

# 朋辈心理辅导技巧





# 主要内容

**一、朋辈心理辅导**

**二、朋辈辅导员的素质要求**

**三、朋辈心理辅导基本技巧**



## 相关数据（一）

中国青少年研究中心的调查报告显示，当大学生出现心理问题时，首先选择的是向**朋友**倾诉（79.8%），其次是向母亲（45.5%），同学（38.6%），恋人（30.9%），父亲（22.5%），同龄亲属（15.8%）倾诉。



选择向心理咨询师倾诉的仅占**3.2%**



## 相关数据（二）

教育部出台的有关大学生心理健康教育的4个文件中，有3个文件都强调了加强大学生心理健康教育工作队建设的问题。

尽管如此，直到2006年我国高校心理健康教育专职教师数量仍然很少，师生比平均为 **1:10986**



# 一、朋辈心理辅导

是一种新型的建设性的人际关系，是同伴之间运用一定的专业知识、生活经验和助人技巧所进行的同龄人之间的心理互助、激励、支持、指导、训练和咨询活动。



# 朋辈心理辅导之实质



1 在同辈、朋友之间发生的



2 目的在于预防和发现



3 助人自助

## 二、朋辈辅导员的素质要求

### 1. 具备“五心”

**爱心**，爱人爱己之心。

**耐心**，耐心倾听与关注。

**诚心**，真诚对待帮助者。

**细心**，细心观察言行举止、神态、外在表现等。

**虚心**，充分尊重与接纳帮助者。



## 2. 做到“六戒”

### 戒主观武断

辅导中没有全面了解信息，根据自己的经验作出判断、界定等。

### 戒好为人师

以权威、经验者身份面对求助者，让人感到不平等。

### 戒宣扬自己

以自己的经验、身份等优势面对求助者，给对方造成压力。

### 戒随意插话

适当、适时提问。

### 戒“悲天悯人”

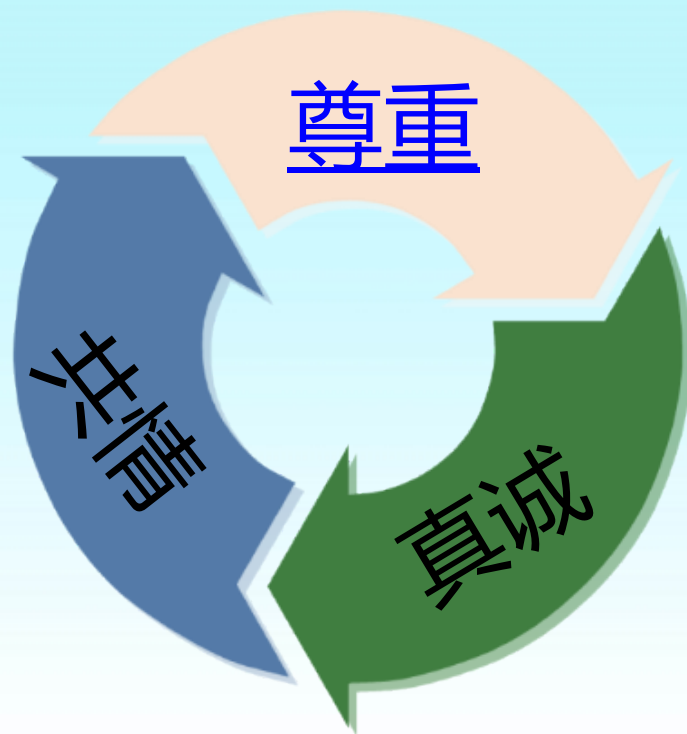
不要把求助者当做弱者，他们只是遇见不擅长处理的问题。

### 戒大事化小，小事化了

不要单凭主观对事情的重要性、难易进行判断。应以需要为出发点。



### 3. 工作态度



---

**治疗的成功主要并非以来治疗者技巧的高低，而依赖于治疗者是否具有某种态度。**

**——罗杰斯**

---

# 1. 尊重

即维护当事人的价值和尊严

1

尊重意味着完全接纳当事人，即接纳他的优缺点，并与之平等交流。

2

尊重意味着彼此平等。

3

尊重意味着和气地对待当事人。

4

尊重还体现在信任当事人上。



## 【实例分析】

---

**当事人：**我不是来辅导的，我只是好奇，想来看看你们所谓的朋辈心理保健员到底是干什么的，依我看你们也不是专业人员，怎么能辅导同学呢？

**思考：你该怎样应对？**





## 【实例分析】

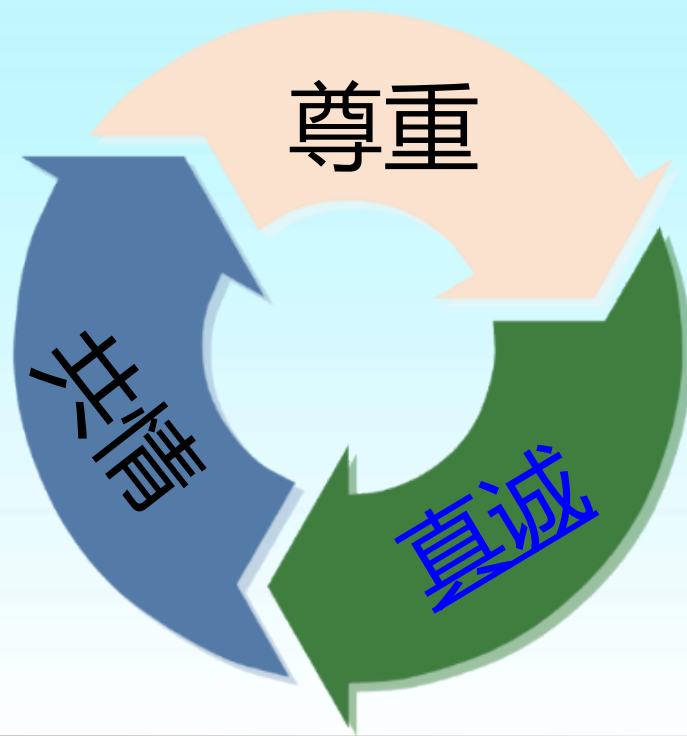
---

朋辈心理保健员微笑地说：“你说得对，我们的确不是专业辅导员，我们只是接受过一学期的心理辅导训练。作为朋辈辅导员，我们会和每一位来访的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探讨吗？”

**[点评]**在这个例子中，当事人原本只是来试探，在跟朋辈辅导员的接触中，由于得到充分的尊重而产生了信任，消除了对朋辈辅导员能力的怀疑，于是向他倾诉了自己的烦恼。



### 3. 工作态度



---

