

朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的实践探索

——以Y大学为例

李京真, 赵依琳, 熊刚芝, 李善姬*

延边大学师范学院, 吉林 延吉

收稿日期: 2025年1月2日; 录用日期: 2025年2月7日; 发布日期: 2025年2月14日

摘 要

随着社会压力的增大, 大学生的心理问题愈发严峻, 传统心理咨询已难以满足日益复杂的需求, 而朋辈心理辅导作为一种新兴的心理危机干预方式正逐渐受到更多关注。本研究以Y大学为案例, 探讨朋辈心理辅导在心理危机干预中的应用, 通过对914名大学生进行自编的朋辈心理辅导线上调查, 发现其对朋辈心理辅导的满意度和认可度都较高。本研究分析了朋辈心理辅导的背景、现状、重要性, 指出其存在的不足, 并提出相关的改进策略, 进而完善高校心理危机干预体系, 提高干预措施的应用效率和实际效果。

关键词

心理危机干预, 朋辈心理辅导, 大学生

Practical Exploration of Peer Counseling in Psychological Crisis Intervention for College Students

—Taking University Y as an Example

Jingzhen Li, Yilin Zhao, Gangzhi Xiong, Shanji Li*

Normal College of Yanbian University, Yanji Jilin

Received: Jan. 2nd, 2025; accepted: Feb. 7th, 2025; published: Feb. 14th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 李京真, 赵依琳, 熊刚芝, 李善姬. 朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的实践探索[J]. 教育进展, 2025, 15(2): 244-250. DOI: 10.12677/ae.2025.152234

Abstract

With the increasing social pressure, the psychological problems of college students have become increasingly severe, and traditional psychological counseling is no longer able to meet the increasingly complex needs. Peer psychological counseling, as an emerging form of psychological crisis intervention, is gradually receiving more attention. This study takes Y University as a case study to explore the application of peer psychological counseling in psychological crisis intervention. Through a self-designed online survey of 914 college students on peer psychological counseling, it was found that their satisfaction and recognition of peer psychological counseling were relatively high. This study analyzed the background, current situation, and importance of peer psychological counseling, pointed out its shortcomings, and proposed relevant improvement strategies to improve the psychological crisis intervention system in universities, enhance the application efficiency and practical effectiveness of intervention measures.

Keywords

Psychological Crisis Intervention, Peer Psychological Counseling, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

根据教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的通知中第八条,全方位开展心理健康教育中明确提出“增强同伴支持,融洽师生同学关系”,为心理健康教育工作设定了具体目标。研究表明[1],朋辈心理辅导作为一种有效的心理健康教育形式,在提高心理健康教育的主动性和覆盖面等方面表现突出。教育部在2021年发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中着重强调了朋辈帮扶的意义,鼓励开展朋辈帮扶以缓解心理压力、提高学习自信。这些措施的实施,旨在全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养[2]。

国家对心理健康教育的重视不仅体现在政策制定上,还通过实际行动推动心理健康服务的发展。国家卫生健康委员会在答复全国人大四次会议建议时提到,将心理援助和危机干预纳入相关法律法规中,更好地保障人民群众的身心健康。

在具体实施方面,高校被鼓励建立朋辈心理互助队伍体系,通过专业化建设,营造浓厚的校园朋辈心理互助文化,打通高校心理育人工作的“最后一公里”。这表明,国家对于朋辈心理辅导的重视已经转化为具体的行动指南和实施策略,旨在通过朋辈间的互助,为学生提供更加及时有效的心理健康支持。

综上所述,国家对朋辈心理辅导的重视是基于对大学生心理健康问题的深刻认识,通过政策支持、理论研究、实践探索和体系建设,全面提升大学生心理健康服务的质量和效率。

2. 朋辈心理辅导的关键意义

心理危机指个体遭遇重大挑战时出现的心理失衡反应,易引发极端行为,对自己和他人构成一定危险。因此,及时有效的心理危机干预至关重要。朋辈心理辅导是心理危机干预的重要组成部分,以“陪伴者”“初步干预者”等角色,为受助学生营造出一个安全、信任的环境,使受助学生更愿意倾诉内心的

