

疫情下基于线上平台开展高校朋辈心理辅导的探索

——以华东政法大学为例

赵燕飞¹ 顾诗佳²

1. 华东政法大学, 上海;

2. 复旦大学, 上海

摘要 | 高校朋辈心理辅导工作是学校心理健康教育的重要组成部分, 传统的模式在高速发展的信息化时代面临着挑战。新型冠状病毒肺炎疫情等重大公共事件的发生, 都对高校朋辈心理互助工作提出了更高的要求。而当代大学生呈现独特的心理特征, 要求必须对高校朋辈心理互助机制进行创新探索。

关键词 | 新时代大学生; 高校心理健康教育; 朋辈心理辅导

Copyright © 2021 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/>



2019年底, 湖北省武汉市发现新型冠状病毒肺炎病例。之后新型冠状病毒在我国迅速蔓延。2020年1月31日, 世界卫生组织(World Health Organization, WHO)宣布新型冠状病毒感染肺炎疫情为国际关注的突发公共卫生事件。疫情发生后, 各部门迅速反应, 合力抗击新冠肺炎疫情。公共卫生事件发生后, 心理帮扶与援助也成为重要课题。为应对新型冠状病毒疫情, 各部委先后发布指导意见, 指导开展心理危机干预工作。受疫情影响, 高校延迟开学, 组织网课学习。在疫情期间, 华东政法大学通过探索线上朋辈心理辅导模式, 组织设计线上朋辈教育活动, 以期有效帮助疫情后在校学生产生的应激反应, 促进学校学生的心理健康发展。

1 概述

1.1 朋辈心理辅导概述

朋辈辅导的概念最早来源于20世纪60年代的美国, 主要应用在心理咨询领域。朋辈心理咨

基金项目: 2020年度上海学校德育实践研究课题(立项编号: 2020-D-082)。

通讯作者: 赵燕飞, 华东政法大学, 讲师。

文章引用: 赵燕飞, 顾诗佳. 疫情下基于线上平台开展高校朋辈心理辅导的探索——以华东政法大学为例[J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(12): 1555-1560.

<https://doi.org/10.35534/pc.0312177>

询是指非专业心理工作者经过选拔、培训和监督，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过程。其中，“朋辈”含有朋友、同辈的意思，指的是年龄相当者或生活境遇相似者提供的“准专业咨询”或者“半专业咨询”。^[1]我国的朋辈心理辅导起步较晚，20世纪90年代后才引起相关学者的注意，朋辈心理辅导的概念于2004年得到广泛关注，并在各高校逐步建立完善朋辈心理辅导组织。今年来，随着大学生心理问题的凸显，大学生心理辅导的需求增加，而高校专业的心理师资又相对缺乏，为了缓解两者之间的矛盾，朋辈心理辅导模式越来越受到重视。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）提出要建立健全心理危机预防学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系。朋辈力量在学校心理健康教育工作中占据重要位置。

1.2 当代大学生心理特征概述

随着信息时代的高速发展，新时代大学生也呈现出了独特的心理特征。面对新时代的大学生，传统的朋辈辅导机制也面临着新的挑战。2018年9月，“00”后正式成为大一新生的主体，马川（2019）的研究中发现，他们思维更加灵活前卫，自信有活力，价值取向更为多元，自我意识更强。^[3]在当代大学生群体中，呈现出更为明显的功利主义与实用主义。通过研究表明，00后大学生的心理健康水平低于95后学生，这反映了高校心理健康教育的重要性与必要性。而00后大学生的心理问题中包括更擅长“人机”交流，但现实感较脆，脆弱感突出。他们更习惯也更善于通过搜索引擎获得问题的答案，更喜欢通过电脑或手机等线上平台与他人交流，而缺乏与现实世界的接触与交流。

在近些年来的学生社团活动中也呈现出新的形态。以往开展的传统朋辈心理活动多为线下开展的心理健康活动，在近些年却常常遭遇窘境。覆盖面小，宣传效果差，成员招募困难，远离现实生活的学生也更少地关注与参与学校内开展的线下组织活动。当代大学生乐群性降低，在真实交往中敏感、退缩，使得传统朋辈心理辅导活动的开展也受到一定的打击。

