

朋辈心理咨询师性心理教育与干预体系的探索

张瑞朔

河北科技学院学生工作处, 河北 唐山

收稿日期: 2024年8月29日; 录用日期: 2024年10月7日; 发布日期: 2024年10月17日

摘要

本文探讨了在中国高校建立朋辈心理咨询师性心理教育与干预体系的必要性。由于文化影响, 性话题在中国常被回避, 导致青少年缺乏性知识。朋辈心理咨询师能以同龄人的身份, 提供更易接受的支持和教育。文章以高校大学生为对象, 分析了大学生对性知识的高需求和知识缺乏的现状, 提出了选拔、培训、考核朋辈咨询师的方法, 并讨论了实施过程中的挑战, 如羞耻感、教师资源不足等。文章强调了加强性心理健康教育和朋辈咨询师体系的重要性。

关键词

朋辈心理咨询师, 性心理, 大学生

Exploration of Peer Psychological Counselor's Sexual Psychological Education and Intervention System

Ruishuo Zhang

Student Affairs Office, Hebei University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Aug. 29th, 2024; accepted: Oct. 7th, 2024; published: Oct. 17th, 2024

Abstract

This article explores the necessity of establishing a peer psychological counselor sexual psychological education and intervention system in Chinese universities. Due to cultural influence, sexual topics are often avoided in China, leading to a lack of sexual knowledge among teenagers. Peer counselors can provide more accessible support and education as peers. The article focuses on college students and analyzes the current situation of high demand for sexual knowledge and lack of knowledge. It proposes methods for selecting, training, and assessing peer counselors, and discusses the challenges in the implementation process, such as shame and insufficient teacher resources. The article

emphasizes the importance of strengthening sexual mental health education and peer counseling systems.

Keywords

Peer Psychological Counselor, Sexual Psychology, College Student

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“性”在中国似乎是一个难以启齿的话题，这往往受到我国悠久而深远的儒家思想的影响。长期以来，家长对于孩子的性心理教育大多处于“避而远之”的态度，导致个体在成长过程中缺乏性领域的知识构建。与此同时，性心理教育这一问题又备受社会关注，随着新时代社会的飞速发展，当代青少年更早地通过各种方式接触到了性方面的问题，学生在生理和心理方面也提前成熟了。但我们需要知道的是，当学生没有进入“学习”阶段就进入“考场”，必然会引发不同程度的问题出现。当学生出现恋爱关系、性焦虑、性羞耻、性别认同、性取向等问题时，也许朋辈心理咨询师会给出个体更大的支持与建设。本文将以上大学生群体为对象，聚焦朋辈心理咨询师在性心理教育与干预体系中的作用为题展开，为高校朋辈心理咨询体系建设提供参考。

2. 高校大学生性心理健康

高校大学生的性行为模式和性取向都呈现多样性，他们对青春期发育，避孕，性传播疾病和艾滋病以及其他生殖健康知识有一定程度的了解，但他们的相关知识大多片面、破碎、不系统、不完善，有的甚至是错误的(陆卫群等, 2006)。根据肖景莹教授等人在 2020 年的研究表明，在有效研究数据 155 份的情况下，对于相关的性知识，113 人希望学习性卫生知识和 112 人想学性心理知识，占比分别为 72.90% 和 72.26%；有 104 人想学习性病、艾滋病的预防，占比 67.10%；98 人想掌握避孕知识，占比 63.23%。约 90 人想学习性道德和性生理知识，比例为 58% (肖景莹等, 2022)。《礼记》中曾提到“饮食男女，人之大欲存焉”，大部分处于青春后期的大学生们自我控制能力相对较弱，尤其处于性发育，性心理完善初期，能否正确应对自身和社会环境所带来的挑战是关键。国内政策与教育体系都有相关性心理教育课程的导向，虽说已出版了相应教材，但专门开设此课程的高校少之又少，即使有一部分已经开设此课程，但大多讲师选择“草草了事”，这导致处于青春发育后期的学生在性朦胧时期无法接受正确引导。高校性心理健康教育亟须探索合理的教育策略，发展出相对完善的体系，提升高校大学生的自我保护意识和自身性心理健康领域防线。

