

朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的应用路径与优化策略

王 景

南宁职业技术大学 广西南宁市 530008

摘 要: 本研究聚焦朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的应用。分析了朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的优势,探讨了其具体应用路径,包括构建互助体系、开展互助活动、实施互助辅导等。同时,针对应用中存在的问题提出优化策略,如加强培训指导、完善激励机制、强化监督评估,旨在提升朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的效果,促进大学生心理健康发展。

关键词: 朋辈互助、大学生、情感问题、干预、路径、策略

在高等教育蓬勃发展的当下,大学生群体的心理健康问题愈发受到关注,其中情感问题尤为突出。情感问题若得不到及时干预,不仅会影响大学生的学习和生活质量,还可能引发更严重的心理障碍。传统的心理健康教育模式主要依赖专业心理咨询师,然而由于专业人员数量有限,难以满足众多学生的需求。朋辈互助模式作为一种新兴的心理健康干预方式,以其贴近性、及时性和互动性等优势,逐渐成为大学生情感问题干预的重要补充。探讨朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的应用路径与优化策略,对于提升大学生心理健康水平具有重要的现实意义。

1. 朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的优势

1.1 贴近性优势

朋辈之间年龄是相近的,这就使得在面对大学生情感问题的时候,能更好地理解彼此。因为处于相同的年龄段,所经历的事情、面临的困惑往往有很多相似之处。比如在大学这个阶段,大家都会面临学业的压力、社交的难题以及恋爱方面的困扰等。相同的年龄背景,让朋辈之间在思考问题和感受情感的时候,有着相似的思维方式和情感体验。所以当其中一方遇到情感问题时,另一方很容易感同身受,明白对方内心的痛苦和纠结。

正是由于这种相近的年龄和经历,朋辈之间更容易建立起信任关系。在大学生的情感世界里,信任是非常重要的。当一个学生遇到情感问题时,可能并不愿意向老师或者家长倾诉,因为他们觉得这些长辈无法真正理解自己。但朋辈就不一样了,大家都是同龄人,没有代沟,交流起来更加顺畅。而且在相互理解的基础上,朋辈之间会形成一种默契和信

任,遇到问题的学生会更愿意敞开心扉,把自己内心深处的情感问题说出来,寻求帮助。

1.2 及时性优势

在大学生们的日常相处中,朋辈之间的接触是非常频繁的。每天都一起上课、吃饭、参加各种活动,所以能够及时发现同学的情感异常。比如有的同学平时性格很开朗,突然变得沉默寡言,或者情绪低落,朋辈很容易就察觉到这种变化^[1]。因为大家朝夕相处,对彼此的行为习惯和情绪状态都比较熟悉,一旦有异常,就能敏锐地捕捉到。

当发现同学情感异常后,朋辈可以迅速给予关注和支持。不像老师或者家长,可能不能第一时间了解到学生的情况。朋辈就在身边,能马上和有情感问题的同学交流,询问情况,给予安慰和鼓励。这种及时的关注和支持,对于处于情感困境中的同学来说非常重要。在他们最需要帮助的时候,朋辈的出现就像一束光,能让他们感受到温暖和力量,避免情感问题进一步恶化。

1.3 互动性优势

在朋辈互助的过程中,是一种双向交流的模式。遇到情感问题的同学可以倾诉自己的烦恼,而提供帮助的同学也可以分享自己的经验和想法。这种双向的交流能够让双方都参与到解决问题的过程中。比如在讨论恋爱问题时,双方可以互相讲述自己在恋爱中的经历,从不同的角度去分析问题。

通过这种共同探讨解决问题的方式,能够增强情感共鸣。双方在交流过程中,会发现彼此在情感上有很多相似的地方,从而更加理解对方的感受。这种情感共鸣会让遇到情感问题的同学觉得自己并不孤单,有很多人有着相同的经历

和感受。同时,也能让提供帮助的同学更加深入地理解情感问题,提高自己解决问题的能力。在这样的互动中,双方都能在情感上得到成长和提升。

2. 朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的应用路径

2.1 构建互助体系

构建三级朋辈互助网络很关键,分别是学校、院系、班级。学校是整个互助体系的核心,要从宏观层面统筹规划。比如制定相关的规则和制度,保障朋辈互助工作能顺利开展。还要提供必要的资源,像活动场地、培训资料等。学校在这个体系里,就像是一艘大船的船长,把控着整体的方向。

院系处于中间环节,起到承上启下的作用。一方面要落实学校的要求,另一方面要结合本院系学生的实际情况开展工作。院系要选拔合适的同学担任朋辈互助的骨干,明确他们在院系层面的职责。比如负责收集班级同学的情感问题信息,组织院系内的互助交流活动等。班级则是最基础的单元,要充分发挥同学之间熟悉的优势,及时发现身边同学的情感异常,并且给予初步的关心和帮助。

