

就会有一个创造快乐的社会环境,产生一种快乐感的良性互动;从传统文化方面看,这种帮助别人取得快乐的行为叫做“成人之美”^[7]。尽管人的能力有大小,但只要乐于助人,就会产生快乐。其实,快乐要学会与人分享,这也是积极人格形成的奥秘所在。应该说,助人者在助人的同时,也在帮助自己 and 了解自己。同辈互助并不仅仅停留在同情或者接纳的层面上,还必须从技术与能力等方面,给予受助者一定的心理支持和情感援助,使其掌握方法,学会解决问题。因此,朋辈互助不仅是帮助别人学会自助活动,而且也是使自己的认知水平、自助能力得到提高的过程。^[8]

再次,受助者在互助中发展了适应行为。朋辈群体中的关系基本上是平等的关系,也是在自愿基础上结合而成的。互动中的双方都因其适应环境的能力,而获得应有的地位。大学生普遍存在自我意识强,但抗压能力弱的特点,究其原因,多为缺乏社会生活经验所致。在成长过程中,社会性学习是主要的历程,大学生适应不良之类的问题,在本质上通常都是社会性的,发生在人与人的交往和共同生活之中。可以认为,朋辈互助既是一个社会生活的实验室,又是一个现实社会的缩影,促使成长群体从中获得觉察并与经验相连,在安全信任的气氛中去学习感悟或发展适应行为。一方面,需要提供个体间沟通交流与觉察感悟的机会,讨论并分享看法,交流共同成长话题,扩大社会经验和思考能力;另一方面,可以根据自己的心理特点和交往需要,有选择地寻找仿效对象,模仿其行为。在这个意义上,朋辈互助促使了学生学习平等的交往技能,为转换成为成熟的社会成员做好准备。

2. 朋辈互助更适宜解决成长性问题

高校是培养和造就人才的重要基地,大学时期是由“学校人”成为“社会人”的重要时期,同样面临着许多实际问题需要解决,表现为自我认识不客观,自我目标不明确,自我环境不良适应,由此导致了自我认识偏差、人际关系适应不良等问题。^[9]研究发现,在青春期没有得到良好发展的心理主题,可以在日后的发展历程中得到弥补,而有针对性的团体活动可以增强这种弥补的效果。所以说,朋辈互助适宜解决这类成长性的发展问题。

一是成长性的情感支持。发展心理学认为,人在不同年龄阶段具有不同的成长课题。满足同辈群体的交往需要,不仅是情感发展的重要条件,也是

整个生活的组成部分。大学生同辈之间乃至对于长辈的情感,都必须是通过交往活动建立起来的。朋辈互动创造了一种被保护的环境与被理解的团体,从而使参与者感到自己是其中的一分子,并感到安心、踏实、温暖和有归属感。大学生利用同辈互助,通过群体之间的人际交往,发展和巩固同辈群体的情感支持系统。因为,情感是一只“无形的手”,它能够弥补理性的不足,帮助大学生免于激进,能够让同辈群体的合作更为牢固。

二是发展中的心理问题。发展中的心理问题,既是日常常见的心理问题,也可以说是成长中的“泡沫”,随着时间的推移也可以慢慢地自身修复。但运用朋辈互助式的团体辅导,这类常见心理问题就可以得到及时而有效地解决。譬如,新生适应与发展、贫困生情感支持问题、人际关系问题、学习动力问题,等等。朋辈互助使得学生可以从许多素不相识的同学、同伴那里获得真诚的帮助,增加了同学之间的情感支持和理解接纳。^[10]同辈互助使参与心理辅导的人数和形式得以突破,从而减轻了专业人员或辅导员、班主任的工作压力。高校大学生群体中朋辈间有着巨大的影响,在心理健康教育网络中同伴的力量也是非常有效的资源,因此,有计划、分专题地进行朋辈互助,安排经过专业训练的同龄人作为成长阶段的陪伴,以期达到同伴之间积极影响的效果,可以为学生的社会性成熟提供助力。^[11]至于如何将朋辈互助的活动方法运用到思想品德课程中,达到最佳效果,教育方法获得进一步创新,这是一个有待今后深入探究的领域。^[12]

三是成长中的人际沟通。成长的不同阶段,需要有相适应的团体活动来支持,当大学生人际沟通发生困难时,朋辈互助可以发挥重要的助人功能。人际沟通是大学时期重要的活动内容,许多大学生在成长过程中出现的问题,大都与人际沟通不适应有关。所以说,人际沟通质量的好坏对于其健康成长会产生重要影响,无论是成长性问题的解决,还是人际关系的适应,都需要有一个表里如一的沟通姿态,而表里如一的沟通姿态又需要高自我价值感的积极支持。^[13]由于朋辈互助是在同伴之间进行的一种辅导形式,成员之间具有相似的经历、类似的情感体验,更容易相互理解、相互尊重进而更有自尊感,容易建立起一种信任、稳定的人际关系,并能满足自我认同需要,从而建立起高自我价值感。