

# 大学生朋辈心理互助及其基层工作体系的构建

蔡圳阳<sup>1</sup>, 张江华<sup>2</sup>, 胡小清<sup>1</sup>, 刘成骏<sup>1</sup>

1. 中南大学材料科学与工程学院, 湖南长沙, 410083;
2. 中南大学党委学生工作部, 湖南长沙, 410083)

**[摘要]** 大学生是心理问题高发人群。当前我国高校心理健康教育工作已经全面铺开, 但其有效性有待进一步提高。朋辈心理互助模式具有涉及对象广、接触频繁、操作简便和兼顾自助与互助等特点, 已成为大学生心理健康教育工作体系的重要补充, 但目前仍存在重视程度不够、工作机制不全、实施效果不佳等问题, 可在强化朋辈互助网络构建、完善培训与考核机制、搭建朋辈线上线下互助平台等方面下功夫, 以提高大学生朋辈心理互助的实效。

**[关键词]** 大学生; 朋辈; 心理互助; 心理健康教育

**[中图分类号]** G40-09 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2023)04-0141-05

大学阶段是学生成长的重要时期。伴随着学习模式转变、社会角色过渡和心智快速成长, 学业压力与情感波动的交织易导致学生出现心理问题, 尤其是当前绝大多数大学生为00后独生子女, 具有个性鲜明、自我意识强、耐挫能力偏弱等特点。因此, 大学生群体出现心理问题的比例始终居高不下, 甚至出现了不少极端案例, 暴露了我国高校大学生心理健康教育尤其是基层工作体系建设相对薄弱的问题。2016年, 中共中央、国务院提出高校思想政治工作应当坚持“全员、全过程、全方位育人”的理念, 即“三全育人”理念。2023年4月, 教育部等17部委联合发布的《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)》明确指出, 要在“三全育人”框架下进一步完善健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系, 营造学生健康成长环境<sup>[1]</sup>。

朋辈互助作为一种发挥学生主体作用、激发学生自身潜力、强调学生互帮互助的新型心理辅导模式, 具有简便易行、覆盖面广、反馈及时、效果明显等优势, 特别适用于基层心理健康服务工作, 是提高大学生心理健康教育有效性的重要手段。

## 一、大学生朋辈心理互助的内涵与优势

朋辈指朋友、同辈之意, 他们往往具有相似的学习生活圈、成长历程与价值理念。著名心理学家马歇尔·塞利格曼将朋辈心理互助定义为: “经过选拔、培训和监督的非专业心理工作者, 向朋辈提供具有心理辅导功能的助人活动。”<sup>[2]</sup>它区别于传统意义上的专业心理辅导, 可以理解为“非专业心理辅导”或“准心理辅导”。朋辈心理互助的实施途径主要包括朋辈示范和朋辈支持两种模式。前者是指通过积极的行为示范或榜样示范引导朋辈进行心理调节, 其理论基础是强调榜样

**[收稿日期]** 2023-04-18; **[修回日期]** 2023-06-24

**[基金项目]** 2022年“芙蓉计划”湖南省高校优秀思想政治工作者项目(编号: 31); 教育部高校辅导员访问学者计划(2017-41); 中南大学研究生教育教学改革项目(2022JGB032)

**[作者简介]** 蔡圳阳, 男, 江西上饶人, 博士, 中南大学材料科学与工程学院讲师, 教育部高校辅导员访问学者, 主要研究方向: 大学生心理健康教育, 联系邮箱: csucz@csu.edu.cn; 张江华, 男, 湖南怀化人, 博士, 中南大学党委学生工作部副研究员, 主要研究方向: 大学生心理健康教育; 胡小清, 女, 湖南长沙人, 中南大学材料科学与工程学院副研究员, 主要研究方向: 大学生思想政治教育; 刘成骏, 男, 湖南株洲人, 中南大学材料科学与工程学院2020级本科生, 主要研究方向: 大学生心理健康教育

示范的社会学习理论；后者指向朋辈求助者提供直接的心理辅导，帮助他们解决心理问题，其理论基础是“以人中心”的人本主义心理学。这两种模式都体现出朋辈心理互助的学生主体性、兼顾自助与互助的本质内涵。

