

甘肃省高校科研项目资助
项目编号：2015B-222

让你我的心田更阳光

职业院校同伴心理辅导实案读本

■ 主编 丁月娥 周启平 ■ 副主编 陈晓霞 杨雪英 顾娟英 景彦杰

 甘肃人民出版社

让你我的心田更阳光

职业院校同伴心理辅导实案读本

■ 主编 丁月娥 周启平 ■ 副主编 陈晓霞 杨雪英 顾娟英 景彦杰

图书在版编目(CIP)数据

让你我的心田更阳光：职业院校同伴心理辅导实案读本 / 丁月娥，周启平主编. -- 兰州：甘肃人民出版社，2016.11

ISBN 978-7-226-05037-8

I. ①让… II. ①丁… ②周… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270611号

出 版 人：王永生
责任编辑：牟克杰
封面设计：党 杰

让你我的心田更阳光——职业院校同伴心理辅导实案读本

丁月娥 周启平 主编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道568号)

兰州万易印务有限责任公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 11 插页 2 字数 244千

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

印数：1~3000

ISBN 978-7-226-05037-8 定价：38.00元

编 委 会

主 任:任 晖

副 主 任:任世伟 康逢民 黄 刚

委 员:丁月娥 张志刚 张绍进 周丽凤 张军荣 张 强

李志成 顾娟英 杨雪英 陈晓霞 景彦杰

编写组主审:任世伟

编写组主编:丁月娥 周启平

副 主 编:陈晓霞 杨雪英 顾娟英 景彦杰

编 辑 成 员 (以姓氏笔划为序)

王丽娟 王利洁 包 蕾 李 伟 朱 燕

吕荣光 关 琳 孟淑青 卓晓华 姜林芬

张军荣 张 强 张志仁 赵欣荣 姚淑红

高三信 秦 丽 梁福全 黄兵基 黄 丽

黄 敏 高 煜 解 钢

前言

随着我国经济社会的发展和改革开放不断深入,社会的复杂变化,在校大中学生存在的心理问题也多种多样。既有学习方面、生活环境的变迁、不良家庭环境的影响、不良社会现象影响等原因,也有自身情感因素和恋爱危机、心理平衡的丧失、人际关系的困扰、面对冲突的选择压力等原因,使学生多种心理应激因素急剧增加,心理危机事件多发。

有鉴于此,向学生普及心理健康教育知识,针对性地开展心理健康教育,预防各种心理和行为问题的发生,构筑有利于心身健康的学习环境和生活环境,应该成为职业院校一项建设和谐校园、培养合格人才的战略性工作。

在心理健康教育模式和方法上,职业院校根据学校实际情况,应重视建设校、系、班三级心育网络。尤其在心理教育师资队伍不足的情况下,发挥同伴心理辅导的作用,对学生有效开展心理健康教育意义重大。同伴心理辅导是学校心理咨询的重要补充,有利于满足学生多层次心理援助的需要,有利于提高学生心理自助与互助的意识与能力,具有覆盖面广、实施简便、推广性强、见效快等明显优势,是一种有利于学生自助、互助、助人的校园辅导新模式。在同伴心理辅导的方法上应注重个体辅导和团体辅导相结合,教室宿舍室内与室外相结合,身边案例分享交流与体验式互动活动相结合。可选择采取主体性辅导、分享性辅导、互助性辅导、情境性辅导、成长性辅导形式,增强辅导的实效。

美国心理学家马斯洛曾说:“心态若改变,态度跟着改变;态度改变,习惯跟着改变;习惯改变,性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。”同伴心理辅导对周围需要心理帮助的同学给予心理开导、安慰和支持,重在解决同伴在成长中的心态、态度、习惯和行为的困惑。

