

父母生涯支持与职业决策困难：未来时间洞察力的中介作用

孙思洁¹，刘丽¹，张文莉¹，高雯吴钰¹，万洁²

(1.常州工学院，江苏 常州 213032, 2.常州市河海幼儿园，江苏 常州 213022)

摘要：职业决策困难是大学生向职场过渡阶段的核心挑战之一。本研究基于社会认知职业理论，构建“父母生涯支持-未来时间洞察力-职业决策困难”的中介模型。对553名中国大学生进行问卷调查，结果显示：(1) 父母生涯支持负向预测职业决策困难；(2) 未来时间洞察力在父母生涯支持与职业决策困难之间起显著中介作用。本研究深化了社会认知职业理论的情境-自我-认知-结果路径，为集体主义背景下父母生涯支持的作用机制提供了实证证据。研究结果对高校职业生涯教育和家庭干预具有重要实践启示。

关键词：父母生涯支持、职业决策困难、未来时间洞察力

基金项目：江苏省高校哲社项目：大学生职业决策与未来时间观的关系及对策研究(2023SJYB1297)

DOI: doi.org/10.70693/202609113079

一、引言

随着高等教育大众化进程的推进，大学毕业生数量持续增长，就业竞争日益激烈，职业选择不确定性显著上升。在这一背景下，大学生在职业决策过程中可能会遇到各类难题(Gati et al., 1996)，如缺乏信息、自我认知不清或决策冲突等，这些问题被统称为职业决策困难。已有研究指出，职业决策困难可能导致个体难以决策、推迟甚至回避决策，也可能影响决策效果，导致个体做出劣质决策(Gati et al., 1996; Xie & Xia, 2013)。职业决策困难不仅影响个体的职业选择质量，还可能进一步影响个体心理健康、就业结果、职业发展乃至整体幸福感(Gati & Kulcsár, 2021; Li & He, 2025)。从发展心理学视角来看，职业决策是个体由学校向社会过度阶段的核心发展任务之一。如果个体在该阶段无法有效完成职业选择，将对其后续职业发展轨迹产生长期影响。因此，识别职业决策困难的影响因素及其作用机制已成为职业心理学领域的重要研究议题，同时研究结果也能为大学生的职业规划提供理论指导和实证依据。

父母生涯支持是指父母支持子女在职业发展方面进行自我探索，时刻准备向其提供有效帮助(Dietrich & Kracke, 2009)。依据社会认知生涯理论(Social cognitive career theory, SCCT)环境因素能够对职业发展产生一定影响(Lent & Brown, 2013)。尤其是家庭环境在个体职业发展中起着关键作用，已有研究表明家庭支持、家庭经济地位及亲子互动方式均与个体的职业发展结果密切相关(Koçak et al., 2021; Yang & Su, 2025)。在众多家庭因素中，父母生涯支持被认为是最具有解释力的环境因素之一。相关研究指出，父母通过提供情感支持、信息指导和行为引导，能够显著促进个体的职业探索、自我效能发展，并降低职业决策困难(Chen et al., 2026; Parola & Marcionetti, 2022)。对于社会经验不足的大学生群体来说，其所获取的职业信息绝大部分都源于父母，父母生涯支持能够帮助大学生有更好的心理状态面对职业决策困难上的问题，因此本研究假设1：父母生涯支持对于大学生的职业决策困难具有负向预测作用。

人类拥有回忆过去和思索未来的能力，其对未来的预想程度会影响自身的判断、决定和行为(Zimbarde & Boyd, 2008)，这种能力被称为未来时间洞察力。未来时间洞察力是个体对未来社会发展和自我发展可能性的认知、情感和行为倾向的人格特质。根据自我决定理论，当重要他人提供自主支持时，个体可以调动自身的积极属

作者简介：孙思洁(1993—)，女，博士，讲师，研究方向为儿童发展心理学、积极心理学；
刘丽(1989—)，女，博士，讲师，研究方向为家庭教育、问题青少年教育与矫正；
张文莉(1994—)，女，硕士，讲师，研究方向为教师教育与终身教育、儿童发展与教育数字化；
高雯吴钰(1995—)，女，硕士，讲师，研究方向为融合教育、学前儿童社会教育；
万洁(1985—)，女，幼儿园高级教师，研究方向为学前教育、教育管理。

