

从“学业辅导”到“心灵陪伴”： 积极心理学视域下社区志愿服务中 青年角色的重塑与价值共创

魏杨格

中山大学，广州

摘要 | 在“双减”政策深化、家庭结构核心化的双重背景下，当代青少年课后生活对情感支持、社会连接、全人发展都有十分明确、迫切的需要，故而传统社区“学业辅导”模式正经历范式革新，青年志愿者的角色正在从“任务执行者”逐步向“心灵陪伴者”和“成长促进者”转变。因此本文以积极心理学及社会情感学习理论为基本分析框架，系统、有层次地厘清其角色演进的内在逻辑、实践路径及社会价值：志愿服务的内涵已经从单纯的知识传递，发展到情感支持、优势培育、关系建构三者的深度融合。青年志愿者借助其特有的代际亲和力及创新思维，主动构建安全依恋关系，设计心流体验活动，由此成为正规教育体系极好的补充，也真正唤起青少年内在的成长动力。更难得的是，文章还结合社区异质性的特点（即社会经济地位、文化多样性），客观地讨论服务设计所涉诸种挑战，并以EMPOWER等前沿项目为具体范例，提出模块化培训体系、数据化评估工具、适应性项目设计、合规数字平台彼此衔接、互为支持的系统性支持生态构建方案，最终得出具有说服力的结论：以积极发展为导向的青年社区志愿服务既是应对社会治理现代化需求的创新实践，也是青年实现自我价值、培育公民品格、促成社区“价值共创”的切实路径，因而也是个人成长与社会进步都可以借鉴、移植的可复制范式。

关键词 | 社区志愿服务；青年角色；积极心理学；社会情感学习；心灵陪伴；价值共创

Copyright © 2026 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/>



中国社会当前正处于城镇化加速、家庭结构变革的重要转型期，“双职工”家庭已成为城市主流，“双减”政策既切实减轻了学生课业负担，又把大量课后时间归还给家庭和社区，但是普遍存在的“看护空白”及“情感陪伴缺失”是当下十分突出、值得重视的社会痛

点。二者绝不止是影响儿童学业完成、人身安全的直接因素，更直接关系到青少年的情绪健康、社会能力、品格养成及优势识别等发展维度。因此，当教育重心从校内向校外转移时，社区作为连接学校、家庭、社会的“第三空间”，其育人功能及稳定作用已被提升至前所未有的

作者简介：魏杨格，中山大学本科在读，研究方向：社会心理学

文章引用：魏杨格. (2026). 从“学业辅导”到“心灵陪伴”：积极心理学视域下社区志愿服务中青年角色的重塑与价值共创. *中国心理学前沿*, 8(3), 207-212.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803032>

的战略高度。

青年志愿者是社区公益实践当之无愧的主力军，不仅是服务社会的重要补充，更以自身青春洋溢的活力、更新颖的思维、与青少年较小的代沟优势，自然而然地成为课后服务的创新引擎。我国目前注册志愿者已达2亿人，青年群体占全体注册志愿者比例最高，其专业素养与理想主义情怀对基层治理的质感、温度都有十分直接而实在的积极影响。但毋庸讳言，科学、合理地界定青年志愿者在新时代社区服务中的角色仍是十分重要的课题：若仅仅沿袭传统的“作业辅导”“秩序维护”模式，便不能真正满足青少年的深层需求，也不可能充分调动青年的创造潜能。因此，青年主动进行角色的重塑，实现从被动辅助到主动引领，从知识传输到心灵共鸣的转变，方是提升服务效能、实现可持续发展的切实之途。

从积极心理学及社会情感学习的理论视角来重新考察社区志愿服务的内涵可发现，传统视角多从“问题修补”或“学业补偿”切入，而积极心理学有明确的关注人的积极优势、幸福体验、潜能实现的取向，SEL（Social-Emotional Learning）框架又对自我认知、自我管理、社会意识、人际关系技能、负责任的决策五大核心能力做了极好的系统梳理，故二者结合便成为理解“心灵陪伴”的极佳起点。青年志愿者如何以积极关系为载体、以成长性活动为媒介，将SEL原则真正、有力地融入社区实践，完成从“辅导者”到“陪伴者”“赋能者”的角色跃迁，构建中国特色的社区青少年发展支持体系是社会应该重视的问题。