3. 朋辈心理咨询师的角色定位

朋辈是指具有相同或相近的社会生活背景，具有共同的价值观念和生活方式，与此同时年龄也相差无几关注共同问题的个体。朋辈咨询是指在朋辈之间进行的一种互助式的心理辅导活动(姚斌, 刘茹, 2008)。但这并不意味着朋辈心理咨询师可以是任何同龄人，著名心理学家马歇尔夫提出：“朋辈心理咨询是非专业心理工作者经过选拔、培训和监督向寻求帮助的年龄相当的受助者，提供具有心理咨询功能的人际帮助的过程。”(Mamarchev, 1981)朋辈心理咨询师要接受包括性心理学在内的系统化心理培训，以提升

他们的理论水平和实践能力,确保他们能以接纳的态度,科学的理论来合理地帮助来访者。并且他们需要接受专业督导,可以在老师的带领和指导下向同学提供支持与帮助。

4. 朋辈心理咨询师的性心理教育重要性及其意义

根据《2019~2020年全国大学生性与生殖健康调查报告》数据显示,有47.96%的同学即使到了大学阶段仍然没有接受过性心理教育或根本不清楚是否有性心理教育课程(中国计划生育协会,2020)。朋辈心理咨询师在性心理教育领域有着特殊的社会重要性,他们以卡尔·罗杰斯为代表的人本主义心理学为理论基础,通过及时提供心理支持和咨询,帮助大学生识别和处理性心理问题,促进个体的心理健康和个人成长。由于与学生年龄相近,朋辈心理咨询师更容易获得学生的信任,使得性教育信息的传递更为顺畅和有效。他们能够根据学生的具体情况提供个性化的性心理教育和咨询,满足不同学生的需求,同时通过教育和咨询提高学生对性健康的认识,帮助他们建立正确的性观念和行为习惯。朋辈心理咨询师的工作还有助于及时发现学生的性心理困扰,提前介入预防可能的心理问题或危机,并协助建立校园内的性心理健康支持网络。在专业心理咨询师资源有限的情况下,朋辈心理咨询师作为有效的补充,扩大了性心理教育的覆盖面,对于营造一个开放、包容和支持的校园文化,推广和接受性心理教育具有重要的社会意义。在这种情况下,构建一个完整的朋辈心理互助队伍体系和制度体系显得极为关键。

(一) 朋辈心理咨询师能够提升性心理教育的接受度

有研究表明,大学生性心理健康知识认识存在误区,但对性行为的观念却越来越开放,与之对生殖健康方面知识的需求也就越来越高,所以学生群体往往比成人面临更大的生殖风险和挑战(徐加伟等,2020)。相比于长辈、老师、亲戚而言,我们往往更愿意与同龄人交流更隐私的话题。朋辈心理咨询师作为学生群体或与学生群体接触密切的一员,能够更容易地接纳和共情来访者,更理解来访者的内心状态,尤其是在性心理领域,朋辈心理咨询师对于咨询关系的建立以及访谈内容的推进有着更大的优势。在对开展性心理教育活动方法和方式的倾向性方面,76.9%的学生认为同伴教育模式比传统课程教学更容易接受(徐加伟等,2020)。这就证明,探索朋辈心理咨询师性心理教育与干预体系是能够有效提高学生接受度的。

(二) 朋辈心理咨询师能够改善性心理教育环境

朋辈心理咨询师能够根据学生具体情况,提供更有针对性的接纳与支持。同时,依托学生社团,朋辈心理咨询师可以通过策划和组织性心理教育相关活动,扩大性心理教育宣传覆盖面,营造一个具有开放、科学、积极的性心理教育支持环境,多渠道拓宽性心理教育干预体系通道,让学生更方便地获取到性心理健康领域的朋辈支持。此外,朋辈心理咨询师在一对一进行咨询和辅导时,不仅能够给予来访者支持帮助其解决性心理方面的困惑,同时也能提升自身性心理健康领域防线,提升自我效能感,在整个咨询环境呈现“1+1>2”的效果,大大提升了性心理教育传播的效率。