通讯作者：刘丽

性和内在动机,从而促进个体的积极行动。研究发现,与那些获得高父母支持的孩子相比,那些获得较少父母支持的孩子会表现出更低水平的希望和乐观(Trommsdorff, 1983)。McCabe 和 Barnett (2000) 的研究指出,从父母那里得到鼓励从积极和消极的角度去思考和计划未来,而非“白日梦”或创造一个幻想的未来,这也预示着对未来频繁而详细的思考,表现出更高水平的未来时间洞察力。当家长给予更多的支持,会让他们对这个世界抱有正面的期待,在总体上更加乐观和相信自己的能力,他们相信自己将来的成就来自于自己的行为,相对于较少得到家长支持的孩子,他们更愿意为将来的成功或目标而努力(Seginer et al., 2004)。根据社会情绪选择理论,个体的目标与个体的时间知觉是相互协调的,未来时间知觉在社会目标选择中起着基础性作用。个体对于未来时间知觉广阔时,往往更重视远期的未来目标,并在当前有助于实现目标的活动付出更大努力(Carstensen, 2006);而当个体认为未来时间时有限的,更倾向于追求在短期内可以实现的目标(Carstensen, 2006)。高未来时间洞察力的个体更多考虑未来,能够制定清晰计划并付诸行动,更少出现职业决策困难。已有研究表明大学生的未来时间洞察力对职业决策困难有显著负向预测效应(饶荣蓉, 2021)。因此本研究进一步假设 2: 父母生涯支持能够通过未来时间洞察力的中介作用对大学生的职业决策困难产生积极影响。

综上,已有研究分别从家庭情境和个体心理特征层面揭示了职业决策困难的影响因素,但父母生涯支持如何经由个体的未来时间认知与职业决策困难发生联系,仍缺乏充分的机制性证据。尤其对于处在学校向职场过渡阶段的大学生而言,父母提供的情感、信息与行为支持,可能通过影响其对未来目标、时间范围和行动承诺的认识,进一步关联到职业决策过程。基于社会认知生涯理论、自我决定理论与社会情绪选择理论,本研究构建“父母生涯支持—未来时间洞察力—职业决策困难”的简单中介模型,检验父母生涯支持对职业决策困难的直接预测作用,以及未来时间洞察力在二者关系中的中介作用,以期从“家庭情境—时间认知—职业决策”的视角深化对大学生职业决策困难形成机制的理解。

二、研究方法

(一) 研究对象

本研究采用方便抽样,选取中国江苏省、云南省、黑龙江省和吉林省共 5 所高校的学生为被试,采用线上线下两种途径发布问卷 600 份问卷,剔除作答时间较短的无效数据 47 份,有效问卷共有 553 份,问卷的有效率为 92.2%。其中男生 184 名,女生 369 名;大一 163 名,大二 123 名,大三 220 名,大四 47 名。

(二) 研究工具

1. 父母生涯支持

采用吴海梅 (2017) 修订的本土化的《父母特定生涯行为量表》,修订后的量表共包含 15 个条目,由 3 个分量表组成,每个分量表有 5 道题目,分别是父母生涯支持量表、父母生涯干涉量表和父母生涯缺位量表,在本研究中采用了父母生涯支持量表,量表的内部一致性系数为 0.929。

2. 职业决策困难

采用龙立荣、杜睿 (2006) 开发的《职业决策困难量表》,该量表一共包含 16 个条目,采用 5 点计分的方式,所有题目均为反向计分。分为 4 个维度,分别是职业自我探索、职业信息探索、职业规划探索和职业目标探索。4 个维度的内部一致性系数分别为 0.868、0.879、0.840 和 0.904,本研究中职业决策困难量表的内部一致性系数为 0.961。

3. 未来时间洞察力

采用宋其争 (2004) 开发的《未来时间洞察力量表》,该量表一共包含 20 个条目,采用 5 点计分的方式。共分为 5 个维度,分别是目的意识、未来意象、远目标定向、行为承诺和未来效能。5 个维度的内部一致性系数分别是 0.920、0.910、0.930、0.888 和 0.822,本研究中未来时间洞察力量表的内部一致性系数为 0.870。

