生涯游戏何以促进大学生自我觉察与行动意向
——基于“洞见生涯游戏”的质性研究

王巧莲 [1] 石玉峰 [1] 朱明 [2]

(1.北京劳动保障职业学院，北京 100029，2.北京石油化工学院，北京 102627)

摘 要：生成式人工智能加速重构劳动力市场的需求结构，大学生涯教育亟须从“传授确定性知识”转向“培育与不确定性共处的能力”。本研究采用扎根理论，对 2023-2026 年开展学生洞见生涯游戏活动期间采集的 186 个有效反馈单元进行三级编码，提炼出 23 个初始概念、9 个主范畴与核心范畴“在不确定人生中经营可持续行动能力”，建构“游戏机制-心理过程-近端效果-行动意向”的生涯支持逻辑框架。研究发现：学员在角色代入与团队共决中照见自身决策模式，重构多元资源观与价值观，形成学习、储蓄、社交、规划等行动意向；进一步结合游戏设计与无常卡卡面的对读，将其有效性来源解剖为五个相互衔接的机制，情景模拟把生涯困境做成可经历的事件，预设随机与互动涌现双重生成不确定性，无常卡损益结构随人生阶段梯度升级并以“资源对冲”条款内化多元资源观，角色代入与团队共决催生自我投射与社会比较，结构化复盘把体验翻转为行动意向。宿命化、财富中心化等负例提示引导师的复盘质量影响活动效果。据此提出课程设计、复盘引导与风险防控建议。

关键词：生涯游戏；生涯适应力；生涯混沌理论；体验式学习；扎根理论

基金项目：本文为北京劳动保障职业学院科研课题“促进高职学生自我认知与发展探索的生涯支持策略研究——生涯活动设计视角”（课题编号：202408）研究成果

DOI：doi.org/10.70693/202610297838

How Do Career Games Promote College Students' Self-Awareness and Action Intentions? A Qualitative Study Based on the "Insight into Life" Career Game

Wang Qiaolian[1], Shi Yufeng[1], Zhu Ming[2]

[1] Beijing Vocational College of Labour and Social Security, Beijing 100029; [2] Beijing Institute of Petrochemical Technology, Beijing 102627

Abstract: Generative artificial intelligence is accelerating the restructuring of labor market demand, and college career education urgently needs to shift from "transmitting certain knowledge" to "cultivating the ability to coexist with uncertainty." This study adopts grounded theory to conduct three-level coding on 186 valid feedback units collected during the "Insight into Life" career game activities from 2023 to 2026, extracting 23 initial concepts, 9 main categories, and a core category of "managing sustainable action capacity in an uncertain life," and constructs a career support logic framework of "game mechanism—psychological process—proximal effect—action intention." The study finds that participants recognize their own decision-making patterns through role immersion and team co-decision, reconstruct a diversified resource view and values, and form action intentions such as learning, saving, socializing, and planning.

作者简介：王巧莲（1986-），女，博士，副教授，研究方向：职业指导、人力资源管理、生涯教育；
石玉峰（1982-），女，博士，副教授，研究方向：AI 赋能人力资源、职业教育、生涯教育；
朱 明（1991-），男，硕士，研究方向：AI 赋能就业、生涯教育、就业指导。

通讯作者：王巧莲

Furthermore, by cross-reading the game design documents and the impermanence cards with the coding results, the study dissects the sources of the game's effectiveness into five interlocking mechanisms: scenario simulation turns career dilemmas into lived events; uncertainty is dually generated by preset randomness and emergent interaction; the gain-loss structure of impermanence cards escalates across life stages and internalizes a diversified resource view through "resource hedging" clauses; role immersion and team co-decision generate self-projection and social comparison; and structured debriefing converts experience into action intentions. Negative cases such as fatalism and wealth-centrism suggest that the activity's effectiveness is highly dependent on the quality of the facilitator's debriefing. Accordingly, suggestions for curriculum design, debriefing facilitation, and risk prevention are proposed.

