

基于人本主义与社会学习理论的“阳光”朋辈心理辅导模式创新研究

余巳帆

湖北工程学院美术与设计学院, 湖北 孝感 432000

[摘要]当疫情的阴霾逐渐散去, 高校学生却仍被隐形的压力缠绕——学业的重负、社交的隔阂、未来的迷茫, 让心理健康问题如同悄然蔓延的薄雾, 成为亟待驱散的现实挑战。本研究以湖北工程学院“阳光”朋辈心理辅导模式为样本, 将罗杰斯人本主义心理学中“成长的土壤”理念与班杜拉社会学习理论里“行为的镜子”智慧相融合, 构建出“平等对话-行为示范-互助共生”的三维创新机制。通过量表追踪与深度访谈的双重验证, 我们欣喜地发现: 参与该模式的学生, 心理弹性如同被春雨滋养的幼苗般拔节生长 (CD-RISC 得分从 62.1 分提升至 74.5 分), 自我效能感似破土的新芽愈发坚韧, 而社会责任感更像蒲公英的种子播撒开来。基于实践成效, 研究进一步提出“智能赋能”与“家校社协同”的优化路径, 为高校心理健康教育提供既有理论厚度、又具实践温度的范式参考。

[关键词]人本主义; 社会学习理论; 朋辈心理辅导; 实践验证; 高校心理健康

DOI: 10.33142/fme.v6i7.17295

中图分类号: G44

文献标识码: A

Innovative Research on the "Sunshine" Peer Psychological Counseling Model Based on Humanism and Social Learning Theory

YU Sifan

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

Abstract: As the shadow of the epidemic gradually dissipates, college students are still plagued by invisible pressures - academic burden, social barriers, and future confusion, making mental health problems like a quietly spreading mist, becoming a real challenge that urgently needs to be dispelled. This study takes the "Sunshine" peer psychological counseling model of Hubei Institute of Technology as a sample, integrates the concept of "soil for growth" in Rogers' humanistic psychology with the wisdom of "mirror of behavior" in Bandura's social learning theory, and constructs a three-dimensional innovative mechanism of "equal dialogue - behavior demonstration - mutual assistance and symbiosis". Through the dual verification of scale tracking and in-depth interviews, we are pleased to find that students participating in this model have psychological resilience that grows like young seedlings nourished by spring rain (CD-RISC score increased from 62.1 to 74.5), self-efficacy that grows stronger like new shoots breaking through the soil, and social responsibility that spreads like dandelion seeds. Based on practical results, the study further proposes an optimization path of "intelligent empowerment" and "home school community collaboration", providing a paradigm reference for psychological health education in universities with both theoretical depth and practical warmth.

Keywords: humanism; social learning theory; peer psychological counseling; practical verification; college mental health

1 引言: 后疫情时代的心灵呼唤与模式创新

新冠疫情的余波仍在校园里留下涟漪——当线上课室的屏幕隔绝了面对面的笑语, 当毕业求职的不确定性取代了清晰的规划, 高校学生的心灵世界正经历着前所未有的震荡。世界卫生组织 2021 年报告显示, 疫情期间全球高校学生心理健康问题发生率较此前增长 37%, 那些被社交隔离放大的孤独感、被学业压力绷紧的神经, 正悄悄侵蚀着年轻的心灵。

传统的心理健康教育, 常常像隔着玻璃的宣讲——教师在讲台上传授知识, 学生在座位上被动接收, 看似覆盖了内容, 却难以触达心灵深处。正如 Johnson 等学者指出的, 这种单向传播的模式, 既难激发学生的参与热情, 也无法覆盖那些藏在角落的心理需求。

在这样的背景下, “阳光”朋辈心理辅导模式应需而

生。它绝非简单的同龄人闲谈, 而是以罗杰斯人本主义心理学 (1961) 中“无条件积极关注”为理论根基, 以班杜拉社会学习理论 (1977) 中“观察学习”为实践路径, 通过“平等对话建立信任、行为示范传递力量、互助共生实现成长”的机制发挥作用。本文将结合量表数据与质性访谈中的真实案例, 呈现该模式如何如阳光般驱散心理阴霾, 并探讨其进一步优化的可能。

