

朋辈心理互助对高校心理育人的启示——以 高校二级理工科学院为例

陈 旻

广东技术师范大学电子与信息学院, 广东 广州

收稿日期: 2024年2月21日; 录用日期: 2024年3月21日; 发布日期: 2024年3月28日

摘 要

朋辈心理互助是高校心理育人工作中的重要环节。但在实际心理育人开展工作中, 由于心理学知识匮乏、网络依赖严重、身份认同感及归属感较低的特点, 高校二级理工科学院朋辈心理的工作效能较为低下。因此, 本文以调查问卷形式旨在对高校朋辈心理辅导工作进行分析, 从探索高校朋辈心理互助机制, 建立分工明确、职责清晰的朋辈心理育人队伍, 搭建心理网络阵地、健全激励考核机制等方面提出了具体举措, 为理工科院校心理育人工作提供新思路。

关键词

朋辈心理辅导, 心理健康教育, 心理育人

The Inspiration of Peer Psychological Mutual Aid on Psychological Education in Universities—A Case Study of Secondary College of Science and Engineering

Min Chen

School of Electronics and Information, Guangdong Polytechnical Normal University, Guangzhou Guangdong

Received: Feb. 21st, 2024; accepted: Mar. 21st, 2024; published: Mar. 28th, 2024

Abstract

Peer psychological mutual assistance is an important part of psychological education in universi-

ties. However, in the actual work of psychological education, due to the lack of psychological knowledge, severe internet dependence, and low sense of identity and belonging, the work efficiency of peer psychology in secondary science and engineering colleges in universities is relatively low. Therefore, this article aims to analyze the psychological counseling work of college peers in the form of a survey questionnaire, explore the mechanism of psychological mutual assistance among college peers, establish a team of peer psychological education with clear division of labor and responsibilities, build a psychological network platform, and improve incentive and assessment mechanisms. Specific measures are proposed to provide new ideas for the psychological education work of science and engineering colleges.

Keywords

Peer Counseling, Mental Health Education, Psychological Education

Copyright © 2024 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

2016年,中共中央、国务院印发了《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》,提出了高校思想政治工作中坚持“全员、全过程、全方位育人”的“三全育人”的理念,明确了心理育人是“从教育对象的身心实际出发,遵循人们的心理发展规律和教育规律,有目的、有计划地对教育对象进行积极心理引导,缓解心理困惑,开发心理潜能,提升心理品质,促进人格健全,以实现培育有理想、有能力、有担当的时代新人这一目的的教育活动”这一内涵。2023年4月,教育部等17部委联合发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》明确指出,要在“三全育人”指导下进一步完善健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系,营造学生积极成才的氛围[1]。

伴随着生活环境、学习方式、人际关系的变化,大学生渴望被关注的需求日益增长,但校园中专业心理教师和学生配比供需不足,极端事件偶有发生,朋辈心理互助强调了应配备具有一定心理知识和辅导技能的同学,利用朋辈之间的影响开展心理健康教育活动。本文以高校二级理工科学院朋辈心理互助心理育人工作现状展开问卷调查,对扩大心理教育覆盖面、提升心理育人实效、丰富心理育人工作内涵提供更多参考与借鉴。

2. 高校朋辈心理互助内涵与优势

2.1. 朋辈心理互助内涵

著名心理学家马歇尔夫(Mamarchev, 1981)提出:“朋辈心理咨询是非专业心理工作者经过选拔、培训和监督向寻求帮助的同龄相当的受助者,提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程”[2]。

近年来众多学者也对朋辈心理互助内涵进行了进一步阐释。唐小虎、王金威(2022)认为朋辈心理辅导模式作为心理辅导中重要的形式,是年龄相近、看待问题角度相近,价值观相近的同龄人互相影响,相似性也为非专业的朋辈心理辅导创设可能性[3]。鲁萍、陈建俏(2020)指出,朋辈心理互助能够为大学生心理健康和社会支持保驾护航。通过搭建朋辈心理互助的平台和机制,将心理育人的终端由点连成线、由线连成面,发挥朋辈的导向作用,将朋辈心理育人打造成“三全育人”的重要场域,扩宽受益学生覆盖面[4]。

综上,可以发现朋辈辅导具有“同龄参与”、“心理支持”、“助人自助”“非专业咨询”等特点,强调了工作主体是非专业的心理工作人员,通过提供支持、包容、鼓励等心理咨询服务,提升大学生自助和互助的意识。

