

心理健康教育中的朋辈支持体系：机制、挑战与优化路径

孙天婧

兴安职业技术大学

摘要：朋辈支持作为心理健康教育的重要补充，对学生心理健康具有显著正向影响，发挥着其他主体不可替代的互助功能。为探究心理健康教育中的朋辈支持体系，本文主要从以下几点展开研究：一是从心理咨询需求、心理健康教育实效、个体成长内在动力3方面，探究心理健康教育中朋辈支持体系的驱动机制；二是从人员选拔和培训、心理健康咨询内容、科学指导和监督3方面，探析心理健康教育中朋辈支持体系的现实挑战；三是从完善选拔机制、丰富咨询内容、加强指导工作3方面，提出心理健康教育中朋辈支持体系的优化路径，旨在为实现学生心理健康提供理论借鉴和参考。

关键词：心理健康教育；朋辈支持体系；个体成长；心理咨询

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.127

引言

近年来，随着社会竞争的日趋激烈与生活节奏的持续加快，社会压力呈现多维度攀升态势，而心理健康问题也随之从特殊群体的“个体困扰”逐渐演变为覆盖各年龄层的“普遍议题”。这一现象在青少年与青年群体中表现尤为突出，愈发凸显出心理健康教育的现实意义与战略价值^[1]。《2022年国民抑郁症蓝皮书》中显示，18岁以下抑郁症患者占总人数的30%；青少年抑郁症患病率已达15%至20%，接近成年人。2023年，中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示，我国17岁以下的儿童青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。值此背景，学校作为落实心理健康教育工作的主阵地，亟需推动心理健康教育工作的系统化建设，构建科学完善的朋辈支持体系，发挥学生在心理健康教育工作的主体作用，有助于提高心理健康教育质量^[2]。基于此，本文系统阐述心理健康教育中的朋辈支持体系的驱动机制、现实挑战及其优化路径，深入剖析该体系在满足学生心理需求、提升教育实效中的内在逻辑，以期为新时期心理健康教育水平提升提供理论借鉴与实践参考。

一、心理健康教育中朋辈支持体系的驱动机制

（一）满足学生心理咨询的不同需求

学校通过严格选拔和系统培训，建立心理健康教育中朋辈支持体系，又称为专业化学生咨询队伍，包含朋辈咨询者、班级心理委员、宿舍心理委员。第一，满足学生心理咨询的基本需求。朋辈咨询者是经过选拔和培训的学生骨干，具有心理素质好、有责任心、乐于助人的优势，且其来自不同的专业和背景，能够从多个角度为学生心理健康问题提供支持和建议，满足学生心理咨

询的不同需求^[3]，推动心理健康教育中朋辈支持体系持续升级；第二，满足学生心理咨询的学业需求。对于面临学业存在问题的学生，朋辈辅导员可以分享自己的学习经验和方法，帮助他们解决学业问题，满足学生心理咨询的不同需求，不断优化心理健康教育中朋辈支持体系；第三，满足学生心理咨询的人际需求。对于存在人际关系问题的学生，朋辈辅导员可以提供实际的人际关系问题解决建议，同时和其他同学进行沟通，为学生提供多元化支持，满足学生心理咨询的不同需求^[4]，进一步完善心理健康教育中朋辈支持体系。

（二）增强学生心理健康教育实效性

与专业心理咨询相比，心理健康教育中朋辈支持体系下的心理朋辈咨询具有三大显著特点：一是时空的便利性。朋辈咨询者可以随时随地在宿舍、食堂、教室等日常生活场景中提供即时支持，能够在学生日常生活和学习过程中，潜移默化的宣传心理健康教育知识，解决当事人存在的问题，增强学生心理健康教育实效性，进一步完善心理健康教育中朋辈支持体系；二是身份的亲近性。朋辈咨询者的同龄人身份能够一定程度上消除学生戒备心理，面对非常广泛的学生群体，能够最大限度关注到存在或者潜在心理健康问题的学生，并通过行之有效的对策加以干预，进而增强学生心理健康教育的实效，不断优化心理健康教育中朋辈支持体系；三是教育的渗透性。朋辈咨询者通过日常互动将心理健康知识自然融入学生的生活^[5]，用学生熟悉的语言和案例解读心理健康知识，让抽象的理论变得具象可感，使学生在轻松的氛围中逐步理解和掌握相关知识，进一步增强教育的实效性，推动心理健康教育中朋辈支持体系持续升级。

（三）促进学生个体成长的内在动力

心理健康教育中的朋辈支持体系通过构建多层次的互助网络，为学生的个体成长注入了持续的内在动力。首先，加强朋辈咨询者个体成长。朋辈咨询者通过专业培训和实践锻炼，能够系统提升心理咨询和危机识别等核心能力，在帮助同伴解决实际问题的过程中，获得强烈的价值认同感和成就感，促进学生个体成长，进而完善心理健康中朋辈支持体系。其次，实现被咨询者心理健康。被咨询者更愿意与同龄的朋辈咨询者交流沟通，在轻松无压力的氛围中敞开心扉，获得针对性的情绪疏导和方法指导，有效缓解心理困扰，提升心理调适能力，有利于学生个体成长，进一步优化心理健康中朋辈支持体系；最后，推动整个学生群体发展。朋辈支持体系的有效运转，能在学生群体中营造互助关怀的良好氛围，让更多学生了解心理健康知识，增强心理保健意识，形成积极向上的群体心理风貌，有助于学生个体成长，推动心理健康中朋辈支持体系持续升级。

