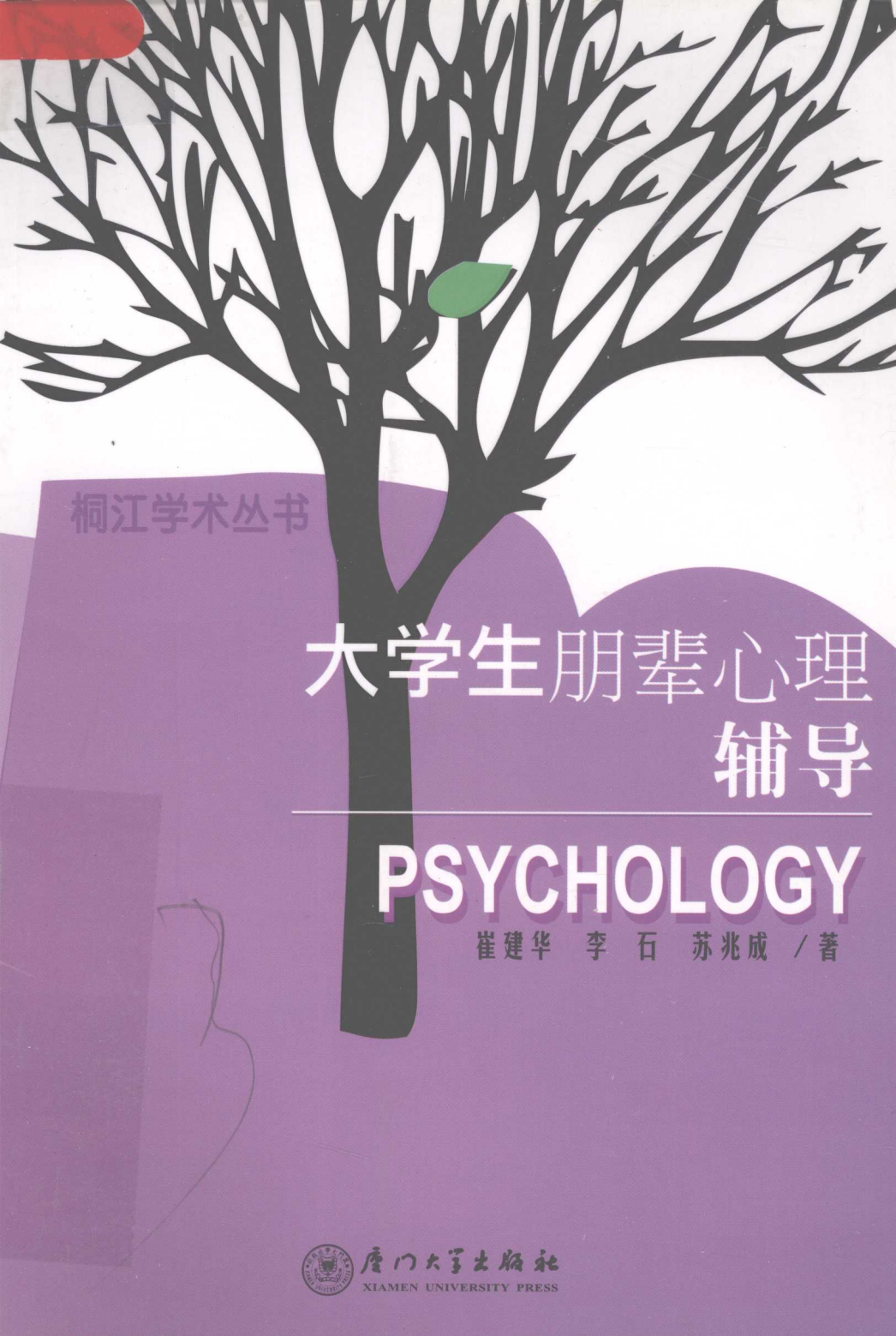




桐江学术丛书

大学生朋辈心理 辅导

PSYCHOLOGY

崔建华 李 石 苏兆成 / 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

桐江学术丛书

B844. 2/107

2008

大学生朋辈心理 辅导

PSYCHOLOGY

崔建华 李 石 苏兆成 / 著



厦门大学出版社

XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生朋辈心理辅导/崔建华,李石,苏兆成著. —厦门:厦门大学出版社,2008.12