高校思想政治教育的协同创新主体是一个全员的范畴。它不仅包括思想政治理论课教师和辅导员这两支专职工作力量，还包括其他各类课程的教师、学校党政干部和共青团干部、心理咨询教师、管理服务人员等<sup>[3]</sup>。朋辈互助员作为高校心理健康教育体系的基层防线，是心理健康教育工作者与思想政治教育工作者的得力助手。朋辈心理互助强调建立积极健康的朋辈关系和充分发挥学生主体性，其独特优势主要体现在以下几个方面：

(一) 朋辈心理互助是对高校专业心理辅导的有益补充

我国高校心理健康教育与咨询服务工作发展至今，专业心理健康教育工作者依然紧缺，能提供支持的专业心理教育人员缺口较大，部分高校距离国家要求的师生比4 000：1尚有较大差距，更遑论完全满足学生的需求。在西方国家及我国港澳地区，心理健康教育工作者与学生的比例达1 500：1，依然将朋辈互助作为高校心理健康教育体系的重要组成部分，原因主要在于朋辈互助员具有分散性、灵活性、及时性等优点，能够第一时间了解到身边同学的情绪状态变化，发现心理异常的个体并及时上报，有利于后续开展有效的心理干预与帮扶<sup>[4]</sup>。近年来，随着朋辈培训体系的逐渐完善，通过朋辈互助员发现和协助解决的大学生心理危机案例数量持续增长，因此，朋辈心理互助被誉为“第一道防线”。

(二) 朋辈心理互助与大学生心理发展需求相契合

大学阶段是世界观、人生观和价值观形成的关键时期。在这一时期，大学生很容易因人际关系、学业以及个人职业生涯规划等问题产生困惑，出现一般适应性问题乃至精神疾病等不同层次的心理问题。但只有出现严重心理问题和疑似精神疾病时，才需要专业心理医生来处理，大部分学生仅仅是短时期心理紊乱。对于此类情

况，经过培训的朋辈互助员已经具备一定的干预和帮扶能力。调查报告显示，大学生出现心理困惑时，首先选择的是向朋友倾诉(75.72%)，选择向心理咨询师倾诉的仅占3.39%<sup>[5]</sup>。朋辈互助员与大学生的年龄相差无几，具有相似的学习和成长经历，防御性低、互动性高，因此，朋辈互助员能够有效消除普通大学生对心理咨询的偏见，在心理辅导的过程中接受度更高，能有效提高心理辅导的效率。

(三) 朋辈心理互助有助于大学生积极人格的塑造

积极人格包括热情、善良、爱心、宽容等24种主要人格特质，强调个体能在生活中不断主动追求幸福且能享受过程。大学阶段是人生可塑性极强的一个阶段，朋辈互助员具有自愿性和公益性的特点，其行为是纯自发产生、义务进行的，这种主动融入的积极体验是塑造积极人格的“正推动力”。朋辈互助活动为朋辈互助员与学生之间提供了互相了解、持续互助的机会，使得朋辈互助员能够重新认识自我并在此过程中实现自我价值<sup>[6]</sup>。诚如俗语所言“赠人玫瑰，手留余香”，朋辈互助员通过帮扶他人，一方面使自身的潜能得到充分的发挥，增强了运用所学知识分析与解决现实问题的能力，另一方面自己也会获得价值体现感，提升自信心与自我认知水平。通过这种持续的互助活动，将不断强化朋辈互助员的综合素质与社会适应能力，有利于促进其积极人格的塑造与形成<sup>[7]</sup>。

二、当前大学生朋辈心理互助基层工作体系存在的问题

近年来，朋辈互助模式已经在我国很多高校得到推广，但由于起步较晚、发展时间较短，对朋辈心理互助基层工作体系的认识不充分和重视程度不足，导致在实际实施过程中存在问题：

(一) 基层朋辈互助工作机制不健全

目前，我国高校朋辈互助模式处于探索实践阶段，尤其是具体到院系等基层单位，就如何开展工作尚无成熟的运行机制。朋辈互助员的选拔过于随意，没有根据岗位特点和个人性格特质进行筛选；缺乏有效的大学生朋辈互助组织

