

生涯教育体系创新的“探路者”：基于“四阶十二模块”的初步构建与验证

王雪, 邓昌露, 陈懿

湖北经济学院法商学院, 湖北 武汉 430105

DOI: 10.61369/ETR.2026050025

摘要：当前，高校生涯教育因课程建设不完善，使学生面临职业认知困惑、专业能力与市场需求不匹配、生涯发展体系不完善等问题，难以契合数字经济时代非线性职业发展需求。基于此，本文深入探究基于“四阶十二模块”的生涯教育体系创新路径，构建“意识唤醒—能力拓展—决策锚定—实战演练”四阶段递进框架，优化课程建设，以解决高校生涯教育问题，提升学生适应能力。

关键词：生涯教育体系；四阶十二模块；职业发展

The "Pathfinder" for the Innovation of Career Education System: Preliminary Construction and Verification Based on the "Four-Stage and Twelve-Module" Framework

Wang Xue, Deng Changlu, Chen Yi

Law&Business College of Hubei University of Economics, Wuhan, Hubei 430105

Abstract : At present, college career education is faced with such problems as confusion in occupational cognition, insufficient access to information, and mismatch between professional abilities and career demands, making it difficult to adapt to the needs of non-linear career development in the digital economy era. Based on this, this paper deeply explores the innovation path of the career education system based on the "Four-Stage and Twelve-Module" framework. By constructing a progressive four-stage framework of "Awakening of Awareness — Expansion of Abilities — Anchoring of Decisions — Practical Drills", it aims to solve the problems existing in college career education and improve students' adaptability.

Keywords : career education system; four-stage and twelve-module; career development

引言

在“立德树人”根本任务与“五育并举”教育方针指引下，生涯教育作为促进学生全面发展和终身发展的关键环节，其重要性日益凸显。国家高度重视学生生涯规划能力培养，强调构建适应时代需求的生涯教育体系，助力学生明确人生方向、提升综合素质。各地政府为响应国家号召，出台一系列新举措推动生涯教育发展，如加大资源投入、开展师资培训等。基于此，本项目通过构建生涯教育体系的“四阶段十二模块”，精准赋能学生成长，助力培养担当民族复兴大任的时代新人。

一、生涯教育体系创新背景与“四阶十二模块”概述

（一）生涯教育体系创新的时代需求

随着新兴产业的不断出现，职业边界也呈现出日益模糊的特点，这给学生的职业生涯带来了新的机遇与挑战。高校生涯教育体系的改变，不仅可以帮助学生有效应对职场的需求，还能够使

学生更好地实现人生的价值，从而更好地就业^[2]。

（二）“四阶十二模块”的提出意义

高校根据学生的职业生涯，制定了“四阶十二模块”的发展模式。其中，“四阶十二模块”包括意识唤醒、自我探索、职业准备、职业适应四个阶段，并且都有对应的核心模块内容，这样的设计才能够使学生更好地认识自我、了解职业的发展情况，从而

项目信息：2025年湖北本科高校省级教学改革研究项目，

课题项目：大学生生涯教育的内容、形式和实施方案；课题编号：2025581。

作者简介：王雪，女，硕士研究生，湖北经济学院法商学院，讲师，研究方向：生涯教育、思想政治教育。

更好地适应社会的变化^[3]。

（三）“四阶十二模块”的整体架构

四阶段是指：高校在意识唤醒阶段的主要目的是激发学生对职业生涯的重视；在自我探索阶段的主要目的是挖掘学生的个性化特质；在职业准备阶段的主要目的是围绕社会对于人才的需求来培养他们的职业技能与素养；在职业适应阶段的主要目的是使学生顺利地融入职场^[4]。十二模块是指：自我探索与可塑性认知、成长故事与角色整合、性格特质与职业匹配、兴趣探索与职业锚定、技能识别与可迁移能力、价值观澄清与决策平衡、生涯决策风格与理性选择、自信构建与障碍突破、职业世界探索与信息整合、家庭期望沟通与协同、理性决策与目标设定、愿景构建与行动计划，只有这几个模块相互关联、层层递进，才能够形成一个统一的职业生涯框架。

二、意识唤醒阶段：开启生涯规划之门

（一）生涯意识唤醒的重要性

生涯意识唤醒是生涯教育的首要任务。它能让学生认识到生涯规划对个人发展的重要性，激发主动探索生涯的内在动力。只有当学生具备生涯意识，才会积极关注自身与职业环境，从而更好地为后续的自我探索与职业准备奠定基础。

