

国家社会科学基金“十一五”规划教育学青年课题研究成果

大学生生涯规划 能力研究

许海元 著

清华大学出版社



G647.38
201323

P1

阅 览

大学生生涯规划 能力研究

许海元 著



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书为国家社会科学基金“十一五”规划教育学青年课题“大学生生涯规划能力与心理健康关系实证研究”(课题批准号:CBA090124)的研究成果。

本书以实证研究为主,分析了我国大学生生涯规划能力的内涵结构和当前我国大学生生涯规划能力的发展现状,选取个体和组织两个层面,研究有关因素对大学生生涯规划能力的影响,并从这两个层面提出了大学生生涯规划能力提升的系列对策。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划能力研究/许海元著. —北京:清华大学出版社,2013.2
ISBN 978-7-302-30459-3

I. ①大… II. ①许… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 250295 号

责任编辑:陈凌云

封面设计:傅瑞学

责任校对:李 梅

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:北京中献拓方科技发展有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:12.25 字 数:224 千字

版 次:2013 年 2 月第 1 版 印 次:2013 年 3 月第 2 次印刷

印 数:1001~1500

定 价:32.00 元

产品编号:049902-01

前言

2009年,我们申报并获批了国家社会科学基金“十一五”规划2009年度教育学青年课题“大学生生涯规划能力与心理健康关系实证研究”(课题批准号:CBA090124)。在这一课题研究中,我们首先抓住了大学生生涯规划能力这个关键点,本书即是该课题研究取得的重要成果。

《礼记·中庸》中说:“凡事预则立,不预则废。”这句话说出了“预”对于“立”的重要性,即“准备”对于“成功”的重要性。其中,“如何预”、“预什么”是决定能否“立”的关键因素。如何做到这些,则取决于“预”的能力。

同理,我们都知道生涯规划对于大学生未来生涯发展的重要性,但如何进行规划、规划什么,规划的质量如何、效果怎样,则取决于大学生生涯规划能力的高低,这也是决定大学生生涯规划能否有效进行、顺利实施的关键因素。这正是本书的立意与研究起点。

对于生涯规划能力,我们也许不陌生,但也不是十分熟悉。不过,对于生涯规划,我们已经一点儿也不陌生。1908年,美国波士顿大学教授帕森斯(Parsons)倡导创立了世界上第一个职业指导机构——波士顿地方职业局,开创了职业辅导的先河。自此,职业辅导理论、职业生涯规划理论、生涯辅导理论等渐次展开。

20世纪末至21世纪初,随着“双向选择”取代“统包统配”成为中国大学生就业的主要模式,加之大学教育中职业指导的缺失,导致大学生在求职与就业中出现的问题越来越多。紧接着,高等教育扩招快速推进,全球经济危机迅速蔓延,又进一步加剧了大学生求职与就业的问题。于是,指导大学生开展生涯规划的任务,急切地摆在了我们面前。

随着对大学生生涯规划研究的深入,我们在西方相关生涯规划理论与实践的引进与推广、职业生涯规划系统及构成维度、职业生涯规划有效性以及生涯规划能力培养方面均取得了有价值的研究成果。但是,我们也必须看到,在生涯规划本土化研究、大学生生涯规划辅导体系的建立、大学生生涯规划能力结构及培养途径等方面,尚缺乏统一的认识,尤其需要更多的实证研究来对现有的理论成果进行检测和验证。

正是基于这一点,本书主要采用实证研究方法,以“当前大学生生涯规划能力

现状如何?哪些因素与大学生的生涯规划能力紧密相关,它们又是如何影响生涯规划能力的?从哪些层面做起可以提升大学生的生涯规划能力?”为主要解决的问题,形成写作主线,建立研究逻辑结构,并坚持“从世界本身来说明世界”的方法论,开展大学生生涯规划能力的研究。

在研究中,我们选取了两个主要维度:一个是大学生个体的维度,即从大学生的自我效能、自我评价、个人成熟度、心理健康水平、心理资本开发,以及生命意识等层面,研究大学生个体因素对生涯规划能力的影响;另一个是高校这一组织的维度,研究高校生涯管理对于大学生生涯规划能力的影响。在如何提升大学生生涯规划能力策略分析方面,也是主要从这两个维度展开分析研究,同时,扩展至家庭教育和社会层面对大学生生涯规划能力的影响。

