

“学习型大学生思想政治教育队伍建设”丛书

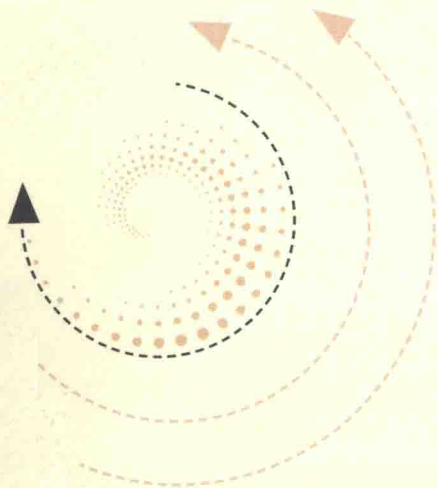
主编 / 唐仁郭 唐文红

大学生朋辈心理辅导 理论与实务

DAXUESHENG PENGBEI XINLI

FUDAO LILUN YU SHIWU

吴素梅 唐文红 著



“学习型大学生思想政治教育队伍建

主编 / 唐仁郭 唐文红

大学生朋辈心理辅导 理论与实务

吴素梅 唐文红 著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生朋辈心理辅导理论与实务 / 吴素梅, 唐文红著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2013.9
(“学习型大学生思想政治教育队伍建设”丛书)
ISBN 978-7-5495-4339-7

I. ①大… II. ①吴…②唐… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教学参考资料 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209110 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

衡阳顺地印务有限公司印刷

(湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 11.5 字数: 310 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

总序

作为大学生思想政治教育队伍的主力军,不少辅导员在职业发展面临诸多困惑:大量琐碎繁杂的事务使人沦为苦不堪言的事务主义者;周而复始、按部就班的日常管理蚕食了最初的工作热情;高强度、低待遇、弱地位的强烈反差使人滋生出无可奈何的职业倦怠;“铁打的校园,流水的辅导员”更是动摇了一些辅导员的职业信念。这种理想与现实的巨大反差在一定程度上弱化了辅导员队伍对所从事工作内在价值的认识,影响到辅导员对“成为大学生的知心朋友和人生导师”这一工作目标的自觉追求。

2004年8月,中央16号文件《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》颁发,提出了大力加强大学生思想政治教育队伍建设的方针、原则和重要举措。充分表明了党和政府对新形势下大学生思想政治教育工作的高度重视,特别是对高校辅导员队伍成长十分关切。编者作为曾在一线辅导员岗位上历练十五年的“资深”大学生日常思想政治教育工作者,有幸获得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)的项目资助,与中青年辅导员们一道对学习型大学生思想政治教育队伍建设做了一些有益探索,并凝结形成了“学习型大学生思想政治教育队伍建设”丛书这一最终成果。丛书由《大学生朋辈心理辅导理论与实务》、《大学主题班会教案设计与实施》、《高校优秀辅导员工作风格个案研究》等三本著作组成。主要基于以下思路:

彼得·圣吉说：“学习不仅是人类的天性，也是生命趣味盎然的源泉。”在探索把学习型组织理论贯穿于大学生思想政治教育队伍专业化建设的过程中，重要的是解决“辅导员学什么”的问题，即大学生思想政治教育工作者理论学习中的导学问题，应力求秉持实现专业发展与理论提升串联，理论学习有助于升华专业发展的原则。因此，《大学生朋辈心理辅导理论与实务》一书不仅介绍了朋辈心理辅导的理论渊源和核心思想，还提供了可操作的心理健康教育方法和朋辈心理辅导实例，有助于辅导员们对朋辈心理辅导相关理论的深理解解和实际工作中的灵活运用。

真正的学习不仅是吸收知识和资讯，更应修正行为，改进现实，创造未来。基于这一理念，在充分调研大学生思想政治教育工作者学习动机、学习需求的基础上，我们把探索学习型大学生思想政治教育队伍建设的成果聚焦于对实践创新学习行动的归纳和反思，即探究解决“辅导员怎么学”的问题。着力探索大学生思想政治教育工作者的学习形式如何立足于工作实践，对日常工作保持一种探索和反思的习惯，客观地观察现实，审视自我，体察认知与能力方面的不足，并突破专业成长的瓶颈，使工作实践不仅具其形而且循其道。《大学主题班会教案设计与实施》来自辅导员们的教育智慧，理论探讨寓抽象于日常工作之中，言简意赅，通俗易懂；工作实务呈现具体问题的解决办法，深入细致，拈来可用。可以为后来者提供真实普遍的主题班会教学案例及科学的实施方法，从对策研究角度为遇到类似情况的辅导员解决问题提供颇具价值的参考借鉴。

