

高校朋辈心理互助会队伍模式的体系建设与优化路径

——以中南大学为例

李嘉依 唐海波

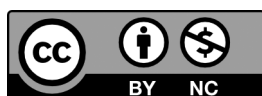
中南大学马克思主义学院，长沙

摘要 | 朋辈心理互助工作的开展,有助于激发大学生在心理健康和心理素质成长方面助人助己的内部驱动力。高校通过朋辈心理互助队伍模式的体系建设,在补充高校心理育人队伍、突显学生的主体作用、发挥朋辈身份的独特优势等方面具有重要价值。本文聚焦当前我国高校朋辈心理互助队伍建设现状,意图总结其成功经验,发现其可能存在的问题,并提出优化途径,为进一步完善高校朋辈心理互助会队伍模式的体系建设提供帮助。

关键词 | 高校; 朋辈心理互助; 心理育人

Copyright © 2023 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/>



心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成,是高校思想政治工作的主要内容。^[1]2019 年,教育部对政协十三届全国委员会第二次会议的提案《关于关注大学生心理健康问题,提升高校心理育人质量的提案》答进行答复,表示会进一步加强大学生心理健康教育,加快提升高校心理育人质量;2020 年,教育部等八部门印发的《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》主导思想是要发挥各育人体系的融合作用;^[2]2021 年,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出:“要培育学生理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,保证每个在校的学生都得到健康的成长”^[3];2022 年,习近平总书记在党的二十大报告中指出,推进健康中国建设,重视心理健康和精神卫生;2023 年 4 月,教育部等 17 部委联合发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》明确指出,要在“三全育人”框架下进一步完善健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系,营造学生健康成长环境^[4]。

作者简介:李嘉依,中南大学马克思主义学院思想政治教育2021级本科生;唐海波,中南大学马克思主义学院教授,心理学博士,硕士研究生导师。

文章引用:李嘉依,唐海波. 高校朋辈心理互助会队伍模式的体系建设与优化路径——以中南大学为例[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (12): 1240-1245.

<https://doi.org/10.35534/pc.0512145>

为贯彻党和国家的战略部署意思指示,中南大学坚持把学生心理健康教育作为人才培养的重要内容,在教育教学中切实抓好心理健康教育、危机预防干预、师资队伍建设、朋辈心理队伍构建等工作,着力构建具有自身特色高校学生心理健康教育服务体系,洞察学生心理健康情况,培育学生自尊自信、积极向上的健康心态。

1 朋辈心理互助的阐述

“朋辈”是指年龄相仿、具有相同志向和需求的群体。格雷和霍多尔在 1978 年时提出朋辈心理咨询的概念,将其定义为由非专业工作者为需要帮助者提供人际关系帮助。马歇尔进一步提出朋辈心理互助的概念,将其定义为非专业人员经过选拔和培训,在督导下为年龄相仿的受助者提供心理咨询方面的人际帮助。

2 高校朋辈心理互助队伍建设的价值

2.1 对高校心理健康教育队伍的有益补充

教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》的通知要求高校按师生比例不低于 1 : 4000 配备专职心理健康教育教师,且每校至少配备 2 名。^[5]并且,在各种社会压力下,高校大学生的心理辅导需求与心理老师所能提供的咨询数量不平衡的情况愈发突出。在这样的现实情况下,引入朋辈心理互助队伍辅助高校开展心理育人工作,可在一定程度上弥补高校专业咨询力量不足的困境,扩展其人员构成,为高校心理健康教育队伍注入活力、补充力量,将心理育人工作从“专员”变成“全员”。

2.2 突显学生的主体作用

“从学生中来,到学生中去。”大学生是高校构成的主体部分,也是高校心理健康教育工作的服务对象。吸纳有爱心、有热情、有能力的同学加入高校心理健康队伍不仅助力于队伍的建设与完善,也能增强其对心理健康工作的参与度,调动其助人的积极性,将学生从被动地位转移到主动地位去接受心理健康教育。加入朋辈互助队伍后,通过专业的培训,可以一定程度上增加心理知识储备,掌握心理助人技能,从而帮助学生实现自我管理、自我教育、自我服务,进而实现助人、助己、互助,形成全员参与的工作模式。

