

社会网络对大学生职业生涯发展的影响

潘 雪

(宁波职业技术学院 浙江宁波 315800)

【摘要】随着就业市场竞争的加剧，大学生在职业生涯发展过程中面临诸多挑战。社会网络作为重要的外部资源，能够在大学生的职业生涯探索、职业承诺及职业决策过程中发挥重要作用。本文以社会认知职业理论为基础，探讨社会网络对大学生职业生涯发展的影响，重点分析社会网络在大学生职业生涯探索、职业承诺及职业决策中的作用，尤其是社会网络中社会支持的中介机制。最终，本文从理论和实践角度为大学生职业生涯指导提供了一定的参考建议。

【关键词】社会网络；职业生涯发展；社会支持；大学生

1. 引言

随着市场经济的快速发展以及高等教育的普及，大学毕业生的就业压力逐年增大。大学生正处于从校园过渡到职场的关键时期，这一阶段的职业生涯决策不仅影响个人的职业路径，也在一定程度上影响社会整体的人力资源配置。在职业生涯发展的过程中，大学生面临的挑战日益复杂，包括职业生涯探索、职业承诺以及职业生涯决策困难等问题。因此，探讨如何有效提升大学生的职业生涯发展水平具有重要意义。

面对激烈的就业竞争，大学生的职业生涯发展不再局限于个人能力和知识储备，更多地受到社会环境因素的影响。在职业生涯发展过程中，社会网络提供的社会支持对大学生的职业探索和决策过程产生了深远的影响。特别是在中国文化背景下，人际关系中的支持性互动更为重要，因此，研究社会网络对大学生职业生涯发展的影响具有重要的理论和现实意义。

本研究将基于社会认知职业理论，详细分析社会网络对大学生职业生涯发展的影响，并探讨社会支持是否在社会网络与职业生涯发展的关系中起到了中介作用，以期与实践中的大学生就业指导工作提供理论支持。

2. 社会网络对大学生职业生涯发展的影响

社会认知职业理论 (Social Cognitive Career Theory, SCCT) 由 Lent 等人提出，认为个体的职业生涯发展不仅受到个人兴趣、能力等内在因素的影响，还受到环境因素的深刻影响。社会网络作为个体与外部环境互动的载体，通过提供社会支持影响个体的职业决策、探索以及职业承诺水平。在 SCCT 框架下，个体的职业选择过程受到自我效能感、结果预期和目标设定的引导，而社会网络的作用就在于通过提

供必要的信息和支持，增强个体的自我效能感，降低决策难度。

社会网络的结构维度包括关系强度、网络规模、亲属比例、关系种类等，这些因素决定了个体能否有效获取资源。在职业生涯探索阶段，强关系通常为个体提供情感和实质性的支持，弱关系则提供职业信息和建议。研究发现，关系强度与职业生涯探索正相关，网络规模越大，个体获取的职业机会也越多。

2.1 社会网络对职业生涯探索的影响

职业生涯探索是指个体在职业选择过程中，主动搜集相关职业信息的行为，包括对自身兴趣、能力的认知以及对职业环境的了解。职业生涯包括两个维度：自我探索与环境探索。自我探索指的是个体对自己兴趣、能力、性格等的认识；而环境探索则指对外部职业环境的了解。在职业生涯探索的过程中，社会网络能够为个体提供丰富的信息资源和参考经验，帮助其更全面地了解职业选择的可能性。尤其在复杂的职业环境中，拥有广泛的社会网络能够让个体获取更全面的信息，帮助其进行更有针对性的职业选择，使其在职业探索中更具主动性。

根据 SCCT 理论，社会网络中的弱关系（如校友、邻居等）尤其在职业信息传递方面具有重要作用。这些弱关系往往能够为大学生提供更加多样化的职业选择和行业动态，有助于拓宽他们的职业视野。同时，强关系（如父母、同学）在职业生涯探索中提供的情感支持也不可忽视。研究表明，情感支持可以有效缓解个体在职业探索中的焦虑感，帮助其保持积极的探索态度。

在中国文化背景下，社会网络中的强关系往往被认为是职业生涯发展的重要资源。亲友的建议和经验分享在职业选

择中扮演着重要角色,能够帮助个体更加明确自身的职业目标和发展方向。

2.2 社会网络对职业承诺的影响

职业承诺是指个体对所选职业的认同感和投入程度。职业承诺水平越高,个体越有可能在职业生涯中付出更多的努力,以实现职业目标。社会网络为个体提供了不同层次的支持,帮助其在职业选择中坚定信念。特别是在面临职业抉择时,强关系提供的情感支持能帮助个体增强职业承诺,而弱关系提供的实际职业信息则有助于其做出更明智的决策。社会网络对职业承诺的影响主要体现在以下两个方面:

首先,社会网络中的情感支持能够增强个体对所选职业的信心,促进其对职业的长期承诺。特别是在职业生涯的初期,来自家庭、导师等社会网络成员的鼓励与肯定有助于大学生克服初入职场时的焦虑感,从而增加其职业承诺水平。

其次,社会网络中的信息和资源支持为个体提供了明确的职业发展路径,使其对职业未来的发展更加乐观。例如,来自导师或校友的职业指导可以帮助个体制定合理的职业规划,增强其对职业的投入和忠诚度。研究发现,职业承诺较高的大学生更有可能在职业生涯中表现出较强的责任感和进取心。

2.3 社会网络对职业生涯决策困难的缓解

职业生涯决策困难是职业生涯发展中的常见现象。职业生涯决策困难是个体在职业选择过程中,由于自我认知不足、信息匮乏或外界压力而难以做出明确决策的现象。通常表现为个体在选择职业时的犹豫和不确定性。职业生涯决策困难的出现不仅会延缓个体的职业生涯进程,还可能导致职业焦虑和低效的职业决策。

同时,职业生涯探索与职业生涯承诺是影响职业决策困难的重要变量。研究表明,职业生涯探索水平越高,个体在职业决策过程中面临的困难越少;而职业承诺水平越高,个体在做出职业决策时表现出的坚定性和自信心越强,职业决策困难也相应减少。

在职业决策过程中,社会网络的作用至关重要。根据工作关系理论,支持性社会关系能够提供必要的信息和建议,帮助个体做出更加理性和明智的职业选择。特别是在面对复杂的职业环境时,社会网络中的弱关系可以通过分享个人经验和行业信息,帮助大学生降低职业生涯决策困难的发生概率。因此,社会网络中的建议支持有助于减少职业生涯决策困难,尤其是当个体能够从多样化的网络成员中获取不同的

意见和建议时,职业生涯决策的困难程度会显著降低。

此外,社会支持的不同类型对职业生涯决策困难的影响存在显著差异。情感支持在缓解职业生涯决策困难中也起到关键作用。情感支持帮助个体克服焦虑情绪,而信息支持和建议支持则直接影响职业决策的质量。研究表明,来自亲友的情感支持能够帮助个体应对职业选择中的压力与焦虑,从而使其更加坚定职业选择,减少决策困扰。

2.4 社会支持在社会网络和职业生涯发展之间的中介作用

社会支持是指社会网络中的成员为个体提供的各种帮助,包括情感支持、信息支持、物质支持和建议支持等。在职业生涯发展过程中,社会支持的作用不可忽视,不同类型的支持在职业生涯的不同阶段发挥着不同的作用。在社会网络对职业生涯发展的影响中,社会支持起到了中介作用,即社会网络通过提供社会支持,帮助个体实现职业生涯的顺利发展。在职业生涯发展过程中,情感支持帮助大学生在面临职业困境时保持积极情绪,信息支持则提供有关求职和职业规划的重要信息。研究表明,社会网络的成员提供的支持类型多样化,有利于缓解职业生涯决策困难。

研究表明,社会支持能够显著促进职业生涯探索和承诺的水平,降低职业生涯决策困难。例如,个体通过社会网络获取的职业信息、建议支持,不仅能够拓宽其职业生涯的选择范围,还能增强其对职业决策的信心。同时,物质支持为个体的职业探索提供了经济基础,而情感支持则帮助个体应对职业选择过程中的情感困扰,进一步增强其职业承诺感。

然而,需要指出的是,社会支持在社会网络与职业生涯发展之间的中介作用并非始终显著。某些情况下,社会支持的中介作用可能受到其他变量的调节,如个体的性别、社会经济背景以及教育经历等。这些因素在一定程度上会影响社会支持的质量和效果,进而调节社会网络对职业生涯发展的影响。

3. 建议

基于上述研究成果,对大学生职业生涯发展提出以下几点建议:

第一,强化学校职业指导服务。学校在职业指导中应充分发挥社会网络的作用,通过组织职业生涯规划课程、职业导师制度、校友互动平台等措施,帮助学生建立和拓展社会网络。同时,学校应定期邀请行业专家、校友等举办职业讲座、就业指导沙龙等活动,增强学生与职场前辈的互动,拓

