

乡村青少年生涯教育的朋辈赋能模式探索

郭海洋 王 仨 赵心如

湘潭大学, 湖南 湘潭 411105

摘要: 构筑中国化职业生涯发展教育体系, 需要社会多方力量推动, 助力乡村青少年全面发展是其重要实践环节。针对生涯教育面临的现实挑战, 积极探索以多元智慧的朋辈力量为主体的实践模式, 打破自我认知壁垒, 构建目标框架, 挖掘内在潜能, 明晰职业方向, 建立“知彼、知己、行动”的路径, 开启乡村青少年生涯教育的主动建构新阶段, 助力学生全面成长成才。

关键词: 乡村青少年; 生涯教育; 朋辈辅导

0 引言

湘潭大学韶光知行团赴湖南省泸溪县潭溪镇大陂流村开展“青苗护航, 芙蓉助梦——生涯引航与心灵呵护计划”实践调研, 通过开展职业启蒙课程、红色文化教育等活动, 有效提升学生的自我认知、职业探索能力, 不仅为乡村青少年提供了系统的生涯引导, 也革新了乡村振兴背景下青少年教育服务模式。依托“朋辈辅导”路径展开活动, 综合运用问卷调查、深度访谈、案例追踪等方法展开探索。

1 乡村青少年生涯教育面临的现实挑战

乡村振兴战略下, 人的现代化与可持续发展能力的提升是重要时代课题。调研发现, 将生涯教育融入青少年培养日益重要。

1.1 双重探索不足, 目标脱离现实

长期以来, 城乡二元结构导致教育资源不均衡, 农村青少年在视野开拓、兴趣探索和生涯规划启蒙方面存在短板。许多乡村学校师资力量相对薄弱, 课程设置往往更侧重基础知识的传授, 对自我认知、职业世界探索、综合素质培养的关注和投入普遍不足。同时, 受限于家庭环境与社会资本, 他们接触到的职业类型相对单一, 对多元职业世界认知有限, 容易导致“读书就是为了跳出农门”的单一目标驱动, 或是对未来感到迷茫。许多青少年因对自我认知与外部世界了解不充分, 缺乏内省与外察, 易使目标脱离个人特质与社会真实需求, 造成主观臆断或盲目跟风, 导致目标脆弱虚幻, 难以激发持续动力并适应时代变化, 职业目标和学业规划缺乏准确性和适配性, 这一问题在乡村教育场景中尤为突出, 加之职业信息渠道有限, 对自我特质和优势认知模糊, 常凭片面印象或他人建议做出重大选择。

在认知与信息获取层面, 乡村青少年的生涯视野常被地域环境所局限。他们接触的职业信息多集中于务农、务工等周边常见类型, 对科研、金融、艺术等领域的认知近乎空白, 难

以与乡土文化进行融合创新。乡村信息传播渠道单一, 缺乏专业的生涯教育读物与数字化资源, 学校图书馆及相关书籍也寥寥无几, 互联网、人工智能的普及程度远不及城市, 同时网络成瘾现象突出, 导致孩子们难以通过多元途径了解不同职业的真实全貌, 更难建立起“职业选择与个人兴趣关联”的认知框架, 往往将“走出乡村”简单等同于“摆脱贫困”, 而非基于自我认知的职业生涯规划。

1.2 学业与职业目标脱节, 意义感薄弱

当前教育仍聚焦学业成绩与升学, 但学业目标与真实职业发展间存在断层。青少年难以理解“苦读”与“立身”的关联性, 学习被简化为应试工具, 丧失了学习的意义感和核心价值。以应试为主导的学生们擅长解题追分, 却疏于人生规划与价值追寻, 影响学习动力与精神丰盈。新时代强调创造力、批判思维、解决问题等核心素养, 但传统“知识传授型”教育仍主导当下, 难以系统培养学生应对未知的适应力、复杂情境中的创新力及终身学习的内驱力, 造成教育供给与时代人才需求错位, 加剧青少年发展的迷茫。

家庭及心理情感因素对乡村青少年的生涯发展影响深远。许多孩子因家庭经济有限, 过早背负“改善家庭现状”的压力, 职业选择更倾向于“能快速赚钱”的行业, 压抑了自身兴趣与潜能。部分留守儿童缺乏父母陪伴, 容易产生自卑、怯懦的心理, 对未来缺乏安全感, 在面对多元职业选择时也更容易犹豫退缩。此外, 乡村社会对职业的传统认知偏见, 如“体力劳动不如脑力劳动”“稳定工作才是正道”, 潜移默化中, 他们的职业想象受到局限。

课程教学与资源支持的匮乏是乡村生涯教育的突出短板。多数乡村学校未开设专门的生涯教育课程, 相关内容仅零散分布在道德与法治课中, 且缺乏专业生涯指导教师。自身也多将精力集中在学科成绩上, 对如何引导学生探索职业兴趣、规划发展路径缺乏经验。校外资源更是稀缺, 企业参观、职业体验等活动因交