想法,也更易于接受帮助。通过这种方式,能够有效预防和干预心理危机,帮助学生在面对困难时保持积极心态,增强心理韧性。

(一) 大学生心理危机干预中朋辈心理辅导的重要性

1. 普适性与前瞻性

(1) 普适性[3]

本研究以 914 份问卷为样本展开调研,回收有效数据 872 份,回收率 95.4%。分析发现,学生在面对心理问题时求助路径呈现多样化。调查结果表明(如图 1),对大学生影响程度位居第二的是年龄相仿的朋辈。倾诉朋友是当代青少年寻求帮助主流选择之一。从规模维度审视,朋辈互助教育所辐射的对象广度远超专业教师答疑所及范围,成功拓宽高校德育范围与途径。凸显出朋辈教育在心理危机干预体系中存在强大普适性。

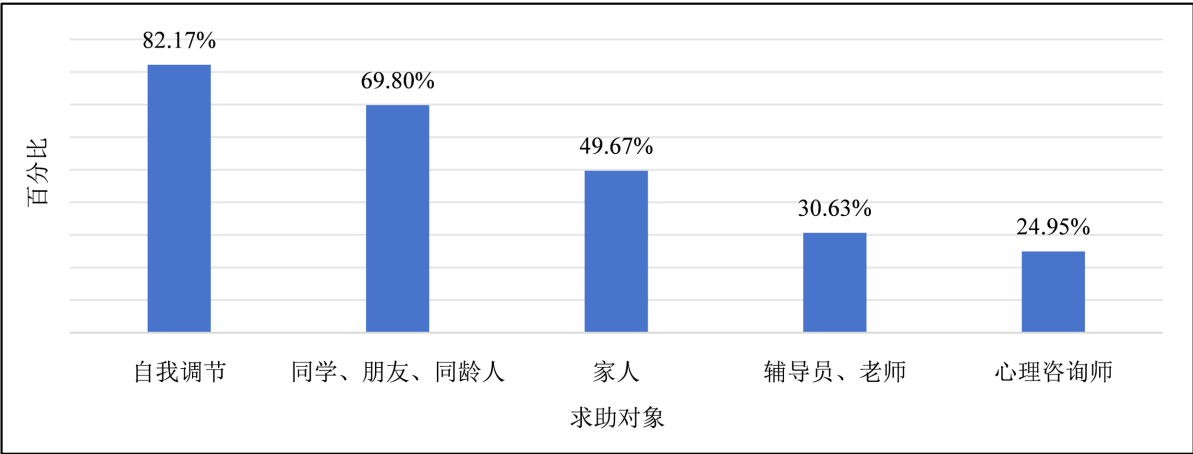


Figure 1. Students seeking help for psychological problems
图 1. 大学生心理问题求助对象

(2) 前瞻性

朋辈心理辅导机制具备敏锐的问题感知能力,第一时间为学生呈上初步援助方案与情感支持,引领学生迈向专业心理咨询。通过数据可得,与其他研究结论相比,他助率低、自助率高,间接说明朋辈工作的主动落实性强。

2. 实施性与监测性

(1) 实施性

朋辈心理辅导通过弥补专业人员不足,拓宽心理辅导覆盖面,使来访者面对同龄人更加放松,摆脱非专业性限制,使心理健康教育落实过程更高效,充分体现实施过程中的显著实践优势,提高心理健康教育的可实施性。

(2) 监测性

朋辈心理辅导通过及时察觉潜在的心理问题隐患,迅速引导学生获取专业心理咨询服务,做到早监测、早关注、早干预的良好效果,切实发挥其在心理问题监测预警方面的关键作用,为保障学生心理健康筑牢坚实防线。