宽职业信息来源。

第二,鼓励大学生主动扩大社会网络。鼓励学生积极参与各类社交活动和职业实践,通过社交平台、实习机会等方式,主动拓展职业社交圈。大学生应认识到弱关系在职业信息获取和机会拓展中的关键作用,学会通过不同途径获得更多的职业建议和信息支持,提升自身职业生涯发展的竞争力。

第三,针对大学生中的弱势群体,提供更多的帮扶支持。对于贫困的学生或就业较为困难的学生,学校和社会应提供更多关于求职方面的支持与资源。例如,学校可以通过职业咨询服务、职业发展导师等形式,帮助这些学生建立有效的职业社交网络,提供个性化的职业生涯规划指导。同时,社会机构也可以为弱势学生提供职业实习机会,帮助他们积累职业经验,提升就业竞争力。

第四,提高对女生的帮扶力度。在职业生涯规划过程中,高校应充分考虑性别的差异,帮助女大学生克服在社会网络利用中的弱势地位。为女大学生提供更多关于求职方面的机会,鼓励她们在职场中积极发挥主动性,提高她们在社会网络中获取职业信息和资源的能力。

第五,提升大学生职业生涯支持网络的多元化。学校应推动构建多元化的社会支持系统,帮助学生从不同关系类型(家庭、朋友、导师、校友等)获取支持。通过增强社会网络的多样性,学生能够在职业选择、职业承诺和职业发展中获得更为丰富的资源与信息支持。这种多元化的社会支持系统能够帮助学生更好地应对职场挑战,提升其职业生涯成功的可能性。

总之,社会网络在大学生职业生涯发展中起到了关键作用,通过有效利用社会网络中的支持性关系,大学生能够更加顺利地完成职业生涯探索,增强职业承诺,降低职业生涯决策困难。在未来的职业生涯规划和实践中,应进一步加强社会网络的构建和利用,帮助大学生在职业发展中取得更大的成功。

4. 结论

社会网络在大学生职业生涯发展中扮演着重要角色。通过社会网络,大学生能够获取丰富的职业信息、情感支持、物质帮助和建议支持,从而在职业生涯的各个阶段受益。特别是在中国文化背景下,社会网络中的强关系和弱关系对职业生涯发展的影响各不相同。强关系主要提供情感支持和物质资源,帮助大学生缓解职业选择中的焦虑与压力;而弱关

系则通过提供多样化的职业信息和职业建议,帮助大学生拓展职业视野,做出更加明智的职业选择。

社会网络不仅促进了职业生涯探索的深度和广度,提升了大学生的职业承诺水平,还在一定程度上缓解了职业生涯决策困难。通过社会网络中的情感支持和信息支持,大学生可以更好地应对职业选择中的不确定性,减少决策过程中的困惑与焦虑。此外,社会支持作为社会网络的重要功能之一,在职业生涯发展中的中介作用也尤为重要。社会支持不仅为大学生提供了职业生涯决策的必要信息,还帮助他们在职业探索过程中保持积极的心态,增强自信心。

参考文献

- [1]边燕杰,张顺.《社会网络与劳动力市场》[J].新西部,2017(17):85.
 - [2]Sebastian I B, J. M L D V. A Social Network Analysis of Occupational Segregation[J]. Journal of Economic Dynamics and Control, 2023, 147.
 - [3]费孝通.乡土中国[M].上海:上海人民出版社,2019.
 - [4]李雪琳.友谊网络与家庭因素对青少年未来目标的影响:一项纵向社会网络分析[D].山东师范大学,2022.
 - [5]石旭峰.社会网络对职业选择的影响——基于社会网络求职渠道的中介效应[J].黑龙江科学,2024,15(15):56-59.
 - [6]林南,张磊军(译).社会资本——关于社会结构与行动的理论[M].上海:上海人民出版社,2005.
 - [7]周司丽.父母支持与大学生生涯发展的关系[D].香港中文大学,2012.
 - [8]张文宏.社会网络资源在职业配置中的作用[J].社会,2006,(06):27-44+209.
 - [9]秦庆.大学生就业过程中的社会支持网分析——对武汉市四所高校的实证调查[D].华中农业大学,2007.
 - [10]刘宁.社会网络对企业管理人员职业生涯成功影响的实证研究[J].南开管理评论,2007,(06):69-77.
- 基金项目:基于心理资本的高职生就业绩效提升研究(项目编号:2022SJSZ0663)、发展性资助理念下高校贫困生职业生涯发展水平提升路径研究(项目编号:X-a/2020/13)、高职学生心理资本对其就业质量的影响及对策研究(项目编号:CDGZ2023048)