

# 增能理念下高校学生心理骨干朋辈互助能力培育的实践探索

郝欢欢

西安文理学院, 中国·陕西 西安 710000

**摘要:** 论文探讨了增能视角下高校学生心理骨干朋辈互助能力提升的模式及实践。通过分析高校学生心理健康需求和心理骨干的角色定位, 提出了以心理骨干为依托, 开展团体心理辅导、实践活动、技能培训、沉浸式体验活动。提高心理骨干的朋辈互助能力, 进而促进高校学生心理健康。通过心理骨干朋辈互助能力提升模式的建立, 提升心理骨干自助互助的能力。

**关键词:** 增能视角; 心理育人; 朋辈互助

## Exploration into the Practice of Cultivating Peer Mutual Assistance Ability Among Psychological Backbone Students in Higher Education Institutions under the Concept of Empowerment

Huanhuan Hao

Xi'an University of Arts and Science, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

**Abstract:** This paper explores the model and practice of enhancing the peer support ability of psychological backbones among college students from the perspective of empowerment. By analyzing the psychological health needs of college students and the role positioning of psychological backbones, it is proposed to carry out group psychological counseling, practical activities, skill training, and immersive experiential activities based on psychological backbones. Improve the peer support ability of psychological backbones, thereby promoting the mental health of college students. By establishing a model to enhance the peer support ability of psychological backbones, we aim to improve their self-help and mutual assistance skills.

**Keywords:** empowerment perspective; psychological education; peer support

### 1 研究背景及意义

#### 1.1 研究现状

随着社会的快速发展和高校教育环境的变革, 高校学生心理健康问题日益凸显, 成为影响学生全面发展的重要因素。在这一背景下, 高校学生心理骨干作为朋辈互助的重要力量, 其能力和作用的发挥显得尤为重要。然而, 目前心理骨干在朋辈互助中普遍面临着能力不足、资源匮乏等问题, 这在一定程度上制约了其助人效果。因此, 提升心理骨干的朋辈互助能力成为亟待解决的问题。

近年来, 高校对心理健康教育的重视程度不断提高, 心理骨干作为朋辈互助的重要力量, 其作用也日益受到关注。然而, 在实际操作中, 心理骨干在朋辈互助中面临着诸多挑战。首先, 由于心理知识和技能的不足, 心理骨干往往难以有效地识别和解决同学们的心理问题。其次, 由于缺乏必要的资源和支持, 心理骨干在助人过程中常常感到力不从心。最后, 心理骨干在助人过程中还面临着一定的风险和挑战, 如个人隐私保护、助人效果评估等问题。

#### 1.2 选题意义

国家在政策层面, 充分重视心理健康教育, 习近平总书记多次在会议中提及重视心理健康相关内容。在党的二十

大报告中, 明确提出“重视心理健康和精神卫生”。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求建立学校、学院、班级、宿舍四级预警防控体系, 而学生心理骨干作为四级预警防控体系的末梢, 发挥着重要作用。高校学生心理问题频出, 当他们遇到心理问题需要倾诉的时候, 往往首选的倾诉对象是与他们年龄相仿的朋辈群体, 而大学生心理骨干以其在年龄、认知等方面的趋同, 在心理健康教育宣传普及、危机预防与干预方面发挥着关键作用。基于此, 为充分发挥学生心理骨干的作用, 探索心理骨干朋辈互助能力提升的模式, 在实践中不断优化, 提升学生朋辈自助互助能力成为大学生心理健康教育需要解决的重要课题。

#### 1.3 研究价值

随着对心理健康教育重视度的提升, 学生心理骨干的研究取得了一定的成效, 在学生心理骨干的作用发挥、队伍建设、助人方式等方面的研究是有理论和实践意义的。

①理论价值: 本研究以高校学生心理骨干朋辈互助能力提升作为切入点, 探讨在增能理论视域下进行, 有助于改变惯常的问题视角思路, 并通过不断实践, 逐步形成能力提升模式, 形成的理论框架丰富了心理骨干的理论内涵。

