



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 朋辈心理辅导

——交往·互助·成长

许素萍 吕冬诗◎主编



科学出版社

www.sciencep.com



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 朋辈心理辅导

——交往·互助·成长

许素萍 吕冬诗◎主编

Psychology

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长/许素萍, 吕冬诗主编. —北京:
科学出版社, 2010. 2

(高等院校心理健康教育系列教材/金宏章, 高铁春主编)

ISBN 978-7-03-026808-2

I. ①大… II. ①许…②吕… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025935 号

丛书策划: 侯俊琳/责任编辑: 汪旭婷 王昌凤

责任校对: 宋玲玲/责任印制: 赵德静/封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

德清彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 3 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2010 年 3 月第一次印刷 印张: 14

印数: 1—5 000 字数: 280 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

高等院校心理健康教育系列教材

编 委 会

主 任	张 信	魏 潋	
委 员	韩玉霞	张仲孚	李广才
	高铁春	金宏章	
主 编	金宏章	高铁春	
副主编	刘晓明	杨 平	于成学
主 审	张 信		



大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发〔2004〕16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。教材从指导思想上，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。六本书的内容分别为主课程教材《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》、供教师使用的《大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高》、供学生课外阅读的《大学生心理自助读本——感悟·求实·升华》，以及帮助学生提升心理素质和应对实际问题能力的《大学生成功心理训练——关注·进取·目标》、《大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长》、《大学生职业生涯指导——规划·发展·未来》。这套教材不仅丰富了课程体系和教学内容，而且在教学规律、教学方法的认识以及运用等方面做了深入的思考。这套教材在帮助大学生了解心理健康的基本知识、优化个性心理品质、增强心理调适和社会适应能力，以及促进大学生全面发展和健康成才等方面将发挥更大的作用。

当前，各高校正在深入开展学习实践科学发展观活动。可以说，加强大学生心理健康教育充分体现了科学发展观的要求。近年来，部分高校发生的极端



心理危机事件表明，没有健康的心态和良好的心理素质，大学生的素质就无从保证；不关心大学生的心理成长，以人为本就无从谈起；没有良好的心理素质，人与社会的和谐将是一句空话。编写和推广“高等院校心理健康教育系列教材”是加强大学生心理健康教育的又一积极尝试。希望各有关院校进一步提高认识，在更高的起点上构建高校心理健康教育新格局，在教学与工作实践中不断总结经验。实践证明，抓好大学生心理健康教育课程建设和教学工作，是普及心理健康知识、帮助大学生树立心理健康意识的一种最优化、最高效的模式。希望各高校在教学过程中充分理解教材思想和内容，考虑学生心理发展规律和特点，贴近实际、贴近生活、贴近学生，使课堂成为大学生提高心理素质、掌握心理自我调适方法、树立科学心理健康观念的主阵地，并有进一步的总结和提高。

黑龙江省大学生心理健康教育工作一直得到教育部及国内外一大批知名心理专家的关心和支持，这套教材的出版也饱含他们的关心和支持。教育部思想政治教育司杨振斌司长在百忙中亲自为《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》作序。在此，我代表中共黑龙江省委高校工委、黑龙江省教育厅对关心支持黑龙江高校心理健康教育事业的领导、专家表示衷心感谢！同时，希望“高等院校心理健康教育系列教材”为黑龙江省乃至全国高校培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人、为全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴贡献一份力量。

黑龙江省教育厅厅长

2009年12月2日



随着改革开放的不断深化,我国的高等教育也逐渐由精英化教育转向大众化教育,与此同时,大学生的心理健康问题也日益凸显。近些年,因心理问题退学、休学的大学生人数逐年增加,而自残、自杀、他杀的个案也时有发生,这不仅妨碍了学生的健康发展,也给家庭和社会带来了巨大的影响。因此,增强大学生的心理素质,提高大学生的心理健康水平,已成为高等教育的迫切要求。

