

# 基于结果导向理念(OBE)的中职朋辈辅导员培训模式的构建与实践

## 摘 要

朋辈心理辅导指的是非心理专业但有志愿服务精神的人员,经过专业培训并通过相关考核后,运用所学的理论知识和技能,对有心理困扰的同龄人或朋友给予帮助的过程。朋辈心理辅导具有易接近、方便及时、范围广等优势,是学校心理工作的重要补充,近些年被运用于越来越多的大中小学校。目前,对于中职生朋辈心理辅导的研究大多着眼于现有工作环境开展朋辈辅导,多以个别咨询的辅导效果或本校活动的丰富多样性作为证明朋辈心理辅导有效性的依据,带有研究者自身的主观性,缺乏数据分析和理论支撑。所以本研究将通过实验研究探讨朋辈辅导员培训模式的有效性,以及学生在培训后开展朋辈心理辅导工作的实效性,并提供可量化的、更科学的依据。

同时,为创设适合中职学情的朋辈辅导员培训模式,本研究引入结果导向理念,根据反向设计原则,从朋辈辅导员实际工作中需要掌握的能力为切入点,了解朋辈辅导员培训需求和能力水平现状,再确定培训的具体目标和方案。

研究一结合胡雯静(2018)提出的朋辈辅导员所需要的人际交往能力、观察能力、积极关注能力、自我调控能力、倾听能力、共情能力、分析能力、识别能力以及专业知识掌握共九个维度的能力要求,设置《朋辈辅导员培训需求问卷》,用于调查朋辈辅导员在主观层面的培训需求,并以此初步构建培训模式,设计培训内容。研究二由指导教师面向学生实施朋辈辅导员培训,并通过实验法、问卷法进行朋辈心理辅导能力的效果评估。研究三中朋辈辅导员参与辅导实践,通过实验法、问卷法比较朋辈辅导员辅导的实验班级与未被辅导的对照班级心理健康水平的差异。

研究结果如下:

(1) 培训需求问卷结果得出,朋辈辅导员主观上对辅导能力各个维度的需求均较高,最需要的前五项能力是专业知识掌握、自我调控能力、分析能力、人际交往能力和积极关注能力。

（2）朋辈心理辅导能力现状调查后发现，在“专业知识掌握”这一部分相对薄弱，“倾听能力”和“分析能力”也有待提高。

（3）实施培训后，朋辈辅导员培训模式对中职朋辈辅导员朋辈辅导能力的提升显著高于对照组，说明该培训模式具有可行性和实效性。

（4）学生朋辈辅导员参与实践后，其辅导的实验班级学生心理健康水平的提升显著高于对照班级，说明对学生朋辈心理辅导的实践能提升朋辈心理健康水平的思考可以运用到实践中。

**关键词：** 中职；朋辈辅导员；朋辈心理辅导；培训模式

# THE CONSTRUCTION AND PRACTICE OF PEER COUNSELOR TRAINING MODEL IN SECONDARY VOCATIONAL SCHOOL BASED ON OUTCOME-BASED EDUCATION CONCEPT

## ABSTRACT

Peer counseling refers to the process of helping peers or friends with psychological problems by using the theoretical knowledge and skills learned after professional training and relevant examinations. Peer counseling has the advantages of easy access, convenience, timeliness and wide range. It is an important supplement to school psychological work. In recent years, it has been used in more and more primary and secondary schools. At present, the research on peer counseling for secondary vocational students mostly focuses on the existing working environment to carry out peer counseling, and mostly takes the counseling effect of individual counseling or the rich diversity of school activities as the basis to prove the effectiveness of peer counseling, with the subjectivity of the researchers themselves and the lack of data support. Therefore, this study will explore the effectiveness of the peer counselor training model and the effectiveness of students' peer counseling work after the training through an experimental study, and provide a quantifiable and more scientific basis.

At the same time, in order to create a peer counselor training model suitable for secondary vocational education, this study introduces the outcome-based education concept, and according to the reverse design principle, from the ability that peer counselors need to master in their actual work as the starting point, understand the current situation of peer counselor training needs and ability level, and then determine the specific training objectives and programs.

