

朋辈心理辅导提升大学生心理健康工作路径研究

张苗苗

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2025年1月18日; 录用日期: 2025年3月3日; 发布日期: 2025年3月17日

摘要

将朋辈心理辅导应用于高校大学生的心理健康工作中, 能够显著增强心理健康教育的主动性, 并提升其操作性和实际效果。增强朋辈心理辅导的意识, 不仅能够壮大高校心理辅导的队伍力量, 还提升朋辈心理辅导的专业技能。这有助于深化辅导员与朋辈之间的紧密联系和互动, 进一步提升朋辈心理辅导的成效。同时, 这一做法还能开辟更多朋辈心理健康教育的渠道, 优化朋辈心理辅导的活动形式, 构建起朋辈间的心理辅导共同体, 从而扩大朋辈心理辅导的影响力, 促进大学生在专业素养与心理素养方面的同步提升与和谐发展。

关键词

朋辈心理健康辅导, 心理健康工作, 大学生

Study on the Working Path of Peer Counseling to Improve College Students' Mental Health

Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 18th, 2025; accepted: Mar. 3rd, 2025; published: Mar. 17th, 2025

Abstract

The application of peer psychological counseling to the mental health work of college students can significantly enhance the initiative of mental health education, and improve its operability and

practical results. Enhancing the consciousness of peer psychological counseling can not only strengthen the strength of the team of psychological counseling in colleges and universities, but also enhance the professional skills of peer psychological counseling. This helps to deepen the close contact and interaction between counselors and peers, and further enhance the effectiveness of peer psychological counseling. At the same time, this practice can also open up more channels of peer mental health education, optimize the forms of peer psychological counseling activities, and build a peer psychological counseling community, so as to expand the influence of peer psychological counseling, and promote the synchronous improvement and harmonious development of college students in professional and psychological literacy.

Keywords

Peer Mental Health Counseling, Mental Health Work, College Student

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

朋辈心理辅导是一个源自朋辈辅导的理念，它指的是年龄相近的同学或朋友间，为那些面临心理困扰的伙伴提供开导、慰藉及支持，形成一种具有心理辅导效果的援助形式。这可以被视为非专业心理工作者从事近似心理辅导的活动。在当前的高等教育机构中，朋辈心理辅导已成为增强大学生心理素质、提升其心理健康层次的重要手段。对大学生心理健康教育而言，教师的引领角色无疑至关重要，但同样不可或缺的是广大学生群体的主动参与和全力协作。朋辈心理辅导能够有效解决一些较为简单的心理健康问题，通过这样的辅助机制，专业的心理辅导教师可以释放出更多时间和精力，专注于应对更为复杂的心理挑战，从而扩大高校心理健康服务的覆盖面(刘雪婷，郑维东，吴彩云，2023)，

2. 朋辈心理辅导的基本内涵以及特征分析

2.1. 朋辈心理辅导的基本内涵

在心理学范畴内，朋辈咨询是指那些在学习生活环境、年龄层次及教育水平上相近的学生，在经过持续的专业培训和督导后，利用语言或非语言的方式，如支持、倾听、对话及经验分享等，为遇到需求的学生提供援助的一项活动。这一模式起源于 20 世纪六七十年代的美国，随后逐渐传播并影响到中国内地。尽管我国朋辈咨询的实践历史尚浅，但在正式的朋辈咨询概念确立之前，各种形式的同伴互助与朋辈支持活动已广泛存在，例如学习小组、兴趣社团、高年级学生指导低年级学生的传统等。这些基于学生实际管理和学习需求而生的活动，不仅贴合了学生的成长和心理需求，还蕴含着科学的教育原理。朋辈辅导作为一种新兴的辅导理念，代表着对传统心理健康教育模式的积极探索与创新，展现了心理健康教育的新视角。它基于对被辅导者自我解决问题能力的信任，能够增强个体的自信心和自我效能感，使他们感受到尊重与信任，从而更加积极地参与到问题解决中，释放更大的潜能(唐小虎，王金威，2022)。研究表明，当学生面临学习或生活上的困扰时，他们首先倾向于向身边的同伴或朋友寻求帮助，而非教师、家长或心理咨询师。这主要是因为同龄人之间因年龄相近、观念相通，自然拥有亲近感和吸引力，便于沟通、易于产生共鸣与共情。因此，朋辈咨询作为一种心理健康教育形式，自诞生之日起，就在促进学生的自我发展与成长方面展现出独特的天然优势。