在甘肃省教育厅、甘肃省心理卫生协会、甘肃卫生职业学院的支持下,我们申请了教育部中国教师发展基金会、国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题(NO:CTF120669)“心理教育在学校中的全面应用”子课题:“同伴辅导和学生心理互助机制”,发动了省内一批骨干职业院校开展同伴心理辅导的实践研究活动。《让你我的心田更阳光——职业院校同伴心理辅导实案读本》就是相关院校开展实验研究的创作和总结,也是我省广大职业院校从事心理教育工作的师生集体智慧的结晶,为广大职业院校心理建康教育工作者尤其开展同伴心理辅导提供指导和帮助。通过掌握心理学、同伴心理辅导基本知识,通过具体案例交流和具体辅导活动实案操作,使院校开展心理辅导更具可操作性、实效性,又贴近职校生需求,通俗易懂。

本书结构主要分理论知识篇和辅导活动实案指导篇两部分。第一部分即第一章,简要介绍职业院校开展同伴心理辅导工作的基本理论知识和操作技术,包含同伴心理辅导概述、同伴心理辅导员概述、同伴心理辅导员的选拔与培训、同伴心理辅导员的职能及工作方式创新与考核评价四节。

第二部分即第二至第十章,重点介绍职业院校同伴心理辅导的九大主题内容及辅导活动操作实案,主要从生命的辅导、青春期的辅导、自我意识的辅导、人格的辅导、情绪的辅导、人际关系的辅导、学习的辅导、生涯的辅导、心理危机的排解等方面进行心理辅导活动。书中既有深入浅出的理论,又有引人入胜的案例。列举的案例属真人真事,情境鲜活,辅导选用的活动具有趣味性、安全性、感染性、教育性。通过活动,能真正使学生感受到给予他的关注和尊重,使你的心理建康教育活动引人入胜,使广大学生拥有积极健康的心理品质。

在本书的编写过程中,我们查阅参考了关于职业院校开展朋辈心理辅导最新相关文献资料。在开展课题实验研究和同伴辅导员培训工作中,得到了甘肃省心理卫生协会职教专业委员会、甘肃省中等职业学校专业学科心理健康教育课程组、甘肃卫生职业学院、甘肃银行学校、兰州城市建设学校、兰州女子中等专业学校、甘肃省理工中专学校等院校的大力支持。全书由任世伟主审,丁月娥、周启平主编统稿,甘肃省教育厅思政处牛辉峰处长、职成处任全春处长、原甘肃省心理卫生协会梁淑凤理事长及甘肃省康复中心医院心理卫生科、省人民医院宣传处、全省13所职业院校领导及从事心理教育工作的老师们给予了大力的支持及参编。本书在编写过程中,引用和参阅了一些专家学者的研究成果,在此一并表示感谢!

最后还要感谢责任编辑牟克杰和他的编辑团队对本书编辑出版所做的努力!

鉴于我们经验和水平的不足,难免存在诸多纰漏和错误,希望心理工作者和读者能够给予批评指正。

本书编委会
2016年5月28日

目 录

第一章 同伴心理辅导理论与技术	1
第一节 同伴心理辅导概述	1
第二节 同伴心理辅导员概述	9
第三节 同伴心理辅导员的选拔与培训	12
第四节 同伴心理辅导员的职能创新与考核评价	23
第二章 生命价值的辅导	29
第一节 培养正确的生命观,正确看待生与死	29
第二节 树立正确的价值观,让生命有价值	33
第三节 珍爱生命,远离诱惑	38
第四节 向着理想航行,让生命更灿烂	43
第三章 青春期的辅导	48
第一节 我长大了	48
第二节 含苞待放的爱情	51
第三节 莫把友情当爱情	57
第四节 隐秘的性心理	62
第四章 自我意识的辅导	66
第一节 认识自己	66
第二节 天生我材必有用	73
第三节 给真我一面旗帜	76
第四节 悦纳自我	81
第五章 人格的辅导	86
第一节 独特的我	86
第二节 人格的发展与成长	89
第三节 直面人格发展中的问题	94

