

心理咨询与治疗系列教材

# 朋辈心理咨询

技巧、伦理与视角

(第2版)

[美] 文森特·J·丹德烈亚 (Vincent J. D'Andrea)  
彼得·萨洛维 (Peter Salovey)

编

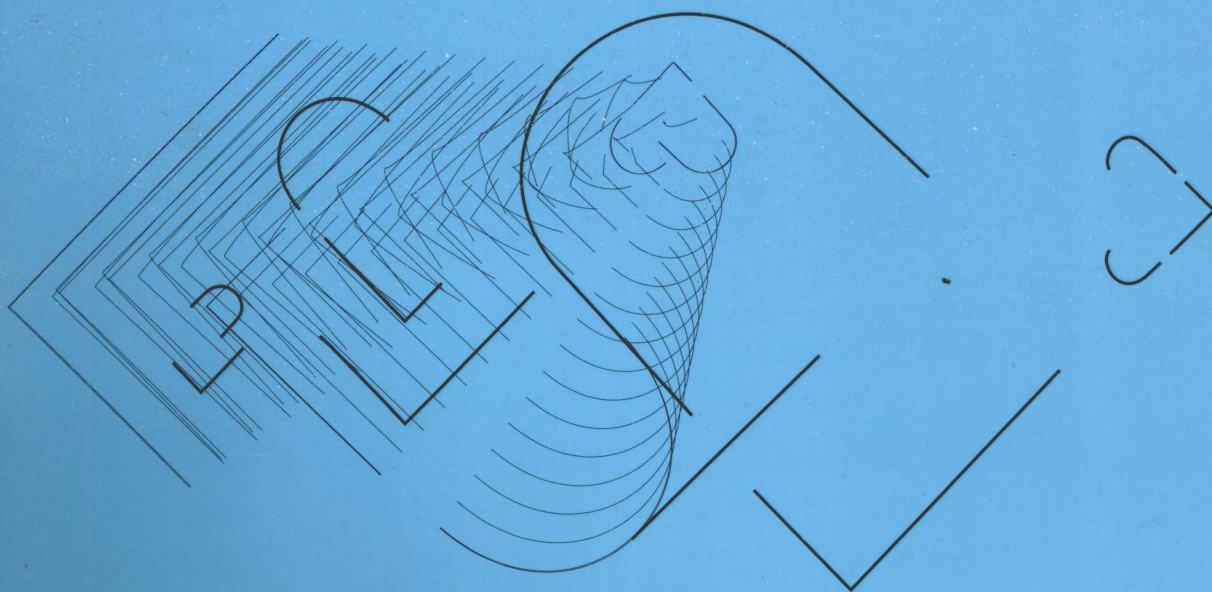
中国人民大学朋辈心理咨询中心

译

## Peer Counseling

Skills, Ethics and Perspectives

(Second Edition)



013030753

B849  
99

心理咨询与治疗系列教材

# 朋辈心理咨询

技巧、伦理与视角

(第2版)

[美] 文森特·J·丹德烈亚 (Vincent J. D'Andrea)  
彼得·萨洛维 (Peter Salovey)

编

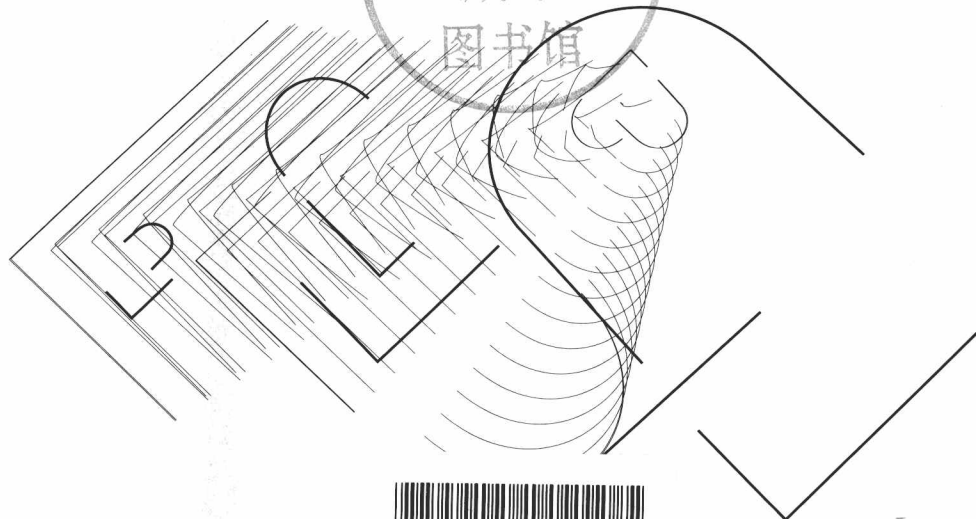
中国人民大学朋辈心理咨询中心

译

## Peer Counseling

Skills, Ethics and Perspectives

(Second Edition)



