

以心理委员为抓手推进高校朋辈心理互助平台建设

刘聪聪¹ 李珺凯²

(1. 皖西学院文化与传媒学院, 安徽 六安 237011;

2. 安徽国防科技职业学院, 安徽 六安 237011)

摘要:朋辈心理辅导是高校开展大学生心理健康教育的重要手段之一,朋辈心理辅导员主要人员是高校各班级的心理委员。朋辈心理辅导,其不同于心理咨询专业教师的专业针对性,但也不限于普通同学一般性质的聊天,其旨在通过同龄人之间的交流更好地化解学生常见的心理问题,并且对那些需要帮助的学生给予心理辅导,帮助其解决心理问题。该文提出了以心理委员为重要抓手推进高校朋辈心理互助平台建设,更好地发挥朋辈心理辅导员在高校心理健康教育中的优势及积极作用。

关键词:心理委员;朋辈心理辅导;高校;互助平台建设

后疫情时代,大学生心理健康问题逐渐突出,部分学生容易产生学业焦虑及其他心理应激反应。从个体层面上,具体表现为生活失去掌控、社交联系网络破坏、出现焦虑忧郁心理问题等。从家庭层面上,由于个人问题继而引发相应的社会问题,如家庭矛盾激增,引发冲突行为。为了帮助学生解决心理问题,基于互联网时代大背景之下,通过搭建高校朋辈心理互助平台对学生进行心理疏导,培养学生保持理性平和的健康心态,学会直面挫折、释放压力,促进学生均衡发展。

一、心理委员的作用

朋辈辅导最早出现在国外,早期的朋辈辅导不同于现在,当时主要是学生互相分享学习技巧和生活经验等。随着学生的心理问题日益突出,20世纪70年代初,美国高校将一对一的心理咨询技巧引入了朋辈辅导工作。“心理委员”这一班委成员,在朋辈辅导中担任了极其重要的角色。近十年来,“心理委员”在我国各大学校中迅速普及,现在相当多的中学班级里也出现了“心理委员”这个班委。班级心理委员的工作内容复杂和工作职责重大,要求其必须具备一定的专业素养,需要经过学校专业心理教师的培训才能上岗。现如今,班级心理委员属班委会重要成员之一,需要健全选拔机制,完善考核激励机制,建立心理委员的自我认同感。班级心理委员同时受班级和学校心理健康教育中心的双重领导,学校心理健康教育中心定期组织心理委员专业技能培训。学校心理健康教育中心定期召开班级心理委员座谈会,由班级心理委员反馈班级同学心理健康状态,学校心理健康教育中心针对不同学生培训心理委员采取不同的心理干预措施。班级心理委员是校园心理健康教育的守卫者,既是同学声音的倾听者,又是同学情绪的分担者,随时随地为同学们提供心理帮扶,促进他们自身实现“助人—自助—互助”人际交往新模式。心理委员这一班委不仅能够缓解学生间的距离感,还能够及时发现并帮助身边有困难的同学,在班集体中带领同学们健康生活、健康学习、促进潜能开发和个体发展,营造了积极向上的班级氛围。因此,在班级中设置“心理委员”这一班委非常有必要,他们在发挥朋辈辅导上的作用优势突出。

