

# 朋辈心理辅导在高职心理教育中的创新研究

何蓉蓉

(江苏旅游职业学院, 江苏扬州 225002)

**[摘要]**朋辈心理辅导作为高职院校心理健康教育的一种创新模式,展现出其独特的灵活性。通过朋辈辅导,学生可以在同伴之间建立起情感支持的网络,还能促进心理健康知识的传播共享。朋辈心理辅导模式与高职院校学生情况的结合,可以提升学生的心理素质,为校园心理健康文化的建设提供助力。本文旨在深入探讨朋辈心理辅导在心理健康教育中的应用,借助分析其重要意义、学生心理特点以及实施策略,期望为高职院校构建更为科学的心理健康教育体系提供指导,助力学生身心健康的全面发展。

**[关键词]**朋辈心理辅导;高职院校;心理健康教育;活动对策

**[中图分类号]** G640

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2025)12-0021-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.12.008

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 引言

在当今社会,心理健康问题愈发引起关注,在高职院校中学生面临着学业压力、生活适应和社交挑战等多重心理困扰。高职院校运用朋辈心理辅导模式,能够提升学生的心理素质,强化集体的凝聚力。科学选定辅导者、丰富咨询内容以及完善三级心理防御体系等,能够使心理健康教育从传统的教师主导转向更加注重学生主体性的转变,推动心理教育方式的多元化发展。

### 一、朋辈心理辅导在高职院校心理健康教育中的重要意义

#### (一)有助于科学设计心理教育活动

朋辈心理辅导作为一种有效的支持性辅导形式,在高职院校心理健康教育中扮演着至关重要的角色。对于心理教师而言,朋辈辅导能够为其设计心理教育活动提供多元化的参考思路。通过观察朋辈辅导员与学生之间的互动,能够更加全面地了解学生在日常生活中的情绪波动以及心理需求。正是这种近距离的观察,能够使心理辅导活动更准确地把握学生的心理状态,以适应不同层次学生的需求。相比于传统的教师主导模式,朋辈辅导带来的学生反馈更为真实和直接,朋辈辅导员可以获得大量的“第一手材料”。这种即时的信息流动能够有效避免心理问题的被忽视或延误,确保心理教育活动的时效性。在心理健康教育活动的规划中,心理教育活动往往需要依据学生的心理发展变化制定相关内容,而朋辈心理辅导的深入参与,能够更加精确地捕捉到学生心理健康的变化趋势。朋辈辅导员不仅能够帮助学生表达出潜在的心理困扰,使活动能够不断调整教育重点,确保教育内容的精准度。

#### (二)有利于促进学生的身心健康

朋辈心理辅导对高职院校学生的身心健康具有深远的促进作用。这种辅导形式通过构建同龄人之间的信任关系,可以帮助学生在情感、认知和行为等方面获得积极影响。由于朋辈辅导员与学生之间存在年龄和经历上的共鸣,学生更容易在这种互动中表达自我,进而释放压力和焦虑情绪。相较于心理咨询师的权威角色,朋辈辅导员的身份能够使辅导过程更加轻松自然,学生更愿意分享内心的困扰。这种情感表达的开放性有助于提升学生的心理健康。情绪压力往往是影响学生身心健康的重要因素,而朋辈心理辅导能够提供一情绪疏导的安全空间。在朋辈辅导中,学生能够在非正

式的环境中畅所欲言,表达情感需求。通过与同龄人的互动,学生可以倾诉缓解心理压力,并从朋辈辅导员的经验分享中获得应对策略。这样的互动能够帮助学生增强心理韧性,从而更有效地应对学业、生活中的压力。在这一过程中,朋辈辅导不仅扮演了心理支持者的角色,还在一定程度上充当了学生自我调节的引导者。学生在朋辈辅导的引导下,能够逐渐培养起主动调节情绪,提升管理压力的能力,这种自我调节能力对其身心健康的长期发展至关重要。朋辈辅导所带来的心理支持能够提升学生的自我效能感,从而促进其心理健康的稳定发展。学生在与辅导员的互动中,可以获得情感上的慰藉,还能在朋辈辅导员的积极反馈中逐渐建立起自我肯定。这种正向反馈机制能够有效改善学生的心理状态,减少因自我怀疑或负面情绪所引发的心理问题。

