

心灵的支撑

大学生朋辈心理咨询教程

张延东 杨秀文 主编

山东大学出版社

心灵的支撑

大学生朋辈心理咨询教程

主 编 张延东 杨秀文
副主编 隋丽丽 李冬梅

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的支撑:大学生朋辈心理咨询教程/张延东,杨秀文主编.
—济南:山东大学出版社,2010.1
ISBN 978-7-5607-4000-3

I. 心…

II. ①张…②杨…

III. 大学生—心理卫生—咨询服务—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211689 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照报业印刷有限公司印刷

787×980 毫米 1/16 18.5 印张 339 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

序

20 世纪 80 年代在我国高校兴起的大学生心理健康教育工作,在党和国家的高度重视下已经蓬勃发展起来,成为我国大学生思想道德教育和素质教育的主要内容和途径之一,深受大学生的欢迎。尤其是《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16 号)和《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1 号)文件的颁布实施,更是以新的任务和新的要求再次将大学生心理健康教育工作推向一个新阶段。为了进一步提高高校心理健康教育工作的成效,高校心理健康教育工作者们不断探索和实践新的教育途径,大学生朋辈心理咨询由此得到重视。

心理咨询一直是高校心理健康教育的重要形式,在改善、提高大学生心理素质的过程中发挥着举足轻重的作用。但是由于高校中从事心理咨询的专业教师数量有限,所以往往不能很好地满足大学生们日益增长的心理保健需求。大学生朋辈心理咨询的出现则大大改变了这种状况。作为一种实施方便、推广性强、见效快的学校心理咨询模式——大学生朋辈心理咨询的出现,为高校心理咨询工作注入了一股新生力量。在这种模式下,很多受过训练的学生成为专业心理咨询教师的有力助手,可以在很大程度上解决专业咨询人员不足的问题,扩大了心理咨询的范围,提高了心理咨询的效率。因此,近几年,全国已经有很多高校开展了大学生朋辈心理咨询工作,取得了很好的效果。但是用以指导大学生朋辈心理咨询实践的书籍还非常少,《心灵的支撑——大学生朋辈心理咨询教程》一书正是在这一背景下诞生的。

《心灵的支撑——大学生朋辈心理咨询教程》是多年从事学生工作和

心理健康教育工作的同志历时一年半的时间完成的,该书在编写上有以下几个特点:一是理论密切联系实际,既有理论上的精要介绍,又有操作上的具体指导,贴近大学生实际生活,为大学生解决实际心理困扰提供了切实的指导。二是深入浅出,分四个部分循序渐进地介绍大学生朋辈心理的理论、技术和技巧。第一部分阐述了大学生朋辈咨询的基本理念、理论;第二部分介绍了朋辈心理咨询的具体实施技术;第三部分针对大学生容易出现的各种心理问题提出了具体的咨询策略;第四部分介绍了心理疾病和心理测验的有关内容。这样使得没有任何心理学基础的读者也能够很好地理解和掌握朋辈心理咨询的基本要领。形式活泼是本书的另一重要特点,书中除了基本知识和技术的阐述外,还结合相关主题增加了具体案例分析、实用心理自测、课外知识扩展阅读、心理故事和大量的操作训练活动,使读者能在轻松、活泼的氛围中理解基本概念、掌握基本技巧,真正学会如何进行心理调适、如何进行朋辈心理咨询。

总之,全书结构严谨,内容丰富,形式活泼,通俗易懂,既可以作为培训大学生朋辈心理咨询员的教程,也可以作为大学生提高心理素质的自学读本。希望此书可以为我国大学生朋辈心理咨询事业的发展尽一份力!

魏金陵

2009年12月

前 言

和国内许多同行一样,我们开展大学生朋辈心理咨询实践已经有几年了,期间积累了一点儿经验,也取得了一些成绩,但更多的是探索过程中的困惑,比如我们在培训朋辈心理咨询员时缺乏实用、易懂的培训教程,这应该也是很多同行的苦恼。实际上,虽然大学生朋辈心理咨询的实践在国内已经蓬勃发展起来,但是用以指导这方面实践的书籍还非常少,为此我们萌生了编写此书的想法。经过四位编者一年多的努力,终于暂告封笔。