Keywords: career game; career adaptability; chaos theory of careers; experiential learning; grounded theory

一、引言

生成式 AI 对大学生就业能力的冲击已被反复确认：标准化、流程化任务面临“替代效应”，创造性、个性化任务产生“补偿效应”[1]；高校培养、社会机制与个体意识三层均存在适配滞后[2]。知识与技能获取正“平权化”，真正稀缺的是创造性学习力、价值判断力、生涯适应力及意义建构能力。与能力结构之变叠加的是就业总量与心态之变：2026 届高校毕业生预计 1270 万人，同比增 48 万[3]；第三方调查显示，2026 届“慢就业”占 10.3%，体制内报考比例 25.1%，国企首选率 45.7%[4]。外部不可控与“求稳”冲动形成拧巴状态。

制度层面其实早有回应。2024 年的文件要求“强化生涯教育与就业指导”，推动把职业生涯教育融入人才培养全过程[5]；2026 年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》，进一步将其列为就业指导体系建设的核心举措[6]。但政策热、课堂冷的落差依然存在：学生测得出霍兰德代码，却未必敢做一次真实的职业选择；听得进道理，却说不清自己决策时卡在什么地方。说教能解决“知道”，解决不了“体验”。

已有研究佐证游戏嵌入生涯课程能提升参与度、自我认知与生涯觉察，但多为经验总结，停留于“活动有效”；游戏通过何种机制作用、何处失效，缺乏学员视角的质性证据。因此，笔者将国内资深生涯专家赵昂原创研发的小组制生涯模拟活动“洞见生涯游戏”带入多类课堂，持续收集复盘反馈，深入追问：一场三四小时的游戏能在生涯认知上留下什么？为什么会留下？其支持逻辑与边界何在?

二、相关概念与理论基础

（一）生涯混沌理论

生涯混沌理论（Chaos Theory of Careers, CTC）是研究的核心理论基础。Pryor 与 Bright 于 2003 年正式提出该理论，主张生涯发展是一个复杂适应系统，受情境、复杂性、变化与机遇等非线性因素共同塑造，传统“测评-匹配-规划”的线性范式难以解释真实的生涯路径[7]；在其后续阐述中，偶然事件不再是规划的干扰项，而是生涯建构的内在成分[8]。国内针对青少年的研究进一步提出，应帮助学生提升生涯适应力、善用偶然机遇、整体看待生涯世界[9]。丁雨朦在此基础上提出“积极不确定”的生涯发展观，主张将不确定性视为生涯发展的积极资源[10]。其核心理念对大学阶段同样具有参照意义：帮助学生“与不确定性共处”，不能仅靠知识传授，而须借助可体验、可练习的教育情境。

洞见生涯游戏正是这一理念的具身化：环节虽固定，但每次小组构成、组员期待、人际碰撞不同，无常卡何时降临、拍卖场谁与谁竞价、萧条期谁囤积谁互助，皆非预设剧本，而是互动中即时生成的“意外”。游戏模拟的正是真实世界变量不可穷尽、结果不可预测的混沌状态，与生涯混沌理论强调的初值敏感性、非线性与偶然性高度契合：不是教“如何规划”，而是亲历“规划被无常击穿后如何继续行动”。

（二）生涯适应力

Savickas 将其界定为个体应对当前与预期的职业任务、职业转换与职业困境的心理社会资源，含生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信四维[11]。姚诗雨等对 377 名应届生的调查显示，大学生生涯适应力总体中等偏上，但未来工作自我清晰度偏低，二者显著正相关[12]。这一“适应力尚可、清晰度不足”的特征，意味着干预需锚定具体短板。参与式、体验式活动或正是补足短板的那类干预。

（三）体验式学习

“洞见生涯游戏”的底层逻辑是体验式学习。Kolb 提出的“具体体验-反思观察-抽象概括-主动实验”学习循环，强调知识产生于经验的转化而非被动传授[13]；国内实践亦表明，游戏化环节能提升生涯课堂的参与度与自我探索深度。洞见生涯游戏恰把整条 Kolb 循环压缩进一个下午：让学生在模拟人生里“活”一遍，借引导、反馈、提问与复盘把体验翻转为认知，再写成对现实生活的调整方案。