### 二、高职院校学生的心理特点

#### (一)学习方面

高职院校学生普遍存在缺乏学习兴趣、学习动机低的问题。这种状况常常源于多种因素的交织,课程内容的单调以及家庭期望的重负,均可能导致学生在学习中感到疲惫。部分学生在进入高职院校后,逐渐感受到课程与自身兴趣的脱节,课堂教学缺乏生动性,难以激发学生的主动参与。部分对专业前景缺乏清晰认识的学生会觉得学习变得更加乏味,因此会产生厌学的表现。学习目标的模糊化使得学生在学习过程中丧失方向感,难以建立起有效的学习策略。与此同时,外部环境的影响也不可忽视。来自家庭的压力、朋友的比较、社会的竞争,也有可能使得学生在学习过程中时常感到焦虑。这种焦虑会妨碍学生的学习热情,使学生对自身学习能力产生怀疑。长此以往,学生会缺乏自信,进一步丧失学习动机,形成一种恶性循环。对于原本具有潜力的学生而言,学习积极性的丧失,会导致学生在学业上无法发挥出应有的水平。在这一背景下,部分学生在学习表现出消极的态度,缺乏对知识的渴求,甚至可能出现逃避学习的现象。这种状态不仅影响学生的成绩,也会对学生的未来发展造成阻碍。

#### (二)生活方面

高职院校学生在生活中普遍面临目标不明确的问题,常常陷入迷茫与困惑的状态。进入高职院校的学生,在经历了中学阶段的紧张学习后,进入新环境的学生常常缺乏清晰的

收稿日期:2024-11-15

基金项目:本文系2023年度江苏高校哲学社会科学研究思政项目“心理育人视域下高职院校朋辈心理辅导调查及对策研究”(项目编号:2023SJSZ1255)。

作者简介:何蓉蓉(1991—),女,江苏南京人,江苏旅游职业学院讲师,主要从事思想政治教育、大学生心理教育研究。

生活规划,无法确立个人的长远发展目标。这种目标的缺失导致学生在日常生活中缺乏方向感,使得学生在选择课程、参与活动时显得犹豫不决。面对日益增长的学业压力,生活中对于未来的渴望与现实的矛盾,使得部分学生感到无所适从。生活目标不明确,常常伴随着自我约束与调控能力不足的问题。在高职院校,学生逐渐走向独立生活,面对诸多生活挑战时,缺乏相应的自我管理能力和生活节奏失控。部分学生在处理日常事务时显得手忙脚乱,生活习惯不规律,作息时间混乱,甚至在饮食上也缺乏合理安排。这种对生活缺乏基本约束的状态,逐渐影响到学生的身心健康,进而影响学习效率。对于部分高职院校学生而言,学生渴望在生活中找到自我认同感,但面对多样化的选择,常常陷入困惑。内心的不安焦虑,进一步加剧学生对生活的逃避倾向,影响学生在校期间的发展。

### (三) 社交情感方面

高职院校学生在社交情感方面也存在诸多心理问题,主要表现为人际交往能力不足与情感表达不畅。随着社交圈的扩大,面对来自不同性格的同学,部分学生在沟通时感到不适,难以建立有效的社交关系。这种交往的困难,往往源于对人际关系的恐惧不安,缺乏自信的心理状态使得学生在社交场合中显得拘谨,甚至可能主动选择回避社交活动。与此同时,情感的表达能力不足,使得部分学生难以准确传递内心的感受,导致友谊的建立变得困难。在这一背景下,部分高职院校学生在情感交流中常常出现冲突。由于对他人情绪的敏感度不足,沟通中容易产生摩擦,导致人际关系的紧张。长期的情感压抑可能引发一系列心理问题,包括焦虑、抑郁等,进而影响到学生整体的心理健康状态。

## 三、运用朋辈心理辅导开展心理健康教育的策略

### (一) 丰富心理健康咨询内容

在高职院校中运用朋辈心理辅导开展心理健康教育,能够丰富心理健康教育内容,有效满足学生在心理成长的多样化需求。借助多层次的心理健康教育,学生能够在情绪管理、人际关系、学业压力等方面获得更具针对性的指导。这种方式可以增强学生对心理健康问题的认知,帮助学生掌握有效的应对策略,还能通过朋辈的积极影响,激励更多学生参与到心理健康活动中来。

