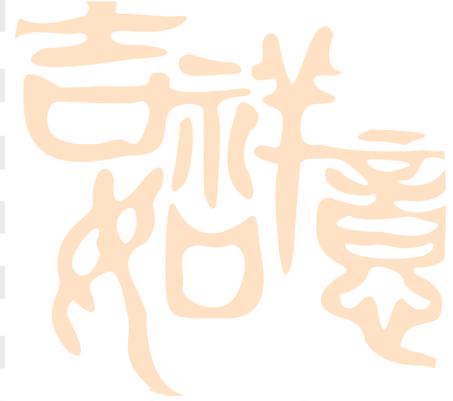


朋辈心理辅导培训

心理健康教育与咨询中心

刘湘玲





一、朋辈心理辅导概述

(一) 什么是朋辈心理辅导？

- 朋辈：“朋友”或“同辈”
- **朋辈心理辅导** 是指受过培训督导的学生向前来寻求帮助的学生以言语或非言语的方式，尽量少给或者不给建议，而为其提供倾听、支持及帮助的过程。
- **朋辈辅导员**：心理协会成员、班级心理委员及寝室信息员





(二) 朋辈心理辅导的特点

- 1、友情效应
- 2、时效性强
- 3、简便易行

(三) 朋辈心理辅导的形式

面谈辅导、电话辅导、网络辅导、信函辅导、现场辅导

(四) 意义

- 1、大学生心理发展的客观需求
- 2、朋辈心理辅导是学校专业心理辅导队伍的重要补充，可缓解目前专业人员不足的压力
- 3、朋辈辅导员是高校心理卫生三级预防中的重要一环
- 4、有助于提高大学生心理素质，形成互助友爱的良好氛围。





我院心理危机干预体系（图）

高危学生

寝室（寝室信息员）

班级（心理委员及其它班干部）

心理协会（协会成员）

系部（辅导员及其它教师）

心理健康教育与咨询中心

心理健康教育与咨询中心

学院心理健康教育工作领导小组

校外专业的精神卫生机构





二、朋辈心理辅导员的素质和心理保护

(一) 素质

- 1、掌握必备的专业知识和技能
- 2、具有较好的心理品质
- 3、具备娴熟的语言技巧

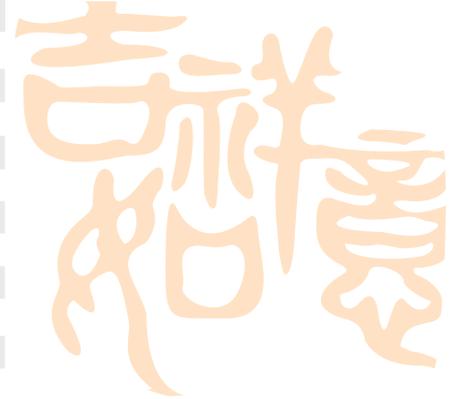
(二) 心理保护

- 1、掌握一套适合自己的心理调节方法
如调整认识、暗示和想象、转移和宣泄、锻炼和放松
- 2、处理好未完成事项
- 3、遵守心理咨询师的职业道德和有关保密原则

■ 注意事项：

朋辈辅导员 应对当事人的咨询信息保密，不要随意告诉其它人，一旦发现问题不在自己的处理能力范围之内，首先应向心理健康教育与咨询中心汇报，建议他到中心进行咨询。





三、朋辈辅导员的态度

- 1、尊重
- 2、真诚
- 3、同感（共情）





1、尊重

- 1、尊重意味着 **完整地接纳当事人** （优点或缺点）
- 2、尊重意味着 **彼此平等**
- 3、尊重意味着要 **和气地对待当事人**
- 4、尊重意味着要 **信任当事人**

- **当事人**：你又不是专业人员，你能辅导同学吗？

朋辈辅导员微笑地说：你说得对，我们的确不是专业辅导员，但我们会和每一位同学一起分析和面对他们生活中所遇到的问题，尽我们最大的努力去帮助他们，达到共同成长。今天你有什么事想跟我们探讨吗？