B849  
99

中国人民大学出版社  
· 北京 ·



北航

C1636293

图书在版编目 (CIP) 数据

朋辈心理咨询: 技巧、伦理与视角 (第2版) / (美) 文森特·丹德烈亚, (美) 萨洛维编;  
中国人民大学朋辈心理咨询中心译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 3  
心理咨询与治疗系列教材  
ISBN 978-7-300-16870-8

I. ①朋… II. ①丹…②萨…③中… III. ①心理咨询-教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 036167 号

心理咨询与治疗系列教材

朋辈心理咨询: 技巧、伦理与视角 (第2版)

[美] 文森特·J·丹德烈亚 彼得·萨洛维 编

中国人民大学朋辈心理咨询中心 译

Pengbei Xinli Zixun: Jiqiao、Lunli yu Shijiao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

规 格 215 mm×275 mm 16 开本

印 张 13.5 插页 1

字 数 362 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元



北航

C1636293

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

# 中文版推荐序



对于中国学生，寻求学术发展和心理健康的平衡是个不小的挑战。过去的四年中，我多次访问中国的大学，欣慰地看到校方不仅关注学生的学业发展，而且关心学生的心理健康。越来越多的人意识到智力和心理的完善才是成功的双重保障。经过多年的努力，个体心理咨询在中国逐渐成熟，虽然要做的工作还有许多，但我认为中国的大学已经有能力承办出色的心理咨询项目。发展此类项目最核心的工作是向学员介绍和传授进行朋辈心理咨询的技巧。这本书详细介绍了成为朋辈心理咨询师需要具备的特质和持续开展一个心理咨询项目的主要要求，书中的内容详尽、实用、易懂。

实证研究证明，寻求专业的心理咨询要比与朋友聊天或做一些积极的事情有效得多。另外，朋辈咨询师和来访者背景相仿、年龄相似的特点会使咨询得到更好的效果。书中讨论的关于提高朋辈咨询效果的技巧对于咨询师自身也益处颇丰。在帮助他人的同时咨询师也会建立起积极的自我意识，增加自信。参加朋辈心理咨询项目会催生集体归属感，使彼此融入到精神关怀的氛围中，建立起每个成员的集体责任感。朋辈咨询师也可以将学到的知识应用到生活的方方面面。

在美国，朋辈心理咨询充当了许多大学生心理健康项目的核心环节，朋辈咨询师更是许多自助小组、心理抚慰、疾病预防、代际咨询、预防自杀热线和纠纷调解项目中的关键成员。在斯坦福大学，宿舍管理、性健康咨询和危机咨询等项目中甚至有朋辈咨询师工作的身影，斯坦福大学的“桥”朋辈心理咨询项目已成功开展40余年，其对朋辈咨询师的培训就主要依靠本书中阐述的朋辈咨询的相关原则和技巧。

《朋辈心理咨询：技巧、伦理与视角》一书为咨访关系等诸多复杂概念提供了清晰的说明，不仅阐述了朋辈心理咨询的基础理论，更提到了朋辈心理咨询伦理建立的重要性和发展多元化理论的意义，同时着重强调了针对大学生这个特殊群体的处理方法和一些建立发展朋辈心理咨询项目的意见。书中的内容对专业心理咨询师以及在心理援助、人际关系咨询等相关机构中的从业人员也会有不小帮助，同时也能帮助那些关注学生心理健康和个人成长的学校管理者和教职人员找到理论依据和指导方法。

亚历杭德罗·马丁内斯博士  
斯坦福大学学生心理咨询和服务中心



# 译者序



在中国，“心理咨询”是舶来品，“朋辈心理咨询”亦然。

20 世纪 80 年代中期，专业的心理咨询机构开始在中国高校出现，经过几十年的发展，心理健康教育与心理健康服务的日益精细化，成为中国高校学生工作发展的大趋势。相较于欧美高校，中国高校的心理健康教育与心理健康服务，在充分借鉴西方经验的基础上，更体现出鲜明的“中国特色”，其表现即是以开设课程的形式，面向全体学生普及心理健康知识，并辅之以大量的、常规性的校园心理健康教育活动。在“覆盖全体”、“全员参与”的目标之下，心理健康知识与活动的普及得到了方方面面的重视。但是，心理健康教育与心理咨询，作为高校学生工作中最具专业性的工作，其专业性的体现和所提供服务的专业水平之提升，需要不断的学习和点滴的积累，在追求“本土化”的同时，充分的学习和借鉴永远是第一位的。