综上，生涯混沌理论说明“为什么要练”，生涯适应力回答“练什么”，而体验式学习则提供“怎么练”的路径。

三、研究设计

（一）研究方法

本研究要回答的不是“游戏是否有效”，而是“游戏如何起作用、作用到何处为止”。这是一个关于过程与机制的问题，适合采用扎根理论，从原始材料中自下而上建构解释框架。研究遵循 Strauss 与 Corbin 的程序化版本，依次经历开放式编码、主轴编码与选择性编码，辅以持续比较与负例检验。笔者兼有授课教师与研究者双重角色，编码时以逐字引文为锚、以跨材料比较为约束，避免把设计意图当作学员经验。

（二）数据来源

在洞见生涯游戏中，每个团队成员合体为一个人走完“半生”，在金币与筹码约束下购置梦想卡、技能卡与学历卡，经历无常、繁荣拍卖、经济萧条与破产出局等环节，全程约 3.5 至 4 小时，以结构化复盘结束。分析材料来源于 2023 年 9 月至 2026 年 1 月活动期间采集的 186 个有效反馈单元。“反馈单元”指一段语义相对完整的反馈文本，一名学员可能贡献多个单元，单元数不等于独立人数。材料编码在匿名副本上进行，并以持续比较和负例检验加以控制。

（三）编码过程与效度保障

编码依三级程序推进：开放式编码将 186 个单元拆解为 23 个初始概念；主轴编码借助“因果条件-现象-脉络-中介条件-行动策略-结果”的典范模型聚类为 9 个主范畴；选择性编码提炼核心范畴并串联故事线。效度保障有三：持续比较，跨材料、年份、群体反复比对，8 个主题达到理论饱和；财富优先、稳定偏好、教学负面体验、主持调节、意向-行为长期转化 5 个主题未饱和，结论限定为“核心解释框架已形成”；原始引文逐字核对，编码可追溯。

四、范畴提炼

（一）开放式编码

开放式编码阶段，笔者对 186 个反馈单元逐句拆解、贴标签，经反复归并得到 23 个初始概念。其中 21 个为常规概念：无常认知、起点差异、起点不决定终点、机会不均与时机把握、决策后果与机会成本意识、克服犹豫与主动选择、试错勇气与容错空间、自我觉察、自我投资、财务缓冲、多元资源观、关系支持、利他互助与爱的传递、团队共决与协作、危机意识与未雨绸缪、韧性重启、乐观接纳与平常心、财富非唯一、梦想与初心守护、具体行动规划、复盘与反思习惯；另有 2 个负例概念：宿命化倾向、财富优先与稳定偏好。编码以逐字引文为唯一依据。

（二）主轴编码

借助典范模型，23 个初始概念聚类为 9 个主范畴（见表 1）。其中 A9“游戏化情境体验”为情境条件范畴，是其余各范畴得以激活的前提。

表 1 主轴编码结果：主范畴、开放编码与代表性引文

主范畴	所含开放编码	代表性逐字引文（来源）
A1 结构限制	起点差异；机会不均与时机把握；无常认知（外部冲击面）	“……出生很重要，它决定了你的初始资源”（学员 A）
A2 主体决策	决策后果与机会成本；克服犹豫主动选择；自我觉察；起点不决定终点（能动性面）	“每一个选择看似微小，但对于未来可能都有很大的影响。”（学员 B）
A3 多元资源	自我投资；财务缓冲；多元资源观	“投资自己，是人一辈子可能逆袭的最大机会”（学员 C）
A4 社会支持	关系支持；利他互助与爱的传递；团队共决与协作	“……遇到危机的时候三两知己或许是你最后的底气。”（学员 D）

