

新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究

易珍珍

深圳职业技术大学，广东 深圳 518055

摘要：在新时代背景下，中国社会经济快速发展和社会环境不断变化，大学生所面临的学习、就业、情感等多方面的压力与日俱增，大学生心理健康成为大学教师教育改革中所面临的重要时代课题。本文将简要阐述新时代下朋辈心理辅导在高校大学生心理教育中的优势，并以朋辈心理为关键词探索相关实践措施，旨在进一步深化学校的心理危机干预体系建设，提升大学生心理质量，推进高校心理健康工作体制构建，帮助大学生塑造健康心理，为日后的学习、生活、就业奠定坚实的基础。

关键词：高校教育；朋辈心理；心理健康教育

Exploring The Practical Path Of Peer Psychological Counseling In Colleges And Universities In The New Era

Yi Zhenzhen

Shenzhen Polytechnic University, Shenzhen, Guangdong 518055

Abstract : In the context of the new era, with the rapid development of China's economy and society and the continuous changes in the social environment, college students are facing increasing pressure in various aspects such as learning, employment, and emotions. The mental health of college students has become an important issue that university teachers need to face in the reform of education. This article will briefly explain the advantages of peer psychological counseling in the psychological education of college students in the new era, and explore relevant practical measures with peer psychology as the keyword. The aim is to further deepen the construction of the school's psychological crisis intervention system, improve the psychological quality of college students, promote the construction of the college's psychological health work system, help college students shape a healthy psychology, and lay a solid foundation for future learning, life, and employment.

Keywords : college education; peer psychology; mental health education

朋辈心理是一种新型的人际交往关系^[1]，指对年龄相仿的人进行心理疏导、提供精神支持的活动，多数发生在同学、朋友之间，也可以理解为非专业的心理工作者为他人提供的心理咨询服务，这种心理辅导方式起源于美国，于二十世纪七八十年代逐渐被国人接受并成为高校心理健康服务的重要内容之一^[2]。朋辈心理辅导往往发生在年龄相近的人群中，具备义务性、亲情性、友谊性等特点^[3]，在改善大学生人际交往关系和干预心理健康问题方面有显著效果。

一、朋辈心理辅导在高校大学生心理健康教育中的价值

(一) 有利于增强心理健康教育成效

在大学生群体中开展朋辈心理辅导有利于提升心理健康教育的成效。一方面，朋辈指年龄差较小的朋友、同学，两者在生活中接触机会多且具有较高的互动性，在进行心理辅导时可以更快地消融心理防御，减小年龄差带来的代沟^[4]。他们

有更多的共同语言，更了解其实际情况和真实需求，能增强辅导的有效性。另一方面，朋辈辅导员对他人进行心理辅导，不仅能帮助咨询者缓解心理问题，提供安慰和支持，还能提升自身的满足感和成就感，实现维护大学生心理健康的双赢局面，让朋辈心理辅导呈现出事半功倍的效果。

(二) 有助于提升心理健康教育的主动性

朋辈心理辅导不同于传统的心理辅导形式，求助者和被求助

者之间容易转变为朋友，在不需要外力干预的作用下，学生能主动求助，寻求心理辅导，提升心理辅导的有效性。另外，担任朋辈辅导的学生往往在学生群体中受信赖，因此，朋辈心理辅导在一定程度上能发挥榜样的力量，潜移默化为来访者提供心理帮助，削弱来访者的排斥和抵触心理。因此，朋辈辅导员不仅能及时关注其他学生的心理动态，还能及时干预心理健康出现问题的学生，主动为对方实施心理引导^[5]。求助者也能在不反感的基础上积极配合，摆脱心理障碍。

（三）有助于拓宽心理健康教育的渠道

一般来说，自我调节是应对心理压力、心理问题的最好方法^[6]，朋辈心理辅导的作用仅次于自我调节，是调整大学生心理健康状况的重要方式。因此，高校要加强对心理骨干学生的心 督导培训，构建系统、科学的朋辈心理辅导培训体系，组建一支有爱心、有能力的朋辈心理辅导队伍，在日常生活中普及正确的心理健康知识，丰富心理健康宣传活动，让学生正确认识心理健康教育和心理辅导，帮助他们预防心理健康问题。朋辈心理督导，让学生担任心理辅导员，拓展了大学生心理健康教育的渠道，充实高校心理健康队伍，在一定程度上缓解了高校心理辅导教师资源欠缺的现状，提升高校心理健康教育的针对性和有效性^[7]。

