

高职高专院校朋辈心理辅导应用路径的研究

杨帆¹ 胡秋实²

(1. 连云港师范高等专科学校 222000; 2. 南京医科大学康达学院 222000)

摘要:因传统观念和社会偏见的影响,高职高专院校学生已成为心理健康问题高危频发的重点人群。朋辈心理辅导作为自助与互助相兼顾的发展性的准心理辅导模式,是实现高职高专院校健康教育目标的有效途径,是解决新时期学生常见心理健康问题的实用方法。高职高专院校应充分认识朋辈心理辅导的实践价值,规范培训制度、创新教学模式、完善网络框架,使健康教育真正落实到学生学习生活的方方面面。

关键词: 高职高专 朋辈心理辅导应用路径

近年来,高职高专院校学生心理健康问题日益严重,校园极端、恶性事件时有发生,引发教育部门和社会各界的广泛关注和高度重视,已逐渐成为当下亟待解决的热点问题。朋辈心理辅导不同于职业心理咨询或高校健康教育,是由非职业的朋辈辅导员从事的类似于心理咨询的帮扶活动,因不受时间、地点等因素限制,被视为发展性的准心理辅导模式。将朋辈心理辅导全方位、多层次、宽领域的融入高职高专院校,是在传统教育辅导基础上的探索和创新,是对大学生心理健康教育课程的补充和延伸,有助于增强高职高专院校健康教育的功能效率。本文以朋辈心理辅导核心概念和相关理论知识为基础,深入探索高职高专院校朋辈心理辅导的应用路径,以期最大限度发挥校园朋辈心理辅导的功能效率,扩展心理健康教育的辐射层面和覆盖范围,为构建符合高职高专院校办学特点和实际需要的大学生心理健康教育体系提供理论依据。

1 高职高专院校学生心理健康的存在问题

高等教育是青年学生健全人格、激发潜能、成熟心智的关键时期,是接触社会、了解社会、融入社会的过渡时期。学生在获取知识与技能的同时,伴随着生活环境、学习模式的改变、心智的成长成熟、课业负担、就业压力、情感波动的错乱交织,极易产生一系列心理困扰或心理障碍,甚至引发严重的心理疾病。而在高校学生中,高职高专院校学生又属于心理健康问题高危、频发的重点人群,他们思维活跃、个性突出、价值取向和行为模式都具有鲜明的时代特点,因长期受到传统观念和社会偏见的影响,常被冠以“不思进取”、“自暴自弃”、“前途暗淡”等属性标签,在就业和岗位竞争中处于弱势地位。据相关调查显示,环境适应、人际交往、学业负担、恋爱与性、网络成瘾和就业压力是困扰和阻碍高职高专院校学生心理健康的主要问题。

2 高职高专院校朋辈心理辅导的实践价值

2.1 探索解决学生心理健康问题的新思路

据研究显示,大多数学生在实际生活中遇到困难或心理问题,选择求助的第一对象并不是职业心理咨询师或校园健康教育辅导员,也不是家长或直系亲属,而是朋友和同学,即心理学中的“朋辈”。“朋辈”指同龄者或年龄相仿者,其社会群体属性相同,具有共同或相似的价值观念和社会意识形态。校园朋辈心理辅导员与受助者往往来源于同一群体,相似的生活环境、相似的生活经历常会使两者之间产生相似的生活感悟,更容易敞开心扉,倾诉烦恼,便于准确了解和掌握心理困扰或心理障碍产生的原因,对于同龄人不愿公开的信息或“小秘密”也略微知晓,可以最大程度消除受助者对心理咨询或辅导的偏见和抵触情绪,更为有效地解决突发性、简单发展性心理问题。

2.2 提高心理健康问题功能效率的新举措

根据心理学规律,心理疾病多由一个或多个心理问题缓慢积累而成,患者在心理问题产生前往往表现出某些异于常人的行为举

止。及时发现异常,准确把握病因,尽早实施干预,是治疗心理疾病的关键。校园朋辈心理辅导员是从学生群体中选拔出来、经过系统培训已经掌握基础辅导技能、对心理咨询具有浓厚兴趣、原意为同学和同伴提供帮助的优秀学生,他们广泛分布在校园心理咨询室或健康教育辅导中心、学生社团、教室、宿舍,能够第一时间发现身边同学的心理困扰,第一时间提供力所能及的心理辅导,第一时间报告可能发生的高危心理事件,最大限度扩展心理健康教育的辐射层面和覆盖范围,对预防大学生心理健康问题和校园极端、恶性事件具有重要意义。