第四节 塑造健全人格	99
第六章 情绪的辅导	105
第一节 我们的情绪哪里来	105
第二节 我的情绪我做主	110
第三节 跟坏情绪 say goodbye	112
第四节 向快乐与幸福出发	116
第七章 人际关系辅导	119
第一节 适应人际关系	119
第二节 友谊之花	121
第三节 架设师生爱心桥	124
第四节 亲情进行时	128
第八章 学习辅导	131
第一节 学习,我能行	131
第二节 激发学习兴趣和动机	134
第三节 掌握学习方法和策略	136
第四节 积极应对学习压力	140
第九章 生涯辅导	142
第一节 我的职业理想	142
第二节 我为职场准备了..... ..	145
第三节 挫折,职场成功的前奏	147
第四节 有效排解职业压力	150
第十章 心理危机的排解	153
第一节 灾后心理危机干预	153
第二节 青少年网络成瘾问题干预	156
第三节 青少年人际关系问题干预	159
第四节 自杀倾向的心理危机干预	162
参考文献	167

第一章 同伴心理辅导理论与技术

赠人玫瑰,手留余香。

用我的真心,换来你的开心。

第一节 同伴心理辅导概述

一、同伴心理辅导的概念

同伴心理辅导是从同伴辅导衍生出来的概念,是指由经过选拔培训、接受督导的年龄相当者对周围需要心理帮助的同学或朋友给予心理开导、安慰和支持,提供具有心理辅导功能的人际帮助过程。

这里的同伴含有“朋友”和“同辈”的意思,是指在年龄、地位、知识、价值观念、生活方式、生活经验等方面相当的人们。

同伴心理辅导就是同伴在心理上的互相帮助,也是自助、助人、互助的过程。就学校而言,是指学生与学生之间的心理互助,是学校心理健康教育的一种渠道和重要形式。

二、同伴心理辅导的实质

学生同伴心理辅导是一种新型的建设性的人际关系,其实质是通过培训和督导一批



志愿从事心理援助工作的学生,在心理辅导基本原则的指导下,运用一定的专业知识、生活经验和助人技巧,对周围需要心理帮助的同学给予心理开导、安慰和支持,是同伴之间所进行的同龄人之间的心理互助、激励、支持、指导、训练和咨询活动。其目的是帮助同学建立良好的社会支持系统,克服成长中的困惑,

有效调控心理行为,形成良好的个性品质,有助于认识自己和他人,增进社会适应能力,以充分发挥潜能。从而促进在全体学生中普及心理健康知识,提高互助意识,帮助学生建立良好的社会支持系统。

在理解同伴心理辅导的实质时,尤其要注意以下几点。

1. 同伴心理辅导是在同辈、朋友之间发生的

因为同伴是指同年龄者或年龄相当者,他们通常具有相同的年龄、性别、生存环境以及相近的价值观念、经验、生活方式和文化背景,他们所关注的问题和热爱的事物也常常比较一致。他们之间存在着天然的友谊和信赖关系,自然性的鸿沟小、防御性低、共通性大、互动性高,彼此更容易相互沟通 and 理解。

2. 同伴心理辅导的目的重在预防和发现

传统意义上的学校心理辅导过于重视学生障碍性问题,忽视了对学生发展性心理问题的关注。解决学生成长中的问题和障碍,对于辅导人员专业知识、理论技巧有很高的要求。而同伴心理辅导员,其优势恰在“同伴”,尽管其本身的专业知识和能力有限,但相互了解,有共同语言,情感相同,彼此更易接近。这对引导同伴积极、正向发展和建构良好的社会支持系统非常重要。重视同伴情绪和行为的引导,关注被辅导者的现实性需求,及时发现同学中存在的心理问题,并向教师辅导员和学校心理健康教育机构反映是学生教育中一支非常重要的力量和措施。

对于成长中的学生来说,拥有良好的社会支持系统,同伴之间形成安全、信任的人际关系,是职业院校学生社会支持系统中很重要的一部分,这将有助于建立和优化健康、轻松的社会生活氛围,通过互相帮助产生影响。尤为重要的是因为榜样的力量,可以发挥正向引导,更能有效防范学生心理障碍的发生。在学生发生危机事件时,同伴组织能够立即制止其自伤、伤人、自杀等危机行为。可以及时报告辅导员、专任教师,并进行全程陪护,成为学校心理辅导实施危机干预的有力助手。

