

# 基于“三全育人”理念的班级（宿舍）朋辈心理互助关系构建研究——以无锡城市职业技术学院为例

周利, 王妙

无锡城市职业技术学院, 江苏 无锡 214000

DOI: 10.61369/VDE.2025060029

**摘要：**“三全育人”理念对大学心理健康教育的引领在于调动学校系统的心理育人力量促进学生心理健康发展。本研究以人为中心治疗关系理论为主导，设计系列的心理体验活动历程，培植构建班级（宿舍）朋辈心理互助关系。研究呈现出朋辈心理互助关系构建的促进因素与一般历程。也证明高质量的自互助一体统一的心理成长朋辈关系的确能助力学生面对在校生活历程中的心理挑战、应激、冲突、伤痛与创伤等，促进其自我心理接触、整合与成长。

**关键词：**三全育人；朋辈心理互助关系；心理健康教育

## Research on the Construction of Psychological Self-Mutual Aid Relationship between Class (Dormitory) Peers Based on the Concept of "Three Comprehensive Education"—A Case Study of Wuxi City Vocational and Technical College

Zhou Li, Wang Miao

Wuxi City College of Vocational Technology, WuXi, JiangSu 214000

**Abstract：** The guidance of the concept of "Three Comprehensive Education" to college mental health education lies in mobilizing the psychological education power of the school system to promote the development of students' mental health. Based on the theory of human-centered therapeutic relationship, this study designed a series of psychological experience activities to cultivate and construct the psychological self-help relationship between peers in the class (dormitory). The study presents the promoting factors and general process of peer psychological self-help relationship construction. It also proves that high-quality self-help and unified psychological growth peer relationships can indeed help students face psychological challenges, stress, conflicts, injuries and traumas in the course of school life, and promote their self-psychological contact, integration and growth.

**Keywords：** Three Comprehensive Education; peer psychological self-help relationship; mental health education

### 一、研究背景与理论框架

#### （一）大学生心理发展生态系统

基于 Bronfenbrenner 生态系统理论，大学阶段是个体发展的微系统，大学生心理发展呈现“双螺旋”特征：一方面面临学业压力、职业认同危机等现实挑战，另一方面经历自我同一性整合、亲密关系建立等个体生命发展性任务。由此，大学生心理发展困境具有三方面特性：（1）转型期社会角色的结构性冲突；（2）数字原住民群体的代际认知差异；（3）心理弹性资源的代偿性需求。面对与迎接这些挑战是大学生心理与人格成长成熟的必经历程。跟进与支持大学生健康面对与迎接这些挑战，就是为其健康成长成才保驾护航，是高校心理育人有机且重要的内容<sup>[1]</sup>。

#### （二）朋辈支持的理论机制

如何充分跟进与支持学生面对与迎接这些心理发展挑战，促进其心理与人格健康健全发展？“三全育人”给出了系统而生态的思路，即充分挖掘高校本有生态系统的心理育人力量来实现全面性、系统性和协同性的心理育人<sup>[2]</sup>。其中，班级（宿舍）朋辈系统是高校学生成长系统中非常重要的子系统，是三全育人理念在高校落地的核心关系载体之一。

班级（宿舍）朋辈心理互助关系构建研究，以人为中心心理助人关系为理论主导，以无锡城市职业技术学院在校班级为样本，旨在通过系列的心理成长团体活动历程，培植、构建出支持彼此心理与人格成长的班级（宿舍）朋辈关系。

## 二、研究方法与结果

本研究突破传统咨询心理学范式，整合行动研究、疗愈关系与积极心理学视角，构建“发展性-预防性-干预性”三维心理支持模型。通过生态瞬时评估法和成长报告捕捉动态发展轨迹，实现心理成长的过程性观测。采用解释性序列混合设计，量化阶段通过准实验法验证干预效果，质性阶段运用扎根理论进行机制阐释<sup>[3]</sup>。

采用分层整群抽样，选取无锡城市职业技术学院2022级新生3个自然班(N=137)，性别构成(男45,女92)符合高职院校人口学特征。基于Tuckman(1965)团体发展阶段理论，设计8周结构式成长团体方案，每周90分钟标准化干预，包含关系建立、情感表达、认知重构、迁移巩固四个阶段。围绕大学生心理健康教育中的心理成长主题，开展以心理支持性朋辈关系培育及自我心理接触、表达与整合成长为目标的班级(宿舍)团体体验活动。一个班级一个带领老师，分成若干小组进行朋辈自助心理成长主题活动<sup>[4]</sup>。

