

# 开展朋辈咨询,促进心理健康

## ——关于高校心理辅导形式的探讨

蔡伟华

(顺德职业技术学院 人文教育系, 广东 顺德 528300)

**【摘要】**高校有义务为大学生提供多种形式的心理咨询服务,以促进大学生心理健康。目前我国高校专业心理咨询人员数量有限,而随着大学生对自身心理的日益重视,高校心理咨询的需求日渐扩大,有必要培训朋辈咨询员,去帮助存在学业、生活及心理问题的学生。文章针对高校心理咨询存在的问题,提出应重视开展朋辈咨询,重点论述了朋辈咨询的主要优势和做好朋辈咨询的有关策略。

**【关键词】**朋辈咨询;问题;优势;策略

**【中图分类号】**G448 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2011)02-0130-03

据美国高校关于心理咨询的一项调查发现,那些寻求心理咨询的大学生要比其他学生有着更高的学术追求,<sup>[1]</sup>说明心理咨询对促进大学生的学业发展和提升人生成长目标有着积极的作用。因此,为大学生提供多种形式的心理咨询服务意义重大。

近年来,随着社会的不断进步,我国高校的心理咨询工作得到了较快的发展,已经成为各高校开展心理健康教育、促进学生心理健康的一个重要方式。所有高校都设有心理健康辅导中心,建立了设施良好、装饰宜人的心理咨询室,配备了专业的心理咨询师。主要咨询方式是在咨询室里由咨询老师为来访的学生提供心理服务。实践表明,这种“师一生”式的方式在改善学生心理健康水平,促进学生成长与发展方面的确发挥了重要作用,但是,随着大学生对自身心理健康的日益重视,高校心理咨询的需求也日渐扩大,一些问题出现了。

### 一 目前高校心理咨询存在的主要问题

#### (一) 不能满足所有学生的心理需求

由于各高校配备的心理咨询老师的数量有限,许多学校只有三个左右的专业咨询老师,在校生却有好几千人,甚至上万人,如此悬殊的数字差异,不难想象其结果是许多学生的心理咨询需求无法满足。虽然很多学校将辅导员都纳入心理咨询员行列,在一定程度上缓解了这个压力,但依然不能完全解决问题。

#### (二) 预约式的制度不能及时解决学生的心理问题

几乎所有的高校都规定,学生要心理咨询,必须提前预约,然后等待咨询室的通知。如果学生的问题本身不严重或者属于不急于解决之类,那么还无所谓,可是如果问题严重却没有及时疏导,可能导致难以挽回的后果。有些学生反映“预约预约,

预约失约”,也有些学生反映,等预约的时间到了,可是最想咨询的状态已经过去了,问题也就不了了之。

#### (三) 有些无法避免的客观因素导致部分学生产生抗拒心理

部分学生对比自己年长的咨询老师存有抗拒心理,担心对方与自己会有代沟,不能很好地理解自己,而高校大多数心理咨询老师都比学生大十几、二十岁这是无法改变的客观事实;也有一些学生对踏入心理咨询室存有顾忌,害怕进去后会招来他人异样的眼光,看到门口写有“心理咨询室”的牌子就犹豫,以致在矛盾和顾忌中问题迟迟没有解决。

鉴于上述原因,为了让心理咨询更贴近学生,更富有效果,满足更多的学生,许多高校开始重视朋辈咨询,并为此做了大量相关工作。事实证明,朋辈咨询在一定程度上弥补了当前高校心理咨询的不足,对维护学生心理健康、促进心理成长发挥了重要作用。

### 二 朋辈咨询的优势

朋辈咨询,又被称为准心理咨询(para-counseling)、朋辈帮助(peer helping)、半专业咨询(paraprofessional counseling)、同伴教育(peer education)、辅助性咨询(paracounseling)等。我国学者认为,朋辈咨询是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理咨询功能的帮助,可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动。<sup>[2]</sup>简单地说就是指学生与学生之间的沟通、咨询。朋辈咨询的优势主要表现在以下几个方面:

收稿日期:2011-04-02

作者简介:蔡伟华(1971-),女,讲师,研究方向:教育心理、高等教育。

### (一) 朋辈之间能敞开心扉、畅所欲言

据中国青少年研究中心的调查报告显示,大学生出现心理问题时,首先选择的是向朋友倾诉(79.8%),其次是向母亲(45.5%)、同学(38.6%)、恋人(30.9%)、父亲(22.5%)倾诉,选择向心理咨询师倾诉的仅占3.2%。<sup>[3]</sup>可见,同伴朋友是大学生寻求帮助、解决问题的首选对象,在大学生学习生活中其作用是无可替代的。在朋辈咨询过程中,由于双方年龄相仿,文化背景、生活方式、人生经验、价值观等相近,对许多问题都更容易沟通和达成共识,在心理上更容易接纳从而顺利建立良好的咨询关系,有些学生不太愿意与老师交谈,同辈的学生却能让他们敞开心扉、畅所欲言,同辈的建议更容易被他们接受。

### (二) 满足了更多学生的心理咨询需求

朋辈咨询能弥补我国目前高校心理健康教育人员不足的缺陷,满足更多学生对心理咨询服务的需要。根据中国疾病预防控制中心、精神卫生中心的研究统计,目前大学生中有16%~25%的人有心理障碍,主要特症是焦虑不安、精神恍惚、恐惧、强迫症及抑郁症等。除此之外,还有部分学生存在着一定程度的心理困惑,这些都需要得到尽快的帮助,因此大学生对于心理咨询的需求量巨大,而各高校现有的咨询机构和人员配置根本不能满足学生的需求。开展朋辈咨询,恰恰可以缓解心理咨询需求和心理服务的供需矛盾,不失一条行之有效的好方法。

### (三) 朋辈咨询双方在时间上配合更好

专业心理咨询老师的上班时间一般在白天,晚上除了值班老师外,全都下班了。而学生白天要上课,一般晚上才有时间。这就形成了双方时间配合上的矛盾。正是这个矛盾,使得一些预约变成了失约,令学生倍感失望。而朋辈咨询的时间恰好设在晚上,这样时间上配合良好,便于活动的顺利开展。

### (四) 反应及时,时效性高

朋辈咨询的地点一般就设在学生宿舍区,心理咨询室员就生活在同学中间,这样有助于他们及时发现身边同学出现的各种心理问题并给予及时的帮助,特别对于突发事件的干预显得尤为重要。虽然朋辈咨询员的专业水平不高,但至少能拖延时间,等待专业老师尽快赶到。关键时刻,时间就是生命。

### (五) 助人利己,共同成长

朋辈咨询的宗旨是:沟通心灵、倾听烦恼、共同成长。朋辈咨询是一种自愿助人的行为,朋辈咨询

员们在这种互助活动中本身也受益匪浅,他们在帮助同学的过程中,不仅可以得到助人的快乐,同时自己心理上也得到了调节,压力也得到了舒缓,并且在帮助他人解决问题的同时也提高了自己对人生的认识,锻炼了自己的情感交流能力,当看到同学满意离去时还能产生一种幸福感和自我成就感。

### (六) 方式相对灵活,能满足个别学生的特别要求

尽管随着社会的不断发展和进步,人们的观念也在不断更新,但是仍然有个别同学对心理咨询有所顾忌,害怕被人看到进了心理咨询室后招来异样眼光,可是又确实有心理咨询的需求。朋辈咨询的方式比较灵活,可以在宿舍区的心理咨询室进行,也可以双方相约对坐凉亭,或是漫步湖边,相对灵活的方式恰好能满足这类同学的心理需求,消除顾忌,从而取得理想的咨询效果。

## 三 做好朋辈咨询的策略

美国开展朋辈咨询已经有40多年的历史。经过多年的发展,美国的朋辈咨询已遍布全国中小学和大学,并已形成规范的项目管理模式,以全美朋辈教育联合会修订的项目标准NAPP Programmatic Standards (2002),对朋辈心理辅导从项目启动(计划、义务、人事、组织结构)、项目实施(选拔、培训、服务、监督)、项目维护(评估、公众联系、长远规划)三个阶段进行标准化的规范和指导,以保证其实施质量。我国的朋辈咨询起步较晚,发展历史较短。目前,一些高校对朋辈咨询已有一定的尝试,并取得了一定效果,但由于欠缺经验,专业性和规范性不强,很多方面有待改进。借鉴美国等发达国家朋辈咨询的发展经验,我们应采取一些有效策略,以保证朋辈咨询的顺利开展。

