

心理委员共情疲劳：内涵，影响及干预策略

承孝云 金艾裙

安徽工程大学，芜湖

摘要 | 高校心理委员是学校心理健康防控体系的重要力量，但工作期间因长期投入共情易引发共情疲劳。共情疲劳会导致心理委员身心不适、认知偏差及工作效能降低，进而增加离职意愿，削弱整体心理健康教育服务力量。通过梳理共情疲劳的影响因素分析共情疲劳的发生机制，本文倡导推行创伤知情课程与体验式教学培训以提升心理委员应对能力，并通过帮助心理委员提升内部资源进行自我护理和借助外部资源获取社会支持来减少共情疲劳。即整合个人、学校与社会资源进行有效干预，减少心理委员共情疲劳，维护心理委员心理健康，保障心理育人工作可持续发展。

关键词 | 心理委员；共情疲劳；朋辈心理辅导；工作倦怠

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

高校心理委员作为学校心理健康教育工作“学院—班级—宿舍”四级防控体系中的重要一环，在班级中承担着学生心理动态的观察、学生心理困惑的倾听、心理健康知识的宣传等重要职责，同时也能够起到学生心理危机早发现早预防，提前预警提前干预，杜绝不良事件发生发展的作用。大学生由于入学适应、人际关系、学业压力和职业规划等问题诱发的心理问题越来越多，心理委员在班级中也扮演着越来越重要的角色。心理委员作为重要的朋辈心理咨询力量，有效弥补了高校咨询力量的不足。研究发现朋辈心理辅导能有效地降低辅导者与被辅导者之间的差异，弥补专业心理工作人员数量和精力的不足，而且有利于提高青少年助人能力和心理自助能力，朋辈心理辅导对大学生心理健康尤其

在人际交往方面有积极影响（梁芷君等，2021）。共情是朋辈心理辅导的重要技能，是建立有效的咨询关系的重要条件（王燕等，2007），然而，共情也是具有风险的，高共情能力的个体虽然对他人情绪的感知更敏感，但也更容易对消极情绪产生注意偏向和反应偏差，致使个体自身产生情绪压力（颜志强，李珊，2021）。

而且，随着高校心理健康教育工作的不断发展，心理委员不仅要承担心理健康知识宣传、朋辈心理辅导等任务，还面临多重角色带来的挑战，尤其是心理委员在朋辈心理辅导的过程中，常常遭遇伦理困境、情感压力和角色冲突，导致其共情疲劳，从而影响其工作效果和自身心理状态。因此，关注高校心理委员的心理状态，提升其心理弹性和工作状态，成为亟待解决的问题。

基金项目：本研究得到安徽省2024年高校“三全育人”综合改革和思政政治能力提升计划项目“基于系统理论的‘12345’心理育人体系构建与实践（sztsjh-2024-1-10）”的资助。

通讯作者：承孝云，安徽工程大学助教，研究方向：大学生心理健康教育、大学生思想政治。

文章引用：承孝云，金艾裙. (2025). 心理委员共情疲劳：内涵，影响及干预策略. *中国心理学前沿*, 7(7), 864–869.

<https://doi.org/10.35534/pc.0707138>

2 心理委员共情疲劳的内涵

2.1 心理委员共情疲劳的概念

共情是对他人情绪和精神状态的理解及对其行为的推测，是一种设身处地体验他人处境，从而感受和理解他人情感的能力（崔芳等，2008；石嫣等，2021）。个体的积极共情水平越高，在面对来自他人的情绪信息时内感受性越强，也就越容易被他人的情绪所感染并发生共鸣（岳童等，2021），高共情个体在面对他人负面情绪（如悲伤、痛苦）时，更容易感同身受，长此以往他们可能会出现内化问题（颜志强，李珊，2021）。菲格利（Figley）将助人者因为关爱他人而付出一定的心理和情感代价，并影响到自身心理状况的这种“关爱的代价”产生的心理健康问题称之为共情疲劳（Figley，1995；Figley，2002；张敏，2019）。

“共情疲劳”一词最早是在研究护理行业工作倦怠现象中提出的，指助人工作者在提供物质或生理援助时，基于对求助者的共情卷入，可能遭受替代性创伤。这种创伤会削弱对求助者的共情愿与效能，诱发职业倦怠，动摇其原有的助人价值观，并伴随出现多种心理困扰症状。共情疲劳是助人者的“关爱的代价”，是职业倦怠的一种特殊形式（Figley，1995；Adams et al.，2006；孙炳海等，2011；王金阳，2024）。