优秀的队伍并非与生俱来，而是经由学习创造出卓越成果。我们希望以研究成果彰显学习型大学生思想政治教育队伍建设“知识库”的源泉功能。由此，组织从事大学生日常思想政治教育工作的中青年骨干作为丛书作者群，编写《高校优秀辅导员工作风格个案研究》，分析优秀辅导员成长中存在的共同因素，以及个性化差异，

以资广大辅导员借鉴,走出富有自我特色的成长之路。如此做法,一方面,能促成高校优秀辅导员将其在思想政治教育方面的长项和优势显性化、明确化、具体化,为后来者提供处理问题的有效参考和借鉴,实现大学生日常思想政治教育队伍经验的传承与共享。另一方面,指导其从实际操作和案例中归纳提炼出理念或理论,进一步提升其大学生日常思想政治教育工作专业化能力和水准,为大学生思想政治教育工作者的成长发展提供典型示范,推动大学生思想政治教育队伍建设实践的创新与发展。

“学习型大学生思想政治教育队伍建设”丛书即将问世,我们在学有所获的喜悦之余,更感学无止境。的确,学习型大学生思想政治教育队伍建设研究是一个不断改革与创新的过程,辅导员们对大学生日常思想政治教育工作规律性的把握和对“具体问题具体分析”的创造性驾驭也是一个不断探索与实践的过程。我们期望以学习型大学生思想政治教育队伍建设研究为纽带,与有志于大学生日常思想政治教育工作的同仁们共同培植对职业的审美态度,激活自身潜在的教育智慧,在成为大学生思想政治活动的实施者、创造者,展现和创造大学生思想政治教育之美的同时,也成为大学生思想政治教育活动的欣赏者,在给予和付出的过程中感受自我价值的实现和职业境界的升华。

是为序。

编 者

2013年6月

目 录

基础理论篇

第一章 解读朋辈心理辅导	2
一、朋辈心理辅导的含义和特点	2
二、朋辈心理辅导的作用、优势和不足	8
三、朋辈心理辅导的理论基础	15
第二章 朋辈心理辅导的目标、形式和原则	20
一、朋辈心理辅导的目标和任务	20
二、朋辈心理辅导的运作及形式	26
三、朋辈心理辅导的原则	33

咨询实务篇

第三章 朋辈心理辅导员的选拔和培训	52
一、朋辈心理辅导员的条件和要求	52
二、朋辈心理辅导员选拔程序和方法	56
三、朋辈心理辅导员的培训	67
四、朋辈心理辅导员培训案例介绍	72
第四章 朋辈心理辅导室的建立	81
一、朋辈心理辅导室的设置	81

二、朋辈心理辅导室的工作制度	88
三、朋辈心理辅导室的工作开展	92
第五章 朋辈个别心理咨询的实施和技术	98
一、朋辈个别心理咨询的过程和内容	98
二、个别心理咨询会谈常用技术和技巧	109
三、心理咨询技术应用案例	121
四、案例记录整理与保管	124
第六章 心理健康状态评估	128
一、心理异常的诊断	128
二、心理测验在心理咨询中的应用	140
三、常用心理健康自评量表	147
第七章 网络和电话心理咨询	161
一、网络心理咨询概述	161
二、朋辈网络心理咨询的方式、技术和途径	173
三、朋辈 QQ 网络心理咨询案例	180
四、电话心理咨询的性质和方法	184
第八章 朋辈心理咨询督导及转介	192
一、朋辈心理咨询督导	192
二、转介	210

实践活动篇

第九章 朋辈团体心理辅导活动的开展	218
一、朋辈团体心理辅导活动方案设计	218
二、朋辈团体心理辅导活动方案设计的注意事项	223
三、朋辈团体心理辅导活动的实施	224
四、朋辈团体心理辅导活动方案介绍	231