(二) 大学生心理危机干预中朋辈心理辅导的优势

1. 角色优势

根据问卷调查结果(如图 2),由于年龄层面具有相近性,过往经历与生活方式等方面存在诸多共性,

促使沟通互动进程中呈现出较高契合度与流畅性，占比高达 89.5%。意味着朋辈咨询员基于平等关系的有效沟通能够更好理解同龄人内心世界，从而更好建立信任和有效沟通。其次，相互理解、协同互助的选项占比 62.55%，体现朋辈咨询员平易近人、能与来访者建立并维持良好人际关系。再者，不受场地时间限制这一优势占比 47.94%。这种灵活性使求助者能够在所需时迅速获助，增强心理支持的及时性和便利性。

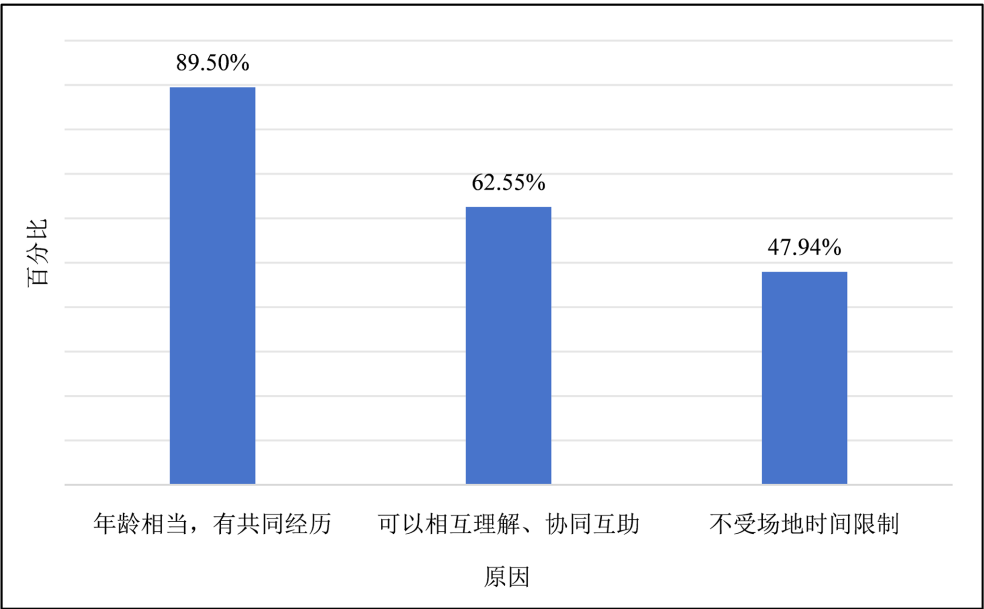


Figure 2. Reasons for choosing peer counseling
图 2. 选择朋辈心理辅导的原因

2. 技能优势

朋辈心理咨询员具备文化适应性，更能理解学生的文化背景和价值观，提供精准适配的建议和帮助[4]。

同时，咨询员掌握沟通技巧，能够把控语言、语气、肢体语言引导交流；凭借专业知识更易初步识别心理问题，发现后迅速干预，给予帮助。此外，咨询员能够将学生间的人际关系网扩展为具有心理互助功能的朋辈关系网络架构，利用群体动力原理，充分发挥技能优势，推动心理健康教育依附关系网实现全面、有效落地实施，为校园心理健康建设贡献力量。

3. 大学生心理危机干预中朋辈心理辅导的卓越效能

(一) 大学生心理危机干预中朋辈心理辅导的现有经验

近年来，在高校相关部门的支持指导下，朋辈心理辅导有力补充了心理健康教育工作。朋辈咨询部成员背景多元，与学生联系紧密，以志愿精神投身于心理健康服务工作。

朋辈心理辅导以多元途径完善心理危机干预体系。其一，组织朋辈活动，如心理健康教育讲座，由专业老师为学生在入学、生活、情感、就业等方面的困惑提供指导。据调查结果显示，大学生对朋辈活动的期待主要集中在趣味活动(占比 73.96%)和专业讲座(占比 71.33%)，公众号心理知识能力覆盖也受一定关注(占比 52.41%)。其他活动类型的期待较低。综合来看，学生更倾向参与有趣的心理活动和接受专业咨询辅导(如图 3)。