3. 突出辅导者和被辅导者的心理成长

同伴心理辅导员在接受任务之前,需要接受相关的助人训练,尤其在体验式的助人训练中获得一定的个人成长,能够觉察和调整自己的心态、塑造良好个性。在实际的助人过程中,他们可以继续学习如何与人交往、如何面对问题、分析问题、解决问题,从而更有助于个人成长,更好地帮助同学。

同伴心理辅导是双方参与互动的过程,辅导者在助人过程中帮助被辅导者掌握心理健康知识,解决心理困惑和问题;被辅导者在同伴互助的过程中体验到人与人之间的温暖、关爱和接纳,能够增强他们与人交往的信心,锻炼自我成长的能力,实现了“助人自助”的目的。

三、同伴心理辅导的特点

学校同伴心理辅导具有亲近性、义务性、相互性、便利性和有效性的特点。

1. 亲近性 学生同伴心理辅导是在同学和朋友之间进行的,关系比较亲近。而专业心理辅导则要求避免心理咨询师与来访者之间的多重关系——“尽量不与熟人、亲人、同事建立咨询关系”。

2. 义务性 同伴心理辅导是一种志愿者提供类似于心理咨询的服务,不存在与被辅导者索要报酬的问题。而专业心理咨询,咨询师与来访者之间的关系是一种合同式的职业性人际关系。

3. 相互性 同伴心理辅导改变了学生在传统心理咨询中的被动角色,助人者和受助者的角色可能会在辅导过程中随着情境的改变而相互转换角色,学生更容易接受。

4. 便利性 同伴心理辅导是学生之间的互助行为,助人者和受助者往往共同生活,交往密切,彼此较为熟悉,在遇到问题的时候提供安慰、鼓励、倾诉、劝导等心理支持非常便利,特殊时期甚至可以第一时间对受助者的言行进行直接干预,为解决心理问题赢得了时间。

5. 有效性 职业院校学生在年龄、生活方式、价值观和情感体验等方面都比较接近,同伴之间容易沟通交流,所以来自同学和朋友的建议比较容易接纳,从而使问题较易解决。

总之,在学校开展同伴心理辅导,具有覆盖面广、实施简便、容易推广、见效快等明显优势,是一种有利于学生自助、互助、助人的辅导新模式。

四、同伴心理辅导的目标和任务

1. 同伴心理辅导的目标

学生同伴心理辅导的目标最终与大学生心理健康教育的总目标是一致的,并与学校教育目标相吻合,即培养德智体美全面发展的社会主义事业合格建设者和可靠接班人。相对于学校教育目标而言,心理健康教育目标有自己的独特性,即帮助学生看清自己、理解自我、接纳自我、发展自我、完善自我;帮助学生调节身心并发挥潜能,勇于承担个人和社会责任,实现自身生活目标,过健康的、有意义的、自我满意的生活。

具体可分基本目标和工作目标:

(1) 基本目标 职业院校学生同伴心理辅导是发展性心理辅导,着眼于每个学生健全人格的培养与潜能开发。从发展性心理辅导看,基本目标有三类。

一是成长性目标。成长性目标是同伴心理辅导的首要目标。在此意义上讲,任何心理辅导过程本质上是一个人的成长过程。学生在学习、生活与人际交往中遇到了某些困难与障碍,不能很好地加以处理,并由此产生不同程度的焦虑与困惑,需要向心理辅导者求助,这是他们健康成长的必然。这些问题的出现都可被视为个人生活道路中的成长危机,对学生的成长带来种种挑战,促使他们更加深刻地反省自我、发展自我、完善自我,能够积极面对当前的危机并妥善加以解决,并逐步走向成熟。

作为同伴心理辅导员,他们要帮助学生以发展的眼光来审视其生活、学习中出现的困难,通过提高他们对问题的认识与解决的能力来增强个人自主、自助的能力,学会以辩证的眼光来看待个人生活中的种种困难与挫折,增强自信心。帮助学生积极面对个人学习和生活的种种挫折与挑战,这是同伴心理辅导的首要任务。