管理体制, 工作机制尚不完善; 班级朋辈互助员(如心理委员等)存在工作职责不明、培训机制不全等问题, 往往难以充分发挥作用; 部分高校对于朋辈互助的努力多体现在理论层面, 缺乏实际的支持与重视, 未建立专门组织和拨付专项经费, 实际实施效果与预期相差甚远。经调查, 40%的高校朋辈心理组织仅为学生兴趣类社团, 36%的高校在校级学生组织中设立了心理部, 仅有 20%的学校采用进阶培养模式对学生的学习表现进行考核, 39%的高校根本没有针对心理委员的考核<sup>[8]</sup>。

### (二) 朋辈心理互助员的专业素质有待提升

朋辈互助员作为高校心理健康教育体系中的重要角色, 侧重于大学生发展性心理辅导, 应当具备一定的心理辅导技能与理论, 同时对其自身的思想道德素质、心理健康水平等方面也有较高的要求。但由于朋辈互助员和心理委员数量庞大、经常变动且专业心理教师数量不足、朋辈互助员培训体系不健全等诸多因素的存在, 导致大多数高校的朋辈互助员缺乏系统全面的培训, 专业素养亟待提高, 在朋辈互助的过程中往往存在问题判断不准确、沟通技巧不够、帮扶措施不到位、保密原则执行不到位等问题, 无法及时有效地帮助求助者走出困境。

### (三) 朋辈互助载体单一、实施效果不佳

目前, 不少高校仅仅将校园文体活动作为朋辈互助的主要载体, 缺乏结合大学生心理发展规律的群体讲座、团体游戏、团体辅导等专题活动, 加之活动缺乏精心设计和内容泛娱乐化, 往往很难达到良好的朋辈互助效果。互联网作为大学生活跃度极高的平台, 具有良好的私密性和便捷性, 大学生在虚拟平台表现出更强的主动性, 更愿意发表真实想法或宣泄情绪。因此, 互联网理应成为高校思政工作和朋辈互助工作的第二阵地。但我国大部分高校朋辈心理互助体系并未将网络平台建设与运营放在重要的位置, 网络平台效能发挥不足。与此同时, 线下的学业辅导站、朋辈心理咨询中心等载体缺乏人气、效果不佳。这些载体恰恰在网络上具有更广泛的受众和更便捷的服务体验, 因此, 积极构建与强化朋辈互助网络载体, 将有利于受益面的扩大和实施效果

的提升。

## 三、构建大学生朋辈心理互助基层工作体系的实践探索

为充分发挥朋辈心理互助的独特优势, 拓展育人维度、强化育人实效, 中南大学重点围绕以下几点开展了大学生朋辈心理互助基层工作体系的构建探索:

### (一) 强化朋辈互助工作网络构建

建立“学校心理健康教育中心—学院心理专干—朋辈心理互助会—一年级朋辈互助团队—班级朋辈互助员”和“学校心理健康教育中心—学院心理专干—一年级辅导员—心理委员—寝室长”两个工作网络, 各有侧重, 互助互补, 织密基层朋辈互助心理健康教育网络。首先, 大力推进校、院两级朋辈心理互助会等学生组织的组建, 并将其提升至与校、院学生会相同的高度, 以吸引更多学生加入朋辈互助队伍。该组织可由学校心理健康教育中心与学院心理专干具体指导, 总体负责朋辈互助、心理健康、权益服务等一系列相关工作, 组织策划大型活动和负责运营心理健康教育网站、QQ、微信与微博等网络平台。其次, 在各年级建立朋辈互助团队, 由年级辅导员协管, 负责年级相关日常事务汇总上报、心理互助、学业互助及协助应急事件处理等事宜。再次, 在各班级设立心理委员和朋辈互助员, 建议男、女生各一名, 以充分发挥男、女生的性别优势, 负责班级同学的心理动态排查、帮扶与日常上报, 组织班级心理健康教育活动, 协助开展心理危机干预等<sup>[9]</sup>, 形成定期排查、定期协商、定期上报的机制。最后, 强化寝室长的朋辈互助职能。寝室作为高校教育管理体系的最小组织单元, 学生个体的情绪与心理状态变化往往会最真实地反应在日常寝室生活中, 因此, 将寝室长引入高校朋辈互助基层工作网络并强化其心理互助职能, 显得尤为重要。寝室长的工作重心应放在寝室同学日常情绪与网络动态变化的观察上, 如室友发生应激事件或持续情绪低落或出现非正常网络动态时, 应及时上报。

