

社会工作视野下历奇辅导介入高职新生适应性的干预研究

■ 许婷婷

(广州番禺职业技术学院,广东 广州 511483)

[摘要]针对高职新生的适应性问题设计历奇干预,采用定量(准实验设计)对干预的有效性进行试验性的研究。通过准实验研究的方法,分为实验组、对照组,评估历奇辅导的课程模块化方式介入高职新生适应性干预的有效性。研究结果显示:历奇干预对高职新生的适应性提升有明显效果。与对照组相比,干预组的新生在人际关系适应性、大学认可度、总体评价和整体大学生新生适应性等方面有显著的提高。建议历奇辅导课程化设置,优化干预,推广历奇干预的实践研究。

[关键词]高职教育;社会工作;历奇辅导;实验干预;新生适应性

[中图分类号] G645

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-0046(2022)8-0105-06

DOI:10.16227/j.cnki.tycs.2022.0469

一、研究背景

高职新生教育是整个职业教育的起点,也是高职新生的一个新的环境适应过程。高职新生的适应也是一种极为特殊的适应情况,对学生以后的学习和生活将产生极大的影响。面临新的环境和新的挑战,高职新生适应性问题不可避免,例如:人际交往、学习适应、情绪适应等。在这样的背景下,大学生适应性问题层出不穷,高职新生教育更为严峻。高职新生如何更好地适应新环境成为一个非常紧迫且急需解决的问题,纵观现有的教育体系,大学生适应性教育并未被重视,新生适应性教育体系并未在职业教育里建立。

在这样的背景下,如何有效地介入和提高高职新生适应性非常重要。社会工作在青少年教育方面有独特价值观、伦理原则和方法,系统性多层次看待高职新生适应性问题,并且着重挖掘学生的优势视角。历奇辅导被认为是新的青少年社会工作实务服务方法,倡导体验式教学为主的教育理念,对探索和解决新生教育生活中的适应性教育提供了有效的途径。研究将历奇辅导与成长小组和新生实际生活结合起来,赋予新生适应性教育丰富的内涵。本研究从社会工作视野出发,充分发挥社会工作在青少年教育的独特性介入大学生适应性问题。以新生适应性教育项目评估为主导,充分了解社会工作视野下高职新生适应性教育的有效性。以生态系统理论、优势视角理论、经验学习理论、4F 动态引导反思为理论依据,深入了解高职新生适应性问题的深层次原因,从不同角度充分探索高职新生适应性问题。在过程中,强调挖掘高职新生的优势视角,向学生赋权,帮助他们面对新生适应性的障碍。本研究以历奇辅导为介入手段,以历奇辅导的理论为出发点,使用 4F 动态引导反思法,倡导体验式学习,带领高职新生将经验运用于实际生活,

从而更好地适应新的校园环境。

二、文献回顾

(一)历奇辅导

历奇辅导是通过精心设计的历奇训练,使得人们进入一个新的有挑战和合作的环境中,通过不断经历和解决难题和挑战,将经验整理、升华,并且应用在生活中的一种辅导手法^[1]。历奇辅导作为一种独特的辅导手法,包括四个重要的元素:户外训练、历奇活动、体验式学习、个人与团队辅导^[2]。

历奇辅导主要以户外训练为主、历奇训练和活动为载体,强调体验式的学习,以个人和团队辅导为主体。同时,历奇辅导主要有四大训练模式:历奇波浪、野外挑战、情感反思、多元创意^[3]。

历奇波浪指通过活动讲解、过程解说,强调体验者的高峰体验带来震撼。高峰体验会给体验者带来边缘经验,这是一个好的受教机会。配合野外挑战的高难度体验,参与者产生了较强的情感反思,从而实现成长。历奇辅导强调运用多元创意的方法,来设计历奇训练,游戏、音乐和手工艺都是可以运用的载体。历奇辅导的理念源于美国教育学院杜威提出的从做中学的理念,是透过精心设计的活动,使得参加者在陌生环境中,以小组或个人力量突破局限,提升解决问题的能力学习和辅导的方法^[4]。