In Study 1, in combination with Hu Wenjing's ability requirements of nine dimensions, including interpersonal skills, observation skills, positive attention skills, self-regulation

skills, listening skills, empathy skills, analysis skills, recognition skills and professional knowledge mastery, peer counselor training needs questionnaire was set up to investigate the subjective training needs of peer counselors, and a training model was initially constructed, Design training content. In the second study, the instructor conducted peer counselor training for students, and the effect was evaluated by experiment and questionnaire. In Study 3, peer counselors participated in the counseling practice. Through the experimental method and questionnaire method, the mental health level differences between the experimental class and the control class were compared.

The results are as follows:

(1) The results of the training needs questionnaire show that peer counselors have higher subjective needs for all dimensions of counseling ability, and the top five abilities they need most are professional knowledge mastery, self-regulation ability, analysis ability, interpersonal communication ability and positive attention ability.

(2) After the investigation of the current situation of peer psychological counseling ability, it is found that the "mastery of professional knowledge" is relatively weak, and the "listening ability" and "analysis ability" also need to be improved. After mental health diagnosis, it was found that secondary vocational students scored the highest in "learning anxiety", "allergic tendency" and "physical symptoms".

(3) After the implementation of training, the improvement of peer counseling ability of peer counselors in secondary vocational school by the peer counselor training mode is significantly higher than that of the control group, indicating that the training mode is feasible and effective.

(4) After students' peer counselors participate in the practice, the improvement of students' mental health level in the experimental class is significantly higher than that in the control class, which shows that the thinking of peer counselor training to improve the mental health level of secondary vocational students can be applied to practice.

**KEY WORDS:** secondary vocational school; peer counselors; peer counseling;  
training mode

# 目 录

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 摘 要 .....                       | I   |
| ABSTRACT .....                  | III |
| 目 录 .....                       | VI  |
| 引言 .....                        | 1   |
| 1 文献综述 .....                    | 2   |
| 1.1 朋辈心理辅导 .....                | 2   |
| 1.1.1 朋辈心理辅导的定义 .....           | 2   |
| 1.1.2 朋辈心理辅导的理论基础 .....         | 3   |
| 1.1.3 朋辈心理辅导的优势 .....           | 4   |
| 1.1.4 朋辈心理辅导能力的研究 .....         | 6   |
| 1.1.5 中职朋辈心理辅导现况分析 .....        | 7   |
| 1.2 OBE 理念 .....                | 7   |
| 1.2.1 OBE 理念的定义与特点 .....        | 7   |
| 1.2.2 OBE 理念的教学模式 .....         | 8   |
| 1.2.3 OBE 理念在中职学校的研究现况分析 .....  | 9   |
| 1.3 朋辈心理辅导员培训模式 .....           | 9   |
| 1.3.1 朋辈心理辅导员培训模式的定义 .....      | 9   |
| 1.3.2 中职朋辈心理辅导员培训模式的现况与效果 ..... | 10  |
| 2 问题提出 .....                    | 12  |
| 2.1 以往研究存在的不足 .....             | 12  |
| 2.2 研究目的 .....                  | 12  |
| 2.3 研究过程 .....                  | 13  |
| 2.4 研究意义 .....                  | 14  |
| 3 研究一 中职朋辈心理辅导员培训模式的构建 .....    | 15  |
| 3.1 朋辈辅导员培训需求分析 .....           | 15  |
| 3.1.1 研究目的 .....                | 15  |
| 3.1.2 研究方法 .....                | 15  |
| 3.1.3 研究结果与分析 .....             | 17  |
| 3.2 朋辈辅导员培训模式的构建 .....          | 18  |
| 4 研究二 中职朋辈心理辅导员培训的实施与效果评估 ..... | 23  |
| 4.1 研究目的 .....                  | 23  |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 4.2 研究假设 .....                  | 23 |
| 4.3 研究方法 .....                  | 23 |
| 4.3.1 研究对象 .....                | 23 |
| 4.3.2 研究工具 .....                | 23 |
| 4.3.3 研究过程 .....                | 24 |
| 4.3.4 数据处理 .....                | 24 |
| 4.4 研究结果与分析 .....               | 24 |
| 4.4.1 《朋辈心理辅导能力问卷》结果与分析 .....   | 24 |
| 4.4.2 自编培训效果调查问卷结果与分析 .....     | 26 |
| 5 研究三 中职朋辈心理辅导的实践与效果评估 .....    | 28 |
| 5.1 研究目的 .....                  | 28 |
| 5.2 研究假设 .....                  | 28 |
| 5.3 研究方法 .....                  | 28 |
| 5.3.1 研究对象 .....                | 28 |
| 5.3.2 研究工具 .....                | 28 |
| 5.3.3 研究过程 .....                | 29 |
| 5.3.4 数据处理 .....                | 29 |
| 5.4 研究结果与分析 .....               | 30 |
| 6 总讨论与结论 .....                  | 32 |
| 6.1 总讨论 .....                   | 32 |
| 6.1.1 研究一 中职朋辈辅导员培训模式的构建 .....  | 32 |
| 6.1.2 研究二 中职朋辈辅导员培训效果分析 .....   | 34 |
| 6.1.3 研究三 中职朋辈心理辅导的实践效果分析 ..... | 36 |
| 6.2 对中职朋辈心理辅导员培训的启示 .....       | 37 |
| 6.3 不足与展望 .....                 | 38 |
| 6.4 结论 .....                    | 39 |
| 参考文献 .....                      | 40 |
| 附录 .....                        | 45 |
| 致 谢 .....                       | 59 |
| 攻读学位期间取得的科研成果 .....             | 61 |
| 浙江师范大学学位论文诚信承诺书 .....           | 62 |
| 浙江师范大学学位论文独创性声明 .....           | 63 |
| 学位论文使用授权声明 .....                | 63 |