5. 朋辈心理咨询团的性心理教育理论依据及其制度体系

朋辈心理咨询师团队可以形成“以高校心理中心为统筹,以在校学生为主体,以高校心理教师为指导”的性心理健康教育制度体系,建立“高校-心理中心-心理教师-朋辈心理咨询团”“垂直培养”和“专业课程+专业督导”“双轨并行”的保障制度。依据以卡尔·罗杰斯为代表的人本主义心理学为理论基础,强调个体的自我接纳和自尊对于心理健康的重要性。罗杰斯的“无条件积极关注”和“共情”是人本主义心理治疗的核心,将人本主义的原理应用于探索教育改革问题,发展了人本主义教育理论,人本主义教育理论是人本主义以人为本、尊重人、发展人的哲学思想在教育领域内的延伸反映(高利芳等,2022)。高校朋辈心理咨询师应以此理论体系为根基,结合各项心理咨询技术,并融合本高校心理健康工

作实施方案,依托校团委、学生会、学生社团全方位覆盖学生群体。与此同时,高校校团委以及心理中心可以共同编写出版印制《朋辈心理咨询制度体系规范》《朋辈心理咨询工作手册》,规范与手册内可充分体现咨询过程中所必要的伦理规范,技术形式,预警体系等。如条件允许,校医务室应与心理中心构建绿色通道,对于可能患有性传播疾病的同学提供保密专业的求助通道。

6. 朋辈心理咨询团的性心理教育团队培养体系

(一) 人员的选拔

前文有所提到,朋辈心理咨询师并非所有同龄人能够担任的,他们需要一定的个人素质及知识水平等才能更好的在一对一的咨询辅导过程中呈现更加自如的状态。所以,为更利于培养高校朋辈心理咨询师,建立起朋辈心理咨询团,确保咨询伦理能够得到有效约束,咨询过程关系趋于稳定。设计编写朋辈心理咨询师选拔评估表(见表 1),由专职心理教师进行多方位评估考量是有必要的。此外,学生的选定还应通过二级院系进行初选、大学辅导员亲自推荐、校级学生组织自荐等形式结合进行,设置人员数量在本校在读学生的 1:200 为佳。

Table 1. Peer psychological counselor evaluation and selection form

表 1. 朋辈心理咨询师评估选拔表

评估领域	主要评估内容	评估形式
综合态度	学生是否热爱心理学领域、是否有较好的接纳能力等	面对面访谈
原生家庭	学生是否还存在重大原生家庭心理创伤	面对面访谈
个人议题	学生是否还存在未处理完且影响学习生活的个人议题	面对面访谈
学生专业	学生是否为心理学、教育学、医学类相关专业	
素拓活动	学生日常是否积极参与各项素质拓展活动	学分考核
担任职务	学生是否在校内担任各项职务	
个人评价	学生是否与其他身边的同学关系处理较好	他评量表

Table 2. Peer psychological counselor course training form

表 2. 朋辈心理咨询师课程培训表

培训领域	主要培训内容	培训形式
专业知识	基础心理学、变态心理学、发展心理学、咨询心理学等	线下课堂
沟通技巧	心理咨询流派、心理咨询面谈技术、心理咨询核心观点等	线下课堂
性心理	性与生殖、传染性疾病学、性心理咨询等	线下课堂
危机干预	常见心理危机、心理预警、心理危机干预技术等	线下课堂
伦理规范	心理咨询伦理、保密原则、双重关系等	线下课堂
个人体验	学生自身体验正式心理咨询	面对面访谈
综合活动	咨询实践、素质拓展活动、团体辅导活动	

(二) 课程的设置

经过一系列人员的选拔后,定期系统开展朋辈心理咨询师的培训课程也是至关重要的一环,课程内容整体呈现围绕“通俗化、应用化、针对化”的三大主题,采取教学与实践“双管齐下”的教学方式,知识学习、个人体验、咨询实践和专业督导“四元一体”的培养路径,也就需要设置专门的讲师和完善的

课时(见表 2)。讲师建议由在校专职心理教师担任,此教师需有专业的学历背景、丰富的咨询经验、性咨询领域的相关研究经历等,课程中应该涵盖心理咨询的基础知识、沟通技巧、性心理、情绪管理、危机干预、伦理规范等多方面的内容。课程尽量采取线下教学的方式以增强授课效率,尽量避免 1 对 100 的大课堂授课形式。

