

本书得到湖北省高等学校中青年马克思主义理论家培育计划支持
教育部人文社会科学研究专项任务项目（高校思想政治工作）
（16JDSZ3051）资助

与你同行，伴你成长 ——大学生朋辈心理辅导

彭华 黄惠 著

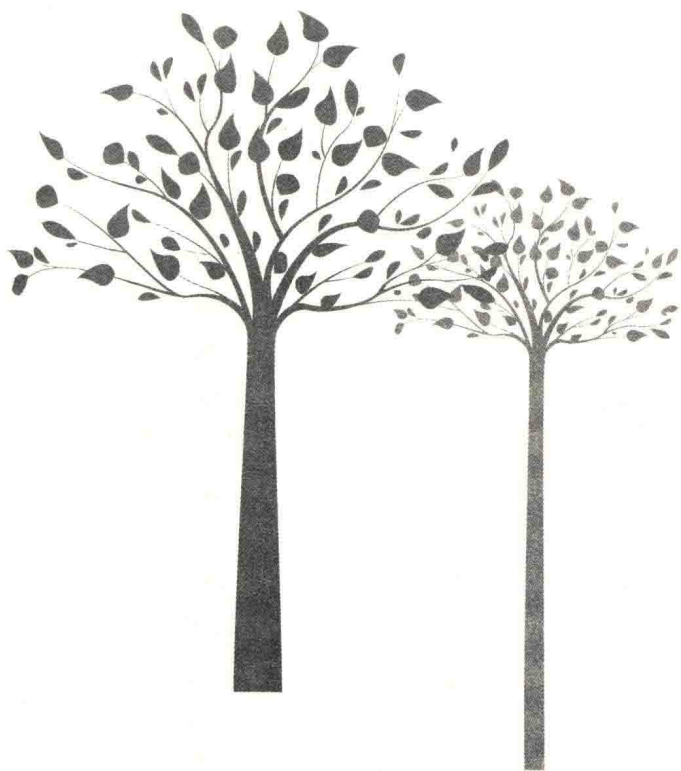


NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nnupress.com
东北师范大学出版社

与你同行，伴你成长 ——大学生朋辈心理辅导

彭华 黄惠 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NEUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

与你同行, 伴你成长: 大学生朋辈心理辅导 / 彭华,
黄惠著. -- 长春: 东北师范大学出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5681-3872-7

I. ①与… II. ①彭… ②黄… III. ①大学生—心理辅导
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258453 号

☐ 策划编辑: 王春彦

☐ 责任编辑: 卢永康

☐ 封面设计: 优盛文化

☐ 责任校对: 房晓伟

☐ 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431-84568036

传真: 0431-84568036

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

河北优盛文化传播有限公司装帧排版

北京一鑫印务有限责任公司

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

幅画尺寸: 170mm×240mm 印张: 15 字数: 276 千

定价: 54.00 元

1989年,世界卫生组织(WHO)根据现代人的健康状态,提出了新的健康理念:“健康不仅指没有疾病和虚弱现象,也包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”联合国相关专家曾经预言,到21世纪中叶,没有任何一种灾难像心理危机一样,带给人们持续而深刻的痛苦。社会快速发展的今天,职业竞争、生活压力不断加剧,保持心理健康逐渐成为现代社会生存和发展的必备条件。因此,面向全社会普及心理健康教育知识,对不同年龄阶段的群体有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,建设有利于身心健康的社会环境和生活环境已经成为一项重要工作。随着科技的发展和社会环境的变化,加强对大学生的心理健康教育势在必行。现今,朋辈心理辅导作为一种新型的心理健康教育方式受到了广大师生的喜爱。各高校依据大学生朋辈心理辅导相关理论知识,对在校大学生开展了形式多样的心理健康教育。

朋辈心理辅导于20世纪60年代在美国产生,主要类型有朋辈健康教育、朋辈伴读、朋辈调解、朋辈心理咨询。由于对大学生进行辅导的都是年龄相差不大的朋辈心理辅导员,所以学生更容易向对方敞开心扉,倾诉自己的心理问题。我国对大学生的心理健康教育的关注兴起于20世纪80年代,各高校为了提高心理健康教育工作的成效,充分借鉴了国外发达国家心理健康教育经验以及朋辈心理辅导取得的成果。

