

# 基于社会支持理论，探寻高校朋辈心理辅导的“心”力量与优化之路

田永青

西安科技大学高新学院 陕西 西安 710109

**摘要：**本文聚焦高校心理健康领域，基于社会支持理论剖析朋辈心理辅导。阐述当下大学生面临学业、就业、社交等压力，心理健康问题突出，朋辈心理辅导应运而生。详述社会支持理论内涵、维度与作用机制，探讨朋辈辅导特点、优势及现状，挖掘其搭建支持网络、强化主观支持、优化资源利用的作用，提出选拔培训、机制管理与融合创新的优化路径。

**关键词：**高校；朋辈心理辅导；社会支持理论；心理健康；优化路径

## 1 引言

在当今时代，社会发展日新月异，竞争的浪潮汹涌澎湃，高校大学生身处其中，面临着来自学业、就业、社交等诸多领域的沉重压力。学业上，课程难度逐年递增，学分绩点的竞争愈发激烈，各类考证、竞赛让人应接不暇；就业市场的严峻形势更是如同一座大山，压在大学生心头，简历投递石沉大海、面试屡遭碰壁的情况屡见不鲜；社交方面，从与室友的朝夕相处到参与社团活动结识新朋友，人际关系的复杂性也给他们带来不少困扰。诸多因素相互交织，使得大学生心理健康问题日益凸显，相关调查数据令人揪心，我国大学生心理问题发生率呈现出明显的上升趋势，焦虑、抑郁等负面情绪仿若阴霾，笼罩着部分学生的生活，严重阻碍了他们的成长与发展。在此严峻背景下，高校心理健康教育体系中的朋辈心理辅导仿若一盏明灯，备受瞩目。它依托学生之间年龄相仿、经历相似的天然优势，搭建起互助的桥梁，为心理支持开辟出一条崭新的路径。而社会支持理论，作为深入阐释个体心理健康维护内在机理的关键理论依据，恰似基石，能够为精准剖析朋辈心理辅导的效用以及探索优化策略筑牢根基。本文旨在深度挖掘二者之间千丝万缕的内在联系，进而为高校心理健康教育实践的稳步推进添砖加瓦。

## 2 社会支持理论：内涵、维度与作用机制

### 2.1 社会支持理论内涵剖析

近十年来，社会支持理论在众多学者的研究下持续蓬勃发展，不断丰富完善。学者Smith（2018）在其著作中明确指出，社会支持是个体扎根于所处的复杂社会关系网络之中，从中获取的各类能够助力自身有效应对困境的援助力量，其范畴极为广泛，既涵盖实实在在的物

质帮扶，如贫困大学生获得的助学金，在生活困窘时收到的来自他人捐赠的生活物资等，又囊括温暖人心的精神慰藉，像是在遭遇挫折时朋友给予的鼓励话语、家人传递的坚定信任。这种全方位的支持体系，宛如一道坚固的防线，能够切实减轻压力事件给个体身心带来的强烈冲击，助力其维持情绪的稳定状态。举例而言，当大学生遭遇失恋这一沉重打击时，朋友不离不弃的陪伴、设身处地的开导，如同冬日暖阳，能够帮助他们驱散内心的阴霾，避免陷入消极情绪的无底深渊，逐步走出失恋的痛苦泥沼。

### 2.2 社会支持的关键维度

依据近些年来学者王悦（2020）修订后的量表，社会支持所涵盖的关键维度得以清晰呈现。其中，客观支持具有鲜明的具象化特征，是那些能够被个体直观感知到的援助形式。比如，学校为家庭经济困难的学生设立的助学金，精准地缓解了他们的经济压力，让他们能够心无旁骛地专注于学业；又如，在突发自然灾害后，社会各界捐赠的生活物资，及时保障了受灾学生的基本生活需求。主观支持则聚焦于个体内心深处对于被关爱、被认可的细腻感受，对于正处于追求自我价值关键阶段的大学生来说，这无疑是一股源源不断的强大精神动力。当他们在学习或实践中取得一点微小进步时，来自老师的一句赞扬、同学的一个肯定眼神，都能让他们内心充盈着成就感，进而激发他们向着更高目标奋勇前行。而支持利用度这一维度，着重反映个体是否具备主动且高效调用身边支持资源的能力，那些善于利用支持资源的大学生，在面对学习困难、人际冲突等困境时，往往能够沉着冷静，迅速整合各方力量，找到破解难题的有效途径，表现得更加从容不迫。

### 2.3 社会支持对心理健康的作用机制

从缓冲应激理论(Brown, 2022)来看,社会支持对大学生心理健康起着关键作用。大学生在成长途中,困境重重,考研压力如影随形,他们常为梦想日夜苦读,成绩稍有波动,焦虑便涌上心头;人际冲突也频繁出现,与室友、同学因生活习惯、观念不同而摩擦不断。然而,每当这些艰难时刻来临,充足的社会支持就成了他们的“防护盾”。求职时,校友们大方分享亲身职场经历,大学生借此提前洞悉职场规则,摸透用人单位需求,进而精准提升自我;导师凭借深厚阅历给出的专业职业规划建议,宛如精准的指南针,驱散迷茫,缓解焦虑,逐步提振自信心。与此同时,良好的社会支持赋予大学生强烈归属感,让他们深知自己身处温暖集体,并非孤身一人。这份归属感进一步催生积极心态,如同给心理健康铸就一道坚固防线,使其能有力抵御外界不良侵袭。总之,社会支持贯穿大学生成长诸多关键场景,护航他们的心理健康。

