

西部高校高职学生朋辈心理辅导工作现状及提升路径研究

张洁

(咸阳师范学院 陕西 咸阳 712000)

【摘要】近年来，大学生心理健康问题成为了社会关注的热点问题。建立健全大学生心理健康服务体系是促进大学生心理健康发展的重要环节，朋辈心理辅导以学生自我教育为主，具有自发性、互助性等特点，在心理健康服务体系发挥着重要作用，本文以西部地区高校专科学生为对象，对朋辈心理辅导工作现状进行研究，通过研究寻求高校朋辈心理辅导的提升方法以促进学生心理健康良性发展。

【关键词】心理健康；朋辈辅导；高校学生

大学阶段是青年学生健全人格、形成三观以及走向成熟与社会的重要人生时期。大学生在学习知识与技能的同时身心发育及情绪会受到来自校内外环境的影响。但个体对于环境刺激的反应具有差异性，大学生可能会出现不同程度的心理问题。在多数高校中，承担大学生心理健康教育的主要角色是心理咨询师等教师忽视了朋辈心理辅导的作用，而在调查中发现，大学生在遭遇心理挫折时首先会求助于同学或者朋友。为了进一步完善高校心理健康服务体系，促进高校大学生心理健康发展，本文以西部高校专科学生为研究对象，对朋辈心理辅导的现状进行探析。

一、朋辈心理辅导概述

朋辈心理辅导又称朋辈帮助，不同于专业的心理辅导朋辈心理辅导是指经培训后具有一定的心理学知识和助人能力的非专业人员在同辈（朋友、同学）之间开展心理健康知识宣传、解决同辈学习生活困惑、提供心理帮扶的心理健康教育模式。目前高校的朋辈心理辅导员主要由宿舍长、心理委员以及心理社团人员组成。朋辈心理辅导具有自发性、互助性、自由性等特点，朋辈辅导可在学生之间自发进行和完成，朋友之间在相互倾诉的过程中产生共鸣达到互助效果，同时同辈心理辅导是在学生之间进行的不受时空约束具有自由性特点，因此朋辈心理辅导在高校心理健康教育体系中具有重要的补充作用。

二、研究案例情况

为了进一步了解朋辈心理辅导在高校专科学生中的应用现状，对西部地区某高校 1193 名学生进行问卷调查。调查显示在被访的学生中一个学期内出现 2 次以上心情郁闷的情况占比为 83.82%，说明大学生在校期间消极情绪出现的现象较为频繁。在出现情绪及心理问题后，53% 的同学选择自我调节，41% 的同学选择向同学、朋友倾诉，仅有 2.2% 会选择向辅导员、心理咨询师寻求帮助，说明学生在进行心理健康的时候更愿意选择和相信朋辈人。

在朋辈心理辅导自助中，一半以上的同学选择主动接受朋辈帮助。在朋辈心理辅导具体应用中，62% 的学生愿意选择面谈，32% 的学生倾向于网络形式。在解决具体心理问题中，人际关系紧张（77%），学习困扰（70%）、就业困扰（62%）、学生工作问题（41%）都可以通过朋辈心理辅导来解决。学生选择进行朋辈心理辅导的原因根据调查可以总结为具有共同的观念经验、生活方式容易沟通以及与咨询员之间能够互相理解、帮助。在朋辈心理辅导作用中，82% 的学生认为朋辈心理辅导对缓解心理问题有效果，其中主要表现为朋辈心理辅导有助于情绪改善和促进成长。在朋辈心理辅导互助中，86% 的学生愿意成为一名朋辈心理辅导者，为其他同学提供心理咨询帮助。

通过调研发现，朋辈心理辅导对学生心理健康具有积极的调试作用，但也存在一些问题，比如朋辈心理辅导者专业性有待提升，缺乏耐心细心、专业知识、热情等素质，缺乏环境和学校支持等。

三、高校开展朋辈心理辅导的意义及存在问题

从效果来看，大学生朋辈心理辅导员相较于专业的心理咨询师、亲人、老师等方式更容易被学生们接纳，同时朋辈们具有相同的生活环境和方式且彼此之间有一定的信任基础。从操作可行性上分析，专业的心理咨询需要在固定环境和时间内进行，但朋辈心理辅导员主要是由学生自发完成，可以在教室、宿舍也可在操场，辅导的时间地点不收约束更加灵活，操作起来更加方便。从建立高校心理健康服务体系分析，目前多数高校所配备的专业心理咨询师数量紧缺，不能在第一时间内对需要心理咨询的学生进行针对性的干预和咨询，而经过专业培训后的朋辈心理辅导员能够对简单的心灵问题进行咨询，可以一定程度上满足学生心理咨询需求，对健全高校心理健康服务体系也具有补充作用。

