

# 中职朋辈辅导的现状调查与分析

潘婷婷

(宁波经贸学校, 浙江 宁波 315100)

**摘要:** 在三育人背景下,我国将心理育人纳入十大育人体系中,强调心理健康教育在人才培养中的地位和作用。中职生处在思想敏感、心理波动大的阶段,其心理问题具有个性化和多元化的特点,如何利用朋辈教育力量,让心理健康、心理辅导能力强的学生,参与中职心理健康教育工作,弥补中职学校心理咨询教师力量的不足,成为中职学校提高心理教育水平的重要问题。

**关键词:** 中职;朋辈辅导;现状

朋辈辅导指的是,年龄相近或处在相同年龄段的学生,给予周围的朋友、同学和舍友心理支持、引导和安慰,近距离地提供心理咨询服务和帮助。中职朋辈辅导指的是,中职学校从学生群体中,选拔和培养一批善于倾听,具备理解和帮助他人解决心理困扰的非专业人员,让他们在日常学习和生活中,发现身边同龄人的心理烦恼和困扰,及其发现心理危机隐患。但是,部分中职学校尚未认识到朋辈心理教育的重要性,尚且处在探索和发展阶段,在实施和推广过程中仍存在一系列阻碍。

## 一、中职朋辈辅导的现状调查

为了解中职朋辈心理教育情况,本研究采用社会调查法,抽取一所中职学校,总共发放问卷2130份,回收1989份,有效问卷为1850份,回收率和有效率分别为93.38%、93.01%,问卷测试结果有效。问卷调查内容主要包含朋辈辅导普及情况、开展模式和实施效果评价,在调查过程中总结问题,总结不足,为朋辈辅导工作推广提供依据。

### (一)朋辈辅导了解和普及水平

根据调查发现,71%的人了解什么叫作朋辈辅导,不了解具体辅导内容的学生占比较少,仅占据被调查人数的38%。由此,经过长期发展,朋辈辅导已经进入到中职学校,引起了师生的注意,但部分人员对具体内容了解不足。这就需要学校在未来大力宣传朋辈辅导形式,扩大覆盖面和影响力。

### (二)朋辈辅导作用的认知

调查结果发现,认可朋辈辅导价值和作用的被调查者占据49%,认为发挥的作用较大的人员占据28%;作用很大的占据6%,但是,认为朋辈辅导没有作用的学生占比较少,为8%。由此,至少有半数以上的人员认识到了朋辈辅导的作用,反映了朋辈辅导在中职教育中取得了一定效果,但仍缺乏广泛性和深度,存在较大提升空间。

### (三)朋辈心理咨询相较于专业咨询的优势

根据学生反馈,相较于专业心理辅导,朋辈辅导缺乏专业性,但具有一定优势。62%的学生认为,朋辈辅导委员来自身边同学,与同龄人拥有共同生活经验,价值观大多相同,沟通距离近。51.8%的同学认为,朋辈辅导能快速解决一般的心理问题,让大家知道更多心理知识。由此,朋辈辅导角色具有独特性,心理服务和响应速度较快,针对性强。

### (四)朋辈辅导委员需要具备的特质

根据调查结果,对学生认可的朋辈辅导员特质进行排名,善于交流排名最高,支持学生占比84.5%,其他的按照支持人数占比,从高到低为真诚善意、责任心强、热情开朗、拥有专业知识。排名第五的拥有专业知识,支持学生占比为67.9%。由此,中职生看重朋辈心理委员能否流畅的沟通,具备良好的个人品质,以及专业化的心理知识。所以,在选拔朋辈辅导委员时,学校要将沟通交流能力、个人品质放在第一位,建立系统化的专业培训体系,

让朋辈心理委员掌握必备的心理辅导知识。

### (五)中职生心理困扰的求助对象

根据调查结果,在出现心理问题和烦恼时,中职生首先想要寻找知心朋友倾诉,占比81.4%,有44.5%的学生选择求助家人,选择求助朋辈心理委员的学生仅占据14.5%,这也反映了中职生更希望通过友情和亲情联结,获得心理帮助。由此,在朋辈心理工作开展前,要从建立友谊关系出发,以友情为媒介,向更多同学提供帮助。

### (六)中职生寻求朋辈心理委员的原因

根据调查发现,同龄人的感受相同,是中职生向朋辈心理委员求助的主要原因,选择该项的学生占比38.8%,反映了朋辈心理委员与同学具有相似性,二者拥有相似的经历、年龄和身心特征,便于建立起相互支持、理解和信任的关系。

