

朋辈辅导对大学生就业帮扶的路径研究

刘美玲 高涵 曹宝俊 李锐希 刘力男

东南大学成贤学院

DOI:10.32629/er.v9i5.7070

[摘要] 本研究聚焦大学生就业帮扶中的朋辈辅导实践。高等教育普及化下，传统就业指导难以满足学生个性化需求，朋辈辅导成为重要补充。其对贫困生价值突出，可助力重构自我认同、弥补辅导员工作盲区，推动资助向“受助-自助-助人”的发展型育人转变。通过精准配对、规范培训、融入心理支持、建立长效联系，可提升实效。朋辈辅导精准对接需求，是创新就业指导、构建多层次就业支持体系的有益探索。

[关键词] 朋辈辅导；大学生就业；就业帮扶贫困生资助；发展育人

中图分类号：G647.3 文献标识码：A

Research on the Path of Peer Counseling in Employment Support for College Students

Meiling Liu, Han Gao, Baojun Cao, Ruixi Li, Linan Liu

Cheng xian College, Southeast University

Abstract: This study focuses on the practice of peer counseling in employment support for college students. Against the backdrop of popularization of higher education, traditional career guidance can hardly meet students' personalized needs, making peer counseling an important supplement. It is of special value to impoverished students, helping them reconstruct self-identity, make up for the blind spots in counselors' work, and promote the transformation from financial aid to developmental education of "receiving support-self-help-helping others". Effectiveness can be improved through precise matching, standardized selection and training, integration of psychological support, and establishment of long-term connections. Practice has proved that peer counseling can accurately meet students' needs and is a beneficial exploration for innovating career guidance models and building a multi-level employment support system.

Keywords: peer counseling; college student employment; employment support for impoverished students; developmental education

引言

近年来高校毕业生规模持续扩大，就业结构性矛盾日益突出。传统就业指导受限于资源与模式，难以满足学生个性化需求。在此背景下，朋辈辅导因亲和力强、贴近学生实际而逐渐进入高校就业工作视野。本文围绕朋辈辅导在大学生就业帮扶中的实施路径展开研究，探讨其在精准对接需求、创新指导模式及推动贫困生发展育人等方面的价值，为完善高校就业支持体系提供参考。

1 高校就业压力下朋辈辅导的引入背景

近年来，我国高等教育规模持续扩大，高校毕业生人数屡创新高，就业市场中的结构性矛盾日益突出。一方面，大量毕业生进入劳动力市场，求职竞争日趋激烈；另一方面，部分行业和岗位难以吸纳足够的合适人才，岗位供给与毕业生专业背景、能力结构之间存在明显错位。在这一宏观背景下，大学生在求职过程中普遍面临信息获取不充分、实习经历不足、岗位要求与自身能力不匹配等多重困难，心理压力

与日俱增，就业过程中的不确定性与焦虑情绪也显著上升。

与此同时，传统的就业指导方式主要依赖学校就业部门和专职辅导教师。受限于人员配置和 workflows，标准化的就业指导课程和集中式的招聘活动往往难以兼顾每一位学生的具体需求，难以及时回应学生在求职不同阶段所遇到的个性化问题。面对学生多样化的就业准备状态和差异化的职业发展诉求，学校层面的支持方式显示出一定的局限性。在此情况下，学生之间的相互帮助逐渐显现出独特价值。同伴支持作为一种贴近学生日常生活、具有较强亲和力和可及性的支持方式，能够有效弥补传统就业指导的不足，因而开始受到高校就业工作者的关注。

在现实层面，当前许多高校已经在不同程度上开展了以同伴互助为形式的就业支持活动。例如，部分院校设立了“就业朋辈辅导员”或“求职经验分享团”，由高年级学生或已落实就业单位的毕业生为低年级学生提供咨询和指导；一些学校还建立了线上交流平台，供学生分享招聘信息、实习经

验和求职心得。这些探索在一定程度上丰富了就业指导的形式，增强了学生之间的互动与联结。

然而，从整体来看，这些探索仍存在一定的局限性和不稳定性。首先，活动的开展往往依赖学生自发组织或个别教师的推动，缺乏持续稳定的保障条件，容易出现“有人时热闹、无人时停滞”的局面。其次，朋辈指导者的选拔和培训不够充分，多数参与者仅凭个人经验进行分享，在沟通技巧、咨询伦理、信息甄别等方面缺乏必要训练，导致服务质量参差不齐。再次，活动内容与市场需求之间的衔接不够紧密，部分分享信息存在滞后或偏差，难以及时反映行业变化和招聘趋势。此外，各院系、各部门之间的资源未能有效整合，同类活动重复开展而信息互通不足，导致支持盲区并存。对活动效果的评估也多停留在参与人数和现场满意度调查层面，缺乏对学生后续就业表现和职业发展的持续关注。

