

积极心理学视角下高职院校朋辈心理辅导队伍的培养路径研究

白宝玉, 尹子文, 周昱延

曲靖职业技术学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2024年6月24日; 录用日期: 2024年8月8日; 发布日期: 2024年8月19日

摘要

随着心理健康意识的提高, 高职院校学生群体对心理辅导的需求日益增长。朋辈心理辅导作为一种有效的心理健康支持方式, 因其亲近性和易接受性在高职院校中显示出独特的优势。通过阐述积极心理学的基本理念及在朋辈心理辅导中的重要作用, 分析当前高职院校朋辈心理辅导队伍的现状和存在的问题, 将积极心理学的理念包括积极的主观体验、积极的个人特质、积极的社会组织系统应用于朋辈心理辅导队伍的培养路径, 有助于构建一个更加专业、有效的辅导团队, 从而更好地满足高职院校学生的心理需求, 对促进高职院校学生心理健康具有重要的实践意义。

关键词

积极心理学, 朋辈心理辅导, 高职院校

Research on the Cultivation Path of Peer Psychological Counseling Teams in Vocational Colleges from the Perspective of Positive Psychology

Baoyu Bai, Ziwen Yin, Yuyan Zhou

Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: Jun. 24th, 2024; accepted: Aug. 8th, 2024; published: Aug. 19th, 2024

Abstract

With the increasing awareness of the importance of mental health, the demand for psychological

文章引用: 白宝玉, 尹子文, 周昱延. 积极心理学视角下高职院校朋辈心理辅导队伍的培养路径研究[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(8): 598-602. DOI: 10.12677/ass.2024.138739

counseling among students in vocational colleges is growing. Peer psychological counseling, as an effective way of mental health support, shows unique advantages in vocational colleges due to its closeness and acceptability. By elaborating on the basic concepts of positive psychology and its important role in peer psychological counseling, analyzing the current situation and existing problems of peer psychological counseling teams in vocational colleges, and applying the concepts of positive psychology, including positive subjective experiences, positive personal traits, and positive social organizational systems, to the cultivation path of peer psychological counseling teams, it is conducive to building a more professional and effective counseling team. This will better meet the psychological needs of students in vocational colleges and have important practical significance for promoting the mental health of students in vocational colleges.

Keywords

Positive Psychology, Peer Psychological Counseling, Vocational Colleges

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

2023年4月教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的通知中提出要全方位开展心理健康教育,“增强同伴支持”是其中的重要组成部分[1]。高职院校学生群体面临着从学校到社会的过渡压力,在心理健康教育工作开展中,朋辈心理辅导作为一种有效的同伴支持形式,在促进学生心理健康方面发挥着重要作用。然而,朋辈心理辅导队伍的培养并非无师自通,它需要系统的培训和专业的发展路径。当前,高职院校在朋辈心理辅导队伍的培养上存在诸多挑战,如专业培训不足、实践经验缺乏、团队协作能力有限等。这些问题的存在,限制了朋辈心理辅导队伍效能的发挥,影响了学生心理健康服务的质量。因此,探索积极心理学视角下的培养路径,对于提升朋辈心理辅导队伍的专业性和有效性,具有重要的理论和实践意义[2]。

2. 朋辈心理辅导队伍的发展现状

增强同伴支持是全方位开展心理健康教育的重要组成部分,而朋辈心理辅导作为一种有效的同伴支持形式,在促进学生心理健康方面发挥着重要作用[3]。朋辈心理辅导的核心理念是由于同龄人之间有相似经历、价值观和生活方式,能为需要心理帮助的同学提供更易于接近、更易于沟通的心理支持。这种辅导方式具有自发性、义务性、亲情性、友谊性和简便有效性的特点。朋辈心理辅导起源于20世纪西方的学校心理健康教育实践,美国斯坦福大学1971年成立了朋辈心理辅导中心“桥”项目,基于“没有人比学生更了解学生”的理念,通过培训在校大学生对身边的学生进行心理辅导,取得很多前沿的工作成果。随着朋辈心理辅导的不断发展和完善,逐渐被引入我国,并在我国高校中得到了广泛的应用和发展。目前,朋辈心理辅导已经成为我国高校心理健康教育体系的重要组成部分,许多高校都建立了朋辈心理辅导队伍,通过选拔和培训学生成为心理辅导员,为同学们提供心理支持和帮助[4]。