(三) 研究方法

使用 SPSS 30.0 及 PROCESS 宏程序进行数据分析。首先进行描述性统计与 Pearson 相关分析,考察主要变量的均值、标准差及相关关系;随后采用回归分析检验父母生涯支持对职业决策困难的预测作用,并进行简单中介效应检验。中介效应采用偏差校正 Bootstrap 法重复抽样 5000 次计算 95%置信区间,若置信区间不包含 0,则判定中介效应具有统计显著性。

三、研究结果

(一) 父母生涯支持、职业决策困难和未来时间洞察力的描述统计及相关分析

各研究变量的描述统计和相关分析如表 1 所示。父母生涯支持与未来时间洞察力呈显著正相关($r=0.525, p<.01$), 与职业决策困难呈显著负相关($r=-0.578, p<.01$)。未来时间洞察力与职业决策困难呈显著负相关($r=-0.703, p<.01$)。

Tab.1 父母生涯支持、职业决策困难和未来时间洞察力的性别差异分析

变量	M	SD	父母生涯支持	未来时间洞察力	职业决策困难
父母生涯支持	2.356	0.664	1		
未来时间洞察力	3.501	0.481	0.525**	1	
职业决策困难	2.356	0.664	-0.578**	-0.703**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(二) 模型验证分析

根据相关结果, 父母生涯支持、未来时间洞察力与职业决策困难之间存在相关关系, 对这些变量进行标准化处理, 并进一步进行回归分析与简单中介效应检验。本研究中所进行的简单中介检验, 均依据偏差校正的百分位 Bootstrap 法, 采用 Hayes 编制的 SPSS 插件 Process v3.3 进行分析。

1. 父母生涯支持对职业决策困难的预测作用

把父母生涯支持作为预测变量, 职业决策困难作为结果变量, 进行回归分析。如表 2 所示, 结果发现, 父母生涯支持负向预测职业决策困难。

表 2 父母生涯支持对职业决策困难的回归分析

预测变量	结果变量	β	SE	t	F	R	R ²
父母生涯支持	职业决策困难	-0.5413	0.0328	-16.5169***	92.0650	0.5789	0.3351

2. 未来时间洞察力在父母生涯支持和职业决策困难间的简单中介检验

把父母生涯支持作为预测变量, 职业决策困难作为结果变量, 未来时间洞察力作为中介变量, 进行简单中介效应检验, 见表 3。

表 3 父母生涯支持在未来时间洞察力的作用下对职业决策困难的预测作用

	Model1 未来时间洞察力			Model2 职业决策困难		
	β	SE	t	β	SE	t
父母生涯支持	0.3569	0.0251	14.2436***	-0.2888	0.0323	-8.9425***
未来时间洞察力				-0.7075	0.0470	-15.0422***
F	68.8167***			153.9997***		
R	0.5231			0.7278		
R ²	0.2736			0.5297		

回归分析表明, 在模型 1 中, 父母生涯支持对未来时间洞察力有显著正向影响 ($\beta=0.3569$, $p<.001$, $F=68.8167$, $p<.001$)。在模型 2 中, 父母生涯支持和未来时间洞察力对职业决策困难有显著负向影响 ($\beta=-0.2888$, $p<.001$, $\beta=-0.7075$, $p<.001$, $F=153.9997$, $p<.001$)。

采用 Hayes (2013.) 提供的偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法检验中介效应, 重复抽样 5000 次分别计算 95% 的置信区间, 若置信区间不含 0 值则表示有统计显著性。中介路径的效应值如表 3 所示: 未来时间洞察力在父母生涯支持与职业决策困难之间的中介效应 95% 置信区间为 $[-0.3100, -0.2048]$, 效应值为 -0.2525, 中介效应显著, 因此父母生涯支持能通过未来时间洞察力负向预测职业决策困难。模型如图 1。

表 4 未来时间洞察力在父母生涯支持对职业决策困难影响中的中介作用路径

中介路径	效应值	LLCI	ULCI
父母生涯支持→未来时间洞察力→职业决策困难	-0.2525	-0.3100	-0.2048
父母生涯支持→职业决策困难	-0.2888	-0.3522	-0.2254
总效应	-0.5413	-0.6057	-0.4769