近几年,高校的心理健康教育工作虽然有了一定的发展,但总体而言尚处于起步阶段,还有许多亟待解决的问题,而心理辅导与咨询专业人员的严重不足,无法满足日益增长的学生需要就是其中之一。通过多年的实践和探索,越来越多的人认识到大学生的朋辈心理辅导在高校心理健康教育工作中的重要作用。朋辈即朋友、同辈,在高校就是指年龄相当的大学生。大学生朋辈心理辅导是指大学生中经过一定培训的非专业人员对其同龄人提供倾听、理解和帮助的过程,通过他们的工作使有心理困扰的大学生能更有效地处理学习、生活中的问题。大学生朋辈心理辅导不仅弥补了专业人员缺乏的不足,而且通过宣传普及心理健康知识和开展朋辈心理辅导活动,扩大了心理健康教育的覆盖面,使更多的学生获得有益的知识,同时,朋辈心理辅导这一模式还为大学生自我服务、自我教育提供了广阔的空间。因此,加强大学生朋辈心理辅导员队伍的建设就显得尤为重要。

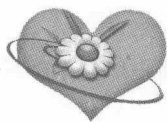
要建设好这支队伍,使他们成为合格的大学生朋辈辅导员,并真正发挥朋辈心理辅导的作用,必须要对他们进行严格而科学的培训。因此,编写一本具有较强理论性与应用性的朋辈心理辅导用书就显得十分必要,也正是出于这一目的,我们编写了这本《大学生朋辈心理辅导》。本书对大学生朋辈心理辅导的基本理论做了全面阐述,详细介绍了大学生朋辈心理辅导员的选拔、培训以及在高校开展朋辈心理辅导的途径和方法,还介绍了作为大学生朋辈心理辅导员需要掌握的基本心理咨询技巧及简单有效的干预方法。此外,本书还对心理问题的识别与解决、大学生常见心理问题的分析和策略、团体活动的开展、危机



干预等知识做了详细的论述。本书在写作过程中突出两点：一是要适应大学生的知识水平和认知特点，做到通俗易懂；二是理论联系实际，在阐释理论的基础上更侧重于朋辈心理辅导方法的介绍，力求做到理解容易、操作简单实用。

本书的编写者均为在黑龙江省高校从事大学生心理咨询工作的一线教师，许素萍（黑龙江大学）、吕冬诗（哈尔滨工程大学）任主编，冯建国（大庆师范学院）、李东（齐齐哈尔高等师范专科学校）、林岚（哈尔滨体育学院）任副主编。各章执笔者如下：第一章，王俊红、吕冬诗（哈尔滨工程大学）；第二章，尹静（黑龙江大学）；第三章，冯建国、王天雪、余桦（大庆师范学院）；第四章，王俊红（哈尔滨工程大学）、林岚（哈尔滨体育学院）、邹昱音（黑龙江工商职业技术学院）；第五章，秦泗岩（黑龙江大学）；第六章，李东、孙伟（齐齐哈尔高等师范专科学校）；第七章，冯建国、曹海丽、王兴华（大庆师范学院）；第八章，张雨龙，赵福杰（齐齐哈尔高等师范专科学校）；第九章，许素萍、王莹（黑龙江大学）。

本书既是编写者多年从事心理健康教育及朋辈心理辅导员培训的经验总结，又是他们对未来工作的思考和设想。由于可借鉴的资料和编者水平有限，书中疏漏与不足在所难免，在此，真诚地欢迎各位专家同仁批评指正。希望大家的共同努力下，大学生朋辈心理辅导这种模式能在高校心理健康教育工作中发挥更大的作用。



