

# 基于生涯混沌理论的大学生 职业生涯规划与路径探究

陈迪

广东财经大学 528199

**摘要：**本研究以生涯混沌理论为理论基础，对大学生的职业和发展的途径进行了探索。生涯混沌理论突出了职业发展的不确定性及复杂性，能帮助大学生较好地应对职业生涯所面临的变革和挑战。大学生可以通过发展适应性，加强自我认知，树立多元化职业目标以及关注机会等方式在充满不确定性的职业环境下进行更加有效地决策。同时学校与社会协同支持对大学生职业生涯和发展也起着至关重要的作用。

**关键词：**生涯混沌理论；大学生；职业规划；职业生涯

## 一、引言

生涯混沌理论是一种强调职业生涯复杂性与不确定性的职业发展新理论，它认为传统线性的职业发展模式很难处理现代社会多变性问题。在此背景之下，对大学生职业生涯与发展进行策划就变得非常重要。了解生涯混沌理论可以使大学生更灵活处理生涯中存在的多种不确定因素。研究目的在于探索如何帮助大学生通过运用这一理论来发展职业探索与决策过程的适应性，发现机会，在复杂多样的职业环境下建构多元化职业道路。

## 二、生涯混沌理论在大学生职业规划中的作用

### （一）理论对大学生职业探索的启示

生涯混沌理论则强调职业生涯不是直线的，它充满不确定性，复杂性与偶然性。对大学生而言，该理论为职业探索提供了一种崭新的思路。在职业发展的传统框架中，大学生通常想寻找清晰的职业道路和按部就班的目标实现。但是生涯混沌理论给了我们这样一个启示：在快速变化的职业环境下，死板的规划方式未必能处理好复杂多样的实际情况。为此，大学生要突破固有的“理想的职业路径”，在职业探索中更强调开放性与灵活性。该理论促使大学生对职业道路上的偶然性产生认同，并在探究过程中学会重新定位，即使是那些似乎不相干的职业经验也会发现新的可能。通过接受不确定性可以使大学生更坦然面对职业选择多样性，能把职业生涯看成是一个不断发展而不是一次性做出决定。生涯混沌理论告诫大学生不应过度倚重传统职业规划模式，要从变化多端的情境中寻找新机遇，丰富自己的职业经验，为今后的职业发展累积更大可能。

### （二）利用生涯混沌理论进行职业决策

职业决策在大学生步入职场之前是一个至关重要的环节，生涯混沌理论在此过程中提供了一个全新的观点。这一理论主张职业决策不是固定不变的，而应该随时间推移、环境变化而不断地进行调整。大学生可运用生涯混沌理论进行多维度观察与实践，作出更灵活、更有活力的职业选择。具体地

说，它是指决策时不能过早排除似乎无关和不明朗的职业选项。生涯混沌理论鼓励大学生持有开放的心态，接纳各种可能性，并在面对复杂多变的选择时，学会权衡各种机会和风险。同时，这种理论也主张通过反思与实践考察职业选择是否可行，即大学生应更多地参加实习，项目实践及社会活动等，并通过实践经验丰富职业判断力。另外，运用生涯混沌理论做职业决策也意味着形成长期的眼光，承认职业发展是个不断变化的过程，每一次决策都将影响将来。所以，大学生要学会在充满不确定性的情境中迅速适应与调整自己，切忌把职业决策看成是一次性的静态选择。

### （三）增强大学生应对职业发展不确定性的能力

生涯混沌理论以接纳职业生涯中的不确定性和从不确定性中寻求发展机会为核心。该理论为大学生解决未来不确定性问题提供理论依据与实践工具。传统职业发展观在面对瞬息万变的劳动力市场时倾向于强调稳定性与可预测性，然而生涯混沌理论却提醒大学生不确定性与偶然性恰恰是职业发展中的一种常态。所以大学生在进行职业规划时必须有一些处理不确定问题的技能，这一技能不仅仅表现在心理上，更重要的是实际操作技能。具体而言，大学生要养成应急管理和迅速适应环境变化的习惯，在新领域和新技能上保持开放的心态。另外生涯混沌理论还强调要树立自我效能感，大学生要通过不断地尝试与学习来提高自己在不确定因素面前的自信心。大学生透过多样化学习与职业体验可以在充满不确定性的情境下更加坦然面对职业变动并且有能力在变动中抓住机遇。面对不确定的职业发展，大学生既要做好认知准备，又要在行为中发展灵活性与适应性，增强自我学习能力，接受新东西，为今后职业生涯奠定坚实基础。

