

高校寝室长在心理危机预警中的“前哨”作用及激活机制研究

蒋颖, 莫晶晶*

浙江农林大学暨阳学院, 浙江 诸暨 311800

DOI: 10.61369/ETR.2026140029

摘 要 : 宿舍是高校学生生活的最小单元,也是心理危机发生的第一现场。寝室长作为与学生朝夕相处的朋辈群体,在心理危机预警中具有不可替代的“前哨”作用。本文从高校心理健康教育“四级预警网络”的制度背景出发,系统阐释寝室长作为“观察员、沟通桥、调解员、上报人”的四重角色定位,深入分析当前寝室长“前哨”作用发挥面临的现实困境——职责认知模糊、专业能力不足、激励机制缺失。在此基础上,从制度设计、能力培养、激励保障三个维度提出激活寝室长“前哨”功能的实践路径,旨在筑牢校园心理安全的第一道防线。

关 键 词 : 寝室长; 心理危机预警; 前哨作用; 朋辈互助; 激活机制

The "Sentry" Role of Dormitory Heads in Psychological Crisis Early Warning and Its Activation Mechanism

Jiang Ying Mo Jingjing*

Jiyang College of Zhejiang A&F University, Zhuji, Zhejiang 311800

Abstract : Dormitories serve as the smallest unit of university student life and the primary site where psychological crises occur. As peer groups who interact with students daily, dormitory heads play an irreplaceable "sentry" role in psychological crisis early warning. Against the institutional background of higher education's "four-tier early warning network" for mental health, this paper systematically elucidates the quadruple role positioning of dormitory heads as "observers, communication bridges, mediators, and reporters." It delves into the practical challenges hindering the effective functioning of dormitory heads' "sentry" role, including ambiguous responsibility perception, insufficient professional competence, and a lack of incentive mechanisms. Building on this analysis, the paper proposes practical pathways to activate the "sentry" function of dormitory heads from three dimensions: institutional design, capacity cultivation, and incentive guarantees, aiming to fortify the first line of defense for campus psychological safety.

Keywords : dormitory heads; psychological crisis early warning; sentry role; peer support; activation mechanism

引言

近年来,大学生心理健康问题日益凸显,心理危机事件频发,给高校学生工作带来严峻挑战,并且大学生的心理健康状况对其本人的未来发展会带来深远影响^[1]。当前高校心理危机干预体系存在预警敏感性不足、专业资源短缺、干预模式单一及缺乏闭环管理等问题^[2]。教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确提出,“健全心理危机预防和快速反应机制,建立学校、院系、班级、宿舍‘四级’预警防控体系”。在这一体系中,宿舍作为学生日常生活时间最长、人际互动最密切的场域,既是心理问题萌发的“温床”,也是危机干预的“第一现场”。

寝室是学生日常生活的延伸空间^[4],而寝室长作为宿舍管理的直接负责人,身处学生工作的“神经末梢”,具有“距离最近、接触最频、了解最深”的独特优势。他们能在第一时间察觉室友的情绪波动、行为异常,成为心理危机预警的“前哨”和“雷达”^[3]。然而,在现实中,我国朋辈支持体系主要是学生心理委员制度^[5],寝室长的这一重要职能往往被忽视或弱化——他们要么被简单地等同于“卫生检查员”,要么虽有职责之名却无履职之能。如何真正激活寝室长的“前哨”功能,使其从“有名无实”走向“有位有为”,成为高校心理健康教育工作亟待破解的课题。

作者简介:

蒋颖(1995-),女,汉族,硕士,浙江绍兴人,助教,主要从事大学生思想政治教育研究;

莫晶晶(1993-),女,汉族,硕士,浙江绍兴人,主要从事大学生思想政治教育研究。

一、寝室长和心理危机预警中的角色定位

心理危机预警的“前哨”，意味着要在危机发生之前发现苗头、识别信号、及时上报。在这一过程中，寝室长承担着多重角色：

（一）心理状态的“观察员”

寝室长是室友心理状态的“第一观察者”。由于朝夕相处，他们对室友的日常作息、情绪变化、行为习惯最为熟悉，能够敏锐捕捉到细微的异常信号。这些信号包括：情绪持续低落、社交明显退缩、言语透露出消极、学业成绩断崖式下滑、睡眠饮食紊乱等。有学者将其概括为“四维量化指标”，为寝室长提供了可操作的观察框架。相较于辅导员每周一次的走访、心理中心每学期一次的测评，寝室长的日常观察具有即时性和连续性，能够实现心理问题的“早发现”。

（二）信息传递的“沟通桥”