2.2. 朋辈心理互助的优势

1) 朋辈心理互助是提升高校心理育人工作的有力保障

2017年,教育部等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》[5],明确要求教育系统需完善学生心理健康服务体系,加强心理健康领域社会工作专业人才培养,提升首次明确要求高校按照师生比不少于1:4000的标准配备心理健康教育与咨询专业教师。虽然很多高校的二级学院都设有负责大学生心理健康的辅导人员,但辅导人员日常仍承担大量教学任务与学生日常管理事务等,普遍存在教师资源缺乏、专业化水平不高等问题。另一方面,很多高校普遍存在多校区办学的现象,面对校区分散、学生人数增多、心理需求多样,而专职心理辅导人员配备相对不足等实际情况,朋辈心理互助运用自发性、亲情性、简便性等特征,为心理健康教育工作奠定了情感基础,能够不受时间和空间制约,第一时间进行心理帮扶与疏导,筑牢心理育人工作中的“第一道防线”。

2) 朋辈心理互助是促进学生成才成长的重要途径

在青年学生成长的各个关键节点上,有效把握大学生的心理需求,针对性地开展教育显得尤为重要。朋辈心理互助下开展的心理育人工作从学生入学到离校,意味着学院的心理育人工作应在不同阶段发挥其“德育”和“心育”的真正作用,才能推进育人工作的衔接[6]。具体而言,大学生在学习大量知识与技能的同时,伴随着生活环境、学习方式和人际关系的改变,不同阶段也有不同表现。大一新生适应性能力较弱,大二大三往往在学业压力和人际交往方面衍生心理健康问题,大四的职业生涯规划问题较为突出。根据学生成长特点朋辈互助人员宣传相关的心理健康教育知识以及自我调适方法,开展妙趣横生的心理健康教育活动以纠正学生们对心理咨询的错误认知、改变学生们对心理辅导的固有成见,实现大学生“自我服务、自我教育、自我管理”,促进大学生心理健康成长。

3) 朋辈心理互助有助于学生塑造积极向上品质

塞利格曼总结出大量美德和优势、品格观点,归类划分为6种美德和24种优势,其中包含智慧和知识、勇气、人道、正义、节制、超越,并强调个人发挥优势中获得价值[7]。在大学阶段中学生可塑性最强,朋辈互助人员可通过为每一个需要帮助的同学提供陪伴、鼓励与支持中并且能够重新认知自我,从而实现自我价值。朋辈互助为学生之间提供互相了解、共同成长的机会,一方面帮助他人应对不良情绪,从消极情绪中挖掘积极的品质,克服压力与痛苦,培养积极情绪体验。更为重要的是,在帮助他人解惑的过程中,实现被需要、被尊重、被认同的积极情绪体验,营造积极互助的氛围。

3. 高校二级理工科学院朋辈互助心理人员特点

3.1. 心理学知识匮乏

理工科专业的学大多为电子、计算机、机械、自动化、材料等自然科学专业出身,对文学、教育学、政治、心理类人文社科类专业接触较少,在思想政治教育和心理健康教育方面缺乏足够的理论知识储备,导致他们对大学生心理健康并没有足够的重视,选拔出的心理委员、宿舍长也缺乏系统培训,心理健康知识与心理调适方法掌握程度普遍较差[8]。

3.2. 网络依赖严重

由于理工科学生根据专业要求,需要大量制图、计算、建模等,计算机成为每个学生必不可少的学

习工具。在时间充裕，人际交往沟通技巧缺乏等多重条件下，网络这一虚拟平台创设了自由沟通表达的空间，理工科学生成为“网络原住民”，善于在网络发表意见，表达自身情绪，宿舍、班级面对面交流甚少，网络依赖日趋严重。

3.3. 身份认同感与归属感较低

无论是心理朋辈互助人员、心理委员还是宿舍长，其分工和定位并不明确，其工作内容及工作成果难以量化，在班委工作常处于边缘状态。同时，大部分心理委员表示其工作职责主要是上报心理突发事件、普及心理健康知识和传达心理中心的通知，主动开展心理健康教育活动未能够有积极响应和反馈，长期工作过程中存在感较低。朋辈心理互助人员在一开始干劲十足，但长期工作中未能有考核奖励机制，工作成就感较低，工作热情锐减，降低其身份认可度。

4. 高校二级理工科学院朋辈心理互助的现状

本次调查主要以调查问卷以及访谈分方式，调查问卷以广东技术师范大学理工科学院本科生为主要研究对象，线上共发放调查问卷 535 份，有效问卷 535 份，其中男生 385 人，女生 150 人，大一 324 人，大二 166 人，大三 43 人，大四 2 人。所得数据用 Excel 和 SPSS 21.0 来处理。同时，选取了心理委员或是朋辈辅导站成员共 8 名进行访谈，通过调查分析和个别访谈，了解理工科学院朋辈心理互助人员的工作现状，为进一步提升朋辈心理互助质量提供实践性依据。