(桐江学术丛书)

ISBN 978-7-5615-2953-9

I. 大… II. ①崔…②李…③苏… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189955 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门市明亮彩印有限公司印刷

(地址:厦门莲前支路4号 邮编:361009)

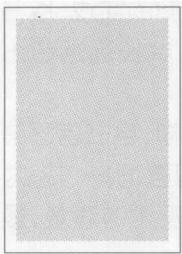
2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7.875 插页:1

字数:200千字

定价:20.00元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



前 言

“朋辈辅导员”一词在我国大陆高校出现是 20 世纪末期的时候。

随着我国高校大学生心理健康教育工作的逐步开展和中国大学生心理咨询专业委员会学术活动的不断增多,世界各国和我国港澳台地区的高校大学生心理健康教育工作的一些成功经验和好的做法不断被介绍到内地,给内地高校的学生心理健康教育工作带来了很大启发和促进。这其中,“朋辈辅导员”概念的引入,港台地区高校对“朋辈辅导员”的选拔、培训和使用等做法和经验,给我们留下了深刻的印象,引发了很多的思考。特别是针对内地高校大学生心理健康教育工作起步较晚、发展迅速、水平参差不齐、专业人员不足、不能满足大学生多方面心理需求的实际状况,我们认为,如果能将“朋辈辅导员”这一做法引入内地高校的大学生心理健康教育工作中来,对于弥补心理健康教育师资力量不足、普及心理科学知识、推动人文关怀的校园文化建设、开展丰富多彩的心理健康教育活动、构建大学生心理健康教育的网络机制和监控系统,无疑会发挥独特的作用并产生良好的效果。

在这个想法的指引下,我们本着拿来主义、融汇创新、适应本土、为我所用的原则,尝试对已有的资料和相关信息进行理解

和加工,并结合以往的工作经验和所在学校的实际情况,对“朋辈辅导员”的选拔、培训、使用和督导等进行了大胆的实践,取得了很好的效果,学员培训后的各方面收获和个人成长远远超出了我们的预期期望。

在培训的过程中,我们发现相关概念比较模糊,且书店已销售一本关于同志之间进行心理辅导的《朋辈心理咨询》一书,为了加以区别和保持“朋辈辅导员”概念的准确与表述的清楚,最后定名为“高校学生朋辈心理辅导员”。

自1998年以来,我们先后为黑龙江、广东、福建等省的多所高校选拔的学生朋辈心理辅导员举办了十多期的系统培训,共培训学员千余人,同样收到了很好的效果。经过系统培训后的学员,个人观念有明显改变、理论知识有明显提高、助人技巧有明显增强、交往能力有明显改善,结业学员在各方面都有比较显著的变化,总体上呈现出积极、友爱、乐观、合作、向上的精神面貌。

大量培训实践证明,实施《学生朋辈心理辅导员培训计划》,一方面达到了为高校学生心理健康教育工作培养骨干力量的目的;另一方面收到了把学生朋辈心理辅导员培养成发展与成长性团体的效果。这进一步激发了我们在高校开展和推广《学生朋辈心理辅导员培训计划》的信心。

我们还在国内相关学术会议上介绍实施《学生朋辈心理辅导员培训计划》的做法、体会和收获,同样引起与会高校学生心理健康教育专家和学者的广泛兴趣,他们希望能尽早看到该培训计划的系统教材。

正是在这样的背景下,我们决心出版该书,以满足内地高校开展学生朋辈心理辅导员培训之急需,并期待着与高校同行们的坦诚交流和信息反馈。

参加本书编写的是:崔建华(第一、第二、第三、第七、第十二

和第十五章),李石(第四、第六、第八、第十一和第十四章),苏兆成(第五、第九、第十、第十三章和附件部分)。

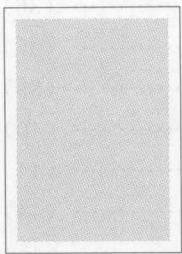
为了借鉴和分享更多的经验,我们在本书后面的附件中分别列出了:高校学生朋辈心理辅导员培训计划大纲;香港浸会大学朋辈辅导员训练计划与评估调查问卷;香港城市大学朋辈辅导训练课程安排;香港教育学院朋辈辅导训练计划的效能;大陆学生朋辈心理辅导员学习体会整合报告选摘等材料,供各位读者参阅。