### (一) 加大宣传力度,让全体学生了解朋辈咨询的相关知识

我国开始朋辈咨询的时间很短,在各高校朋辈咨询还是一个新事物,好在各高校都开设了大学生心理健康课,要让更多的学生了解它、接受它,可以利用大学生心理健康教育课程向全体学生介绍朋辈咨询的有关知识,重点放在朋辈咨询的特点、优势和实践效果。此外还可以通过心理协会、校报、各系专栏等进行宣传,以达到人人皆知的目的。

### (二) 做好朋辈咨询员的选拔工作

招募、选拔合格的朋辈咨询员是开展朋辈心理咨询活动的首要条件。招募的对象应该是相貌端正、善于交流、亲和力好且有志于此项工作的爱心同学,可以通过自愿报名和老师推荐相结合的方式。具体实施可分四个步骤:(1)报名确认。要

求填写个人基本资料和自我心理特点介绍,并亲笔签名;(2)初步筛选。根据报名者的基本资料和自我介绍,选出相对适合的学生;(3)通过心理测试,进行第二次筛选。心理测试可采用SCL-90量表、人格问卷、自我效能感量表等,一些学校采用自编的“朋辈辅导胜任力问卷”了解朋辈咨询员的心理状况,也是很好的尝试。(4)面试。对通过了量表筛选的学生进行面试,确定朋辈心理咨询员人选。本着公开、公平、公正的原则严格挑选,务求找出最合适的人选,为此可以确定几条选拔标准,如①具有良好的倾听能力;②良好的情感沟通能力;③能保持中立无私的立场;④机智灵活,适应能力强;⑤态度友善,幽默风趣;⑥精力充沛,富有感染力;等等。

### (三) 做好朋辈咨询员的前期培训和后续进修工作

朋辈咨询员的前期培训是做好朋辈咨询工作的关键环节,而后续进修则是咨询质量长期向好的有力保证。

朋辈咨询员的培训应包括系统的理论课程和技术训练两大类。理论课程就是《朋辈心理咨询》,主要内容有心理咨询的基本原则与一般程序,心理咨询的主要理论与方法,如,精神分析疗法、行为主义疗法、合理情绪疗法、个人中心疗法、森田疗法等。技术训练主要有建立良好咨访关系的技术、会谈的技术、咨询中消除阻力的技术、聆听的技术、会谈中的非言语性技巧、非言语行为的观察技术等。在培训的过程中,还可以根据学员的特点实施个性化的训练,如有的侧重人际心理、有的侧重学习心理、有的侧重恋爱心理等。培训结束后必须经过严格考核,对合格者颁发证书并分派到各系的心理辅导站进行实习,根据实习表现确定是否可以正式上岗。

对朋辈咨询员来讲,正式上岗只是迈出了第一步,前期的培训也只是个基础,所有的理论知识和技术只有在实践中才能有更深刻的领悟,而真正的实践会让他们遇到许多意想不到、毫无准备的问题,

他们会收获快乐、收获进步,也会发现不足,遭遇烦恼与困惑。因此朋辈咨询员上岗后的进修是必不可少的,主要方式为讨论交流、专家指导、外出进修等。

另外,朋辈咨询员本身在咨询过程中,可能遭遇无能为力的情况,由此带来挫败感,从而产生懊恼、怀疑自我等不良心理,因此必须关注朋辈咨询员的心理状况并给予适当的帮助,使他们的心理得到不断成长和完善。

首先要建立朋辈咨询员与专业心理咨询员的关联制度。为了充分体现朋辈咨询员与专业心理咨询员各自的特点,发挥二者的优势,共同做好高校的心理健康工作,朋辈咨询员与高校专业咨询员之间应建立有效的关联制度,明确双方的职责和彼此的关系。如有的学校规定专业咨询员要承担培训、指导朋辈咨询员的任务,为他们提供理论和技术上的帮助,朋辈咨询员必须定期向专业咨询员汇报工作情况,请教疑难问题,遇到突发事件或发现严重问题必须及时向专业咨询员反应,并协助工作的顺利进行,为了保证两者之间的沟通渠道畅通及时,专业人员轮流值班并保持二十四小时电话畅通。

