

未来自我连续性对辅修大学生职业生涯规划能力的影响：自我概念清晰性的中介作用

贾淑婷, 杨晓凡, 李佳琪, 宋坤莹, 张馨予, 刘 云*

天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2025年5月15日; 录用日期: 2025年6月13日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

目的: 探究本科期间辅修大学生未来自我连续性对其职业生涯规划能力的影响, 以及自我概念清晰性在其中的中介作用。方法: 在天津某高校招募168名辅修大学生为研究对象, 采用问卷法进行探究。结果: 分析表明, 未来自我连续性、自我概念清晰性、学生职业生涯适应性与职业发展效能感间两两成正相关, 并且自我概念清晰性在未来自我连续性对学生职业生涯规划能力的影响中起中介作用。结论: 本科期间辅修其他学科的学生, 建立和未来自我的联系可以提高其自我概念清晰性, 对自己认知清晰性提升的同时, 提高其生涯规划能力, 从而帮助自己提高就业竞争力。

关键词

未来自我连续性, 自我概念清晰性, 生涯适应, 职业发展效能感

The Influence of Future Self-Continuity on the Career Planning Ability of Minor College Students: The Mediating Role of Self-Concept Clarity

Shuting Jia, Xiaofan Yang, Jiaqi Li, Kunying Song, Xinyu Zhang, Yun Liu*

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: May 15th, 2025; accepted: Jun. 13th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Objective: To explore the influence of future self-continuity of minor college students during under-

*通讯作者。

文章引用: 贾淑婷, 杨晓凡, 李佳琪, 宋坤莹, 张馨予, 刘云(2025). 未来自我连续性对辅修大学生职业生涯规划能力的影响: 自我概念清晰性的中介作用. *心理学进展*, 15(6), 226-236. DOI: 10.12677/ap.2025.156369

graduate studies on their career planning ability, as well as the mediating role of self-concept clarity therein. **Methods:** A total of 168 minor college students were recruited efficiently in a certain area of Tianjin as the research subjects, and the questionnaire method was used for exploration. **Results:** There is a pairwise positive correlation between future self-continuity, self-concept clarity, students' career adaptability and career development efficacy, and self-concept clarity plays a mediating role in the influence of future self-continuity on students' career planning ability. **Conclusion:** For students who minor in other disciplines during their undergraduate studies, establishing connections with their future selves can enhance the clarity of their self-concept. While improving the clarity of their self-cognition, it also enhances their career planning ability, thereby helping them improve their employment competitiveness.

Keywords

Future Self-Continuity, Clarity of Self-Concept, Career Adaptation, Career Development Efficacy

Copyright © 2025 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

学生就业不仅关乎个人成长与发展,还涉及社会和谐与稳定,是衡量学校人才培养质量的重要指标。近年来,为拓展学生学习空间、缓解就业压力,教育部推出诸多政策,如开设辅修双学位课程,旨在培养复合型人才,提升学生就业竞争力。辅修学生可以结合自身的兴趣,深入挖掘和探索学习内容,强化其未来的职业发展规划。然而,辅修教学仍处于探索阶段,存在一些问题,其对学生就业竞争力的影响尚不明确,给学生的职业生涯规划带来挑战。

在大学生决策是否进行辅修时,会思考自己的兴趣以及对未来自我的期待。自我被分为“过去的自我”、“现在的自我”和“未来的自我”(刘云芝等, 2018),未来自我连续性(future self-continuity)指个体将现在自我和未来自我之间关联起来的紧密程度(Hershfield et al., 2025)。

职业生涯规划指个体全方面考虑个人情况和外部各种因素的影响做出的适合且合理的职业选择,并制定相应计划以实现职业目标(Parsons, 1908)。相关研究表明,职业生涯规划不仅能显著提升学生的升学率和就业率(Neumark & Rothstein, 2006),还能帮助毕业生深入理解生涯发展的重要性,明确自身适合的职业方向,从而更高效地求职,找到满意的工作(Shury et al., 2017)。然而,当前学生在职业生涯规划方面仍面临诸多挑战,这一问题亟待解决(Jackson & Edgar, 2019)。