二、朋辈心理辅导的特点

从心理健康教育与咨询角度来看,朋辈心理辅导主要具有以

下三个特点:非专业性、互助性和简便有效性。第一,具有非专业性。高校朋辈心理辅导员主要由辅导员和班级心理委员担任,这类人员的专业心理辅导知识素养不足、理论功底不够扎实,一般通过短期培训,只具备开展基本心理问题辅导的能力,对于存在突发性心理危机学生,不能及时做好心理干预工作。朋辈心理辅导主要以倾听为主,是辅导员给予被辅导者心理上的安慰和精神上的支持,不涉及深层次的心理问题的干预和处理,因此,朋辈心理辅导与专业心理健康教育相比具有非专业性的特点。第二,具有互助性。大学生正处于情感需求发展时期,由于与父母、老师之间存在沟通代沟,父母及老师们传统的说教并不能帮助他们解决内心深处的困惑,而同龄朋友间的话语影响力却不断增强。一般情况下,大学生更愿意和与自己年龄相仿的人群进行交流,向他们倾诉自己的困难和存在的问题,与同辈分享自己的兴趣爱好。当学生遇到学习困惑和情感问题时,他们会主动的向朋友寻找帮助。他们会将自己的感受和困难倾诉给同龄的朋友,以获得同龄朋友的安慰、辅导与帮助,满足自己的心理需求。朋辈心理辅导员是与学生日常生活接触较多并且有共同语言的同龄人,通过与学生进行朋友式的谈心谈话,深入走进学生内心深处,了解学生的心理健康状态,掌握学生思想脉搏,获知内心的真实想法,增强学生的情感认同,进一步提高心理健康教育工作的针对性、实效性。在朋辈心理辅导的过程中,朋辈心理辅导辅导者的角色并不是一成不变,辅导者和被辅导者通常在不同的情境下可以进行角色互换。因此,朋辈心理辅导具有互助性的特点,双方都可以获取自己所需的情感需要,有很大的互补性。第三,具有简便有效性。互联网大数据时代,朋辈心理辅导的开展方式多种多样,可以采用线上线下相结合的方式,同龄人之间通过各类新媒体社交平台上对方发布的动态能够随时随地了解学生近期心理状态,并且能够根据学生的具体情况随时进行辅导,帮助学生缓解心理压力,从而得到学生的认同感,提高心理督导的效果。朋辈心理辅导员与普通同学之间的生活节奏相似,面对的压力和困惑不经相似,作为班级心理委员,与同学共同生活学习,接触时间较长,同学之中的心理问题,他们比老师发现得早,干预及时,心理动态跟踪效果好,因此具有沟通方便,效果明显的特点。

三、大学生朋辈心理辅导服务平台构建及实施步骤

皖西学院文化与传媒学院现有学生近1400名,涉及5个专业,二级学院没有专业的、专任的心理健康教育工作者,二级学院设有心理健康辅导站,由一名专职辅导员担任心理健康站长,分管学生心理健康教育工作。专职辅导员日常工作事务繁杂,心理健康教育工作只有依托自身学习,大多数情况下,需要寻求学校的心理健康教育指导中心专任老师的帮助开展工作。大学生基数大,高校专任心理健康教育老师通常按照1:4000配备进行配备,且每校至少配备2名,严格选拔,精心培养朋辈心理辅导员队伍是完善心理健康教育工作的有效途径,有利于高校心理健康教育工

作走进学生。

大学生朋辈心理辅导服务平台的构建可以依托微信公众号、小程序和手机 app 三种产品形式来开展心理服务,其中以微信公众号更为方便简洁。微信公众号通过学院官方公众号作为入口,建设心理健康专栏,一方面为学生普及日常心理健康教育常见方法,另一方面为学生提供朋辈心理健康辅导平台。立足于学生层面,此平台为在校大学生提供心理咨询知识和朋辈心理辅导,以便于学生使用,让学生可以在第一时间找到解决心理问题的途径和方法,让其能够更快更好地解决问题,同时,通过平台选择适合自己的朋辈辅导员倾诉自己的烦恼和困惑;立足于高校层面,此平台为学校拓展心理咨询预约渠道、协助心理咨询服务,不断完善心理健康朋辈辅导员储备,不断吸纳学生加入平台注册成为朋辈辅导员,通过培训考核合格后进行朋辈心理辅导工作,建立健全心理健康工作体系,让心理健康咨询体系形成规范化、专业化的局面,让高校心理咨询体系更加完善。立足于社会层面,为广大在校生的心理健康保驾护航,为社会的和谐稳定发挥重要作用。让大学生朋辈心理辅导服务深入大学生日常生活,让大学生的心理问题及时得到处理与解决。

四、高校朋辈心理互助平台建设

班级心理委员在大学生心理健康教育工作中起着至关重要作用,新时代背景下充分发挥利用新媒体新技术的优势,利用学工平台搭建高校朋辈心理互助平台,帮助班级心理委员建立合理的培训管理机制,学校心理健康教育中心不断拓展心理健康教育新途径,创新工作方法,促进高校心理健康教育工作有序开展。高校朋辈心理互助平台通过创建心理辅导模块:通过微信公众号接口连接直接进学校心理健康教育中心网站心理辅导模块,包括治疗内容、辅导课程和互动交流,提供给用户在线心理辅导服务;创建留言区模块:针对不同心理问题进行探讨互动,用户和朋辈心理辅导员登录之后即可留言和回复;创建聊天模块:针对学生不同心理问题进行分类,通过不同的权限设置,擅长不同类型辅导的朋辈心理辅导员可以访问和查看对应类别的学生进行聊天,并对通知和动态进行评论。