朋辈心理咨询（Peer Counseling）起源于美国，20 世纪七八十年代传入中国的香港和台湾地区，并逐渐成为高校心理健康服务的重要内容之一。内地高校朋辈心理咨询的历史不长，但在严格规范意义上的朋辈心理咨询形成之前，各种形式的同伴教育模式就已经存在，比如“一帮一结对子”、“学习小组”或高年级学生帮助低年级学生等。这些出于实际工作需要和管理者经验的教育模式，不仅很好地契合了学生的年龄特点和心理需求，更有着充分的科学依据。许多专家经过研究发现，当学生遇到心理困扰时，他们首先求助的不是专业的心理咨询师或社会工作者，也不是家长和老师，而是身边的朋友和同学。同龄人之间由于年龄相仿，经历近似，因此更容易敞开心扉，倾诉烦恼，彼此安慰，形成“共情”。所以，无论从理论的支撑，还是现实的需要来看，开展朋辈心理健康教育都有着充分的依据和充足的人力资源条件。

不过，正如前文所提到的，心理咨询工作的专业性，决定了它的“门坎”也是比较高的。也就是说，在具备爱心和助人热情的同时，要做好这个工作必须接受一定的专业培训，经受一定的实践磨练，并要接受专业人员的定期指导。这一系列的工作流程是不能缺少的。所以，我不认为朋辈心理咨询工作就是一个“低成本”的工作，靠学生干部的“振臂一呼”就可以在短时间内建立起几十甚至是几百人的队伍，把工作开展起来。尽管参与心理健康教育与咨

询工作的学生是“准专业人员”，但他们也需要充足的“专业培训”。早在2005年，我校心理中心与学校的社工系合作开展了朋辈互助项目，受过专业训练的朋辈心理辅导员（以社工系社会工作研究生为主，包括部分高年级班级心理健康委员）在同学中开展了具有心理健康教育功能的各项服务。2008年，我校朋辈互助辅导员张沁怡、赵茜多次参加中国红十字会举办的危机干预国际研讨会；2009年，张璐璐代表我校朋辈互助项目学生参加了团中央、北京市教委、北京高教学会联合举办的“和你一路同行”大学生心理健康论坛，并担任朋辈互助分论坛主席；2009年《中国青年报》专题报道了由我校曹小话、何晓霞同学开展的“互动心理剧”工作坊。

近年来，中国人民大学在发展自己的朋辈心理咨询项目方面进行了一系列的探索。其主要步骤就是引入斯坦福大学“桥”这一朋辈心理咨询项目，以提升朋辈心理咨询服务的专业化水平。

“桥”这一朋辈心理咨询项目在斯坦福大学已经走过了40年的历程。斯坦福大学心理咨询中心通过对斯坦福大学学生心理咨询师进行专业系统的培训，使之具备倾听、情绪处理、问题解决等专业的助人技能，那些完成75小时培训、考核合格的学生可以成为朋辈心理咨询师，全天候给予求助的同学以热线或面对面的心理帮助。

2010年11月8日至12日，我校心理健康教育与咨询中心、北京大学心理健康教育与咨询中心、美国斯坦福大学心理咨询中心共同举办了首次“大学生朋辈心理咨询工作坊”，由美国斯坦福大学心理咨询中心亚历杭德罗·马丁内斯（Alejandro Martinez）博士主讲，来自中国人民大学、北京大学、复旦大学、上海交通大学等高校的40余名心理咨询师参加。

2011年2月，我校正式启动了“朋辈心理咨询师培训计划”。作为朋辈心理咨询工作的“后来者”，我们在项目开展的初期坚持了“拿来主义”，即不折不扣地按照斯坦福大学“桥”项目的培训模式训练朋辈咨询师，务必使学生掌握“原汁原味”的朋辈心理咨询技巧。在这个过程中，学生的学习和专业心理咨询师的学习是同步的。我们的专业咨询师在培训学生的过程中，也全面地了解了斯坦福大学朋辈心理咨询师的培训内容和工作流程。这种全面、系统的外来经验借鉴，是今后逐步消化与结合中国实际对以中国学生为服务对象的高校朋辈心理咨询工作作出全面调整的前提。为保证朋辈心理辅导员的基本素质，我们首先对自愿报名的学生进行了严格的遴选，挑选出的候选人要完成系统的初级、高级课程学习，经过严格的闭卷考试和操作技能的一对一评估，方能获得朋辈心理咨询师的上岗资格。而同学们课程学习的主要参考教材，就是现在呈现给大家的《朋辈心理咨询：技巧、伦理与视角》。为了使同学们更好地掌握教学内容，老师们还依据斯坦福大学朋辈心理咨询师的培训教材，选定了大量的英文资料供学生们阅读。

