

高校學生職業規劃中發展心理學理論指導的實踐路徑

張偉衛

曲靖職業技術學院 655000

摘要：在高等教育普及化與就業市場多元化的雙重背景下，高校學生職業規劃的科學性與系統性愈發重要。發展心理學作為研究個體畢生心理發展規律的學科，其核心理論對解析高校學生職業認知、職業興趣、職業能力的形成機制具有重要指導價值。本文基於埃里克森心理社會發展理論、霍蘭德職業興趣理論、斯滕伯格成功智力理論等核心成果，結合當前高校學生職業規劃存在的認知模糊、定位偏差、路徑脫節等現實問題，從理論适配、課程構建、實踐賦能、個性化輔導、協同育人五個維度，探索發展心理學理論指導高校學生職業規劃的實踐路徑，旨在為提升高校職業規劃教育質量、助力學生實現職業與心理協同發展提供有益參考。

關鍵詞：高校學生；職業規劃；發展心理學；實踐路徑

引言

職業規劃是高校學生成長成才的重要環節，其核心在於幫助學生認清自我與職業的适配關係，明確職業發展方向，提升職業競爭力。當前，高校學生群體面臨著就業選擇多元化、職業環境複雜化、發展需求個性化的多重挑戰，傳統職業規劃教育中“重形式、輕內涵”“重理論、輕實踐”的模式已難以滿足學生的實際需求，導致部分學生出現職業認知模糊、職業選擇盲從、職業適應困難等問題。發展心理學聚焦個體從出生到成熟的心理發展規律，涵蓋認知、人格、社會適應等多個維度。因此，探索發展心理學理論指導高校學生職業規劃的實踐路徑，具有重要的理論意義與現實價值。

一、發展心理學指導高校學生職業規劃的理論基礎

發展心理學經過長期發展，形成了諸多具有實踐指導意義的理論成果。大學生職業生涯規劃是指大學生在對自我職業生涯的主觀條件進行綜合分析、測定的基礎上，結合時代特點選擇最佳的職業目標，並為實現這一目標做出有效安排。

（一）埃里克森心理社會發展理論：明確職業規劃的階段核心任務

埃里克森提出的心理社會發展理論將個體發生發展劃分為八個階段，每個階段都存在特定的心理社會矛盾，矛盾的解決情況直接影響個體的人格發展與社會適應。高校學生正處於“親密對孤獨”與“繁殖對停滯”之間的過渡階段，核心發展任務是建立自我同一性與社會責任感。在職業規劃層面，這一階段的學生需要通過職業探索明確“我是誰”“我適合做什麼”“我能夠為社會做什麼”等核心問題，實現職業自我與社會自我的統一。

該理論啟示我們，高校職業規劃教育應遵循學生的心理

發展階段規律，針對不同年級學生的核心發展任務開展差異化教育。低年級學生側重自我認知與職業探索，幫助其建立初步的職業自我概念；中高年級學生側重職業定位與決策能力培養，助力其形成穩定的職業認同，為順利進入職場奠定心理基礎。

（二）霍蘭德職業興趣理論：搭建自我與職業的适配橋梁

霍蘭德認為，個體的職業興趣與人格特質存在高度相關性，將人格特質劃分為現實型、研究型、藝術型、社會型、企業型、常規型六種類型，相應的職業環境也分為對應的六種類型。個體在與自身人格特質相匹配的職業環境中工作，更容易獲得職業滿足感與成就感，職業發展也更為穩定。

這一理論為高校學生職業規劃提供了核心的适配邏輯，即職業規劃的關鍵在於實現“人格特質—職業興趣—職業環境”的精準匹配。高校職業規劃教育應基於此理論，幫助學生精準識別自身的職業興趣類型，引導其深入了解不同職業環境的特質要求，避免盲目跟風選擇職業。同時，該理論也強調職業興趣的可發展性，提示高校在職業規劃教育中應注重培育學生的多元興趣，提升其職業适配的靈活性。

（三）斯滕伯格成功智力理論：重構職業能力的培養維度

斯滕伯格突破傳統智力理論“重認知、輕實踐”的局限，提出成功智力由分析性智力、創造性智力和實踐性智力三個維度構成。分析性智力負責問題識別、分析與評估；創造性智力負責產生新穎且有價值的想法；實踐性智力負責將理論知識與想法轉化為實際行動，解決現實問題。在職業發展中，成功智力的三個維度相互協同，共同決定個體的職業競爭力與發展潛力。

該理論為高校職業規劃教育中的能力培養提供了全新視角。傳統職業能力培養多側重專業知識與技能的傳授，而成

功智力理論提示我們，高校應構建“分析—創造—實踐”三位一體的職業能力培養體系，既要提升學生的專業分析能力，也要注重培育其創新思維與實踐應用能力，助力學生形成適應職業發展需求的綜合能力素養。

（四）班杜拉自我效能感理論：強化職業規劃的內在動力

班杜拉提出的自我效能感是指個體對自身能否成功完成某一任務的主觀判斷與信心。自我效能感對個體的目標設定、努力程度、挫折應對等方面具有重要影響，在職業規劃中，高自我效能感的學生更敢於主動探索職業機會，勇於面對職業選擇中的困難，在職業發展中也更具韌性。