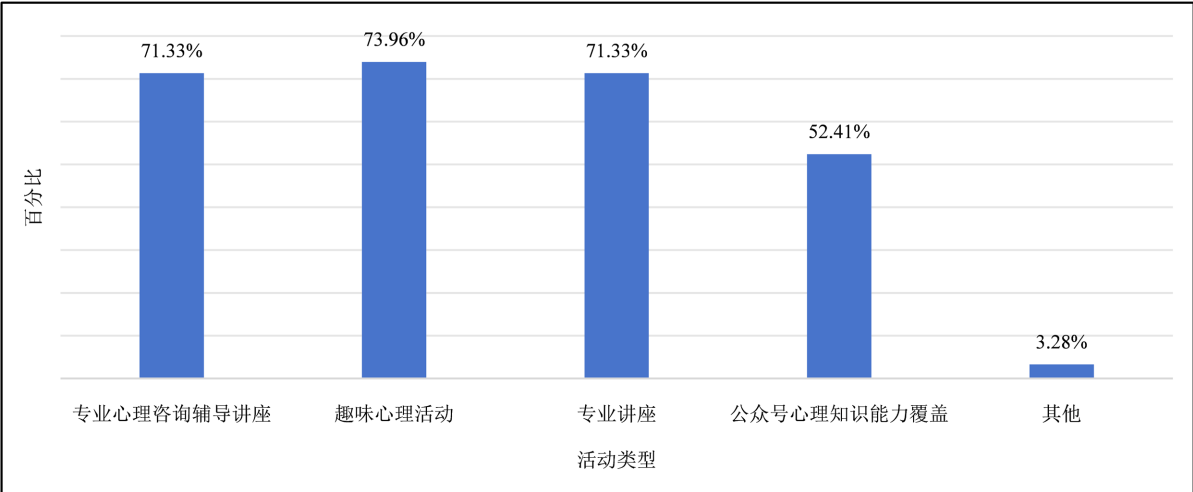


Figure 3. Peer activities you can expect
图 3. 您期待的朋辈活动

结果也表明(如图 4)朋辈心理咨询活动在提供服务及时方面满足个人需求期待程度最高。其次是实际效果好、活动丰富多样、能够达到目标等方面也在一定程度上满足个人的需求期待。

