

# Research on the Impact of Peer Support on the Psychological Resilience and Sense of Hope of College Students under the “Lying Flat” Culture

Ye Li

Xijing College, Xi'an, Shaanxi, 710123, China

## Abstract

In recent years, the “lying-flat” culture has gradually emerged among the youth and has become a widely-discussed social phenomenon. Against this backdrop, peer mutual assistance, as an effective means of psychological support, holds great significance in enhancing the psychological resilience and sense of hope among college students. This paper aims to explore the influence of peer mutual assistance on the psychological resilience and sense of hope of college students within the context of the “lying-flat” culture, in the hope of providing new ideas and approaches for mental health education in higher education institutions. Firstly, this paper will review the relevant research on peer mutual assistance, encompassing its definition, theoretical foundation, and practical application. Secondly, it will delve into the impact of peer mutual assistance on the psychological resilience and sense of hope of college students, analyzing its functional mechanisms and effects. Finally, the significance and value of peer mutual assistance in practical application will be discussed.

## Keywords

“lying flat” culture; peer support; psychological resilience; hopefulness

# 探究“躺平”文化下，朋辈互助对大学生心理韧性及希望感的影响研究

李晔

西京学院，中国·陕西 西安 710123

## 摘要

近年来，“躺平”文化在年轻人中逐渐兴起，成为一种广泛讨论的社会现象。在这一背景下，朋辈互助作为一种有效的心理支持方式，对提升大学生的心理韧性和希望感具有重要意义。论文旨在探讨“躺平”文化下，朋辈互助对大学生心理韧性及希望感的影响，以期为高校心理健康教育提供新的思路和方法。首先，论将综述朋辈互助的相关研究，包括其定义、理论基础和实际应用；其次，论文将探讨朋辈互助对大学生心理韧性及希望感的影响，分析其作用机制和效果；最后，讨论朋辈互助在实际应用中的意义和价值。

## 关键词

“躺平”文化；朋辈互助；心理韧性；希望感

## 1 引言

大学生作为青年群体，心理素质发展水平关乎国家命运。近年来，“躺平”文化在大学生群体中逐渐兴起，这一

文化现象反映了部分大学生在面对学业、就业、社会压力等多方面的挑战时，选择放弃过度竞争和过度追求成功，采取一种相对消极、不作为的生活态度。然而，这种文化现象也引发了人们对大学生心理健康状况的担忧。在“躺平”文化背景下，如何帮助大学生增强心理韧性，保持积极的心态和希望感，成为一个亟待解决的问题。

朋辈互助作为一种有效的心理支持方式，在大学生心理健康教育中发挥着重要作用。朋辈互助指的是大学生之间通过倾听、共情、沟通、鼓励、劝导、支持、引导等手段，为彼此提供心理帮助和支持的活动。这种互助方式不仅有助于缓解心理压力，增强心理韧性，还能促进大学生之间的交流和互动，增强集体凝聚力。

【基金项目】西京学院 2024 年度辅导员工作研究课题《探究“躺平”文化下，朋辈互助对大学生心理韧性及希望感的影响研究》（项目编号：XJXKT2408）。

【作者简介】李晔（1993-），女，中国陕西宝鸡人，硕士，助教，从事大学生心理健康教育与咨询、积极心理学在大学生群体中的应用研究。

论文旨在探究“躺平”文化下，朋辈互助对大学生心理韧性及希望感的影响。通过对朋辈互助的综述研究，以及对心理韧性和希望感的深入探讨，旨在揭示朋辈互助在提升大学生心理健康水平方面的作用机制，为高校心理健康教育提供理论依据和实践指导。

## 2 朋辈互助的综述研究

### 2.1 朋辈互助的定义与特点

朋辈互助，又称朋辈辅导或同伴辅导，是一种发生在大学生之间的心理安慰、鼓励、劝导和支持等相互帮助的活动。从广义上讲，它泛指所有大学生之间的心理互助行为；从狭义上讲，它特指受过一定专业心理助人技巧培训的学生心理互助员，在专业心理咨询教师的指导下，深入同学之中开展心理帮助的活动<sup>[1]</sup>。

朋辈互助具有以下几个特点：

①自发性与义务性：大学生之间的朋辈互助往往是自发性的，不受任何外部强制力量的影响。同时，这种互助也是义务性的，即互助双方并不期待得到任何物质上的回报，而是出于友情和责任感而进行的。

②平等性与友爱性：朋辈互助强调平等和友爱，互助双方处于平等的地位，没有等级和地位的差异。在互助过程中，双方相互关心、支持和理解，形成了一种友爱的氛围。

③简便性与有效性：朋辈互助具有简便性和有效性。由于大学生群体朝夕相处，熟悉校园生活和学习情况，因此他们更容易理解和感知彼此的心理诉求。同时，朋辈互助的方式也更为灵活和多样，可以随时随地进行，不受时间和地点的限制。

