

朋辈心理互助队伍在心理健康教育活动中的应用研究*

——以广西建设职业技术学院为例

黄秀芸¹ 陈集成²

(1.广西建设职业技术学院 广西南宁 530000; 2.广西农业职业技术大学 广西南宁 530000)

摘要: 由于高校辅导员在日常工作中大量的时间在处理学生日常事务,在开展学生心理健康活动上多依托学校开展或开展时易变成“思想教育”主题班会,使得心理活动开展效果不佳,这就需要借助朋辈心理互助队伍的辅导力量以开展心理活动。本文以获评“2020全国高校百强学生社团”称号的我校朋辈心理互助队伍的视角结合我校开展的心理特色活动,阐述我校朋辈心理互助队伍在心理健康教育活动中的作用,为缓解辅导员工作压力、促进大学生心理健康和谐发展做经验介绍。

关键词: 朋辈心理互助队伍 心理活动 专业化 常态化

中图分类号: G711 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.44.092

习近平总书记多次强调高校要回归育人本质,将“立德树人”作为教育的根本任务。心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校“立德树人”的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。相对思政专业,心理专业出身的辅导员在辅导员群体中占比较小,由于缺乏专业的心理知识及辅导员日常工作的繁杂性特点,辅导员更多依托学校开展心理健康教育活动,或易将活动开展成“思想教育”主题班会,从而导致心理知识普及不全面、心理技术传导不到位、心理活动效果收效不佳、学生未能重视心理健康问题等不良后果。

朋辈心理辅导(Peer Counseling)起源于美国,20世纪七八十年代传入中国后逐渐成为高校心理健康服务的重要内容之一^[1]。朋辈心理辅导是指非专业心理工作者经过竞选、选拔和培训后向同龄人提供心理支持与辅导的过程^[2]。出于工作需要和管理者经验的教育模式,我校朋辈心理队伍与班级建立“一班一结对子”工作模式,不仅很好地契合了学生的年龄特点和心理需求,更有着充分的科学依据。同龄人之间由于年龄相仿、经历相近,因此更容易敞开心扉,倾诉烦恼,

彼此安慰,形成“共情”。所以,无论从理论的支撑,还是现实的需要来看,开展朋辈心理互助队伍在心理健康教育中的作用研究都有着充分的依据和充足的人力资源条件。

本文基于朋辈心理互助队伍视角,谈谈我校朋辈心理互助队伍在开展大学生心理健康教育活动中的作用研究,为高校开展大学生心理健康活动做借鉴。

一、高校大学生心理健康教育活动的现状

(一)大学生心理健康教育现状分析

教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知中指出“高校应面向全体学生开展心理健康教育活动,不断创新心理健康教育活动形式,拓展心理健康教育途径,积极营造良好的心理健康教育氛围”。传统的心理健康教育活动通常是做知识展板、心理健康讲座、心理情景剧等,这些活动收益面有限^[3]。同时,各高校主要围绕“3.25”“5.25”“10.10”三个重要时间节点开展心理健康教育活动,从活动开展的形式和时间节点看,具有活动形式单一、时间局促的缺陷。再者,在开展活动过程,各院系单独开展活动,辅导员在日常学生管理工作过程中由于时间局

*基金项目:1.2022年广西建设职业技术学院校级教科研重点课题:疫情防控常态化下曼陀罗绘画对疏导大学生情绪问题的探索与实践——以广西建设职业技术学院为例(立项编号:2022ZDB08)。2.2021年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题:朋辈心理辅导在大学生心理危机预防与干预中工作模式的构建与实践研究(立项编号:2021LSZ033)。3.2020年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题:五位一体,心技双修——基于高职院校学生心理素养提升的朋辈心理互助工作实践研究(立项编号:2020LSZ063)。

促,同时缺乏专业的心理知识,在开展心理活动过程中“蜻蜓点水”般,不能很好引导学生关注内心健康成长,起不到心理活动育人育心的效果。

(二) 我校心理健康教育活动现状阐述

我校心理中心于2015年12月创建我校朋辈心理互助队伍——朋辈心理互助员四叶草团队。该团队设有团长团、组织部、秘书部、宣传部、外联部、信息部六大部门。经过多年的探索,该朋辈心理互助团队已形成一核两擎四轮驱动的“1234型”朋辈心理工作队伍的工作模式,团队秉承着“因自助而成长,因助人而快乐,因互助而温暖”的服务宗旨及“希望、自信、坚韧、积极”的精神,至今协助我校心理中心开展特色心理活动10余项,如“集心理能量卡兑换礼品”“巨画素描”“缤纷泡沫跑”“给未来的自己写封信”“心理知识竞赛”“曼陀罗绘画”“幸福手账”和“心理图文微叙事”等活动,累计获得区级荣誉50余项,其中有互助员直接参与获奖占比高达81.8%,以该团队实践成果申报的工作项目获2020年广西高校思想政治教育工作精品项目立项,团队获评“2020全国高校百强学生社团”称号。

