

# 朋辈辅导在高校心理危机预防中的作用机制与实践探索

曹希雨

咸阳师范学院 陕西咸阳 712099

**摘要：**高校学生的心理健康状况直接关系到其成长发展与校园和谐稳定。朋辈辅导凭借同辈群体的亲近性、共情力与场景渗透优势，成为高校心理健康服务体系的重要组成部分，在心理危机预防中发挥着不可替代的作用。文章从朋辈辅导的内涵与特点出发，深入剖析朋辈辅导在高校心理危机预防中的内在作用机制，探索在实践中的有效路径，有助于丰富心理健康教育的理论体系，为构建“专业引领、朋辈互助、全员参与”的校园心理支持网络提供实践参考，助力形成积极健康的校园心理生态，为青年学子的成长保驾护航。

**关键词：**朋辈辅导；高等院校；心理危机；预防策略

## 引言

高校阶段学生正经历着认知能力的深化、自我意识的完善与社会角色的转变，同时也面临着多重成长课题交织叠加，学生的心理状态容易受到波动，未能得到及时的关注与引导，一些细微的心理困扰可能逐渐累积，对其学习生活与身心健康造成影响。社会对心理健康的关注度不断提升，高校随之在心理健康服务方面持续投入，逐步完善专业咨询体系，但学生群体数量庞大、需求多样，专业资源在覆盖的广度与响应的时效上仍存在提升空间。如何在专业支持之外，构建更贴近学生日常、更易被接受的心理支持网络，成为高校心理健康工作的重要探索方向。在这样的背景下，深入探讨这种同辈支持模式在心理危机预防中的运作逻辑与实践路径，对于织密校园心理防护网、营造积极健康的成长环境具有重要意义，也为完善高校心理健康服务体系提供了有益的实践参考。

## 一、朋辈辅导的核心内涵与优势特征

### （一）核心内涵——基于同辈关系的互助式支持

朋辈辅导是一种在专业框架引导下的互助性心理支持模式，植根于同辈群体间的天然联结。它通过选拔具备基本心理素养与服务意愿的学生，以年龄相近、生活环境相似的学生群体为基础，经系统培训后，以平等伙伴的身份为身边有需求的同学提供心理陪伴与成长支持<sup>[1]</sup>。

**作者简介：**曹希雨（1996-03），女，汉族，陕西省西安市人，咸阳师范学院专职辅导员，硕士研究生，助教，研究方向：思想政治教育。

这种模式聚焦于日常心理困扰的早期介入，并非专业心理咨询的替代，而是强调通过各种方式，如倾听、共情、经验分享等，帮助同辈群体缓解情绪压力、梳理问题思路、增强应对信心。既体现为辅导者对被辅导者的支持，也包含双方在互动中共同获得的成长，形成“被帮助者获得支持、帮助者实现自我价值”的双向积极效应，最终在校园中构建起自发、持续的心理支持微循环。

### （二）优势特征——贴近学生的独特服务优势

相较于传统的专业心理咨询，同辈群体共享相似的校园生活经历，对成长议题有着共通的体验与理解，能快速打破心理隔阂。辅导者能精准捕捉被辅导者的情绪细节，无需刻意解释校园语境下的特定压力源，使对方更易产生“被理解”的安全感，在表达时更少顾虑。朋辈辅导员分布在班级、宿舍、社团等学生日常生活场景中，“嵌入式”存在突破专业咨询的时空限制，在非正式场合中也能自然观察到同辈的心理变化。第一时间被察觉并介入，实现心理支持从“被动等待求助”到“主动发现需求”的转变。朋辈辅导在提供具体支持的同时，也在潜移默化中传递着“关注心理、乐于互助”的校园文化。当同辈间的心理支持成为一种常态，学生群体对心理健康的认知会更积极，对心理困扰的接纳度会更高，形成“主动关注自身心理状态、愿意向他人寻求帮助、乐于为他人提供支持”的良性氛围，从文化层面降低心理危机发生的土壤<sup>[2]</sup>。

## 二、朋辈辅导在心理危机预防中的作用机制

### （一）通过早期预警机制，构建危机监测的“网格化”网络

朋辈群体日常生活中接触最频繁、互动最密切的，

对同伴的心理状态变化更敏感。基于这种优势,朋辈辅导可构建覆盖校园多场景的“网格化”监测体系,以班级为单位设立朋辈观察员,关注同学课堂状态与社交互动;以宿舍为单元建立互助小组,留意室友生活习惯与情绪波动;在社团、兴趣小组等团体中培育信息联络员,捕捉成员参与度与心理反馈。各网格节点定期沟通、线上平台共享等方式联动,形成“发现—上报—初步评估”的快速响应链条。让潜在危机在萌芽阶段就被识别,为后续精准干预争取宝贵时间,避免小问题演变成严重危机<sup>[3]</sup>。

