

贫困心理学生：高校朋辈互助的视角与思考

马宁¹, 吴杨莉²

1. 广州理工学院, 广东 广州 510540

2. 广东第二师范学院, 广东 广州 510303

摘要： 本文探讨了高校贫困学生的心理健康问题，并着重研究了朋辈支持在改善这些问题上的理论基础、实践方法、效果以及独特作用。随后，本文详细探讨了朋辈支持在实践中面临专业性不足、组织与协调难题等挑战，并提出了相应建议。同时，呼吁高校、政府和社会共同努力，促进朋辈互助项目的可持续发展。

关键词： 朋辈互助；高校贫困学生；贫困生心理健康

Disadvantaged Students' Mental Health: Perspectives and Reflections on Peer Support in Universities

Ma Ning¹, Wu Yangli²

1. Guangzhou Institute of Science and Technology, Guangzhou, Guangdong 510540

2. Guangdong University of Education, Guangzhou, Guangdong 510303

Abstract： This paper examines the mental health issues faced by financially disadvantaged students in universities. It explores the theory, methods, effectiveness, and unique benefits of peer support in improving these issues. The paper also addresses challenges in practice, such as lack of expertise and coordination problems, and suggests possible solutions. Additionally, it calls for collaborative efforts from universities, government, and society to ensure the sustainable development of peer support programs.

Keywords： peer support; financially disadvantaged students; mental health of disadvantaged students

引言

在全球化和知识经济的背景下，高等教育对个体社会流动和经济独立至关重要。贫困学生在高校中常遭遇经济困难、社会排斥和自我价值怀疑，这些因素共同构成复杂的心理挑战，影响其学业和个人发展^[1]。心理健康是个体发展的基础，贫困学生的心理状态尤其需要关注。朋辈互助，作为一种校园文化中的互助形式，因其亲近性和可及性，在心理健康干预中显示出巨大潜力。它能够为贫困学生提供情感支持、学习指导和社会支持，促进自信建立和应对挑战的能力^[2]。本研究旨在探讨高校贫困学生的心理问题，从朋辈互助视角出发，分析其理论基础，探索其在改善贫困学生心理状态中的实践方法和有效性。通过文献综述，本文展示了朋辈互助在贫困学生中的实践效果，并提出优化朋辈互助项目实施效果的思考与建议。

一、高校贫困学生心理健康问题的现状分析

（一）心理健康问题的表现

高校贫困学生在心理健康方面常常面临着比同龄人更多的挑战。焦虑、抑郁和自尊心低下是这一群体中常见的心理健康问题。贫困大学生可能会因为经济状况、学业成绩、未来就业等问题感到持续的焦虑。他们担心无法支付学费和生活费、毕业后找不到工作，这些担忧可能导致他们无法专注于学业，影响他们的学习效果和生活质量。此外，长期的经济压力和对未来的不确定性可能导致贫困大学生出现抑郁症状。他们可能会感到孤独、无助，甚至产生自我怀疑和绝望的情绪。抑郁不仅影响他们的情绪

状态，还可能影响他们的身体健康和社会功能。

由于经济条件的限制，贫困大学生可能会在社交活动中感到自卑，这种自卑感会削弱他们的自尊心，影响他们的自我价值感。长期的自尊心低下可能会导致他们在社交、学习和职业发展中缺乏自信和动力。

（二）贫困对心理健康的影响

贫困对心理健康的影响是多维度的，经济压力和社会排斥感是其中两个关键因素。首先在经济压力上，经济困难是贫困学生面临的最直接问题。他们可能需要兼职工作以维持生计，这不仅消耗了他们的时间和精力，也可能影响他们的学业成绩和心理健康。经济压力还可能导致他们在面对突发事件时缺乏应对资源，

