

# One-stop Service of Private Colleges and Universities-The Present Situation and Optimization Path of Peer Psychological Mutual Assistance System in Student Community

Siyu Zhang Junhui Shang

Guangzhou University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510850, China

## Abstract

This paper addresses the existing challenges in the “one-stop” peer psychological support system within private universities by integrating current research findings to propose targeted optimization strategies. These insights provide theoretical foundations and practical references for establishing efficient, sustainable peer support systems in private higher education institutions. Peer psychological support systems significantly enhance students’ mental health literacy, foster peer support networks, and optimize community-based educational functions. Although most private universities have implemented such systems, operational mechanisms still face issues including limited team composition, fragmented training programs, and incomplete operational frameworks. Therefore, in-depth analysis of the current status and optimization pathways for peer psychological support systems in private universities’ “one-stop” student communities holds substantial theoretical and practical significance.

## Keywords

“One-stop” student community; peer psychological support; mental health education; optimization pathway

## 民办高校“一站式”学生社区朋辈心理互助体系的现状和优化路径

张思雨 尚俊辉

广州工商学院, 中国·广东广州 510850

## 摘要

本文结合民办高校“一站式”学生社区朋辈心理互助体系现存的问题, 结合现有研究成果提出了针对性的优化路径, 为民办高校构建高效、可持续的朋辈心理互助体系提供理论支撑与实践参考。朋辈心理互助体系对提升学生心理素养、促进同辈支持、优化社区育人功能具有显著意义, 尽管多数民办高校已建立朋辈互助体系, 运行机制仍存在诸多问题, 如队伍单一运作、培训不系统、机制不健全等。由此可见, 深入探讨民办高校“一站式”学生社区中朋辈心理互助体系的现状与优化路径, 具有重要的理论与现实意义。

## 关键词

“一站式”学生社区; 朋辈心理互助; 心理健康教育; 优化路径

## 1 引言

引言: 民办高校“一站式”学生社区是落实立德树人根本任务的关键载体, 更是推动“三全育人”综合改革和培养综合创新型人才的重要实践基地。2018年7月4日, 教育部颁布《高校学生心理健康教育指导纲要》明确以育心育德相统一为指导思想, 构建“四位一体”工作格局<sup>[1]</sup>。2025年1月20日, 中共中央国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确指出, “普及心理健康教育, 建立全国学生心理健康监测预警系统, 分学段完善服务工作

机制。”<sup>[2]</sup>朋辈心理互助体系作为“一站式”社区的核心组成部分, 逐渐成为高校心理健康教育的重要补充力量。

## 2 朋辈心理互助体系在高校“一站式”学生社区的意义

陈国海、刘勇在《心理倾诉: 朋辈心理咨询》一书中将朋辈心理互助定义为, 朋辈心理咨询是一种自助式的心理咨询<sup>[3]</sup>。在高校“一站式”学生社区心理育人中, 朋辈心理互助体系有着不容小觑的作用。

对于个人而言, 朋辈心理互助体系为个人提供了便捷且容易被接受的心理支持渠道。当学生情绪累积时, 它们便会在一个临界点爆发, 从而影响到我们的学习状态与生活节

【作者简介】张思雨(2004—), 女, 中国江西上饶人, 本科, 从事商务英语、心理健康教育研究。

奏,这时却又难以寻求到专业老师的帮助,而学生在这种情况下,一般会向身边的同学或朋友进行求助<sup>[4]</sup>。朋辈心理互助体系能够通过“同龄人视角”精准回应学生的实际需求,弥补传统心理健康教育模式在亲和力与针对性上的不足。

对于高校而言,朋辈心理互助体系是学校心理健康教育体系的重要组成部分。在“一站式”学生社区通过空间与资源的重构,打造一个能够覆盖学生全生命周期的支持网络。朋辈心理互助体系在此框架中扮演着“嵌入式教育”与“功能化服务平台”的双重角色。有利缓解心理服务资源短缺带来的压力,扩大心理健康服务的覆盖范围,提升高校健康教育整体质量,构建一个积极健康的心理健康教育生态体系。

对于社会而言,朋辈心理互助不仅关注受助者的心理需求,也注重辅导者自身能力的培养。通过参与心理互助活动,能够提升其沟通能力、同理心与问题解决能力,同时增强其社会责任感与领导力。这种双向赋能机制符合心理学中的观察学习理论,即个体通过模仿他人的行为来习得新的应对策略。对于民办高校学生而言,参与朋辈互助既是心理成长的过程,也是积累社会经验、提升综合素质的有效途径。

