

发挥朋辈团队在高校心理健康教育中的作用

张 潇

济南工程职业技术学院, 山东 济南

收稿日期: 2022年6月23日; 录用日期: 2022年7月21日; 发布日期: 2022年7月28日

摘 要

随着高校扩招政策的实施, 全国高校规模不断壮大、学生数量不断增加, 学生的学习、就业、情感与人际交往压力倍增, 且由于社会、家庭诸多因素的影响, 大学生的心理问题越来越多、越来越严重。如果只依赖心理教师的偶尔辅导、心理健康选修课是无法有效解决大学生心理健康问题的, 新时期必须注重全方位、多途径开展心理健康教育。从实践来看, 朋辈团队、朋辈心理辅导在大学生心理健康教育中具有良好的应用效果。本文重点探讨朋辈团队在高校心理健康教育中的应用相关问题。

关键词

高等教育, 心理健康教育, 朋辈团队

Exerting the Role of Peer Group in Mental Health Education in Colleges and Universities

Xiao Zhang

Jinan Engineering Vocational Technical College, Jinan Shandong

Received: Jun. 23rd, 2022; accepted: Jul. 21st, 2022; published: Jul. 28th, 2022

Abstract

With the implementation of college enrollment expansion policy, the scale of colleges and universities across the country continues to grow, the number of students continues to increase, students' learning, employment, emotional and interpersonal pressure multiplication, and because of the impact of many social and family factors, college students' psychological problems are more and more serious. It is impossible to solve the problem of college students' mental health effectively if only relying on the occasional guidance of psychological teachers and the elective course of mental

health. In the new era, mental health education must be carried out in all directions and in many ways. From the point of practice, peer group and peer psychological guidance have a good application effect on college students' mental health education. This paper focuses on the application of peer group in mental health education in colleges and universities.

Keywords

Higher Education, Mental Health Education, Peer Group

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在高校积极通过发挥朋辈团队开展心理健康教育，不仅能够提高学生心理健康水平，还能充分发挥大学生自我教育与服务的作用，有利于培养学生良好的助人为乐意识。朋辈教育在大学生心理健康教育中具有良好的应用价值、广阔的发展前景，高校应予以重视[1]。

2. 朋辈团队心理健康辅导特征

第一，平等性。传统教育体制下，高校心理健康辅导工作多专业教师、辅导员、班主任等开展，要想和来访学生构建平等信任的关系需要很长的时间。而朋辈心理辅导团队与学生属于同龄人、都是学生群体，他们可以与来访学生快速建立起平等、和谐且信任的关系，尤其是面临敏感问题，同龄人交流不存在尴尬、难以启齿性，来访学生也更容易接受心理辅导建议等。

第二，时效性。当代大学生心理健康问题的产生不是一蹴而就的，是存在一个发展的过程，在平时也会存在一些异常表现。朋辈辅导团队内都是学生群体，与来访学生日常生活、学习都在一起，能够通过日常生活了解学生的学习、生活、思想情况，且他们接受了系统的心理健康培训，因此很容易在学生心理问题产生前精准辨别学生的异常表现，进而及时发现学生的潜在心理问题，并通过行之有效的措施帮助学生解决。且朋辈团队与学生日常生活在一起，他们能够对当事人予以必要的干预与监督，不断提高心理健康辅导水平与成效。

第三，自发性。从大学生群体实际情况来看，仅有 7%左右的大学生在面临困难与问题时会向老师求助，11%左右的大学生会向父母求助，而超过 75%的大学生会向朋友或者同学求助。由此可见，同龄人群体是大学生倾向性最强的自发性求助群体，也是大学生解决心理健康问题的主要途径。究其原因，主要是因为大学生的心理问题或困难多源于实际生活，而朋辈心理辅导团队与他们拥有相同的生活和学习环境，他们对当事人的问题、困惑更能产生强烈的共鸣，进而能从当事人的角度提出更加有效的建议和解决对策。

第四，广泛性。传统教育体制下大学生心理健康辅导工作多由专业的心理教师在特定的场所、特定的时间内进行的，以心理问题明显的学生为主要辅导对象，这项工作局限性很强。但是，朋辈心理辅导团队在进行辅导时受时空的限制很小，不仅能够利用心理活动进行辅导，更能在日常生活、学习过程中潜移默化的宣传心理健康教育知识、解决当事人存在的问题，且他们面对的学生群体非常广，能最大限度关注到存在或者潜在心理健康问题的学生，并通过行之有效的对策加以干预，进而提高大学生整体心

理健康水平。

第五,互助性。传统教育体制下的大学生心理健康辅导是单向输出的,具体来说就是心理辅导教师、辅导员等通过专业的方式向当事人提供心理帮助,解决求助者的问题。但是朋辈心理辅导团队的辅导是互助式的,在帮助当事人解决问题的同时,辅导方也能获得心理上的支持与成长。朋辈团队进行心理辅导过程中,求助人多能掌握解决心理问题和困难的方式方法,掌握调节自身心理健康水平的渠道、方法,进而不断提升心理健康水平,而辅导员也能在辅导的过程中挖掘自身潜能,获得成功感、幸福感,实现双方共同进步和成长[2]。

