

基于生涯适应力理论的 “3+6”职业规划课程体系构建

周子乔 徐 芑

广州大学 广东广州 510006

摘 要: 职业规划课程在我国高校已渐成体系,但是当下职业规划课程的教学模式已无法满足多变职场环境的需求。以生涯关注、生涯好奇、生涯控制、生涯自信、生涯人际、生涯调适为教学内容,从环境创设、课堂教学、实践活动三大途径着手,构建基于生涯适应力理论的“3+6”职业规划课程体系,对于增强学生就业力、提升课程教学成效具有深远意义。

关键词: 生涯适应力; 职业规划课程; 环境创设; 实践活动

一、大学生职业生涯规划课程的现状与不足

大学生就业难一直是国家和社会关注的热点。教育部在 2007 年印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知中,要求“从 2008 年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程,并作为公共课纳入教学计划,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。现阶段作为高校必修课或选修课开设,经过 3~5 年的完善后全部过渡到必修课”。

经过十多年的发展,职业规划课程在我国高校已渐成体系,并取得了一定的教学成效。但是,随着时代的发展,职业规划课程存在的问题也日益凸显,主要表现为观念短视和理论陈旧。目前我国高校的职业规划课程大多以大学生成功就业为课程导向,以帕森斯的特质-因素论和霍兰德的兴趣类型论为理论依据,指导学生进行自我探索和职业环境探索,从而确定职业目标并为之进行求职指导。

这种教学模式为学生进行职业规划提供了行之有效的基本原则,但也将职业选择局限于静态的“人一职”匹配理论,过分强调理性的测量和适配,但是往往忽略了外部环境的复杂性以及人和环境的交互作用。如今,周而复始的恒常模式正在远去,取而代之的是迅速的变革与爆炸式的技术发展。基于大数据和人工智能的发展,很多过去被证明行之有效的社会秩序和职业规则正在逐渐被颠覆,传统的工作观念、价值观和工作方式也受到了冲击。尤其在新时代,“VUCA”特征愈加明显,我们所处的职场环境充满易变性(Volatility)、不确定性(Uncertainty)、复杂性(Complexity)和模糊性(Ambiguity),个体的职业生涯也随之经历着深刻的转变,大学生毕业后在组织内的不同职位、不同工作和不同组织间的流动性大大增强,他们将面临着多次择业和就业的挑战。因此,现有的职业规划课程教学模式对于多变职场环境的应对显得越来越乏力,我们需要进

一步完善现有的大学生职业规划课程体系。

二、生涯适应力理论的视角和内涵

在职场环境不断变化的背景下,大学生的生涯适应力越来越受到重视。“生涯适应力”这一概念来源于美国的职业管理学家 Super 的职业生涯发展理论。Super 于 1955 年提出了用职业成熟度来划分个体在生涯发展中任务的完成,随后,Super 和 Knasel 在完善生涯成熟概念的基础上提出“生涯适应力”,指个体在其职业过程中,能够成功地面对生涯改变或生涯情景中那些复杂的、结构不良的或不可预测的生涯问题的自我调整的能力。Savickas 对该理论建构做出了重要贡献,他提出具有可操作性的生涯适应力“4C”模型——生涯关注(career concern)、生涯控制(career control)、生涯好奇(career curiosity)和生涯自信(career confidence)四个结构维度贯穿于个体生涯发展始终,每一个维度都有一个核心问题需要个体做出具体回答。其中,生涯关注引导个体关注未来,为今后可能面临的生涯任务未雨绸缪,对应“我有未来吗”;生涯控制促使个体为满足日后的生涯发展议题有意识地营造内外部环境,对应“谁拥有我的未来”;生涯好奇激发个体对自身内外部环境进行探索,对应“未来我想要做什么”;生涯自信帮助个体在探索过程中更加自信地进行人生设计,对应“我能做到吗”。其后,我国学者赵小云结合国内大学生的实际,在 Savickas 的基础上新增生涯人际和生涯调适,共同组成大学生生涯适应力的六维结构模型。

生涯适应力作为近年来职业心理学研究领域的一个热点,已受到西方广泛认可并且在职业咨询实践中得到很好的运用。它所倡导的如何主动地适应变化多端的职业环境,已经成为当今职业指导的主题,是大学生在瞬息万变的职业环境中获得生涯成功的核心能力。针对当前我国大学生普遍出现职业目标模糊、职业期望过高、职业了

解片面、择业功利化、离职频繁等问题,高校迫切需要完善大学生职业规划课程体系以增强大学生生涯适应力,提高大学生的就业质量,实现人才培养的目标。

三、大学生“3+6”职业规划课程体系的构建

作为大学生职业指导的重要平台,职业规划课程在培养大学生生涯适应力方面起着不可替代的重要作用。中西方多项研究表明,社会环境支持、学科特定自我效能感、实践经历等因素均会对大学生生涯适应力产生积极影响。因此,高校应结合大学生的学习特征,从环境、教学、实践三大途径着手,整合生涯适应力的六维结构,构建“3+6”大学生职业生涯规划课程体系。