■ 2、真诚

- 对当事人充满关切和爱护，同时，接纳自己、自信谦和，诚实可靠，真诚坦白
- 例如：当事人总在躲避涉及敏感内容的问题，在绕圈子、作掩饰甚至作否认性说明。





- **朋辈辅导员**：我觉得你还有其他的原因，根据我的经验，如果没有更深层的原因，你不会这么痛苦。可当我试图想去寻找时，你似乎不时地在绕圈子，不愿正视问题。说真的，我有点伤感，因为我觉得我真心地想帮助你，可没有被你接受，我感到一种没被完全信任的感觉，不知我的这种感觉对不对？
- **当事人**：很对不起，我知道你还有帮助我的。你的话使我想起了平时当我一片真情待人而未得到应有响应，甚至被误解时的那种委屈。过去我很信任人，但慢慢地我变了。尤其当我发现老师居然在我背后说我坏话，把我的秘密作为笑料时，我都气疯了，我的心太极了，我发誓不再相信任何人。





3、同感（共情）

- **当事人**：我这次数学考试成绩很糟糕，看来我真的学不好数学。
- **朋辈辅导员 1**：不用担心啦，你这么聪明，一定会学好的。
- **朋辈辅导员 2**：你一定不用功，所以成绩这么差。
(忽视了当事人的感情)
- **朋辈辅导员 3**：这次没考好，以后用功一点就行了。
- **朋辈辅导员 4**：这次数学考试成绩很糟糕不等于以后学不好数学，你不懂要多问老师啦。
(只是提供建议和解决问题)





- **朋辈辅导员 5**：我能体会到你现在的**不安**心情，如果是别人也会有这种想法的，现在让我们一起来分析一下究竟遇到了**哪些问题**？

- **朋辈辅导员 6**：听得出，这次没考好让你感到很失败。你的这种心情是可以理解的，**数学考不好**令你觉得很难过，你希望能找到方法使你的成绩更好，现在让我们一起来看看你应该用哪些方法来**解决你的问题**。

(同感式的回应)





- 运用同感技术分析下面所表达的情感：

- **当事人（女）**：自开学以来，我和我们班的同学都相处得很好，但是和小伊的关系却不太亲密，我很想改变这种情况，所以我开始尝试去拉拢我们俩之间的距离，为了能获得更多的沟通机会，我改变了自己原有的时间安排，尽量迁就她，与她一起吃饭、一起自己，上课坐同一排，下课也形影不离，但是事情并不像我预想的那样，看着她和别人无所顾及的说笑，我觉得心理很不舒服。我一直以为“只要有付出就一定会有回报”，可是我为她付出了那么多，为什么她就感受不到呢？





- **如何做到同感（共情）** ？
- 1、走出自己的参照框架，设身处处地为当事人着想。“我是否主观性很强？”“我是否做到了设身处处地为当事人着想？”
- 2、使用尝试性、探索性的语气来表达，“似乎”、“可能”等等
- 3、表达同感要适度
- 4、除了言语表达外，还有非言语行为，如目光、面部表情、身体姿势、动作变化等等。

■ **练习技巧：**

- (1) 与其他人一起时，练习对他们谈话内容的反应。
- (2) 想象，运用图像或词汇想象当事人所描述的情景。
- (3) 用字典、小说、电影或其它材料表达自己的感情。



四、朋辈辅导的基本技能

(一) 谈话技巧：——关注当事人的言语行为

1、倾听

应注意三要素： 事实、感情、计划

❖ **当事人**：昨天星期天，因为好久没有去逛商场了，我就去逛了，结果拥挤得不得了。回来以后呢，就觉得疲惫的不行（喘粗气）。我发誓，以后再也不在星期天去逛商场了。

❖ **(倾听 --- 哪些是事实、感情、计划??)**

example

当事人：有时候我真想彻底地摆脱它。

朋辈辅导员：听起来好像你要与什么分开并独处。

当事人：不，不是那样。我不要独处。我只是希望能从不得不去做的所有工作中解脱出来。

(倾听 --朋辈辅导员对最初的信息过快地得出了不确切的结论)