### (七)中职生不向朋辈心理委员求助的原因

在调查中,不喜欢求助朋辈心理委员的同学占比37.8%,主要是由于时间和场地不方便,其次是朋辈心理委员缺乏专业能力,难以得到可靠的帮助。由此,中职生需要朋辈心理委员的支持,但受限于客观条件和心理委员专业能力,朋辈辅导工作难以充分开展。朋辈心理委员的专业素养有待提高,学校不仅需要提供安全、可信任的心理帮助,还要给予职业道德教育方面的支持。

### (八)中职生希望与朋辈辅导员交流的方式

对于中职生感兴趣的朋辈辅导方式,有188名学生希望通过微信和QQ媒介取得联系,这也体现出新媒体和网络环境下,中职生交流对网络媒介的依赖性较强。由此,在未来运用和推广朋辈辅导方式时,学校要重视互联网平台、新媒体和通信软件的运用,向学生提供便捷化、多样化的心理交流形式。

### (九)中职生对朋辈辅导工作内容的要求

对于中职生感兴趣的朋辈辅导工作内容,66.8%的学生选择参与人数多、趣味性强的活动,体现出学生期待参与体验性、参与性、趣味性的团体活动,从中了解一些心理健康素质。52.8%的学生对直接交流类的活动感兴趣,48.2%的学生希望向有心理困扰的同学提供帮助。由此,在未来推广和运用中,朋辈心理委员要多关注同学的需求,融入学生圈子中,采用个性化和科学化的方式,排解同学的心理难题。

### (十)朋辈辅导的主要问题

在朋辈辅导问题和不足上,62.7%的同学认为,缺乏吸引力是主要问题,认为难以起到解决心理困惑的学生占比38.3%,对同学异常表现分析不到位、关心不足的问题占比26.9%。由此,在朋辈心理委员辅导工作中,组织形式、心理活动安排、心理咨询和服务仍存在一些缺陷。由此,在未来朋辈辅导前,学校应定期开展学生心理问题研究会,让朋辈心理委员掌握同学心理发展特点,具备解决心理困惑的能力。

### (十一)是否愿意做一个朋辈辅导委员

在是否愿意成为朋辈辅导委员问题上,感兴趣和想参加的同学占比 32%,愿意接触和有兴趣的同学占比 50%的,两类学生叠加占比 82%。这也反映了中职学生具有帮助他人的意愿,开始接受朋辈辅导理念。在中职学校,相信伴随更多同学的加入,朋辈心理委员的队伍将不断壮大,越来越多学生将发现帮助他人和帮助自己的快乐,满足个人心理需求。

综上所述,朋辈辅导已经被运用在中职教育中,取得了一定进展。诸多学生了解学校这项工作内容,了解朋辈辅导的职责。当出现心理问题和困惑时,一些学生开始向朋辈心理委员求助。但是,由于学校领导和管理人员尚未充分认识到朋辈辅导的重要性,对朋辈心理委员的专业性质把握不足,在队伍建设、选拔和培训上缺乏经验,导致朋辈辅导开展有效性不足。在实际探索和实践过程中,中职学校对朋辈辅导的宣传、实施和活动组织力度有待增强,朋辈心理委员的选拔方式和方案有待完善,要充分运用学生调研结果,将朋辈心理委员必备的素质,作为朋辈心理委员的选拔标准,并提高朋辈心理委员的专业能力、活动组织能力,为今后更好地开展朋辈辅导提供了实践依据。

## 二、中职朋辈辅导在心理健康教育中的作用

中职学校朋辈辅导尚处在初步发展和探索阶段,其教育价值和应用意义都有待中职学校心理教育工作者探索。本研究采用文献法,通过查阅高校、高职和中职朋辈辅导的相关文献,从整体分析其他学者的研究成果,总结发现朋辈辅导在学校心理健康教育中发挥着重要作用,主要表现在以下四个方面:

### (一) 提高学生心理素质

中职学校是职业教育体系的重要组成部分,朋辈辅导具有提高学生心理素质的作用。受职业教育性质和观念影响,我国中职教育往往以技能教育和训练为主,淡化了心理教育的作用。在心理育人体系中,通过组建朋辈辅导队伍,学校能够面向全体中职生,选拔和培养心理辅导委员,发挥学生在自我教育中的主观能动性,使其学到专业心理知识,提供自身心理素质,并将心理知识和观点传递给身边的同学。无论是大学生、高职生还是中职生,他们喜欢与同龄人交往,主要是同龄人之间拥有相似的情感、价值观、生活方式,更容易相互接纳、理解和沟通。在获得专业培训后,朋辈辅导委员能够实现自我调整的基础上,积极与其他沟通,共同分析、面对问题,增长自身阅历,实现自主提升和发展,全面提高自身综合素质。在朋辈辅导模式下,大量将成为心理知识学习和传播者,带动更多同学心理素质提高。

