

朋辈支持在大学生心理健康教育中的应用性研究

马静¹ 郭滨滨²

(1. 山东财经大学国际教育学院, 山东 济南 250014;

2. 山东财经大学财政税务学院, 山东 济南 250014)

【摘要】随着近年来频发的校园暴力事件,提升大学生的心理素质,心理健康,解决大学生心理等问题,成为当下高校教育的重要工作。以往教育中,对大学生心理健康辅导的不足,以及教育方式的不恰当,都在一定程度上铸就了学生心理问题提升。为此,在“立德树人,以人为本”的教育背景下,高校针对大学生心理问题日益严峻的问题,采用了“朋辈教育”理念,将其引入到了大学生心理健康辅导工作中,用一种更加亲近、自然的方式实施心理健康辅导,对推动大学生心理健康成长有着重要意义。

【关键词】朋辈支持;大学生;心理健康教育;应用研究

前言:

在信息社会的发展中,人们通过各种网络平台和信息渠道,获取到了关于社会各个层面的问题,而大学生心理健康问题由此也成了人们关注讨论的热点话题。针对大学生的心理健康问题,我国起步研究较晚,但在教育模式的不断改革和探索中,我国针对大学生的心理健康问题,也发展到了一定阶段,并取得了一些成就。但结合实际而言,依然存在一些问题和不足,如教育理念的错误,教育形式缺乏创新,教育资源不能有效整合,未创建信息化教育形式等问题。大学生心理健康发展是一条需要长期坚持探索的道路,更需要与当下的学生心理需求、社会发展等因素进行结合,故本文秉着教育为学生原则,从“朋辈”支持教育角度,对大学生心理健康教育进行了深层次的应用研究分析。

一、朋辈教育概述

(一) 概念

“朋辈”从字面意思可以理解为朋友,同辈的意思,指的是以平等的交流;从教育角度分析,是指在给学生提供心理辅导等帮助时,教师放下教师的威严,用一种极为平等、自然的方式与学生进行深入的交流,为学生提供切实有效的帮助。更深一层的含义,则是指教师从同年级中选择学业和道德品质等都非常优秀的学生,针对要实施的教育内容以及要解决的教育问题,对其进行前期的教育培训和指导,在以同学相处的身份,给心理存在问题的学生提供帮助。让指导者用自身的经验、感同身受、自身魅力等,引导大学生树立积极向上的学习观念,树立正确的人生价值观、情感观,具备正确处理学习问题以及和同学之间交往出现问题的能力。“朋辈教育”是帮助大学生梳理心理问题的一种有效途径,对大学生身心健康

发展,道德品质提升等都有着非常重要的价值。

(二) 在大学生心理辅导教育中的意义

首先,大学生心理健康教育中引入“朋辈教育”有利于促进师生关系和谐,促进学生之间的友好相处,增强教育实效。“朋辈”教育秉持的是朋友间、同学间相处模式,选择与学生成长环境相近的辅导者,这种教育模式既减轻了学生心理负担,也减少了沟通之间的障碍,互动效果和教育效果也会提升。同时,教师以“朋辈”姿态与学生进行相处,不仅可增进师生之间关系,也可发挥教师自身的教育优势,可为大学生成长提供更为有效地服务,对提升大学生的自我认同感,提升学生学习自信、交往自信等有着极大帮助。其次,利于帮助大学生形成良好的道德品质。在开展“朋辈”教育心理辅导过程中,会通过优秀的学习者影响到被帮助的学生,让学生审视出自己的缺点和不足,在通过正确的教育辅导,可不断提升大学生的自我成长要求,提升他们的不断学习力和锻造力;另外,在优秀者高素质以及高能力的影响下,可在教育范围内形成良好的扩散作用,在良好氛围的刺激下,对增强大学生道德品质的提升有着良好的影响力。最后,利于扩充心理健康教育师资力量。大学生心理问题是当下社会关注度极高的问题,由于我国大学生的心理健康辅导教育工作起步较晚,导致我国这方面的师资力量明显不足,再加上高校采用的传统教育理念和教育模式,都未取得良好的教育效果,所以当下解决高校的心理健康辅导师资力量是极为重要的。而采用“朋辈教育”模式,可从更多优秀的学生中培训中合格的预备师资力量,借用这些优秀学员的超前思想和同等认知,可保障思想育人实效性的发挥,同时根据大学生心理出现的不同问题,也可借助不同的优秀学生提供针对性帮助,

这样可在心理教育辅导中起到事半功半的效果。

二、朋辈教育在大学生心理辅导应用中需注意问题

（一）及时转变教育理念

目前我国教育机构对大学生的心理健康问题是尤为重视的，心理辅导教育工作是目前高校教育中的一项重要工作。虽然，面对社会的高关注度，高校成立了相关的教育辅导部门，并采用了专业和日常教育辅导模式，但秉持的教育理念依然是“应试”育人理念，也就是说在给大学生提供心理辅导时，采用的模式是依照应试教育模式，让学生感受到了明显的说教，导致学生排斥性增加，由此心理辅导实效性效果降低。