通过本书8个章节的内容,我们力图给读者展现一个清晰的大学生生涯规划能力概念;一个清晰的大学生生涯规划能力结构;一个清晰的大学生生涯规划能力影响因素图谱;一个清晰的大学生生涯规划能力构建和提升路径;一个清晰的大学生生涯规划能力培养体系。可以说我们在大学生生涯规划能力研究方面做出了一点努力。

本书内容源自课题组的研究成果,课题主持人许海元(河北经贸大学)负责本书的设计、统稿和校正工作。第1章由付海玲(河北经贸大学)撰写,第2章和第3章由张红梅(石家庄陆军指挥学院)撰写,第4章由张红梅、付海玲撰写,第5章由朱丽娅(军械工程学院)撰写,第6章由张艳红(河北科技大学)、许海元撰写,第7章和第8章由许海元、宋丹(河北经贸大学)撰写。附录A由课题组设计,附录B~附录E是国外量表的中文修订版,附录F由中科院心理所设计并授权课题组使用,附录G和附录H由课题主持人许海元设计。

限于研究人员的专业水平与研究能力,在课题的研究和本书的撰写中难免会出现疏漏与不足之处,敬请各位专家学者批评指正。

许海元

2012年8月

目 录

第 1 章 大学生生涯规划能力概述	1
1.1 生涯规划概述	1
1.1.1 生涯规划相关概念	1
1.1.2 生涯规划发展历史	2
1.1.3 我国大学生生涯规划发展现状	4
1.2 大学生生涯规划能力	5
1.2.1 能力的内涵	5
1.2.2 大学生生涯规划能力的内涵	6
1.2.3 大学生生涯规划能力相关理论	7
1.2.4 大学生生涯规划能力结构研究现状	13
1.3 大学生生涯规划能力相关因素探讨	15
1.3.1 心理健康与大学生生涯规划能力	16
1.3.2 心理资本与大学生生涯规划能力	16
1.3.3 生命意识与大学生生涯规划能力	17
1.3.4 高校生涯管理与大学生生涯规划能力	18
第 2 章 大学生生涯规划能力现状分析	19
2.1 大学生生涯规划能力问卷的编制	19
2.1.1 问卷编制的目的	19
2.1.2 研究方法	19
2.1.3 结果与分析	21
2.1.4 讨论与结论	25
2.2 大学生生涯规划能力的现状调查及分析	26
2.2.1 选取调查对象	26
2.2.2 对总体状况及相关变量上的差异进行分析和讨论	26
第 3 章 自我与大学生生涯规划能力	34
3.1 自尊与大学生生涯规划能力	34

3.1.1	自尊的内涵	34
3.1.2	自尊与大学生生涯规划能力关系分析	35
3.1.3	自尊与大学生生涯规划能力之间关系的实证研究	35
3.2	自我效能感与大学生生涯规划能力	40
3.2.1	自我效能感的内涵	40
3.2.2	自我效能感与职业生涯规划能力	40
3.2.3	自我效能感与大学生生涯规划能力之间关系的 实证研究	42
3.3	核心自我评价与大学生生涯规划能力	46
3.3.1	核心自我评价的内涵	46
3.3.2	核心自我评价的结构分析	46
3.3.3	核心自我评价的结构效度分析	48
3.3.4	核心自我评价与大学生生涯规划能力之间关系的实证 研究	48
第4章	心理健康与大学生生涯规划能力	55
4.1	个性成熟度与心理健康	55
4.1.1	个性成熟度	55
4.1.2	心理健康	57
4.2	个性成熟度与大学生生涯规划能力之间关系的实证研究	61
4.2.1	研究对象	61
4.2.2	测量工具	61
4.2.3	研究结果	62
4.3	心理健康与大学生生涯规划能力之间关系的实证研究	64
4.3.1	研究对象	65
4.3.2	测量工具	65
4.3.3	研究结果	66
4.3.4	关于调查结果的讨论	67
第5章	心理资本与大学生生涯规划能力	69
5.1	心理资本概述	69
5.1.1	心理资本的内涵特点	69
5.1.2	心理资本的研究现状	74
5.2	心理资本开发有利于大学生生涯规划能力的培养	77
5.2.1	树立自信心有利于大学生生涯规划能力的提升	77