4.1. 研究方法设计

自编朋辈心理互助人员访谈提纲，采用一对一访谈，目的在于了解朋辈心理辅导经历、个人能力、职业认同感，进而收集相关能力要素。本次访谈前期的准备较为充分，笔者在查阅大量文献资料的基础上初步形成访谈框架，而后与 2 名校级心理中心人员讨论形成访谈提纲，在正式访谈之前参考了 2 名心理委员对提纲的建议，最终形成正式版的访谈提纲如图 1。

访谈提纲	备注
1、姓名、性别、担任朋辈心理辅导站的任职时长	收集基本信息
2、谈谈担任朋辈心理互助人员期间最成功的一次心理倾听/疏导的案例？ (1) 成功的原因 (2) 带来的收获/启发？	了解受访者已具备的朋辈心理互助能力
3、谈谈担任朋辈心理互助人员期间比较失败/棘手的一次心理倾听/疏导的案例？ (1) 失败的原因 (2) 需要改善/提升的方面？	了解受访者需提升的朋辈心理互助能力
4、你是如何帮助同学们缓解消极情绪、走出心理困扰呢？	收集朋辈心理互助能力要素
5、你设计过什么心理活动？效果如何？	了解受访者需提升的朋辈心理互助能力
6、作为朋辈心理辅导站人员或心理委员，在心理健康教育工作中是否有定期考核/获得激励/正面反馈？	了解朋辈心理人员职业认同感与获得感