A5 风险管理	危机意识与未雨绸缪；试错勇气与容错空间	“……我们有着一定的基础，不至于立马的置于死地，有容错的空间”（学员 E）
A6 韧性	韧性重启；乐观接纳与平常心	“大起大落谁都有，拍拍灰尘继续走……”（学员 C）
A7 生涯行动转化	具体行动规划；复盘与反思习惯	“我打算盘一盘每月收支，下好记账 APP……”（学员 H）
A8 价值重构	财富非唯一；梦想与初心守护	“人生所追求的绝不仅仅是金钱，还有更高级的灵魂上的追求”（学员 F）
A9 游戏化情境体验	无常认知的情绪体验面（含自我投射、社会比较两个组成面）	“看似是小组的孩子，实则是自己的一生”（学员 G）

主范畴间的关系符合典范模型的逻辑：A9（游戏情境）构成因果条件，激活学员对 A1（结构限制）的体验性认知；“在结构限制下如何行动”是核心现象；A2（主体决策）、A3（多元资源）、A4（社会支持）、A5（风险管理）是行动策略；A6（韧性）与 A8（价值重构）充当调节条件，前者决定冲击后能否重启，后者决定行动的方向与排序；A7（生涯行动转化）是结果，并经由复盘回流至策略层，形成动态循环。

（三）选择性编码

选择性编码提炼出的核心范畴是“在不确定人生中经营可持续行动能力”。它统摄九个主范畴，串起一条故事线：一群大学生以小组为单位“养育”一个虚拟人物走完半生，为他起名、规划开局，却发现无常、经济萧条与机会成本不断击穿预设“可无论怎么预设，无常的命运卡总要发到自己手里”（学员 H）。在资源约束与团队共决中，学员照见自己的犹豫与胆怯，也体验到知己托底与绝境重启的力量；财富与意义、冒险与稳定、自助与互助、结构与能动四组张力贯穿始终。多数人完成了一次范式转换：从“预测并固定未来”转向“承认不可控、积累多元资源、主动选择、持续复盘与动态调整”，并把这份转换写回现实生活。少数宿命化、财富优先的声音被保留为负例，界定核心范畴的适用边界。

五、研究发现：有效性证据与作用机制

综合三级编码结果，洞见生涯游戏对学员的生涯支持可以概括为一个四层逻辑框架（见图 1）。该框架同时回答两个递进的问题：游戏在学员身上留下了什么，即有效性问题；这些痕迹为何能够留下，即机制问题。



图 1 洞见生涯游戏对学员的生涯支持逻辑框架

如图 1 所示，框架置于“AI 时代的不确定性环境、就业压力与大学生生涯困惑”的支持情境之下，主链自上而下贯通四层：游戏机制层构成低风险的“无常实验室”，唤起情绪唤醒、社会比较、机会成本判断、自我投射与认知重评等心理过程；进而形成风险与结构认知、自我觉察、多元资源观与价值澄清等近端效果（主范畴 A1 至 A6、A8）；最终落成学习技能、储蓄健康、求助协作、试错调整与具体规划等行动意向（主范畴 A7）。核心范畴“在不确定人生中经营可持续行动能力”在底层统摄，边界条件调节机制向效果的转化，“复盘迁移”回路则指向游戏之外的真实生涯。以下先以编码单元呈现有效性的逐字证据，再结合游戏设计文档与无常卡卡面，解剖有效性从何而来。

（一）有效性证据：编码单元中的学习成效

游戏首先充当一面低成本的“决策反馈镜面”，让不少学生第一次看清了自己的决策模式。学员 I 写道：“在现实生活中，我时常也是一个犹豫纠结的人，因为胆怯而错失了好多机会……但心里却忍不住后悔。”这种“看清”具有“借假修真”的性质：虚拟人生是“假”，学员在资源约束、无常冲击与团队共决中调动出的行为模式却是“真”的。无常卡同时撞醒了生涯意识，“对于几次无常卡的抽取 对应了说世事无常 每一次选择都会改变未来的人生轨迹 可能就此发达可能就此低陨”（学员 J）；与无常认知同现的还有对结构的觉察，但多数学生并未停在抱怨上，“原生家庭的差距决定了一个人的起点，但却不决定一个人的终点”（学员 K）。看见结构仍愿意行动，是这一阶段最可贵的变化。

