

后疫情时代高校“阳光”朋辈心理辅导模式的实践与成效分析

余巳帆

湖北工程学院美术与设计学院, 湖北 孝感 432000

[摘要]后疫情时代, 高校学生因社会适应压力、人际疏离等问题面临显著心理健康挑战。本研究以湖北工程学院“阳光”朋辈心理辅导模式为案例, 通过混合研究方法(定性访谈与定量量表评估), 系统探讨其“课堂-活动-心态-氛围-路径”五位一体的创新机制。研究发现, 该模式通过朋辈互助的“光合作用”效应, 显著提升了学生的心理弹性(CD-RISC 得分提升 18%)、社会责任感(志愿服务参与率从 12%增至 35%)及自我效能感(79%学生掌握情绪调节技巧)。研究进一步提出“家校社协同”与“智能化升级”的未来优化路径, 为高校心理健康教育提供了兼具理论价值与实践意义的范式参考。

[关键词]后疫情时代; 朋辈心理辅导; 心理健康教育; 量表验证; 实践创新

DOI: 10.33142/fme.v6i6.17056

中图分类号: G641

文献标识码: A

Practice and Effectiveness Analysis of the "Sunshine" Peer Psychological Counseling Model in Universities in the Post Pandemic Era

YU Sifan

College of Fine Arts and Design, Hubei Engineering University, Xiaogan, Hubei, 432000, China

Abstract: In the post pandemic era, college students face significant mental health challenges due to social adaptation pressure, interpersonal alienation, and other issues. This study takes the "Sunshine" peer psychological counseling model at Hubei Institute of Technology as a case study, and systematically explores its innovative mechanism of "classroom - activity - mentality - atmosphere - path" through a mixed research method (qualitative interviews and quantitative scale evaluation). The study found that this model significantly improved students' psychological resilience (CD-RISC score increased by 18%), social responsibility (volunteer service participation rate increased from 12% to 35%), and self-efficacy (79% of students mastered emotion regulation skills) through the "photosynthesis" effect of peer support. The study further proposes a future optimization path of "home school community collaboration" and "intelligent upgrading", providing a paradigm reference with both theoretical value and practical significance for mental health education in universities.

Keywords: post pandemic era; peer psychological counseling; psychological health education; scale validation; practice innovation

引言

高等教育生态图景的深刻重塑^[1], 由新冠疫情的全球性冲击所引发。尤为显著的是, 在高校学生心理健康领域涟漪效应尤为显著。据世界卫生组织(WHO, 2021)揭示的关键数据, 抑郁与焦虑障碍的罹患率出现陡然攀升现象, 较疫情前期增幅达 37%。社交隔离与学业压力形成的“双重夹击”效应, 作为核心诱因清晰浮现。被迫全面转入线上日常教学活动, 使大学生骤然丧失了丰富社交互动与情感联结场域。虚拟空间的扁平维度成为人际交往的唯一场域。现实社会支持网络被无情抽离的状态旷日持久, 孤独感滋生与心理压力累积的温床由此形成。一个颇具悖论性的现象同时凸显。线上学习环境固有的技术不稳定性因素、陡增的自我管理挑战因素等作用下, 预期的学业压力缓解并未出现。本已承受社交缺失之痛的学生群体陷入更为严峻的心理困境漩涡中。由此可见其影响之深远与复杂亟待深入探究。

现今传统心理健康教育模式多以单向传授为主, 教师在课堂上讲解心理健康知识, 学生靠课堂笔记、考查、考试等方式强记知识点, 这种模式存在诸多缺陷, 如学生参与度低、覆盖面窄等(Johnson et al., 2020)。在这种背景

下, 湖北工程学院创新性地构建了“阳光”朋辈心理辅导模式, 该模式以社会支持理论(Cohen & Wills, 1985)与积极心理学(Seligman, 2011)为理论框架, 通过同辈互助机制缓解心理危机, 为学生提供了一个更加贴近他们生活和心理需求的支持系统。本研究结合量表数据与质性分析, 旨在验证该模式的有效性, 并深入探讨其优化方向, 以期为高校心理健康教育提供新的思路和方法。