从而加剧心理压力。

（三）现有心理帮扶体系的不足

尽管高校已经建立了一定程度的心理支持体系，但在帮助贫困学生方面仍存在不足，这些不足可能会影响贫困学生心理健康问题的及时发现和有效干预。高校针对贫困学生心理帮扶体系不足主要体现在以下几个方面：（1）专业辅导人员短缺，并且缺乏系统培训，导致服务质量不足^[7]；（2）教育内容和方法单一，未能满足贫困学生的个性化需求；（3）心理教育活动缺乏有效性和持续性，难以评估其实际效果；（4）积极心理学的应用不足，未能充分培养贫困学生的积极品质；（5）忽视心理韧性的培养，未能给贫困生提供足够的心理韧性训练和支持；（6）现有的心理支持服务可能没有充分考虑到贫困学生的特定需求，导致他们无法获得有效的帮助^[4]。（7）宣传力度不够，许多贫困学生不知道如何寻求帮助。

二、朋辈互助的理论基础

（一）朋辈互助的定义与内涵

朋辈包含了“朋友”和“同辈”的两种含义，“朋友”是指人际关系发展到一定程度后彼此信任的人，“同辈”指的是年龄相近的人^[3]。朋辈互助就是那些年龄相似、有相近生活体验、共同的价值观的人，通过沟通、倾听、经验共享等方式，志愿相互安慰、鼓励和支持的心理帮扶模式。它是一种平等的互助模式，过程与专业心理咨询相似，但又不完全一致。有研究表明，与朋友沟通是除了自我调节外大学生最常见的求助方式。朋辈心理援助有平等、互助、高效、及时和自助的特点^[1]。通过朋辈心理支持，大学生可以自我服务、互帮互助，实现助人帮己，自我管理^[11]。

（二）朋辈互助的理论框架

朋辈互助立足于人本主义理论，秉承“以人本主义”的核心理念，倡导通过他助、互助至自助的动态过程，营造一个最优化的心理气氛。在这种团体氛围中，成员感受到无条件的积极关注和接纳，从而形成一个尊重、和谐与温暖的环境。此外，朋辈互助认为每个人都应获得尊重和信任。贫困大学生常因经济和社会地位的边缘化感到自卑，而朋辈间，由于相似的生活背景和平等地位，他们能够更容易地形成积极的心理氛围，通过开放的交流和共情理解，缓解心理压力。

社会学习理论，由班杜拉提出，阐释了个体在社会环境中的学习过程及其对人格特征的形成和发展的影响，并且提出模仿学习。人们的许多行为能够通过角色示范或榜样示范来学习，人们的许多思考和行为会受到他所观察到的结果和他人角色示范的影响^[14]。在贫困大学生中，通过树立朋辈榜样并鼓励他们之间的互动和学习，可以提升自尊，建立多元的自我评价和健全的价值观念。

人际沟通理论强调沟通在调整人际关系和个体心理发展中的作用。通过沟通，个体可以交换信息、建立关系、表达情感、解决问题、适应社会。对于高校贫困生而言，与朋辈的积极互动能够提供心理慰藉，增强社会归属感，缓解心理困境。此外，高质

量的沟通有助于建立信任和支持网络，对贫困生的社会融入尤为重要。

马斯洛的需求层次理论指出，除了基本的生存和安全需求，大学生还追求爱与归属、尊重等更高层次的需求^[3]。虽然经济援助能够暂时缓解贫困大学生的生活困难，但他们更渴望心灵上的关爱和支持。朋辈心理互助通过平等的关系，使贫困生感受到爱与被爱、尊重与被尊重。在民主、轻松、信任的环境中，朋辈影响力得以发挥，培养关心、理解、尊重和激励他人的能力，实现更高层次的精神需求的满足^[12]。

三、朋辈互助在高校贫困学生心理健康中的应用

（一）朋辈互助在高校贫困学生中的主要实践方式及效果

1. 团体心理辅导活动：通过将发展性和训练性相结合的团体心理辅导活动，如“自我探索”和“感恩教育”，可以有效促进贫困大学生的自我认知和积极心态的形成^[3]；“信任背摔”有助于建立团队的信任感和责任感；“心灵之旅”教导学生学会感恩他人；而“优点热座”则帮助学生理解人际交往的奥秘。这些活动引导贫困生自我探索和自我接纳，并且改善他们的人际交往能力^[7]。