青少年时期的个体处于认知能力发展的关键时期,常依赖外部重要他人做决策,缺乏独立思考和决策能力(Nurmi, 1991)。那么,在面临人生重大选择时,如职业抉择,他们往往因不知如何选择而感到迷茫。因此,在辅修盛行的背景下,探究辅修教学大学生就业形势严峻的背景下,如何切实帮助辅修学生提升就业竞争优势,对于双学位教育制度的完善具有重要意义。本研究将深入分析未来自我连续性对辅修大学生职业生涯规划的影响,并探讨其中的作用机制。

自我概念清晰性是指个体是否能够判断自身特质,对自身特征认知是否清晰。Rosenberg (1979)将自我概念定义为个体关于自己的思想和感受的集合,本质上是一套关于自身的信念,涵盖对过去、现在和未来的认知。Campbell 等人(1996)认为自我概念清晰性是指个体能够清晰、自信地定义自己,并保持自我概念的内容一致性、稳定性。Guerrettaz 等人(2014)指出,自我概念清晰性反映了一种信念,即个体了解自己,对自己的认识清晰且充满信心。如果个体的自我有较高水平的自我清晰性,那么其就会较为正向

地预测生命意义感,进而会识别生活中有意义的事物并设定合适的生活目标(Shin et al., 2016)。

其中是否进行关于未来职业选择的规划对于大学生的发展至关重要,会影响其未来的发展与成就(Greene & DeBacker, 2004)。例如,未来规划较为清晰的个体,会产生较少的问题行为。同时,积极的未来规划还可以增强个体对使用酒精和大麻的控制力,减少个体对酒精和毒品的使用意图(Stoddard & Pierce, 2018),降低个体的暴力行为(Stoddard et al., 2011)。

自我决定理论指个体的自主性、能力感和关联感对动机和行为的影响。未来自我连续性能够增强学生的自主性,使他们更愿意为实现未来目标而努力学习。未来自我连续性对职业生涯规划能力有直接影响,未来自我连续性较高的个体更倾向于设定长远的职业目标,并采取积极的行动来实现这些目标。除此之外,大学生的未来自我连续性还通过增强自我概念清晰性,间接影响职业生涯规划能力。未来自我连续性可以增强个体的自我效能感,使他们更有信心去实现职业目标。有实证研究表明,未来自我连续性有助于学生发展积极的职业抱负(Hershfield et al., 2012),职业探索行为(Rutchick et al., 2018),教育期望(Adelman et al., 2017)和职业规划(Blouin-Hudon & Pychyl, 2015)。基于以上理论和研究,本研究认为未来自我连续性与大学生职业生涯规划能力密切相关。未来自我连续性能够帮助学生更好地将当前的学习和行动与未来的职业目标相联系,从而更清晰地进行职业规划。

本研究假设未来自我连续性和大学生职业生涯规划能力有关,未来自我连续性可能会正向预测大学生职业生涯规划能力。

通过对国内外未来自我连续性研究的系统梳理,可以发现这一概念对个体的认知和行为有着显著的影响。现有研究表明,未来自我连续性水平较高的个体通常表现出更强的社会比较倾向(刘云芝等, 2018)和更积极的管理行为(赵慧童, 2023)。此外,未来自我连续性与自我概念清晰性之间也存在显著的正相关关系(杜晓鹏等, 2017)。未来自我连续性较高的个体能够更清晰地定义自己的目标和价值观,这种清晰性有助于他们在面对未来时做出更明智的决策。未来自我连续性在个体的心理和行为发展中扮演着重要角色,值得进一步深入研究其对自我概念清晰性的影响。

本研究认为未来自我连续性有助于提高学生自我概念清晰性水平,未来连续性可能正向预测学生的自我概念清晰性水平。

依据 Super 的生涯发展理论,个体在青年早期形成的自我概念可能会在成年后转化为生涯发展概念,这说明自我概念与有计划的职业规划之间存在着紧密的联系。相关研究也表明,自我概念清晰性与职业生涯规划能力之间存在显著的正相关关系(陈沁园等, 2023)。有较为清晰的自我认知和较好感知自我特征的人,能更好地规划自己的职业发展道路,并促使他们表现出更多的主动职业行为。因此,自我概念清晰性对于职业生涯规划能力具有重要的意义,自我概念清晰性较高的个体在职业选择和规划过程中展现出更强的决策能力和行动力(任小云等, 2022)。