二是学习目标。同伴心理辅导过程也是一个很好的学习过程。具体讲,同伴心理辅导可使学生正确面对人生道路中的挫折,努力寻求自救方法。它还可以使学生在困难面前,积极发现个人与周围的有利因素,加以利用,从而促进个人的不断成长。这种学习不是教师传授的,也不是强行灌输的,而是通过个人努力思考及同伴辅导员的积极启发而“悟”出的。因此,它较一般的学习方法更具主动性与自觉性。

三是自我完善目标。同伴心理辅导的最终目标是自我完善,也就是使学生通过心理

辅导过程来更好地认识自我、悦纳自我、发展自我、协调自我。因此,每一次心理辅导都应使学生朝其自我完善的目标迈进一步。美国心理学家马斯洛曾说过:“辅导的终极目标是协助学生发展成为一个健康、成熟而能自我实现的人。”

(2)工作目标 学生同伴心理辅导活动是围绕学校心理健康教育的总目标开展的,其目标可以概括为三项:

一是关注每一个学生的健康成长和心理素质的提高。强调每一个学生是潜能有待开发的生命体,帮助他们在智能、积极的自我信念与价值观、积极的情感与意志品质、人际交往、社会适应等方面获得发展。

二是关注不同阶段学生的特点和不同个体的特点,进行有针对性的心理辅导,并对他们的成长予以全程关注。

三是关注学生在成长中的危机问题。要充分认识到社会转型期的变化对学生的影响,帮助他们解决成长中的“一过性”的心理危机,增强自我应对能力,以减少自身心理问题乃至危机事件的发生率,达到预防的目的。

2. 同伴心理辅导的任务

学生同伴心理辅导的任务是由其目的决定的。学生在职业院校学习期间,不仅要完成学业,取得毕业证书,还要实现这个阶段的自我成长目标。每个学生都是独特的个体,身心情况差异较大,不可能按某种统一的要求成长和发展。职业教育院校学生同伴心理辅导,需要站在职业院校学生本身的角度来确定自己的任务。同伴心理辅导的根本宗旨是助人自助,只有当站在学生本身的角度来为学生提供服务时,才会体现得更真切。因此,我们把学生同伴心理辅导的任务,可以确定为以下几个方面:

(1)帮助学生了解心理健康知识,提高其自我心理保健能力。从助人助己的宗旨看,这是学生同伴心理辅导的根本责任。

(2)帮助学生正确认识自己。从进入职业院校开始,学生就处于理想自我与现实自我的冲突之中,这种冲突会伴随着整个学习生涯。同伴心理辅导有责任帮助同伴认清自己的理想自我与现实自我,积极应对理想与自我的冲突。

(3)帮助学生明确学习、生活状况和人生目标。我们必须明确,内因是变化的主要依据,而老师、同学的帮助,均属外因,如果没有自己的主观意愿,大家再热心帮助你,也很难取得成就与变化。况且每个学生的学习、生活、人生观并非都与学校的要求相一致,同伴心理辅导要帮助学生弄清楚这些状况,并做出正确的选择。

(4)帮助学生掌握职业院校学习方法。中学生基本上都是在教师的直接指导下进行学习的,而职业院校的学习独立性、实操性较强。学生只有掌握了有效的自主学习方法,能动地学习,才能更好掌握知识与技能。同伴辅导员应当帮助学生掌握正确的学习策略和方法。

(5)帮助学生有效地进行人际交往,培养其较强的社交能力。职业院校的学生在校期间,需要参加各种各样的社交活动,但许多学生缺乏这方面的能力,有的连基本的社交技能尚未掌握。同伴辅导应帮助学生掌握人际交往的基本知识和技能,促进社交能力的形

成和发展。世间最难的莫过于沟通,学会沟通,善于与家长、同学及朋友沟通,终身受益。

(6)帮助学生进行升学和就业选择。职业院校的学生面临升学和就业的压力。目前各职业院校虽然都有学生就业指导机构,但主要还是为学生提供就业信息并进行简单的指导,并未能真正担当起学生升学和就业辅导的责任。所以,同伴心理辅导应在这方面给予学生有效的帮助。

