

心理育人视角下高校朋辈心理辅导队伍建设的思考

刘兰兰

大连理工大学城市学院, 辽宁 大连 116000

摘要: 高校学生心理健康问题日益突出, 加强心理育人体系建设势在必行。朋辈心理辅导作为心理育人的重要抓手, 在疏导情绪、缓解压力、促进成长等方面发挥着重要作用。本文基于心理育人视角, 围绕高校朋辈心理辅导队伍建设展开探讨, 分析了朋辈心理辅导队伍建设现状, 剖析了存在的问题与挑战, 并提出了队伍选拔与培养、管理与考核、工作机制构建等方面的建设策略, 以期为高校心理育人体系建设提供参考。

关键词: 心理育人; 高校; 朋辈心理辅导; 队伍建设

Reflections on the Construction of Peer Counseling Teams in Colleges and Universities from the Perspective of Psychological Education

Liu, Lanlan

City Institute, Dalian University of Technology, Dalian, Liaoning, 116000, China

Abstract: Mental health problems among college students have become increasingly prominent, making it imperative to strengthen the construction of the psychological education system. As an important part of psychological education, peer counseling plays a crucial role in relieving emotions, reducing stress, and promoting growth. From the perspective of psychological education, this paper explores the construction of peer counseling teams in colleges and universities, analyzes the current situation of team building, dissects the existing problems and challenges, and proposes strategies for team selection and training, management and assessment, and the construction of working mechanisms, aiming to provide references for the construction of the psychological education system in colleges and universities.

Keywords: Psychological education; Colleges and universities; Peer counseling; Team construction

DOI: 10.62639/sspehe35.20250104

引言

随着高等教育的不断发展, 大学生心理健康问题逐渐增多。当前大学生心理健康状况不容乐观, 学习压力大、人际关系不良、情感困扰多等问题较为普遍, 极大影响了其身心健康与个人成长。对此, 高校必须树立心理育人理念, 构建完善的心理健康教育体系, 推动学生全面发展。朋辈心理辅导是指在专业指导下, 由受过培训的学生为同伴提供心理辅导服务, 通过同理心倾听、情感支持与信息传递, 帮助同伴疏导负面情绪, 应对心理困扰, 促进心理健康。它充分发挥了朋辈互助的优势, 是心理育人不可或缺的重要抓手。然而, 由于起步较晚, 发展不充分, 目前高校朋辈心理辅导工作还存在诸多不足, 特别是专业化队伍建设亟待加强。

一、高校心理育人的必要性

(一) 高校学生心理健康现状堪忧

大学生处于人生发展的关键时期, 面临学业、就业、人际、情感等多重压力, 心理健康问题日

益凸显, 亟需引起高度重视。调查数据显示, 大学生心理健康状况不容乐观, 呈现出负性情绪高发、极端心理问题增多的趋势。学业方面, 专业课程难度加大, 学习压力与日俱增, 部分学生出现厌学、考试恐惧等问题。就业方面, 随着社会竞争日趋激烈, 就业形势日益严峻, 许多学生对前途感到迷茫彷徨, 出现焦虑抑郁等负面情绪。人际方面, 远离家庭, 步入新环境, 人际关系日趋复杂, 部分学生人际交往能力欠缺, 容易产生孤独、自卑等消极情绪。恋爱方面, 部分学生把过多精力投入恋爱, 一旦遭遇挫折打击则难以自拔, 做出轻生等极端行为。大学生心理问题呈现低龄化、严重化、复杂化趋势, 部分学生遇挫折承受力低, 解决问题能力弱, 容易采取极端方式宣泄不满, 严重影响身心健康发展。

(二) 心理育人内涵与关键意义

心理育人是新时代高等教育的重要命题, 是全面贯彻党的教育方针、培养德智体美劳全面发展社会主义建设者和接班人的必然要求。它内涵丰富、外延广阔, 既强调心理健康教育与思想政治教育、专业教育的有机融合, 又注重学生健康人格培养, 致力于提升学生自我认识、社会

(稿件编号: EHE-25-4-71002)

