

校园同伴关系对青少年心理健康的影响及干预路径

王 翔

宁波市海曙外国语学校 浙江 宁波 315016

摘要：青少年时期是个体生理、心理和社会性发展的关键阶段，而校园作为其主要的生活与学习场域，其中的同伴关系构成了影响其心理健康的核心社会环境因素。本文系统性地探讨了校园同伴关系对青少年心理健康的双重作用机制。研究表明，积极的同伴关系（如高质量的友谊、被同伴接纳、拥有良好的社交技能）能够为青少年提供情感支持、促进自我认同、提升社会适应能力，从而成为其心理健康的有力保护因子。反之，消极的同伴关系（如同伴拒绝、社交孤立、校园欺凌、不良同伴影响）则会显著增加青少年罹患焦虑、抑郁等内化问题以及攻击、违纪等外化问题的风险，构成重要的风险因子。基于此，文章进一步构建了一个多层次、系统化的干预路径体系，主张通过个体层面（提升社交技能与情绪管理能力）、班级层面（营造包容性班级氛围、实施反欺凌项目）、学校层面（完善心理健康教育课程、建立三级预警与干预机制）以及家校社协同层面（加强家庭教育指导、整合社区资源）的综合施策，共同构筑促进青少年心理健康的坚实防线。

关键词：校园同伴关系；青少年；心理健康；保护因子；风险因子

引言

世界卫生组织（WHO）将10-19岁定义为青少年期，强调这是为成年期健康和福祉奠定基础的关键窗口期。在此背景下，心理健康的重要性不言而喻，它不仅关乎青少年当下的幸福感与学业成就，更深远地影响着其未来的人格发展、社会功能乃至一生的生命质量。在塑造青少年心理健康的诸多因素中，家庭、学校和社会是三大支柱。随着青少年身心的逐渐独立，其生活重心日益从家庭向同龄人群体转移，校园同伴关系的重要性随之凸显。埃里克森的心理社会发展理论指出，青少年期的核心发展任务是“同一性对角色混乱”，即探索并确立“我是谁”、“我在社会中的位置是什么”。这一探索过程，很大程度上是在与同伴的互动、比较、合作与冲突中完成的。同伴不仅是信息的来源、行为的参照系，更是情感支持的重要提供者。因此，校园同伴关系的质量，直接映射并深刻塑造着青少年的内心世界。一方面，温暖、支持性的同伴关系如同心灵的避风港，能有效缓冲压力，滋养自信；另一方面，充满排斥、冲突或操纵的同伴关系，则可能成为侵蚀心理健康的毒药。当前，青少年心理健康问题在全球范围内呈现高发、低龄化趋势，深入剖析校园同伴关系的作用机制，并据此设计科学有效的干预路径，已成为教育学、心理学和社会学领域亟待解决的重大课题。

1 校园同伴关系的内涵、特征及其对青少年发展的意义

要理解同伴关系对心理健康的影响，首先需明确其

基本内涵与发展特征。

1.1 同伴关系的界定与发展特征

同伴关系是指年龄相仿或心理发展水平相近的个体之间，在共同活动和交往过程中建立起来的一种相互作用、相互影响的人际关系。在校园环境中，这种关系超越了简单的玩伴范畴，呈现出高度的复杂性和动态性。其核心特征包括：（1）平等性与互惠性：相较于亲子关系或师生关系中的权威结构，同伴关系通常建立在更为平等的基础上，双方在互动中享有相对对等的权利与义务，强调互惠互利。（2）选择性与亲密性：青少年会根据兴趣、价值观、性格等因素主动选择朋友，形成亲疏有别的小团体。高质量的友谊往往伴随着深度的情感分享、相互信任和无条件的支持。（3）规范性与影响力：同伴群体内部会形成独特的亚文化、行为规范和价值取向，对成员产生强大的规范和引导作用，即所谓的“同伴压力”。

1.2 同伴关系在青少年发展中的核心功能

在青少年寻求独立与认同的过程中，同伴关系扮演着不可替代的角色。（1）社会性发展的实验室：同伴互动是青少年学习和练习社交技能（如沟通、合作、协商、解决冲突）的天然场所。通过与同伴的成功或失败互动，他们不断调整自己的行为策略，提升社会适应能力^[1]。（2）自我概念与同一性建构的镜子：青少年通过同伴的反馈来认识自己，了解自己在他人眼中的形象。被同伴接纳和喜爱的经历有助于形成积极的自我概念；反之，被拒绝则可能导致自我怀疑和低自尊。同时，与