Guerrettaz 等人(2014)的研究指出,自我概念清晰度高的人具有更强的自我认同感,个体对自己的自我认知充满信心,并且不易受到周围环境中信息的干扰。他们主要受内心对自己身份的清晰理解所引导。这种清晰的自我认知不仅有助于个体在职业规划中做出更明智的决策,还能增强其在面对职业挑战时的应对能力,从而更好地实现职业目标。

由此可见,较高的自我概念清晰性能够为个体带来更强的自我认同与自信心。研究表明,个体的自我概念清晰性越高,其职业生涯规划能力往往越强。

本研究认为,自我概念清晰性水平较高的学生,通常会拥有更完善的职业生涯规划。积极的自我概念清晰性可能会对学生的生涯规划能力产生正向影响。

根据现有研究,个体的发展受到外部环境因素(如未来自我连续性)作为远端因素,通过近端因素(如自我概念清晰性、自我效能感、自尊等心理认知特质)对个体行为产生影响。机能主义心理学同样认为,

心理过程是帮助个体适应环境以满足自身需求的重要手段,其中意识活动在个体需求与环境之间发挥着关键的中介作用。研究表明,个人关于未来职业选择的自我清晰度显著影响其未来的工作行为。未来工作自我清晰度可能通过增强自我概念清晰性,进而影响青少年的未来职业取向(朱萍萍等,2014)。

因此,本研究提出假设:未来自我连续性通过提升辅修大学生的自我概念清晰性水平,进而影响其未来职业生涯规划能力。

综上所述,高水平的自我概念清晰性势必有利于学生的职业生涯规划能力的发展,因此拟通过问卷调查的方式,探讨未来自我连续性对大学生职业生涯规划能力的影响及其作用机制——考察自我概念清晰性在其中的中介作用。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用随机整体取样法从天津某高校辅修心理学专业的大学生中,以班级为单位进行问卷施测,其中共回收问卷 194 份,其中有效问卷 168 份,问卷有效率为 86.60%,其中男生 40 名(23.8%),女生 128 名(76.2%),被试年龄分布 19~22 (20.45 ± 0.99)岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 未来连续性量表

采用 Ji et al. (2019)改编的九组圆圈图片来测量辅修大学生的未来连续性水平。每组图片包含左右两个圆圈,左侧圆圈代表“现在的我”,右侧圆圈代表“未来的我”。从 1 到 9,两个圆圈的排列方式从完全分离到完全重叠,分数越大表示未来自我连续性程度越高。该量表在中国被试中具有良好的适用性(Ji et al., 2019)。

2.2.2. 自我概念清晰性量表

采用《自我概念清晰性量表》评估辅修大学生的自我概念清晰程度。该量表由 Campbell (1990)编制,并经国内学者刘庆奇等人(2017)翻译和本土化修订。量表包含 12 个测量项目,采用 7 级计分制,得分越高,个体自我概念清晰性越强。本研究中,Cronbach's α 系数为 0.823。

2.2.3. 职业生涯规划问卷

职业生涯规划,采用职业适应量表和职业发展自我效能感量表进行测量。

生涯适应的测量采用《生涯适应量表》,该量表由 Savickas 和 Porfeli (2012)编制,经侯志瑾等人(2012)翻译形成中国版本。量表包含 24 个评估项目,采用 7 点计分方式,得分越高意味着生涯适应能力越强。本研究中,Cronbach's α 系数为 0.966。

采用职业发展自我效能量表的职业规划分量表开展测量工作。该量表由 Yuen et al. (2005)以中国香港学生为研究样本编制而成,经实践验证适用于中国大学生群体。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.889。

2.3. 统计学方法

问卷使用 SPSS 26.0 进行描述性统计和相关分析,并用 PROCESS 程序进行中介效应分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

本次研究中,所有数据皆源于被试的自我报告。为有效规避共同方法偏差对研究结果的干扰,依据

Podsakoff et al. (2012)的研究方法, 本研究采用 Harman 单因素检验展开统计验证。检验结果显示, 首个因子所解释的变异量为 38.611% (<40%), 这充分表明本研究不存在显著的共同方法偏差问题。

3.2. 描述性统计及相关分析

为探究本研究中未来自我连续性、自我概念清晰性、职业生涯规划能力的现状, 及各变量间关系, 进行描述性分析及相关分析, 具体结果见表 1。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of variables

表 1. 各变量描述性统计及相关分析

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4
1 未来自我连续性	4.210 ± 1.874	-			
2 自我概念清晰性	3.907 ± 0.891	0.195*	-		
3 职业发展效能感	5.199 ± 0.989	0.221**	0.220**	-	
4 生涯适应	5.564 ± 0.866	0.220**	0.319***	0.629***	-