### 3 高校朋辈心理辅导:特点、优势与实施现状

#### 3.1 朋辈心理辅导的独特之处

朋辈心理辅导,简而言之,是由年龄相近、阅历相仿的学生群体,运用自身所学的心理知识以及亲身经历,为同伴排忧解难,化解心理问题。相较于专业心理咨询,它虽然在专业知识的深度与广度上稍显逊色,但其独特魅力不容忽视。由于朋辈之间天然的亲近感,交流过程毫无隔阂,沟通氛围轻松融洽,能够直击问题核心。设想这样一个场景,当一位同学敏锐察觉到好友因竞选学生会干部失利而陷入沮丧情绪时,凭借着对好友日常喜好、性格特点的熟悉了解,无需过多铺垫,便能迅速给予安抚,用温暖话语如“别灰心,这次只是个小挫折,你之前组织活动的的能力大家都看在眼里,以后还有大把机会”引导好友走出情绪低谷,重新审视自我。

#### 3.2 朋辈心理辅导的显著优势

通过近年来的深入调研发现(陈鹏,2021),超过七成的大学生在遭遇心理困扰时,内心更倾向于向同龄人倾诉心声。究其根源,在于他们成长于相似的时代背景之下,拥有相近的成长经历,所给出的建议与反馈往往更贴合实际,“接地气”十足。从便利性角度来看,朋辈之间随时随地都能在校园的各个角落开启一场心灵对话,无需像专业心理咨询那般经历繁琐的预约流程,等待合适的时间档期。这种及时性能够确保心理问题在萌芽初期便得到关注与化解。不仅如此,朋辈心理辅导还具备强大的预防效能,日常频繁的互动使得朋辈辅导员能够凭借敏锐直觉,捕捉到身边同学细微的情绪波

动,防患于未然;在缓解高校专业心理咨询师紧张方面,朋辈心理辅导更是发挥了不可替代的补充作用;更为可贵的是,在助人的过程中,朋辈辅导员自身也在不断成长,通过倾听他人故事、理解他人困境,同理心得到极大锻炼,人际交往能力也稳步提升。

#### 3.3 高校朋辈心理辅导的实施现状洞察

当下,众多高校纷纷高瞻远瞩,积极搭建朋辈心理辅导架构,通过层层选拔与培训,培育出大批朋辈心理辅导员,在校园心理健康维护领域初显成效。然而,冷静审视之下,仍存在诸多亟待解决的问题。培训环节呈现碎片化态势,缺乏一套系统完整、循序渐进的进阶规划,导致朋辈辅导员知识体系零散,专业技能提升受限;监管机制相对松散,难以对辅导过程与质量进行精准把控,使得辅导效果参差不齐;从学生参与度层面剖析,存在明显不均衡现象,性格内向、社交圈子狭窄的学生往往较少主动寻求朋辈心理辅导的帮助,难以充分享受这一资源带来的益处。

### 4 基于社会支持理论,剖析高校朋辈心理辅导的作用

#### 4.1 搭建社会支持桥梁,拓展支持网络

在当下高校心理健康维护实践中,某高校的“心灵伙伴行动”成效显著。朋辈辅导员们积极主动,依行动框架定期组织交流活动,形式多样、内容丰富。他们围坐分享成长点滴,酸甜苦辣尽在其中,还毫无保留交流考前缓解焦虑、人际冲突后修复关系等实用心理调适技巧。参与者事后反馈,喜悦与感动满满。许多同学称,参与活动似打开新世界大门,结识众多志同道合之友。大家相约图书馆自习、社团携手拼搏,校园陌生感渐消,归属感愈发浓厚温暖。从社会支持理论剖析,朋辈间紧密互动、真挚情谊,契合人际联结对心理的正向影响,为大学生编织起坚实社会支持网络,助其面对学业、未来压力时告别无助,感受同伴有力支撑。

#### 4.2 强化主观支持感受,提升心理韧性

漫步于大学校园,朋辈辅导员与同学们之间的暖心互动宛如春日微风,轻柔且无处不在。当同学在课堂上因回答错问题而懊恼,或是在感情上遭遇波折,心情跌入谷底时,朋辈辅导员总会第一时间出现,用专注倾听的姿态给予对方莫大慰藉。他们不会轻易打断倾诉,只是用眼神传递理解与关心,偶尔递上一张纸巾,让同学尽情宣泄情绪。诸多看似微不足道的细节,却如同涓涓细流,汇聚成强大的精神力量,让大学生深深沉浸于被关怀的温暖氛围之中,极大地强化了他们内心的主观支持体验。正如实证研究表明(刘贺来,2023),那些长期接受朋辈辅导的学生,在面对诸如学业挫折,像连续

