

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2017.07.025

高校朋辈心理辅导研究进展述评

宋传颖^{1,2}

(1. 西南大学 文化与社会发展学院, 重庆 400715; 2. 邵阳学院, 湖南 邵阳 422000)

摘要:朋辈心理辅导已经成为高校拓展心理健康教育的重要方式,得到学界认可和深受辅导对象的欢迎。目前研究已在朋辈心理辅导的内涵界定、优势特点分析、理论基础研究、实践应用等方面取得了丰硕的成果,但在实证分析研究、核心胜任特征研究、督导和评价机制研究、组织管理和激励研究等方面面临诸多困境,这些都是今后研究需要重点关注的方向。

关键词:大学生;心理辅导;研究进展

中图分类号:B844.2

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2017)07-0109-04

20世纪,“实用主义”思潮在美国兴起与盛行,广泛而深入地推动了朋辈心理辅导的兴起与发展。具体的社会背景有两个:一是20世纪60~80年代,美国大学校园里出现日益严重的种族暴乱、校园骚乱,导致校园社会环境恶劣,诱发越来越多的心理问题,使部分学生因心理原因出现了辍学、吸毒、犯罪现象,对青少年的身心健康与成长发展带来了严重的消极影响;二是面对校园日益严重的多元化与个性化的心理问题,校园专业心理服务人员严重不足,无法满足高校学生日益增长的心理服务需求,学生的成长与发展面临愈加严重的威胁与挑战。这些日益突出的现实问题,为朋辈心理辅导受到重视提供了重要的客观条件和现实需要。20世纪70年代初,朋辈心理辅导盛行开来,不仅刊发了关于朋辈心理辅导的专业论文,而且心理学家们也发起了朋辈心理辅导运动^[1]。1984年,美国正式成立非营利性组织“全美朋辈互助者协会”(The National Peer Helpers Association, NPHA),后更名为“全美朋辈教育联合会”(NAPP),制定了实施朋辈心理辅导的统一标准,并通过举办培训班、召开学术大会、出版发行简报和专业杂志等多种途径促进朋辈心理辅导的发展,标志着朋辈心理辅导走向了规范化、职业化、系统化的发展道路。

20世纪七八十年代,朋辈心理辅导先后传入我国香港地区、台湾地区和大陆,如香港浸会大学举办的“精神健康大使”“学友计划”;台湾地区开展的“同侪辅导”;大陆地区西安交通大学、上海大学等个别高校组织的朋辈互助活动等,这些辅导活动都不同程度地发挥了学生朋辈的力量。目前,朋辈心理辅导因其“说服力高、覆盖面广、互济性强、易接纳性、及时自然性”等特点^[2-5],深受辅导对象的欢迎,不仅成为高校提升心理健康教育的重要途径,而且朋辈心理辅导的研究亦取得了丰硕的成果。不过在具体研究中也遇到诸多问题与困惑,本文通过对朋辈心理辅导研究成果的梳理与总结,意在总结经验、分享成果的基础上,探析目前朋辈心理辅导的发展现状,进一步明确朋辈心理辅导未来研究的方向。

1 朋辈心理辅导的内涵界定

朋辈心理辅导的概念是从朋辈辅导的概念衍生出来的,但二者内涵基本一致,名称的差异只是不同文化背景翻译所致,我国较习惯采用“朋辈心理辅导”的概念。目前,国内外学者对朋辈心理辅导的内

收稿日期:20161228

基金项目:2014年湖南省高校思想政治教育研究课题(14C22)

作者简介:宋传颖(1980-),男,山东菏泽人,副教授,博士生,主要从事大学生心理健康教育、组织文化与管理心理学研究。

涵界定基本一致。首先,从实施辅导的主体来看,必须明确何为朋辈,多数学者认为朋辈即同伴或同辈,他们必须有着相近的年龄段,相似的成长经历与背景,在思想认识、价值观念、情感体验上容易引起共鸣^[6,7],以平等自助的方式开展交流与互动,凸显了朋辈间“互济性强、易接纳性、及时自然性”的特点。其次,从朋辈心理辅导过程上看,朋辈心理辅导具有“准心理咨询”的特色,既有别于专业心理咨询又不同于一般朋辈间的人际交流,朋辈心理辅导过程需要向受助者提供倾听、安慰、支持、鼓励、劝导等具有一定心理咨询功能的自助互助过程^[8-11]。最后,从朋辈辅导人员素质上看,并不是谁都适合从事朋辈辅导工作,朋辈辅导员应该具备能够引起受助者积极改变的因素,诸如积极的人格品质,良好的沟通能力,适当的问题解决技巧等。朋辈辅导员须经过选拔、培训、督导,优秀的朋辈心理辅导素养是有效实施朋辈辅导的重要前提^[12,13]。总之,朋辈心理辅导是一个由朋辈辅导者、受助者、辅导关系、辅导技巧等构成的系统工程,效果良好与否是上述四因素相互作用的结果。