Figure 1. Semi-structured interview outline

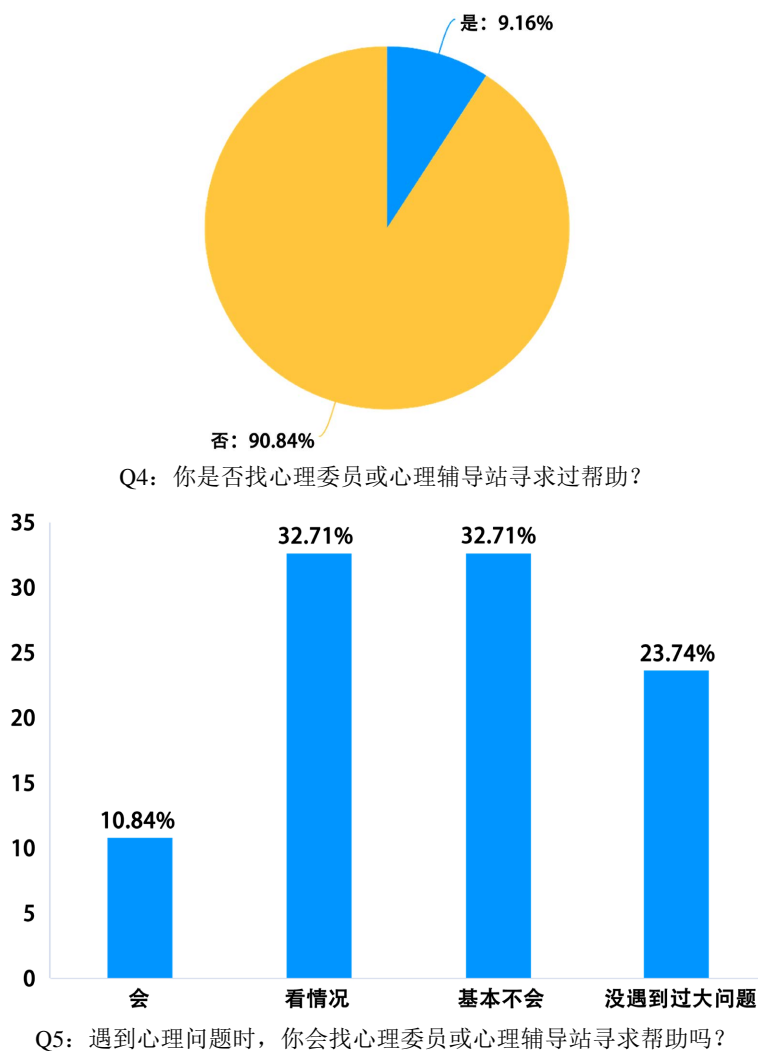
图 1. 访谈提纲

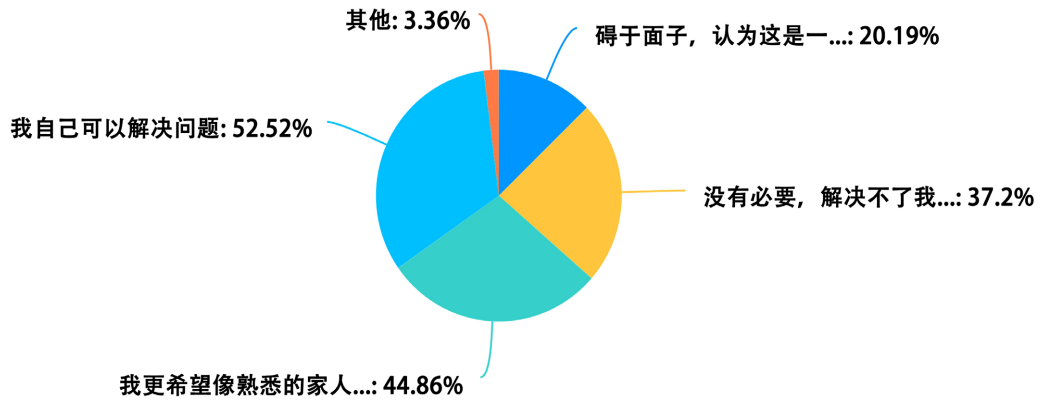
考虑到个别访谈在时间、访谈人数等局限性，以及访谈对象可能由于语言表达能力有限、紧张等问题影响访谈效果，为了获取更多信息，本研究还设计了开放式问卷调查，使得实证研究更具客观性和全面性。

4.2. 调查结果

访谈结合调查问卷的调查结果经过主要体现在以下四个方面：

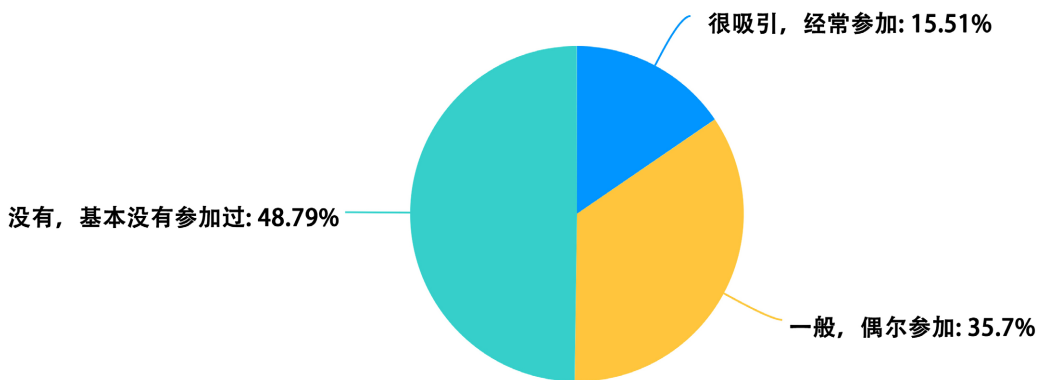
1) 朋辈心理互助工作效能以及满意度。调查结果显示，朋辈心理辅导求助倾向较弱。仅有 9.16% 同学了解并向朋辈心理辅导站寻求帮助，90.84% 的同学并没有向朋辈心理辅导取得帮助。在心理调适的方式途径上，74.77% 的同学认为得到实质性建议更有效，64.67% 认为倾听陪伴也能提供实质性帮助。4 名心理委员表示，有同学来找自己“诉苦”时，真诚是最重要的，耐心倾听更能增进彼此间的关系，从而同学更信任自己。在进一步探讨同学不向朋辈倾诉的原因发现，44.86% 的同学更希望向自己的家人朋友寻求帮助，20.19% 的同学碍于自身面子原因不愿倾诉，37% 的同学认为朋辈不能解决自身的问题。在访谈中，3 名心理委员和 2 名朋辈心理辅导站成员均表示能够因自身经历不够丰富，很多问题并不能提供很好的建议。在调查朋辈心理辅导的优势中发现，超过一半的同学认为向心理辅导站寻求帮助的优势是因为都是同龄人，可以感同身受，48.41% 的同学认为朋辈可为同学提供实质性的帮助(如图 2)。



