通过加强心理健康教育的工作水平以提高学生的心理素质,树立顽强的自信心。论文所论述内容中的朋辈心理辅导就是高校开展心理健康教育工作室的一种重要方式[1]。

【基金项目】"大创背景下民办高校大学生社会信评重塑的心理建设"(项目编号:2017GXJK208),2017年广东高校省级重点平台和重大科研项目——特色创新类项目(教育科研);广东省教育科研"十三五规划课题"。

2 朋辈心理辅导工作开展现状及理论

2.1 朋辈心理辅导的内容及分类

朋辈心理辅导指的是在高校开展心理健康教育时,通过 对在校大学生进行培训以及锻炼,使其拥有心理辅导工作能力,然后对有需要的大学生群体给予心理帮助,对个体或群体进行心理开导以及安慰和支持面向同类大学生群体提供心理咨询服务。所以说,朋辈心理辅导本质上是非专业心理工作人员为帮助者进行心理辅导所开展的相关活动。朋辈本身所包含的内容包括了朋友以及同辈朋友、同伴,是在校大学生群体中与有心理帮助需求的同年龄段或者是年龄相当的同学,因为这些相近年龄段的学生本身拥有比较接近的价值观和生活方式以及生活理念,因此在对某一问题进行探讨时,会更容易被接纳,而且能快速地改善被帮助者的心理状态。

朋辈心理辅导的类型,可以根据来访者的求助内容以及

朋辈心理辅导员给予帮助的主动性来进行分类,将其分为主动朋辈心理辅导和被动朋辈心理辅导。如果根据来访者及朋辈心理辅导工作者的数量进行分类,则可以分为一对一以及多对一和一对多等多种形式^[2]。除此之外,如果根据来访者的心理困扰问题程度来进行分类,可以分为一般性辅导和障碍性辅导两种。

2.2 朋辈心理辅导工作的特点

2.2.1 朋辈心理辅导工作具有友情效应

朋辈心理辅导工作其本质是人际关系的一种反应,也就是被进行心理辅导者与心理辅导工作者之间的友谊关系,这种关系比较平等,而且双方年龄也比较相仿,因此心理辅导工作更容易开展,辅导者和被辅导者之间更容易进行深入沟通,相较于其他关系来讲,这种关系是无法替代的。

2.2.2 朋辈心理辅导工作具有实效性

所谓的实效性是指通过朋辈心理辅导方式进行心理辅导 干预,帮助者与被帮助者是长期生活在一起的同学,同学本 身的接受程度会比较高,而且也能随时随地进行心理疏导。 除此之外,在朋辈心理辅导工作模式下,被帮助者与帮助者 之间共同生活和学习,能及时发现学习生活中出现的问题, 与教师相比发现的时间会更早,所以能对心理问题进行实时 监督和有效的改善,从而使朋辈心理辅导的效果更显著,大 大提升心理辅导的实效性^[3]。

2.2.3 朋辈心理辅导工作操作起来更加简单

在传统的心理辅导工作过程中,一般在开展辅导工作时,需要对时间以及地域和语言等多项因素进行全面的考虑,而 朋辈心理辅导工作模式则完全将这些限制性因素打破,在日常生活与学习过程中,通过简练的语言以及生活化的沟通方式,可以随时随地对被帮助者进行心理辅导。

2.3 朋辈心理辅导工作的作用

2.3.1 朋辈心理辅导工作使当前高校心理咨询人员不 足的现状得以改善

近年来,随着中国高校教育教学工作的改革,扩招工作 也在不断推进,大学生群体的数量在逐年增长,对于大学生 来说,大学阶段的教育是整个人成长以及生活的最重要阶段。 大学期间,大学生面临就业、交友、择偶以及自我完善等多 项人生发展的内容,他们所承担的压力急剧增加,再加上当 今社会就业形势越发严峻以及社会变迁所导致的不稳定因素 增加,高校学生本身所面对的压力越来越大。这种情况下,大学生会出现这样那样的心理问题,因此对心理健康服务工作者的需求量也越来越高。而当前许多高校本身对于心理咨询人员的储备量严重不足,所以在朋辈心理辅导模式下,通过学生对学生进行心理辅导,可以极大程度改善这种现状,使高校内心理咨询工作人员数量增长,改善高校心理辅导教师缺乏的现状。

