

心理资本视角下大学生职业生涯规划能力提升策略研究

王新涛

南京邮电大学招生就业处, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月24日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月19日

摘要

面对日益严峻的就业形势, 健康平和的就业心态与良好的心理素质是保障大学生成功就业和适应职场的重要因素之一。因而, 大学生求职心理调适已经引起了多方面的关注和重视。积极的心理资本不仅能够帮助大学生树立良好的择业观和价值观, 还能促进其职业生涯规划能力的提升。本文以心理资本为切入点, 针对当前大学生求职心态现状, 分析积极心理状态在大学生职业生涯规划中的重要作用, 同时结合自我效能、希望、乐观和韧性等心理资本要素制定具体的策略, 以提高大学生的就业心理素质和抗压能力, 不断改进和完善职业生涯规划服务体系, 帮助其在未来职业发展道路上更加自信、乐观、积极且坚韧。

关键词

心理资本, 大学生职业生涯规划, 提升, 策略

Research on Strategies for Improving College Students' Career Planning Ability from the Perspective of Psychological Capital

Xintao Wang

Admission and Employment Office of Nanjing University of Posts and Telecommunication, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 24th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 19th, 2024

Abstract

In the face of the increasingly severe employment situation, a healthy and calm employment

mindset and good psychological quality is one of the important factors to ensure the success of college students' employment and adaptation to the workplace. As a result, the psychological adjustment of college students' job search has attracted attention from many aspects. Positive psychological capital can not only help college students set up a good outlook on career choice and values, but also promote the improvement of their career planning ability. This paper takes psychological capital as an entry point, analyzes the important role of positive psychological state in the career planning of college students in the light of the current situation of college students' job-seeking mentality, and at the same time combines self-efficacy, hope, optimism and resilience and other elements of psychological capital to formulate a specific strategy to improve the psychological quality of college students' employment and their ability to resist pressure, continuously improve and perfect the career planning service system, and help them in their future career development. We will continue to improve and perfect the career planning service system to help them become more confident, optimistic, positive and resilient in their future career development.

Keywords

Psychological Capital, Career Planning for College Students, Enhancement, Strategies

Copyright © 2024 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

青年大学生不仅是社会主义事业的建设者，也是实现中华民族伟大复兴的生力军，其职业生涯规划的好坏关乎着高等教育发展质量、社会稳定及民族振兴。近年来，我国高校毕业生人数快速增长，大学生的就业形势复杂严峻，就业难度不断加大，就业压力日益凸显。因而可以说，时代变迁、社会进步和教育发展等不同维度地对大学生职业生涯规划提出了更高的要求。为解决大学生职业选择和职业发展不明晰，社会适应力欠缺、求职能力不足、就业心态欠佳等现状，高校应充分发挥良好心理资本在大学生职业生涯规划中的支持作用，这不仅能够促进高等教育目标的实现以及“以人为本”理念的贯彻落实，还能够切实帮助大学生树立良好的择业观、提升就业信心和综合能力，促进青年学生最大限度地实现自我价值，从而为推进中国式现代化建设贡献青春力量。

2. 概念界定

2.1. 心理资本内涵

心理资本概念是由美国心理学家 Fred Luthans 等人提出，它是指个体在面对生活中的挑战和逆境时所拥有的内在资源，是一种积极的心理状态或资源集合，是个人积极心态和行为的基础。个人通过培养和发展心理资本，可以更好地应对生活中的挑战、提高工作绩效，并增强幸福感和个人满意度。

心理资本通常由自我效能、乐观主义、希望和韧性等几个核心的心理特质组成，其中自我效能(Self-Efficacy)是指个人对自己能力的信心，相信自己能够有效地完成任务和达成目标。乐观主义(Optimism)是一种积极的期望，即个人倾向于对未来持积极态度，并相信好的结果将会发生。希望(Hope)不仅是一种愿望，也是一种目标导向的思考方式，即个人有能力设定并达到目标，同时拥有多种途径来实现这些目标。韧性(Resilience)是指从逆境中恢复过来的能力，能够在经历失败或困难后保持积极的心态，并继续前进。

