

### PHP 学生发展互助计划

什么是朋辈助人者? PHP 是 peer help peer 的缩写,指的是同龄人帮助同龄人的意思。朋辈助人者是指在华东政法大学学习足够长的时间(一般两年以上),在某些方面具有一定特长,或是经历过一些过渡性经历的学生(比如,经历过大学适应;人际交往困难,现在具有这方面的经验),愿意帮助他人,并且愿意在本校就读期间,参与到这个旨在帮助其他同学获得最大发展可能性的助人计划之中来。朋辈助人者严格说来是一个促进者,或者是一个“朋友”。作为一个朋辈助人者,需要相信自己能够通过考虑学生自身的各种资源的方式,最大程度上帮助他人。同时作为助人者,自己将有机会帮助那些在大学学习、生活和工作等各个方面具有某些暂时性的困难的学生。你将会接受一些基本的朋辈咨询技能、学习技能等方面的训练,并将接受持续的技能和知识发展方面的督导和练习。你将会为自己的同学和学校做出贡献,你将会与一群有热情、有想法、乐于助人的学生一起工作,并有机会锻炼运用一生的各种技能和方法。



PHP 学生发展互助计划是做什么的? 学生发展互助计划和咨询服务有所关联,旨在为学生提供个人发展支持、学习学业支持、各种与学生相关的信息和资源。我们通过学生朋辈助人者个人经历和经验提供基础的问题解决、心理支持、学业帮助、生活工作问题等全方位的支持,同时还提供能够提升学生发展的心理幸福、发展指导等各种服务,为整个学校创建良好的助人氛围做出自己的贡献。学生发展互助计划还能够提高每个同学的助人意识,同时意识到自己是学校不可或缺的一份子。我们希望通过增加富有助人和自助经验的朋辈助人者,通过为学生提供多种切实可行的服务、信息和支持,通过组织各种能够提升学生个人幸福和社会意识的丰富多彩的活动,来达到这一目标。

合理应对食盐抢购的群体心理恐慌问题 天津市青少年心理咨询中心推荐 恐慌心理,是指人们在面对想象或现实的威胁时所产生的特定心理反应,并且大都会促成一些不良的群体事件或行为。在危机事件中,人们不合作与不合作的行为反应,就是典型的群体性恐慌的心理表现。在社会生活中,具有威胁性的突发性公共事件,往往是引发群体性恐慌心理的重要原因。如前些年发生的非典、甲型 H1N1 流感等波及范围较大的公共卫生事件,以及新近发生的日本地震及核泄漏安全事件,就导致相当程度的群体性恐慌心理发生。近日内地掀起的食盐囤积狂潮,也与群体心理恐惧有着直接的关系。群体心理恐惧所导致的恐慌行为,往往都是没有必要的过度反应,其造成的社会秩序负面影响远比事件本身严重。

自助常识 1.大地震时不要急 破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟,在这短短的时间内你千万不要惊慌,应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房,那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房,千万不要跳楼,应立即切断电闸,关掉煤气,暂避到洗手间等跨度小的地方,或是桌子,床铺等下面,震后迅速撤离,以防强余震。

辟谣专区 1.谣言:大量吃加碘盐能防辐射 真相:吃碘盐不可能防核辐射。就算核污染造成所有海盐都不能吃(这事发生的几率可以忽略不计),陆地上也可产盐:井盐、岩盐。鉴于现在疯狂的局面,有必要重点说明:理论上你必须一次性至少吃下 6 斤多盐,才能有医用碘片同样的效果。但是成人只要短时间吃下 70 克食盐就可能致死!

3.地震来时躲在“生命三角”内 真相:当建筑物倒塌落在物体或家具上,会撞击到这些物体,使靠近它们的地方留下一个空间,这个空间就是所谓“生命三角”。尽管观察地震造成的废墟,我们可以发现在一些位置上确实存在类似的“三角空间”,不过,在地震发生时,人们无法预先知道地震的方式、倒塌发生的方向,也就无法知道什么地方会有所谓的三角“求生空间”。科学家认为,相对更有效的地震口诀是:伏地、遮挡、手抓牢。在地震来临时要赶紧钻到桌子下边或用靠垫捂住最脆弱的头部,手牢牢抓住桌子腿并做好桌子大幅度移动的准备。

### 如果你是一名朋辈助人者,你应该怎么做?

作为学生中志愿服务于他人的朋辈助人者,需要你每周在这个项目上付出 2-4 小时的时间。你的职责主要包括:日常值班咨询服务,指定性工作,组织各种发展性的超越活动,给予同学富有支持性和建设性的各种建议和意见。作为助人者,你将会首先接受朋辈咨询和学习技能的培训,这是参与我们计划所必须的条件。希望你能参与和助人者相关的每周一次的培训,每月参加一次技能相关的助人工作坊。这是一个大家共有的组织;每个人的参与都是十分必要的,并且都是价值非凡的!在你做决定参与本计划之前,请确保你的时间表上有足够的参与这个计划的时间。这个时间承诺在某种程度上与其它形式的课程是相一致的,只是参与的回报由自己来判断。我们的助人计划只有在你的全心参与,感觉自己是计划的主人,并且乐于接受这个计划的形式时,才能发挥最大的作用。