第十章 心理情景剧的实施和运用	239
一、认识心理情景剧	239
二、心理情景剧剧本设计	258
三、心理情景剧表演和指导	262
四、心理情景剧实例介绍	265
第十一章 心理游戏	275
一、心理游戏的特征和意义	275
二、心理游戏方案设计	278
三、心理游戏的实施	287
四、心理游戏案例介绍	296
第十二章 大学生心理拓展训练与心理沙龙	301
一、心理拓展训练的意义和类型	301
二、心理拓展训练的实施和技术	306
三、心理拓展训练方案介绍	313
四、心理沙龙	319
第十三章 心理影片赏析	326
一、 <i>Billy Elliot</i> (《跳出我天地》、《芭蕾之梦》、《比利·艾略特》)	326
二、 <i>Good Will Hunting</i> (《心灵捕手》、《骄阳似我》)	332
三、 <i>On Golden Pond</i> (《金色池塘》)	338
四、 <i>Freaky Friday</i> (《辣妈辣妹》、《怪诞星期五》)	342
参考文献	350
后 记	355

J 基础理论篇

ji chu li lun pian

第一章 解读朋辈心理辅导

朋辈心理辅导是一种实施方便、推广性强、见效快的学校心理健康教育的新形式。一方面可以弥补专业辅导人员的不足,解决大学生对心理辅导需求的增加和学校心理健康教育无法满足其需要的矛盾;另一方面有利于培养大学生乐于助人的品格,有利于助人自助目标的实现和大学生心理素质的提升,提高学校心理健康教育的实效。

一、朋辈心理辅导的含义和特点

社会转型、经济快速发展、不同文化相互碰撞、社会竞争日益激烈、高校扩招、就业形势严峻等给大学生心理健康带来了极大的影响,导致大学生心理困扰不断增加,健康水平日益恶化,大学生对心理健康服务和心理辅导需求加大。探索行之有效的心理健康教育方式,成为高校学生心理健康教育工作的主要内容。朋辈心理辅导正是大学生心理健康教育工作方式的新探索,它是基于大学生的心理需要产生并行之有效的一种心理健康教育模式。

(一) 我们的心灵我们做主

“人生不如意事十之八九”,人们生活在社会中,总会遇到各种挫折。当遇到困扰后,人们会采取各种方法、手段或策略来加以应

对,以减少情感痛苦,保持内心安宁,提高社会适应性。人们有关心理困扰的应对方式可分两大类:一类是自我调节,另一类是寻求外界帮助。自我调节是指个体遇到心理困扰或不适后所进行的心理自我调适,如修身养性、培养意志力、积德行善、提高应对技能、自我劝慰、自我暗示等。寻求外界帮助属于心理调适的行为策略,也称求助行为,是指人们为了缓解心理压力、消除心理困扰或不适而采取寻求外界帮助的行为。许多研究证实,中国人心理困扰的应对方式是先自我调节,后寻求外界帮助。

中国青少年研究中心的调查报告显示,当大学生有了心理问题的时候,首先选择的是向朋友倾诉(79.8%),其次是向母亲(45.5%)、同学(38.6%)。^① 苏英姿调查了1320位大学生,发现有52.7%的人选择将心事向朋友倾诉。^② 王希永的研究报告指出,96%的同学曾作为当事人向同学朋友倾诉心事,其中52%的人认为倾诉“使自己情绪好转”,38.2%的人认为互助“促使自己面对现实和积极行动”。^③ 这几项研究结果显示,中国学生在遇到心理困扰而寻求外界帮助时,先求助于家人或朋友、同学、同事等自己人或熟人,这些人通常都是非专业助人者。

可见,青年大学生有了心理困扰时愿意寻求同伴的帮助,他们更容易接受朋辈辅导。随着社会的发展,人们开始热衷于“自己来做”(DIY),体现在心理辅导上,表现为越来越多的人希望自己能开展心理辅导,既帮助自己提高自我心理调节能力,提升人际沟通、情

