

朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的意义阐释

龚子瑞

皖西学院机械与车辆工程学院 安徽 六安 237012

【摘要】：随着社会的不断进步与发展，当代大学生需要面临的不仅仅是机遇和挑战，更多的是来自学校、社会等各个方面的压力和挑战。近年来因大学生心理健康出现问题而导致的自杀或他杀案件层出不穷，所以朋辈心理辅导的应用就显得尤为重要。本文将通过分析朋辈心理辅导的概念和当前高校心理辅导干预的现状，来初步探究朋辈辅导在心理危机干预中的优势，以及如何有效运用朋辈辅导，来防止出现恶性事件。

【关键词】：朋辈心理辅导；大学生心理危机；意义阐释

大学时期是青年人生发展的重要转折点，如何提高大学生心里抗压能力、增强自我心理调节能力、预防和缓解出现的心理问题是当代高校需要重点研究和解决的问题。而朋辈心理辅导在干预大学生心理危机起到至关重要的作用。其不仅在一定程度上弥补了大学辅导员在专业上的不足，更能让大学生在进行心理辅导时更放松以促进心理健康。

1 朋辈心理的概念

“朋辈”包含着朋友、同辈的概念；“朋辈心理辅导”顾名思义就是通过朋友、同辈进行心理辅导，是通过培训选拔年龄相当的一群学生，对“同一辈分、同一年龄层”可能存在心理危机的大学生进行心理辅导，预防当代大学生因心理问题而导致恶性事件的发生^[1]。

2 当前高校心理危机干预现状

2.1 心理咨询机构建设不完善，专业师资力量不足

随着当代大学生出现心理健康问题的出现，很多高校即便都配备了心理咨询中心，但也有部分高校对心理健康的重视度不足，不选拔专业的辅导专家，让所谓的心理咨询中心有名无实。而目前高校内的绝大部分心理咨询室配备的师资力量十分欠缺，而且绝大部分的心理咨询老师只能接触到主动来咨询的学生，而能主动并正确看待心理问题的大学生是少数的。

2.2 大学生缺乏对自我心理危机的干预能力

绝大部分高校除了开设心理辅导中心外，还专门开设了有关心理健康教育课程，但仍有很多学生不愿直视心理健康问题，对心理健康辅导存在偏见，有心理问题想咨询的学生怕被他人议论当成“精神病”而错过最佳的危机解除时机，也有学生对心理咨询老师的信任不够，怕老师把自己的秘密泄露出去，从而拒绝心理健康辅导。根据以往的实验结果来看，当大学生遇到心理问题时，首先想到向朋友倾诉的占80%，其次是向父母和同学倾诉的占45%，而主动向心理咨

询师求助的大学生，仅仅只有3%^[2]。这就导致了当大学生遇到真正的心理问题时，

却因为自己的偏见和怕他人异样眼光而错失了心理问题干预的最佳时间，而这也是当代大学生出现抑郁症和自杀率他杀率等恶性事件逐年升高的原因。

3 朋辈辅导在心理危机干预中的优势

3.1 朋辈心理辅导涉及的范围更广

高校设置的专职心理咨询教师数量本就不充沛，而且心理咨询辅导也只能针对主动进行心理健康帮助的大学生，对于不重视、排斥进行心理辅导的学生仍然达不到干预效果。而朋辈辅导则是通过专业的选拔和学习，从高年级同学、各班级的心理委员构成的，分布在各个年级、班级和宿舍里，这些朋辈辅导员和需要帮助的大学生共同生活和学习，不仅空间距离近，交往频繁，而且大学生对于这类辅导员没有很强的戒备心，对善意的意见、安慰的话语和劝说的方式接受的更方便，也就拓宽了朋辈心理辅导的覆盖面。

3.2 朋辈辅导能及时发现问题，解决速度更高效

心理危机并不是突然出现的，只有及时发现才能有效进行干预。而朋辈辅导员来自于学生，他们和普通学生有着共同的生活圈和经历体验，也更容易产生情感共识，互相更容易相互理解和沟通。所以面对心理危机，朋辈辅导员能比学校心理辅导教师发现得更加及时，能将心理危机扼杀在摇篮里。若心理危机较严重也能及时上报大学辅导员及学校，也能尽早的干预心理危机并快速地解决。

