

# 生涯适应力：青少年生涯教育与辅导的新视角\*

朱凌云

**摘要** 生涯适应力概念随着社会的发展变化以及生涯建构理论的兴起逐渐受到研究者的关注。它是指个体对于可预测的生涯任务、所参与的生涯角色与面对生涯变化或不可预测的生涯问题的准备程度与应对能力。本文分析了生涯适应力概念的现实意义及其对教育实践的影响,力求通过开展基于生涯适应力提升的教育与培训活动帮助青少年在制定生涯发展规划时充分考虑到各种不确定性因素的影响,形成富有弹性的策略和保障性措施,应对各种生涯变迁与生涯困境,同时进一步促进青少年对自我生涯发展的客观认识与积极反思。

**关键词** 生涯适应力;建构;生涯教育;反思

**作者简介** 朱凌云/北京教育科学研究院德育研究中心副研究员 (北京 100101)

在生涯发展心理学领域,与个体生涯发展有关的研究从生涯决策、生涯自我效能感等概念开始深入到对促进个体取得更高生涯成就的人格特质研究,如主动性人格(个体不受情境阻力的制约、主动采取行动以改变其外部环境的倾向性)、时间洞察力(个体对时间的认知、体验和行动或行动倾向)、未来取向人格(个体对未来的思考和计划)等。这些概念的出现表明研究者对导致个体生涯成功的思考逐渐趋向对人具有的一些内在特质的关注。一个人在面临不同情境时表现出的行为与行为倾向体现了个体与环境交互过程中对生涯发展起主导作用的那些要素。生涯适应力则逐渐成为统整上述概念的核心。

## 一、生涯适应力概念的源起

### (一) 不确定性与人的生涯发展

全球化促使世界各国在经济、政治、文化、科技、军事、生活方式、价值观念等多领域和多层次产生了相互联系与影响。这种日新月异的社会发展模式一方面为每一个个体的发展带来多种选择与各种机遇,另一方面也会使每个人的发展具有更多的不确定性,这种趋势对年轻一代的冲击更为剧烈。<sup>[1]</sup>就我国当前的情况看,根据麦可思研究院2013年6月发布的调查结果,在2012届全国大学毕业生中,有33%的人在毕业半年内发生过离职,31%的大学生毕业生“学非所用”,动画、法学、生物技术、体育教育、英语等专业从2011年起连续三年入选“就业红牌专业”,被视为“高失业风险型专业”。<sup>[2]</sup>这些就业统计数据从一个侧面体现出,社会的快速发展使很多人本来预想的情况发生了变化,转换专业、离职、深造后再就业……不可预测性与不确定性已是生涯发展的本质特征。<sup>[3]</sup>

环境的“变”与个人的“应变”是个人生涯发展过程中应有的警觉与认识。对于成长中的青少年学生来说,环境中的各种因素对他们生涯发展的影响极为复杂。如何帮助他们树立对自我与社会的正确认识,应对在学业、生活、未来职业等各方面可能产生的变化,在面对多种选择时,未雨绸缪,能积极地自我充实与准备,提高面对各种情境的能力,是教育者十分关注的问题。

### (二) 生涯建构理论的发展

生涯建构理论是对生涯发展的一种新理解,是社会建构主义在生涯发展领域中的体现。

---

\*本文系北京市“十二五”教育科学规划课题青年专项“基于生涯发展需求的北京市中学生涯教育实践研究”(项目编号:CFA11117)研究成果,并得到北京市教育委员会委托项目“北京市中小学心理健康教育特色展示与发展机制研究”的资助。

建构是个体用来解释世界的方式。个人是其经验的组织者，每个人都以自己独特的方式来对待自己所处的世界，因而也会以独特的方式来对待自己的各种生涯角色及其生涯发展轨迹。生涯建构理论强调了个体与环境的交互作用。个体会对自己过去的记忆、当前的经验和未来抱负的进行意义解释并与学校环境、家庭环境、社会环境等外界因素相整合，最终决定选择的方向。

生涯建构的过程被视为个体将自我概念融入到社会角色之中的一系列尝试，个体会根据内在的自我概念系统，对承载着不同要求和期望的角色进行协调与整合，使各个层面的生涯角色成为一个有机的整体。当个体认为自己所要追求的角色无法获得时，会主动地进行自我调节，以解决自我概念与环境中现有的机会之间的冲突，使两者重获和谐的关系。因此对生涯发展的关注点应在于个体对各种变化的适应情况，如从学校进入工作世界、组建家庭、改变工作与职业等事件带来的社会角色的变化。<sup>[4]</sup>这是一个积极能动的过程，是在适应—不适应—适应、平衡—不平衡—平衡的循环中不断进行内外的调整，以实现与环境动态的协调，进而追求成长与发展的过程。<sup>[5]</sup>

适应（adaptation）指个体与其赖以生存的环境条件相适合的现象。在生涯建构理论的视野下，适应被视为个体在解决不熟悉的、复杂的、结构不良的生涯问题时调动个人心理资源的过程，可以被具体化为五种类型的行为：定向、探索、确立、管理和卸任，<sup>[6]</sup>这与舒伯所提出的生涯发展阶段具有外在的一致性。但舒伯也认为，人在面临任何一个变迁或生涯变化的过程中，也必然经历上述五个环节，从而形成了一个“小周期”。<sup>[7]</sup>这种观点把适应的微观过程与人生涯发展的宏观过程有机地结合起来，并且突出了适应力在个体生涯发展过程中的关键作用。

## 二、生涯适应力的内涵

### （一）生涯适应力的界定

生涯适应力的概念是在现实趋势与理论演变的双重作用下而逐渐受到关注的，它是指个体对于可预测的生涯任务、所参与的生涯角色与面对生涯变化或不可预测的生涯问题的准备程度与应对能力。<sup>[8]</sup>生涯适应力既不同于一般的人格特质，也不同于一般的生涯探索行为，而是居于二者之间的一种心理特征，它被视为个体在快速变化的现代社会中获得生涯成功的关键能力，研究者们都把它作为生涯发展的核心概念。

### （二）生涯适应力的结构

关于生涯适应力的结构，Savickas 和 Porfeli 认为生涯适应力可以包括 4 个维度，简称为 4C：生涯关注（career concern）、生涯自主（career control）、生涯好奇（career curiosity）和生涯自信（career confidence）。<sup>[9]</sup>其中，生涯关注是指个体对未来的关心，它有助于个体放眼未来，为可能面临的生涯任务做准备，本质上是一种未来取向的人格特质；生涯自主是指个体为了应对未来的生涯任务能做到自律并付诸努力，坚持不懈地塑造自己或周围环境，能对自己的生涯发展负责，体现出主动性人格的特质；生涯好奇是个体积极地探索周围的环境及自己的生涯角色，对自我和未来愿景形成认识；生涯自信是指个体不断增强自己的生涯抱负，在探索中建立实现人生设计的信心。这个观点从个体与环境交互作用的视角，比较全面的阐述了生涯适应力的本质特征。

### （三）生涯适应力概念的适用性

#### 1. 时代的适用性

生涯适应力概念的价值不在于勾勒出一种通用的生涯发展模式，而是关注每一个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