2.2 开展互助活动

主题班会是开展互助活动的一个好方式。可以围绕大学生常见的情感问题来确定班会主题,像恋爱中的困惑、与室友的相处问题等。在主题班会上,同学们可以畅所欲言,分享自己的经历和感受。这样不仅能让有类似问题的同学得到共鸣,也能从其他同学的分享中找到解决问题的思路。而且,通过这种交流,能增强班级同学之间的感情,让大家更团结。

团体辅导也是很有效的互助活动。可以邀请专业的心理老师或者经验丰富的朋辈辅导员来组织。在团体辅导中,会设计一些有趣的活动和游戏,让同学们在轻松愉快的氛围中释放压力,更好地认识自己和他人。比如通过角色扮演的游戏,让同学们体验不同的情感和角色,从而提高处理情感问题的能力。这些活动能营造出积极向上的情感交流氛围,让同学们在其中受益。

2.3 实施互助辅导

培训朋辈辅导员是实施互助辅导的基础。要让朋辈辅导员掌握一定的心理学知识和沟通技巧。可以请专业的心理专家来进行培训,内容包括如何识别常见的情感问题、怎样与有问题的同学进行有效的沟通等。只有经过专业培训,朋辈辅导员才能更准确地判断问题,并且给予恰当的建议^[2]。

培训好的朋辈辅导员要为有情感问题的学生提供个别辅导和陪伴。个别辅导的时候,要根据每个学生的具体情况

制定个性化的方案。比如对于因为失恋而情绪低落的学生,要耐心倾听他的痛苦,给予安慰和鼓励,并且帮助他分析这段感情中存在的问题。同时,朋辈辅导员还要给予持续的陪伴,让学生感受到温暖和支持,帮助他们逐渐走出情感困境。

3. 朋辈互助模式在大学生情感问题干预中存在的问题

3.1 专业能力不足

朋辈在大学生情感问题干预中,系统心理学知识的欠缺是个明显的短板。大部分朋辈没有接受过专业的心理学课程学习,对于一些常见的心理障碍和情感问题,仅仅停留在表面的认知上。例如,对于强迫症、创伤后应激障碍等复杂的心理问题,朋辈可能连基本的症状表现都不清楚,更别说深入了解其成因和治疗方法了。在面对有此类情感问题的同学时,由于知识储备不足,很难给予有效的帮助和建议。

干预技巧的匮乏也严重影响着朋辈处理情感问题的能力。当遇到情绪激动、处于崩溃边缘的同学时,朋辈可能不知道如何运用恰当的沟通技巧来安抚对方的情绪。比如,不懂得如何通过倾听、共情等方式让对方感受到被理解和尊重,反而可能因为言语不当,进一步激化对方的情绪^[3]。在处理复杂的情感纠纷时,如涉及多角恋爱关系、家庭重大变故引发的情感创伤等,朋辈由于缺乏专业的干预技巧,往往会感到力不从心,无法为同学们提供实质性的帮助,甚至可能导致问题恶化。

3.2 参与积极性不高

部分朋辈对互助工作认识不足,存在着明显的误解。他们把学习成绩视为大学阶段的唯一目标,认为参与朋辈互助工作是在浪费宝贵的学习时间,对自己的学业和未来发展没有任何帮助。这种片面的认识使得他们忽视了朋辈互助在促进大学生心理健康和全面发展方面的重要意义。在他们看来,帮助同学解决情感问题是一件吃力不讨好的事情,不仅要投入大量的时间和精力,还可能因为处理不当而招来麻烦。

缺乏内在动力和外在激励也是导致参与积极性不高的重要因素。从内在动力方面来看,很多朋辈在帮助同学的过程中,没有获得足够的成就感和自我价值感。由于缺乏专业的指导和反馈,他们可能无法看到自己的帮助对同学产生的积极效果,久而久之,就会失去继续参与的热情。从外在激励方面来说,学校和院系在激励机制的设置上存在不足。没有为积极参与朋辈互助工作的同学提供足够的奖励和认可,如二课加分、荣誉证书、奖学金加分、优先推荐实习和就业等,使得朋辈们觉得自己的付出得不到应有的回报,从而降

低了参与的积极性。

3.3 监督评估不完善

对朋辈互助过程缺乏有效监督,导致互助工作存在诸多隐患。在实际操作中,没有专门的人员对朋辈的工作进行实时跟踪和指导。朋辈在帮助同学的过程中,可能会出现偏离正确方向的情况,比如给予不恰当的建议、泄露同学的隐私等。由于缺乏监督,这些问题很难被及时发现和纠正,可能会对有情感问题的同学造成二次伤害,同时也影响了朋辈互助工作的整体形象和效果^[4]。