2.2. 朋辈心理辅导的特征

第一，朋辈之间由于年龄相近、经历相仿，拥有共同的话题和情感体验，这使得他们在交流时能够深刻理解对方的困惑与压力，从而更容易建立起基于信任的辅导关系(谢阳熙，柏菁，李秀平，2022)。真诚关怀是构筑这一关系的重要基石，当朋辈辅导员真心实意地关心被辅导者时，传递出的温暖与安全感会让对方更愿意敞开心扉，坦诚分享内心的真实感受。这种真诚不仅营造了一个安全自由的交流环境，还通过自身的示范效应，激励被辅导者逐渐展现出真实的自我，勇于表达内心的想法与情感，为接受辅导和成长奠定良好基础。

第二，朋辈间相处的密切性和时间上的连续性，使得他们能够及时察觉到彼此的问题并迅速提供援助，有效防止心理问题进一步恶化。例如，当学生遭遇突如其来的情绪困扰，朋辈可以立即给予安慰。在交流过程中，需深入理解当前情境、朋友的情绪状态与想法，以及事件可能带来的后果，同时敏锐捕捉对话中的适宜时机，关注朋友的情绪敏感度，在恰当的时机给予适时的引导(俞国良，2023)。在引导过程中，需清晰而准确地表达自己的想法与建议，避免因误解而导致辅导失效。同时，还需兼顾朋友及他人的感受与立场，确保引导的结果不会造成负面影响，展现出灵活变通的智慧，一旦发现朋友无法接受引导，便适时停止，避免强加于人。

第三，朋辈心理辅导强调尊重个体的自主性。每个人都是独一无二的个体，拥有独特的思想、价值观和生活方式。在辅导过程中，朋辈心理辅导者应尊重被辅导者的选择与决定，避免强加干涉或进行价值评判。这种尊重不仅有助于维护被辅导者的自尊与自信，还能激发其自我成长与发展的动力。当被辅导者感受到自己的自主性得到尊重时，会更积极地探索内心世界，发现自身的潜力与优势，同时也更愿意主动承担起解决问题的责任，提升自我管理和自我调节的能力。

2.3. 朋辈心理辅导的作用机制

第一，提供社会支持。社会支持理论认为，个体在面对压力或困境时，来自他人的支持能够显著提升其心理适应能力。朋辈辅导者作为同龄人或具有相似经历的人，更容易与受助者建立信任关系，从而提供更具同理心的支持。朋辈心理辅导通过提供情感支持、信息支持和工具性支持，帮助个体缓解心理压力，增强应对能力。情感支持表现为朋辈辅导者对受助者的倾听、共情和鼓励，使其感受到被理解和接纳；信息支持则是通过分享经验、提供建议，帮助受助者更好地理解问题并找到解决方案；工具性支持则体现在具体的行动帮助上，例如协助受助者制定计划或提供资源。建立社会学习。班杜拉的社会学习理论强调，个体通过观察和模仿他人的行为来学习新的应对策略(蔡蓉，2024)。

第二，朋辈辅导者与受助者之间的相似性(如年龄、经历、背景)使得受助者更容易认同辅导者的行为模式，并将其内化为自己的行为准则。在朋辈心理辅导中，受助者通过观察辅导者的行为模式，能够获得新的认知框架和行为策略。例如，当受助者面临社交焦虑时，朋辈辅导者可以通过示范如何与他人沟通，帮助受助者逐步建立自信并改善社交技能。朋辈辅导者作为“成功榜样”，通过展示自身如何应对类似问题，为受助者提供可模仿的行为模式。例如，辅导者可以分享自己如何克服焦虑、管理时间或处理人际冲突的经验，帮助受助者学习有效的应对策略。

第三，获得自我表露。在朋辈心理辅导中，受助者通过自我表露，能够更清晰地认识自己的情绪和问题。例如，当受助者表达对未来的迷茫时，朋辈辅导者可以通过共情和引导，帮助其梳理思路，明确目标，从而增强自我认知和问题解决能力。自我表露理论认为，个体通过向他人表达内心感受和想法，能够获得情感释放和心理疏解。朋辈辅导者与受助者之间的平等关系，更容易激发受助者的自我表露意愿，因为受助者感受到较少的评判和压力。