对无常的接纳与应对，在反馈中呈现为相互支撑的几种姿态：危机意识的苏醒，“二十出头的年纪还是把未来生活想得太理想了，还是需要未雨绸缪，积累对抗风险的能力”（学员 L）；低谷中的韧劲，“大起大落谁都有，拍拍灰尘继续走……”（学员 C）；试错观的松动，“失败是一种状态，不是一种结果”（学员 M）。以生涯适应力四维框架对照：规划“人生下半场”唤醒生涯关注，自主抉择练习生涯控制，机会卡与组间交易激发生涯好奇，绝境重启滋养生涯自信。价值层面，拍卖场成为显影液：有小组“我们花费 90%的钱去购买梦想和亲人陪伴”，因为“梦想是我们的目标，而家人就是我们的依靠”（学员 N）；财富的单一度量衡亦被反复质疑，“人生所追求的绝不仅仅是金钱，还有更高级的灵魂上的追求”（学员 F）。

认知最终落成具体的打算：“以前是‘月光族’，往后得设预算，每月强制储蓄一部分，哪怕几百块，积少成多也有底气”；“我打算盘一盘每月收支，下好记账 APP……”（学员 H）；复盘也被内化为方法，“要懂得复盘总结”（学员 P）。上述主题在三份材料、四个年份中反复出现且不再产生新属性，构成游戏“有效”的饱和证据。但对教育者与研究者而言，比“有效”更有价值的问题是：这些效果从何而来？答案藏在游戏的设计细节之中。

（二）有效性机制：游戏设计如何让学习发生

将游戏设计文档、无常卡卡面与编码结果对读，本研究把“洞见生涯游戏”的有效性来源解剖为五个相互衔接的设计机制。

其一，情景模拟把生涯困境从词汇变成体感。无常卡不是抽象说教，而是一套“生涯困境事件库”：青葱岁月阶段的“荒废学业，损失一张学历卡”，燃情岁月阶段的“不喜欢自己的工作，但又不知做什么，迷茫，倦怠”，峥嵘岁月阶段的“工作进入瓶颈期”“需要照顾年迈父母”，萧条阶段噩运卡的“不幸失业”“公司破产”“遭遇健康危机，需要花 100 金币救命”。这些卡面几乎构成一份从青年到中年的风险清单。学员经历的并非被讲述的道理，而是被经历的事件——当“无常”以具体事件的形式降临到自己守护的人物头上，慌张与失落是真实的，“世事无常”也才从成语变成体感。情景模拟由此构成情绪唤醒与认知重评的载体，这是单纯讲授无法替代的。

其二，不确定性由规则预设与互动涌现双重生成。规则层面，抽卡顺序与卡面内容不可预知，“可无论怎么预设，无常的命运卡总要发到自己手里”（学员 H）；互动层面，拍卖场上谁与谁竞价、萧条期谁囤积谁互助、组内谁说服谁，皆非剧本所能预定——“所有的决策要达成一致才有效”的规则，把同伴这一最大变量引入每一次决策。环节虽固定，但每期小组构成、成员期待与人际碰撞不同，同一人多次参与亦体验迥异。这种“预设随机 × 互动涌现”的双重结构，正是生涯混沌理论所描述的初值敏感性与非线性[7-8]：学员练习的不是规避不确定，而是在不确定中继续做出决策。