2011年11月23日，“中国人民大学朋辈心理咨询中心”开始试运行。其标志就是设在学生公寓“品园六楼”113房间和“品园三楼”105房间两个“朋辈小屋”的开放。尽管在前文我一再提到学习和借鉴斯坦福大学经验的“拿来主义”，但那主要是指在培训内容和训练方式上的“拿来”，在中心的实际运作过程中我们则必须结合学校的实际，“因地制宜”。回想起来，中心的成立并非一帆风顺。尽管我们有着想把工作做好、做精的巨大热情，但实际条件的制约也是必须要面对的现实。我参观过斯坦福大学的“朋辈心理中心”，那是校园里一座独栋的公寓，虽然是与他人共用，但也宽敞、明亮，接待、面谈，朋辈咨询师夜间值班的宿舍，工作设施齐全，功能明确。而在我校西郊校区寸土寸金的校园里很难找到一处独立的房间，来安置这样一个学生自主运营、以学生为服务对象的专业性的服务机构。后来，我们利用公寓的学生活动空间开设“朋辈小屋”，虽说有些无奈，但却意外地达到了“学生服务就在学生身边”的效果，如今想来，颇令人感慨。

在这里，我不能不谈起为了这个中心的建设而倾情投入、活力四射、创意频出而又十分享受助人快乐的那些可爱的学生们。“中国人民大学朋辈心理咨询中心”，我们定义她是“由学生处指导，由学生独立运营的校园服务机构，旨在在情感、学业、人际关系、就业、个人适应与发展等多方面为中国人民大学在校学生提供支持帮助，使他们在同龄人中得到温暖和关怀，促进学生独立人格和良好心

理适应能力的发展”的机构。也就是说,学校和老师出于学生培养的考虑,搭建了一个舞台,而活跃在台前与幕后的几乎都是学生。这里的学生不仅是指经过严格培训上岗的心理咨询师;还包括专门负责中心运营的学生行政助理。在老师们的指导下,他们自主设计了中心的标志、主页、宣传品,拍摄了宣传片,拟定了中心的工作章程,制定了严格、规范的工作流程,其工作的效率和质量令人赞叹。“朋辈小屋”这一新鲜概念也受到了同学们的追捧,试运行的短短1个月就接待了50多位来访者。

2012年1月,应我校的邀请,马丁内斯博士再次来华,在中国人民大学举办了第二期朋辈心理咨询工作坊,并在工作坊开始的第一天作为嘉宾为“中国人民大学朋辈心理咨询中心”正式揭幕。他参观了我们的“朋辈小屋”,对同学们的工作环境和工作质量给予了高度的评价,同时,再次表示了对我们翻译出版《朋辈心理咨询:技巧、伦理与视角》一书的支持,并欣然同意为本书的中文版做序。而本书中文版的出版,我认为,恰恰反映了中美两国高校学生工作者倾力合作,以促进学生健康、全面发展的美好愿望。

当然,在翻译本书并不断消化其核心内容的过程中,我们也发现,由于文化背景的差异和校园氛围的不同,中美两国学生所面临的心理困惑,按其困扰程度来区分有明显的不同;在遵循普遍的咨询伦理与咨询技巧的同时,中国高校的朋辈咨询师要学会将从书本上学到的“西方经验”转换为可以被本土学生所接受的表达形式,创造性地解决由于文化差异带来的话语转换问题。这是一个很大的挑战。要解决好这个问题,既涉及专业知识的掌握程度,也反映跨文化交流能力的水平。但我始终相信,我们的学生有能力自信地去迎接这一挑战。或许,在不久的将来,熟练掌握本书内容的中国人民大学朋辈心理咨询师们会向本书的作者和他们的美国同行们讲述朋辈心理咨询的“中国故事”。我们期待着这一天的到来。

