# 心理朋辈辅导心得6篇

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-05-07

*很多人在进行了心得体会的写作是可以让自己的经验以及想法记录的，心得的写作就是将自己的感受表达出来的方式，需要认真对待，以下是小编精心为您推荐的心理朋辈辅导心得6篇，供大家参考。这次的朋辈心理培训令我终生难忘？为什么呢？因为那是我人生的一个转...*

很多人在进行了心得体会的写作是可以让自己的经验以及想法记录的，心得的写作就是将自己的感受表达出来的方式，需要认真对待，以下是小编精心为您推荐的心理朋辈辅导心得6篇，供大家参考。

这次的朋辈心理培训令我终生难忘？为什么呢？因为那是我人生的一个转折点。

一直以来，我对心理学都很感兴趣，很想探究这方面的内容，可惜限于自己是文科生，没法报心理学专业，而平时又是肤浅了解心理学，因此就等待自己有一天能系统学习心理学的机会。久等的机会终于来临了，我很荣幸能参加我们团总支开展的朋辈心理辅导员的培训。此次的培训对我来说算是初步较系统地学习了有关心理学的知识，真是受益匪浅。

本人有这样的一个特点：一上有人多的地方去讲话，心里就会很乱，有时脑子会是一片空白，讲完了也不知道自己刚才讲了些什么，说话时心跳加快，说出来的话是颤抖的。这样的一个缺点，对于我来说是致命的，何况自己又是一名教师。所以一直以来，本人都在试图改变这个状况，每次有机会也总是大胆的去试，可怎么也改不了这个毛病。而这次的培训，老师讲的不仅是针对学生方面的心理，也讲了教师方面的心理，更是提供了很多的方法让我们学员去训练。正是有了这样的机会，本人大胆的按教师的方法去练，大胆的上台去发表自己的意思，大胆的带着本小组的成员向前走，往前冲。从而，不仅本人的心理素质得到了非常大的提高，小组的成员也得到了更多训练的机会，每一个成员的素质都得到了很大的提高。

未进入大学前，我与周围的同学坦诚相处，学习目标单一，单纯的生活着。进入大学后，我想继续过那样的生活，结果发现那已是不可能的事了。

大学，是社会的缩影，社会的现实在大学里已被表现得淋漓尽致：复杂的人际关系，勾心斗角的利益相争……在大学里，我深深的感受到社会的残酷，人的现实！我不仅要学好课本上的知识，更要好好学习社会大课堂教的东西。我一直都活在进入大学前的思维模式里，直至我被大学同学出卖，我才深深感受到我必须学会保护自己，学会看人，注意自己的言行举止。人，身为社会中的人，随着年龄的增长，社会意识越强，也就越知道社会的残酷，也就更能深刻体会到生活的现实性。

为了追求更好的生活品质，拥有被人羡慕的生活，人与人之间的关系变得复杂起来，交往的目的也就不在那么单纯，大部分都是一种利用，互惠互利的关系。我承认人性自私论，大家都想过得更好，不输他人，各有各的世界观，人生观，价值观，我无权评价、干预，但我真的很想问：他们这样为名、为利，拼命争夺，将自己弄得身心疲惫，值得吗？

快乐、幸福的生活大家都想拥有，可快乐、幸福是一种感觉，并不是人人眼中的“标准”。如果始终为大众的“标准”而活，违背自己的初衷，值得吗？

所以，我真想跟他们说：不要为别人的“标准”而活，应该尽全力去追求自己真正想要的东西，不要因盲目攀比而迷失自己。

其实，这句话也是我想对自己说的。一直以来，我像是在为他人眼中的我而活，为家人的期望而活，尽量活出别人设计的“我”，但人越大，我越感觉累，我已经发展到有一点点失误就自责，责备自己没做好的程度了，我已经成为只想成功，害怕失败的人了。这也与我总是一帆风顺，未经过大风大浪的生活有关吧，以致我受挫能力不强。

近乎想要完美的我，尤其是想继续保持成绩优秀的我，已让我成为一个自私，只为成绩而活的人了。只顾成绩的我，已因自私忽略了生命中更重要的东西——关心、体贴、珍惜身边的人，学会感恩、付出。

