

中学朋辈心理专业知识培训

一、学生朋辈心理辅导员的概念

学生朋辈心理辅导员就是学生中朋友一样的同辈心理辅导人员。这一概念有如下含义：学生朋辈心理辅导员来自普通学生，是普通学生中的一员，对教师而言是学生，对学生而言是同学。他们是以学生的身份参与学生心理素质教育与心理辅导工作，主要扮演同学或朋友之间的倾听、共情、沟通和帮助、支持、引导的角色，发挥的是协助和心理支持以及信息沟通的作用，有别于老师和专业的心理健康教育工作者，因此，工作要把握分寸，对同学的心理健康问题不能大包大揽。

二、实施学生朋辈心理辅导员培训计划的意义

1、是构建学生心理健康教育网络的需要；2、是建立健全学生心理信息系统的需要；

3、是创造“自助助人”校园环境的需要；4、是学生自我教育与自我管理的需要。

朋辈心理辅导员的定位：1、班级同学的知心伙伴；2、班级学生的心理观察员；

3、班组心理活动的组织者；4、学生与老师的心理信息传递员。

朋辈心理辅导员的关注人群：

1、学习困难学生：如：学习状态不是很正常的学生；学习不是很顺利的学生；

失去学习兴趣和学习动力的学生；对自己要求过高的学生。

2、陷于情感危机中的学生：

如：有情感危机的学生；失恋后长期不能摆脱失落情绪的学生。

3、内向孤僻的学生：如：性格内向、不愿求助或缺少求助途径的学生；家庭或本人出现重大变故（如疾病、情感等）的学生；

抑郁沮丧、内向孤僻、人际交往障碍、高压力、低自尊等心理问题的学生；

4、经常出现情绪困扰、行为异常的学生：

如：情绪低落抑郁的学生；有强烈的罪恶感、自卑感或不安全感的学生；存在明显的攻击性行为或暴力倾向的学生；

5、所谓的优秀生；

6、长期患有严重的生理疾病的学生；

7、患有严重心理疾病的学生；

8、人格障碍且缺乏社会支撑的学生；

9、过去有过自杀企图或行为的学生以及有自杀倾向的学生；

10、人际关系失调后出现心理与行为异常的学生。

三、学生朋辈心理辅导员的素质要求

第一、要有爱心、热心、耐心、细心和同理心； 做到与同学相处有同理心，体察同学的心理变化和喜怒哀乐有细心，关心同学的热心，帮助同学有耐心，照顾同学有爱心。

第二、具备关爱心灵、触抚生命的理念； 香港的林孟平博士说过：“心理辅导就是触抚生命，没有这样的理念，再高妙的理论和技巧都不能有助于生命的成长。”

第三、具有良好的自我认知与自我同一性； 只有人格完善和谐，自我图像清晰，自我优缺点清楚，接纳并喜欢自我的人，才能较好地把握和处理自己与同学的关系，建立起和谐友善的人际网络；以平和的心境和稳定的情绪对待和帮助同学的心理救助。

第四、树立积极正面的思想方法；

第五、遵守心理咨询师的职业道德和有关保密原则。 不歧视求助者；让求助者了解心理咨询工作的性质和特点；对不适合自己的求助者及时转介；向求助者说明保密原则及应用这一原则的限度。

四、学生朋辈心理辅导员的基本理念

1、相信每个人都有改变自己的能力，如果给予机会与支持，同学们是有能力去解决自己的大部分生活问题的。

2、一个人的自我认知和自我发展得越好，越有能力去帮助别人解决问题。

3、学生朋辈心理辅导是有效地助人自助的方法，它能促使参加者更加懂得运用自己的资源去支持有需要帮助的朋友与同学，去找出问题解决的办法。

4、透过示范与群体学习，同学可以在校园中建立一种人文关怀与同辈支持的文化氛围。

五、学生朋辈辅导员的工作职能

学生朋辈辅导员的主要任务是：

1、在日常学习生活中，调节同学情绪，化解学生的心理困惑，协调同学关系，必要时建议同学接受心理咨询；

2、组织班级学生（如班会、集体活动等）开展心理活动，推动班级形成良好的心理氛围和健康的人际关系；

3、关注同学中的心理健康问题，及时向心理辅导员、班主任；

4、定期开展工作经验交流和接受培训，及时接受心理教师的督导；

5、参加校心理咨询室组织的有关心理健康教育活动等。

六、朋辈心理辅导的一些技巧

1、学会观察：识别正常心理与异常心理（原则）

□主观世界与客观世界相统一原则；精神活动的内在协调一致原则（知情意）

□个性的相对稳定性原则

2 学会倾听

倾听是指咨询员通过自己的言语和非言语行为向求助者传达一个信息：我正在很有兴趣地听着你的叙述，我对你表示理解和接纳。

倾听是最重要的会谈技术，倾听是咨询工作的基础。咨询员的主要任务之一就是耐心地、集中精神地倾听。没有倾听，咨询员往往无从了解来访者的问题和人格特点，因而也就无法达到帮助的目的。

