

基于同伴教育的团体辅导在大一新生学校适应的实践探索

戴静媛, 胡淑玲, 刘媛梅, 陆怡

桂林医科大学智能医学与生物技术学院, 广西 桂林 541199

DOI:10.61369/ECE.2025120013

摘要: 本研究基于同伴教育、积极心理学和团体动力学等学科理论, 构建“朋辈辅导员+新生”团体辅导模式, 通过单次元结构化干预(含破冰、工作、结束三阶段团体辅导)提升大一新生学校适应能力。采用《大学新生适应性量表》前后测及质性分析发现: 86.96%的新生认为通过朋辈团体辅导, 增进同学间的相互了解与友谊; 70.43%的新生认为提升了自我认知与自信心; 52.17%的新生认为自己学会了应对压力与挑战的方法; 62.61%的新生认为增强了自己团队协作的能力。量化研究和质性研究表明, 新生在学业、人际、工作等维度都获得了积极提升, 这种“去权威化”团体辅导模式通过“经验传递-情感共鸣-资源共建”路径有效促进新生适应, 为高校提供了可复制的低成本高参与干预方案。

关键词: 同伴教育; 大学新生适应; 团体辅导

A Practical Exploration of Group Counseling Based on Peer Education in Freshmen's School Adaptation

Dai Jingyu, Hu Shuling, Liu Yuanmei, Lu Yi

School of Intelligent Medicine and Biotechnology, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

Abstract: Based on disciplinary theories such as peer education, positive psychology, and group dynamics, this study constructs a "peer counselor + freshman" group counseling model. It aims to improve freshmen's ability to adapt to school through a single-meta structured intervention, which includes three stages of group counseling: ice-breaking, working, and closing. Using the pre-test and post-test of the College Freshmen Adaptability Scale combined with qualitative analysis, the results show that: 86.96% of freshmen believe that peer group counseling has enhanced mutual understanding and friendship among classmates; 70.43% think it has improved their self-cognition and self-confidence; 52.17% report having learned methods to cope with stress and challenges; and 62.61% feel their teamwork ability has been strengthened. Both quantitative and qualitative studies indicate that freshmen have achieved positive improvements in academic, interpersonal, and practical dimensions. This "de-authoritative" group counseling model effectively promotes freshmen's adaptation through the path of "experience transmission - emotional resonance - resource co-construction," providing universities with a replicable, low-cost, and high-participation intervention plan.

Keywords: peer education; college freshmen adaptation; group counseling

引言

(1) 问题提出

大学新生适应性作为高等教育质量评估的关键指标, 已成为当前教育研究的重要议题^[1-2]。从发展心理学的视角来看, 大学过渡期是个体社会化进程中的关键阶段, 新生需要完成从被动接受到主动探究的学习模式转型、从熟人社会到陌生人社会的人际网络重构、以及从依赖到独立的自我认知升级。

现有研究表明, 在新生面临的多元适应性问题中, 学业适应障碍尤为突出^[3]。学业适应具有双重表征机制: 表层表现为可量化的学业成绩变化, 深层则反映为对学术规范和价值体系的内化程度。然而, 适应性困难学生往往难以建立有效的学习反馈机制, 导致其学业

基金项目: 本文系“2024年自治区级大学生创新训练计划立项项目”、“2024年度桂林医科大学“十佳特色支部”党建品牌培育项目”的部分成果。

通讯作者:

戴静媛(1989—), 女, 汉族, 广西平南, 理学硕士, 桂林医科大学智能医学与生物技术学院学工办主任, 大学讲师, 主要从事大学生思想政治教育、心理健康教育和大学生管理工作, 负责实验设计与实施, Email:562537312@qq.com。

胡淑玲, 女, 汉族, 广西平南, 桂林医科大学智能医学与生物技术学院学生, 负责数据分析, Email:3146276207@qq.com。

成就感和自我效能感持续低迷。这种状况可能进一步诱发情绪调节障碍、人际交往困难等衍生性问题，已成为高校学生工作的重点干预领域。

(2) 研究价值

本研究将朋辈辅导员深度纳入团体辅导的设计者与执行者角色。以往的团体辅导多由专业教师主导，虽然具有专业性，但可能与新生的实际体验存在一定距离。而朋辈辅导员凭借自身经历，能精准把握新生的困惑与需求，在团体辅导方案设计阶段，能融入贴近新生活的元素，使辅导内容更具实用性与吸引力。在执行过程中，朋辈辅导员以平等身份参与，带动新生积极互动，打破传统教育模式的隔阂，营造活跃、开放的辅导氛围，提升团体辅导对大一新生学校适应的促进效能，为高校新生适应教育开辟新路径。

一、实践方案设计

(一) 实施框架

朋辈团体辅导三阶段渐进模型		
阶段	朋辈团辅活动	设计目标
破冰阶段	手指欢迎操 + 时光节拍	放下焦虑，逐渐信任环境
工作阶段	初来乍到 + 人生之书 + 烫手山芋 + 挖掘资源	建立团体意识，增进自我认知，溯源压力，共享资源
结束阶段	心灵树洞 + 把爱传递	确认目标，团体激励