2.2. 心理资本的组成要素

基于各个组成部分的不同功能，心理资本的各个要素包含积极的自我认知、目标导向性、适应性和恢复力、情绪调节能力、人际关系能力、持续学习和成长、积极的归因风格、健康的生活方式、意义和目的感、积极的应对策略、自我激励、积极的社会影响、自我反思和自我提升等方面。详见表 1。

Table 1. The components of psychological capital
表 1. 心理资本的组成要素

要素	具体内容
积极的自我认知	高自我效能：个体相信自己有能力完成特定任务或达成目标。
	自信：对自己有正面的认知，相信自己的价值和能力。
目标导向性	希望：设定清晰的目标，并且能够找到实现这些目标的有效路径。
	乐观：对未来抱有积极的期望，即使面临困难也能看到积极的一面。
适应性和恢复力	韧性：在面对逆境和挫折时能够迅速恢复并继续前进。
	灵活性：能够适应变化的环境，灵活调整策略以应对新的挑战。
情绪调节能力	情绪稳定性：能够管理自己的情绪，保持冷静和理性。
	积极情绪：经常体验到愉悦、满足等积极情绪，有助于提高创造力和解决问题的能力。
人际关系能力	社交技能：善于与他人建立和维护良好的关系。
	团队合作：能够在团队中发挥积极作用，促进团队合作和沟通。
持续学习和成长	终身学习：愿意不断学习新知识和技能，不断提升自己。
	开放心态：对新事物持开放态度，愿意尝试不同的方法和思路。
积极的归因风格	内部归因：将成功归因于自己的努力和能力，而不是外部因素。
	稳定归因：认为成功是由于稳定和持久的因素，而失败是暂时的和可以改变的。
健康的生活方式	自我照顾：注重身体健康，保持良好的生活习惯。
	平衡生活：能够在工作和个人生活之间找到平衡，避免过度压力。
意义和目的感	生命意义：对生活有明确的意义和目的，这有助于增强幸福感和动力。
	价值观：坚持自己的价值观，这有助于在面对道德和伦理问题时做出正确的选择。
积极的应对策略	问题解决：面对问题时能够主动寻找解决方案，而不是逃避。
	寻求支持：在需要时能够向他人寻求帮助和支持。
自我激励	内在动机：由内心的激情和兴趣驱动，而不是仅仅为了外在奖励。
	自我激励：能够自我激励，保持持续的动力和热情。
积极的社会影响	社会贡献：愿意为社会做出贡献，关心他人的福祉。
	社会责任：具有强烈的社会责任感，积极参与公益活动。
自我反思和自我提升	自我反思：定期反思自己的行为 and 决策，从中学习和成长。
	持续改进：不断寻求改进的机会，追求卓越。

2.3. 大学生职业生涯规划

职业生涯规划(Career Planning)，也称职业生涯设计，最早是由美国著名管理学家诺斯威尔于 19 世纪

60年代提出来的。他曾指出：“职业生涯规划就是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(王涛, 2006)。”

大学生职业生涯规划则是指“大学生在进行分析自我，全面客观地认识外部环境的基础上，进行准确的自我定位，设定自己的职业生涯发展目标，并为实现这个目标制定相应的教育和培训计划，最终去达成职业生涯目标的过程(庄晓锋, 2011)。”其不仅需要大学生对职业做出正确评判，也需要大学生积极理性的自我认知，以保证职业生涯规划的成功。

