

# 民办高校朋辈互助的发展现状及探索

颜芳

广西外国语学院

DOI:10.12238/er.v4i1.3548

**[摘要]**《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出要大力促进心理育人。坚持育心与育德相结合,建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系,其中朋辈互助在高校起着举足轻重的作用。本文从朋辈互助的发展现状、朋辈互助的特点、民办高校朋辈互助的现实意义进行阐述,为民办高校朋辈互助发展提出几点建议。

**[关键词]** 民办高校; 心理委员; 朋辈互助

**中图分类号:** G648.7 **文献标识码:** A

## 引言

大学生作为社会的特殊群体,他们更容易遭受抑郁症的侵袭。世界卫生组织曾指出,四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。大学生正面临着严峻的心理问题。现高校为应对校园心理健康安全隐患,实行“校、院、班、寝”四级心理健康教育工作网络,对于民办高校而言,专业的心理健康咨询老师是非常有限的,所以民办高校应积极发挥心理委员朋辈互助作用。

## 1 朋辈互助的发展现状

20世纪六七十年代,因为专业心理老师的匮乏,无法满足高校的需要,美国在精神卫生领域掀起了一场非专业心理咨询的运动和革命,部分心理学者为帮助更多在校的心理问题学生,开始探索培训在校学生来进行咨询。所谓“朋辈互助”,指由经过一定短期培训的非专业人员(互助者)对周围需要心理帮助的人提供的心理辅导。2004年,受美国朋辈心理辅导模式的启发,天津大学在全校范围内实行心理委员制度,心理委员这一名词产生。在中国青年报的报道下,心理委员制度在全国迅速普及开来。现今,我国高校积极实行朋辈互助制度,高校心理委员的设立就是一大体现,但高校心理委员也存在着很多不足,例如:心理委员选拔不规范;心理委员培训欠缺;心理委员角色认识不清,定位不准确;缺

乏专业人士管理等。

《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》提出:“高校应充分发挥广大学生在心理健康教育工作中的主体作用,支持学生成立心理社团,组织开展心理健康教育活动,普及心理健康知识,充分调动学生自我认识、自我教育、自我成长的积极性、主动性。”现民办高校纷纷设立有关心理健康的社团,此类社团为大学生心理健康教育贡献了重要的力量,但目前国内民办高校心理社团的发展是比较缓慢的,在发展过程中出现了不少的问题,例如:社团自身定位不清晰;缺乏专业科学的管理;社团成员的专业素质参差不齐;社会支持力度不足等。

## 2 朋辈互助的特点

**方便简单:**朋辈心理辅导员对场所时间的要求不高,随时随地都可以进行有效的心理辅导,朋辈辅导经常在不经意的聊天中产生。

**更易共情:**研究表明,人们总是愿意听取年龄相仿,经验相似,价值观相同的人的建议,作为高校大学生,本身就更愿意与同龄人进行沟通,更愿意向同龄人敞开心扉。

**见效较快:**因朋辈互助中的辅导者身份是同学,比较能够了解来访者的情况,更能认同来访者的想法和感受,针对来访者所遇到的问题提出针对性的建议,

来访者也更能接受,获得情感上的支持。

**助人自助:**通过推行朋辈互助制度,学生一方面可以学习到更多的心理健康知识,掌握一定的心理咨询知识与技能,另一方面帮助学生培养在生活中关心他人,给予帮助的良好品质。

## 3 民办高校朋辈互助的现实意义

### 3.1 补充辅导力量,满足学生需求

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中明确要求按照师生比不低于1:4000配备心理健康教育专业教师,虽然国家加大对心理健康教育的投入,但是就目前我国民办高校而言,还达不到1:4000的配比,专业心理健康教育队伍不能满足大学生们的需求。积极推行朋辈互助模式,在一定程度上弥补了民办高校心理健康教育老师不足。

### 3.2 扩大关注受众,增强干预实效

心理中心遵循“自愿”原则来接待来访者,一部分大学生会积极主动寻求心理中心的帮助,但也同学会认为自己没有心理问题,甚至在辅导员提出建议其到专业的心理中心进行咨询时,学生会表现出反感。很多具有心理问题的学生,并不能自主地走进心理咨询室。对于这部分的学生,朋辈辅导会扩大心理学生的关注面,例如实行的一周心理晴雨表制度,通过心理委员对班级同学的观察,将有特殊问题的学生及时向老师反映,有助于老师及时了解班级同学,能及

时与这些学生进行交流, 预判是否需要转介这些学生至心理中心, 再由心理中心教师进一步跟进辅导。

### 3.3 平辈交流沟通, 学生容易接纳

大学生在享受高等教育的同时, 面临着来自各界的压力, 由于大学生自身的发展还不够成熟, 常常无法独立地解决问题, 可能会导致心理问题, 而父母和老师经常作为一个长辈的身份出现, 学生会感觉有种被说教的思想, 所以这时大学生们往往选择跟自己的朋友同学倾诉沟通。因为同伴之间的关系是平等的, 而且年纪相仿, 经历相似, 更能让自己的想法被他人所理解和接受。

