

高职心理健康教育中朋辈心理互助的价值与意义

马明慧

(连云港职业技术学院, 江苏 连云港 222000)

摘要:朋辈心理互助是一种新型的心理健康教育形式,具有自发性、义务性、相互性、有效性等特点。在高职心理健康教育中融入朋辈心理互助,具有良好的实践价值与意义。为进一步发挥朋辈心理互助的作用,高职院校应精准把握朋辈心理互助原则、加强朋辈心理互助咨询员的培训、注重朋辈心理互助质量督导工作、基于技能提升优化心理互助氛围,以有效解决高职学生的心理问题。

关键词:心理健康教育;朋辈心理互助;高职学生

中图分类号: G44

文献标志码: A

文章编号: 1008-6714(2022)04-0095-04

引言

社会环境、学校教育等多重因素,极易使一些学生产生心理问题,若无法对其进行有效的引导,则会对他们的心理健康发展及素质能力提升产生不利影响。为推动学生心理健康成长,各高职院校积极开展心理健康教育,并探索出多样化的心理辅导模式^[1]。同时,高职院校愈加关注学生的主体作用,尊重学生的个性特征。以综合的视角而言,朋辈心理互助模式较其他心理辅导模式更具优势。在高职心理健康教育中深度融合朋辈心理互助,对于预防学生心理疾病具有显著意义。据此,以朋辈心理互助解读为切入点,探讨高职心理健康教育中朋辈心理互助的价值与意义,并提出朋辈心理互助的要点,以期为推动高职心理健康教育工作高质量开展提供参考与借鉴。

一、朋辈心理互助解读

朋辈心理互助,是指心理健康教育专业程度不高的心理工作者通过专业知识的学习,为求助者提供心理帮助的过程。其中,“朋辈”是指同年龄、年龄相仿、生活境遇相似的社会群体,他们享有同等的价值观和生活经验,所关注的问题也具有相似性。马歇尔认为,朋辈心理互助是社会普遍存在的现象,当人们在产生烦恼或遇到挫折等问题时,通常会

求助于朋友,获取相应建议,并在情感上获得鼓励^[1]。本质而言,朋辈心理互助具有以下几个特点:第一,当人们存在自身无法克服或承受的心理问题时,会主动寻求朋辈的帮助,具有自发性特点^[2];第二,朋辈心理互助是一种有助于他人且不会因此获取任何利益的行为,具有义务性特点;第三,在朋辈心理互助活动中,求助者与辅导者角色因心境、环境等因素发生变化,具有相互性特点;第四,朋辈心理互助活动在年龄相仿的人之间产生,彼此间价值观、情感体验等比较相似,具有有效性特点。

二、高职心理健康教育中朋辈心理互助的价值与意义

朋辈心理互助是一种特殊的心理辅导方式,具有一定可信度,有利于满足求助者的心理需求,进而提高其心理素质。同时,朋辈心理互助有利于提升辅导者的助人品格,实现其综合素质的提升。基于高职心理健康教育视角,探析朋辈心理互助的价值与意义。

1. 朋辈心理互助是高职心理健康教育的补充

朋辈心理互助有利于提高高职心理健康教育工作的效率与质量,是高职心理健康教育的补充。第一,朋辈心理互助有利于弥补高职心理健康教育师资不足的问题,在完善高职心理健康教育体系、满足高职学生心理需求等方面发挥重要作用。第二,我国高校心理咨询起步较晚,高职院校对于心理健康教育的重视不足^[3]。而朋辈心理互助活动在学生之间展开,有利于激发学生参与心理健康教育的自觉性、积极性,在补充心理健康教育、提升学生心理健

收稿日期: 2021-06-24

作者简介: 马明慧(1992—),女,江苏连云港人,讲师,硕士研究生,从事心理健康教育研究。

康水平的同时,增强高职心理健康教育的实效性^[4]。具体而言,在实际心理健康教育实践中,朋辈心理互助成员可以将自身体验内化为自身能力,并通过参与心理健康教育活动的形式,对受助者进行心理指导。