(三) 人员的考核

朋辈心理咨询师需要有严格的考核流程,把好朋辈心理咨询师的最后一关,此项流程不仅检验朋辈心理咨询师的专业能力,也确保他们在日后的工作过程当中保持高标准的服务质量,在进入考核(见表 3)之前,经过培训的学生需要提交一份不少于一千字的书面报告,报告中需要包含个人心理分析、培训内容报告、咨询态度表述等相关信息由评估小组(由校团委负责人、专职心理教师、朋辈心理咨询团团长组成)进行评估。

Table 3. Peer psychological counselor assessment and evaluation form

表 3. 朋辈心理咨询师考核评价表

考核领域	主要考核内容	考核形式
专业知识	心理学基础知识、性与性心理健康知识、伦理规范制度等	纸质试卷
咨询技术	沟通技巧、共情、提问方式等	模拟咨询
个人报告	综合评估	面试

7. 朋辈心理咨询团的可持续发展考虑

当朋辈心理咨询团的体系顺利推进并完善后,就亟需关注团体的可持续发展。首先,身为通过一系列流程的正式朋辈心理咨询师,学生应按照相应伦理规范签署保密协议,应保证在咨询过程中,咨询师与来访者“双向保密”。在激励方面,高校可颁发聘书并给予该学生相应的素质拓展分数。其次,在安排朋辈心理咨询师进行心理咨询时,应由团长初步判定来访者的问题程度,将问题较为缓和的来访分配至新晋朋辈心理咨询师下,团长还应及时观察每位朋辈心理咨询师的状态,如发现状态较差或咨询师主动求助,应及时反馈至心理教师进行专业督导,与此同时,心理教师也应定期对朋辈心理咨询师逐一进行督导,及时督导其是否存在严重违反伦理规范的情况,解决咨询师在咨询过程当中遇到或遗留的问题。

学校也应定期激励优秀的朋辈心理咨询师,授予相应荣誉,也应在每届高校“5.25 心理健康月”系列活动内进行表彰,以调动其积极性与参与度。对于想要退出或因违反《朋辈心理咨询制度体系规范》《朋辈心理咨询工作手册》需要被迫退出的同学,原则上应与心理教师进行面对面访谈,评估其是否因为该项工作对学生造成了一定影响。如有,应及时处理。

8. 关于性紧急事件的处理

面对紧急事件,也应有较为规范的干预流程,当朋辈心理咨询师遇到无法掌控的局面时,应及时转介至心理教师,心理教师评估后如无法接手,应主动上报领导至心理专科医院或三甲医院相关科室。若经朋辈心理咨询师访谈后,发现学生确有高危性行为或未采取避孕措施的性行为,应在来访允许且知情的前提下及时与心理教师对接并采取相关措施,以上所有流程均按严格保密流程进行。

9. 朋辈心理咨询师性心理教育与干预体系的不足与挑战

(一) 朋辈心理咨询师的公众羞耻感

尽管有相关研究表明,大学生对于性观念态度较为开放,但当有学生群体专职负责此项领域时,难

免会有公众羞耻感，这就致使一部分学生想要在该领域工作，但碍于同学群体间的交往，更多的同学选择放弃。

(二) 教师精力不足

现阶段，我国高校专职心理教师普遍数量不足，大多高校心理教师配备数量甚至不符合教育部要求的按师生比不低于 1:4000 比例配备心理健康教育专职教师，这就导致在面临高校学生数量庞大的基础上，额外进行朋辈心理咨询团的选拔、培训、督导等工作，使得屈指可数的专职心理教师严重精力不足，这就大大降低了高校培养朋辈心理咨询团的质量。

(三) 咨询对象特殊

在原本处于学习初期的朋辈心理咨询师面对以往经验并不谈及的性心理相关问题，咨询师自身可能也无法做出正确的反应或呈现更和谐的咨询姿态，这就导致在推进咨询关系的过程中产生一定的困难。由于心理咨询工作的特殊性，在正式咨询过程中，咨询师与来访者处于一对一访谈并且具有一定隐私性，心理教师无法在其身旁进行督导，这就导致在谈及性相关领域及问题时，来访者或咨询师也更容易出现移情和反移情等问题，这类问题身为学生往往不能及时发觉并处理，容易在错误的道路一走到底。