目 录

大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长

序 前言

第一章

朋辈心理辅导概述

第一节 朋辈心理辅导的形成与发展 /1

- 一、美国朋辈心理辅导的形成与发展 /1
- 二、我国朋辈心理辅导的形成与发展 /5

第二节 朋辈心理辅导的实质与特点 /9

- 一、朋辈心理辅导的实质 /10
- 二、朋辈心理辅导的特点 /14

第三节 朋辈心理辅导的分类与人员组织 /16

- 一、朋辈心理辅导的分类 /16
- 二、朋辈心理辅导的人员组织 /20

第四节 朋辈心理辅导的意义与未来发展趋势 /22

- 一、朋辈心理辅导的意义 /22
- 二、朋辈心理辅导的未来发展趋势 /24

第二章

朋辈心理辅导员的 选拔与培养

第一节 朋辈心理辅导员的角色功能与素质要求 /27

- 一、朋辈心理辅导员的角色功能 /27
- 二、朋辈心理辅导员的素质要求 /29

第二节 朋辈心理辅导员的选拔与培养 /36

- 一、朋辈心理辅导员的选拔 /36
- 二、朋辈心理辅导员的培养 /39

第三章

与朋辈心理辅导相 关的理论介绍

第一节 心理辅导的人性观 /44

- 一、中国传统的人性观 /45
- 二、心理辅导理论的人性观 /46
- 三、整合的人性观 /53



第四章

朋辈心理辅导关系的建立

第二节 心理问题的成因 /54

- 一、认知歪曲 /54
- 二、需要未被满足 /55
- 三、环境影响 /56
- 四、人格冲突 /63

第一节 朋辈心理辅导过程中的基本态度 /69

- 一、共情 /69
- 二、积极关注、尊重与温暖 /73
- 三、真诚 /77

第二节 朋辈心理辅导关系建立的技巧 /80

- 一、倾听的技巧 /80
- 二、反应的技巧 /85
- 三、会谈的技巧 /88

第五章

朋辈心理辅导的操作技术

第一节 合理情绪疗法 /95

- 一、合理情绪疗法的原理 /96
- 二、不合理信念的特征 /97
- 三、合理情绪疗法的技术 /99
- 四、合理情绪疗法的运用 /102
- 五、朋辈心理辅导员需要注意的几个方面 /107

第二节 行为矫正法 /108

- 一、系统脱敏法 /108
- 二、厌恶疗法 /111
- 三、冲击疗法 /113
- 四、情绪宣泄法 /115
- 五、自信训练法 /115

第六章

团体心理辅导方案的设计与操作

第一节 团体心理辅导方案设计的特点和原则 /118

- 一、团体心理辅导方案设计的特点 /118
- 二、团体心理辅导方案设计的原则 /119

第二节 团体心理辅导方案设计的步骤 /120

- 一、团体心理辅导方案设计的一般步骤 /121
- 二、团体心理辅导方案设计应注意的问题 /128

第七章

心理问题分类与症状识别

第八章

日常心理问题的朋辈心理辅导

第三节 团体心理辅导方案设计实例 /129

- 一、新生适应团体心理辅导方案设计实例 /129
- 二、人际关系团体心理辅导方案设计实例 /131
- 三、恋爱团体心理辅导方案设计实例 /136
- 四、成长小组团体心理辅导方案设计实例 /139
- 五、情绪管理团体心理辅导方案设计实例 /142
- 六、提高自信心团体心理辅导方案设计实例 /145

第一节 心理问题 /150

- 一、一般与严重心理问题的界定 /151
- 二、大学生的一般心理问题 /151

第二节 神经症与人格障碍 /153

- 一、神经症 /153
- 二、人格障碍 /158

第三节 精神障碍 /162

- 一、精神病及精神病典型症状 /162
- 二、大学生中常见的精神病 /165
- 三、精神病的早期识别 /168

第一节 新生适应问题 /170

- 一、问题表现及原因分析 /170
- 二、解决方式和应对策略 /172

第二节 学习问题 /173

- 一、问题表现及原因分析 /173
- 二、解决方式和应对策略 /174

第三节 人际交往问题 /177

- 一、问题表现及原因分析 /177
- 二、解决方式和应对策略 /180

第四节 恋爱问题 /184

- 一、问题表现及原因分析 /184
- 二、解决方式和应对策略 /185

第五节 网络成瘾问题 /189

- 一、问题表现及原因分析 /189
- 二、解决方式和应对策略 /192



第九章

心理危机的朋辈心理干预

第一节 心理危机与危机干预 /194

一、心理危机概述 /194

二、危机干预概述 /197

第二节 大学生心理危机的干预 /199

一、大学生心理危机的特点 /199

二、大学生心理危机的分类 /200

三、大学生心理危机的表现 /201

四、朋辈心理辅导员的心理干预 /202

第三节 自杀与干预 /202

一、自杀概述 /203

二、大学生自杀的识别 /205

三、自杀的预防与干预 /206

四、朋辈心理辅导员的自我身心保护 /209

参考文献 / 211



近年来,大学生朋辈心理辅导(以下简称朋辈心理辅导)成为增强大学生心理素质、提高大学生心理健康水平的一种重要形式。朋辈心理辅导不同于专业的心理辅导,它是同龄人之间互相开展的心理互助活动,是受过一定训练的同学为他人提供心理帮助、支持和关爱的活动。朋辈心理辅导不仅是一种心理辅导技术,更重要的是它突出了心理辅导的组织功能。“预防重于治疗、预警优先干预”的工作理念从西方传到东方,与“扶危救困”、“经世济民”的文化传统和民族精神相结合,熔铸出心理辅导的东方特色。尽管它有“朋辈辅导”、“朋辈心理辅导”等不同名称,但含义基本相同。本章从朋辈心理辅导的形成和发展进行溯源,对朋辈心理辅导的概念进行界定,并分析朋辈心理辅导的种类和人员组织,阐述在高校开展大学生朋辈心理辅导的意义及其未来发展趋势。

