

朋辈心理辅导在来华留学生心理健康教育中的应用

田露

(中央美术学院国际合作与交流处, 北京 100102)

【摘要】来华留学生的生活习惯与学习方式等与我国存在较大的差异,许多来华留学生在进入我国之后会不适应新的生活与学习环境,容易产生心理方面的问题,在这个时候就需要对于来华留学生进行心理辅导,而由于心理辅导教师数量不足以及来华留学生大部分不会主动要求进行心理辅导,来华留学生的心理问题并不能及时地处理。因此,许多高校正在尝试使用朋辈心理辅导的方式,利用本土学生构建与来华留学生之间沟通的桥梁,进而对于来华留学生的心理健康进行引导。本文将对朋辈心理辅导在来华留学生心理健康教育中的应用进行分析。

【关键词】朋辈心理辅导; 来华留学生; 心理健康教育

朋辈心理辅导是一种新的心理辅导方式,所谓朋辈,指的就是年龄相当者,利用年龄相当者对人进行心理辅导,有着较好的时间效果,朋辈心理辅导具有义务性、友谊性等特点,通过以同学、朋友的角色对其进行心理辅导,这样往往容易让被辅导者容易打开心扉,更加愿意交流。对于来华留学生来说,朋辈心理辅导比之常规化的心理辅导有着明显的优势,来华留学生是很容易因为生活习惯与学习方式的差异,而产生心理方面的问题的,如来华留学生可能会感到孤独、无助等心理,专业的心理辅导教师不可能时刻关注其心理状况,而利用朋辈心理辅导这种方式,就能够在日常生活之中,给予来华留学生关注与呵护,促使来华留学生能够保持积极的心理状态。下面将对于朋辈心理辅导在来华留学生心理健康教育之中的应用问题进行分析。

一、朋辈心理辅导在来华留学生心理健康教育的必要性

(一) 来华留学生生活习惯与学习方式与我国存在较大差异

留学生是来自别的国家的学生,这些学生从世界各地前来中国的学校学习,在陌生的环境之中开始新的学习、生活,而各国之间存在着较大的文化与环境差异,留学生的饮食习惯、生活习惯与学习方式等,可能与我国学生存在着较大的差异,再加上我国学生与来华留学生之间沟通不畅,来华留学生很多都不能够顺利地融入新的环境之中,大部分来华留学生都是孤身前往的,由于学习生活上的差异,造成来华留学生无法产生归属感,因此这些来华留学生非常容易产生孤独、无助的心理,许多留学生会将自己封闭起来,不愿和人交流,这就会引起来华留学生产生较为严重

的心理问题。相比较专业的心理辅导,朋辈心理辅导更加适合来华留学生,专业的心理辅导教师不能够时时刻刻关注来华留学生的心理状态,如果来华留学生不主动寻求心理帮助,那么专业的心理咨询是难以对其及时引导的。而朋辈心理辅导是利用年龄相当者对其进行心理辅导,朋辈的心理辅导人员可能没有过硬的心理辅导专业能力,但是却能够营造和谐的心理辅导氛围,甚至能够与来华留学生建立起友谊关系,这非常利于来华留学生倾诉自己的真实的想法,进而有效地对于来华留学生进行心理辅导,同时朋辈心理辅导还具有及时性、预先性等特点,这对于来华留学生的心理健康是非常有利的。

(二) 解决高校心理咨询师工作的不足

当前高校对来华留学生的心理健康问题也是非常关注的,并且采取了许多措施来维护其心理健康,甚至让专业的心理辅导老师对其进行心理辅导,但是高校在对来华留学生进行心理辅导的时候,存在着多方面的问题,造成心理辅导的实际效果一般。一方面,虽然高校具有专业的心理辅导教师,心理辅导教师具有过硬的心理辅导技术与丰富的心理辅导经验,但是来华留学生毕竟与我国本土学生不同,存在一定的特殊性,心理辅导教师可能在心理辅导方面专业,但是在外语方面不足,许多来华留学生的汉语能力也仅限于日常交流,并不能够在接受心理辅导的过程中,全面详细地表明自己的需求。同时在专业的心理辅导教师面前,来华留学生也会感觉到紧张与压力,使得来华留学生本来敏感的心理变得更加敏感,难以实现预期的心理辅导效果。另一方面,专业的心理辅导教师在高校里是非常少的,一个教师能够服务的学生是有限的,教师数量的不足,使得无法为来华

留学生带来高质量的心理辅导。而利用朋辈心理辅导的方式,就能够解决这些问题,首先来华留学生与朋辈的人交流,能够放下心理防线,使得自身不再那么紧张,更加容易地进行交流,通过构建友谊的方式,引导留学生心理健康发展,这种方式也更加容易让留学生接受。其次,朋辈心理辅导对于心理辅导者的专业能力要求不高,利用高校中有这方面特长、专业知识或者兴趣的学生,就能够满足来华留学生心理辅导的需求,解决心理辅导教师不足的问题^[1]。