2.2 共情疲劳与工作倦怠的差异

众多研究发现，共情疲劳与工作倦怠两者存在重叠性，可概括为发生主体都是助人者、原因都是长期接触压力源以及最终助人者出现心理障碍。但共情疲劳又不同于职业倦怠，在成因方面，工作倦怠主要受工作环境中的长期一般压力影响，与接触者的具体问题关联性小，而共情疲劳则相反，在共情反应的前提下，受助人者的共情和间接暴露的创伤情境影响；在严重程度方面，共情疲劳比工作倦怠更加严重，且更难被治愈；在发生与消退时间方面，工作倦怠是因为个体情绪耗竭缓慢产生，缓解也相对较慢，而共情疲劳可能毫无征兆，突然发生，且恢复迅速；在发生群体方面，共情疲劳主要发生在心理咨询师、教师和医护等助人群体，职业倦怠则可能发生在任何行业群体当中；在产生机制方面，共情疲劳的发生逻辑是“帮助—照顾”反应，在人际交往中，助人者以付出共情为前提，发现不能有效帮助求助者而产生压力并出现内疚和痛苦等情绪，工作倦怠则是“自信—目标成就”反应，是个体在不能达成既定目标时产生的挫折感（张敏，2019；孙炳海等，2011；江语童等，2024；代蕊华，阙粤红，2022；虞夏骏，孙炳海，2022）。

3 高校心理委员共情疲劳的影响

3.1 共情疲劳发生的症状

在工作中，助人者共情疲劳没有明显的预警，可能

突然出现，呈现出情感和身体上的极度疲惫，若助人者长时间出现严重共情疲劳症状，会导致其职业倦怠，共情回避意愿与离职倾向增加甚至放弃工作（孙炳海等，2011；虞夏骏，孙炳海，2022；郭旭婷等，2025）。共情疲劳还会对个体的生理、情感、认知和行为产生影响。生理上会出现疲惫、胸闷、头晕、恶心、睡眠障碍等症状。情感上出现压抑、急躁、沮丧、衰竭、敏感、自责和绝望等负面情感。认知上出现怀疑自身原有的价值观、世界观，无法保持客观中立与共情之间的平衡，影响个体决策和问题解决能力。行为上出现缺乏耐心、回避行为、过度集中工作或者工作投入低的情况，甚至出现过激行为（孙炳海等，2011；虞夏骏，孙炳海，2022）。

3.2 共情疲劳对心理委员的影响

在高校实际工作中，由于专业心理健康教育队伍力量有限，心理委员作为心理健康观察哨兵和朋辈心理辅导者，与学生存在天然的时间优势和空间优势，交流机会更多，关系更加亲近和平等，容易获得同学间的信任，成为学生倾诉的选择对象。在朋辈心理辅导过程中，若心理委员倾力帮助求助者却无明显效果，可能产生自责和内疚情绪及随之而来的强烈无力感，而助人行为与情感反应是紧密相连的，助人行为意味着一定的情感代价，可能致使心理委员产生共情疲劳。对心理委员个体来说，共情疲劳会诱发心理委员自身心理健康问题。对学校朋辈心理辅导队伍来说，共情疲劳会导致心理委员出现共情回避、工作倦怠与离职意愿的增加，将对心理健康教育队伍数量和质量以及学校学生心理氛围营造等多方面产生负面影响。

4 高校心理委员共情疲劳的发生及影响因素

4.1 共情疲劳的发生机制

关于共情疲劳发生机制一直是国内外心理学家与创伤学家的研究重点，后来斯塔姆（Stamm）与菲格利共同研究，对菲格利原有的共情疲劳量表进行修订，在二次创伤压力和职业倦怠两个概念基础上新增了共情满意这一概念，至此，共情疲劳的概念框架基本确立（张敏，2019；Stamm，2005）。菲格利在确立共情疲劳概念后，进一步探究其发生机制，系统描述了10种影响因素，并构建了共情压力与疲劳模型来阐释其发生机制。后续多项实证研究验证了该理论所涉及的影响因素。

该模型认为助人者在接触受创伤人员时，能够注意他人痛苦的能力（共情能力），在共情关注作用下（助人动机）产生共情反应，并出现残留的共情压力。共情压力在长期接触、创伤记忆和生活干扰程度的消极因素作用下导致共情疲劳的产生，其中“共情满足（成就感）”和“保持距离”两个因素可以缓解共情压力的形