(7)帮助学生适当处理情感问题。这是个敏感问题,同伴心理辅导员对此不能回避。这种问题在职业院校学生心理辅导实践中经常遇到,同伴心理辅导员应该学会并帮助同学逐渐掌握解决这一问题的初步方法和技巧。



五、同伴心理辅导的作用和意义

伴随着职业院校的扩招,毕业生就业压力的加剧,学生自我意识的增强,情感不稳定等因素,职业院校学生的心理承受能力降低,尤其是某些职业院校发生的恶性事件,更使教育工作者们意识到应该加强学生的心理健康教育。心理学家在面向青少年和城市居民开展大规模的调查后得出结论,向知心朋友述说是继自我调节之后最常见而有效的求助方式。同伴心理辅导作为一种辅导方式在职业院校学生心理健康教育中能发挥一定的作用。

1. 同伴心理辅导是学生心理发展的客观需求

由于青春期处于心理断乳的关键时期,青年学生对家人的感情依赖处于波动状态,与此同时,青春期的学生把同龄人的评价、帮助和肯定看得非常重要,这就使得职业院校的学生急于脱离对家人的依赖。虽然他们知道自己仍然需要家人的指导,随着自我意识的成长,他们不喜欢再被当作“孩子”,而且更需要了解并锻炼自己的思维能力。在职业院校里,大家都在为同样的问题焦虑,于是同龄人成了情感交流的对象,成为衡量自我意识、实现自身价值,检验自己思想深度的一个尺度,一个对比和参照。同伴心理辅导因具有年龄相近、身份相同以及所关注的问题相同等特点,而深受同学们的欢迎。

职业院校学生有一种非常普遍的观点,在世俗偏见和传统习俗影响下,认为凡是去心理辅导的人都是心理不正常的。因此一些需要辅导的学生不敢找辅导老师寻求帮助。

青少年学生往往喜欢向同龄人打开心扉、相互交流、倾诉烦恼。专注的倾听、合理的劝导、理智的分析和真诚的安慰，在很多时候有助于身陷困境的人恢复自己的思考和判断能力，摆脱过激情绪，做出合理应对。而倾听者在助人的同时也升华了友谊，改善了心理自我调节能力，促进了助人自助的良性循环。

2. 同伴心理辅导是学校专业心理辅导队伍的重要补充，可缓解目前专业人员不足的压力

目前各职业院校都开始重视心理辅导对学生教育工作的作用，但心理辅导人员的数量相对于学生的需要仍显不足。而同伴心理辅导的便利及时和易接近等特点使其能成为专业心理辅导队伍的重要补充。在目前状况下，利用同伴心理辅导的优势，充分发挥这支队伍的作用，对于当前心理辅导队伍人员的不足可以起到缓解作用。

长期以来，我国教育中的一个突出问题就是学生负担过重，造成部分学生身心健康状况每况愈下。而舒缓学生在情感、就业、学习、人际交往中产生的心理困扰，减轻心理压力，仅靠上几节选修课和心理辅导老师的一两次辅导是远远不够的。如果能有更多的同学经过一定培训，学习一些心理辅导知识和技巧，帮助身边的同学解决心理问题，就能较大程度地缓解我国职业院校心理辅导人员缺乏的现状。

3. 同伴心理辅导是学生自我服务、自我教育的有效载体

职业院校的学生年龄一般 18~22 岁之间，在发展心理学上被称为成年初期。其生理基本成熟，但心智的成熟度受其经历的制约，还需要更多的历练。在社会生活中，这种成长中的特征处处可见。正是由于职业院校学生自我意识发展水平的提高，具体表现在自我意识、自我体验和自我控制都较为成熟，且较为协调一致。他们都具有要求自主和独立的人格特征，助人能力也有所提高。这些都为职业院校学生之间的互助和实施同伴心理辅导提供了可能性。