本书分为三部分,第一部分详细论述了朋辈心理辅导的理论知识,第二部分介绍了朋辈心理辅导员的培育和团队建设,第三部分是大学生日常心理问题及朋辈心理辅导。通过理论知识与实际案例相结合的方式,全面分析了大学生的心理健康问题,向读者阐述了大学生朋辈心理辅导。本书可作为心理健康教育相关课程的指导用书,对开展朋辈心理辅导的高校也具有一定的指导作用。

由于编者理论修养和实践经验所限,书中难免出现纰漏和不足,敬请广大师生和读者批评指正。

◆ 第一篇 朋辈心理辅导理论概述

- 第一章 绪论 / 002
 - 第一节 国外关于朋辈心理辅导的研究及趋势 / 002
 - 第二节 我国关于朋辈心理辅导的研究及趋势 / 007
 - 第三节 朋辈心理辅导的人性观 / 012
- 第二章 大学生朋辈心理辅导概述 / 022
 - 第一节 大学生朋辈心理辅导的基本概述 / 022
 - 第二节 大学生朋辈心理辅导的分类与人员构成 / 031
 - 第三节 大学生朋辈心理辅导的意义与未来的发展前景 / 037

◆ 第二篇 高校朋辈心理辅导员培育及团队建设

- 第三章 高校朋辈心理辅导员的素养与工作要求 / 042
 - 第一节 朋辈心理辅导员的角色功能与素质要求 / 042
 - 第二节 朋辈心理辅导员的工作要求 / 047
- 第四章 朋辈心理辅导员的选拔培养与考核 / 051
 - 第一节 朋辈心理辅导员的选拔培养 / 051
 - 第二节 班级朋辈心理辅导员的选拔考核与评价 / 055
- 第五章 高校朋辈心理辅导员有效应用的实施策略 / 062
 - 第一节 高校朋辈心理辅导体系的构建原则及完善思考 / 062
 - 第二节 朋辈心理辅导的实施过程及应具备的基本态度 / 064
 - 第三节 朋辈心理辅导关系的建立技巧 / 072
- 第六章 朋辈心理辅导的操作技术 / 079
 - 第一节 朋辈心理辅导的认知干预技术 / 079
 - 第二节 朋辈心理辅导的行为矫正技术 / 085
- 第七章 朋辈心理辅导的常用活动方式 / 093
 - 第一节 朋辈心理辅导的热线电话求助方式 / 093

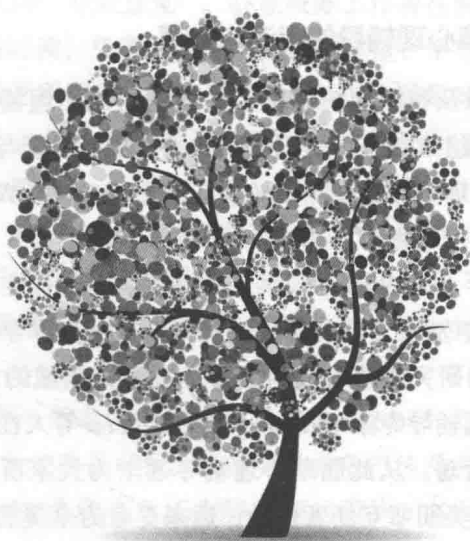
第二节	朋辈心理辅导的成长小组探讨方式 / 102
第三节	朋辈心理辅导的心理沙龙活动方式 / 107
第八章	朋辈心理辅导的团体设计与运用 / 122
第一节	团体朋辈心理辅导概述 / 122
第二节	团体朋辈心理辅导的方案设计与运用步骤 / 124

◆ 第三篇 大学生日常心理问题及朋辈心理辅导

第九章	大学生日常心理问题与症状识别 / 134
第一节	大学生常见的心理问题 / 134
第二节	大学生的神经症心理 / 140
第三节	大学生的人格障碍 / 147
第四节	大学生的精神障碍 / 151
第五节	大学生的抑郁症心理 / 158
第十章	大学生日常心理问题的朋辈心理辅导 / 160
第一节	大学生新生适应问题 / 160
第二节	大学生日常学习问题 / 162
第三节	大学生恋爱问题 / 166
第四节	大学生网络成瘾问题 / 170
第五节	大学生人际交往问题 / 174
第十一章	大学生心理危机的朋辈心理干预 / 180
第一节	大学生的心理危机与危机干预 / 180
第二节	大学生心理危机的干预 / 185
第三节	大学生自杀的朋辈心理干预 / 189
第十二章	大学生心理健康教育与朋辈心理辅导 / 197
第一节	大学生心理健康概述 / 197
第二节	大学生心理健康教育 / 206
第三节	大学生心理健康教育中的生命教育 / 211
第四节	我国大学生朋辈心理辅导在心理健康教育中的作用 / 214
附录:	大学生朋辈心理辅导案例及解析 / 217
	参考文献 / 231