历奇为本辅导(adventure based counseling)产生于历奇计划(adventure project),最初起源于美国海军训练水上水手的生存能力。后面逐渐被大众所接受,在众多领域尤其是青少年领域有非常多的成绩和运用。历奇辅导属于西方舶来品,在国外文献回顾中,有比较多的实证研究和广泛的应用。在国内文献研究中,也有少部分叙述历奇辅导在青少年领域的作用。研究显示,历奇辅导可

基金项目:2019年广东省普通高校青年创新人才类项目(高职)“社会工作视角下历奇辅导介入高职新生适应性研究”(项目编号:2019GWQNCX084)

以明显提升青少年自信,减少负面情绪。通过文献回顾,国内历奇辅导的文献与国外的相应文献相比数量较少,而且实证研究严重缺乏。历奇辅导作为西方舶来品,在本土化的实践数量运用中遇到很多困难和阻碍,历奇辅导的实证研究也成为一个未来研究的研究缺口。

(二) 新生适应性

社会适应性(social adaptation)最早由美国心理学家斯宾塞提出,指的是个体对于外界环境的适应的过程与方式^[6]。社会适应性研究强调研究主体和客体之间关系,社会适应性是个体主动调整自己的情况适应环境^[6]。社会适应也被认为是一种反应,对应于外界的变化主体做出的反应^[7]。社会适应性的理念源于心理学家皮亚杰的平衡说,通过同化和顺应达到认识个体平衡状态^[8]。皮亚杰认为用同化与顺应达到机体与环境的平衡。同化是环境因素纳入已有的图示,顺应改变主体适应客体变化^[9]。

大学阶段对人的个体一生的发展都具有重要的作用,大学新生适应是人生适应过程中一种比较特殊的社会适应过程^[9]。目前新生适应性研究,集中在学习适应性、认知适应性、角色适应性、人际适应性和职业适应性上。

通过文献回顾,我们发现新生适应性是人生适应过程中的一个重要阶段,但是我们的教育体系缺乏适应性教育。在我们的教育系统中,适应性教育并没有被提上日程。应对新生适应性问题的方法,更是不被重视。很多研究强调学生提高个人适应环境的能力,个体主动适应远远不够,适应性教育的主动介入才能有效地解决问题的本质。有研究显示,社会工作方法介入大学生新生适应性是有效并且可行的,但是职业院校比普通院校更有挑战性^[10]。所以新生适应性教育的实证研究成为一个研究缺口,并且社会工作方法介入高职的适应性教育实证研究更是创新型的实证研究。

基于以上的文献回顾,我们发现很多研究缺口。历奇辅导缺乏本土化的实证性的研究,新生的适应性教育不被关注,社会工作方法介入高职适应性教育也成为一个研究领域的空白点,并且很少学者讨论高职新生的适应性问题的实证研究。所以本文根据以上的研究缺口,以高职新生适应性教育为介入点,评估历奇辅导介入高职新生适应性教育的有效性。

已有文献表明,历奇辅导作为一个有效的介入手段,可以明显提升青少年的自信,减少负面情绪。吴丹咏采用个案的方法,通过历奇辅导明显提高大学新生的人际交往能力。研究显示社会工作视角下历奇辅导实务介入可以提高青少年的自我效能感^[2]。目前最为成功的模式是中国香港教育统筹局成长的天空计划,此研究显示历奇辅导对学生的抗逆力以及自我控制、自我效能感、自信心有非常大的提升作用^[13]。

三、研究设计

(一) 研究问题和假设

本研究是干预和试验性研究,研究问题是评估历奇辅导介入是否对高职新生适应性有效,研究假设为在实验组干预结束时,与对照组新生相比,实验组新生适应性有明显提升。

(二) 研究方法

本研究选择了准实验设计的方法,准实验法非常适合做介入研究的评估,并且具有比较强的灵活性和实际运用性。主要采用了主体内设计,分为实验组和对照组。抽样方法选择了目的抽样,专门选择了P高职的2020级入校的新生作为研究对象。实验组从新生入学时进行前测,然后参与历奇辅导与成长小组课程半年后进行后测。对照组没有接受适应性教育的课程,也进行了入学前测和半年后的后测。