(二) 实施过程

本研究采用结构化团体辅导模式，以同伴教育理论为指导，结合团体动力学、社会学习理论等原理，构建“三阶段九模块”辅导框架，针对该学院4个班级新生开展单次元结构化朋辈团体辅导。总时长180分钟，分为破冰阶段（30分钟）、工作阶段（120分钟）和结束阶段（30分钟），各阶段通过递进式活动设计实现新生认知重构与行为塑造^[4]。

1. 破冰阶段

(1) 手指欢迎操

操作：领导者引导新生伸出双手，跟着口令独立完成动作。领导者的手势和指导语如下：“现在开始下小雨（食指互相敲击），小雨变成中雨（双手拍打大腿），中雨变成大雨（双脚跺地板），大雨变成暴风雨（双手拍掌）。”随着不断变化的手势，使学生发出的声音不断变化，最后让学生把暴风雨般的掌声送给自己，表示对其参加这次朋辈团体辅导的热烈欢迎。

“手指欢迎操”采用了多感官联动训练方式，通过节奏型动作序列（食指互击→拍腿→跺脚→鼓掌），慢慢建立团体节奏感，配合“雨势渐强”的隐喻叙事，实现情绪唤醒与团体氛围营造的目的^[5]。

(2) 时光节拍操

操作：第一步，进行同质化小组建构。通过循环123报数法将班级学生划分为多个同质化小组。第二步，小组成员每个人先设计一个简单动作，代表自己。第三步，小组成员按“哼（拍腿）、哼、哈（拍手）”的节奏进行互动，每位同学说完“哼（拍腿）、哼、哈”后就摆出代表自己的肢体动作，小组内成员都轮流做了一遍后，进入下一步。第四步，从其中一位成员开始，其他人模仿这个成员的动作，每个人重复两次。第五步，整个小组设计一

个集体动作代表这个小组。

2. 工作阶段

活动：初来乍到——创设信任环境

在热身活动的基础上，进一步创设更安全和更信任的环境，初步建立团队^[6]。

本研究采用社会计量分组技术构建团体动力系统，具体实施步骤如下：首先运用随机报数分组法（123循环报数模式）将参与者划分为6人规模的同质小组，各组形成环形互动场域。继而开展结构化自我介绍环节，通过顺时针轮转机制完成“姓名—籍贯—兴趣”三维度信息传递，构建初步社交联结网络。在小组文化建构阶段，通过民主程序产生组长并确立组名，基于具身认知理论设计团体标志性动作，由成员个体状态表达动作组合形成具有符号意义的造型系统，同步制定3项团体契约以确立行为规范框架。成果展演环节采用公开承诺机制，各组通过动作展演、口号发布、契约分享完成团体身份建构，助教同步采集组名信息并制作桌牌作为可视化标识，最终通过集体签署公约强化团体认同与责任约束。该流程整合了社会认知理论与团体动力学原理，通过空间布局、程序设计与符号建构三重维度，系统推进陌生群体从松散集合到功能共同体的转化过程。

(三) 结束阶段

基于团体动力学理论，经过前两阶段的关系建构与认知重塑，参与者已形成稳定的团体凝聚力。本阶段通过仪式化终结技术实现情感升华与适应资源的内化，具体包含三级结构化活动^[7]。

活动1：心灵树洞——未来投射与叙事外化

采用叙事治疗中的外化技术，通过“心灵树洞”载体引导参与者将适应性期望具象化。

操作：给每位学生发放心形便利贴（视觉符号工具），要求以“我希望自己的大学生活是这样子…”句式书写未来导向性宣言，书写结束后将便利贴粘贴在“许愿树”上，随后领导者逐一念出大家所写的愿望。

通过许愿树集体装置艺术实现认知具身化，强化目标承诺的视觉表征。领导者逐一展示每位学生的愿望，使学生将自己的目标植入大脑，增加印象。

活动2：把爱传递——建构社会支持网络

基于生态系统理论，设计双路径支持，使学生感受到团体的力量^[8]。

操作：给每位学生发放一张准备好的明信片，明信片上提前设计好固定化封面标语“再坚持一点，努力一点”，书写面开头

固定为“如果未来你遇到了任何困难，请记住我对你的鼓励”。学生在书写写下自己对某位同学的鼓励，采用“虽然…但是…”句式，表达对他的支持，帮助他挖掘自身的积极资源。写完后投入设计好的“心灵加油站”，全部投进后，每个同学再随机从里面抽取一张明信片，将明信片的内容大声朗读出来。