用心生活，怀着一颗感恩的心，感知生命中的每一次细微感动；珍惜身边的人，懂得及时回报；与人交往时，真诚待人，学会共情；善于沟通，理解他人；适时反思，发现不足，及时改正，以微笑面对众人，自信生活！可以说这次的培训，本人的收获非常大，感触非常深。在这我要感谢给予我次培训的老师，是你们给我找回了自信，是你们给我找到的生活的方向，是你们给我的教学提供的很大的帮助。在这里我想再一次的对你们说：谢谢！

学习了《幼儿教师的心理健康与心理调适》这一课程，本人受益匪浅。我觉得自己不仅学习到的是心理学的理论知识，而且让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！在这次学习中，我认真倾听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以实实在在的案例和具体丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过学习我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的学习中，我都认认真真地看教材，听讲座，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学习得更好，生活得更好！

教师的心理健康也影响到学生的心理健康。好的教师能为学生设计一个良好的心理成长环境。人不怕做事，就怕心累。当心累时，我们要有自我控制、自我调试的能力，保持乐观积极的教育心态，不将生活中不愉快的情绪带入教育工作中，不迁怒于孩子，克制偏爱情绪，一视同仁地对待孩子，同时不将工作中不良情绪带入家庭。我还学会了几种解压的方法：控制呼吸法、自我剖析法、学习转移法、投身自然法、心情放假法、肌肉放松法。这些都给了我借鉴作用，正确认识自己通过学习，我意识到在工作中要有更积极、乐观、向上的心态，并且认识到，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。这些将深深地影响着我、激励着我对今后工作的态度，这也将直接地影响到我的学生们，使学生们能够在良好的心态下学习、进步。在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次学习，我收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对教育的认识有了一个新的提高，对心理健康与心理调适的素质也得到了一定程度的提高。

在繁忙而又丰富多彩的大学生活中，我们迎来了校选课。出于个人原因，因为曾经有过一朋辈心理学点心理障碍，还有与一些人相处不来，就顺理成章的报了朋辈心理学辅导课程。 其实刚开始对课程的理解还是错误的，朋辈朋辈，还以为是跟朋友与长辈之间的关系。在第一堂自我介绍课的时候还不假思索的说了出来，也是有些许尴尬。经过我的上网搜索，可算揭开了朋辈心理学的真面目。朋辈有“朋友”和“同辈”的双重含义。“朋友”指有过交往并且值得信赖、十分友好的人；“同辈”指同年龄者或年龄相近者。同龄伙伴通常有共同的爱好、价值观和文化背景，彼此之间容易理解、沟通。

朋辈辅导指在人际交往过程中同辈间相互给予心理安慰、鼓励、劝导和支持，提供一种心理咨询功能的帮助过程。朋辈辅导以人本主义心理学为理论基础。在人本主义心理学中，创设良好的心理环境、营造建设性的心理气氛被放在首位。

调查表明:在困惑时向同龄朋友诉说是目前高职生继自我调节之后最常见的求助方式。被辅导者在年纪相仿的同学面前不会感到拘束，他们有一定的共同语言，助人者也能设身处地地为被辅导者着想，易取得对方信任。

课堂上，我们的许世梅老师，告诉了我们了素质拓展中心心理辅导的热线电话以及现场预约地点，以及各个心理辅导员的工作时间，我们也可以通知班级和身边的同学，让他们可以在有需要的时候可以及时寻找到心理开导。

课堂上，老师让我们画过苹果树，通过自己的想象与理解，并与附近的同学分享与讲解。让我们更好地融入课堂，更好地认识附近的同学，契合了朋辈心理学的主题。后来我们报数分了八个小组，在其他小组的羡慕嫉妒恨眼神之中，我们组迎来了所有小组之最的5名女生。与组员之间的交流加速了我们的认识和了解，也是很难得的经验。

在认识了各个组员之后，我们开始了正式的课程。

老师为我们介绍了朋辈心理的概念。青少年处在青春期，心理发展趋向成熟但又未真正成熟。现代社会生活节奏较快，而青少年自我调节能力较差，有些学生常会感到无助、迷茫，对自己失望，缺乏安全感。当他们面临来自社会、学校、家庭、工作等各方面的压力，这些压力又超过自身所能承受的限度时，心理危机就会产生。朋辈危机干预机制的启动，意味着开始了最基层的心理危机干预。