成。菲格利模型中10个变量是针对共情疲劳产生与发展过程不同环节提出的，不仅有助于识别其潜在诱因，也为阻断其恶性循环提供了预防方向（王金阳，2024）。然而，现有关于共情疲劳保护性与风险性因素的探索多聚焦于典型高发人群，很少关注到心理委员这一群体。因此，借鉴共情压力与疲劳模型，尝试解读心理委员的共情疲劳风险发生发展。

4.2 高校心理委员共情疲劳的影响因素与促发机制

目前，部分高校心理委员的选拔机制存在不足，在选拔过程中有部分心理委员是由于“评奖评优加分”，“自己曾遇到心理问题，现在想帮助他人”或者辅导员、班主任指定有责任心的学生，导致一部分心理委员不了解心理委员工作，缺乏必要的心理技能。责任心较强的心理委员更能发现同学的不良情绪，这也意味着这部分心理委员可能付出更多的情绪劳动，进而诱发共情疲劳。对于“自己曾遇到心理问题，现在想帮助他人”此类心理委员，在助人工作过程中可能遇到求助者的创伤事件与自己曾经的经历类似，致使以前未表现出症状的创伤经验被诱发。而个体经历的负面事件及对应的情感体验对共情疲劳的发生有正向作用，求助者的创伤程度和助人者工作卷入的程度会影响共情疲劳的发生（王娜娜等，2025）。多种创伤的交互作用模型也认为各种创伤压力的协同作用会导致共情疲劳，不管是直接的还是间接的创伤体验都可能诱发共情疲劳，以前的创伤体验有可能因为求助者的创伤经验被重新激发（张敏，2019；Gentry，2002）。

心理委员与同学之间有天然的空间和时间优势，但也会让心理委员接触到更多面对心理问题的学生。由于求助者还是同班同学，角色的职责要求和朋友之间的“边界”很难划清，有心理问题的学生在遇到突发事件时持久多次与心理委员沟通，可能会把心理委员当作依赖，致使心理委员长时间接触求助者而无法保持距离。持续的共情投入与频繁接触负面事件，会显著加剧助人者的精力消耗与情感付出，最终引发共情疲劳（王娜娜等，2025）。长时间接触负面事件也会影响助人者的认知方式，导致消极生活态度的产生，最终呈现出共情疲劳的症状（张敏，2019），这也符合麦坎恩（McCann）和珀尔曼（Pearlman，1990）提出的建构主义自我发展理论理论假设。

大学生通过各类媒介可以轻松获取心理健康教育相关信息，参差不齐的信息可能导致学生形成错误的认知观念，希望通过朋辈心理辅导在短时间内获得较大的改变，受限于心理委员的心理技能和求助者问题的性质，可能短时间难以改变，这种落差致使心理委员难以获得工作的价值感。另外，心理委员相比其他班委可能存在感低，获得老师关注少，这些也会让心理委员较难获得成就感来抵御工作中的共情压力，共情疲劳与共情满意

的产生模型显示积极的情绪有助于产生共情满意减少共情疲劳（张敏，2019）。“朋辈心理辅导员”与“同学”之间的边界不清，面临着对求助者的隐私保密和适时上报之间的伦理冲突也让心理委员内心矛盾。同时心理委员作为一名学生自身也面临着学业压力、人际关系、参与日常活动和心理健康知识宣传等纷繁复杂的生活事件影响，进一步促发心理委员的共情疲劳。

5 高校心理委员共情疲劳的干预策略

5.1 开展心理教育培训

面对高校心理委员的共情疲劳问题，可以构建科学合理的心理委员选拔体系，通过学生自荐、辅导员安排、民主选举和辅助心理委员胜任力测评等多元方式，减少选拔的片面性，关注学生的心理素质和个人素养。向学生讲明心理委员的工作内容、工作要求以及工作价值，加强共情及同情关怀训练。目前很多关于心理委员技能培训的课程设计缺乏理论框架指导，缺少心理委员实务培训，因此要加强对心理委员工作实操的指导，开设分层体系化心理健康教育课程，系统地向学生传授心理健康知识，包括情绪管理、人际交往、自我认知等内容。