3. 朋辈心理辅导模式在大学生心理健康工作的优势

3.1. 扩大心理健康教育覆盖面

高校大学生心理健康工作是一个多维度、多层次的体系,涵盖了广泛的心理辅导领域。鉴于大学生心理年龄段的特性和心理健康状态的独特性,朋辈心理辅导在高校心理健康服务中展现出尤为显著的优势(曹玮, 张振良, 2023)。通过利用大学生同辈间紧密的关联,朋辈心理健康辅导革新了传统心理辅导中辅导员与被辅导者之间的角色定位。在这一模式下,鉴于大学生心理的特殊性以及高校环境的独特性,双方因友情或同辈间的亲近感而紧密相连,参与心理辅导的积极性得到了显著提升,无需外部力量的强制推动。双方能够建立起深厚的默契,一旦察觉到对方的心理困扰,便会自然而然地提供心理支持,帮助对方克服心理障碍,保持健康的心理状态。与其他辅导模式相比,朋辈心理健康辅导在激发教育主体主动性方面表现出了更为卓越的优势。

3.2. 提高心理健康教育操作性

朋辈心理辅导在增强大学生心理健康教育实践操作性上扮演着核心角色。大学生间的友情、信任及同辈间的认同感,极大地激发了他们参与心理健康教育的主观能动性和积极性。通过朋辈间的相互倾听、鼓励与指引,心理健康教育得以更加紧密地贴近学生的实际生活和内在心理需求,显著提升了教育的针对性和实际效果。在朋辈心理辅导实践中,辅导者应避免以权威专家的身份单方面指导被辅导者,而应秉持信任,相信被辅导者具备自我解决问题的能力。毕竟,被辅导者自身最为了解问题的根源、影响及内心真实诉求。通过增强大学生的自信心和自我效能感,让他们感受到被信任和尊重,进而更加主动地参与到问题解决中,释放出更大的潜能(李玉婷, 2024)。这种辅导模式不仅拓宽了心理健康教育的受众范围,还使教育内容更加鲜活、具体,增强了教育的可操作性,有助于大学生更深入地认识和解决自身心理问题,推动其心理健康的积极发展。

3.3. 提高心理健康教育主动性

朋辈辅导的发展以强化朋辈辅导意识为前提,它有效整合了学生间的友情资源、同辈教育力量及互助教育优势,在同辈间的沟通中,通过倾听、陪伴与支持,为彼此提供必要的心理援助。借助朋辈间的心理互助,同龄大学生能够相互理解、关怀,携手应对大学生活中可能遭遇的学业、人际、情感、职业发展等多方面的问题。朋辈心理辅导在学生间构建起基于友情、共鸣与同辈认同的支持网络,极大地激发并增强了大学生参与心理健康教育的积极性(张艺, 李灵琴, 2023)。在这一框架下,学生们不再将寻求心理帮助视为禁忌或心理负担,而是视为一种正常且积极的个人成长途径。他们更加主动地分享自己的心理困扰、经验与感受,同时也乐于倾听并支持同伴,共同应对并解决心理问题。这种主动性的提升,不仅推动了心理健康教育的广泛普及与深入参与,还加深了学生间的情感沟通与相互理解,为营造一个更加健康、和谐的校园环境奠定了坚实的基础。

4. 朋辈心理辅导下大学生心理健康工作存在问题

4.1. 朋辈心理辅导员的数量和质量不足

在目前高校专业心理咨询师相对不足的情况下,朋辈辅导队伍培训与督导的精准性和有效性令人堪忧(钟向阳, 张莉, 2013)。当前,高校心理健康工作正面临着人员配置与内容质量上的双重考验。尽管高校已采取多样化的心理健康活动和咨询服务,并积极吸纳心理辅导专业人员,但相较于近年来学生群体中心理辅导需求的急剧增长,朋辈心理辅导员的数量仍显匮乏。部分高校对心理健康工作的重视程度不