我们期望通过总结经验、不断完善,使高校学生朋辈心理辅导员的培训内容更加科学,培训方法更加合理,培训效果更加明显,培训机制更加完善,培训质量进一步提高,受训学员的个人成长更加突出,使学生朋辈心理辅导员真正成长为高校学生心理健康教育与心理辅导工作的重要力量并作出更大的贡献。希望该书的出版能为我国高校大学生心理健康教育工作尽一点绵薄之力。

由于参考资料甚少,加之写作仓促,经验不足,错误在所难免,恳请各位读者批评指正,不吝赐教。

作 者

2008 年 8 月



目 录

前言

上 篇

1 大学生朋辈心理辅导员	(1)
1.1 学生朋辈心理辅导员的概念	(1)
1.2 学生朋辈心理辅导员的素质要求	(2)
1.3 学生朋辈心理辅导员的基本理念	(4)
1.4 学生朋辈心理辅导员的遴选	(5)
2 学生朋辈心理辅导员培训计划的理论与思考	(8)
2.1 基本理论	(8)
2.2 启发与思考	(11)
3 实施学生朋辈心理辅导员培训计划的意义	(16)
3.1 是构建学生心理健康教育网络的需要	(17)
3.2 是建立健全学生心理信息系统的需要	(27)
3.3 是创造“自助助人”校园环境的需要	(30)
3.4 是大学生自我教育与自我管理的需要	(33)

4	学生朋辈心理辅导员培训理念	(36)
4.1	学生朋辈心理辅导员的培训宗旨	(36)
4.2	学生朋辈心理辅导员的培训目标	(37)
4.3	学生朋辈心理辅导员的培训内容	(39)
4.4	学生朋辈心理辅导员的培训方法	(40)
5	学生朋辈心理辅导员培训效果的检测	(44)
5.1	重视培训前、后测问卷的比较分析	(44)
5.2	及时检查阶段性培训中学员的变化	(45)
5.3	在互动与分享中观察学员的成长	(46)
5.4	透过个案报告考察学员的进步	(47)
5.5	通过整合报告检验学员的收获	(47)
6	学生朋辈心理辅导员的职能与考核	(49)
6.1	校学生心理辅导中心义工的职能	(49)
6.2	班级和宿舍学生心理保健员的职能	(51)
6.3	学生心理危机信息员的职能	(53)
6.4	学生朋辈心理辅导员的考核	(55)
7	对学生朋辈心理辅导员的督导	(61)
7.1	通过工作实践进行督导	(62)
7.2	通过理论培训进行督导	(63)
7.3	通过经验分享进行督导	(63)
7.4	通过活动总结进行督导	(64)
7.5	通过个别会谈进行督导	(65)
7.6	通过个案研讨进行督导	(66)
8	学生朋辈心理辅导员培训要求	(68)
8.1	学生朋辈心理辅导员培训时间	(68)
8.2	学生朋辈心理辅导员培训形式	(68)
8.3	学生朋辈心理辅导员培训要求	(69)
8.4	学生朋辈心理辅导员培训结业	(69)

8.5	学生朋辈心理辅导员培训后期·····	(72)
9	学生朋辈心理辅导员问卷·····	(73)
9.1	学生朋辈心理辅导员状况问卷·····	(74)
9.2	学生朋辈心理辅导员自评问卷·····	(76)
9.3	学生朋辈心理辅导员个案问卷·····	(78)
9.4	学生朋辈心理辅导员态度问卷·····	(80)

