

山西应用科技学院

晋科学院学（2022）11号

关于印发《朋辈心理辅导工作方案》的通知

各院（部）：

为进一步提高我校学生心理健康教育水平，满足学生寻求心理援助的需要，提高学生心理自助与互助的能力，根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》有关文件精神，结合我校实际，将朋辈心理辅导工作作为心理咨询的重要补充，作为学校开展心理健康教育的重要途径，特制定此方案，请遵照执行。

附件：朋辈心理辅导工作方案



朋辈心理辅导工作方案

一、辅导功能

朋辈心理辅导是同龄人之间互相开展的心理互助活动，是受过一定专业训练的同学为他人提供心理援助、心理支持和关心关爱的公益活动。

二、辅导形式

朋辈心理辅导主要形式：朋辈聊天、朋辈调解、朋辈健康教育、朋辈伴读、个别交谈、社团活动、成长小组、朋辈团体辅导等。

三、辅导对象

（一）学习困难学生

失去学习兴趣和动力、学习状态不佳、学习受阻以及留级后学习吃力、毕业困难的学生。

（二）情绪困扰学生

经常出现情绪困扰、情绪低落抑郁、情感危机及长期不能摆脱失落情绪的学生。

（三）经济困难学生

家庭出现重大变故或其他原因导致家庭经济困难产生自卑心理的学生。

（四）行为异常的学生

人际关系失调心理行为异常、人格障碍且缺乏社会支持、网络成瘾的学生。

（五）自杀倾向的学生

有过自杀企图、自杀倾向、谈论过自杀方法或有过自杀行为的学生。

（六）其他类型的学生

长期患有严重的生理疾病的学生；因违反校纪校规受到

纪律处分情绪低落的学生。

四、辅导援助策略

（一）辅导宗旨

助人助己，完善自我，不断成长

（二）辅导原则

保密、开放、尊重、真诚、互动

（三）辅导方法

朋辈之间理解倾听、关心支持，帮助其疏泄情绪、澄清问题、寻找原因、调整认知，解决实际问题，建议被指导同学寻求专业的心理咨询等。

（四）助人技巧

理解求助者心理问题；即时进行自我心理调适；在平等交谈中启发求助者进行独立思考；引导求助者认识症结所在；设计相应矫正行为的方法；适时向求助者进行疏导。

（五）辅导注意事项

明确朋辈辅导身份定位，利用同辈间的共通性优势，形成友谊和信任的关系；遵守保密原则，恪守辅导职责。

五、辅导实施方案

（一）活动安排

1. 开展“手拉手”互助活动

开展互助活动。组织“手拉手帮助学困小伙伴”、“手拉手辅导心困小伙伴”、“手拉手结对快乐小伙伴”、“手拉手情系贫困小伙伴”等活动。通过结对子、互访互学、互通互联、互帮互助，达到互相促进、共同受益、共同成长的目的。

2. 心理成长小组活动

各班依据学生兴趣爱好、性格特点、知识能力、学缘地缘等要素，组织若干个心理成长小组，5人为一组。心理成

长小组相当于一个学生心理专业社团，有组织机构、名称标识、工作方法和活动规则。成长小组成员共同努力、相互帮助、相互监督、相互激励、互动共享。

(1) 工作目标：通过主题讨论和个别问题分析，协助成员自我认知、自我探索，进而自我接纳、自我肯定，提升成员心理素质，促进成员不断成长。

(2) 工作任务：帮助每个组员认识并悦纳自我；帮助成员觉察他人的感受 and 需要；帮助成员学会如何进行有效的沟通；帮助成员提升自主解决问题的能力；帮助成员提升人际交往的能力；帮助成员澄清和评估个人价值观，考虑是否要进行修正和改进；帮助成员制定行动计划，协助他们执行计划并付诸行动。

(二) 工作要求

1. 每个学生要通过结对子的方式，找一个心理辅导伙伴。
2. 制定个人成长计划，确定未来发展目标。
3. 确定一位人生榜样，让自己有一个参照对象。
4. 选择一条名言警句，成为时刻激励自己的座右铭。
5. 积极加入班内心理成长小组，主动参加小组活动。
6. 建立个人心理成长日志簿，让他人更深地了解自己。
7. 各班要有意识地培养、选拔优秀学生成为学校朋辈心理辅导员。

学生工作部

2022 年 3 月 29 日