高职院校可以开展一系列以“情绪管理技巧”为主题的心理健康讲座。邀请经验丰富的心理咨询师为学生讲解情绪识别和调节的方法,帮助学生理解情绪的来源与表现,并提供有效的应对技巧。讲座后,安排小组讨论,鼓励学生分享自己的情绪管理经历,促进彼此的理解。为了增强心理教育活动的互动性,可以设置情景模拟环节,利用角色扮演的方式让学生实际体验情绪管理的技巧,从而加深学生的理解。紧接着,围绕“应对学业压力的策略”这一主题进行的活动引导学生识别学业压力的根源,探讨其影响因素,提供有效的减压策略。在讲座中,结合实际案例,向学生传授时间管理、学习方法和心理调节的技巧。在活动最后,组织学生进行学习压力的自我评估,鼓励学生制定个人的学业计划。针对“改善人际关系的有效沟通技巧”的讲座,设置小组互动环节,让学生在轻松的环境中练习沟通技巧。心理咨询师将引导学生进行积极倾听、反馈与冲突解决的技巧培训,增强学生在实际交往中的信心。在个别咨询服务方面,定期提供心理咨询时段,学生可根据自己的需求预约,进行一对一的心理辅导。咨询师将针对每位学生的具体情况提供个性化的建议。在个别咨询中,着重倾听学生的困惑与诉说,帮助学生分析问题根源,并制定相应的应对策略。凭借这种个体化的支持,能够更好地满足学生的具体心理需求,提高学生的心理健康水平。在心理健康教育内容中结合朋辈心理辅

导方式,可以形成一个全面的支持体系,为高职院校学生提供多层次的心理支持。

### (二) 完善“三级”心理防御体系

完善的心理健康三级防御体系在高职院校中发挥着至关重要的作用。通过将心理支持系统分为朋辈辅导员与心理健康信息员、学生公寓的支持小组以及学生社团三大层面,能够形成一个全面的心理健康保障网络。这种结构可以促进学生之间的支持,增强校园整体的心理健康氛围,提升学生的自我调节能力。

在第一级层面,由朋辈辅导员和心理健康信息员构成的支持力量直接面对学生,能够及时发现学生的情绪变化并提供初步的心理辅导。经过专门培训的朋辈辅导员具备基本的心理疏导技能,能够在班级内帮助学生管理学习压力和情绪困扰。心理健康信息员则在班级内传播心理健康相关的信息,为学生提供心理健康资源,从而帮助营造积极的心理健康氛围。这种接近学生的支持方式,能够使学生在面对心理问题时感到更加舒适,愿意主动寻求帮助。第二级层面,各院和学生公寓建立心理健康支持小组,由专职教师与宿舍管理人员组成。通过定期与朋辈辅导员沟通,教师能够及时跟进学生的心理健康状况,并为有需要的学生提供进一步的心理支持或转介服务。在学生公寓设立心理辅导点,宿舍管理人员能够对情绪波动的学生进行及时干预,为学生提供必要的心理支持。这一措施有助于与学生在生活环境中建立信任关系,使学生在心理健康问题上能够得到及时的帮助。第三级层面则依托学生社团,开展丰富多样的心理健康主题活动。社团活动能够激发学生的兴趣,提升心理健康意识,促进学生的心理健康发展。心理健康社团每月举办一次心理健康活动,包括团体心理辅导、户外减压活动和心理专题讲座,帮助学生在轻松的氛围中进行交流,释放压力。这种社团层面的支持能够为学生提供一个安全的表达平台,增强同学间的情感连接,形成良好的心理支持网络。

### (三) 科学选定朋辈心理辅导者

借助系统的选拔与培训,能够确保辅导员具备良好的心理素质、共情能力和沟通技巧,提高朋辈辅导的质量,增强学生对心理辅导的信任感,使得辅导员能够在关键时刻为同学们提供有效支持。选定的朋辈辅导员在面对同伴的心理问题时,能够展现出细致的关怀,促进学生心理健康教育的深入开展。

高职院校应先设定朋辈辅导员的选拔标准,包括心理素质、责任感和沟通能力等方面。在新学期开始前,发布朋辈辅导员的选拔通知,鼓励有意向的学生积极报名。在报名阶段,参选学生需要填写一份详细的申请表,表述个人的心理素质、相关经历和参与辅导的动机。之后,学校组织心理素质测评,利用标准化的心理测评工具,对学生的心理素质进行初步评估。这一环节有助于筛选出具备良好心理素质的候选人,为后续的选拔打下基础。在测评之后,进行面对面的面试环节。学校邀请心理专业教师担任面试官,面试内容应关注学生的心理健康水平,还应运用情景模拟考查学生在特定情况下的反应处理能力。接下来,被选定的辅导员进入为期两周的培训项目。在这段时间内,朋辈辅导员将接受心理学专家的指导,参加互动式的培训课程,借助案例分析等活动,增强实际操作能力。凭借对不同心理问题的讨论,朋辈辅导员能够更好地理解同学可能面临的心理困扰,学习如何提供恰当的支持与帮助。培训结束后,学校可以安排一次评估,确保辅导员在培训中掌握相关知识与技能。合格的辅导员将获得学校颁发的证书,正式成为朋辈心理辅导员。凭借这一系统化的选拔与培训过程,能够确保朋辈心理辅导员

(下转第25页)

Deformation in Silicon Nitride Ceramics via Bond Switching at Coherent Interfaces[J]. Science, 2022, 378(6618).  
[12] LI W., ZHOU T. Z., ZHANG Z. J., et al.