### 作为一名助人者,我们希望具备怎样的条件?

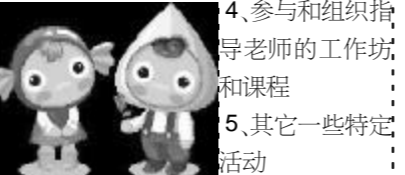
首先我们希望你有一颗为他人服务的心,愿意帮助别人,这是最主要的条件之一;我们还希望你具有某些方面自己的经验或体验,并愿意和他人分享自己的这份体验;其次我们希望你能够具有某些方面的特长,比如组织、学习(英语、法学、经济学等专业课目都可以)、善于沟通、良好的口才等方面都可以,愿意在这些方面奉献出自己宝贵的经验和心得;另外,我们还希望你具有负责任的心态和持之以恒的态度,愿意为他人和自己的发展做出贡献。

### 来自以前参与计划的同学的建议:

“朋辈助人计划并不是那种你随随便便参与就可以获得一定回报的地方,除非你已经做好为他人服务的准备,并且真正愿意参与到这个计划中去。参与其中就像是坐过山车那样,因为你可以学到很多很多。你必须能够先学会助人,然后再去助人。它真的非常有趣,你会遇到很多和自己志趣相投的人,他们都是非常棒的人!”“真正的参与其中,然后你会喜欢一年之后的你,你会学会珍惜周围的同学和家人,你开始能够懂得该如何与他们相处。”

### 日常服务内容(为下列人):

- 1.寻求支持,包括陌生人的支持
2.想知道任何与生活学习工作相关的信息,但是无从了解时
3.寻求学习问题的解决,或寻求活动方案时
4.顺便路过聊聊心情、困惑
5.英语、计算机、司考、考研等方面的学习、过级等咨询
6.了解同龄人是如何规划自己发展的
7.专业学习,包括各个学科的学习、考试等方面的咨询
8.想找人谈谈国家大事、日常小事等
9.太无聊了,坐下来喝杯咖啡或喝杯茶
10.任何想与别人分享的问题、话题,但是找不到人时都可以
11.上面还没列出的其他任何形式、任何方面的问题、话题、课题、专题...
特定的活动:
1.组织特定的专题活动,包括朋辈助人者内部的和针对各种类型学生的活动
2.接受专业指导教师的指导,并善于将这些知识和技能外化到其他学生之中
3.组织各种类型的学生感兴趣的有趣的但不乏内容的活动
4.参与和组织指导老师的工作坊和课程
5.其它一些特定活动



# 庆祝『成长小组』活动顺利开展!

# 心靈鐘聲

第 13 期 (总 13 期) 2011 年 3 月 20 日 星期日 本期四版

主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心

## 我校“单周教师心理工作坊”正式举行

由我校心理健康教育与咨询中心举办的,针对我校学工系统教师的“单周教师心理工作坊”日前正式开课。首次单周教师心理工作坊由心理咨询中心马前广老师与国际法学院阎晓雷老师主讲,主题为“中加心理援助比较”。来自经济法学院、国际法学院、商学院、人文学院、学生处等学工系统的老师参与了此次工作坊。前来参加此次工作坊的各位老师积极发言,各抒己见,深入探讨了中国与加拿大在学生心理援助方面的异同,现场气氛非常热烈。各位老师表示此次活动形式新颖,但又有知识性和趣味性。

此次工作坊主讲的马前广老师和阎晓雷老师都曾赴加拿大维多利亚大学进行学习和交流,他们从各自的角度和体会分享了自己在加期间的所学和所感,从中加两国学生心理问题入手,深入分析了两国在队伍培养、咨询理念、工作方式、学生心理工作队伍、心理危机干预等方面的异同,并以维多利亚大学和华东政法大学为例,对心理援助的细节方面进行比较,为大家认识两国在心理援助方面的差异提供了自己的见解。前来参加的各位老师也都谈了自己对两国心理援助方面异同的看法。

据悉,本学期的单周心理教师工作坊为我校心理健康教育与咨询中心针对学工系统教师所关心和关注的主题进行研讨的一次尝试。由我校心理咨询中心联合各个二级学院开展,主题涉及到学生工作中的问题解决、处理方式、工作探讨、心理研究等各个方面。更多关注的是工作中学生的心理问题以及应对。采取的形式也是丰富多样,相信会给大家带来全新的体会。