下 篇

10	学生朋辈心理辅导员的角色认同 ·····	(85)
10.1	创建学习与成长小组 ·····	(86)
10.2	学生朋辈心理辅导员的角色认同 ·····	(87)
10.3	学生朋辈心理辅导员个人理念 ·····	(88)
11	学生朋辈心理辅导员的个人成长 ·····	(90)
11.1	探索自我 ·····	(92)
11.2	自我价值观辨析 ·····	(95)
11.3	同理心唤起·····	(105)
11.4	耐心体验·····	(110)
12	学生朋辈心理辅导员的生命教育·····	(113)
12.1	建立尊重和重视生命的理念·····	(114)
12.2	感悟生命·····	(116)
13	学生朋辈心理辅导员的技能培养(一)·····	(120)
13.1	心理辅导的基本理念·····	(121)
13.2	心理辅导的基本流程·····	(126)
13.3	心理辅导的面谈要领·····	(132)
13.4	心理辅导的基本技能·····	(139)
13.5	心理辅导的主要理论·····	(149)

14 学生朋辈心理辅导员的技能培养(二)	(160)
14.1 心理问题的临床表现	(160)
14.2 危机干预	(173)
14.3 自杀行为及预防	(187)
14.4 常用心理问卷简介	(192)
15 学生朋辈心理辅导员培训的其他内容	(198)
15.1 撰写心理辅导个案报告	(198)
15.2 撰写学习体会整合报告	(200)
15.3 培训结束时的的工作	(201)
15.4 与培训相关的其他内容	(205)

附

附 1 大学生朋辈心理辅导员培训计划大纲	(208)
附 2 香港浸会大学朋辈辅导员训练计划	(212)
附 3 香港浸会大学朋辈辅导员计划评估问卷	(218)
附 4 香港城市大学朋辈辅导训练课程安排	(220)
附 5 香港教育学院朋辈辅导训练计划的 效能评估研究——与我同行	(230)
附 6 学生朋辈心理辅导员学习体会整合报告选摘 ——“心与心交融在朋辈”	(232)
参考文献	(241)

1

大学生朋辈心理辅导员

“学生朋辈心理辅导员”一词出现在我国大陆高等学校是20世纪末期的时候。据了解,现在已经有很高高校在学生心理健康教育中开展学生朋辈心理辅导员的培训和使用工作了。但是,目前对学生朋辈心理辅导员这一概念的准确定义和完整解读还没有见诸报纸杂志和相关论文。

只有明确学生朋辈心理辅导员的概念,了解学生朋辈心理辅导员的含义,确定学生朋辈心理辅导员的功能,完善学生朋辈心理辅导员的培训,规范学生朋辈心理辅导员的使用,加强学生朋辈心理辅导员的管理,强化学生朋辈心理辅导员的激励与督导,才能使“学生朋辈心理辅导员”这一新生事物茁壮成长和健康发展,为高校学生心理素质教育作出应有的贡献。

1.1 学生朋辈心理辅导员的概念

顾名思义,学生朋辈心理辅导员就是学生中朋友一样的同辈心理辅导人员。这一概念有如下含义:

第一,学生朋辈心理辅导员来自普通大学生,是普通高校广大学生中的一员,对教师而言是学生,对学生而言是同学,因此,他们是以学生的身份参与学生心理素质教育与心理辅导工作。

第二,学生朋辈心理辅导员是广大学生的同辈朋友,有别于老师和专业的心理健康教育工作者,因此,在其所开展的工作、活动以及进行的心理辅导中,主要扮演同学或朋友之间的倾听、共情、沟通和帮助、支持、引导的角色。

第三,学生朋辈心理辅导员的职责是为同学进行心理辅导或疏导,发挥的是协助和心理支持以及信息沟通的作用,不同于专业的心理咨询和危机干预的功能,因此,工作要把握分寸,对同学的心理健康问题不能大包大揽。

第四,根据学生朋辈心理辅导员担任的工作角色与任务不同,为了方便工作,可以赋予其不同的称谓。如“班级学生心理保健员”、“学生心理卫生员”、“学生心理健康信息员”、“校学生心理辅导中心义工”、“学生心理危机干预信息员”、“学生心理辅导员”等。

