

高职高专院校中朋辈倾诉对学生心理健康的影响

李蓓蕾

佳木斯职业学院 黑龙江 佳木斯 154002

摘要: 随着社会的不断发展,教育理念不断发生转变,现代教育领域越来越重视心理健康对于人才成长的影响。针对高职高专院校的学生来说,其是未来社会建设的重要组成部分,能够对于未来社会发展产生着极大的作用,因此,对于学生的心理健康更需要加强重视。而朋辈倾诉能够潜移默化的对于学生的心理产生正面的影响,有利于高职高专院校学生的未来发展。基于此,本文结合朋辈倾诉的特点,对于朋辈倾诉对学生心理健康的积极影响进行了分析。

关键词: 高职高专院校;朋辈倾诉;学生心理健康

近年来,随着社会需求的增加,高等教育不断普及,高职高专院校的学生面临的社会环境越来越复杂,这也给这些学生带来了各方面的极大压力,也促使高职高专院校学生的心理问题越来越突出^[1]。但是,在现阶段,我国高职高专院校中从事心理咨询问题的人员严重缺乏,咨询方式也比较单一,已经很难满足学生心理健康的要求,因此,朋辈心理辅导成为了学生心理健康教育的补充部分。而其中,朋辈倾诉是一项非常有效的方式,能够对于学生的心理健康产生积极正面的影响。

一、朋辈倾诉的特点

(一)朋辈倾诉的有效性和平等性

朋辈倾诉主要是在同龄人之间进行,有着比较接近的价值观、生活经验以及生活方式,这也使得朋辈倾诉可以利用生活中真实发生的案例或者周边人群发生的例子来解决学生遇到的问题,比起价值观念不同、存在一定距离感的心理老师,这种方式更容易被学生所接受^[2]。并且,对于学生来说,他们遇到了一些难以解决的困惑问题,往往更愿意向自己的朋友或者同学去倾诉,也是因为朋友、同学和自己之间的地位是平等的,更容易出现情感的共鸣,并且也不用担心由于向老师求助而被老师另眼看待,免去相应的心理负担。

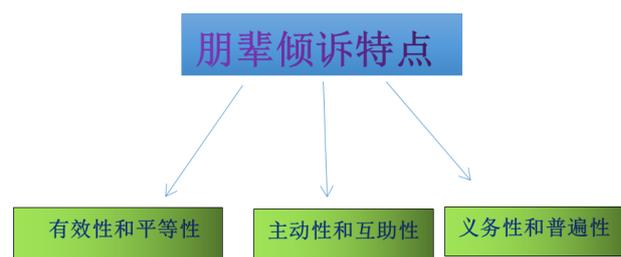
(二)朋辈倾诉的主动性和互助性

朋辈倾诉的倾听者往往是从学生中产生的优秀学生。他们往往具有极强的主动性,喜欢帮助别人,能够感知身边同学的变化,并且可以利用自身掌握的知识去帮助同学解决心理上的困惑^[3]。并且这种方式是在潜移默化中进行的,能够促使被帮助的人尽快调节情绪。在这种朋辈倾诉中,双方的身份是可以转换的,并且这种转换也是自发和随时产生的。

(三)朋辈倾诉的义务性和普遍性

朋辈倾诉从本质上来说是同龄学生或者相近年龄学生之间的一种互相帮助的行为,并且这种帮助的行为并不受到利益或者其他的一些外界因素影响,可以说是非常具有公益性的,只是出于内心自我认同的需求,并且也并不需要支付

相应的报酬,也因此,朋辈倾诉是具有义务性的。并且当学生遇到心理问题时,更愿意与自己的同伴进行倾诉,也正是因为如此,比起学校的心理辅导,朋辈倾诉能够覆盖更多的学生,具备普遍性的特点。



二、朋辈倾诉对学生心理健康的积极影响

(一)有效弥补了高职高专院校心理咨询人员的缺乏

随着高等教育在我国不断的普及,教育事业进一步发展的同时,给高职高专院校学生带来的是更大的心理压力,这也就使得在高职高专院校中,学生的心理问题越来越普遍,也表现的越来越突出。在高职高专院校中开展朋辈倾诉,需要对于大量的非心理学专业的学生进行培养和训练,这些学生经过有效的培养和训练之后,能够利用自己所学的知识,向同学或者朋友提供帮助,能有效弥补高职高专院校心理咨询人员的缺乏,为保障学生的心理健康提供了极大的助力。