足,且在专业深度上存在欠缺。此外,心理健康工作的培训体系相对单一,通常仅涵盖数次理论培训后即安排上岗实践,对于心理辅导技能的实际运用效果及职业道德的考核与监督机制尚不健全。因此,如何在朋辈心理辅导实践中加强有效监管,提升心理辅导员的职业操守与专业能力,已成为亟待解决的关键问题。

4.2. 朋辈心理辅导的形式与内容呈现单一化趋势

高校朋辈辅导体系目前主要侧重于一对一咨询服务模式,这种倾向使得个体咨询得到了过度的强调,而朋辈团体心理咨询的重要性则被相对忽视。在培训朋辈辅导员的过程中,大部分资源和精力都集中在个体咨询技能的培养上,而对于团体咨询所需的知识与技能则涉猎不足(王海燕, 苏天一, 2023)。尽管高校依托班级或社团等平台开展了一些团体活动,但这些活动往往缺乏针对团体心理辅导的专业组织架构和系统规划。这种组织架构的不健全,间接影响了辅导员组织有效团体心理辅导活动的的能力,导致他们在设计、实施和评估团体活动方面存在一定的局限性。进而,这限制了心理辅导的受众范围,使得更多学生无法从团体心理辅导中受益,错失了通过团体互动促进个人成长和心理健康的机会。因此,加强朋辈团体心理咨询的培训与组织架构建设,对于提升高校心理健康教育的整体效果具有重要意义。

5. 朋辈心理辅导模式提升大学生心理健康教育工作实效性的路径

5.1. 依托党建促平台, 构建朋辈新体系

高校中各个机构相互合作所形成的全方位、多层次、立体式、多维度的心理健康教育网络体系,有利于建构生态体验式的心理健康校园环境(李明忠, 2011)。高校以全面把握和精细管理为核心策略,聚焦于寝室与班级两大核心区域,通过自荐与推荐相结合的方式精心选拔朋辈互助人员。朋辈咨询员的工作岗位设立在学生社区,就是突破学生“信息茧”的第一步,要帮助学生从“线上模式”切换到“线下模式”,增强对生活的现实感(邢晓雪, 王怀勇, 2025)。在这一体系中,小寝室设立朋辈互助员,与大寝室实行统一管理,确保小寝室内能实施有效跟踪,大寝室内则有及时反馈。在班级层面,吸纳心理委员、学生党员干部及班级干部,组建起朋辈心理互助团队,充分发挥先进学生群体的引领效应,对朋辈互助者实施分层次、梯度化的培养策略。高校心理健康工作的深化,需紧密结合学院实际情况和学生特点,打造具有特色的党建团队,并稳步推动党建平台建设,以此驱动朋辈教育体系的完善。依托“两学一做”学习教育的契机,进一步凸显基层党组织的战斗堡垒功能和党员的先锋模范作用。借助优秀党员在朋辈教育中所展现的积极态度和正面影响,激励学生不断提升个人素养。同时,利用学生党员与同龄人共有的价值观念、生活方式等思想共鸣,充分发挥其自发性、义务性、亲情性、友谊性以及便捷高效的特点,使党的知识教育更加深入人心,成为朋辈间沟通的桥梁。在此基础上,逐步构建起以党建引领心理健康、以学生党员为主体的朋辈教育新体系,有力推动了大学生心理健康教育工作的持续深入,为构建和谐健康的校园环境奠定了坚实基础。

5.2. 传授知识重普及, 拓宽朋辈新视野

为了夯实理论基础并拓宽实践视野,高校可策划一系列朋辈培训活动,包括培训会、工作研讨会以及知识竞赛等。通过朋辈培训会,我们以通俗易懂的方式传授心理健康知识,旨在迅速帮助学生认识、熟悉并适应大学生活。在朋辈心理工作研讨会上,通过热烈的讨论,我们引导学生明确朋辈心理互助者的责任与使命。而理论知识竞赛则帮助学生清晰工作目标,熟悉工作流程。在高校心理健康工作平台上,特别设立“解忧杂货铺”、“麦田守望者”、“畅游理想国”以及“一千零一夜”等各式特色专栏,充分利用自媒体的优势,分门别类地向学生推荐心理健康相关的理论书籍、电影及学习资料。在实践层面,

