

基于生涯适应力视角下的大学生朋辈学业辅导体系研究

段继燕

济南大学, 山东济南, 250022;

摘要: 朋辈作为大学生最受欢迎的群体之一, 在我国思政教育、学风建设、生涯指导与就业帮扶等方面发挥了重要作用。近年来, 受国内外经济形势变化和社会变革的影响, 倒推大学生必须提前具备良好的生涯适应力, 做好学业准备和职业准备, 探索科学完善的朋辈学业辅导模式很有必要。本文基于生涯适应力视角, 梳理国内外朋辈辅导现状, 探索朋辈学业辅导的内在机制, 形成一套相对完善的中国本土化朋辈学业辅导体系。

关键词: 生涯适应力; 朋辈; 学业辅导

DOI: 10. 69979/3029-2735. 25. 05. 046

国务院印发《“十四五”就业促进规划》中指出, 要加强大学生职业生涯教育和就业创业指导, 提高高校毕业生的就业能力。近年来, 高校毕业生数量不断攀升, 受疫情引发的经济衰退和国内外局势复杂多变影响, 大学生就业形势愈加严峻。教育部统计数据显示, 2025 届全国普通高校毕业生规模预计达 1222 万人, 同比增加 43 万人。反观我国高校大学生, 更加需要做好学业规划与就业准备, 提升自我生涯适应力, 才能更好应对不确定性的未来社会, 实现校园人到社会人的过渡转变。生涯适应力是影响个体生涯成长的重要心理属性, 与自我生涯发展密切相关, 影响着个体学业发展、心理健康及职业成功等。朋辈作为大学生最受欢迎的群体之一, 因相似经历、相近年龄或相同背景, 在学生学业辅导有着天然的优势, 能够帮助学生快速适应大学学习环境, 提升学习策略, 增强职业规划能力, 促进学风建设, 进而提升人才培养质量。当前针对朋辈学业辅导的研究相对较少, 大多集中在心理辅导、学业帮扶等层面, 呈现重实践轻研究的现状, 尚未形成相对成熟的朋辈学业辅导体系。本文旨在通过理论研究与实践研究相结合的方式, 探索一套相对完善的中国本土化朋辈学业辅导模式助力更多青年学生适应大学生活, 适应职业世界, 实现良好的生涯发展。

1 生涯适应力的理论启示

1.1 生涯适应力的理论内涵

生涯适应力是美国职业辅导实践与研究学者萨维科斯(Savickas)提出的生涯建构理论中的重要产出成果, 是指个体解决在生涯发展任务、职业角色转换和工作创伤中遇到的陌生、复杂、不确定性问题的一种自我调节能力, 是个体在生涯发展过程中应对外部挑战所具

备的核心能力。生涯适应力体现为个体在自身生涯环境中所表现出的应变与调节能力, 包含生涯关注、生涯好奇、生涯控制、生涯自信等四个维度, 展示个体对职业生涯发展四个方面的思考, 即“我关注自己的未来吗”“我拥有什么样的职业生涯”“我能掌控自己未来的职业生涯发展吗”“我对自己的职业生涯发展有足够的信心吗”, 可以为个人生涯建构和职业发展提供坚实力量, 促进个人生涯发展。目前在国内外开展了大量的实证研究, 包括跨文化适用性、生涯适应力干预研究以及本土化的大学生生涯适应力对适应性反应与适应性结果的影响等, 在生涯咨询得到了广泛的应用, 在竞争环境下的企业人才招聘与员工培养方面 also 具有很强的应用价值。

1.2 生涯适应力对学业辅导的启示

随着社会经济形势的复杂多变, 传统的人职匹配理论、生涯发展理论等已经无法满足个人的职业生涯发展需要, 雇佣关系的脆弱、组织边界的模糊促使个体主动建构自身生涯形成内独有的特质(包括个人价值观、兴趣、能力等), 提升个人对外在现实的反应能力。与高中相比, 大学期间的学业发展覆盖层面广, 涉及专业学习、竞赛辅导、学术写作等多个领域, 与职业发展形成密切的衔接关系。基于个体主观自我和外部世界相互适应的动态建构过程和产生的不同建构内容, 萨维科斯提出适应性生涯建构模型, 包括适应性准备、适应性资源、适应性反应、适应性结果四个环节。将该模型应用于大学学业辅导领域, 适应性准备则主要指个体对生涯变化的灵活性或意愿, 即学生面临高中到大学的学业内容和学业环境的变化, 是否高认知水平和学业学习的主动性; 适应性资源主要是个体应对学业发展任务中不确

定问题的自我调节能力,具体表现为能够意识到自身的学习意义、想要拥有什么样的学业水平、我能控制好我自己的学业发展吗、我是否对自己的学业有足够信心,即学业发展下的生涯适应力;适应性反应主要指个体应对生涯发展任务和职业环境变化的反应方式,包括学生是否制定了良好的学业提升计划、学业胜任力、和学业障碍感等;适应性目的主要为使个体需求与环境变化相契合,即学生学业水平能够与职业发展和就业市场需求相契合,包括发展满意度、发展前景和生涯成功度等。

