

## 学生社区心理赋能：阅读社群的构建 及其对大学生心理素养的提升机制研究

——基于深圳大学午间“悦”读的实践

邓琳 吕骥均

深圳大学机电与控制工程学院，深圳

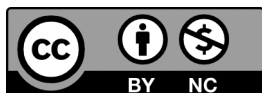
**摘要** | 高校学生心理素养培育是落实“立德树人”根本任务的重要环节。本研究基于社区育人理念，构建了以阅读社群为载体的心理育人创新模式。通过对累计610份有效反馈数据的分析表明：该模式在活动内容、组织形式与帮助度三个维度获得95.2%的高分评价（9~10分），参与者持续参与意愿达99.3%。更重要的是，学生在情绪管理（68.5%的反馈提及）、人际沟通（53.7%的反馈涉及）和心理韧性（41.2%的反馈体现）等心理素养核心维度表现出显著提升。本研究构建的“专业引导—同伴支持—闭环守护”机制，通过创设心理安全场域、促进认知重构和建立转介路径，实现了从知识传递到心理赋能的有效转化，为高校社区心理育人工作提供了具有推广价值的实践范式。

**关键词** | 学生社区；心理赋能；阅读社群；心理素养；作用机制

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/>



随着高等教育内涵式发展的深入推进，学生社区已从传统的生活空间转变为“三全育人”的重要场域。《关于加强高校学生宿舍建设的指导意见》明确指出，要推动学生社区成为思想政治教育和综合素质培养的重要阵地（国家发展改革委等部门，2024）。在此背景下，如何通过社区载体有效提升学生心理素养，成为高校立德树人工作的关键议题。

当前，高校心理育人工作面临诸多挑战：传统心理咨询服务存在“标签效应”，学生主动求助意愿有限；团体辅导活动覆盖面不足，难以形成持续影响；心理健

康教育与学生的日常学习生活结合不够紧密（刘冰，2025；刀慧娟，2025）。探索一种兼具普惠性、可持续性和实效性的心理育人新模式，具有重要的理论与实践意义。

深圳大学“青春行动派”同伴支持力提升工作室创建的阅读社群项目，以“师生共读”为核心形式，通过系统化的主题设计和专业化的带领机制，将心理素养培育有机嵌入学生社区生活。本项目突破了传统读书会以知识传递为主的模式，确立了“心理赋能”的核心理念，在为期一年的实践中累计开展活动23期，直接服务

通讯作者：吕骥均，深圳大学机电与控制工程学院助教，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：邓琳，吕骥均. (2025). 学生社区心理赋能：阅读社群的构建及其对大学生心理素养的提升机制研究——基于深圳大学午间“悦”读的实践. *中国心理学前沿*, 7(11), 1549–1553.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711250>

学生610人次，初步形成了相对稳定的运作模式和丰富的实证数据。本研究旨在系统分析该模式的构建逻辑、运行机制及其对提升学生心理素养的实际效果，以期为创新高校心理育人工作提供理论参考和实践范例。

## 1 阅读社群的系统构建：从理念创新到实践落地

### 1.1 核心理念的重构：三位一体的心理赋能模式

本项目突破了传统读书会以知识传递为主的局限，构建了“环境—认知—关系”三位一体的心理赋能模式。

(1) 环境赋能：通过营造安全、接纳的团体氛围，显著降低学生的心理防御。反馈数据显示，“温暖”“安全”“被接纳”等词汇的出现频率达87.3%，印证了心理安全场域的成功建立。

(2) 认知赋能：依托精选的心理学读物，促进学生自我觉察和认知重构。如阅读《非暴力沟通》后，有学生反馈：“学会了区分观察与评价，这在人际冲突中非常实用”。

(3) 关系赋能：通过深度互动构建支持性人际网络。数据显示，92.1%的参与者认为“同伴分享对自己很有启发”，体现了关系资本的积累效应。

### 1.2 系统化实施路径

#### (1) 主题设计的科学体系

围绕学生心理发展需求，设计了涵盖七大主题模块的完整课程体系，在“人际关系”主题中，我们选取了《如何对付蠢人》一书（该书主要探讨如何理解与应对认知偏见不同导致的沟通困境），引导参与者从认知层面重构对人际冲突的理解。具体活动开展情况如表1所示。

