

高职院校朋辈心理队伍建设困境与培养探索

——以重庆工商职业学院为例

赵雪飞

重庆工商职业学院学生心理健康教育咨询中心，重庆

收稿日期：2025年8月22日；录用日期：2025年10月2日；发布日期：2025年10月15日

摘 要

朋辈心理队伍作为个体社会支持的一部分，占据同龄人优势，同时，也成为高校开展心理工作、实施危机预警的重要队伍。然而，当前高职院校朋辈队伍建设面临管理制度不足、培训理论化、专业能力不足、队伍选拔不齐等困扰。本文以重庆工商职业学院为例，结合高职院校学生的心理特点与教育现状，探讨高职院校朋辈心理服务队伍的培养与实践路径，提出分层培训、协同管理、多维支持的对策体系，并结合实践案例，为优化朋辈心理服务提供理论与实践参考。

关键词

高职院校，朋辈心理服务，队伍培养，心理健康教育

Exploration of the Difficulties and Cultivation of Peer Psychological Team Construction in Higher Vocational Colleges

—Taking Chongqing Technology and Business Institute as an Example

Xuefei Zhao

Student Mental Health Education and Counseling Center, Chongqing Technology and Business Institute, Chongqing

Received: August 22, 2025; accepted: October 2, 2025; published: October 15, 2025

Abstract

As a part of personal social support, peer psychological team occupies the advantage of peers, and at the same time, it has become an important team in carrying out psychological work and implementing crisis early warning in colleges and universities. However, the current peer team construction in higher vocational colleges is faced with problems such as an insufficient management system, theoretical training, insufficient professional ability and uneven team selection. Under the background of the rapid development of online media, combined with the psychological characteristics and educational status of students in higher vocational colleges, this paper discusses the training and practice path of peer psychological service team in higher vocational colleges, puts forward a counter-measure system of hierarchical training, collaborative management and multi-dimensional support, and verifies its effectiveness with practical cases, providing practical reference for optimizing peer psychological service.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Peer Psychological Service, Team Training, Mental Health Education

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

近年来,大学生心理危机事件呈上升趋势。据《中国大学生心理健康调查报告(2024)》显示,约 32.6% 的高职学生存在不同程度的焦虑、抑郁等情绪问题,显著高于普通高校学生。高职院校学生面临学业压力、职业规划迷茫、经济负担等多重挑战,而传统心理咨询服务存在“供需失衡”问题——全国高职院校专职心理教师与学生比约为 1:4000,远低于教育部 1:3000 的标准,导致心理服务覆盖率不足。

高职院校学生面临着学业、就业竞争、情绪、人际关系等多方面的挑战,心理健康问题频发。朋辈心理服务队伍以其亲近性、易接受性等优势,在高职院校心理健康教育中发挥着重要作用。然而,目前高职院校朋辈心理服务队伍的建设仍存在选拔不规范、培训缺乏系统性等诸多问题。

朋辈心理服务以“同伴互助”为核心,具有贴近学生群体、沟通成本低、接受度高的优势。研究表明,朋辈支持可使心理问题识别率提升 47%,危机干预响应时间缩短 60% [1],教育部等十七部门联合印发了《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)》明确提出“增强同伴支持”是心理健康教育的重要组成部分,要求完善“学校-院系-班级-宿舍”四级预警网络,推动朋辈心理互助队伍的专业化建设。

2. 朋辈队伍建设优势

在高职院校中,朋辈心理服务队伍可作为专业心理服务的有效补充,尤其在新生适应、学业帮扶、情绪疏导等场景中发挥即时干预作用。朋辈之间具有较高的互动性、较低的防御性、较大的共同性、较小的鸿沟、较多的接触机会[2],这使得朋辈心理互助工作可以成为高校心理健康教育工作强有力的辅助与补充。

学校朋辈心理队伍成员为在校学生,与学生年龄相仿,经历相似,在学生群体中接受度较高,容易

建立信任关系,学生更愿意向他们倾诉内心的想法和困扰。研究显示,当大学生遭遇心理困扰时,58.3%的首选求助对象是知心朋友,其次则倾向于向家人求助,有5.1%的学生选择朋辈心理互助员作为倾诉对象,结果发现大学生对获得同龄人支持的偏好[3]。

朋辈学生作为同伴,比其他人更了解同龄人的需求,更能激发学生之间的互助潜能,有效缩短建立关系难度,提供社会支持,扩大学生心理服务范围,减少心理危机事件发生概率[4]。朋辈心理服务工作灵活性高,它不受时间和空间的限制,可以根据学生的实际情况和需求,随时随地开展心理辅导和交流。