2. 朋辈心理互助有利于发挥学生的主体作用

目前,高职院校在开展心理健康教育工作过程中仍存在忽视学生自我教育的问题,导致心理健康教育体系不完善,甚至难以有效解决学生自身存在的心理问题,对学生正确价值观的形成产生不利影响^[4]。为提升心理健康教育实效性,高职院校应意识到心理健康教育的重点是充分发挥学生的主体作用,促使学生牢固掌握心理健康知识。而朋辈心理互助是一种以学生为主体的心理辅导方式,在促进学生人际关系正向发展、提高学生心理健康程度、挖掘学生潜能等方面具有积极作用^[5]。综合而言,朋辈心理互助活动中,学生可以充分应用自身已学知识,并在参与心理互助活动中发现自身存在的不足。因此,朋辈心理互助在高职心理健康教育中的应用有利于解决心理健康教育不深入等问题,以推动学生从被动参与转向主动参与心理健康教育,从而为构建“他助、互助、自助”的心理健康教育机制夯实基础。

3. 朋辈心理互助有利于促进成员同理心的形成

同理心是一种良好的心理品质,拥有同理心的人更注重他人的感受与情感,他们能够在换位思考的过程中,以当事人角度思考、分析问题并帮助当事人解决问题。同时,富有同理心的人可以深度感受他人的内心世界,并将自身感受、看法等反馈在与当事人的互动活动中^[6]。以实践成果角度分析可知,朋辈心理互助在高职心理健康教育中的应用,有助于促进学生之间的互动与交流,以潜移默化的方式影响学生的心理健康发展,对朋辈心理互助成员同理心的形成具有积极作用。另外,朋辈心理互助能够满足学生心理健康发展的多元化、多层次化需求,且能够满足心理健康教师推进心理健康教育内容与教学调试的融合,进一步优化和完善高职心理健康教育模式、内容等,实现高职心理健康教育高质量发展。

4. 朋辈心理互助有利于促进榜样效应的发挥

朋辈心理互助活动开展过程中所选取的受助人以学生及学生同龄人为主。本质而言,学生与其同龄人的生活环境相似,且受教育程度、知识能力等相近。因此,辅导者在进行心理辅导过程中应用的理论知识、传达出的生活态度、体现出的道德品质等更

容易被受助者学习^[7]。基于社会学习理论分析可知,社会个体可以通过模仿他人行为不断提升自身能力,以夯实自身发展基础。因此,在朋辈心理互助活动中,辅导者的行为、心理、文化内涵等会直接影响受助者,在一定程度上发挥出榜样作用。受助者在榜样的影响下,通过实践活动将榜样所展现出的素质、能力等内化为自身素质、能力,从而实现心理素质及知识能力的全面提升。

5. 朋辈心理互助能够有效促进心理健康知识的讨论

朋辈心理互助更注重“帮助”和“领悟”。在具体实践中,朋辈心理互助的辅导者不局限于传播者角色,而是扮演着引导者、指导者等角色。通过辅导者对交流内容、节奏的掌握,可以营造良好的互动环境,有利于引导受助者领悟心理健康知识的真谛^[8]。结合社会影响理论分析可知,个体与个体之间的影响具有相互性,同时这种影响并不是固定不变的,通常会根据个体的理念、知识、态度、行为等变化而变化,且随着个体知识能力的提升不断加深。特别是在高职阶段,学生更加信任同辈,认为同辈更懂自己、更值得信任,与同辈交流过程中能够感受到快乐,这有助于促进心理健康知识及其他情感讨论。据此,教师应充分应用朋辈心理互助辅导模式,在为学生提供良好心理辅导体验的同时,促进学生对于心理健康知识的讨论,从而推动学生心理健康与知识能力的协调发展。

6. 朋辈心理互助具备其他模式不具有的优势

与其他心理健康辅导模式相比,朋辈心理互助的应用具有极大优势,具体体现在以下几方面:第一,朋辈心理互助模式所涉及的对象具有广泛性。从生活实践视角而言,朋辈心理互助围绕个体、群体,以帮助他人解决心理问题为重点开展活动,在高职心理健康教育中应用此模式可以有效帮助本身具有心理问题的学生恢复心理健康^[9]。第二,朋辈心理互助模式能够有效帮助学生及时发现自身存在的问题,并且可以针对学生的心理危机进行有效的、积极的预防和干预,在增强朋辈之间关系紧密性的同时,促使他们能够及时发现彼此存在的心理问题。朋辈心理互助可以促使成员在自我情感描述、心理指导与监督过程中,将情感反作用于交流环境中,从而提高学生消除心理问题的实效性,为提升高职心理健康教育工作质量提供推动力^[9]。第三,朋辈心理互助模式能够深入学生的内心,且更加贴合学生的生活实际,对提高心理健康教育的效果具有积极作用。另外,朋辈心理互助方式包括互助心理训练、互助心理激励、互助心理暗示等,有利于创新高职心