（二）意识唤醒的途径与方法

在生涯教育体系创新中，意识唤醒阶段作为开启生涯规划之门的环节，其途径与方法可从多维度构建。认知维度上，通过开设生涯规划通识课程，系统讲解生涯规划概念、意义与重要性，让学生对生涯规划有初步认知；实践维度上，组织职业体验活动，如企业参观、岗位实习等，使学生亲身感受不同职业环境与工作内容；情感维度上，开展生涯主题讲座，邀请职场成功人士分享奋斗历程，激发学生内心对未来职业的憧憬与向往，多维度共同发力，唤醒学生的生涯规划意识^[5]。

（三）核心模块在意识唤醒中的作用

自我探索与可塑性认知模块帮助学生认识到自身具有无限发展可能，打破固有思维局限，激发探索欲望。成长故事与角色整合模块引导学生回顾成长经历，理解不同角色对生涯的影响，增强对生涯的感性认识，从而唤醒生涯意识，为进入自我探索阶段做好准备^[6]。

三、自我探索阶段：深入认识自我特质

（一）自我探索的内涵与目标

自我探索是学生对自身性格、兴趣、技能、价值观等方面的深入了解过程。其目标是帮助学生清晰认识自己的优势与不足，明确个人特质与职业的匹配度，为职业选择提供科学依据，使学生在职业发展中能够充分发挥自身优势，实现自我价值^[7]。

（二）性格特质与职业匹配模块

高校可通过专业的性格测试工具，来帮助了解自己的人格类型，并匹配对应性格类型适合的职业^[8]。高校可引入权威且科

学的性格测试工具，如MBTI、大五人格测试等，让学生完成测试后获取详细的性格分析报告，清晰了解自身性格类型及特点。随后，依据心理学和职业研究理论成果，建立性格类型与职业的对数据库。同时，结合实际案例与行业动态，为学生深入解读匹配原理，助其理解不同性格特质在各类职业中的优势与挑战，为科学选职提供理论支撑。

（三）兴趣探索与职业锚定模块

高校可以通过兴趣测评工具、实践活动等方式来挖掘学生的兴趣爱好，从而使学生更好地确定自己想要从事的职业。依据霍兰德职业兴趣理论，不同兴趣类型对应特定职业群。当学生明确兴趣所在，就能锚定与之契合的职业方向，避免盲目选择。这有助于学生找到能激发热情、发挥优势的职业，为未来职业发展与个人成长筑牢根基^[9]。

（四）技能识别与可迁移能力培养

技能识别模块帮助学生梳理自己已掌握的技能，包括专业技能与通用技能。可迁移能力培养则注重提升学生不同职业间通用的能力，如沟通能力、团队协作能力等。通过培训、实践等方式，使学生具备适应多种职业的技能，增强职业竞争力，为职业转换与发展提供保障。

（五）价值观澄清与决策平衡模块

高校应发挥积极引导作用，助力学生形成对工作稳定性、职业成就感、薪资待遇等关键职业要素的科学认知。唯有如此，学生方能立足自身实际，摒弃不切实际的幻想，做出契合自身发展的理性职业抉择。鉴于学生个体能力呈现出差异化特征，且易受周边环境要素的交互影响，由此可能因价值观冲突引发职业不满心理^[10]。

四、职业准备阶段：全面提升职业能力

（一）职业准备的关键要素

职业准备关键要素包括专业技能、软技能、职业心态与行业认知。专业技能是“硬实力”，软技能如沟通协作是“润滑剂”，职业心态提供内在动力，行业认知明确发展方向。它们相互促进，专业能为软技能运用提供场景，软技能助力专业技能更好发挥，职业心态与行业认知贯穿全程。他们相互影响、有机统一，共同提升职业能力，助学生适应职场，增强竞争力，实现职业目标。

（二）生涯决策风格与理性选择模块

生涯决策风格是个体对生涯选择时的习惯模式，理性选择则强调基于全面信息与逻辑分析做决定。冲动型风格易仓促抉择，错失更好机会；拖延型常因犹豫不决错过时机；理智型能综合考量，做出合理选择。高校可开展测评助学生了解自身风格，针对不同风格提供指导，如对冲动型强化分析训练，对拖延型设定决策期限，引导学生理性选择与平衡。