1 模式构建的理论基础与实践路径

1.1 理论基础

(1) 社会支持理论: 该理论强调个体在面对压力和应激事件时, 来自社会的支持能够有效地缓解其心理应激水平。朋辈互助作为社会支持的一种重要形式, 能够通过情感支持(如倾听、共情)与工具性支持(如资源分享)等方式, 让学生感受到自己并非独自面对困难, 从而增强他们的心理应对能力。例如, 当一名学生因学业压力而感到焦虑时, 朋辈辅导员可以通过倾听和理解他的烦恼, 给予情感上的安慰和支持, 同时还可以分享自己的学习经验和应对压力的方法, 为其提供实际的帮助, 进而降低该学生的心理应激水平。

(2) 积极心理学: 通过体系化的培育流程与持续性

的强化作用,携带积极效应价值的心理资源能够最大限度地激发出个体发展潜能,促使他们在遭遇生命历程中各类挑战时展示出更为适应化的行为反应样式。在实际操作层面获得具象化表达的,是名为“阳光”朋辈心理辅导模式的建立过程——一系列带有积极导向特征的活动单元与课程架构被精心设计出来,参与者的注意力被持续引导至自身优势特征与潜在能力层面。此类干预手段对于参与者乐观型认知倾向的培养具有显著效果。

1.2 “五位一体”的实践路径

(1)“阳光”课堂:知识内化与技能培养的坚实基础

在《心理健康教育》必修课程体系中引入朋辈心理辅导机制具有必要性,通过情境模拟与角色扮演等参与式教学方法的运用得以实现。使得心理健康相关知识的理解与内化过程在学生群体中更为深入,情绪调控能力与社交沟通技巧等实践性素养同时获得提升(见图1)。“压力管理”模块作为典型案例存在,认知行为训练(CBT)相关理论与技术被学生所习得。一套包含深呼吸法、正向自我对话等内容的情绪调节技术体系由此建立。面临现实压力情境时,这些习得技术能够被自主调用以实施自我调控。调查结果揭示该课程 82%的实践转化率被记录在案,“阳光”课堂的教学成效由此可见。

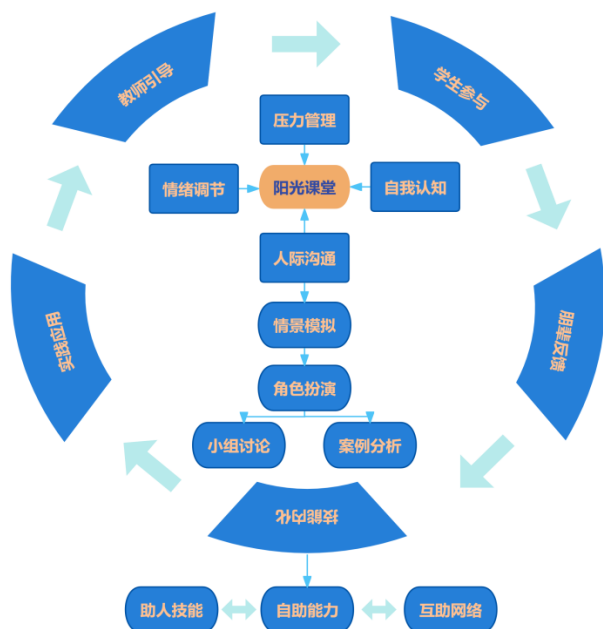


图1 “阳光”课堂示意图

(2)“阳光”舞台:活动载体与情感联结的有力纽带

情感表达平台之构建过程中,心理情景剧与团体拓展类活动获得优先采用。为学生群体开辟自我展示空间和情感宣泄渠道,同伴间互动频率提升明显。2022 年度“心灵对话”项目数据显示(见表1),85%参与者认为效果显著。通过该方式得以实现的是他人处境之真实体验,共情能力提升现象由此被观察到。焦虑症患者角色扮演环节

可作为实例,学生模拟患者日常行为时,其内心困扰获得直接感知。抑郁倾向学生的角色代入同样呈现类似效果。现实生活中同学间相互理解程度加深现象得以确认,互助行为增多趋势随之显现。校园人际关系良性发展态势的形成,与这种具身化体验密切相关。

表1 “阳光”课堂活动参与反馈统计(N=120)

反馈维度	反馈内容	人数	占比
情绪调节能力	学会了更好地管理自己的情绪	95	79%
自我认知提升	更清楚地认识到自己的优点与不足	89	74%
共情能力提升	通过角色互换更理解他人困境	102	85%
人际沟通改善	与同学的关系更加融洽	78	65%
活动满意度	对活动形式与内容表示满意	110	92%