1.2 学生朋辈心理辅导员的素质要求

学生朋辈心理辅导员作为高校学生心理健康教育网络系统中的重要组成部分,对其在选拔和使用上都有一定的素质要求,这是关系到他们能否达到工作标准,具备工作能力、发挥应有作用的重要方面。大学生朋辈心理辅导员应具备的个人素质主要体现在如下几个方面。

1.2.1 要有爱心、热心、耐心、细心和同理心

一个学生朋辈心理辅导员只有具备了这“五心”,才会喜欢上这项“自助助人”的工作,视“助人为乐”为己任,把同学的心理健康放在心上,才能做到与同学相处有同理心,体察同学的心理变化和喜怒哀乐有细心,关心同学有热心,帮助同学有耐心,照顾同学有爱心,处处事事为同学着想,随时随地为同学解忧,日

久天长地为同学的心理健康与成长服务。

1.2.2 具备关爱心灵、触抚生命的理念

香港的林孟平博士说过：“心理辅导就是触抚生命，没有这样的理念，再高妙的理论和技巧都不能有助于生命的成长。”对于学生朋辈心理辅导员来说，进行系统培训的最核心任务就是帮助他们树立起这样一种心理辅导的信念，这是衡量学生朋辈心理辅导员培训是否达到标准的重要标志之一。

只有发生了这种观念上的根本转变，他们才能获得真正意义上的自我成长，才能够在未来的工作中担当和胜任学生朋辈心理辅导员这一角色，发自内心地去帮助有心理需要的同学，为他们排忧解难，帮助他们健康成长。

1.2.3 具有良好的自我认知与自我同一性

作为一名学生朋辈心理辅导员，要想真正承担起为身边同学心理健康服务的职责，必须具有良好的自我认知和发展形成自我同一性。只有人格完善和谐，自我图像清晰，自我评价客观，自我优缺点清楚，接纳并喜欢自我的人，才能较好地把握和处理自己与同学的关系，建立起和谐友善的人际网络；才能较少受到日常学习生活和工作中的问题的困扰，以健康积极的心态面对学校生活的每一天；才能以平和的心境和稳定的情绪对待和帮助同学的心理求助。

1.2.4 树立积极正面的思想方法

市场经济迅速发展过程中，人的许多欲望和私心暴露出来，人际关系变得越来越复杂和微妙，人们的心理压力也越来越大，许多大学生因情绪困扰、心情郁闷、悲观失望甚至破罐子破摔。这就给学生朋辈心理辅导员提出了一个课题：如何在复杂多变

的社会环境中保持健康积极的心态和思维方法。

学生朋辈心理辅导员只有树立起积极健康的生活理念,拥有正面向上的思维方式,才能在面对同学的现实问题时始终保持乐观向上的心态,既不曲意逢迎,也不消极沮丧;既不愤世嫉俗,也不袖手旁观,而是及时向同学传达乐观、积极、健康、进取的信息和信念,努力成为同学追求健康生活的好朋友、好榜样和好动力。

一名称职的学生朋辈心理辅导员,必须学习和了解一般心理健康知识与常识,掌握心理辅导的一般技能与技巧,熟悉处理同学常见心理问题的方式与方法,具备应对突发心理问题和重大事件的能力和策略,清楚高校大学生心理健康教育网络系统的建构、职能和运作机制。

只有做到了这些,他们才能在高校学生心理健康教育工作中找到应有的位置,发挥应有的作用,产生应有的影响力,为实现高校学生心理健康教育工作的总目标作出应有的贡献。

1.3 学生朋辈心理辅导员的基本理念

接受《学生朋辈心理辅导员培训计划》的大学生,在学习和实践的过程中,不仅要掌握应有的理论知识和技能技巧,获得专业本领和自我成长,更要在思想观念上有一个根本的转变,实现工作理念和认识上的质的飞跃,才能真正获得学生朋辈心理辅导员角色的认同与认可,取得今后开展工作的信心与主动权。学生朋辈心理辅导员应该具备的理念主要有如下四个方面。