### 3 高校“一站式”社区朋辈心理互助体系的现存问题

#### 3.1 朋辈心理互助体系的覆盖面和参与度不足

部分民办高校仅仅通过校内公告栏,班级群通知,海报张贴等方式宣传心理健康教育知识,导致信息传播覆盖面有限。在认知方面,部分学生会产生一种刻板印象:一是传统观念的影响会将“心理互助”理解为“心理救助”,导致认知偏差。二是部分同学缺乏信任,害怕泄露个人隐私,即便是身边的同伴还是会有所担心。同时,非专业性的心理咨询,求助者担心仅仅只是倾听,没有进行真正的帮助,导致学生不愿意主动寻求朋辈的帮助,整体的参与积极性欠佳<sup>[5]</sup>。值得注意的是,这种对心理互助的回避态度并非孤立现象。陈英俊指出,污名是导致青少年普遍不愿寻求专业心理帮助的主要原因,他们对偏见、歧视与社会排斥的恐惧,导致青少年倾向于将心理困扰隐藏在自己内心中<sup>[6]</sup>。这种普遍存在的社会心理防御机制,削弱了学生对朋辈心理互助体系的信任基础与参与意愿。

#### 3.2 朋辈心理互助形式单一,实施效果不佳

当前民办高校“一站式”社区中的朋辈心理互助队伍普遍存在“单一运作”问题,即队伍结构多集中于班级或寝室层级,缺乏校、院、班、寝四级联动的系统性设计。目前,朋辈心理互助活动大多是以心理讲座、团体辅导、经验分享会等,其互动形式多以“互助者单向输出、求助者被动接受”,缺乏提问、反馈、交流的空间。此外,还会由于朋辈心理互助体系的资源支持不足、准备不充分、活动执行设计缺乏规

范性等等,都会影响实施效果<sup>[7]</sup>。

#### 3.3 朋辈心理互助体系的互助队伍综合素质尚待提高

朋辈心理互助体系的效能高度依赖于辅导者的专业能力,但民办高校在此方面的培训存在显著短板。曹玮与张振良提出,需从“理论素养、基本技能、专业能力、服务能力”四维度构建培训体系,但民办高校普遍仅通过短期工作坊或讲座完成培训,难以形成持续性的能力提升。宋文婷指出,当前,许多高校在推进朋辈心理工作时,常把工作重心放在朋辈互助者的选拔与培训等方面,却忽视了对朋辈心理实施过程的有效监督与效果的科学评估。这种顾头不顾尾的做法严重影响朋辈心理咨询工作的实施效果和长足发展<sup>[8]</sup>。因此,即便是接受了专业培训的朋辈辅导者,面对复杂问题时也会表现得不自信,担心自己“帮倒忙”或“说错话”,由于没有掌握系统的助人技巧而导致朋辈辅导进展的持续性和质量。其次,在“一站式”学生社区中有许多心理社团的出现,对心理学感兴趣的学生,自发地加入其中,但社团内部缺乏心理知识的系统学习和专业实践,并且多数互助者在朋辈心理互助中的沟通技巧、补抓情绪能力、危机干预的实行、自身的情绪管理能力等等都有一定的局限,无法达到真正的排忧解难的作用<sup>[9]</sup>。

### 4 高校“一站式”社区朋辈心理互助体系的优化路径

#### 4.1 多维度宣传推广,提升知晓度与参与度

加强朋辈心理互助体系的宣传力度,设立“一站式”社区朋辈心理互助中心,统筹全校资源,制定统一标准与政策支持。建立“学校-学院-二级心理辅导站-班级-宿舍”多维度联动体系,进一步宣传朋辈心理互助体系的重要性。首先,学校依托各大官网、微信公众号等线上网络平台,发布相关心理健康教育计划、心理知识科普类文章、开设朋辈心理互助专栏等等。其次,定期开展多样化心理健康讲座,进一步普及心理健康知识,强调朋辈心理互助体系的重要性。然后,“一站式”学生社区可以通过“互动体验+知识渗透+朋辈联结”三位一体的创新活动模式,打破传统互动壁垒,增强朋辈心理互助体系的吸引力与互动性。改变传统的单向输出模式,根据学生需求和兴趣进行设计多元主题心理健康活动,动态调整活动形式与内容,设计符合沉浸式、趣味性、游戏化的创新活动。最后,宿舍作为学生日常生活的基本区域,是朋辈心理互助体系宣传的重要阵地。设置宿舍烦恼交换互助角,放置交换箱、卡纸和彩色笔、朋辈心理互助宣传手册、互助实施步骤等等资料,方便学生了解该烦恼交换角的操作步骤,采取匿名交换、随机抽取的方式,在该过程中完成一次小小的心理互助。此外,策划开展校园心理文化节等系列活动,设置朋辈心理互助体验区,通过丰富多彩的互动方式,吸引广大学生的积极参与,降低学生对

