

积极心理学视角下的高校朋辈心理辅导队伍建设

王亚琴

南京工业大学

摘要:当前,大学生的心理健康在高校教育中得到了越来越多的重视。近年来,高校学生和社会压力、学业压力以及就业压力等多重压力的影响下,常常遭受各种心理问题的困扰,这对现阶段高校学生心理辅导工作提出了更高的要求。心理辅导要以学生为主体、给予学生足够的尊重、引导学生积极主动寻求并接受心理辅导。基于此,文章主要围绕积极心理学视角下高校朋辈心理辅导工作模式展开了探讨,以期为高校心理辅导工作的有效开展提供参考。

关键词:积极心理学;朋辈心理辅导;队伍建设

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.185

引言

近年来,随着我国教育教学的改革和发展,高校的发展规模不断扩大,高校学生人数日益增多,这给高校的学生管理工作增加了很大的难度。再加上学生受外界环境的影响较大,多方面的压力常常会对学生的心理造成负担,解决学生的心理问题,促进学生身心健康发展是高校开展学生心理辅导工作的目的。朋辈心理辅导以同辈群体为辅导对象,以“自助—助人—互助”为运行机制,是一种带有强烈积极色彩的心理辅导方式。积极心理学视角下高校朋辈心理辅导主要是指大学生朋辈咨询员以积极心理学理论为基础,通过个别交流、团体辅导等形式开展朋辈心理辅导活动,达到促进同辈积极改变和自我成长的目标。

一、概念界定

(一)积极心理学理念

积极心理学的诞生和演化发展时间比较短,但如今它已经成了一个热门的词汇,特别是在高校心理学教育模式发展中,受到了人们的广泛关注。积极心理学强调从心理学的角度和借助心理学方法来剖析人性问题,其意义在于有效地发现人性的正能量,促使个人或整个社会环境都能够朝着更加正面的方向发展。积极心理学主要研究内容包括三个方面:第一,研究个人主观体验感,例如满足感、幸福感和成就感等,以此引导个人更加乐观的去面对现实生活。第二,研究群体组织系统,例如公民道德标准,素质水平和责任感等,以此营造和谐的社会关系。第三,研究个体与个人、个人与群体之间的关系性,侧重于彼此沟通方式的高效性,使沟通变得更加有效、顺畅。

在我国高校以往的大学生心理健康教育过程中,大

多数借助的都是消极心理学模式,这种模式下解决大学生心理问题往往伴随着许多问题,例如,在以往的大学生心理健康教育过程中,高校只是单纯地对学生普及心理健康知识,没有引导学生正确地树立良好心理健康习惯。在提供相应帮助时,只能对表现出具有心理问题的学生进行治疗,不能对心理问题潜伏状态下学生提供有效帮助,无法对问题做好充分的预防工作,也无法从根源上降低心理问题的发病率。这些都不利于学生心理健康发展。因此,高校应当引用心理学最新成果,要在积极心理学理念下构建心理健康教育模式,这对学生心理健康发展具有重要作用。

(二)朋辈心理辅导模式

朋辈心理辅导模式是指非专业心理工作者在通过专业培训后,在专业人员的监督下,对年龄相近、有心理方面困扰的求助者,提供积极的、无条件的关注、倾听、咨询服务与帮助。在高校中,教师或辅导员应该主动的对大学生进行心理健康宣传与辅导,帮助他们解决心理问题,并积极保持友好的沟通,推进学生间互相关怀、共同成长。朋辈辅导者的准入门槛比较低,可以在自愿报名的学生群体中筛选,把具备心理学专业素养且人格品质优秀的学生作为培养对象,经考核合格后,可以在专业人员的监督下,参与朋辈心理辅导。

传统的心理辅导不可避免以谈话交流为主要沟通途径,而朋辈心理辅导与传统的心理辅导或者专业的心理治疗方式有一定差异,这种新型的辅导模式有以下几方面的特点:

友谊性。专业的心理辅导为了保证客观性,只会理性的对求助者心理进行分析,并给出专业建议,会避免参与熟悉的人或者亲人朋友的咨询服务,一般只接受陌

生人的咨询需求。而朋辈心理辅导没有对求助者亲疏方面的要求，同辈的人乃至亲属、同学、朋友都可以成为提供心理咨询服务的对象。

义务性。朋辈心理辅导区别于专业心理辅导最大的地方是义务性。专业辅导因为咨询师经过系统的培训且作为其职业普遍都是收费的，对咨询者的经济能力有一定要求，不是所有人都能够负担得起。而朋辈辅导人员范围较广，且不需要经过长期复杂的培训，是自愿参加到心理辅导活动中的，没有费用方面的问题。