本书分为四编。第一编用四章的内容阐述了大学生朋辈心理咨询的基本理念和理论。其中第一章介绍了大学生朋辈心理咨询的含义、意义、优势、功能和在国内的发展历程;第二章介绍了大学生朋辈心理咨询的重要理论基础——人本主义咨询理论的理论要点和具体技术;第三章介绍了对朋辈心理咨询有重要指导意义的精神分析、行为主义和理性情绪咨询理论的主要内容;第四章介绍了大学生朋辈心理咨询员应该具有的素质,应该如何招募和选拔咨询员以及咨询员在朋辈心理咨询中应遵循的原则。第二编介绍了大学生朋辈心理咨询的具体实施技术。其中第五章介绍了大学生朋辈心理咨询的过程;第六章介绍了会谈等朋辈心理咨询的基本技术;第七章介绍了如何用团体的形式来进行大学生朋辈心理咨询。第三编针对大学生实际,对容易出现的各种心理困扰提出了具体的咨询策略,使得读者能够学以致用。其中第八章介绍如何进行学习问题的朋辈心理咨询;第九章介绍如何进行人格问题的朋辈心理咨询;第十章介绍如何进行情绪、情感问题的朋辈心理咨询;第十一章介绍如何进行人际关系问题的朋辈心理咨询;第十二章介绍如何进行恋爱、性问题的朋辈

心理咨询;第十三章介绍如何进行贫困大学生心理困扰的朋辈心理咨询。因为大多数大学生都没有心理学基础,所以在这部分的每一章都是先介绍了此种心理现象的基本常识,然后是分析大学生在这当中容易出现的困扰,最后才是具体的咨询策略,咨询策略又分为个别咨询的策略和团体咨询的策略,使学生能获得最切实的操作指导。第四编(第十四章和第十五章)主要介绍了心理疾病和心理测验的有关内容。

对于该书的编写,张延东策划了全书的整体思路,拟订了全书的基本框架和写作体例,并承担了统稿、改稿和定稿的工作。各位编者编写的具体章节如下:山东工商学院的张延东编写了第一章和第十一章;山东工商学院的杨秀文编写了第四章、第八章、第九章、第十四章和第十五章,同时承担了全书的校稿工作;山东工商学院的隋丽丽编写了第七章、第十章、第十二章、第十三章;东北师范大学的李冬梅编写了第二章、第三章、第五章、第六章。

为了增加本书的实用性、指导性、可操作性和可读性,编写中穿插了一些具体的案例、心理自测、课外知识链和一些富有哲理的故事。此外,在具体心理困扰的咨询策略部分,每一章后面都有操作训练活动,希望广大读者在相对轻松的状态下灵活地掌握大学生朋辈心理咨询的技术和技巧,为开展朋辈心理咨询提供最实用的指导。

当然由于笔者水平有限,加之时间比较仓促,本书难免有错误和不足之处,敬请各位读者、同行和专家批评指正。

编 者

2009年11月

目 录

第一编 理念与理论

第一章 大学生朋辈心理咨询概述	(3)
第一节 大学生朋辈心理咨询的基本概念	(3)
第二节 开展大学生朋辈心理咨询的意义	(6)
第三节 大学生朋辈心理咨询开展的历史	(9)
第二章 大学生朋辈心理咨询的重要理论基础	
——人本主义咨询理论	(13)
第一节 人本主义咨询理论的基本观点	(13)
第二节 人本主义咨询的原理	(19)
第三章 其他重要的心理咨询理论	(28)
第一节 精神分析理论	(28)
第二节 行为主义咨询理论	(34)
第三节 理性情绪咨询法	(41)
第四章 关于朋辈心理咨询员	(45)
第一节 大学生朋辈心理咨询员应具备的素质	(45)
第二节 朋辈心理咨询员的选拔和培训	(47)
第三节 大学生朋辈心理咨询的原则	(50)

第二编 技术与实施

第五章 大学生朋辈心理咨询的过程	(77)
第一节 开始阶段	(77)

第二节 中间阶段	(82)
第三节 结束阶段	(87)
第六章 大学生朋辈心理咨询的基本技术	(90)
第一节 倾听的技巧	(90)
第三节 记录的技术	(103)
第七章 团体心理咨询在大学生朋辈心理咨询中的应用	(106)
第一节 团体心理咨询简介	(106)
第二节 团体心理咨询在大学生朋辈心理咨询中的应用	(114)