2. 日常生活互助活动：朋辈辅导通常由同龄学生或有类似经历的学生担任支持者，为贫困生提供学业支持和生活指导。这种形式的辅导不仅能够缓解学业压力，还通过相互激励和支持，增强贫困生的自信心和归属感。

3. 心理咨询：鉴于贫困生可能面临的个人深层次问题，团体辅导难以全面覆盖个体需求，因此，一对一的朋辈心理咨询是一种重要的方式。通过画“房树人”了解贫困学生的人际交往倾向、自我控制情绪状况、家庭情况等，了解他们心理问题的发生发展变化，帮助他们走出困境^[7]。这种由经过专门训练的同龄人提供的咨询服务，通常在轻松的环境中进行，有助于降低受助者的紧张感，鼓励他们更为开放地分享个人困扰。

4. 社团活动：高校中的心理健康社团和支持小组是提供朋辈互助的重要平台。社团通过组织励志讲座、展示优秀贫困生事迹等活动，对贫困大学生进行自尊、自立、自强、自爱教育，帮助他们正视并理解贫困，树立战胜困难的信念与远大理想。通过社团和沙龙的分享，贫困生可以积极探索自己的兴趣和能力特长，培养乐观积极的心态，提升自我效能感^[13]，准确进行自我定位^[8]。

5. 积极心理学视角下的朋辈辅导：从积极心理学的角度出发，朋辈辅导活动通过引导学生关注积极的心理品质，增强他们的心理韧性和幸福感。通过这种方式，贫困生能够理性看待贫困，构建积极乐观的性格，并建立更加健康的人际关系^[9]。

（二）朋辈互助在高校贫困学生心理健康中的独特作用

朋辈互助在高校贫困生心理健康中扮演着独特而重要的角色，其作用可以从广泛性、及时性和有效性三个维度进行阐述。

1. 广泛性：朋辈互助因其在同辈群体中进行，具有较高的可接受度。贫困生往往倾向于与具有相似经历的同伴分享个人困

扰，而非专业心理咨询师。朋辈互助的形式和地点灵活多样，能够渗透到校园生活的各个角落，如宿舍、教室和食堂等，这种亲近性使得贫困生更易于接受心理支持。

2.及时性：朋辈支持者由于与贫困生共同生活学习，能够及时发现他们的心理变化和异常行为。这种亲近的关系使得朋辈支持者能够在日常互动中观察到专业心理咨询师难以察觉的细微变化，从而在心理问题初期便进行干预。

3.有效性：朋辈互助的有效性在于其能够基于共同的生活经验和心理体验，建立起信任和理解的关系。贫困生在与朋辈支持者的交流中，由于年龄、经历的相似性，更容易降低心理防御，开放自我，分享内心的真实感受，从而提高心理辅导的成效。

四、朋辈互助在高校贫困生心理问题实践中的挑战与应对

（一）实践中的主要挑战

虽然朋辈互助在促进高校贫困学生心理健康方面具有显著作用，但由于支持者并不是专业心理从业者，尽管经过培训，但依旧在应对复杂或严重的心理问题时代能力不从心^[15]。这种专业性不足可能导致支持效果有限，甚至在某些情况下可能会加重受助者的心理困扰。

在高校中，如何有效地组织和协调朋辈互助网络也是一个挑战^[6]。高校的学生流动性强，朋辈支持者和受助者的需求可能存在时间和地点上的不匹配。此外，缺乏系统的培训和组织框架，可能导致支持者的积极性减弱，影响支持网络的稳定性和持久性。

高校贫困学生的心理问题往往是长期且复杂的，但朋辈互助可能因学生毕业、学期结束或其他学业任务的变化而中断^[9]。缺乏持续的支持可能会影响朋辈互助的长期效果，使得贫困大学生在应对心理问题时无法获得稳定的帮助。