1 理论奠基与范式演进：从“缺陷弥补”到“优势培育”的价值重构

社区课后服务长期被简化为“安全看护”和“学业辅导”的行政化职能，目前对志愿服务价值的评价大多从“缺陷弥补”模式出发，把志愿服务的价值直接量化为作业批改的正确率及课时数量。此种单向、工具化的视角既不能发现青少年个体的独特性及内在优势，也容易消减青年志愿者持续投入的动力。

积极心理学的兴起为志愿服务提供了十分明确、有力的新价值锚点：心理学绝不止是研究心理疾病及问题修复，更宜主动去研究如何让个人、社区都走向繁荣，因此要关注积极情绪、投入、人际关系、意义、成就等因素，并科学规范地应用于社区服务。具体而言，服务目标宜从“避免出错”转向“促进繁荣”，从关注“孩子哪里不行”转向发现、培养“孩子哪里很棒”。由此也自然地引出极佳的示范：对在传统学业上受挫但酷爱绘画的孩子，志愿者不宜强行补课，而宜创造机会让其展示艺术才能，以积极反馈增强其自我效能感，再顺理成章地将此种自信迁移到其他领域。

社会情感学习框架对转型给出了十分清晰、有层

次的行动路线图：CASEL（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning学术、社会与情感学习协作组织）所提出的SEL五大核心能力（自我意识、自我管理、社会意识、关系技能、负责任决策）从来不是靠说教灌输获得的，而是要在高质量社会互动及有指导的实践中加以培养，因此青年志愿者与青少年的互动本身就是理想的SEL实践场所。更难得的是，双方的关系绝不是“管理者—被管理者”，而是平等的学习伙伴、彼此的情感联结者。故而共同策划社区活动时，引导青少年表达观点（自我意识）、协商分歧（关系技能）、应对挫折（自我管理），这些行为自然就成为最生动、最扎实的SEL课程。

因此，志愿服务的内涵从“事务性服务”逐渐转变成“关系性服务”，再由“关系性服务”演变到“发展性服务”，而青年志愿者最主要的使命也从原先的事务性帮忙，转向如今利用自身的积极性、可信度，陪伴青少年进入一个可以让其感到安全、被接纳、能了解自身优点的“心理安全港”。研究表明，运用积极关系与SEL原则所做的“软性支持”，与课业辅导相比，更易提升青少年的学业韧性与心理健康水平，推动其实现长远的社会适应，因此应给予相应的资源和支持开展这项建设工作。

2 点燃内在引擎：基于SEL与心流理论的“主动探索”教育艺术

社区服务实践中效能提升的一个十分清晰、可辨识的标志是青少年从“被动接受”转向“主动探索”，而此种转变的内在机制可以用SEL能力发展及心流理论加以解释：青少年在志愿者支持下能识别、调节困难情境中的情绪（自我管理），又因所从事活动本身符合挑战与技能相匹配的原则而获得心流体验，因此内在学习动机真正被激活。

青年志愿者与青少年年龄相近、思想活跃，能巧妙地将学术内容转化为青少年喜闻乐见的体验式活动，这既是教学技巧，更确切地说，是SEL以及积极心理学原理极佳的应用。

（1）游戏化学习。例如将数学问题设计到策略游戏情节之中，青少年在合作闯关时既练习了计算，又充分发展了团队协作、沟通、决策等能力（关系技能，负责任决策）。

（2）项目式学习。例如“共建社区花园”项目让青少年从事实地考察（社会意识）、预算规划（自我管理）、分工协作（关系技能）等活动，很好地符合了“SAFE”原则：有序的、主动的、聚焦的、明确的，也是极好的SEL活动范例。