## 三、基于生涯混沌理论的大学生职业生涯规划

### （一）培养适应性和灵活性

以生涯混沌理论为指导对大学生进行职业生涯规划要注重适应性与灵活性。现代职业环境中充满着变化与不确定性，技术进步与全球化的冲击使职业变动十分频繁，所以

单一职业规划很难处理复杂多变的实际情况。在此情况下,大学生就必须要有应对变革的本领。职业规划并不只是为了给将来设计好固定的路径,更重要的是要形成能适应各种工作环境,岗位要求以及市场需求。这就决定了大学生必须突破传统线性职业观的束缚,要学会依据外界变化来灵活地调整自己的职业。具体地说,大学生可通过多样化学习经历,跨学科知识积累和在不同工作领域实践经历来提高适应力。另外,灵活性还表现为对待机遇的开放性。在职业生涯持续发展的过程中,大学生们需要对新事物保持好奇,并主动去尝试新领域、新职位。大学生经过这种适应性与灵活性的发展,既可以应对职业发展中的不确定因素,又可以在快速变化的市场环境下把握更多的发展机遇,从而获得更广阔的职业发展空间。

#### (二) 强化自我认知和探索

自我认知作为职业生涯发展计划的核心内容之一,生涯混沌理论则强调在充满不确定性的职业环境下,个体对于自我能力,兴趣和价值观等因素的明晰感知可以给职业发展以明确的指向。大学生制定职业规划首先必须深入地探索自我,认识自身优势和不足,确定个人兴趣及目标。该流程既有利于促进职业决策准确,又可为今后职业发展奠定坚实基础。大学生可从多方面加强自我认知,如借助职业兴趣测试,心理测评工具和导师指导以发现其职业潜力。同时生涯混沌理论也强调自我认知并非静止不变而是不断发展变化的。久而久之,个人兴趣与能力也在发生变化,所以大学生有必要经常自我反思与职业探索以更新自我。大学生通过这一能动的自我探索可以较好地满足职业需求的变化,随着个人成长与环境的改变而适时进行职业规划。加强自我认知和探索既有助于大学生更清晰地进行职业选择,也有助于增强大学生面对复杂职业环境时的自信心、决策力。

#### (三) 建立多元化的职业目标

生涯混沌理论框架内大学生职业生涯规划应该包括确立多元化职业目标。确立这一多元化目标不仅要处理不确定因素,而且要提高职业环境变化下职业发展可能性。单一职业目标尽管目标明确,却常常制约着大学生职业生​​涯的选择余地。生涯混沌理论促使大学生通过制定若干切实可行的职业目标来提高应对变革的灵活性。多元化职业目标既包含近期与远期职业愿景,也应涉及不同领域与职位可能。大学生可制定多个互相交叉的对象,这类对象可能会涉及各种职业或职业角色或含有各种工作方式,如全职,兼职和创业。另外,确立多元化职业目标还需综合考虑个人兴趣,能力及市场需求等因素。大学生在制定计划时,要学会权衡个人愿望和市场现实之间的关系,并通过不断调整与修正来保证其在职业发展各阶段有多个选择。从而使大学生在变幻莫测的职业市场上始终保持主动权,不管环境怎样改变,个人职业也能通过目标的多元化选择而不断向前。

#### (四) 重视机遇识别与把握

生涯混沌理论突出了职业发展过程中的不确定性和复杂性,大学生制定职业生涯规划必须要学会发现并抓住职业机遇。职业机遇常常瞬息万变而又不容易被捕捉到,怎样在混乱的职业环境下发现和把握机遇是职业成功与否的关键。大学生在进行职业规划时,要增加机遇识别这一战略,并通过分析市场趋势,了解行业动态和构建个人网络来提高职业机会敏感性。机遇并不都是很明显的,可能会潜藏于日常学习,工作或者社交活动之中,所以大学生要对外界信息保持敏锐的意识,时刻准备着捕捉突如其来的机遇。同时,大学生也应该养成在复杂环境下快速做出决定的习惯,以免因犹豫不决而贻误良机。大学生职业生涯初期可通过参与实习,项目合作和行业会议来积累实践经验并扩大职业视野和提高识别机遇能力。另外,抓住机遇要敢于尝试、敢于冒险,哪怕是在充满变数的机遇面前,我们都要保持一颗开放的心,并通过练习来不断地调整计划。在充满变数的职业发展中,注重对机会的发现和把握,可以帮助大学生从变化多端的情境中脱颖而出并得到更大的发展空间。