通、经费问题难以开展，孩子们鲜有机会近距离接触不同职业场景，生涯教育沦为抽象概念，难以转化为实际能力。

乡村青少年生涯教育问题是系统性的。基于调研数据35名受访者的有效样本，涵盖性别、年龄变量及12项职业决策相关内容，发现该地仅约20%学生成长中以父母为主要陪伴对象。孩童呈现“善应对、弱探索”的职业决策特征，更擅长通过情绪调节应对职业决策挫折，但在主动开展职业探索、匹配选择时信心不足。认知与信息局限使他们对职业世界认知不全，心理情感的压力进一步压缩了职业选择空间。所以，在乡村地区开展职业生涯规划教育，对乡村人才的培养与长远发展有重要意义。

2 乡村青少年生涯教育的朋辈赋能路径

乡村青少年生涯教育的朋辈赋能模式成效显著。实践中，按专业匹配原则招募大学生志愿者并培训，每组有3位大学生担任朋辈导师，辅导10位中小學生，他们围绕自我介绍、经验分享、兴趣爱好等方面展开，促进中小学生的自我认知与外部探索。每位朋辈导师以“一对一”的方式，辅导3名学生完成自我认知练习，通过结合他人评价增强身份认同。同时，在辅导前后，针对回收60份有效问卷进行目的抽样，对生涯规划有显著提升的10位中小學生及朋辈导师进行深度访谈。通过外界与自我探索、关系互动、意义建构四重机制的协同作用，实现了乡村青少年在认知、行为、价值三个维度的全面转型。

2.1 团队建构：汇聚多元智慧的朋辈力量

朋辈辅导团队成员专业背景多元，辅导内容涵盖生涯规划指导、电商技能培训等领域，为乡村青少年的生涯探索提供全方位、多层次的支持。

朋辈具有情感联结与身份优势。大学生朋辈以“学长学姐”这一亲切的身份走进乡村青少年的生活，根据问卷60%的青少年“遇到困难不知该向谁倾诉”，长期的情感缺位使得他们对权威存在天然的疏离感。而朋辈导师们自身有着相似的成长经历，他们用自身的故事搭建起信任的桥梁。在“职业万花筒”活动里，S1分享自己“第一次直播时说错话被嘲笑”的糗事，W1讲述“高考失利后重新找回方向”的经历。这些充满个人温度的叙事，让青少年放下戒备之心，主动敞开心扉，建立起信任，为后续深入的生涯辅导奠定基础。

2.2 实践措施：全方位、分阶段的生涯探索引导

环境探索机制：打破认知壁垒，构建目标框架。乡村儿童需要拓宽视野、重塑职业认知。以五年级女生X1为例，在C1的悉心引导下，X1实现了从“外出务工”到“花匠”的职业目标转变。朋辈导师将职业概念巧妙拆解为“油菜花海维护”“园艺技能”等可操作的具体模块，使职业认知变得触手可及。同时，结合当地“党建+产业”成功案例，生动展示花匠广阔职业前景，让X1认识到熟悉的家乡也有充满希望的职业。这不仅打破了X1对务工认知的局限，也看到了家乡职业机遇。这一显著转变充分印证了信息搜索、供给在乡村青少年目标框架构建中的关键价值。大学生朋辈们凭借自身的知识储备和丰富阅历，扩充了多元职业世界，让乡村青少年认识到除务工外，还有多元的技术型职业。

自我探索机制：挖掘内在潜能，明晰职业方向。项目精心设计的“认识自我”双模块训练，成为激活乡村儿童自我探索机制的核心载体。七年级女生H1在“职业梦想树”活动中，进一步将自己的绘画天赋与职业方向相结合，把树枝延伸为“乡村墙画设计师”等具体职业方向。这种可视化的训练方式，挖掘了其隐性特质，成功推动了原目标模糊的7名学生全部确立了新的职业理想。

关系互动机制：建立平等纽带，强化目标承诺。朋辈们细腻的情感特质，成为情感支持的重要保障。以朋辈导师C2为例，她通过共情式对话，深入理解原坚持“外出务工”的X2内心的困惑与挣扎，用温暖和理解逐步打开X2的心结，鼓励她继续深造的想法。这种情感上的深度连接，让乡村青少年感受到被尊重和理解，为他们敞开心扉、接受新的职业观念创造了良好条件。其次，代际漂流瓶活动创新性地构建了不同年龄段的经验传递链。在活动过程中，收集到的120份反馈卡中，高达80%的青少年表示，因收到大学生们的鼓励和寄语，对各类专业和职业前景有了更深的了解。同时，朋辈们通过对村内“老中青”三代人访谈，针对性完善辅导内容，增强他们职业认同和家乡归属感。