研究工具的选取方面,本研究使用了《大学新生适应性量表(SACQ)》。这个表是Baker和Siryk编制的《大学生适应性量表(SACQ)》的修订版,由欧阳娟等人修订。共5个维度,36个题目,采用李克特五级评分,按照“很不符合”“不太符合”“不能确定”“有点符合”“非常符合”分别记1到5分。各因子及量表总得分越高,说明心理适应状况越好。本研究五个维度包括人际适应性、总体评价、人际情绪适应性、学习适应性和大学认可度。人际适应性主要指的是大学新生与他人交往的情况,总体评价指的是大学新生对大学人际、学习和活动场所的积极或者消极评价,人际情绪适应性是新生人际交往过程中产生的适应,学习适应性是对学习环境的适应,大学认可度是对所在大学的满意度和感觉。数据处理采用SPSS 25.0和State统计软件对《大学新生适应性量表(SACQ)》进行数据处理,使用DID模型检验。DID模型主要用于政策分析和干预评估,用来分析准实验设计的数据也非常合适。

(三) 研究范式和理论模式

1. 后实证主义研究范式

后实证主义来源于实证主义范式,更强调用量化的方式来减弱研究认知的偏见。实证主义研究范式依旧是高等教育主流研究范式^[14],强调用量化和科学认知的方法去面对研究问题。后实证主义更进一步拓展了实证主义的研究范式,强调人的主动能动性,而不是简单机械、客观地观察世界。本研究以后实证主义的范式为指导,充分发挥主动能动性,在量化研究的基础上,思考高职新生适应性的问题和本质。

2. 社会工作视野

社会工作在中国的本土实践中依旧是新生事物,其独特的理念和工作方法在青少年领域卓有成效。但是社会工作实务也一直被批评缺乏实证性的研究成果。本文在后实证主义研究范式指导下,以社会工作的视野去研究高职新生适应性问题。

3. 生态系统理论

生态系统理论是社会工作领域的一个理论,人的生活是由各个生态系统组成的。学生的生态系统包括学生微观系统、学校中观系统、家庭微观系统、社会宏观系统等。高职新生适应性问题并不是一个人的问题,而是各个生态系统之间关系不平衡而造成的。

4. 优势视角

优势视角也是社会工作领域的一个重要的视角,强调我们要着重挖掘青少年的优势,给予他们赋权,帮助

青少年形成解决问题的能力。

20世纪80年代,大卫·库伯提出了体验式学习理论(experimental learning model),包括具体体验、行动应用、反思观察、抽象概括^[9]。体验式学习强调从经验中学习,也是历奇辅导重要的理论基础之一。体验式学习着重直接体验,然后发现和学习反思,从而实现认知重塑的过程。

5.4F 动态引导反思

4F 动态引导反思是历奇辅导和团队辅导一个非常重要的组成部分。该理论来源于 Roger Greenaway 提出的动态回顾循环(active reviewing cycle)^[10]。4F 讨论法包括事实、感受、发现和对未来的启示。通过这个动态回顾循环,新生可以更好回顾和反思在历奇训练中所学的内容,并且和新生生活实践相结合,帮助他们更好适合职业院校的生活。

(四) 历奇辅导与成长小组课程主要内容

本研究以历奇辅导为主要介入手段,分为十个模块,包括人际关系、沟通方式、解决问题的能力、团队项目合作、社交项目、生命教育、生涯规划、情绪管理、优势视角、爱情探秘等,全面涉及大学新生会面临的各种问题,详见附表1。