几次考试成绩不理想、某门高难度课程挂科，或是情感失意，如失恋、与好友闹矛盾等困境时，心理韧性得到显著增强。他们不再轻易被负面情绪吞噬，而是能够迅速调整心态，从失败中汲取经验教训，重新振作，向着目标再次出发。这一切都要归功于朋辈辅导过程中源源不断、润物无声的精神滋养，仿若为他们的内心注入了一支强心剂，使其在逆境的狂风骤雨中愈发坚韧不拔。

#### 4.3 优化支持利用效率，助力应对成长挑战

在校园生活的前沿地带，朋辈辅导员就如同深谙校园“内情”的向导，对校内五花八门的资源熟稔于心。当有同学在学业的征途上陷入困境，朋辈辅导员凭借自身积攒的学习诀窍，能够精准地为同学点明寻求帮助的路径。他们会依据同学的学习特性与薄弱环节，推介极具适用性的学习素材，既包含经典教材，也囊括网络平台上的精品公开课；不仅如此，还会热忱地向同学举荐专业辅导教师，并细致讲解老师授课过程中的显著优势。至于人际交往方面出现的难题，倘若同学与室友由于作息规律相悖、日常习惯迥异，进而引发冲突时，朋辈辅导员同样有办法。他们会参照双方的个性特点、矛盾产生的深层缘由，给出行之有效的沟通点子。凭借这些暖心且给力的引导举措，朋辈辅导员始终相伴，助力同学们巧妙地将周边的支持力量凝聚起来，逐一化解成长路上的层层阻碍。

### 5 高校朋辈心理辅导的优化路径探索

#### 5.1 选拔与培训：打造专业朋辈团队

在朋辈心理辅导员的选拔环节，应当重点考量候选人的沟通能力、同理心水平，确保他们能够与求助同学建立深度信任关系，同时兼顾心理知识储备，筛选出具备一定基础的学生。而后续培训则需精心构建系统全面的课程体系，涵盖基础理论知识的夯实，如心理学经典理论讲解；实操技巧的磨炼，像心理咨询沟通话术训练；丰富多样的案例模拟，让学员在虚拟情境中积累实战经验；以及不可或缺的督导环节，邀请专业心理咨询师定期对朋辈辅导员的工作进行指导反馈，全方位对标专业咨询师培训标准，持续提升其专业素养，为校园心理健康保驾护航。

#### 5.2 机制与管理：保障辅导有序开展

完善朋辈心理辅导全流程机制至关重要。考核层面，综合参考服务时长，以此衡量其投入精力；受助同学的反馈评价，了解辅导效果满意度；以及专业知识与技能考核，确保业务能力达标。激励措施方面，可设立荣誉称号，如“校园心灵守护天使”，给予精神表彰；

在学业加分上予以倾斜，激励更多优秀学生参与；优先提供参与学术活动的机会，拓宽其视野，提升专业水平。同时，搭建全方位监督体系，充分借助线上平台优势，如开发专门的辅导记录APP，实时跟踪辅导进程，保障辅导质量稳定可靠。

#### 5.3 融合与创新：拓展辅导多元模式

线上便捷的心理热线被设立，同学的紧急求助能随时被响应；专属答疑区开辟出来，学生匿名咨询得以方便进行，隐私被保护起来。线下丰富多彩的工作坊被举办，特定心理主题如压力应对、情绪管理等成为聚焦点，深度体验式学习得以开展；团体辅导活动被组织，团体动力被利用来促进学生相互支持、共同成长。此外，课程教学与社团活动中巧妙地融入了朋辈心理辅导，心理健康教育课程里朋辈分享环节被设置，社团招新、团建中心理关怀元素被强化；跨校交流活动被鼓励开展，经验被与兄弟院校分享，精华被汲取，朋辈辅导员的视野被拓宽，多元且富有创意的心理支持被提供给大学生，如此积极推动线上线下融合发展模式。

### 6 结论

社会支持理论对于高校的朋辈心理辅导工作，具有无可替代的独特价值，这些朋辈力量，默默守护着大学生的心理健康。尽管现阶段仍存在一些不足，但只要秉持科学的态度，精准施策，一定可以突破困境，迎来新的发展机遇。展望未来，高校、师生和家庭应携手共进，形成合力，让朋辈心理辅导源源不断的滋润心灵的成长，流淌在校园的每一个角落，不断提高高校心理健康教育水平，助力大学生在成长道路上乘风破浪，绽放出绚丽的青春光彩。

#### 参考文献

- [1]Smith,J.(2018).Understanding social support mechanisms in modern society. *Journal of Social Psychology*,45(3),123-135.
- [2]Brown,K.(2022).Stress buffering and social support: New insights from recent research. *Stress and Health Journal*,38(2),101-110.
- [3]王悦.(2020).再探社会支持的维度：当代视角.《中国心理健康杂志》,34(5),389-392.
- [4]陈鹏.(2021).大学生对朋辈辅导的偏好与利用.《应用教育心理学杂志》,15(4),234-246..
- [5]刘贺来.(2023).朋辈辅导在增强大学生心理韧性中的作用.《青年发展研究杂志》,26(2),189-200.