## 引言

中职生随着年龄的增长,自我意识不断增强,追求独立。但是成绩不佳易导致家长的指责和老师的失望,由此感到压力、挫折和焦虑(马力, 2021)。学习上产生自卑心理,在人际方面容易焦虑、恐惧,原因是自我成熟度低导致的冲动偏执,学业和就业矛盾引起的恐慌和焦虑,以及人际关系不佳而产生的敌对压抑心理(周兆丰, 2021)。甚至出现自伤行为危及生命,所以中职生心理辅导的需求量仍较大。

有研究者认为,传统心理辅导模式忽略了学生心灵成长的主动性,难以达到“助人自助”的目的(陶慧, 2019)。俞国良和张哲(2021)提出,中职生追求自我同一性,情感强烈,行为叛逆,心智不成熟,应从学生实际出发,针对性地制定教育教学内容,实现心理健康教育课程特色化。转变传统的以教师为主的心育模式,充分调动学生积极性,让学生为自己的心理健康负责,为自己服务,也有助于提升学生的各项能力,效果更优。《健康中国行动——儿童青少年心理健康行为方案(2019—2022年)》中同样明确提到“有条件的学校要发挥共青团、少先队、学生会组织的作用,积极开展同伴教育,增强同伴支持”。

上述观点与朋辈心理辅导的理念不谋而合。朋辈心理辅导是指非专业学生通过专业的心理培训和督导,学习鼓励、安慰和倾听,能够与同学在心理上恰当沟通,是一种助人自助的过程(闫海燕, 2019)。朋辈心理辅导员可以及时发现同伴的心理问题征兆,第一时间帮助其缓解消极情绪、化解人际矛盾,或及时上报危机干预个案,更牢固地构筑校园心理健康安全网。

但是,中职朋辈心理辅导员能顺利开展心理辅导工作仍然需要在上岗前接受专业的培训、实践和被督导,使其掌握基础的心理健康知识和辅导技能,具备一定的职业道德和素养。这就迫切需要构建一个适合中职学情的科学规范的朋辈辅导员培训模式和操作体系。