(三) 预防性心理辅导开展的有效途径

在当前的心理辅导工作之中,预防性心理辅导是重要的工作,是预防学生出现心理问题的有效的途径。以往的心理辅导形式是学生出现心理问题主动找心理辅导教师或者教师发现学生的心理问题对学生进行心理辅导,这都是被动式的心理辅导方式,当学生出现心理问题之后再对学生进行心理辅导,然而学生出现了心理问题,就会对学生造成较大的影响,再加上高校心理辅导教师数量少,来华留学生本身具有特殊性,因此来华留学生一旦出现心理问题,要想解决是比较复杂的^[2]。因此应当重视预防性的心理辅导,在来华留学生出现心理健康问题之前,对其进行引导,使其保持积极的心理状态。朋辈心理辅导就是一种预防性的心理辅导方式,朋辈心理辅导完全可以做到全面覆盖留学生,让朋辈学生接触来华留学生,及时了解来华留学生心理健康方面的需求,及时对其心理进行引导,避免来华留学生严重心理健康问题的发生,进而有效地保护来华留学生的心理健康。

二、朋辈心理辅导应用存在的问题

(一) 在人员选拔、培训和督导方面存在不足

虽然朋辈心理辅导对于辅导人员的专业要求不高,但还是需要心理辅导人员具有一定的专业技能与理论知识。在当前,参与来华留学生心理辅导工作的学生主要有两个来源,一是学生自发组成的心理相关的社团,学生因为兴趣或者别的目的加入社团,在心理社团之中学习心理辅导知识,进行心理辅导活动。但是社团在高校里是较为松散的组织,缺乏专业性与完备性,学生对于心理专业知识的学习也是自发地进行,并没有完善的心理辅导技能培养体系,同时社团中的学生的心理素质也是参差不齐的,部分学生自身心理素质不强,就难以有效地对别人辅导,让心理社团参与来华留学生的朋辈心理辅导工作,如果不进行系统的人员选拔、培训或者工作督导,是难以起到较好的效果的。朋辈心理辅导人员另一个来源是学校组织的相关的活动,由学校进行选拔、培训,但是当前许多高校并没有形成完善的培养与选拔体

系,学生在经过学习之后,专业能力与素养也是难以满足开展朋辈心理辅导的需求,影响实际朋辈心理辅导效果的发挥。

(二) 工作保障、支持和监督机制缺位

朋辈心理辅导工作的开展需要舒适、安全的环境,舒适安全的交流环境才能够保证朋辈心理辅导的有效性,让来华留学生能够敞开心扉,积极地心理辅导人员进行交流。同时,朋辈心理辅导工作人员由于是由学生担任的,因此在专业性上存在不足,这就需要学校为朋辈心理辅导工作人员提供支持与监督,确保朋辈心理辅导工作人员能够有效地开展工作。但是从实际上来看,高校普遍缺乏朋辈心理辅导工作的保障、支持和监督机制,高校未能够满足开展朋辈心理辅导需要的场地和设备,很多都是参与朋辈心理辅导的人员自己解决的。高校也缺乏给予朋辈心理辅导工作的支持,未能够系统地对于心理辅导人员的工作内容与职责进行系统的设计,参与朋辈心理辅导的人员在工作开展的过程中存在盲目性,影响工作开展的实际效果^[3]。同时,高校也缺乏对于朋辈心理辅导工作的监督,工作的开展比较的松散,朋辈心理辅导工作人员未受到监督,自然也就得不到工作开展实际状况的反馈,工作开展难以有效地调整与优化,朋辈心理辅导中存在的问题也不能够及时被解决。此外,专业的心理辅导教师与朋辈心理辅导工作人员的交流、协作机制不完善,朋辈心理辅导工作缺乏专业的指导。

(三) 学生对朋辈心理辅导的认知有待加强

在当前许多学校开展的朋辈心理辅导工作之中,存在着学生对于朋辈心理辅导认知不足的问题,负责朋辈心理辅导工作的学生与来华留学生都对于朋辈心理辅导缺乏深入的了解。一方面,负责朋辈心理辅导工作的学生对于自身的工作认知不足,未能够全面地理解朋辈心理辅导的概念、目的以及理论技巧,因此在刚开始开展朋辈心理辅导工作的时候,会出现不知道如何开展的情况,甚至在开展朋辈心理辅导的一段时间之后,也没有掌握正确地开展朋辈心理辅导的方法。另一方面,负责朋辈心理辅导的学生工作态度不认真,将朋辈心理辅导工作当作是社团或者学校举行的业余活动,未能够认真地开展,造成朋辈心理辅导工作开展的实际效果比较差^[4]。