直接性。朋辈心理辅导人员与咨询者是同龄人，对咨询者的处境、所遇到的困扰、情绪等更容易产生共情，能够迅速、直接的了解到咨询者的需求，借助同龄人的桥梁，有助于为咨询者提供更加适合的鼓励与支持，并能根据实际情况给予妥善的建议。这种心理辅导模式效果直接且明显。

二、基于积极心理学理念的朋辈心理辅导队伍建设策略

（一）全员参与，充实队伍力量

学校要精心打造两支朋辈心理辅导队伍，一是朋辈心理辅导教师队伍，在校内外心理专业教师中遴选一批朋辈心理辅导工作经验丰富的教师，为朋辈心理辅导的开展提供咨询督导；二是朋辈心理辅导学生队伍，从高校的学生中进行选拔时，高校应该根据工作需要制定相应的选拔标准，比如所选的朋辈辅导员应具备同情心、热情真诚、具备良好的沟通能力、具备亲和力以及具备端正的人生观和价值观、具备良好的思想品德，同时对心理健康教育有兴趣、有爱心、做事细心，吸纳优秀人员加入学校朋辈互助体系，并对所有人员进行动态考核调整。

此外，高校应该提升对朋辈心理辅导工作模式的重视度，结合本校实际情况以及现阶段高校学生的心理状况合理的应用朋辈心理辅导。并根据高校的实际发展情况以及学生的实际情况切实可行的朋辈心理辅导方案，从而确保朋辈心理辅导工作模式在高校中得以顺利实施。另一方面高校应该在朋辈心理辅导工作上加大人力、物力以及财力等多方面的投入，包括对朋辈辅导员学习资源以及培训途径的开发，同时也要在校园内建设适合开展朋辈心理辅导工作的场所，可以建立专门的朋辈心理辅导工作室，室内环境应该根据学生的心理需求合理的设计，给学生朋辈心理辅导提供良好的环

境。

（二）技能提升，开展专业培训

高校要加强对朋辈心理辅导员的培训力度。因为加入到朋辈心理辅导员队伍中的年轻教师或者大学生并不具备相关的专业基础，还需要进行系统性的培训才能够胜任此项工作。一方面是要进行相关心理辅导基础知识的培训，使他们能够有扎实的理论基础，在面对学生各种心理问题时能够做出准确的判断和分析。另一方面要进行心理辅导技能的培训，这方面的培训要采取理论与实践相结合的方式，让他们在不断的实践过程中提升自身的辅导经验和辅导水平。

例如，可以通过整合校内外线上、线下各类资源，切实做好朋辈心理辅导员培训。开设理论学习课程，利用大学生MOOC平台等着重加强朋辈心理辅导员社会心理学、发展心理学等基础知识的学习。在朋辈心理辅导队伍的建设培训工作中，要积极引导队伍人员利用所学的心理知识和技能参加各类心理健康比赛。一方面以赛促训，检验学习效果，为后续培训提供改进依据。一方面通过比赛提高队伍的影响力和认可度，让更多人了解认识这个团队，并通过比赛了解和认可团队成员的专业水平。同时，指导老师应带领队伍人员积极将实践探索转化为科研成果，积极申报各类课题，在理论上进行钻研和提升，争取将项目更加科学化，形成学生工作品牌，进一步扩大社会影响力。

同时为调动学生对心理学基本理论知识学习的积极性以及助人工作的有效性，可以定期举办“宿舍相处之道”、“你应该知道但可能并不知道的爱情”、“情绪减压阀”、“关于社恐那些事”等更贴近学生生活、通俗易懂的心理学讲座。开设成长体验课程，通过开展团体心理辅导、团体沙盘游戏体验等活动，将一个个成长案例生动展示，引导学生以亲身体验的方式进行学习交流。开展“朋辈心理咨询系列培训”，通过专业技术培训，帮助大学生担任同龄人的“心理咨询师”，以其相近的价值观念、经验、生活方式来为同龄人的社会日常生活中的心理问题解疑答惑，协助同学探索自我、适应环境，增进自我成长，提升全校学生的心理素质。

（三）注重方法，拓展辅导途径

第一，可以开展朋辈心理面谈辅导。朋辈心理辅导可以使用面谈的方法，通过面对面的交流谈心，直观的观察咨询者的情绪及反应，给出及时的辅导反馈，促

使心理辅导有效的进行。而且,因为朋辈心理辅导者人员选择范围较广,辅导时间及地点都会变得更加便捷,在确保不被打扰的情况下,校园、教室、宿舍、公园都可以进行咨询,熟悉的环境会使咨询者一定程度上放松紧张情绪,更好的敞开心扉。