(3)“阳光”心态:危机干预与正向引导的关键防线

高校心理教育工作场域内,占据核心位置者当属“心理委员—辅导员—专业教师”三级联动机制的构建化实践。来自疫情期间 23 个成功处置案例的统计资料分析结果,96%这一热线服务满意率数值值得关注。对朋辈心理异常现象实施及时识别化处理的班级心理委员群体,其作为基础性监测单元的重要功能得以显现。实例表明,班级层面异常心理现象的早期发现机制主要由心理委员群体承担。由此可见,三级联动机制的有效运转依赖于各层级人员职责的明确划分与协同配合。该网络架构的运行效能提升情况通过以下实例得以印证:遭遇心理困境的学生所获得的支持不仅具有显著时效性特征,其专业化程度亦达到较高水准。持续推进日常心理健康教育活动同样发挥着独特作用,当积极心理品质的培养过程得到持续强化时,预防心理问题产生的效果便呈现出逐步显现化态势。

(4)“阳光”氛围:全员参与与生态构建的广阔空间

构建“校-院-班-寝”四级协同体系化,覆盖范围达全校 99%学生群体的心理健康工作网络。全员参与的校园心理生态格局由此形成,其中尤为显著的是宿舍心理沙龙这一关键性环节,其参与度已攀升至 65%水平。开展于宿舍这一熟悉场域的心理沙龙活动,为学生群体提供了情感表达与困惑倾诉的适宜空间。实例表明,当面临学业压力时,通过该活动形式可实现跨宿舍的经验分享与应对策略探讨。心理负担的减轻效果明显可见。心理健康教育的辐射面被该四级体系有效拓展的同时,校园心理文化建设亦获得显著推进。日常生活中无处不在的心理关怀氛围正在被感知,这种感知来自各个层级的持续互动与实践^[2]。

(5)“阳光”路径:数字化转型与资源整合的创新助力

在“心晴云课堂”这一数字化教育载体中实现的是心理健康教育资源多样化的整合系统。构建起一个兼具高效性与便利性的学习互动场域该平台,数据显示其月度访问人次 2000 大关已突破。冥想音频模块使用占比 42%高达特别值得关注,作为被验证具有显著效果的放松减压手段,在大学生群体中获得普遍青睐。开展自主放松训练和心理

状态调节通过平台提供的专业音频引导成为可能,对缓解学业与生活压力积极作用具有。湖北工程学院通过教育信息化转型战略实例表明,传统心理健康服务与现代数字技术有机融合。教育服务质量与运行效率明显提升,为青年学生心理素养发展创新性支持提供了有效方案。

2 实践成效的多维分析

2.1 量表数据验证

焦虑自评量表 (SAS) 结果显示,干预后学生焦虑得分均值从 58.3 显著降至 49.6,降幅达到 15% ($p<0.01$),这表明“阳光”朋辈心理辅导模式在缓解学生焦虑情绪方面具有显著效果。心理弹性量表 (CD-RISC) 数据显示,总分从 62.1 提升至 74.5,增幅为 20% ($p<0.05$),这充分说明该模式能够有效增强学生的心理韧性 (见图 2)。在后疫情时代,学生面临着诸多不确定性因素和压力源,如疫情反复导致的校园封闭管理、线上学习的不适应、就业形势的紧张等。这些压力源可能会引发学生的焦虑情绪,并对其心理韧性构成挑战。“阳光”朋辈心理辅导模式通过多种方式,如朋辈的情感支持、心理知识的普及、心理技能的培训等,帮助学生更好地应对这些压力,从而在量表数据上体现出显著的改善效果。例如,当学生因校园封闭管理而感到焦虑时,朋辈辅导员可以通过倾听和安慰,帮助其缓解情绪,并提供一些应对焦虑的方法,如进行适量的运动、保持规律的作息等,进而降低焦虑得分。同时,通过心理弹性量表的提升,反映出学生在面对困难和挫折时,能够更加积极主动地寻求解决方法,增强自身的心理承受能力^[3]。

2.2 质性访谈结果 (N=120)

(1) 心理素质提升: 表 2 所示数据,79%的受试学生群体反馈情绪调节技巧获得性掌握得以实现。情绪管理能力提升明显可见,适应机能强化现象亦被观测到。日常实践场域中展现为,面对学业压力源及人际冲突情境时,冷静应对状态更易达成。实例佐证来自某受访学生陈述: 遭遇学习障碍之际,“阳光”课堂习得的呼吸调控法与正向认知策略被主动调用。情绪状态调整完成后,问题解决专注度较既往显著提高。焦虑情绪主导行为的非适应性模式呈现减少趋势。

