

# 高校辅导员职业规划指导策略研究

## ——基于职业建构理论的中国本土化应用

杨德齐, 燕东, 吴蓓

中央财经大学保险学院, 北京

收稿日期: 2026年1月25日; 录用日期: 2026年2月24日; 发布日期: 2026年3月2日

### 摘要

高校学生职业规划对于其未来的职业发展意义重大。但当前很多高校学生在职业规划方面存在规划意识淡薄、规划技能不足、规划与实践脱节等问题。本文基于职业建构理论的中国本土化应用, 分析展示辅导员如何通过引导学生自我评估、设定职业目标、制定实施计划、促进职业实践体验等方法, 构成较为系统的指导策略, 帮助高校学生做好职业规划。

### 关键词

高校辅导员, 职业规划, 指导策略, 中国本土化

# Research on Career Planning Guidance Strategies for College Counselors

## —Based on the Localized Application of Career Construction Theory in China

Deqi Yang, Dong Yan, Bei Wu

School of Insurance, Central University of Finance and Economics, Beijing

Received: January 25, 2026; accepted: February 24, 2026; published: March 2, 2026

### Abstract

Career planning for college students is of great significance for their future career development. However, currently, many college students face issues such as a lack of awareness, insufficient skills, and a disconnect between planning and practice in career planning. Based on the localization of career construction theory in China, this article demonstrates how counselors can guide students

through self-assessment, setting career goals, developing implementation plans, and promoting career practice experiences, forming a relatively systematic guidance strategy to help college students make good career plans.

## Keywords

College Counselor, Career Planning, Guidance Strategy, Localization in China

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近几年来,随着全球化、信息化浪潮的席卷以及社会经济结构的深度调整,就业市场的竞争日趋激烈且充满不确定性,高校毕业生面临前所未有的、复杂严峻的就业挑战。这种挑战不仅体现在岗位数量的供需矛盾上,更体现在职业形态的快速迭代、技能要求的日新月异以及雇佣关系的灵活多变上。在此背景下,研究大学生职业规划策略,具有至关重要的意义。

## 2. 职业发展理论的选择

本文选择萨维科斯(Savickas)提出的“职业建构理论”作为学生职业规划策略研究的理论基础。该理论认为[1],职业发展并非一个简单的“发现”预先存在的“自我特质”或“个人人格”的过程,而是个体通过一系列有意义的适应性行为,主动地“建构”自身职业生涯的故事和路径的过程。而“职业适应性”是该理论的核心概念,指个体应对可预测的职业任务、职业角色变化与不可预测的职业困惑或挫折的准备状态和能力。职业适应性并非一种固定的人格特质,而是一组可以开发和培养的心理资源,它构成了个体在变化环境中实现职业成功与心理幸福的关键能力。

根据这一理论,职业适应性包含四个关键维度:关注(对未来职业前景的关心和规划)、控制(对未来发展的自主决策与责任感)、好奇(对可能的自我和职业世界的主动探索)和自信(对实现职业抱负和克服挑战的信心)。提升学生的职业适应性,不仅能助力其确立明晰的职业目标,更能使其具备在面对变化时进行调整、学习和成长的底层能力,从而有效规划大学学习与实践,进而提升在就业市场中的核心竞争力和长期职业韧性。

总的来说,“职业建构理论”为学生职业规划提供了具有动态性、发展性和主体性的新视角。但是本文认为这一理论在中国社会文化环境中的适用性仍存在一定的限制。例如,该理论强调个体通过自主行为“建构”职业生涯,并尤其重视“控制”维度——即个人对职业发展的自主决策与责任感。然而,在中国文化背景下,个体的职业决策往往并非纯粹的个人事务,而是深深地嵌入在家庭关系与社会期望的网络之中。家庭期望(尤其是父母意愿)对学生“自我建构”过程具有巨大且普遍的影响。这种文化情境与理论预设之间的张力,主要体现在以下几个方面:首先,当家庭期望与学生个人兴趣或职业好奇产生冲突时,学生所面临的不仅是内在心理调适,更涉及如何协调家庭责任与个人自主性这一外在伦理难题。此时,单纯的“关注”“好奇”与“自信”可能不足以应对由家庭压力带来的决策困境。其次,“控制”维度的内涵在中国语境下可能需要扩展或重新诠释——它可能并非完全指向独立的个人主导,而更可能表现为一种“协商式的自主”,即学生在与家庭沟通、理解甚至部分接纳家庭期待的过程中,逐步为自己的职业路径争取空间并承担责任。