### 3.4 培养朋辈辅导, 实现助人自助

朋辈互助中的成员是高校选拔、培训和培养来从事心理援助工作的学生, 在心理辅导基本原则下, 对有需要帮助的同学提供开导、咨询和支持, 他们扮演着朋辈心理辅导的作用, 基本上是以公益性为主, 在帮助他人的同时, 提高了自身的能力, 完成了自我价值的实现, 实现了助人自助的理念。

## 4 民办高校朋辈互助发展的探索

### 4.1 加强朋辈互助成员团队建设

现民办高校朋辈互助模式主要以班级心理委员和心理社团为主, 为充分发挥民办高校朋辈互助的优势, 应加强朋辈互助成员的选拔、培训和实践。

#### 4.1.1 选拔

心理委员和心理社团成员是大学校园的重要力量, 而大多数心理委员和心理社团成员仅仅是为了学分, 这样选出来的朋辈互助成员, 没有服务意识, 任职期间也只是敷衍了事, 所以第一步是抓好选拔源头, 健全民办高校朋辈互助成员选拔制度, 明确朋辈互助成员的选拔要求。

#### 4.1.2 培训

联合学校心理健康教育部门, 加大对朋辈互助成员的培训, 根据各学校各学院的不同特色, 不定期地组织讲座、游戏、情景模拟等活动, 让朋辈互助成员明确自身的责任, 学习更多心理学知识, 提高自身的专业能力。

#### 4.1.3 管理

对相关成员进行跟踪管理, 建立相关考核机制。例如, 作为班级心理委员, 归属于二级学院管理, 但是民办高校的辅导员缺乏系统专业的心理健康知识, 心理委员作为心理健康教育的重要力量, 应归属于学校和学院的双重管理。而校级层面心理社团应由1名至2名心理相关专业的老师进行指导管理。

### 4.2 健全朋辈互助组织体系

朋辈互助必须紧跟《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》指出的形成学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系, 加强朋辈互助队伍建设, 系统地开展心理育人工作。学校院级联合指导管理, 学校统筹管理整个高校朋辈互助团队的选拔、培训及管理工作。院级主要分管各二级学院的心理委员, 要重视朋辈互助队伍的建立, 帮助他们明确自身职责, 建立必要的奖惩制度, 并在工作中给予跟踪指导。班级心理委员应活跃在班级中, 密切关注班级异常心理学生, 做好心理健康知识宣传, 日常朋辈心理辅导等工作。宿舍长应在工作中做好日常观察和辅导, 及时向班级心理委员及二级学院负责人反映情况。四级防控体系紧密联系, 相互依存, 只有发挥各自的优点, 加强配合, 才能更好地做到心理育人。

### 4.3 加大朋辈互助支持力度

朋辈互助团队的建立和发展是需要场地、人力和资金等资源的支持的, 有足够的资源, 朋辈互助团队才能更快地得以发展, 现阶段的大学生面临着形形色

色的压力, 非常容易产生心理问题, 而作为民办高校, 应加大对心理健康教育的投入, 在学校专业心理健康教育资源不足的情况下, 积极使用朋辈互助模式。如在二级学院建立大学生心理工作站, 在心理工作站中充分利用朋辈互助进行个体心理辅导; 邀请专业权威的心理专家进校进行宣讲, 帮助朋辈互助成员增加心理健康知识, 并能运用于个体辅导中; 为朋辈互助设立专门的资金, 资金可用于朋辈互助团队的提升建设。

## 5 结语

朋辈互助模式是高校实现心理育人的一大途径, 它具有其独特的优势, 如果朋辈互助能够运用得当, 将在民办高校产生积极的影响, 可有效解决当今民办高校存在的大学生心理问题, 通过加强朋辈互助成员团队建设, 健全朋辈互助组织体系和加大朋辈互助支持力度, 来完善朋辈互助模式。

### [基金项目]

本文系2019年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题《广西民办高校二级心理辅导站建设的探索与实践》(项目编号: 2019SZ059)阶段性成果。

### [参考文献]

[1]王萍, 梁宇嫣. 高校朋辈互助现状及发展策略[J]. 山东青年政治学院学报, 2012, 28(02): 78-80.

[2]. 教育部发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》[J]. 高等职业教育探索, 2017, 16(06): 33.

[3]怀茜. 书院制模式下民办高校辅导员朋辈互助工作机制探究[J]. 才智, 2020, (20): 110-111.

### 作者简介:

颜芳(1995--), 女, 汉族, 广西桂林人, 2014级学士, 研究方向: 大学生思想政治教育和心理健康教育。