第二,可以开展朋辈心理热线辅导。在信息技术飞速发展的今天,先进的网络信息技术给高校心理辅导工作也提供了极大的便利,传统的心理辅导受时间和空间的限制工作效率无法得到有效提升,因此,高校应该充分利用信息技术构建朋辈心理辅导网络平台,基于平台开展朋辈心理热线辅导。朋辈心理热线对于面谈辅导来说能够更加保护咨询者的隐私,使咨询者缓解面对面交谈的焦虑,通过电话可以更自我的表达内心想法。同时,心理辅导热线可以打破地点和空间的限制,只要可以安静接打电话的场所均可。这样咨询者在遇到突发事件、情绪突然不稳定等情况可以随时通过热线获得心理辅导。具体而言,一方面是建立高校校内线上心理咨询平台,高校朋辈心理辅导员可以采用轮班制在线负责解决学生的各种心理问题。线上心理咨询平台有一定的优势,既可以做到随时随地的咨询沟通,同时也能够使资源得到最大化利用,一名心理辅导员可以同时为多名学生进行心理辅导,另外学生也可以匿名咨询,保护了学生的隐私。另一方面借助网络心理咨询平台还可以为学生定期推送一些相关的心理健康小知识以及具有一定科学依据的心理测试等,学生可以通过心理测试以及其他心理活动来了解自己的心理健康情况。

第三,可以开展朋辈团体训练。团体心理辅导是以团体为单位进行心理辅导的形式。朋辈心理辅导人员通过组织多种形式的团体活动、互动游戏等,使参与者在交往中学习、体验、认识自我、释放情绪、调整或改善与他人的关系,收获成长与进步。团体心理辅导方便组织,参与度高,参与者不会当作一个心理辅导,不会主观抵触,更加受到欢迎。比如,每周五组织社团活动,让朋辈心理辅导人员参与到其中,借助同伴的优势对具有相同心理困惑以及情感困扰的同质群体进行心理辅导,通过交流宣泄、自我表达以及问题解答等环节的参与,在不同的角度利用适宜的心理学知识和技巧进行示范引导,从而增强同质心理群体团体辅导的效果。

(四) 不断创新,丰富辅导内容

积极心理学具有激发个人潜在能力的功能,尤其是

朋辈心理辅导队伍可以借助积极心理学培养学生的积极向上的优秀品质。在心理健康教育活动中,丰富积极心理学教育内容。

例如将挫折教育,自我保护或抗打击训练等融入朋辈心理辅导工作之中。还应当积极预防学生心理健康问题,培养学生建立合理的职业规划,引导学生妥善处理人际关系问题,运用科学的方法,从具体的实践入手,有效的培养学生调节和控制自我情绪的能力。再例如,朋辈心理辅导队伍不能仅单纯地向学生宣传心理健康知识,而忽略学生实际的体验,这样只会让学生硬性的接受知识的灌输,而无法理解这些知识与自身心理健康有何关联。因此,朋辈心理辅导队伍在积极心理学理念下构建教育模式时,要注重创新辅导手段,从而丰富心理健康辅导内容。例如,可以引用时事热点或典型案例来开展辅导,也可以借助团日活动等实践调动学生的积极性。另外,朋辈心理辅导队伍在对一些性格孤僻或有特殊情况的学生开展心理健康辅导时,应当制定科学的辅导计划因材施教,充分了解学生心理问题,准确找出问题原因,并及时解决问题。朋辈心理辅导队伍也要利用海报展览,公众号平台等途径积极地宣传心理健康知识,营造良好的校园氛围。

三、结语

综上所述,在积极心理学理念的指导下,构建高校朋辈心理辅导队伍任重道远,高校应当在积极心理学理念的指导下,充实队伍力量、开展专业培训、完善教育理念,创新教学手段,这样才能够有效地提高心理健康教育水平。同时,高校要注重结合学生个人实际情况因材施教,科学的制定心理辅导方案,努力帮助学生解决实际的心理问题。

参考文献

- [1]许媛媛.积极心理学下的大学生心理健康教育研究[J].商,2015(1):80-80.
- [2]陆明.积极心理学下的大学生心理健康教育研究[J].中国培训,2016(4):139-139.
- [3]谭璐.积极心理学视阈下创新大学生心理健康教育研究[J].广东石油化工学院学报,2013(5):31-34.

作者简介:王亚琴,女,1991-12,汉族,湖南岳阳,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康教育。