2 理论根基与模式构建: 从理论土壤到实践新芽

2.1 人本主义视角: 让心灵在理解中生长

罗杰斯在《个人形成论》中曾说: “生命的本质是一颗向着阳光生长的种子。”人本主义心理学最动人的内核, 正在于相信每个生命都有自我实现的力量——只要有一片尊重的土壤、一缕共情的阳光、一滴理解的雨露。“阳光”朋辈心理辅导模式的精髓, 便是为这颗种子搭建了生

长的温床，而“他助—互助—自助”的三重机制，正是滋养成长的养分。

他助如春雨：当一名大三学生在深夜的宿舍里对着论文发呆，朋辈辅导员轻轻递过一杯热饮，没有说教，只是安静地听他倾诉“写不出来的焦虑”——这种“我懂你的难”的共情，比任何心理技巧都更有力量。朋辈辅导员不是“专家”，而是“同行者”，他们用平等的姿态倾听，用真诚的回应陪伴，让那些难以启齿的困扰，在安全的对话中慢慢舒展。

互助似藤蔓：在“情绪树洞”小组里，曾被考试焦虑困扰的学生分享自己“把大目标拆成小步骤”的经验，刚陷入社交迷茫的新生则带来“线上社交转线下的小技巧”。这些来自同龄人的经验，没有教科书的生硬，却像藤蔓一样相互缠绕、彼此支撑——你帮我跨过眼前的坎，我陪你走过当下的难，集体的温暖就这样在分享中慢慢凝聚。

自助式扎根：当学生在朋辈的支持下，第一次试着用“深呼吸+积极暗示”化解演讲紧张时；当他们开始主动记录“每天三件开心事”，学会在琐碎中寻找光亮时，自我成长的根须已悄悄扎进土壤。人本主义期待的“自我实现”，从来不是遥不可及的目标，而是在一次次“自己帮自己”的尝试中，逐渐清晰的生命姿态。

2.2 社会学习视角：让积极在模仿中传递

班杜拉的社会学习理论总让我想起校园里的“同伴效应”：一个学生在小组分享中说“我试着每天运动 10min，情绪真的变好了”，周围可能就有三四个同学第二天开始跟着做。这正是“观察—模仿—内化”的奇妙过程：朋辈的积极行为，就像一面镜子，让健康的心理模式有了可触摸的模样。

示范如灯塔：朋辈辅导员小王曾在心理分享会上坦言：“我去年也差点因为挂科放弃，后来试着每周和朋辈辅导员聊一次，慢慢调整过来了。”这种带着“不完美”的真实分享，比“你要坚强”的空洞鼓励更有力量。当学生看到同龄人如何带着脆弱前行，如何在困境中寻找出路，那些“我也可以试试”的念头便会悄悄萌芽——积极的心理行为，就这样在“看得见的榜样”中传递。

竞争是催化剂：在“心理技能挑战赛”上，学生们组队设计“压力管理方案”，有的用漫画拆解焦虑，有的编出“情绪调节口诀”。这种带着趣味的竞争，不是为了分出胜负，而是让每个人在“比一比、学一学”中发现：“原来我也有解决问题的能力。”正如 Schunk 的研究指出，同伴间的良性互动，会像催化剂一样，让“我能行”的自我效能感慢慢升温。

2.3 模式构建：让“阳光”照进每个角落

“阳光”课堂不是传统的“你讲我听”，而是把心理知识变成可触摸的实践。在“压力管理”课上，学生们分组模拟“考前一周”的场景：有人扮演“焦虑的自己”，

有人用“认知重构”技巧帮他拆解“我一定考砸”的负面想法，有人演示“5min 正念呼吸”的具体做法。当理论变成“演出来的故事”，知识便从书本里走出来，住进了心里。

“阳光”舞台是情绪的出口，更是连接的桥梁。心理情景剧里，学生们用夸张的动作演绎“线上聊天时的误解”“想约朋友又怕被拒绝的纠结”，台下的观众笑着笑着就红了眼眶——原来不是只有我这样。而团体拓展中“盲人摸象”的游戏，让学生在“看不见时的信任”“被引导时的安心”里，悄悄修复着社交的胆怯。这些不用“讲道理”的活动，让情感在互动中自然流动。

