

朋辈心理辅导在我国高等院校心理健康教育中的应用现状、问题及对策

◆ 邱 阳

(中华女子学院 100101)

摘要:朋辈心理辅导是高等院校心理咨询服务与心理健康教育工作的有益补充,可提高高校心理工作的效率,营造良好心理氛围。国内研究已证实朋辈心理辅导在大学生群体中的有效性。目前广泛存在的工作模式有班级心理委员模式、实习心理咨询师模式及心理健康类社团模式。朋辈心理辅导在实际应用中,存在选拔标准不规范、人员不稳定、影响力度不大等方面的问题,本文在对问题进行分析的基础上,提出对策与建议。

关键词:朋辈心理辅导;高等教育;心理健康教育;心理咨询

朋辈心理辅导由心理学家马歇尔夫提出,是指“非专业心理工作者经过选拔、培训和家督,向寻求帮助的年龄相当的受助者提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程”。其理论依据是人本主义心理学和社会学习理论。人本主义心理学强调良好心理氛围的重要性,认为无条件支持与尊重的心理氛围能使求助者深化自我认识、发现自我潜能并且回归本我,充分发挥自身潜力,改变适应不良行为,矫正心理问题。社会学习理论认为,人的多数行为是通过观察别人的行为及结果而学得,并且强调重视榜样的作用,人获得何种行为以及行为的表现如何,有赖于榜样的作用。因此,朋辈心理辅导可营造良好心理氛围,也可提供同龄人的榜样示范。

有研究调查显示,大学生如果遇到心理上的困扰,79%会选择向知心朋友和同学求助,9%会选择向家人求助,7%会选择向老师求助^[1]。这说明在高等院校朋辈心理辅导是必要的。近年来,朋辈心理辅导已被引入我国高等院校,并逐渐成为高校心理健康教育和心理咨询工作的主要补充和延伸。

一、国内关于朋辈心理辅导有效性的应用研究

自朋辈心理辅导被引入我国高校以来,研究者们围绕朋辈心理辅导在实际工作中的效果展开了研究。花蕊(2018)在研究中发现,根据不同受助需求,运用相应辅导方案,朋辈心理辅导可以显著提高大学生社会适应能力^[2]。陈娟,张兴瑜等(2014)验证了朋辈团体心理辅导能降低社交焦虑和抑郁水平,提高自尊水平,具有改善大学生社交焦虑的重要作用^[3]。朱美燕(2010)认为朋辈心理辅导员在校内危机干预中充当重要角色,是危机干预知识的宣传员、危机预警的信息传递员、危机化解的咨询员和危机后干预的支持员^[4]。唐忠林(2018)指出,朋辈心理辅导在提升大学生人际交往能力方面具有积极作用与影响^[5]。

这些研究表明,朋辈心理辅导在大学生情绪管理、人格发展、人际交往、危机预防等方面都具有积极作用,将朋辈心理辅导广泛引入高校心理健康教育实际工作中是有一定实证基础的。

二、高等院校朋辈心理辅导的现有工作模式

1. 班级心理委员模式

班级心理委员是学生干部中的一员,是在班级中专门负责开展心理健康教育工作的班委会成员。心理委员在开展班级心理健康教育工作时,既要面向全体同学,也要关注有特殊需求的学生,工作内容主要包括给予关怀、敏锐观察、危机排查、提供帮助与指导、开展活动,营造良好的班级心理氛围,在高校班级建设与学风建设工作中也起到一定作用。张明,魏义梅(2013)将班级心理委员准确定位为四个角色:班级同学的知心伙伴、班级同学的心理观察员、学生与老师的心理信息传递员以及班级心理活动的组织者^[1]。班级心理委员模式有利于及时发现问题、有效预防危机、提高大学生自我管理能力和在实际工作中仍存在影响力

不够,不被同学信任等局限。

2. 实习心理咨询师模式

实习心理咨询师,是指在一些设有心理学专业的高校,鼓励心理学专业的学生在本校心理咨询中心实习或做勤工助学兼职岗位,为本校同学提供专业心理咨询服务,如北京师范大学开展的“雪绒花”大学生心理服务项目。实习心理咨询师承担的工作有咨询热线、知心信箱、朋辈团体辅导等。这种模式的优势在于,一方面,学生可以利用自己的专业知识与技能帮助本校学生解决困扰。另一方面,他们将本校心理咨询中心作为实习基地,是专业教学工作中实践教学的有益补充。可以说,实习心理咨询师在现有朋辈心理辅导工作模式中,是最体现专业性的一种模式,也是心理健康教育与专业教学共赢的一种方式。这种模式的缺点是不具有普遍推广性,有些高校没有心理学相关专业,则无法采用这种工作模式。