因此,在中国应用职业建构理论指导实践时,有必要进行“本土化”的调适。职业辅导不应仅仅聚焦于个体心理资源的培养,还需将“家庭系统”视为影响职业建构的关键情境因素。辅导员可以帮助学生:第一,提升对家庭影响的理解与沟通能力,将家庭期待纳入个人职业叙事中进行整合性思考;第二,在“控制”维度上,培养学生平衡自我与家庭需求的策略性能力,使其在尊重文化伦理的基础上实现有韧性的自主决策;第三,拓展“好奇”与“探索”的对象,引导学生主动了解父辈职业观背后的成因与期望,从而在代际对话中更深入地定位自我。

### 3. 文献综述和研究方法

高校学生职业规划指导是高等教育人才培养的关键环节。传统的指导模式多依赖于通用理论宣讲与标准化流程,如樊铮玉(2009) [2]所概述的阶段理论模型,在实践中常显僵化,导致学生规划意识淡漠、技能不足、规划与实践脱节等普遍问题,难以应对快速变化的就业市场(安万磊, 2024) [3]。

为突破上述困境,学界日益重视以学生为主体的发展性理论。其中, Savickas (1997)提出的职业建构理论及“生涯适应力”概念影响深远,它强调职业生涯是个体通过叙事主动建构的过程[1], 这为金树人(2007)系统引入的生涯咨询与辅导实践提供了核心范式转向[4]。基于此,指导者的角色应从信息提供者转变为学生职业故事的“协作者”,重点在于激发学生的职业主动行为,即王桢等人(2025) [5]所界定的,个体为改善职业环境或自身状态而采取的积极、超前的行动。

近年来,研究在指导的精准性与实效性上持续深化。一方面,技术赋能成为重要趋势。袁丹与周岐燃(2023) [6]提出利用“学生画像”实现个性化指导,闻天源等人(2025) [7]则探讨了 AI 技术如何革新规划教育服务,这为构建智能化、全程化的支持体系提供了路径。另一方面,对实践性教育活动的价值形成共识。崔海丽(2025) [8]与罗英姿等人(2024) [9]的研究均证实,高影响力的教育活动能有效促进学生社会情感能力发展,是明晰其职业规划的关键因素,最终服务于史秋衡等人(2024) [10]所倡导的“高质量就业能力”的形成。

有研究指出,学生的职业决策深嵌于家庭与社会网络之中,个体期望与家庭现实时常产生张力(段立颖, 2022 [11]; 崔盛、宫颢韵, 2023 [12]),但目前没有看到将已有职业发展理论中国本土化调适的具体尝试。

本文将在已有研究基础上,将 Savickas (1997)的职业建构理论与中国特有的家庭文化因素深度结合,不仅应用其“生涯适应力”框架,更创新性地提出辅导员需作为“文化翻译者”,帮助学生发展“协商式自主”。同时,本研究超越活动设计的单一视角,构建了一个整合“叙事建构-动态目标-反思实践”的序列化、可操作的指导策略系统,并将 AI 赋能、高影响力活动等前沿思路有机融入其中。将“学生画像”、ABZ 计划、建构性反思等工具与方法,应用于引导学生将家庭期望从外部压力转化为内在叙事整合与策略规划的对象,从而在理论与本土化实践之间架起了一座桥梁。