表1 阅读社群主题模块设计与实施概况

Table 1 Design and implementation overview of the reading community theme modules

午间“悦”读部分活动汇总							
主题	共读书籍	举办地点	举办时间	期数	面向对象	带领人及身份	人次
自我探索	《被讨厌的勇气》	粤*校区	2024年11月、12月	4	学生	曾**：三级心理咨询师	40
人际关系	《非暴力沟通》	粤*校区	2024年12月、1月	4	师生	余**：**学院教师	120
自我效能	《高效能人士的七个习惯》	粤*校区	2025年4月5月	4	师生	余**：**学院教师	120
人际关系	《如何对付蠢人》	粤*校区	2025年10月	2	学生	高**：**学院辅导员	60
亲密关系	《分手心理学》	粤*校区	2025年11月	3	学生	朱**：**学院辅导员	90
心理韧性	《心理韧性：回弹的力量》	丽*校区	2025年11月	2	学生	宋**：**学院辅导员	60
正念体验	《正念：此刻是一枝花》	粤*校区	2025年12月	4	师生	余**：**学院教师	120

#### (2) 专业化带领团队建设

项目组建了多元化的带领团队，包括心理学院专业教师、具备资质的辅导员等。所有带领者均接受过系统的团体辅导培训，能够准确把握团体动力发展规律，适时进行专业化引导。不同背景的带领者组合既保证了活动的专业性，又增强了活动的包容性和覆盖面。

#### (3) 标准化流程规范

建立“预热—沉浸—整合”三阶段标准化流程：①预热阶段（10分钟）：通过简短交流、整理活动创设轻松氛围，建立团体连接感；②沉浸阶段（60分钟）：围绕核心章节开展深度共读和案例的分享讨论，促进认知重构；③整合阶段（20分钟）：引导参与者分享收获，联系实际生活，实现知识内化和迁移。

## 2 心理赋能的实现机制：基于多维数据的实证分析

为科学评估阅读社群的心理赋能效果，研究团队对累计23期活动的参与者反馈数据进行了系统分析。

### 2.1 高参与度与深度认同

数据分析显示，阅读社群模式获得了学生的广泛接受和高度评价。在610份有效反馈中：①质量认可度：95.2%的综合评分集中在9~10分区间；②参与持续度：99.3%的参与者明确表示“愿意继续参加”；③角色转化度：8.7%的参与者表达了成为活动带领者的意愿。

多位参与者在反馈中普遍提及，该读书会营造了一种“无压力但富有收获”的成长环境，这种区别于传统心理咨询的轻松氛围，是其能够持续吸引她们深入参与的重要原因。

### 2.2 心理素养的多维提升

对参与者质性反馈的编码分析显示，阅读社群有效促进了学生心理素养的全面提升。

#### (1) 情绪管理能力的显著变化

68.5%的反馈体现了情绪觉察与调节能力的提升。典型表述包括“学会了识别自己的情绪变化”“开始理解情绪背后的需求”等。这表明阅读社群提供了情绪表达和管理的安全实验场。

### (2) 人际沟通质量的有效改善

53.7%的反馈反映了人际交往能力的进步。参与者报道：“掌握了非暴力沟通的技巧”“学会了倾听和理解他人”等。阅读社群的结构化交流为学生提供了练习人际技能的机会。

### (3) 心理韧性水平的明显提升

41.2%的参与者反馈体现出应对挑战能力的增强。如：“面对困难时心态更平和”“学会了从挫折中寻找意义”等。这表明阅读社群帮助学生建立了更积极应对逆境的认知模式。

深度反馈进一步验证了干预效果：“在讨论‘如何对付蠢人’时，我意识到与其对抗不如理解，这种认知转变让我在人际交往中从容了许多。”

## 2.3 心理安全场域的量化表征

对反馈数据的词频分析显示，“温暖”“安全”“被接纳”“无压力”等词汇的出现频率达87.3%。这表明阅读社群通过稳定的活动节奏、明确的团体规范和带领者的专业示范，成功构建了允许试错、鼓励表达、促进反思的心理安全空间。

## 3 核心作用机制：“专业引导—同伴支持—闭环守护”的协同赋能模型

基于历时一年的实践探索与多维数据分析，本研究提炼出阅读社群实现心理赋能的三大核心机制。这三个机制相互依存、彼此强化，共同构建了一个从知识传递到心理内化的完整支持系统。