(一) 创设职业环境,激发生涯关注和生涯好奇

捷克教育学家夸美纽斯曾说“一切知识都是从感官开始的。”身体在知识生产和再生产过程中不是被认识的客体,而是认识的主体,发挥着构建知识的作用。而环境氛围对身体感知具有重要作用。环境是重要的教育资源,通过营造校园内部的职业氛围,同时连接校园外部的职业世界,可以使学生在不自觉中达到认知活动与情感活动的“渗透”与“融合”,使他们的情感和兴趣始终处于最佳状态,从而激发生涯关注和生涯好奇。

1. 巧用榜样效应,提升生涯关注

生涯关注是指个体对他自己未来生涯能够有所关注并持乐观态度,能够对未来的生涯发展未雨绸缪,而缺乏生涯关注则会造成生涯冷漠,导致大学生在未来择业和就业中处于被动的状态。计划性和乐观的态度将会培养生涯关注,因为它们使得个体事先了解到未来的职业任务以及即将面临的生涯转换和生涯选择。而好的榜样,是学生生涯发展路上的重要参照,也是学生职业成功的积极引导。在课堂以外,学校可邀请各行各业的杰出校友回到母校开展职业生涯规划讲座,讲述自己的职业成长故事,帮助学生找到校友与自身的共性契合点,从而加强校友榜样的正向激励作用。同时,在职业规划课程开始前,布置“十佳学生”搜集作业,安排学生以小组合作的形式通过学院网站等平台搜集本专业的“十佳学生”人物事例,了解其学业成就和毕业去向,并通过研讨形式向全班分享。通过创设全员学习职业榜样的氛围环境,进行生涯关注的隐性教学,从而引导学生为未来生涯做好计划。

2. 引导行业探索,激发生涯好奇

生涯好奇是对于自我和工作世界进行探索的意愿。具有生涯好奇的学生能够勇于跳出校园圈子,更加客观、全面地了解职业世界,获取行业前景、职位招聘和生涯发展的有关信息,以使自己做出更加理性的职业决策。缺乏生涯好奇则会导致生涯不真实,即对自己的未来发展和可能自我有不真实的想象。因此,在宏观环境的探索中,职

业规划课程应提供机会鼓励学生走出校园、走出课堂,对自己感兴趣的行业进行实地调研,了解行业的发展趋势、龙头企业以及岗位分类,通过课堂和作业等形式实现行业信息共享,激发学生的求知欲,扩大学生的知识面;同时通过行业实习、职业夏令营等形式,增加学生亲身实践的经历,帮助学生从做中学,深刻体会职场环境和工作要求。在微观的岗位探索中,根据学生不同的毕业意向,为学生选取考研、留学、求职等不同去向的生涯人物资源库,带领学生对生涯人物进行访谈,了解求职/升学路径、工作感受、薪酬水平、晋升路径等信息,以便学生获取直观的第一手资料。好奇是知识的窗口,只有激发学生的生涯好奇,才能引导学生主动地获取职业信息,做出适合自己的生涯决策。

(二) 创新教学内容,培养生涯控制和生涯自信

生涯控制源于对决策过程的了解,只有掌握理性的生涯决策工具,才能为自己的未来发展承担责任;生涯自信源于对专业知识和专业能力的掌握,只有提升专业水平,培养专业能力,才有信心追求自己的职业理想。知识的掌握和能力的提升均离不开职业规划课程教学。职业规划课程内容应整合生涯发展共性和专业个性,分阶段多渠道对学生进行职业生涯规划教学,才能逐步培养学生的生涯控制和生涯自信。

1. 分段混合教学,增强生涯控制

生涯控制指个体相信可以对自身生涯发展进行自我决定并且负责,缺乏生涯好奇则会导致大学生缺乏对职业世界的认知和了解,对生涯充满不确定感,感觉自己的未来发展主要受外界他人或偶然事件的控制。在“互联网+”时代,混合教学能够整合线上教学和线下教学两种方式,使教学内容更加丰富,教学时间更为自由。教师可以根据职业规划不同章节的内容特点自主选择教学方式,例如,自我认知中关于性格、兴趣、能力、价值观的理论讲解可以录制慕课供学生线上学习,而对于性格测试、兴趣测试等结果解读可以留待线下课堂与学生共同探讨;对于职业探索、生涯访谈的方法和注意事项也可通过线上课程进行讲解,学生则可以在线下课堂进行职业探索和访谈的成果展示,老师进行反馈总结。如此,教师便可根据不同年级学生的发展阶段,分阶段分模块对学生进行全过程的职业规划教学。为增强学生对于自我生涯发展的责任感,同时评估混合教学的学习效果,可根据不同年级的教学内容设计职业规划践行书模板,指导学生将生涯规划书面化,自我监督执行情况。