科学评估机制的缺失使得无法准确衡量朋辈互助的成效。目前,对于朋辈互助工作的评估大多停留在主观评价的层面,缺乏客观、量化的指标。比如,只是简单地询问有情感问题的同学是否感觉有所改善,而没有从专业的心理学角度对其情感状态进行科学的测评。由于没有科学的评估结果,就无法了解朋辈在互助过程中存在的问题和不足之处,也无法为后续的培训和改进提供有力的依据,从而制约了朋辈互助模式的进一步发展和完善。

4. 朋辈互助模式在大学生情感问题干预中的优化策略

4.1 加强培训指导

定期开展专业培训课程对提升朋辈专业素养至关重要。学校可以根据大学生常见的情感问题,制定系统的培训计划。培训课程内容可以涵盖基础的心理学知识,像常见心理疾病的症状、成因等。例如,让朋辈了解抑郁症不仅仅是情绪低落,还可能伴有睡眠障碍、食欲不振等症状。这样在遇到有类似表现的同学时,朋辈能有初步的判断。

邀请专家授课能让朋辈接触到更专业、更前沿的知识和技能。专家可以结合实际案例,讲解如何与有情感问题的同学进行有效的沟通。比如,在面对情绪激动的同学时,怎样通过倾听和安抚让对方平静下来。专家还能传授一些实用的干预技巧,如放松训练、认知行为疗法的简单应用等,帮助朋辈更好地应对各种情感问题,提高他们解决问题的能力。

4.2 完善激励机制

设立奖励制度能有效提高朋辈参与互助工作的积极性。每一次的奖励,将激发他们下一次参与互助工作的热情。可以设立多种奖励方式,荣誉奖励是很重要的一种。比如评选“优秀朋辈辅导员”“情感互助之星”等荣誉称号,并在学校的宣传栏、官方网站等平台进行公示,让朋辈获得他人的认可和尊重。这不仅能满足朋辈的精神需求,还能增强他们的自信心和成就感^[5]。

物质奖励也不可或缺。可以给予表现优秀的朋辈一定的奖金或者学习用品、书籍等实物奖励。这些物质奖励能让朋辈感受到自己的付出得到了实实在在的回报。而且,学校还可以将朋辈互助工作的表现与奖学金评定、评优评先等挂钩,让朋辈明白参与互助工作对自己的学业和未来发展是有好处的,从而更加积极主动地投入到工作中。

4.3 强化监督评估

建立量化评估指标是强化监督评估的关键。可以从多个方面来制定指标,比如朋辈与有情感问题同学的沟通频率、解决问题的效果等。对于沟通频率,可以规定每周至少与帮扶同学交流几次。在解决问题的效果方面,可以通过对比帮扶前后同学的情绪状态、行为表现等进行量化评估。

对互助过程和效果进行全程监督和评估。在互助过程中,可以安排专人定期检查朋辈的工作记录,了解他们的工作进展和遇到的问题。对于效果评估,可以采用定期回访有情感问题同学的方式,了解他们的感受和问题解决的程度。根据评估结果,及时发现朋辈在工作中存在的不足,给予针对性的指导和改进建议,不断完善朋辈互助模式,提高其在大学生情感问题干预中的效果。

朋辈互助模式在大学生情感问题干预中具有独特优势和重要价值。通过构建完善的互助体系、开展丰富的互助活动以及实施有效的互助辅导,能够在一定程度上缓解大学生的情感问题。然而,当前该模式在应用中也面临着专业能力不足、参与积极性不高和监督评估不完善等问题。通过加强培训指导、完善激励机制和强化监督评估等优化策略,可以不断提升朋辈互助模式的干预效果。未来,应持续探索和完善朋辈互助模式,为大学生心理健康保驾护航,促进其全面发展。

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] 陈秀图, 覃业敏. 朋辈互助在大学生心理健康工作中的应用价值及路径探究 [J]. 才智, 2024, (32): 105-108.
- [3] 蔡圳阳, 张江华, 胡小清, 等. 大学生朋辈心理互助及其基层工作体系的构建 [J]. 创新与创业教育, 2023, 14(04): 141-145.
- [4] 任春梅. 以朋辈互助提升大学生自我效能感 [N]. 青海日报, 2025-08-29(011).
- [5] 钱程. “一站式”学生社区朋辈心理互助体系建设探究 [J]. 科教文汇, 2025, (18): 46-49.