新精神分析学派的代表人物埃里克森认为，亲密感的获得是成年初期心理成长的主要任务，对友谊的渴望使得职业院校的学生愿意与同龄人交流，希望获得同龄人的认可、接纳和关爱。职业院校学生本身的成长经历、生活经验和心理感悟，对同伴的成长会有很大的借鉴意义。

4. 同伴心理辅导有助于提高职业院校学生的心理素质，形成互助友爱的良好氛围

目前，在职业院校里有许多学生对心理辅导仍然缺乏正确的认识，把心理辅导看作是见不得人的事情，不愿主动上门求助，担心会让别人看作精神不正常。而通过在学生中选拔、培养同伴心理辅导员，有助于扫除这部分学生的对心理辅导的偏见。同时，职业院校培养同伴心理辅导员，旨在帮助同学解决学习、生活中的困难与烦恼，调节人际关系。因此，参加同伴心理辅导的同学，可以学到许多与人交流、相处的知识和技巧，提高其心理素质。尤其在自由主义、个人主义、享乐主义、拜金主义等社会不良风气对学生不断产生影响之时，倡导同伴心理辅导的发展，有利于改善校园氛围，形成团结、互助的风尚，这无疑为校园增添了一道亮丽的风景。开展同伴心理辅导活动能够使学生充分认识心理健康的重要性，培养其健康的心理素质，对他们的成长、成才有着积极的指导意义。

六、同伴心理辅导的分类

同伴心理辅导可分为个体辅导和团体辅导两大类型。

1. 个体辅导 个体辅导是一对一的关系,是辅导人员与当事人两者发生的单一交往。在内容上,着重帮助解决当事人个人的心理问题。在形式上,包括面谈、电话、网络 and 邮件、信函等形式。



2. 团体辅导 是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理辅导形式。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度和行为方式,更好地适应生活的发展。这也是本书所提倡的主要同伴心理辅导方式。

一般而言,团体辅导的方式是由 1~2 名指导者主持,根据当事人问题的相似性,组成小组(或以班级为一小组),通过共同探讨、训练、引导,解决成员共同的发展性课题或心理问题。团体辅导是通过团体来指导个人,通过参加团体活动协助参加者发展个人潜能,学习解决问题及克服情绪和行为上的困难。

团体心理辅导也有其局限性,有多数人在场的情况下,当事人容易产生顾虑,不愿意暴露自己的想法。所以,团体辅导只能解决一些共同存在的表层心理问题,深层心理问题需要通过个别辅导单独加以解决。



七、同伴心理辅导的原则

同伴心理辅导原则,即在开展同伴心理辅导工作中必须遵守的基本要求。

1. 发展性原则 同伴心理辅导的首要原则是发展性原则,它主张心理辅导的核心是成长问题而不是健康问题。因此,对于学生学习、生活及人际关系中出现的种种问题,我们不是把他们看作是个人心理上的变态与疾患,而是把它们看作个人成长道路中的困惑。

发展性原则还主张,对学生的心理问题要以预防为主,辅导为辅,即不要消极被动地等待学生上门求助,而是对发现有需要帮助者采取主动辅导的方法。辅导时不应满足于对学生心理困惑产生的原因、危害性加以了解和说明,而是尽可能向学生提供克服心理困惑和压力的建议和自助方法。

同伴心理活动旨在增强受辅学生的自信心与自助能力,而并非要去矫治他们的某种心理困惑与不当行为。

2. 主体性原则 这一原则集中、直接地体现了同伴心理辅导的本质特征。其基本含义是,学生从始至终是主体,从辅导工作的全局考虑,必须首先以学生为出发点。同时,要使学生的主体地位得到实实在在的体现。心理辅导的所有内容都要通过学生的主体活动,通过活动中产生的主观感受和体验进行。可以说,没有学生的主体活动,就没有心理辅导的效果。

主体性原则的实施,要求同伴心理辅导活动所有的准备都要先从学生出发。所选择的事例、安排的活动,都必须是学生所关心和熟悉的,是与他们的生活密切相关,能够引起他们注意和重视的。只有这样,才能使他们不断体验并且逐渐相信心理辅导是对他们有益的,自己成为心理辅导中的“主角”,并让他们意识到这一点,也就是将学生的主体地位具体化,使学生能自发自愿地倾诉心声、宣泄情感、表述内心的真实感受与想法等。创造这样的机会,对于心理辅导取得成效极为重要。