3. 朋辈团队在高校心理健康教育中的作用

3.1. 有利于扩大心理健康教育范围

西方高校心理咨询机构以个别心理咨询为主,国内高校以心理健康教育为主。我国长期实行应试教育体制,忽视了学生心理健康教育的重要性,导致国内高校个体心理咨询服务能力远远达不到西方高校的水平。朋辈团队开展的心理辅导能有效解决同伴存在的简单心理问题,为专业心理教师创造了更多的时间和精力去解决严重的心理问题,有效解决了心理咨询专业人员不足问题,扩大心理辅导范围。

3.2. 有利于丰富心理健康教学途径

朋辈团队进行的朋辈教育有利于扩大心理健康教育渠道、途径,从实际调研来看,大学生存在心理问题,有48%的学生会选择向外界求助,而仅有6.9%的学生会向专业的心理咨询机构求助,剩余的41.1%的学生会向朋友同学求助。因为朋辈团队有着相似的生活、年龄和环境,共情能力强,进而能提供更具有针对性、有效性的心理帮助。

3.3. 有利于营造良好的校园文化氛围

当代大学生多存在社会、家庭、学习、就业和社交等诸多压力,引发多种多样的心理健康问题,学生是国家的未来、民族的希望,学生的心理健康问题受到社会各界的关注,目前各大高校都十分重视学生的心理健康教育工作。但高校需要提高每位学生的心理健康水平,发挥朋辈团队在大学生心理健康教育工作中的运用,有利于营造和谐、健康的校园文化氛围。

4. 朋辈团队在高校心理健康教育中的应用对策

4.1. 构建完善的朋辈辅导员队伍

第一,完善朋辈辅导员选拔机制。高校在全校范围内选拔朋辈心理辅导员,全面考查他们的个性品质,注重将那些拥有健全人格、高尚道德情操,心理健康、理解和乐于帮助他人,拥有丰富的生活经验和人生阅历的学生纳入朋辈心理辅导队伍中去。

第二,加强对朋辈辅导员的培训和再教育。要想提高朋辈团队在高校心理健康教育中的作用,就必须注重提高朋辈辅导员的专业知识储备、心理教育技能,建立完善的培训机制至关重要。培训应覆盖心理咨询理论知识、大学生心理问题分析和应对、心理咨询示范与实践等内容;结合实际情况开设培训课程,课程内容应覆盖心理健康辅导理论和技巧,培养朋辈辅导员助人为乐的意识 and 能力;为有效提高培训效果,应侧重于开展主题训练,如心理咨询原则、心理辅导技术、心理危机干预等主题训练,主题训练应包括理由、个案分析、实践操作等模块,并要求学生没参加一次主题训练都要及时记录自己的心得体会。但是,无论是理论知识的课堂讲解,还是专业讲座、探讨会的专业传授,亦或是模拟咨询现场等培训方式,都必须要求学生全程参与、全身心投入,激发学生对心理健康教育的热情和积极性,进而能

够主动、乐于为其他同学提供帮助，进而能够在提供心理咨询辅导的过程中帮助同学解决实际问题 and 困难，同时也能实现自己的人生价值。但是，朋辈辅导员在上岗工作之前，必须参与了足够量的实训实习，在具体实训实习过程中感受作为朋辈辅导员的工作内容、心理咨询辅导的具体方式方法，并能有效提高他们处理突发问题、解决实际问题的意识和能力。值得一提的是，要注重提高朋辈辅导员的转介能力，具体来说就是让朋辈辅导员保持谦虚客观的态度，正确认识到自身所拥有的的专业知识和技能储备对同学提供的帮助是十分有限的，进而在遇到自己难以有效解决的心理问题时要及时转介。如，请教心理健康教育专业机构和人士、向社会力量寻求帮助等，最终提高高校朋辈心理健康教育质量与水平[3]。

4.2. 编写朋辈心理教育工作手册

高校在利用朋辈团队开展心理健康教育工作时，应注重编写工作手册以为朋辈辅导员提供工作依据。新时期，很多高校都把朋辈辅导员纳入院系心理健康辅导站集中管理，并为朋辈团队心理健康教育工作的开展制定具体的管理制度，如，某高校编发了《“知心”班级心理委员工作手册》，完善了朋辈团队工作评估制度。工作手册内容涵盖了朋辈辅导员规章制度、心理咨询技巧(含心理测量表)、工作记录表等三个版块，该工作手册具有较强的实用性，特别是工作记录表中拥有多个具体工作表，如，月度/周度工作计划表、特殊事件记录表、交心记录表、朋辈辅导员工作心得表等。并明确规定朋辈辅导员们在工作期间要做好详细记录，确保工作有迹可循。高校心理健康辅导站等定期检查朋辈辅导员工作情况，及时发现工作中存在的问题，并为他们提供专业的指导。从大量的高校实践来看，朋辈心理教育工作手册的应用在很大程度上提高了朋辈心理教育工作实效性、操作性。

