

高校朋辈心理互助体系的理论与实践探索

——以长江大学为例

易丹* 王红桥 李双

长江大学学生心理健康中心，荆州，434023

邮箱：24333124@qq.com

摘要：朋辈心理互助体系与朋辈心理辅导有着一定的相似和关联，但二者在工作主体、工作对象、工作内容、工作目标上存在着很大的差异。朋辈心理互助体系以人本主义心理学和社会学习理论为基础，在高校中可以广泛开展朋辈个体辅导、朋辈团体辅导、心理危机干预、宣传教育活动等工作。该体系在发展和完善的过程中，需重视遵守伦理，加强相关实证研究，明确工作标准和规范。

关键词：高校；朋辈；心理互助体系

投稿日期：2019-05-27；录用日期：2019-06-03；发表日期：2019-06-03

Theoretical and practical exploration of peer psychological mutual aid system in high school — Take Yangtze University as an example

Dan Yi* Hongqiao Wang Shuang Li

Mental Health Education Center, Yangtze University, Jingzhou 434023

Abstract: There are certain similarities and correlations between peer psychological mutual aid system and peer psychological counseling, but there are great differences between the two terms in subject, object, content and goal of work. The peer psychological mutual aid system is based on humanistic psychology and social learning theory, and can be widely carried out in high school through the form of peer individual counseling, peer group counseling, psychological crisis intervention and so on. In the process of development and improvement, the system needs to pay more attention to ethics, strengthen relevant empirical research, and clarify work standards and norms.

Key words: High school; Peer psychological; Mutual aid system

Received: 2019-05-27; Accepted: 2019-06-03; Published: 2019-06-03

Copyright © 2019 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/>



国内高校心理健康教育工作经历几十年的积极探索和发展,教学培训、活动宣传、心理咨询、危机干预等方面都取得长足进步,学校的机制建设、教师的队伍建设也得以逐步加强。作为被教育的对象——大学生,其自身的力量和资源也日益被重视。20世纪70年代,朋辈心理辅导在台湾和香港地区兴起,90年代中后期内地高校开始尝试实践,至2009年全国已有超过60%的高校建立了朋辈辅导员制度[1]。长江大学自2003年合校以来就充分发挥朋辈志愿者在心理健康教育中的作用,并在多年的实践摸索中逐步打造出了朋辈心理互助体系。

1 朋辈心理互助与朋辈心理辅导

在探讨朋辈心理互助体系时,首先需要厘清其与朋辈心理辅导之间的关系。

关于朋辈心理辅导,国内的研究者一致将其界定为“准心理咨询”,是指在人际交往过程中,由经过培训或辅导的非专业人员通过心理安慰、劝导、支持和鼓励等方式为辅导对象提供具有心理辅导功能的帮助过程[2]。

而朋辈心理互助体系,是由学校心理中心朋辈互助志愿者-学院心理互助部-班级心理委员-寝室长的网络,开展包括朋辈个体心理辅导、朋辈团体辅导和素质拓展、心理危机干预、活动宣传等一系列工作的过程。

从工作的主体看,朋辈心理互助体系将大学生中心理教育的生力军广泛地纳入进来,使得尽可能多地发动广大力量,激活更丰富的“神经元”。从工作的对象看,朋辈心理互助体系不仅服务需要心理辅导的学生,同时也通过广泛的宣传和活动提升广大学生的心理品质。从工作内容来看,朋辈心理辅导只是朋辈心理互助体系的一部分。从工作目标来看,朋辈心理辅导是为了帮助辅导对象,目标指向是单向性的;而朋辈心理互助体系,其最终目标是助人自助:一是通过朋辈心理互助志愿者的帮助,使得需要心理帮助的学生不仅解决心理问题,同时掌握自我心理调节的能力;另一个是通过朋辈心理互助体系的运作,使得作为朋辈志愿者的学生从中锻炼热情坚强的品质,发展共情理解的能力,掌握丰富专业的知识,从而发掘潜能、提升自我。所以,朋辈心理互助体系的目标指向是双向甚至是多向的。

2 朋辈心理互助体系的理论基础

朋辈心理互助体系的理论基础主要有两个：一是“以人为中心”作为核心思想的人本主义心理学，二是强调榜样示范的社会学习理论。这两个理论基础充分体现通过发挥学生主体作用和学生之间的心理互助而实现心理自助的核心宗旨。

