

从朋辈影响到朋辈赋能——Peer Learning 助力青少年成长

李燕

青岛恒星科技学院 国际教育学院，山东青岛，266100；

摘要：近年来，朋辈学习 Peer Learning 理念逐渐受到关注。在青少年成长过程中，朋辈关系对其价值观塑造、行为选择与社会适应具有深远影响。朋辈学习 Peer Learning 作为一种赋能手段，能够有效促进知识共享、情感支持与社会技能发展，使青少年在互学互助中成为彼此的榜样与支持者。而“朋辈赋能”则强调通过积极互动与协作学习，激发青少年的内在潜能与责任感。本文探讨如何通过构建助力青少年成长的对策，将朋辈影响转化为朋辈赋能，从而全面推动青少年健康发展。

关键词：朋辈影响；朋辈赋能；Peer Learning；青少年成长

DOI：10.64216/3080-1494.26.02.086

1 背景与存在问题

青年阶段是青少年快速发展成熟的关键时期，也是个人品质、自我认识和社会适应能力不断成长的时期，朋辈群体作为其生活和学习中最活跃的交往圈层，对其价值判断、行为习惯和情绪调节具有深远影响。良好的朋辈人际交往有助于青少年归属感和自尊的建立，而消极不良的朋辈人际交往则容易导致青少年心理模仿偏差、同伴心理压力甚至出现失范行为的状况。

一般而言，传统教育都会重视教师与学生关系和家庭教育，忽视朋辈关系的潜在教育性，缺乏制度性指引与系统化参与。而且，现实中朋辈都是在一种松散、无序的氛围中进行正式学习，其在学习中更多的还是依靠学生自发组织，难免会缺乏目标、结构和过程。在这些因素的缺乏之下，教育成效难以保障。同时，教师在朋辈学习中的角色定位不明以及各方面支持不足也阻碍朋辈影响力的发挥。基于新时代教育教学改革与青少年成长需求的双重推动下，有必要将朋辈关系进一步转化为教育的核心要素来发挥教化影响的作用，为青少年提供更多元、更有力的成长支持路径。

2 朋辈影响的重要性

在青少年的发展过程中，朋辈关系扮演着不可替代的角色。相较于家庭和学校等传统教育主体，同龄人之间的互动更具平等性、即时性和情感共鸣，因此朋辈影响往往在价值观形成、行为模仿、情绪调节乃至学业动机等方面产生深远作用。尤其在青春期这一身份认同与社会归属感快速建构的关键阶段，青少年更倾向于参考并采纳同伴的态度与行为模式。

青少年在青春期早期至中期（约 12 - 16 岁），个体对同龄人认同的需求达到顶峰，朋辈意见常超越父母与教师成为行为决策的关键参考。同时，这种影响高度依赖具体情境：在学业或兴趣发展等积极领域，青少年更易受高成就、高动机同伴的带动；在行为方面，则更容易模仿群体中“受欢迎”成员的行为。积极的朋辈关系能有效促进学业投入、情绪调节能力及社会技能。研究表明，自律、亲社会的同伴交往的青少年，其自我效能感和合作意识明显更强。

3 朋辈影响核心理念：从“影响”到“赋能”

朋辈影响的理论基础主要源于社会学习理论。班杜拉（Albert Bandura）提出的社会学习理论强调，个体通过观察、模仿和强化从他人身上学习行为。所谓“朋辈影响”定义大多指的是非刻意性的行为模仿、观念认同或者影响传递，其结果可能是积极的，也有可能带来不良后果。本文聚焦朋辈学习和朋辈赋能的转化，激发青少年间的群体发展和正向带动，从而实现交流和分享、情感共鸣和能力构建。

朋辈关系是最为活跃和影响最大的青少年关系，朋辈关系在人际互动行为中对青少年的模仿、追随行为的影响已经不能简单地以社交关系来解释，而是成为一种潜在的社会学习机制。朋辈学习正是实现这一学习机制转化的重要路径。它是由学生主导，采用同组内交流、同组内同伴合作及互评等方式，实现认知冲突、经验转移和共同进步。在整个过程中，每个学生既是学习者，也是教学者，在彼此平等交互中将认识提高、能力提升。相较于教师灌输式的“师本”模式，朋辈赋能更加聚焦于青少年的自我决定、参与及责任感的培育，这将有助