2.4. 心理资本与大学生职业生涯规划的相关研究

有研究者指出心理资本缺失是大学生职业生涯规划实现的主要阻碍(任晶晶, 2013)。许海元研究发现大学生心理资本与其职业生涯规划能力联系紧密，相互促进(许海元, 2013)。邢琦则认为“职业生涯规划指导重技巧培训，轻心理辅导”是新时期大学生职业生涯规划存在的问题(邢琦, 2014)。林玛、杨元果指出大学生自身内在积极的心理活动利于良好职业生涯规划的实现(林玛, 杨元果, 2014)。王志贤研究发现在职业生涯规划教育中加强心理资本培育，有利于提升职业规划的系统性、可行性和实效性(王志贤, 2015)。李佩然则指出心理资本能增进大学生的信心、希望、乐观、毅力以及积极的情感体验，有利于促进职业生涯规划的健康发展(李佩然, 2018)。不难看出，良好的就业心态与职业生涯规划的关系对于大学生实现职业目标和自身理想起着关键作用。

3. 心理资本在大学生职业生涯规划中的作用

心理资本在职业生涯规划中起着至关重要的作用，它不仅影响个体的职业选择、职业发展路径，还直接影响到个体面对职场挑战时的态度和应对策略。

3.1. 增强大学生的自我效能感

自我效能是个体对自己完成特定任务或达成目标的信心，心理资本的构建对大学生职业生涯规划中自我效能的提升具有明显的作用。首先其有利于提高个人的决策能力。高自我效能的个体更有可能做出明智的职业决策，因为他们相信自己能够实现所设定的目标。其次有助于增强行动力。自我效能高的个体更愿意采取积极行动，如主动寻找实习机会、参加职业培训等。同时能帮助个体更客观地应对挫折。当遇到求职挫折时，高自我效能的个体更能保持信心，继续努力而不是轻易放弃。

3.2. 激发个体希望

希望是一种目标导向的认知过程，包括设定目标并找到实现目标的途径。心理资本的构建可以激发希望。首先其有利于明确职业目标。希望促使个体设定清晰的职业目标，并制定详细的行动计划。其次有助于灵活调整求职策略。希望使个体在面临障碍时能够灵活调整策略，寻找新的解决方案，同时能更好地保持持续的求职动力。希望提供持续的动力，使个体即使在遇到困难时也能保持对未来的积极期待。

3.3. 培养乐观态度

乐观是对未来事件的积极预期，即倾向于预期积极的结果而非消极的结果。心理资本的构建可以在职业生涯规划中培养乐观的态度。首先其有利于积极应对变化。乐观的个体更能以积极的心态应对环境的变化，如行业变革、技术更新等。其次有助于提高个体适应性。乐观的个体更容易适应新环境和新角色，从而在职业生涯中更加顺利，同时能帮助求职者减少压力，乐观有助于减轻求职压力，提升对工作满意度和幸福感。

3.4. 增强求职者的心理韧性

韧性是指个体在面对逆境、创伤、威胁或其他重大压力源时，能够有效应对并恢复的能力。首先有利于应对职业挫折。韧性高的个体在遭遇职业挫折(如失业、晋升失败)时，能够迅速恢复并继续前进。其次有助于促进个人成长。韧性使个体能够在逆境中学习和成长，将挑战转化为机遇，同时能帮助求职者提升心理调节能力，维持良好的心理健康水平。心理韧性使得大学生在求职过程中能始终保持乐观，在面对压力和挫折时，维持情绪稳定，积极寻求解决问题的方法，更好地应对求职中的各方面挑战。

3.5. 提升职业满意度

心理资本的各个维度共同作用可以显著提升个体的职业满意度。首先有利于大学生增加工作投入。有研究表明：具有较高心理资本的个体通常对工作有更高的投入度，表现出更强的责任感和敬业精神，而这些品质也正是招聘方更为看重的方面。其次是有助于改善人际关系。心理资本高的个体在工作中更容易与上级和同事建立良好的关系，促进团队合作。同时更利于实现职业成就。心理资本有助于大学生实现职业目标，获得成就感和满足感。