這一理論提示高校職業規劃教育應注重提升學生的職業自我效能感。通過為學生提供多樣化的職業實踐機會、開展積極的職業反饋與激勵、引導學生積累職業成功體驗等方式，幫助學生建立對自身職業能力的信心，激發其主動參與職業規劃的內在動力，提升職業規劃的自主性與實效性。

二、當前高校學生職業規劃的現實困境

（一）職業認知模糊，自我定位偏差

當前部分高校學生對自身的人格特質、職業興趣、能力優勢缺乏清晰認知，在職業選擇中多受外界因素影響，如盲目追求熱門專業對應的職業、過度依賴父母或他人的建議，導致職業定位與自身實際不匹配。這一問題的核心原因在於職業規劃教育忽視了學生自我統一性發展的心理需求，缺乏系統的自我認知引導，使得學生難以建立穩定的職業自我概念，進而出現職業認知模糊與定位偏差。

（二）教育內容單一，理論與實踐脫節

多數高校的職業規劃課程仍以理論講授為主，內容多集中於職業政策解讀、簡歷撰寫、面試技巧等表層知識，缺乏對職業興趣培育、職業能力提升、職業適應心理等深層內容的探討。同時，課程與職業實踐結合不緊密，學生缺乏真實的職業體驗機會，難以將理論知識轉化為實際的職業能力，導致職業規劃停留在“紙上談兵”的層面，無法有效指導實際職業選擇與發展。

（三）輔導方式固化，缺乏個性化適配

當前高校職業規劃輔導多採用集體授課、大型講座等統一化方式，難以兼顧不同學生的心理發展特點與職業發展需求。不同年級、不同專業、不同人格特質的學生，其職業規劃的核心痛點存在顯著差異，統一化的輔導方式無法精準匹配學生的個性化需求，導致輔導效果不佳。例如，低年級學生需要的是自我認知與職業探索指導，而中高年級學生需要的是職業定位與決策支持，固化的輔導方式難以滿足這種差異化需求。

（四）協同機制缺失，育人合力不足

高校學生職業規劃教育是一項系統工程，需要學校、家庭、企業、社會等多方主體的協同參與。但當前職業規劃教育多由高校就業指導中心單獨承擔，家庭對學生職業規劃的引導不足，企業參與職業教育的深度不夠，社會資源未能有效整合，導致育人合力不足。同時，高校內部各部門之間也缺乏協同，專業教育與職業規劃教育脫節，難以實現“專業能力培養”與“職業發展需求”的有機銜接。

三、發展心理學理論指導高校學生職業規劃的實踐路徑

（一）立足階段發展規律，實現理論與需求的精準適配

依據埃里克森心理社會發展理論，結合高校學生不同年級的心理發展階段與職業發展需求，構建分階段的職業規劃教育體系，實現理論指導與學生需求的精準匹配。低年級學生處於自我同一性建立的关键階段，職業規劃教育應以“自我認知與職業探索”為核心，基於霍蘭德職業興趣理論，開展職業興趣測評與解讀，幫助學生識別自身人格特質與職業興趣類型；通過“職業探索工作坊”“行業分享會”等形式，引導學生了解不同職業的發展前景與特質要求，建立初步的職業自我概念。

中高年級學生處於職業認同形成的关键階段，職業規劃教育應以“職業定位與決策能力培養”為核心，基於斯滕伯格成功智力理論，開展“分析—創造—實踐”三位一體的能力培養；通過職業決策模擬、案例分析等形式，提升學生的職業分析與決策能力；同時，基於班杜拉自我效能感理論，引導學生總結職業實踐中的成功體驗，強化職業自信心，形成穩定的職業認同。

（二）構建多维課程體系，強化理論與實踐的有機融合

以發展心理學理論為核心，構建“理論基礎—能力培養—實踐應用”三位一體的多維職業規劃課程體系，打破傳統課程“重理論、輕實踐”的局限。在理論基礎模塊，融入埃里克森心理社會發展理論、霍蘭德職業興趣理論等核心內容，開設“職業心理學”“自我認知與職業發展”等課程，幫助學生理解職業發展的心理規律，建立科學的職業規劃理念。

在能力培養模塊，基於斯滕伯格成功智力理論，開設“職業分析能力訓練”“創新思維與職業發展”“實踐能力提升工作坊”等課程，通過案例分析、小組討論、項目實踐等形式，提升學生的分析性智力、創造性智力與實踐性智力。在實踐應用模塊，建立“校內模擬實踐+校外真實體驗”的實踐體系，校內通過職業模擬面試、簡歷大賽等活動，為學生提供實踐鍛煉機會；校外與企業合作建立實習基地，組織學生參與真實的職業工作，積累職業體驗，將理論知識轉化為實