与专业心理咨询相比,朋辈心理辅导具有独特的优势:一是易于建立信任关系,朋辈心理辅导基于同龄人之间的信任和理解,容易建立起良好的沟通和信任关系,可以为遇到心理困扰的同学提供情感支持和安慰,帮助他们缓解压力和焦虑。二是促进交流,朋辈心理辅导可以促进学生之间的信息交流,同

时朋辈心理辅导过程中的互动和沟通有助于提升学生的社交技能，包括倾听、表达、同理心等，还能培养学生的自助能力，教会他们如何识别和应对自己的心理问题。但也存在着挑战：一是专业性有限，朋辈辅导员通常没有接受过系统深入的心理学教育和专业训练，因此在处理复杂的心理问题时可能不够专业，可能只能解决一些表面问题而难以提供深入的指导和帮助，对于更深层次的心理问题，需要转介给专业的心理辅导教师；二是人员培养困难，培养合适的朋辈辅导员是一个挑战，需要他们具备丰富的知识结构、正确的自我概念、积极的人生观等品质；三是容易造成过失，由于朋辈心理辅导的非专业性，有时可能会导致问题的延误或恶化，亦或在处理敏感信息时可能缺乏足够的保密意识和技巧，这可能会影响求助者的信任度和咨询效果，同时朋辈辅导员在提供帮助时可能会遇到角色混淆的问题，难以在朋友和辅导员之间找到平衡，这可能会影响辅导关系和效果。

3. 积极心理学在朋辈心理辅导队伍的应用

积极心理学关注人类积极品质和幸福感，它起源于 20 世纪 90 年代的美国，由马丁·塞利格曼教授提出。积极心理学的核心理念是心理学不仅只是关注心理疾病，而是重视个体的积极品质，关注人类的力量和美德，如乐观、坚韧、感恩、爱、好奇心等。通过挖掘人的潜力，促进个体和社会的积极发展。积极心理学与传统心理学的主要区别在于它关注的是个体积极的、建设性品质，它试图通过理解积极的心理状态和特质来帮助人们过上更加丰富、有意义的生活。

积极心理学通过挖掘和培养人的积极潜力，有助于构建一个更加健康、和谐和充满活力的社会，其社会重要性主要体现在以下几个方面：一是推动社会和谐，积极心理学在教育领域的应用，可以帮助学生建立积极的人生观和价值观，培养他们的创造力、韧性和乐观精神，培养他们的积极品质如爱、勇气、责任感等，来推动社会的和谐与进步。二是提升整体的幸福感，积极心理学关注人的积极力量和优秀品质，通过研究如何激发人的内在积极潜力，帮助个体实现美好生活，提高幸福感和生活满意度。三是预防心理问题和疾病，积极心理学更注重通过培养个体的积极心理品质来预防心理问题的发生，强调预防胜于治疗。将积极心理学应用于朋辈心理辅导，可以从积极心理学三大主题思考出发，包括积极的主观体验、积极的个人特质、积极的社会组织系统三个方面[5]。

在积极的主观体验方面，积极心理学在朋辈心理辅导队伍培养中的应用可以提升情绪价值和辅导效果。通过培训和实践活动，帮助朋辈心理辅导员识别和增强积极情绪，如喜悦、感激、宁静等，培养朋辈心理辅导员面对挑战时的乐观态度，鼓励他们看到困难中的机会和可能性，在辅导过程中传递正能量；通过心理情景剧，帮助朋辈心理辅导员练习在不同情境下保持积极心态，学习有效的情绪调节技巧，如深呼吸、放松训练、情绪释放等；通过情绪价值的评估，定期评估朋辈心理辅导员在辅导中传递情绪价值的效果，以便不断优化辅导策略，同时鼓励朋辈心理辅导员在辅导过程中给予积极的反馈，强化被辅导者的积极行为和改变[6]。通过这些方法，朋辈心理辅导员可以更有效地帮助他人，同时也能够提升自己的心理健康和幸福感。