其次要保证相关经费的投入。为了保证朋辈咨询工作的顺利开展,相应的经费投入是必不可少的。无论是咨询员的选拔、培训、进修,还是咨询室及有关设备的维护,都离不开一定经费的支持。所以,学校必须划拨足够的经费,并指派专人加以管理,以保证经费使用的合理性和有效性。

朋辈咨询虽然在我国还是一种新的心理辅导形式,但在美国等发达国家早已广泛应用,并形成了规范化和专业化的格局,取得了很好的咨询效果。只要我们善于借鉴经验,努力做好相关工作,相信凭借它自身的特点和优势未来也会成为我国高校心理健康教育的主渠道之一,为促进学生心理健康发挥积极的作用。

#### 注释及参考文献:

- [1]于鲁文.心理咨询导论[M].北京:清华大学出版社,2000:250.
- [2]黄小忠,裴阳春,方婷,李伟健.朋辈咨询的发展与启示[J].中国学校卫生,2007,12.
- [3]许素萍,吕冬诗.大学生朋辈心理辅导[M].北京:科学出版社,2010:14-15.

## Conduct Peer Consultation and Promote Mental Health

### ——A Discussion on the Psychological Guidance Forms at Colleges

CAI Wei-hua

(下转152页)

### 三 结语

国务院采取在六所部署师范大学实行师范生免费教育的重大举措,就是要进一步形成尊师重教的氛围,让教育成为全社会最受尊重的事业;就是要培养大批优秀的人民教师;就是要提倡教育家办学,鼓励更多的优秀青年终身做教育工作者。

免费师范生政策的施行是科教兴国战略的一

项重要内容,关系到整个民族的发展,因而意义重大。这项政策从出台之日起就受到了全社会的广泛关注。但作为一项还在探索中前进的新举措,还有很多地方需要逐步完善。本次调研的意图就在于通过反映师范生目前的学习生活和思想状况,及时发现其中的不足,为以后的逐步完善和改进提供一些依据。

#### 注释及参考文献:

- [1]唐景莉,计琳.匡正弱化师范教育倾向.激活教师培养模式创新[N].中国教育部,2008-04-28.
- [2]黄兴国.国家教师教育创新与服务综合改革实验区落户湖北崇阳—免费师范生有了首个实验区[N].中国教育报,2008-10-13.
- [3]孙锦明.师范生免费教育政策设计建议.教育发展研究[J].2007(11).

## An Investigation about the Learning and Thinking Condition of the Normal Students Free of Charge

LIAN Hai-jiang, DENG Wei

(Middle China Normal University, Wuhan, Hubei 430079)

**Abstract:** In 2007, our country published formally the policy of normal students being free of charge, which has been widely concerned by the society. This paper, on the basis of a questionnaire to the first normal students free of charge and the deep interviews to their learning and thinking conditions at colleges, analyzes the deficiency and defect in the process of implementing the policy so as to provide some reference for the implementation and improvement of the policy.

**Key words:** Normal Students Free of Charge; Learning Condition; Thinking Condition; Investigation

(责任编辑:周锦鹤)

(上接132页)

(Humanistic Education Department, Shunde Vocational and Technical College, Shunde, Guang Dong 528300)

**Abstract:** Colleges have the obligation to provide various forms of counseling services for students, so as to promote college students' psychological health. Professional psychological counselling staffs at colleges and universities are very limited in the number. As college students pay more attention to their psychology, the needs for psychological counseling become more and it's very necessary to train peer consultants, who can help those with emotional problems in their studies and lives. Aiming at the existing problems in college psychological consultation, this paper proposes that peer consultation should be paid more attention to and discusses the main advantages and the relevant strategies of peer consultation.

**Key words:** Peer Consultation; Problem; Advantage; Strategy

(责任编辑:周锦鹤)