2.3 朋辈身份的独特优势

首先,朋辈心理互助队伍成员有着与大学生年龄相当、价值观念和生活经验相似的独特优势。其次,朋辈互助队伍人员与大学生处于一个环境中,能够更加及时地关注到同学存在的心理问题并提供帮助。在对大学生实施助人活动的过程当中,也可以有效缩短关系建立的时间,营造一个安全、互信、舒适的沟通交流氛围,在心理和情感上同感理解和互相接纳,更好开展心理健康教育服务,提升同学们团结互助的精神,为高校开展心理育人添砖加瓦。

3 高校朋辈心理互助队伍建设的现状——以中南大学为例

3.1 队伍庞大，体系完善

当前，中南大学已建立了“学校心理健康教育中心—学院心理专干—朋辈心理互助会—一年级朋辈互助团队—班级朋辈互助员”和“学校心理健康教育中心—学院心理专干—一年级辅导员—心理委员—寝室长”两个工作网络工作格局。^[6]两个网络相辅相成，共同构建了一支队伍庞大，体系完善，人员精干的朋辈互助队伍。

3.2 多元主体共同开展大学生心理动态监察工作

充分发挥朋辈队伍主体作用，定期开展学生心理健康情况监察，在“学校—校心联—各二级学院心助会—班级”的多元监察体系中，中南大学朋辈心理互助会创设性设计了“半月报”，由各班心理互助对队长每月定时上报，建立了较为完善的信息报送制度。“半月报”以学业情况、情感状况、人际关系等内容为主干，通过科学的量表和规范性的等级评定标准及时、有效地掌握每个学生的动态心理健康状况。本着“重预防，重干预”的原则，在建立健全学生心理危机预防与干预工作机制后，以半月报为载体进行实时监察，进一步开展工作，进而提高工作实效。

3.3 举办丰富多样的心理教育相关主题活动

以中南大学心理健康中心为主要活动场所，开展团体辅导、心理评估测试、心理咨询等多样的心理育人活动，同学们温馨舒适的氛围中感悟自身心灵动态、品味趣味心理知识。同时，更好开展心理健康教育中南大学搭建积极心理体验馆，引入VR等现代技术辅助情境教学，用“心理+科技”赋能心理育人，让学生在玩乐中享受心理学的熏陶。此外，中南大学也积极利用校园为高校大学生的心理成长提供积极乐观的生活学习环境，通过开办校园心理剧大赛、心理知识竞赛、心理微电影大赛、校园心理天使评选、“5.25健康节系列活动”等形式多样、内容充实、意蕴深厚的心理主题文化活动，让他们在活动中提升对健康心理的关注度、学习基础心理知识，培育健康心态，促进大学生和谐健康发展。

4 朋辈心理互助队伍存在的问题及优化路径

4.1 存在问题

我国高校朋辈心理互助起步较晚，发展程度不高，在实施过程中存在问题亟需解决。一是人员更新换届快，连续性差，专业性有待提高。心理互助会人员通过选拔后一般任期一学年，除少数人员持续留任晋升外，大部分组成人员为新加入的“新鲜血液”。多数同学因个人规划退出队伍，但其通过一学年的任职，积累了一定的互助经验后，缺乏连续的助人工作的机遇，不利于心助会整体工作技能的提升。二是心助会组成人员重能力培训轻相应考核制度。任期初期，校方和院方会对其专业心理知识和助人能力进行培养，但几次的培训课程仅停留在教育教学，缺乏相应的课后测试和在工作期间的考核和督查制