积极组织新生适应性团体辅导、心理解压团体辅导等社会实践活动。这些活动不仅让朋辈互助者们通过亲身体验学会适时调节自我情绪,还使他们能够迅速掌握帮助他人解压的方法,从而进一步拓宽了工作视野和实践能力。

5.3. 规范日常强管理、实现朋辈新格局

高校心理健康教育中心扮演着引领角色,心理专干针对特定学生群体,协同各年级辅导员,通过全面筛查、重点监控、定期疏导及紧密跟踪的四步策略,确保每次交流都有记录、有总结、有复查,从而及时有效地解决和援助学生的心理问题。同时,心理部精心管理班级与寝室两大阵地的朋辈互助队伍,通过实时开展一对一朋辈谈话,深入学生日常,实现全面覆盖;借助朋辈互助者每月提交报告的方式,持续追踪学生心理状态,助力学生及时调整。对于重点关注对象,采取严格的保密措施,并指定专门信息员,确保危机干预的迅速响应。为了探索大学生朋辈心理辅导的有效机制,首要任务是强化高校内部各工作机构的协同合作。具体而言,需深化高校、管理机构、学术研究机构等之间的联动,构建涵盖校园心理咨询机构的大学生朋辈心理辅导网络,力求整合各方资源,汇聚各方力量,共同促进学生身心健康。其次,需加大朋辈心理辅导的宣传力度并提升其实施成效。高校应贴近学生实际,举办心理素质拓展月等活动,逐步从问题解决转向预防机制建设,拓宽朋辈心理辅导的覆盖面,营造积极向上的校园心理健康氛围。

6. 结语

“培育能够担当民族复兴大任的新时代青年”,对高校在开展心理健康教育时提出了坚持“以学生为中心”、“围绕学生成长为核心”的明确要求。朋辈咨询作为一种源自学生群体、服务于学生群体的心理健康教育模式,在提供贴合学生发展需求的心理健康教育服务中扮演着至关重要的角色,并切实贯彻了“以学生为中心、生命至上”的教育理念,真正实现了心理健康教育的本质回归与名实相符。综上所述,我们必须时刻将“生命至上”的观念融入朋辈咨询的实践之中,充分展现心理健康教育的效能,运用“生命至上”的理念强化学生的心理素质,引导他们在日常学习与生活中树立坚定的生命信仰,在朋辈咨询的社会互动中丰富和提升自我生命价值的实现。

参考文献

- 蔡蓉(2024). 大学生朋辈心理辅导培训与助人行为倾向的关系:朋辈心理辅导能力的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 707-710.
- 曹玮, 张振良(2023). 高校朋辈心理互助队伍建设探析. *大庆社会科学*, (2), 139-142.
- 李明忠(2011). 朋辈心理辅导模式与大学生心理健康教育工作有效性的提高. *教育文化论坛*, 3(6), 120.
- 李玉婷(2024). “大思政”视角下高校朋辈心理辅导队伍自我成长与发展研究. *大学*, (28), 193-196.
- 刘雪婷, 郑维东, 吴彩云(2023). 朋辈心理健康课程在高校中的实践应用研究. *心理月刊*, 18(6), 76-79.
- 唐小虎, 王金威(2022). 朋辈心理辅导模式下大学生心理健康教育工作实效性的提升. *吉林农业科技学院学报*, 31(4), 51-54.
- 王海燕, 苏天一(2023). 服务育人视角下高校朋辈心理辅导的现实局限及提升路径. *齐齐哈尔师范高等专科学校学报*, (4), 84-86.
- 谢阳熙, 柏菁, 李秀平(2022). 朋辈心理辅导在高职院校心理危机防范干预中的应用探索. *大学*, (6), 193-196.
- 邢晓雪, 王怀勇(2025). 朋辈心理咨询进社区:高校“一站式”学生社区心理育人功能实践路径研究. *黑龙江高教研究*, 43(1), 135-139.
- 俞国良(2023). 发挥朋辈咨询在大学生心理健康教育中的作用. *中国高等教育*, (10), 42-45.
- 张艺, 李灵琴(2023). 新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究. *科教导刊*, (23), 36-38.
- 钟向阳, 张莉(2013). 高校朋辈心理辅导现状与发展趋势调查研究. *高等农业教育*, (2), 101-105.