5.2.2	培养希望感有利于大学生生涯规划能力的提升	78
5.2.3	增强乐观性有利于大学生生涯规划能力的提升	79
5.2.4	激发坚韧性有利于大学生生涯规划能力的提升	80
5.3	高校应积极开发大学生的心理资本	81
5.3.1	开发大学生心理资本的价值	81
5.3.2	开发大学生心理资本的途径	83
第 6 章	生命意识与生涯规划能力	90
6.1	生命意识	90
6.1.1	早期关于生命意识的朴素思想	90
6.1.2	对生命意识的关注始于对生命教育的探索	93
6.1.3	对生命意识概念的认识与发展	96
6.2	生命意识与生涯规划能力	97
6.2.1	树立强烈的生命意识是提升大学生生涯规划能力的 前提与基础	97
6.2.2	开展生命教育是提升大学生生涯规划能力的一个重要 途径	98
6.3	大学生生命意识现状研究	99
6.3.1	大学生生命意识量表的编制	99
6.3.2	生命意识及生命价值取向的实证研究	102
6.3.3	大学生生命意识淡薄的原因分析	108
6.4	当代大学生生命意识的培养与提升	110
6.4.1	把生命教育作为学校教育的重要组成部分,贯穿于教育 教学全过程	110
6.4.2	生命教育应贯穿家庭教育和社会教育之中	113
6.4.3	生命教育应贯穿人的一生,达至人与自我、他人、社会、 自然的和谐	115
第 7 章	高校生涯管理与大学生生涯规划能力	117
7.1	高校生涯管理及其作用	117
7.1.1	高校生涯管理	117
7.1.2	高校生涯管理对大学生生涯规划能力的作用	122
7.2	美国高校生涯管理的经验	124
7.2.1	美国高校生涯管理的主要任务	124
7.2.2	美国高校生涯管理的实践举措	126

7.2.3	美国高校生涯管理的代表性案例	129
7.2.4	美国高校生涯管理的主要经验	133
7.3	我国高校生涯管理现状及存在的问题	135
7.3.1	我国高校生涯管理的发展历程	135
7.3.2	高校开展生涯管理的现状	137
7.3.3	我国高校生涯管理存在的主要问题	140
第8章	构建高校生涯管理体系的思路与策略	145
8.1	构建高校生涯管理体系的指导思想和基本原则	145
8.1.1	学习借鉴国外先进理念与吸取我国传统文化中朴素思想相结合的原则	145
8.1.2	社会需要与个人发展相统一的原则	146
8.1.3	全程与阶段、全面与重点相结合的原则	146
8.1.4	整体辅导与个别指导相结合的原则	147
8.2	高校生涯管理实施的主要途径	147
8.2.1	建立生涯发展课程体系	147
8.2.2	加强校园文化建设	151
8.2.3	开展网络辅导	153
8.2.4	开展生涯规划咨询	154
8.2.5	创新班级管理	155
8.2.6	开发校友资源	157
8.3	建立高校生涯管理组织体系	157
8.3.1	组织结构	157
8.3.2	学生生涯辅导工作委员会	158
8.3.3	生涯辅导工作委员办公室	159
8.3.4	生涯发展课程工作组	159
8.3.5	就业指导与服务工作组	159
8.3.6	生涯辅导与咨询工作组	159
8.4	加强辅导员队伍建设	160
8.4.1	明确辅导员工作能力体系	160
8.4.2	建立辅导员培养机制	161
8.5	开展本土化生涯理论和辅导技术研究	162
8.5.1	国外理论应用要实现中西价值取向的有机结合	162
8.5.2	开发本土化大学生职业生涯测评系统	163

附录 A 大学生生涯规划能力问卷 164

附录 B 自尊量表 166

附录 C 一般自我效能感量表 167

附录 D 核心自我评价量表(中文版) 168

附录 E 个性成熟度量表 169

附录 F 中国心理健康量表(成人版) 174

附录 G 大学生生命意识量表 177

附录 H 大学生生命价值取向调查问卷 179

参考文献 181

第1章 大学生生涯规划能力概述

对每个人而言,生涯的发展既是一个生命自然的发展成长过程,也是一个自我设计与创造的过程。因此,在现代大学教育中引入生涯规划教育的理念,对大学生进行生涯规划教育,提高大学生的生涯规划能力,使大学生对自己的人生进行合理的设计与规划,对于发挥大学生的主观能动性,发掘自身的潜能,促进大学生健康成长和自我价值的实现有着重要的意义。

