

协同式教育体系下高校毕业生职业适应力提升策略研究

闫洪雨，高龙

黑龙江东方学院，黑龙江 哈尔滨 150066

摘 要： 当前社会，职业世界发生复杂深刻变革，职业适应力是个体在快速变化的职业环境中进行有效职业发展并最终获得职业成功的关键能力。在协同式教育体系背景下，探索生涯教育、专业教育、职业素养教育和创新创业教育培养高校毕业生职业适应力的有效途径，帮助学生构建在不同发展时期、面对不同任务、处于不同职业决策中的自我调整和对的能力结构。既是对教育教学理论的丰富又是提升人才培养质量的具体实践。

关 键 词： 协同式教育体系；职业适应力；提升策略

Study On Strategies For Enhancing Professional Resilience Of College Graduates Under Cooperative Education System

Yan Hongyu, Gao Long

East University of Heilongjiang, Heilongjiang Harbin 150066

Abstract： Currently, complex and profound changes have occurred in various kinds of jobs. Professional resilience is a key ability for individuals to make achievements in their career development and ultimately obtain career success in the rapidly changing work environment. In cooperative education system, exploring the effective ways of cultivating professional resilience of college graduates in terms of career education, professional education, professional quality education and innovation and entrepreneurship education is quite critical. Meanwhile, this exploration also means a lot in helping students build the ability structure of self-adjustment and coping with emergency in different career phases. Especially when students are in the face of different tasks and have to make different career decisions. The purpose of this study is not only the enrichment of education and teaching theory, but also the concrete practice of improving the quality of talent training.

Key words： cooperative education system; professional resilience; enhancing strategies

全球化和信息化的飞速发展带来的高度复杂职业新环境，职业形态不断创新，职业的个性化特征越来越强，对高校毕业生的职业适应力提出更高要求和挑战，聚焦就业导向的学生职业适应力的培养更加刻不容缓。本文以协同式教育体系下各子因素为研究对象，尝试阐释和探索其在培养高校毕业生职业适应力中的作用和途径。

一、概念解析

（一）职业适应力

当前职业世界是一个充满偶然事件的系统，不断创新的职业形态、个性化的职业提质、更为频繁的生涯转变，要求个体在职业世界中以往任何时期需要更大的付出来做调整 and 适应。“适应”成为职业发展的主题，职业适应力就是指个体在不同发展时期、面对不同任务、处于不同生涯角色中，进行自我调整和对的状态和资源，是面对各种不确定因素带来的挑战时有所准备并灵活适应的能力。职业适应力主要有职业关注、职业自信、职业控制、职业好奇四个维度。

（二）协同式教育体系

协同意指在一个整体系统内，系统内部的各因子有机调节、

相互作用、相互促进，从而达成一种合力，可持续的为实现最终系统目标的动力整合。本文中的协同式教育体系指，以就业导向下提升学生就业适应力为系统目标，充分发挥生涯教育、专业教育、职业素养教育、创新创业教育各子系统的协同合力，有效汇聚各种资源和要素，相互配合与补充，创新教育教学方式，帮助毕业生实现职业适应、职业发展和职业成功。

二、培养职业适应力的重要意义

（一）有利于教育教学行为满足时代的变化性

当代个体生涯发展路径的不确定性增加，很多人的职业选择与发展逐渐开始依托个体的发展意志与自我驱动状态，一些传统的职业教育的理论和理念已经逐渐无法满足个人职业发展的现实

指导需求。职业适应力更加关注个体在面对自我的生涯发展任务中为获得成就所应具备的素质,强调个体对环境的反应能保持弹性。它是一个人主动探索自我和职业世界并能够积极地进行积累和准备的表现。这一概念更加符合当前的职业世界和青年学生面对职业发展的现实需求。

（二）有利于引导学生树立正确的职业价值观

大学生职业价值观是大学生对于职业认知、职业选择以及职业定位等要素的整体性态度。大学生常常因为缺乏对职业环境的正确认识和理性分析,加之心理调适不及时,不断消磨大学生主体自信度和主观能动性,出现职业价值模糊化、职业目标短视化、职业价值取向矛盾化等问题,阻碍其自身发展。生涯适应力的培养倡导学生对职业保持关注和积极乐观态度,促进学生对自身心理特征的深层次探索,挖掘学生过往学习经验和生活经历,提升学生自我效能感,进而促发学生的具体行动。这些都有利于引导学生明晰自身定位,树立正确的职业价值观,科学地进行职业选择,促进学生的全面发展与成长成才。

（三）有利于解决学生职业发展中的现实问题

培育学生职业适应力有利于帮助学生解决在与环境互动和适应过程中产生的现实问题。如帮助学生完成从学生到职业人的转变,角色定位上学生接受教育、培养能力,职业人履行义务、实现价值;承担责任上学生以学习和自我提升为主,职业人则承担更具体的工作责任;所处环境上校园相对简单、试错成本低,职场节奏快、自由时间少、试错成本高,竞争也更为激烈。提高学生职业适应力,能够有效过渡学生的学生角色“惯性”依赖,随着职业适应力的提高,学生能更快的适应职业和谋划职业发展。同时职业适应力还包括对职业内涵的理解能力,这有利于学生进入职场后对职业的客观认知和理性分析,“盲目跳槽”和“职业排斥”现象能够得到有效缓解。