从目前的各高校朋辈心理辅导体系建立的现状来看，主要存在问题有：体制不健全，缺乏督导反馈机制，虽然所在高校能够提供宿舍长—心理委员—心理社团协会工作人员三级朋辈心理辅导体系，但是学生在进行朋辈心理辅导时由于受到专业知识局限，问题是否得到真正解决学校无从知晓，尤其是在面对较为严重的心理危机时，缺乏朋辈辅导员的反馈，学校则无法及时干预处理。专业性不够，责任感不强，朋辈心理辅导员虽经过一定的培训但是对于不断更新的心理健康知识无法及时掌握会影响到咨询的效果，同时朋辈心理辅导员的根本角色还是学生，在进行朋辈心理辅导时缺乏耐心细心和共情能力，保密意识和责任感缺乏等问题。辅导形式类型单一，缺乏学校支持，目前朋辈心理辅导的主要方式是一对一的面谈，忽视了网络在朋辈心理辅导的积极作用，同时学校在开展朋辈心理辅导活动时给予支持和关注不够。

四、提升高校朋辈心理辅导路径分析

朋辈心理辅导对于高校心理健康服务体系具有重要的补充作用，能在一定程度上缓解高校心理咨询师资匮乏的现状，有助于帮助学生缓解心理压力，促进学生健康成长。高校可以从以下几点提升朋辈心理辅导工作：

第一是提高高校对朋辈心理辅导的重视。通过开展主题班会、制作海报宣传、召开线上线下主题讲座、利用新媒体加强对朋辈心理辅导的宣传，让学生了解朋辈宣传并尝试主动寻求朋辈心理咨询和帮助，并对朋辈心理辅导提供一定的场地、设

下转第 43 页



深入人心。

(四) 提升高校党务工作者的信息和教育水平

互联网技术不断发展与完善，为高校党建工作带来新的挑战和要求，在不断更新和优化的网络硬件条件的支持下，更要加强提升高校工作者或党务人员的信息化方面的能力，包括技术方面的培训和网络知识的教育。构建信息化党建网络平台势必成为高校工作的重要内容，务必认真部署和有效实施。大力支持信息资源的利用和开发，购置网络设备，培训管理人员，设置相关机构，从而完善党建工作的信息化建设。针对这些工作，选派熟练掌握和运用信息化技术以及党建业务的优秀党务工作人员，从教育、管理和制度等各个方面落实工作，既能确保党建工作的科学性，又能高效地培养党建工作的信息化技术。

(五) 发挥高校优势，对党务网络平台实现多效维护

高校无疑具备较高且丰富的智力资源，为高校党建信息化建设提供了强大的思想支持和专业化的技术保障。所以，高校应该充分利用这样的技术优势，有效吸收网络信息并加以利用，与此同时，对外来资源加以限制，即检查和过滤内外链接的信息，最大程度地对网络环境进行优化，对网络空间进行净化^[7]。另外，及时收集整理和分析高校网站的信息和舆论，掌控最新的网上信息动态，从中发掘教师和学生关注的难点和热点问题，对于倾向性和群体性的问题尤为要关注，有针对性地进行化解，提出整改方案，从而抵制不良信息的扩散和传播。明确党建信息化工作的前提是构建健康且完善的网上党建制度和规划，强化党建管理，包含将马克思主义等理论和思想作为党建工作的思想指导，对网络设备和网络系统硬盘等加强管理，同时加大投入，保障管理团队不仅拥有强烈的责任感和政治使命，还要具备马克思主义理论的思想水平；不仅对网络技术熟练掌握，还拥有丰富的高校党建工作经验，当这些条件都具备了以后，现代化的党建信息化工作才能真正落地。此外，不能忽视党建工作的安全性和保密性，需要设置相关人员和加大投入，配备最先进的网络安全技术，如设置防火墙、安装杀毒软件、验证管理者身份和加密数据等手段，确保网络信息的安全。遵守党