本书的翻译工作,全部由我校朋辈心理咨询中心第一期学员完成。作为第一批接触朋辈心理咨询的中国大学生,学生们在培训全程,阅读、使用英文原版教材《朋辈心理咨询:技巧、伦理与视角》,并接受来自斯坦福大学原汁原味的教学,这样的培养体系使他们对教材的内容有着更纯正且准确的理解。更可贵的是,我校心理健康教育与咨询中心的周莉老师和徐紫薇老师的本土教学和督导,加强了学生们应用朋辈心理咨询原则和技巧辅导中国大学生的能力。本书就是在这样的基础上进行翻译工作的,学生们将自己的本土学习体验转化为更为地道而准确的汉语翻译,期望各位读者在使用时有更愉快、顺畅的阅读感受。各章具体的翻译执笔情况为:前言,付蓉、宋乾麒;第1章,徐俐君;第2章,陈佳乐、冯雪;第3章,陈奎霖、吴俊;第4章,管苾辰、徐翔宁、韩韬;第5章,唐森;第6章,沈瞳、陈佑昕;第7章,邓启迪;第8章,陈耀宗;第9章,李佳滨、黎金辉;第10章,徐佳诺、温悦;第11章,诸葛八全、刘喜聪;附录,蔡嘉杰、蔡颢恣、付蓉;索引,宋乾麒。初译稿完成后,宋乾麒和徐佳诺先后组织了全书的三次校对工作,陈佳乐、陈耀宗、付蓉、管苾辰、沈瞳为主要校对入,另外,周莉老师和徐紫薇老师进行了最后的把关。作为该项目的主持人,我审定并通改了全稿。在此,对本书各位译校者的辛勤劳动以及在这一工作过程中提供支持和帮助的各位老师和同学,表达深深的敬意和谢意。

最后,我还要特别鸣谢斯坦福大学的毕业生梅瑰(Tricia Bolle)女士,正是她将斯坦福大学“桥”项目推荐给了我们,并热心参与了我校“朋辈心理咨询师培训计划”的教学工作,本书的翻译也得益于她的推荐。

本书是师生合作的集体性成果,尽管我们自觉已经尽心尽力,但是粗陋之处肯定在所难免,所以,恳请该领域的专家和广大读者批评,以期今后有机会修订时进一步完善。

张晓京博士  
于中国人民大学学生事务楼  
2012年7月31日

# 推荐序



“钻石恒久远”，真正好的理念才能经久不衰。时至今日，朋辈心理咨询经受住了时间的考验，已然从一个新兴的理念蜕变成了一颗久经磨砺的“钻石”。在美国，是否拥有朋辈咨询项目通常是评价一个校园或社区好坏重要的硬性标准。

一个成熟的朋辈心理咨询项目是：

- 社区成员之间相互帮助的平台。
- 一个重要的服务机构。
- 成员对社区的投入和存在感的体现（这也是个体成长的动力和提升教育质量的方式）。
- 一个让学生学会处理自己事务的绝佳方式，也是最有影响力的教育理念之一。
- 一个帮助个体脱离对专业人员的依赖，从而变得独立并与其他普通个体间建立起相互依赖关系的有效方式。
- 一个性价比较高的提供帮助的模式。

朋辈心理咨询与所在的社区息息相关。它的存在不只是为了帮助“来访者”，更能使得朋辈咨询师和他们所在的社区获益。朋辈咨询的技巧简单易学且不乏实用性。这些技巧包括主动倾听、理解他人、识别并处理情绪、不评价他人、非言语交流、复述和在对话中识别重要且相关信息等。还有一些不那么容易界定的技巧，比如如何划定界限，使得咨询师不去“侵犯”来访者的自主权。

在我们的社会中，很多职业和角色都依赖于这些在课堂中学习不到的技巧。所以，当见到本书的作者们并没有将这些理念的适用范围局限于学生群体或校园的时候，我倍感欣慰。他们大部分的培训过程可以被很好地整合到社区性的活动中去，通常这些活动都是通过募集志愿者来给公众提供服务的。而志愿者在那些更加正式、有基金支持的项目中并不常见。

虽然朋辈心理咨询项目的性价比很高，但其并不能一劳永逸地解决咨询界面临的所有经济难题。事实上，朋辈咨询并不构成处理学生事务的机构的基本单元。它



无法替代具有丰富临床经验的咨询机构，也无法替代良好的社区诊所（或咨询中心）。传统的咨询诊所在社区往往设有自助小组、免费的信息和帮助中心，以及热线等附属机构。

让我回到我的专业领域：大学生群体。我无法想象一个没有将朋辈咨询师纳入咨询服务和社会工作体系的学生事务机构会是什么样的。朋辈咨询师的作用无可替代，所以他们在我们的医疗项目、个体咨询、学业辅导、有着特殊宗旨的组织（如以种族或性别聚集的群体）、宿舍辅导和职业规划项目中都应占有一席之地。