人本主义心理学强调人的尊严、价值，相信人人都有自我实现的倾向和发挥潜能的需要，认为人的本性是倾向于创造，具有建设性，以及需要与其他人建立亲密的个人关系的。在充满共情、无条件积极关注和真诚一致的关系，人都能够自己找到对策和出路。“以人为中心”的理念，在朋辈心理互助体系中就是要发挥学生自我的主体作用，帮助需要帮助的学生找回自尊和自我，同时也促进朋辈志愿者在助人过程中体验助人乐趣，发掘潜能，实现价值。而“以人为中心”的心理辅导模式，其最能决定效果的因素就是“咨访关系”，也就是辅导、互助双方那种安全、稳定的关系和氛围。朋辈心理互助因为同伴之间生活在相同的时代背景，有着相似的生活经历和情感体验，所以他们更容易相互理解和沟通交流。朋辈志愿者以其热情、真诚、尊重和共情，可以充分提升帮助对象的自尊，激发其潜能，从而实现心理的有效调节。

社会学习理论认为，人的许多行为能够通过角色示范或榜样示范来学习，人的许多思考和行为受到他所观察到的结果和他人角色示范的影响。朋辈志愿者在掌握了一定的心理学知识和技能后，不但与同学们分享，而且运用到帮助他人的行为中，更重要的是，他们的言行品质作为典范影响着身边的同学和被帮助的人。

3 高校建立朋辈心理互助体系的必要性和可行性

3.1 建立朋辈心理互助体系的必要性

(1) 学生寻求同伴帮助的实际需要。有关调查研究显示：当大学生有心理问题时，首先选择向朋友寻求帮助(77.8%)，其次是向家人寻求帮助(50.5%)，

而选择向专业心理咨询师寻求帮助的比例为19.4%，向辅导员或老师寻求帮助的为15.3% [3]。学生个体更需要来自伙伴间平等的沟通和理解，而能够为其提供心理支持的朋辈心理互助体系的主体，正是来自求助者身边的大学生。

(2) 个体发展积极品质的心理诉求。朋辈心理互助体系不仅能够帮助求助学生解决心理困扰，发展良好稳定的情绪，同时也能促成朋辈志愿者在帮助他人的过程中发挥潜能，塑造温暖、自信、坚强、勇敢等积极心理品质。

(3) 心理健康教育由点及面的发展需求。受社会环境影响，当代大学生的心理问题呈上升趋势，问题类型也更加多样，其消除困扰、调节情绪的需求日益突出。高校心理健康教育若仅仅以个体咨询显然无法满足大学生日益增长的心理需求，朋辈心理互助体系以团体辅导、宣传活动等方式，“一对多”“多对多”地将心理服务范围扩大化。

(4) 高校教育以教师为主导和以学生为主体相结合的内在追求。教育需要教会学生进行自我教育，要打破教育中被动等待老师的状况，就需要充分发挥学生主体的能动性。朋辈心理互助体系的自管、自帮、自服、自助就是学生发挥自主性的最佳平台之一。

3.2 建立朋辈心理互助体系的可行性

(1) 学生具备助人品质和助人热情。高校中存在需要帮助的个体，同时也存在着乐于助人的群体；个体有寻求帮助的需要，同时也存在着帮助他人的天性。正是有一批批乐于助人、乐于奉献的朋辈志愿者，才使得该体系的存在成为可能。

(2) 教师具备专业指导和支持的能力。心理中心的专职教师不仅具备心理学专业知识，同时也拥有心理健康教育的经验，能够为朋辈心理互助体系提供工作指导和专业支持，为其正常、合规的运行保驾护航。

4 高校朋辈心理互助体系的实践内容

4.1 以朋辈个体辅导为切入点，提升互助水平

作为面谈咨询的重要补充，长江大学开设QQ心理咨询服务。该项工作由心

理中心朋辈志愿者咨询部承担，其成员多来自于学校心理学专业的学生，每晚7点至9点，通过官方QQ，运用心理学专业知识和技能，以共情、真诚、理解为基础，为不愿意直接面对老师咨询的学生提供情绪疏导和情感回应。QQ咨询严格遵守咨询伦理和行业规范，定期由心理中心专职老师进行个案督导和专业培训，为咨询质量保驾护航。

4.2 以朋辈团体辅导为突破点，扩大互助范围

为发挥心理辅导的更大效用，朋辈心理互助体系尝试开展朋辈团体辅导，定期以“新生适应”“人际沟通”“寝室关系”“恋爱交往”“网络成瘾”等为主题，在更广泛的范围，为寻求心理成长的学生服务。

4.3 以生命热线值守为落脚点，坚守互助底线

心理危机干预是心理健康教育工作的底线，长江大学心理中心设置24小时生命热线，朋辈志愿者常年24小时不间断坚守这部热线，以保证第一时间回应每一个在生命线上挣扎徘徊的人，第一时间将危机信息报告中心。朋辈志愿者同时承担心理中心的电话预约工作，他们以规范、温暖的态度迎接每一位寻求帮助的人。