四、研究结果

(一) 总量表的信度和效度

本研究总量表信度 0.893,效度为 0.819,可见本研究具有非常好的信度和效度。

(二) 实验组和对照组的基本情况

本研究对象主要是从 P 高职的新生中进行选择,在研究开始前向新生解释了研究的整体计划,征得新生的同意才开始执行。实验组的新生主要是参与历奇辅导与成长小组课程的学生,按照实验组的同质性的标准,选择了另外一个新生班作为对照组,对照组没有参与历奇辅导与成长小组课程。学生的具体的情况如表 1 所示。采用了独立样本 T 检验,发现实验组与对照组在量表各个维度以及总分上都没有显著差异(详见表 2)。

(三) 组别和时间变量交互作用分析

本研究涉及交互作用分析,设定组别(实验组和对照组),时间变量(前测和后测),对有无实验和前后测新生适应性的情况进行交互作用分析。从表 3 中可以看出,组别(实验组和对照组)呈现

出 0.001 的显著性, $\eta^2=0.068$,属于中等效应。从此可以说明,组别对于新生适应性的影响有非常明显的作用。但是,组别和时间变量的交互项 P 值大于 0.05,效益值也非常低。这说明组别(实验组和对照组)设置对于高职新生适应性有明显的显著性,参加历奇辅导课程会影响高职新生适应性。然而时间变量(前后测)并没有明显的差异性,说明时间并没有明显影响高职新生适应性,并且组别和时间变量之间不存在交互作用,更说明高职新生适应性教育需要长期性追踪。

表 1 实验组和对照组的基本情况

组别	人数/人			
	男	女	城市	农村
实验组	16	21	14	23
对照组	10	30	15	25

(四) 实验组大学新生适应性前后测的比较

实验组在新生入学时做了前测,上完历奇辅导与成长课程小组半年后做了后测。采用了配对样本 T 检验的方法,我们发现实验组总分以及各个维度没有显著性。由表 4 可见,只有大学认可度有明显的显著性($P=0.022$),大学认可度测均值($M=25.676$)比后测均值($M=26.865$)有明显的降低。这个班级在本次历奇辅导课程中,大学认可度有显著差异。其他维度没有显著的差异。大学认可度是对所在大学的满意度和感觉,通过前后测的数据对

表 2 实验组与对照组大学新生适应性前测分数对比

变量	实验前测		对照前测		t	P
	M	SD	M	SD		
人际适应性	26.054	3.837	25.800	3.188	0.317	0.752
总体评价	27.027	4.226	25.500	3.088	1.798	0.077
个人情绪适应性	25.460	4.375	24.875	6.039	0.483	0.631
学习适应性	15.270	2.513	14.425	2.194	1.575	0.119
大学认可度	25.676	3.392	25.550	2.736	0.180	0.858
总分	119.487	15.518	116.150	12.167	1.054	0.295

表 3 组别和时间变量两因素方差分析

变异源	df	SS	MS	F	P	η^2
组别	1.000	1843.669	1843.669	10.988	0.001	0.068
时间变量	1.000	30.187	30.187	0.180	0.672	0.001
组别×时间变量	1.000	495.122	495.122	2.951	0.088	0.190
组内变异	150.000	25168.794	167.792			
总变异	154.000	2144321.000				

表 4 实验组新生适应性水平前后测分数对比

变量	实验前测		实验后测		t	P
	M	SD	M	SD		
人际适应性	25.568	3.962	25.865	3.994	-0.475	0.638
总体评价	27.027	4.226	27.757	4.159	-1.268	0.213
个人情绪适应性	25.459	4.375	25.945	4.365	-0.576	0.568
学习适应性	15.270	2.513	15.432	2.958	-0.455	0.652
大学认可度	25.676	3.392	26.865	3.683	-2.398	0.022
总分	119.000	15.438	121.865	14.316	-1.318	0.196

比,这个班级在大学满意度上有很大提升。从均值中我们看出,学习适应性没有太大的变化,其他三个变量在实验前后稍微有提升,其中大学认可度提升较为明显,也更进一步说明历奇辅导的介入需要一个长时间可持续性的过程。