第一篇

朋辈心理辅导理论概述



第一章 绪论

改革开放以来，我国的政治、经济和文化发生了巨大的变化，在日益变革的社会环境中，大学生群体也出现了一些心理问题。近年来，大学生的心理健康引起了社会各界，特别是教育界人士的广泛关注。虽然各高校普遍设立了心理健康教育的机构，但是相对于高校扩招而剧增的学生数，心理咨询与心理辅导的专业人员数量仍十分缺乏，难以满足高等院校心理健康教育的要求以及大学生心理咨询的需要，因此加强对高校大学生心理健康辅导显得尤为重要。我国高校应借鉴国外朋辈心理辅导经验，并结合我国高校环境和大学生心理健康状况，对高校学生进行合理并且恰当的心理辅导。

第一节 国外关于朋辈心理辅导的研究及趋势

一、国外朋辈心理辅导的起源与发展

在西方国家以及我国港澳地区，大学生朋辈心理辅导作为高校心理健康教育的一个重要组成部分，受到了很大的重视。尽管与专业的心理咨询相比，大学生朋辈心理辅导起步相对较晚，但作为一种新兴的心理健康教育模式，其发展仍然是很迅速的。

朋辈心理辅导（psychological）于20世纪60年代在美国产生。心理学家威兰德在1969年发表了利用受训的高成就的中学学生在咨询团体中帮助低成就的学生的研究报告，成为朋辈心理咨询领域的首篇论文。20世纪70年代初期，心理辅导专家Hamburg和Varehorst等人在美国加利福尼亚州发起了朋辈辅导运动，从此朋辈心理辅导逐渐为大家所熟悉和认同。1984年，美国成立了全美朋辈互助者协会，后来更名为全美朋辈教育联合会，集聚了全美501个致力朋辈心理咨询推广的合作伙伴（其中最多的是全美的中小学和大学），共同探讨朋辈心理咨询的发展问题，制订朋辈心理咨询实施的统一标准。20世纪末，美国心理咨询领域关于朋辈心理咨询的理论研究日益成熟，对朋辈心理咨询的有效性、朋辈辅导员的培训、朋辈心理咨询的

技术问题等的研究也更加深入。近年来,朋辈心理辅导已经得到长足的发展和广泛的应用,在很多领域都取得了成功,特别是在学校心理辅导方面效果显著。这种咨询方式,对接受咨询的同辈学生及朋辈心理咨询员的个人成长有很大的益处,其以“同辈文化”为有利条件,以接受过训练的学生担任朋辈心理咨询员的服务方式,也逐渐在美国的大学校园中开始盛行。

(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。

美国人主张“实用主义”,非常重视学校和社区的心理服务工作。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,盘带技术好,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。

(二) 以儿童为中心的教育推动(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。与此同时,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。社会公众对此非常不满,要求重新设计教育并提倡以儿童为中心的教育。受此影

响，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）发表的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，使得朋辈心理辅导在成员人格发展和学业成就上取得了良好的效果。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。“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。

1972年，心理辅导专家哈姆伯格（Hamburg）和他的同事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、适应性咨询（包括跨文化适应和学校适应）、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。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。

（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》。该组织聚集了全美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，制订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。

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,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类型。

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。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(Sciacca)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至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。

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老师、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。

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。

二、国外关于朋辈心理辅导的实践研究

随着大学生朋辈心理辅导的日渐普及和发展,在国外尤其是美国,对其的研究也逐渐丰富起来。具体来讲,研究者主要从以下几方面对其做了较深的研究探索。

(一) 对朋辈心理辅导内涵的研究

“朋辈”包含了“朋友”和“同辈”的意思,即年龄相近、经历相似或生活环境相同者,他们属于同一个社会群体,享有共同的价值观念、经验、生活方式。朋辈辅导员是指从某个社会群体中选拔出来,接受特定的培训和信息,对群体中的其他同伴提供心理援助,产生积极行为影响的人。关于朋辈心理辅导内涵的分析,研究者已经形成共识:朋辈心理辅导即朋辈心理辅导员给予同伴提供心理援助的活动。