5.1.1 创伤知情教育培训

创伤知情教育指的是教育者能意识到创伤的影响、认识到创伤的症状，并能通过整合创伤政策和创伤实践的知识对受创伤的学生进行积极教育的过程，并在此过程中减少二次创伤，其中一个显著特征是将积极教育理念和范式纳入创伤教育中（梁丽等，2018）。创伤知情积极教育可以使心理委员深刻认识创伤对求助者的心理和行为的影响，了解其过往创伤经历，有助于在互动过程中减少误断，更有效地回应求助者的情感需求，提升成就感。创伤知情积极教育强调创造一个支持性环境，可以帮助求助者获得安全感，也让心理委员在工作中减少对求助者的二次伤害，感受更加积极的互动，减少负面情绪。通过培训，心理委员能更好地识别求助者创伤因素，进而提高自身的援助能力，减少工作中的无力感。创伤知情积极教育融合了积极心理学的理念，可以让心理委员关注求助者的积极心理资源，促进求助者积极改变，从而提升心理委员工作成就感，减轻共情疲劳（代蕊华，阙粤红，2022；郭旭婷等，2025）。研究表明，创伤知情教育培训能有效提升助人者的情绪调节能力与压力应对韧性，从而显著降低其共情疲劳的严重程度及发生率（MacLochlainn et al., 2022）。创伤知情教育有利于提高助人者识别求助者不良童年经历暴露的各种症状，从而进一步了解求助者。同时，提升自身对创伤的耐受力 and 自我修复能力（吴水燕等，2024）。

5.1.2 开展体验式教学

体验式教学依据学生的认知发展特征，构建真实

或模拟重现实践情境，将教学内容融入其中，使学生在亲身实践中主动建构知识、发展能力、激发情感和生成意义（邢以群等，2016）；适用于心理委员的体验式教学包括团体游戏、情景剧、角色扮演、素质拓展、案例分析、头脑风暴、小组讨论等。体验式教学所秉持的理念及其技术体系，与心理委员培训的教学需求高度一致，是高校首选的心理委员培训教学形式，体验式教学法能够有效地提升心理委员的胜任力水平（余金聪，2025）。通过实施正念减压疗法、艺术疗法和反思性汇报等体验式措施，可以提高助人者（护理人员）的自我调节能力、心理弹性和自我修复能力，从而改善助人者的共情疲劳程度（王娜娜等，2025）。

5.2 提升内部资源进行自我护理

自我关怀能力不足是导致共情疲劳的重要原因之一（Figley，1995）。自我关怀可以提升个体的复原力，复原力（心理弹性）可以在一定程度上缓解共情疲劳（张敏，2024）。心理疗法是一种自我关怀策略，其中主要包括正念干预和自我同情的培养。

5.2.1 心理疗法

正念是指有目的地、不加评判地关注当下时刻正在发生的体验而产生的觉知（Kabat-Zinn，2003）。研究发现，有正念特质倾向的个人具有较低的共情疲劳，心理委员可以通过正念疗法建立自我觉察机制，形成积极的共情疲劳应对方法。在情绪波动时，保持一种客观、中立的态度，通过不带评判地觉察自己的情绪反应，及时调节情绪，避免情绪持续恶化和情感耗竭。正念疗法可以帮助心理委员在助人过程中建立情感边界，不过度卷入求助者的情绪困境，有效防止情感上的过度投入避免共情疲劳（郭旭婷等，2025）。正念疗法已被证明能有效减轻助人者（教师）的共情疲劳水平（代蕊华，阙粤红，2022）。另外，正念疗法有助于自我同情心的培养，在面对疲惫和压力时不过度苛责，这种自我关怀的态度有助于心理委员缓解内心压力，避免共情疲劳的累积。培养自我同情可以提升个人自我满意度，从而降低个人职业倦怠和共情疲劳的潜在风险（Boellinghaus et al.，2014）。

5.2.2 培养健康生活方式

合理安排休息时间是自我关爱的有效策略，缺乏睡眠可能会加剧助人者陷入共情疲劳的可能性。定期的体育锻炼也是预防共情疲劳的重要策略之一（虞夏骏，孙炳海，2022），促进健康生活方式可以有效缓解共情疲劳对心理健康状况的负面影响（张秀敏等，2025）。

5.2.3 开发个人心理资源

心理委员需要重视个人心理资源的培育，及时化解负面情绪，如通过情绪管理训练，提升情绪管理能力。在面对复杂工作引发负面情绪时，及时调整自我认知，理性看待工作困境，增强心理弹性与应对技能，避