### 2.2 朋辈互助的理论基础

朋辈互助的理论基础主要包括人本主义心理学理论和社会支持理论。

①人本主义心理学理论：人本主义心理学家认为，人与人之间是充满友爱和富有同情心的，每个人都有从心理上帮助他人的希望和行为，同时也都有得到别人帮助的心理需求。大学生之间的朋辈互助正是基于这种人与人之间的平等和友爱，通过相互关心和支持，促进彼此的成长和发展。

②社会支持理论：社会支持理论认为，个体在面对压力和挑战时，需要来自他人的支持、帮助和鼓励。虽然朋辈互助并不追求物质上的回报，但它仍然是一种基于互惠互利原则的交往方式。通过相互帮助和支持，大学生之间建立了更加紧密和牢固的关系，增强了彼此的信任和依赖。

### 2.3 朋辈互助的作用与意义

朋辈互助在大学生心理健康教育中发挥着重要作用，具有以下几个方面的意义：

①缓解心理压力：大学生在学习和生活中常常面临各种压力和挑战，如学业、就业、人际关系压力等。朋辈互助可以为他们提供一个倾诉和释放压力的平台，有助于缓解心理压力，提高心理健康水平。

②促进交流与互动：朋辈互助可以促进大学生之间的交流和互动，增强彼此的了解和信任。通过相互帮助和支持，大学生可以建立更加紧密和牢固的关系，形成积极、向上的集体氛围。

③提升自我认知：朋辈互助过程中，大学生可以通过观察和了解他人的行为和心态，反思自己的问题和不足，从而提升自己的自我认知能力和自我调整能力。

### 2.4 朋辈互助的实际应用

朋辈互助在实际应用中，具有广泛的适用性和有效性。在校园环境中，学生们常常面临情感困扰、学业压力或人际关系的挑战，而朋辈心理辅导作为一种有效的支持方式，正逐渐成为解决这些问题的重要途径。

此外，网络平台也为朋辈互助提供了新的渠道。例如，“躺平后起立互助联盟”就是一个典型的例子，1.8万名处于迷茫、失望等心理低谷期的网友，通过网络平台，互问互答，共同学习，相互启发、扶持、鼓舞，积极寻找重拾追求人生梦想的动力和信心。这种互助形式不仅提供了心理支持，还促进了成员之间的情感交流和经验分享，增强了其面对困难和挑战的勇气和信心。

## 3 朋辈互助对心理韧性的影响研究

### 3.1 心理韧性的定义与特点

心理韧性是指个体在面对生活压力、困境和挑战时，能够以积极、灵活的心态去应对、调整，从而保持相对稳定的心理健康状态的能力。心理韧性不是简单地消极应对压力，而是在压力面前保持内在稳定性的同时，能够通过积极行动和认知的调整来更好地适应环境的一种能力。

### 3.2 朋辈互助对心理韧性的影响机制

朋辈互助对心理韧性的影响主要体现在以下几个方面：

①提供情感支持：朋辈互助可以为大学生提供情感上的支持和安慰。在面对压力和困境时，大学生往往会感到孤独和无助。此时，来自同龄人的关心和支持可以帮助他们缓解负面情绪，增强心理韧性。

②促进问题解决：朋辈互助不仅提供了情感上的支持，还可以帮助大学生解决实际问题。通过交流和讨论，大学生可以共同寻找解决问题的策略和方法，从而增强应对挑战的能力。

③增强自我效能感：自我效能感是指个体对自己在特定情境中能够成功完成任务的信心程度<sup>[2]</sup>。通过朋辈互助，大学生可以感受到自己的价值和能力，从而提高自信心和自尊心<sup>[3]</sup>。

④提供积极榜样：朋辈互助中的互助员或优秀同学可以成为大学生的积极榜样。他们的行为和态度可以激励大学生更加积极地面对挑战 and 困难，增强心理韧性。

### 3.3 实证研究

多项实证研究表明，朋辈互助对大学生的心理韧性具有显著的影响。例如，一项针对大学生的研究发现，参与朋

辈互助活动的学生在面对学业压力、人际关系等挑战时，表现出更强的心理韧性。他们能够更好地调整自己的心态和行为，积极应对各种挑战。另一项研究则发现，朋辈互助中的互助员通过接受专业培训和指导，能够更有效地为同学们提供心理帮助和支持。这些互助员在帮助他人的过程中，不仅提高了自己的心理韧性和应对能力，还促进了与同学的友谊和互动。

## 4 朋辈互助对希望感的研究

### 4.1 希望感的定义与特点

希望感是个体的内在因素的重要组成部分，表现了自身的期待和期望。它是积极心理学的重要品质和部分，是人们达成目标过程中自发的、内在的一种信念。这种信念能够使个体践行追寻目标的积极行为。