① 胡伟、胡峰:《朋辈心理辅导模式在高校中的运用》,载《江西理工大学学报》2006年第5期。

② 苏英姿:《大学生朋辈心理辅导模式的构建》,载《玉林师范学院学报》2006年第4期。

③ 王希永:《论心理健康教育中的心理互助》,载《中国青年政治学院学报》2003年第3期。

感交流的能力,发现自己的发展潜能,也希望能帮助他人、解决他人存在的心理问题。朋辈心理辅导的模式切合了人们的这种需求。

(二)朋辈心理辅导的含义

20世纪60年代中期,朋辈心理辅导在美国兴起,目前已渗透到社区、企业、宗教团体等各种不同的组织中,朋辈心理辅导的理论和实践已为许多国家和地区心理健康教育工作者接受和推广,在我国许多高校经积极实践也取得了良好的效果。关于朋辈心理辅导的含义,不同学者提出了不同的见解。

朋辈(peer),又翻译为同辈、同伴、同侪。朋辈辅导(peer counseling),又称同伴辅导、同伴咨询、准专业辅导(paraprofessional counseling)、同伴帮助(peer helping)、同伴教育(peer education),等等。

Helm(1972) & Dorosin(1977)认为,朋辈辅导是以志愿参与辅导训练课程与活动的高年级学生为同伴辅导员,在专业人员督导下,担负着校园的危机处理、支持、信息提供及转介等服务(向光富、向靖,2004)。Sussman(1973)将朋辈辅导定义为,由受过半专业培训并受督导的学生运用语言或非语言的互动交流,对需要帮助的同辈提供倾诉、支持或咨询的服务。Trindall & Gray(1974)认为,同伴辅导是指由受过训练的学生,在专业人员督导下,提供倾听、支持、意见沟通,但很少或不给予劝告,以为其他同学服务的过程。

我国学者也对同伴辅导作了概念上的界定。陈国海、刘勇(2001)认为,同伴辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种类似于心理咨询的帮助。孙炳海、孙昕怡(2003)认为,同伴辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理咨询功能的帮助,它可以理解为非专业心理工作者作为帮

助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动。杨秉钧(2003)认为,朋辈辅导员是指与被协助者同年龄或年龄稍大之半专业助人者,具备助人技巧来协助其他同学适应环境,促进学习。

笔者赞同胡伟等人的观点,把朋辈心理辅导界定为,由受训或督导过的朋辈心理辅导者在周围年龄相当的同学中开展具有心理辅导功能的心理健康服务活动,通过心理咨询、心理知识普及、心理问题探讨、心理矛盾化解、心理危机干预、心理情感沟通等方式帮助同学解决日常遇到的实际心理困扰,提高学生的自我管理能力,推动学生群体互助、关怀、支持,实现学生“自助”成长的心理援助模式。

(三)朋辈心理辅导的特点

心理辅导主要应用在学校心理健康教育活动中,与一般所说的学校心理咨询在形式上是类似的。而朋辈心理辅导是学校心理辅导的“新生儿”,虽然一脉相传,却也别具特色,如准专业的、义务的、友谊的方式等,具体有以下六个方面的特点。

1. 准专业性

朋辈心理辅导,是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理咨询功能的服务,这可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动。因此,有时它被称为“准心理咨询”(paracounseling)或“准专业心理咨询”(paraprofessional counseling)。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,提供帮助者并未接受相对系统的专业学习和长期的实践训练,而只是通过专业老师的短期培训,凭借自己的天赋、兴趣及强烈的助人意愿为他人提供心理帮助、支持和关爱的活动。由于朋辈辅导员的专业能力有限,他们辅导、咨询的范围和自主性比较

小,面对一些需要专业性治疗的案例会束手无策,需要专职老师的帮助和指导。从另一角度看,朋辈心理辅导可以由新手向专家转化,也就是从非专业性到专业性转化的实践过程。

然而,朋辈心理辅导与一般人际互动存在着质的区别,那就是朋辈心理辅导员必须经过比较严格的培训和督导,能理解和掌握心理辅导的基本原则和规范,能遵从心理学的原理有效地开展助人工作,未经培训和督导的朋辈互助活动,不能称为朋辈心理辅导,其实际助人效果也难以保证。因此,科学的培训和督导,是推进大学生朋辈心理辅导工作的必要条件。

2. 主动性

朋辈心理辅导员是从广大学生中选拔出来的优秀分子,活跃在学生中,根植于学生中。所以他们必须具有主动性,利用班级团日活动等进行心理知识的普及,在平时学习、生活中主动观察和发现身边同学的微小变化,给予适当的关心,在潜移默化中运用心理学知识帮助周边的同学。这种主动帮助会让同学在不自觉中学会自我调节。