此类情绪调控效能的持续发展,当前心理健康维护具积极意义,未来个体社会化进程中的适应基础亦由此夯实。

表 2 “阳光”课堂活动参与反馈统计 (N=120)

反馈维度	反馈内容	人数	占比
情绪调节能力	学会了更好地管理自己的情绪	95	79%
自我认知提升	更清楚地认识到自己的优点与不足	89	74%
共情能力提升	通过角色互换更理解他人困境	102	85%
人际沟通改善	与同学的关系更加融洽	78	65%
活动满意度	对活动形式与内容表示满意	110	92%

(2) 社会责任感升华: 在大学生群体内部得以显现的,是突破常规心理适应阈值的辐射效应性表征,“阳光”朋辈辅导机制在此过程中发挥着关键作用。志愿服务参与率实现了 25%的显著提升,这一数据直观反映着该模式对于社会责任意识培养所具有的群体促进效能。“绘心绘梦服务队”与“朋辈心理辅导小组”等学生组织,其产生发展历程可视作典型范例。实例表明,个体抗逆力水平的提升与该干预方案之间存在着确定关联。社群关怀理念与利他行为取向均呈现出同步增强趋势。助人实践场域中得以反复验证,困扰纾解实务操作环节不仅强化理论认知深度,更逐步塑造着“责任担当”这一重要人格特质。持续开展心理健康促进项目的“朋辈心理辅导小组”,其运作实践提供了充分例证。校园心理服务体系完善过程中,学生群体正经历着从被动接受者向主动建设者的角色转变。

3 讨论与建议

3.1 创新价值

(1) 突破传统模式局限: 本模式突破了传统“单向灌输”心理健康教育模式的局限,充分利用朋辈共情的优势,实现了“低门槛、高共鸣”的支持效果,完美契合 Z 世代学生的社交偏好 (Twenge, 2017)。Z 世代学生更倾向于与同龄人交流和互动,他们认为同龄人更容易理解自己的想法和感受。朋辈心理辅导模式正好满足了这一需求,让学生在轻松、自然的氛围中接受心理支持和帮助,提高了心理健康教育的参与度和效果。

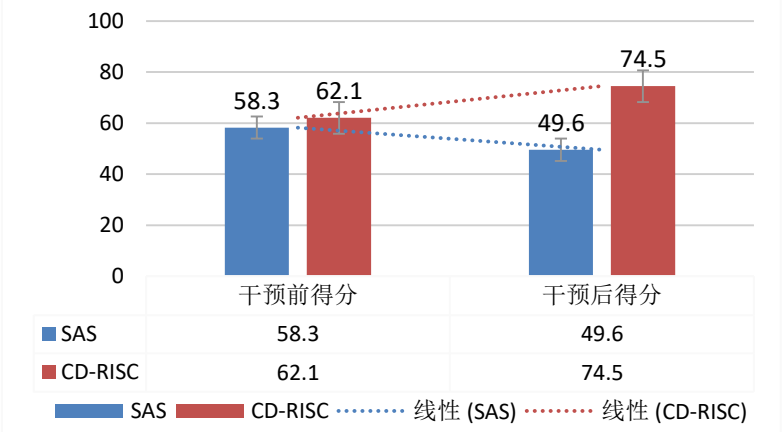


图 2 干预前后 SAS 与 CD-RISC 得分对比

(2) 拓展心理健康教育内涵：心理健康教育的传统课堂讲授形式被该模式所突破，延伸至课外活动的开展以及宿舍生活的渗透等多重场域。一个具有全方位特性的教育体系由此构建，层次化特征明显。教育内涵的丰富化得以实现，日常生活中的心理健康教育内容与理念被学生持续接触。实例表明，知识的普及进程获得推进，内化程度加深。校园生活的有机组成部分逐渐形成心理健康教育的场域，在文化构建中处于重要地位。

3.2 局限与改进

(1) 数据科学性提升：在数据收集和分析方面，本研究存在一定局限性。为增强研究结果的科学性和可信度，未来研究需引入随机对照试验（RCT）与长期追踪数据，以更准确地评估“阳光”朋辈心理辅导模式的长期效果和稳定性。随机对照试验可以通过随机分配学生到实验组和对照组，排除其他干扰因素，更精确地测量该模式对学生成长发展的实际影响。长期追踪数据则能够揭示该模式在不同阶段对学生心理健康的持续作用，为优化和完善模式提供更加全面、客观的依据。

