

高校朋辈心理咨询实践中的问题与对策

姚斌^a, 刘茹^b

(西安交通大学 a. 心理健康教育与咨询中心 b. 能动学院, 西安 710049)

摘要:目前我国高校心理健康教育的专业人员有限,而学生对心理服务的需求量大,有必要培训学生作为朋辈咨询员,去帮助存在学业、生活及心理问题的学生。针对高校朋辈咨询工作的特点和在实践中出现的问题,当前改善朋辈咨询工作应该采取四点对策:(1)增强朋辈咨询的针对性,实行“目标—项目”管理;(2)加强针对个体问题的咨询和帮助;(3)招募合适人员,设计合理培训内容;(4)注重朋辈咨询员的后续培训和自我成长。

关键词:朋辈咨询;问题;对策

中图分类号: G444

文献标志码: A

文章编号: 1002-0845(2008)09-0126-02

20世纪80年代以来,大学生心理健康教育和心理咨询工作在教育行政部门和各高校的大力推动下得到了长足进展。随着心理健康教育工作的深入开展,心理咨询、心理辅导逐渐得到了大学生的认可,成为大学生解决心理问题,实现自我发展的重要手段。近年来,朋辈咨询作为高校心理咨询的一种新的方式,在心理教育领域的应用也逐渐受到重视。

一、朋辈咨询的含义

朋辈指处于相同或相近的社会生活背景,具有共同的价值观念和生活方式,年龄相当的关注共同问题的个体。朋辈互助是常见的现象。据有关调查,大学生在回答“碰到问题首先找谁商量”时,有70%的人回答找同伴,10%回答找父母,8%回答找老师,12%回答找其他对象。可见,同伴作为解决问题的首选求助对象,在大学生学习生活中扮演着重要角色。朋辈咨询(peer counseling)是在朋辈之间进行的一种互助式的心理辅导活动,是经过一定培训的朋辈咨询员向需要帮助的同学提供的心理咨询活动。格雷和霍多尔(1978)对朋辈咨询的定义是“非专业工作者作为帮助者所采取的人际间的帮助行为”,马歇尔夫(1981)认为朋辈咨询是“非专业心理工作者经过选拔、培训和督导向寻求帮助的年龄相当的受助者,提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程”。朋辈咨询不等于同伴间的互助行为,带有一定的专业色彩,但由于求助者和助人者都来自同一群体,助人者的专业能力和水平受到一定限制,所以,朋辈咨询又被称为“准心理咨询”(para-counseling),或“非专业心理咨询”(para-professional counseling)。

二、朋辈咨询的特点

朋辈咨询是一种特殊的咨询形式。它既不同于同伴间的互助,也不同于专业的心理咨询。朋辈咨询具有以下几个特点:

收稿日期:2008-05-28

作者简介:姚斌(1969-),男,陕西长安人,讲师,心理咨询师,博士研究生,从事心理健康教育与心理咨询研究;刘茹(1969-),女,江西九江人,讲师,硕士,从事青年心理学研究。

1. 接纳度高,影响力大

朋辈咨询员与受助者之间年龄相仿,体验相似,对许多问题都容易理解和沟通,彼此容易接纳,容易建立信任的咨询关系,在咨询中提出的分析建议能够切合求助者实际,能够很好地影响求助者。

2. 助人资源丰富,帮助范围广

在大学校园中有许多同学都可以接受一定的培训后作为朋辈咨询员去帮助他人,人多力量大,可以在更大范围里发现和帮助出现心理问题的同学。

3. 反应迅速,时效性强

朋辈咨询员就生活在同学之间,对自己周围同学出现的心理问题能够及时发现,及时帮助,特别对于学生心理危机的发现和意外事件的预防有着非常重要的意义。

4. 自发帮助,利人利己

朋辈咨询大多数是自愿帮助他人的行为,是同学互助的体现,也是爱心的表达。在帮助同学的过程中,朋辈咨询员不仅可以得到助人的乐趣,也可以在解决他人问题中提高自己对人生和社会的理解,提高自己与人沟通的能力,对自身心理健康和自我发展都可以起到积极作用。