在积极的个人特质方面，积极心理学在朋辈心理辅导队伍培养中的应用，可以显著提升辅导的效果和团队的整体效能。通过自我评估工具或专业测试，帮助朋辈心理辅导员识别自己的个人优势，如创造力、领导力、同理心等，指导朋辈心理辅导员如何将个人优势与面对的挑战结合起来，转化为解决问题的策略和方法，进而鼓励朋辈心理辅导员在实际辅导中应用自己的优势，例如具有强烈同理心的辅导员可以更深入地理解被辅导者的感受；鼓励朋辈心理辅导员将优势的识别和应用视为个人成长和发展的一部分，不断追求自我提升，鼓励朋辈心理辅导员分享自己的优势和成功经验，队伍成员可以相互学习和启发[7]。通过这些方法，朋辈心理辅导员可以更好地认识和利用自己的优势，提高辅导的专业性和有效性，同时也能够促进个人和团队的成长和发展。

在积极的社会组织方面,积极心理学在朋辈心理辅导队伍培养中的应用,除了充分发挥校内班级、社团等,校外企业、医院等各方优势,还可促进跨学科合作,包括心理学、社会学等不同学科之间的合作,以更全面地理解和满足高职学生的心理健康需求。朋辈心理辅导员通过跨学科学习和实践,能够更好地将个人优势与面对的挑战结合起来,转化为解决问题的策略和方法。

4. 朋辈心理辅导队伍的培养路径探索

朋辈心理辅导队伍的培养是一个系统化、多元化的过程,它不仅涉及到心理健康的专业知识和技能的学习,还包括了个人品质的塑造、创新能力的培养以及持续发展的机制。朋辈心理辅导队伍的研究有着丰富的理论依据,一是社会学习理论,朋辈心理辅导强调通过积极的行为示范或榜样示范引导来访者进行心理调节;二是人本主义心理学,“以人中心”的理论基础指导朋辈辅导员更关注来访者本人,有助于帮助他们解决心理问题;三是积极心理学,凸显了“治疗轻于预防,干预轻于警示”的理念,朋辈心理辅导的主动性、互动性和直接性能得到更好的体现。积极心理学在朋辈心理辅导队伍培养路径探索中的应用可以体现在以下几个方面。

4.1. 选拔与培训

朋辈心理辅导队伍的选拔与培训,可以有效地将积极心理学的理念和实践融入到其中,从而提升他们的专业能力,更好地服务于学生群体的心理健康,该培养路径设计在实际应用中取得了积极的效果。一是在选拔过程中,在选拔标准中加入对积极心理学理念的理解和应用能力,强调朋辈心理辅导员应具备的积极品质,如同理心、乐观态度、自我成长意识等。选拔具有良好共情能力、倾听能力、责任心强,并且积极乐观、语言表达能力良好、有一定的集体号召力的人员,能更有效的服务于来访同学。二是专业培训中,采用互动式和体验式的培训方法,引入积极心理学理论学习内容,让朋辈辅导员在实践中学习和体验积极心理学的应用,帮助学生树立积极的人生观和价值观,学会自我调节和自我控制,增强抗压能力;开设积极心理学相关专题讲座,系统介绍积极心理学的基本概念、理论框架和实际应用,同时提供积极心理学的经典书籍和文献,鼓励朋辈辅导员进行自学和深入研究,还可通过分析积极心理学在朋辈辅导中的成功案例,让朋辈辅导员理解理论如何应用于实践;定期举办研讨会和工作坊,让朋辈辅导员有机会与专业人士交流,分享学习心得和实践经验,通过模拟辅导、角色扮演等方式提高朋辈辅导员的实际操作能力,进而构建支持性的团队文化,增强团队协作和互助精神。融入积极心理学的理念和实践的朋辈心理辅导选拔和培训,使朋辈心理辅导员成为心理健康教育的重要力量。