## 4. 高校辅导员在学生职业规划中的角色定位

辅导员是指导大学职业规划的最重要主体,因此研究指导策略前还需要分析一下辅导员的角色定位。

在职业建构理论的视角下,辅导员不仅是学生职业规划的引导者、心理安慰来源、就业资源的提供者,更是学生职业适应能力的培养者及其职业生涯故事的协作者。

### 4.1. 职业规划的引导者与建构启动者

刚步入大学的学生往往沉浸在应试教育的惯性中,对真实的职场生态缺乏了解,职业适应性中的“关注”(对未来缺乏想象和规划)和“好奇”(对自我和职业世界缺乏探索欲)维度普遍较弱。辅导员有义务通

过生动的生涯唤醒活动，尽早引导大学生认识到职业规划的本质是一个动态的自我建构过程，从而激发学生主动探索和规划未来的意愿，启动其职业建构的引擎。在数字时代，辅导员更需要适应媒介环境变化，主动升级自身的指导者角色，以更好地把握学生思想动态[13]。

#### 4.2. 动力来源的提供者与适应过程的支持者

在职业规划的制订或实施过程中，学生难免遭遇迷茫与挫败，例如在竞选学生干部失败、实习申请受挫或发现专业与兴趣不符时，易引发焦虑、彷徨等心理困扰，这会严重削弱其职业适应性的“控制”（感到无力）感和“自信”（自我怀疑）。此时，辅导员需要敏锐地捕捉学生的情绪波动，通过共情式倾听，帮助学生将消极情绪正常化，并引导其将焦点从“我失败了”转向“我从这次经历中学到了什么”，从而将挫折转化为建构职业故事中有价值的篇章，增强其对抗挫折的能力。这一过程对辅导员自身的情绪调节能力提出了较高要求，研究表明，通过巴林特小组等专业干预方式，可以有效提升辅导员的情绪调节自我效能感，从而更稳定地为学生提供心理支持[14]。

#### 4.3. 信息资源的提供者与探索环境的营造者

职业规划的最后阶段是就业。在这一阶段，学生虽面临海量的就业信息，却常因筛选与整合能力不足而困扰，这需要高度的“好奇”（有效搜寻信息）和“控制”（做出信息驱动的决策）能力来应对。辅导员应充分利用其组织优势和信息资源网络，为学生提供精确、全面、即时的职业资讯。

#### 4.4. 职业适应能力的培养者与建构的协作者

辅导员应协作参与学生建构自身职业生涯规划的过程。这意味着，辅导员的工作重心应从“给予答案”转向“提出有效的问题”，从“评估学生是否合格”转向“激发学生的潜能”。辅导员自身清晰的职业化发展路径与专业认同，是其能够长期、稳定地扮演好协作者角色的内在保障[15]。例如，当学生提出“我该选 A 工作还是 B 工作”时，协作者型的辅导员不会直接给出建议，而是会引导学生思考：“描绘一下你理想中五年后的生活图景，看看 A 和 B 哪一条路更能引领你接近那个图景？”或者“为了做出这个决定，你还需要探索哪些信息？你计划如何去获取？”通过这样的对话，辅导员实际上是在训练学生的“控制”和“好奇”能力。通过引导学生积极应对职业决策中的挑战、探索多种职业可能性、从实践中学习并反思，辅导员能够系统性地帮助学生提升职业适应性的四个维度，使其在未来的职业变迁中更具韧性、主动性和创造力。

### 5. 高校学生职业规划教育的现状及问题

#### 5.1. 学生职业规划意识淡薄，缺乏主动建构的视角与能力

多数大学生对职业规划未能给予足够重视，习惯于被动接受而非主动建构，其职业适应性的“关注”（对未来进行规划）和“控制”（为自己的发展负责）维度明显不足。实证研究表明，学生的主动性人格特质会显著影响其职业适应性，主动性高的学生往往更善于建构清晰的未来工作自我形象，并展现出更强的适应力[16]。这种被动性有其深刻的根源：长期的应试教育体系往往强调标准答案和单一评价标准，使得学生习惯于在既定轨道上奔跑，却丧失了开辟新路径的勇气和能力。他们对“我是谁”“我想成为谁”这类元问题思考匮乏，将大学视为职业准备的“缓冲期”而非“主动建构期”。例如，有辅导员在面向低年级进行调研时，问及学生的未来职业规划，多数学生坦言尚未认真考虑，或仅笼统地表示希望从事与专业相关的工作，缺乏具体的职业建构行动。更有甚者，将职业规划等同于“大四找工作”这一孤立事件，完全忽视了其在大学四年中通过课程选择、社团活动、实习实践、人际关系等持续进行自我探索和职业

