

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2011.04.035

军校心理服务工作的重要途径——朋辈心理辅导

吴慧, 韩立敏

(国防科学技术大学 人文与社会科学学院, 湖南 长沙 410074)

[摘要] 朋辈心理辅导具有覆盖面广、简便可行、易于见效、发现问题及时的特点。它的特点和优势能够弥补军校专业心理辅导力量的不足,符合学员多层次的需要,也能够有效地提高军校学员的心理健康水平。为了使朋辈心理辅导更好地服务于军校,必须通过招募、甄选、培训、监督等步骤对朋辈辅导员进行科学规范的选拔与培养。

[关键词] 军校; 心理服务工作; 朋辈心理辅导

[中图分类号] G44 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874(2011)04-0108-03

The Important Way of Psychological Services in Military Academy ——Peer Counseling

WU Hui, HAN Li-min

(College of Humanities and Social sciences, National University of Defense Technology, Changsha 410074, China)

Abstract: Peer counseling has the characteristics of wide coverage, convenience, quick-acting and timely detection of problems. Its characteristics and advantages can make up for the lack of professional psychological counseling in military academy and meet the needs of the cadets and also effectively improve their mental health. In order to better serve the military academy by peer-counseling, we must carry out scientific and standardized training and selection of the peer counselors, through recruitment, selection, training, supervision and other steps.

Key words: military academy; psychological services; Peer Counseling

军校学员既具有所有同龄人都有的困惑和矛盾,又担负着特殊的责任和义务,而且面临着学习、生活、训练等诸多方面的压力和困惑,使他们在心理上或多或少地存在不良反应和适应问题。如何在根据军校青年学员心理发展特点的基础上,考虑军校的特殊环境,有针对性地开展心理服务,是一项紧迫而又艰巨的任务。

由于军人心理辅导工作起步较晚,“关于心理学知识军人了解甚少,并对心理辅导存在误解和偏见,专业机构和心理学专业人才奇缺,军人群体的特殊性以及军队工作的紧张性等原因,军人要想获得规范、专业的心理健康服务的机会很少,因此在很大程度上影响了军人心理问题的及时解决以至演变成心理疾病。”^[1]到目前为止,专业机构缺乏和专业辅导人员不足,仍然是制约军校心理服务开展的瓶颈。朋辈心理辅导因其具有覆盖面广、简便可行、易于见效、发现问题及时的特点,在西方高校得到了普遍的应用,我国一些高校也已经采用了这种方式。在这种情况下,朋辈心理辅导应当可以成为军校心理服务工作的一个重要途径,也是军校心理健康教育中的一个新亮点。

一、朋辈心理辅导的内涵与特点

“朋辈”包含了“朋友”和“同辈”的双重意思。朋辈心理辅导是指年龄相当者对周围需要心理帮助的学生和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理咨询功能的帮助,它可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似心理咨询的帮助活动^[2]。例如,军校朋辈心理辅导员在日常学习、生活中,自觉开展心理知识普及、心理问题探讨、心理矛盾化解、心理危机干预、心理情感沟通,帮助学员解决日常遇到的实际情况和心理困扰,提高学员的自我调适能力,推动学员群体的互助、关怀、支持,实现学员“自助”成长模式。

朋辈心理辅导的理论基础是人本主义心理学。在人本主义心理学中,把创设良好的心理环境、建立建设性的心理气氛放在了首位。人本主义心理学家罗杰斯非常强调“心理气氛”的建立。他认为“辅导的成功并非依赖辅导者技巧的高低,而依赖于辅导者是否具有某种态度”。^[3]可以认为,良好的气氛对团体成员人格的改变较之辅导技术

[收稿日期] 2011-04-12

[作者简介] 吴慧(1980-),女,湖南长沙人,国防科学技术大学人文与社会科学学院讲师,硕士。

更为重要。^[4]因此，朋辈心理辅导的理念包括：以尊重、信任为基本前提，相信人是有能力、有价值、有责任感的，应该得到相应的尊重和信任；以建设性的朋辈关系为互动原则。朋辈心理辅导的过程，是一种民主性的助人、自助的过程。

同龄人具有共同的生活经历和相似的兴趣爱好、目标和追求，因此，心理上更亲近、更容易理解和沟通。朋辈心理辅导与专业心理咨询相比具有很大的差异，其显著特点如下：

(1) 主动性。朋辈心理辅导员服务于学员，扎根于学员队，“从学员中来，到学员中去”，在学习、生活中及时主动地为身边的同学提供帮助。

(2) 义务性。朋辈心理辅导是一种利他行为，是同学之间的一种互帮互助的行为，不要求经济回报。

(3) 相互性。朋辈心理辅导改变了传统心理咨询中学员被动的角色和定位，咨询者和来访者的角色通常是不固定的，即咨询者和来访者可能随着情境的改变而相互转换角色。

(4) 简单有效性。与专业的心理咨询相比，朋辈心理辅导受时间、地点、语言和知识背景等因素的影响要少。近距离的接触、频繁的交往、心理的亲近性，加上咨询者和来访者可能共同生活、学习、训练，因此，能够对来访者心理和行为进行直接的监督和干预，这些都使得朋辈之间的咨询更为简便，也更为有效。