心理咨询的刻板印象,在欢乐中建立信任感。

#### 4.2 搭建特色品牌工作坊,深化专业性与影响力

搭建特色品牌工作坊是“一站式”学生社区深化朋辈心理互助体系的重要内容。为解决学生对心理互助体系专业性和信任感的质疑,搭建特色工作坊开设“心理开放日”和“心灵树洞”。“心理开放日”即高校与心理专科医院进行长期合作,定期邀请专业心理医生、心理咨询师入驻“一站式”学生社区,开展心理咨询、团体辅导、心理健康科普讲座等系列活动,为学生提供权威的心理指导;“心灵树洞”以“匿名倾诉、专业回应”为核心理念,构建起学生与专业心理支持之间的柔性桥梁。该工作坊突破传统心理咨询“面对面”的固有模式,依托实体信箱与线上加密平台双线并行的匿名沟通渠道,为羞于直面心理问题、担忧隐私泄露的学生群体,提供了一个安全、私密的情绪释放空间。

#### 4.3 加强互助队伍的专业培训,构建多层协作队伍

打造一支专业能力强、服务素养高的朋辈心理互助队伍是“一站式”学生社区的关键环节。首先,完善科学的选拔成员体系。改变以辅导员、心理委员为主的单一队伍,建立“学校-学院-班级-寝室”四位一体化朋辈心理互助工作<sup>[10]</sup>。学校心理健康服务中心以专业心理教师和心理咨询师作为朋辈互助体系负责人,进一步开展心理健康教育;学院根据专业特色和学生特点,组建朋辈心理互助小队,选拔出具备有共情力、责任感强的学生骨干;班级设心理委员或心理观察员岗位,由性格开朗、善于倾听的学生担任;寝室作为学生日常生活的场所,设寝室心灵使者岗位,进行日常观察与定期排查工作,及时向辅导员汇报<sup>[11]</sup>。其次,建立系统的培训体系。心理健康服务中心专业心理老师、二级心理辅导员以及其他专业心理教师团队,针对不同层级的队伍成员定期进行个性化、精准的培训与督导,帮助互助成员及时解决工作中的困惑,提升专业胜任力。最后,建立培训考核与激励体系。定期对朋辈心理互助人员的工作进行评价,从中分析工作中的问题和提出合理化建议。对于表现优秀人员会在综合素质加分、评优评先和社会实践等方面给予优先考虑,提高员工对组织认同感和工作积极性,从而保证四位一体的朋辈心理互助体系的常态运行,切实保障学生的心理健康。

#### 4.4 拓展多维机构协同,汇聚朋辈互助合力

构建跨部门、跨领域的协同支持网络,是“一站式”学生社区提升朋辈互助体系专业性与可持续性的重要支撑。应将朋辈辅导工作向外拓展,通过制度化合作引入社会专业力量,构建“学校主导、社会参与”的支持体系。首先,与

周边心理专科医院、专业心理机构建立社会支持联盟。高校应主动与专业心理机构建立长期合作,推动合作内容从单一讲座升级为常态化专业支持。同时,可为朋辈辅导员提供“校外专家定期督导”,共同开发心理健康培训课程,并建立高效的“心理危机转介诊疗机制”。解决心理健康教育实践中的社教一体问题,需要“通过高校与医院的合作,建立心理危机转介诊疗机制,实现从高校心理健康教育机构到精神卫生专业机构的心理危机转介”<sup>[12]</sup>。

## 5 结语

民办高校“一站式”学生社区朋辈心理互助体系的优化,是构建全员、全过程、全方位心理健康教育体系的关键环节。通过多维度宣传打破认知壁垒,创新活动形式激活参与动力,专业培训提升服务质量,能够显著增强体系的实效性。未来,民办高校需持续深化体系创新,加强与专业机构的协同合作,为学生心理健康发展筑牢坚实保障,推动校园心理育人工作迈向高质量发展新阶段。

## 参考文献

- [1] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2018,(06):12-15.
- [2] 中共中央国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》[N].人民日报,2025-01-20(006).
- [3] 陈国海,刘勇编著:心理倾诉[M].暨南大学出版社,2001.
- [4] 刘时勇.关于开展大学生朋辈心理互助问题的思考[J].高等农业教育,2007,(02):93-95.
- [5] 冯昕盈.浅析大学生抗拒心理咨询服务的问题与对策[J].科教导刊(上旬刊),2013,(21).
- [6] 陈英俊.污名是阻碍青少年心理求助的主要因素[J].陕西青年职业学院学报,2009,(03):46-49.
- [7] 王萍,梁宇嫣.高校朋辈互助现状及其发展策略[J].山东青年政治学院学报,2012,28(02):70-78.
- [8] 宋文婷.民办高校加强大学生朋辈心理咨询建设的措施探究[J].智库时代,2020,(11):91-92.
- [9] 何芸,宋倩.基于心理素养提升的“TPS”朋辈心理互助工作体系的构建——以广西建设职业技术学院为例[J].教育观察,2022,11(26).
- [10] 曾清清.朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的效用研究[J].就业与保障,2021,(03):142-143.
- [11] 姚婕,张慧,冯翔,等.大学生心理危机的识别与干预工作策略探究——以西安工程大学为例[J].西部素质教育,2019,5(02):84-86.
- [12] 俞国良.高校心理健康教育实践体系建设考量[J].中国高等教育,2025,(12):45-51.