（二）应对措施与改进建议

1.加强培训与监督：为支持者提供系统的培训，使他们掌握

更专业的心理学知识和支持技巧。此外，建立一个由专业心理咨询师组成的监督团队，定期对朋辈支持者进行督导，确保支持过程的专业性和安全性。

2.建立有效的组织与协调机制：高校应建立一个有效的朋辈互助组织框架，明确支持者的职责和 workflows，确保支持网络的有序运行。

3.强化隐私保护措施：制定严格的隐私保护政策，明确朋辈支持者对受助者信息的保密责任。此外，可以通过匿名的在线支持平台或其他匿名渠道，减少受助者的顾虑，鼓励更多的贫困大学生寻求帮助。

4.确保朋辈互助的持续性：高校可以建立朋辈互助的继任机制，确保有新成员能够持续接替毕业或离校的支持者。此外，可以将朋辈互助与学校的正式心理健康服务体系结合起来，形成一个更为稳定和持续的支持网络。

五、结论与展望

本文探讨了朋辈互助在高校贫困学生心理健康维护中的实践应用，论述了朋辈互助的理论基础、实践形式及其在实际操作中面临的挑战，表明了朋辈互助的重要性及其在心理健康维护中的独特作用，但由于不涉及具体的实证研究，相关结论在具体实施中可能存在一定的局限性。此外，本文的分析主要集中在高校贫困学生群体，可能无法全面反映所有大学生群体的心理健康支持需求。

未来的研究应结合定量和定性分析，深入探讨朋辈互助在不同高校环境和文化背景中的实际效果。对比研究不同类型的高校和不同经济背景的学生群体，进一步验证朋辈互助的普适性和有效性。高校应积极推广朋辈互助模式，将其纳入到常规的心理健康教育中。最后，高校贫困学生的心理健康问题是一个复杂且多维的社会现象，需要高校、社会和家庭共同努力，通过构建全方位、多层次的心理支持体系，为贫困大学生提供更加有效的心理帮助和支持。

参考文献

- [1] 贝静雯. 朋辈支持在高校资助育人工作中的实践及思考 [J]. 文教资料, 2021, (27): 157-160.
- [2] 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. 中国临床心理杂志, 第32卷第3期 32 (2), 707-710.
- [3] 黄晨, 杨凯. 朋辈心理互助在贫困大学生心理帮扶中的应用研究 [J]. 教育与职业, 2014, (23): 100-101.
- [4] 雷鸣. (2022). 高校心理建设体系的构建与实施路径 [N]. 中国社会科学报. 2022-11-17(5)
- [5] 李姜南. 积极心理学视角下贫困大学生心理健康教育模式研究 [J]. 品位·经典, 2021, (16): 89-91+94.
- [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中的应用 [J]. 教育信息化论坛, 2023, (06): 93-95.
- [7] 刘芳, 李厚艳, 胡伟, 等. “三全育人”视域下高校心理育人模式初探——以民办高校贫困大学生为例 [J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2020, 40(03): 148-149.
- [8] 马陈静, 杨建勇. 精准扶贫视域下高校贫困生就业帮扶实践逻辑 [J]. 重庆电子工程职业学院学报, 2021, 30(03): 84-87.
- [9] 王卉. 高校大学生朋辈心理互助体系与队伍建设初探——以湖北第二师范学院为例 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2022, (01): 141-144.
- [10] 王涛. 贫困大学生心理特点及应对策略 [J]. 学理论, 2014, (03): 87-88.
- [11] 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.
- [12] 谢婷玉. 高校资助育人新模式研究——基于马斯洛需求层次理论视角 [J]. 高校后勤研究, 2019, (03): 71-73.
- [13] 姚坤. 探究朋辈心理互助对家庭经济困难大学生心理资本的培养 [J]. 新乡学院学报, 2023, 40(07): 68-72.
- [14] 杨斯尧. 朋辈心理互助对七年级学生心理弹性培养的促进研究 [D]. 沈阳大学, 2022.
- [15] 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.