世界建构的宝贵机会。

## 5.2. 学生职业规划技能系统性欠缺，适应性心理资源储备不足

职业规划不仅需要意识，更需要系统的技能，这直接对应着职业适应性的“控制”（制定并执行计划）和“自信”（相信自己能掌握这些技能）维度。大部分学生在自我评估、职业环境剖析及职业目标设定等步骤茫然无措，规划缺乏科学依据与可操作性。在自我评估方面，学生可能做过一些心理测验，但往往停留在标签化的认知（如“我是 INTP”），无法将测验结果与具体的职业行为、能力要求和生活方式相联系。在职业环境分析方面，他们大多停留在百度百科式的简单信息搜集，缺乏对行业产业链、价值链、关键岗位核心能力要求以及未来发展趋势的深度研判能力。例如，部分学生在规划职业生涯时，仅简单地表述为“毕业后觅得一份理想工作”，而对于实现这一目标所需的具体步骤及路径规划等则没有进行深入思考，这反映出其职业适应性资源有待加强。他们制定的计划往往要么过于空泛，无法执行；要么过于僵化，无法适应变化，这恰恰是“控制”维度发展不良的表现——要么失控，要么过度控制。

## 5.3. 学生职业规划与实践严重脱节，适应行为受阻于多重障碍

有部分学生虽然在辅导员的引导下制定了职业规划，但在实际执行层面却难以落实，致使规划沦为一纸空文。在此过程中，可以借鉴职业建构的相关实证研究，引导学生理解主动性人格、未来工作自我清晰度与职业适应性之间的正向关系，从而有意识地培养自身这些积极特质[17]。职业建构理论强调，适应性的最终体现是有效的适应行为。学生规划与实践脱节的主要原因，一是缺乏对职业目标的精细化分解和转化为行动方案的能力，使其在实际操作中难以落实；例如，一位学生的职业目标是“进入互联网行业做产品经理”，但学生不知道接下来应该去学习 Axure 软件、分析一款 APP 的产品逻辑，还是去找一份相关的实习，这种“知道是什么，不知怎么做”的困境普遍存在。二是缺乏动态调整的意识与技能，一旦出现预料之外的情形（如心仪的实习岗位未录用自己、考研失败），学生往往不知所措，陷入“全盘否定”或“路径依赖”的思维定式，这直接反映了其职业适应性水平不高；他们缺乏将意外事件纳入自身职业故事并进行重新解读和整合的叙事能力。三是缺乏相应的职业实践，使职业规划与真实的、复杂的职业世界之间出现明显脱节，理论上的建构无法在实践的土壤中生根发芽。

# 6. 高校辅导员如何指导学生做好职业规划

## 6.1. 激发职业规划意识，引导深度的自我探索与叙事建构

针对学生职业规划意识淡薄、主体性缺失的问题，辅导员需要在大学低年级阶段便通过一系列体验式、唤醒式的活动，而非说教，来激发学生的“关注”和“好奇”。在此过程中，可以借鉴职业建构的相关实证研究，通过一些活动来引导学生理解主动性人格、未来工作自我清晰度与职业适应性之间的正向关系，从而有意识地培养自身这些积极特质[16]。例如，可以组织“生涯幻游”冥想活动，让学生在放松状态下想象自己未来的理想一天；可以举办“我的生命线”工作坊，引导学生回顾过去对自己有重大影响的事件，并绘制成图，从中发现自己的价值取向、能力模式和兴趣线索；还可以开展“职业卡片排序”活动，让学生在游戏中快速对上百种职业做出反应，激发其潜在的职业偏好。在学生认识到位，有了参与的积极性之后，才能展开后续的职业规划实践技巧和具体策略指导计划。