二、新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究

（一）构建“一站式”学生社区朋辈心理辅导体系

“一站式”学生社区是大学生自我管理、自我教育、自我服务的重要平台^[8]，是与学生成长息息相关的公共空间。高校可以在“一站式”学生社区综合管理模式的基础上，增减心理辅导模块，充分尊重学生的主体地位，构建朋辈心理辅导体系，提升高校心理健康育人成效。首先，在朋辈心理辅导员选拔工作中，教师要选择有责任心、乐于助人、善于沟通且具有稳定情绪和自我调节能力的学生，他们能及时发现学生中出现的心理问题并及时干预，采取恰当的手段和温和的语言帮助学生解决心理问题，保持稳定健康的心理情况^[9]。其次，高校可以根据自己的实际情况，设置心理健康辅导分支。在培训朋辈心理辅导员时，可以涵盖助理辅导员、心理委员、班长、副班长以及宿管员等学生岗位，形成层级递进的形式，帮助学生解决实际问题。例如，在宿舍范围内开展心理健康辅导，让宿管员担任朋辈辅导员，实时收集需求信息，提供力所能及的帮助，在遇到突发情况时逐级报告。此外，单元化的朋辈心理辅导模式，还能及时接收学生的反馈，从而促使辅导员不断提升自身专业能力^[10]。最后，教师和学生可以依托“一站式”学习社区构建多样化的朋辈心理辅导形式。例如，教师和朋辈心理辅导员可以以宿舍走访、调查问卷、谈心谈话的形式展开调查，针对学生具体的心理需求提供多样化、针对性的心理咨询服务，实现网格化宿舍覆盖^[11]，强化学生心理健康问题指导服务的辐射面，切实提升朋辈心理咨询的实效性，为心理健康育人建设添砖加瓦。

（二）构建系统化、多样化的朋辈心理辅导员培训体系

高校要构建完善的朋辈心理辅导员培训体系，全面系统地培训一批高素质的骨干学生担任朋辈心理辅导员，最大程度发挥学生主体作用。首先，心理辅导是一门专业化的技术，高校在进行培训时，要采用专业化、实践化的原则，为学生传授科学的理论知识、提升实践能力。在讲解时，高校要邀请具有资质的专业教师向学生教授正确、科学的心理健康知识和辅导技巧，进而通过案例教学、技术演练等形式进行实践指导，联系现实生活中的实际情况，正确运用相关技巧，夯实自身专业知识，增强心理辅导能力。此外，在教学过程中，教师要坚持主体化原则，始终立足于学生具体问题和学生视角，通过共情、尊重、平等、关爱等心理辅导原则，对宿舍纠纷、情感困扰、学习压力等生活中常见问题进行指导，帮助学生掌握其中的难点和要点，提高实际问题的解决能力。其次，高校可以拓展培训形式，采用线上线下相结合的形式进行心理咨询培训。在线上教学中，教师可以向学生发布专家讲座、优秀教学视频、实际案例等相关教学资源，让学生根据自己的情况进行观看、学习，充分发挥学生的主观能动性。此外，教师可以在线下培训中采用多样的学习方式帮助学生系统化地学习理论知识，掌握心理健康、危机干预、朋辈辅导等专业知识。例如，教师可以采取小组合作学习，营造良好的团体氛围，为后续开展心理健康知识宣传、普及活动奠定良好的团队基础。此外，全面系统的培训体系离不开完善的教学评价机制，教师可以利用教学评价体系，将心理辅导培训活动与班干部选拔、奖学金评选的加分项相联系，为学生积极学习提供内生动力。