第一,相信每个人都有改变自己的能力,如果给予机会与支持,大学生是有能力去解决自己的大部分生活问题的。作为一名学生朋辈心理辅导员,应该主动为身边同学的成长与发展提供真诚的帮助和支持,热心推动更多同学的心身健康成长,扶助

他们走好大学生生活这一人生的关键一步。

第二,一个人的自我认知和自我发展得越好,越有能力去帮助别人解决问题。因此,学生朋辈心理辅导员要更加关注自我的成长与发展,通过各种途径与方法不断促进自我综合素质的拓展与提升、人格的整合与完善,保证自己拥有足够的资源去帮助有心理需要的同学解决他们遇到的各种问题。

第三,学生朋辈心理辅导是有效的自助助人的方法,通过系统训练,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,去找出解决问题的方法。《学生朋辈心理辅导员培训计划》的实施,能够使更多的大学生在获得个人成长的同时获得更多的助人资源,使接受培训的学生能真正成为学校心理健康教育工作中的骨干力量和同学身边贴心的心理保健员。

第四,透过示范与群体学习,同学可以在校园中建立起一种人文关怀和齐辈支持的文化氛围。学生朋辈心理辅导员就是学校健康教育工作的播种机、宣传队、联络员和生力军,他们的成长与提高、宣传与活动、自助与助人,不仅可以结成一个相互支持、蓬勃向上的示范群体,更可以在学校里建立起一种互相帮助、互相关心、体现人文关怀的良好文化氛围,创造出更有利于大学生学习生活的健康环境。

1.4 学生朋辈心理辅导员的遴选

大学生朋辈心理辅导员的选拔主要通过如下程序进行。

1.4.1 招募学员

根据《学生朋辈心理辅导员培训计划》的要求和人力物力财力情况,高校一般每年可举办两期学生朋辈心理辅导员的培训。一般在每年的三四月份与九十月份期间招募学员并进行培训。

凡有兴趣参加并能够坚持学习与训练的同学,届时可通过招生通知或向学校心理辅导中心查询来了解招募学员与培训开班时间等情况。

如果是为每个班级培训两名(男女生各一名)学生心理保健员,可以通过学生工作部门下发通知,由辅导员老师协助,在每个班级学生自愿报名的基础上选派两名愿意参加培训并乐于义务为同学做心理健康服务的学生接受培训。

正常情况下,应在秋季(九十月份)新生入学后不长时间为各新生班级培训两名心理保健员(如培训学员较多,部分学员亦可担任学生心理健康信息员或心理危机信息员),并将他们纳入学校心理健康教育网络系统进行管理(今后还要对他们进行工作指导、继续培训和个人督导)。在春季(三四月份)招募其他各年级学生志愿者进行培训,并将他们安排在校心理咨询中心担任义工,从更广阔的意义上为全校同学的心理健康教育服务。

1.4.2 招募通知

在张贴招募学员的通知时,应将学生朋辈心理辅导员的素质要求、考核标准、考核方式、培训目的、工作职能、报名时间地点、培训所需时间、培训要求、培训费(象征性收取)等一一列出,使报名学生能够一目了然,做到心中有数,避免个别学生因为不了解情况而盲目参加后又在培训中途退出,给其他受训学员带来不必要的影响。

1.4.3 考核内容

对报名参加培训的学生要进行必要的考核,考核包括小组面试或个人面谈(包括了解其帮助他人的动机、参加活动的目的、对心理辅导的理解、个人信念与品质、适应能力、社交技巧、解困技巧、正面思想、学习成绩、时间保证、年级等)、填写学生朋

心理辅导员问卷、做人格测试,如有必要,可要求其做一篇心理辅导的专题小论文,以加深其了解。

最后张榜公布录取结果、培训时间地点、培训教师等信息。

1.4.4 其他要求

录取学员时应尽量考虑到来自不同的专业或学科、不同的年级或地区、力求男女生人数平均。更要鼓励有积极性投入学习和训练的学生报名加入,还要提醒学员参加培训要有足够的时间作保证(根据《学生朋辈心理辅导员培训计划》的规定,培训中途缺席两次者,将不被授予结业证书和上岗胸卡),并能够在校园内建立起学生朋辈心理辅导员的网络系统。