(五) 对照组大学新生适应性前后测的比较

对照组没有上过历奇辅导与成长小组课程,也是入学前前测和半年后后测。同样适用了配对样本 T 检验的方法,但是我们发现半年后对照组的人际适应性($P=0.003$)和大学认可度($P=0.001$)非常显著(见表 5)。但是,从均值中我们发现这五个变量随着时间的增长,有些没有太大的变化,有部分变量有降低的趋势,人际适应性和大学认可度都呈现略微降低的趋势。

(六) 实验组大学新生适应性和对照组大学新生适应性后测分数比较

为了排除自然成长因素,因此用实验组的后测数据和对照组的后测数据进行对比。从附表 2 中可以看出,实验组和对照组的对比下,人际适应性($P=0.001$)非常显著,效应值(Cohen's $d=0.766$)也是接近高效应。大学新生人际交往作为新生适应性中最具有挑战性的部分,新生入校后,由于人际关系交往不适引发了非常多问题。大部分新生是从高中或者中职走入高职学校,集中面临着环境的转变和生活方式的变化。环境的变化,引发了很多学生的不适应。大学集体宿舍生活更是加重了人际适应问题,集体的生活方式加重了环境带来的不适应。所以高职新生的人际适应性是众多维度中最为重要的一个维度。总体评价($P=0.003$)非常显著,效应值(Cohen's $d=0.708$)也是有一定的中等效应。大学认可度($P=0.000$)非常显著,效应值(Cohen's $d=0.976$)是高效应。通过实验组和对照组的对比,高职新生对学校的总体评价和大学认可度也非常显著。高职新生来到一个新的学习环境,面临着很多的不适应和不熟悉,但是通过历奇辅导与成长小组课程,可以有效提高学生对学校的评价和对学校的认可度。总体评价指的是大学新生对大学人际、学习和活动场所的积极或者消极评价,大学认可度是对所在大学的满意度和感觉。本量表总分($P=0.000$)非常显著,效应值(Cohen's $d=1.012$)是高效应。在看实验前后的平均值对比,我们发现实验组在人际适应性、总体评价、大学认可度以及量表总分上都要比对照组明显提高。我们发现,实验组基于研究基线,有明显的提升。但是对照组对比基线,只有大学认可度有提升。由此我们可以推断

出,实验组的学生比对照组的学生能够更好地适应大学新生生活。在实验组前后测和对照组前后测中,我们没有看到很明显的规律,这给了我们启发,在设计历奇辅导介入手段的时候,要多关注学生的个人情绪适应性、学习适应性等不显著的变量,帮助学生全面地提升大学新生适应性。实验组和对照组在前测时没有明显的差异性,但在实验组和对照组的后测时,我们发现了明显的差异性。由此可见,历奇辅导的介入还是提升了大学生新生的适应性,尤其在人际适应性、大学认可度、总体评价和总分上比较明显。

五、讨论

(一) 创新改革并且重视高职新生适应性教育

目前学校应对新生适应性问题的方法比较单一^[17],大多是要求学生本人去适应环境。高职新生适应性问题并未得到重视,这个问题并不是学生本人单向可以解决,需要教育体制的协助。新生适应是一个特殊的适应过程,适应性教育在这个过程中非常重要,学生在这个特殊适应过程中,很难靠自己的力量来解决问题。这种单独作战的状态,只会让新生觉得更加孤立无援。这是一个双向奔赴的过程,需要学校为学生提供适应性教育和服务。新生的适应性教育非常重要,适应性教育应该作为新生教育的一个重点关注的部分。高职新生适应性教育体制的建立,是解决问题的根本和关键点。从本研究中我们发现,适应性教育不能是短暂的,我们需要长期有持续性的发展性的高职新生适应性教育体制。