一个好的朋辈咨询项目对所在的校园意义重大。它可以让学生会为自己的事情负责，这一点是很重要的。大多数学生在这个项目中认识到了他们可以独立，可以不依赖于父母、家庭或一些青少年组织。虽然他们即便不上大学也很可能会认识到自己应当独立，但仅仅独立是远远不够的。真正重要且困难的是如何建立起与他人相互依赖（相互支持、相互帮助）的社会关系网。朋辈咨询恰恰向学生群体提供了一个学习、实践并且体悟这种相互依赖的机会。

朋辈心理咨询带来的另一个好处是集体意识。这来自学生之间互助、为自己的事务承担责任的传统理念。在有朋辈咨询的校园里，学生通常能体会到存在感和主人翁意识，感到这是他们自己的学校/团体。在朋辈心理咨询机构工作、学习的学生往往可以学到如何转介、如何向他人提供有用的信息。所以，他们通常对校园内的各类学术、服务机构的组织结构和职能了若指掌。

当朋辈咨询师对学生们自身也大有好处。对大多数学生来说，最大的获益莫过于明确了自身的职业取向，他们的职业技能也得到了有效的评估；另外，在毕业后，他们还可以将在朋辈心理咨询中所学到的知识和技能运用到日常生活中去——助人的经历可以让学生们对未来生活、工作环境中他人的需求更加敏感。

最后，朋辈咨询项目还有一个十分重要却又往往被人忽视的特质，就是能给学生提供一个表现自己和为他人服务的绝佳途径。其实，单就这点我们就应该对文森特·丹德烈亚、彼得·萨洛维及他们的同事作出的理论和实践贡献引起高度重视。本书完整地介绍了他们的贡献，我们从书中也可以看出他们的工作在过去 20 年中给学生们和整个斯坦福大学带来了何等的益处。

詹姆斯·W·莱昂斯 (James W. Lyons)  
斯坦福大学学生事务处荣誉主任兼教育学院讲师

# 前言



本书作为朋辈心理咨询的教科书，集合了大量具体、可操作并且容易掌握的材料（包括危机干预、学业和宿舍辅导、职业规划、家庭关系，以及传统心理咨询）。

自首版 13 年以来，时代的革新给朋辈心理咨询师提出了一系列新的挑战。本版相对于之前版本做出了以下改变：

- 更加关注特定种族的独特视角。
- 内容对于同性恋群体更加适用。
- 加入了对朋辈咨询师可能面对的一些伦理困境的讨论。
- 加入了关于艾滋病（目前，约 0.2% 的大学生已感染 HIV 或为携带者，他们的社交和性行为也受到了严重影响）的章节。
- 增加了有关性侵犯、强奸和强奸创伤综合征的篇幅。

对于以上内容，我们设置了新的章节，对原来的文本做了删改，增加了一些新的内容，为更好地培训朋辈咨询师和发展朋辈心理咨询项目提出了一些建议。我们希望本书的这个版本能够像之前那版一样，成为各个领域咨询工作者的一个起步点，也希望他们能够继续开发一些新的途径来教会人们如何帮助他人。

文森特·J·丹德烈亚  
彼得·萨洛维

# 致谢



致 Allen Ivey 和 Norma Gluckstern, 他们在发展微格咨询技巧中开创性的工作吸引了我们的眼球, 并且他们曾毫不避讳地鼓励我们“创造我们自己的模式”, 可谓知无不言。

致 Martha Martin 和 Bill Leland, 他们在 1971 年创建项目“桥”的过程中起到了至关重要的作用, 无私地贡献出了他们的时间和天才。

致 Andrew Gottlieb、Matt Wolf、Steve Hibschan、Don Gallagher、Lee Rowen 和 Sue Crissman, 他们作为学生辅导员在“桥”和其他朋辈心理咨询培训的形式和内容上倾注了大量心血。

致 Joan Evans、Mike Boyd 和“加州河畔自杀热线”, 感谢他们为我们提供了自杀备忘录和智商测验。

致 Jim Lyons、Jim McClenahan、Dave Dorosin、Thom Massey、Patricia Brandt 和 Michael Jackson, 他们在行政上对我们的支持和持续的鼓励为朋辈咨询项目在斯坦福的建立提供了无可估量的帮助。