第三编 问题与对策

第八章 学习问题的朋辈心理咨询	(125)
第一节 大学生常见的学习问题分析	(125)
第二节 大学生学习心理问题的朋辈心理咨询	(133)
第九章 情绪、情感问题的朋辈心理咨询	(146)
第一节 认识情绪、情感	(146)
第二节 大学生常见的情绪困扰分析	(153)
第三节 情绪、情感问题的朋辈咨询策略	(157)
第十章 大学生常见人格问题的朋辈心理咨询	(169)
第一节 人格万花筒	(169)
第二节 大学生常见的人格问题	(187)
第三节 大学生人格问题的朋辈心理咨询	(189)
第十一章 大学生人际关系问题的朋辈心理咨询	(199)
第一节 人际关系概述	(199)
第二节 大学生人际关系问题分析	(207)
第三节 大学生人际关系问题的朋辈心理咨询	(211)
第十二章 大学生恋爱与性问题的朋辈心理咨询	(222)
第一节 爱情与恋爱问题概述	(222)
第二节 解读大学生恋爱	(226)
第三节 大学生恋爱困扰的朋辈心理咨询	(230)
第四节 大学生性心理问题的朋辈心理咨询	(237)
第十三章 贫困生心理问题的朋辈心理咨询	(242)
第一节 高校贫困生的心理问题分析	(242)
第二节 贫困生心理问题的朋辈心理咨询	(245)

第四编 扩展与提高

第十四章	大学生常见的心理疾病.....	(253)
第一节	中国精神疾病分类及定义.....	(253)
第二节	神经症.....	(254)
第三节	人格障碍.....	(259)
第十五章	大学生心理咨询中常用的心理测验.....	(265)
第一节	心理测验简介.....	(265)
第二节	大学生常用的心理测验.....	(268)
主要参考文献.....		(281)
后 记.....		(284)

第一编

理念与理论

第一章 大学生朋辈心理咨询概述

大学生朋辈心理咨询是一种实施方便、推广性强、见效快的心理咨询模式,它的出现改变了高校以往学生只是心理咨询的对象、只有少数专业的心理咨询师才能开展助人活动的状况,它让很多受过半专业训练学生成为专业心理咨询教师的有力助手,为学校心理咨询工作注入了一股新生力量。因此,把朋辈心理咨询引入大学校园,在专业教师的督导、培训下,将一些有助人意愿、助人能力的学生培训成朋辈咨询员,利用朋辈互助解决心理问题,是高校心理健康教育的一种行之有效的途径。

第一节 大学生朋辈心理咨询的基本概念

什么是大学生朋辈心理咨询?它与专业的心理咨询之间有何关系?这是首先要明确的问题。

一、大学生朋辈心理咨询的含义

这里的“朋辈”含有“朋友”和“同辈”的意思,是指在年龄、地位、知识和生活方式等方面相当的人们。对于朋辈心理咨询,格雷和霍尔(1978)将其定义为:“非专业工作者作为帮助者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过程”。综合国内外有关学者的看法,我们认为朋辈心理咨询是指由受过半专业训练并在专业人员督导下的人员,运用积极倾听、问题解决的技巧以及关于个人成长和心理健康的知识,对需要帮助的朋辈提供倾诉、支持或咨询的服务。它可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动,因此,又被称为“准心理咨询”。为朋辈提供心理帮助的人员被称为“朋辈心理咨询员”。

显然,朋辈心理咨询可以在各个年龄段和阶层的群体中开展。大学生中开展的朋辈心理咨询,就称为大学生朋辈心理咨询。处于青年期的大学生集中生活在相似的文化氛围中,对同辈的价值观有比较强烈的认同,又非常重视友谊,开展朋辈心理咨询的可能性和必要性更大。研究表明,当大学生出现心理压力,需要得到心理帮助时,59.4%的学生会选择向朋友和同学倾诉,17.7%的学生会选择沉默,8.6%的学生会选择向可以信赖的老师、长辈倾诉,5.8%的学生会选择求助于专业心理咨询机构,2.7%的学生会选择告诉家长。可见朋辈心理咨询将发挥很大的作用。20世纪90年代中后期朋辈心理咨询在国内开始发展,其中大部分的研究和实践都是在高校针对大学生开展的。大学生朋辈心理咨询已成为大学生心理健康教育的一条非常有效的新途径,我们在开展大学生朋辈心理咨询的实际过程中也深切感受到它的巨大作用。

我们认为,大学生朋辈心理咨询有狭义和广义之分,也可以理解为三个层次。狭义的朋辈心理咨询,也就是朋辈心理咨询的第一和第二个层次,第一个层次是比较专业的朋辈心理咨询,现在国内已经有不少高校在学校心理咨询中心下设了朋辈心理咨询室,在全校范围内,尤其是在与心理咨询关系密切的专业,如心理学、社会工作专业中择优选择朋辈咨询员,作为朋辈咨询室的专职朋辈心理员,轮流在朋辈心理咨询室值班,为可能随时来访的需要帮助的学生提供心理辅导,显然,他们将成为咨询老师得力的助手。第二层次是在全校每个班级内设立一到两名朋辈心理咨询员,负责班级日常的心理健康保健工作。