提高心理辅导育人效果，需要改变应试教育理念，立足新时代发展背景，在教育中严格贯彻落实习近平总书记提出的“立德树人，以德为本”教育理念，用“朋辈教育”理念贯穿心理教育辅导的各个环节，提高对“朋辈”教育理念的重视，未发挥育人效果奠定基础。

首先，在教学中教师要不断学习“以人为本”教育理念的内涵，要从大学生心理健康角度，构建心理健康教育内容，结合学生学习与生活的实际需求，为学生提供释放压力，缓解焦虑的心理辅导平台。其次，要在心理辅导过程中充分发挥出“朋辈教育”优势，善于发现每个学生的闪光点，通过适当方法将其扩大，再通过合适的平台让其发挥魅力，把朋辈教育理念与心理健康辅导教育理念进行有机结合，构建出立体、完善的育人体系，从多角度为学生心理健康的成长提供帮助。最后，给学生足够的尊重。以人为本主要体现在对学生的足够尊重中，是维系人与人友好相处的基本原则。所以，在用“朋辈”教育理念对大学生实施心理健康辅导时，需要以足够的尊重和信任为前提，要让辅导者与被辅导者在一种极其平等的条件下进行有效的沟通，如创建平等的交流环境，引用真实的个人案例，引入积极向上的价值观点等，在彼此信任、彼此尊重的情况下，让彼此敞开心扉进行交流，找出心理问题困因所在，从而以辅导者健康的人格、良好的品质，影响被辅导者，树立敢于追求美好生活的自信。

（二）不断提升朋辈教育能力

朋辈教育理念是保障心理健康辅导有效实施构建的基础，朋辈教育者的教育能力才决定了心理健康教育的最终效果，为此提升朋辈教育者的教育能力是尤为重要的。增强朋辈教育者的能力，主要是从自我魅力延伸、人际交往能力、道德品质和价值观等几方面。

第一，自我魅力延伸。在朋辈教育中，辅导者的

个人魅力起到了一定的影响作用。试想辅导者个人魅力平平，能力平平，又怎能通过初印象吸引被辅导者注意，其实施的心理辅导内容，怎可引起双方的共鸣，进而育人效果也就无从谈起。增强“朋辈”教育者的个人魅力，需要从众多优秀者中挑选各方面能力都极其出众者，并且在学校中有着极大的影响力，在对其进行相关教育培训，增强教育能力，这样在实施心理健康教育过程中，“朋辈”辅导者的个人魅力才可从教育中延伸到教育外，形成共振效应和扩散效应，这对提升大学生心理健康发展极为有利。第二，人际交往能力。心理健康辅导理论性内容居多，而最常用的方式就是通过彼此的交谈，进行育人指导。在以往教育中，这种形式常常会演变成教师的独角戏，因教师的生活阅历以及教育经验要远远高于学生，所以教师常会用一种师者、长者的姿态，给学生讲解生活问题，心理问题等。这种模式，不仅不会起到较好的教育效果，反之会加大学生的抵触，因为这种模式给学生不平等之感。心理健康教育实施的核心是交流模式，交流首先地位平等，其次交流方式有效。所以，侧重从这两方面因素提升“朋辈”教育者的人际交往能力，具备善于捕捉心理诉求者的需求，以及善于调节交流氛围，掌握引导方法，才能帮助心理诉求者解决心理问题。同时，要具备站在心理诉求者角度思考问题能力，通过合适的方式引出辅导目标，争取通过和谐友好的模式切实帮助到心理有问题需求者。第三，道德品质和价值观。心理教育本质就是通过“朋辈”的社会经验和学习认知，从个人成长角度，给心理需求者提供帮助和引导。假如心理健康辅导者道德品质和价值观与社会价值观等存在不符，则会严重影响心理需求者的心理健康。因此，需要加强心理辅导者的道德品质，让其树立与社会发展紧密结合的价值观，通过榜样的带动、示范影响到心理问题需求者，在不断地与其进行深度交流和生活技能探讨过程中，用同伴的方式和语言给对方提供支持和帮助，这样不仅能够为心理需求者提供切实帮助，也可进一步促进“朋辈”教育者自身素养的提升，形成双赢的教育效果。

（三）教育资源整合问题

要发挥朋辈教育在心理健康教育中的重要价值，需要将学生作为主体，从学生学习和成长的各个角度，将教育范围内的资源进行整合，以此扩大对大学生的心理健康辅导。如学校的广播、校内文化宣传栏、专业学习辅导平台、校内学习网站、家校沟通平台等，在各个渠道融入关于大学生的心理健康辅导内容，为学校开展有效的心理健康辅导奠定基础。不仅如此，学校还要及时补充“朋辈”教育师资力量，定期开展教师和优秀学生的素养调查，技能考核等；抑或针对不同时期大学生出现的心理健康问题，社会中出现的

大学生危害等事件,开展专业讨论,探讨出现问题的原因以及解决方法,并要将心理健康教育延伸到学生主体,积极听取学生的意见和反馈,在结合大学生自身意见进行教学辅导工作的调整,充分体现出对大学生心理健康辅导工作的重视,并为大学生心理健康辅导工作质量提升提供保障。