2. 结合专业发展,建立生涯自信

生涯自信是指面临困难时对于成功的期望和障碍的克服。生涯自信影响着学生的职业选择,不自信的个体会

不自觉地夸大外界环境的影响作用,因为外部环境的挑战而产生生涯抑制,错失职业良机。当今,学生的生涯抑制大多来源于专业能力的困惑,由于不少院校在资金投入、师资配备、人才培养方面不健全,教育质量和办学水平良莠不齐,专业定位缺乏特色优势,学生对专业发展前途感到迷茫,对自我定位偏低,认为自己很难找到好工作。因此,职业规划与专业发展密不可分。在职业规划课程内容设计中,教师应结合专业建设与学科定位,将职业规划的共性理论结合到学生的专业特性中,例如教师可根据专业对应的岗位胜任特征培养学生的职业能力,同时总结往届毕业生优质就业岗位提升学生的专业自信。其次,引导学生进行“我和大学有个约定”,以书面契约的形式写下和自己的生涯约定,培养学生以积极的心态对待生涯发展,以包容的心态接纳生涯挑战。

(三) 提升实践比重 增强生涯人际和生涯调适

职业生涯规划是一门理论与实践相结合的课程,没有实践教学,学生仅掌握理论知识则不足以解决职场中遇到的现实问题。研究表明,实践经历差异影响着生涯适应力水平,是否加入学生组织在生涯调适、生涯人际两个维度存在显著差异,具体表现为加入学生组织的大学生在生涯调适、生涯人际维度的得分均显著高于未加入学生组织的学生。因此,应在职业规划课程中提升实践比重,加强课堂以外的实践考核,引导学生从做中学,增强生涯人际和生涯调适。

1. 组建生涯小组 改善不良人际

生涯人际指个体在发展中不仅能维持良好的人际关系,还能有效地处理好复杂的人际关系。我国是一个非常注重人际关系的国家,沟通表达能力和团队合作精神往往被企业视为极为重要甚至是首要的就业力。但是,大量研究表明,00后独立意识较强,强调个人情感和自我体验,导致与他人相处过程中,常常不会合作与分享。因此,职业规划课程应该提供小组合作平台,以行业—职业探索分析和生涯人物访谈为学习任务,要求学生根据职业目标组建“生涯互助小组”,小组成员具有一致或相似的职业目标。在共同目标的引领下,小组进行分组讨论、分工合作、相互评价,在合作学习中学会如何与不同个性的人共事。另外,以面试辅导为契机,组织学生进行无领导小组讨论面试模拟,通过在模拟面试中直面人际矛盾、解决议题争端等实战形式培养学生的生涯人际相处能力,提升大学生的生涯适应力。

2. 加强挫折教育 学会生涯调适

生涯调适指个体在面对和处理生涯发展中的议题时,借由某种信念、态度或行为来弹性应对,以获得积极感受或建设性行为。生涯调适的反面为生涯失调,主要表现为面

对挫折时心理调节能力不强,无法适应新环境。职场和校园环境差异较大,毕业生初入职场时经受挫折在所难免。因此,职业生涯规划课程应加强挫折教育,以帮助学生更好地迎接未来职场的挑战。具体可通过设置和利用挫折情境,如组织学生参加职业规划大赛、行业—职业分析大赛等,以赛促教,让学生在参赛过程中适应竞争环境,正视成功与失败,培养抗挫能力;同时加强个体层面的心理调适辅导,建立特色职业咨询工作室,开展一对一的职业咨询辅导,关注学生的个性化需求,引导学生以不同的视角看待困难,及时排解学生的负面情绪,培养学生乐观的生活态度。从团体实践到个体辅导对学生进行挫折教育,使个体认识挫折、正视挫折,以提升个体的生涯调适能力。

四、总结及展望

传统的生涯发展理论更多关注预期、目标、控制等方面,以生涯适应力为理论核心的生涯建构理论则看到环境变化的必然性和个体努力的能动性,以开放性的思维去面对生涯发展中的议题。以生涯关注、生涯好奇、生涯控制、生涯自信、生涯人际、生涯调适为内容,以环境创设、课堂教学和实践活动为途径构建“3+6”职业规划课程体系,引导学生由目标管理转向生涯发展,由求职就业转向生涯适应,以更好地规划自身的职业生涯。

参考文献:

- [1]Savickas M.L.The Theory and Practice of Career Construction.In S.D.Brown & R.W.Lent (Eds.) ,Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work.Hoboken , NJ: John Wiley & Sons 2005: 42-70.
- [2]董振华 苏霞.大学生生涯适应力现状及教育对策研究[J].当代教育科学 2014(13) : 55-59.
- [3]孙庆民 刘一帆.社会支持对大学生生涯适应力的影响:有调节的中介效应[J].中国临床心理学杂志 2019 , 27(01) : 185-188.
- [4]赵小云.大学生生涯适应力研究[D].南京师范大学 2011.
- [5]赵小云 郭成.国外生涯适应力研究述评[J].心理科学进展 2010 ,18(09) : 1503-1510.

项目来源:广州大学 2021 年度校级教育教学改革项目,名称:基于生涯适应力理论的“3+6”职业规划课程体系构建与实践

作者简介:周子乔,女,汉族,广东茂名,硕士,讲师,研究方向:职业指导,生涯适应力。