3. 朋辈心理服务队伍建设的困境

3.1. 选拔标准与培训体系碎片化

高校在开展朋辈队伍成员选拔工作时,前期选拔的标准较模糊,多以简单面试为主。高职院校学生正处于自我意识快速发展的阶段,自我意识强烈但发展不均衡,渴望获得社会认同与价值感,个人共情能力、情绪管理、自我控制能力都发展不完全。同时,缺乏对学生的个人心理特质测评与专业能力评估,易导致队伍建设成员心理水平参差不齐。

在朋辈队伍能力提升方面,我校所开展的专业培训局限于短期讲座、简单技能培训等传统形式,培训内容多为常见心理问题等常识性的心理学理论,侧重理论讲授,且内容比较集中单一,培训过程重理论轻实践的情况突出,常常出现“一次性讲座”的情况,缺乏个体辅导、团体辅导、危机干预、沟通技巧等专业性较强的实操训练,导致朋辈服务队伍在实际开展工作中较难将理论与实践结合起来,专业需求较难满足。

3.2. 管理制度与支持机制缺失

高职院校朋辈队伍多挂靠于学生处的心理健康教育中心,以开展心理活动为主,部分学生的抗压能力与挫折耐受力相对较弱,易出现焦虑、浮躁等情绪。学生社团成员专业能力水平不齐,缺乏长效管理,无专职教师统筹管理,常出现纪律松懈的情况,当心理工作与自我成长需求冲突时,易出现队伍流失率较高的情况。

以及,队伍激励机制不足,绝大多数朋辈队伍成员因“无实质回报”退出,朋辈心理服务工作是一项专业性强的活动,心理骨干出于兴趣爱好、义务工作、被直接推选任命或由其他班委干部兼职而从事心理助人工作,但目前高职院校对朋辈心理服务人员的激励措施较少,主要以荣誉证书和少量的加分为主,无激励机制、职责不明等情况较难激发工作积极性,工作压力增大,人员流动性大,培养成本增加。

3.3. 专业支撑与服务效能有限

目前大多数高职院校未设立心理学学科专业,学校朋辈心理服务成员多为自愿报名或对心理学感兴趣、为获取学分等目的加入心理社团,基本上没有接受过系统的心理学专业训练,在处理复杂心理问题时显得力不从心,甚至可能会导致问题的延误或恶化。

高职院校学生的职业定向明确但学习动机复杂,他们关注技能习得与未来就业,实践动手兴趣浓厚,但对理论学习容易畏难、缺乏持久动力;当培训内容与实践未有效结合时候,易产生自卑与迷茫心理。朋辈心理队伍开展工作后缺乏专业的后期指导和有效的工作督导体系[5],且实践督导次数远远不够,对朋辈队伍的心理关怀不足也诱发系列心理困扰,阻碍心理队伍的专业成长,导致心理工作出现瓶颈,力不从心等情况。

4. 培养路径现状与探索

20世纪70年代,美国人类学家和生态心理学家布朗芬布伦纳(Bronfenbrenner)提出生态系统理论。

该理论提到个体所受的环境因素分为微观系统(包括家庭、学校、同伴等直接环境)、中观系统(家校互动关系)、外观系统(社区环境、家长职业等间接环境)及宏观系统(文化价值观、社会政策等宏观背景),且各系统之间要素相互关联、相互作用,共同作用于个体的成长发展[6][7]。

为深入探索环境因素对大学生群体的影响程度,采用行动研究法,依据课程教学、学生第二课堂、辅导员、社区辅导员、学生骨干等群体,从学生社会支持水平、心理咨询数据、个体家庭情况到宿舍活动时长、参与活动类别、课堂情况等数据反馈,确定从学校、学院、班级、社区(宿舍)四个方面开展学生心理成长培养工作,从课堂到生活,从教室到宿舍,积极营造良好外部环境助力学生成长发展。

4.1. 培养现状

“学校-学院-班级-社区(宿舍)”四级网络心理服务管理机制,见图1,从学校到学院、班级再到宿舍,分层分级开展心理健康教育活动,实现初步危机干预,全方位多角度提升朋辈骨干心理服务能力。为提升朋辈心理队伍的专业水平,开设朋辈队伍能力提升训练营,分别于春期秋期开展,培训内容涉及:常见心理问题的识别与谈心谈话技巧、心理危机的发现与反馈、大学生心理健康教育活动的开展技能、朋辈骨干的心理自助与互助技能等专题[8],由学校专兼职心理教师定期开展专业培训。过去一年,参与培训达500人次。