在激发“关注”与“好奇”的活动中，辅导员可以有意识地将“家庭”因素作为一个重要的探索维度引入。例如，在“我的生命线”工作坊中，可引导学生特别标注那些与家庭期望、父母建议高度相关的事件节点，并反思这些事件如何塑造了自己当前的职业观念。这有助于学生在自我探索的起点，就正视而非回避家庭这一关键文化情境的影响。

接下来辅导员需引导和组织学生进行自我评估，这不仅是了解自身的优缺点，更是发掘个人生命故事中的适应资源、建构职业身份的过程。评估内容需涵盖兴趣、性格、优势及短板等多个维度。

辅导员可以借鉴职业建构的咨询方法，与学生进行一对一的深度叙事访谈。访谈不应局限于评估结果的分析，而应引导学生讲述自己的职业故事，关注其在过去经历中是如何应对变化和解决问题的，从而识别其已有的适应力资源。例如，可以询问：“回想一下，你过去在遇到学习或生活中的一个重大困难时，是怎么走出来的？你运用了哪些自身优势？”或者，“在你的人生中，有没有一个对你影响深远的‘榜样’或‘引路人’？他/她的哪些品质吸引了你？这反映了你看重什么？”

叙事访谈还需要触及中国学生职业叙事中无法绕开的主题——家庭期望。最新研究明确指出，父母期望对大学生的职业生涯发展是一把“双刃剑”，既能提供支持，也可能导致决策困难与探索封闭[18]。辅导员应设计专门的问题，以探索性地将家庭影响纳入学生的职业建构叙事中。例如：“在你的职业想法形成过程中，你的父母或重要家人通常扮演什么角色？他们的期望具体是什么？”“当你个人的兴趣与家人的期望出现不一致时，你过去通常如何应对？那种感受和解决过程，让你对自己有了什么新的认识？”通过这样的提问，帮助学生将家庭影响从一种外在压力，转化为其职业故事中有待理解和整合的内在情节，从而拓展“自我”建构的边界。辅导员需帮助学生认识到，家庭期望是生涯发展中的重要“情境因素”，学会与其进行建设性协商而非简单对抗，是实现“协商式自主”的关键[18]。

通过这样的叙事交流，辅导员可以帮助学生从零散的生活事件中提炼出连贯的主题，例如“我总是那个在团队中负责调解矛盾的人”（可能指向社会型兴趣和沟通优势），或者“我特别喜欢把复杂的事情弄明白，然后教给别人”（可能指向研究型和艺术型兴趣）。通过这样的叙事交流，辅导员可以协助学生不仅了解静态的自我，更认识到自身拥有的能动性和适应潜力，为其职业建构奠定坚实的内在基础。

在提炼主题时，辅导员需具备文化敏感性，识别并肯定那些蕴含“协商式自主”的叙事主题。例如，学生可能讲述“我虽然遵从父母建议选择了这个专业，但我通过参加相关的竞赛和项目，找到了自己真正热爱的细分方向”，这其中就蕴含着“在既定框架内积极探索”的“控制”与“好奇”。辅导员应帮助学生看到这种策略本身就是一种宝贵的适应性资源，是在中国语境下实现职业建构的常见且有效的路径。

## 6.2. 设定动态与个性化的职业目标，系统性提升职业规划技能

职业规划技能的核心是确定职业目标，而基于职业建构理论，目标应被视为动态且可调整的假设，而非一成不变的终点。一个清晰、具体、合理的职业目标能够为学生指明前行道路，同时保持必要的弹性。

