

朋辈心理辅导在中职院校学生心理健康教育中的应用探析 ——以济宁卫校为例

朱琳

山东省济宁卫生学校 山东 济宁 272000

摘要:心理健康教育是学校进行素质教育的主要方面,是学校培育孩子们优秀的心理素质和健康成长的必然需要。目前,济宁卫校学生五千余人,尽管有专职心理老师开展日常教学和心理疏导工作,但进行个人辅导和团体指导仍有难度。朋辈心理辅导,是由年龄相当者对身边需要心理援助的亲友给予心理开导、抚慰和帮助,并提供某种类似心理咨询功能的支持,从而被学生所接纳,并符合中职院校学生心理发展的需要,从而可以进行更有效地实施心理教育工作,以此弥补学校专职心理教师能力的不足。

关键词:朋辈心理辅导;朋辈心理辅导员;中职院校学生

引言:中职院校是面向社会培养专业人才的主要场地。因此,中职院校对学生的教育和培养与普通中学不同,所接收的学生特点也具有很大差异性。根据埃里克森八阶段理论,中职院校学生处于第五阶段青年期(12-18岁),他们的主要任务是建立认同感,防止同一感混乱,体验着忠实的实现^[1]。这一时期青少年的心理和生理正在发生急剧的改变,同时,这是最具创造性和最活跃的时期。他们不仅非常依赖父母,而且渴望独立。同时,他们对人生、社会和未来充满幻想与好奇。而这些相互对立的心态也导致了他们在解决各种问题时往往都会不知所措,很容易采用极端方式。

中职院校学生是一个特殊的群体,他们和同龄人有着类似的青春叛逆期,却也有着自身特殊的社会问题^[2]。中职院校学生有明显的自卑感,比同龄学生更加敏感,更

叛逆,一些心理问题也更严重。目前,我校在校生五千余人,虽然有专职心理教师进行日常教学和心理疏导工作,但开展个体咨询和团体疏导仍有困难。为了让更多的同学能够及时得到心理辅导,减少心理危机事件的发生,充分发挥同学们的个人成长的动力,让同学们以同辈辅导员的身份参与到学校的心理健康教育工作中,这不仅缓解了中职院校学生心理辅导现实需求不能满足带来的压力,而且充分发挥了学生的主体性。

1 学生心理测评结果分析

济宁卫校按照国家相关文件要求,近两年组织了全校学生心理评估调查工作。调查全部采取线上数据采集方式。在评估量表的选择上,采用的是《症状自评量表 SCL-90》和《宗(Zung)氏抑郁自评量表》。

表1 SCL-90各因子平均分和标准差统计

部门	济宁卫校		全国常模	
	2020级平均分	2021级平均分	平均分	标准差
敌对	1.65	1.68	1.48	0.56
焦虑	1.65	1.70	1.39	0.43
精神病性	1.49	1.54	1.29	0.42
恐怖	1.73	1.81	1.23	0.41
偏执	1.59	1.59	1.43	0.57
强迫症状	1.97	2.00	1.62	0.58
躯体化	1.44	1.50	1.37	0.48
人际关系	1.84	1.82	1.65	0.58
抑郁	1.67	1.72	1.50	0.59
其他	1.54	1.60	——	——

上表是2021级济宁卫校学生SCL-90量表各因子的平均分与全国平均常模的比较,通过分析发现:①济宁卫

校学生SCL-90的测试结果在所有因子上都高于全国平均常模,其中强迫、焦虑、抑郁、恐怖因子最为突出。

2 朋辈心理辅导的概念和特点

2.1 朋辈心理辅导的概念

王利敏、李永山指出,朋辈心理辅导作为一种独特的心理咨询过程,是为人们在彼此的交往过程中,通过人们对彼此予以安慰,引导与帮助的行为,类似于心理咨询,对接受过专业培训或指导的非心理学专业人士所进行的帮助^[3]。

2.2 朋辈心理辅导的特点

忻红斌、王小芳朋辈心理辅导的特点有以下四点:

(1) 普遍应用。当个体面临心理困扰且感到束手无策时,他们倾向于转向亲友及外部支持体系以寻求援助。在校园环境中,学生遇到心理困惑时,同样会“依赖朋友”作为心理支持的非专业途径^[4]。(2) 共同成长。在朋辈心理互助的框架内,心理咨询师的角色并非固定不变,他们亦可能成为寻求帮助的一方。当咨询师为来访者提供指导后,双方可能互换位置,咨询师从另一角度获得心理支持。这种角色互换的特性,有效缓解了专业心理咨询资源不足的问题,彰显了朋辈辅导的互助力量。(3) 完整性。在校园生活中,室友或同班同学间会形成多个小群体,若能在这些群体内部设立朋辈心理辅导员,将打破传统心理健康教育的界限,以更加灵活的方式,推动心理健康教育向更深层次发展。(4) 可接受性。数据表明,当被问及最愿意向谁倾诉时,超过六成的学生倾向于选择与自己关系融洽的朋友或同学。这一现象表明,在遭遇心理困扰时,学生更倾向于向亲密的社交圈求助,而非直接寻找专业的心理咨询师^[5]。这进一步印证了朋辈心理辅导在学生群体中的高度可接受性和适应性,它更贴近学生的实际需求,成为他们信赖的心灵港湾。

3 朋辈心理辅导在学生心理健康教育中的实施方法

3.1 朋辈心理辅导员的选拔

(1) 在济宁卫校开展朋辈心理辅导的宣传。通过放映心理健康影片,开展主题班会、黑板报等活动,举办心理讲座、心理沙龙和趣味心理运动会,激发学生的注意力与兴趣。(2) 全校张贴选拔朋辈心理辅导员的宣传海报,说明朋辈心理辅导的作用和意义、朋辈心理辅导员的工作内容以及选拔的方式、时间和地点。(3) 由济宁卫校专职心理教师对申请人员进行一对一的面试,以解决学生对朋辈心理辅导以及做朋辈心理辅导员的疑惑。可采用心理测验,如朋辈辅导胜任力问卷,一般自我效能量表(GSES)和SCL-90等问卷,用于初步筛选不合适的申请人(如动机不纯、心理不健康、缺乏尊重与理解他人的素质等),并进行专业的人格测试,从而初

步选出合适的朋辈心理辅导员。

4 朋辈心理辅导员的培训

4.1 济宁卫校专职心理教师对初选者进行内容培训。培训内容涵盖了伦理道德的核心要素,此外,还特别针对中职院校学生常见的心理挑战与困扰,提供了详尽的问题识别与解决方案。培训还涉及心理危机干预的紧急应对知识,确保辅导员具备必要的危机管理能力。在专业教师的引导下,培训通过团体辅导的方式,促进了朋辈心理辅导员之间的深入互动。这一系列活动旨在构建相互信任与接纳的良好氛围,强化团队协作效能,并鼓励每位成员进行自我探索与价值观澄清。同时,培训注重培养辅导员的同理心与沟通技巧,使他们能够更好地关注他人需求,有效交流,并在这一过程中不断提升自身的心理健康水平与辅导能力。

4.2 朋辈心理辅导员实际上是通过角色扮演的方式来练习心理咨询的基本技能,如学会倾听、积极关注、无条件接纳、放下自己的价值观、真诚地与他人沟通、初步判断对方心理状态的严重程度、能够进行转诊等。

4.3 在朋辈心理辅导员的培育历程中,随着学习的不断深入,教师们全程监督与评估学员的进展。学员们通过严谨的笔试考核与实践操作演练,最终,那些成功达标者将获得朋辈心理辅导员的正式认证,并需签署明确其权利与职责的协议文件,随后正式踏上为同学们提供专业心理支持的征途。