意义建构机制：升华价值追求，革新目标范式。项目通过“党建+产业”的乡土案例和“职业价值大富翁”等丰富多样的活动形式，成功推动乡村儿童的目标定位从单纯的工具理性向更具深度和内涵的价值理性升维。以六年级男生C1为例，他原本计划外出务工，但在朋辈的精心引导下，开始深入思考“导游如何促进家

乡农旅融合”现实问题。通过对家乡发展需求与个人职业选择关系的深入探究，C1最终将职业目标更改为“生态导游”，这一转变深刻折射出意义重构的双重路径。一方面，职业思考使86%的参与者将个人职业与乡土发展紧密关联起来，从而赋予了职业选择更高层次的价值和意义。另一方面，通过“毒苹果”情景剧“职业适配选择”角色扮演，身临其境体验到不同职业面临的复杂情境和能力需求，帮助他们从职业价值内核与自我实现的深度，建立起对职业意义的立体认知，实现从表层了解到深层领悟的认知跃迁。最终，原本高度同质化的职业理想在项目影响下，分化为花匠、导游、墙画设计师等多元职业形态，且这些职业目标均包含着服务乡土的内核，有助于青少年在追求职业理想时，将个人命运与社会价值实现有机统一。

2.3 四重机制协同效应：实现全面转型，开启主动建构

四重机制在项目实施过程中并非孤立发挥作用，而是相互交织、协同发力，共同促成了乡村青少年在生涯目标感塑造的转变。在认知层面，霍兰德职业兴趣测试数据清晰显示，明确兴趣方向者占比从项目实施前的45%显著提升至91%。这表明通过一系列的活动实施，乡村青少年对自身的兴趣爱好有了更为清晰、准确的认知，为他们合理选择职业方向提供了重要依据。行为层面，项目开展后，青少年每周主动学习的比例大幅增长。他们不再被动等待知识的灌输，而是积极主动去探索外部职业世界，在实践中不断深化对职业的认识和理解。价值层面，对35份“生涯树”作品的深入分析发现，91%的作品中包含“帮助家乡”这一关键要素。这充分体现了乡村青少年在价值观念上的深刻转变，他们将个人职业发展与家乡建设紧密结合，展现出强烈的社会责任感和使命感。

参考文献：

- [1] 方佳. 叙事疗法在初中生涯教育中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2025, (08): 55-58.
- [2] 张锦琳. 青少年生涯决策困境的识别、分析与解决策略[J]. 江苏教育, 2024, (44): 77-78.
- [3] 张金元. 构建高校生涯教育内容体系[J]. 中国大学生就业, 2024, (12): 37-50.
- [4] 张国晨. 朋辈辅导视域下高校生涯教育的路径探析[J]. 长治学院学报, 2023, 40 (04): 103-107.
- [5] 秦斌. 生涯教育须从小学抓起[J]. 教学与管理, 2015, (23): 15-17.

作者简介：郭海洋（1993.7—），男，河北邢台人，湘潭大学招生与就业指导处办公室主任，讲师，研究方向：职业生涯规划教育。

这种全方位的转型，本质上是将乡村青少年从以往“考多少分上什么大学”的被动受教育状态，成功升级为“兴趣、性格、能力、价值观”四位一体的主动建构模式。项目中，独创的“能力果实成长树”黏土互动活动是这一转变过程的生动缩影。当他们将代表自身能力的“耐心菠萝”挂在代表“小学教师”的树枝上时，原本抽象、模糊的职业目标已悄然转化为可感知、可积累、可生长的生命实践。在这一过程中，青少年切实感受到自身能力与职业目标之间的紧密联系，从而更加积极主动地培养和提升自身能力，为实现职业理想而努力奋斗。

3 结语

朋辈辅导赋能乡村青少年生涯教育的探索，在湘西州泸溪县大陂流村的成功实践，充分验证了跨年龄同辈间互动在乡村青少年生涯目标感塑造中的巨大潜力。为乡村教育发展和青少年成长成才提供了极具价值的实践范例，也为进一步推广和完善乡村青少年生涯规划教育提供了坚实的理论与实践支撑。以“朋辈辅导”为核心的多重干预机制在提升乡村青少年生涯目标感、自我效能感与心理韧性方面的有效性，构建可复制、可持续的教育服务模式，致力于识别当前乡村青少年在职业认知、自我探索、目标确立及情绪调节等方面存在的具体问题，评估其成因与影响机制，为乡村振兴战略下的人才培养提供实证依据与实践路径。

职业生涯教育不仅限于提供信息或技能培训，更应深入心理层面，构建个体的效能感、韧性与自主性，这才是真正赋能于人的职业发展支持体系的核心所在。乡村青少年生涯教育为他们带来的实质性的改变与希望，让青少年看到了未来的可能性，让教育回归了“育人”的本质，让乡村振兴从“产业振兴”拓展至“人才振兴”的深层维度。