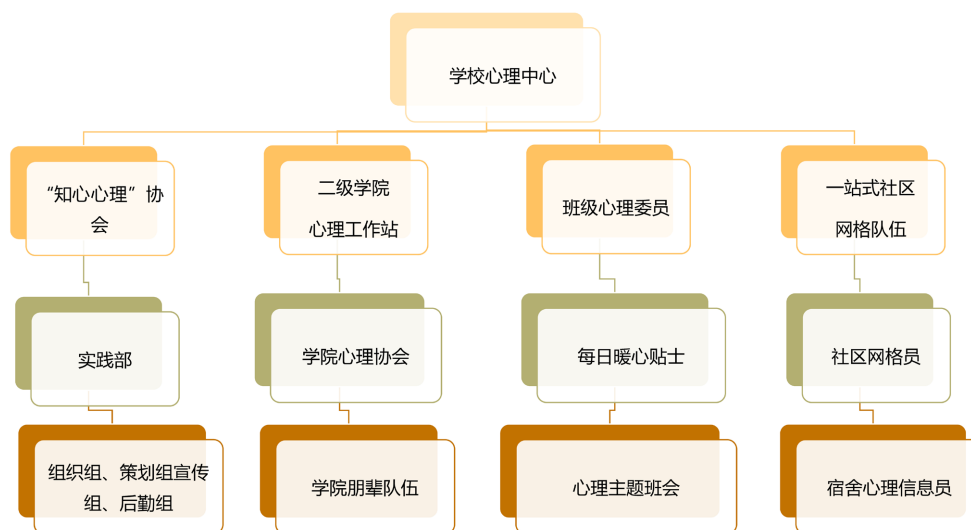


Figure 1. Management mechanism of four-level network psychological service in schools

图 1. 学校四级网络心理服务管理机制

4.1.1. 学校朋辈队伍——“心趣小组”、“心理协会”

学校层面,创立“知心心理”心理协会。以学校大学生心理健康教育中心为主体,面向全校学生开展心理服务,主要分为宣传和活动两方面进行:一是通过每日暖心贴士、微信公众号等媒体运营,开展全校内的心理健康知识宣传,引导学生正视心理健康,拥有积极的生活态度;二是开展心理专题活动,325 善爱我、525 我爱我、世界精神卫生日大型沉浸式体验心理宣传类活动,以及特色一周团辅、一周讲座、心理沙盘心理辅导活动、艺术鉴赏、劳动教育等,多角度全方位地培养学生的积极心理品质与心理素质。

同时,为全面提升队伍的心理服务能力与个人心理素质水平,特面向心理协会全体成员创设兴趣小组,在定期的电影鉴赏、绘画疗愈实现美育;从志愿服务中培养感恩与责任心实现劳育;借心理团建、

团日活动打造团队思想凝聚力发展德育, 每年培训覆盖达 800 人次, 访谈显示学生的心理素质水平得到提升。结合定期的活动探讨与教师督导, 不断地为朋辈成员注入心理能量, 提供心理关怀。

4.1.2. 学院朋辈骨干——一院一品牌

学院层面, 发展院级朋辈骨干。为更好地打造学院特色活动, 协助二级学院心理专员开展心理工作, 全校各学院均选拔 1~2 名朋辈骨干, 分别有心理剧大赛、知识竞赛、向阳花心理服务队、笃心 E 境特色拓印扎染互动、解忧驿站等团队的建设与打造。每学年 6 次开展学院朋辈骨干培训, 该队伍协助学院开展心理健康教育活动共计 110 场次, 参与达 6000 人次, 充分发挥自身作用。除此以外, 还在学校总体心理工作基础上, 挖掘二级学院特色心理活动, 创建二级学院工作站, 有利于开展心理工作的隐私性与及时性。

4.1.3. 班级心理委员——心理情报员

班级层面, 选拔班级心理委员。班级是了解学生心理状况的重点场所, 为进一步加强学校与学院、班级的有效联系, 心理委员进行学校、学院双重管理及培养。在各班配备 1~2 名心理委员, 关注班级学生整体心理状态, 宣传心理健康知识, 进行朋辈间心理沟通, 定期填写《班级晴雨表》《班级心理委员工作手册》。每学年各学院所开展的班级心理委员培训达 10 场次, 达 300 人次。