从具身认知理论看，特定肢体动作（如鞠躬、拥抱）能将抽象情感具象化，既加深成员自我情感体悟，也便于情感直观传递^[9]。社会联结理论表明，非语言互动（如肢体接触、眼神交流）可快速拉近心理距离，成员通过身体表达实现情感双向互动，深化彼此联结。完形心理学视角下，仪式化的身体表达帮助成员完成团体历程的心理整合，满足“闭合需求”，以积极体验为辅导收尾，为个体成长注入动力。这种沉浸式表达突破语言限制，让全体成员充分参与，集体见证的仪式感将个体情感升华为团体共同记忆，进一步强化团体凝聚力。

二、朋辈心理辅导融入新生入学适应教育的效果与启发

（一）实践效果

本研究通过基于同伴教育理论的团体心理辅导干预，验证了“高年级朋辈心理辅导员+新生”模式在大学新生适应教育中的可行性和有效性，具体效果体现在以下方面^[10]。

1. 提升新生心理适应

《大学新生适应性量表》调查数据表明，86.96%的新生认为通过朋辈团体辅导，增进同学间的相互了解与友谊；70.43%的新生认为提升了自我认知与自信心；52.17%的新生认为自己学会了应对压力与挑战的方法；62.61%的新生认为增强了自己团队协作的能力。质性访谈发现，新生普遍反馈“团体辅导让自己更快找到归属感，从一开始的紧张到最后的完全放开，使自己感受到了团体辅导的魅力”，印证了团体动力理论关于“凝聚力促进适应”的假设。

2. 强化朋辈支持网络

朋辈辅导员的经验分享降低了新生的适应焦虑，形成“榜样示范—模仿学习”的正向循环。通过“心灵加油站”等互动设计，新生间建立了非正式支持系统，减少了对辅导员单向依赖，发展出更多积极资源。

3. 优化心理健康服务

相较于传统讲座式入学教育，朋辈团体辅导的参与性、互动性更符合Z世代大学生的心理需求。朋辈辅导员的介入缓解了专业心理咨询师和辅导员的资源压力，形成“专业指导+朋辈互助”的双轨支持体系。

（二）教育启示

基于本研究的实践探索，对未来高校新生适应教育得出以下教育启示。

1. 制度化朋辈辅导体系

建立“选拔—培训—督导—评估”全流程管理机制，确保朋辈辅导员具备基本助人技能（如积极倾听、共情回应）。可借鉴“学长导师制”，将心理适应与学业指导相结合。模块化团体辅导方案设计渐进式和沉浸式辅导（如“破冰期—适应期—巩固期”），匹配新生不同入学阶段的心理需求。融入表达性艺术治疗（如舞动、叙事疗法）提升参与动机，避免说教式干预的局限性。

2. 构建动态评估机制

采用混合研究方法（量化量表+质性访谈），长期追踪干预效果的持续性。从朋辈团体辅导中，特别关注参与度低、话少、情绪波动大的新生，关注高风险个体（如留守经历、社恐倾向学生），为辅导员开展进一步的干预工作提供了信息支持。

3. 拓展部门协同育人

根据本研究结果，将朋辈团体辅导模式在全校进行推广应用。二级学院与心理健康中心、学工部、团委联动，将团体辅导纳入新生入学教育必修模块。利用新媒体（如心理健康APP）延伸线下干预效果，打造“线上+线下”支持生态。高校辅导员借鉴本研究结果，将朋辈团体辅导拓展至大学生思想政治教育的各环节，提升教育的有效性。

三、结语

本实践研究表明，将朋辈团体辅导融入新生入学教育，能为新生适应教育提供低成本、高参与、可持续的解决方案，真正发挥了“用学生影响学生”的作用。未来将继续在理论深化、实践标准化及效果长效性上持续探索，为高校心理健康教育提供更科学使用的参考。

参考文献

- [1] Tinto V. Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.) [M]. Chicago: University of Chicago Press, 1993.
- [2] Wintre M, Bower N, Gordner, Lange L. Re-evaluating the university attrition statistic: A longitudinal followup study [J]. Journal of Adolescent Research, 2006, (21): 111-132.
- [3] 钱程. 高校辅导员开展大学新生心理适应教育的路径探索 [J]. 德育与成才研究, 2024(36): 45-48.
- [4] 教育部. 教育部关于狠抓新时代全国高等学校本科教育工作会议精神落实的通知 [EB/OL]. (2018-08-27) [2019-01-03].
- [5] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025年) [Z]. 2023-04-27.
- [6] 梅琳, 相欣余. 层级式朋辈团体辅导助力解决大学新生入学适应问题的探讨 [J]. 科教导刊, 2024(22): 142-144.
- [7] 冯丹枫. 实施“党员学长制”对大一新生教育管理的实践探索 [J]. 山西青年, 2019(22): 243.
- [8] 王艳慧. 大学新生心理适应的实践探索——以南京晓庄学院为例 [J]. 江苏教育, 2022(64): 23-26.
- [9] 丁凤, 梅勇. “大学新生适应”研究述评与启示 [J]. 2019, 11(5): 76-80.
- [10] 张琦. 高校辅导员引导大学新生角色适应的有效路径 [J]. 科教导刊, 2019(21): 181-182.