

高校朋辈心理辅导体系构建与实践路径探析

洪丹丹 刘飞 贺天姝 李甘宁 金姝
沈阳建筑大学

DOI:10.12238/mef.v7i11.9594

[摘要] 随着大学生心理健康问题的日益凸显,朋辈心理辅导在高校心理健康教育中发挥着越来越重要的作用。朋辈心理辅导是指受过专业训练的同龄人,运用心理学知识和技能为彼此提供心理支持的过程。它具备平等性、易接受性、及时性和方便性等特点,有助于缓解大学生心理压力,促进心理健康。针对当前高校朋辈心理辅导实践中存在的问题,本研究提出了构建四级心理危机防御与健康教育体系、完善培训体系、建立健全评价与奖励机制等对策,以促进朋辈心理辅导的有效实施,助力大学生心理健康发展。

[关键词] 朋辈心理辅导; 心理健康教育; 体系构建

中图分类号: G479 **文献标识码:** A

Analysis of the construction and practice path of peer psychological counseling system in colleges and universities

Dandan Hong Fei Liu Tianshu He Ganning Li Shan Jin
Shenyang Jianzhu University

[Abstract] In the information era, mental health concerns among college students have escalated, drawing societal attention. Peer psychological counseling, an innovative approach in universities, effectively mitigates stress and enhances mental well-being through equality, accessibility, and timeliness. This paper outlines its definition, characteristics, significance, and addresses prevailing issues. It proposes strategies for system construction, institutional support, counselor competence, evaluation mechanisms, and training optimization, aiming to guide university mental health education.

[Key words] peer psychological counseling; mental health education; system construction

引言

目前,高校学生面临着多重压力,包括学业、就业和人际交往等方面的挑战,心理健康问题日益凸显^[1]。信息化时代的到来,虽然为大学生的学习和生活带来了便利,但也带来了新的挑战,如网络依赖、隐私泄露、虚拟身份认同危机以及信息过载等问题。这些问题使得大学生的心理适应能力受到挑战,心理健康问题呈现出更多样化和复杂化的特点。虽然各高校普遍建立了心理健康中心和心理委员,为学生提供心理健康教育和辅导^[2],但工作人员配备严重不足,无法覆盖更广大的心理咨询和辅导的需求,且学生普遍存在“病耻心”,不愿通过学校的心理中心解决自身问题。

因而,朋辈心理辅导的价值引起了普遍的重视。朋辈心理辅导起源于20世纪60年代的美国,随后在全球范围内得到广泛应用^[3]。我国高校朋辈心理辅导起步较晚,但发展迅速^[4]。近年来,越来越多的高校开始重视朋辈心理辅导工作,将其纳入心理健康教育体系,以期通过同龄人的互助和支持,缓解大学生心理压

力,提升心理健康水平^[5]。

本文旨在探讨高校朋辈心理辅导的有效路径,以期促进大学生心理健康发展,构建和谐校园环境。通过分析高校朋辈心理辅导的现状和存在的问题,提出针对性的对策建议,为构建完善的高校朋辈心理辅导体系提供理论支持和实践指导。

1 朋辈心理辅导概述

1.1 朋辈心理辅导的定义

朋辈心理辅导是指由受过一定专业训练的朋辈心理辅导员,运用心理学知识、技能和方法,为同龄人提供心理支持和帮助的过程^[6]。朋辈心理辅导员通常指具有一定心理学知识和技能的大学生,他们与辅导对象之间不存在地位差异,更容易建立信任关系,从而有效地开展心理辅导工作。

1.2 朋辈心理辅导的特点

朋辈心理辅导因其主体平等,易于接受,及时便捷,在心理教育和辅导的实践中得到广泛应用。具体而言,其特征表现如下:

平等性。朋辈心理辅导员与辅导对象之间地位平等,有助于建立相互信任和尊重的关系,为心理辅导工作的开展奠定良好基础。

易接受性。同龄人之间更容易沟通和理解,辅导内容更容易被大学生接受和认可,从而提高心理辅导的效果。

及时性。辅导员能够及时发现和解决辅导对象的心理问题,避免问题进一步恶化,降低心理危机发生的可能性。

方便性。辅导可以随时随地开展,不受时间、地点等限制,为大学生提供便捷的心理支持。

1.3 朋辈心理辅导的作用

朋辈心理辅导作为专职心理辅导的补充,其本质是互助与自助结合的团体行为,是应用心理学理论的重要实践领域,有实证研究表明,朋辈心理辅导行为对的辅导员和被辅导者双方的心理健康均有积极作用。辅导员作为实施者本身会因任务需要而更加关注心理健康、积极学习心理健康与辅导的相关知识,在实施过程中不断提升沟通技能和解决问题的实践能力;朋辈心理辅导的接受者则容易在更为轻松的环境中和具有共情性的谈话对象的帮助下认识到心理健康的重要性,认识到自身的心理问题,进而可能积极寻求帮助,而这两者都能够有效推动高校学生心理健康水平良性发展。

