

# 朋辈心理辅导在高中心理健康教育中的应用

李育花

(云南省临沧市耿马县第一中学 云南 临沧 677500)

**[摘要]** 如果把朋辈心理辅导工作定位只局限在心理健康教育中的治疗和干预上,活动将难以开展。借助朋辈心理辅导推动高中心理健康教育的横向发展,更有益于发挥学生的主体作用,有利于解决高中专业心理教师缺乏而不能满足心理咨询需求的问题,形成“自助—助人—互助”的心理辅导机制。

**[关键词]** 朋辈心理辅导;高中;心理健康教育;

## 0 引言

随着社会的发展和进步,对于健康的定义也是越来越广泛。从前人们觉得身体健康是最重要的,现如今,心理健康也是定义一个人健康程度的重要标准。尤其对于高中生,身体处于发育期,也是性格塑造的重要时期,需要同学,老师,家长的沟通和帮助,得到正确的引导。尤其是教师和家长,应注意学生的情感变化,尊重和信任孩子成为彼此的朋友,及时的了解到学生的问题,给予指导和帮助,引导学生看问题的正确角度,促进青少年积极的融入集体,创建有爱互助的大家庭。

## 1 朋辈心理辅导的意义

当今高中普遍存在心理健康教育师资缺乏与高中生心理援助需求日益增长之间的矛盾。朋辈心理辅导既能弥补高中心理辅导力量的不足,帮助学生自我管理、自我服务、自我教育,又能满足学生的多层次心理需要,在一定程度上起到心理辅导的作用,有利于促进学生的健康成长。

### 1.1 缓解高中专业心理辅导力量需求的压力

专业心理辅导教师配备不足与日益增长的高中生心理发展需求两者间的差距,是高中心理健康教育工作中不断彰显的问题与矛盾。高中心理辅导老师往往会把视角局限在解决学生的心理问题,而无力或很少有精力顾及大部分学生心理潜能的开发与心理品质的培养。然而,高中心理健康教育工作的首要任务应该是帮助广大学生健康成长,发展学生的心理品质,开发学生的心理潜能,其次才是对学生心理问题的疏导和治疗。作为心理健康教育工作重要助力的朋辈心理辅导员,能够起到预防、发展和干预的作用,从而弥补专业心理健康教育力量的不足。

### 1.2 满足高中生多样化心理发展的需求

当今社会的高中生,由于接触到的新闻和网络都是当下最流行的,使得他们的情商和智商显著提升。因此在教育的过程中要更注重他们的心理想法,培养高中生的高级情感,对于他们的探索和求知欲做到耐心讲解,不烦不躁,培养广泛的兴趣爱好,鼓励他们克服困难,探索难题中学会成长,从而获得书本中没有的实践,亲身体验实践中的快乐。在为同学开展心理辅导的过程中,不仅能帮助周围同学舒缓心理压力,解除心理困扰,同时也为自己创造一个彼此沟通、交流中自我反思、自我完善的机会,有助于促进朋辈心理辅导员自身心理素质的提升,以及良好人际环境的形成。心理委员在助人的同时使自身的心理调节能力与人际交往能力都得到充分锻炼,当自己碰到心理问题时,也可以自己帮助自己,达到“助人自助、双向受益”的目的。

## 2 高中开展朋辈心理辅导的实施途径

### 2.1 建立朋辈心理辅导督导中心

由心理健康教育业务指导部门建立朋辈心理辅导督导中心,对各学校专兼职心理教师进行朋辈心理辅导理论及实践的相关培训,并对各学校的朋辈心理辅导工作进行监督、指导。

### 2.2 成立心理社团,培训朋辈心理辅导员

各学校成立心理社团,社长由心理健康专兼职教师担任,在各个班级中选拔2~3名朋辈心理辅导员。选拔条件为热爱心理

健康教育工作;性格积极、乐观,心理素质良好;善于与人沟通,具有一定的语言表达能力;责任心强,乐于助人;自觉遵守社团各项规章制度。定期对朋辈心理辅导员进行心理辅导技能培训,使他们自我成长的同时,增强服务同学的能力。培训内容包括:心理辅导的原则,学生心理健康的标准,常见的心理问题及调适方法,遇到心理问题的求助意识,积极的心理学效应、故事、图书、影片,发现同学的异常情绪、行为等及时向心理老师反映等。

### 2.3 发挥心理委员作用,开展朋辈心理互助

2.3.1 组建“阳光小队”,搭建心理沟通桥梁。“阳光小队”,寓意为同学带来积极、正向的心理能量。碰到心理委员无法解决的问题时,“阳光小队”在督导过程中及时向其他心理委员请教,或者及时转介给心理老师。“阳光小队”定期开展“请到心灵葵花园来”的活动,每名心理委员向班级同学发放邀请卡,打破同学对心理咨询的陌生感和神秘感。让同学了解心理咨询,为心理教师和学生的沟通搭建桥梁,并引导同学以正确的眼光看待心理咨询,必要时能主动寻求专业的心理辅导。

2.3.2 策划组织有效的活动,积极号召同学们的响应,利用课间时间或者班会,以轻松愉快的方式推动心理健康教育的发展。此外还要做到和家长的及时沟通,不仅仅是注重学生在校期间的情绪,还要注重家长的家庭反馈,多方面的结合从而真正的做到了解学生的心理需要。

2.3.3 要培养高中生调节情绪的能力以及辨别是非的能力。当学生出现情绪波动大,心理激动的情况时,教师应当根据实际情况给予适时的鼓励和帮助,帮助学生建立信心。自信是心理健康的重要条件之一,学会鼓励和肯定自己,不打击自己,也不做过高的期望,能正确的认识自己。保持高中生的天真烂漫、活泼开朗的性格以及对事物的热情。

2.3.4 组织“心理游园会”,互助激发心理潜能。学校德育室和心理咨询中心每学期针对各年级学生的不同需求,举办心理游园会活动。举办心理游园会前,心理咨询中心组织心理委员了解同学们的想法和需求,为活动收集同学身边的素材,以详实的案例提升活动的实效性。心理委员作为心理游园会各个“关卡”的策划人与主持人,设计菜单式心理普识内容,学生通过挑战各种“关卡”,了解心理保健知识,激发心理潜能,完善心理品质

## 3 结束语

青少年是祖国未来的花朵,是民族振兴的希望,一个有灵魂,有思想的人才能为国家的发展做出贡献。家长,老师以及社会都应重视高中生的心理健康教育,及时沟通和辅导,不仅仅是注重学习成绩和身体健康,而是德智体美劳全面发展,从而使孩子成为一个真正的活泼开朗,心里阳光的学生。

## 参考文献

[1]陈飞,曾欣虹.大学生朋辈心理辅导调查研究——以福建师范大学福清分校为例[J].福建师大福清分校学报. 2017(04)

[2]程世英.中学生生命意义与主观幸福感教育中的朋辈心理辅导[J].教学与管理. 2017(30)