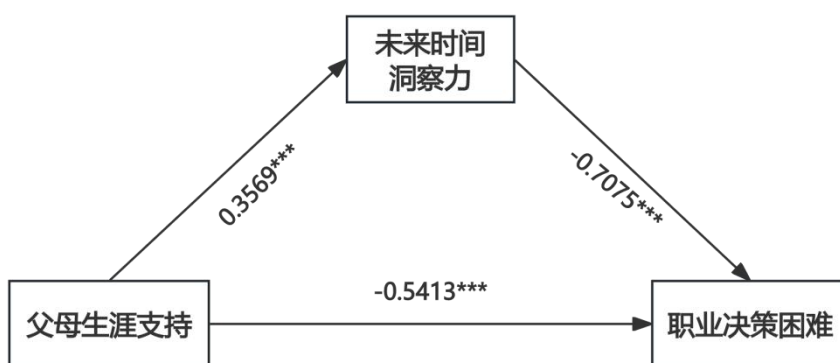


图1 未来时间洞察力中介作用模型图

四、讨论

(一) 父母生涯支持与职业决策困难

本研究发现,父母生涯支持能够显著负向预测大学生的职业决策困难,即大学生感知到的父母生涯支持水平越高,其职业决策困难程度越低,这与既有研究结论基本一致(Dietrich & Kracke, 2009; Parola & Marcionetti, 2022; Yushillia & Rejeki, 2025)。从社会认知生涯理论(SCCT)的视角看,职业选择并非完全由个体内部因素决定,家庭等近端情境资源会持续影响个体的职业探索与决策过程(Lent & Brown, 2013)。父母通过情感鼓励、信息提供、经验分享和决策讨论,可以帮助大学生缓冲职业选择中的焦虑与不确定感,同时拓展其职业信息来源,促进其对个人兴趣、能力与外部职业环境的整合认识,从而减少因信息不足、目标模糊和选择冲突造成的决策困难。值得注意的是,纳入未来时间洞察力后,父母生涯支持对职业决策困难仍存在显著直接效应,说明未来时间洞察力并不能完全解释二者之间的联系。父母生涯支持还可能通过职业决策自我效能、职业适应力、求职目标清晰度等其他心理过程发挥作用,这些可能路径有待后续研究进一步检验。与此同时,父母“支持”与“干涉”应加以区分:有效的生涯支持应以尊重大学生自主选择为前提,若父母过度替代决策或施加单一职业期待,反而可能增加职业选择压力。

(二) 未来时间洞察力的单独中介作用

研究结果进一步表明,未来时间洞察力在父母生涯支持与职业决策困难之间发挥显著的部分中介作用。根据本研究报告的效应值,间接效应为-0.2525,占总效应的约46.6%,提示未来时间洞察力可能是连接外部家庭支持与内部职业决策过程的重要心理桥梁。一方面,自我决定理论认为,重要他人提供的自主支持有助于满足个体的自主、胜任与关系需要,使个体更容易形成稳定的内在动机和主动探索倾向(Deci & Ryan, 1985)。当父母能够给予鼓励、资源和适度的决策空间时,大学生更可能形成对未来发展的积极期待,并愿意将当前学习、职业探索与较长远的发展目标联系起来。另一方面,社会情绪选择理论强调个体对未来时间范围的知觉会影响目标选择与资源投入(Carstensen, 2006)。较高的未来时间洞察力意味着个体能够更清晰地表征未来目标、评估当前行为的长期后果,并围绕远期目标持续投入。具体到职业决策情境,这种时间认知优势有助于大学生把复杂的职业选择拆解为信息收集、自我探索、目标比较与行动执行等阶段性任务,减少因短期不确定性引发的犹豫、拖延和回避。因此,父母生涯支持与较低职业决策困难之间的关系,不仅可能来自父母直接提供的资源,也可能来自其对大学生未来目标感、时间延展感和行动承诺的促进。