三、协同式教育体系提升职业适应力的逻辑理路

（一）个体内化价值追求和外化赋能的整体性

职业生涯不等于人的职业行为,而是人如何将工作与职业融合到自己的生命中,是对职业行为的反思。这里的反思并不等同于一般程度的思考,它既有对个体所处外部环境的再认识,也包括对自我特质各方面的再认识。具体有兴趣、性格、能力、价值观的认知与反思,也有如对既定秩序、传统观念、流行见解、社会现状等的重新审视和大胆质疑等。

这种反思是个体内化社会价值的必要途径,大学生不仅需要思考在学习生活中获得了哪些知识与技能,更要思考这些知识技能对自己的思维方式和具体行为会产生哪些影响;通过对性格、兴趣和价值观的澄清和辨析,结合社会现实和自身实际,形成对自我更理性、更全面的认识。通过思考过去与现在,现在和未来的联系,将学校学习与个人未来的发展之间建立起联系,从而指导学生在学习生活中锚定学习目标,有目的、有计划、有策略的提升个体综合能力,从而实现提升职业适应力的目的,提升职业发展和职业成功的可能性。

（二）理论探讨与教育实践策略方法的统一性

关于高等学校协同式教育体系的研究,生涯教育、专业教育、职业素养教育、创新创业教育等各子系统的协同被普遍认可。职业适应力的研究最早起源于美国生涯心理学家舒伯的生涯成熟度理论,萨维科斯在此基础上所提出“适应”概念,强调了人与环境的良性互动,更加看重人们在与环境的交互作用。

依托协同式教育体系的各子系统开展以提升大学生职业适应力为目的的教育活动。须将两个理论概念下的研究成果转化为可以通过教育活动培养和发展的教育目标,从而开发出可以应用到教育实践中的策略和方法。在研究中发现,职业适应力每个外显维度是可以通过教育教学的具体活动加以学习、强化和训练的。换言之,两个理论的目标指向是一致的,均指向人才培养质量的提升。我们通过概念内涵揭示为可观测行为的过程,一方面为教育教学提供内容和方法的依据,一方面可以针对性的对大学生职业发展的现实问题,开展实效性的教育引导和干预。

（三）协同式教育体系与适应力培养的适配性

通过对个体内化价值追求和外化赋能的整体性、理论探讨与教育实践策略方法的统一性两个方面的探究,我们不难发现,协同式教育体系本身就具有提升职业适应力的本质特征,我们要站在“职业适应力影响的不仅仅是当下的就业,还影响未来的前途发展与生活。”的角度,寻求两者的适配性。

其中生涯教育与职业关注的适配,能够帮助大学生开拓职业视野、明确就业方向、树立正确的就业观念;专业教育与职业自信的适配,能够引导大学生提升专业自信、克服生涯抑制,从而以积极态度和主动行为提升知识和技能,最终获得更多的职业机会;职业素养教育与职业控制的适配,能够提升大学生综合素质,使其唤起承担决策结果的勇气和责任;创新创业教育与职业要求的适配,培养大学生以多种途径与方法探索职业,主动尝试和体验不同的角色的意识和能力,为自己的职业发展创造更多可能性。

四、协同式教育体系下高校毕业生职业适应力提升策略

（一）加强生涯规划教育,提升学生职业关注能力

学生缺乏职业关注,主要表现为对未来缺乏关注和计划,或消极被动,或悲观冷漠,常常有一种“得过且过”的态度,他们不关心自己的未来,面对即将到来的职业选择和职业任务,没有明确的目标和方向,也较少采取积极有效的行动,更谈不上为未来做好准备。高校可通过加强职业生涯规划教育,提升学生的职业关注能力。

学校应建立完善的职业生涯规划教育体系,打造全过程的职业生涯规划教育课程,通过第一课堂和第二课堂联动,开展系统的职业生涯规划课程教学 and 实践活动,在课程中不但要教授学生生涯理论和生涯技术,还需要引入如绘制生涯彩虹图、生涯愿景图、生涯幻游、榜样任务清单、退休颁奖典礼等实践活动,让学生被未来职业所吸引和激励。通过开展职业心理测评、职业团队辅导、生涯人物访谈、校友论坛、实习实践,多种渠道开阔学生职业视野,

引导学生生涯实践。

（二）加强专业教育，提升学生职业自信能力

学生缺乏生涯信心，自我效能感不足，面对未知、困难和挫折往往选择消极回避的态度，这种态度必然阻碍个体角色的实践和目标的达成。高校可通过加强专业教育，提升学生的职业自信能力。

