

## 朋辈辅导—罗加怡老师

辅导可以说是一门很专业的学问，也是很专业的工作。辅导员或心理专家都具备专业的知识和技巧，帮助受困扰的人，处理和解决问题。但是，专业性的辅导往往不是人人都能够完全接受，在这样的情况下，同侪之间的关怀帮助，也是很需要的。朋辈辅导就是其中一个不需要寻找专业辅导员而进行的辅导。



### 一、什么是朋辈辅导？

朋辈可指“朋友”或“同辈”，是指年纪相约的人，他们有相似的生活方式、经验和所关注的问题。朋辈辅导是朋友之间的关心和帮助，藉着自然交谈的方式而产生辅导的功效。这种辅导不需要寻找专业辅导员或心理专家。

朋辈辅导在实质上不是一种专业的心理辅导活动，与专业的心理辅导相比，无论在目标、要求和方法各方面，都有很大的分别。因为不属专业性的心理辅导活动，反让朋辈辅导成为更具实用性和价值性的辅导方式。

### 二、朋辈辅导的目标

朋辈辅导虽然说是以朋友自然交谈方式产生辅导功效，但作为辅导的人，不单单是聆听对方的需要，也要明白受辅者背后的感受，需要时提供情绪上支援。在了解对方的问题后，更要提供适切的帮助。下面简单列出朋辈辅导明确的目标：

1. 在朋辈遇到的困难中提供适切的帮助（包括：聆听、行动的支持、陪伴）。
2. 帮助情绪舒缓。
3. 协助朋友发现困扰的根源所在。
4. 寻找有用的资料，帮助解决问题。
5. 对可能发生的大问题，提供预防的作用。
6. 若朋辈有不良行为，帮助他们改正。

### 三、朋辈辅导员要具备的素质

由于朋辈辅导不是专业性的心理辅导活动，辅导员的要求，不像要求专业辅导员一样的严格。但是，辅导员也需要学习基本的辅导技巧。此外，辅导员需要具备以下列出的素质和条件：

1. 对人有兴趣，关心别人，有爱心，有忍耐的心。
2. 动机要明确，关心和帮助别人，不是为了寻找自我满足感。
3. 性格、感情和理智要平衡。

4. 不要轻易作教师，随意给人意见；要让人有空间学习，等候对方改变，直至成熟阶段。
5. 要有敏锐的感觉，能够了解别人的感受。
6. 有健康的自我形象。
7. 愿意自我成长。

朋辈辅导这种非专业性辅导方式，很适合在教会推行，也具实用性。教会若能为适合的信徒提供训练，受训的信徒便能成为更好的关顾者。这对教会牧养与关顾有一定的帮助。



“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。”（来 10：24）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。