4.3. 创新高校朋辈心理教育方式方法

第一，加强心理健康防控工作。新时期，心理危机干预是高校心理健康教育工作中不可或缺的一部分。大部分高校都立足于本校实际情况建立“院校-心理健康教育服务中心-院系心理辅导办公室-班级-宿舍”这一健全的心理健康教育网络防护体系，并配置了以院校领导、心理咨询教师、院系辅导站专业人士-朋辈辅导员为核心成员的心理危机预防和干预小组。其中，朋辈辅导员作为学生群体在大学生心理危机干预中发挥了积极的预防监控作用。朋辈辅导员是大学生心理健康网络防护体系的基层和核心力量之一，与学生生活在一起，能够第一时间发现身边同学存在的心理问题，并了解心理问题发生的原因，进而给予有针对性的心理疏导和帮助，并有利于将学生因为生活学习不如意而潜在的心理问题扼杀在摇篮中。但是，如果朋辈辅导员在给予一定的心理疏导仍没有缓解后，朋辈辅导员应及时告知辅导员、心理咨询教师，带领同学寻求专业心理干预，第一时间消除学生的潜在心理问题，健康心理问题事件发生率。

第二，提供心理健康教育服务。新时代，心理健康教育服务是高校心理健康教育中的重要内容，朋辈团队在这项工作中承担着重要职责，当前，国内诸多高校朋辈团队通过课余时间以积极的心理学思想开展了多种形式的关爱大学生心理活动，积极宣传心理健康知识，培养学生良好的心理水平和素养，如，每星期开展心理健康影视作品欣赏活动，每月开展心理拓展训练，每学期开展心理剧DV比赛活动等等。作为朋辈团队，应立足于当前本校学生实际情况，创新工作理念和方式方法，注重开展独具特色、新颖创新的心理活动，以此吸引学生眼球，调动学生参与主动性。如，针对新闻传播学生，朋辈团队应深挖专业特色，搜集历届优秀毕业生的优秀影视作品，以此为素材开展以“学姐学长的智慧”为主题的作品大赏，同时帮助学生当前对传媒市场有了全面的认识和真实的参与。再如，高校应设计减压操、建立减压墙，让学生一旦遇到心理压力时能有宣泄的载体，及时发泄掉自己的负面情绪，提高心理健康水平，培养更多身心健康发展的高素质人才。

第三,充分发挥共青团、学校社团等组织的作用。从实际情况来看,校园团体心理辅导具有不可替代的优势。如,社团内学生多拥有相似的兴趣爱好,共青团组织内多是优秀大学生群体,他们能够站在学生的角度去开展工作,具有其他专业机构没有的亲切感、凝聚力,且学生群体对彼此的心理特征、思想动态、存在的问题多有较完善的理解,那么在开展心理辅导时能够结合实际情况、有的放矢,不断提高心理辅导的效率与水平,且他们多拥有丰富的集体生活和活动经验,因此在开展工作时更具针对性、有效性。其次,社团活动内容和形式丰富,可通过校园广播开设心理健康辅导专栏,可定期召开心理辅导讲座,还可组织召开心理健康知识竞赛活动,甚至可以出版本学校心理健康辅导杂志等等,如此有利于学生在丰富多彩的活动中解决心理健康问题,不断提高心理健康水平,实现身心健康发展[4][5]。

5. 结束语

综上所述,新时期大学生心理健康教育工作在全面素质教育工作中的作用日益突出,大学生心理健康教育工作的重要性不言而喻,而朋辈团队在提高大学生心理健康教育水平中存在积极作用。当前,高校应正确认识到朋辈团队在大学生心理健康教育工作中的重要性,并注重通过构建完善的朋辈辅导员队伍、编写朋辈心理教育工作手册、创新高校朋辈心理教育方法来将朋辈团队在大学生心理健康教育中的作用最大限度发挥出来,最终提高大学生心理健康教育质量与水平,为高校培养身心健康发展的高素质人才夯实基础。

参考文献

- [1] 李明忠. 朋辈心理辅导模式与大学生心理健康教育工作有效性的提高[J]. 黑龙江高教研究, 2011(8): 4-8.
- [2] 曾谋. 积极心理学在高校朋辈心理辅导中的应用[J]. 中国科技创新导刊, 2013(5):13-14.
- [3] 金如委, 沈小捷. 大学生心理委员队伍建设面临的问题与对策[J]. 遵义师范学院学报, 2012(4): 72-74.
- [4] 周杰. 大学生朋辈心理辅导实践探索[J]. 晋城职业技术学院学报, 2012(6): 52-54.
- [5] 江胜锋. 朋辈辅导在“大学生心理健康教育”教学设计中的尝试[J]. 兰州教育学院学报, 2013, 29(9): 85-86.