

浅谈生涯适应能力对高校生涯辅导的几点启示

卜京琼

浙江农林大学, 中国·浙江 杭州 310000

【摘要】生涯适应力是个体因应生涯角色变化并与其保持平衡的力,被视为个体在能快速变化的现代社会中获得生涯成功的关键力,是国外近年来生涯的一个新理论生长点。本文在综合国内外相关研究的基础上,针对当前生涯适应力研究中存在的问题,立足于当代大学生的生涯发展现状以及生涯心理学的研究新进展,围绕大学生的生涯适应力这一主题,为大学生生涯适应力的培养提供一些有益启示。

【关键词】大学生; 生涯适应; 生涯指导

大学生生涯辅导是生涯辅导理论向广度发展的必然产物。它是辅导人员依据大学生心理发展规律,结合其自身实际情况如能力、知识、经验等条件制定一套系统性的辅导计划,帮助大学生明确自我生涯发展方向,能够合理运用知识及经验去应对生涯发展过程中遇到的各类问题,促进其生涯积极发展的专门性课程与活动。^[1]大学生生涯辅导的实质就是引导大学生追求生涯发展的最佳途径,通过自我认识促进其成长及全面发展,最终使其达到自我实现的目标。

生涯辅导历经了数十年的发展,如今在西方发达国家以及我国台湾地区已发展得较为成熟,均有着各自独特的理论与实践体系。但在我国大陆地区,生涯辅导尤其是大学生生涯辅导,还是一个尚处于探索阶段的较为崭新的领域。^[2]结合自身工作经历,生涯适应能力对高校生涯辅导有以下几点启示。

1 重视生涯辅导工作,从整体上提升大学生生涯适应力

生涯适应力的发展是个体生涯成功准备的核心,并且直接影响其健康发展。个体的生涯适应力水平越高,其在面对生涯转换的过程中所表现出的生涯决策、规划、探索及自信就越好。可见,生涯适应力对大学生的发展是十分重要的。学校的生涯辅导对学生的生涯适应力水平的提高是有一定帮助作用的。因此,首先我们必须从思想上高度重视高校的生涯辅导工作。

目前,众多高校对大学生的生涯辅导工作主要体现在为解决学生就业问题而采取的一系列的职业生涯辅导和就业指导措施,但许多指导活动开展的对象主要为高年级学生。这样的就业指导只重视指导内容的速效性、技巧性,而在具体实施过程中往往程序式、经验式,不能从生涯发展角度给予学生全面系统的辅导。个体的生涯发展是循序渐进、逐步成长而来的,生涯辅导是需要长期进行的。对学生及高校从事生涯辅导工作老师的访谈结果显示,虽然大多数高校针对学生从大一一开始开设了职业指导课程,但大多流于形式,老师上课也是照本宣科,学生普遍反映收效甚微。^[3]因此,高校的生涯辅导需要有一个系统的规划指导,覆盖各个年级的学生,从入学教育开始,为学生生涯发展提供良好的帮助和支持。

同时,从调查问卷及访谈中可以得出,当前高校的生涯辅导人员不够专业化。师资力量主要由三部分组成:一、学院学工系统的老师;学工组辅导员、党委副书记;二、学工处、学生资助管理中心等机关部门的老师;三、招生就业指导中心的老师。并且,辅

导人员的专业背景较为复杂:包括思想政治、心理学、教育学及各相关专业(文理均包含),学历从本科到博士不等,职称从助教到教授不等。而且从事辅导工作的老师基本都是兼职,代课老师同时也做学生工作。因此,高校要实现生涯辅导教师队伍的专业化。高校应加强对现任骨干教师的培训,不断提高其专业素养;同时应适当增加生涯辅导人员的编制,引进高水平的专业人才,可从本校教师队伍中挖掘,如从心理学、教育学、人力资源管理、思想政治等人文社会科学专业的教师中选拔优秀者,并对其进行严格系统的专业培训;还可从本校相关专业的研究生中挑选兼职工作人员,兼职人员需要经过严格的甄选,并且也应给予一定的培训及进修机会。