在四级预警网络中，寝室是学生心理健康问题预防、预警和危机干预的重要窗口^[6]，寝室长处于信息流动的“最前端”。他们需要观察到的异常情况及时上报给班级心理委员、辅导员或学院心理专员，形成“发现—报告—评估—干预”的工作闭环。这一环节至关重要——信息传递的及时与否，往往决定着危机干预的成败。有高校建立了“宿舍晴雨表”制度，要求寝室长每月定期提交宿舍成员的心理状态记录，建立常态化预警机制。这种制度化的信息上报，使心理工作从“被动应对”转向“主动预防”。

（三）宿舍矛盾的“调解员”

宿舍是人际冲突的高发区。作息冲突、卫生纠纷、生活习惯差异等问题如不及时化解，可能演变为严重的心理困扰。寝室长作为宿舍的“当家人”，需要运用沟通技巧调解日常矛盾，营造和谐氛围。有高校总结出“冲突调解三板斧”：用“情绪灭火器”降温情绪，用“需求探测器”探寻诉求，用“方案共创法”解决问题。也有高校推广“倾听—共情—协商—复盘”四步调解法，帮助寝室长从“管理执行者”向“成长型服务者”转型。

（四）危机信号的“上报人”

当发现高危信号——如自伤倾向、严重抑郁、精神行为明显异常时，寝室长必须立即启动应急响应，第一时间上报辅导员或心理中心，确保专业力量及时介入。在这一环节，寝室长需要明确“保密原则”与“保密例外”的界限：一般心理困扰应予保密和陪伴，但涉及生命安全时，突破保密、立即上报是首要职责。

二、当前寝室长“前哨”作用发挥的困境

尽管寝室长的“前哨”价值已获广泛认可，但在实际工作中，其作用发挥仍面临诸多制约。

（一）职责认知模糊

许多寝室长对自己的职责定位认识不清。传统观念中，寝室长不过是“轮流值日”的组织者、“查寝点名”的执行者，甚至被戏称为“宿舍里最没有存在感的职务”。当被赋予心理观察的职责时，他们往往感到困惑：“我是管卫生的，还是管心理的？”“看

到同学不开心，我该不该管？”这种角色认知的模糊，导致许多寝室长在面对室友的心理困扰时选择“视而不见”或“不知如何是好”。这种尴尬源于传统角色定位与新时代要求的错位。他们缺乏心理识别的专业培训，更担心“过度关心”反而引发室友反感，最终在犹豫中错失了最佳的关怀时机。

（二）专业能力不足

心理问题的识别需要专业知识支撑。普通大学生对抑郁症、焦虑障碍等常见精神障碍的认知有限，难以区分“正常情绪波动”与“需要干预的危机状态”。有调查显示，多数寝室长对“情绪低落超过两周”“社交功能受损”等关键信号缺乏敏感度。即使发现了异常，他们也不知道如何进行有效沟通、如何给予初步支持、如何引导求助。由于缺少系统培训，寝室长们既看不懂室友发出的心理求救信号，也缺乏有效沟通的勇气与方法。这种专业能力的缺失，使得“心理观察员”的身份形同虚设。

（三）激励机制缺失

寝室长的工作具有“隐性”特征——做得好未必被看见，做得不好却可能担责。在现行学生工作体系中，寝室长既没有班委的“身份光环”，也缺乏相应的激励保障。他们投入时间精力观察室友、调解矛盾，却难以获得学分认定、评优加分等实质性回报。这种权责利的失衡，让寝室长在心理育人体系中陷入“责任无限、资源有限”的尴尬境地。他们既被要求“守好第一道防线”，却连基本的培训和心理支持资源都难以获得；既要“敏锐发现问题”，又担心处理不当反被指责。当付出得不到制度性认可与保障，心理关怀就只能靠个人情怀驱动，难以形成长效机制。唯有将寝室长纳入学校心理工作队伍统筹建设，赋予其应有的身份认同与成长支持，才能真正激活这支最贴近同学生活的“末梢神经”。

三、激活寝室长“前哨”功能的机制构建

破解上述困境，需要从制度设计、能力培养、激励保障三个维度系统发力，构建“愿当、会当、敢当”的激活机制。

（一）制度赋权：明晰职责定位，纳入工作体系

首先，要将寝室长正式纳入学校心理健康教育体系，明确其“前哨”地位。多所高校的实践表明，建立“宿舍—班级—学院—学校”四级联动网络，将寝室长定位为“心理健康信息联络员”或“心理气象员”，能够有效延伸工作触角，通过团体辅导等形式，帮助寝室长自我成长，正确认识自我，澄清自我价值观^[7]。其次，要制定清晰的职责清单，让寝室长知道“该做什么”：日常观察什么、多久上报一次、遇到紧急情况找谁。有高校推出“一页纸行动指南”，涵盖紧急求助电话和每周行动清单，使职责一目了然。再次，要建立信息上报的标准化流程，如“宿舍晴雨表”制度、“周报+月报+随时报”制度，确保信息传递顺畅、责任落实到位。