3.6. 促进终身学习

心理资本鼓励个体保持开放和学习的心态，不断追求个人成长和发展。首先有利于促进大学生持续学习。心理资本高的个体更愿意接受新知识和技能的学习，这对于当前日趋激烈的求职环境来说，大学生持续学习的能力显得尤为重要。其次体现在职业转型上。在需要时，心理资本高的个体更有可能成功地进行职业转型，探索新的职业领域。

3.7. 增强适应性和灵活性

心理资本使个体能够更好地适应不同的职业环境和角色要求。首先是有助于大学生的多角色适应。心理资本高的个体能够快速适应不同的职业角色。如从职场新手成长为管理者。其次表现在跨文化适应上。在全球化背景下，心理资本有助于大学生在不同文化环境中工作，促进国际间的交流与合作。

3.8. 提高解决问题的能力

心理资本增强了个体面对问题时的应对能力和解决问题的能力。首先有利于培养和提升创新思维。心理资本高的大学生更有可能采用创新的方法来解决求职过程中遇到的问题和瓶颈，推动职业发展。其次有助于团队协作。在团队中，心理资本高的个体能够发挥积极作用，促进团队成员之间的沟通与合作。

通过以上分析可以看出，心理资本在大学生职业生涯规划中扮演着多重角色，不仅有助于大学生个体设定和实现职业目标，还能帮助他们在面对职业挑战时保持积极心态，最终实现职业成功和个人幸福。因此，高校在进行职业生涯规划教育和支持时，应重视心理资本的培养和发展。

4. 构建心理资本提升大学生职业生涯规划能力的策略

积极心理学认为，高自我效能感的个体更有可能设定较高的职业目标，积极主动地寻求职业机会，面对职业挑战时也能保持积极的态度和行为；乐观的个体在面对职业挫折和失败时，更容易保持积极的心态，采取积极的应对策略，从而提高职业适应性和职业满意度；希望高的个体更有可能设定明确的职业目标，并坚持不懈地追求这些目标，即使在遇到困难时也不轻易放弃；高韧性的个体在职业发展中更能应对各种不确定性和挑战，保持稳定的心理状态，从而提高职业适应性和职业成就。职业发展理论同样认为，通过心理资本的提升，可以更好地识别和理解自己的职业锚，从而做出更符合自身特点和价值观的职业选择，并在每个职业发展阶段更好地应对挑战，实现职业目标。因此，从心理资本视角出发来

提升大学生职业生涯规划能力是一个系统且科学的过程与方式，具体体现在以下方面。

4.1. 提升大学生的自我效能

大学生职业生涯规划教师可以指导学生通过设定并实现一系列小目标来逐步建立自信心，回顾过去的成功案例，分析成功的原因，强化自己的能力感。在此基础上面向学生提供职业发展相关的技能培训，如简历写作、面试技巧等，帮助学生掌握实际技能，提高自信心。同时，重视实习实践的作用，鼓励学生参与实习、志愿服务和社会实践活动，积累成功的经验，及时给予学生积极的反馈和支持，增强学生的自信心。此外，教师还可以引入职业榜样，让学生了解他们的成功经历，观察和学习他人是如何克服挑战的，以此来激励自己、激发自我效能感。

4.2. 增强大学生的希望

希望是个体在面对困难时仍然保持对未来的积极期待，并能够找到实现目标的有效路径。高校教师应指导学生设定清晰的职业目标，制定详细的行动计划；明确路径思维，教授学生如何识别和选择不同的职业发展路径，以及如何调整计划以应对变化；同时帮助学生培养积极心态，通过讲座、个体咨询、工作坊等形式，引导学生保持健康良好的求职心态，增强克服困难的信心与决心。此外，还应推介各种就业资源，如企业招聘信息、行业报告等，增加实现目标的可能性，以及开展生涯访谈，组织与职场人士的面对面交流，让学生了解不同职业的发展路径和成功案例。