### (二) 弥补专业心理教师不足

朋辈辅导委员弥补了学校心理教师数量不足的问题。在中职学校,专业心理咨询人员数量少,难以满足全校学生心理需求。而朋辈辅导具有快捷性、变敏捷性的特点,通过发挥朋辈辅导队伍的作用,学校能够安排朋辈辅导委员,分担心理教师的专业工作,让专业教师有更多时间,处理疑难心理个案,优化学校心理教育人力资源的配置。中职生难免会在学业、人际交往、情感中遇到心理困惑,而短暂的专业心理辅导往往难以起到实效。通过培养朋辈辅导委员,学校能够组织学生系统地学习心理督导知识,使其熟悉常见心理问题,使其成为解决心理问题的小专家,持续地向身边同学提供心理服务和安慰,缓解心理压力,从而弥补心理教师指导的不足。

### (三) 拓展心理知识传播载体

朋辈辅导是中职心理知识传播的又一途径。在中职学校中,学生对心理辅导认识不够准确,将心理辅导看做是向“有心理疾病的人”提供帮助,不愿意主动求助他人。通过选拔和培训朋辈辅导委员,学校能够利用学生之间的友谊和情感关系,系统、

全面地传播心理健康教育内容,纠正学生的认知偏差。尤其是在多元文化和思想影响下,通过培养朋辈辅导委员,学校能够组建规模化的朋辈辅导团队,让各个班级、系部的学生干部都成为心理知识传播者,调节身边同学的人际关系,让他们认识到心理健康辅导的重要性,提高心理素质,避免学生受不良思想和风气的影响。

### (四) 促进危机干预体系网格化

朋辈辅导是中职学校开展心理危机预警与干预工作的重要路径。心理危机干预是帮助心理危机状态的人群,保持心理平衡,缓解心理危机症状,这项工作属于全校教育管理工作范围。通过发挥朋辈辅导的作用,学校能够安排朋辈辅导委员,运用心理学方法,开展预防性干预工作,及时发现和排查心理危机,迅速上报学校,针对性地给予同学帮助,实现心理危机预警和干预目标,对维护中职校园和谐稳定具有非凡意义。

## 三、中职朋辈辅导工作开展建议

### (一) 健全朋辈辅导机制和制度

学校应健全朋辈辅导机制和管理制度,帮助学生建立心理自助协会,设置心理辅导委员部门,制定社团运行和管理制度,如队伍选拔和退出、设备引进、场地和资源管理制度,并向全校宣传该部门服务方向和目标,吸引对心理学感兴趣的同学加入。只有不断健全和完善朋辈辅导委员管理机制,才能不断壮大朋辈辅导委员队伍,激发学生参与朋辈辅导的兴趣。

### (二) 建立朋辈辅导人才培养选拔体系

中职学校应面向全校学生,招收、选拔和培训朋辈辅导委员,让品行良好、心理健康、沟通交流能力强的学生进入预备队伍,参与专业化的心理培训,并结合中职心理教育重点,制定培训方案和内容,让预备队成员了解心理知识、心理咨询技巧和辅导方法,提高其心理咨询和服务能力。

### (三) 加强朋辈辅导技能专业督导

学校应设置朋辈心理的督导岗位,安排心理学专业教师负责指导朋辈辅导团队工作,统筹安排工作计划、工作内容,跟踪和评价朋辈辅导委员的表现,针对性地提升其心理素养和辅导能力。

### (四) 丰富朋辈辅导心育实践形式

学校应多开展参与性、多样化、趣味性强的心理活动,全方位的心理健康教育知识。依托朋辈辅导队伍,定期开展心理团辅,心育宣讲,讨论情绪管理、人际交往、入学适应等话题。举行心理剧沙龙、展演,实现朋辈情感交流,促进朋辈自助教育,促进学生自我成长的问题。

## 四、结束语

综上所述,朋辈辅导在中职心理健康教育工作中具有极强的适用性,中职学校有必要进一步实施和推广朋辈心理辅导模式,全面宣传和普及心理健康知识,扩大心理教育的受众,让对心理学感兴趣、乐于助人的学生掌握专业心理知识,弥补学校心理咨询师数量的空缺,壮大中职心理健康教育队伍,实现中职生自我教育和自我服务,进而提高中职心理健康教育工作水平。

### 参考文献:

- [1] 时晓玉.朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用探讨[J].才智,2023(04):168-171.
- [2] 龙丹,康钊.朋辈心理辅导的现代意蕴及高校心理健康教育实现路径[J].才智,2022(24):117-120.
- [3] 谢阳熙,柏菁,李秀平.朋辈心理辅导在高职院校心理危机防范干预中的应用探索[J].大学,2022(16):193-196.

项目名称:2023年度宁波市教育科学规划“学生成长指导”专项重点课题研究成果,课题编号:CD23028.