注意事项：

■ (1) 不急于下结论

例： **当事人：** 我怀疑我的好朋友出卖了我，他把我对他说的秘密泄露了，不过我也不能完全确定，可能是……

朋辈辅导员： 你什么也不用说了，肯定是她说出去的，这么不老实的人不值得你去做朋友的。

■ (2) 不轻视当事人的问题

当事人： 我感动很伤心，今天我家养的小狗死了。

朋辈辅导员： 死了一条小狗有什么大不了的，有什么好值得伤心的。

当事人： 你根本不理解我的感受，我家的小狗跟我们一起生活了 10年了，我们早已把它当作一家人那样，它死了，就像死了一个亲人一样，你说，我能不伤心吗？

■ (3) 不作道德或正确性评判





2、探问

探问 是指 朋辈辅导员为了帮助当事人更好地思考、认识和具体地表达问题，在必要的情况下，配合当事人的话题与辅导目标，提出相关问题来询问当事人。（分为开放式问题或封闭式问题）

例 当事人： 我再也不想去听课了，我就呆在宿舍自学，我肯定自己能学好。

朋辈辅导员： 这我相信，但你能不能先告诉我你听课的情况呢？





- **例：**
- **当事人：** 我不知怎么搞的，只要听到考试，人就紧张得不得了。这次英语竞赛就不敢报名，其实我平时英语学得很好的，同学有问题都来找我。许多同学都鼓励我，可我就是没勇气，看着报名的三位同学都获了奖，我真是后悔极了。
- **朋辈辅导员：** 你是因为害怕考试失去了参加英语竞赛的机会。那么，这种害怕考试的心理，是不是以前就有？
- **练习方法：** 准备一台录音机，二人共同练习，一人扮演朋辈辅导员，一人扮演当事人，全程录音，然后讨论是否探问正确。





3、面质

- **面质技术** 是指朋辈辅导员发现当事人叙述上前后矛盾、语言与非语言行为不一致或者出现逃避自己感觉的想法或行为时，**指出当事人不一致的地方，让当事人发现自身存在的矛盾**，进而明了自身问题形成的原因。