二、我校朋辈心理互助队伍在心理健康教育活动中的作用及其案例讲解

(一) 活动前期

1. 活动方案实景演练,不断完善化

我校朋辈心理互助队伍由六名专职心理老师指导,在心理活动方案上,指导老师主导活动方向,朋辈心理互助团队对方案进行实情考究并反复修改,在活动过程培养队伍的心理素养,如团队的合作品质、心理应急能力及抗压受挫能力。例如,如“阳光心理行,跨年迎新春——集心理能量卡兑换礼品”活动中的套圈环节,互助员对套圈方式进行实景演练反复修改,原方案设想地上摆放礼品实物以套圈的方式,经过实景演练,发现由于某些礼品过大,圈太小无法套入而改成由矿泉水瓶替代礼品实物,再对发圈数目与抛圈起始线距离、命中瓶子数目等数据在不同身高的学生身上测试,得出发圈数目、抛圈起始线距离和命中瓶子数目这三者的关系,形成最后方案。队伍的合作氛围和对活动方案不断修改,不断强化队伍的心理素养,也充分加强朋辈心理队伍在心理活动过程中主人翁意识,为活动的顺利开展奠定了牢固的基石。

2. 活动宣传多阵地,成效显著化

随着互联网的快速发展,新媒体带着不同的表现形式已

被高校学生广泛运用,第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,我国网民规模达10.11亿人,20—29岁网民占比17.4%,在所有年龄段群体中占比位列第三位,这个群体基本以高校学生为主。^[5]有效的活动宣传是活动顺利开启的重要保障,我校朋辈心理互助队伍巧借多媒体平台、多方多矩阵对活动进行宣传与李琳^[4]针对大学生获取活动渠道途经的调查研究一致,其调查显示,54.76%的学生是通过心理中心公众号获取心理活动信息,72.02%是通过学院通知,73.81%是通过班级群通知。

我校心理活动宣传主要由以下几个模块组成:第一,“到梦空间”平台。习近平总书记在“第二课堂成绩单”中强调,高校要重视和加强第二课堂的建设。“到梦空间”平台作为“第二课堂成绩单”的载体,结合我校学生2021年在“到梦空间”活跃度全国排名第11名的契机,该团队首先将活动在“到梦空间”发布宣传。第二,学院辅导员工作群。指导老师将活动方案、推文在该群发布,辅导员鼓励学生参与。第三,心理中心公众号发布。“四叶草心情驿站”微信公众号是由我校心理中心创建并向师生传导心理知识的平台,每项心理活动的开展均由朋辈心理互助队伍撰写推文在该平台进行活动宣传。第四,班级QQ群发布。建立起来的互助员—班级心理委员“1对1”模式促使心理活动宣传能由互助员直接传达至班级心理委员处,再由心理委员传达到班级。

3. 活动实物展示,氛围可视化

在活动开展前四天左右,我校朋辈心理互助团队在校园食堂门口摆摊宣传活动。摆摊过程将活动参与方式进行面解,并将活动奖品进行展示。线下宣传的直观性及与学生的互动性增加了活动的趣味性和吸引力,统一着装、规范面解的状态增加同学们对活动的期待及信任感。以“给未来的自己写封信”活动为例,活动摆摊任务为活动宣传、现场报名参与活动并发放参赛所需物品。所需物资及配备为宣传海报、横幅、音响设备、座椅、活动礼品,工作人员25名。为缓解排队过程产生的紧张气氛,现场给每位排队的学生发放抽奖券,每隔5分钟抽取若干名获奖者,并赠送小礼品。线上线下宣传途径的有效结合,促使该活动在累计一个小时内就吸引一千名学生参与。