其次,针对大学生生涯适应力水平内部发展的不均衡性,采取相应的辅导方案。从分析结果可以得出,大学生的生涯控制能力较为欠缺,缺乏生涯控制就叫做“生涯不确定”,即个体没办法做出适当的生涯选择。当个体处于生涯不确定的状态时,可以借由生涯咨询的介入,帮助个案澄清其选择,并了解什么是紧急重要的,以培养个体果断的态度和做出决定,主要的介入活动象是自我肯定训练、决策训练(将成功归因于自身努力)、培养责任感、教导时间管理技术、练习自我管理策略。这些应对的态度、信念和能力可以强化个体的生涯控制感,并促进个体对自我和未来愿意多做探索和好奇。^[4]

2 有针对性的开展生涯辅导

当前高校大学生生涯辅导收效甚微,原因可能如下:一方面是学校的重视程度有所欠缺,另一方面就是缺乏针对性,没有“对症下药”。研究显示,大学生的性别、年级、家庭居住地、是否有兼职实习经验、是否参与社团等因素均会影响其生涯适应力的发展水平。^[5]因此在进行生涯辅导时,务必要注意不同群体的差异性。

2.1 男生生涯适应力水平总体上高于女生,因而要注意关注女生的生涯心理辅导与教育。由于生物因素、环境因素以及文化因素的共同作用,导致了两性生涯心理的不同。譬如很多用人单位偏向于招收男生、社会对男生的职业期望更高、女生容易受家庭恋爱的影响等,这些因素使得女生对自己未来职业的控制感较低、对职业选择的自我效能感较低。因此,学校在进行生涯辅导时,要关注女生群体,对女生需要加强辅导。

2.2 本科生在生涯适应力水平总体及生涯控制、生涯信心维

度上得分低于研究生,因而要有针对性地这两个群体进行生涯辅导。学校在对本科生进行生涯辅导时,应帮助其了解专业前景、分析自我职业定位、引导其制定适合自身的生涯规划,有目的地帮助其提高对未来职业的控制感、对职业选择的自我效能感。

2.3 目前众多高校针对本科生群体,已经采取了一系列针对性强、较为系统的职业生涯辅导和就业指导措施,通过开设必修课、选修课,举办专题讲座、培训等方式对本科生进行专业的生涯辅导。而相对于此,高校研究生的就业指导理念仍停留在就业政策和信息的传达等层面,只看重找到所谓理想工作的就业结果,而忽视了职业生涯发展的根本。对学生及高校从事生涯辅导工作老师的访谈结果显示,高校对于研究生少有专门的辅导活动,生涯辅导讲座等培训活动也是与本科生合为一体的,并没有针对研究生进行的讲座培训活动,而针对这些辅导培训活动,研究生们一般都缺乏积极性,^[6]认为“那是给本科生讲的,我们去干什么”、“不了解,周围根本没有人去关注那些活动”。调查显示,研究生职业生涯规划的总体水平较低,对个人职业发展定位模糊,对现有职业指导及就业服务满意度较低,职业准备不充分,缺乏社会实践能力,就业期望值偏高等这些都说明了针对研究生这一群体的生涯辅导工作是必须也是急需开展的,高校应将生涯辅导的对象覆盖到研究生群体。

3 高校对于研究生的生涯辅导也应根据其自身特点进行

与本科生相比,研究生在知识、能力、思想等方面独立性及自主性较强,在实施生涯辅导时应更注意引导和启发。同时,鼓励研究生自主创业,提高其将科技成果转化为商品的意识与能力,充分发挥研究生自身的特长及优势,从而使其规划出辉煌的职业生涯之路。