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 下同。

如表 1 所示, 职业发展效能感与未来自我连续性($r = 0.221, p < 0.01$)呈显著正相关, 与自我概念清晰性($r = 0.220, p < 0.01$)呈显著正相关, 且生涯适应与未来自我连续性($r = 0.220, p < 0.01$)及自我概念清晰性($r = 0.319, p < 0.001$)间也存在显著的正相关关系。综上所述, 本研究中各维度间均存在显著正相关, 部分研究假设由此得到初步验证。

3.3. 自我概念清晰性的中介效应分析

使用 SPSS 软件中 PROCESS 插件的 Model 4 开展多元回归分析以及中介效应分析, 以此探究自我概念清晰性在未来自我连续性与职业发展效能感之间所起到的中介作用。

首先, 针对自我概念清晰性在未来自我连续性和职业发展效能感之间的中介作用展开探究, 具体结果详见表 2。

Table 2. Regression analysis of the mediating model of career development efficacy

表 2. 职业发展效能感的中介模型回归分析

变量	因变量: 职业发展效能感		因变量: 自我概念清晰性		因变量: 职业发展效能感	
	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>
未来自我连续性	0.117	2.918**	0.093	2.562*	0.098	2.432*
自我概念清晰性					0.204	2.416*
R^2	0.049		0.038		0.081	
F	8.514**		6.565*		7.300***	

由表 2 可知, 在职业发展效能感方面, 未来自我连续性能够正向预测辅修大学生的职业发展效能感($\beta = 0.117, p < 0.01$)和自我概念清晰性($\beta = 0.093, p < 0.05$), 自我概念清晰性对辅修大学生的职业发展效能感呈现显著正向预测关系($\beta = 0.204, p < 0.05$), 同时未来自我连续性对职业发展效能感的直接预测作用

也达到显著水平($\beta = 0.098, p < 0.05$)。

为进一步探讨自我概念清晰性在未来自我连续性与生涯适应之间的中介作用,研究开展了相关分析,具体结果详见表 3。

Table 3. Regression analysis of career adaptation mediation model

表 3. 生涯适应的中介模型回归分析

变量	因变量: 生涯适应		因变量: 自我概念清晰性		因变量: 生涯适应	
	β	t	β	t	β	t
未来自我连续性	0.102	2.905**	0.093	2.562*	0.076	2.212*
自我概念清晰性					0.279	3.871***
R^2	0.048		0.038		0.128	
F	8.442**		6.565*		12.069***	

由表 3 可知,在生涯适应方面,未来自我连续性对辅修大学生的生涯适应水平($\beta = 0.102, p < 0.01$)及自我概念清晰性($\beta = 0.093, p < 0.05$)均呈现显著正向预测关系。其中,自我概念清晰性对辅修大学生生涯适应的正向预测作用尤为突出($\beta = 0.279, p < 0.001$),同时未来自我连续性对生涯适应的直接预测效应也达到显著水平($\beta = 0.076, p < 0.05$)。

进一步运用 Bootstrap 检验法,针对自我概念清晰性在未来自我连续性与辅修大学生职业生涯规划能力之间的中介效应展开验证,具体检验结果详见表 4。

Table 4. Bootstrap test for mediating effects

表 4. 中介效应的 Bootstrap 检验

因变量	效应类型	效应值	Boot SE	Bootstrap 95%CI	
				下限	上限
职业发展效能感	总效应	0.117	0.040	0.038	0.195
	直接效应	0.098	0.040	0.018	0.177
	间接效应	0.019	0.012	0.001	0.045
生涯适应	总效应	0.102	0.035	0.0323	0.171
	直接效应	0.076	0.034	0.008	0.144
	间接效应	0.026	0.014	0.003	0.057

由表 4 可知,自我概念清晰性在未来自我连续性对职业发展效能感的影响中的间接效应为 0.019,其中 Bootstrap 95%置信区间不包含 0,同时未来自我连续性的直接影响具有统计学显著性,表明自我概念清晰性在未来自我连续性与职业发展效能感中存在部分中介效应。