(二) 活动中期

1. 牢记活动育心初心,实现朋辈助人功效

在我校朋辈心理互助队伍培养过程中,我校指导老师针

对心理危机识别与辅导技巧对朋辈心理互助队伍进行系统的培训,注重队伍心理素质提升。在队伍选拔时,以心理专业知识培训如《朋辈心理互助员的角色定位》《朋辈心理工作者共情能力提升方法与技巧》《心理问题的识别》等为基础进行系统培训,并结合心理素质问卷对队伍进行选拔,经过选拔后的成员须进入一年的考核期。具半专业化水平的朋辈心理互助队伍在心理活动开展过程中,能有效快速识别心理危机,并利用心理危机干预技巧做适当的处理。例如,在“幸福手账”活动中,朋辈心理团队成员在收集参赛活动人员打卡内容时,发现学生在活动平台留下“生活只剩下绝望”“褪黑素——我唯一的朋友”等语句时,将观察到的情况及时反馈到指导老师处,并加以关怀与陪伴,达到在活动育心育人,实现朋辈助人与互助的目的。

2.时间节点常态化,学生心理自助化

在心理活动中,我们注重心理知识的专业性和技术性的有效结合,并联系疫情期间常态化半封闭式管理模式现状,依托我校朋辈心理互助队伍前测试数据或参考相关文献,从而制定出符合本校学生管理模式的心理活动。例如,我校运用心理曼陀罗绘画具有静心减压、缓解焦虑的特点^[6],结合疫情常态化半封闭式管理的特点2022年在学生中开展“探索内心,调适情绪——曼陀罗绘画心理调适系列小课堂”。活动前期先在我校朋辈心理互助员队伍中进行前测试,探索曼陀罗绘画具体操作步骤后再运用到学生群体中。曼陀罗绘画心理调适系列小课堂包括团体辅导、个体自助等方式,例如在个体自助中我们将曼陀罗绘画工具放置在宿舍书籍自助借阅平台,学生可以自助获取绘画材料及工具,在宿舍中或教室里自行展开对自身焦虑情绪的疏导。该活动开展方式适于半封闭式管理模式,既满足了疫情防控要求又新增了学生心理自助的途径。在本活动实施过程,朋辈心理互助队伍的工作主要体现在前测试以及活动开展过程中对绘画工具在自助借阅平台的管理上,这极大增加了我校心理活动的科学性和专业性,又减轻了二级学院辅导员在心理工作中的负担,并将心理活动从开展时间上的节点化转向常态化,学生参与方式的被动化转为自主自助化。

3.以心育德,心德双修,注重心理素质提升

学生拥有健康的心理和养成良好的品德是教育事业目标之一,也是心理活动开展成效追求之一。在撰写活动方案时,

互助员队伍对“诚信”一词均着重强调说明,倡导学生文明、诚信参与心理的各项活动。例如,我校开展的“心理图文微叙事”及“幸福手账”活动中,互助员队伍对活动参与人员提交的作品及打卡的内容进行每日网络查重时,发现部分学生的作品或打卡内容存在抄袭他人或者网络抄袭的现象。针对该类情况,互助员会私信该同学,用委婉、友善、真诚的态度促使该同学认识到“诚信”的重要性,确保活动的公平与公正,促使学生在活动中心德双修。

(三)活动后期

1.评选量化,工作规范化

我校开展的每项心理活动学生参与人数均达1500人以上,最高达5000多人。参与人数庞大给团队在后期评选作品时候带来了较大的工作量,为将活动评选高效、有效地进行,在评选之前该团队均结合活动方案制定好评选量表。

2.奖品多样化,颁奖活跃化

奖品初选在团队内进行,指导老师将奖品价格范围制定后,团队成员挑选出合适的奖品,用群投票的方式给奖品进行投票,最后将结果呈现给指导老师,再经指导老师筛选后得出最终的奖品名单。

3.活动总结书面化

每项活动开展结束后团队均召开活动总结会议,总结活动从策划到收尾过程中好的方面及不足的方面,并提出修改方案形成书面化,同时,对活动摆摊、活动开展、奖品颁发等环节以照片的形式进行保存,以供下次活动参考使用。

参考文献

- [1] 吴遐.大学生心理健康教育的现状与对策探析[J].法制博览,2020(14):233-234.
- [2] 李敏,康纯佳.网络背景下大学生朋辈辅导新模式的探索[J].文存阅刊,2019(03):37.
- [3] 钟丽平.论心理趣味运动会对大学生心理素质的培养[J].学生管理,2015(05):78.
- [4] 李琳.大学生心理健康教育活动项目化管理模式探索——基于积极心理学视野[J].劳动经济,2021(23):90.
- [5] 第48次中国互联网络发展状况统计报告,中国互联网络信息中心,2021.8.
- [6] 胡洁.曼陀罗绘画的疗愈功能探究[D].北京:中央美术学院,2020.