## 国际时事

### 3.11 日本本州岛海域地震

2011 年 3 月 11 日 14 时 46 分(北京时间 13 时 46 分)发生在西太平洋国际海域的里氏 9.0 级地震,震中位于北纬 38.1 度,东经 142.6 度,震源深度约 20 公里。日本气象厅随即发布了海啸警报,称地震将引发约 6 米高海啸,后修正为 10 米。北京小部分地区有震感,但对中国大陆不会有明显影响。不过,此次地震可能引发的海啸将影响太平洋大部分地区,但对中国大陆不会有明显影响。

据权威人士表示,由于此次地震发生在西太平洋,距离中国大陆比较远,且中国大陆架性质决定了在这段距离中有一片相对较浅的海域,所以对大陆不会有明显影响。但应该注意环太平洋地区由此引发的海啸。

此次地震震级的测定,中国地震局网一开始发布的是里氏 9.0 级地震,美国地质勘探局发布的是 8.8 级。该权威人士表示,中国习惯使用面波震级,而美国往往较多地使用体波震级或矩震级,这是关注地震波不同方面得出的不同数据,在物理上能够解释。中国距离震中距离较近,他认为测量数据应该更接近于准确。

随后美国地质勘探局将西太平洋当天发生的地震震级从里氏 8.8 级修正为里氏 9.0 级。据央视 13 日最新报道,日本气象厅发布地震震级调整为 9.0 级。据统计,自有记录以来,此次的 9.0 级地震是世界第五高,1960 年发生的智利 9.5 级地震和 1964 年阿拉斯加 9.2 级地震分别排第一和第二。

日本官方已确认地震海啸已造成 8133 人死亡(2011 年 03 月 20 日),失踪 12272 人。

震震海海伤亡惨重 全球关注福岛第一核电站是否泄露事故 核辐射日本拟扩版

## 本期导读

- A 版“单周心理工作坊”正式举行
- B 版 哭泣减压到底好不好
- C 版 解读神曲走红心理密码
- D 版 PHP 学生发展互助计划

本版编辑:马前广

## 心理通讯

### 我校学生成长小组顺利开始

由我校心理健康教育与咨询中心开设的,针对我校所有学生的“心理成长小组”于 3 月顺利开始。本学期由我校心理咨询中心张海燕、金蓓蓓、马前广、吴双磊等四位老师,分别开设了“亲密关系”“团体影响力”“情绪管理”“自信力提升”等四个成长小组,为我校学生的心理发展和个人成长提供了相应的支持。其中,张海燕老师的成长小组针对的是我校研究生,剩余三个小组针对的是我校松江校区的本科生。

成长小组是由心理咨询中心提供的一种针对学生心理发展的,以体验为主的心理服务形式。参加小组的学生可以选择自己感兴趣的主题参加。一般来说,每个成长小组持续时间为 8 周,参与的同学可以在心理咨询师的指导下进行相关主题方面的深度体验,在体验的过程中可以得到成长。

### 我校本学期“双周心理讲堂”正式开课

由我校心理健康教育与咨询中心举办的“双周心理讲堂”活动,于 2011 年 3 月 2 日正式开始。首次双周心理讲堂由心理咨询中心马前广老师进行主讲,主题为“中加学生心理援助比较”。前来参加的学生心理委员人数众多,热情非常,团体辅导室 A201 房间被前来参加的学生充斥的满满的,不少学生站着参加完了此次培训活动。

马老师曾于 2010 年下半年赴加拿大维多利亚大学进行交流研究,此次双周心理讲堂的内容正是他在维多利亚大学期间的学习体会和交流的成果。他先从中加两国心理咨询的现状入手,深入细致地分析了中加两国在心理咨询的现状、队伍建设、咨询理念、学生队伍等各方面的异同。马老师语言风趣幽默,教室里不时响起学生的笑声。

据悉,我校双周心理讲堂活动已经举办了近两年的时间,由我校心理健康教育与咨询中心的老师,为各个学院和班级的心理委员进行相应的培训。本学期我校心理咨询中心为学生心理委员准备了 8 次相关的主题培训,心理委员可以选择其中两次或两次以上参加。



## 校园动态

### 我校设立“剑锋”奖学金

近日,从我校勤工助学办公室获悉,从今年开始,我校心理健康教育与职业发展教育有了自己的社会奖学金——“剑锋”奖学金。“剑锋”奖学金针对的主要是我校心理发展协会与职业发展协会,或是学生中在心理健康活动和职业发展活动中做出突出贡献的学生。每年奖励额度为 2 万元,每人获奖金额从 500 至 2000 元不等。

这是我校历史上第一次针对学生心理健康活动和职业发展活动的社会奖学金,必将进一步促进我校学生开展相关活动的积极性和主动性,推动我校心理健康教育和职业发展教育格局迈向新的台阶。这也是上海仅有的专门针对在学生心理健康活动方面表现突出的奖学金。