1.3 互联网平台在学校活动中的应用

中国互联网络信息中心（CNNIC）在2021年初发布的《第47次中国互联网络发展状况统计报告》中显示，近年来我国网民总体不断增加，截至2020年12月，我国网民规模为9.89亿，互联网普及率达70.4%，手机网民占99.7%。其中学生群体占比21%，成为我国网民中的最大组成群体。^[3]近些年来，各高校都关注到互联网平台对学校心理健康教育工作开展的重要性。如微信公众号、微信小程序、易班平台、线上微课平台等，对于心理健康知识的宣传起到重要的作用。

2020年初，全球暴发新型冠状病毒疫情，为更好应对疫情，国内高校推迟开学时间，在线教育也在此期间得到广泛利用。面对突然暴发的公共卫生事件，大学生的心理状态也受到较大影响，广泛出现应激状态。在特殊情况下开展的大学生朋辈心理辅导活动也必须依托互联网平台，腾讯会议、学习通等更多样的互联网平台和更加丰富的活动开展方式，推动对新时代大学生朋辈心理互助机制的创新探讨。

2 大学生朋辈心理辅导机制创新探索的意义

2.1 高校朋辈心理辅导是心理健康教育工作的重要内容

国内的朋辈心理互助主要依托心理委员制度，以朋辈心理咨询热线、学生心理活动社团等组织形式开展工作。国内高校朋辈心理辅导工作的开展，主要有几方面意义：（一）符合高校教育发展需要。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出，要培养大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。为更好地开展高校心理健康教育工作，除了必修课等第一课堂的主体作用，也需要充分发挥学生活动、知识宣讲等第二课堂的积极作用。在朋辈心理辅导工作的开展中，多路径的心理健康教育方式得到探讨。（二）成为学校心理健康教育补充力量。近些年，学校学生心理健康发生率不断提高，学生心理问题呈现也更为复杂。作为学校心理健康工作的主要任务，心理咨询和危机干预实际面向并发挥作用的学生只占学生整体的一小部分。而心理咨询的规范化与伦理要求，使得心理咨询的效用产生也需要一定的周期。心理教师资源有限，在学校内促进学生心理健康的力量也受到限制。因此，经过选拔、培训并接受监督的朋辈心理辅导力量就成了高校心理健康工作开展的有力补充。（三）扎实的宣传阵地。朋辈心理辅导是学校心理健康教育工作最扎实的宣传阵地。朋辈力量扎根于学生群体中，通过对心理社团学生骨干、心理委员、宿舍长等的培训，由学生骨干在学习生活中传递给更周边广泛的学生群体，可以使学校心理健康教育的覆盖面更广泛，形式也更加生动多样。朋辈心理辅导因其便捷、去权威性深得学生青睐。^[2]完善自己，帮助他人，在自助与助人的过程中促进学校心理健康教育工作。（四）朋辈心理辅导主体是高校心理健康教育工作开展的骨干力量。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求要健全心理危机预防和快速反应机制，建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系。在四级网络的建成中，每一环节都离不开学生主体的参与。由校院心理学生社团、班级心理委员、宿舍长搭成学校危机干预预防网络的支架，是最值得信任的危机干预力量。通过对学生骨干的教育、培训，组建最为扎实牢靠的学校心理健康工作组织，层层递进，彼此联系。

2.2 创新大学生朋辈心理辅导机制是时代的要求

党的十九届五中全会指出，当今世界正经历百年未有之大变局。世界高速发展且变化莫测，不断变化的世界、国情、社情对我们不断创新工作机制提出了必然要求。社会高速发展的情况下，信息化的发展更是日新月异。当代大学生作为新时代的生力军，在新鲜事物的充斥下迸发出活力与生机。对新鲜事物的接受程度，也要求着学校心理健康教育工作必须跟上时代的步伐。如果不随着时代发展而适应变化，代际差异会越来越大，越来越明显。当代大学生是学校心理健康教育工作开展的主体，如果不主动了解学生的人格发展规律，探讨学生需求与关注问题，盲目开展工作，就会闭门造车，无法真正对学生发展起到帮助。