三、开展朋辈咨询的必要性

朋辈咨询能够满足大学生对心理咨询服务的需要,符合我国目前高校心理健康教育工作的实际。据有关调查,大学生心理障碍的出现率在10%到15%之间,除此之外,还有大量未达到心理障碍的程度,但也存在一定适应问题的学生,大学生对于心理咨询的需要巨大,现有的咨询机构和人员根本不能满足学生的需求。另外,我国高校心理健康教育和咨询工作虽然在20世纪90年代以来得到了长足发展,但专业咨询人员仍然偏少,而且存在较大的地区差异。开展朋辈咨询,恰恰可以缓解心理卫生需求量大而心理服务供应不足的矛盾,为大学生心理健康和危机干预提供及时帮助。

四、我国高校朋辈辅导存在的问题

目前,一些高校对朋辈咨询已有一定的尝试,并取得了一定效果,但也存在一些问题。主要如下:

1. 注重心理健康宣传,轻视朋辈间的咨询辅导

朋辈咨询员被作为心理卫生宣传员参与心理健康教育

工作。有报道介绍,朋辈咨询师主要从事承办“心理健康宣传月”活动、维护心理在线网页、编辑出版叙述心理辅导刊物等,目前,尚无关于咨询师一对一地辅导和帮扶的报道。

2. 朋辈咨询工作的针对性和专门性较差

在班级设立心理委员,协助解决本班同学的各种心理问题,这种宽泛的要求不能有针对性地解决学生的问题,尽管如此,对班级心理委员来讲也是难以达到的要求。

3. 朋辈咨询员的培训力度不够,培训内容宽泛

相对于朋辈咨询的工作要求,对朋辈咨询员的培训不足,在已开展的一些培训中,存在内容过于宽泛的问题。在某高校对朋辈咨询师60学时的培训中,涵盖了心理咨询基本理论、心理咨询技术、心理量表的使用、大学生一般心理问题的识别、心理危机干预以及素质培训和自我成长等内容。虽然培训内容较为全面,但因学时有限培训目的很难达到。

五、改进朋辈咨询工作的对策

针对以上问题,并借鉴国外朋辈咨询的做法,对高校朋辈辅导工作的进一步开展提出以下对策:

1. 增强朋辈咨询的针对性,实行“目标—项目”管理

学生的问题是复杂多样的,而朋辈咨询师接受培训的时间有限,解决问题的能力有限,只有细化问题,根据问题制订不同的朋辈咨询计划,才能够增强朋辈咨询的针对性,提高咨询辅导效率。可以针对某一特定群体制订朋辈咨询计划,或针对大学生常见问题如学业问题、人际关系问题、恋爱问题、吸烟、酗酒等分别制订朋辈咨询计划,对存在这些问题的学生开展朋辈咨询。

朋辈咨询应实行“目标—项目”管理。根据特定问题制订朋辈咨询的目标和计划,并形成一套详尽的某某问题朋辈辅导项目书。项目书首先要确定咨询的对象和目标,结合目标提供有效的方法和技巧,并说明达到目标所需要的过程和步骤,以及咨询辅导中可能遇到的问题和解决办法,根据咨询目标和过程的要求设计需要什么样的人担任朋辈咨询师,在什么范围内招募,招募的选拔标准是什么等。然后制定详细的培训内容,培训内容一定要紧扣咨询过程的需要,切忌大而全。完成项目规划后,还应在小范围内进行招募、培训和朋辈咨询的实践,发现项目计划中存在的问题并做相应调整,成为一套成熟的朋辈辅导项目计划书,在需要的范围内推广。

2. 加强针对个体问题的咨询和帮助

针对个体的朋辈咨询可以有多种形式。可以在同一个院系里,组织培训高年级同学对低年级适应不良的新同学进行面对面的咨询,解决低年级学生的学习和生活困难,提高适应能力。也可以利用热线电话或网络联系(e-mail、QQ等)进行咨询辅导,电话热线咨询以其方便快捷、隐秘性好而受到学生的欢迎。在笔者参观的一所美国大学里,经过培训的朋辈咨询师周一到周五从下午4点到第二天早上8点,周末和节假日24小时值守一部热线电话,在咨询中心教师下班时为学生提供电话咨询,实现了咨询中心的全天候服务。