“阳光”心态的守护，需要一张细密的网。班级心理委员小李有个小本子，记着“谁最近总独来独往”“谁朋友圈突然删光了动态”——他们是最早发现异常的“哨兵”。遇到自己解决不了的问题，就立刻联系辅导员；需要专业帮助时，心理中心的老师会及时介入。这“心理委员—辅导员—专业教师”的三级网络，像一棵大树的根系，默默支撑着每个学生的心灵安稳。

3 实践成效：那些看得见的成长与改变

3.1 数据里的温暖轨迹

当我们翻开量表数据，看到的不是冰冷的数字，而是一个个具体的成长故事。心理弹性量表（CD-RISC）得分从 62.1 分提升至 74.5 分，背后是学生小张的变化：他曾因疫情期间“回不了家”陷入低落，如今会说“就算遇到突发情况，我也知道可以找谁帮忙”；一般自我效能感量表（GSES）的增幅，藏着小李的蜕变——那个总说“我做不好”的女孩，现在能主动牵头组织班级活动。

最让人欣慰的是焦虑自评量表（SAS）的变化：从 58.3 分降至 49.6 分，意味着那些“睡不着的夜晚”“控制不住的烦躁”在慢慢减少。有学生在反馈里写：“以前总觉得焦虑是洪水，现在知道它只是需要被看见的小情绪，我能和它好好相处了。”这些数据与文字交织，让“有效”二字有了真实的温度。

3.2 学生口中的真实改变

在 120 份访谈记录里，藏着太多细微却动人的变化。79% 的学生提到“学会了情绪调节”，但他们说的不是抽象的“技巧”，而是具体的做法：“我会在日记本上画‘情绪天气图’，晴天代表开心，阴天就写一句安慰自己的话”“和朋友吵架后，试着用朋辈辅导员教的‘非暴力沟通’，居然和好了”。

更珍贵的是社会责任感的生长。志愿服务参与率升高，不是简单的数字增长：“朋辈互助社团”的学生每周去社区陪老人聊天，说“帮别人的时候，自己心里也暖暖的”；“绘心绘梦志愿服务队”给乡村孩子上心理课，回来后说“原来我也能成为别人的光”。这种从“被帮助”到“帮助人”的转变，正是心理成长最生动的证明。

4 讨论与展望：让模式在创新中持续生长

4.1 模式的生命力：为何能走进 Z 世代心里？

Z 世代的年轻人，是在互联网浪潮里长大的一代：他们习惯用弹幕表达共鸣，用 vlog 记录生活，对“居高临下的指导”天然抵触，却会为“同频共振”敞开心扉。“阳光”朋辈心理辅导模式能被他们接纳，恰恰因为其契合这种“平等”的需求。

“低门槛”让参与变得简单：不用填复杂的表格，不用预约正式的“咨询”，在食堂门口的“心理盲盒”活动里抽一张卡片，在宿舍楼下的“情绪留言板”写一句话，都能参与其中。这种“不刻意、不沉重”的设计，契合了 Z 世代“轻松社交”的偏好。

“高共鸣”让连接变得自然：朋辈辅导员不会说“你应该乐观”，而是说“我上次也 emo 了三天”；分享的经验不是“教科书理论”，而是“我试过凌晨三点听白噪音入睡，挺管用”。这种带着“烟火气”的对话，像钥匙一样打开了 Z 世代的心扉——他们需要的从来不是“完美的榜样”，而是“真实的同行者”。