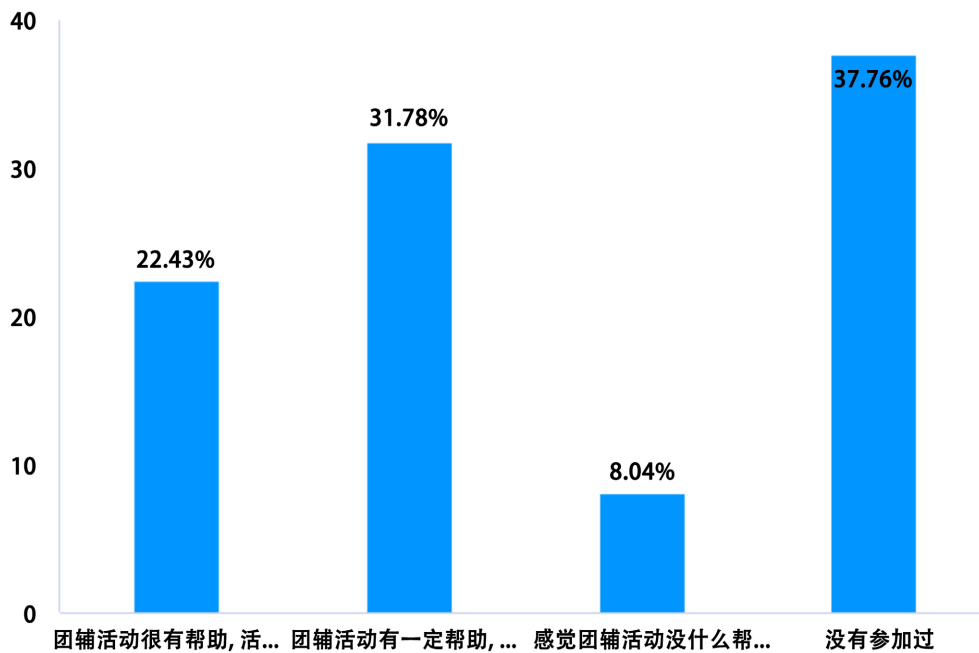


Q7: 你不愿意向心理委员或心理辅导站寻求帮助的原因是?

Figure 2. Peer counseling satisfaction questionnaire (Part)
图 2. 朋辈心理互助满意度调查问卷(部分)



Q13: 对于学院心理健康月举办的心理剧、心理演讲和礼物盲盒活动, 有吸引你参加吗?



Q14: 参加团辅活动感受如何, 团辅内容趣味性和参与感如何, 有对班级内部的交流产生实质性帮助吗?

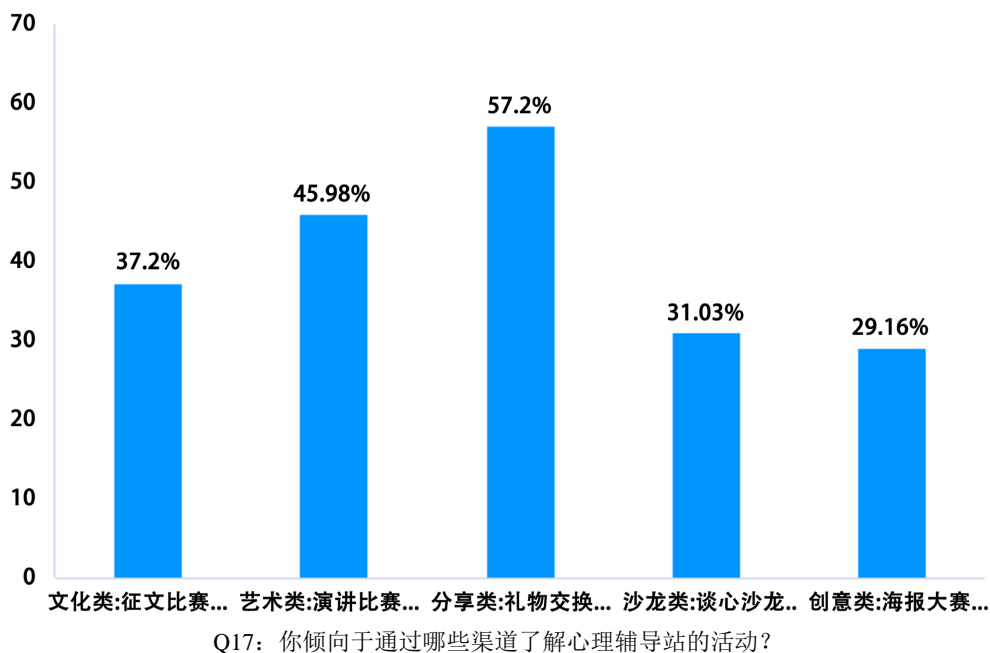


Figure 3. Peer counseling satisfaction questionnaire (Part)

图 3. 朋辈心理互助满意度调查问卷(部分)

2) 朋辈心理互助参与度与倾向性。对朋辈互助活动的参与意愿、希望活动类型两方面进行调查。一是从朋辈互助活动的参与意愿来看, 调查结果显示: 仅有 15.51% 的学生反映积极参加传统的心理情景剧、心理演讲等活动, 35.7% 的同学偶尔参加, 48.79% 的同学表示没有参加过; 对创新的朋辈团队心理辅导活动, 54.21% 的同学表示对自身有较大帮助, 仅有 37.76% 的同学反映没参加过。3 名心理辅导站成员表示, 在团队心理辅导活动中收获了很多, 不仅可以帮助他人也可以自身获益, 更好调节自身情绪。二是从希望活动类型的数据中来看, 57.2% 的同学表示更希望参与礼物交换的分享类活动(如图 3)。

