

生涯适应力视域下专升本学生就业观、能力观、发展观的协同重构 ——基于普通本科院校的考察

詹榕榕¹, 赵燕¹

(1.四川师范大学, 四川 成都 610066)

摘要:在高校毕业生规模持续增长与就业市场不确定性加剧的新形势下,普通本科院校专升本学生面临“学历补短”与“能力重构”的双重压力,成为就业研究中易被忽视的边缘群体。本文以生涯适应力理论为核心框架,整合行为经济学、本土化生涯观与国际经验,对专升本学生就业观、能力观、发展观的现实困境与生成机制进行理论阐释与逻辑建构。研究表明,专升本学生就业困境是观念偏差、能力错位、发展缺失三维嵌套的系统性问题,其“求稳焦虑”、学历依赖与短期主义倾向,本质是生涯关注不足、生涯控制偏弱、生涯好奇匮乏、生涯自信不足的集中体现。据此,本文构建“观念重塑、能力重构、发展引领”三位一体协同重构模型,明确就业的三个观之间“观念引领、能力支撑、发展续航”的循环耦合机制,并提出以生涯适应力四要素为主要内核、以具身体验为方式、以资源整合与数字赋能为具体支撑的实践路径。研究旨在为普通高等院校专升本生涯教育课程改革提供理论参照与可操作方案,推动学生从“被动求职”转向“主动生涯建构”。

关键词:专升本学生;生涯适应力;三观协同;普通本科院校

DOI: doi.org/10.70693/202608278197

随着高校毕业生规模逐年攀升,从2024届1179万人次增长至2025届的1222万人次,后续还将持续走高。^[1]就业市场呈现结构性矛盾与总量压力并存的现象格局。新质生产力发展与人工智能技术普及对地方本科高校人才培养提出通用能力应用升级、复合人才结构转变和创新素养迭代更新的刚性要求,突出表现为人才培养实质与产业需求脱轨,学生思维模式与素养要求匹配不符^[2]。传统“人职匹配”导向的就业指导难以应对当下边界不明,即时变动且不确定性较强的职业环境。生涯教育向适应力、发展及主动建构三个导向驱动的转型已成必然。本文旨在通过梳理以往针对高校毕业生就业状况桎梏及其生涯适应力在后续发展中的占比。

在研究对象的选择中,限定地方普通本科院校、应用型本科院校中的专升本学生。最主要的接收主体。三二分段专升本与普通专升本作为推进职普融通的重要制度安排,在实践中仍面临一些压力。^[3]即便已经开始统一招考,但公众并不清楚考核模式,导致转段考核存在公信力不足这一现象。此外,由于专科和本科校际之间对于培养方案的设置不同,培养侧重点也不同,致使专本培养衔接不够顺畅。同时,由于专升本两个学段之间不能转专业,若培养方案有一致的情况就存在课程同质化的情况,不利于多元知识体系构建。在两个学段之间、校际差异之中并未有效衔接,也存在实践教学薄弱的问题。

一、新形势下高校专升本学生生涯教育时代性使命及就业复合型挑战

生涯教育承担着连接个体与环境,当下成长与未来发展的核心使命,是缓解毕业生就业焦虑,提升生涯适应力的关键环节与重要载体。^[4]当前高校生涯教育主要面临三重困境。一是难以迅速有效地回应社会环境的复杂性与不确定性;二是难以提升育人导向,专业设置无法及时转向导致与国家人才需求衔接不够;三是课程教学模式局限,容易体验性不足而精准服务学生需求程度低。这些桎梏都与专升本同学这一群体的适配性较弱。以生涯适

作者简介:詹榕榕(1995—),女,硕士,研究方向为思想政治教育;

赵燕(2006—),女,本科生在读,研究方向为广告学。

通讯作者:詹榕榕

应力为抓手稳步推进课程优化与分类指导,成为能够破解现实困境的必然与重要发展方向。

此外在求职中高校专升本学生往往面临双重边缘化处境。一方面,带有专科出身这一身份标签,求职遭遇学历偏见与机会排斥屡见不鲜。另一方面,相较于普通本科生相比学业基础薄弱,学习周期较长且社会资本助力小都是相对劣势。基于此其就业主动性不足,畏难情绪较强。在迷茫情绪的影响下也会造成职业定位模糊的现象。^[1]在求职就业市场中,这一背景也会导致其抗风险能力偏弱。相较于其他重点高校,学校就业支持资源更紧缺且生涯教育体系更不完善。这些都令专升本同学进一步矫正求职观念、加强通识能力培养与未来转型前瞻性展望更加紧迫并存在研究价值。