(四) 高校缺乏领导支持

文章开头有所提及，“性”相关领域并不是我国本土侃侃而谈的话题，虽说该项工作符合教育部“三全育人”的政策方针，但在我国原本缺乏性教育专项课程体系的基础背景下，涉及此类敏感话题，高校领导在把握其界限时也左右为难，这就让有关“性”领域的高校工作并不受高校领导“待见”。

10. 结语与未来展望

在本篇文章中，我们深入探讨了朋辈心理咨询师在性心理健康教育和干预体系中的关键角色，揭示了他们在大学生全面发展中不可或缺的作用。朋辈心理咨询师的社会重要性体现在他们能够以同龄人的身份，更容易地打破文化禁忌，为学生提供及时且有效的性心理健康支持。朋辈心理咨询师的心理干预体系的心理学理论依据，为他们的实践提供了坚实的基础，确保了他们的工作既科学又人文。这些理论不仅指导了朋辈心理咨询师的选拔、培训和实践，而且还为他们提供了处理复杂性心理问题的策略和方法。他们的工作不仅有助于提升学生对性健康的认识，还能够促进学生建立正确的性观念和行为习惯，从而在预防性心理问题、促进性心理健康方面发挥着至关重要的作用。

面向未来，我们认为朋辈心理咨询师的培养和性心理健康教育体系的建设需要进一步强化。首先，朋辈心理咨询师的专业培训应更加系统和深入，通过实践和理论相结合的方式，提高他们的专业素养和咨询技巧。其次，高校应增加对性心理健康教育的投入，包括师资培训、教材更新和教育活动创新，以提升教育的覆盖面和深度。

此外，高校管理层和社会应更加重视性心理健康教育的重要性，打破传统观念的束缚，为性心理健康教育创造一个更加开放和包容的环境。这不仅需要政策层面的支持，也需要社会各界的理解和参与。

朋辈心理咨询师团队的持续发展同样不容忽视。通过建立有效的激励机制和评估体系，可以确保团队成员的积极性和专业成长。在紧急情况下，应制定明确的应对流程和干预措施，确保学生能够获得及时和专业的帮助。

在处理性紧急事件时，朋辈心理咨询师应具备快速反应和有效沟通的能力，能够在必要时及时转介至专业心理教师或医疗机构。同时，高校应建立与医疗机构的合作机制，为学生提供更加全面和专业的支持。

总之，朋辈心理咨询师性心理健康教育与干预体系的建设是一个长期而复杂的过程，需要高校、社会各界和每一位参与者的共同努力和持续关注。通过不断的探索和实践，我们有信心这一体系将得到进

一步的发展和完善，为大学生的性心理健康提供更加坚实的保障，帮助他们建立健康、积极的性心理观念，促进其全面发展。

参考文献

- 高利芳, 张丽英, 李艺玮(2022). 人本主义与建构主义融合的大学生人格教育策略探讨. *安徽理工大学学报(社会科学版)*, 24(6), 99-103.
- 陆卫群, 朱江, 严易平, 张小屏(2006). 在校大学生婚前性行为及避孕行为研究. *生殖与避孕*, 26(7), 426-432.
- 肖景莹, 李长樱, 王晨(2022). “00 后”高校大学生性心理教育现状的调查研究. *黑龙江教师发展学院学报*, 41(12), 17-19.
- 徐加伟, 罗梦云, 董媛媛, 邵岑怡, 莫丹丹, 方越, 钱琨, 李雪源, 徐刚, 张智若(2020). 上海市大学生性与生殖健康相关知识、态度和行为及影响因素分析. *中国性科学*, 29(7), 136-140.
- 姚斌, 刘茹(2008). 高校朋辈心理咨询实践中的问题与对策. *教育探索*, (9), 126-127.
- 中国计划生育协会(2020). 2019-2020 年全国大学生性与生殖健康调查报告发布!
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1665944212142390930&wfr=spider&for=pc>
- Mamarchev, H. L. (1981). *Peer Counseling. Searchlight Plus: Relevant Resources in High Interest Areas (No.52)*. ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services.