### 4.2 朋辈互助对希望感的影响机制

朋辈互助对希望感的影响主要体现在以下几个方面：

①提供正向反馈：朋辈互助中的同伴可以为彼此提供正向的反馈和鼓励。这种正向的反馈有助于增强个体的自信心和自尊心，从而提高希望感。

②提供积极榜样：在朋辈互助的过程中，大学生可以接触到那些成功应对困难、实现自我成长的同龄人，他们的经历和故事为大学生提供了宝贵的经验和启示。这些积极榜样使大学生相信，通过自己的努力和坚持，也能够实现自己的梦想和目标<sup>[4]</sup>。

③提供成长机会：朋辈互助中的同伴可以相互分享经验和知识，为彼此提供成长的机会。通过学习和借鉴他人的经验和做法，个体可以不断提升自己的能力和素质，从而增强对未来的信心和希望感。

④增强社会归属感：朋辈互助中的同伴关系可以增强个体的社会归属感。当个体感受到来自同伴的关心和支持时，他们会更加认同和融入集体，从而增强对集体的归属感和责任感。这种归属感和责任感有助于提升个体的希望感。

### 4.3 实证研究

多项实证研究表明，朋辈互助对大学生的希望感具有显著的影响。例如，一项研究发现，参与朋辈互助活动的大学生在面对学业压力、就业压力等挑战时，表现出更高的希望感和积极应对能力。他们能够更好地设定并追求自己的目标，同时保持积极的心态和行动力。

另一项研究则发现，朋辈互助中的同伴关系对大学生的希望感具有显著的正向影响。当大学生感受到来自同伴的关心和支持时，他们会更加认同和融入集体，从而增强对集体的归属感和责任感。这种归属会使得大学生的希望感增加。此外，一些实证研究还探讨了朋辈互助的不同形式对希望感的影响。例如，有研究比较了线上和线下朋辈互助的效果，发现线上朋辈互助在提供积极榜样和成长机会方面具有优势，而线下朋辈互助在面对面交流和情感支持方面更具效果。

## 5 讨论

在“躺平”文化背景下，朋辈互助作为一种有效的心理支持方式，对提升大学生的心理韧性和希望感具有重要意义。然而，朋辈互助在实际应用中仍存在一些挑战和问题。例如，如何确保朋辈互助的有效性和专业性？如何建立有效的朋辈互助机制和平台？如何评估朋辈互助的效果和影响？这些问题需要进一步的研究和探索。

为了进一步优化朋辈互助的干预措施，可以从以下几个方面入手：

①加强专业培训：提高朋辈互助员的专业素养和技能水平，通过培训和教育，使其掌握有效的心理助人技巧和方法，确保朋辈互助的有效性和专业性。

②建立互助机制：建立有效的朋辈互助机制和平台，如设立心理互助热线、建立心理互助小组等，为大学生提供便捷、高效的互助服务。

③评估效果和影响：采用科学的方法和工具，对朋辈互助的效果和影响进行评估和监测，及时发现问题和不足，为进一步优化干预措施提供依据。

## 6 结论

综上所述，朋辈互助在“躺平”文化背景下，对提升大学生的心理韧性和希望感具有显著作用。通过互动提供情感支持，促进问题解决、增强自我效能感、提供积极榜样、增强社会归属感以及提供成长机会等多种方式，朋辈互助不仅有效缓解了大学生在面对学业、生活和人际关系等方面的压力和挑战时的负面情绪，还帮助他们建立了更加积极、乐观的心态，增强了他们面对未来困难和挑战的信心和勇气。朋辈互助作为一种非正式的心理支持方式，具有独特的优势和价值。它弥补了专业心理咨询资源的不足，为大学生提供了更加便捷、高效的心理支持服务。然而，朋辈互助在实际应用中仍存在一些挑战和问题。未来，随着社会对大学生心理健康问题的日益关注和重视，朋辈互助作为一种有效的心理支持方式，将得到更加广泛的应用和推广。因此，高校和相关部门应高度重视朋辈互助在大学生心理健康教育中的作用，积极推动朋辈互助的发展和应用，为大学生的身心健康和成长成才提供有力保障。同时，我们也需要加强研究和实践，不断探索和创新朋辈互助的新模式和新方法，以更好地适应大学生的心理需求和社会发展趋势。

## 参考文献

- [1] 颜芳.民办高校朋辈互助的发展现状及探索[J].教育研究,2021,4(1):5-6.
- [2] 李虹岳.朋辈心理辅导对大学生人际关系的影响研究[D].东北师范大学,2014.
- [3] 胡永时,张镇.老年人独处能力与抑郁症状:心理韧性的中介和居住方式的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2024,32(1).
- [4] 李玲玉.高中生领悟社会支持、希望与应对方式的关系及教育策略研究[D].陕西理工大学,2023.