### (二) 建立情绪疏导机制,充当心理失衡的“缓冲垫”

在心理危机发展过程中,轻微的心理失衡若得不到及时疏导,很可能逐渐累积并恶化。朋辈辅导者与被辅导者的“同频”属性使其更容易打破心理防线,建立信任关系。通过耐心倾听让对方释放压抑的情绪,用自身类似经历传递共情,以鼓励性的话语帮助对方重新审视问题。这种疏导能在关键时刻起到“缓冲”作用,可有效避免其陷入负面循环。同时,朋辈辅导无需预约、随时随地的沟通,能让负面情绪在爆发初期就得到宣泄,防止其积压成更严重的心理问题。

### (三) 补充资源链接机制,搭建专业支持的“桥梁”

朋辈辅导不是替代专业心理干预,而是弥补专业资源覆盖的盲区,成为专业支持体系的“前哨”和“桥梁”。因此,资源链接机制就成为关键,朋辈辅导者需提前熟悉校园及社会中的专业资源,比如学校心理咨询中心的预约流程、24小时心理援助热线、三甲医院心理科的就诊渠道,甚至是针对特定问题的专项帮扶政策,如学业压力、家庭矛盾。当发现同伴超出自身能力范围的情况时,辅导者可先通过温和的方式稳定对方情绪,再根据问题性质引导其对接合适的资源。这种“朋辈引导+专业介入”的模式,既能消除部分学生对专业帮助的病耻感,又能确保其在需要时及时获得规范支持,避免因延误干预而导致危机升级<sup>[4]</sup>。

### (四) 搭建积极氛围营造机制,培育健康心理文化

心理危机的预防需要应对已出现的问题,更需要从根源上培育能抵御危机的心理土壤,朋辈群体正是营造健康心理文化的核心载体。朋辈辅导者可策划多样化的活动,把心理健康理念融入日常互动,在班级中组织“情绪树洞”分享会,鼓励大家坦诚交流压力与困惑,打破“谈论心理问题就是软弱”的偏见;在宿舍开展“微小确幸”打卡活动,引导同伴关注生活中的积极瞬间,提升心理弹性;在社团活动中加入心理游戏环节,

在协作游戏中传递“接纳自我、关爱他人”的理念。在群体中形成“关注心理状态是常态、寻求帮助是勇气、支持同伴是责任”的氛围。这种积极氛围会内化为群体的心理共识,让学生明白“有情绪波动是正常的”,学会用更包容的态度对待自己和他人的心理状态。从根本上降低心理危机的发生概率,增强心理韧性,提升应对挫折的能力。

## 三、高校朋辈辅导的实践路径构建

### (一) 建设朋辈辅导员队伍,完善“选拔—培训—督导”体系

朋辈辅导员是朋辈辅导工作的核心执行者,其素质直接决定实践效果,需构建全链条培育体系以确保专业性与可持续性。在选拔环节,应建立“多元能力评估矩阵”,突破“成绩优先”的单一标准,考察候选人的共情能力、沟通表达能力的同时,重点关注其对心理健康工作的认同感、责任意识及情绪稳定性,可通过情景模拟、小组互动观察等方式筛选合适人选,避免仅因“人缘好”或“成绩优异”而入选。培训阶段需设计分层分类课程体系,基础层涵盖心理健康基础知识,如常见问题识别、危机信号判断,沟通技巧,如积极倾听、非评判回应;进阶层聚焦专项能力,如团体带领技巧、情绪疏导方法;高阶层则针对特殊场景,如处理自伤危机、应对校园突发事件中的心理支持,开展模拟演练。同时,引入“理论+实践”双轨培训模式,例如组织学员参与社区心理服务站实习,在真实场景中运用所学技能。督导机制需实现常态化,可建立“专业教师+资深朋辈辅导员”双督导模式,专业心理教师每周开展团体督导,针对案例进行深度解析,纠正不规范干预行为;资深朋辈辅导员实施日常跟踪督导,“一对一复盘”帮助新成员总结实践经验,避免因经验不足导致的干预偏差。此外,需建立朋辈辅导员的自我关怀机制,定期组织减压工作坊,防止其因长期接收负面情绪而产生心理耗竭,保障队伍的稳定性<sup>[5]</sup>。

### (二) 创新活动载体,设计多样化的朋辈互助形式

朋辈辅导的有效性依赖于贴近学生需求的活动载体,需突破传统“讲座+座谈”的单一模式,构建覆盖“个体—群体—线上线下一线”的立体互助网络。个体层面推广“朋辈树洞”一对一陪伴计划,由经过培训的朋辈辅导员担任“倾听伙伴”,用预约制提供定时定点的私密交流空间,重点面向性格内向、不善公开表达的学生,帮助其在低压力环境中释放情绪。群体层面设计“主题式互助小组”,围绕共性问题,组织8~10人的封闭小组,