进一步分析发现,在未来自我连续性对生涯适应的影响中,自我概念清晰性的间接效应值为 0.026,其 Bootstrap 95%置信区间同样不包含 0,且未来自我连续性对生涯适应的直接影响亦显著,由此证实自我概念清晰性在未来自我连续性与生涯适应间同样发挥着部分中介作用。具体中介效应模型如图 1 所示。

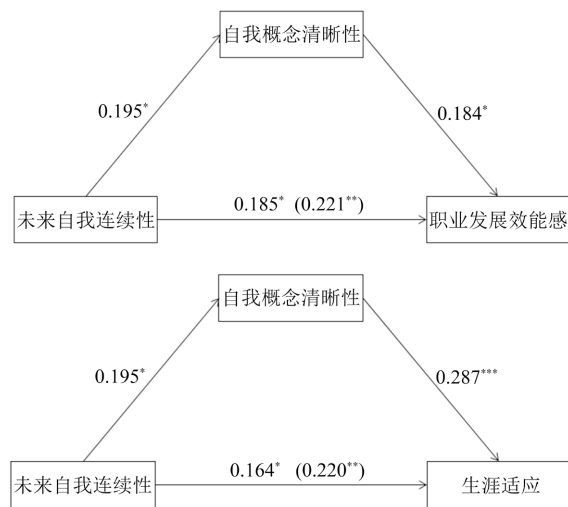


Figure 1. Mediation model
图 1. 中介模型

4. 讨论

4.1. 各变量总体状况分析

根据上述结果可以看出,辅修大学生的未来自我连续性总体处于中等水平,这和吴峰(2022)的研究结果一致,表明大学生对“现在的我”和“未来的我”联系程度感知较高,对未来有思考和展望,视现在与未来为连续整体,会关注自身发展方向并设定目标、制定计划。且选择辅修的大学生的追求更为多元积极,对未来自我高度关注并付诸行动。他们对未来有清晰设想,会整合本专业与辅修专业路径,形成独特实现思路,进一步强化“现在的我”与“未来的我”的联系,这促使他们在未来自我连续性的构建进程中展现出卓越表现。

本研究发现,辅修大学生的自我概念清晰性处于中上等水平,这一结果与郑彤(2024)的研究结论相契合。究其原因,大学生正处于身份探索与自我建构的重要时期,该阶段特征或许是导致这一结果的关键因素。对于辅修大学生而言,虽身处新环境,面临离家以及辅修专业带来的融入新学术社交圈、满足双重专业学术要求等额外挑战,但这些多元经历锻炼了他们整合信息的能力。在高度开放环境下,他们能高效地把接触到的多元思想、价值观与文化观念,与本专业和辅修专业学习相结合并融入自我概念。在兼顾双专业的过程中,逐渐构建起更清晰、全面的自我认知体系,从而展现出较高的自我概念清晰性水平。

辅修大学生的职业发展效能感处于高等水平,这与前人的研究结果基本一致(王洪军,白苏妤,2011)。表明,辅修大学生受益于学校培养模式,因辅修拓宽知识技能领域,且在融入新学术社交圈、应对双重专业要求时锻炼出更强的信息整合能力,能将多元思想观念高效融入专业学习与自我概念,构建更清晰全面的自我认知体系。使其在就业竞争中更具竞争力,稳固职业效能感,职业发展潜力更大。

同时,辅修大学生的生涯适应处于高等水平,这与众多研究的结果一致(杨银苹,2024;赵小云等,2015)。表明,辅修大学生的生涯适应良好,在面对职业生涯的挑战时具有较高的适应性和准备程度。

4.2. 未来自我连续性、自我概念清晰性与辅修大学生职业生涯规划能力的关系分析

4.2.1. 未来自我连续性和辅修大学生职业生涯规划能力的关系分析

本研究结果表明,大学生的未来自我连续性水平越高,其职业发展效能感及生涯适应方面越强。这

与我们的预期以及前人的研究结果一致(李蓉, 2022), 表明, 如果辅修大学生能够将现在的自己和未来的自己紧密联系在一起, 能意识到当下的自身状态对未来发展存在影响, 便会在遭遇各类生涯困境时, 展现出较强的适应能力(刘柳曦, 2018)。同时, 对自身职业发展能力更具信心, 在面对各类职业挑战时, 相信自己有能力妥善应对并达成目标, 保持较高的职业发展效能感。由此可见, 未来自我连续性在大学生们的成长发展进程中占据着极为重要且关键的地位。