(一) 搭载朋辈心理互助平台,扩大朋辈辅导的影响力

当代学生对于个人隐私十分保护和重视,由于部分同学的心理问题具有隐蔽性,他们主观上并不愿意在日常生活中或与父母、教师们去跟别人倾诉他们的心理问题。因此,高校网络朋辈心理互助平台的建设是解决此类学生心理问题的重要途径。高校网络朋辈心理互助平台主要通过同龄人之间的日常交流及共情共感促进学生进一步袒露自己的真实心理状态。以学生使用频次高的社交软件为载体,搭建朋辈心理互助平台,向在校学生宣传更多关于心理健康的知识,帮助学生深入了解朋辈心理辅导的作用,扩大朋辈辅导的影响力。通过新媒体网络平台建立网络心理咨询中心,鼓励遇到心理问题的学生向朋辈心理委员敞开心扉,主动阐述自身心理存在的问题,从而提高学生的心理辅导效果,促进学生的心理健康发展。

(二) 注重长效管理机制,提高朋辈辅导的实效性

高校搭建朋辈心理互助平台的主要作用是为学生提供具有针对性和实效性的心理辅导服务。新媒体时代的到来,让学生在学习过程中经常通过新媒体进行信息查询和日常事务办理。高校要

严把朋辈辅导员“入口关”,朋辈辅导员自身素质对于提高朋辈辅导的实效性具有重要意义。高校要把朋辈心理辅导管理工作作为校园和谐稳定的重点工作常抓不懈。高校建立完善长效的管理、培养机制,选拔出岗位匹配度高、工作能力强、效率高的朋辈心理辅导员。日常管理中,要注重对班级心理委员的定期培训,传授朋辈心理辅导的方式方法和技能技巧。实现考核制度,了解朋辈心理辅导员的工作开展情况,对来访者进行服务满意度调查,反馈朋辈服务效果,有针对性地对在实践过程中所遇到困难提供帮助,如心理疏导和个案督导等,从根本上提升朋辈辅导员的质量,提高朋辈辅导的针对性、实效性。

(三) 创新平台活动形式,提升朋辈辅导的感染力

高校搭建朋辈心理互助平台充分发挥“互联网+心理”的优势,建立“一人一心”学生网络心理健康档案,时刻关注及跟踪学生的心理健康状态。线下,学生利用高校朋辈心理互助平台,不仅可以预约心理辅导讲座,心理中心开展的素质拓展心理健康活动以及心理读书交流会、心灵树洞等辅导,还可以提供一对一持续跟踪朋辈辅导;参加学校心理健康教育中心定期组织开展心理健康周、健康月、心理剧展演等多种形式的团体活动;开展线上心理知识竞赛,提高学生参与感的同时普及心理健康知识提升朋辈辅导的感染力。同时,线上,学生利用高校朋辈心理互助平台,

五、结语

受新冠肺炎疫情影响,高校对传统的大学生心理健康教育工作产生了新的思考。在互联网时代大背景下,结合新媒体技术,对朋辈心理辅导模式进行创新,通过搭建高校朋辈心理互助平台,实现线上线下相结合的心理辅导新模式,让更多的学生愿意接受心理辅导,使其在心理辅导过程中感受到隐私保护及情感认同,从而进一步提高朋辈心理辅导的效果,产生更好的心理健康教育效果,为高校心理健康教育工作开展奠定了基础。

参考文献:

- [1] 谢焜,杨颖.心理委员工作实践——以上海理工大学为例[J].大众文艺,2020(12):211-212.
- [2] 孟尧.基于朋辈互助的新时期大学生心理健康教育新模式探究[J].安徽电气工程职业技术学院学报,2020,25(02):115-118.
- [3] 孙梦琪,康钊.新媒体时代高校朋辈心理辅导的价值与路径[J].西部素质教育,2020,6(13):89-91.
- [4] 宋玗.新媒体时期朋辈心理辅导模式的创新与发展[J].黑龙江教育学院报,2018,37(04):105-107.
- [5] 黄芷筠.高校朋辈自助互助心理教育研究[J].中国电子教育,2020(02):15-18.

基金项目:本文系皖西学院校级人文社科辅导员研究项目“皖西学院传媒类大学生心理健康现状分析及研究”(项目编号:0041021095)的阶段性成果。

作者简介:

刘聪聪,女,硕士,助教,皖西学院文化与传媒学院,研究方向:大学生思想政治教育、人工智能与测控技术。

李珺凯,男,硕士,助教,安徽国防科技职业学院,研究方向:人工智能与测控技术、大学生思想政治教育。