3. 心理健康类学生社团模式

除心理委员、实习心理咨询师两种模式外,常见的还有一种朋辈辅导模式,即以自身兴趣为出发点自发组织的一些心理健康类学生社团、协会等,如大学生心理健康协会,心理社团联合会等。他们面向全校学生开展大型心理健康活动,宣传心理健康常识,组织拓展训练等。这种模式最大的优势在于成员完全出于自身兴趣而投入工作,积极性较高,擅于以大学生喜闻乐见的活动开展工作,比较容易受到学生群体的欢迎与关注。但同时也存在一些缺点与局限,由于学生社团很难有专业教师的指导,因此其工作质量与专业性难以保证。

三、高等院校朋辈心理辅导存在的问题及对策

1. 影响力度不够,开展工作不深入

无论对于哪种工作模式,都存在朋辈心理辅导员在学生群体中的影响力度不够大的问题。在一个班级中,班长、团支书在学生群体中更具有影响力和号召力;对于一个院系或一所高校,社会实践类和爱好特长类的社团更受瞩目。而心理委员或心理健康类社团,在学生群体中似乎影响力度和号召力有限,因此经常出现朋辈心理辅导员开展的活动或工作难以深入。相应地,受同学们积极性与参与度不高的影响,朋辈心理辅导员的工作热情随之消减,最终出现运行不畅效果不良的局面。

因此,这需要学校健全体制,使全校的心理健康教育工作成为体系,增强朋辈心理辅导队伍成员的归属感和价值感。只有全校形成一种重视心理健康的校园氛围,才能使得朋辈心理辅导工作的影响力有所提升,切实开展有利于学生心理健康发展的辅导工作。

2. 选拔标准不统一,人员队伍不稳定

目前许多高校选拔朋辈辅导队伍主要依赖招募、自愿报名的形式进行组建,组建过程缺乏统一、可操作的选拔标准,选拔出的人员在从事辅导工作方面的能力与水平参差不齐,整体水平偏低。另外,无论是心理委员、朋辈咨询师,还是心理健康类社团,基本上一年就要重新选拔换届,队伍人员不稳定。由于心理健康教育与心理辅导工作,需要一定经验积累才能有所提高,因此朋辈辅导队伍应尽量保证相对稳定,这有利于提高朋辈心理辅导的专业水平。

因此,针对选拔标准不一、人员不稳定这一问题,必须针对不同工作模式制定严格、统一标准,包含基本素养、专业潜质、身心健康等维度的指标,以供各院系、班级、学生组织在选拔人员时

进行参照。在实际工作中,应适当采取激励机制,关注朋辈心理辅导员的自身成长,充分调动其内在动机与兴趣,让其感到自身工作对己对人的价值与意义,确保这支队伍的相对稳定。

3.专业指导不配套,服务水平欠佳

由于人手问题,许多高校未能对朋辈心理辅导员进行专业的督导工作,这导致大多数高校朋辈心理辅导的水平一直得不到有效提高:班级心理委员的工作流于形式,实习心理咨询员的咨询服务效果不佳,心理健康类社团开展的活动不能体现心理帮扶和教育意义。

因此,无论哪种朋辈心理辅导模式,要制定统一的制度大纲或工作手册作为指导性文件,让从事朋辈心理辅导工作的学生队伍有章可循,有目的、有规范地开展工作与活动。另外,形成定期的有规律的督导制度是很有必要的。督导可以由学校心理咨询中心的专职老师提供,也可以由心理学系的专业老师提供,就工作中遇到的难题进行探讨,得到专业老师的指导与点拨,逐步提升专业服务能力,促其快速成长,打造一支业务能力强、工作效率高的朋辈心理辅导队伍。

综上所述,朋辈心理辅导在我国高校心理健康教育工作中具有一定有效性,目前主要存在三种工作模式:班级心理委员模式、实习心理咨询员模式及心理健康类社团模式,每种模式各有裨益。在实际工作中,朋辈心理辅导存在影响力度不够、选拔标准不统一、专业指导不配套等问题。对于此,高校应该建立健全心理工作的体制体系,重视心理健康教育,制定统一规范的选拔标准与指标,适当采取激励机制,加强专业指导与督导,切实

加强朋辈心理辅导队伍建设,深入开展朋辈心理辅导工作,使其成为高校心理健康教育工作的抓手与补充。

参考文献:

- [1]张明,魏义梅.心理委员培训手册[M].北京:高等教育出版社,2013.5
- [2]花蕊.朋辈心理辅导对大学生社会适应能力的干预研究[J].中国学校卫生,2018,39(5):677-679
- [3]陈娟,张兴瑜等.朋辈团体心理辅导对大学生社交焦虑的干预效果评价[J].中国学校卫生,2014,35(12):1819-1825
- [4]朱美燕.浅谈危机干预中心理委员的角色定位[J].教育探索,2010,(6):137-138
- [5]唐忠林.朋辈辅导提升大学生人际交往能力应用研究[J].读与写杂志,2018,15(4):38-39

基金项目: 本文是中华女子学院科研课题“朋辈辅导在大学生心理健康教育中的应用研究”的成果。项目编号: KY2018-0319。

作者简介: 邱阳,女,中华女子学院学生工作部(处)心理素质发展中心教师,主要研究方向为青年心理学、发展与教育心理学、咨询心理学。