### 3.1 专业引导机制：构建支持性、促进性的引领体系

专业引导机制是阅读社群保持活力和有效性的基础保障，通过三个相互关联的层面确保活动的深度与温度。

#### (1) 内容设计的专业化

基于学生常见的发展性议题，精心遴选兼具可读性与启发性的阅读材料。选书标准注重内容的普适性、讨论空间与现实关联度。例如，《非暴力沟通》直面人际沟通痛点，《分手心理学》回应情感成长需求。这种设计确保了读书主题与学生心理发展需求的同频共振。

#### (2) 过程引导的支持性

活动带领者的核心角色并非进行专业治疗，而是作为“讨论引导者”和“氛围营造者”。其引导重在：鼓励自由分享个人感悟、促进成员间的真诚对话、对学生的发言给予共情式倾听与建设性回应。通过营造“不评判、重倾听、善发现”的团体氛围，让参与者敢于敞开心扉、乐于分享，并在彼此的交流与支持中自然获得领悟与成长。一位参与者的反馈恰当地描述了这一过程：“老师不会给出标准答案，但总能通过提问让我们思考更深，同伴们的不同视角也让我受益匪浅。”

### (3) 支持性关注的常态化

活动带领者在过程中保持温和而专业的关注，营造开放、信任的氛围，鼓励学生随时提出个人困惑。当学生在活动后通过私聊方式主动向老师表露更深层的个人困扰时，带领者会启动与学校心理健康教育与咨询中心之间的绿色转介通道，为其对接更专业的心理支持资源。这一做法在确保社群轻松氛围的同时，也为有进一步需求的学生构建了一条清晰、可靠的求助路径。

### 3.2 同伴支持机制：创建多维度、浸润式的成长环境

同伴支持机制是阅读社群区别于传统教育模式的关键特色，它通过构建多层次的支持网络，创造出独特的“共同成长”氛围。

#### (1) 情感支持的滋养作用

团体成员通过共情理解、情感共鸣和无条件接纳，构建出温暖而安全的情感空间。数据显示，87.3%的参与者提及“感受到被理解和支持”，典型表述如：“听到大家相似的经历，我不再感到孤单”“同伴的鼓励让我有勇气分享自己的脆弱”。这种情感支持显著降低了心理防御，为深度自我探索创造了条件。

#### (2) 信息支持的认知拓展

成员间分享各自的阅读感悟、生活经验和应对策略，形成了丰富的“经验资源库”。例如，在讨论《如何对付蠢人》时，参与者贡献了从认知调整到行为应对的多层次策略，极大地拓展了个体解决问题的视角。这种信息共享不仅提供了具体的应对方法，更重要的是促进了认知灵活性的发展。

### 3.3 闭环守护机制：建立支持性、响应式的保障体系

闭环守护机制是阅读社群作为心理育人创新模式的重要保障，它确保了从普遍性心理素养提升到个别性心理问题干预的有效衔接。

#### (1) 安全氛围的创设

通过专业引导与同伴支持，首先在社群内部建立起信任、安全的关系氛围。这是整个闭环的基石，它使得学生在感到困扰时，愿意并且能够迈出求助的第一步。

#### (2) 低门槛的求助通道

建立了一种基于学生主动求助的“响应式”支持路径。活动明确告知学生，带领老师是可信任的求助对象，并欢迎学生在活动后通过私聊方式进一步讨论个人困惑。这种做法将求助的主动权交还给学生，最大限度地尊重其个人意愿，避免了因过度关注而可能带来的不适感。例如，在《分手心理学》首场活动后，即有在场未发言的学生主动向带领老师倾诉个人情感困扰。这一现象印证了“闭环守护”机制的有效性：安全氛围的创设能够鼓励学生在场外开启对话，而低门槛的求助通道则确保了此类宝贵的育人契机能够被及时捕捉并承接。

### (3) 顺畅的转介衔接

当学生通过私聊提出明确的咨询需求时，带领者会立即启动与学校心理健康教育与咨询中心建立的协作机制。该机制确保了转介流程的顺畅与及时，使学生能够快速获得更专业、更系统的心理咨询服务。