首先，需要指导学生分析职业环境，这本身就是职业适应性中“好奇”维度的体现和锻炼。可要求学生借助学校图书馆、网络资源等渠道，搜集整理行业资讯。辅导员可以设计“职业世界探索任务单”，任务单包括：1) 选择三个你感兴趣的职业；2) 分别寻找从事这三个职业的至少两位人士进行访谈(线下或线上)，了解其日常工作内容、所需技能、发展路径及职业酸甜苦辣；3) 撰写一份简单的行业分析报告，对比这三个职业的未来前景、薪酬水平和工作生活平衡状态。通过这种结构化的任务，将漫无目的的好奇转化为有方向、有深度的探索行动。在职业环境探索任务中，辅导员应鼓励学生特别关注那些在中国文化和社会结构中具有特殊意义的职业因素，例如：不同性质单位(国企、民企、外企、事业单位)的文化差异与稳定性差异；特定行业或职业在长辈(父母)社会评价体系中的地位；某些职业发展路径与户籍、家庭地域等现实因素的关联。这能帮助学生收集到更具情境针对性的信息，为其后续与家庭沟通提供事实依据。

其次，辅导员需指导学生设定合理且可行的职业目标。这些目标应遵循 SMART 原则。在协助学生设定职业目标时，辅导员需充分考虑学生的个体差异，并明确告知学生目标可以随着自我探索和外部环

境的变化而进行审视和调整,从而减少学生对“选错路”的恐惧,增强其“控制感”。职业建构理论研究指出,区分并整合内部(如兴趣)与外部(如家庭)职业目标,对于形成健康的职业渴望、完成有效的职业建构至关重要[19]。可以引入“ABZ计划”概念(A计划是当前的主目标,B计划是A计划行不通时的替代方案,Z计划是保底方案),让学生理解职业规划不是“一条道走到黑”,而是拥有一个充满可能性的“计划群”,这能极大地增强学生的心理安全感和探索的勇气。

在应用SMART原则和ABZ计划时,辅导员需要引导学生将“家庭期望”作为一个重要的“参数”纳入目标设定与评估系统。例如,在制定A计划时,可以讨论:这个计划在多大程度上能兼顾我的兴趣和家庭的核心关切?B计划是否可以设计为一个更能被家庭接受的“缓冲方案”或“过渡路径”?Z计划(保底)是否可以考虑那些更符合传统社会期待的选择,以在极端情况下满足家庭对安全感的诉求?这种将家庭因素“参数化”“方案化”的处理方式,能帮助学生从非此即彼的情绪对抗,转向更具建设性的策略规划,是实现“协商式自主”的关键一步。

### 6.3. 指导学生有效地实践、反思与调整规划,在行动中强化职业适应性

#### 6.3.1. 精细化分解目标与制定弹性行动计划

将长远职业目标分解为短期目标与具体任务,是使规划落地的关键。以大一学生为例,可根据不同年级设定不同的分目标,这些分目标应侧重于培养职业适应性的不同方面。例如,大一阶段的核心目标是“培养关注与激发好奇”,具体任务可包括:完成至少一次职业人物访谈、参加两个不同类型的社团、阅读三本生涯规划书籍。大二阶段的核心目标是“锻炼控制与初步定位”,任务可包括:尝试担任社团干部、参与一项与专业相关的竞赛或项目、利用暑假完成一份短期实习或社会实践。大三阶段的核心目标是“深化自信与决策准备”,任务可包括:获得一份与目标职业高度相关的深度实习、开始构建专业作品集或简历、明确毕业后的初步去向(就业/考研/留学)并开始准备。大四阶段的核心目标是“实现过渡与反思建构”,任务则聚焦于成功获得offer或升学,并对整个大学四年的职业建构过程进行系统性复盘和故事化梳理。

在分解各年级任务时,辅导员可以设计一些直接针对“家庭沟通与协商”能力培养的微任务。例如,在大一“激发好奇”阶段,增加“与父母进行一次关于他们职业故事与期望的正式访谈”;在大二“锻炼控制”阶段,增加“尝试就一个暑期实习计划,与父母进行有理有据的沟通汇报”;在大三“决策准备”阶段,将“初步形成并能向家人清晰阐述自己的毕业去向方案”作为一项关键任务。这有助于学生将家庭互动也视为需要学习和提升的“职业建构技能”。