4.2.2. 自我概念清晰性在未来自我连续性和辅修大学生职业生涯规划能力的中介作用

本研究发现未来自我连续性可通过学生的自我概念清晰性来间接影响其职业发展效能感和生涯适应水平, 且无论是在职业发展效能感还是生涯适应中, 自我概念清晰性均起到了部分中介作用, 这与以往研究相比有显著突破。传统研究多聚焦于未来自我连续性对单一结果变量的影响, 而本研究将结果变量拓展为职业发展效能感和生涯适应水平两个维度, 与 Savickas 和 Porfeli (2012)的生涯建构理论相呼应, 该理论强调职业发展是一个动态建构的过程, 需要个体具备良好的效能感和适应能力。

在中介机制方面, 本研究与杜晓鹏等(2017)的研究具有一致性, 其发现未来自我连续性通过自我概念清晰性影响疼痛缓解, 验证了自我概念清晰性作为心理资源的重要作用。此外, 陈沁园等(2023)发现正念通过自我概念清晰性影响职业生涯规划能力。本研究中, 自我概念清晰性在未来自我连续性与职业发展效能感和生涯适应水平之间的部分中介作用, 进一步拓展了自我概念清晰性在职业发展领域的中介机制研究。

研究结果进一步表明, 未来自我连续性强的辅修大学生能清晰感知未来, 并借助学校培养拓宽知识技能, 在应对双专业要求时锤炼信息整合能力, 融入多元观念构建清晰自我认知体系, 从而提升自我概念清晰性。为职业生涯规划筑牢基础, 助其精准规划, 全方位提升就业竞争力, 稳固职业发展效能感, 增强心理调适和生涯适应能力。同时, 也在提示我们, 想要提高大学生的职业生涯规划能力, 不仅要增强他们的未来自我连续性, 还要提高他们的自我概念清晰性。

4.3. 教育启示与对策

根据上述的研究, 可见提升大学生的未来自我连续性与自我概念清晰性都可有效提高大学生对职业发展效能感和生涯适应水平。因此, 重视大学生的自我认知教育和强化生涯规划引导非常重要, 具体的对策可参照。

4.3.1. 大学生个体层面

1) 未来自我可视化训练

基于 Hershfield et al. (2011)的年龄可视化实验, 大学生可尝试借助虚拟现实技术呈现 10 年后目标职业场景(如心理咨询师的咨询室环境、工作流程), 通过具象化未来自我增强当下与未来的心理联结, 增强自己的未来自我连续性。

2) 周度自我反思清单

定期进行自我反思, 不断完善自我认知同样非常重要。例如: 通过“本周辅修课程中应用的 3 项跨学科技能”等问题进行系统性自我评估, 有研究表明, 此类结构化反思可显著提升个体自我概念清晰性, 进而优化职业决策能力(刘庆奇等, 2017)。

3) 职业目标体系构建

结合 Parsons (1908)的职业选择理论, 通过 SWOT 分析整合自身的主辅修专业优势, 制定包含季度里程碑的“双专业发展路线图”, 形成短期(1~2年)技能提升与长期(5年以上)职业定位的目标链条(Neumark & Rothstein, 2006)。

4.3.2. 高校层面

1) 系统性生涯教育课程

开设至少 8 学时的“自我认知与职业定位”必修课,课程模块至少包括:① 自我-职业映射工作坊:通过职业测评(如 Holland 兴趣量表)与 SWOT 分析,帮助学生建立专业技能与职业需求的关联(Savickas & Porfeli, 2012);② 未来自我契约制定:采用导师制引导学生签署“双专业发展承诺书”,设置可量化的进度指标(如每学期完成 2 项跨专业实践项目),通过强化个体对“现在自我”与“未来自我”的连续性感知,激发其为实现长远发展目标而主动投入当前学习的内在动机,从而驱动学业行为优化与表现提升(Adelman et al., 2017)。

2) 跨学科实践平台搭建

积极组织各类职业技能竞赛、创新创业大赛,切实提升学生的职业竞争力,助力其未来职业发展。例如:“双专业融合”职业技能竞赛(心理学 + 市场营销专业的消费者行为分析大赛),进一步强化学生将理论知识转化为职业能力的实践认知(杨银苹, 2024)。