这里的专业教育包含专业知识的教育教学，也包含专业情志教育。一方面高校要紧密结合自身培养目标设定，构建与培养目标高度契合的服务产业、行业的理论课程和实践教学体系，支撑人才培养中能力目标的达成；另一方面，要通过专业导论、学术前沿讲座、实习实训等形式，加强对学生的专业情志教育，帮助学生解决学什么和为什么学的问题，帮助学生充分了解专业前景，激发学习动力。只有两者高度统一，才能激发学生动力，学生有目的、有计划的开展专业学习，让学生获得解决问题的经验，提升专业能力，进而提升专业自信。

（三）加强职业素养教育，提升职业控制能力

在关注质量的人才竞争中，已由专业素质竞争转化为综合素质的竞争。用人单位对一些专业水平高的员工整体评价不高，其主要原因就在于他们的工作态度、创新精神、协作意识等职业素养的匮乏。职业素养决定了学生对职业的控制水平，只有具备较强的职业素养，学生才能在职业决策和职业选择中有掌控度。

高校加强职业素养教育，以指标体系、课程体系、实践平台和评价体系为建设重点，创新构建职业素养教育课程群，创新搭

建递进式主题教育框架，打造职业素养能力提升实践平台。使文体艺术、社会实践、志愿服务、科技创新、实习实训等活动围绕“提升职业素养”这一主题，实现了融合统一、规范递进。同时构建职业素养评价体系，使人才质量的评价更全面合理，克服片面追求某一或某几方面教育的现象，丰富新时代高质量人才标准的内涵。

（四）加强创新创业教育，提升职业好奇能力

生涯好奇程度高的学生，对新经验、新事物始终保持着好奇、开放、接纳的态度，愿意以多种途径与方法探索了解未知事物，主动尝试和体验不同的角色。高校可通过加强创新创业教育，提升学生的职业好奇能力。

一是打造创新创业课程体系；二是创建创新创业服务平台，其中包括构建创新创业门户、建立在线学习系统、提供创新创业大赛系统、构建创新创业学院；三是创新创业教学模式，综合智能手段、虚拟现实技术，运用混合式、体验式、团队合作式的教学模式，打破实体教学的限制，线上课程学习，线下实践训练活动，实现教学目标；四是创建数据共享平台，实现学校、任课教师、创新创业导师、企业、相关部门、辅导员、家长等七维数据和信息共享机制。通过有效的创新创业教育，提升学生创新创业意识和能力，培养学生敢于创新、敢于挑战的意识和品质，进而去探索职业的丰富性和工作世界的多元性，并不断提升应对变化的适应能力。只有帮助学生适应职业，提升职业满意度、生涯幸福感，才更具备长远意义和价值。

参考文献：

- [1] 朱凌云. 生涯适应力：青少年生涯教育与辅导的新视角[J]. 全球教育展望, 2014, 43(09):92-100.
- [2] 许琛, 钟秋明. 高校就业指导课程强化大学生职业适应力培养的意义、现状及路径[J]. 中国大学生就业, 2023(11):64-71.
- [3] 程刚, 许国成, 周照东, 等. 大学毕业生非专业素养体系建构与水平评价研究[J]. 当代青年研究, 2018(02):59-63.
- [4] 李妍, 严敏杰. 生涯适应力理论对当下高校就业指导工作的意义探析[J]. 人文杂志, 2014(11):126-128.
- [5] 胡琳. 我国大学生生涯适应力研究进展[J]. 林区教学, 2020(08):98-101.
- [6] 颜志雄, 林瑜, 邹霞. 大学生生涯适应力结构模型探析[J]. 高教论坛, 2020(08):112-117.
- [7] 周子乔. 基于生涯适应力理论的“3+6”职业规划课程实证研究[J]. 创新创业理论与实践, 2023, 6(17):81-83.
- [8] 张轶娜. 女大学生生涯适应力探究[J]. 淮北职业技术学院学报, 2022, 21(06):61-65.
- [9] 张孟. 大学生生涯适应力对择业焦虑的影响[D]. 河北师范大学, 2020.
- [10] 尚雪娜, 姜琨. 大学生生涯适应力分析及生涯教育方法探索[J]. 社科纵横, 2015, 30(08):166-168.
- [11] 梁明辉, 易凌峰. 大学生生涯适应力与创业效能感和创业意向的关系[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(03):366-371.
- [12] 杨刚. 高职生生涯适应力与求职主动性关系实证研究[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2022, 22(03):111-114.
- [13] 陈艳梅. 责任教育在大学生职业适应力提升过程中的作用研究[J]. 亚太教育, 2016(16):251-252.
- [14] 魏玉曦, 闫莉菲. 地方本科高校大学生职业适应现状及相应对策研究[J]. 中国市场, 2018(03):124-125.
- [15] 胡永青. 职业适应期大学生就业稳定性研究[J]. 中国大学生就业, 2014(22):19-23+18.