第一节 朋辈心理辅导的形成与发展

朋辈心理辅导起源于美国,20世纪80年代逐渐传入我国台湾,近几年,中国内地才开始对此项工作进行研究和实践。

一、美国朋辈心理辅导的形成与发展

(一) 有关社会福利的立法(20世纪20年代至50年代初)

心理卫生半专业人员在美国的兴起,可追溯到20世纪20年代。由于《社会安全法案》、《贫民健康保险》、《儿童安全法案条款》等的立法,美国福利机构开始征募一些失业人员、社会青年及可能休学的学生,对他们进行短暂的培训后,让他们担任社会福利领域的半专业协助者。^①

^① 李泰山.1996.同侪辅导的理论基础与效果研究.辅导季刊,31(4)



美国人主张“实用主义”，非常重视学校和心理服务工作。在美国名目繁多的基金组织支持下，众多义务心理援助机构应运而生。美国高校、医疗机构、社区纷纷配置心理辅导和治疗的专业人员，但是由于专业人员严重不足，一些接受过半专业训练的人员逐渐受到重视，甚至有些只是粗通专业的人员也临时上岗。这在社会上曾引起比较激烈的争论，有些专家坚持“专业的纯粹性和光荣孤立”，信守专业心理的“孤岛”，抨击非专业咨询人员的专业能力。

专业意识是一个人的“专业直觉”，心理服务工作者在尚未完全掌握专业技术和达到一定专业水平的时候，凭着基本的“保密、尊重、平等”等专业态度开始从事心理服务工作，也就是所谓的“态度即技术”。正如踢足球，一个人百米10秒，盘带和马拉多纳差不多，但是这个人最大的问题就是不想向对方的球门里踢球，这就是“只有专业水平，没有专业意识”。而另一个人，速度和盘带技术都不是太优秀，但是他有一种强烈的欲望，就是“向对方的球门里踢球”，这是“有专业意识，没有专业水平”。“专业水平”可以慢慢培养，而缺少“专业意识”却是致命的。所以，朋辈心理辅导这种全新的心理工作模式就是顶着缺少专业水平的批评迅速发展起来的。毕竟，很多服务的需求往往都不是在你准备充分时出现的，正因为如此，“在路上”成为朋辈心理辅导者“做中学”的职业特色和工作写照。

（二）以儿童为中心的教育的推动（20世纪60年代至80年代）

20世纪60年代，种族暴乱、校园骚乱等社会危机波及美国的家庭和学校。美国青年一代受到家庭、学业和就业压力等问题的困扰，各种心理问题日趋突出，出现了滥交、吸毒、辍学和犯罪等不良现象。因此，美国学校教育中的青少年教育任务日益繁重，而此时美国学校的教师以及能够辅导学生的专业心理教师都严重缺乏，虽然不断培养专业人员，但仍然无法满足学生适应及发展的需要。社会公众对此也非常不满，要求重新设计教育并提倡以儿童为中心的教育。因此，半专业助人者再一次引起了教育专家和社会的高度重视。

1965年，卡库（Carkhu）出版了训练“门外汉”成为半专业者的著作，指出半专业人员的功能不亚于专业人员。半专业人员的功能逐渐被肯定，半专业辅助计划也随之增加。1969年威兰德（Vriend）发表了受训的高成就高中学生以团体咨询方式帮助低成就学生的研究报告，用数据证实了朋辈心理辅导在成员人格发展和学业成就上的效果，被称为有关美国学校朋辈心理辅导效果研究的首篇论文。此后，陆续有研究证实，适应困难、被同伴拒绝的学生的社交技巧训练以及生涯规划训练等都取得了一定的成效。^①“事实胜于雄辩”，开端的顺利，使得家长和社会都没有多大的异议。

^① 李泰山，1996. 同侪辅导的理论基础与效果研究. 辅导季刊, 31 (4)