1.1 生涯规划概述

1.1.1 生涯规划相关概念

1. 生涯的概念

“生涯”一词出自《庄子·养生主》:“吾生也有涯,而知也无涯。”这里,生为生命,涯为边际、极限。生涯连起来原谓生命有边际、限度,后指生命、人生,现在常指人生的发展道路,也指人一生的事业历程。

对于生涯的解释,国内外不少学者都给出了自己的定义,但因所处的年代或研究角度不同而各有差异。沙特尔(Shartle,1952)认为,生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。韦伯斯特(Webster,1986)认为,生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。中国台湾学者金树人认为,“生涯”一词涵盖了三个重点:生涯的发展是一生当中连续不断的过程;生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关活动的经验;这种经验塑造了独特的生活方式^①。美国著名的心理学家和职业管理学家施恩(E. H. Schein)教授则将生涯分为内生涯和外生涯两部分。内生涯是从从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。外生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等

^① 金树人. 生机的观念、生计的辅导[J]. 咨询与辅导月刊, 1987(1): 14-15.

因素的组合及其变化过程,也就是通过我们的名片、证书、工资单表现出来的东西。美国国家生涯发展协会对生涯一词的定义是:生涯是个人通过从事工作所创造的一种有目的的、延续一定时间的生活模式。

目前,大多数学者认同美国生涯规划大师舒伯(Super)的观点:生涯是生活中各种事件的演进方向与历程,它统和了人一生中各种职业和生活的角色,由此表露出个人独特的自我发展组型;它也是人生自青春期至退休之后所有有酬或无酬职位的综合,除了职位之外还包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者及退休者,也包括副业、家庭和公民的角色等。舒伯的这种观点打破了过去认为工作即生涯的狭隘说法,将生涯带到了一个更宽广的境界,他将生涯视为个人在自我发展过程中,统整所有生活角色的经验,并通过工作逐渐实现一段有目标和有意义的人生。同时,舒伯亦未过度扩张“生涯”的范畴,他认为生涯不等于生命,生涯是以工作为主轴的一种生活,一种生命的展现^①。

2. 生涯规划

理解了生涯的含义,那生涯规划又是什么?有学者从辅导学的角度出发将其定义为:一个人生涯的妥善安排,在这种安排下,个人能依据各计划要点在短期内充分发挥自我潜能,并运用环境资源达到各阶段的生涯成熟,而最终达成既定的生涯目标。曼得和韦恩从组织管理的角度将生涯规划定义为:一个人据之以制订的前程目标,以及找出达到目标的手段,重点是协助员工在个人目标与组织内实际存在的机会之间,达到更好的契合,并且应强调提供心理上的成功^②。也有学者从狭义生涯的角度出发,把生涯规划限定为职业生涯规划,将其界定为:个人结合自身情况以及眼前的制约因素,为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

本书中所讲的生涯规划不仅仅是职业生涯规划,我们将其定义为:生涯规划是一个人规划未来生涯发展的历程,是个体在考虑个人的自身因素和外部环境因素的前提下,科学合理设计与计划自己未来发展的目标与实现目标的历程,并在实践中不断修正,以期自己能适得其所。

1.1.2 生涯规划发展历史

在国外,生涯规划的教育及研究起步较早,生涯规划是由早期职业辅导运动发展而来的。20世纪初,伴随着西方经济的迅速发展、技术进步、职业快速分化,

① 钟思嘉.生涯咨询实战手册[M].北京:中国轻工业出版社,2010.

② 黄中天.生涯规划——理论与实践[M].北京:高等教育出版社,2007.

经济周期波动加剧进而产生了一系列社会矛盾,职业辅导正是社会为解决就业问题而出现的。在国外,生涯规划理论经过100多年的发展,已经比较成熟,其理论与实践的发展可以划分为三个阶段,即生涯规划理论的提出和基本模式的建立阶段、生涯辅导理论的成型和成长阶段、生涯规划辅导理论的进一步成熟阶段。