二、在军校实施朋辈心理辅导的必要性和可行性

1、朋辈心理辅导能弥补军校专业心理咨询力量的不足

由于军校学员经常处在严格的管理、紧张的训练、持续性的学习竞争这一特殊的环境当中，精神压力大，心理负担重，容易出现环境适应、人际关系、情绪与情感方面的心理困扰。这些困扰如果长期积压而无法得到解决，将会引发心理障碍甚至心身疾病。由于学校配备的专职心理咨询教员数量有限，无法及时了解与满足学员的需求。因此，在学员当中组建一支由同龄人担任的朋辈心理辅导员队伍，既可以帮助专职心理咨询教员解决学员当中较为简单的问题，又可以和专业心理咨询相辅相成，提高心理咨询的效率。

2、朋辈心理辅导能有效地提高军校学员的心理健康水平

美国学者霍夫曼(Hoffman Warner)开展的一项研究结果表明：非专业人员在经过大概20-40个小时的培训，其咨询的效果不亚于一名专业心理咨询师，并且能够在某些方面能对来访者带来积极的变化^[5]。国内也有学者调查研究得出“朋辈心理辅导在使当事人情绪好转这个层面上最为有效”^[6]。由此可见，朋辈心理辅导员对来访者提供的及时鼓励和支持，不但能使其增加信心、实现有效调节，也能使其在情绪、认知、态度、行为等方面都能得到一定程度的改善。而且，相近的价值观念、经验、生活方式使得朋辈辅导对于帮助学员解决日常生活中常见的心理问题具有不可替代的作用。另外，与学校心理咨询中心的专职教员相比，朋辈心理辅导员的优势在于能够与学员保持零距离的接触，能最直接地体验和了解学员的心理感受与心理

问题，能及时地发现学员遇到的实际学习与生活问题，比教员更容易走进学员的内心世界，起到了“绿色通道”的作用。

3、军校本身的特点便于发挥朋辈心理辅导的优势

军校“相对封闭”的社会性质使军校“内部互动多”。学员从起床、早操、操课、训练，到熄灯就寝，无时无刻不处在集体之中。在集体内部，特别是班排内部，学员交往的距离之近，次数之多，频率之高，是军队之外的任何其他群体所不能比拟的。这种时空上的接近性，为朋辈心理辅导的开展提供了良好的物理环境和人际环境。因此，朋辈心理辅导作为军校开展心理服务的重要途径是适应军校实际情况的。

4、朋辈心理辅导形式更灵活，符合学员多层次的需要

一方面，由于军校心理健康知识普及力度不够，绝大部分学员对专业心理咨询存在偏见和抵触心理。心理学家在面向青少年和城市居民开展大规模的调查后发现：向同学或朋友诉说是除自我调节之外最常见的心理疏导方式。作为同龄人的朋辈心理辅导员更容易为青年学员所接受。另一方面，朋辈心理辅导方式更为灵活，可以在宿舍、食堂、教室、操场等各种场所进行，可以通过个体辅导、团体活动等方式开展，让受帮助的学员感觉更加轻松自如。事实表明，朋辈心理辅导对于怎样克服自卑心理，如何提高自信心，如何协调寝室中的人际关系，如何对待失恋等常见问题，往往能收到相当理想的效果。

三、合理运作朋辈心理辅导员的工作机制

朋辈心理辅导员作用的发挥，取决于科学规范的选拔与培养。为了使朋辈心理辅导更好地服务于军校心理服务工作，必须重视以下步骤：

1、大范围地招募

在心理辅导活动开展之前，招募朋辈心理辅导员是十分关键的一步，招募过程首先应保证公开的原则。可以采取张贴海报的方式在全校范围内公开招募，或与学员队干部取得联系，通过他们在学员（特别是思想骨干）中进行相关宣传，这样既有利于大范围地挑选真正有兴趣的学员，也有利于对心理辅导进行宣传和发动。另外，从事心理咨询工作的教员可以通过课程教学，开设心理知识讲座，或者在学员中安排一些联络员等方式物色和培养朋辈心理辅导员。

2、严格地甄选

挑选出适合担任朋辈心理辅导员的学员是关系到整个计划成败的关键环节。确定人选时要选取对心理学有浓厚兴趣、有一定心理学知识基础；性格热忱、善良、宽容、为人友善；具有健康的人生观、正确的价值观；思维清晰，善于倾听和表达；具备良好人际关系的学员为朋辈心理辅导员。按照上述条件挑选的朋辈心理辅导员，既便于开展工作，也有利于增进战友关系。最终确定的朋辈心理辅导员的数量以每个学员队2-3人为宜，便于相互协作、互为补充地展开辅导。值得注意的是，在有女学员的班级中，适当增设女性朋辈心理辅导员是完全必要的。