#### 6.3.2. 强化动态调整意识,培养建构性反思习惯

实施计划的过程中可能需要根据实际情况进行调整与优化。辅导员需指导学生学会根据实际情况灵活调整计划,这本身就是职业适应性的核心体现。例如,有学生在实习过程中发现对原定职业目标兴趣减弱,辅导员应将其视为一次有价值的探索,而非规划的失败。此时,可以引导学生进行“建构性反思”:

- 1) 回顾与描述:在实习中,具体是什么事情让你感到失望或兴奋?
- 2) 分析与连接:这件事触及了你内心怎样的价值观(如追求创造、重视和谐、渴望成就感)或能力短板?
- 3) 抽象与概括:从这个经历中,你对自己和工作的匹配度有了什么新的认识?
- 4) 行动与试验:基于这个新认识,我们接下来可以设计一个怎样的小型“探索试验”来验证你的假设?通过这样的反思循环,学生能将任何经历,包括“失败”,都转化为职业建构的宝贵素材。建构性反思的框架应扩展至对“家庭互动”经验的反思。当学生因家庭压力而调整计划或感到困扰时,辅导员可引导其进行类似反思:

- 1) 回顾:最近一次与父母在职业选择上的沟通,具体分歧点是什么?
- 2) 分析:分歧背后,反映了双方哪些不同的价值观或信息差异?
- 3) 概括:从这次沟通中,我学到了关于如何与家人沟通职业议题的什么经验?
- 4) 行动:基于此,下一次我可以尝试怎

样的新沟通策略或信息分享？这将帮助学生把家庭互动也视为一个可学习、可改进的适应性过程。

### 6.3.3. 构建多元化实践平台，在真实情境中锤炼职业适应性

实习与实践是检验和提升职业适应性的终极环节。辅导员应着力构建一个多元、支撑性的实践平台体系，督促并支持学生合理整合课余时间，投身于与职业目标相关的实践活动。这些活动能让学生在真实情境中运用和锻炼其适应能力。除了常规的企业实习，辅导员还可以推动建立“校园微创业项目”，让学生组队解决校园内的真实问题(如快递配送优化、二手书交易平台运营)；组织“技能互助工作坊”，鼓励高年级有特长的学生(如编程、设计、视频剪辑)为低年级同学开设短期培训；联系合作企业开展“商业案例挑战赛”，让学生针对企业的真实问题提出解决方案。这些活动比单纯的实习更具灵活性和低风险，同样能极大地锻炼学生的“控制”“好奇”和“自信”。同时，辅导员老师还需加强对实习过程的监管与指导，定期与实习单位沟通，掌握学生的实习动态与收获，及时解决学生在实习中遇到的难题。在构建实践平台时，辅导员可以有意识地引入或推荐那些在“家庭社会认知”中接受度更高、或能更好展现学生“综合性能力”的实践项目。例如，鼓励学生参与具有社会服务性质的志愿项目、政府见习岗位或校级重大活动的组织工作。这些经历不仅锻炼能力，也往往更容易获得家庭的认同与支持，成为学生积累“家庭信任资本”的途径，为其追求更具个人特色的职业目标争取更多理解。

### 6.3.4. 指导效果评估

在激发学生职业规划意识、引导学生设定动态与个性化的职业目标、指导学生有效地实践并在行动中强化职业适应性的过程中，每完成一个关键阶段或一个个案指导，辅导员都需要对指导效果与过程进行多维度、深层次的反思和总结，以不断提升基于职业建构理论的指导能力，形成系统的指导策略。