作者简介: 刘兰兰 (1981-), 女, 籍贯: 辽宁省盘锦市, 汉族, 硕士, 副教授, 研究方向: 心理健康教育。

基金项目: 辽宁省教育科学“十三五”规划 2020 年度立项一般课题: “高校新生多元化心理育人模式研究与实践”(项目编号: JG20DB098)。

2024 年度学院教育教学研究基金课题: “朋辈心理辅导队伍管理体系研究”(项目编号: JXYJ2024021)。

适应、人际交往、情绪管理、压力应对等多方面的心理素质,实现从“应试型”到“阳光型”的转变。在全员、全程、全方位育人新格局下,心理育人已成为高校立德树人的关键抓手和重要路径,只有树立健康第一的教育理念,将心理育人融入人才培养全过程,创新体制机制,强化队伍建设,完善服务体系,营造良好氛围,才能真正从源头上预防和化解学生的心理行为问题,最大限度地促进学生身心健康发展,为其成长成才奠定坚实基础。相比于传统的心理健康教育,心理育人理念指向更加明确、内涵更加丰富、途径更加多元、主体更加广泛,是一次深刻的理念变革和实践创新。高校必须从战略和全局高度,深刻认识加强心理育人工作的重要意义,切实把握心理育人的科学内涵,充分发挥心理育人在学生健康成长、国家人才培养中的积极作用,推动高等教育实现内涵式发展。

(三) 构建完备心理育人体系

面对日益凸显的学生心理问题,单一维度、单一路径的心理健康教育模式已难以适应新形势新要求。高校必须立足育人全局,遵循教育规律,整合各方资源,强化顶层设计,健全工作体系,努力构建具有高校特色的心理育人工作格局。要将心理健康教育有机融入人才培养全过程,完善理论课程与实践相结合的教学体系,创新个体咨询、团体辅导、主题活动、网络平台等多个服务模式,强化平时教育与重点干预相结合的预警防控机制,加强专兼职力量与朋辈队伍相结合的人才队伍建设,营造师生共建共享的心理健康教育氛围。其中,朋辈心理辅导是整个心理育人体系的重要组成部分,发挥着不可替代的独特作用。朋辈辅导员来自学生群体,与同伴朝夕相处、感同身受,在日常交往中更容易及时觉察问题、把握变化,便于开展针对性帮助。同时,朋辈辅导有利于营造积极向上、互帮互助的校园氛围,引导学生在助人实践中完善自我、提升自我。只有进一步加强朋辈心理辅导队伍建设,完善人才选拔、培养、督导等各项机制,充分发挥朋辈辅导员在心理育人工作中的桥梁纽带作用,与其他力量形成协同联动、互为补充的工作合力,才能实现心理育人全员、全程、全方位“三全”目标,切实增强学生的幸福感、获得感和安全感。

二、高校朋辈心理辅导队伍建设现状

(一) 朋辈心理辅导队伍发展现状

近年来,许多高校积极探索实践,成立心理委员会、朋辈辅导员协会等学生组织,充分发挥朋辈力量,广泛开展心理健康宣传教育和咨询辅导工作。利用新生入学教育、心理健康活动月等契机,通过主题班会、专题讲座、海报展览等灵活多样的形式,向广大师生普及心理健康知识,传播积极健康的理念和方法。针对学习适应、人际交往、情感恋爱等常见心理问题和困扰,组织开展个别化辅导,通过倾听宣泄、同理心回应等方式,为有需要的同伴提供支持帮助。发挥朝

夕相处、感同身受的优势,在日常交往中敏锐觉察同伴情绪和行为变化,及时辨别心理危机信号,必要时向专业力量求助,积极履行预警和转介职责。在学校和辅导员的共同努力下,朋辈心理辅导工作取得了一定成效,但受专业指导力量薄弱、工作机制不健全等条件制约,许多高校在选拔、培养、管理、激励等方面仍不够规范科学,辅导员专业化水平有待进一步提升。