其三，无常卡的损益结构随人生阶段梯度升级，并以“资源对冲”条款把多元资源观写进规则。青葱岁月（绿色卡）以小额损益与学习投资为主：打工挣得 5 枚金币、奖学金 10 枚金币、10 年内无息借款的机会；燃情岁月（红色卡）引入职场与家庭的权衡——“是否选择结婚”“是否需要为转行准备”“是否需要生涯咨询”，每个机会都标好了价格；峥嵘岁月（蓝色卡）得失显著放大，“公司成功上市，获得 15 枚金币”与“职场上遭遇排挤”“朋友借钱迟迟不还”并存，子女教育、父母养老等中期责任集中兑现；萧条阶段的噩运卡（黑色卡）则是生存性冲击。更关键的是卡面上的对冲条款：“公司破产，除非交出一张‘知己卡’”，“遭遇健康危机……除非有一张健康卡，或者一张保险卡+3 张筹码，否则出局”。前期积累的多元资源，正是后期危机的“免死金牌”——“经济危机抽到厄运卡，要交 50 筹码或者有知己朋友”，平日相聚不多的知己“遇见困难的时间……会尽力帮助”（学员 O）。“多元资源是风险的对冲”不再是要学生记住的结论，而是他们亲手兑现过的规则；加之出局与破产在游戏中代价为零，学员才敢承认“有容错的空间”（学员 E）。梯度设计把高风险的人生转译为低风险的演练，这是游戏作为教育装置的根本属性。

其四，角色代入与团队共决构成自我投射与社会比较的发生器。每个团队合体为一个“人”，为他起名、守护、决策一生，这种“养育式”设计制造出强烈的自我投射——“看似是小组的孩子，实则是自己的一生”（学员 G）；共决规则迫使每位成员表达、倾听与协调，个人的决策惯性由此被同伴看见、被现场放大。起点抽卡与拍卖场则制造社会比较：有人开局即握有数倍金币，有人在拍卖场上一骑绝尘，落差直接撞醒对结构的觉察，“出生很重要，它决定了你的初始资源”（学员 A）。引导师的追问则把稍纵即逝的情绪固化为觉察：“你们组萧条期为什么没向任何人求助”“你拍卖时犹豫了很久，那一刻在想什么”。

其五，复盘是把体验翻转为认知的最后一跃。按照 Kolb 的体验学习循环，体验本身不产生学习，反思观察与抽象概括才产生[13]。游戏以结构化复盘收束：“你扮演了什么角色”“游戏中 35 岁的‘你’会对现在的你说什么”“回到生活中，你会有什么积极的调整”。正是在这一环节，卡面经历被转译为学习、储蓄、社交、规划等行动意向。负例从反面印证了复盘的分量：当引导与复盘缺位，体验可能退化为宿命化或金钱中心化。机制的最后一环，恰是效果的边界所在。

（三）负例与边界条件

编码中最耐人寻味的发现，是四组贯穿始终的张力及作为其另一极的负例。

财富—意义与冒险—稳定之张力。主流声音在完成价值重排，但财富中心的声音并未消失：“对于男孩子来说，有钱了再结婚吧”（学员 Q）；学员 R 的表述更具张力，先说“充足的资金让我们能够随意去得到想要的”，紧接着自省“对金钱的渴望也使得我们失去了友情”，一段话里完成了从辩护到反思。“勇敢的人先享受世界，敢于迈出第一步”（学员 S）是一种声音；也有人真诚论证稳健的价值，“走保守路线最后步步高升”（学员 J）。稳定偏好并非全然消极，它与当下的求稳心态互为镜像，需在复盘中被看见而非被否定。

自助—互助与结构—能动之张力。多数学生在噩运互助中体会到“人”的分量，“能换来坚固友谊的不是物质，而是切实关注对方的需求，并在别人最需要帮助的时候，主动伸出援手”（学员 L）；但竞争也会诱发零和心态，个别小组在萧条期选择囤积观望。结构—能动是负例最集中的地带，部分表述滑向宿命化：“开局的命运是无法掌控的，只能接受自己的命运，尽最大的努力活着”（学员 T）。值得注意的是，负例多呈“张力两极同现”的形态——学员 G 在“只能接受”之后紧接着写道“有机会改变命运”，编码时标记为“接纳—宿命”连续体而非简单剔除。

负例不推翻核心范畴，反而划清了它的适用边界：游戏的价值在于促成情境化的权衡；当引导与复盘缺位时，体验存在退化为宿命化或金钱中心化的真实风险，这条边界条件，对实践者比任何正面结论都重要。