(三) 理论意义与实践启示

本研究的理论价值主要体现在两个方面。第一,研究将父母生涯支持这一家庭情境因素与未来时间洞察力这一时间认知变量纳入同一解释框架,在一定程度上补充了社会认知生涯理论中“情境支持—个体认知—职业结果”的作用链条,并提示时间认知可能是家庭支持转化为职业决策优势的重要机制。第二,本研究在中国大学生样本中得到上述关系,为理解家庭在大学生职业发展中的持续作用提供了经验依据。相较于仅关注职业信息供给的传统生涯辅导,研究结果提示高校可以同时关注学生的未来目标建构与时间管理能力。例如,在职业生涯课程或团体辅导中,可通过未来自我想象、职业目标分层、时间线规划和行动任务分解等方式,帮助学生把远期职业愿景转化为可执行的近期任务;对未来目标模糊、职业决策困难较高的学生,可在职业信息咨询之外增加目标澄清与行动承诺训练。家庭层面则应倡导自主支持式的生涯沟通:父母可以提供经验、信息和情感支持,但应避免以自身偏好替代子女选择;通过开放式讨论、鼓励多元探索和共同评估方案,帮助大学生形成更清晰的未来图景。高校也可通过家校生涯教育讲座或家长指导材料,引导家庭从“替孩子做决定”转向“支持孩子形成决策能力”。

(四) 研究局限与展望

本研究仍存在若干局限。首先, 本研究采用横断面问卷设计, 虽然中介分析显示变量之间存在符合理论预期的统计路径, 但不能据此作出严格的因果推断。未来可采用纵向追踪、交叉滞后模型或干预研究, 进一步检验父母生涯支持、未来时间洞察力与职业决策困难之间的时间顺序和因果机制。其次, 本研究采用方便抽样, 样本来自 4 个省份的 5 所高校, 且女生比例较高、大四学生数量相对较少, 样本代表性仍有限; 后续研究可扩大地区、学校层次和专业类型, 并关注不同年级、性别及家庭社会经济背景下模型是否具有稳定性。再次, 本研究所有变量均来自大学生自我报告, 可能受到共同方法偏差和主观知觉的影响。未来可结合父母报告、访谈资料或行为指标, 以提高测量的多源性。最后, 本研究仅考察父母生涯支持和未来时间洞察力的总体效应, 尚未区分父母支持的具体形式以及未来时间洞察力不同维度的差异作用。后续研究可进一步比较情感支持、信息支持与自主支持的相对效应, 并将职业决策自我效能、职业适应力、求职清晰度等变量纳入模型, 以构建更完整的职业决策困难形成机制。

五、结论

本研究基于 553 名大学生的调查数据发现, 父母生涯支持与职业决策困难显著负相关, 并能够显著正向预测未来时间洞察力; 未来时间洞察力与职业决策困难显著负相关, 并在父母生涯支持与职业决策困难之间发挥部分中介作用。研究结果说明, 在大学生职业决策过程中, 家庭情境支持与个体未来时间认知具有协同意义。高校职业生涯教育可在提供职业信息的同时, 加强未来目标建构与行动规划训练; 家庭生涯支持则应更多体现尊重自主、提供资源和促进探索, 以共同帮助大学生降低职业决策困难。

参考文献:

- [1]Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. 1 – 17.
- [2]Xie, B., & Xia, M. (2013). A review of career decision-making difficulties: A review of career decision-making difficulties. *Advances in Psychological Science*, 21(6), 1112 – 1124. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2013.01112>
- [3]Gati, I., & Kulcsár, V. (2021). Making better career decisions: From challenges to opportunities. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103545. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103545>
- [4]Li, J., & He, J. (2025). The Relationship between Career Decision-Making Difficulties and Employment Anxiety Among College Students. 2(3).
- [5]Dietrich, J., & Kracke, B. (2009). Career-specific parental behaviors in adolescents' development. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 109 – 119. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.005>
- [6]Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557 – 568. <https://doi.org/10.1037/a0033446>
- [7]Koçak, O., Ak, N., Erdem, S. S., Sinan, M., Younis, M. Z., & Erdoğan, A. (2021). The role of family influence and academic satisfaction on career decision-making self-efficacy and happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5919. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115919>
- [8]Yang, W., & Su, X. (2025). Influence of family social capital on career calling: Moderated mediation effect of family socioeconomic status. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 538 – 549. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04851-7>
- [9]Chen, R., Zhang, Q., & Cao, Y. (2026). The impact of social support on career decision-making difficulties: The serial mediating roles of career decision-making self-efficacy and job search clarity, and moderation by proactive personality. *PLOS One*, 21(3), e0344515. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0344515>
- [10]Parola, A., & Marcionetti, J. (2022). Career decision-making difficulties and life satisfaction: The role of career-related parental behaviors and career adaptability. *Journal of Career Development*, 49(4), 831 – 845. <https://doi.org/10.1177/0894845321995571>
- [11]Zimbardo P G, Boyd J. The time paradox: The new psychology of time that can change your life. [M]. New York: Free Press, 2008
- [12]Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1 – 4), 381 – 406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>
- [13]McCabe, K. M. & Barnett, D. (2000). The relation between familial factors and the future orientation of urban, African American sixth graders. *Journal of Child and Family Studies*, 9(4), 491 – 508. <https://doi.org/10.1023/A:1009474926880>
- [14]Seginer, R., Vermulst, A., & Shoyer, S. (2004). The indirect link between perceived parenting and adolescent future orientation: A multiple-step model. *International Journal of Behavioral Development*, 28(4), 365 – 378. <https://doi.org/10.1080/01650250444000081>
- [15]Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913 – 1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- [16]饶荣蓉. (2021). 职业未来时间洞察力与职业决策困难的纵向关系——未来工作自我清晰度的中介作用 [硕士学位论文]

学位论文]. <https://doi.org/10.27684/d.cnki.gxndx.2021.004574>

[17]吴海梅. (2017). 父母特定生涯行为对大学生生涯适应力的影响: 有调节的中介模型. [硕士学位论文].

[18]杜睿 龙立荣 (2006). 大学生职业决策困难问卷的初步研究. 中国临床心理学杂志, 14(3), 237-239.

[19]宋其争(2004). 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究. [博士学位论文].

[20]Yushillia, V. A., & Rejeki, A. (2025). Career decision-making: The role of grit and parental support. *Journal Sains Psikologi*, 14(1), 117 – 125. <https://doi.org/10.17977/um023v14i12025p117-125>

[21]Angelini, G., Buonomo, I., & Fiorilli, C. (2025). Parents who interfere with their children's career choices: A path analysis model investigating risk and protective factors for students' burnout and depression. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2458079. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2458079>

[22]Wickramasinghe, M., & Dissanayaka, M. (2024). Do parents push the button? Parental influence on IT career choices of sri lankan university students. *IBIMA Business Review*, 2024(2024), 838145. <https://doi.org/10.5171/2024.838145>

[23]Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Parental Career Support and Career Decision-Making Difficulties: The Mediating Role of Future Time Perspective

Sijie Sun¹, Li Liu¹, Wenli Zhang¹, Wenwuyu Gao¹, Jie Wan²

1. *Changzhou Institute of Technology, Changzhou 213032, Jiangsu, China;*

2. *Changzhou Hohai Kindergarten, Changzhou 213022, Jiangsu, China*

Abstract: Career decision-making difficulties constitute an important developmental issue for university students during the transition from school to work. Drawing on Social Cognitive Career Theory and integrating Self-Determination Theory and Socioemotional Selectivity Theory, this study constructed a mediation model linking parental career support, future time perspective, and career decision-making difficulties. A convenience sample of 553 Chinese university students completed a questionnaire survey, and the data were analyzed using SPSS 30.0 and the PROCESS macro. The results showed that: (1) parental career support significantly and negatively predicted career decision-making difficulties; (2) parental career support significantly and positively predicted future time perspective, whereas future time perspective significantly and negatively predicted career decision-making difficulties; and (3) future time perspective partially mediated the relationship between parental career support and career decision-making difficulties, with an indirect effect of -0.2525 , 95% CI $[-0.3100, -0.2048]$. These findings suggest that family contextual support is not only directly associated with university students' career decision-making difficulties, but may also operate through individuals' representations of future goals and perceptions of time. The findings provide implications for career education in universities and for family-based career support.

Keywords: parental career support; future time perspective; career decision-making difficulties; university students