1. 生涯规划理论的提出和基本模式的建立阶段

1908年,“生涯规划之父”、美国波士顿大学教授帕森斯(Parsons)倡导创立了世界第一个职业指导机构——波士顿地方职业局,开创了职业辅导的先河。该机构通过引导人们接受教育和培训,使学校与用人单位进行沟通,帮助人们选择职业。1909年,帕森斯等人出版了《选择职业》一书。在书中,他第一次系统阐述了科学的职业选择理论,明确阐述了职业选择的三大要素和条件,即知己、知彼和决策。该理论把个体的人和职业对人的要求作为客观的研究对象,通过心理测验帮助个体进行自我认知,开发职业能力测试,再将个体特性与职业要求进行匹配。以帕森斯的特质—因素相匹配理论为代表,标志着生涯理论的提出和创立。

20世纪50年代后,随着职业形式与社会生活形态的变化,生涯规划理论与实践的发展,心理学中人本主义思潮的兴起,人们日渐感到,不能用孤立和静态的视角来看待职业选择问题,职业辅导被赋予了新的含义。舒伯首先以自我心理学的观点,重新界定了职业辅导的概念,他指出:“职业辅导即协助个人发展并接受完整的自我形象,同时发展合适的职业角色形象,使个人在现实世界中经受考验,并转化为实际的事实(职业),以满足个人的需要,同时造福社会。”之后,舒伯又进一步发展了金斯伯格等人的理论,提出了个人生涯发展可以分为成长、探索、建立、维持和衰退五个时期。从这一点出发,可以说舒伯生涯规划理论的提出,标志着职业辅导转变为生涯辅导。也有学者认为,舒伯生涯规划理论的提出是生涯规划理论发展史上的分水岭,因为舒伯生涯规划理论的提出打破了当时特质—因素理论一统职业辅导天下的局面,自此之后,有关生涯规划的其他理论开始大量涌现。

2. 生涯辅导理论的成型和成长阶段

西方生涯辅导理论成型和成长的重要时期是20世纪60年代前后。这一时期诞生了许多著名的生涯辅导理论,如罗伊(Roe)的人格理论、鲍丁(Bordin)的心理动力理论、霍兰德(Holland)的类型论、克朗伯兹(Krumboltz)的社会学习理论、克内尔坎姆(Knefelkamp)和斯列皮兹(Slipitza)的认知发展理论等。尽管这些理论流派各异,传承不同,但它们却有着一个共同点,那就是将生涯辅导从传统的特质—因素理论,推向以注重个体生涯发展历程为重心的方向。随着生涯规划发展理论的提出和生涯规划辅导理论的成型,职业辅导成为生涯辅导的一个组成部分,进而生涯辅导最终取代了职业辅导的地位。

3. 生涯规划辅导理论的进一步成熟阶段

许多生涯辅导理论在 20 世纪 80 年代有了新的发展,各生涯辅导理论不断丰富并进一步趋于成熟。如舒伯进一步拓宽和修改了他的生涯发展理论,提出“生涯彩虹图”,用于阐述生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响;霍兰德的理论、罗伊的理论也都有了新的进展。总之,各生涯辅导理论还在不断的发展和完善中。这些理论不断地发展与完善,并有着一个共同的趋势:生涯辅导不仅关注个体的生涯发展历程,而且关注个体的自我发展历程和角色历程,甚至扩展到终身发展的领域。今天,生涯辅导已经在学校教育中深深地扎下了根,成为现代学校教育与心理辅导的一个重要组成部分,正在发挥着越来越大的影响力。

1.1.3 我国大学生生涯规划发展现状

近年来,生涯规划的理念在我国得到了进一步传播,各个高校都在积极响应国家的号召,纷纷开设生涯规划相关课程,大力研究大学生生涯规划的教育理念,从理论到实践都进行了积极的探索。但随着研究的不断深入,我们发现很多大学生生涯规划常常和大学生的学习、生活和工作实际相脱节,由于各种原因使得不少好的想法和做法不能收到实效,不能用理论指导实践,生涯规划设计的实际效果大打折扣。大学生生涯规划的开展并不理想,效果并不明显。

1. 大学生对自身生涯规划不重视,规划意识淡薄

大学生正处在人生发展的重要时期,他们的人生目标、职业理想、生活态度等都处在形成之中,他们往往对自己的未来和人生充满希望,却缺少理性思考与规划。当前,大学生生涯规划在大学没有很好地开展,学生普遍缺乏有意识的生涯规划。一项来自北森测评网、新浪网和《中国大学生就业》杂志共同开展的问卷调查显示,有 62% 的大学生对自己将来的发展和工作没有规划,有 33% 的大学生表示不够明确,只有 5% 的大学生有明确的规划设计。可见,目前相当多的大学生尚未清醒认识到生涯规划的重要性,这必将影响到他们对未来职业的选择和人生发展的定位。