员的原则和工作性质，构建安全管理制度，明确党务信息保密和公开的范围，配合有关制度从而有效避免信息泄露，保障党建工作在安全的环境中进行，杜绝不良影响^[8]。定期开展安全知识培训，帮助党建工作的信息工作者建立安全思想意识，从而在工作中形成对信息保密的强烈意识，具备应对和处理信息泄露和丢失的能力，不给不法分子可乘之机，加快党建信息化的建设与发展。

四、结束语

总而言之，随着网络信息技术的不断更新与完善，网络信息化成为高校党建工作的必然趋势，而高校党建工作信息化建设也有利于提升党政执行力。所以，对各大高校的党建工作提出了新要求和新高度，需要广大高校党务工作者及时转变思想观念，开拓工作新模式，不断进行工作思路的创新，利用互联网信息技术提高党建工作的实效性，同时更加有针对性地开展工作，适应时代发展变化，将党建工作的重要作用发挥出来。

参考文献：

- [1] 于昕,房光鑫,姜仁禹.高校党建工作网络信息化建设创新探索[J].中文信息,2019,000(005):191.
- [2] 王洪明.高校党建工作网络信息化建设创新探讨[J].文存阅刊,2019,000(026):202.
- [3] 荣琦,江丽思.分析高校党建工作网络信息化建设创新策略[J].通讯世界,2020,v.27;No.357(02):204-205.
- [4] 陈玲芳.网络时代高校机关党建工作创新探索[J].办公室业务,2019,000(011):10.
- [5] 王峰.新时代背景下高校党建工作创新探索[J].新一代:理论版,2019,000(018):P.35-36.
- [6] 卢彬彬.高校基层党建机制创新与载体建设探索[J].产业与科技论坛,2019,018(022):241-242.
- [7] 祝敏丹.大数据时代高校党建工作创新路径的思考[J].教育教学论坛,2019,397(03):44-45.
- [8] 王永贵.互联网背景下高校基层党建工作的探索与实践[J].决策探索(下),2019,616(05):37-38.

上接第41页

施支持。第二严把入口关提高朋辈心理辅导员质量，加强专业培训。在筛选朋辈心理辅导员时需要充分考虑备选者的心理学专业知识掌握程度、助人品质以及是否具备良好的沟通能力，同时在选拔后也要邀请专业心理咨询师及工作人员对朋辈心理辅导员定期开展培训，培训不仅包括心理疏导技巧及方法，同时也需要囊括心理咨询的行业守则，尊重学生隐私。第三建立健全朋辈心理辅导体系，完善奖励机制。朋辈心理辅导工作是一个系统性工作包括朋辈心理辅导员选拔、培训、管理、监督、激励等环节，缺乏任何一个环节都会影响到朋辈心理辅导员工作效果，通过建立完善的工作规范和流程提高心理辅导的实践水平。最后要结合互联网，创新朋辈心理辅导形式。当代大学生的生活方式和习惯在互联网的影响下发生了深刻变化，在调查时发现除了面谈外网络也是学生们比较倾向的辅导形式，网络的虚拟性可以使学生放下戒备，敞开心扉说出自己真实的想法。因此朋辈心理辅导员在开展工作时应该借助互联网新媒体平台，利用贴吧留言等形式进行心理辅导。

朋辈心理辅导是高校心理健康服务体系的重要组成部分，经过专业培训的朋辈心理辅导员会在缓解学生心理压力、促进学生健康成长中发挥积极作用，因此高校在建立健全心理健康

服务体系时应该将朋辈心理辅导纳入其中，建立一个多层次、多角度、广覆盖的综合体系促进学生心理健康发展。

参考文献：

- [1] 孙洪礼.大学生朋辈心理辅导模式探索[J].文化创新比较研究,2020,4(20):10-12.
- [2] 付蓉.高校朋辈心理健康教育队伍的构建和培养机制[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(06):60-61.
- [3] 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.
- [4] 贾志平,张梦.大学生心理健康教育中朋辈心理辅导模式的运用[J].课程教育研究,2020(22):18-19.
- [5] 王雨晴,陶媛,李勇,曾晶.关于高校朋辈心理辅导员培养体系的探索[J].西部素质教育,2020,6(10):105-106.
- [6] 丁太一.高校朋辈心理辅导的实践路径探索[J].科教文汇(上旬刊),2020(05):157-158.
- [7] 张晓玲.试论朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用[J].心理月刊,2020,15(05):75.

作者简介：

张洁(1993)，女，汉族，陕西咸阳，硕士，助教。研究方向为大学生心理健康教育。