3) 朋辈心理“互联网+”模式。此调查研究主要是针对朋辈心理辅导站的公众号的相关建议, 结果如下: 一是从公众号内容推送来看, 16.64% 的同学认为很有帮助, 67.66% 的学生认为对自身有一些帮助, 仅有 15.7% 学生认为没有帮助。二是从活动信息渠道来看, 大多数同学反映更倾向于在学院公众号推文上了解心理活动。

4) 朋辈心理互助考核机制。结果显示, 朋辈心理骨干的激励方式中比较单一。在访谈中心理委员和心理辅导站成员均表示, 激励方式主要是学生干部或者综合测评加分以及每年度“优秀心理委员”评选, 缺乏多样化的激励考核机制。大部分心理委员在访谈中谈到, “跟同学聊了很多事情, 有时候自己情绪也闷闷的, 无法得到排解”。“心理委员并不是很多同学想去尝试, 感觉责任很大但是奖励很少”。

5) 朋辈互助工作建议。一是从朋辈心理的活动组织形式来看, 较多数的同学希望开展趣味性高的团辅活动, 如心理小游戏、户外拓展等; 二是从朋辈心理的工作方式来看, 大多数学生倾向微信或者电话方式进行心理咨询; 三是从朋辈心理的工作内容来看, 绝大多数对职业规划的指导帮助更为迫切。四是从职业认同感来看, 朋辈互助人员对心理育人工作缺乏归属感与成就感, 工作动力欠缺。

5. 朋辈心理互助在提升心理育人工作效能应用可行性

5.1. 搭建全方位、多层次的朋辈心理互助育人机制, 加大朋辈辅导的覆盖面

建立职责清晰的朋辈心理互助队伍, 加强队伍间联动作用(如图 4)。学校心理健康教育与咨询中心做

好统筹规划，做好顶层设计，为朋辈心理互助育人活动提供持续指导、支持和培训。通过校级构建朋辈心理健康队，负责宣传心理健康和心理卫生方面的知识，管理学院级的朋辈团辅等活动，并为院级朋辈心理辅导站提供活动的引领和示范。校级的朋辈心理咨询师展开心理咨询技能的培训工作，提升组织凝聚力。

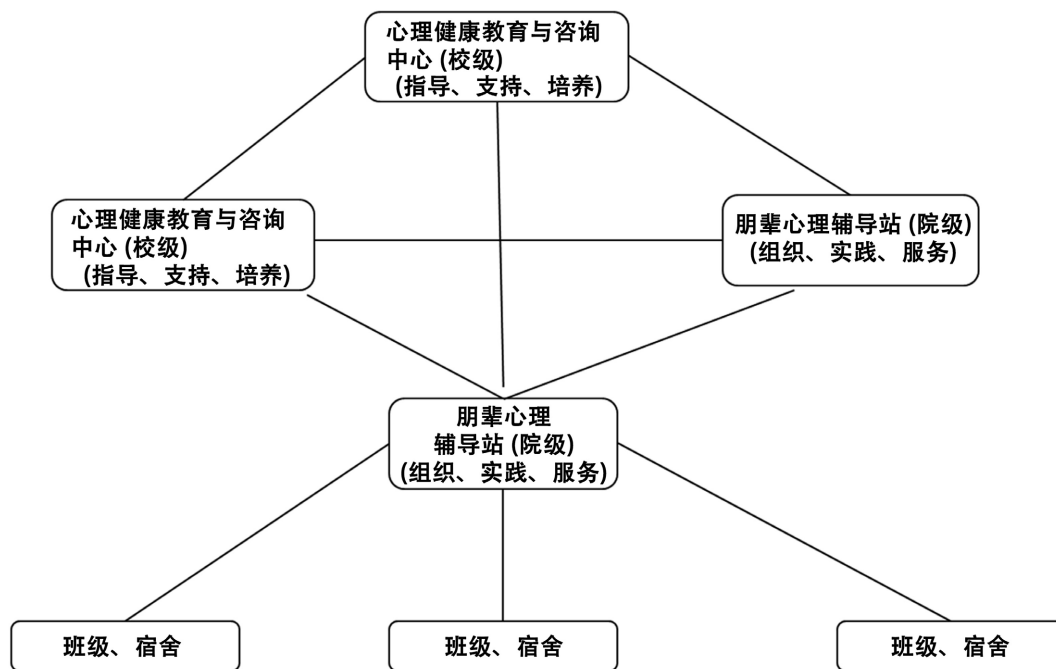


Figure 4. Peer counseling organizational structure
图 4. 朋辈心理互助育人队伍的层级结构

院级的朋辈心理辅导站在学校朋辈心理健康队和同辈心理咨询师展开朋辈互助育人工作，并且把朋辈互助触角伸入班级和宿舍这一基本单位，起到承上启下的纽带作用。学院朋辈心理辅导站“承上”的作用在于反馈班级同学心理状况与思想动态，对一般性的学生情绪问题进行调解与汇报；“启下”的作用主要体现在校级心理健康教育要求付诸于实践，组织开展各类心理健康讲座、团体心理健康辅导、校园心理微电影大赛、心理微课堂等富有特色的实践活动。从课堂到宿舍再到社团，把朋辈心理互助融入大学生生活的各个空间，营造出“有心理困惑找朋辈”的氛围，有利于调动“学校-社团-学院-班级-宿舍”五级育人队伍，提升心理互助队伍的战斗力。