（3）艺术表达与反思。以戏剧、绘画、故事诸种形式让青少年表达情绪，再以志愿者积极倾听、给予成长型思维反馈的方式帮其重构叙事，由此从困境中寻找力

量、发现意义（积极情绪、意义）。

青年志愿者在此类活动中扮演的是“兴趣催化剂”和“心流体验设计师”的角色，其并不给出标准答案，而是有意识、有计划地创设“适度的挑战”，让青少年用已有技能去尝试新的可能性，由此进入专注、愉悦的“心流”状态，而积极的体验本身即为最好的内在奖励，也最有利于培养青少年对学习、成长的积极主动态度。

前沿案例研究对将SEL课程嵌入课后项目的EMPOWER项目做了十分清晰、有层次的实证论证：其课程设计以CASEL框架为基础，以16周结构化活动为载体，明确培养青少年的情绪调节、同理心及解决问题等能力。更难得的是，该项目采用社区参与式研究方法，对工作人员予以系统培训并定期开展专业督导，因此SEL实践的质量及实施的稳定度都得到极佳的保障。虽然长期效果数据尚在收集之中，但是其严谨的随机对照试验设计及已有的可行性研究结果，已然成为社区场景中系统整合SEL的极佳范例及方法论参照。

3 构建安全港湾：情感联结作为积极发展的核心基础

青年志愿者所提供的情感联结具有平等性、自愿性、非评判性等明确而本质的特征，又不同于亲子关系中的责任权威及师生关系中的学业评价，因此以共同活动、真诚兴趣为基础的关系更有利于形成矫正性情感体验，对家庭、学校中缺乏足够支持的青少年尤有裨益。

从依恋理论及发展心理学的角度可以十分清晰、有层次地论证，稳定、积极、可靠的非血缘依恋关系对青少年的心理健康及社会性发展有直接而重大的意义。志愿者持续、积极的关注有利于青少年形成对他人、对世界的基本信任感，而这是形成健康自我认同、发展情绪调节能力、建立良好同伴关系的根本基础。因此，“心灵陪伴”的实质就是提供无条件的积极关注，让青少年切实体验到“我作为一个人，是被看见、被接纳、有价值的”。近年来“心灵陪伴”的效能已经摆脱单纯的感性描述，已有越来越严谨、成熟的量化评定工具，其效果可以测量、可以优化。

(1) 信任与归属感测量。由于可以选用适合社区情境的情境化归属感量表或改编的亲子关系问卷来考察青少年对志愿者、社区活动场所的情感依附，故宜采用前者。

(2) 社会情感能力评估。运用对应于某一个SEL维度的量表来检验变化情况，例如情绪识别的量表、共情的量表、冲突解决策略的量表等来进行前后测比较。

(3) 积极心理福祉评估。运用ACHF量表或对幸福感受度量中积极情绪、生活满意度和意义感的测量工具，从积极心理学角度出发进行全面分析干预效果。

将评估工具科学地植入志愿服务项目管理，具有明

确的革命性意义：让服务成效从“感觉良好”真正走向“证据为本”，能用数据准确回答哪些活动最有利于增强归属感，哪种互动方式最有利于培养同理心，使志愿服务从单纯的道德实践演变为可迭代、可推广的专业性社会干预。EMPOWER项目在这方面做出了极佳的示范，在研究设计中系统、有层次地结合问卷调查、访谈等方法，直接验证课程对提升青少年整体社会功能及心理韧性的实际效果。

4 面向多元社区：基于文化响应与公平的设计原则

社区绝非抽象的均质化概念，社区内社会经济地位、文化特征、资源条件等要素均影响青少年的具体需求及志愿服务的有效形式，因此青年角色的重塑一定要与社区特性相适配，体现文化响应性及公平性。

低收入社区的青少年普遍遇到资源短缺、压力积累、机会不均诸种问题，因此志愿服务的设计宜跳出单纯学业辅导的框架予以调整。

(1) 构建资源桥梁。由于志愿者有利于把课外读物、兴趣课程、心理健康服务诸种社区稀缺资源连接起来，因此由其承担此项资源链接工作更为适宜。

(2) 注重韧性培养。由于活动设计的目的是培养青少年压力管理、乐观解释风格、未来规划诸种能力，故很自然地属于积极心理学干预的范畴。

(3) 赋能家庭支持。由于用亲子活动、家长工作坊的形式可以有效地加强家庭支持系统，因此宜采用此种方式而不是直接替代父母职责。相应地，为低收入社区服务的志愿者应接受有关当地系统性困难及学生需求的专项培训。