1972年,心理辅导专家哈姆伯格(Hamburg)和他的同事们在美国加利福尼亚州发起了非专业心理咨询运动(也称朋辈心理辅导运动),使朋辈心理辅导逐渐被大家熟悉和认可。最初,朋辈心理辅导主要集中在各级各类学校,应用的领域主要涉及人格咨询、情绪咨询、自我探索咨询、生涯咨询、适应性(包括跨文化适应和学校适应)咨询、性心理咨询、学业咨询、道德伦理咨询、药物滥用咨询、酗酒咨询、问题解决咨询、人际关系咨询、辍学咨询、危机干预咨询、经济问题咨询、时间管理咨询、社会兴趣咨询等。^①后来,在企业、社区、医院、宗教团体等不同组织中也得到发展。在实际操作中,对朋辈心理辅导模式的逐渐认可与朋辈心理辅导显现出的积极效果打消了很多人的疑虑。

1973年依维(Ivey)和阿尔斯切勒(Alschuler)等人也表示出对朋辈互助理念的支持,他们指出“如果认为心理咨询者只包括那些少量的专家那是错误的,因为专家只对特殊对象提供帮助,不能教给我们的同事、管理者、老师、家长和孩子帮助他人的基本原理,从而人为地制造了援助资源的缺失”^②。

(三) 项目建设逐渐盛行(20世纪末至今)

1984年,美国成立全美朋辈互助者协会(The National Peer Helpers Association, NPHA),后来更名为全美朋辈教育联合会(The National Association of Peer Programs, NAPP)。全美朋辈教育联合会是一个非营利性组织,目的是为朋辈计划的实施提供优质的理论和技术支持,其开展的活动主要包括举办年度大会、开办培训班、创办简报和专业性杂志——《朋辈计划前瞻》。该会聚集了全美501个致力于朋辈心理咨询推广的合作伙伴,与全美37个州的协会保持着密切联系,在国外设有14个附属机构,会员遍布世界各地。其中最多的是全美的中小学和大学,他们共同探讨朋辈心理辅导的发展,制定实施朋辈心理咨询的统一标准,并提供不间断的职后培训和监督。^③

20世纪末,关于朋辈心理咨询的理论研究日渐成熟和深入,朋辈心理辅导活动的实施也逐渐形成规范的项目管理模式。由全美朋辈教育联合会修订的项目标准NAPP *Programmatic Standards* (2002),对各行各业实施的朋辈心理辅导从项目启动(计划、义务、人事、组织结构)、项目实施(选拔、培训、服务、监督)、项目维护(评估、公众联系、长远规划)等三个阶段进行标准化的规范和指导,以提高朋辈心理辅导的实施质量。目前,在美国较为常见的项目可以归结为朋辈健康教育、朋辈伴读、朋辈调解、朋辈心理咨询四种基本

① 黄小忠,龚阳春,方婷等.2007.朋辈咨询的发展与启示.中国学校卫生,(12)

② Ivey A E, Alschuler A F.1973. An introduction to the field. Personnel and Guidance Journal, (51): 592

③ 石芳华.2007.美国学校朋辈心理咨询述评.上海教育科研,(8)



类型。^①

1. 朋辈健康教育

朋辈健康教育 (peer health education) 项目被美国学校广泛运用于饮食紊乱、酗酒、吸烟、吸毒、性心理卫生、艾滋病的防治等方面的学生健康教育。实施方式是从学校里选出一些“健康使者”，为其他同学进行健康知识宣传，也可以是由具有同样困惑的学生组成支持小组，在成员的相互支持和帮助下获得成长。伯纳德 (Benard) 在《朋辈教育项目案例研究》一书中指出，青年朋辈互助可以减轻青少年因吸毒、酗酒、辍学和少女妈妈等社会问题而被家庭、学校和社会抛弃所体验到的孤独感。^② 伯纳德还将朋辈辅导称为“心理干预的天然磁石”，认为它对学校心理健康教育具有重要的意义。布莱克 (Black)、托伯 (Tobler)、赛斯卡 (Sciaccia) 等人通过 120 个系列研究分析得出的结论是，参与朋辈干预的 7~9 年级的孩子对烟草、大麻、酒精等其他违法物品的抵御能力要明显优于教师干预的孩子。^③