4.4 以宣传教育活动为着力点，营造互助氛围

朋辈心理互助体系是学校心理健康教育宣传的生力军。以“5.25”大学生心理健康日、“9.10”世界预防自杀日、“10.10”世界精神卫生日、心理文化节等一系列时间为契机，开展包括有奖知识问答、中心开放日、彩虹跑、定向越野、心理情景剧等多种形式内容的活动，向全校师生积极宣传推广心理健康知识。

4.5 以开展区域合作为增长点，形成互助合力

朋辈心理互助体系不仅可以服务本校，同时应该走出校门，以积极互助的心态与本市、本地区其他高校沟通、合作，共同为本区域大学生乃至市民提供心理服务。

4.6 以体系自身建设为支撑点，夯实互助基础

“打铁还需自身硬。”当朋辈心理互助体系在助人的同时，需要自身具备过硬的素质，提供心理服务时的温暖、热情、专业、勇敢，开展宣传活动时的有序、坚韧、责任、智慧等，都需要通过团队建设得以保证。朋辈心理互助体系定期开展内部业务培训、工作交流、素质拓展、外出走访等工作，保证团队的专业性和凝聚力。

5 高校朋辈心理互助体系实践中的问题

5.1 朋辈心理互助工作中的伦理

朋辈心理互助体系因其服务宗旨、工作目标和团队氛围会吸引具备乐群、热情、合作、负责、真诚、亲和等特质的大学生加入，以期帮助他人，实现自我价值；与此同时，一些存在心理创伤、备受心理困扰的学生也希望加入后获得资源，帮助自己摆脱内心的困境，减少烦恼，探索内心，自我成长。因此，朋辈志愿者在帮助他人的同时，也会成为求助者。当朋辈志愿者使用校内心理咨询资源时，更容易出现与心理中心教师存在多重关系的可能。如何在指导和管理朋辈志愿者的同时，对存在心理困扰的志愿者提供专业帮助，是学校心理健康教育工作者需要重视的。另外，当朋辈志愿者处于心理困扰中时，为了避免给服务对象造成伤害，必要时需予以中断或终止朋辈辅导等工作。当然，无论朋辈志愿者是否有心理困扰，其所有工作都需以胜任力为基础，定期进行业务培训和专业督导。

5.2 朋辈心理互助工作的实证研究

关于朋辈心理互助工作的研究目前多为思辨研究，主要涉及开展朋辈心理工作的意义和价值 [4]，朋辈心理工作的模式和形式，朋辈志愿者的选拔和培训等，但实证研究寥寥可数。例如对高校大学生朋辈心理辅导员培训体系的实效研究 [5]，对高校朋辈心理辅导现状与发展趋势的调查研究 [6]，大学生对朋辈心理辅导员需求的调查 [7]。因此，朋辈心理工作的研究尚处于理论建

构和经验总结阶段。

5.3 朋辈心理互助工作的标准和规范

因为没有充分有效的实证研究作为基础,导致朋辈心理志愿者的选拔、培训、任用、管理、评估、激励等都暂时缺乏统一的标准和规范,无法保证该体系的科学性,也限制了其规范化的发展。

总之,高校朋辈心理互助体系的建立势在必行,它是当代大学生特点的体现,也是现代高等教育的展示,更是健康心理品质的需要。该体系的发展任重而道远,应从坚守工作伦理、加强实证研究、建立标准规范等多方面加以努力。

基金项目

湖北省高校学生工作精品项目重点项目成果(2017XGJXP2001)。

参考文献

- [1] 黄建刚,包陶迅.心理委员发展报告[M].北京:海洋出版社,2010:1.
- [2] 张淑敏.高校开展朋辈心理辅导的理论思考与实践探索[J].教育探索,2008(8):117-118.
- [3] 李凤兰,周春晓,董虹媛.面临心理问题的大学生的心理求助行为研究[J].国家教育行政学院学报,2016(6):72-79.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-4038.2016.06.012>
- [4] 单云丽.朋辈辅导对高校和谐校园构建的意义探讨[J].湖南科技学院学报,2011(8):99-100. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1673-2219.2011.08.032>
- [5] 钟向阳,胡浩民,蔡秀娟.高校大学生朋辈心理辅导员培训体系的实效研究[J].中国学校卫生,2007(8):707-709.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-9817.2007.08.025>
- [6] 钟向阳,张莉.高校朋辈心理辅导现状与发展趋势调查研究[J].高等农业教育,2013(2):101-105.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-1981.2013.02.028>

- [7] 黄红清. 大学生对朋辈心理辅导员需求的调查及对管理启示——以广东某高校为例 [J]. 黑河学刊, 2017 (1): 115-117.

<https://doi.org/10.14054/j.cnki.cn23-1120/c.2017.01.047>