朋辈心理辅导员可以帮助辅导对象缓解学习、生活等方面的压力^[7],改善情绪状态,提升心理健康水平;通过朋辈心理辅导,大学生可以学习有效的沟通技巧和人际交往策略,提高沟通能力,增强社会适应性;有助于辅导对象更好地认识自我,了解自己的优点和不足,建立积极的自我概念;能够激发大学生的潜能,促进其个性的健康发展,使其更好地适应社会环境。

2 高校朋辈心理辅导研究现状

2.1 研究现状概述

国内学界对朋辈心理辅导的研究主要集中在理论基础、模型和技巧、效果评估等方面^[8]。在理论基础方面,研究者探讨了人本主义心理学、社会学习理论等理论在朋辈心理辅导中的应用;在模型和技巧方面,研究者研究了倾听技巧、沟通技巧、同理心技巧等朋辈心理辅导的实用技巧;在效果评估方面,研究者通过问卷调查、访谈、实验等方法,评估了朋辈心理辅导在改善大学生心理健康、提升人际交往能力、增强自我认知等方面的效果。

2.2 实践现状分析

近年来,国内高校在朋辈心理辅导方面进行了积极探索和实践。一些高校成立了专门的朋辈心理辅导团队,选拔和培训了一批具备心理学知识和技能的大学生担任朋辈心理辅导员^[9]。这些朋辈心理辅导员通过线上线下的方式,为同学们提供心理支持、情感慰藉和危机干预等服务。同时,高校还通过开设心理健康教育课程、举办心理健康讲座、开展心理健康宣传周等活动,普及心理健康知识,提升大学生的心理健康意识和自我调节能力。

然而,当前高校朋辈心理辅导实践仍存在一些问题。一是朋

辈心理辅导员的专业素养和胜任力有待提高。部分朋辈心理辅导员缺乏系统的心理学知识和技能培训,难以有效应对复杂的心理问题。二是朋辈心理辅导的覆盖面和影响力有限。受时间、地点等因素限制,朋辈心理辅导难以覆盖到所有需要帮助的大学生。三是朋辈心理辅导的评价和反馈机制不完善。缺乏有效的评价标准和反馈机制,难以评估朋辈心理辅导的效果和持续改进工作。

3 高校朋辈心理辅导体系构建与实践路径

3.1 构建高校朋辈心理辅导体系

朋辈心理辅导必须纳入高校既有心理健康教育体系架构中才能充分发挥作用,因此,应当循序“能力与任务相适配”的原则,构建四个层级的心理辅导体系。

高校心理健康教育中心由取得心理咨询师资格的专职教师构成,与学生管理、教学管理等协同配合,位于整个体系中的最高级。协调、组织、指导全校或开展跨校合作推进各类心理健康教育、心理辅导、紧急突发事件的群体心理纾解、对出现心理危机个案的处置和送医等工作;各学院设立有专任教师兼职的心理辅导员岗位,在其能力和职责范围内开展心理辅导工作,同时作为重要的联络员保持班级和校心理中心的信息畅通,及时上报可能陷入心理危机的个案,汇总来自各班级心理委员的信息;第三个层级是班级心理委员,是朋辈心理辅导的主力,职责在于关注同学们的心理动态,通过有效的沟通技巧和共情力纾解其焦虑,在班级中营造积极、信赖、关注心理健康的良好氛围,对可能处于严重心理危机中的同学给予积极的建议,迅速上报情况,及时送医治疗,防范重大风险;第四个层级是寝室长,其职责是引导同寝室关注心理健康,推送心理健康知识,对日常生活和学习中出现的问题进行初步的了解,对同学的背景信息、性格特征、生活习惯的了解将有助于刻画心理状态,因此作用不可忽视。

高校心理健康中心在整个体系中处于核心地位,定期对以下各层级的朋辈心理辅导员开展培训、座谈、案例分享,不断提升朋辈心理辅导员的胜任力。持续不断地开展心理健康知识推广、团体心理辅导活动、心理健康与咨询讲座,及时反馈下属层级上报的信息并做出恰当处置,管理和规范朋辈心理辅导员的职务行为,对辅导的效果和表现作出评价,对不称职的心理辅导员进行处理。

构建以专职专人介入式干预为基础,以互助、自助为补充的心理健康体系,还应从总体上把握以下三个方面:

明确朋辈心理辅导的目标和任务,包括提升大学生的心理健康水平、增强人际交往能力、促进个性发展等。同时,应根据大学生的心理特点和需求,制定具体的心理辅导计划和方案。

建立朋辈心理辅导团队选拔具备心理学知识和技能、热心心理健康工作的大学生担任朋辈心理辅导员。同时,应建立朋辈心理辅导团队的培训、考核和管理机制,确保朋辈心理辅导员的专业素养和胜任力。