（二）培训赋能：提升识别能力，掌握沟通技巧

能力建设是激活“前哨”的关键环节。各高校普遍开展了针对寝室长的专项培训，内容涵盖三个层面：一是基础知识普及，

帮助寝室长了解常见心理问题的表现特征，掌握“情绪、行为、语言”三个维度的异常信号识别方法；二是沟通技巧训练，通过角色扮演、情景模拟等方式，让寝室长练习“非暴力沟通”“共情倾听”等实用技能；三是危机应对演练，模拟突发心理危机场景，让寝室长熟悉应急响应流程，明确转介路径。培训形式应多样化，既有专题讲座，也有团体辅导、案例研讨、心理技能比赛等。值得注意的是，培训不应是一次性的“走过场”，而应构建“适应—共建—解决—传承”的阶梯式培养体系，实现能力的持续提升。

（三）激励赋能：强化价值认同，畅通发展通道

要让寝室长“愿当”“敢当”，必须建立有效的激励机制。一方面，要强化价值认同，让寝室长感受到工作的意义。有高校通过校园媒体开设《宿舍生活家》专栏，传播寝室长的工作故事与心育理念，使他们的付出被看见、被认可。另一方面，要畅通发展通道，将寝室长工作纳入学生综合素质评价体系，给予学生干部身份认定、学分认定、评优加分等实质性回报，并且纳入到高校学生干部队伍建设中去进行培训锻炼^[8]。对于表现突出的寝室长，可授予“优秀心理骨干”“最美宿舍长”等荣誉称号，并优先推荐参加更高层级的心理培训。此外，还要建立“容错”机制，明确寝室长的职责边界——他们是“发现者”和“上报者”，而非“诊断者”和“治疗者”，避免因责任无限扩大而产生畏难情绪。

（四）协同赋能：多方联动支持，构建关爱生态

寝室长不是“孤军奋战”，需要学校各方力量的支持配合。

首先，辅导员要与寝室长建立密切联系，定期听取汇报、给予指导，让寝室长感受到“背后有人”。其次，心理健康教育中心要为寝室长提供专业支撑，开通咨询绿色通道，确保上报的危机个案能够得到及时处置。再次，要建立“宿舍—班级—学院—学校”多方联动机制，当寝室长发现异常后，能够迅速启动应急响应，形成干预合力^[9]。有高校推行心理教师“包干对接”学院制度，每周随访、每月到访，为寝室长提供持续的专业支持。这种协同支持的网络，能够有效缓解寝室长的心理压力，增强其履职信心。并且高校可以拓宽心理健康教育途径，开展不同维度的教育活动，丰富心理健康教育内容^[10]。

四、结语

寝室长作为学生心理健康的“第一道防线”，其“前哨”作用的发挥程度，直接影响着高校心理危机预警体系的效能。从“卫生管理员”到“心理观察员”，这一角色转型的背后，是对学生工作精细化、精准化的更高要求。通过制度赋权让寝室长“有位”，通过培训赋能让寝室长“有为”，通过激励赋能让寝室长“愿为”，才能真正激活这支“距离最近”的朋辈力量，筑牢校园心理安全的第一道防线。当每一个宿舍都有一位合格的“心理气象员”，当每一个细微的心理信号都能被及时“解码”，我们离“人人关心、人人守护”的心理育人生态就更近一步。

参考文献

[1] 张浩, 赵航, 张澜, 等. 健康中国背景下高校大学生心理健康教育方法与路径研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(8): 58-59, 62.

[2] 马海蓉, 赵卓玥, 杨早宁. 基于朋辈支持的大学生心理危机预警与干预模式研究 [J]. 新西部, 2025, (08): 88-92.

[3] 龚超, 刘林娇. 构建“空间+时间”立体式高校心理危机干预体系 [J]. 华章, 2023(06): 93-95.

[4] 贾晓东. 中高职一体化职业院校学生心理危机干预的系统性重构 [J]. 社会与公益, 2025, (13): 249-252.

[5] 刘卉. 驻楼辅导员在高校心理危机干预中的角色和效能——以北京大学驻楼辅导员项目为例 [J]. 北京教育(德育), 2025, (03): 85-90.

[6] 徐昕. 寝室长培养模式创新对大学生心理健康的影响研究 [J]. 大学, 2021, (37): 158-160.

[7] 杨朔, 邢希娜, 杨苗. 基于寝室长担任朋辈心理委员的大学生心理疏导模式研究 [J]. 吉林广播电视大学学报, 2018, (02): 116-118.

[8] 张蕾, 王艳波. 大学生干部队伍建设对于学生心理危机问题的“三全”作用——以中重度抑郁心理危机事件为例 [J]. 山西青年, 2021, (19): 179-180.

[9] 胡施雅. 高校心理危机工作的重点难点与对策研究 [N]. 山西科技报, 2025-07-03(B03).

[10] 罗晓路. 大学生心理健康教育的现状与对策 [J]. 教育研究, 2018, 39(01): 112-118.