②实践价值: 从高校的实际情况出发, 侧重于对学生

心理骨干进行体系化的增能,并将所学能力进行实践,使学生心理骨干的能力得到切实锻炼,突出学生主体作用,将心理健康教育从外部的被动,逐渐转变为内部的主动。

## 2 研究综述

大学生心理骨干的作用研究:马明慧(2022)指出高职心理健康教育中朋辈心理互助的价值与意义以及朋辈互助的要点;胡亚华(2019)强调了学生心理骨干在大学生心理危机中发挥的重要作用。大学生心理骨干队伍建设研究:吕泊怡、赵智军、任林林(2021)指出要健全朋辈心理骨干队伍制度建设,构建四级朋辈心理互助网络体系,定期开展朋辈心理骨干队伍培训,加大朋辈心理辅导员激励力度的朋辈心理骨干队伍建设培养路径。大学生心理骨干助人方式研究:戴莉(2021)强调朋辈心理互助在网络中的作用和实施路径;陈梅(2021)指出生命意义感在感恩和大学生心理骨干助人行为之间起中介作用,感恩不仅对大学生心理骨干的助人行为产生直接影响,还通过生命意义感间接影响大学生心理骨干的助人行为。大学生心理健康教育的实践研究:纪颜琳、刘星艺、高佳美(2022)、王唯等进行了推动古琴音乐心理疗愈效用的开发、篮球心理育人方法、艺术类学生心理育人实践,提供了新的实践方法。

综上所述,学者对心理骨干的研究已经很丰富,集中在心理骨干的作用、队伍建设、实践研究等方面,在学生心理骨干内动力挖掘,凸显学生主体方面较为薄弱;实践研究主要集中在艺术类,在心理骨干方面的实践研究相对较少;在学生心理骨干队伍建设方面,系统化不强。本课题以此为切入点,在增能理论的框架下,探索学生心理骨干能力提升的模式并进行实践,希望通过本课题研究,能为高校学生心理骨干朋辈互助能力提升提供更为丰富的理论参考和实践支持。

## 3 研究方法

本研究遵循定量研究和定性研究相结合的原则,采用个案研究、观察法、访谈法等研究方法。

①个案研究:对实践过程进行重点追踪,作为个案进行研究,分析活动的实效性,优点以及不足。

②观察法:通过观察了解学生参与活动动机、遇到的问题,在观察前预设问题,设立观察目标、计划,规范记录。

③问卷调查:通过对相关人员进行问卷调查,对问卷内容进行分析,深入了解各个环节。

④访谈法:通过对相关人员进行访谈,对访谈内容进行分析,深入了解项目运行情况。

## 4 研究实践

第一阶段:确定能力提升项目。

一是通过期刊论文,网络资源等方式在学术层面了解学生存在的问题,同时从学校的实际出发,了解学生现状和

发展需求,确定能力提升项目的范围。二是通过访谈和小组讨论了解学生存在的实际问题。

第二阶段:心理骨干参与提升项目。

针对调研情况、学生需求开展校级活动,积极鼓励引导学生心理骨干参与校级活动,在阳光护航心理健康宣传季活动,开展校园心理情景剧、手语操、微电影等校级精品活动,充分利用“5.25 我爱我”心理游园会,广泛吸引学生参与体验,开展涉及知识技能竞赛类、科普类、文体娱乐类、心理素质拓展类、沉浸体验类等校级活动,开展团体辅导心理委员的培训。分批次组织心理骨干、心理委员、宿舍心理信息员培训,不断提升学生朋辈互助的能力。开展沉浸式体验活动,将对心理话题感兴趣的同学聚在一起,在团体带领者的带领下,沉浸式创作作品,相互交流,分享感受,收获心理力量,提升心理品质,如“指尖上的小小艺术家”泡泡泥DIY、“把春留在风筝上”手绘风筝活动、“水面作花纸拓成画”水拓画制作活动,充分调动学院的力量,激发学生参与的热情,在此基础上逐步开发“疗愈式、成长性”的团体辅导。

第三阶段:心理骨干设计活动方案。

指导心理委员设计活动方案,帮助心理委员梳理,为心理骨干提供系统的心理知识和技能培训,包括心理学基础知识、心理咨询技巧、危机干预等。使心理骨干能够掌握必要的专业知识,提升自助和助他能力。通过案例分析,组织心理骨干对实际案例进行分析和讨论,帮助了解如何运用所学知识解决实际问题。通过案例分析,心理骨干可以加深对理论知识的理解,提高实践操作能力。通过角色扮演和模拟训练,让心理骨干在模拟的情境中体验和实践助人过程。这种训练方式可以帮助心理骨干更好地掌握助人技巧,提高应对复杂情况的能力。