理健康教育模式。

三、深化高职心理健康教育中朋辈心理互助的要点

心理健康教育过程具有复杂性、重复性、长期性等特点,若高职院校及心理健康教育教师未能精准把握朋辈心理互助要点,则难以发挥朋辈心理互助作用,甚至对心理健康教育产生不利影响^[10]。为提升高职心理健康教育工作实效,各院校应注重拓展心理健康教育工作范围,不断提升学生的心理素质和解决心理问题的能力。据此,高职院校应深化朋辈心理互助在心理健康教育中的应用,在具体实践中,应从以下几点入手。

1. 精准把握朋辈心理互助设计原则

第一,信息交互性原则。由于朋辈心理互助中受助者、辅导者角色不固定,在心理辅导过程中存在信息交互的情况,所以在朋辈心理互助设计过程中,教师应精准把握信息交互性原则,通过心理学专业概念、心理特征等信息资源整合,不断提高心理健康教育内容的丰富性、层次性,推动学生掌握更多的心理健康教育知识,提高学生在朋辈心理互助过程中应用心理辅导信息的效率^[10]。

第二,互助与共进原则。朋辈心理互助是一种积极、正向的人际关系型互动活动,基于共同的爱好、价值观、理念,朋辈之间可以进行深度沟通与交流。因此,在朋辈心理互助活动中,教师应把握互助与共进原则,强化心理辅导、心理咨询与治疗等活动,促使学生积极开展自我心理健康教育。

第三,优势互补性原则。虽然朋辈心理互助的心理辅导模式具有极大优势,但在心理健康教育工作中仍存在一定局限性,如受学生心理健康知识掌握程度影响等^[11]。为保证朋辈心理互助设计与实施具有深度性、实效性,教师应充分发挥指导与引导作用,通过表情、肢体动作、语调的综合运用,帮助学生深度掌握心理健康知识,保证学生在朋辈心理互助活动中正确、有效应用心理健康知识,从而实现朋辈心理互助与心理健康教育的深度融合。

2. 加强朋辈心理互助咨询员的培训

虽然朋辈心理互助具有极大优势,对高职心理健康教育高质量发展具有积极作用,但以实践成果视角而言,朋辈心理互助在高职心理健康教育中的应用仍存在实效性不高的问题。导致此问题的主要原因在于朋辈心理互助咨询员沟通能力不足、心理素质不过关等。为切实提高朋辈心理互助的实效性,高职院校应严格选拔心理健康咨询员,并定期开展培训教育工作,不断提升咨询员的专业技术能力。

具体实践中,高职院校可以通过学生联络员培训、学生心理咨询组织建设等方式确定朋辈心理互助咨询员人选^[12]。在选拔工作完毕后,对咨询员进行基础技能、综合素质与注意事项培训,促使咨询员队伍在实践中感受和体会朋辈心理互助的实践方法,培养和提升咨询员处理学生心理问题、突发事件的能力,从而提高心理健康教育质量提供高素质的咨询员。

3. 注重朋辈心理互助质量督导工作

朋辈心理互助活动的开展不受时间、地点、空间限制,若辅导者心理健康知识不足,且综合素质不高,则难以对学生进行专业、科学的辅导。具体而言,朋辈心理互助中,朋辈咨询员承担着心理健康教育督导对象与主体的角色,参与心理咨询与督导的全过程。同时,朋辈心理互助咨询员通过互助经验积累不断反思自身存在的不足,有利于提升朋辈心理互助咨询员的心理健康教育理念和督导能力^[13]。因此,高职院校应注重朋辈心理互助质量督导工作,不断推动朋辈心理互助咨询员进行相互评价、提醒和帮助,以构建“一帮多、多帮一”的朋辈心理互助机制,从而促使朋辈心理互助咨询员快速成长,最终为学生健康成长、心理健康教育质量提高提供助力。