3.1 针对不同年级的学生,制定有针对性的辅导方针和内容。本研究结果显示,大一的学生在生涯关注维度的得分显著高于其他年级的学生,说明大一的学生对自我未来职业发展的关注度较高。针对这种情况,学校就应该在新生入学时及时的对其进行生涯辅导教育,帮助他们了解专业信息、就业前景等,解答其生涯疑惑,协助他们做好生涯规划的准备。

3.2 家庭居住地为农村和城市的学生生涯适应力水平高于居住地为镇、县城的学生。来自农村的学生生涯信心和生涯控制维度得分较高,有可能是因为经过激励的高考竞争,与周围同环境下的同龄人相比优越感较强,对自我估计过高,因此在进行生涯辅导时,也要注重学生科学合理的进行自我分析,从而形成正确的自我职业定位。

3.3 对于是否有兼职实习经验因子,“有,且与专业相关”兼职实习经验的学生在生涯适应力水平高于“有,与专业不相关”的学生和“无”的学生。显然,这就要求学校不仅应从思想层面对大学生进行适宜的生涯辅导,还应该为学生多提供一些实际有效的帮助,譬如与用人单位建立长期的合作关系、为

在校生提供兼职实习机会、多提供社会实践机会等,促进其生涯的不断发展。

3.4 对于是否参与社团及是否担任学生干部这两个因子,参与社团和担任学生干部的本科生的生涯适应力水平高于未参与社团和未担任学生干部的本科生。^[7]学校可以在平时对学生的教育中,提倡和鼓励学生积极参与各种社团活动、参与学生干部竞选,有意识的培养和锻炼自己的各项能力和素质,为自我生涯的良好发展做准备。

3.5 对自己所学专业满意的学生生涯适应力水平高于满意度一般的学生和对专业不满意的学生。专业满意度较低的学生,一般可能存在以下因素:对所学专业兴趣不高、认为就业前景堪忧、自己在该领域无优势等。^[8]学校进行生涯辅导时,应帮助这些学生进行细致的自我职业分析:针对那些对自己专业感兴趣但觉得专业的就业形势不乐观的学生,可教导他们兴趣是第一动力,并且“行行出状元”,只要自己肯努力,定会有良好的发展前景;针对那些确实不喜欢所学专业并且自身素质也不适合在该领域发展的学生,可引导其向适合自己的领域发展,毕竟现实中工作后与自己原本专业完全对口的也并不是很多,只要找到适合自己的领域并且为之付出努力,一样可以得到很好的生涯发展。着眼于个体的生涯发展,大学生的生涯辅导就是指辅导人员依据大学生身心发展规律,帮助大学生正确认识自我、明确生涯发展方向、合理进行生涯规划、促进其生涯积极发展的专门性课程与活动。较之于学习、生活方面的心理辅导,生涯辅导有着更强的预防性和发展性功能,同时生涯辅导还可以在学习、生活等方面对个体起到积极的影响作用。

参考文献:

- [1]徐敏.发展型学业辅导模式构建及其实施——基于生涯适应力理论[J].教育理论与实践,2017(6):9-11.
- [2]叶晓燕.大学生生涯辅导的理论与方法的研究[D].东华大学,2006.
- [3]郭少东.大学生生涯发展不确定及其生涯适应力提升策略探析[J].长春工业大学学报(高教研究版),2012,33(1):92-93.
- [4]朱仲敏.教育转型背景下普通高中生涯教育内容设计与实施路径研究[J].教育发展研究,2017(6):77-82.
- [5]李笑燃.大学生生涯辅导的意义与策略[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2004,17(11):34-35.
- [6]赵荣生.高校辅导员生涯适应力提升的难点与建议[J].高校辅导,2013(3):33-36.
- [7]郭玉娟,王经忠.厘清高校生涯辅导与就业指导的关系[J].中国高等教育,2017(21):54-55.
- [8]华欣.普通高校本科生生涯适应力现状及对策研究[D].黑龙江大学,2015.