（三）自信构建与障碍突破模块

高校可以通过心理辅导、成功案例分享等方式，来帮助树立自信心，从而使他们能够更好地相信自己的能力。例如，高

校可以通过开设一对一心理咨询服务的方式,来使那些因过往失败经历而产生怀疑的学生,更好地正视自身的优势,制定合理的目标,不断地展现自我的能力。

(四) 职业世界探索与信息整合模块

职业世界探索与信息整合,能让学生洞悉职业动态,明确自身定位,为生涯规划提供依据。高校可构建系统方法:搭建线上线下信息库,开展搜索技巧培训;组织招聘会、企业参观;邀请职场人士分享,指导学生分类整理信息,助力科学决策。

(五) 家庭期望沟通与协同模块

家庭期望是学生生涯选择的重要外部因素。家长往往基于自身认知、社会观念等,期望子女从事特定职业或达成特定成就,这可能使学生面临遵循家庭意愿与追求个人理想的冲突。积极有效的沟通能让学生理解家庭期望的出发点,协同合作则可促使家庭尊重学生兴趣与能力。二者结合能减少矛盾,帮助学生做出既符合自身发展又获家庭支持的生涯决策。

五、职业适应阶段:顺利融入职场环境

(一) 职业适应的重要性与挑战

职业适应是学生从校园走向职场后,调整自身行为和心态,适应职场环境的过程。良好的职业适应能力有助于学生快速融入团队,提高工作效率,实现职业成长。然而,学生可能面临工作环境变化、人际关系复杂、工作压力大等挑战,需要积极应对。

(二) 理性决策与目标设定模块

进入职场后,学生仍需不断做出职业决策,如项目选择、职业晋升等。理性决策与目标设定模块帮助学生在职场中运用科学方法进行决策,结合自身发展情况和职场需求,设定合理的短期和长期职业目标,为职业发展指明方向,避免盲目行动。

(三) 愿景构建与行动计划模块

愿景构建模块引导学生思考自己的职业愿景,即未来希望达到的职业状态。行动计划模块则将职业愿景分解为具体的行动步骤,制定详细的时间表和任务清单。通过明确行动计划,学生能够有条不紊地朝着职业愿景前进,逐步实现职业目标,提升职业成就感。

(四) 职业适应阶段的支持体系

企业可提供新员工培训、导师辅导等,帮助员工快速熟悉工作环境和业务流程。学校可开展职业回访活动,了解毕业生职场适应情况,提供必要的指导和建议。家庭也应给予关心和支持,帮助学生缓解职场压力。

六、结束语

生涯教育体系创新任重道远,基于“四阶十二模块”的初步构建与验证是一次勇敢且有益的探索。它打破了传统生涯教育的局限,以系统化、阶段化的设计,为学生铺就了更清晰的成长路径。虽在实践应用中可能面临挑战,但为生涯教育提供了新思路。

参考文献

- [1] 郑端生.“一站式”社区模式下高校开展精细化生涯教育的路径探究——以福建农林大学为例[J].新疆职业大学学报,2024,32(04):63-68.
- [2] 杭建,田少宁,王晓明.高等教育国际化视域下大学生职业生涯教育的多元实施路径探究——以西部某省属高校为例[J].陕西教育(高教),2024,(12):57-59.
- [3] 郭源远,周辉,刘鹏,等.生成式AI助力高校职业生涯课程互动性提升——以“职涯智友”智能体为例[J].成才与就业,2024,(S1):71-76.
- [4] 许玉枚,徐赟.普通高中中学生涯教育与综合素质评价实施困境与破解对策——基于皖东C市实施现状的思考[J].安徽教育科研,2024,(33):82-85.
- [5] 经晓峰,刘亚琦,张璞玉.以中国共产党人精神谱系为根脉为中国式职业生涯教育“培根铸魂”[J].中国大学生就业,2025,(01):90-96.
- [6] 高珊.浅谈大学新生入学教育中的职业生涯规划启蒙[J].河南教育(高教),2024,(11):48-49.
- [7] 王艺.以美育优化艺术类大学生职业生涯教育的研究[J].中国就业,2024,(11):114-115.
- [8] 杨静波.中职新生职业生涯规划教育的问题与策略研究[D].渤海大学,2024.
- [9] 陆水晶.民办高中生涯教育的实施现状及优化策略研究[D].华东师范大学,2024.
- [10] 雷玉梅.中华优秀传统文化融入高校职业生涯教育实践路径探索[J/OL].中国大学生就业,1-8[2026-01-07].