针对上述现状，未来推进同伴就业帮扶工作需要从多个方面加以改进。在组织层面，应明确同伴支持在就业指导中的定位，为其提供必要的场地、经费和时间保障，鼓励更多学生参与其中。在人员层面，应建立选拔和培训办法，帮助朋辈指导者掌握基本的咨询方法和信息甄别能力，提升服务的专业性和可靠性。在内容层面，应加强与用人单位和校友的联系，及时获取市场动态，确保分享信息的时效性和准确性。在资源层面，应推动院系之间、部门之间的信息共享和活动协同，避免重复建设，形成覆盖更广的支持网络。在效果层面，应探索多元化的评估方式，关注学生在求职信心、决策能力、就业质量等方面的实际变化，为后续改进提供依据。

2 朋辈帮扶：贫困生资助从经济帮扶到发展育人的进阶之路

2.1 打破身份壁垒：在平等互动中重建贫困生的自我认同

贫困生资助工作的核心要义，不仅在于为经济困难学生纾解物质压力，更在于助力其全面成长、实现个人发展。朋辈帮扶以学生群体为主体，凭借同辈之间的天然联结与共情优势，成为推动贫困生资助从“经济助人”向“发展育人”转变的关键路径，从自我认同、成长支持、价值传递三个维度，为贫困生的成长赋能。

贫困生在成长过程中，易因经济差异产生心理隔阂，传统单向度的物质资助模式，往往会固化其“被帮助者”的身份认知，加剧心理防御。而朋辈帮扶的核心特质在于平等性，帮扶者与被帮扶者同属学生群体，年龄相近、成长背景相仿，彼此间的亲近感能够消解身份差异带来的距离感。当帮扶以同龄人互动的形式展开，尤其是当曾经的贫困生以学长、朋辈导师的身份参与帮扶时，被帮扶学生的自我认知会发生积极转变。他们不再将自己定义为需要特殊关照的弱势群体，而是逐渐意识到自身的价值与能力，明白自己既是帮助的接

受者，也能成为善意的传递者。这种身份认知的重构，打破了经济差异造成的心理壁垒，让贫困生在平等的互动中重拾自尊与自信，这种心灵层面的滋养，是单纯的物质资助难以企及的。

2.2 构建支持网络：在同辈陪伴中弥补辅导员工作的盲区

贫困生面临的困境具有多元性，经济压力常与学业难题、心理焦虑相互交织，单一的经济资助无法解决其成长中的全部问题。而高校辅导员因分管学生数量多、日常工作繁杂，难以对每一位贫困生进行精细化、个性化的关注，在贫困生的成长陪伴中存在天然的工作盲区。朋辈帮扶恰好能填补这一空白，同辈之间的价值观念、思维方式更为贴近，使得贫困生更易接受同龄人的引导与影响，这种教育形式兼具直接性、示范性与吸引力。通过搭建朋辈结对帮扶的形式，让优秀学生骨干与贫困生长期相伴，在日常的学习交流中答疑解惑，在生活相处中互帮互助，让贫困生能够获得及时的学业支持与情感慰藉。这份来自同辈的陪伴与理解，让贫困生感受到被看见、被重视，在潜移默化中缓解心理焦虑，增强直面困难、克服挫折的勇气与底气，为其成长构建起温暖且坚实的同辈支持体系。

2.3 催生反哺意识：在助人实践中实现从“受助”到“自助”的转变

朋辈帮扶的深层价值，在于推动贫困生实现从“受助”到“自助”再到“助他”的成长蜕变^[1]，形成善意传递的反哺循环。贫困生在朋辈的陪伴与支持下走出困境后，亲身经历的帮扶过程会让其深刻体会到善意的力量，进而萌生传递温暖、帮助他人的意愿。当曾经的被帮扶者主动参与到朋辈帮扶工作中，便实现了从教育客体向教育主体的转变。在帮助其他贫困生的实践中，他们需要不断梳理自身成长经验、提升解决问题的能力，这一过程既是对自我的锤炼，也会促使对自己提出更高的要求，实现自我能力的进一步提升。同时，他们的成长经历本身就是最鲜活的励志范本，能够以自身的真实体验感染更多身处困境的同学，为其树立前行的榜样。这种“受助—自助—助他”的成长链条，让贫困生资助工作超越了单纯的物质帮扶范畴，成为一种精神的传承与价值的传递。而贫困生能够从被帮助的对象成长为帮助他人的主体，正是其实现个人发展、完成自我超越的体现，也是贫困生资助工作从“经济助人”走向“发展育人”的核心要义。

总而言之，朋辈帮扶跳出了单一物质资助的局限，从心理、生活、学业、价值等多个层面为贫困生提供全方位支持。它不仅帮助贫困生纾解现实困境，更助力其实现自我认同的重构、综合能力的提升与价值观念的塑造，让贫困生资助工作真正成为培育人、发展人的教育过程，为高校贫困生资助工作的深化与拓展提供了可行路径。