第四阶段:心理育人活动实践环节。

心理委员根据设计的活动方案在本学院开展心理健康实践活动,在实践中,给予心理骨干及时的反馈和指导,帮助他们不断改进和提高。同时,确保实践环节与理论培训相结合,实践环节是对理论培训的补充和拓展,要确保两者之间的紧密结合。通过实践环节,心理骨干可以巩固所学知识,提高实践操作能力。在实践环节提供必要的支持和资源。在实践中,为心理骨干提供必要的支持和资源,如场地、设备、资料等。同时,也要关注心理骨干的心理状态,及时给予关爱和支持。在实践中,建立有效的反馈机制,及时了解心理骨干的反馈和建议。针对反馈中提出的问题和不足,及时进行调整和改进。

第五阶段:实践环节的评估与反思。

在心理健康育人活动开展完毕之后,对实践环节进行评估和反思,以便更好地总结经验教训。通过问卷调查、访谈等方式了解心理骨干对实践环节的收获情况和改进建议,评估实践环节的效果。分析实践过程中的问题和不足,针对

实践过程中出现的问题和不足进行深入分析,找出原因并提出改进措施。

## 5 研究结论

通过对增能理论模式下心理委员能力提升模式的探索,对心理委员能力的提升有很大的帮助。

### 5.1 增能理论对心理骨干朋辈互助能力提升具有指导意义

增能理论强调通过提供支持和资源,帮助个体增强内在能力和自信心,从而实现个人成长和发展。在心理骨干朋辈互助能力提升的实践中,增能理论为模式构建提供了理论依据,并指导了实践活动的实施。通过实施增能理论指导下的能力提升模式,心理骨干在心理知识和技能、自助和助他能力等方面均得到了提升。

### 5.2 心理骨干朋辈互助能力提升模式有效可行

研究通过设计并实施心理骨干朋辈互助能力提升模式,包括技能培训、案例分析、角色扮演与模拟训练以及实践活动与反馈等环节,为心理骨干提供了系统的心理知识和技能培训。实践结果表明,该模式能够有效提升心理骨干的朋辈互助能力,使他们在助人过程中更加自信、有效。

### 5.3 实践探索中的经验与教训

在实践探索过程中,积累了一些成功的经验,如采用多样化的培训方式、注重实践操作等。同时,也发现了一些问题和不足,如实践活动的安排不够合理等。针对这些问题和不足,提出了相应的改进措施和建议,以进一步优化能力提升模式。

### 5.4 未来研究方向与展望

基于本研究的结论和发现,未来可以进一步探讨如何优化心理骨干朋辈互助能力提升模式,如加强心理骨干的选拔和培训、拓展实践活动的形式和内容等。同时,也可以关注心理骨干在应对突发事件、促进校园和谐等方面的作用,以充分发挥心理骨干在高校学生心理健康教育工作中的重要作用。

综上所述,增能视角下高校学生心理骨干朋辈互助能

力提升模式及其实践探索研究取得了一定成果,为心理骨干的培养和发展提供了有益的理论支持和实践指导。未来将继续深化研究,推动高校学生心理健康教育的发展做出一定的贡献。

### 参考文献:

- [1] 陈思翰,周莉.团体互助模式在高校朋辈心理项目中的多维育人价值——以中国人民大学为例[J].背景教育:德育,2022(7):139-142.
- [2] 马明慧.高职心理健康教育中朋辈心理互助的价值与意义[J].林区教学,2022(4):95-98.
- [3] 戴莉.大学生朋辈心理互助网络体系的实践路径探析[J].心理月刊,2021,16(6):216.
- [4] 庞小佳.高校心理委员朋辈互助的发展现状及运作模式探究[J].科技视界,2020(35):2.
- [5] 陈梅.民办高校学生心理骨干队伍建设的实践研究[J].现代交际,2021(18):138-140.
- [6] 谭艳艳,覃梅芳.三全育人理念下高校朋辈心理互助体系探究[J].教育研究,2021(28):22-23.
- [7] 鲁萍,陈建俏.以朋辈互助促进心理育人[J].北京教育:德育,2020(11):77-80.
- [8] 马娟,诸葛福民.论学生骨干在大学生心理健康教育中作用的发挥[J].长春教育学院学报,2022,38(6):64-68.
- [9] 胡亚华.浅析高校学生心理骨干在大学生心理危机中的作用[J].教育现代化,2019(71):226-227+236.
- [10] 吕泊怡,赵智军,任林林.高职院校朋辈心理骨干队伍建设和培养机制[J].教育科学论坛,2021(15):4.

作者简介:郝欢欢(1988-),女,中国陕西榆林人,硕士,讲师,从事思想政治教育研究。

课题项目:西安文理学院辅导员工作精品项目(研究课题)成果,“增能视角下高校学生心理骨干朋辈互助能力提升模式的实践研究——以西安文理学院为例”,项目编号:sz202315。