通过上述两个工作网络的构建, 形成了一支人数可观的朋辈互助基层工作队伍, 为后期各项工作的开展奠定了坚实的基础, 有利于形成“全

员育人、全过程育人、全方位育人”的三全育人氛围，有助于建立学生心理动态大数据和落实大学生“自我教育、自我管理、自我服务”的三自理念。

## (二) 完善朋辈互助队伍培训与考核机制

心理健康教育是一项专业性较强的工作，因此需定期开展培训，以提升朋辈互助队伍的自助与互助能力。其中，应着重对心理专干、辅导员和学生骨干进行系统培训。

针对心理专干与辅导员的心理健康教育培训，应侧重基础理论学习、工作技能与实际操作训练，聘请心理健康教育专家或委托培训机构对所有新入职的辅导员进行系统培训，有效促进学生心理健康教育工作的开展。此外，对于心理专干，还应每月定期开展案例督导、案例分析、专题讲座与心理专家报告会等活动，促进其业务能力的不断提升，进而更好地指导学院等基层单位的朋辈互助工作。

对于朋辈互助学生骨干，应侧重其的自我认知与提升、常见心理健康问题辨析及朋辈互助基本技能的培训，并特别强调保密原则等一系列重点注意事项。全校统一培训课程可由学校心理健康教育中心主体负责、各学院心理专干协助，而学院日常培训则主要由心理专干负责。在心理委员、朋辈互助队员、寝室长选拔出来后，由心理专干对其开展团体辅导、专题培训及实用技能培训，内容主要为个别沟通技能、大学生常见心理问题的识别及帮扶等，将培训的重点放在日常工作需要的技能上，有助于提升朋辈互助员发现问题、解决问题的能力。

随着时间的推移，朋辈互助员难免会出现懈怠心理。为了持续激发朋辈辅导员的工作热情，需建立规范的考核与激励机制，重点考核日常工作记录、业务能力、应急事件处理、活动组织与开展等方面，校院两级定期评选与表彰优秀朋辈辅导员，广泛宣传其先进事迹，并在综合素质测评加分中予以体现，以提升朋辈互助队员的工作热情和责任心，实现整个团队的科学管理与激励性监督。

## (三) 搭建朋辈线上线下互助平台

一要搭建朋辈线下互助平台。团体活动是朋

辈互助的重要平台，可以组织开展心理短剧大赛、心理知识竞赛、心情故事征文、心理微电影大赛、心灵守护天使评选、户外素质拓展以及“5·25”心理健康节等一系列活动，寓教于乐，弘扬正能量，和谐朋辈关系。学业帮扶是朋辈线下互助的又一重要切入口，针对复习难度大、不及格率高的课程，开设“学霸课堂”、组建“学习小组”和进行“1对1帮扶”，通过此类快速灵活、沟通无障碍的朋辈互助模式，可有效提升后进生的学业成绩、建立良好人际关系。团体辅导是朋辈互助的有效形式<sup>[10]</sup>。针对大学生的特点和特定时期易出现的困惑，心理专干、辅导员和朋辈互助员可以一起设计并组织新生适应、生涯规划、自信心训练、人际交往、时间管理、习惯养成等不同主题的发展性团体辅导，团体辅导操作简便、效率高、效果好，很受学生欢迎。中南大学团体辅导目前已经实现新生班级全覆盖，并逐步向高年级推广。

二要建设并运营好朋辈线上互助平台。随着网络时代的快速到来，互联网已经成为大学生获取信息的主要平台<sup>[11]</sup>，因此，应充分利用网站、微信、微博、QQ等一系列网络平台，开展朋辈线上互助工作。例如，可在开学季推出各类便民小贴士、考试季推送学霸笔记、就业季推出就业技巧与简历模板、日常在群内发送睡前暖文+天气预报与早安美音+美文等，还可以设立网上吐槽墙收集学生诉求、建立“缘来有你”校内交友平台、开通网上心理咨询平台等，匹配学生需求、反馈学生诉求、解答学生困惑，加强学生与朋辈互助员、专业心理咨询教师的互动联系，提供预约咨询、求助与帮扶等服务<sup>[12]</sup>。