(二) 朋辈心理辅导队伍建设意义

朋辈心理辅导是学校心理健康教育体系的重要组成部分,对于促进学生身心健康发展具有不可替代的独特作用。深入推进朋辈心理辅导队伍建设,打造一支专业化、职业化的学生助人者队伍,既是做好心理育人工作的客观需要,也是提升学校心理健康教育整体质量和水平的有效途径。朋辈辅导员来自学生群体,与同伴朝夕相处、感同身受,更容易获得信任与配合,在日常交往中及时发现问题苗头,把握心理状态变化,为后续专业干预争取宝贵时间。面对学生人数激增的现实挑战,专职教师难以实现对每一位学生的全覆盖和及时帮助,经过系统培训的朋辈辅导员则能够发挥同伴互助优势,在专业指导下开展形式多样的心理健康教育与咨询辅导活动,有效弥补专业力量不足。还可以引导学生在助人实践中增强责任意识,提升人际交往能力,在潜移默化中内化积极健康的人生观、价值观,努力营造人人关注心理健康、共同促进心理成长的良性互动氛围和互助友爱校园文化。

三、心理育人视角下朋辈心理辅导队伍建设策略

(一) 建立科学选拔培养机制

建立科学选拔培养机制是加强高校朋辈心理辅导队伍建设的关键着力点。从队伍选拔入手,要本着公开、公正、择优的原则,面向全校学生进行宣传发动,鼓励更多有意愿、有潜质的学生参与其中。选拔过程中,既要重视考察学生的心理学专业基础知识,又要全面评估其价值理念、职业素养等综合素质,采取笔试、面试、心理测评、情景模拟等多维评估手段,力求选拔出认同辅导工作、热爱助人服务、具备基本知识技能的优秀学生。选才配才只是第一步,培养造就一支高素质的专业化辅导队伍才是根本。对新选拔的辅导员,要强化岗前培训,针对性地提升其理论素养和实务能力。培训内容应涵盖心理学基础知识、咨询辅导理论、助人技巧、团体辅导、危机干预等,采取理论授课、案例研讨、技能训练、团体活动等多样化方式,着力提高辅导员驾驭复杂情境的能力。在岗培养方面,应建立“培训—实践—督导—再培训”的螺旋式上升培养机制,鼓励辅导员在日常工作中勤学善思、学以致用,通过组织案例研讨、接受专业督导等,在实践中检验提升,在反思中完善成长,不断增强工作的科学性、专业性和有效性。此外,要充分发挥榜样的示范引领作用,努力在辅导队伍中形成比学赶超、争

当先进的良好风气, 可以每年开展优秀朋辈辅导员评选, 对工作突出、表现优异者予以表彰奖励, 并号召全体辅导员向先进典型看齐。评选过程中, 要突出考察辅导成效和服务对象满意度, 将理论考核与实践评估相结合, 选其善者而从之。表彰大会也可以邀请获奖者现身说法, 分享心得体会, 彰显榜样的力量。同时, 高校也可以充分利用橱窗展板、微信公众号、心理健康教育网站等平台, 广泛宣传先进事迹, 努力在全校师生中唤起对心理健康的关注, 提升朋辈辅导工作的认同感和吸引力, 为队伍可持续发展提供源源不断的人才支撑。

(二) 健全规范管理与考核体系

朋辈心理辅导是一项专业性与敏感性都较强的工作, 辅导员在助人过程中往往需面对复杂多变的心理问题和求助对象, 这对其业务能力和职业素养提出了较高要求。为保障工作规范有序开展, 亟需构建一套科学完善的管理与考核体系。第一是厘清岗位职责, 制定工作规程, 要从朋辈辅导的内涵与特点出发, 对辅导对象、服务内容、工作流程、纪律要求等进行细致规定, 使辅导员职责边界清晰、行为规范有据。第二还要强化全过程动态管理, 建立个案辅导档案, 详细记录来访对象基本情况、每次辅导的时间地点、主要内容等, 做到可追溯、可考核。辅导过程中要严格遵守案例讨论、专业督导等各项规章, 定期开展自我总结与反思, 并接受督导员的指导与审核, 及时发现和纠正偏差, 不断提升工作水平。第三, 科学完备的考核评价体系是推动朋辈辅导事业专业化、规范化发展的重要抓手。传统的考核模式往往过于注重辅导数量, 忽视了过程管理与实际成效。对此, 要着眼全过程、全方位, 综合考察辅导员的学习培训、日常辅导、个人提升等表现, 将定性评价与定量评估相结合, 力求客观全面。定性评价方面可以从文书记录、督导反馈、个案分析等入手, 考察辅导员的理论应用、语言表达、逻辑思维等能力素质; 定量评估则可对来访者数量、辅导时长、满意度评价等进行量化考核。考核结果要与奖惩措施挂钩, 坚持奖优罚劣, 对考核优秀者给予表彰奖励, 考核不合格者及时淘汰, 建立能上能下的选拔任用和优胜劣汰机制。第四, 承担助人工作, 辅导员自身的心理健康状况值得高度关注。在倾听、接纳、引导来访者的同时, 辅导员往往投注了大量情感, 久而久之难免出现助人疲劳、共情疲惫等问题。学校要高度重视辅导员的情绪疏导与压力缓解, 适时组织读书分享、感恩练习、放松训练等活动, 引导其学会自我关怀, 提升情绪管理能力。同时要充分利用正念减压、生涯规划等团体辅导项目, 通过体验互动、经验分享等形式, 促进辅导员自我觉察, 掌握自我调节方法, 以更加积极的心态从容应对工作压力。