4.3.3. 社会层面

1) 提供生涯咨询服务

社会专业咨询机构可以与高校合作,在校园内设立生涯咨询点。这些咨询点可以配备专业的生涯规划师,为学生提供一对一的咨询服务。咨询师可以根据学生的个人情况,包括专业背景、兴趣爱好、家庭环境等因素,帮助学生制定个性化的生涯规划。

2) 跨领域实习计划推动

政府联合企业设立“辅修专业适配型”实习岗位(如法学 + 心理学专业可参与社区矫正项目),并给每人提供一定的实习补贴,通过实际工作经验的积累,帮助大学生将理论知识与职业实践深度结合,从而更精准地认知职业环境与自身能力匹配度,进而优化职业规划路径并提升就业竞争力(Jackson & Edgar, 2019)。

3) 完善就业质量评估

考虑在高校就业质量报告中增设“辅修学生未来自我连续性指数”,包含:未来自我连续性和自我概念清晰性指数(且权重 $\geq 5\%$)。同时,推动行业协会开发“双专业融合能力证书”,涵盖理论考试与跨领域实践考核,持证者求职可享优先面试(Neumark & Rothstein, 2006)。

4.4. 研究局限

本研究存在一定的局限性。在调查取样上,本研究样本量较少,且被试均来自同一地区、同一学校,未来研究可适当增加样本量和抽样广度,采用多阶段分层抽样法。在研究方法上,本研究仅采用学生自我报告方式研究未来自我连续性对学生职业生涯规划能力的影响,存在主观性及关联效度不足等局限,未来研究可在问卷法基础上,引入未来自我贴现任务(Hershfield et al., 2012)、未来自我启动实验(Hershfield et al., 2011)等行为实验操纵未来自我连续性,以明确因果机制,还可结合眼动追踪、脑电监测等生理测量技术,从生理层面辅助探究该影响。在测量工具上,未来研究可进一步进行本土化修订,联合高校就业指导中心,针对辅修学生特征修订职业发展效能感量表。

5. 结论

未来自我连续性正向预测辅修大学生的职业发展效能感及生涯适应能力,同时可以通过提高自我概念清晰性进而影响其生涯适应能力。

基金项目

本文系天津师范大学教学改革项目“基于就业导向的辅修双学士学位人才培养机制的研究与实践”阶段性成果。

参考文献

- 陈沁园, 张倩, 胡媛馨(2023). 正念与大学生职业生涯规划能力的关系: 自我概念清晰性的中介作用. *心理月刊*, 18(16), 101-103.
- 杜晓鹏, 叶荣杉, 张林, 金盛华(2017). 未来自我连续性对生理疼痛的缓解作用: 自我概念清晰性的中介作用. 第二十二届全国心理学学术会议——心理学与国民心理健康摘要集(pp. 903). 北京师范大学心理学部.
- 李蓉(2022). 认知灵活性对硕士研究生学习投入的影响. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 刘柳曦(2018). 高中生性格优势对生涯适应力的影响: 自我同一性和职业生涯困惑的作用. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎(2017). 被动性社交网站使用与自尊和自我概念清晰性: 有调节的中介模型. *心理学报*, 49(1), 60-71.
- 刘云芝, 杨紫嫣, 王娱琦, 陈望, 蔡华俭(2018). 未来自我连续性及其对个体心理和行为的影响. *心理科学进展*, 26(12), 2161-2169.
- 任小云, 段锦云, 徐悦, 冯成志(2022). 自知者明: 自我概念清晰性的概念及其影响机制和开发策略. *应用心理学*, 28(3), 237-244.
- 王洪军, 白苏舒(2011). 高职学生职业效能感对就业心理压力的影响分析与对策建议. *天津职业院校联合学报*, 13(4), 64-67.
- 吴峰(2022). 大学生主动性人格对择业焦虑的影响: 未来自我连续性和时间管理倾向的链式中介作用. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 杨银苹(2024). 大学生成长型思维与生涯适应的关系: 生涯不确定感和职业探索的链式中介作用. 硕士学位论文, 天津: 天津职业技术师范大学.
- 赵慧童(2023). 依恋与未来自我连续性的关系: 自我概念清晰性和未来时间洞察力的中介作用. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 赵小云, 谭顶良, 郭成(2015). 大学生生涯适应力问卷的编制. *中国心理卫生杂志*, 29(6), 463-469.
- 郑彤(2024). 大学生自我概念清晰性对浪漫关系攻击的影响及干预研究. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 朱萍萍, 王黛, 王垒(2014). 未来工作自我清晰度及相关研究概论. *人力资源管理*, (7), 22-24.
- Adelman, R. M., Herrmann, S. D., Bodford, J. E., Barbour, J. E., Graudejus, O., Okun, M. A., & Kwan, V. S. (2017). Feeling Closer to the Future Self and Doing Better: Temporal Psychological Mechanisms Underlying Academic Performance. *Journal of Personality*, 85, 398-408.
- Blouin-Hudon, E. C., & Pychyl, T. A. (2015). Experiencing the Temporally Extended Self: Initial Support for the Role of Affective States, Vivid Mental Imagery, and Future Self-Continuity in the Prediction of Academic Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 86, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.003>
- Campbell, J. D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, Article 538.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Greene, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). Gender and Orientations toward the Future: Links to Motivation. *Educational Psychology Review*, 16, 91-120. <https://doi.org/10.1023/b:edpr.0000026608.50611.b4>
- Guerrettaz, J., Chang, L., von Hippel, W., Carroll, P. J., & Arkin, R. M. (2014). Self-Concept Clarity: Buffering the Impact of Self-Evaluative Information. *Individual Differences Research*, 12, 180-190.
- Hershfield, H. E., Brimhall, C. I., & Kerbel, S. (2025). Exploring the Distribution and Correlates of Future Self-Continuity in a Large, Nationally Representative Sample. *Judgment and Decision Making*, 20, e9.
- Hershfield, H. E., Cohen, T. R., & Thompson, L. (2012). Short Horizons and Tempting Situations: Lack of Continuity to Our Future Selves Leads to Unethical Decision Making and Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 117, 298-310. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.11.002>