其中, 班级学生分别在学期始末集中填写《班级晴雨表》, 统计班级同学的学习状态(学习氛围与师生交流等情况)、人际状态(在宿舍里与教室内的情况)、生活状态(适应情况与生活状态满意度)三部分信息, 以及对心理健康课程的评价, 心理活动的需求与体验感受。班级心理委员收集信息后归纳总结, 助力教师精准了解学生的心理趋势与需求, 高效地为学生提供帮助。同时, 班级心理委员需每月如实记录《班级心理委员手册》, 实时反馈班级心理状态, 辅导员实行月度检查, 学校心理中心负责每学期查阅、信息收集、处理归档, 充分发挥心理信号灯与帮扶桥梁的作用。

4.1.4. 社区网格员、宿舍心理信息员——一线安全守卫者

宿舍层面, 招募网格员与宿舍心理信息员。学生社区担任学生的生活保障, 社区网格员除了入寝情况反馈以外, 还需关注学生在宿舍内的异常行为, 及时有效准确地反馈寝室情况是每位网格员与宿舍心理信息员的基本技能。社区网格员、宿舍心理信息员是确保心理健康教育全覆盖的重要力量, 是预防心理危机事件发生的第一道防线。每学年开展社区网格员、宿舍心理信息员培训 40 场次, 达 1600 人次。深入学生群体, 加大关注范围, 与学生的关系更加密切, 能够更好地了解学生的心理动向, 切实有针对性地做到早发现早帮扶, 更好地维护学生的心理健康。

4.2. 挑战与反思

我校在推行“学校-学院-班级-社区(宿舍)”四级网络心理服务管理机制过程中遇到了现实困难, 例如学生三年校园生活较短暂、自身专业发展与心理服务工作冲突、备考专升本、繁重的学业任务而出现流失率和替换率较高情况、学生突发情况处理困难、工作内容与自身专业匹配度低、查寝隐私保护、多重身份的弊端、服务人员的自我调适、未能完全遵守伦理规则等情况。

4.3. 培养探索

4.3.1. 标准选拔机制, 实现双向选择

朋辈心理服务队伍选拔具备更专业、要求更高的选拔标准, 针对不同层次的朋辈队伍成员有不同的工作要求与选拔标准, 心理工作内容涵盖宣传、辅导、管理、活动组织等多方面, 对成员的个人要求也随之提高。除了基本的知识、能力之外, 还需要特定的人格特质, 良好的心理状态等, 助人意愿、更专业

的背景与学习能力。因此，针对不同层次的朋辈心理互助队伍，制定更具针对性的人员选拔标准。

尝试多维度筛选，在招募朋辈心理服务队伍成员时，结合心理量表(如个人特质、性格特征等)、情景模拟测试、心理访谈三层选拔，充分了解学生群体的心理情况及个人能力判断，为培养心理素质人员做足准备。同时，还可以设置动态调整，每学期对成员进行能力评估，对不达标者实行“预警－培训－退出”机制[7]，给予学生充分了解心理工作的机会，实现双向选择，有利于工作的高效开展。

4.3.2. 开展分层培养，规划成长路径

为充分挖掘朋辈队伍成员身上的优势与能力，针对不同需求的朋辈服务成员，构建系统培训体系，见图 2。除了基础知识的培训，还应考虑学生的个人特色，分层培养，有针对性地开展心理服务工作。高职院校可建立涵盖心理学基础理论、咨询技巧、活动设计、心理测评、危机干预等内容的系统培训课程，通过线上线下相结合的方式，提高朋辈心理服务人员的专业素养。

尝试打造校社协同，开展特色朋辈心理育人活动，让队伍“走出去”、“用起来”。积极开展志愿服务、社会爱心服务等校社协同活动，以多样化心理健康活动，提升队伍的组织能力、策划能力、沟通能力等。

为完善激励机制与保障措施，除了学分认定、《朋辈心理辅导员资格证书》证书认证、颁发荣誉证书，还可以设立专项奖学金、提供实习机会等方式，激励朋辈成员积极参与工作。同时，给予情感支持与心理关怀，学校应关注朋辈心理服务人员的心理健康，定期开展团队的心理团辅活动，为他们提供情感支持和心理疏导，增强成员的工作归属感。