二、心理健康教育中朋辈支持体系的现实挑战

（一）心理健康教育人员选拔和培训力度不足

心理健康教育中朋辈支持体系在人员选拔的全面性与培训的实践性上存在不足，具体表现为评估手段不足、培训专业度不足、实操培训不足，影响了支持队伍的整体效能。第一，人员选拔的评估手段不足。学校在选拔过程中，对朋辈辅导员素养的考察多集中于显性表现，缺少对隐性的人格特质、抗压能力等维度的考察，可能使得部分入选者在长期支持工作中出现动力衰减或情绪耗竭的情况，使得人员选拔力度稍显不足，一定程度上影响心理健康教育中朋辈支持体系发展。第二，人员培训时间短缺。朋辈辅导员需要在课后安排时间进行培训，采用碎片化的短时模式，难以进行系统连贯的心理学理论教学和技能实操训练，使得人员培训力度稍显不足，导致心理健康教育中朋辈支持体系发展受到挑战。第三，人员实操培训不足。学校的朋辈支持培训内容多侧重理论知识传授，缺乏模拟实战、案例复盘等实操性训练，使得朋辈支持者在面对具体问题时，难以将理论转化为有效的支持行为，导致人员实操培训不足，使得心理健康教育中朋辈支持体系发展缓慢。

（二）心理健康教育咨询内容和形式单一

朋辈支持体系在服务内容和形式方面存在一定的局限性，难以充分满足学生多样化的心理需求。第一，咨询内容形式单一。当前朋辈支持多以形式较为传统的线下个体交流或小型分享会为主，对于习惯数字化社交的

学生群体而言，缺乏线上心理咨询互动平台，难以覆盖不同学生的偏好与需求场景，使得心理健康咨询内容形式单一，一定程度上影响心理健康教育中朋辈支持体系发展。第二，咨询内容缺少方法指导。心理健康咨询下朋辈支持体系中的心理咨询内容多集中于情绪疏导基础性层面，针对学业压力调适、生涯发展困惑等复合型心理需求的专项支持方法较少，未能充分发挥朋辈群体在经验传递上的差异化优势，缺少方法指导，导致心理健康教育中朋辈支持体系发展缓慢。第三，咨询主题覆盖面较窄。现有朋辈支持服务对新兴心理议题的关注和应对经验也相对不足，难以及时回应学生群体中快速变化的心理服务需求，致使咨询主题覆盖面较窄，一定程度上影响心理健康教育中朋辈支持体系发展。

（三）心理健康教育科学指导和监督欠缺

当前，朋辈支持体系在专业化指导和规范性监督方面仍存在提升空间，制约了其服务效能的充分发挥。第一，朋辈支持者由于缺乏科学系统的心理学理论指导，依赖于自身经验开展工作，面对复杂心理问题时，易出现应对方式简单化，将个别案例的经验直接套用在不同情境中，对问题的深层成因缺乏分析，缺乏科学系统的理论指导，一定程度上影响心理健康教育中朋辈支持体系发展。第二，院校对朋辈支持的效果评估体系不够完善，多停留在参与人数、活动场次等量化指标上，对学生人际联结质量的提升、心理需求的实际满足程度等质性维度的追踪不足，难以形成“实践-反馈-优化”的良性循环，缺少完善的评估体系，导致心理健康教育中朋辈支持体系发展缓慢。第三，专业督导机制尚不健全。专业心理咨询师对朋辈工作的指导往往呈现碎片化特征，缺乏定期的案例研讨和实务督导环节。同时，朋辈支持者在服务过程中遇到的疑难个案难以及时获得专业支持，影响了服务的规范性和安全性，使得专业督导机制尚不健全，致使心理健康教育中朋辈支持体系发展缓慢。

三、心理健康教育中朋辈支持体系的优化路径

（一）完善人员选拔培训机制

完善人员选拔培训机制能够显著提升朋辈支持队伍的专业性和服务效能，为心理健康教育工作提供更优质的人才保障。一是优化人员选拔流程。学校需明确朋辈辅导员的选拔标准与操作程序，在坚持自愿参与原则的基础上，通过心理理论知识测评、心理咨询技能实操考核等方式进行初步筛选，全面考察选拔对象的心理健康状态、自信心、亲和力、沟通效能及人格特质等核心素养，确保入选者具备开展朋辈支持工作的基础条件，完善人