倾听是建立咨询关系的必要条件。倾听对于某些寻求理解、安慰、宣泄的来访者而言还具有帮助、治疗的效果。

■倾听比诉说更加重要；

■需要注意的地方：目光接触；身体姿势；表情；用心去听“弦外之音”；语言和非语言信息

案例 1：自己的钱包丢了——可能的表达方式：

- 1、我的钱包丢了；
- 2、我的钱包被偷了；
- 3、我的钱包被该死的小偷偷了；
- 4、真晦气，钱包丢了；
- 5、真是倒霉透了

案例 2：自己的自行车与他人的车撞了

- 1、自行车撞了。
- 2、我撞了他的车。
- 3、他撞了我的车。
- 4、真晦气，自行车撞了。

显然，不同的言语表达了背后隐藏的是不同的人格特征。

心理咨询名言：搞清楚一个什么样的人有问题比一个人有什么样的问题更重要。

避免犯常见的错误：1) 急于下结论；2) 轻视来访者的问题；

3) 干扰、转移话题；4) 随便进行道德或正确性的评判

3、学会助人：

心理辅导的最终目的是助人自助。 帮助他人的前提：尊重、理解、真诚、温暖。

尊重 意义：

1、可以给求助者创造一个安全、温暖、宽松的氛围，使其可以最大限度的表达自己。

2、可以使求助者感到自己受尊重、被接纳，获得一种自我价值感。

■**要注意：**1、尊重意味着完整的接纳一个人；2、尊重意味着彼此平等；

3、尊重意味以礼待人；4、尊重意味着信任对方；

5、尊重意味着保护隐私；6、尊重意味着以真诚为基础。

真诚 意义：

1、真诚可以使求助者切实感到自己被接纳、被信任、被爱护；

2、真诚可以为求助者提供良好的榜样，受到鼓舞，可以真实的自我出现，面对和改进自己。

■**要注意：**1、真诚不等于说实话；2、真诚不是自我的发泄；

3、真诚应实事求是；4、真诚应适度。

同理心 共情：朋友告诉你，她暗恋一个人很久，上周的表白却遭到对方的拒绝。

■同学告诉你，他人际关系一团糟，在你的面前痛哭不已。

■别人向你诉苦的时候，你是否会避免说错话而选择什么都不说？

心理咨询中遵循的原则

第一、不判断原则：对来询者的所作所为不作是非对错的判断。

第二、不指示原则：不给来询者做指示。

第三、中立原则：在咨询的时候保持中立立场，不要偏向于某一方。第四、保密原则。

七、典型案例介绍：

案例一 小张，女，高三学生，近段时间她的情绪比较急躁，经常与同学发生矛盾，几乎与寝室每一个同学都吵过架，大家觉得她不可理喻，她自己也感觉很糟糕。班上的心理联络员将这一情况告知了老师，老师根据对该生情况的了解进行调查，才发现这名学生父母前段时间离异了，她又生了病，心情不好，因此与同学交往时很不自觉地就将这种情绪带了进去。了解这一情况后，辅导员老师找到该生进行了谈话，鼓励她树立信心，勇敢面对学习生活上出现的挫折和困境，同时鼓励同学都来关心她，在老师和同学的共同帮助和鼓励下，该生很快调整了心态，积极地投入到了学习和生活中来。

案例一简析

本案例中，朋辈辅导员发挥了信息员作用。当朋辈辅导员发现有同学存在非正常心理现象，但自己不知如何帮助他（她）时，应尽快报告老师，向老师求助。

案例二 A 是一位 17 岁的男生。高一时，他突然觉得自己的脑子渐渐转不动了，人也高兴不起来，对什么都没有兴趣，也没有什么信心，天天动不动就想哭，上课也听不进，甚至想到了死。同学将他的情况反馈给了老师，老师立即对他采取了危机干预措施，带他去医院进行了诊断，被确诊为抑郁症，在坚持服药进行治疗的同时，班上同学也很关心他。该生慢慢走出了阴影，勇敢地面对生活，积极参加了各项活动，学习上也取得了进步。

案例二简析

本案例中，朋辈辅导员不仅是“信息员”还充当了“陪护人员”。朋辈辅导员及时报告了该同学的危险情况（“动不动就想哭”、“想到了死”），避免了事情向恶化发展，同时在康复阶段，在身边同学给予了必要的关心、鼓励和看护，陪伴他一起走过艰难时期。

案例三 小刘，女，高二学生。寒假返校后，寝室同学发现她“不对劲”：上课老趴着课桌上，也不怎么吃饭。虽然同学了解她性格比较内向，但像这样的情况还没出现过。于是其中一个同学“强行”拉她去吃饭，和她谈心，这才了解到，原来她在返校的途中，被一骗子骗去 800 元现金，她心里又悔恨又着急，悔恨的是自己太善良太单纯，被骗子轻易地骗取了同情和信任，着急的是这 800 块钱是自己这个月的生活费，也不好开口再找家里要；自己性格内向，又怕同学笑她“傻”，只好一个人闷在心里。了解到这些情况后，班上同学纷纷安慰她：钱被骗了没关系，重要的是汲取教训；同时还解囊相助，解决了她的生活费问题。

案例三简析

本案例中，朋辈辅导员发挥了“助人者”作用，发现“生活中遇到挫折和困难”的同学，及时给予了心理安慰以及现实帮助和支持，帮助同学渡过难关。

八、朋辈心理辅导员 你需要什么成长？

流程：

聆听故事 分享心情——恰当停顿 给予安慰——感同身受 长期陪伴——挺身而出 提供资源

在心理咨询中，理论、技巧和方法固然重要，咨询人员的人格尤为重要！

- 给人以温暖： 无条件地接纳；安心 放松
- 对人真诚： 助人自助；良好的咨询关系；保护隐私
- 你不是救世主： “未完成事件”； 促进自己的成长
- 拥有成长的心态： 咨询者是成长的；来访者也是成长的
- 助人自助： 责任；督导