**治疗的成功主要并非以来治疗者技巧的高低，而依赖于治疗者是否具有某种态度。**

**——罗杰斯**

---





## 2. 真诚

即内心的自然流露，不是靠技巧获得

真诚即心理保健员要诚实可靠，在来访者面前表里如一，真是展示自己。

真诚可以为来访者提供安全自由的氛围，同时自身真诚的表露也会起到表率作用，促使来访者以真实自我与保健员进行交流。



## 【实例分析】

---

**朋辈心理保健员发现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。**

**心理保健员：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？**

## 【注意事项】

---

### (1)真诚不等于说实话：

对朋辈心理保健员来说，真诚应符合一个基本原则，那就是**对当事人负责、有助于当事人的成长。**

“瞧你这种德性，难怪大家都不喜欢你！”

“你的有些言行容易引起一些人的误解，引起矛盾。不知道我的这种感觉对不对？”



## 【注意事项】

---

### (2)真诚不是自我的发泄

有这样一位曾因失恋受伤害的朋辈辅导员，在辅导当事人时，由于当事人的叙述勾起了她伤心的往事，于是她花了半小时滔滔不绝地、非常激动地向当事人叙述了她的失恋经过及其痛苦。

**一方面忘记了辅导当事人的目的是为了帮助当事人，而不是为了宣泄自己的感情，另一方面可能会动摇朋辈辅导员在当事人心目中的形象，从而产生负效果。**

## 【注意事项】

---

### (3) 真诚应实事求是

不要为了表明自己知识渊博，或掩饰自己在某方面知识与技能的薄弱、欠缺，而不懂装懂，一旦被识破，马上就会失去当事人的信赖，而且不懂装懂还会误导当事人，带来不良的后果。

### 3. 工作态度



---

**治疗的成功主要并非以来治疗者技巧的高低，而依赖于治疗者是否具有某种态度。**

**——罗杰斯**

---

### 3. 共情

即同感、设身处地、感同身受、同理心等

即指**设身处地**地从当事人的立场体会、感受当事人的心情和观点(或称内心世界)，同时透过适当的沟通方法将**这种理解传达给对方**。

但是，**同感并不等于赞同**当事人的所有行为和看法。


## 【实例分析】

---

**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。

**[思考]：**

**你该怎么应对？**



心理保健员1：不用担心啦，你这么聪明，一定会学好的。

心理保健员2：你一定是没用功，所以成绩才会这么差。

**1、2否认当事人的情绪和想法，忽视当事人的感情，这种没有同感的否定式回应，想当然的回应对辅导的进展没有任何帮助。**





**心理保健员3:** 这次没考好, 以后用功一点就行了。

**心理保健员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。

**3、4只是提供建议和解决问题, 属于解答式回应, 对辅导对象没有什么实际效果。**



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/838017132136006065>