# 1 文献综述

## 1.1 朋辈心理辅导

### 1.1.1 朋辈心理辅导的定义

在《现代汉语词典》（第七版）中，“朋辈”一词被解释为“同辈的朋友”，指的是一般的朋友。“朋”指的是朋友，“辈”指的是同辈或辈分。“朋辈”可以概括为年龄相近的朋友。Thelma(1969)最早提出朋辈心理辅导一词，并且构建了高中生心理辅导过程中的同伴影响模型。

对于“朋辈心理辅导”的定义，不同学者有不同的见解，尚未形成统一的概念。

表 1.1 朋辈心理辅导的定义

| 学者         | 提出时间 | 定义                                                                                           |
|------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jensen     | 1974 | 朋辈心理辅导指的是为接近自己年龄段的人提供心理和社会帮助(Jensen, 1974)。                                                  |
| 邱振良<br>邱增志 | 2010 | 朋辈辅导是指非专业人员就求助的学生提供的情况和要求，与求助者一起对其存在的心理问题进行分析和商讨，帮助求助者更有效地处理学习、生活中的问题(邱振良, 邱增志, 2010)。       |
| 曹玮         | 2014 | 朋辈心理辅导的概念界定应包括以下几点：一是由非心理学专业人员参与；二是人与人之间互帮互助的活动；三是助人者实施的帮扶内容大多是鼓励性的，以支持和开导为主，注重沟通(曹玮, 2014)。 |
| 石丽君        | 2014 | 同伴咨询是指选择具有一定心理学专业知识并愿意为他人服务的心理学爱好者，然后通过专业知识和                                                 |

## 1 文献综述

表 1.1 朋辈心理辅导的定义（续表）

| 学者                                             | 提出时间 | 定义                                                                                          |
|------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |      | 咨询技能培训，为有一般心理困难的人提供持续的友好支持、情感安慰、积极鼓励、认知改变和行为指导。（石丽君，2014）。                                  |
| Zhao Kang,<br>Mengqi Sun,<br>Shangming<br>Wang | 2019 | 朋辈心理辅导是指在个体发展和成长过程中，特别是在日常生活中遇到各种压力和困惑时，由有过交往、值得信赖的“朋友”或“同伴”提供心理帮助的咨询方式(Kang et al., 2019)。 |
| 邓婷, 康钊                                         | 2022 | 朋辈心理辅导指年龄相仿的人为同辈开展倾听、开导、劝解、沟通支持以及心理咨询的辅导活动。（邓婷, 康钊，2022）                                    |

结合以上观点和相关研究，本研究界定，朋辈心理辅导指的是非心理专业但自愿服务精神的人员，经过系统的个别心理咨询和团体辅导等方面的专业培训，通过相关考核后，运用所学的理论知识和技能，对在学习、人际、情绪、生涯规划等方面有心理困扰的同龄人或朋友给予帮助的过程。

### 1.1.2 朋辈心理辅导的理论基础

#### 1.1.2.1 人本主义理论

人文主义认为，充分尊重人与人之间的相互依存关系是所有活动都要遵循的指导原则，并包含以下概念：（1）以他助-互助-自助为机制；（2）认为人有价值、有能力、有责任，应该得到应有的尊重和信任；（3）心理咨询是一种助人自助的民主过程(苏英姿，2006)。朋辈心理辅导应在尊重和信任的基础上，通过个别咨询和团体辅导帮助学生助人自助，解决心理困扰，促进相互成长。

### 1.1.2.2 社会学习理论

通过关注社会因素的影响，班杜拉引入观察学习和间接经验等概念，将学习心理学与社会心理学有机地结合起来。人们通过观察老师、父母、青少年或榜样的行为及其结果，以获得一定的复杂的行为或态度，这被称为观察学习。朋辈辅导员作为年龄相仿的群体，可以将学习到的心理学知识传递给更多人，他的言行和处理心理问题的方式也将感染给身边的人，树立良好的榜样作用。

### 1.1.2.3 亚文化理论

现在的学生偏爱追求个性，他们的个体存在是相对独立的。在学生中逐渐形成了一种亚文化，与通常的学校文化不同。若要将心理健康教育应用其中，必须将其与这一群体的传播渠道和人际网络充分结合(曹玮, 2014)。中职生共同生活在同一校园环境中，年龄相仿，受教育水平相近，思想较为一致，有共同话题，从这一角度来看，朋辈辅导员比教师更有优势。