志同道合的朋友一起探索兴趣、讨论未来，是形成稳定个人同一性的关键途径。(3)情感支持与安全感的来源：面对学业压力、家庭矛盾或成长困惑时，朋友往往是青少年首选的倾诉对象。来自同伴的理解、安慰和鼓励，能有效缓解负面情绪，提供一种归属感和安全感，这对于正处于情绪波动期的青少年尤为重要。

2 积极同伴关系对青少年心理健康的促进作用(保护因子)

高质量的校园同伴关系是青少年心理健康的强大缓冲器和催化剂。

2.1 提供情感支持，缓冲压力与逆境

当青少年遭遇挫折、感到孤独或焦虑时，一个可以信赖的朋友能够提供即时的情感慰藉。这种支持不仅仅是言语上的安慰，更是一种“你并不孤单”的深刻体验。研究表明，拥有至少一个亲密朋友的青少年，在面对学业压力、家庭变故等生活应激事件时，表现出更低的抑郁和焦虑水平。朋友间的共情和陪伴，能够帮助他们重新解读困境，找到应对策略，从而增强心理韧性。

2.2 促进积极自我认同与自尊发展

被同伴群体接纳和认可，是青少年获得社会价值感的重要途径。在积极的同伴互动中，青少年会收到关于自身优点和能力的正面反馈，这直接促进了积极自我概念的形成和自尊水平的提升^[2]。例如，在团队合作中贡献智慧、在体育活动中展现才能、在朋友需要时提供帮助，这些成功经验都能极大地增强青少年的自我效能感和内在价值感，为其心理健康奠定坚实的基础。

2.3 培养社会技能与情绪调节能力

健康的同伴关系要求个体具备一系列复杂的社交与情绪技能。为了维持友谊，青少年必须学会倾听、表达、妥协和原谅。在处理与朋友的小摩擦时，他们也在实践中学习如何识别、理解和管理自己的情绪，以及如何以建设性的方式解决人际冲突。这些能力的习得，不仅直接提升了其人际关系的质量，也使其在面对更广泛的社会情境时更加从容自信，减少了因社交困难而产生的心理困扰。

3 消极同伴关系对青少年心理健康的负面影响(风险因子)

与积极关系相反，不良的同伴经历则是青少年心理健康的重要威胁源。

3.1 同伴拒绝与社交孤立的伤害

被同伴群体排斥、忽视或主动孤立，对青少年的自尊心是毁灭性的打击。长期处于社交孤立状态的青少年，往往会陷入“我不值得被爱”、“我有问题”的消

极自我认知中，极易产生强烈的孤独感、悲伤和绝望情绪，是抑郁症发生的重要前兆。此外，缺乏正常的同伴互动，也剥夺了他们学习和练习社交技能的机会，导致社交能力进一步退化，形成恶性循环。

3.2 校园欺凌的深远创伤

校园欺凌(包括身体、言语、关系和网络欺凌)是一种极端形式的消极同伴互动，其对受害者造成的心理创伤尤为深重。受害者常常生活在持续的恐惧和不安全感中，出现严重的焦虑、抑郁、失眠、厌学甚至自杀意念。即使欺凌行为停止后，其带来的羞耻感、信任感缺失和创伤后应激障碍(PTSD)症状也可能长期存在。值得注意的是，欺凌者本身也并非心理健康，他们往往存在共情能力低下、冲动控制差等问题，未来也面临更高的行为问题风险。

3.3 不良同伴影响的诱导作用

青少年对同伴的高度敏感性，使其容易受到不良同伴的影响。为了获得群体的接纳或认同，一些青少年可能会屈从于“同伴压力”，参与吸烟、饮酒、逃课、偷窃等越轨行为。这种行为上的偏差，不仅会带来直接的法律和纪律后果，更会因其与内在道德标准的冲突而引发内心的愧疚、焦虑和自我厌恶，损害其心理健康。此外，沉浸在消极、抱怨或反社会的同伴亚文化中，也会潜移默化地塑造其悲观的世界观和价值观。

4 基于同伴关系的青少年心理健康系统化干预路径

鉴于同伴关系的双刃剑效应，构建一个覆盖多层次、多主体的系统化干预体系至关重要。

4.1 个体层面：赋能青少年自身

干预的起点在于提升青少年自身的社交与心理资本。

(1)社交技能训练：在学校心理健康教育课程或社团活动中，系统性地教授青少年如何发起对话、维持友谊、表达感受、倾听他人、解决冲突等核心社交技能。通过角色扮演、情景模拟等方式，让其在安全的环境中反复练习。