(二) 对朋辈心理辅导实施背景和理论基础的研究

20世纪60年代,美国青年一代受到家庭、学业和就业压力等问题的困扰,各种心理问题日益突出,而此时学校的老师特别是能够提供专业心理辅导的老师十分缺乏,无法适应学生的发展需要。在这种背景下,越来越多的社会有识之士认识到需要寻找更多的援助资源,来提高青少年的心理自助能力。朋辈心理辅导恰好适应了这种需求。到了20世纪末,在推广和运用朋辈心理咨询的基础上,美国心理咨询领域关于朋辈心理咨询的理论研究也日渐成熟,研究问题更加深入广泛。

(三) 对朋辈心理辅导在高校中发挥的特有价值研究

美国学者的一系列研究结果表明,朋辈心理辅导虽然提供的是一种准专业辅导服务,不能取代有资质证书保证的专业辅导,却是美国学校教育做出的最有效的策略之一。朋辈心理辅导对学校专业辅导和教学起着不可或缺的辅助作用;朋

辈心理辅导是最具成本效益的教育策略之一；朋辈心理辅导有助于提高青少年的自我发展和帮助他人的能力。这些都体现了朋辈心理辅导在美国高校中对心理健康教育发挥着不可替代的积极作用。在美国学校教育面临专业辅导人员和教师匮乏危机的情况下，朋辈心理辅导诞生了。这虽然是美国教育历史无奈的选择，却无意之中挖掘出了朋辈资源的巨大潜力，成了美国学校教育善用学生资源的有效载体。随着美国对朋辈心理咨询研究的深入，朋辈心理咨询正对美国的青少年教育发挥着越来越重要的作用。

第二节 我国关于朋辈心理辅导的研究及趋势

一、我国关于朋辈心理辅导的起源和发展

我国高校大学生心理健康教育工作于 20 世纪 80 年代开始兴起，在党和国家的高度重视下蓬勃开展，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，深受大学生的欢迎。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不断探索和实践新的教育途径，大学生朋辈心理辅导在此背景下产生。虽然起步较晚，但经过多年的不懈努力，当前的大学生朋辈心理辅导工作已有了明显的进步与发展。经过探索和实践，大学生朋辈心理辅导在高校中积累了一定的经验，取得了一些成绩，但也存在着一些困惑和不解。比如在培训朋辈心理辅导员时缺乏实用易懂的培训教程、朋辈心理辅导员的素质衡量标准难以客观化、朋辈心理辅导员的技巧方法有待提高等。总体而言，朋辈心理辅导工作在我国高校中蓬勃发展起来了，并在高校心理健康教育工作中发挥着重要的作用。

（一）我国香港地区

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 1:1 000 ~ 1:2 000，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。香港浸会大学辅导中心每年都要招募一班“精神健康大使”，通过精神健康大使特质、助人技巧、精神病的识别、如何计划大型活动等训练课程的培训，使其肩负起推广精神健康的任务，在校内筹办精神健康周活动，其内容包括摄影比赛、讲座或工作坊、展览、摊位游戏、心意娃娃留言及探访等。“学友计划”是为每位一年级同学安排一位学长为“学友”，每位“学友”担任约 10 位一年级同学的组长。“学友”通过定期的联系给予一年级同学支持、咨询及协助，提高他们对校内资源的认识与使用，鼓励他们参与校园活动及建立人际网络，增强其对大学的认识和归属感，推动校园内朋辈互助精神的发扬，同时增加学友助人的体验。为给予“学友”充分的支持，辅导中心会提供以“沟通与面谈技巧”“带领小组活动”“个人蜕变”等为内容的工作坊训练。“学长先锋工程”主要通过朋辈辅导训练来培养学生的关爱精神，这个计划的重点项目是在国内举办“朋辈辅导冬令营”，参加者要运用他们的朋辈辅导知识和技巧，训练一群小学生成为校园内的学长。为使大陆学生更快地适应香港高校的语言和文化生活，辅导中心每年还发动浸会大学教职工或由被认可的社会团体推荐的家庭开展“亲善家庭计划”，邀请大陆学生进行家庭拜访、地方参观、户外郊游等。香港教育学院于 2001 年 11 月启动“伴我同行——朋辈互助发展计划”，朋辈辅导训练课程是为促进学生的个人成长、提倡互助精神和缔造关爱的校园环境而设计的。通过在中学生之间推广朋辈支持的精神，朋辈辅导员可以增进自我认识，发展解难技巧，发挥助人自助精神。“最佳老友”是建立与智障人士一对一的友谊，增强学生及小区人士对智障人士的认识，促进社会共融。“友伴 fun 享计划”是一项为大专院校学生和中小學生而设的师友计划，目的是加强年轻一代的社会责任感，并主动提供志愿服务。