广义的朋辈心理咨询,除了上述的第一、二层次外,还包括第三个层次。第三个层次,是通过开设《大学生朋辈心理咨询》等类似的选修课程,培养更多学生具备朋辈互助的意识和能力,使他们在生活中更有可能开展朋辈心理互助活动。

我们认为把上述三个层次有机地结合起来才是比较完整意义上的大学生朋辈心理咨询。

二、朋辈心理咨询与专业心理咨询的关系

心理咨询是经过专门训练的职业人员运用心理学的方法,对存在心理困扰并企求解决困扰的当事人提供心理援助、帮助当事人自强不息的过程。朋辈心理咨询是一种“准心理咨询”,与专业的心理咨询之间既有联系又有区别。

(一)共同点

1. 所用的理论和方法基本一致。二者都运用心理咨询的基本理论,如人本主义理论、理性情绪理论,都以森田疗法等为依据。

2. 二者所遵循的基本原则一致。如理解、尊重、保密等心理咨询的基本原则在朋辈心理咨询中同样适用。

3. 都强调与当事人的良好的人际关系。强调在良好关系的氛围中去帮助当事人解决问题,认为这是帮助当事人的必要条件。

4. 工作对象类似。心理咨询的工作对象主要是正常人,所处理的主要是正常人在生活中遇到的各种问题,朋辈心理咨询更是如此。

(二)不同之处

1. 专业化程度不同。心理咨询一般是由接受过严格专业培训的专门工作人员所担任。而朋辈心理咨询师虽然也经过培训,但培训的时间一般较短,所学的理论和方法还比较粗浅,因此,专业的心理咨询相对要比朋辈心理咨询更专业、更精深。

2. 帮助对象有所不同。一般说来,朋辈心理咨询主要发生在亲人、熟人、朋友之间,而专业心理咨询则主要是发生在陌生人之间。

3. 服务侧重面有所区别。朋辈心理咨询主要是通过倾听、理解、支持等技术为当事人创造一个轻松、自由的宣泄空间,对当事人提供情感上的支持和鼓励,做到一个好的倾听者和支持者。而心理咨询除此之外,还要运用专业心理知识与当事人共同面对问题、解决问题,促进来访者的成长。也就是专业心理咨询的工作范围要比朋辈心理咨询宽泛而且有深度。

4. 报酬不同。一般而言,专业的心理咨询都是有报酬的,而朋辈心理咨询基本上是没有报酬的,是同学之间的一种互帮互助的行为,是一种利他行为,并不是为了获得经济利益。

三、朋辈心理咨询的种类

1. 按照当事人的求助和朋辈咨询员给予帮助的主动性来划分,朋辈咨询可分为主动朋辈心理咨询与被动朋辈心理咨询。主动朋辈心理咨询是指当事人主动寻找心理安慰、支持及帮助,而被动朋辈心理咨询则是朋辈咨询员根据服务对象存在的心理困扰、在争取当事人同意的情况下主动提出为其提供朋辈心理帮助。

2. 根据咨询对象人数以及咨询活动开展的具体形式的不同,可以分为朋辈个别心理咨询和朋辈团体心理咨询。朋辈个别心理咨询是由一个朋辈咨询员对一个当事人进行的咨询,它是朋辈心理咨询中最常用的类型;朋辈团体心理咨询通常由一位或两位朋辈咨询员组织多位当事人通过团体活动达成咨询目的的心理咨询形式。

3. 根据朋辈心理咨询具体方式的不同,可以分为面对面咨询即面谈、电话咨询、网络咨询、信件咨询。其中直接面谈是最主要的形式,其他方式能起到很好的补充和辅助作用。

阅读栏:心理咨询的基本要素

心理咨询至今尚无统一的定义,对其内涵和外延的界定往往因理论流派及职业特点等因素的差异而不同,但其内涵确有着共同之处。

1. 心理咨询的对象。对象即求助者是有一些心理问题或在发展过程中需要得到帮助的正常人。

2. 心理咨询建立在建设性的人际关系基础上。这种人际关系表现在咨询员与来访者应当是平等的关系,是以求助者需要得到帮助、主动来访为前提,在特定地点和时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊的人际关系,是帮助来访者解决问题,而不是代替他解决问题。