3. 自愿性与义务性

朋辈辅导在通常情况下是自愿的,是同龄人之间的一种互帮互助的行为。对于大学生来说,他们十分乐意帮助他人,参与朋辈辅导能增加他们运用自己内在能力的机会,增强自我价值感,提高对自我能力的认同感。朋辈辅导员是一种公益性的角色,成为朋辈辅导员并不是为了获得经济的利益,而完全是出于内心的一种自我认同的需求。况且辅导员的人数也比较多,是不付给报酬的,因此它又是义务性的。

4. 平等性与友谊性

几乎所有的辅导理论都强调,确立辅导关系是决定辅导成功的第一要素。在学校中,不论是普通老师还是心理健康教育专业教

师,往往会以教育者的身份出现,易居高临下,学生的心灵很难敞开,也就很难沟通和理解。同辈间则不同,他们的关系是平等的,被辅导者在年龄相仿的同学面前不会感到拘束,又有一定的共同语言,乐于倾吐想法;助人者也能设身处地地为被辅导者着想,被辅导者产生的心理困惑他们或听到过,或看到过,或经历过,可从自身的经历中诉说经验与教训,易取得对方的信任,建立信任关系,接受同伴的劝导。

其实,在许多情况下,学生之间相互帮助既是一种高尚精神的体现,也是一种亲情和友谊的表现。大学生离开家,进入了学校的大家庭,他们在年龄、价值观、经验、情感体验、爱好、生活方式、学习方式等方面都很相近,具有天然的“亲缘”关系,彼此相惜相知。相互帮助使学生在离开父母的时候找到心灵的“依靠”,使他们在面对许多问题时能够及时得到解决,同时也使高低年级学生间建立起珍贵的友谊。

5. 普遍性

对学生影响最大的是与之年龄相当的同辈,而不是父母、老师或其他人。据心理学家对广大青少年和都市居民开展大规模的调查后得出结论:向知心朋友诉说是目前青少年继自我调节之后最常见的求助方式。可见,当学生遇到心理困扰时,首先求助的对象也许是他们身边的同学和朋友,而不是心理咨询专业工作者。从这一点出发,朋辈心理辅导拓宽了高校心理健康教育的空间和渠道。这也说明朋辈心理辅导在某种意义上比专业心理咨询所涉及的对象更多,因而可以看作学校心理健康教育的重要形式。

6. 体悟性

在朋辈心理辅导活动中,一般提倡积极行动和体验,在此过程中不断有所感悟,从而修正大学生的自我概念系统,并据此重新调整被辅导者失调的认知、不适的行为和情感。大学生朋辈心理辅导

活动形式多样,可以是个别辅导、团体辅导,还可以是心理情景剧、心理游戏、拓展训练、角色扮演、影视剧观评等。在朋辈心理辅导中,朋辈心理辅导者以活动为中介,创设可供当事者参与的活动情景或舞台,并鼓励其积极参与、体验和感悟,引导和启发当事者感悟,与当事者一起讨论其体验和感悟到的情感、思想和观念,以达成辅导目标。

二、朋辈心理辅导的作用、优势和不足

(一)朋辈心理辅导的作用与意义

朋辈互助现象,在人类社会早已存在。朋辈之间,自然性鸿沟小、防御性低、共通性大、互动性高,具有良好沟通的先天优势,人们之间相互的心理安慰、鼓励、劝导和支持多半发生在朋友和同辈身上。从目前大学生的心理健康状况以及社会和学校能够给大学生提供的心理咨询的综合情况来看,朋辈心理辅导不失为一种行之有效的办法。在社会和学校的支持下,朋辈心理辅导不仅能很好地解决大学生心理咨询“僧多粥少”的状况,而且由于它自身的优势和特点,确实能够给大学生带来帮助。因此,朋辈心理辅导活动的开展,必将极大地促进我国大学生心理健康教育工作,提高大学生的心理健康水平。

1. 朋辈心理辅导符合学生的心理需求

“心理互助”符合学生的实际心理需要,是根据青少年进入青春期后的心理特点而开展的。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,真诚的安慰,在很多时候会有助于身陷困境的人恢复自己的思考和判断能力,脱离过激情绪,重拾信心,作出合适应对。而倾听者在助人