2.3 构建高职高专院校心理健康的新途径

与本科院校相比,高职高专院校在办学层次、财政经费、师资力量、教学条件等方面存在明显差距,心理健康教育基本以课程教学为主、校园宣传咨询为辅,应用模式陈旧简单、覆盖范围狭窄、功能效率总体欠佳。朋辈心理辅导可兼顾自助与互助、辐射层面深、反馈及时、实施简便,是解决新时期大学生六种常见心理健康心理问题的实用方法,是高校健康教育课程和校园心理咨询辅导的有益补充,两者相辅相成、共同构建高职高专院校健康教育网络框架,将最大限度增强校园健康教育的功能效率,为实现办学宗旨和教育目标、满足青年学生心理发展客观需求提供保障,是行之有效的全新途径和有益尝试。

3 高职高专院校朋辈心理辅导的应用路径

3.1 规范朋辈心理辅导培训制度

朋辈心理辅导是高职高专院校开展健康教育的重要载体,是解决新时期大学生常见心理问题的实用途径。它将从根本上改变只有职业心理咨询室或校园健康教育辅导员从事帮扶助人活动的现状,吸引容纳更多学生志愿者自觉参与校园健康教育工作,充分发挥在校学生群体在心理咨询辅导方面的主观能动性和交流沟通优势,最大程度缓解高职高专院校健康教育教师的课业负担和工作压力,扩大校园心理咨询的辐射层面和覆盖范围,提高健康教育的功能效率。因此,高职高专院校应高度重视朋辈心理辅导及相关工作,严格遵守“自主、自愿”的基本原则选拔校园朋辈心理辅导员和班级心理委员,着重考察拟受聘学生的道德品质、价值观念、知识结构和交际能力,通过测试、面试、试用等多个环节全面评估备选对象的优缺点;从岗位与能力的匹配度分析、自我管理意识、理论知识、心理调节以及交流沟通技巧等方面加强培训教育,采用集中授课、专题讲座、案例分析、个别指导等方式,帮助受聘学生短期内快速增强知识储备和综合技能;制定科学合理的督导和奖惩机制,在上级咨询师和下级咨询师、督导者和被督导者间建立官方互助平台,通过日常交流沟通实现理论更新、技能提高和经验共享,严格规范校园朋辈心理辅导员和班级心理委员的工作职责和行为准则,切实加强相关工作的督察力度。

3.2 创新心理健康教育教学模式

(下转第 108 页)

息,以此来进一步提高高中生对互联网不良信息的抵抗能力。与此同时,高中班主任老师还需要及时为高中生灌输对互联网正确应用的意识,对有关互联网的法律规定进行讲解,培养高中生正确的互联网道德观。

(十)设置德育课程,完善德育内容

要想让高中德育工作更好地迎合教育新常态的发展,深化素质教育进程,学校、教师就必须深刻认识到德育在学生思想引领方面的价值,加大对德育的重视力度。在综合分析学生情况的基础上对德育课程进行设计、完善,确保能对学生实施切实有效的德育指导,促进学生思想品质的道德素养的提升。具体而言,教师要充分发挥学校教育资源的优势,挖掘、开发德育课程,并且在深入解读人才培养需求的前提下研究德育课程体系的构建;严格遵循相关原则,包括开放性原则、趣味性原则以及生活性原则;设置一门专门的德育课程,保证德育内容符合学生的生活实际;促进德育和学生生活、社会实践的对接,从多个层面落实德育工作,有效提升学生思想道德素质。例如,近几年,我国各地遭遇了暴雨天气,天灾无情,夺去了许多同胞的生命。面对如此天灾,相关人员处变不惊、胸怀大局,动员部署,使灾情很快得到了控制。根据近几年灾情防范工作的情况,教师在德育工作中,就可以从国家的角度切入,渗透爱国主义教育,为学生展示周围的真实案例,将坚持奋战在一线的医护人员、警察、志愿者等作为素材,以此进行德育指导。让学生在熟悉的场景中唤醒情感体验,对爱国情感有不一样的认识,正确认识

自己作为青少年应当坚持的爱国思想和应当作出的努力。在增强学生思想认识的同时,使其更加配合灾情防范工作,做到严格约束、规范个人行为,强化德育工作的效果,真正凸显高中德育工作的价值。

结束语

综上所述,作为高中班主任,在德育教育过程中,不仅要能够有效提升自身的德育能力和德育教育水平,还要加强对教学方式和教育过程的创新研究。要根据学生的实际状况进行个性化教学内容的制定,以此来更好地提升德育教育水平,从而推动教育事业的发展。

参考文献:

- [1]邱宝全.高中班主任德育能力的提升与德育教育方式解读[J].中国校外教育(上旬刊),2016(10):47,49.
- [2]陈智君.高中班主任通过实践活动提升德育能力的分析[J].学周刊,2019(15):172.
- [3]宇春.如何提高高中班主任德育能力的策略研究[J].学苑教育,2016(4):23.
- [4]牛德军,王肖,程守军.新时期提升高中班主任德育能力的策略[J].祖国,2018(7):140.
- [5]柴官会.新课改背景下高中班主任德育工作方法探究[J].亚太教育,2017(06).