上述三大机制并非简单叠加，而是形成了有机的整体：专业引导为同伴支持提供了安全框架，同伴支持增强了参与的吸引力和改变的持久性，闭环守护则为前两个机制提供了安全保障。这种协同作用创造了一个既安全又有效、既支持成长又提供保障的理想心理育人环境，使得阅读社群超越了传统的读书会模式，成为真正意义上的心理成长共同体。

## 4 讨论与启示

阅读社群模式的成功实践，基于详实的数据支撑，为高校社区心理育人工作提供了重要启示。

首先，该模式实现了心理育人的生活化转向。通过将心理素养培育嵌入学生的日常社区生活，打破了传统心理健康教育的时空限制。数据显示，利用午间碎片化时间开展活动，参与便利性评分达9.5分，体现了该模式的良好适应性。

其次，构建了普惠性与精准性相结合的心理服务体系。阅读社群面向全体学生开放，具有广泛的覆盖面；同时通过小团体深度互动，能够提供个性化的关注和支持。

最后，探索了思想政治教育与心理育人有机融合的有效路径。将价值观引导融入阅读讨论和人际互动中，实现了“润物无声”的育人效果。如学生在阅读《高效能人士的七个习惯》后，自发讨论“个人效能与社会责任的关系”，体现了价值引导的自然融入。

## 5 结论与展望

本研究通过构建和分析阅读社群这一创新模式，基于610份有效反馈数据的具体分析，证实了基于学生社区的阅读活动能够有效提升学生的心理素养，实现心理赋能。其“专业引导—同伴支持—闭环守护”机制为高校创新心理育人工作提供了可借鉴的实践范式。

本研究的主要创新点在于：第一，构建了可量化评估的心理素养提升模式；第二，建立了从社区到专业机构的有效转介机制；第三，实现了思想政治教育与心理育人的有机融合。

未来研究的重点包括：一是开发不同主题的标准化课程包，提高模式的可复制性；二是建立长效追踪机制，评估干预效果的持续性；三是探索线上线下相结合的模式，扩大受益面。阅读社群作为高校社区心理育人的创新实践，有望为培养德智体美劳全面发展的时代新人贡献独特价值。

## 参考文献

- [1] 国家发展改革委等部门. (2024). 关于加强高校学生宿舍建设的指导意见. *财会学习*, (6), 1-2.
- [2] 刘冰. (2025). 大学生心理健康教育协同育人机制构建与创新. *山西财经大学学报*, 47(S2), 265-267.
- [3] 刀慧娟. (2025). 新时代高校辅导员心理健康教育工作的挑战和解决路径. *思想理论教育导刊*, (2), 153-159.
- [4] 郭云涛. (2024). 积极心理干预在提升高校心理健康及思政教育实效性中的应用. *中国学校卫生*, 45(8), 1060, 1217.
- [5] 姜小军, 孙建波. (2024). 高校重点关注学生群体的积极心理品质研究. *江苏高教*, (4), 88-93.
- [6] 代玉启, 薛洪慧. (2024). 互动仪式链视域下高校读书会运行的多维透视. *思想政治教育研究*, 40(6), 86-92.

# Psychological Empowerment in Student Communities: The Construction of Reading Communities and their Mechanism for Enhancing University Students' Psychological Literacy —Based on the Practice of Shenzhen University's Noon Reading Initiative

Deng Lin Lv Qijun

*College of Mechatronics and Control Engineering, Shenzhen*

**Abstract:** This study explores innovative approaches to psychological education within the context of student community development in universities. Centered on “reading communities”, it introduced a psychological literacy cultivation model structured around professional guidance, peer support, and closed-loop safeguarding. The model was developed through systematic thematic design, professional facilitation, and structured activities. Data from 610 valid participant responses indicate a high level of student's approval, with approximately 95% of ratings between 9 and 10 on a 10-point scale. Participants also reported substantial improvements in core psychological competencies: emotional management (mentioned in 68.5% of responses), interpersonal communication (53.7%), and psychological resilience (41.2%). The study suggests that reading communities facilitate a transformation from knowledge transmission to psychological empowerment by establishing psychologically safe environments, promoting cognitive restructuring, and creating referral pathways. This approach provides a replicable and scalable practical paradigm for psychological education in university communities.

**Key words:** Student communities; Psychological empowerment; Reading communities; Psychological literacy; Psychological education