致 Peggy Smith 和 Barbara Binkley, 他们在教学上的造诣和沟通技巧帮助我们汇编并改良了教学材料——尤其是我们的视频模块。

致 Fritz Bottjer, 他的技巧和专业技术使得我们能够做出高质量的视频模块, 他在其他方面也投入了大量的时间。

致 Herant Katchadourian、Mike McHargue、Cary Walker 和 Ewart Thomas, 由于他们的工作, 朋辈咨询师的培训课程进入了斯坦福大学的宣传手册; 他们也推动了朋辈咨询课程学术价值的提高, 这同时也在实质上提升了我们的服务质量。

致 Jonathan Zitttrain, 感谢他的帮助和对本书初稿的系统性的审阅。他的很多建设性的意见都被写入了这个新版本中。

致 Rain Blockley, 感谢他的评论和对全书提供的帮助。

致 Mary Cunha 和 Win Vetter, 十分感谢他们帮我们把手写稿转译成漂亮的打

印稿。

致所有朋辈心理咨询师和学生主管，由于他们年复一年的诸多贡献，改良了我们的培训和服务项目，使得朋辈心理咨询才能走到今天，变成现在的模样。

对以上诸位致以崇高的敬意。

# 参编作者



萨莉·贝尔德 (Sally Baird)，硕士，斯坦福大学考埃尔大众健康服务机构半山预防性侵犯小组负责人，加利福尼亚帕罗奥图半岛基督教女青年会强奸危机救助中心前项目主管。

简·P·鲍斯温克尔 (Jan P. Boswinkel)，斯沃斯莫尔学院研究生，该校朋辈心理咨询师。

弗里茨·波特捷尔 (Fritz Bottjer)，哲学博士，曾是斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构媒介专员。现执业于加利福尼亚州帕罗奥图，并是一名媒体顾问。

汤姆·克莱兰德 (Thom Cleland)，曾在惠特曼学院担任朋辈心理咨询师，现为加州大学圣迭戈分校研究生。

文森特·J·丹德烈亚 (Vincent J. D'Andrea)，医学博士，斯坦福大学学生健康服务机构在职精神科医师，临床精神病学教授，心理学系兼职教师，考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构前主任。1964年至1967年间担任美国和平部队的首席精神科医师。现教授朋辈心理咨询，并执教（兼顾问）于医学院和学生健康服务机构。

大卫·多罗辛 (David Dorosin)，医学博士（已去世），曾担任斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构主任，斯坦福大学医学院精神病与行为科学系临床精神病学教授。

山姆·爱德华兹 (Sam Edwards)，社会福利学硕士，现任职于斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构。

安德鲁·戈特利布 (Andrew Gottlieb)，曾是斯坦福大学朋辈心理咨询师，在华盛顿大学获得临床心理学哲学博士学位，现执业于帕罗奥图。

纳贾·B·古尔德 (Nadja B. Gould)，注册临床社会工作者，现为哈佛大学健康服务机构临床社工、朋辈心理咨询项目（同时向同性恋学生和艾滋病学生患者提供服务）顾问和教员。

黄凯伦 (Karen Huang)，博士，斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构临床心理学家，教授朋辈心理咨询，并为斯坦福大学亚太裔美国学生提供辅导。

琼·奥戈尔曼·休伊斯 (Jean O'Gorman Hughes)，美国高校联盟（华盛顿特区）妇女地位课题组前任研究助理。



理查德·N·杰克斯 (Richard N. Jacks), 博士, 华盛顿州沃拉沃拉市惠特曼学院咨询中心主任。

亚力杭德罗·马丁内斯 (Alejandro Martinez), 博士, 临床心理学家, 斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构主任。

富兰克林·松本 (Franklin Matsumoto), 医学博士, 斯坦福大学医学院临床精神病学教授, 并执业于加利福尼亚州门洛帕克。考埃尔学生健康中心前顾问, 美国西部就业团项目 (Job Corps) 顾问。

鲍简 (Jane Pao), 博士, 曾作为咨询师任职于斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构。

莎琳·C·佩雷拉 (Sharlene C. Pereira), 曾担任斯坦福大学 HIV 抗体匿名检测朋辈心理咨询项目朋辈心理咨询师和联合主任, 现于加勒比美国大学 (American University of Caribbean) (蒙特塞拉特) 医学院执业。

彼得·萨洛维 (Peter Salovey), 博士, 耶鲁大学心理系教授, 研究生教务科主任。本科毕业于斯坦福大学, 并曾在此担任“桥”的全日制朋辈心理咨询师。