度。三是以线下互助为主,对线上互助渠道的重视程度不高。新时代,互联网是开展心理健康教育工作的重要平台,在心理育人方面发挥着举足轻重的作用。但当前大部分高校对线上的心理互助平台建设的重视程度不高,网络渠道仍需扩展,形成与线下心理互助相辅相成、相互补充的工作格局。

4.2 优化路径

4.2.1 强化对朋辈心理互助队伍的能力建设

当前以面试为主的高校朋辈心理互助队伍人员选拔机制下,存在着选拔人员自身素质和专业知识参差不齐的情况。此外,当前高校朋辈心理互助人员大多以非心理专业学生构成。基于这样的现状,就需要我们以理论教育和实践教学出发,通过专业课程教学、专家讲座、模拟演练、实操训练等形式,理论与实践并重,提升其专业的心理互助技能和互助技巧,丰富其心理学基础知识,提前体验实际互助过程。

4.2.2 完善对朋辈心理互助队伍建设和管理的制度建设

管理提升,制度先行。为进一步优化对朋辈心理互助队伍的建设和管理,可从以下三个方面进行制度完善。

一是要完善对朋辈互助队伍的留任和选拔制度。在人员体系中增设“部门骨干”岗位,扩充留任名额,鼓励持续留任,并通过更高的综测、学分加分制度和荣誉称号吸引其继续留任,提升工作的连续性和实效性。在人员选拔方面,要根据不同岗位指定科学规范的选拔标准量表和制度,将自主报名和老师推荐相结合,全方面对选拔人员进行评估,从思想政治素养、心理知识素质、心理健康素质、助人意愿等方面进行综合考察,也可在必要情况下在选拔过程中增设笔试环节。

二是完善对朋辈互助队伍的培训和考核制度。朋辈队伍人员的主要服务对象、工作职责与内容各不相同,要对其分主体、分类别、有侧重的进行培训。例如,校心联的同学的服务对象为全校大学生,其工作内容更多的是组织学校的各类心理健康相关活动,这就要求对其组织、策划等能力进行重点培训;而班级心理委员的主要服务对象为班级成员,需要更细致地在日常的生活和学习中去为同班同学提供帮助,这就要求我们对其心理危机干预能力,倾听、沟通的技巧,心理观察能力等进行重点培养。这就要求我们对不同主体设置不同的培训课程去提升去任职和服务能力,不断提升培训制度的专业性和规范性。此外,培训后还要对其培训效果通过笔试、模拟操作等形式进行考核,优化培训效果,忌重形式、轻效果。

三是完善对朋辈互助队伍的督察和激励制度。在人员工作过程中,通过同伴互相督导、指导老师督导、工作经验分享会、干预案例分享交流会等形式对队伍人员的工作效果进行定期督察,及时发现问题并寻求帮助,也在工作的探讨中提升不同主体的工作协同性。同时,也不忘通过例如加分机制、评奖评优机制、定期团建等激励制度提高队伍工作的积极性和主动性。

综上所述,高校就可进一步完善共同参与、权责明晰、统一指导的朋辈心理育人制度,充分发挥朋辈在高校教育体系中的重要作用。

4.2.3 在朋辈心理互助队伍中增设专职心理辅导员岗位

高校心理教师掌握专业的心理育人知识,承担着心理知识讲解、心理助人技能传授、健康价值观念引导、学生心理危机干预等方面的职责,在构建朋辈心理互助队伍中发挥着举足轻重的作用。目前,我国部分高校虽有指导老师辅助朋辈心理互助队伍开展工作,但时有指导老师兼任数职的情况发生,对心