2 朋辈心理辅导理论基础研究

结合我国学者石芳华和李明忠对美国朋辈心理辅导有关研究进行归纳概括的结果^[14,15],综合国内外学者相关研究成果,有效实施朋辈心理辅导的理论基础主要有4个:一是“以人为本,重视自我实现”的人本主义心理学^[10],该理论以人为本充分实施人文关怀,注重人与人之间不可分割的交互关系,提倡朋辈心理辅导是一个平等无差别的自助互助过程,同时人本主义心理学坚信每个人都需要来自自己和别人的积极尊重,而且人也会主动去完成任务,承担责任,追求自我实现的,即在朋辈心理辅导过程中,受助者不仅有改变的可能,也有改变的意愿。因此,朋辈辅导员只要能恰当地利用积极的倾听、无条件的积极关注、及时充分的共情、真诚有爱的鼓励支持等心理辅导技巧,就可以达到鼓励求助者自己敞开心扉,正视问题,获得能量,提升信心,积极应对,实现助人自助的目的。二是主张观察学习和榜样示范作用的社会学习理论,班杜拉认为人类的很多行为是可以通过观察学习、榜样示范、模仿、动作再现等来获得,而他们所观察学习到的结果会影响到他们当前的行为模式和思考问题的方式^[16]。因此,朋辈辅导员通过榜样示范产生的潜移默化的影响是朋辈辅导有效的重要因素。三是认知心理学理论,美国心理学家艾利斯的合理情绪理论认为,导致不良情绪的原因不在于事件本身,而在于个体的“非理性思维”对事件本身所产生的不合理认识。因此在朋辈辅导过程中,我们只要能改变个体对事件的非理性思维所导致的歪曲认知,就可以有效地改变不良情绪。大学生日常生活中常见的自我意识、人际交往、情绪情感、学业发展等问题,都比较适合用认知心理学的方法去解决。四是团体动力学理论,勒温等人的团体动力学认为在团体活动中能增强参与者的自我觉察,分享与体悟共同探索的问题,并在良好的团体氛围中获得情感支持与鼓励,获得解决心理问题的正能量和方法,从而实现问题的解决,这些也是朋辈心理辅导努力达到的效果。团体动力学理论为开展朋辈心理辅导提供了更广阔的实施平台,且手段与效果深受受助者的认可与好评。

此外,还有个别学者将“合理行为理论”“参与教育理论”“边缘文化理论”“革新沟通理论”等作为朋辈心理辅导的理论基础。我国在朋辈心理辅导理论研究方面最早的成果是《心理倾诉——朋辈心理咨询》^[17]。这些理论虽出发基点不同,表述略有差异,但都认可朋辈心理辅导的可操作性,强调了朋辈的支持、鼓励、帮助、促进的作用,为高校更有效地开展朋辈心理辅导提供了理论支持与指导。

3 朋辈心理辅导的应用研究

在美国,人们的“实用主义情结”促使心理学更重视应用和公共服务。20世纪20~50年代,朋辈心理辅导最早应用于社会福利领域,由美国的福利机构负责招募与实施。20世纪60年代,朋辈心理辅导开始应用于学校范围内心理咨询中,涉及的层面包括朋辈电话咨询、朋辈纠纷调节、朋辈健康教育、朋辈伴读等^[16]。20世纪80年代,开始被广泛应用于性病的预防与安全性行为的医学领域^[18]。20世纪90年代以后,朋辈心理辅导在美国盛行开来,备受学界推崇,其涉及领域之广、服务对象之多,一直走在世