（二）我国台湾地区

在我国台湾，朋辈被称为“同济”，因此朋辈辅导就被称为“同济辅导”。20 世纪 80 年代，台湾的各级学校心理辅导体制已经逐步确立，社会及医疗机关附设的辅导机构也日益增多，如“生命线”“家扶中心”等。即便如此，专业人员力量不足的问题依然存在，由此半专业的辅助者和同济辅导者随即被纳入辅助的系统。20 世纪 90 年代，根据李泰山的调查研究，台湾中区大专院校已有 72.7% 设置了协助推动辅导工作的学生组织，其中有 54.5% 为心理辅导义工。随后，学者们围绕朋

辈心理辅导的机构设置、工作模式、功能功效、方案设计等开展了大量实证研究,同时加强对同济辅导员的系统训练和评估。在同济辅导的成效研究上,大量结论证实了同济辅导对增进社交技巧、人际关系、生涯规划能力、自我发展、学业成就、操行成绩及降低停学率的作用。目前,朋辈心理辅导已成为台湾本土心理学的重要发展方向。本土化心理学研究中,特定群体的辅导领域在台湾形成了很多独特的学术方向,如有关网络成瘾的辅导研究,经过陈淑惠、林以正等多年的努力,在网络成瘾量表和心理理论方面取得了相当的成果。生命辅导在台湾的中小学广泛铺开,传统文化的涉入也使生命教育的内涵更加富有深意。

(三) 大陆地区

大陆地区的高校心理辅导起步较晚,第一个为学生服务的心理咨询机构成立于20世纪80年代中期。经过了20多年的发展,到目前已有80%的高校成立了心理咨询服务机构。尽管如此,相对于大学生不断增长的心理辅导需求,专职人员依然是不够的。近年来,随着学生社团和第二课堂活动的开展,朋辈心理辅导的形式也越来越多地引起了心理健康教育工作者的重视。总体来看,大陆地区的朋辈心理辅导大致有如下几方面发展路径。

1. 以学习和社会问题为主,最初多为学校日常学生管理提供佐证

在朋辈心理辅导形成以前,我国中小学、大专院校就已经开展了多种形式的“同伴辅导”教学,如“一帮一对子”“学习小组”等。这种“同伴辅导”的教学模式突出了小组成员之间的相互关心、爱护,形成一种无拘无束的学习气氛,以达到鼓励积极思考和奋发努力的目的。经验丰富的学生也可以作为“教练”来帮助经验相对薄弱的学生,帮助他们找到提高学业成就的有效方法,形成必要的学习策略和技术技能,并将适当的技术整合到学习中。此后,关于大学生的同伴教育则主要集中于艾滋病等社会问题方面。

2. 朋辈辅导理论和技术的引入

21世纪初,一些研究者才开始系统地介绍“朋辈辅导”和“朋辈心理辅导”的相关理论及研究成果。关于朋辈心理辅导的理论体系,陈国海在《心理倾诉:朋辈心理咨询》一书中从理论和实践两个部分,系统地阐述了朋辈辅导的含义、主要理论与技术、朋辈辅导员的素质和培养,并从压力、人际关系、婚恋、学习、职业、物质依赖、自杀七个方面探讨了朋辈辅导的具体应用。颜农秋编著的《朋辈心理辅导理论与技巧》包含了基本理论与技巧、应知应会、常用的测验与使用方法、案例与点评四个部分。其中,基本理论和技巧涉及朋辈心理辅导员的素质和心理保护,朋辈心理辅导的过程和态度,谈话、认知干预、行为矫正、热线电话、

成长小组、心理沙龙等常用活动方式及自杀干预等。有关论文则主要涉及朋辈心理辅导的意义分析、模式构建、实践应用、效能分析等方面，为在高校开展朋辈心理辅导提供了较为详细的理论指导和实施建议。

