

民办本科高校朋辈心理辅导模式探索

隗虹 郑小冬

武汉文理学院，武汉

摘要 | 朋辈心理辅导是目前高校现有心理健康教育工作严重不足的有效补充，是思想政治工作落实、落地、落细的有力抓手，是实现围绕学生、关照学生、服务学生的重要手段。联动各方力量，建立有组织性、针对性、系统性的朋辈辅导体系，组织化推进朋辈辅导实践，可有效激发学生成长成才的积极性、主动性、创造性。

关键词 | 朋辈心理；心理健康教育；自主成长

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在中国共产党第二十次全国代表大会上，习近平总书记指出，要推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，重视心理健康和精神卫生。这对新时代做好心理健康和精神卫生工作提出了明确要求。心理健康和精神卫生是公共卫生的重要组成部分，也是重大的民生问题和突出的社会问题。

目前高校现有心理健康教育工作严重不足，专业心理咨询人员更少，无法满足学生对心理教育的需求。^[1]建立一个以学生为主体的心理互助工作机制，是解决心理健康教育师资不足切实可行的做法。^[2]

鉴于此，本文着重通过朋辈辅导人员的扩充、朋辈辅导咨询方式的转变、朋辈辅导活动形式的创新，来探索一种适合民办高校的朋辈心理辅导模式。通过建立良好的朋辈辅导关系、创新高校朋辈辅导的理论成果、营造和谐的朋辈心理辅导环境，进一步提升高校朋辈辅导的效果，以补充民办高校心理健康教育工作。

2 朋辈心理辅导的理论基础

2.1 朋辈辅导的概念和定义

朋辈心理辅导最初起源于 20 世纪 60 年代的美国高校，朋辈心理辅导 (Peer Counseling) 又叫同伴教育，

基金项目：武汉文理学院 2023 年校级教（科）研立项项目（项目编号：2023xk50）。

作者简介：隗虹，武汉文理学院，讲师，研究方向：大学生心理健康与教育；郑小冬，武汉文理学院，副教授，研究方向：应用心理学。

文章引用：隗虹，郑小冬. 民办本科高校朋辈心理辅导模式探索 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (7): 394-399.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0607049>

是指由经过一定短期培训的非专业人员（朋辈心理辅导员）对周围需要心理帮助的人提供心理咨询与心理辅导，并在日常学习和生活中，自觉开展心理知识普及、心理问题探讨、心理情感沟通、心理矛盾化解、心理危机干预等活动，帮助他人解决日常遇到的心理困扰，推动周围群体的互助、关怀、支持，实现“自助式”成长模式。^[3]

积极探索新时代朋辈心理辅导的实践路径，有助于提升高校心理健康教育工作的主动性，扩大心理健康教育的覆盖面，推动心理健康教育工作高质量发展，有助于促进大学生健康成长和全面发展，助力高校培养担当民族复兴大任的时代新人。^[4]朋辈心理辅导模式作为心理健康教育的重要方式，在帮助大学生解决就业、学业、人际交往、情感、生活等方面问题的过程中扮演着非常重要的角色。它虽然不具有较强的专业性，但具有灵活、有效、及时、亲情化和友情化的特点。同时起到一种预警作用，将各类因心理问题而产生的极端行为的火苗及时扼杀，是心理咨询的重要补充形式。^[5]与专业心理咨询及辅导相比，朋辈心理辅导操作更简单易行，它较少受到时间、地域等因素的影响，而且也不像专业心理辅导那样需要心理辅导员一开始便要花费时间与当事人建立良好人际关系，因为担当朋辈心理辅导工作的人员通常是当事人比较要好的同学或朋友，他们易于接触，其建议和意见容易被接受。

2.2 朋辈辅导的理论基础

人本主义思想也主张友爱、互助是人的本性，人人都自愿帮助别人，人人也都有得到别人帮助的需求，这些人本主义理论正是大学生朋辈互助的存在基础所在。^[6]班杜拉认为，一个人通过观察他人的行为及其强化结果而获得某些新的反应，或使他已经具有的某种行为反应特征得到矫正。^[7]在大学生朋辈互助学习中，被帮助者实际上也是在利用观察和模仿来纠正自己的行为和学习方法以获得提升。^[7]在群体心理中，Harris 认为同辈群体对个体的影响甚至超过了基因及家庭，是造成个体差别的重要影响因素。