制定朋辈心理辅导的制度和流程,包括心理辅导的申请、接

待、咨询、反馈等环节。同时,应建立心理辅导的保密机制,保护大学生的隐私和权益。

3.2 实践路径探索

为确保上文所述的“四级心理健康体系”能够有效运行,针对目前各高校在朋辈心理辅导实践中出现的普遍性问题,笔者认为体系运行过程中应当增强以下四个方面,充分部署、长远规划、积极动员。

3.2.1 加强朋辈心理辅导员的培训

心理辅导员的选任应当具有严格标准和程序,始于面试和评估,通过理论培训、案例分享、团体心理辅导活动等教学和实践掌握基本知识和技能,培养共情能力。具体内容包括心理学知识、辅导技巧、危机干预等方面的培训。同时,应鼓励朋辈心理辅导员参加学术会议、研讨会等活动,拓宽视野,提升专业素养。

3.2.2 拓宽朋辈心理辅导的渠道和方式

拓宽朋辈心理辅导的渠道和方式,包括线上线下的心理辅导、团体辅导、个案辅导等。同时,应利用新媒体平台,如微信公众号、QQ群等,为大学生提供便捷的心理健康知识推送,心理辅导预约等支持服务。

3.2.3 建立有效的评价和反馈机制

建立有效的评价和反馈机制,对朋辈心理辅导的效果进行定期评估。同时,应鼓励大学生对朋辈辅导员的工作进行评价和反馈,以便及时发现问题、改进工作。对于持强烈功利主义且怠于履职、无视同学心理状态、泄露他人私密的极个别辅导员必须采取严厉措施予以清退。

3.2.4 加强心理健康教育的普及和宣传

丰富心理健康教育的形式与活动内容,通过开设心理健康教育课程、举办心理健康讲座、开展心理健康宣传周等活动,提高大学生的心理健康意识和自我调适能力。

4 结论与展望

高校朋辈心理辅导在提升大学生心理健康水平、增强人际交往能力、促进个性发展等方面发挥着重要作用。然而,当前高校朋辈心理辅导实践仍存在一些問題,如朋辈心理辅导员的专业素养和胜任力有待提高、覆盖面和影响力有限等。因此,构建完善的高校朋辈心理辅导体系和实践路径至关重要。

未来,高校朋辈心理辅导应继续加强以下方面的工作:一是加强朋辈心理辅导员的培训和发展,提升其专业素养和胜任力;二是拓宽朋辈心理辅导的渠道和方式,提高心理辅导的覆盖面和影响力;三是建立有效的评价和反馈机制,及时发现问题、改进工作;四是加强心理健康教育的普及和宣传,提高大学生的心

理健康意识和自我调适能力。同时,高校应积极探索和创新朋辈心理辅导的新模式和新方法,以适应信息化时代背景下大学生心理健康的新需求和新挑战。

[基金项目]

2024年沈阳建筑大学思想政治工作研究课题“高校朋辈心理辅导模式的构建研究”(SZKT2450)。

[参考文献]

- [1]卜梦瑾.“一站式”学生社区朋辈心理辅导体系建设的实践路径及意义[J].现代职业教育,2024,(15):61-64.
- [2]梅琳,相欣余.层级式朋辈团体辅导助力解决大学新生入学适应问题的探讨[J].科教导刊,2024,(22):142-144.
- [3]程安琪.高校朋辈心理互助平台“1+”系列建设路径探析[J].四川职业技术学院学报,2024,34(03):40-44.
- [4]蔡蓉.大学生朋辈心理辅导培训与助人行为倾向的关系:朋辈心理辅导能力的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2024,32(03):707-710.
- [5]纪鹤鸣.基于朋辈心理辅导的高校心理援助热线体系的构建与实践[J].智库时代,2024,(10):156-158.
- [6]王华.新时代高校辅导员构建心理育人体系的价值内蕴和路径探析[J].科教导刊,2021,(17):183-185.
- [7]林婷婷.高校推行“学生党员朋辈辅导新生生活”实践探析[J].皖西学院学报,2011,27(3):22-24.
- [8]陈刚.民办高校服务型党组织建设理论与实践研究——以大学生党员朋辈心理辅导体系的路径探索为例[J].山海经(故事),2017,(4):73-74.
- [9]王鹤艳.探析朋辈心理辅导体系在高校的构建[J].四川民族学院学报,2014,(4):100-103.

作者简介:

洪丹丹(1982--),女,满族,辽宁岫岩人,硕士研究生,助理研究员,从事高校教育管理、心理健康教育。

刘飞(1981--),男,汉族,吉林长春人,硕士研究生,副教授,研究领域为国际教育、跨文化心理适应。

贺天姝(1985--),女,汉族,辽宁省沈阳市人,硕士研究生,讲师,从事高校教育管理。

李甘宁(1991--),女,汉族,辽宁省沈阳市人,硕士研究生,助教,从事高校党建及思政工作。

金姗(1994--),女,汉族,辽宁省沈阳市新民市人,硕士研究生,助理研究员,教学管理方向。