(上接第101页)

高校健康教育的目标是宣传普及心理健康知识,帮助学生掌握解决问题的基本方法和实用技巧,提高心理素质,培养良好的个性情操,更好地适应社会生活、完善人格、获得幸福感和满足感。据调查显示,目前国内绝大部分高职高专院校都能严格执行教育主管部门的相关规定,将《大学生心理健康教育》列为在校学生的必修或选修课程,聘用专职教师从事课程教学及相关工作。但就教学而言,由于教育主管部门尚未出台可操作性的指导文件,各院校对心理健康教育课程的认知、理解和重视程度存在明显差别,课程教学呈现各自为政的混乱局面,健康教育的功能效用未能得到充分体现。例如教材选择,可谓是五花八门,多数院校沿用的是普通高校的出版书籍,但也有院校讲授自编教材或讲义;教学则过度依赖课堂讲授,侧重核心概念和基础知识,缺少实践和对大学生性格品质的培养环节。面对此类情况,高职高专院校应充分依托《大学生心理健康教育》课程优势,宣传普及心理健康基础知识和实用技能,结合高校学生关心关注的社会热点问题,在课堂教学中增加情景模拟、案例分析、素质拓展、行为训练等实践内容,制定科学规范的教学检查制度和质量评估方案,最大限度的发挥健康教育在普及心理健康知识,树立心理健康意识,识别心理异常现象,掌握心理调节技能等方面的重要作用。

3.3 完善朋辈心理辅导网络框架

朋辈心理辅导应用于高职高专院校健康教育,是在传统教育基础上的探索和创新,应充分借鉴欧美等国家的成功经验,遵循“自助互助、以人为本”的核心思想,不断尝试融合中国元素,构建“中国本土化”的校园朋辈心理辅导网络。高职高专院校应切实加强在校大学生心理健康教育,提高领导重视程度,保障财政扶持力度,设置校、院(或系)两级朋辈心理咨询辅导机构,在全校范围内选拔校园朋辈心理辅导员和班级心理委员,组建知识结构丰富、年龄层次多样的专业、半专业辅导队伍,聘用职业心理咨询师或经验丰富

的高校健康教育工作者担任指导教师,定期给予专业培训和督导,统筹规划校园朋辈心理辅导相关制度,从服务环境、队伍建设、工作内容、岗位职责等方面提供政策支持;建立心理问题高危学生预警机制,健全健康教育“学校、学院或系部、班级、寝室或宿舍”四级四层贯通塔式网络体系,有计划的增加校园朋辈心理辅导的工作比重和应用范围,逐步完善网络运行框架,充分发挥校园朋辈心理辅导员和班级心理委员的联动作用,运用例会、信息每周报送、特殊案例定期反馈、突发事件应急处理等多种途径全面掌握重点关注对象的心理动态,做到准确定位、精准援助,确保每名学生时刻处于校园网络监护之中。

参考文献:

- [1]许素萍,吕冬诗.大学生朋辈心理辅导[M].北京:科学出版社,2010.
- [2]孙继才,刘娟,刘燕.大学生心理健康教育.南京:南京大学出版社,2018.
- [3]何晓薇.高校开展大学生朋辈心理辅导工作的路径探讨[J].科技风,2019(01):36.
- [4]钟向阳,张莉.高校朋辈心理辅导现状与发展趋势调查研究[J].高等农业教育,2013,(4)(02):101-105.
- [5]姜楠.高校开展大学生朋辈心理辅导工作的探析[J].知识经济,2019(16):137-138.
- [6]刘洁.朋辈心理辅导模式引入大学生心理健康教育课程的探索[J].现代经济信息,2019(9).

课题:江苏省2020年度高校哲学社会科学研究专项项目(思政专项)(2020SJB0884)

作者简介:杨帆,1988年8月,女,江苏灌云,硕士研究生,讲师,教育学/心理学

2 胡秋实,1986年6月,男,江苏徐州,硕士研究生,讲师,教育学/体育学