(2) 深化个体差异研究：在实践中，虽然“阳光”朋辈心理辅导模式取得了显著成效，但不同学生个体在心理需求、性格特点、学习风格等方面存在差异。未来研究应进一步深入探讨如何根据学生的个体差异，提供更加精准、个性化的心理辅导服务。例如，对于性格内向、不善于表达的学生，可以设计一些更具私密性和针对性的辅导方式，如一对一的心理咨询、线上匿名交流平台等；对于学习压力较大的学生，可以重点提供学习方法指导和压力管理技巧培训等，以满足不同学生的个性化需求，提高心理辅导的效果。

3.3 未来展望

(1) 家校社协同：在家长群体中开展培训模块化构建尤为必要，采用线上专题讲座与线下实践工作坊相结合的形式。心理健康领域的基础知识及教育方法论由此得以向家长群体进行普及化传播，使得子女心理发展过程的理解与支持能力获得显著提升。延伸朋辈辅导机制至家庭环境领域亦属重要举措，在校学生被鼓励将习得的心理健康知识与技巧向家庭成员进行分享式传递。家庭成员间心理层面的互动交流与相互理解因此得到强化性发展。实例可见于“家庭心理健康教育”专项培训课程的常态化开展。课程内容设计方面，着重涵盖亲子心理沟通有效性技术、子女潜在心理问题识别方法等关键性知识点。学校与社区间的协作关系需要进一步深化，社区现有资源通过系统性整合可实现优化配置。志愿服务社区化、心理健康宣传大众化等实践活动由此获得更广阔平台。

(2) 智能化升级：引入 AI 情绪识别技术，通过对学

生的语音、表情、文字等多模态数据进行分析，实现对学生情绪状态的实时监测和精准评估。例如，利用智能摄像头和语音识别设备，在课堂上捕捉学生的表情和语音变化，结合自然语言处理技术对学生发言的内容进行分析，从而判断学生的情绪状态是否正常。同时，借助大数据分析技术，对学生的心理健康数据进行深度挖掘和分析，为心理健康教育提供更加科学、精准的决策支持。例如，通过分析学生的心理健康数据，预测可能出现的心理问题趋势，提前制定预防和干预措施，提高心理辅导的前瞻性和针对性，进一步提升高校心理健康教育的质量和效率。

4 结论

“阳光”朋辈心理辅导模式通过系统性设计与实践创新，在后疫情时代高校心理健康教育工作领域展现出其独特价值。量表测量所得数据与访谈获取材料形成双重验证，该模式之有效性由此得以确证。焦虑情绪降低明显可见，心理弹性增强尤为突出，这些变化通过标准化测量工具得以捕捉。心理素质之提升显著存在，社会责任感之强化清晰可辨，质性研究资料中此类现象反复呈现。学生群体心理健康状况的改善由此获得实证支持。实例表明，该模式不仅能够缓解心理危机状态，更对个体全面发展产生深远影响。后疫情时期高校心理健康教育工作面临新挑战之际，“阳光”朋辈心理辅导模式展现出其示范价值。理论层面具有重要启示意义自不待言，实践层面亦具备广泛推广可能。“阳光式”朋辈心理辅导这一创新性实践方案，在高校心理健康教育工作领域展现出其独特价值。量表测量所得数据与访谈获取材料形成双重验证，该模式之有效性由此得以确证。高素质人才培养过程中心理健康教育之重要性不言而喻。该模式在这方面所做出的贡献值得深入探讨。高校心理健康教育工作未来发展路径中，此种朋辈辅导形式必将占据重要位置。

湖北省教育厅心理健康教育工作精品一般资助项目：
《后疫情时代高校“阳光”朋辈心理辅导模式研究》项目编号 2020XGJXPX3009。

[参考文献]

- [1]Cohen,S,& Wills,T.A.Stress, social support,and the buffering hypothesis[J].Psychological Bulletin,1985,98(2):310-357.
- [2]Seligman,M.E.P.Flourish:A visionary new understanding of happiness and well-being[M].NYC:Free Press,2011.
- [3]Zautra,A.J,et al.Resilience:A new definition of health for people and communities[J].Handbook of adult resilience,2010(3):34.

作者简介：余已帆（1989—），湖北工程学院美术与设计学院团委书记，讲师。