经过近几年的一系列探索与实施，中南大学已形成了较完善的大学生朋辈互助基层工作网络，通过朋辈发现与帮扶成功的危机案例占比已超过80%。

## 四、结语

构建大学生日常思想政治教育的有效机制，应始终从大学生的实际出发，强调有序性，防止无序性、片段性、重复建设等，在井然有序的基础上，实现整体功能的放大<sup>[13]</sup>。朋辈心理互助作为一种契合大学生发展的辅导需求，是一种兼顾

自助与互助、便捷高效、覆盖范围广的心理健康教育模式,能有效缓解我国高校心理健康教育工作供不应求的状况,是高校心理健康教育体系的有效补充和重要力量。全面构建大学生朋辈心理互助基层工作体系,将有效推动高校心理健康教育工作做细、做实、做精,促进大学生心理素质的整体提高。

### 参考文献:

- [1] 教育部, 最高人民法院, 中央宣传部等. 教育部等 17 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[EB/OL]. (2023-04-27) [2023-05-10]. [http://m.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://m.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html).
- [2] MAMARCHEV H L. Peer counseling. searchlight plus: Relevant resources in high interest areas (No.52)[M]. Ann Arbor, MI: ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services, 1981: 5.
- [3] 吴放. 治理视域下高校思想政治教育协同创新研究[J]. 高校辅导员, 2022, 74(3): 66-69.
- [4] 石芳华. 美国学校朋辈心理咨询述评[J]. 上海教育科研, 2007(8): 52-55.
- [5] 梁舜薇, 赵静波, 赵久波. 心理健康课程对大学生情绪及寻求心理帮助态度的影响[J]. 中国健康教育, 2017, 33(8): 745-748.
- [6] 程肇基. 朋辈互助: 学校育人范式转换的一种新方式[J]. 高教探索, 2015(3): 27-30.
- [7] 段惠方. 朋辈教育在大学生社会责任感培养中的运用[J]. 教育探索, 2014(4): 106-107.
- [8] 鲁萍, 陈建俏. 以朋辈互助促进心理育人[J]. 北京教育(德育), 2020(11): 77-80.
- [9] 龚艳, 张明志, 陈娟. 我国现阶段高校大学生心理健康教育实践路径的选择[J]. 教育理论与实践, 2016(24): 22-25.
- [10] 许静, 杨秀君. 团体辅导在朋辈心理工作室建设中的实践探索[J]. 思想政治教育研究, 2016, 32(5): 130-133.
- [11] 孔德生, 李志楠. 网络背景下思想政治教育心理疏导及效能提升[J]. 思想理论教育导刊, 2016(7): 114-117.
- [12] 谢桂花, 张戈, 黄林萱. 提升心理咨询在大学生群体中影响力的策略研究[J]. 思想政治教育研究, 2016, 32(3): 130-133.
- [13] 金芳芳. 协同治理视域下大学生日常思想政治教育的深化策略研究[J]. 高校辅导员, 2022(4): 57-61.

## On peer psychological mutual-help for college students and the construction of primary-level work systems

CAI Zhenyang<sup>1</sup>, ZHANG Jianghua<sup>2</sup>, HU Xiaoqing<sup>1</sup>, LIU Chengjun<sup>1</sup>

(1. School of Materials Science and Engineering, Central South University, Changsha 410083, China;  
2. Student Affairs Department, Central South University, Changsha 410083, China)

**Abstract:** College students are a group with a high incidence of psychological problems. At present, the psychological health education in colleges of China has been fully implemented, but its effectiveness is still in need of further improvement. The peer psychological assistance model has the characteristics of wide audience, frequent contact, easy operation, self-help and mutual-help, and has become an important supplement to the mental health education work system for college students. However, there are still problems such as insufficient emphasis, incomplete working mechanisms, and poor implementation results, so we can do some work, such as strengthening peer network construction, improving training and assessment mechanisms, and building peer online and offline mutual help platforms, in order to improve the effectiveness of peer psychological assistance.

**Key Words:** college and university students; peers; psychological assistance; mental health education

[编辑: 苏慧]