由于多元文化社区（外籍人员、少数民族聚居区）的特点，所以服务的根本目的就是促进文化理解，促成社会融合。

(1) 充当文化桥梁。由于具有多元文化背景的青年志愿者更有利于理解跨文化情境，故更有利于解决语言、习俗诸种障碍，例如某社区就号召外籍志愿者担起“文化桥梁”的角色。

(2) 设计包容性活动。由于活动内容要自然、充分地吸取不同文化要素，因此可以用世界文化节、共学传统手工艺诸种形式来促进相互认同，也由此培养青少年跨文化社会意识（即SEL的某项核心能力）。

(3) 培训文化敏感性。志愿者要识别、避开无意识的偏见，又要用尊重、好奇的态度与不同背景的家庭及青少年交谈，因此需要先对志愿者开展文化敏感专项培训。青年志愿者在此过程中所担当的角色可明确、合理地概括为“社区需求翻译者”和“包容性环境营造者”，应与社区工作者协作开展需求评估，使服务设计真正契合社区的文化、经济特点，实现“精准陪伴”。

5 系统性支持生态的构建：赋能青年角色重塑的实践路径

青年志愿者的热情与创意是起点，但可持续、高质量的服务离不开系统性生态支持。当前实践普遍面临培训零散、评估缺失、保障不足、数字化工具运用肤浅等挑战。构建支持生态需从以下维度协同推进。

5.1 模块化与专业化的培训课程体系

志愿者培训不能停留在单纯的活动说明阶段，而应发展为以“心灵陪伴”相关能力为核心的专业课程，由此自然地形成完整培训体系。

(1) 基础理论模块。从青少年积极发展观、SEL的CASEL框架及基本发展心理学知识诸方面予以系统考察。

(2) 核心技能模块。系统介绍积极倾听与共情沟通技术、成长型思维反馈方法、以游戏及项目为载体的活动设计(SAFE原则)、基本冲突调解及危机识别等方法。

(3) 社区实践模块。从文化响应性服务原则、对低收入、多元文化群体需要的理解以及家庭沟通中的界限及技巧诸方面予以论述。

由于培训形式宜采用“线上微课+线下工作坊+实践督导”的混合模式同时可结合成熟的数字社区管理者培训课程的内容，涵盖领导力、非暴力沟通、包容性等主题，也可引入以效果评估为导向的培训设计方法。

5.2 科学化与数据驱动的评估改进机制

推进专业化，首先需要建立一套贯穿项目始终的评价体系。

(1) 过程评估。对活动参与度、志愿者与青少年互动质量、活动实施与SAFE原则的契合度诸种指标进行监测。

(2) 结果评估。用标准化工具(归属感量表、SEL能力量表、幸福感量表)在项目前后对青少年加以测量，进而考察志愿者自我效能感、领导力技能、公民意识的成长。

(3) 数据应用有意识、有计划地建立数据分析反馈闭环，若发现某类活动有助于提升青少年的归属感便予以推广，若发现志愿者处理某些行为时缺乏信心就加强培训，逐步把服务从“经验驱动”转到“数据驱动决策”。

5.3 合规、高效与人性化的数字支持平台

数字平台是整合资源、提高管理效率、保障志愿者持久参与的基础，因此理想的社区志愿服务平台理应有相应的设计。

(1) 智能匹配与调度。从志愿者所具有的专业、爱好及社区需要诸种因素出发做智能匹配。

(2) 在线学习与资源库。把所列的培训模块、优秀

活动案例库、SEL工具包三者合理地加以集成。

(3) 服务历程与反馈追踪。把服务过程予以记录，把数字化评价工具自然、合理地加以集成，有利于收集各方反馈。

(4) 社区与激励功能。有意识、有计划地形成志愿者社群，又相应地建立以服务贡献、专业成长为依据的激励机制。

数据安全、隐私保护是开发工作的生命线，必然要严格贯彻《个人信息保护法》《数据安全法》，系统、有层次地采用数据加密(涵盖传输与存储环节)、去标识化处理、访问控制等各项技术及管理措施，同时平台设计要人性化，提供切实可行的帮助。