因此，朋辈心理辅导，有助于校园中有相似背景的群体，基于一定的理论基础进行的一项助人行为。这一互助式行为，有社会支持理论、人际关系理论、群体心理理论等相关理论支持，也有助于朋辈心理辅导人员，在互相帮助的过程中，唤醒自我意识，实现助人自助。

2.3 国内外朋辈辅导的研究现状和发展趋势

石芳华（2007）综述了美国学校朋辈心理咨询的活动形式大致有朋辈电话和门诊咨询、朋辈调解、朋辈健康教育和朋辈伴读四种类型；^[8]苏英姿在《学生朋辈心理辅导模式的构建》中提出心理健康教育模式主要有三种：心理健康知识教育模式、心理咨询和心理治疗模式、心理健康能力培养模式。杨雪龙，朱坚（2013）提出开展大学生朋辈心理自助与互助教育，首先要建立好朋辈互助工作网络、加强心理自助与互助技能培训、规范考核与激励机制，在此基础上创新性地开展朋辈心理自助与互助教育。^[9]

目前的朋辈心理辅导员主要由学院心理协会干部、班级心理委员和心理气象员组成，在朋辈心理辅导中其角色作用的发挥不明显。例如，就新生适应方面，作为学院的心理健康协会干部，与新生班级的交流渠道不够畅通，难于深入新生班级；作为新生心理委员和心理气象员，本身也面临着新生适应的问题，即便有参加一些培训，但由于自身经历和经验的欠缺，对解决新生心理问题在经验和技能上存在

不足,影响朋辈心理辅导的效果。^[10]

3 高校朋辈心理辅导模式的构建

3.1 模式构建的原则

构建朋辈心理辅导模式应遵循以学生为中心、注重实践性和有效性的原则。朋辈心理辅导是以学生为中心,按照学生的需求,利用朋辈间的相互影响,提升学生的心理健康素养。同时,通过对朋辈心理辅导的实践,大量研究表明,能够满足学生的求助需求,并且能够及时得到回应。这种辅导方式通常是学生自主、自愿进行的,寻求改变的动力相对更强。

在遵循以上原则的基础上,从组织机构、项目实施等方面进行思考,尝试对民办本科高校朋辈心理辅导模式进行设计。

3.2 模式组织架构

心理委员制度是在高校心理健康教育蓬勃发展的大背景下产生的,既立足于我国高校基层组织管理形态——班级委员,又是对国外高校心理咨询工作中朋辈咨询员模式的借鉴和学习。^[11]但如果仅仅将朋辈辅导的人员立足于心理委员,有一定的局限性。因此需要拓宽朋辈辅导的界限,尽量吸纳更多有意于投入助人工作的同学们,通过系统培训后,将其吸纳进心理健康教育工作中。在心理健康教育工作开展过程中,需要不同的主体共同参与,其中包括学校心理健康协会、各二级学院心理健康协会、心理咨询师助理、心理委员、宿舍长等。将这些致力于助人工作的同学们进行整合,通过专业培训,形成学校朋辈辅导的主力军,以弥补学校心理健康教育人员的不足,更有效地发挥出学校心理健康教育的作用。将经过专业训练的心理咨询师助理、心理委员等纳入到心理咨询体系中,形成全面、系统、科学的心理健康服务模式。这种模式可以更好地满足学生的心理健康需求,提高民办高校心理咨询的质量和效果。

同时,要发挥心理老师们的主体作用,在二级学院,选取有相关专业背景的老师,担任学院兼职心理老师,由学校专业心理老师进行培训后,建立起“专业心理老师—兼职心理老师—朋辈心理咨询员”三点一线的心理组织架构。这种组织架构既可以保障朋辈辅导团队的专业性,也能给团队一定的发展空间,还可以在问题出现的萌芽,由老师进行监督。

3.3 专业培训体系建立

朋辈心理辅导的咨询人员,需要经过专业的系统培训,培训体系的建立就显得尤为重要。培训内容包括心理咨询基本的伦理道德、心理咨询技能、沟通技巧、文化素养等,培训方式可以包括线上培训、线下培训、实践操作等。