界的前列,引领了全世界朋辈辅导研究的前沿。

在我国,由于党和国家的重视以及全国纲领性文件的实施,朋辈心理辅导在学校心理健康教育中得到广泛运用,很多学校不仅组建了朋辈互助组织(如心理健康教育部、心理协会、心理沙龙等),搭建了朋辈心理辅导平台(如湖南省教育厅特色成长辅导室建设项目),而且利用诸如“星期六俱乐部”“525心理健康活动周”“学长计划”等专项活动^[19],组织开展了富有特色的朋辈辅导活动。相关的应用探索主要涉及四个方面:一是为什么的问题,即朋辈心理辅导的意义、功能和作用的探索,解决的是开展朋辈心理辅导的优势与价值问题^[20]。二是如何开展的问题,解决的是朋辈心理辅导如何操作的问题,目前我国高校中朋辈心理辅导模式主要有“宿舍信息员-班级心理委员-学院心理互助小组-学校心理辅导教练”四级层进模式^[21]、学生社团组织模式^[22]、特色成长辅导室(工作站)模式(湖南省教育厅项目)三种模式,具体的辅导形式包括个体面谈辅导、网络(QQ与微信等)、热线电话、团体互助活动等多元化的辅导途径。三是谁合适的问题,解决朋辈心理辅导员的选拔、培训问题,目前已有研究主要是从理论思辨和经验总结的层面认为朋辈心理辅导员应该具有“性格外向、待人真诚、善于人际沟通、自信、有助人的热情与愿望”等特征^[23,24],缺乏实证研究,特别是从工作胜任特征视角的研究更少^[25],严重滞后朋辈心理辅导的发展^[26]。不过目前已有学者尝试通过“过程体验培训模式”^[27]、心理咨询专业机构见习或助教的形式等来提升朋辈心理辅导员的素质^[21]。四是如何量化的问题,即朋辈心理辅导的实效性研究,目前研究较少,已有研究主要涉及朋辈辅导员培训实效性和理论思辨如何增效的研究^[28,29],采用的方法主要是实验对比研究和问卷调查分析,缺乏对朋辈辅导量化标准和机制的研究。

总体来看,我国朋辈心理辅导的实用研究是近几年的事情,研究的层次与水平均偏低,可以说朋辈心理辅导研究还处于刚起步的初级阶段。

4 朋辈心理辅导研究的问题与展望

目前国内外学者在朋辈心理辅导的内涵界定、理论基础、操作模式、培训与选拔、实效性上等都做了有益探索,促进朋辈心理辅导的发展。但是目前的研究仍存在如下问题:一是基础理论研究较多,缺乏实证分析研究,导致朋辈心理辅导的研究还处于理论构建与经验总结阶段。二是从工作胜任特征视角对朋辈心理辅导员的研究极少,至今无法确定朋辈辅导员有效开展辅导的素质结构,导致在朋辈心理辅导的选拔、培训、督导上缺少统一的标准与规范,制约了培训心理辅导的规范化、系统化发展。三是朋辈心理辅导督导机制和评价机制研究较少,我国还没有一套行之有效的被学界广泛认可的朋辈心理辅导督导和评价体系。四是朋辈心理辅导的组织管理和激励制度研究严重不足,目前常用的组织管理模式是成立统筹全局的心理健康教育工作领导小组,然后建立学生工作部门牵头的从上到下的纵向四级网络体系,然而由于缺少物质保障、制度规范、有效激励的组织管理体系,必将导致朋辈心理辅导无法长效发展。五是朋辈心理辅导的本土化研究需要加强,中外文化背景的差异导致很多外来的理论与方法我们不能照搬照用,我们需要探索符合中国特色的朋辈辅导机制,如中国文化传统中“百事孝为先”,孝文化对提升中国人的心理健康有着与众不同的意义和价值^[30]。

这些研究中的问题与不足,既对目前的朋辈辅导研究构成了挑战,同时也为朋辈辅导今后的研究指明了方向,特别是在朋辈辅导人员工作胜任特征、朋辈辅导的组织管理、评价机制、奖励机制以及本土化方面更需着重加强。朋辈心理辅导只有在不断总结反思中才能获得更高更长远的持续发展。

参考文献:

- [1] Hamburg B A, Varenhorst B B. Peer Counseling in the Secondary Schools: A Community Mental Health Project for Youth [J]. American Journal of Orthopsychiatry, 1972(4): 566-581.
- [2] 高翔. 朋辈心理辅导在高校心理健康教育中的应用[J]. 职业技术, 2012(4): 126.
- [3] 张泉, 贾楠. 朋辈心理教育模式研究[J]. 沈阳师范大学学报(社会科学版), 2007(2): 108-110.
- [4] 忻红斌. 朋辈心理辅导在高校心理健康中的事实与思考[J]. 中国科教创新导刊, 2010(7): 250.