首先，作为一名心理咨询师，我们需要掌握判断心理是否健康的技能，也就是心理干预危机工作。心理危机干预工作的难点之一是及时发现出现心理异常的个体。处于危机之中的学生在平时的生活和学习中都会有一些具体的异常表现，朋辈辅导员和其他同学朝夕相处、共同生活，如果具备相关技能，通过细致入微的观察，就有可能及时了解和发现同学中存在的心理问题，掌握解决问题的主动权。当然，这就要求朋辈辅导员定期接受相关专业培训，了解心理危机的成因、表现、简单干预技术和流程等，在各种“危机情境”演示过程中逐渐掌握相关技能。老师为我们介绍了1、会谈法2、观察法3、分析法4、测验法

老师为我们列举了常见的大学生心理问题，如下：

1、环境适应问题。在大一新生中较为常见。

2、学习问题。大学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

3、人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，也成为大

学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

4、恋爱与性心理问题。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等，而性心理问题常见的有：\*\*困扰，以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等

5、性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

6、求职与择业问题，是高年级大学生常见问题。在跨入社会时，他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧等等问题，都会或多或少带来困扰和忧虑。

7、神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

然后，作为大学生，作为舍友，作为朋友。我们可以为心理问题的困扰者做些什么。在求助者心理问题严重程度比较低时，我们可以作为一个客观的倾听者，听他们诉说心里的困扰。在交谈时，不能加入鲜明的主观意识，妄加评论，否者可能让求助者受到伤害，或者封闭自己，不愿与你分享。在倾听时，我们需要尊重倾诉者，并运用共情的心理学知识，换位思考，尽量设身处地感同身受。共情层次共分为5个：

第一层：没有反应，而是指责、提问、否认，这个层次并没有理解倾诉者。

第二层：只对内容或感受有些反应，这层有一些理解，但不准确。

第三层：对内容有了反应，但没有对隐藏于语言背后的感受做出反应，这层算是有了理解。

第四层：对内容、感觉有了反应，对隐藏于语言背后的感受有了感受，这层理解加深。 第五层：对内容、感觉、隐藏于言语背后的感受都做出了反应，全面准确，提供了行动指导，提供了超乎想象的服务，这是对倾诉者的充分理解。

过程的小技巧有：

1、 复述对方说过的话

2、 详细询问对方、了解更多信息

3、 对对方所说表示感兴趣

4、 描述对方的感受，如果说出了对方的心声，能很好得到对方的信任，更好地开导。

总结一下，在世梅老师的课堂中，我们一大帮同学就像一个大家庭，大家开开心心的做游戏，聊天，在轻松愉快无拘无束的课堂上学习心理辅导知识与技巧，我受益匪浅！

现今，大学生心理健康问题日益加重，朋辈辅导就显得格外重要。朋辈就是学生朋友辈的辅导员，即学生辅导员。相对于老师，我们更具有优势。我们更了解自己身边的朋友，因为在我们看来，没有年龄的差距，我们可以敞开心扉去谈，什么话都好说。

但往往我们有时候可能忽略有些自己觉得开玩笑的话，觉得不重要有可能就忽略了最重要的信息，学习一些筛选信息，从这些信息中获得一个人的心理健康情况。这是我从这次的培训中获得的很重要的一点收获。

作为一名合格的朋辈心理辅导员，个人的技能与技巧有事显得非常的\'重要。在平时，我们在与人相处的时候，我们有时候会忽略一个人的细微变化，我们也可能因为一句不恰当的话，无形中让朋友之间的距离拉远，甚至是失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

首先，我们了解了大学生心理健康的标准，在这个标准下，我们再对各种异常现象进行发现。做到早发现，早处理。我们要有一个想帮助他人的心，要有爱心，热心，细心，耐心和同理心，但又要在自己的能力范围之内，不要想什么事情都能自己解决，我们不是专业的，有些心理障碍问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报，达到我们朋辈辅导员的\"信息员\"的作用。

这次学习还是有很多收获的，通过三节课的理论知识中，我们还是可以大致了解如何跟同学交流，怎么帮助同学，在交流中遇到的问题我们也有一些方法应对。

在学习的这些心理知识中，不仅仅在大学生活中有很重要的作用，平时也可以运用，对于我们本身来说，也是很有帮助的。我们应该多去倾听，我们应该是一个聆听者，让朋友们觉得我们能理解他们，能够做他们的朋友，真正起到帮助同学的作用。