2.3 创新大学生朋辈心理互助机制是适应社会发展的

社会高速发展的特质之一，是信息化、网络走上快车道。高速发展的信息化为生活带来了极大的便利，

与此同时,信息快速传播与信息爆炸引起普遍的心理信息过载。充斥在迅速流转与快速变化的大量信息下,人们普遍感受到焦虑,无所适从。近年来大学生心理问题发生率不断升高,学生面临的心理困扰复杂多样。其中,抑郁与焦虑情绪的发生是最为普遍的。此外,人际关系、求职就业、学业问题也成为大学生心理困扰的重要组成。学校对朋辈心理辅导的需求是紧迫的,亟待解决的。传统的朋辈心理辅导模式适应性差,影响范围小,难以满足当下大学生群体中广泛存在的心理辅导需求。因此适应当下大学生的朋辈心理互助机制是急需创新发展的。

2.4 创新大学生朋辈心理互助机制是学生学习生活需要的

大学生是校园生活的主人公,是高校健康教育的主体。朋辈心理互助工作便是发挥学生的主体作用,通过同伴互助来共同发展。当学生受到心理问题困扰时,其学习生活必然受到影响。诸如抑郁、焦虑、强迫等困扰,会使大学生的生活作息、学习效率、人际交往等都陷入困顿,进而影响个人发展。通过心理育人培养大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学校学生心理健康教育工作发展,就要求创新发展朋辈心理互助机制,以更优化的组织结构和更科学合理的教育方式提升学校心理健康教育工作质量。

3 疫情下基于线上平台开展高校朋辈心理辅导的实践

基于当代大学生呈现的现实交往敏感,现实生活接触少的心理特征,华东政法大学积极开展朋辈心理互助机制的创新思考。面临新型冠状病毒肺炎疫情,在停课、推迟开学的情形下,以更丰富多样的线上朋辈心理互助活动开展,促进学生心理健康发展,展开实践操作。

3.1 健全朋辈心理辅导团队

学校朋辈心理辅导主要依托学生社团和心理委员的组织结构。通过在学校内建立学生心理危机干预四级网络,保障学校心理健康工作。第一级为校大学生心理发展协会。负责组织各类朋辈活动,统筹学校朋辈资源,对其他几级网络进行指导。第二级为学院心理协会,搭建桥梁,协调沟通,并在学院内开展各类朋辈活动。第三级为班级心理委员。心理委员由各班级组织挑选,全校统一组织培训与考核。心理委员作为班级学生干部,在班级内宣传科普心理健康知识,维护班级心理健康氛围,为班级同学提供直接的朋辈帮助。第四级为宿舍长。宿舍是大学生学习生活的重要场所,也是大量心理问题和危机情况发生的第一现场。舍友是最有可能及时发现危机并积极干预的朋辈辅导者。学校由校心理协会—院心理协会—班级心理委员—宿舍长四级结构对应支撑心理危机四级干预网络,各级系统分别发挥作用,形成联动。

3.2 加强朋辈心理辅导团队专业化指导

朋辈心理辅导团体成员是学校开展朋辈心理健康教育的核心力量,需要通过选拔、培训和监督各环节保证工作的顺利开展。其中对朋辈辅导者的培训更是重中之重。对朋辈辅导者开展系统培训,加强认识,是学校朋辈心理教育开展的基础。在高校内,朋辈辅导队伍中的成员常常自身也困于某些心理问题当中,

因此在朋辈心理辅导队伍的培训当中,已经开展了学校心理健康教育。在自我完善后,朋辈心理辅导者再帮助他人,共同促进心理健康发展。

因此对团体的专业化培训和指导是非常重要的。在疫情发生后,心理应激也是一项重要的公共事件。面对突如其来的重大事件,有必要对心理委员等进行及时的心理干预和知识宣讲,以更好地开展学校朋辈心理辅导。