3. 学生社团的兴起

目前，我国多数大学和中学都创办了类似于朋辈辅导组织的学生社团，如心理协会、心理研究会、心理社团等，通过讲座、团体活动、电影、沙龙、心理剧等形式，宣传心理健康知识，提高学生的心理健康水平。这些社团的工作性质及侧重点和学校是否有心理专业学生有关。在有心理专业本科生或研究生的院校，活动的开展会增加一项“朋辈心理咨询”的服务内容。例如，成立于1993年的河北师范大学“心理协会”，协会成员本着“学以致用，助人自助”的原则，定期在校园里开展个体咨询活动，解决大学生学习精力不集中、记忆力减弱、考试紧张焦虑、失眠健忘、人际失调与失恋等心理困扰。协会为提高成员的专业素质，还不定期地邀请专业教师举办讲座或培训，成员之间定期地开展经验交流，保证了心理咨询服务的质量。而有些学校的心理社团则主要是由一些对心理学感兴趣的学生参加，在心理健康专业教师的指导下，开展全校范围内的心理健康教育活动，如编辑出版心理读物、讲座、心理沙龙、团体活动、素质拓展训练、心理电影解析、校园心理剧等，目的是普及心理健康知识，在全校范围内形成维护心理健康的良好氛围，优化大学生的心理品质，提高他们的心理健康水平。

4. 危机干预工作受到重视

从高校来看，朋辈心理辅导的发展更重要的是实现危机干预的功能。近年来，大学生危机干预工作逐渐受到全社会的重视，各级大中专院校纷纷建立了危机干预的三级网络。

一级网络是学校的心理健康教研室和心理辅导中心的专兼职人员。作为心理危机干预工作的职能部门，其职责是实施抑制危机的基础教育工程并具体参与制订不同层次危机干预程序，针对性辅导和直接干预危机事件。一级网络同时承担着开展学生心理健康普查、建立危机预警档案、开展个案跟踪、培训院系学生工作专职人员及学生骨干的工作任务。

二级网络是在各院系设立的心理辅导员、班主任、副书记等专职学生工作干部。院系学生工作专职人员的主要任务是面向本院学生开展一般性心理健康教育，正确区分学生的思想问题和心理问题，以关心爱护为主要切入点，结合学生学习、生活实际情况帮助学生排解心理问题，及时反馈有关工作信息。这些专职人员自身具备较完备的心理咨询和危机干预的理论及实践能力，取得了心理咨询师的资

格。他们需要定期召集学生中的心理联络员开会，听取汇报，对出现的各种心理问题进行及时处理与解决，并负责将容易导致心理冲突的事件及相关人员情况及时通报给学校心理危机干预工作的职能部门。

三级网络是学生心理社团、心理联络员等学生骨干组织。心理联络员（又称“心理委员”）是为预防心理危机事件而设立的以院系为整体、以寝室为最小单位的专门组织。心理联络员主要负责本寝室（本班级或本系）同学的心理危机预警工作，对身边同学心理健康异常情况早发现，并及时与一、二级网络联系，从而避免学生危机事件的发生。同时，他们要定期接受院系或心理健康指导中心组织的专业知识培训，既要维护好自己的心理健康，又要把健康的信息通过身体力行的方式传达给同寝室（同班级或同系）的其他人，并在一定程度上帮助同学排解情绪困扰和心理困惑。心理联络员作为最基础、最普遍的信息来源，在危机干预工作中占有重要地位，发挥着重要作用。

建立三级危机干预网络，依托心理联络员作为联系心理辅导教师、辅导员和同学之间的纽带，及时将学生出现的问题向教师反馈。这种组织模式在全国已经较为普遍，在“第十届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会”上，很多学校都谈到了这种组织模式对于成功干预心理危机的突出作用。

二、我国关于朋辈心理辅导的实践研究

在理论研究方面最早出版的书籍是陈国海、刘勇编著的《心理倾诉——朋辈心理咨询》，此书是国内朋辈心理咨询的开山之作，对国内朋辈心理咨询的发展起着非常重要的指引作用。2003年，孙炳海、孙怡开始公开发表此方面的学术论文。之后，越来越多的学者和教育者开始关注朋辈心理辅导问题，国内朋辈心理辅导逐渐发展起来。在理论研究的同时，朋辈心理辅导的实践尤其是大学生朋辈心理辅导实践也在摸索中逐渐发展起来。中山大学、浙江大学、天津大学、上海交通大学、南京大学、山东大学、南京林业大学、山东工商学院等很多高校在这方面做出了有益的探索。各个学校的具体做法尽管不太相同，但大体可以归纳为以下几点。

（一）发展大学生心理社团组织，开展广泛的普及和宣传教育

近年来，大学生心理社团组织在各个高校逐渐蓬勃发展起来，成为高校心理健康教育中一股非常强大的重要力量。这些心理社团组织往往通过校园广播和电视、校园内的宣传栏、网络以及组织各种各样丰富多彩的社团活动（如报告、沙龙等形式）来宣传心理保健知识，营造校园良好的心理氛围，为朋辈心理咨询具体工作的开展创造了良好的基础和氛围。