2 朋辈学业辅导现状剖析

朋辈辅导(也称“同伴辅导”)是指具有相似经历、相近年龄或相同背景的年轻群体,相对优秀的一方通过个人思想、知识或行为技能等方面帮助另一方解决问题、提升能力、实现发展的过程。1988 年英国托平教授和美国尔利博士在出版的《同伴互助学习》(Peer-assisted Learning)中提出:“同伴互助学习,主要指通过地位平等或适配的朋辈(即同伴)积极主动的帮助和支援来获得知识和技能的学习活动。”经过多年的研究与发展,高校朋辈学业辅导的内涵和外延不断拓展,最终目标转为助力适应新时代要求的高素质人才。

2.1 辅导范畴—学生对于朋辈学业辅导内容呈现发展性诉求

根据国内外文献梳理可以发现,朋辈辅导最早开始于 20 世纪 60 年代,美国心理学家 Vriend 于 1969 年发表首篇朋辈心理咨询领域的成果,而后拓展到入学适应、自我探索、生涯发展、药物滥用等层面,20 世纪 70 年代,随着美国高等教育普及化,美国开展同伴引领计划等等实施“第一年教育”(FYE)来实现高中与大学教育衔接,英国牛津大学于 1990 年开展朋辈关爱服务,剑桥大学提出助理导师(研究生)为低年级学生进行学业指导,法国上阿尔萨斯大学于 1993 年作为试点学校推行朋辈学业辅导,清华大学于 2009 年成立国内首批专门针对学生学业问题的学习与发展指导中心,针对学生学业提升需求设置专业学习、论文写作、阅读管理、会议资源等内容。根据《2024 年中国大学生学习与成长白皮书》统计结果,我国大学生学业发展的最终目标是实现就业和升学,仍存在“目标导向性”“发展个性化”“学习系统性”“资源一站式”的核心诉求,65.9%的学生群体希望拥有系统性、1 对 1 资源匹配,其中 60%的需求者为大一、大二学生。综上,朋辈学业辅导内容呈现发展性诉求,目前高校现有的平台和资源还无法满足学生的学业需求,尤其低年级学生在大学入学后更需

要有学业指导。

2.2 组织形式—学生对于朋辈辅导组织形式更加多元化

朋辈学业辅导在国外发展四十多年来,目前主要有两大主要流派:一是以英国托平、美国弗彻斯、格林伍德以及樊图佐等为代表的学者提出朋辈帮扶型辅导,格林伍德提出了全班式朋辈辅导模式,樊图佐等人则建立了互惠性朋辈学业辅导模式。二是以斯莱文、约翰兄弟等为代表的学者,提出合作学习,即为了共同的目标或任务实现结构性的互助效果。美国针对第一年教育实施同伴引领计划,培养新生建立和维持社会关系的能力。哈佛大学在新生学业指导中设计了丰富的指导与支持服务,包括讲座形式的课堂授课、探讨会、茶话会、社区服务、一对一或“多对一”学业指导等五类形式。高芬(2011)依托同伴关系的“一对一”辅导模式(PTP)在美国马萨诸塞大学语言文学文化学院的建构,研究得出 PTP 作为传统课堂教学的有力补充,能够帮助被辅导者具有高水平的学习体验。贺涵(2023)指出朋辈教育需要在组建学业辅导队伍、健全培训教育体系、进行科学评估并提供信息技术保障,更好促进学风建设。清华大学目前形成一对一咨询、答疑坊、小班辅导、小伙伴计划等多种学业指导形式,答疑坊以朋辈为主要群体完成。

2.3 供需关系—学生对优质朋辈资源的需求更加迫切

根据文献梳理,大学生刚入大学时,出现对校园环境、学习内容、学习方式的各种不适应,常常出现对未来迷茫的状态,但是羞于向老师求助,更渴望向高年级的优秀朋辈求助。尚航(2020)指出要构建本土化的学业指导体系,组建以专业教师、辅导员、班主任、专业咨询教师、朋辈志愿者为主体的学业指导队伍,其中朋辈群体规模大,指导范围广,可通过专业课程学习、学习方法、学习策略、学校政策解读等帮助学生形成良好的环境认识和学习适应。通过访谈、调研发现,超过一半的低年级学生对于专业认识、专业分流、数学学习、保研规划等方面有很强需求,中年级学生普遍对竞赛辅导、学术写作、时间管理等方面有较强需求,高年级学生对考研规划、院校选择、考公备考、求职面试等方面有较强需求,这对朋辈优质资源的挖掘与整合,有了新的研究依据。