六、结论与建议

本研究通过扎根分析确认：一场设计得当、复盘到位的生涯游戏，能在学员的生涯认知上留下结构化、可追溯的痕迹；更重要的是，这种有效并非玄学，而是可追溯的设计结果——情景模拟提供可经历的生涯困境，双重不确定性提供真实的决策压力，梯度损益与“资源对冲”条款内

化多元资源观与风险管理，角色代入与团队共决催生自我投射与社会比较，结构化复盘完成体验向认知的转化。这条作用链之所以成立，是因为游戏恰好是一座低风险的“无常实验室”：学员真实经历慌张、失落与释然，却不必付出真实人生的代价。负例同时表明，游戏并不自动生产成长，其效果高度依赖引导与复盘的质量。

课程设计上，建议将此类活动嵌入就业指导课的关键节点：前置自我认知探索，后置真实世界的行动作业（如信息访谈、简历迭代），让“体验-反思-迁移”延伸到课堂之外。复盘引导质量是成败的分水岭：引导师要研读各组的抽卡、拍卖与出局记录，不泛泛地问“你有什么收获”，而是开放式追问“你们组在萧条期为什么没有向任何人求助”，把问题问到点子上。风险防控同样不可忽视：对财富中心化倾向要借拍卖复盘展开讨论而非批评。

本研究尚存局限：材料均为活动后即时自陈，行动意向能否转化为持续行为缺乏追踪数据。不确定时代，生涯教育最大的悖论或许是：我们越想替学生把未来算清楚，越可能剥夺他们面对算不清的未来的能力；生涯支持不是给出答案，而是陪学生在不确定中，练习把人生好好过下去的能力。

参考文献：

[1] 张太富, 徐利军, 徐天然. 生成式人工智能对大学生就业能力的“替代—补偿”效应机理：基于任务属性与职业类型的异质性分析[J]. 中国大学生就业, 2026(6): 44-56.

[2] 吴冰蓝, 周丽萍, 岳昌君. ChatGPT/生成式人工智能与就业替代：基于高校大学生能力供求的视角[J]. 教育发展研究, 2023, 43(19): 40-48.

[3] 教育部.2026 届全国普通高校毕业生规模预计 1270 万人，同比增加 48 万人[EB/OL].(2025-11-20).https://m.gmw.cn/2025-11/20/content_1304232872.htm.[reference:0]

[4] 前程无忧 51job.人力资源白皮书：2026 年春招市场洞察与应届生求职行动指南[R].上海：前程无忧，2026.-21

[5] 教育部.关于做好 2024 届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知[A/OL].(2024-11).-

[6] 中共中央办公厅，国务院办公厅.关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见[A/OL].(2025-04-08).https://lndj.gov.cn/portaluploads/html/info/54064.html.[reference:5]

[7] PRYOR R G L, BRIGHT J E H. The chaos theory of careers[J]. Australian Journal of Career Development, 2003, 12(3): 12-20.

[8] PRYOR R G L, BRIGHT J E H. The chaos theory of careers: a new perspective on working in the twenty-first century[M]. New York: Routledge, 2011.

[9] 陈宛玉, 叶一舵. 生涯混沌理论及其对青少年生涯辅导的启示[J]. 南京航空航天大学学报（社会科学版）, 2018, 20(2): 96-100.

[10] 丁雨朦. 积极不确定：生涯混沌视角下高中生涯教育的实践构想[J]. 中小学心理健康教育，2026(5)：52-55.

[11] SAVICKAS M L. The theory and practice of career construction[M]//BROWN S D, LENT R W. Career development and counseling: putting theory and research to work. Hoboken: John Wiley & Sons, 2005: 42-70.

[12] 姚诗雨，雍克勤，蒙苏玥，等. 大学生生涯适应力与未来工作自我清晰度的关系[J]. 心理月刊，2024，19(2)：87-89.

[13] KOLB D A. Experiential learning: experience as the source of learning and development[M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.