5.4 制度化的保障与激励网络

可持续性需要多元制度的协同保障，主要包括以下方面。

(1) 教育机构。将高质量的社区服务经历纳入综合素质评价或学分体系，并与生涯规划教育相结合。

(2) 社区与政府。由于建立了志愿者星级评定制度，并把其与积分落户、公共服务优惠诸种社会激励直接挂钩，故宜同时提供稳定场地、小额项目资金等具体支持。

(3) 社会组织与基金会。以专业培训、督导资料、项目经费诸种形式提供支持，又主动创建交流、表彰的平台。

(4) 企业。把员工参加社区专业志愿服务的情况科学规范地纳入企业社会责任计划之中，并予以时间、资源两方面的支持。

6 双向奔赴的成长：青年自我实现与社区价值共创

社区志愿服务本质上是青少年获得陪伴、成长，青年志愿者奉献自我与实现价值的双向奔赴，因此很自然地联系起积极心理学中所论的“意义”与“成就”两个维度。

从总体上说，青年志愿者的收获是多方面、有层次的。

(1) 可迁移能力的锤炼。由于复杂的社区场景本身就要求人独立策划项目、组织协调资源、沟通联络各方、处理种种突发事件，在此过程中能有效锤炼项目管理、沟通协作、批判性思维及领导力等“核心”技能。

(2) 社会情感与公民意识的觉醒。由于能和不同背景的青少年、家庭直接、充分地交流，故能走出个人生活圈，切实认识社会现实的种种复杂性，因此培养起同理心及社会责任感，从“旁观者”转变为“行动者”是公民身份成熟的重要一步。

(3) 自我认同与人生意义的明晰。由于志愿者在帮助他人发现优势、体会成长的同时又主动、客观地

反思自己，故能更清楚地认识自己的价值、热情及潜能，而由此产生的利他行为的成就感、意义感自然会提高其主观幸福感，也因而为职业生涯、人生选择指明方向。

青年志愿者已经从单纯的外部资源“输送者”的角色转变为社区内的“价值共创伙伴”，能与社区工作者、青少年、家长形成相互促进、彼此支撑的良性生态系统，由此有效填补课后服务的“空白”，更重要的是在微观层面增进社会信任，培育积极公民，激活社区活力。从宏观角度考察，以积极心理学及SEL为指导思想，以青年为主力，以社区为载体的服务模式，本身就是解决人口结构变化、促进教育公平、创新社会治理诸种问题时极有潜力的基层方案。

7 结论

从“学业辅导”到“心灵陪伴”，绝非简单的服务内容增减，而是一次明确、有力的角色范式革命：社区志愿服务的目标从“弥补缺失”转向“培育优势”，方法从“单向灌输”转向“关系共建”，评价从“数量计量”转向“福祉衡量”。处于生命阶段最利于积极发展的青年志愿者，依托积极心理学、社会情感学习的理论支撑，自然转变为“积极发展促进者”。

其兼具“催化剂”“黏合剂”的作用，能在家庭、学校、社会之间编织起弹性而温暖的支持网络，因此既有利于青少年成长，又成了青年一代认识国情、锤炼本领、实现价值的极好平台，也有力地宣扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，更把该精神与个人、社区、国家的发展切实联结起来。

构建理论扎实、培训专业、评价科学、平台智能、保障有力的支持性生态系统，是释放青年志愿服务潜能、发挥其长效价值的根本前提，因此应鼓励更多的青年以“心灵导师”的身份主动、充分地融入社区，在服务中成长，于奉献中成己成人，由此呈现出个人幸福、社区和谐、社会进步彼此交融、相互成就的“价值共创”图景。这既是教育关怀与社会创新极好的结合，也是培养未来具有积极态度、仁爱精神、家国情怀的新一