(2)情绪素养教育：帮助青少年识别、命名、理解和管理自己的情绪，并培养其共情能力，学会理解他人的情绪。这不仅能改善其人际关系，也是预防和应对内化问题(如抑郁、焦虑)的关键^[3]。(3)抗逆力与自我效能感培养：通过设定可达成的目标、鼓励尝试新事物、肯定其努力与进步，帮助青少年建立“我能行”的信念，增强其面对挫折和同伴压力时的内在力量。

4.2 班级层面：营造积极包容的微环境

班级是同伴互动最频繁的场域，其氛围直接影响每个学生的体验。(1)构建合作性班级文化：教师应有意识地设计需要小组合作的学习任务，鼓励学生相互帮

助、分享资源,弱化过度竞争,强调集体荣誉,从而促进班级成员间的联结与互助。(2)实施全校性反欺凌项目:引入并严格执行经过验证的反欺凌项目(如挪威的Olweus项目),明确欺凌的定义与零容忍政策,建立便捷的举报渠道,并对所有学生、教师和家长进行相关培训,形成“欺凌不可接受”的集体共识。(3)发挥同伴支持的力量:培训一部分具有领导力和同理心的学生作为“同伴调解员”或“心理委员”,让他们在发现同学有困扰时,能提供初步的支持或引导其寻求专业帮助。

4.3 学校层面:构建制度化的支持体系

学校应承担起顶层设计和资源整合的责任。(1)完善心理健康教育课程体系:将同伴关系、人际交往、情绪管理等内容纳入必修的心理健康教育课程,并保证其课时和教学质量。(2)建立三级预警与干预机制:建立由班主任、心理老师、校医等组成的筛查网络,通过观察、访谈、量表等方式,及早识别在同伴关系中存在困难(如被孤立、卷入欺凌)的高危学生,并提供分级干预,从普遍性支持到针对性辅导再到专业转介^[4]。(3)创设丰富的社团与活动平台:提供多样化的课外活动和社团,为不同兴趣、特长的学生创造结交志同道合朋友的机会,打破固有的小圈子,扩大其社交网络。

4.4 家校社协同层面:形成育人合力

青少年的成长离不开家庭和社区的共同支持。(1)加强家庭教育指导:学校应通过家长会、讲座、工作坊等形式,向家长普及同伴关系对青少年发展的重要性,指导家长如何与孩子沟通交友问题,如何识别孩子可能遭遇的同伴困境,并鼓励家长为孩子创造与同伴交往的安全机会。(2)整合社区资源:与社区青少年活动中心、图书馆、公益组织等合作,开展面向社区青少年的社交技能工作坊、志愿服务、兴趣小组等活动,为在校外拓展健康同伴关系提供平台。(3)建立信息共享与联

动机制:在保护隐私的前提下,建立学校、家庭和社区服务机构之间的有效沟通渠道,确保对处于困境中的青少年能够提供无缝衔接的、全方位的支持。

5 结语

校园同伴关系是塑造青少年心理健康版图的一支无形之笔,既能绘就温暖、自信与坚韧的画卷,也可能留下孤独、焦虑与创伤的阴影。本文通过系统分析,揭示了积极同伴关系作为保护因子和消极同伴关系作为风险因子的双重作用机制。面对这一复杂而关键的议题,任何单一维度的努力都显得力不从心。唯有采取一种系统性的、生态化的视角,将干预措施精准地嵌入到个体、班级、学校以及家校社协同的各个层面,才能真正构筑起一道坚固而温暖的防护网。未来的努力方向,应聚焦于将上述干预路径从理念转化为常态化的实践,通过科学研究的持续深化、教育政策的有力支持以及全社会的共同关注,为每一位青少年营造一个尊重、包容、支持的同伴交往环境,让他们的青春之花在健康的土壤中绚丽绽放。

参考文献

- [1]范飞.同伴关系对学生心理健康的影响[J].青春期健康,2025,23(12):104.
- [2]孙厚平.浅析高中生同伴关系对社交焦虑的影响与干预[J].名师在线(中英文),2025,11(33):7-9.
- [3]于沛悦,陈晶.青少年班级同伴关系的潜类别及其基本心理需要的差异性分析[C]//中国心理学会.第二十六届全国心理学学术会议摘要集(五).上海交通大学,2025:101-102.
- [4]张睿,董存梅.青少年健康行为对社会情感能力的影响:同伴关系的中介作用——基于第二轮SSES测评数据[J].心理月刊,2025,20(16):51-54+82.