一名合格的朋辈心理辅导人员,应该具备以下特征:健全的人格、丰富的心理知识、认真的态度和良好的沟通、交际、表达能力。因此,在朋辈心理辅导员的选拔中,对咨询师助理、心协干部需要进行严格的心理测试、面试和考察,以掌握学生的基本素质。

选拔出来后,对学生进行专业的心理技能培训,主要内容分为:朋辈心理辅导的工作方法、朋辈辅

导的工作技巧、朋辈辅导的基本心理健康知识、朋辈辅导的基本原则、朋辈辅导的工作内容、基本心理问题的识别以及心理咨询中的部分基础疗法等。

学生通过专业知识的积累和系统的培训后，可以在专业老师的督导下进行咨询实践。经过一段时间的心理辅导实践后，对其进行考核，考核内容包括知识技能的考核和工作成绩的考核。知识技能的考核是指考核通过培训或自学获得助人者心理知识的掌握程度。工作成绩的考核，可以通过来访者的问卷调查或者一对一的访谈进行数据收集和汇总。如考核合格，则颁发合格证书，并作为朋辈辅导的“主力军”。这部分“主力军”通过分层、分级对校心理健康协会的同学、院心理健康协会的同学和心理委员进行逐级培训，实施团体心理素质拓展培训，在培训知识的同时，增强团队的凝聚力。

3.4 朋辈心理辅导咨询

大学生的心理发展水平正处于不断完善的时期。桑特洛克（Santrock，2002：206）指出，这一时期个体表现为在生理、心理和社会等方面的快速发展，此时，个体对同伴的依恋非常强烈。这一情况使得学生们有了自己的小团体，他们更喜欢和同伴一起解决问题，严重的问题他们通常会和同伴讨论。他们之间的亲密关系可以成为指导和咨询服务的契机，使得咨询更容易深入。朋辈群体能在其人格发展和社会性发展中，提供对青少年有积极影响的建议。朋辈辅导可以让学生通过自己的经验，让同伴拥有独立性和自主性，这对学生来说是非常有意义的。朋辈辅导的心理咨询并非单独开展，而是在专业咨询师的监督下，由有过专业培训的朋辈辅导员进行的，以同伴之间在处理各种生活问题或努力开发自我潜能方面的互助和相互支持的形式进行的系统化辅导。

朋辈辅导咨询室可以和一站式社区建设相结合，每个学院根据学院特性，可以建立有自己特色的心理咨询室，安排培训合格的朋辈辅导员，进行预约、值班，按照心理咨询的设置进行，将朋辈心理辅导咨询延伸到寝室，尽量化解学生矛盾，调节心理的不适，将问题扼杀在“摇篮”里。

3.5 朋辈心理辅导形式的设计

朋辈心理辅导的形式不应仅仅停留在咨询阶段，还应多样化发展，比如朋辈团体心理辅导、朋辈心理实践等。

（1）朋辈团体辅导

朋辈团体辅导的目标，是促进朋辈间心理健康的社会性发展。通过朋辈心理辅导员参与并带领某个主题的团体活动，使大学生在团体中学会体验他人感受，从而理解他人；学会互换角色，从而理解自己的人生阶段，促进心智成熟。

朋辈团体辅导可以与同学们的兴趣和特长相结合，如沙盘团体、书法团体、绘画团体、音乐团体等，在体会艺术元素的前提下，完善其心理素养。以书法团体为例，有研究发现，书法治疗在心理健康领域具有特殊的疗效，尤其对个体的抑郁情绪和焦虑情绪的改善作用。^[12, 13]研究表明，书法治疗同时包含了言语和非言语的特点，能够完整地、具象化地表现出个体的情感特点，对情绪有较大影响。^[14]以团体辅导的形式进行书法心理治疗可以让更多的大学生同时参与，通过活动、分享和讨论形成温和包容的环境，让大学生体会到积极的感受，同时学习心理学的原理与知识。^[15]书法的练习有利于学生更好地