由朋辈辅导员带领开展结构化活动，如“社交破冰”小组借助角色扮演、信任游戏等形式提升成员人际交往能力。线上平台可开发“朋辈互助小程序”，设置“情绪温度计”自评功能、“经验分享库”“互助匹配”模块，打破时空限制，满足学生即时性、匿名性需求。此外，可结合校园文化特色设计沉浸式活动，如在“心理健康月”组织“心理剧共创”项目，朋辈团队自编自导反映校园生活压力的短剧，在戏剧演绎中让学生直观感受心理困境的普遍性，同时在排练过程中自然形成情感共鸣与支持。

### （三）完善制度保障，明确定位与运行规范

朋辈辅导的有序开展需以制度为框架，避免因定位模糊、权责不清导致实践乱象。首先应明确朋辈辅导的“辅助性定位”，在学校心理健康工作体系中划定其与专业心理咨询的边界，制度文件明确朋辈辅导不替代专业治疗，仅承担心理支持、信息传递、氛围营造等功能，禁止开展诊断性评估或深度心理干预，当发现超出能力范围的问题时，必须按规定流程转介给专业教师，同时建立“转介绿色通道”，确保危机案例48小时内对接专业资源。其次需规范运行机制，制定《朋辈辅导工作手册》，细化工作流程，从初期接触、过程记录到危机处理，均需形成可操作的指引，避免因个体经验差异导致的执行偏差。再者，应建立多部门协同机制，推动学工部、心理健康教育中心、各院系、宿舍管理中心等形成联动，心理健康教育中心负责专业指导与培训，学工部将朋辈辅导纳入学生工作考核体系，院系落实日常管理与场地支持，宿舍管理中心协助在楼栋内设立朋辈辅导站点，形成“专业引领、行政保障、院系落地”的协同网络<sup>[6]</sup>。

### （四）强化校社协同，引入社会资源赋能朋辈辅导实践

打破高校“闭门造车”模式，链接社会资源为朋辈辅导注入专业活力，提升实践的深度与广度。可与本地精神卫生中心、高校心理学系建立合作关系，邀请专业医师、学者担任“校外导师”，参与朋辈辅导员的进阶培训，重点指导复杂案例的识别与转介技巧，例如联合开展“危机干预工作坊”，模拟校园常见的心理危机场景，训练朋辈辅导员的应急处理能力。与公益组织合作开发“朋辈成长营”项目，引入企业志愿者或社会心理咨询师，通过“1+1”结对方式为朋辈辅导员提供个性化指导，帮助其提升团体带领、活动策划等专项技能。此

外，可借鉴社会机构的成熟经验，将“正念减压”“积极心理学练习”等标准化课程引入朋辈辅导活动设计，由社会机构提供课程包与师资培训，再由朋辈辅导员在校内推广。同时，建立校社资源共享平台，将社会机构的心理援助热线、线上咨询资源纳入朋辈辅导的转介清单，为学生提供更丰富的外部支持渠道。这种校社协同模式既能弥补高校专业资源的不足，又能让朋辈辅导更贴近社会实际，帮助学生在校园支持与社会资源之间建立顺畅衔接。

### 结语

朋辈辅导作为高校心理健康教育的重要补充，凭借自身优势，如情感共鸣、覆盖广泛、干预及时等，在心理危机预防中构建了全方位的支持网络，从早期预警、情绪疏导到资源链接、氛围营造，通过科学的队伍建设、多元的活动设计与完善的制度保障，有效发挥其积极作用。未来，高校需进一步优化朋辈辅导体系，破解实践挑战，推动朋辈互助理念融入校园文化，让心理健康支持更贴近学生需求，为青年学子的健康成长筑牢心理防线，助力构建和谐积极的校园生态。

### 参考文献

- [1] 梁婷昱, 张心怡, 霍歌, 等. 新媒体时代大学生朋辈心理辅导的宣传创新[J]. 记者摇篮, 2025, (08): 60-62.
- [2] 孔德雨, 臧伟伟. 朋辈心理辅导在我国高校心理健康教育中的价值与路径研究[J]. 北京教育(高教), 2025, (04): 88-90.
- [3] 刘雨心, 夏慧慧, 郑行之. 积极心理学视域下大学生朋辈心理辅导模式的构建与应用研究[J]. 中华志愿者, 2025, (02): 63-65.
- [4] 栗艳. 基于积极心理学PERMA模型的宿舍朋辈团体心理辅导研究——以山西某医学高职新生为例[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2024, 34(05): 181-183.
- [5] 王霞, 雒姆, 王芬芬, 等. 朋辈互助训练对学生朋辈心理辅导能力的提升效果[J]. 心理月刊, 2024, 19(14): 104-106.
- [6] 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, 32(03): 707-710.