而人本主义与社会学习理论的融合，更让模式有了深层的支撑：人本主义提供“尊重的底色”，让每个学生感到“我被看见”；社会学习理论搭建“积极的桥梁”，让每个学生找到“我能学”的具体路径。这种“温度+方法”的结合，正是模式生命力的源泉。

4.2 成长的空间：还有哪些可以做得更好？

尽管模式已初见成效，但就像培育幼苗需要根据长势调整养分，心理辅导模式也需要关注“个体差异”。有的学生喜欢小组讨论，有的更愿意一对一交流；有的需要具体的技巧指导，有的则渴望情感陪伴。未来可以像“定制菜单”一样，根据学生的性格、需求设计更精准的服务：比如为内向学生开设“文字树洞”，为考研学生设立“压力互助圈”。

数据的科学性也有提升的空间。目前的成效评估像“阶段性体检”，如果能加入长期追踪——比如观察学生毕业一年后的心理状态，或者用随机对照试验对比不同辅导方式的效果，就能让“为什么有效”“怎样更有效”的答案更清晰。

4.3 未来的方向：科技与协同如何让阳光更暖？

智能化升级不是用机器代替人，而是让技术成为“辅助的手”。想象一下：A 情绪识别技术能通过课堂上的微表情，悄悄提醒朋辈辅导员“那个角落的学生好像有点紧张”；个性化评估工具能根据学生的日常反馈，生成“你的情绪小档案”，推荐适合的调节方法——这些技术就像“隐形的助手”，让辅导更精准，却不冰冷。

家校社协同则是把“校园的阳光”延伸到更广阔的天地。对家庭来说，家长培训可以不止“讲理论”，还能有“角色扮演”，让家长试试“当孩子说‘不想上学’时，不说‘别闹’说‘我知道你很难’”。家庭心理拓展活动可

以是“一起种一盆花”，在浇水、施肥的过程中，悄悄修复亲子关系。

对社会来说，和社区合作开“校园—社区心理驿站”，让学生在参与社区服务时获得支持；和企业联动设“职场心理预备课”，提前帮他们适应社会压力。当家庭、学校、社会的支持像齿轮一样咬合在一起，学生的心理世界就有了更稳固的支撑网。

5 结语：让每个年轻心灵都能向阳生长

当我们回望“阳光”朋辈心理辅导模式的实践，看到的不只是数据的提升，比如 CD-RISC 得分增长的背后，是学生从“遇到困难就退缩”到“试着找方法”的转变；志愿服务参与率的跃升深处，是从“关注自我”到“看见他人”的成长。这些变化，印证了一个朴素的道理：心理健康教育从来不是“治病救人”，而是“培土施肥”，给心灵一片尊重的土壤，一束积极的阳光，一点互助的雨露，年轻的生命自会向着光亮生长。

未来，当 AI 技术让辅导更精准，当家校社协同让支持更立体，这个模式会像一棵不断生长的树，根系在理论土壤里扎得更深，枝叶在实践中伸得更广，最终为更多高校学生撑起一片心灵的晴空。而这，或许就是教育最动人的模样：我们不必做照亮他人的太阳，只需成为传递温暖的星火，让每个年轻心灵都能在彼此的映照中，找到属于自己的光。

基金项目：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 2020XGJJPX3009。

[参考文献]

- [1]Bandura,A.Social learning theory[M].New Jersey:Prentice Hall,1977.
- [2]Cuijpers,P.Karyotaki,E.&Ebert,D.D.Personalized eHealth for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials[J].Journal of Affective Disorders,2016(202):121-128.
- [3]Eisenberg,D.Gollust,S.E.Golberstein,E.Hefner,J.L.Prevalence and correlates of depression,anxiety,and suicidality among university students.[J].American Journal of Public Health,2006,97(8):1373-1382.
- [4]Epstein,J.L.School,family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools[M].USA:Westview Press,2011.
- [5]Rogers,C.R.On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy[M].Boston:Houghton Mifflin,1961.
- [6]Schunk,D.H.Self-efficacy and achievement behaviors.[J].Educational Psychology Review,1989,1(3):173-208.

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。