(二) 历奇辅导介入要有针对性解决高职新生的适应性问题

在传统教育被动接受的模式下,新生适应性教育需要变革和创新。而历奇辅导被认为是社会工作实务创新方式,尤其在青少年领域卓有成效^[18]。历奇辅导在青少年领域中有很多成功的实例经验,虽然还是面临了很多本土化的实践障碍。本研究发现,历奇辅导介入的班级在人际交往、大学评价和总体评价上面,有非常显著的提高。由此可以发现,历奇辅导介入手段对新生适应性有明显的效果。历奇辅导基于经验学习法的工作模式,通过体验式学习引导学生参与体验人生挑战,激发个人的认识潜能^[19]。这种创新的模式,让高职新生可以更快地适应环境,而且这种方式也得到高职新生的赞扬和喜爱。通过历奇辅导介入高职新生适应性教育,可以有效创新和改革被动的高职新生适应性教育局面。通过本次研究,我们发现人际情绪适应性、学习适应性并未有显著提升。所以

未来历奇辅导介入更要结合高职新生的实际情况,有针对性改革历奇辅导介入高职新生适应性的模式。

(三) 构建历奇辅导介入高职新生适应性教育的模式

本研究以后实证主义知识论的研究范式,以定量研究实验法介入研究,并且结合主观认知,探索历奇辅导介入大

表 5 对照组新生适应水平前后测分数对比

变量	对照前测		对照后测		t	P
	M	SD	M	SD		
人际适应性	25.725	3.282	23.575	3.693	3.124	0.003
总体评价	25.500	3.089	25.100	3.296	0.537	0.594
个人情绪适应性	24.875	6.039	24.425	3.836	0.384	0.703
学习适应性	14.425	1.890	14.750	1.891	-0.731	0.469
大学认可度	22.625	2.446	20.825	2.159	3.501	0.001
总分	113.150	12.054	108.675	9.888	1.925	0.062

学新生适应性教育。在后实证主义的研究范式指导下,以社会工作的视野看待大学新生适应性问题。在生态系统、优势视角、体验式学习、4F 动态引导反思等理论的指导下,充分考虑到大学新生适应性问题不是个人问题,是生态系统之间的系统不协调导致。充分发挥大学新生的优势,帮助他们重新认识自己并且努力站起来应对危机。通过体验式学习和 4F 动态引导反思,帮助大学新生重塑认知,学习如何应对新的环境,并且促进未来发展性的成长。主要的介入手段是通过历奇辅导的方式进行,介入策略是通过课程化项目化的方式,融入高职新生适应性教育体系,并且针对高职新生的需求,将设计分为 10 个模块,包括人际关系、沟通方式、解决问题的能力、团队项目合作、社交项目、生命教育、生涯规划、情绪管理、优势视角、爱情探秘等。这 10 个模块的设计,根据高职新生适应性分为五个维度:人际适应性、总体评价、人际情绪适应性、学习适应性和大学认可度。以这五个方面为依据,以新生的需求为本,充分考虑到高职新生的各方面情况,有针对性地进行设计。全面促进这五个维度的提高,从而全面提升高职新生适应性。社会工作视野下历奇辅导介入高职新生适应性的方式见图 1。

六、研究的创新与不足

本研究是基于社会工作、学生工作、心理学等多领域跨专业合作的创新性应用型研究,强调在社会工作的理念下介入大学新生适应性的问题研究,倡导历奇辅导融入多样化的元素和更为明显的针对性,促进多样性的跨专业合作。历奇辅导的本土化模式和应用一直被质疑,本研究基于课程的基础,以课程化模块的方式,解决学生的适应性问题。同时在课程的很大程度上,减轻了教师、学生工作负担。另外,本课程链接了多项资源,通过课程进行鉴别,有特别心理问题的学生将转介给学校心理咨询中心,后续还会开设针对性的工作坊,针对性地帮助大学新生和新环境进行进一步的融合。