8周活动结束后，收回心理成长体验报告136份，回收率99.3%，1人因不适应小组开放式的自我心理接触而中途退出。136份成长报告中：有89%(121例)报告显示有不同程度的心理接触与正向整合成长；7.4%(10例)报告停留在理性分析，未有心心体验接触，但不排斥活动；2.2%(3例)报告无成长，且整个历程游离于活动外；0.7%(1例)报告负性成长，看到一旁的同学触及了伤痛流泪，认为这无助于那位同学的心理成长，进而觉得活动只会带来负性成长。经个体访谈发现，流泪同学报告自己因此走出伤痛关系，但给出负性成长报告的同学则处于未愈合的关系创伤中，因此这种打开心扉进行交流与互动的设置与氛围让其感觉不安全，并有隐而未发的攻击、排斥动力被唤醒<sup>[5]</sup>。

## 三、自互助班级(宿舍)朋辈关系构建要素与历程

### (一) 构建要素

#### 1. 主体体验的叙事、倾听与复盘

大学生主体体验的自我接触与看见是其心理成长与疗愈之门。在一个安全而充分的可接触自己主体真实体验的关系氛围里，大学生的心理成长与疗愈就会自然发生<sup>[6]</sup>。在这一思路下，主体体验故事的切身唤醒、讲述、倾听与复盘贯穿于整个关系建设活动历程，成了班级(宿舍)朋辈关系互动的主要内容。有89%(121例)成长报告报告了主体体验接触(叙事、倾听、复盘)带来的心理成长效用。

但因为价值条件的普遍渗透于学生的成长历程与其身心之中，真实自我开放的心理风险也因此而存在，如有学生报告“总觉得在向不熟悉的人去剖析自己，而且是让自己难过丢人的事情，这让我非常逃避<sup>[7]</sup>。”本次实验样本中，在没有成长、中途撤离、甚至负性成长的5例(3.7%)，都因要去接触与开放这些体验但又觉得不够安全而产生。而10例(7.4%)理性无心理接触的报告也同因，并在深入的个体访谈表达出，他们暂时需要的是封

锁与不接触，但程度与表现形式各有不同。

#### 2. 对不同、差异、不好的接纳与尊重

无条件的积极关注与接纳、尊重是心理自助关系的核心之一。具体表现为对不同、差异的接纳与尊重。差异接纳具有强有力的调节效应，具体体现为通过社会认同理论的再范畴化过程，降低学生的群际焦虑，促进包容性认同形成<sup>[8-10]</sup>。

个体访谈中发现，大部分同学的成长历程中，从家庭到校园，无条件的积极关注、接纳、尊重的互动氛围是稀缺的。因此慢慢的他们学会了隐藏、封闭真实的自己。但随着心理活动课的慢慢展开，当真的感受到真实的自己(尤其是负面的，特异的部分)被如是倾听、接纳、尊重后，很多心结与困顿就“自动化解了”，“想开了”，“不别扭了”。

#### 3. 如我所是的同感理解

同感理解是让两个个体真正开放连接起来的桥梁。具体落实为在班级(宿舍)的朋辈互动中，各自放下自己的评价体系，如其所是的看见、听到对方的真实感受、心声、想法、体验等，并把这个看见反馈给对方的交往活动。也是班级(宿舍)朋辈自助关系建构贯穿始终的部分，通过倾听后的复盘、复述、追问等任务来完成<sup>[11-12]</sup>。

50%(68例)的组学生都反馈：让自己僵化的身心有松动、开放与突破的契机，是切身体验到“被理解”时，是自己经历的被对方如是接纳，被理解到，并体验到温暖与流动。

#### 4. 朋辈身先士卒的共振带动

心理整合与成长需要卸下心理防御，自我防御强的同学需要带动才能步入整合与成长历程。有9%(13例)——偏向内、敏感、封闭的入组同学——报告了朋辈共振带动的促进作用。除了自助关系的核心要素外，朋辈团体对个体心理成长的直接促进，就是共振带动效应。能自然而然地超越个体自我防御，超越自身的意志努力，让身处小组动力场的人在不知不觉中就可以打破成长壁垒开启成长模式<sup>[13-14]</sup>。

### (二) 构建历程

#### 1. 初始阻抗期

初建关系，在心理防御机制的作用下，学生在互动中表现为情感隔离和理智化倾向。本次实验样本中，有63.2%(86人)报告了这种最初的不知所措、闭口不言或不适与轻微的抵触排斥。

#### 2. 经验触发期

一种新的关系互动的习得是建立在新的互动模式的反复切身经验上，即浸泡在新的真实的心理自助关系互动中，原有模式松动瓦解，新的模式被体验触发。有88.9%(121人)报告在不同主体的体验活动中，体验到交流互动中带来触发经历。