这就是我这次参加朋辈辅导员培训的所感所想。

为宣传普及心理健康知识，呼吁同学们关注自身心理健康发展，掌握有关心理咨询技巧与原则，运用正确的心理学知识帮助身边的同学，以助于更好地辅助部门工作的顺利开展，达到身心和谐发展的目的。本部门于11月09日晚7：00在求艺楼三楼多媒体教室开展了以“心理咨询技巧与原则”为论点的朋辈心理辅导员及心理委员的培训讲座。

本次讲座由周薇老师担任主讲，她以独特的演讲风格呈呈递出朋辈心理辅导员自身心理成长的重要性，及在生活中要善于观察，学会发现问题，以正确的沟通技巧和咨询原则帮助他人并阐述了在心理咨询中“来访者”的含义，消除了同学们往日对心理咨询的顾虑和错误的认知，使更多的同学意愿到朋辈心理咨询室诉说苦闷、释放压力。

在讲座中周薇老师重点讲诉了在心理咨询中的观察能力，告知同学们在做心理咨询时面对来访者要学会倾听、善于观察、发现问题、利用技巧，正确处理。并结合自身的教学经验，给同学们介绍了多种咨询训练法，使同学们在日常生活中根据自身不足之处，依类别而训练，从而提升了同学们的咨询效果。讲座接近尾声时，合理安排了同学们现场提问，老师对问题具体分析与解答，从而消除了同学们心中的疑问。解决同学们的是实际需求，是整个讲座现场在热烈而融洽的气氛中圆满结束。

本次讲座的开展是同学们掌握了心理辅导知识，增强了同学们自身应对心理问题的能力，提高了同学们的工作能力和警觉意识，让越来越多的同学们都学会去关爱自己、关心他人。

此次能够参加朋辈心理辅导，我感到很荣幸。在历时将近一个月的学习中，我以及参加培训的同学从中学习到了许多知识和技能，因而对其工作开展的重要性及开展方式有了深层次的理解。

在此之前，由于知识领域的缺乏，因而对自身及他人的心理问题应有的重视，不假思索的认为处于此阶段的我们有着或多或少的问题是很正常的。我们不需加以重视和矫正。然而在学习朋辈相关知识后，我深刻体会大学生心理问题的严重性。大学生心理问题局势亟待更专业，更彻底的辅导。大学生如果产生心理问题却任其滋长，不仅影响自己的学业和生活，而且影响同学的心理情绪，甚者不能自拔而酿成悲剧。因此，在大学生中，开展朋辈辅导是很实效，很有意义的。

“朋辈心理辅导”，顾名思义，就是通过同学或者老师以一种平等的身份去进行心理辅导。朋辈辅导员主体不再是拥有专业知识的老师，而是掌握了一定技能的学生辅导员。在学生日常生活之间，朋友、同学能够迅速的发现其存在的心理不健康倾向，如果同学能够了解一定的辅导知识，就能做早发现，早开导，从而将心理问题的进一步恶化扼杀在萌芽状态，做到真正的未雨绸缪。这不仅有利于同学心理健康的发展，也减轻了老师工作的负担。所以，我毅然报名参加了朋辈辅导，要想即使帮助同学，就需掌握一定的知识。即使牺牲一定的学习时间去了解朋辈辅导，我想着也是值得的。

在辅导中，我深刻认识到朋辈辅导有别于专业辅导的，对于我们朋辈辅导员来说，或许我能做的不再是给予辅导者过多的建议和指导， 而是更倾向于去聆听同学的苦恼，去感同身受，从而达到心与心的交流，进一步认知，做到让对方释怀，解决心中的疑惑。在培训中，我了解到许多朋辈辅导的方式方法，情绪控制法，转移法等。期间，我认识到了相当的心理问题案例和精神分裂症状，深切感受到朋辈辅导开展的必要性。

在其间，我还了解到学会观察，学会倾听，学会助人的辅导员技能。朋辈辅导的对象也不仅限于个人，而且在群体辅导中也能收到相当好的成效等许多实用知识。我会在今后的工作中加以熟练的运用。

总之，参与此次朋辈心理辅导，我收获了许多。我会在今后的学习生活中将我所掌握的知识运用在同学的心理问题抑或苦恼纠结，促进同学心理健康的良好发展。为同学的全面发展贡献自己的力量。

加油，我相信自己！在与老师的密切合作下，共创湖大学生心理全面健康的明天！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！