本研究的样本量有限,样本框选择仅限某个高校,

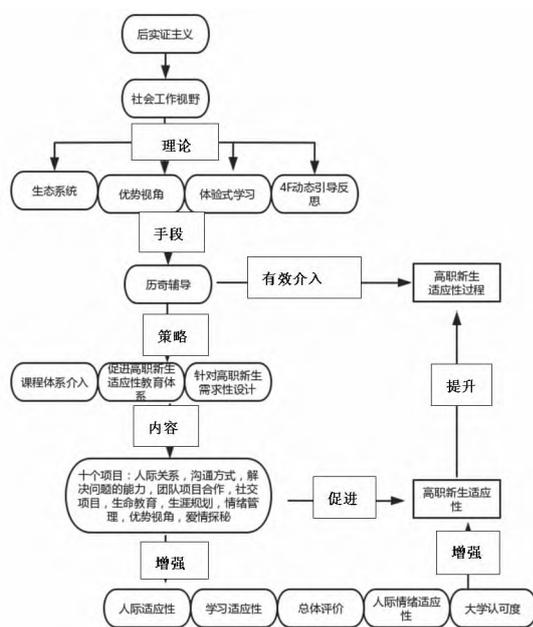


图 1 社会工作视野下历奇辅导介入高职新生适应性的方式

不能全面说明大学生新生适应性问题。在选择样本的时候,因为考虑到准实验设计和前后测设计,选择了特定专业和班级进行半年前和半年后测试,结果不够全面。未来在进一步研究过程中,会考虑完善样本量和准实验设计,以及样本来源的多样性。并且本次研究过程中没有排除自然成长因素,学生在没有任何干预的情况下,也会产生新生适应性增长或减退的效应。在未来研究中,在做准实验设计的时候,要提前排除自然成长因素的干扰,以便可以更好地评估历奇辅导介入高职新生适应性的干预。

参考文献:

- [1]郭思源,吴丹咏.历奇为本辅导在团体工作中的探索——以“城市历奇”的实践为例[J].广东青年职业学院学报,2016,30(4):90-94.
- [2]梁娟.大学新生教育中的新方法:“历奇辅导”的校本研究[J].中国电力教育,2008(18):177-178.
- [3]曹城.历奇辅导技巧在社会工作成长小组中的应用[D].武汉:华中师范大学,2017.
- [4]刘钧演.历奇为本辅导及身心语法程式训练在团队工作当中的运用[J].青年探索,2004(S1):26-28.
- [5]欧阳娟.大学新生适应性量表(SACQ)的修订与应用研究[D].长沙:湖南师范大学,2012.
- [6]杜卉,刘红春.高职新生学校适应性的调查与思考[J].辽宁高职学报,2009,11(5):105-107.
- [7]任建东.高职新生生活适应性研究[J].决策探索(下),2018(5):88-89.
- [8]杨乾维.高职院校学生学校适应性研究[D].重庆:重庆师范大学,2016.
- [9]戴晓伟.高职新生适应性调查及其对策研究——以重庆某高职院校为例[J].智库时代,2018(41):169-170.
- [10]王强.高职新生入学适应性问题研究[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2008(S1):27-29.
- [11]鱼璐.高职院校新生学习适应性现状调查研究[D].兰州:西北师范大学,2019.
- [12]盖越.历奇辅导影响学校青少年自我效能感的小组工作研究[D].杨凌:西北农林科技大学,2017.
- [13]陈宇.历奇辅导对在校大学生抗逆力的影响研究[D].北京:中国青年政治学院,2018.
- [14]孟艳.实证研究:目前仍为主流的研究范式[J].大学教育科学,2011(5):89-91.
- [15]刁衍斌,于玺.基于体验式学习理论的高校学生党员教育形式探索——以广东工业大学党员教育实践为例[J].社会工作与管理,2019,19(2):96-100.
- [16]姜兴慧.“认识自我”的教学实践——以 4F 动态引导反思法为例[J].中小学德育,2017(10):68-69.
- [17]桂世权.大学新生人际交往不适的原因与调适[J].教育与职业,2006(17):84-86.
- [18]全洁.辅导员运用学校社会工作方法应对新生学习适应性问题的实践研究[D].广州:华南理工大学,2020.
- [19]彭振.历奇辅导对青少年社会工作实务的启示[J].山东青年政治学院学报,2014(30):55-57.