朋辈咨询项目是解决普遍存在的、具有一定代表性的、面的问题,而针对个体的辅导则是解决个别学生问题的点的问题,这两种形式相结合,形成立体的朋辈咨询工作体系。

3. 招募合适人员,设计合理培训内容

招募和培训是朋辈咨询工作的核心。招募的对象应该是有爱心、乐于助人、善于交流沟通,而且在要帮助的领域有一定成功经验的能够胜任的学生。在招募前应设定合适的招募的条件和选拔标准,可以有心理健康水平的要求、个

性的要求以及助人能力的要求,可以借助心理测量量表协助了解。在一些学校的实践中,采用自编的“朋辈辅导胜任力问卷”、“症状自评量表”、“自我效能感量表”等工具了解朋辈咨询员的心理状况,都是很好的尝试。

朋辈咨询员的培训是做好此项工作的关键一环。培训课程应围绕咨询项目计划的目标来设计,应明确培训的目的并非培养合格的咨询师,而是培养能够达到某个朋辈咨询项目目标的非专业人员,培训内容能满足项目目标要求即可,不一定要涵盖各种心理学理论知识和咨询、治疗技术。培训过程应兼顾课堂教学和实践操作,让学生切实掌握各种咨询技巧,达到培训目的。

4. 注重朋辈咨询员的后续培训和自我成长

多数朋辈咨询并非一两次的活动就完成了,而是要经过较长一段时间的咨询帮助过程,由于咨询对象具体情况各异,可能会出现各种预料不到的问题,需要在朋辈咨询师之间、咨询师和指导教师之间进行交流和探讨。而且在培训中学到的咨询技巧和要求经过实际操作后才会有更深刻的理解和领悟。所以,朋辈咨询需要持续的后续培训,应定期组织朋辈咨询师讨论案例,根据咨询实践中的问题设计后续培训内容,指导教师应根据每一个朋辈咨询师的情况进行督导和培训。

与专业心理咨询一样,在朋辈咨询过程中,咨询师也会出现来自工作中的烦恼和困惑,出现职业倦怠,甚至面临一些心理危机。对朋辈咨询师督导的另外一个重要内容就是促进其自我成长,在朋辈咨询中不仅会发现受助者的问题、困惑和生活境遇,也会怀疑自己的助人能力,对自我认识产生影响。在督导中应帮助朋辈咨询师更清楚地认识自己的特点和局限,发现并不断克服个性的缺陷,达到自我完善。

六、结语

美国的朋辈咨询在20世纪80年代以后得到了广泛的应用,成为一种成熟的心理辅导形式,在学校心理健康领域发挥了积极的作用。作为一种新的心理健康教育形式,朋辈咨询在我国高校有广阔的应用空间,在借鉴国外经验的基础上,不断总结我国的实践经验,发展朋辈咨询的理论和技巧,是我们面临的新的任务。朋辈咨询能够扩大高校心理服务的受益面,推动高校心理健康教育工作的深入开展,对提高我国大学生心理健康水平做出巨大贡献。

参考文献:

- [1]俞少华,张亚林.我国大学生心理辅导现状[J].中国心理卫生杂志,2002,16(2).
- [2]祝秀香,陈庆.加强朋辈心理辅导工作,完善大学生心理援助体系[J].中国高教研究,2006(10).
- [3]石芳华.美国学校朋辈心理咨询述评[J].上海教育科研,2007(8).
- [4]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,2007,28(8).
- [5]张泉,贾楠.朋辈心理教育模式研究[J].沈阳师范大学学报,2007,31(2).
- [6]文秋林.校园朋辈心理辅导的理论思考与实践探索[J].广西青年干部学院学报,2006,16(6).
- [7]林静.朋辈心理咨询在大学生心理危机干预中作用的探讨[J].国家教育行政学院学报,2007(8).
- [8]Ruth H. Frisz. multicultural peer counseling: counseling the multicultural student. Journal of Adolescence, 1999(22).
- [9]Carolyn S, Malchodi RN, Cheryl Oncken et al. the effects of peer counseling on smoking cessation and reduction. Obstetrics & gynecology, 2003, 101(3).

(责任编辑:闫长生)