5.2. 建立健全心理培训体系，为心理育人工作赋能

调查显示，朋辈心理互助人员专业性不够是学生不愿意获得朋辈心理人员帮助的重要原因。在理工科学院中朋辈互助人员普遍缺乏专业的心理知识，人际沟通技巧也较弱，因此，构建系统全面的心理技能培训体系、完善考核激励考核机制对提升朋辈互助人员综合能力尤为重要。一方面通过培训更有效增强自我认识、自我发展和自我定位，另一方面通过重点培训心理辅导技能，帮助朋辈互助人员解决实际工作中产生的困惑，不断提升其专业水平。朋辈心理人员首要遴选出身心健康、积极乐观、学业良好且乐于助人的大学生，具有较强的共情能力。学校应综合设置“线上课程+线下培训+团体训练”相结合的方式为朋辈心理互助人员供培训支持。朋辈心理互助人员、心理委员、宿舍长可通过线上集中学习获得资格认证，进而参加心理中心教师带领的主题式培训学习，掌握学业压力、人际关系、情绪管理、

危机应对等心理助人技巧；同时，加强对团队辅导的培训，通过心理活动以及游戏等形式增强团队研讨和实践能力。在培训过后还应通过考核确保朋辈人员的组织活力，比如开展优秀心理委员的评选，设立心理能力提升基金鼓励立项，还可以通过“朋辈心理辅导技能大赛和朋辈心理微课堂大赛”实现考核与激励相结合，提升朋辈心理互助人员在学院的知名度和影响力，也有助于增强助人动力(如图 5)。

