

# 读去心病

## ——大学生同伴辅导与阅读疗法

宫梅玲 丛中

心理健康教育必须得到大学生的认可和参与,才能收到预期的效果。我们对泰山医学院部分大学生进行的调查发现:在提供的十几种心理求助方式中,前两种竟是向知心朋友倾诉法和阅读疗法。三年来,我们在泰山医学院大学生中实施同伴辅导与阅读疗法相结合的心理健康教育方法,已收到了良好的效果。

### 阅疗研究小组和同伴辅导小组

阅读疗法就是有用选择的读物辅助医学和精神病学的治疗;通过有指导的阅读,帮助解决个人问题。首先,学校成立了由心理医生为指导的阅读治疗研究小组。其次,在图书馆设立藏书结构独特的阅读治疗阅览室,重点加强心理书刊目录、索引和专题文章的推荐介绍工作。第三,学校大学生心理协会成员及宿舍舍长中,选拔出热爱这项工作的同伴心理辅导员进行专门培训。使他们成为既具备心理知识,又熟悉阅读疗法的同伴心理辅导员。我们以心理辅导小组成员所在宿舍为单位,成立了24个阅疗同伴辅导试点小组。在阅疗研究小组的督导下,各小组心理辅导员定期向舍友发放心理咨询类书刊,带动大家学习心理知识,讨论心理问题。同学们发现,心理期刊中一个个典型病例分析,仿佛就是在解答他们自己的问题。于是,他们对自己的心理问题不再避讳,敢于向舍友倾诉,积极寻求同伴帮助。

### 同伴辅导员的桥梁作用

小组心理辅导员作为大学生的一员,能够及时了解同学们存在的心理问题和需求,并反映给阅疗研究小组,又能把阅疗研究小组编制的心理书刊目录及相关文献索引及时反馈给同学,起到了桥梁作用。如某小组辅导员报告了一个因过度自卑和学习压力大而产生轻生念头的大学生。我们首先请心理医生给他进行咨询治疗,针对心理医生的诊断,我们为他开出了“书方”,并指派了一位小组辅导员经常陪他聊天、散步进行心理疏导。通过三个月的同伴辅导与阅读治疗,他逐渐缓解了心理压力,鼓起了生活的勇气,并敢于把自己的心理问题讲出来与老师、同学一起讨论,并教育其他同学正视心理问题。

一大批有交际困难的学生从《交际与口才》、《演讲与口才》和《卡耐基交际大全》中找到了产生问题的原因和解决的办法;许多因恋爱而苦恼的大学生从《心理医生》杂志中的“当代大学生的恋爱、性和婚姻”的大讨论中受到启发,能够正确地对待恋爱中的起伏和变化。更令人欣喜的是同学们在获得同伴帮助之后再帮助他人,甚至有的同学把阅读治疗辅导工作做到其他高校同学中去。

### 阅疗研究小组的关键作用

在整个阅疗辅导过程中,阅疗小组始终是个核心,除了开始的组织、培训、发动工作外,还与大学生心理健康教育中心共同设立阅读指导网站,对大学生常见的心理问题设立了专题目录索引、收集了近五年的相关文章提供给大学生。同时利用黑板报、宣传栏、广播站、院报等宣传工具,进行广泛的宣传。我们在得到学生信任的同时,又能及时了解到他们不同时期心理问题的多发症和阅读

重点,从而为我们制定下一步的小组辅导计划和阅读指导文献索引提供了依据。

对于出现的问题,阅疗研究小组及时商讨对策,予以补救、改进,并对有关人员进行方法指导。对小组辅导员遇到的特殊心理求助,则一般需要经过阅疗研究小组会诊后,制定出最佳方案,再提供给他们。例如,一位小组辅导员曾收到一位因同性恋而痛不欲生的大学生发来的匿名求助信,信中写到:“我是一个同性恋患者,总觉得自己是另类,每天在自卑、自责、焦虑中恍惚度过,无法正常地学习。为了远离他,我尝试过休学回家,但却愈加思念他,我快要发疯了,救救我!”对这种棘手的问题,小组辅导员不知如何是好。阅疗研究小组意识到问题的特殊性,首先在心理医生的具体指导下,创办了同性恋专题宣传栏,讲述什么是同性恋、同性恋的种类、国内外对同性恋的态度及相关的政策法规。推荐同性恋问题研究专刊《朋友》杂志和图书馆有关同性恋问题的专题书目索引,并提供了青岛医学院同性恋研究专家张北川教授的网址,让他在网上直接与专家交流。经过一段时间的“阅疗”后,这个学生心理问题得到了缓解。

当阅疗辅导活动取得一定成效后,研究小组又及时组织同学交流阅疗心得,并鼓励阅疗中收获大、效果好的同学撰写心得体会,在阅览室创办“读者论坛”专栏,同时又将优秀文章推荐到院报发表。

### 效果检测和评价

为了检验开展的同伴辅导下阅读疗法的效果,我们选择同一年级的两个班,进行了阅疗前后的对比实验,结果显示,同伴辅导与阅读疗法结合在解决大学生的心理问题的有效率由高到低依次为:人生目标不明确 94%、心烦焦虑 81%、孤独 81%、忧郁悲伤 76%、性困惑 76%、自卑 75%、厌学 67%、恋爱苦恼 63%、交际困难 61%、就业压力 41%。

今年当非典袭来时,恐惧笼罩着整个校园。我们利用图书馆资料优势,搜集了大量有关非典的报刊资料,进行了专题剪报,并给院报记者、广播站记者、各班的宣传委员提供了有针对性的资料,利用他们进行防非典知识的深入宣传。为了调节大家的情绪,我们在全院大学生中普及和推广了阅读疗法。虽然报刊阅览室关闭,但每天的报纸、心理书刊、休闲读物等都由各宿舍的舍长、同伴辅导小组长借回宿舍阅览,遇到好文章大家共同分享。在封校的两个多月中,读书丰富了学生的课余生活,更重要的是心理健康教育类书籍,教会他们应如何应对生活中的突发问题,如何克服郁闷情绪保持一份好心情,如何更积极乐观地生活。

同伴辅导与阅读疗法相结合解决大学生心理问题,已作为泰山医学院心理健康教育的主要方式在大学生中普及。这项活动开展以来,我院大学生有了心理问题不再恐惧,一般能够正确对待并及时寻求同伴帮助或读书解决,问题严重者也不再避讳看心理医生。因而,严重心理障碍的发病率不断降低。