免“过度努力”偏差，减轻心理压力，保持适度共情动机。同时，明确自身专业能力界限，划清工作与生活的界限，与间接负性创伤经历保持距离，降低共情疲劳诱发的可能性。

5.3 加强外部资源获取社会支持

针对心理委员岗位存在感弱、职能边界不清等现状，亟需构建能提升其可见度和发展动能的育人环境。高校应该将心理委员队伍建设纳入学校心理健康服务队伍建设中，提升朋辈心理辅导力量，提升心理育人工作格局，健全管理规范、激励评价、能力提升与宣传推广机制，深化心理育人文化浸润，构筑多元实践活动载体，创建特色心理育人品牌项目。培养能够胜任心理委员培训的师资队伍，依托校院协同机制为心理委员工作提供制度保障（余金聪，2025）。学校管理应创建支持性环境，提供必要的资金和物资基础，壮大心理服务队伍，通过加强前置性心理服务工作，减少学生问题的发生。辅导员要加强对心理委员的工作认可，设置对应的奖项激励增强学生工作成就感，工作中帮助心理委员明确哪些问题需要上报，减少心理委员的对于保密问题的困惑和内耗。辅导员加强对班级学生的了解，提供必要的心理帮扶，与心理委员协调工作，减少心理委员的共情负担。学院针对心理委员引入督导功能，依托学校现有的心理老师开展心理委员案例督导工作，开展案例研讨会，帮助心理委员学习新的应对策略和技巧。同时，心理委员之间分享经历交流感受，有助于心理委员自我反思、加强社会支持和“正常化”自己遇到的共情疲劳。当心理委员出现共情疲劳且自我调节失效的情况，需及时向学校心理咨询师寻求咨询，获得必要的心理支持与干预。心理委员亦可主动与家人、朋友沟通情绪困扰，寻求情感理解与鼓励，借助家庭、朋友等社会资源解决问题，形成支持同盟。

6 总结

高校心理委员作为“学校—学院—班级—宿舍”四级心理健康防控体系的重要力量，在承担心理观察、朋辈辅导及危机预警职责时，因长期高共情投入与持续接触创伤经历，面临共情疲劳。其本质区别于一般工作倦怠，它以持续创伤暴露接触与共情反应交互作用为核心成因，与职业倦怠在成因、严重程度、发生与消退时间、发生群体和发生逻辑上均有区别，具有突发性、高严重性及助人行业特异性。共情疲劳对心理委员不仅在个体层面对其生理、情感、认知和行为产生影响，在工作层面还会导致心理委员离职意愿增加，不愿意承担心理工作，削弱危机预警效能，降低朋辈辅导质量，并因人员流失动摇心理健康服务体系的稳定性。为此，本文借鉴共情压力与疲劳模型，梳理心理委员共情疲劳影响因素，解读心理委员的共情疲劳风险发生机制，建议完