3. 心理咨询是专业人员运用专业技能的过程。心理咨询是以会谈的形式进行,包含对求助者的关注、倾听,对求助者问题的分析与评估,咨询员用各种心理咨询技术如行为矫正、心理分析等技能帮助求助者,是在心理学有关原理、技术的指导下进行的活动。

4. 心理咨询是一个过程。心理咨询往往不是一次会谈就能解决问题。它需要了解求助者的各种信息,不断沟通交流,确定咨询方案,开展心理咨询。

5. 心理咨询有自己独特的目标。心理咨询要助人自助,要引导来访者学习新的行为,以便更好地适应社会的发展,充分发挥自身的潜能。

樊富珉 (2006)

第二节 开展大学生朋辈心理咨询的意义

一、开展大学生朋辈心理咨询的必要性

当代大学生的心理健康状况是不容乐观的。自卑、任性、孤僻、懒惰、拖拉、盲目、以自我为中心等心理弱点比较普遍,严重的抑郁、焦虑等情绪在学生中也时有发生。特别是出国留学生枪杀导师和同学、清华大学某学生在动物园用硫酸泼熊等事件的发生,更给我们的心理健康教育现状敲响了警钟。随着近几年大学毕业生就业压力的增大,许多“天之骄子”变成“天之焦子”,大学生的心理健康状况受到更大的威胁。在这种情况下进行更为行之有效的心理健康教育,切实提高大学生的心理素质显得尤为重要。而我国高校的心理健康教育虽然已经有了较大的发展,但总体而言还处于起步阶段,专业咨询人员严重不足,高校扩招后,这种情况就更加明显,仅仅靠几位专业咨询教师实在不足以帮助广大

同学解决生活中的各种纷扰和不适应,供求之间明显失去平衡。所以发展大学生朋辈心理咨询,鼓励和发展朋辈心理互助是有效提高大学生整体心理健康水平的必由之路。

二、开展大学生朋辈心理咨询的可能性

从理论上讲,人本主义心理学的理论观点是朋辈心理辅导的主要理论基础。代表人物罗杰斯非常强调“心理气氛”的建设。他认为,朋辈辅导员是学习的促进者,应当注重提供良好的咨询气氛,给来访者以真诚、无条件的尊重和准确共情,这样就能够调动起来访者自身的潜力,迈向自我实现的境界。从咨询方法上看,他认为,辅导的成功并非依赖辅导者技巧的高低,而是依赖辅导者的态度。^①就是说,从理论上讲朋辈心理咨询是完全可行和有效的。

从当前的实际情况看,美国的一些专家预言,在 21 世纪的心理咨询领域,将兴起“自力更生”的热潮,也就是说自助和互助将日益普遍。美国学者霍夫曼开展的一项研究结果表明:非专业人员在经过 20~40 个小时的培训后,其咨询的效果不亚于一名专业心理咨询师,并且能够在某些方面对受助者带来积极的变化。^②国内也有学者调查研究得出“朋辈心理辅导在使当事人情绪好转这个层面上最为有效”^③。这为我们讨论开展大学生朋辈心理咨询的可能性提供了切实的证据。

大学生这个群体本身又是非常适合开展朋辈心理咨询的。大学生处于青年期,绝大多数都住在学校过集体生活,和朋友、同伴们朝夕相处的时间远多于和父母、师长的时间,几乎相同的年龄、文化层次、校园生活氛围,使他们相互间有比较高的认同和接纳。而且这个年纪的青年人对友情的需要有时是比较强烈的,所以朋辈之间的影响是非常大的。同时,由于大学生的智力、知识修养水平都比较高,接受能力比较强,在他们当中开展朋辈心理咨询是非常适合的;我们甚至认为,在各年龄、各阶层的人群中,大学生这个群体是最适合开展朋辈心理咨询的。

三、大学生朋辈心理咨询的优势

专业的心理咨询比朋辈心理咨询专业、精深,而相对于专业的心理咨询,朋

① 参见张淑敏《高校开展朋辈心理辅导的理论思考与实践探索》,载《教育探索》2008 年第 8 期。

② 参见董宏、罗树明、周华《高校后勤社会化的新探索——思政工作与宿舍管理相结合》,载《教育发展研究》2006 年第 3 期。

③ 甘诺、严红艳:《中学生朋辈心理辅导的调查与分析》,载《当代教育科学》2007 年第 23 期。