2. 大学生不能准确审视自己,自我认知不足

有效的生涯规划应该从审视自我、准确客观地分析和评价自己开始,这是进行科学生涯规划的前提。在自我认知这一环节,个体要对自己的兴趣、爱好、能力、特长、气质、性格、需求、智商、情商、经历、社会关系等基本素质、智能和资源特点有一个客观、全面、深入的了解和认识,能够知己之长、知己之短,知己所能、知己所不能;要充分并且正确地认识自身的条件与相关环境,要分析自身的优势和劣势所在,对自己所面临的机会和威胁有一个清晰的认识,避免因对自身认识不清而做出错误的选择,这也是正确进行生涯规划的前提。但在实践中,大学生对

自己的自我分析较少,他们往往只对自己的性格、特长有所了解,而对其他信息很少关注,更极少有人通过科学的能力测试获得个人的信息。大学生对自我的认识在一定程度上还带有盲目性和自负性,自我认识不准确,这也使得大学生在进行生涯目标确定时盲目自信、好高骛远,或者失去信心、妄自菲薄。

3. 大学生对外部环境缺乏认识,实践环节薄弱

对于大学生的生涯发展,职业环境的分析也相当重要。大学生只有通过环境分析,抓住机遇,不断调整自己的相对劣势,适应职业环境的需要,趋利避害,实现人与环境的匹配,才能最大限度地发挥自己的优势,促进自己人生目标的实现。然而,由于社会实践环节薄弱,大学生群体普遍缺乏对外部环境的关注与了解,许多大学生都是到大学毕业前夕迫于找工作的压力才开始对外部环境、社会需求、职业要求和职业变化趋势进行关注,忽视了职业认知这个过程的动态性和阶段性,职业相关知识匮乏,职业开始的定位不准,使大学生面临职业选择时非常迷茫和盲目,对接下来的发展道路更是感到迷雾重重,缺乏有利于生涯发展的职业路径。

4. 大学生对生涯规划的方法不明,生涯指导不到位

从现实来看,我国大学生的生涯规划与真正意义上的生涯规划存在很大差距。我国的大学生往往不知道如何将自己的生涯发展分阶段、分层次、系统地开展,到大学毕业时,只能根据自身的条件在社会提供的有限的就业机会中做出选择,从而走上职业的道路和人生的道路,忽略了大学期间应该进行的生涯预备期,对于自己未来发展道路的规划缺少科学性、可行性的思考,造成“所学非所用”、“所乐非所适”、“所愿非所能”的局面。

针对当前我国大学生生涯规划的发展现状,许多研究者和学者认为,大学生生涯规划的全面展开需要学校全力推进,大学生顺利进行生涯规划离不开学校的支持,学校在大学生生涯规划中担任重要角色。高校更应该关注大学生自身能力的提升,以大学生的终身发展为着眼点,以挖掘大学生生涯发展潜力为主要教育目的,努力提升大学生的生涯规划能力,调动他们的主观能动性,提高大学生生涯规划的实施效果。

1.2 大学生生涯规划能力

1.2.1 能力的内涵

在当前基于能力的理论研究中,能力内涵和外延的界定远未达成共识,不同的学者根据自己的研究需要从不同的角度来定义能力。迄今为止,人们主要是从

心理学的角度来界定能力,认为能力是指成功地完成某种活动所必需的个性心理特征,分为一般能力和特殊能力两种。一般能力是指完成任何一种活动都必须具备的基本能力,主要包括观察力、记忆力、注意力、想象力、思维能力和注意力,有人也常常把一般能力称为智力;特殊能力是指在特殊的活动领域才有意义、符合某种专业活动要求的独特的能力,如数学能力、音乐能力、绘画能力、体育能力和写作能力等。每一种特殊能力都由特定的因素构成,如构成音乐能力的音调、音强、节奏、韵律和听觉表象等。