附表1 历奇辅导与成长小组课程内容

序号	教学模块	知识内容与要求 (必备的知识)	技能内容与要求 (学会运用的技能)	参考课时
1	模块一: 人际关系项目	1. 自我认知: 国王天使, 认识 bingo, 硫酸河等 2. 对外认知: 解人链, 信任背摔, 拯救宇宙飞机等	1. 互相认识, 建立关系 2. 组建团队 3. 遵守并且制定小组契约, 能进一步认识自我 4. 能愿意去了解和认识他人	8
2	模块二: 沟通方式项目	1. 同学间沟通关系: 以讹传讹, 七巧板, 撕纸, 瞎子列队 2. 团队沟通关系: 松鼠和大树、生日线、团队胜塔等	1. 能开放自己与他人沟通 2. 了解沟通障碍和技巧 3. 熟练掌握沟通方法 4. 促进团队之间的沟通	4
3	模块三: 解决问题能力项目	1. 领导才能: 一分五角, 以讹传讹, 急速 60S 等 2. 抗逆力: 大风吹, 生物进化论, 立体电网等	1. 能全面的认识自己 2. 加强青少年领导能力培养 3. 帮助学生理解挫折对人生的意义 4. 赋权帮助学生加强抗逆力 5. 学生能运用抗逆力去解决问题	4
4	模块四: 团队合作项目	1. 团队合作: 袋鼠赛跑, 大脚八, 无敌风火轮, 动力圈等 2. 适应校园及团队精神: 定向越野拓展等	1. 能多维度去了解自我和团队 2. 认识到社会支持系统的重要性 3. 搭建互助互帮的平台 4. 懂得团队合作的重要性 5. 熟练掌握团队合作性的能力	4
5	模块五: 社交项目	1. 交友之道: 真心话大冒险、突围闯关、手指舞 2. 同学认知: 猜猜我是谁、纸飞机	1. 初步了解成长小组 2. 能运用参与式学习法参与课堂活动	4
6	模块六: 生命教育项目	1. 心肺复苏术学习 2. 常见的外伤出血、骨折等处理	1. 初步了解心肺复苏术 2. 掌握急救的基本方法 3. 了解常见野外的急救问题如何处理	4
7	模块七: 生涯规划项目	1. 个人智趣认知: 价值大拍卖、影响人生的人或事件 2. 生命的探索: 五年后的我、笑迎未来、墓志铭	1. 初步了解生涯规划 2. 掌握并运用生涯规划的方法 3. 进一步探索自我和规划自我未来发展	4
8	模块八: 情绪管理项目	1. 认识情绪: 情绪 ABC、自画像 2. 压力舒缓: 冥想、曼陀罗画	1. 认知并了解自己的情绪 2. 掌握并运用调节情绪的方法	4
9	模块九: 优势视角项目	1. 认识优点: 优点轰炸、糖豆、天生我才 2. 发展优点: 自信人生二百年、照镜子、精彩 30 s	1. 能全方位、多方面地认识自我优势 2. 赋权学生充分欣赏和认可自我 3. 掌握并运用自我增能的方法	4
10	模块十: 爱情探秘项目	1. 爱情麻辣烫: 爱的滋味、爱的语言、爱情双刃剑 2. 初涉情场: 真情告白、性与生殖健康	1. 正确理解异性交往 2. 认知和了解爱情 3. 掌握性与生殖健康知识	8

附表2 实验组与对照组新生适应性后测分数对比

变量	实验后测		对照后测		t	P	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
人际适应性	26.189	3.733	23.550	3.129	3.371	0.001	0.766
总体评价	27.757	4.159	25.100	3.296	3.09	0.003	0.708
个人情绪适应性	25.946	4.365	24.425	3.836	1.627	0.108	0.370
学习适应性	15.432	2.958	14.750	1.891	1.195	0.237	0.275
大学认可度	26.865	3.683	23.850	2.348	4.245	0.000	0.976
总分	121.865	14.316	110.275	7.568	4.390	0.000	1.012