3、系统地培训

对朋辈心理辅导员的培训应系统而严谨。尽管朋辈心

理辅导员培训的时间比较短,但内容必须有系统,有针对性。值得注意的是,朋辈心理辅导员的培训不能将培训重点放在辅导理论和心理学术语上,而应该把培训的重点放在技能上,尤其是辅导同伴时需要用到的技能^[7]。培训内容为朋辈心理辅导员应具备的基本素养、心理辅导的基础知识、军校青年学员常见心理问题、以及心理辅导的主要技能。培训时间一般为6-8周,每周3-4小时,共约20-30小时。整个培训过程应当设计科学、计划周密,讲求实效。

4、适当地监督

学校专业心理咨询教员应定期对朋辈心理辅导员的工作进行督导检查。适时对朋辈心理辅导的开展情况及实施效果进行评估,定期组织朋辈心理辅导员座谈交流,相互之间吸取经验和教训,改善工作方法,对存在的问题及时进行总结纠正。另外,朋辈辅导毕竟是一种非专业的心理咨询模式,所以朋辈心理辅导员的工作定位应该主要是发展性心理辅导,对于有严重的心理问题的学员,学校专业心理咨询教员应及时介入。

[参考文献]

- [1] 韩向前,汤家彦. 现实与挑战[M]. 成都:四川教育出版社, 2001:7-8.
- [2] 孙炳海,孙听怡. 朋辈心理咨询模式述评[J]. 思想·理论·教育, 2003(9):65-68.
- [3] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京:北京大学出版社, 1994:227.
- [4] 叶浩生. 心理学理论精粹[M]. 福州:福建教育出版社, 2000: 324.
- [5] 董宏,罗树明,周华. 高校后勤社会化的新探索—思政工作与宿舍管理相结合[J]. 教育发展研究, 2006(3).
- [6] 甘诺,严红艳. 中学生朋辈心理辅导的调查与分析[J]. 当代教育科学, 2007(23).
- [7] Myrick, R. D. & Emey, T. Caring and sharing: Becoming a peer facilitator. Minneapolis, MN: Educational Media Corporation, 2000.

(责任编辑:卢绍华)

(上接第94页)

本身包含着推论性的结论,如上表,可以推断出对政治合法性的关注保持中立态度的人居多。

“人文地形小组”广泛开展与占领区社会的文化交流活动,为军队的行动创造有利的人文环境,甚至深入占领区当地民众中通过解决社会问题和提高文化素质来化解民众的敌意。如他们在帮助政府树立良好形象,赢得民心时可以从民众普遍关注的饮水、用电、子女教育入手,立柱代表各个地区对政府服务的满意程度,让民众意识到政府做出的巨大努力。

报告的系统结构明晰,主要包括目录,目录中不仅有大的内容框架还有图表、数据表格的统计,报告的目的和前提、主要调查情况、综合结论、附录说明等。从事调查的领域,采用的统计、描述、问答、推论等方式,标注的表格、图表等形式,对开展调查的数据基础和来源的详细说明等对我军军事教育引入人类学具有一定的借鉴意义。

[参考文献]

- [1] 叶钦卿,王斌党. 铁掌上的天鹅绒——美军“人类地貌小组”一瞥[J]. 现代军事. 2008(7):52-53.
- [2] Human Terrain System—Kandahar Province Survey Report March 2010[DB/OL].

http://www.wired.com/images_blogs/dangerroom/2010/04/kandahar-province-survey-report-5-apr-2010-for-isaf.pdf, Mar. 2011.

- [3] 萨缪尔·亨廷顿. 文明的冲突与世界秩序的重建[M]. 北京:新华出版社, 2002:5-14.
- [4] 杨孝文. 美军急招人类学家上战场[J]. 环球军事. 2007(21): 29.
- [5] Pamela R. Frese, Margaret C. Harrell. Anthropology and the United States military: Coming of Age in the Twenty-first Century. Palgrave Macmillan - Academic Publisher, 2003.
- [6] David H. Price. Anthropological Intelligence: The Deployment and Neglect of American Anthropology in the Second World War. Duke University Press, 2008.
- [7] George R. Lucas Jr. Anthropologists in Arms: The Ethics of Military Anthropology. Critical Issues in Anthropology. Critical Issues in Anthropology. AltaMira Press, 2009.
- [8] John D. Kelly, Beatrice Jauregui, Sean T. Mitchell, Jeremy Walton. Anthropology and Global Counterinsurgency. The University of Chicago Press, 2010.
- [9] Roberto J. Gonzalez. American Counterinsurgency: Human Science and the Human Terrain. Prickly Paradigm Press, 2009.

(责任编辑:胡志刚)