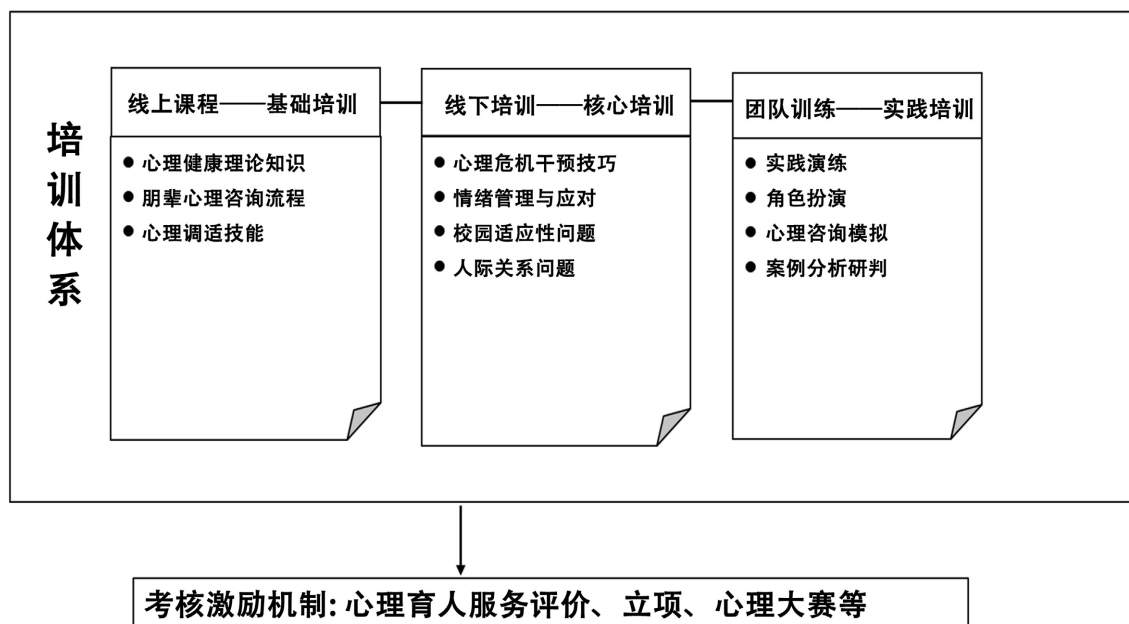


Figure 5. Peer counseling training program and evaluation mechanism

图 5. 朋辈心理互助培训体系与考核激励机制

5.3. 发挥朋辈的主体作用，坚持点面结合

除了传统的班会、讲座等形式，朋辈心理互助的模式更贴近学生的学习生活，可有效吸引学生积极投入，使得学校心理活动更接地气。例如开展心理盲盒、心理漂流瓶、心理情景剧等活动，增强礼物交换类活动，疏导理工院校学生普遍内向、封闭的心理状态，寓以积极向上的精神激励，让学生能深刻理解心理因素对学习、生活、人生等各方面的重大影响，引导其树立奋发向上、积极进取的心理和正确的价值取向，同伴间互相学习，共同进步，通过以学校心理中心为“点”辐射带动学院朋辈心理辅导站、学院心理委员和宿舍长，从而覆盖“面”至全院学生。

5.4. 加强技术赋能，搭建线上朋辈心理辅导工作信息化平台

调查数据显示，理工科专业的学生普遍反馈不愿意面对面倾诉，因此，开辟网上朋辈心理互助阵地是大学生心理咨询工作的重要一部分，重点搭建朋辈心理辅导工作信息化平台，充分利用网络的互动性和信息开放性，打造线上交流园地。设立了“学院心理辅导站”微信公众号，作为人员招募、活动宣传、知识科普等多功能的新媒体推广渠道，累积推送文稿 43 篇，公众号关注人数 3469 位，推文阅读量 9669 次，用互联网思维打创设心理辅导教育平台，真正为同龄人提供心理疏导、心理支持等相关内容，提高学生的群体归属感和认同感，体现出朋辈互助的丰富实践[9]。

5.5. 契合学生心理需求，提升朋辈心理互助的精准度

心理育人工作意味着大学生在不同阶段有不同的心理帮扶需要。理工科学院学生普遍埋头于枯燥单

调的公式和实验中,契合学生不同阶段的心理需求开展的心理健康教育活动也能够提升心理互助人员的工作热情,增强心理工作的趣味度[10]。针对低年级学生自我调节和适应能力不足的特点,从环境着手,包括大学校园环境、学习平台环境、人际关系环境等微观和宏观环境,组织新生班级开展团队建设活动、重点引导新生时间管理、处理关系等能力;对于大二学生来说,帮助学生进行自我剖析,更好定位自我,并处理好亲密关系;对于大三大四学生,结合普遍焦虑与迷茫的特点,可以通过网络推文、微电影、微视频等形式为学生传授情绪调适方法,并且通过职业人格测试了解自己的职业性格和职业特点,正确引导其职业生涯规划。

6. 结语

朋辈心理互助通过同龄人间相互学习、相互影响、互帮互助,发挥心理育人的最大效力。在二级学院理工科心理工作中,应建立职责清晰的朋辈心理互助队伍、契合学生需求的心理互助形式、创设心理网络信息化平台、健全心理互助人员的考核和激励机制,使其专业技能逐步走向制度化、规范化和成熟化,促进新时代高校心理育人质量的提升。

参考文献

- [1] 教育部, 最高人民法院, 中央宣传部, 等. 教育部等 17 部门关于印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025 年)的通知[EB/OL]. 2023-04-27.
http://m.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2024-03-20..
- [2] Mamarchev, H.L. (1981) Peer Counseling. Searchlight Plus: Relevant Resources in High Interest Areas (No. 52). ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services, Ann Arbor, MI, 5.
- [3] 唐小虎, 王金威. 朋辈心理辅导模式下大学生心理健康教育工作实效性的提升[J]. 吉林农业科技学院学报, 2022, 31(4): 51-54.
- [4] 鲁萍, 陈建俏. 以朋辈互助促进心理育人[J]. 北京教育(德育), 2020(11): 78-80.
- [5] 民政部网站. 国家卫生计生委、中宣部、中央综治办、民政部等 22 部门关于加强心理健康服务的指导意见[EB/OL]. 2017-01-24.
https://www.gov.cn/xinwen/2017-01/24/content_5162861.htm?eqid=8dcde18800070fa8000000046465ba5d#1, 2023-12-15.
- [6] 吴艳, 韩君华. “三全育人”背景下高校心理育人工作的路径选择[J]. 学校党建与思想教育, 2020(11): 77-79.
- [7] 马丁·塞利格曼, Martin E. P. Seligman. 持续的幸福[M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2012.
- [8] 吴梦云. 基于辅导员视角下高校理工科学生心理健康教育工作探析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(4): 144-145.
- [9] 戴莉. 大学生朋辈心理互助网络体系的实践路径探析[J]. 心理月刊, 2021, 16(6): 216-217.
- [10] 左倩倩. 朋辈团体辅导对提升理工科院校心理委员工作效能的应用研究[J]. 锦州医科大学学报: 社会科学版, 2019, 17(2): 51-53.