代公民的长远投资。

参考文献

- [1] 林崇德. (2018). *发展心理学*. 北京: 人民教育出版社.
- [2] 刘继同. (2020). *社会情感学习 (SEL) 与中国教育现代化的战略选择*. *教育研究*, 41(7), 4-16.
- [3] 陈向明. (2013). *质的研究方法与社会科学研究*. 北京: 教育科学出版社.
- [4] 王晨. (2021). 青少年志愿服务的社会价值与实现路径. *中国青年研究*, (5), 102-108.
- [5] 张兴杰, 李静. (2022). 社区志愿服务的专业化转型: 困境与出路. *社会工作*, (3), 67-75.
- [6] 李玲. (2019). 社会情感学习课程的设计与实施. *课程·教材·教法*, 39(12), 58-64.
- [7] 陈成文, 孙淇庭. (2020). 志愿者服务动机与服务效果的关系研究. *湖南师范大学社会科学学报*, 49(2), 89-96.
- [8] 中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会. (2021-08-20). 中华人民共和国个人信息保护法, from http://www.npc.gov.cn/npc/c2/e30834/202108/t20210820_313088.html.
- [9] 中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会. (2021-06-10). 中华人民共和国数据安全法, from http://www.gov.cn/xinwen/2021-06/11/content_5616919.htm.
- [10] 王艳玲. (2021). 儿童信任感与归属感的发展机制及培养策略. *心理发展与教育*, 37(4), 567-573.
- [11] 刘敏. (2020). 社区教育中的青年志愿者角色定位与能力建设. *成人教育*, 40(8), 78-82.
- [12] 李明华. (2019). 志愿服务评估体系的构建与应用研究. *中国行政管理*, (9), 135-139.
- [13] 张维迎. (2019). *信任: 合作的秩序*. 上海: 上海人民出版社.
- [14] 教育部. (2021-07-24). 关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见, from http://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm.
- [15] 陈丽. (2022). 互联网 + 背景下志愿者管理模式创新研究. *电子政务*, (7), 98-106.

From “Academic Tutoring” to “Mental Companionship”: The Reshaping of Youth Roles and Value Co-creation in Community Volunteer Services from the Perspective of Positive Psychology

Wei Yangge

Sun Yat-sen University, Guangzhou

Abstract: Against the dual backdrop of the deepening “Double Reduction” policy and the nuclearization of family structures, contemporary adolescents have explicit and urgent needs for emotional support, social connection, and holistic development in their after-school lives. Consequently, the traditional community “academic tutoring” model is undergoing a paradigm shift. The role of youth volunteers is naturally transitioning from “task performers” to “the mental companions” and “the growth facilitators.” This paper employs positive psychology and social-emotional learning theories as its fundamental analytical frameworks to systematically and hierarchically elucidate the internal logic, practical pathways, and social value of this role evolution. The connotation of volunteer service has evolved from mere knowledge transmission to a deep integration of emotional support, strength cultivation, and relationship building. Leveraging their unique intergenerational affinity and innovative thinking, youth volunteers proactively establish secure attachment relationships and design flow experience activities. Thus, they become an excellent complement to the formal education system and genuinely awaken adolescents’ internal drive for growth. More notably, considering the heterogeneity of communities (i.e., socioeconomic status, cultural diversity), the paper objectively discusses various challenges involved in service design. Using cutting-edge projects like EMPOWER as concrete examples, it proposes a systematic supportive ecosystem construction plan where modular training systems, data-driven assessment tools, adaptive project design, and compliant digital platforms are interconnected and mutually reinforcing. The conclusion is compelling: positive development-oriented youth community volunteer service is not only an innovative practice addressing the demands of modernizing social governance but also a tangible pathway for youth to realize self-worth, cultivate civic character, and facilitate community “value co-creation.” Therefore, it presents a replicable model with implications for both personal growth and societal progress.

Key words: Community volunteer service; Youth role; Positive psychology; Social-emotional learning (SEL); Mental companionship; Value co-creation