4.3. 培养大学生的乐观精神

乐观是指对未来抱有积极的期望，即使面临困难也能看到积极的一面。高校要开展积极心理学教育和挫折教育，开设积极心理学课程，教导学生如何培养乐观的态度。通过案例分析和角色扮演等方式，让学生学会从失败中寻找成长的机会。训练学生正向思维。引导学生进行正向思维练习，如每日记录三件好事，培养感恩和乐观的心态。做好情绪管理，讲授学生情绪管理的技巧，帮助他们在压力下保持冷静和乐观。开展成功案例分享，邀请已经成功就业的校友回校分享他们的经验和心得，传递正能量。

4.4. 增强大学生的心理韧性

心理韧性是指个体在面对逆境、挫折和压力时，能够快速恢复并继续前进的能力。高校在开展职业生涯规划指导中可以开展抗压训练，通过模拟面试、团体辅导等形式，锻炼学生的抗压能力和应对挑战的能力；同时教授学生解决问题的思路、方法和技巧，帮助他们更好地应对职业生涯中的困难。一方面可以通过多渠道多途径为毕业生提供心理健康支持；如提供毕业生心理咨询绿色通道、针对毕业年级开展“在逆境中反弹”团体心理辅导等，帮助大学生掌握处理求职焦虑、抑郁等情绪问题的技能。另一方面可以多维度组建社交支持网络。鼓励学生注重良好人际关系网的建立和维护，包括同学、老师、家人和职场前辈，以便在遇到困难时获得及时且专业的支持。此外，应向学生传递持续学习的理念，强调终身学习的重要性，鼓励大学生不断更新专业技能和综合素养，促进自身全面发展，从而保证在复杂多变的外部求职环境中顺利实现自身的职业目标。

5. 结语

大学生职业生涯规划是一项系统工程，它是影响大学生未来职业选择和职业发展的关键因素。积极的心理资本是大学生顺利进行职业生涯规划的重要心理条件，开发、培育和积累大学生心理资本与开展大学生职业生涯规划具有高度的内在契合，应纳入到大学生职业生涯教育之中(李佩然, 2018)。两者联系紧密且相互促进，在实践中能够取得一定的成效。如心理资本水平较高的大学生在求职信心、职业目标

确立及应对挑战等方面具有明显的优势，他们具备更高的自我效能感，能够更加科学且灵活地制定及调整职业生涯规划，更有利于个体职业目标的实现；同时职业生涯规划的可行性、连续性和完整性也有助于大学生个体更加从容且自信地应对职业世界变化，从而于潜移默化之中促进心理资本的提升。因此，注重心理资本的建设和培育，对于促进大学生职业生涯规划能力提升，帮助学生更好地实现自我价值具有一定的现实意义，具有较为广阔的应用前景。

基金项目

江苏高校哲学社会科学研究项目，项目名称：“‘初心’教育视阈下的高校红色校史文化与大学生思想政治教育融合机制研究”（项目编号：2020SJB0035）；南京邮电大学党建与思想政治教育研究校级规划项目，项目名称：“战‘疫’环境下的担当民族复兴大任的时代新人培养机制研究”（项目编号：XC2020010）。

参考文献

- 李佩然(2018). 培育心理资本促进大学生职业生涯规划研究. *沧州师范学院学报*, 34(1), 60-62.
- 林玛, 杨元果(2014). 职业生涯规划教育的四大问题及其对策. *赤子(上中旬)*, (16), 83.
- 任晶晶(2013). 大学生职业规划与发展过程中的心理资本提升. *科技创业月刊*, 26(6), 120-122.
- 王涛(2006). *大学生职业生涯规划与发展*(p. 27). 西北大学出版社.
- 王志贤(2015). 大学生职业生涯规划教育中的心理资本培育研究. *中国成人教育*, (21), 63-65.
- 邢琦(2014). 新时期大学生就业指导研究. *科技风*(15), 204.
- 许海元(2013). *大学生生涯规划能力研究*(p. 77). 清华大学出版社.
- 庄晓锋(2011). *大学生职业生涯规划与自尊和社会支持的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.