于营造一个以学生为主体的学习场。在青少年阶段，随着他们对自我认同的探索和对归属感的强烈需求，他们尤其倾向于模仿那些被自己视为“重要他人”的同龄人。当某位朋辈因某种行为获得认可或奖励时，其他青少年更可能效仿该行为，从而形成群体规范。青少年之间通过协作任务、角色轮换等方式，帮助青少年在互助中培养责任感、同理心与领导力，实现从“被影响”到“主动赋能”的转变。

因此，由“朋辈影响”转至“朋辈赋能”，不只是 一种教育策略，更是实现发挥学生潜能、促进青少年学习共同体建设和青少年全面发展的有效策略。

4 对策建议

4.1 构建多层次朋辈学习支持机制

推动朋辈由“影响”走向“赋能”，首先需建立结构化、分层次的学习支持机制，实现目标清晰、形式多元、功能互补的系统布局。当前朋辈学习实践多存在单一化倾向，需从学科辅导、心理支持、社交互助等多个维度整合资源，形成层级分明、作用协同的支持网络。一方面，可按年级、学科、兴趣等维度设立多种类型的朋辈小组。如“学科互助组”聚焦知识讲解与题目训练，由学业优秀的学生担任学习领航者；“心理支持组”侧重情绪调节与人际互助，可由班级心理委员或具备素养的学生牵头；“兴趣社群组”通过兴趣链接增强学生归属感，提升非正式学习的深度与广度。各组应配有明确职责分工与活动任务，保证运行的连续性和目标导向性。另一方面，学校可引入“朋辈导师制”，遴选高年级或具备能力的学生担任初入校学生的学习与生活导师，建立一对一或一对多的支持关系。同时，通过设置“学生学习共同体”与“成长互助联盟”，构建跨班级、跨年级的横纵联动机制，增强朋辈网络的覆盖面与有效性。

4.2 完善教师指导与制度保障体系

朋辈学习虽以学生为主体，但教师的引导与制度保障支持是其顺利运行的保障。目前，多数教师在朋辈学习中角色模糊，指导行为缺位，缺乏系统介入机制，亟需通过制度设计明确教师的职责定位与支持路径。

首先，将教师作为“设计者—引导者—反馈者”嵌入朋辈学习全过程。教师不仅需参与学习小组的组建与目标设定，还应定期组织阶段性指导会，提供策略方法、资源推荐与情境调节，确保学生活动聚焦且有效。同时，

教师应发挥反馈作用，收集过程性资料，对学生合作质量与学习成果进行多元评价，为学生调整学习方式提供具体建议。

其次，学校应将朋辈学习纳入教学计划与教师工作量管理体系，使其不再是教师“额外负担”，而成为正式的教学任务内容。可设立“朋辈学习指导时段”，将其与课后服务、综合实践活动等有机融合，形成制度化管理路径。

再次，学校还应加强教师培训，提升其在合作学习组织、心理支持介入、动态评价反馈等方面的专业能力，推动教师由“局外人”转变为朋辈学习的“专业引导者”。

4.3 优化激励与评价机制

激励和评价机制是驱动学生保持一定时间内参与朋辈学习，保证其成果落实的重要手段。当下，学校在授课过程中，给朋辈学生进行考核的标准不够明确、激励方式不够多样化，使学生不能实现长期的付出和投入。为此，学校应该从考核内容与方法两重维度来建构科学多样性的激励考核机制。

在激励机制方面，应注重精神激励与制度激励并重。学校可将“优秀学习伙伴”“优秀互助小组”“成长进步奖”等可以在校园公开区域发布，用于公开表扬和表彰学生，达到提升学生认同感和自尊心的目的。

同时，提出可将朋辈之间在校各学期的学习成绩作为纳入学生综合素质测评或学生德育考评，从而在学习成绩或优秀评选中发挥作用，使学生获得内在的主动参与。对评价系统来说，抛弃一贯以来只是用结果作为参照的方法，采用“目标设定—过程记录—成果反馈”的闭环模式，关注学生在合作能力、沟通能力、自我调整能力等各方面发展。评价主体应该包括教师评价、自我评价和同伴评价，评价方式应通过观察记录、成长档案、反思日记等方式，构成一个定量与定性结合的全过程评价系统。