贝尔尼斯·雷斯尼克·桑德勒 (Bernice Resnick Sandler), 国家妇女教育联合会入驻资深学者, 《校园女性》(About Women on Campus) 编辑。

佩吉·史密斯 (Peggy Smith), 博士, 旧金山州立大学咨询心理学系副教授。

艾莉丝·舒普顿 (Alice Supton), 斯坦福大学前住宿教育主任兼助理学务长。

马修·沃尔夫 (Matthew Wolf), 博士, 临床心理学家, 执业并任教于加利福尼亚州圣拉斐尔和旧金山。

王乔安 (Joann M. Wong), 曾担任斯坦福大学 HIV 抗体匿名检测朋辈心理咨询项目朋辈心理咨询师和联合主任。现为波士顿大学医疗中心公共健康学院硕士研究生。

拉雷因·扎佩特 (Laraine Zappert), 博士, 斯坦福大学考埃尔学生健康中心咨询和心理服务机构心理学家, 执业监督办公室性侵犯科主管。

# 目 录

## 第 1 部分 朋辈咨询技巧 / 1

### 第 1 章

#### 什么是朋辈咨询? / 3

八条戒律 / 4

成为一个有效的朋辈咨询师 / 8

### 第 2 章

#### 倾听技巧 / 10

基本关注技巧 / 10

问开放式问题 / 11

复述 / 12

处理感受 / 13

总结 / 16

综合 / 16

倾听技巧回顾 / 16

朋辈咨询的注意事项 / 17

### 第 3 章

#### 咨询技巧 / 19

综述 / 19

契约和签订契约的过程 / 20

决策咨询技巧 / 24

DECIDES 模型 / 25

面质 / 32

解释 / 33

咨询技巧回顾 / 37

### 第 4 章

#### 危机咨询技巧 / 38

危机发展的阶段 / 39

危机干预 / 39

性侵犯 / 42

抑郁 / 43

自杀 / 47

危机咨询技巧回顾 / 52



## 第2部分 伦理 / 55

### 第5章

#### 朋辈咨询中的伦理问题 / 57

引言 / 57

伦理理论 / 59

伦理原则 / 64

伦理准则 / 66

## 第3部分 特殊视角 / 69

### 第6章

#### 文化与种族差异 / 71

非洲裔美国人的文化特征以及对非洲裔美国来访者进行咨询的启示 / 71

对墨西哥裔美国来访者进行咨询时的一些注意事项 / 77

对亚太裔美国来访者进行咨询时有关历史与文化的注意事项 / 82

### 第7章

#### 朋辈咨询的新视角：性取向 / 91

对性取向身份认同的形成 / 92

出柜 / 93

双性恋 / 94

异性恋咨询师—同性恋来访者……同性恋咨询师—同性恋来访者 / 94

“标签”理论 / 95

艾滋病的影响 / 95

一些实用的建议 / 96

### 第8章

#### 高校朋辈咨询的发展历程 / 97

### 第9章

#### 宿舍辅导员 / 104

宿舍辅导员和朋辈咨询 / 104

心理治疗的转介过程 / 113

## 第4部分 具体议题 / 119

### 第10章

#### 约会强奸 / 121

约会强奸经常是如何发生的？ / 122

约会强奸的原因 / 123

避免约会强奸 / 124

如果被强奸了，你该怎么做？ / 128

强奸的影响 / 129



**第 11 章 HIV 朋辈咨询 / 133**

- 朋辈咨询师的角色和责任 / 134
- 检测前的咨询 / 137
- 与匿名相关的议题 / 141
- 紧急情况 / 143
- 检测后的朋辈咨询环节 / 144

**附 录 / 151****附录 A 朋辈咨询培训项目 / 153**

- 基本原理 / 153
- 培训课程：如何选择课程内容 / 154
- 评估 / 155
- 结论 / 155

**附录 B 推荐的朋辈咨询课程 / 157****附录 C 调查：校园朋辈咨询 / 159**

- 方法 / 159
- 结果及讨论 / 160
- 总结及意义 / 162

**附录 D 自杀热线 / 163****附录 E 关于男同性恋、女同性恋和双性恋人群的误解 / 170****附录 F 发起一个关于 HIV 抗体检测的匿名朋辈咨询项目 / 172**

- 培训朋辈咨询师 / 173
- 斯坦福大学开展该项目的历史 / 173

**参考文献 / 175****索 引 / 192**