2. 朋辈伴读

朋辈伴读 (peer tutoring or mentoring) 项目被应用于新生适应、学习能力较弱、身体残疾、留学生等有特殊困难学生的学习和生活辅导。实施方式是从高年级挑选出一些成绩优秀的学生，经过一定的培训后，为需要帮助的学生提供学习技能、生活技巧和心理问题等方面的朋辈咨询。1977 年，美国国家科学院执行机构美国国家研究委员会通过对美国大量院校的研究指出，朋辈伴读能够提高学生的学习动力，特别是对基本学习技能很差的学生有着明显的帮助作用。

3. 朋辈调解

朋辈调解 (peer mediation) 是指学校从学生中选拔出的朋辈调解员 (peer mediator) 依靠沟通和调解技巧为有冲突或争端的学生双方提供第三者的介入和帮助，从而有效地解决问题。美国 25 岁以下青少年的暴力冲突多发生在校园里，大多数冲突是因学生不正确的处理方式使矛盾升级而成的。朋辈调解的目标是使学生与教师、学校领导和心理指导老师共同担负起维护安全稳定的校园环境的责任，通过朋辈调解的培训和其过程使双方增强对自我和他人的认识，提高冲突中进行沟通的技巧。1992~1994 年，约翰 (Jones) 等人对费城公学区 60 多所中学开展朋辈调解项目的有效性研究，表明朋辈调解使 90% 的争端得到

① 石芳华. 2007. 探析美国学校中的朋辈心理咨询. 健康教育与健康促进, (1)

② Benard B. 1990. The Case for Peers. Northwest Regional Educational Laboratory, 101 S. W, Main Street, Portland, Oregon

③ Black D R, Tobler N, Sciaccia J P. 1998a. Peer helping/involvement: an efficacious way of meeting the challenge of reducing illicit drug use. Journal of School Health, (68): 87~93

和解,且能够改变学生用身体暴力处理争端的错误认知,提高学生处理冲突的能力。^①

4. 朋辈心理咨询

朋辈心理咨询(peer counseling)指在美国的大学和中学,一些学生在接受一定的专业心理咨询培训后,经常辅助或代替专业心理咨询老师,通过热线电话和门诊咨询两种形式,为寻求心理咨询的学生提供主动倾听和支持性疗法,帮助他们宣泄情感、解决问题和促进个人成长。哈佛大学心理健康服务中心下设六七个朋辈辅导团体,如“13 号室”、“反应”、“回响热线”、“共同热线”等,为学生提供学校适应、人际关系、学业、压力、性、饮食、酗酒等方面的咨询。

综上所述,朋辈心理辅导成为美国学校教育中不可或缺的补充,是最具成本效益的教育策略之一。1996 年,芭芭拉(Barbara)在《朋辈为什么重要》(Why peer helping?)一文中指出,对于美国青少年的教育,单靠讲课、灌输是无法将正确的价值观体系传递给他们的,只有通过朋辈互助去讨论和探索才能有助于他们学会合作、关爱他人、诚实守信和敢于负责。

二、我国朋辈心理辅导的形成与发展

20 世纪 60 年代前后,心理辅导走出美国,在世界范围内得到发展。

(一) 中国香港地区

中国香港高校学生心理辅导从 20 世纪 70 年代初起步,在开始引入时,就将“psychological counseling”译为心理辅导,侧重协助同学认识自己、接纳自己,培养独立自主的能力,具备勇于面对困难、解决问题的能力,建立融洽的人际关系,充分发挥个人的潜能,以适应大学生活和社会环境。香港高校的师资配备、资料设备与经费投入都比较充足。至 2005 年,政府资助的 8 所高校师生比约为 1:1000~1:2000,心理辅导员均获得辅导学、辅导心理学、教育心理学、社会工作学、临床心理学等一种以上硕士学位。

早期心理健康教育工作的开展十分主动,教师走出辅导室,深入学生当中,了解学生的实际情况与需要,而后针对不同的情况,逐渐开展个人辅导、团体辅导。在活动开展的过程中,香港高校历来很重视发挥学生的作用,如香港浸会大学举办的“精神健康大使”、“学友计划”、“学长先锋工程”、“亲善家庭计划”等活动,香港教育学院的“最佳老友”、“友伴 fun 享计划”、“朋辈辅导训练课程”等,均不同程度利用了学生和社会的资源与力量。

^① Joes T S, Carlin D. 1994. Philadelphia Peer Mediation Program: Report for 1992~1994 Period. Good Shepherd Neighborhood House