- [5] 王小芳. 大学生朋辈心理辅导探析[J]. 长春理工大学学报(高教版), 2008(9): 112-113.
- [6] Mamarchev H L, Peer Counseling. Searchlight Plus: Relevant Resources in High Interest Areas[R]. Ann Arbor, MI: ERIC Clearinghouse and Personnel Services, 1981.
- [7] 章红兵. 朋辈辅导员在高职院校学生工作中的作用[J]. 科技信息, 2007(32): 269-270.
- [8] Sussman M B. The Development and Effects of a Model for Training Peer Group Counselors in a Multi-ethnic Junior High School[D]. Oxford: University of Miami, 1973.
- [9] Tindall J A, Gray H D. Peer Counseling: An In-depth Look at Training Peer Helpers[R]. Indiana: Accelerated Development Inc, 1989.
- [10] 张淑敏. 高校朋辈心理辅导的实践研究[J]. 教育探索, 2008(8): 117-118.
- [11] 王利敏, 李永山. 构建大学生朋辈教育体系的若干思考[J]. 合肥工业大学学报(社会科学版), 2007(4): 91-94.
- [12] Morey R E, Miller C D, Rosen L A, et al. High School Peer Counseling: the Relationship Between Student Satisfaction and Peer Counselors' Style of Helping[J]. The School Counselor, 1993(4): 293-300.
- [13] 张靖. 浅议朋辈辅导在高校心理健康教育中的探索与实践[J]. 中国轻工教育, 2013(6): 23-24.
- [14] 石芳华. 探析美国学校中的朋辈心理咨询[J]. 健康教育与健康促进, 2007(1): 39-43.
- [15] 李明忠. 朋辈心理辅导模式与大学生心理健康教育工作有效性的提高[J]. 黑龙江高教研究, 2011(08): 4-8.
- [16] 石芳华. 美国学校朋辈心理咨询述评[J]. 上海教育科研, 2007(8): 52-55.
- [17] 陈国海, 刘勇. 心理倾诉—朋辈心理咨询[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2001.
- [18] Giese-Davis J C, Bliss-Isberg K, Carson, et al. The Effect of Peer Counseling on Quality of Life Following Diagnosis of Breast Cancer: An Observational Study[J]. Psycho-Oncology, 2006(11): 1014-1022.
- [19] 陈桂菊. 朋辈互助模式在大学新生辅导中的运用[N]. 中国社会报, 2007-07-26(003).
- [20] 单云丽. 朋辈辅导对高校和谐校园构建的意义探讨[J]. 湖南科技学院学报, 2011(8): 99-100.
- [21] 梁真真. 大学生朋辈心理辅导的实践与思考[J]. 新乡教育学院学报, 2008(1): 74-76.
- [22] 李存峰, 王承清. 大学生朋辈心理辅导的实践研究[J]. 铜陵学院学报, 2007(6): 118-120.
- [23] 黄志坚. 高校共青团组织如何开展朋辈团体心理辅导[J]. 深圳职业技术学院学报, 2004(3): 89-91.
- [24] 向光富, 向靖. 让同辈辅导在大学推行[J]. 中国心理卫生杂志, 2004(12): 858-860.
- [25] 李云霞. 高校朋辈辅导员胜任特征结构的探究[D]. 郑州: 河南大学, 2011.
- [26] 大学生心理健康教育与咨询中心. 聊城大学第一期朋辈心理辅导员培训活动总结[EB/OL]. (2009-04-07)[2012-05-06]. <http://www.docin.com/p-58800325.html>.
- [27] 钟向阳. 高校朋辈辅导员人本主义培训模式研究[J]. 社会工作, 2010(7): 24-27.
- [28] 钟向阳, 胡浩民, 蔡秀娟. 高校大学生朋辈心理辅导员培训体系的实效研究[J]. 中国学校卫生, 2007(8): 707-709.
- [29] 孙作青, 周红红, 宋琳奇. 高校大学生朋辈心理辅导实效性研究[J]. 统计与管理, 2014(9): 25-26.
- [30] 王东升, 张继明, 宋振韶. 传统孝文化在朋辈团体心理辅导中的应用探索[J]. 北京教育, 2015(4): 66-67.

(责任校对 谢宜辰)