3.3 设计符合学生需求的心理健康教育活动

为了更好地符合学生需求,探索多样活动形式,丰富活动内容,设计符合当下学生兴趣、需求且能切实提高学生参与度的活动内容,在线上活动的组织开展中关注几个重点问题。

第一,平台的选择与技术支持。囿于当代大学生现实生活接触少,实际人际相处敏感的心理特征,传统心理健康教育活动面临着线下参与率低、关注度不高的情况。因此选择合适恰当的线上心理活动来破解这个困境就显得是非重要。微信公众号,日常用作学校心理健康活动的宣传平台,推出大量的活动专题推送。在微信公众号的宣传功能之外,学校学生对其他软件、APP等功能进行了探索学习。如腾讯会议、学习通、哔哩哔哩动画等软件,为线上活动的开展提供平台保证和技术支持,为活动形式的多样性提供保障。学校从需求出发,尝试利用线上会议软件(如腾讯会议、Zoom)、线上同步观影软件等组织线上正念练习团体、观影团体、读书会等团体心理辅导。

第二,充分利用共享平台。互联网平台的优势之一就是信息共享的便捷。在以往的朋辈心理互助活动中,互联网平台就已经发挥了很好的宣传作用。在疫情期间,大规模的线下聚集有风险,因此学校更多利用了线上的共享资源作为补充。例如原本线下组织的心理委员培训,在本年度利用线上MOOC面向校内朋辈心理互助者培训,更充分利用线上共享资源。也可以利用共享平台来分享学生的线下生活。如通过“云分享”来近上传“居家隔离”期间的的生活状态,以分享的形式获得认同感,克服孤独感,拉心理距离,减少人际回避,探寻人际交往的可行性和自信心。也可以通过邮件、私信、后台留言等方式,获得倾诉的渠道和相应的反馈。

第三,突破时间空间限制。过往经验中,时间与空间的局限也是影响学生参与线下朋辈活动的一大要素。线上朋辈活动的开展,打破时空局限,可以提供更多的机会给更广泛的学生群体。本年度学校校园心理情景剧大赛中,首次采用线下比赛与线上直播同步进行的方式,既按照防疫要求控制了活动线下聚集规模,又保证了活动在校内的广泛宣传和扩大影响。

3.4 线上线下活动的联系与结合

当代大学生缺少与现实世界的接触,进而影响了现实人际交往。通过线上朋辈心理互助活动的开展,减少面对面时产生的张力,缓解人际紧张,帮助学生以他们熟悉和喜爱的方式建立联系。但同时也需注重于现实生活的实际。线上朋辈心理辅导活动的开展不仅作为辅导工具本身,还可以作为调节人机关系的突破口。通过较为舒适安逸的方式,帮助大学生建立联系,感受在团体、关系中的自我。进而鼓励大学生将线上获得的关系、技能迁移到日常的学习生活中。因此线上线下活动的联系十分重要,双通路不应是平行无交集的,而应积极打通,使学生朋辈心理辅导的方式更为灵活,相辅相成。将日常的生活内

容通过网络平台分享,将线上活动的联系联结拓展发生到线下生活是目前学校心理健康教育在尝试的工作内容,也必将成为未来学校心理健康教育,特别是学校朋辈心理互助工作的重点方向。

4 结语

大学生朋辈心理辅导是学校心理健康教育的组成部分,是学生发挥主体作用的重要领域。新时代下,传统的朋辈心理辅导方式正面临着挑战。而在疫情背景下,突破传统模式的需求更加强烈。通过对线上朋辈心理辅导方式的尝试,并积极推动与线下活动的联动,促进学生心理发展,是适应当下的必然要求。

参考文献

- [1] 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]. 思想理论教育, 2012(11): 64-67.
- [2] 马川. “00后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近两万名2018级大一学生的数据分析[J]. 思想理论教育, 2019(3): 95-99.
- [3] 中国互联网络信息中心. 第47次中国互联网络发展状况统计报告[R]. CNNIC, 2021年2月.
- [4] 孙洪礼. 大学生朋辈心理辅导模式探索[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(20): 10-12.

Exploration of Peer Counseling in Colleges Based on Online Platform Under Epidemic Situation

Zhao Yanfei¹ Gu Shijia²

1. East China University of Political Science and Law, Shanghai;

2. Fudan University, Shanghai

Abstract: The peer counseling is an important part of school mental health education work. Higher requirements are put forward for peer counseling in colleges and universities by the major public events such as COVID - 19 outbreak. Based on the unique psychological characteristics of contemporary college students, it is necessary to innovate and explore the mechanism of peer counseling in colleges and universities.

Key words: College students in the new era; College mental health education; Peer counseling