2.3.2 朋辈心理辅导工作模式更符合学生心理发展的 雲要

在朋辈心理辅导模式开展过程中,帮助者与被帮助者都 是学生,所以这种学生关系能使学生更早发现被帮助者所存 在的心理问题,然后利用自身所掌握的心理辅导知识,通过 聊天以及谈心等方式,对出现心理问题的学生进行心理压力 的疏解,相较专业的心理咨询来讲,在整个沟通与交流过程 中更容易建立信任关系,所以在朋辈心理辅导模式下,心理 辅导工作的实效性更强,而且也更加直接。

2.3.3 朋辈心理辅导工作对心理健康意识的传播非常 有利

在朋辈心理辅导模式开展之前,需要有专业的心理健康工作人员对朋辈心理辅导员进行强化培训,使朋辈心理辅导员能掌握一定的心理健康辅导知识以及相关技术。一方面,对于这些身为在校大学生的辅导员来讲,在一定程度上其本身的心理健康素质会在接受培训过程中得到提升,同时也能使自身的心理压力得到更好以及更加有效的疏解。另一方面心理辅导员在提升自身心理辅导技能的过程中,会了解更多的心理健康知识,然后通过心理活动课以及心理素质拓展活动等,向其他学生进行心理健康知识的传播,使校园内的整体心理健康氛围更好,这对于高校心理健康教育工作的全面开展具有非常重要的意义[4]。

3 朋辈心理辅导模式的实践应用

3.1 严格选拔朋辈心理辅导人员

在选拔过程中需要就选拔方式以及选拔标准等进行严格 的确定,并且坚持班主任推荐以及学生自荐和班级竞选这三 种选拔模式结合的原则,在选拔的基础之上进行面试,最终 确定朋辈心理辅导员。

3.2 对朋辈心理辅导人员进行培训及考核

对朋辈心理辅导员进行培训及考核时,需要将两项工作

进行有机结合。在培训过程中,要求心理辅导人员了解心理辅导委员工作的职责,同时能较为熟练地掌握与心理健康有关的相关知识及技能水平,并能自发组织心理健康活动。对朋辈心理辅导人员进行考核时,需要坚持质和量兼顾的方式。量的考核主要是核算心理辅导人员参加培训的次数以及组织心理健康活动的次数等。而质的考核则是针对心理辅导人员在参加培训时的态度以及组织活动过程中的实际表现和效果进行评价。

3.3 朋辈全面开展心理辅导工作

- 一是对班级内同学的心理状态进行仔细地观察以及全面 记录,对于出现心理问题的学生进行适当的干预,严重者可 以上报给心理健康教育中心。
 - 二是积极开展团体性的心理辅导活动以及心理活动。
 - 三是对朋辈心理辅导活动效果进行评价。

4 结语

综上所述,朋辈心理辅导模式对高校开展心理健康教育 工作极具现实意义以及实际效果,可以在高校开展心理健康 教育工作过程中全面推广。

参考文献

- [1] 胡伟, 胡峰. 朋辈心理辅导模式在高校中的运用 [J]. 江西理工大学学报,2006(05):66-67.
- [2] 吕冬诗, 张忠宇. 朋辈心理辅导在中国高校心理健康教育中的本 土化研究 [J]. 思想政治教育研究, 2012(01):136-138.
- [3] 李虹岳. 朋辈心理辅导对大学生人际关系的影响研究 [D]. 长春: 东北师范大学, 2011.
- [4] 高翔. 朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的应用 [J]. 职业技术,2012(04):125-126.