对抗无目的感、集中注意力,从而维护心理健康。

朋辈团体辅导,虽然与专业心理老师所带领的团体相比,他们的专业素质有限,但是在生活阅历、价值观等方面与来参加心理团辅的同学因年龄相仿,更容易在沟通交流中产生共鸣,有助于取得良好的心理辅导效果。

(2) 朋辈心理活动

除了传统的心理健康教育课之外,具有创新性的心理健康活动,是学生获取心理健康知识的第二课堂。在心理健康教育中心教师的指导下,校心理健康协会在全校范围内开展心理主题班会、手工解压活动、校园心理剧、心理定向越野、525大学生心理健康月、双十世界精神卫生日等各种形式的心理健康教育

活动。丰富多彩的心理活动的开展,使学生能够走出寝室,融入集体,拥抱阳光,参加积极向上的校园文化生活,在活动中敞开心扉,学会自我调节、自我觉察,从而提升心理健康素养。通过开展心理健康知识竞赛、心理社团活动、心理自助等方式,提高学生的心理健康意识和自我调节能力,促进学生的全面发展。

4 结语

民办高校开展心理健康教育工作,要增强学生的参与意识,让学生成为心理健康服务的主体。学生在形成完整人格的过程中,与同龄朋辈之间的交际是必不可少的。当前,面对学生错综复杂的心理健康问题,朋辈心理辅导的可行性和时效性有待加强。同时,对于实践中存在的问题,也将不断地进行探索并逐步完善。

参考文献

- [1] 宋英. 大学班级增设心理委员的实践探索[J]. 中国学校卫生, 2005, 26(12): 1044-1045.
- [2] 马建青, 欧阳胜权. 高校心理委员的发展历程及价值[J]. 思想理论教育, 2020(6): 106-111.
- [3] 杨思帆. “朋辈心理辅导模式”在高校心理辅导中的效能性分析[J]. 四川理工学院学报(社会科学版), 2008, 23(2): 132-134.
- [4] 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.
- [5] 张艺, 李灵琴. 新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究[J]. 科教导刊, 2023(23): 36-38.
- [6] 赵尉尉. 大学生朋辈互助学习理论与实践研究[J]. 改革与开放, 2019(6): 106-108.
- [7] 班杜拉. 社会学习理论[M]. 北京: 人民教育出版社, 1977.
- [8] 石芳华. 探析美国学校中的朋辈心理咨询[J]. 健康教育与健康促进, 2007(1): 39-43.
- [9] 杨雪龙, 朱坚. 大学生朋辈心理自助与互助教育模式的构建——以浙江师范大学为例[J]. 高等农业教育, 2013(4): 86-88.
- [10] 张丽玉. “学长制”朋辈心理辅导模式研究与实践[J]. 黑河学院学报, 2016, 7(6): 100-102.
- [11] 韩煦. 以心理委员制度为代表的高校朋辈心理辅导模式的发展与反思[J]. 心理辅导, 2012(6): 64-67.

- [12] 高尚仁, 张巧仪, 高定国. 书法心理治疗 [M]. 中国香港: 香港大学出版社, 2000: 357-372.
- [13] 郑刚, 王鹏, 刘学兵. 书法治疗对抑郁症的作用 [J]. 中国民康医学, 2008 (5): 470-473.
- [14] 黎炳锋. 书学之道, 修之于心——大学生心理健康教育中的“书法治疗”研究之二 [J]. 小说评论, 2011 (s2): 242-245.
- [15] 郑秋强, 陈子玫, 王晓平. 书法治疗团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 汕头大学学报 (人文社会科学版), 2023, 39 (10): 68-72.

Exploration on the Peer Psychological Counseling Model in Private Undergraduate Universities

Wei Hong Zheng Xiaodong

Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan

Abstract: Peer psychological counseling is an effective supplement to the serious shortage of existing mental health education staff in colleges and universities. It is a powerful starting point for the implementation, implementation and details of ideological and political work. It is an important way to focus on students, care for students and serve students. means. Linking the forces of all parties to establish an organized, targeted and systematic peer tutoring system and promoting the practice of peer tutoring in an organized manner can effectively stimulate students' enthusiasm, initiative and creativity to grow and become talents.

Key words: Peer psychology; Mental health education; Independent growth