3 生涯适应力视角下的朋辈学业辅导体系

基于生涯适应力视角下,构建发展衔接式、类别化、精准化的朋辈学业辅导体系回应“我为什么学”“我的学业水平如何”“我是否控制学业行动”“我能学好”的学业适应难题,能够帮助大学生有效促进学生学业适应和职业适应,更好促进大学生生涯规划和职业发展。

3.1 高高衔接,链条式学业适应

“我该如何进行大学学习”是大部分新生来到大学的困惑,数据显示,新生在遇到学业困惑时最想寻求帮助的群体为“学长学姐”。充分发挥校院两级联动机制,通过学院推荐与学生自荐等方式,招募选拔来自校院两级层面的优秀朋辈学业讲师,能够帮助学生做好由高中到高校学习环境、学习形式和学习内容等方面的过渡与适应。以小型讲座、互动研讨等形式为新生开展学业适应性、学业规划专题类等教育引导,帮助新生尽快适应大学生活,整体了解大学学习模式,引导新生结合学院学生专业学习情况,深入理解大学期间的培养方案,做好重难点科目的介绍,解读在校期间的学校政策、培养方案、考试形式与毕业要求等,提前制定好学业规划。

3.2 紧扣需求,类别化学业指导

定期进行在校学生的学业指导调研,结合学风调研问卷调研数据、学生反馈的多样化学业需求,设置朋辈学业辅导类别,并实行动态化朋辈类别的比例调整,确保学业辅导的供需科学。根据目前我国大学生的生涯认知范畴,设置有公共重难点课程辅导、外语拓展、竞赛辅导、学术写作、信息检索、有效阅读、时间管理、推免指导、留学申请、创业分享、艺术素养提升等多个辅导类别,覆盖学生学业发展各阶段各层面,分辅导群体帮助学生排解学业困扰、改进学习方法、完善生涯规划,不断优化自我管理,提升综合素养。充分挖掘朋辈优质资源,朋辈不仅仅不限于高年级学生,还有年轻的优秀校友、年轻教师等群体,协同校内外优质教育资源,围绕本科生学业发展中的热点问题-专业分流和学业规划等提供学习策略类、学习工具类、学习资源类等辅导主题,指导学生掌握学业发展重要技能。

3.3 科学组织,精准化学业提升

建立学业发展专门机构,按照界定辅导目标、确定辅导角色、定期组织培训、设计辅导内容、组织实施、反馈激励的工作流程,做好朋辈学业辅导工作。定期组织学校生涯规划师、学业指导专家、专业咨询师对学校

朋辈学业讲师进行培训指导,确保辅导内容专业、科学、有效。朋辈学业辅导活动采用“一对一”学业咨询、“一对多”专题讲座形式,按照“宣传动员-校院教师联动-校院学生组织联动-点对点链接学生”的工作流程,每周定期分主题开展学业辅导讲座与学业咨询,为有学业提升需求的学生提供精准学业辅导。立足“图书馆”“智慧教室”“活动中心”等以学生为中心的学习场域,开展朋辈“一对多”学业辅导,营造轻松愉悦的朋辈互助氛围;聚焦咨询辅导场地,配套专业咨询助理,做好一对一朋辈学业咨询,为朋辈讲师和来访学生提供专业而温馨的咨询服务。

参考文献

- [1]王品卿,曾天德,黄亮.大学生生涯适应力的发展特点及作用机制[J].教育学术月刊,2024,(08):77-85.
- [2]杨顺,饶从满.美国大学“第一年教育”:功能定位、实施路径与运行保障[J].高等教育研究,2024,45(03):99-109.
- [3]周欣.法国高校朋辈学业辅导的经验及启示[J].长沙大学学报,2023,37(04):109-112.
- [4]徐祯,张萍,DING Lin,等.国际高校同伴辅导制的理论基础、研究与实践[J].物理与工程,2023,33(02):9-12.
- [5]贺瀚,邓人心,张菁.大学生朋辈教育在学风建设中的作用探究[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2023,(01):85-88.
- [6]王晓宇.近十年来朋辈教育视角下大学生学业帮扶机制研究综述[J].高教学刊,2019,(20):190-193.
- [7]尚航.高等学校本科生学业指导体系研究[D].大连理工大学,2019.
- [8]尚航,张德祥.剑桥大学学业指导体系的构成、特点及启示[J].现代教育管理,2019,(01):119-123.
- [9]高芬.依托于同伴关系的“一对一”辅导模式探析——以美国马萨诸塞大学阿默斯特分校汉语教学为例[J].华文教学与研究,2011,(03):5-13.

作者简介:段继燕(1992—),女,汉族,山东济南人,生涯指导中心主任,讲师,理学硕士,单位:济南大学,研究方向:大学生生涯教育。

基金项目:济南大学2023年学生工作科研项目《基于生涯建构视角下的大学生朋辈辅导体系研究》;项目编号:XG2323。