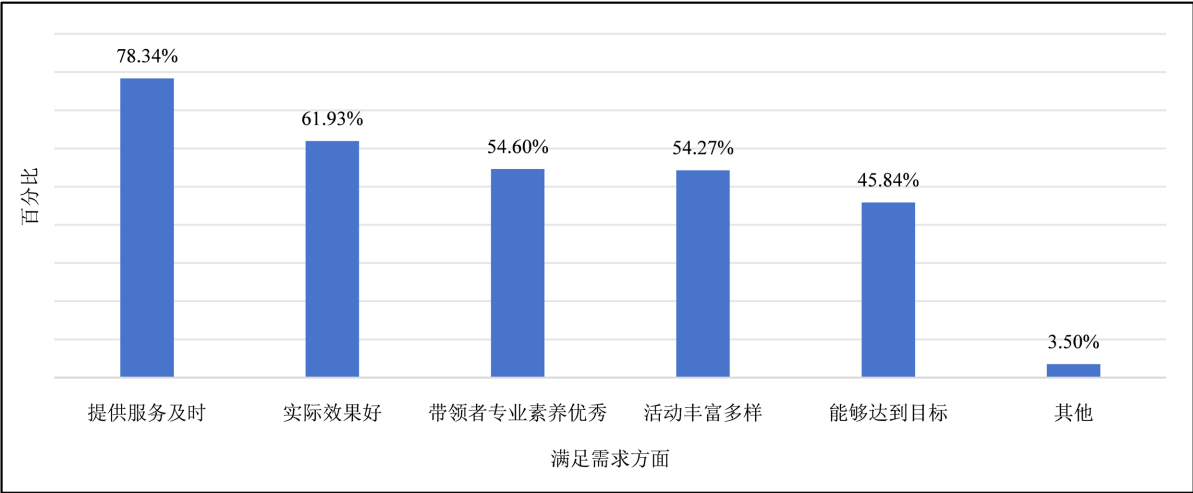


Figure 4. Peer counseling to meet needs
图 4. 朋辈心理辅导满足需求方面

(二) 大学生心理危机干预中朋辈心理辅导存在的不足

1. 人员稳定性与传承性差

朋辈心理咨询员大多由学生兼任，但随着学业阶段推进、毕业等情况，由于人员流动性较大，新老成员在交替过程中经验传递不够系统和充分，导致心理危机干预工作会出现衔接不畅或重复摸索的问题，影响整体工作效率和质量。

2. 朋辈咨询员的实操经验欠缺[5]

朋辈心理辅导效果与学生自身素质、专业知识储备、辅导技巧和助人意愿强度紧密相连。问卷调查显示(如图 5)，优秀朋辈心理咨询员应具备的素质中，保密最受重视，占比达 88.29%。尊重、真诚等

特质次之。从重要性排序可以看出，学生对朋辈心理咨询师基本职业素养方面有较高要求，同时也注重其专业知识和沟通等能力相关的素质，这反映出学生期望朋辈心理咨询师能在保密和尊重的基础上提供实效性帮助。然而，朋辈咨询员虽经筛选和后期专业培训，但因实操经验匮乏等而无法提供有效的帮助。

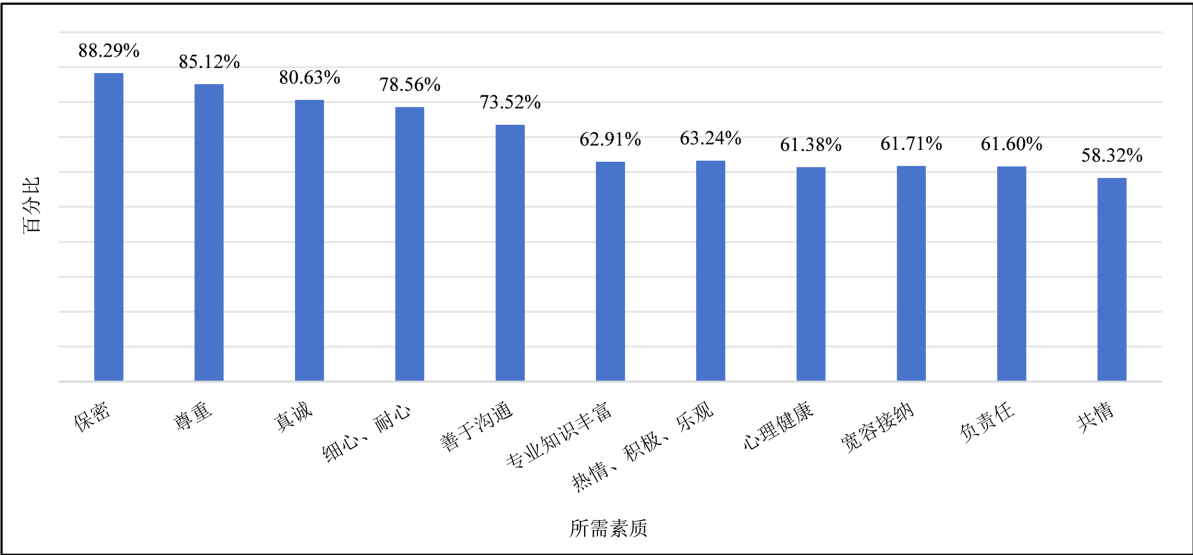


Figure 5. Qualities of a good consultant
图 5. 优秀咨询员所需素质

4. 大学生心理危机干预中朋辈心理輔導的实践探索

(一) 优化辅导工作机制，组建全方位朋辈心理辅导队伍

第一，分级选拔与精准培训体系。建立严格的朋辈心理咨询分层选拔机制，并按照素质、沟通能力以及相关经验等维度，划分不同层级的帮助岗位，进一步确保整体团队成员的专业核心素养能力。