际职业能力。

(三) 创新个性化辅导模式, 提升辅导的精准性与实效性

基于霍兰德职业兴趣理论与班杜拉自我效能感理论, 创新个性化职业规划辅导模式, 精准匹配学生的个性化需求。建立学生职业心理档案, 通过职业兴趣测评、人格特质测评、能力评估等方式, 全面掌握学生的心理发展特点与职业发展需求, 为个性化辅导提供依据。

推行“一对一”辅导与“小组互助”相结合的辅导方式, 针对不同职业兴趣类型、不同能力水平的学生, 开展差异化辅导。例如, 为现实型人格的学生提供技术类职业的发展指导, 为艺术型人格的学生提供创意类职业的探索支持; 同时, 组建兴趣导向的学习小组, 鼓励学生在小组内交流职业探索经验, 相互激励, 提升职业自我效能感。此外, 利用线上平台开展个性化辅导, 通过线上测评、在线咨询、直播答疑等形式, 突破时间与空间的限制, 为学生提供便捷的个性化辅导服务。

(四) 强化实践赋能环节, 培育职业适应与发展能力

基于班杜拉自我效能感理论与斯滕伯格成功智力理论, 强化职业实践赋能环节, 通过多样化的实践活动, 提升学生的职业适应能力与发展潜力。开展“职业体验日”活动, 组织学生走进企业, 参观工作环境, 与职场人士面对面交流, 了解真实的职业工作内容与要求, 积累初步的职业体验; 举办“职业模拟大赛”, 模拟真实的职场场景, 让学生在模拟环境中锻炼面试技巧、团队协作能力、问题解决能力等核心职业能力。

推行“导师制”, 聘请企业职场精英、行业专家担任学生的职业导师, 为学生提供一对一的职业指导, 分享职业发展经验, 帮助学生规避职业发展中的风险; 鼓励学生参与科研项目、社会实践、志愿服务等活动, 在实践中提升自身的分析能力、创新能力与实践能力, 积累职业成功体验, 强化职业自我效能感, 为顺利进入职场奠定基础。

(五) 构建协同育人机制, 凝聚多方育人合力

高校人才培养方案应立足于学生的全面发展来制定, 把专业建设与大学生就业指导同等对待, 根据学生的实际需要建立职业生涯规划指导服务机构, 积极鼓励、倡导大学生进行自我职业生涯规划的实践与探索。基于发展心理学的系统观, 构建“学校—家庭—企业—社会”四位一体的协同育人机制, 凝聚多方力量, 提升职业规划教育的整体效果。高校应发挥主导作用, 整合校内资源, 推动专业教育与职业规划教育的深度融合, 将职业规划内容融入专业课程教学, 实现“专业能力培养”与“职业发展需求”的有机衔接; 加强就业

指导中心与各学院、各部门的协同, 形成校内育人合力。

强化家庭的引导作用, 通过家长会、家庭教育讲座等形式, 引导家长树立科学的职业规划理念, 尊重学生的职业兴趣与选择, 主动参与学生的职业规划过程, 为学生提供情感支持与引导。深化企业合作, 邀请企业参与职业规划课程设计、实践基地建设、职业导师聘请等环节, 为学生提供真实的职业体验机会与前沿的行业信息; 整合社会资源, 利用行业协会、社会组织等资源, 为学生提供职业测评、职业辅导、就业信息等服务, 形成多方协同的育人格局。

四、结语

发展心理学理论为高校学生职业规划教育提供了科学的理论支撑, 其核心理论对解析学生职业发展的心理规律、精准匹配学生职业发展需求具有重要指导价值。通过立足阶段发展规律实现理论与需求的精准适配、构建多维课程体系强化理论与实践的有机融合、创新个性化辅导模式提升辅导精准性、强化实践赋能培育职业适应能力、构建协同育人机制凝聚多方合力, 能够有效提升高校学生职业规划教育的科学性与实效性, 帮助学生建立清晰的职业认知、形成稳定的职业认同、提升综合职业能力, 实现职业发展与心理发展的协同推进。未来, 高校应进一步深化发展心理学理论与职业规划教育的融合, 不断优化实践路径, 为培养适应新时代发展需求的高素质人才奠定坚实基础。

参考文献

[1] 刘蓉. 面向高校学生职业规划的就业信息检索算法[J]. 信息技术, 2023, 47(5): 32-35. DOI: 10.13274/j.cnki.hdzj.2023.05.006.

[2] 谷丽. 高校职业规划在提升大学生职业发展能力中的作用探究[J]. 就业与保障, 2024(6): 148-150.

[3] 鲁文豪. 基于学生发展需求的应用型本科高校职业规划教育体系构建[C]//2025年高等教育发展论坛论文集(下册). 2025.

[4] 石晶. 数字化时代下高校学生职业规划与就业指导的多维审视[J]. 信息与电脑, 2024, 36(17): 41-43.

[5] 刘纷, 胡旭飞, 张盼. 高校大学生职业生涯规划教育促进职业发展的思考[J]. 就业与保障, 2025(3): 91-93.

[6] 吴志先. 职业锚理论视域下高职院校困难学生职业规划探索[J]. 厦门城市职业学院学报, 2025, 27(1): 41-45.