- **例1：**

- **当事人：**（一脸痛苦）这次期末考试我几门考业课都不及格，我一点都不在乎，反正我也不想拿奖学金。

- **朋辈辅导员：**同学，你说你一点也不在乎，但看得出你的情绪很低落，能不能把你的苦处说出来，也好想办法解决。





例2：

当事人：我想要搬宿舍，我的室友一点也不好相处。

朋辈辅导员：为什么？那你们之间发生了什么事呢？

注意事项：

- 1、避免个人发泄
- 2、建立在良好的辅导关系基础之上。
- 3、可用尝试性面质
- 4、自我表露





(二) 关注当事人的非言语行为

- **低垂的眼睛：**
看下面或看别处

 当事人刚讲述了她和父亲的乱伦关系，细述完情节后她目光移向别处。

- **（对讨论这个问题感到尴尬和不安**

- **上下点头**

当事人在聆听辅导时不断地上下点头。

（对辅导中的基本理由表示认同）



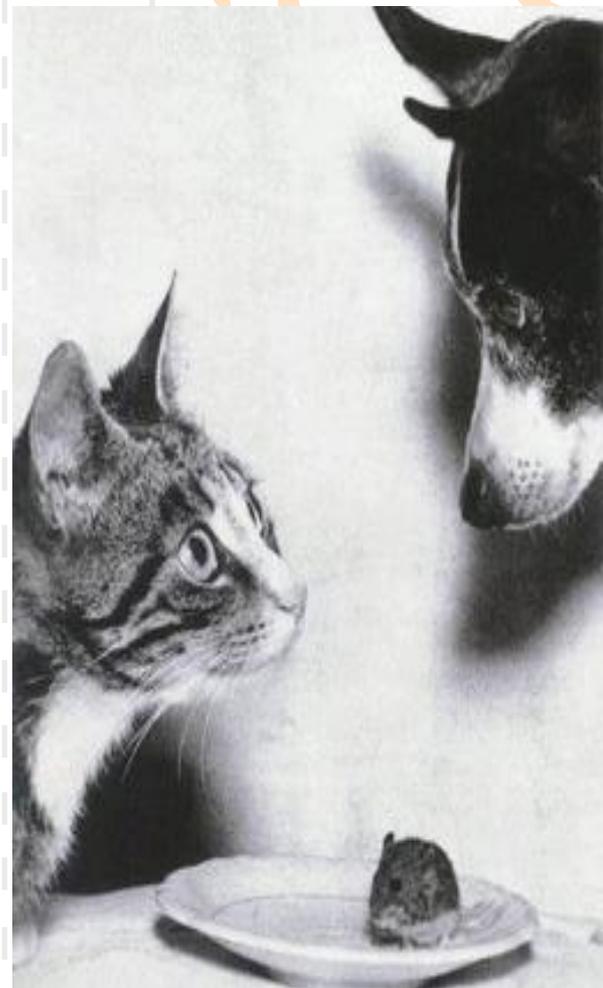
吉祥如意

瞳孔放大：

当事人刚被告知他将被送到医院去接受住院治疗时，他的瞳孔放大。



(可能意味着他对送到到
医院去接受住院治疗感到
到害怕和警觉)



- 下嘴唇颤抖或咬紧嘴唇

当事人刚诉说完最近的麻烦事，说完后，她的嘴唇在颤抖并紧紧咬着。

可能意味着她对自己的行为感到矛盾和难过





■ 耸肩

辅导员刚告诉当事人他
不适合在哪个专业学习。



(不相信或不
听从)



■ 向辅导者靠近

当辅导者向当事人披露一件相似的事情时，当事人将坐椅移近。

(感兴趣、认同)



- **紧握拳头或手紧攥着**

当事人讲述最近的人际纠纷，她讲述时紧握拳头。



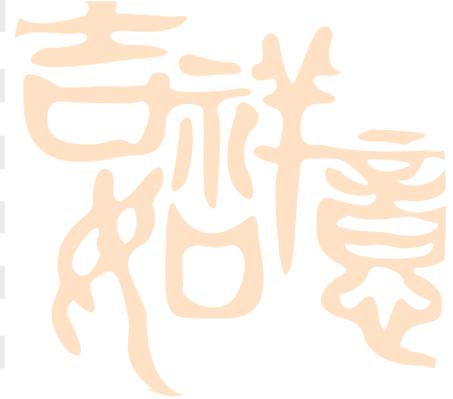
(愤怒)



- **腿反复地交叉**

当事人在回答时两腿来回交叉。

(焦虑、不安)