4. 基于技能提升优化心理互助氛围

朋辈心理互助能够帮助学生迅速找到归属感,有利于完善高职心理健康教育体系,提高学生心理素质。为不断深化朋辈心理互助的应用,并充分发挥出其积极作用,高职院校及心理健康教育教师应基于学生心理健康知识、技能的培养与提升,不断优化校园朋辈心理互助氛围^[14]。首先,教师应推动心理辅导课程的系统化、规范化和技能化发展,确保朋辈心理互助成员善于倾听、分享和解决问题。其次,教师应注重营造良好的校园互助氛围,确保学生能够在轻松愉快的氛围中进行有效沟通与交流,在增进生生、师生关系的同时,帮助学生正确认识自己,从而实现学生综合素质能力的全面发展。

结束语

高职学生受社会环境、校园环境、家庭环境的影响,极易出现心理问题。为推动学生心理健康发展,各高职院校应积极、深度开展心理健康教育工作,探索出多样化的心理辅导模式。其中,朋辈心理互助模式能够为心理健康教育提供有益补充,充分发挥学生的主体作用,对解决学生心理问题具有重要意义。在具体实践与未来发展中,高职院校应精准把握朋辈心理互助原则,加强朋辈心理互助咨询员培训工作和朋辈心理互助质量督导工作,时刻关注学

生心理变化,为保证学生心理健康奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 박정민, 정원일. Health Education Needs and Mental Health Education of College Student [J]. Journal of the American Dental Association, 2013, 13(10): 1623—1627.
- [2] Chelsea N, Proulx, et al. Associations of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Questioning—Inclusive Sex Education With Mental Health Outcomes and School-Based Victimization in U. S. High School Students [J]. Journal of Adolescent Health, 2019, 64(5): 608—614.
- [3] BYNUM WILLIAM E, SUKHERA JAVEED. Perfectionism, Power, and Process: What We Must Address to Dismantle Mental Health Stigma in Medical Education [J]. Academic Medicine, 2021, 96(5): 621—623.
- [4] Tania L. King and Ankur Singh and Allison Milner. Associations Between Gender-Role Attitudes and Mental Health Outcomes in a Nationally Representative Sample of Australian Adolescents [J]. Journal of Adolescent Health, 2019, 65(1): 72—78.
- [5] 孟尧. 基于朋辈互助的新时期大学生心理健康教育新模式探究[J]. 安徽电气工程职业技术学院学报 2020(2): 119—122.
- [6] 李晓晓. 加强朋辈心理互助辅导,引导大学生适应高校改革新形势[J]. 青春岁月 2020(1): 50—53.
- [7] 孙黎黎, 吴伟强. 普高生朋辈心理互助团队的建设研究——以浙江省奉化中学舒心工作坊为例[J]. 中小学心理健康教育 2019(10): 50—52.
- [8] 吴瑶. 朋辈心理互助对高职院校大学生心理健康教育的意义[J]. 读与写(教育教学刊) 2019, 16(4): 46.
- [9] 乾润梅. 浅析朋辈咨询技术在高职大学生心理健康教育中的应用[J]. 环渤海经济瞭望 2019(4): 140.
- [10] 李昱霏. 江苏省高职院校心理健康服务三级预防制度的建构研究[J]. 牡丹江教育学院学报, 2018(12): 20—21.
- [11] 王海. 朋辈辅导模式下高职生积极心理品质培养初探——以襄阳职业技术学院为例[J]. 现代职业教育 2018(12): 74—75.
- [12] 刘畅. “朋辈互助”方法在高职生思想引导工作中的运用[J]. 职业技术教育 2018(26): 72—75.
- [13] 温小艳. 浅谈朋辈心理辅导在中学心理健康教育中的运用[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019(4): 17.
- [14] 蔡圳阳, 胡小清, 陈鑫祥, 等. 基于朋辈心理辅导的高校心理健康教育工作体系探索[J]. 高教学刊 2019(9): 164—166.

Value and Significance of Peer Psychological Mutual Assistance in Higher Vocational Mental Health Education

MA Ming-hui

(Lianyungang Technical College, Lianyungang 222000, China)

Abstract: Peer psychological mutual assistance is a new form of mental health education. It has the characteristics of spontaneity, obligation, mutuality, and effectiveness. The integration of peer psychological mutual assistance in higher vocational mental health education has good practical value and significance. In order to further play the role of peer psychological mutual assistance, higher vocational colleges should accurately grasp the design principles of peer psychological mutual assistance, strengthen the training of peer psychological mutual assistance counselors, and pay attention to the quality supervision of peer psychological mutual assistance, so as to effectively solve the mental health problems of higher vocational students.

Key words: mental health education; peer psychological mutual assistance; higher vocational students

(责任编辑: 钱晓玲)