5 朋辈心理辅导在学生心理健康教育中的应用方法

5.1 热线电话交流沟通。在学生面临无法独立解决问题的心理问题时,通常会在打热线电话时由头及尾地说明此类问题。此时,朋辈心理辅导员从听者角度,循序渐进地引导求助者全面解释他们遇到的困难,弄清心理问题形成的历史背景与成因,并对求助者的心理状况有个大概的认识,在与其展开交谈之后,一定要耐心倾听,合理指导,运用适当的沟通手段,帮助求助者慢慢的释放情感,并取得其信赖,让求助者将问题讲明白,而不要急于求成。辅导员也应有态度和蔼的服务态度,说话不要仓促和急躁,不要站在求助者的对立面并以劝说的口吻对其加以教育,而要站在求助者朋友的中间位置并与其平等地对话,以避免造成求助者情感上的波动和不良心理情绪的再次引爆,从而取得良好的咨询效果。在沟通过程中,辅导员还应充分调动求助者的积极性,探索问题处理的办法,使求助者建立起责任感,意识到自身解决的能力。

5.2 创建心理健康协会,培养朋辈心理健康辅导员。济宁卫校可设立心理协会,主任一般由专职心理老师兼

任,从所有班级学生中招聘2-3个朋辈心理辅导员,并定期组织朋辈心理辅导员开展心理辅助的教学训练,让学生能够成长,增强为同伴服务的本领,作为心理教师的帮手、眼睛,也作为同学的心理朋友、榜样。

5.3 开展“成长性”团体心理训练活动。“成长性”团队心理培训活动是一个旨在发挥创造力和超越自我的团体咨询形式,借助心理游戏,能够促进学员间的情感交流与经验共享,从而调动内部心理力量,了解自己,整合团队,激活潜力,创造自身价值。在团队心理培训中,心理老师起主导作用,朋辈辅导员积极参与,在教学活动中起到示范效应的同时,他们还能及时发现、关注并处理学员的心态与行为问题。

5.4 举办其他活动。主题班会、心理健康手抄报、升旗仪式、心理影片欣赏等,均为朋辈心理辅导员的工作创造机会。通过活动,朋辈辅导员可以帮助自身,也能够帮助他人,从而实现自己和其他同学共同发展。

6 开展朋辈心理辅导应注意的问题

研究表明,朋辈心理辅导要注意以下问题。首先,老师不要完全依靠学生,应该定期检查与指导,不可放任学生自流。在进行朋辈心理辅导的同时,也应做好专业心理咨询。其次,要不断指导朋辈心理辅导员的工作,对其工作人员开展监督检查,及时处理出现的新问题,并对其工作状况做出评价与反馈,定期开会沟通、相互交流学习以改进工作方式办法,并不定期不间断地培养,补充新生队员,并对不符合条件的辅导员学生进行解聘。再次,及时报告问题,积极地和心理老师及班主任交流与沟通,防止延误。朋辈心理辅导员也不能私

自解决超出本人的能力范畴的问题,以免处理不当,使情况复杂化。最后,要注重保密,不要向他人透露任何情况,增强服务意识,注重情感约束,不要和当事人交往过密,以避免过分依赖,不利于来访者的发展,给自己的生活和学习带来麻烦^[6]。

结语

研究表明,开展朋辈心理辅导活动对班集体建设和学生身心发展都将产生正面影响,不良情绪和不良行为在班上出现的几率将降低。因此利用好朋辈的心理辅导可缓解济宁卫校学生心理问题,也让老师能够更准确地了解学生状况,并解决心理问题。即使产生了事端,也可以及时补救,使班级气氛融洽、班级宿舍井然有序,有利于济宁卫校学生形成客观的自我意识,乐观的人格和健康的心理状态。

参考文献

- [1]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社出版,1995:35-37.
- [2]徐新宁,刘风雷,李秀青.中职学生心理健康问题探析及预防措施[J].现代职业教育,2022(08):109-111.
- [3]王利敏,李永山.构建大学生朋辈教育体系的若干思考[J].合肥工业大学学报(社会科学版),2007(04):91-94.
- [4]忻红斌.朋辈心理辅导在高校心理健康中的事实与思考[J].中国科教创新导刊.2010(07).
- [5]王小芳.大学生朋辈心理辅导探析[J].长春理工大学学报(高教版).2008(09).
- [6]王冉.实施朋辈心理辅导应对中职生心理问题[J].现代职业教育,2018(32):37.