## 7. 结论

职业规划对于应对未来社会不确定性、实现大学生的个人成长与价值具有举足轻重的作用。基于职业建构理论的视角，辅导员的指导应致力于成为学生职业适应能力的培养者和其职业生涯故事的协作者。辅导员应通过激发学生主动建构的意识、引导深度的自我叙事探索、设定动态且个性化的目标、以及在系统性的实践与反思中学习等策略，来有效地指导学生进行职业规划，其核心在于提升其职业适应性这一面向未来的关键心理资源。

在中国的高等教育与社会文化环境中，职业建构指导必须认识到家庭期望在学生职业叙事中的深刻烙印。因此，有效的指导不能止步于个体心理层面的适应力开发，还需帮助学生发展出一种“文化情境智能”，即在其职业建构过程中，具备识别、理解、沟通并策略性地整合家庭期待的能力。将家庭因素从外部障碍转化为内部叙事整合与策略规划的对象，是职业建构理论在中国语境下实现有效应用的必要延伸，也是辅导员工作不可或缺的专业维度。指导过程中，辅导员也需要不断对自身的角色、策略和效果进行批判性反思与持续改进，以更好地满足学生多样化和动态发展的需求，为学生在充满不确定性的未来职业世界中，提供不可或缺的力量支撑。

## 参考文献

- [1] Savickas, M.L. (1997) Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- [2] 樊铮玉. 高校大学生职业生涯规划理论研究[J]. 时代教育: 教育教学, 2009(7): 42-42.
- [3] 安万磊. 新形势下高校大学生职业规划与就业创业指导工作策略[J]. 大学, 2024(23): 152-155.
- [4] 金树人. 生涯咨询与辅导[M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [5] 王桢, 季小童, 全程. 职业主动行为的内涵、形成与作用机制[J]. 心理科学进展, 2025, 33(11): 1891-1911.

- 
- [6] 袁丹, 周岐燃. “学生画像”视角下, 就业指导之策[J]. 人力资源, 2023(24): 114-115.
- [7] 闻天源, 何晓雅, 季淑君, 许珺怡, 许恩雨, 等. AI 赋能职业规划革新: 大学生核心竞争力教育服务创新研究[J]. 中国就业, 2025(4): 74-76.
- [8] 崔海丽. 高影响力教育活动和社会情感能力: 促使本科生明晰职业规划的关键因素[J]. 中国高教研究, 2025(8): 31-38+47.
- [9] 罗英姿, 张晓可, 顾剑秀. 高影响力教育活动何以促进本科生就业[J]. 高等教育研究, 2024, 45(1): 54-67.
- [10] 史秋衡, 孙昕妍, 金凌虹. 大学生高质量就业能力的形成逻辑及战略导向[J]. 教育发展研究, 2024, 44(7): 1-8.
- [11] 段立颖. 刍议完善高校大学生就业创业指导服务体系[J]. 就业与保障, 2022(2): 109-111.
- [12] 崔盛, 宫颢韵. 期望与现实的落差: 从生涯规划看专项计划学生毕业选择[J]. 中国高教研究, 2023(3): 34-41.
- [13] 敬正彪. 新媒体时代高校辅导员角色升级研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(1): 261-267.
- [14] 凌辉, 刘亚宁, 陈紫徽, 等. 巴林特小组对高校辅导员情绪调节自我效能感的干预效果研究[J]. 心理学探新, 2025, 45(4): 347-353.
- [15] 杨贤金. 教育强国建设背景下高校辅导员长周期职业化发展路径[J]. 中国高等教育, 2025(6): 10-13.
- [16] Li, W., Zhang, J. and Zhang, M. (2022) How Proactive Personality Strengthens Career Adaptability: The Mediating Role of Future Work Self-Salience and Future Time Perspective. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article 824198.
- [17] 曲可佳, 邹泓. 家庭社会经济地位、父母教养行为与大学生职业生涯探索的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(5): 508-515.
- [18] 任佳, 李希希, 董辉. 父母期望对大学生职业生涯发展影响的实证研究[J]. 经济社会体制比较, 2025(4): 156-165.
- [19] Savickas, M.L. (2005) Career Construction Theory and Practice. In: *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*, Wiley, 42-70.