能力是能够直接影响活动效率,使得活动顺利完成所必须具备的个性心理特征。能力总是和人的各种活动联系在一起,要完成某种活动,往往需要多种能力相结合。人的各种能力是在素质的基础上,在后天的学习、生活和社会实践中形成和发展起来的。能力的形成主要受到三方面因素的影响:①能力的形成受遗传因素的影响,每个人都有先天遗传的优势和不足。我们可以识别优势并利用它,同时正视不足并改变它。②学校教育和环境对能力的形成有重要影响。一个音乐天才不可能在没有音乐的环境下成为音乐家。教育通过对能力的评价作用来影响能力的发展。③实践活动影响能力的形成。实践的性质、内容、广度、深度对能力的形成都会产生不同的影响。因此,能力是可以提高和发展的,通过个体自身的努力,能提高和改进自身的能力。

1.2.2 大学生生涯规划能力的内涵

能力是一个人顺利完成某一项活动所必需的主观条件,总是和人完成一定的活动相联系。只有从一个人所从事的某种活动中,才能看出他具有某种能力。例如,我们将在学习中表现出来的能力,称为学习能力;在活动中表现出来的能力,称为活动能力。同样,依据生涯规划和能力的含义,我们将大学生生涯规划能力定义为:大学生的综合素质在生涯规划活动中的外在表现,即大学生个体顺利进行生涯规划所必须具备的心理特征。具体地说是指个体依据其生涯发展的主客观条件,结合生涯发展的阶段,确定相应的生涯发展目标,拟定实现目标的计划和行动方案,并在执行过程中适时进行评估、调整的能力。这一特殊能力主要包括生涯探索能力、生涯决策能力、生涯行动与监控能力三个方面。

生涯探索能力是指大学生探索适合自己的生涯发展路径,并做出积极尝试的能力。一般来说,这一具体能力主要包括对自我和环境的认知能力。自我认知能力是指大学生进行自我探索即对自我进行分析和评价时所表现出的能力。自我认知与自我觉察是进行清晰的自我定位的基础,也是个人职业与事业生涯的起点。自我认知过程包括认知自己的价值观、人生方向和目标,认知自己的性格特

征,认清自己的优势和劣势等。职业认知能力是指大学生进行职业探索即对自己所处的社会环境因素和职业环境因素进行探索时所表现出来的能力,包括分析认知所处环境的状况和特点、环境的发展变化情况、自己在环境中的位置、自己与环境的互动关系等。

生涯决策能力是指大学生顺利完成生涯选择和决定时所需要的知识、技能及个性心理品质。生涯决策能力在个人的生涯发展过程中起着关键的作用。个体总是在对环境和自我全面认识和评估的基础上,分析环境对自己提出的要求,以及自己所面临的机遇、问题和挑战,最终确立自己的生涯目标和行动计划。个体生涯决策能力大小、决策正确与否,往往直接影响个体的整个生涯发展。

生涯行动与监控能力是指大学生对已经制订的生涯计划的执行能力和生涯计划执行过程中不断地进行检查、评估、反馈、调整的能力。一般来说,这一具体能力也可以分为计划执行和自我监控两个方面的能力。计划执行能力是指大学生依据已制订的计划完成预期目标的操作能力,即大学生在行动计划的实施过程中,调控和管理自己的行为,使之符合计划的实施,并朝着既定目标不断努力,确保目标实现的能力。计划执行能力是个体生涯规划能否实现的关键。执行能力的强弱因人而异,同样一件事情由不同的人去做,往往会产生不同的结果。自我监控能力是指大学生在生涯计划执行的全过程中,对自己正在进行的生涯计划执行活动不断进行计划、监察、检查、评价、反馈、控制和调节的能力。它反映了个体在计划执行过程中是否会及时地根据实际情况随机应变的能力及从实践中获得经验的能力。

个体的生涯目标会随着个体发展、环境的变迁不断地变化,而自我认知、职业认知和生涯决策的正确性也要在计划执行中去检验和反馈,因此,只有不断对生涯目标和行动进行科学的评估和调整,才能真正实现符合自己实际的生涯目标,实现自己人生价值的最大化。

1.2.3 大学生生涯规划能力相关理论

任何一项工作要得到不断深化和发展,必须从理论上对它加以研究,总结经验,分析差距。有关生涯规划的理论研究,国内外已经有了比较系统、深入的探讨,然而针对生涯规划能力的理论研究还非常少见,因此,我们这里主要介绍几种比较成熟、影响深远的生涯规划理论。

1. 结构取向的生涯规划理论

(1) 帕森斯的特质—因素理论

早期的特质—因素理论源自帕森斯“人职匹配”的概念。帕森斯认为,每个人