4.2. 创新朋辈心理辅导方式

通过将积极心理学的理念和实践融入到朋辈心理辅导中,能创新朋辈心理辅导方式,在实际应用中取得了积极的效果。朋辈心理辅导不仅能够帮助来访学生应对心理问题,还能够促进学生的整体幸福感和个人成长。一是采用多样化的朋辈心理辅导方式,如团体辅导、团队游戏、小组讨论、心理话剧、读书会、电影赏析、心理沙龙等,以促进来访同学们的积极情绪体验和个人品质提升。二是学会个性化辅导计划,根据来访学生的个人需求和特点,制定个性化的辅导计划,帮助他们实现个人成长和发展,在这个过程中,鼓励朋辈心理辅导员分享他们的积极经历和成功故事,以激励和鼓舞来访学生。鼓励朋辈心理辅导员通过自我学习和实践,不断提升自身的辅导能力和个人品质。

4.3. 建立支持系统

高职院校学生心理辅导工作在人才培养中占据重要位置,部分院校面临资源不足、认知问题和缺乏有效的效果评估等挑战,朋辈心理辅导队伍的建设能有效应对这一挑战,且在实际应用中取得了积极的

效果。需要高校、教师、学生以及专业心理咨询师的共同努力，以形成一个全面、系统、有效的朋辈心理辅导体系。建立一个由专业心理咨询师、辅导员和班主任组成的支持系统，融入积极心理学理论，为朋辈心理辅导员提供专业指导和支持。同时重实效性评估，定期评估朋辈心理辅导的效果，及时调整和优化辅导策略。建立有效的反馈机制，收集学生对朋辈心理辅导的意见和建议，不断改进辅导工作[8]。

积极心理学视角下的朋辈心理辅导队伍培养，不仅能够提升学生的心理健康水平，还能够促进学生的整体发展，为高职院校的人才培养目标提供支持。本文提出了一套综合性的培养方案，旨在为高职院校的学生提供更加专业、有效的心理健康支持。首先，培养路径的起点是选拔具有潜力的朋辈心理辅导员，这要求候选人不仅要有良好的心理素质和沟通能力，还要有对心理学的热爱和助人自助的意愿。通过严格的选拔过程，确保队伍的质量和专业化。其次，培训阶段是培养路径的核心，将积极心理学理论与实际辅导技巧相结合，通过案例分析、角色扮演和现场模拟等方式，提高辅导员的实际操作能力和专业素养。此外，创新的辅导方式是朋辈心理辅导工作的灵魂，鼓励朋辈心理辅导员根据学生的需求和特点，创新辅导形式和方法，如开展主题性团体辅导、个性化针对性个体辅导等。最后，朋辈心理辅导队伍的建设与培养是一个长期而系统的过程，需要学校、教师、学生以及社会各界的共同努力和支持，形成合力以共同推动朋辈心理辅导工作的发展。通过这种培养模式，我们不仅能够培养出一支专业、高效、有创新精神的朋辈心理辅导队伍，还能够为学生的心理健康和全面发展提供坚实的支持，为高职院校的人才培养做出贡献。

参考文献

- [1] 孙艺铭, 冯娇, 薛艳玲. 高校心理委员队伍建设现状及思考[J]. 科教导刊, 2023(24): 21-23.
- [2] 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.
- [3] 王海燕, 苏天一. 服务育人视角下高校朋辈心理辅导的现实局囿及提升路径[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2023(4): 84-86.
- [4] 徐航. 基于积极心理学理念的高校朋辈心理辅导队伍建设[J]. 山西青年, 2023(3): 193-195.
- [5] 伍佳慧. 积极心理学在高校朋辈心理辅导中的应用研究——以中国石油大学胜利学院为例[J]. 智库时代, 2019(14): 136-137.
- [6] 于瑛琦. 积极心理学视角下朋辈心理辅导对大学生人际关系的促进性研究[J]. 时代教育, 2018(1): 118.
- [7] 孙小晗, 李乐. 积极心理学视角下大学生朋辈心理辅导模式构建研究[J]. 河南教育(高教), 2014(8): 82-83.
- [8] 赵霞. 积极心理学视域下的朋辈心理互助[J]. 高教论坛, 2010(10): 25-28.