3. 参与性原则 即同伴心理辅导活动以学生积极参与为条件,辅导活动中理所当然要尽力使每个学生得到充分的机会。要照顾到每个学生,特别应当注意避免那些活跃分子“独领风骚”,应将那些平时不大引人注目但数量较多的学生作为关注的焦点,给予他们足够的重视与机会,保证他们的参与。

4. 信任性原则 这一原则是指在辅导活动过程中,同伴心理辅导员要从尊重信任的立场出发,努力和受辅学生建立友好信赖关系,以确保辅导活动的顺利进行,使辅导活动积极有效。

5. 真诚理解原则 真诚理解的原则是所有心理辅导理论的共同基础。它要求辅导员放弃其主观的臆想,设身处地去感受受辅学生的内心体验,以深刻了解其行为动机。从专业角度看,这种真诚理解是同感、尊重与真诚的直接体现,是辅导员与受辅学生建立良好关系、沟通情感的重要手段。

6. 疏导性原则 心理辅导本质上也是一个疏导的过程,其中“疏”者意在宣泄情绪,“导”者旨在深化领悟。换言之,求助者问题的解决需要从宣泄积压心头已久的郁闷情绪入手,再经过不断地探讨来深化求助者对其面临问题的性质与解决方法的领悟。其中,宣

泄对个人情绪的控制有明显的“净化”作用,它可以使人有效地摆脱不良情绪体验对个人精神状态所带来的压力,使人以轻松的心态面对压力和挫折。

7.保密性原则 这一原则是指所有心理辅导者对所有当事人的资料都要严加保密,不得向任何人,包括当事人的老师、家人、朋友泄露。只有在法律规定的条件下或紧急情况下,才可以在有严格限制的范围内公开和使用当事人的资料。

第二节 同伴心理辅导员概述

一、同伴心理辅导员的概念

学生同伴心理辅导员是指由学校心理健康教育组织按照工作要求选拔培训组建的学生心理援助志愿者队伍,对他们进行一定的心理知识和心理辅导技巧培训,督导他们向周围需要帮助的同学开展心理帮助,以达到心理互助的目的。

同伴心理辅导员是学校心理健康预警和援助体系中最基础的一环,他们生活在学生之中,最容易发现问题,并容易彼此沟通。通过对遴选出的同伴心理辅导员进行选拔培训,让他们对心理方面的知识有初步了解,能够识别周围同学的心理表现,对于异常现象能够及时上报到学校心理健康教育中心,并且能充分调动学生同伴心理辅导员的感染力,可以让同伴心理辅导员在自助的基础上学会互助,在互助中和谐成长。

二、同伴心理辅导员的素质要求

一般来讲,同伴心理辅导员应当具备以下素质:

1. 掌握必备的专业知识和技能。
2. 要有爱心、热心、耐心、细心和同理心。
3. 具备关爱心灵、珍爱生命的理念。
4. 具有良好的自我认知与自我同一性。
5. 树立积极正面的思想方法,善于发现别人的优势或长处。
6. 具备比较娴熟的语言技巧和人际沟通能力。

三、同伴心理辅导员的基本理念

同伴心理辅导员在开展心理辅导时,不仅要掌握应有的理论知识和技能,更重要的是树立合理的理念,才能获得同学们的认可。同伴心理辅导员应该具备的基本理念有:

1. 相信每个人都有改变自己的能力,如果给予机会与支持,同学就有能力去解决自己的大部分生活问题。
2. 一个人的自我认知和自我发展的越好,越有能力帮助别人解决问题。
3. 学生同伴辅导是有效的自助助人的方法,通过系列训练,才能促使参加者更懂得运用自己的资源去支持有需要帮助的朋友与同学,找出解决问题的方法。
4. 透过示范与群体学习,同学可以在校园内建立起一种人文关怀和同伴支持的文化氛围。