Ultrastrong Mxene Film Induced by Sequential Bridging with Liquid Metal[J]. Science, 2024, 385(6704).

## Content Reform and Practice of Classroom Teaching of Fundamentals of Materials Science with Innovation and Entrepreneurship Integration

WANG Xue-gang, YUAN Xing-dong

(School of Materials Science and Engineering, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong 250101, China)

**Abstract:** Materials are the key to solve the “bottleneck” problem. It is important to integrate materials education and innovation and entrepreneurship education to cultivate materials talents in Chinese higher education. This paper analyzed the current situation of the integration of materials science education and innovation and entrepreneurship, and proposed a novel integration approach for the “Fundamentals of Materials Science” course. The academic innovation points and industry entrepreneurship elements were explored from the content of Fundamentals of Materials Science, a case library containing professional knowledge and innovation and entrepreneurship was formed, and the teaching content of Fundamentals of Materials Science that integrates innovation and entrepreneurship is constructed. The teaching practice has shown that classroom teaching integrating with academic innovation and industry entrepreneurship can not only improve students’ classroom participation, but also significantly enhance their innovation and entrepreneurship awareness and abilities in scientific research, postgraduate studies and employment.

**Key words:** innovation and entrepreneurship; Fundamentals of Materials Science; content of courses; integration

(责任编辑:杨雨青)

(上接第22页)

具备必要的素质能力,形成积极的心理支持团队。每位朋辈辅导员需要在为同学们提供支持时,能够更加自信从容应对学生的心理困扰,为促进整体心理健康教育工作的开展奠定坚实的基础。

### 结语

综上所述,朋辈心理辅导能够促进高职院校心理健康教育模式的创新。凭借科学选定辅导者、丰富咨询内容以及完善多层次的心理防御体系,能够有效应对学生的心理困扰,提升学生的整体心理健康水平。朋辈心理辅导模式与高职院校学生情况的结合,可以提升学生的心理素质,为校园心理健康文化的建设提供助力。在今后的活动中,高校应加深对心理健康教育重视程度,逐步深化朋辈心理辅导的实施,建立起更加全面、科学的心理健康教育体系。

### 参考文献:

- [1]王霞,雒娟,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.
- [2]张雪苹.高中心理健康教育中实施朋辈心理辅导的意义与策略[J].教书育人,2023(34):34-36.
- [3]李蕾,孟玲玲,黄彦龙.朋辈心理辅导在大学生心理健康教育中的应用[J].教育信息化论坛,2023(6):93-95.
- [4]王雅.“三级二辅一体”的中职朋辈心理辅导员培训体系试探——以中山中专为例[J].文教资料,2019(8):168-169.
- [5]胡宏志.团体心理辅导在高职院校心理健康教育中的实现路径[J].哈尔滨职业技术学院学报,2024(5):88-90.
- [6]何志涛,冯桂梅.团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用[J].吉林医药学院学报,2025,46(2):117-120.

## Innovative Research on Peer Psychological Counseling in Higher Vocational Psychological Education

HE Rong-rong

(Jiangsu Vocational College of Tourism, Yangzhou Jiangsu 225002, China)

**Abstract:** As an innovative model of mental health education in higher vocational colleges, peer psychological counseling shows its unique flexibility. Through peer tutoring, students can build a network of emotional support among their peers and promote the dissemination and sharing of mental health knowledge. The combination of peer psychological counseling model and the situation of students in higher vocational colleges can improve the psychological quality of students and provide help for the construction of campus mental health culture. The purpose of this paper is to deeply explore the application of peer psychological counseling in mental health education, with the help of analyzing its significance, students’ psychological characteristics and implementation strategies, hoping to provide guidance for higher vocational colleges to build a more scientific mental health education system, and help the comprehensive development of students’ physical and mental health.

**Key words:** peer psychological counseling; higher vocational colleges; mental health education; activity countermeasures

(责任编辑:章樊)