- Hershfield, H. E., Goldstein, D. G., Sharpe, W. F., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L. L. et al. (2011). Increasing Saving Behavior through Age-Progressed Renderings of the Future Self. *Journal of Marketing Research*, 48, S23-S37. <https://doi.org/10.1509/jmkr.48.spl.s23>
- Jackson, D. A., & Edgar, S. (2019). Encouraging Students to Draw on Work Experiences When Articulating Achievements and Capabilities to Enhance Employability. *Australian Journal of Career Development*, 28, 39-50. <https://doi.org/10.1177/1038416218790571>
- Ji, L., Hong, E. K., Guo, T., Zhang, Z., Su, Y., & Li, Y. (2019). Culture, Psychological Proximity to the Past and Future, and Self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49, 735-747. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2544>
- Neumark, D., & Rothstein, D. (2006). School-to-Career Programs and Transitions to Employment and Higher Education. *Economics of Education Review*, 25, 374-393. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2005.10.005>
- Nurmi, J. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review*, 11, 1-59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Parsons, F. G. (1908). Further Remarks on Traction Epiphyses. *Journal of Anatomy and Physiology*, 42, Article 388.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of Method Bias in Social Science Research and Recommendations on How to Control It. *Annual Review of Psychology*, 63, 539-569. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100452>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rutchick, A. M., Slepian, M. L., Reyes, M. O., Pleskus, L. N., & Hershfield, H. E. (2018). Future Self-Continuity Is Associated with Improved Health and Increases Exercise Behavior. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 24, 72-80. <https://doi.org/10.1037/xap0000153>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). Self-Concept Clarity's Role in Meaning in Life among American College Students: A Latent Growth Approach. *Self and Identity*, 15, 206-223. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1111844>
- Shury, J., Vivian, D., Turner, C., & Downing, C. (2017). *Planning for Success: Graduates' Career Planning and Its Effect on Graduate Outcomes*. Department for Education.
- Stoddard, S. A., & Pierce, J. (2018). Alcohol and Marijuana Use and Intentions among Adolescents: The Role of the Reasoned Action Approach and Positive Future Orientation. *Youth & Society*, 50, 758-779. <https://doi.org/10.1177/0044118x16671610>
- Stoddard, S. A., McMorris, B. J., & Sieving, R. E. (2011). Do Social Connections and Hope Matter in Predicting Early Adolescent Violence? *American Journal of Community Psychology*, 48, 247-256. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9387-9>
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., Leung, T. K. M., Hui, E. K. P. et al. (2005). Developing a Career Development Self-Efficacy Instrument for Chinese Adolescents in Hong Kong. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5, 57-73. <https://doi.org/10.1007/s10775-005-2126-3>