善心理教育培训、提升心理委员个体内部资源和加强外部资源来帮助心理委员应对共情疲劳，提升心理委员心理健康水平，促进个人成长和强化工作能力更好地为朋辈提供心理服务。

参考文献

- [1] 梁芷君, 万清祥, 刘陈陵. (2021). 朋辈心理辅导对心理健康干预效果的元分析——以中国大学生为样本. *心理月刊*, 16(11), 1-4+7.
- [2] 王燕, 白雪苹, 张世平. (2007). 解读心理咨询中的共情技术. *重庆交通大学学报(社会科学版)*, (3), 85-88.
- [3] 颜志强, 李珊. (2021). 共情和抑郁的关系: 同伴关系的调节作用. *心理与行为研究*, 19(3), 424-430.
- [4] 崔芳, 南云, 罗跃嘉. (2008). 共情的认知神经研究回顾. *心理科学进展*, (2), 250-254.
- [5] 石嫣, 倪圆圆, 冀璇, 罗红, 平卫伟. (2021). 共情能力对临床医学生抑郁的影响: 同伴关系满意度和心理弹性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(2), 305-309.
- [6] 岳童, 黄希庭, 傅安国, 薛黎明. (2021). 特质积极共情: 一种高利他性的人格品质. *心理科学*, 44(3), 754-760.
- [7] Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.
- [8] Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- [9] 张敏. (2019). 关爱的代价: 助人者共情疲劳的概念内涵及其理论模型解读. *前沿*, (2), 105-113.
- [10] Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: a validation study. *The American journal of orthopsychiatry*, 76(1), 103-108.
- [11] 孙炳海, 楼宝娜, 李伟健, 刘宣文, 方侠辉. (2011). 关注助人者的心理健康: 共情疲劳的涵义、结构及其发生机制. *心理科学进展*, 19(10), 1518-1526.
- [12] 王金阳. (2024). 从助老到助己: 社会工作者情绪劳动中的共情疲劳研究——基于养老机构社工服务的观察. *湖北文理学院学报*, 45(7), 38-45.
- [13] 江语童, 李红, 孟现鑫. (2024). “关怀的代价”——共情疲劳的评估及干预. *心理科学*, 47(3), 752-759.
- [14] 代蕊华, 阙粤红. (2022). 教师共情疲劳: 表现、生成机理及干预策略. *教师教育研究*, 34(5), 77-83.
- [15] 虞夏骏, 孙炳海. (2022). 中小学教师共情疲劳及调适. *中国教师*, (2), 87-90.
- [16] 郭旭婷, 宋冠澎, 郭萌萌. (2025). 高校心理咨询师共情疲劳的风险因素与应对策略. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 23(1), 83-86.
- [17] Stamm, B. H. (2005). *The professional quality of life scale: Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue/secondary trauma scales*. Sidran Press.
- [18] 王娜娜, 谢喜艳, 傅丽, 文纯芳, 李秀环. (2025). 养老机构护理人员共情疲劳现状调查分析. *卫生职业教育*, 43(6), 130-134.
- [19] Gentry, J. E. (2002). Compassion Fatigue: A Crucible of Transformation. *Journal of Trauma Practice*, 1(3/4), 37-61.
- [20] McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- [21] 梁丽, 肖前国, 杨伊生, 方可, 张亚利. (2018). 创伤知情积极教育: 创伤教育干预的新视角. *中国特殊教育*, (7), 72-78+91.
- [22] MacLochlainn, J., Kirby, K., McFadden, P., & Mallett, J. (2022). An Evaluation of Whole-School Trauma-Informed Training Intervention Among Post-Primary School Personnel: A Mixed Methods Study. *Journal of child & adolescent trauma*, 15(3), 925-941.
- [23] 吴水燕, 吉奇, 董弈, 黄洁. (2024). 医学创伤知情教育研究. *教育教学论坛*, (8), 1-4.
- [24] 邢以群, 鲁柏祥, 施杰, 陈随军, 戚振江. (2016). 以学生为主体的体验式教学模式探索——从知识到智慧. *高等工程教育研究*, (5), 122-128.
- [25] 余金聪. (2025). 高校心理委员培训的现状、挑战与体系构建. *科教文汇*, (7), 41-44.
- [26] 张敏. (2024). 高校辅导员共情疲劳发生机制: 心理弹性的调节与中介作用. *高校辅导员学刊*, 16(6), 7-13+91.
- [27] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- [28] Boellinghaus, I., Jones, F.W. & Hutton, J. (2014). The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness*, (5), 129-138.
- [29] 张秀敏, 李文君, 时宏, 刘怡璇, 陈怡冰, 金丽娜. (2025). 山东省中小学教师共情疲劳、健康促进生活方式对心理健康状况的影响. *医学与社会*, 38(2), 96-101.

Empathetic Fatigue in Psychological Committees: Connotation, Impact and Intervention Strategies

Cheng Xiaoyun Jin Aiqun

Anhui Polytechnic University, Wuhu

Abstract: College psychological committee members are an important force in the school's mental health prevention and control system, but long-term engagement in empathy can easily lead to empathy fatigue. Empathy fatigue can result in physical and mental discomfort, cognitive bias, and reduced work efficiency among psychological committee members, thereby increasing their intent to leave and weakening the overall mental health education service capacity. By reviewing the influencing factors of empathy fatigue and analyzing its occurrence mechanism, we advocate for the implementation of trauma-informed courses and experiential teaching training to enhance the coping abilities of psychological committee members. Furthermore, we suggest helping psychological committee members enhance their internal resources for self-care and leverage external resources to gain social support, thereby reducing empathy fatigue. This entails integrating individual, school, and social resources for effective intervention, reducing empathy fatigue among psychological committee members, maintaining their mental health, and ensuring the sustainable development of psychological education.

Key words: Psychological committee members; Empathy fatigue; Peer psychological counseling; Burnout