理教育工作的投入精力有限,并且多数指导老师非心理学相关专业出身,主要依靠工作经验指导学生开展工作,专业助人能力有限。基于此,为构建一支专业水平更高的朋辈心理互助队伍就需配备至少一名心理学相关专业出身的专职心理辅导员老师,引领朋辈心理互助会开展工作。未来要着力从以下几个方面优化专职心理辅导员的能力:第一,坚持马克思主义理论和习近平新时代中国特色社会主义思想的价值观引领,坚定政治立场和方向,牢牢把握好思想政治工作这条“生命线”。第二,不断提升自身的本职业务能力,丰富自身知识储备,在实践中不断积累经验。第三,增强自身履职意识,真正走到学生身边去了解他们的心理状况和可能存在的心理问题。第四,增强调查研究能力,多关注时事和社会现状,以便更好地了解大学生心理问题出现的原因。

4.2.4 积极利用互联网搭建线上朋辈心理互助平台

中共教育部党组于2017年12月颁布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》强调,心理育人是高校十大育人体系构建的基本任务之一,“要充分利用网络、广播、微信公众号、App等媒体,营造心理健康教育良好氛围,提高师生心理保健能力”^[7]。随着网络技术的快速发展,互联网已经成为大学生获取信息的主要平台。同时,网络交往具有开放性、隐蔽性、互动性的特点,搭建如“心灵树洞”“心晴空间”等线上沟通平台可以一定程度缓解同学们线下沟通的心理压力,通过款语温言的话语使倾诉方放下戒备,更好的袒露心扉,满足部分同学的个人倾诉需要。此外,互联网具有覆盖面广、信息传播快的特点,能够帮助高校及时关注不同大学生群体的心理动态变化和社会情感需求,也可以助力高校开展线上心理育人工作,拓展教育教学渠道。

5 结语

朋辈群体对大学生的成长发展起着不可忽视的重要作用。高校通过朋辈心理互助队伍模式的体系建设,组建一支规范化、专业化、年轻化的朋辈心理互助队伍,补充了高校心理育人队伍,构建体系庞大的工作网络模型,突显了学生的主体作用,并进一步激发了学生助人助己的内生动力和学习心理知识的主动性,发挥了朋辈身份的独特优势,在广大学生中起到了“随风潜入夜,润物细无声”的隐性教育效果。

参考文献

- [1] 马存芳. 聚焦大学生积极心理资本 构建育心育德融合新路径: 狄文婧著《大学生积极心理资本培养研究》评介[J]. 青藏高原论坛, 2020(4): 2, 133.
- [2] 丁闽江. “全员育人”视角下的心理育人工作队伍建设研究[J]. 北京教育(育), 2022(6): 87-92.
- [3] 左路平, 吴学琴. 习近平关于意识形态论述的社会心理意涵[J]. 湖北社会科学, 2021(11): 15-23.
- [4] 教育部, 最高人民检察院, 中央宣传部, 教育部等17部门关于印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)的通知[EB/OL]. (2023-04-27) [2023-05-01]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [5] 陈虹. 新时代高校心理育人价值实现研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2022.
- [6] 蔡圳阳, 张江华, 胡小清, 等. 大学生朋辈心理互助及其基层工作体系的构建[J]. 创新与创业教

育, 2023, 14 (4): 141-145.

[7] 中共教育部党组, 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升实施纲要》的通知 [EB/OL]. (2017-12-15) [2022-07-03]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html.

College Peer Psychological Mutual Aid Association Team Model System Construction and Optimization Path —Take Central South University as an Example

Li Jiayi Tang Haibo

School of Marxism, Central South University, Changsha

Abstract: The development of peer psychological mutual aid is helpful to stimulate the internal motivation of college students to help others and themselves in terms of mental health and psychological quality growth. Through the construction of the peer psychological mutual aid team model, colleges and universities have important value in supplementing the psychological education team of colleges and universities, highlighting the main role of students, and giving full play to the unique advantages of peer identity. This paper focuses on the current situation of the construction of peer psychological mutual aid team in colleges and universities in China, and intends to summarize its successful experience, find out its possible problems, and put forward optimization methods, so as to provide help for further improving the system construction of the team model of peer psychological mutual aid associations in colleges and universities.

Key words: Universities; Peer psychological mutual support; Team building