三、朋辈教育在大学生心理健康教育中的应用策略

(一) 创新心理健康教育方式

针对当下的教育改革和教育体系调整,要充分发挥出“朋辈教育”的重要价值,需要创新教育模式,不能采用重复、单一的说教模式。如针对大学生频发的心理健康问题,学校要从实际出发,开展心理健康辅导教育课程,并要设立专门的心理健康辅导部门,建设等级辅导模式,成立心理健康辅导俱乐部、成立班干心理辅导,成立专业心理健康辅导部门,成立高年级学长心理辅导机构等,让更多的优秀学生加入大学生心理健康辅导教育中来,在同龄人组织的心理辅导环境中,让存在心理问题、学习压力、交往障碍的学生进行释放,并在专业心理辅导者的帮助下,帮助此部分学生意识到自己错误,积极改正,以健康、客观的心态完成大学学业,迎接新阶段的人生考验。

(二) 及时对大学生心理问题做出评估

要给大学生提供有效的心理健康问题辅导,需要了解大学生心理出现问题的因素,这就需要在“朋辈”教育理念下,对大学生的心理问题,作出科学评估。

第一,要通过大数据技术,通过智能校园网络平台,搜集学生的学习习惯和生活习惯等数据,在借助大数据技术对学生可能存在的危害行为进行预判分析,以此为参考对校内学生心理健康问题做出评估,之后在构建教育课程,制定辅导方案。第二,建立朋辈教育心理健康教育监督制度。朋辈教育属于义务性质的心理健康辅导,不产生任何经济效益,虽然有的教育工作者积极态度极高,但也要注重教育实效性考量。避免因教育考核的不全面,让切实为学生心理健康辅导出力者遭受不公待遇。第三,心理辅导专业性评估。朋辈教育理念采用的是同辈教育者为心理存在问题的学生提供帮助方式,此部分辅导者往往不具备专业的心理辅导能力,若在心理辅导过程中,破坏心理辅导工作制度,将心理问题学生的心理问题等宣扬出去,会给此部分学生带来第二次的心理伤害,也会加大学生更严重的心理问题产生,因此要从专业教育角度,做出专业教育评估,给“朋辈”教育者以工作约束,让其在工作范围内,在同辈心理问题者提供心理帮助,实现对自己工作的负责,对他人心理健康的负责。

(三) 积极创建信息化心理健康教育平台

信息科技的快速发展,让教育融入了越来越多的科技化设备,为更好地推进“朋辈”教育在校园内的扩散,可借助信息技术,搭建线上心理健康辅导平台,为更多的大学生提供帮助,提高心理健康工作的隐秘性和实效性。如,搭建微信、微博等网上交流平台,以班级、专业、社团等为媒介,将存在问题的学生汇集起来,建立超越时间和空间阻碍的沟通交流模式,为大学生提供心理教育辅导。在不同的模式下,让朋辈教育者,以集体活动,集体沟通等方式,进行聊天交流,通过适当的言语让学生将心理问题抒发出来,在通过各种方式的引导,如引入自己事例、引入社会新闻等内容,对学生价值观产生影响,规避其可能出现的危害心理问题。这种方式,如同让心理健康辅导驻扎在了学生耳边,时不时吹来的“耳边风”,则可进一步引导更多大学生树立正确价值观念,积极乐观面对学习和生活,这样可使更多心理存在问题的学生受益,也可最大化发挥“朋辈教育”价值。

结束语:

总而言之,大学生心理健康问题,是目前社会普遍关注的重要问题,采用“朋辈”教育模式,可给大学生营造平等交流的环境,可切实帮助诉求者解决心理问题。为此,在大学生心理健康教育中,广大教师要结合社会因素,学生因素、心理问题等因素,进行更深层次的“朋辈”教育模式研究,采用更加有效的方式,缓解大学生的心理问题和学习压力,从而帮助大学生轻松、愉悦、快乐的享受充实的大学生活。

参考文献:

- [1] 吕云婷.大学生朋辈心理辅导工作实践路径研究[J].长春师范大学学报,2021,40(09):143-147.
- [2] 刘江鸿,朱晏莹,武屹,周璇.朋辈心理辅导对大学生心理健康状况的影响[J].现代职业教育,2021(31):180-181.
- [3] 何红娟.新时代大学生心理健康问题安全教育研究——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J].安全与环境学报,2022,22(04):2305-2306.
- [4] 胡黎香.基于心理安全建设的大学生心理健康问题与育人管理研究——评《大学生心理健康教育》[J].中国安全科学学报,2022,32(08):217-218.
- [5] 金璐,张方圆.积极心理学视域下心理健康教育差异化在线教学探究——以大学生心理健康教育课程为例[J].常州信息职业技术学院学报,2022,21(04):37-40.

本文系:山东财经大学教学研究项目——心理健康教育专项“朋辈支持对大学生心理健康状况的影响研究”(编号:jy201930xl)