培训阶段	群体	目标	核心内容	成果
准入期	新入选成员	基础技能掌握	心理常识、沟通技巧、服务伦理、日常活动参与活跃度	掌握必要知识，参与活动执行
成长期	骨干成员	专项能力提升	危机识别、基础干预技术、技能训练与实践(如活动设计、团辅策划、新闻撰写等)	技能熟练、负责实践活动
精进期	管理者与督导员	领导力与创新	团队建设、督导方法、政策解读，选拔兴趣小组，朋辈带领	开发新活动、带动新成员

Figure 2. Hierarchical training table of peer psychological service team
图 2. 朋辈心理服务队伍分层培养表

4.3.3. 实践考核体系，反馈强化服务

目前，高校所开展的专业培训重理论轻实践的情况比较突出，开展实践教学有助于为朋辈成员在做中学，将专业知识运用到实际生活中，对心理工作内容的具象化，真实地反思在开展服务工作中所遇到的困境，学会用理论结合经验的方式解决困扰，方能实现助人自助。

为朋辈心理成员准备心理咨询案例分析与模拟训练，通过设置抑郁干预、冲突调解等实操场景进行情境模拟考核，让他们在实践中积累经验，提高解决问题的能力。同时，还可引入“服务档案袋”评价，实时记录个案数量、服务时长、学生的反馈与评价，通过他人的评价了解自己工作开展的真实情况，以此帮助学生从实践获取真知，内化心理知识。

4.3.4. 强化专业支撑与服务规范

建设规范的督导体系，建立“1+1”督导模式：1名专业教师带领10名朋辈辅导员，每周开展案例研讨，及时跟进朋辈队伍在开展过程中遇到的困难，也有助于将理论知识实践化。还可引入线上督导平台，必要时通过视频会议实现跨院校督导资源共享。

制定服务规范规章制度，厘清倾诉陪伴与心理咨询、危机干预之间的边界感，制定《朋辈心理服务工作手册》，明确“倾听-陪伴-转介”三大职责，让学生清楚每个环节的流程；建立“红黄蓝”三级预警机制，对高危个案及时转介专业心理中心，严格保护求助者与帮助者，减少危机事件发生以及降低心理援助的风险。

5. 结论与展望

高职院校朋辈心理服务队伍的建设需紧扣“专业化、规范化、长效化”目标，通过科学培养与制度保障，使其成为心理健康教育的重要力量。未来研究可聚焦数字化工具在朋辈服务中的应用(如 AI 辅助危机识别，如何借助 AI 构建心理档案等)，以及跨院校朋辈服务联盟的构建，进一步拓展服务效能。在互联网时代背景下，还可结合学校新媒体专业特色，打造网络学习互助平台，穿插生动活泼的片段与活动，有利于吸引学生积极投入，拓宽学生心理体验的路径。

未来将积极打造朋辈团体辅导带领模式，较于一对一的个体咨询，团体辅导适用面更广，能根据群体的特性与需求划分人数，难度有所降低的同时，学习周期也更紧凑。采用形式多样的辅导方式，可以有朋辈聊吧，也可尝试趣味性活动等。

除培训朋辈心理服务队伍的基本知识与技能外，培养朋辈成员的个人心理素养与积极品质也至关重要，如自信心、自我认知能力、情绪管理能力、表达能力、感恩品质培养等，通过持续性的培养路径，提升朋辈个人能力、促进个人成长，真正达到“助人自助”的目的。

参考文献

- [1] Smith, J., et al. (2023) Peer Counseling in Higher Education: Effectiveness and Implementation Challenges. *Journal of College Counseling*, 26, 112-125.
- [2] 吕云婷. 大学生朋辈心理辅导工作实践路径研究[J]. 长春师范大学学报, 2021, 40(9): 143-147.
- [3] 陈慧欣. 朋辈教育融入高职大学生心理健康与危机应对研究[J]. 华章, 2025(6): 144-146.
- [4] 丁太一. 高校开展朋辈团体心理辅导工作的思考[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020(31): 165-166.
- [5] 吕泊怡, 赵智军, 任林林. 高职院校朋辈心理骨干队伍建设和培养机制[J]. 教育科学论坛, 2021(15): 34-37.
- [6] 孙蓉. 生态系统理论视域下高校“三全育人”研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南理工大学, 2023.
- [7] Brofenbrenner, U. and Morris, P.A. (2006) The Bioecological Model of Human Development. Springer, 793-828. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- [8] 吕泊怡, 赵智军, 任林林. 基于胜任力视角探究高职院校朋辈心理骨干校本培训课程体系[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(20): 95-96.