(三) 构建多方协同工作机制

心理育人是高校教育的重要组成部分, 涉及面广、任务重、要求高, 学校要建立教师督导指导制度, 定期组织教师对辅导员进行专题培训与个案指导, 传授理论知识与实务技能。同时建立

教师接待会商与疑难个案研讨机制, 鼓励教师与辅导员定期沟通, 对疑难复杂个案给予分析指导, 帮助辅导员拓展思路、增强信心。辅导员还要主动加强与学工队伍的沟通联动, 班主任、辅导员等学工干部直接面向学生, 在教育管理服务过程中能敏锐捕捉学生思想动态与心理状况。辅导员要经常性地走访, 与学工干部交流学生情况, 必要时可邀其参与个案分析, 听取意见建议。同时, 学工干部在日常工作中若发现心理问题突出、需重点关注的学生, 也应及时告知辅导员予以干预帮扶。对出现心理危机的个案, 学工干部要在辅导员指导下给予有针对性的疏导, 形成联合会商、转介求助、协同干预的工作闭环。此外, 校外机构有着丰富的咨询辅导资源, 学校要与社区心理健康服务中心、青少年心理成长指导站等建立合作关系。一方面, 邀请有经验的专业人士对辅导员进行系统培养, 通过理论讲授、案例分析、实务练习等多种形式, 全面提升辅导员业务水平与实操能力。另一方面, 要定期组织辅导员赴校外机构见习实践, 在专家指导下开展个案咨询、团体辅导等, 在实践中加深对所学知识的理解与运用。家庭是学生身心发展的重要影响因素, 辅导员要注重加强家校沟通, 及时向家长反馈学生心理状况, 讨论心理问题的应对策略。对于心理问题突出的学生, 在征得本人同意后, 可邀请家长参与个案会商, 听取家长意见建议, 讨论后续帮扶措施。必要时, 还可以引导家长接受亲职教育培训, 掌握家庭教育理念与方法, 在日常生活中给予学生更多关爱与支持。

四、结束语

综上所述, 加强高校朋辈心理辅导队伍建设, 是深入推进心理育人的必然要求, 对于及时疏导学生情绪困扰, 提升心理健康水平, 促进全面发展成长具有重要意义。但是受认识局限、机制不健全等因素制约, 目前许多高校的朋辈辅导工作还存在诸多不足, 专业化发展水平有待进一步提升。对此, 必须立足育人全局, 遵循教育教学规律, 在完善制度、创新机制、优化队伍、营造氛围等方面精准发力, 切实增强工作的科学性、稳定性与长效性, 为学生健康成长成才提供坚实保障。

参考文献:

- [1] 马秋萍. 浅析民办高校朋辈心理辅导队伍建设 [A]. 2024年第四届教育创新与经验交流研讨会论文集 [C]. 北京国际交流协会: 2024: 329-332.
- [2] 徐航. 基于积极心理学理念的高校朋辈心理辅导队伍建设 [J]. 山西青年, 2023, (03): 193-195.
- [3] 孙进, 姜华. 高校朋辈心理辅导的路径探析 [J]. 科技视界, 2021, (02): 58-59.
- [4] 符双. 高校大学生朋辈心理辅导队伍建设研究 [J]. 高教学刊, 2016, (15): 191-192.