同事在进行心理危机干预过程中，出现心理危机的同学更容易对朋辈辅导员敞开心扉，迅速的建立起信任关系，对于解决心理危机的速度也是普通教师和家长无法比拟的。

3.3 充实各高校的心理健康教育的辅导水平

近年来，随着高校大学生自杀或他杀等恶性突发事件的

增多,大学生的心理健康问题也收到大众的密切关注。随着朋辈心理辅导员的进入,让师资力量相对薄弱的心理辅导中心得到扩充,同时也能使日常心理健康知识讲座和社会活动更加有效的开展,同时让心理健康教育更具有针对性和指向性。

4 如何在危机干预中有效运用朋辈辅导

4.1 及时普及心理健康知识,预防心理危机事件

即便在现在的教育背景下,师资力量不充沛,部分学生仍然对心理健康辅导很排斥,导致普及心理健康知识的进展十分缓慢,所以改变大部分学生对心理健康教育的偏见与排斥至关重要^[3]。

此时,朋辈辅导员可以利用各种各样的宣传方式,例如,微信扫码关注课程有礼品、校园广播站、微博组织讲座等传播途径,对高校大学生进行心理健康知识的普及,定期举办团体活动,如对心理健康进行文学创作、心理团体辅导等活动来增加彼此之间的信任感,这对想顺利干预心理危机做铺垫。类似这样的传播和普及的方法还有很多,其举办的主要目的就是增加大学生对心理健康的关注度,能在出现心理危机时先自我进行有效调节,不忌讳对其进行心理辅导。

4.2 时刻关注同学心理动态,发现问题及时上报

对于心理健康与否的界限相对来讲比较模糊,所以即便是大学生自己很注意心理健康,也容易将初期的心理活动改变忽视,而及时发现出现心理异常情况的大学生是心理危机干预工作的难点,这是就需要朋辈心理辅导员对身边同学的了解有所要求^[4]。

例如,在针对大一阶段尤其是远离家乡求学的学生来讲,容易导致心理危机就是需要适应新的生活环境和校园生

活。在高中的学习和生活时,学生遇到问题能及时得到任课老师和家长的帮助,而到了大学后教师不再“手把手”教学,没有更多的时间对每个学生进行课程辅导,有些学生会出现心理危机。

而大二大三阶段的学生来讲,则是重点关注情感、交往等方面。大学生处于刚步入成年人的阶段,性意识和生理表现逐步成熟,在大二阶段已经熟悉校园生活,所以对异性的关注度也会增多,对爱情更加向往。但大学生的恋爱心理和性心理并不如成年人成熟,对异性和爱情过度理想主义,一旦受到挫折和考验或无法有效的进行排解,所以此时朋辈辅导员要帮助同学正确看待失恋,若陷入过度消极悲观的情绪而引发心理危机时及时上报,帮助同学快速度过失恋时期。

当大学生进入大四阶段,即将面临就业和考研等人生重大的选择面对来自社会更多的压力。所以在此时就要及时了解同学的心理想法,帮助排解心理压力,从而有效避免心理危机事件发生。

4.3 对有心理危机的同学进行后续开导工作

当大学生经历过心理危机事件后,即便经过开导也需要一定的时间才能恢复正常。朋辈辅导员在和这类同学共同生活时,要为经历过心理危机的同学付出更多的时间和精力提供指引,在这期间不仅能随时关注这类同学,还能防止心理危机事件再次发生。

结束语

综上所述,朋辈心理辅导在当今社会是当代大学生预防心理危机最有效的干预方式。虽然当今的朋辈心理辅导仍然存在着很多不足,但只要积极发展朋辈辅导,就能形成良好的心理健康教育氛围,提升大学生整体心理水平,预防心理危机。

参考文献:

- [1] 唐东存,周雅楠.朋辈辅导在大学生心理危机干预中的作用[J].现代职业教育,2019(8):20-21.
- [2] 杨利利,丁闽江.朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的机制研究[J].校园心理,2020,18(4):356-359.
- [3] 李丹.浅谈班主任对小学生心理健康教育的影响[A].广东教育学会.广东教育学会 2019-2020 年度学术成果集(三)[C].广东教育学会:广东教育学会,2020:4.
- [4] 马凤琴.班主任如何进行学生心理健康教育[J].小学生(下旬刊),2020(11):22.

作者简介:龚子瑞(1991-),男,安徽省六安市人,汉,安徽省六安市皖西学院助教,安徽工程大学艺术专业硕士,研究方向为艺术设计、艺术人文、艺术教育。

课题:皖西学院 2020 年校级科研项目辅导员专项,名称:浅析朋辈心理辅导员的理论与实践研究——以机械学院 2019 级学生为例,编号 WSK202156