### 1.1.2.4 参照群体理论

参考群体理论指的是，一个人一旦熟悉了自己的生活特点，就可以用它们来确定一个参考群体，与之进行比较(范爽, 2018)。在此基础上确定自己的行为标准，根据这一标准确定我们的优势和劣势，就能取长补短，不断地完善自我、提升自我。如果一个人将某一群体作为参照群体，该群体的言语、举止、行为规范等都会成为这个人的处事标准，约束或警示着他的言语行为。若中职生将共同学习和生活的朋辈辅导员作为参照群体，学习朋辈辅导员尊重、倾听、引导的沟通技巧和自我管理自我提升的素养，可以创设更加积极健康向上的校园氛围。

## 1.1.3 朋辈心理辅导的优势

同伴关系可能使得青少年对同龄人比对父母更信任，可以通过组建和培训朋辈辅导员来加强青少年免受周围环境的负面影响(Ridhani & Abidarda, 2019)。朋辈心理辅导具有阻抗小、覆盖面广、见效快的特点(Kang et al., 2019)，可以有效提高高中生的

沟通技能和社会效能感(변상혜, 김세봉, 2011), 在同龄人的心理工作中起着重要的作用, 特别是在培养积极情绪、积极认知和积极人格品质方面(Yao, 2019)。具有方便、快速关注和容易沟通等优势, 住校的高中生更有可能向同伴支持伸出援手(陶慧, 2019), 从而打破高中学校的限制, 满足高中学生的心理发展需求, 提升学校危机干预的有效性(陆婷婷, 2019), 有自杀意念的青少年通常不会寻求或接受足够的咨询, 在线的同伴咨询可以帮助有自杀念头的年轻人获得心理社会支持(Maren, Anja, Hellmuth & Mark, 2021), 及时进行危机干预和预防。

对于中职学生开展朋辈辅导, 可以弥补中职学校心育力量不足的问题, 促进朋辈辅导员的自我成长和辅导对象健康成长, 巩固学校心理健康教育的效果(顾国惠, 陈中棋, 2020); 有助于通过朋辈辅导员的表率作用营造良好的班级心理健康氛围, 实现心理预警, 及时开展朋辈辅导员能力范围内的援助或转介, 为中职生构筑心理安全防护(王海霞, 2020); 有助于改变以往单一的学生心理咨询渠道, 了解学生内心, 弥补教师力量不足, 营造自助助人的氛围, 还能及时发现问题防患于未然, 为提高心理健康教育的有效性创造了条件(Song, 2017; 黄玮, 2021)。

综上所述, 朋辈心理辅导对于高中生和中职生都有重要的意义。中职生因学业压力较高中生低, 有更多的时间和精力组织朋辈心理辅导活动; 同时中职生除高中年龄段的一般心理特点外, 还具有其特有的心理特征, 需要通过朋辈心理辅导予以援助。所以, 本研究认为朋辈心理辅导的优势具体表现在: (1) 对中职生: 提升朋辈辅导员的相关能力和心理素养, 培养学生的积极情绪、积极认知和积极人格品质。另一方面, 朋辈辅导员相比心理教师, 更能关注周围同学的心理状态, 并给予更及时的帮助, 可减轻心理危机事件的伤害程度。(2) 对心理教师: 学生的朋辈心理辅导项目是学校心理健康教育工作的重要补充, 减轻了因专兼职心理教师人数不足导致心理辅导覆盖面小的问题。朋辈辅导员是心理教师的得力助手, 共同宣传心理知识、开展心理辅导工作、预防心理危机。(3) 对学校: 朋辈心理辅导拓宽了学校心育途径, 壮大了学校心育力量, 丰富了学校危机干预的形式, 有助于宣传和普及心理健康知识, 提高中职学生的整体心理素质, 促进学生心理健康发展, 有助于建设更加和谐美好的校园氛围。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/915101232144011243>