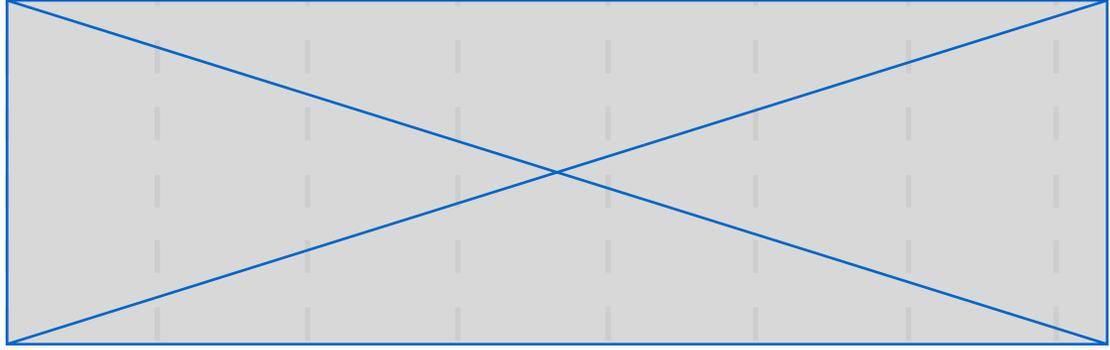
- 口吃、犹豫和语误

辅导者提到爱情时，当事人很犹豫，开始讲述恋爱的时候有口吃与语误。

对这个问题敏感，对讨论这个问题感到不安



吉祥



附：

1、心理委员的职责

- 1.在班级大力宣传大学生心理健康知识，帮助全班同学培养良好的心理素质。
- 2.积极参加并配合中心和系部开展各项心理健康教育工作。
- 3.组织形式多样的班级心理健康教育活动，每学期需制订班级心理健康教育活动计划，并作总结。
- 4.加强与班级同学的沟通和联系，及时发现和帮助有心理困惑的同学，并适当地开展朋辈间心理辅导。
- 5.按时参加中心举行的心理健康知识培训、专题学习和交流等各项活动，活动后须写活动总结，并上交中心。
- 6.统计寝室信息员的反馈信息表，然后向中心反馈所在班级心理健康信息，每两个星期反馈一次。
- 7.观察并掌握班级学生心理动态，发现有心理危机和较严重心理问题的同学应第一时间内汇报辅导员或心理健康教育与咨询中心。
- 8.应特别关注以下同学：

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

特别关注以下同学



- 1、在心理健康测评中筛查出来的有心理障碍或心理疾病或自杀倾向的学生；
- 2、遭遇突然打击和受到意外刺激后出现心理或行为异常的学生：家庭发生重大变故、身体发现严重疾病、遭遇性危机、感情受挫、受辱、受惊吓、与他人发生严重人际冲突后出现心理或行为异常的学生；
- 3、学习压力、就业压力特别大以及严重环境适应不良出现心理或行为异常的学生；
- 4、因严重网络成瘾行为而影响其学习及社会功能的学生；

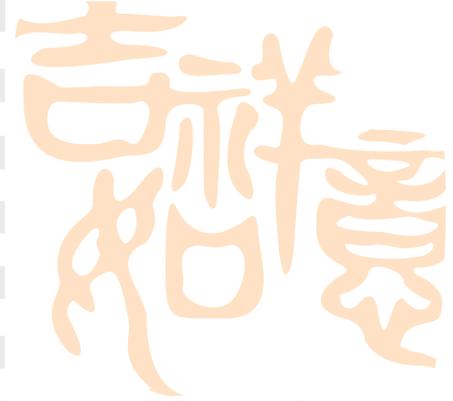


- 5、性格内向、经济严重贫困且出现心理或行为异常的学生；
- 6、有严重心理疾病（抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等）且出现心理或行为异常的学生；
- 7、对近期发出下列警示讯号的学生，应作为心理危机干预的重点对象及时进行危机评估与干预：
 - （1）谈论过自杀并考虑过自杀方法，包括在信件、日记、图画或乱涂乱画的只言片语中流露死亡的念头者；
 - （2）不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、无端致以祝福、述说告别的话等行为明显改变者；
 - （3）情绪突然明显异常者，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等。



2、心理委员的考核 (见附表)





3、心理委员近期任务

- 1、填写心理委员个人情况登记表，并搜集各班所有寝室长（兼任寝室信息员）的基本信息，汇总交到心理健康教育与咨询中心。
- 2、发放大学生心理调查问卷，于 5月16日（星期五）下午交到心理健康教育与咨询中心。





- 3、**下达两个通知：**
 - 大学生心理健康征文（每班至少 2篇）
 - “校园心理剧”大赛（每个系部至少一部）
 - 由各班心理委员具体负责，组织落实，并汇总上报至心理健康教育与咨询中心。（征文 29日、心理剧 23日）

- 4、各班心理委员都必须认真积极参与心理健康周活动（5.26-6.1），并负责策划心理健康周活动中的**“心理健康主题班会”**活动（具体要求请查看关于心理健康周活动的通知）

- 5、**安抚此次地震中家庭受灾的同 学**





4、系部心理委员负责人名单

经各系部辅导员推荐：暂定以下同学为各系部心理健康教育活动的负责人。

环境监测系：唐昕

环境工程系：雷宇婷

 环境科学系：马俊青

 商贸旅游系：李聪

 信息技术系：阮铃

 环境艺术系：何攀

 中职部：吴晓