#### (五) 构建支持性网络

生涯混沌理论认为,复杂职业环境下个体的职业发展既取决于其能力及努力程度,又离不开外部支持。建构多元化支持性网络,有助于大学生职业发展各阶段得到及时援助与引导。该网络不只包含了家庭,朋友和导师这些个体层面上的扶持,还将延伸至专业领域中的同行,校友和职业顾问。大学生可通过参加社交活动,参加专业社团或者行业组织等方式扩大社交圈和构建广泛人际关系网。建立支持性网络可以给大学生带来职业信息,实习机会和职业建议。另外,好的支持性网络也有助于职业发展中的关键节点,比如找工作中的建议和升迁中的引导。通过支持性网络的不断维护与拓展,可以使大学生在事业上拥有更多的资源与机遇。

### 四、基于生涯混沌理论的大学生职业发展路径

#### (一) 个人层面的发展路径

在个体层面,大学生职业发展路径应以自我驱动和持续成长为核心。生涯混沌理论重视不确定性与多变性,认为个体在职业发展过程中应该有积极的适应环境的改变。所以,大学生需不断地更新技能以保证能胜任各种职业环境下的多个角色。个人发展路径,关键是自我认知和计划。大学生要经过不断地自我探索才能够清楚地认识到自身的爱好,优势以及职业方向。并以此为基础,循序渐进地建构出一条适合自己特色的职业发展道路。同时实践经验对个人发展路径起着关键作用。大学生可以通过参与实习,项目合作或者兼职等方式在实践活动中不断地积累经验和找到自己专业上的真实需要。另外,广泛的学习和跨学科的能力培养是个体成长的重要途径。在科技快速发展与工作岗位跨界融合的背景下,大学生应积极扩展跨学科技能与知识,同时对专业知识进行

深入把握。

### (二) 学校层面的支持路径

学校作为大学生职业成长的开始,担负着向大学生提供资源,机会与引导的任务。以生涯混沌理论为基础,学校要营造灵活多变的支持体系来帮助学生解决职业生涯不确定性问题。一、学校可通过设置大量职业规划课程、讲座等形式帮助学生树立正确职业观念、提供职业规划实用工具。另外,该校还将大力推进实习、实践项目的开展,以帮助同学们积累学习过程中的实战经验。通过这几个项目,同学们能够提前接触到行业动态、了解职业市场需求,然后对职业路径有一个比较好的规划。学校职业中心还应起桥梁作用,同企业、社会机构等建立密切联系,为职业提供更加广阔的机会和舞台。另外导师制度对于学生的职业发展也是必不可少的。学生在导师引导下能够更加明确职业方向并得到职业发展的宝贵意见。在进行职业规划时,学校并不只是一个供给知识的地方,它更应该是学生走向事业的稳固支撑。学校要通过资源整合、平台搭建等方式帮助学生从混乱的职业环境里找到自己的方向。

### (三) 社会层面的协同路径

社会层面发展路径涉及行业,企业,政府等社会组织为大学生职业成长提供指导和支持。一是企业要与高校长期合作,以校企合作形式给大学生实习机会及就业指导。企业可通过招聘宣讲,企业参观和职业导师计划来帮助学员深入了解职业需求并寻找合适的职业方向。在大学生职业成长过程中,政府扮演着政策导向的角色,他们可以通过提供就业支持、创业补助和职业技能培训等多种方式,助力大学生平稳地步入职场。在此基础上,社会组织和行业协会也成为大

学生职业发展中不可忽视的动力。它们有能力通过组织如职业培训和行业论坛等多种活动,为大学生创建一个交流和学习的场所。与此同时,社交媒体与网络平台所扮演的角色也是不可忽视的。大学生通过职业社交平台 and 在线教育平台更容易获得职业信息和扩大职业网络。

## 五、结束语

生涯混沌理论给大学生职业生涯发展带来新视角,促使大学生在充满变数的职业世界里寻找自我。大学生通过加强对不确定因素的应对能力,改善自我认知和利用机会等方式能较好地适应职业发展中的转变。同时学校和社会协同支持也是大学生事业成功的一个重要保证。所以把生涯混沌理论纳入职业规划教育对促进大学生职业发展能力的培养是十分重要的。

## 参考文献:

- [1] 罗颖,曹宇.生涯混沌理论视角下的大学生职业决策困难及突破路径[J].林区教学,2024,(02):92-96.
- [2] 杨惠,牛志刚.新时期大学生“就业难”问题的表征、成因与消解[J].江苏理工学院学报,2023,29(05):115-122.
- [3] 戴玮.基于生涯混沌理论的大学生职业生涯规划课程研究——以南京体育学院为例[J].知识文库,2020,(01):165-167.
- [4] 朱士蓉.生涯混沌理论综述[J].商丘师范学院学报,2019,35(08):25-30.
- [5] 徐胜楠.基于生涯混沌理论的高职学生生涯规划研究[D].东南大学,2019.