员选拔培训机制,能够优化心理健康教育中朋辈支持体系。二是健全人员培训体系。学校应基于辅导员与朋辈心理辅导者的岗位差异及职责边界,构建分层分类的培训框架,针对不同角色设计个性化技能课程,通过案例研讨、角色扮演等互动式教学形式,强化理论知识向实践能力的转化,完善人员选拔培训机制,促进心理健康教育中朋辈支持体系发展。第三,开展主题心理健康讲座。学校可邀请经验丰富的心理咨询师为学生与朋辈支持者开展讲座,以情绪识别和调节、学业压力的应对策略、人际关系的改善等内容作为讲座主题,教导朋辈支持者有效的心理应对技巧,完善人员选拔培训机制,进一步完善心理健康教育中的朋辈支持体系。

(二) 丰富心理健康咨询内容

丰富心理健康咨询内容能够有效拓展朋辈支持体系的服务维度,更好地满足学生群体多元化、个性化的心理需求。第一,拓展线上心理健康咨询服务载体。学校应利用大数据技术实现需求与资源的精准匹配,搭建集匿名倾诉、心理测评、资源共享于一体的数字化朋辈支持平台,拓展心理健康咨询的内容呈现形式与触达路径,通过拓展服务载体,丰富心理健康咨询内容,进一步完善心理健康教育中的朋辈支持体系。第二,搭建心理健康咨询场地。学校应提供充分的物质和空间的保障,设立心理咨询室、宣泄室,配备放松椅、沙盘、心理测评仪器等,为来访学生提供倾诉和放松的空间,也为朋辈支持成员开展工作提供必要的环境支持,通过搭建心理健康咨询场地,丰富心理健康咨询内容,促进心理健康教育中朋辈支持体系发展。第三,构建线上与线下共联的朋辈内容矩阵。朋辈支持团队可在线上依托校园心理平台开设“朋辈心声”专栏,定期推送原创心理调适文章、短视频,并设置匿名问答板块,由朋辈团队轮值回应同学日常心理困惑,丰富心理健康咨询内容,促进心理健康教育中朋辈支持体系不断优化。

(三) 加强心理咨询指导工作

加强心理咨询指导工作能够有效提升朋辈支持服务的专业性和规范性,确保心理健康教育有序开展。第一,完善人员培训体系。学校应定期举办心理健康讲座和培训班,邀请专业心理咨询师为学生和老师讲解心理健康知识,同时编制《朋辈支持工作培训手册》,为朋辈支持者提供可操作的实践指南,加强心理咨询指导工作,进一步优化心理健康教育中的朋辈支持体系。第二,构建心理健康协会。学校可牵头推动心理健康协会的规范化组建,明确“互助共进、专业赋能”的定位,

定期策划并举办朋辈支持专题研讨会,鼓励成员结合自身实践分享应对经验与困惑,通过思想碰撞形成问题解决的多元思路,加强心理咨询指导工作,促进心理健康教育中朋辈支持体系不断优化。第三,建立多维度效果监督评估机制。学校可引入简易量表与行为观察记录表,对学生进行心理咨询活动前后情绪、认知、行为变化进行跟踪,定期收集朋辈支持对象的反馈,通过持续的数据分析与效果复盘,加强心理咨询指导工作,促进心理健康教育中朋辈支持体系不断优化。

结语

学校构建朋辈支持体系有助于提升心理健康教育工作的针对性、有效性和科学性。心理健康教育中的朋辈支持体系已成为驱动学生心理咨询需求、增强学生心理健康教育效果、促进个体成长内在动力等方面的核心力量。尽管如此,仍需认识到,心理健康教育中的朋辈支持体系面临选拔和培训、咨询内容、指导和监督等方面的多重挑战,需要与其他心理健康教育方式相互补充、协同发展。未来,学校应继续优化朋辈支持体系的理论研究和实践探索,以期为高校心理健康教育工作提供更多有益探索和尝试,提升学生心理健康水平和心理健康素养。

参考文献

- [1] 刀慧娟. 新时代高校辅导员心理健康教育工作中面临的挑战和解决路径[J]. 思想理论教育导刊, 2025, (02): 153-159.
 - [2] 俞国良. 发挥朋辈咨询在大学生心理健康教育中的作用[J]. 中国高等教育, 2023, (10): 42-45.
 - [3] 邢晓雪, 王怀勇. 朋辈心理咨询进社区: 高校“一站式”学生社区心理育人功能实践路径研究[J]. 黑龙江高教研究, 2025, (01): 135-139.
 - [4] 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.
 - [5] 陈慧欣. 朋辈教育融入高职大学生心理健康与危机应对研究[J]. 华章, 2025, (06): 144-146.
- 作者简介: 孙天婧, 1994.02.09, 女, 蒙古族, 内蒙古兴安盟人, 应用心理学硕士研究生, 兴安职业技术学院助理研究员, 研究方向: 心理健康教育、心理咨询。
- 基金项目: 兴安职业技术学院: “大思政”视域下高职院校朋辈心理辅导队伍自我成长与发展研究——以兴安职业技术学院为例(编号: XZXT2503)。