（三）构建积极心理学指引下的朋辈心理咨询体系

积极心理学是近年来高校心理健康教育的先锋，为朋辈心理咨询队伍的建立提供了价值引导，其中包含积极心理品质、积极情绪体验、积极组织制度^[12]。朋辈心理咨询体系要以此为依据，选拔具有积极情绪的学生，帮助需要心理咨询的学生进行正向的情绪引导。一方面，朋辈心理辅导员要具有积极的情绪价值。教师可以组织朋辈交流活动，开展团体辅导活动^[13]。朋辈辅导员可以通过在团体活动中营造轻松愉悦的活动氛围，并鼓励对方抒发内心的情绪，释放压力，保持健康的心理状态。另一方面，朋辈辅导员要掌握帮助其他同学走出负面情绪的能力。例如，他们可以鼓励来访者通过音乐等抒发压力，或通过写作书写自己难以言喻的想法，表达自己的感受，寻找人生新的意义和价值^[14]。朋辈辅导员可以组织学生参加心理专题讲座，或者举办一些学生喜爱的团体性活动，让学生释放压力，预防心理问题。

三、结语

综上所述，在新时期大学生心理健康教育中，朋辈心理辅导已逐渐被接受，并成为重要的心理健康教育方式，这能引导学生主动进行心理咨询，提高大学生心理健康教育的有效性，拓宽教育渠道，充实高校心理健康教育队伍，不断提高心理健康教

育工作质量，为大学生提供及时的心理帮助，在预防和干预大学生心理危机方面具有重要意义^[15]。然而，朋辈心理辅导尚在探索时期，教师要积极探索相关实施策略，进一步增强朋辈心理辅导的有效性。高校和教师可以结合“一站式”学生社区和积极心理学相关理念，在以学生为主体的社区内进行选拔、咨询

工作；构建完善、系统、科学的朋辈辅导员培训系统，向学生传授科学的知识和切实可行的技巧，提升实际问题解决能力，最终实现全面提高大学生心理素质，为大学生身心健康成长贡献力量。

参考文献：

- [1] 蔡蓉. 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 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024,(03):707-710.
- [2] 颜宁江, 谌凌飞, 姚珂. 高校朋辈心理辅导队伍辅导能力培训探究 [J]. 广西教育, 2023,(24):86-90.
- [3] 颜宁江, 谌凌飞, 姚珂. 高校朋辈心理辅导队伍辅导能力培训探究 [J]. 广西教育, 2023,(24):86-90.
- [4] 张艺, 李灵琴. 新时代高校朋辈心理辅导的实践路径探究 [J]. 科教导刊, 2023,(23):36-38.
- [5] 王海燕, 苏天一. 服务育人视角下高校朋辈心理辅导的现实局面及提升路径 [J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2023,(04):84-86.
- [6] 李蕾, 孟玲玲, 黄彦龙. 朋辈心理辅导在大学生心理健康教育工作中的应用 [J]. 教育信息化论坛, 2023,(06):93-95.
- [7] 徐航. 基于积极心理学理念的高校朋辈心理辅导队伍建设 [J]. 山西青年, 2023,(03):193-195.
- [8] 龙舟, 康利. 朋辈心理辅导的现代意蕴及高校心理健康教育实现路径 [J]. 才智, 2022,(24):117-120.
- [9] 唐小虎, 王金威. 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 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2022,31(04):51-54.
- [10] 谢思玮. 咨询心理学视角下高校朋辈心理辅导现状及优化建议 [J]. 心理月刊, 2022,17(12):212-214.
- [11] 刘兴海, 杜旭阳, 徐飞. 高校大学生朋辈心理辅导的应用研究 [J]. 数据, 2022,(02):140-142.
- [12] 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(09):143-147.
- [13] 吴佳娜. 高校朋辈心理辅导实施的问题与对策 [J]. 教育理论与实践, 2021,41(24):41-43.
- [14] 张静, 王思, 王梦婕. 大学生朋辈心理辅导服务平台构建探究 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2021,38(06):81-84.
- [15] 宋琳婷. 高校朋辈心理辅导在心理健康教育中的运用 [J]. 教书育人 (高教论坛), 2021,(12):28-29.