#### 3. 切身认同期

在自助关系的反复经验中，一些正向的体验会带来深刻的关系认同。如有学生报告：“那一瞬间，我对小组互动的感受是充满快乐、充满感谢、充满温暖”；“我被理解时感到开心，不被理解时感到疑惑，错位理解他人时感到尴尬。有些伤痛被治愈，有些欢乐被理解”；有80.1%(109人)报告了自己对这种自助自助互动带来自身整合与成长的认同。

#### 4. 迁移运用期

有了切身认同的触发, 迁移运用到自己的其他关系互动里也开始自发产生。如有学生报告“学会了在有事困扰住自己的时候, 回去和好朋友聊天, 把心里压抑的事讲出来<sup>[15]</sup>”。有8.8% (12人) 报告了自己在自互助小组之外的关系上的迁移与运用。

## 四、结论

此次研究完善发展性心理辅导的生态干预范式, 证实团体动力对个体心理图式重构的催化作用。班级(宿舍)朋辈关系蕴含着丰富的心理成长与助长资源。在安全而支持性的朋辈关系中, 这些促进心理成长的资源就能自发的开放与启动出来。满足大部分同学日常心理成长所需的关系支持。

学生群体大部分不能自发形成安全而支持性的朋辈关系, 需要催化与引导。自互助关系是一种专业化的心理成长助长关系, 对大部分学生而言都是陌生, 很少经历过。学子们从小到大的所

有关系互动——家庭关系互动、师生互动关系——里都不常见, 甚至相悖。因此当他们离开这些早期关系, 在大学里与朋辈相遇建立关系时, 也并不会自然生成自互助关系。

自互助关系建构也有风险, 在不安全的互动小组里开放容易带来二次创伤。同时, 处在创伤关系中的学生, 建立支持性的安全关系相对困难。甚至是不适、排斥或抵触的, 在136的样本中, 有86人报告了这种最初的负性体验, 其中53人能进入自互助成长关系并有正性体验, 另15人到实验结束, 都无法放下自我防御进入成长关系中。

总之, 班级(宿舍)自互助关系能有效促进学生心理整合与健康成长, 但其构建并不能一蹴而就, 且充满了自我安全感的挑战, 需要层层防御的化解, 只有当安全且支持接触真实自我体验的关系互动稳定出现, 这种自互助关系才能慢慢在班级(宿舍)朋辈间建立起来, 助力学生心理健康发展。

## 参考文献

- [1] 刘恒美, 王艳丽. 关于构建高校心理健康教育工作模式的思考 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2024, 43(8): 64-67.
- [2] 黄国威. “三全育人”视域下贫困大学生心理健康教育路径分析 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(16): 47-48.
- [3] 许群, 石晶晶. 辅导员在高校心理健康教育工作中的角色定位 [J]. 现代商贸工业, 2023, 44(17): 110-112.
- [4] 田芳, 唐小凤, 武永贵. “三全育人”理念下高职院校校学生帮扶工作案例探析 [J]. 商情, 2023(46): 0145-0148.
- [5] 徐航. 新形势下高校开展性心理健康教育的意义及途径 [J]. 科学咨询, 2023(14): 48-50.
- [6] 韩丽丽, 任雅才. 高校宿舍文化建设的协同路径研究 [J]. 北京教育(高教), 2023(4).
- [7] 刘俊岐, 王倩倩, 史晓琼. 高校朋辈心理互助体系的构建探析 [J]. 长江丛刊, 2022(17): 79-81.
- [8] 丁闽江. “全员育人”视角下的心理育人工作队伍建设研究 [J]. 北京教育(德育), 2022(6): 87-92.
- [9] 王梅梅, 高永昌. 采取朋辈心理辅导的士官生团体心理辅导方案设计 [J]. 山西青年, 2022(21): 168-171.
- [10] 李杉杉. 心理育人视域下辅导员内涵建设与实践能力的探索 [J]. 进展: 科学视界, 2022(3): 44-45.
- [11] 郝同洋, 杨琛, 李沐青. 基于三全育人的大学新生适应性教育探究 [J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2022(4): 3.
- [12] 任圆媛. 基于“心理育人”理念下大学心理学社的探索 [J]. 邢台学院学报, 2022, 37(1): 160-165.
- [13] 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]. 现代职业教育, 2021, 000(028): 22-23.
- [14] 全伟. 刍论高校学生宿舍思想道德建设的作用及路径 [J]. 山海经: 教育前沿, 2021(12): 0054-0055.
- [15] 鲁萍, 陈建俏. 以朋辈互助促进心理育人 [J]. 北京教育: 德育, 2020, 000(011): P.77-80.