三、朋辈心理辅导来华留学生心理健康的有效途径

(一) 重视朋辈心理辅导员的选择

有效地开展朋辈心理辅导工作,心理辅导人员的选拔是非常的关键的,虽然朋辈心理辅导工作对于工作人员的专业性要求不高,但是也需要具备一些基础

的理论知识以及强大的心理素质,同时来华留学生对比本土学生有一些特殊的地方,如信仰、文化、语言等,这些也是筛选朋辈心理辅导人员的重要条件。首先,在选择朋辈心理辅导人员的时候应当具有一定的针对性,不同的来华留学生存在着较大的差异,这些来华留学生产生孤独、无助心理的主要原因,是因为没有发现与自身特质相同的学生,来华留学生的特质就是学生的信仰、生活习惯、语言等,因此高校在选择朋辈心理辅导人员的时候,需要依据来华留学生的需求,选择与来华留学生特质相近的学生。如面对韩国或者朝鲜的留学生,就需要结合其饮食习惯、生活方式与信仰等选择朋辈心理辅导人员,可以从学习韩语以及朝鲜族等学生群体之中选择心理辅导人员^[5]。另一方面,学校里的大部分学生都是没有接受过系统的心理健康理论知识的学习的,因此其专业能力比较低,这就需要加强对于学生的培训,让学生能够具有担任朋辈心理辅导员的能力。在实际培训工作开展的过程中,应当为学生构建真实的心理辅导情境,进而让学生具备一定的实践经验,以便以后熟练地开展工作。例如,在对于朋辈心理辅导人员进行培训的时候,可以构建这样的情境:一名巴基斯坦留学生在吃饭的时候,突然就哭了起来,让学生去分析这个留学生哭的原因,并让学生论述如何与其进行交流。此外,在对于学生培训的时候,还可以通过分组练习的方式,让数个学生为一组,互相进行心理辅导,然后总结问题,进而提升学生的心理辅导能力。另外,在选择朋辈心理辅导人员的时候,还要注意其是否具有严谨认真的态度与强大的内心,这是作为心理辅导人员需要具备的条件。

(二) 激发朋辈心理辅导员的积极性

提升朋辈心理辅导工作的效率,应当重视激发朋辈心理辅导人员的积极性。对于来华留学生来说,朋辈心理辅导主要是通过聊天的方式对其引导,这可能不太专业,但是对于参与心理辅导工作的人员来说,仍然有着较高的要求,朋辈心理辅导需要学习相关的理论知识,了解一些心理辅导专业相关的术语,甚至还要学习来华留学生的生活习惯、文化背景等,这个学习的过程比较久,学习的内容难度高,要想促使朋辈心理辅导人员主动学习,提升其专业能力,激发其工作积极性是关键。高校应当采取一些手段激发朋辈心理辅导人员的工作学习热情,通过组织讲座让朋辈心理辅导人员认识到自身工作的意义与重要性,培养其责任感与使命感,并通过奖励、学习、评优等方式,鼓励参与朋辈心理辅导以及在心理辅导工作中表现好的学生,提升其工作开展的积极性^[6]。

(三) 定期反馈与后期跟踪

在开展朋辈心理辅导工作的过程中,应当做好定期反馈与后期跟踪工作,要求朋辈心理辅导针对负责的来华留学生,定期将其心理健康状况进行反馈,建立心理健康辅导档案,长期关注其心理健康状态。对于已经接受过心理辅导的来华留学生,并且应处理完其心理问题的,应当做好后期跟踪工作,这一类学生可能心理比较脆弱,容易出现心理健康问题,这就需要朋辈心理辅导人员对其后续心理健康变化进行跟踪,防止其再次出现问题。

(四) 加强来华留学生的课外实践生活

来华留学生出现心理健康问题的主要原因,是因为其交流、学习、生活等方面的需求没有满足,其交流方面的需求是关键,交流是内心宣泄的出口。因此开展朋辈心理辅导工作的过程中,可以让心理辅导人员与来华留学生一起参与课外实践活动,通过课外实践活动让留学生认识新的朋友,满足其交流的需求。

四、结语

总的来说,朋辈心理辅导在来华留学生心理健康辅导中的有效应用,应当重视对朋辈心理辅导员的选拔工作,激发朋辈心理辅导的工作积极性,做好心理辅导的定期反馈与后期跟踪,并加强来华留学生的课外实践生活,保护来华留学生心理健康发展。

参考文献:

- [1] 颜宁江, 湛凌飞, 姚珂. 高校朋辈心理辅导队伍辅导能力培训探究 [J]. 广西教育, 2023, (24): 86-90.
- [2] 尚俊良, 徐旭英, 崔瑾等. “医教协同”背景下构建专业学位硕士研究生朋辈心理辅导模式的思考 [J]. 医学教育管理, 2023, 9(04): 446-450.
- [3] 张艺, 李灵琴. 新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究 [J]. 科教导刊, 2023, (23): 36-38.
- [4] 侯祥. 社会学习理论视角下朋辈心理辅导模式有效性提升研究 [J]. 卫生职业教育, 2022, 40(24): 148-150.
- [5] 路怡雪, 康钊. 朋辈心理辅导模式下高职院校心理委员队伍建设问题与路径 [J]. 黑河学刊, 2022, (06): 64-69.
- [6] 唐小虎, 王金威. 朋辈心理辅导模式下大学生心理健康教育工作实效性的提升 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2022, 31(04): 51-54.

基金项目: 本文系中央美术学院自主科研项目暨中央高校基本科研业务费专项资金资助, (项目编号: 21QNQD31)。