

# 朋辈心理辅导在大学生心理健康教育的有效途径

柯睿达 刘健\*

(温州医科大学, 浙江 温州 325035)

**摘要:** 近些年, 高校大学生心理问题不断凸显, 心理健康教育现已引起我国社会各界广泛关注。而朋辈心理辅导是心理健康教育体系的主要分支, 与大学生心理健康教育活动中, 尤其是心理危机干预以及预防当中占据着不可替代的地位。本文基于朋辈心理辅导在大学生心理健康教育中的应用意义, 提出了朋辈心理辅导在大学生心理健康教育的有效路径: 贯彻学生课堂主体地位, 明确朋辈心理辅导员职责。

**关键词:** 朋辈心理辅导; 大学生; 心理健康教育

DOI: 10.12184/wspzfjyxWSP2634-793811.20200110

伴随高等教育的大众化发展, 大学生心理健康教育中的问题也愈发凸显, 教育实践中逐渐出现诸多棘手问题。我国大学生心理健康教育发展时间较短, 且近些年校园心理咨询中心教师已经无法满足日益增加的学生数量要求。而引进朋辈心理辅导, 可以有效弥补学校心理健康教育师资力量短缺的局面, 切实将心理健康教育深入到学生群体当中, 及时帮助存在心理问题的学生, 使学生们可以健康生活与学习。

## 一、朋辈心理辅导在大学生心理健康教育中的应用意义

在学生成长过程中, 教师与父母的陪伴十分重要, 但因为年龄差异性以及生活经历有所不同, 导致学生和家、教师之间难以拥有较多共同语言, 在多数情况下, 其玩伴与同学才能充分理解他们的想法。而这便为朋辈心理辅导工作提供了丰厚的生存土壤, 在学生出现心理问题时, 高校朋辈心理辅导员便可充分理解并帮助学生, 朋辈之间交流无障碍且双方之间具备相同的爱好与兴趣, 极易在心理问题层面产生共鸣, 从而获得更为科学有效的心理问题解决建议。

## 二、朋辈心理辅导在大学生心理健康教育的有效路径

### (一) 贯彻学生课堂主体地位

以往心理健康课程普遍以教师知识讲解为主, 通过满堂灌的教育方法, 难以激发学生对于心理健康教育的主动性和积极性, 而将朋辈心理辅导渗透到心理健康教育当中, 即让学生真正成为心理课堂活动的主体, 借助体验式与探讨式的新型教育手段, 通过情景案例与角色扮演等方法, 调动学生们参加心理健康教育活动的兴趣。将朋辈心理辅导融入心理健康教育当中, 应将教会学生们掌握自助与互助技能、加强学生们心理素质为核心教育目标, 在课堂中切实发挥学生主体性, 且课堂所学内容均应为学生个体需要的心理健康教育知识, 使

学生们在日常生活当中, 既可帮助周围同学, 又可感受到帮助他人的快乐。

### (二) 明确朋辈心理辅导员职责

一般来说, 朋辈心理辅导员应充分服从心理咨询中心管理, 并接受统一化的教育培训, 根据相应要求, 面向自身所负责班级的学生公布 QQ 号码与手机号码等信息。同时, 朋辈心理辅导员要积极参加班级新生群体入学、情绪管理以及人际交往等团体性心理辅导活动, 并帮助辅导员实施心理健康教育实践活动, 参加班级心理委员各项工作考评。另外, 朋辈心理辅导员要借助面对面谈话、信函以及电话交流等形式, 给予学生咨询指导与帮助, 针对存在严重心理问题的学生朋辈心理辅导员应帮助院系负责大学生心理健康教育工作的教师, 完成团体辅导资料信息的管理及维护工作。

## 三、结语

综上所述, 将朋辈心理辅导融入大学生心理健康教育活动中, 可有效补充心理健康教育存在的不足, 是高等院校宝贵的教育资源, 不仅能够帮助学生解决个体心理问题, 还能加强辅导员心理健康程度。此种新型心理健康教育模式, 在高校教育事业发展中起到积极作用, 并且对于大学生实现心理健康成长与发展发挥着不可替代的作用。

### 参考文献:

- [1] 杨雪芬. 朋辈心理辅导模式下提升大学生心理健康教育有效性的路径研究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(10):117-18.
- [2] 王蓉, 刘娟. 朋辈心理辅导在传媒艺术类大学生心理健康教育中的应用[J]. 心理月刊, 2021, 16(02):193-94.

(作者简介: 柯睿达(2000-07), 男, 汉族, 福建漳州人, 温州医科大学;  
刘健(1983-01), 男, 汉族, 山东烟台人, 温州医科大学, 讲师, 学工办主任, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 大学生思政教育。)