3 高校大学生朋辈辅导就业帮扶的具体实施路径

3.1 精确配对同专业朋辈，建立一对一的帮扶模式

优先选聘同专业、同院系中在不同方向取得重大成果的学长和学姐，按考研、考公、就业等，精准分组，为低年级学生或正处迷茫的高年级学生提供一对一朋辈帮扶，充分发挥优秀学生的榜样示范、带头作用。用真实的经验教训来替代原先流于形式的经验分享会、讲座，确保帮扶内容贴合专业特色、紧扣成长阶段、满足学生个性化、阶段性需求，避免泛泛而谈。

3.2 设立朋辈辅导员，完善朋辈辅导员培训

辅导员是大学生在大学里最直接、最值得信赖的依靠，对大学学生的成长起着至关重要的作用。为此选拔责任心强、经验丰富的优秀学生担任朋辈辅导员尤为重要。首先要重点围绕沟通技巧、共情能力、压力疏导等方面展开系统培训，提升朋辈辅导员的专业能力以及说教水平，避免无效说教。其次，需培训朋辈辅导员及时更新校招信息、考研等与大学生未来发展相关的信息，确保其能为学生提供切实可行的帮扶。

3.3 开展心理辅导，筑牢成长心理防线

将心理疏导深度融入朋辈帮扶全过程，弥补专业心理咨询覆盖不足、学生倾诉意愿不强的现实短板。朋辈心理辅导者能够以更加贴近被辅导者的身份和视角，去理解他们的心理困扰和问题，通过倾听、共情、支持等技巧，帮助他们缓解心理压力、调整情绪、解决问题^[2]。在学业辅导、备考支持、就业指导的同时，开展陪伴式、共情式心理疏导。针对学生在考研、考公、求职、学业提升中易出现的焦虑迷茫、压力过大、自我否定、动力不足等问题，由朋辈帮扶者，帮助帮扶对象缓解心理负担、坚定发展信心。同时建立简单有效的心理反馈，对出现明显情绪波动、心理困扰的学生，及时联动学校心理咨询中心进行专业转介，形成“朋辈日常疏导，专业力量托底”的心理支持模式，让帮扶既解决实际问题，又守护心理健康，实现学业发展与心理成长同步推进。

3.4 健全周期性跟进模式，形成长期化帮扶

现阶段高校的帮扶多以短期帮扶为主，被动地应对外部变化。临时性朋辈辅导行为缺乏系统性和规范化，无制度可依照，无程序可遵循，辅导效果更是“良莠不齐”^[3]。帮扶不是一蹴而就的，是个长期化过程，为此我们要建立覆盖学生发展周期、阶梯式衔接、闭环式管理的周期性朋辈帮扶跟进体系，从根本上扭转帮扶“短期化、碎片化、被动化”的现状，推动朋辈帮扶由“临时补救”向“长期培育”、由“被

动响应”向“主动帮扶”转变。

以学期为基本周期，结合新生适应、学业提升、考研备考、就业求职、心理调适等关键成长节点，制定分层分类的跟进频次与操作流程，对帮扶对象的需求变化、辅导内容、改进情况、成长成效进行全程记录与动态更新，形成“需求识别—精准对接—周期跟进—反馈优化—长效巩固”的完整工作闭环。摒弃“一阵风”式的临时帮扶，以常态化陪伴、持续性支持、制度化保障，确保朋辈帮扶贯穿学生在校成长全过程，真正实现长期化、可持续、有实效的互助共进。

3.5 营造良好的“朋辈引领”氛围

通过持续开展同专业、同院系典型人物征集与遴选，聚焦考研、考公、就业、创新创业等学生核心关注领域，严格筛选兼具突出发展成果与真实成长经历的榜样学长学姐，依托校园官网、微信公众号、短视频等传播媒体，将榜样人物进行宣传，宣传过程中，严格秉持真实性、详尽性。杜绝过度渲染成功场景、刻意规避求职中的挫折、踩坑经历与真实投递数据等，用客观真实的数据来替代空泛的励志说教。在校内营造良好的互助氛围，切实增强学生的成长动力与发展信心。

4 结语

研究表明，朋辈辅导属于高校大学生就业服务体系的有益补充，它具有对个体化就业需求实现精准对接、给传统的就业指导模式带来革新、推动贫困生资助由育人职能转变成育人角色等优势。其特有的亲和力和示范性，给高校创建多层次的就业支持架构、改善精准化的服务效能给予了重要参照，有着十分重要的实践意义和发展前景。

[参考文献]

[1]唐成志,张菲云,唐纪娥,张红祥.发展型资助育人融入一站式学生社区综合管理模式的理路探赜[J].科教导刊,2024(35):152-155.

[2]季媛,陶超越.高校心理委员朋辈心理辅导能力现状调查与对策[J].中国健康心理学杂志,1-18.

[3]蔡寒菁.从比较视角探讨研究生朋辈互助就业机制的构建[J].中国大学生就业,2018(13):54-59.

作者简介：

刘美玲(1992.03-),女,汉族,山东德州人,讲师,从事思想政治教育方面工作。

基金项目：

发展型资助育人理论与实践研究,项目号:CXXYSZ202402。