第二，加强朋辈心理咨询师的管理和培训机制，积极促进成员的沟通能力和危机处理能力。全方位确保队伍始终以高质量、高水平的工作状态促进整体的健康可持续发展。

(二) 深度挖掘心理健康教育基层朋辈效能

第一，预先防范。通过系统化与专业化培训选拔，搭建多级预警网络，全面覆盖学生心理健康教育。及时察觉并处理危机，于源头遏制心理问题产生和恶化。

第二，实时干预。直接作用于大学生心理危机应对过程。整合专业教师心理咨询资源和重大心理危机干预治疗力量，全力守护学生心理安全，切实提升心理健康教育质量。

第三，提升心理健康意识，营造良好教育氛围。同步完善预警机制与干预机制，不仅增强个体心理能力，也有力推动心理健康教育氛围的全面优化。

(三) 加强心理健康教育宣传，推动学生主动寻求心理援助

第一，运用社交媒体互助式宣传，创建官方账号定期发放含有教育意义并有趣的心理健康视频、故事等内容，如科学讲解焦虑表现与解决方法。发起互动话题，鼓励学生分享自我经历与感悟，志愿者与心理教师及时参与互动并提供帮助，增强学生对心理问题的了解与主动交流的意愿。

第二，着力优化以互动和实践为核心的心理健康教育模式，全面提高心理健康教育效果。例如，构建校园心理服务生态网络，以学校心理健康教育中心为核心，连接校内各学生组织、社团、班级以及校外专业心理机构、社会帮助等资源，通过多元化的生态网络系统的协同运作，培养主动寻求心理援助的

意识与自我成长能力。

(四) 以文化为基，构建互助共进的校园朋辈心理健康教育环境

第一，加强校园文化环境塑造。将友谊与互助的心理健康教育理念融入高校物质文化与精神文化塑造。如在校内环境布置上，在图书馆、宿舍区、教学楼等场所展现友谊互助与心理健康的标语、故事等。在精神文化层面，将心理健康教育纳入高校活动体系，与心理文化节等产生联动效应，促进和谐校园人文情怀，让学生拥有心灵慰藉的同时培育积极品质。

第二，创建数字化心理社区。打造专属于校园的数字化心理社区平台，与学生的管理系统数据对接，以实现学生信息的安全共享和精准识别。平台界面设计课贴合当代大学生使用习惯，设置多功能板块，为学生打造具备齐全的数字化心理空间。

(五) 设立朋辈心理热线，构建心理危机防护屏障

第一，创建互助式心理自助平台。设立与热线相匹配的线上互动式心理自助平台。平台提供心理咨询预约、心理测评、解压游戏、情绪记录打卡等。朋辈热线志愿者可通过后台查看用户在平台上的数据记录对有异常情况的用户主动联系并提供帮助。

第二，线下活动与热线互补联动。定期举办热线服务相关的线下特色主题活动，如“人际沟通技巧提升”“心灵瑜伽体验课”等，整合线上线下服务，全方位保护学生心灵健康，高效化解危机。通过志愿者在活动中与参与者密切互动，随时跟踪其心理状态变化，将相关信息反馈至热线服务平台形成优势互补的朋辈心理支持网络。

基金项目

本文为 2024 年度省级大学生创新训练计划项目，“朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的实践探索——以 Y 大学为例”的项目阶段性研究成果；课题编号(S202410184079)。

参考文献

- [1] 张笑仪, 郑宇, 黄洗墨. 大学生心理危机易感性在生活事件与心理危机表现间的中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(13): 66-68.
- [2] 教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/202107/t20210720_545789.html, 2024-07-06.
- [3] 兰天. 大学生心理危机的成因及干预策略[J]. 教育观察(上半月), 2016, 5(5): 48-49.
- [4] 刘玉娟. 公共卫生危机背景下的大学生心理危机的特点与干预策略[J]. 心理月刊, 2023, 18(10): 180-182.
- [5] 阿布来提·依明, 陈燕. 新时代背景下高校实践育人路径探索[J]. 科教文汇, 2024(20): 48-51.