4.4 推动信息化与平台化支撑

在不断向信息化教育发展的今天，建立信息化、平台化的朋辈学习支持系统对组织的效率、交互的反馈以及扩大学习内容都有重大的意义。

一方面，构建或完善“朋辈学习管理系统”，该系统可集任务发布、分组匹配、过程记录、评价反馈于一体，方便教师与学生使用。该系统能够根据学生的兴趣和能力特征智能匹配适合的学习伙伴，个性化分配学习

任务,追踪学生在朋辈学习过程中生成的数据,形成个性化的学习进步报告,实现了从“泛化的活动安排”到“精准的支持服务”的转变。

另一方面,充分发挥现有数字化资料和设备的优势如学习通、钉钉、雨课堂等网络平台,构建虚拟的学习研讨场、互助疑难的解惑场、成果分享的展示场,激发学生跨班级、跨年龄段的互动交流、共享知识,扩展朋辈场域中的学习时空。同时,教师同样能够从平台中得知学生的发展状况,进行及时的正确引导。此外,促进基于数据的赋能决策,平台产生的数据能够观察学生协作互动过程中的行为特征及需求变化,能辅助学校改进同伴学习策略和评价标准,并做出决策。通过信息化工具,可实现朋辈赋能从“点状活动”向“系统运营”的跃迁。

4.5 拓展朋辈赋能的外延空间

朋辈赋能不应仅限于学习辅助和学习课堂,应将拓展延伸到身心成长的其他板块,如心理咨询、职业规划、社会责任等,营造全范围、多层次的育人环境。“德智体美劳”的全面发展观为教育提供了新的视角,通过扩大朋辈赋能的外延空间,充分挖掘青少年潜质,在现实社会环境中完成塑造和承担责任的过程。

一方面,可在心理健康教育中充分发挥朋辈力量。建立“学生心理支持小组”“班级心语站”等,由受过初步训练的心理委员或朋辈辅导员成为伙伴,给予心理陪伴和倾听,是朋辈互助模式的一种学生心理减压通道。

另一方面,将朋辈学习向学习工作部分和社会活动部分延伸,开展“职场模拟工程”“学校工作小讲座”等活动,让高年级学生把专业选择、社会实践、职业发展等方面的知识向低年级学生宣讲,建立经验型学习的指导模式。同时,鼓励学生构建诸如“志愿服务互助社团”“社区志愿服务团队”等同学自治团体,让学生通

过参与社会服务行为实现相互帮助与共同负责的目的。

5 结语

在教育不断深化以学生为中心的背景下,朋辈关系的育人价值正日益凸显。推动朋辈学习从偶发性、经验式走向制度化、赋能化,构建“从朋辈影响到朋辈赋能”的支持机制,提升青少年自我发展能力与教育系统的协同育人效能,既是教育体系完善的重要内容,也是回应学生多元成长需求的现实路径,对于增强青少年群体的学习交互与正向激励,具有重要的现实价值与研究意义。

参考文献

- [1]栗艳.宿舍朋辈团体心理辅导对高职新生宿舍人际关系的影响研究——基于积极心理学PERMA模型理论[J].山西卫生健康职业学院学报,2024,34(04):172-174.
- [2]王娇楠,王丹.朋辈榜样影响机制分析——基于社会网络视角[J].高校辅导员学刊,2024,16(04):13-22+95-96.
- [3]尤佳.朋辈榜样教育赋能职业院校就创业课程群建设的研究——以A职业技术学院为例[J].宁波职业技术学院学报,2024,28(04):94-99.
- [4]陈宇燕.三阶赋能:中小学班级心理委员胜任力培养路径[J].中小学心理健康教育,2020,(36):61-63.
- [5]李博,夏青.朋辈关爱在高校精准心理健康教育中的运行机制研究[J].大学,2024,(04):193-196.
- [6]陈圣军.大学生朋辈影响力发挥的三维探赜[J].西南石油大学学报(社会科学版),2024,26(01):74-81.
- [7]陈圣军,金琳.“朋辈影响力”与“朋辈教育”的辨正与省思[J].教育科学探索,2023,41(03):81-88.

作者简介:李燕(1982.07-),女,汉族,山东济宁,青岛恒星科技学院,博士,副教授,英语教学。