(二)有助于及时发现学生的心理问题并尽早解决

现阶段,很多高职高专院校的学生,出现心理问题,难以自我调节,加上对于教师存在一定的距离感,担心教师会用别的眼光看待自己,或者是把自己的情况告诉别人,导致他们不愿意与自己的教师沟通,也很少会去主动寻求学校的心理辅导老师的帮助,也使得心理问题越来越严重,甚至还可能会发展成为心理障碍或者心理疾病,促使其使用错误或者极端的方式来解决^[4]。朋辈倾诉的倾听者主要来源于学生当中,他们往往都比较乐于助人,容易受到同学的信任和亲近,并且又比较热心,当他们学习了相关心理学的知

识后,能够通过自己的观察发现周围哪些同学出现了心理问题,并且能够主动提供帮助,或者找到教师帮忙解决,通过朋辈倾诉,能在极大程度上减少因为心理问题没有及时得到解决而酿成的悲剧。

(三) 有助于促进学生形成客观的自我意识

很多出现了心理问题的学生都普遍存在对自我认知不清晰的情况,这类学生很难正确认识自己,并且在人际交往方面,往往也存在一些困惑或者的问题。而针对于朋辈倾诉来说,倾听者与被帮助者是同学,他们的年龄是相近的,生活经验也有很大的相似性,有着一定的共同语言和共同的生活圈子,这也就决定着双方之间的生活情境存在极大的共通性。学生通过向同龄的朋辈进行倾诉,能够了解到和自己相同境遇下的同龄人的想法,并且能够通过这些想法受到一定的启发,进而帮助学生正确认识自己,形成客观的自我意识。而当学生能够对于自己产生正确的认识,并且能够有效的进行自我的心理调节,也会在极大程度上提升学生的主体性,促进学生的个性化发展。

(四) 有助于促进学生的自我管理

正是由于朋辈倾诉本身存在互助性,不仅能够帮助倾诉方,同时,对于被倾诉方来说,也能获得极大的自我提升。在接受心理学专业的培养和训练以及进行朋辈倾诉活动时,不仅能够鼓励和帮助倾诉方解决遇到的各方面问题和心理困惑,同时,也能够帮助自己学会应对遇到的各种心理问题,从而加以有效的自我调节,能够在极大程度上促进高职高专院校学生的自我管理,并且有效的解决了高职高专院校心理咨询的负担。

(五) 符合当代学生的实际心理需要

结合现实中的心理咨询情况不难发现,当高职高专院校的学生出现心理压力或者有一些心理困惑,需要被帮助时,会有一大部分学生选择向自己的同学或者朋友倾诉,还有相当一部分的学生会选择沉默,只有很少一部分学生会主动向家长、教师等寻求帮助,或者寻求专业心理咨询

机构的帮助。朋辈互助最大的优势在于双方之间是具备友谊与信任关系的,双方之间没有存在极大的距离感,并且共通性比较大,互动性强,这也使得倾诉者的心理防御有所降低,能够表现出内心的真实想法,进而促使被倾诉方能够全面细致的了解到对方的心理问题,并采取有效的措施帮助其进行调节。

结束语:总而言之,朋辈倾诉对于高职高专院校学生的心理健康具有积极正面的影响作用,具有极强的实践意义和价值。现阶段,很多院校已经在开展朋辈倾诉活动,朋辈倾诉已经成为很多院校进行心理健康教育的重要途径。在高职高专院校开展朋辈倾诉,有助于引发人们对于心理健康问题的关注,并且能够有效弥补学校心理咨询人员的不足,及时发现学生的心理问题并尽早解决,促进学生形成客观的自我意识和自我管理,并且也更加符合当代学生的心理需要,能够切实帮助学生解决心理问题,对于学生的心理健康产生积极正面的影响。

参考文献:

- [1] 李瑞君,李莫莫. 高职高专院校学生心理健康状况的个案调查分析[J]. 河北能源职业技术学院学报,2021,21(2):47-51,54.
 - [2] 周晓梅. 高职高专学生学术道德失范的表现、心理归因及对策研究[J]. 辽宁师专学报(社会科学版),2021(2):115-116.
 - [3] 张炜. 大学生心理健康教育与咨询服务规范化探析——以山西省高职高专院校为例[J]. 辽宁经济职业技术学院(辽宁经济管理干部学院学报),2021,115(3):94-96.
 - [4] 翁洁. 基于 OBE 理念的“三段五步三评”信息化教学模式探究——以高职高专《心理咨询理论与实务》课程为例[J]. 中国教育信息化·基础教育,2021(5):73-76.
- 作者简介:李蓓蕾、女、汉族、1981.5.21 籍贯:佳木斯 学历:本科 职称:副教授 毕业院校:牡丹江师范学院 研究方向:心理健康教育、心理咨询 邮箱:jmslbi@163.com