基于上述使命及挑战,本文旨在围绕以下核心问题展开:首先在针对普通高校专升本学生就业观、能力观、发展观层面呈现何种典型困境存在何种生成逻辑;然后在生涯适应力四要素如何分别作用于就业观、能力观和发展观,并推动三者实现协同重构;最后如何立足双非高校资源约束,构建既可落地又能执行且具备可行评估的生涯教育支持路径。在理论层面,本研究将生涯适应力理论引入普通高校的专升本群体,建立“生涯适应力训练,就业三观协同,实现高质量就业”这样一个相对完备的整合分析框架,推动中国特色生涯教育理论的本土化与场景化发展,弥补现有研究针对特定群体和特定院校关注不足的短板。在实践层面,面向双非高校资源现实,提出可落地方案。本文为理论建构与路径设计研究,采用文献研究法,理论逻辑分析法和比较研究法,旨在系统梳理涉及生涯适应力,专升本就业和生涯教育及教育评价相关的数字化等领域成果,不涉及一手问卷,实验或访谈数据。全文表述严格遵循理论研究规范,以理论推断,逻辑推演与路径建构为基调,不使用实证性论断。

二、专升本就业困境、生涯适应力与就业的三个观协同

根据既有研究,三二分段专升本协同育人普遍存在两个学段之间由于公众不了解所导致的转段考核公信力不足。^[2]在针对普通考生和退役复学大学生等政策扶持群体存在考核内容片面的情况。此外,两个学段之间尽管专业一致,也有课程重复,培养方案脱节和产教融合表层化等问题。比如,公安类和法学类专升本群体同样面临目标培养模式泛化,实践教学演练薄弱,相较于同一院校的普通本科存在资源倾斜不足等较突出短板。^[3]在职业本科与应用型本科生涯教育中普遍存在评价功利化,专业教育与生涯教育融合度不够,社会参与不足等明显堵点。

相关研究也指出,专升本学生存在以下问题:在专业知识层面,现实实践基础较好但理论薄弱,存在专业知识系统搭建周期短而导致社会认可度较低。在求职者就业能力层面,缺乏系统性思维导致对生涯规划不足。可供选择的就业通路较为局限导致就业动力不足,学生就业主动性偏弱。在社会发展层面,来自新质生产力的冲击,传统产业转型也极大程度地压缩了社会资本。在就业市场上,专升本同学普遍面临学历偏见,人岗匹配度较低,就业岗位稳定性不足等压力。此外,学校层面上,普通高校毕业生整体呈现就业能力结构单一,求职策略趋同与长期发展意识薄弱等特征。^[6]

(一) 生涯适应力理论及其对生涯教育的启示

生涯适应力理论为本研究提供了核心分析框架。该理论将生涯适应力界定为个体应对生涯任务、角色转换与职业挫折的核心心理资源和行动能力,具体由四个维度构成:生涯关注即未来规划意识与时间洞察力,生涯控制即自主决策与自我管理能力,生涯好奇即探索意愿与持续学习倾向以及生涯自信即解决问题与应对失败的自我效能感。^[8]在求职行为方面,已有实证研究提示,生涯适应力与求职主动性和求职质量均存在显著正向关联,并在求职行为与就业结果之间发挥显著的中介作用。同时,包含校友,导师和同学在内的业缘关系也能在一定程度上弥合学历差距,提升市场化求职效率与从业稳定性。上述结论为本研究中的理论参照用于逻辑推演,而非实证结论。基于上述理论内涵与关联,生涯适应力导向的生涯教育强调:需要接纳未来的不确定性,主动强化自主适应,大胆推动具身体验,坚持完成全程化跟踪并完成整合多方资源。上述才能实现从“知识讲授”向“能力赋能”,从“被动咨询”向“主动介入”的转变。

(二) 多元理论视角下的三观协同重构分析框架

为拓展理论视角,本文引入行为经济学,本土文化资源及国际经验并整合分析框架。从行为经济学来看,就业决策受损失厌恶、羊群效应、信息不对称、过度悲观或过度自信等认知偏差影响,导致专升本学生呈现风险规

避、求稳偏好、盲目从众、自我设限等特征，这是“求稳焦虑”形成的重要微观心理机制。在本土化视角下，“修齐治平”提供了具有文化契合度的生涯价值框架。修身对应的是自我认知与生涯自信，齐家对应的则是责任意识与生涯控制，治国是对应社会服务与职业价值，而平天下对应长期发展与使命引领，上述四个层面能够实现传统智慧与生涯适应力的内在对接，增强价值引领的文化认同。^[9]借鉴国际经验，针对美国盐湖城社区学院的经验，面向弱势学生群体的生涯教育应实现四大转变：从学生被动响应到学生主动介入，从大水漫灌式的普世教育到精准滴灌式的个性化辅导，从标准化引导到个性化指导，从职业规划单次咨询到生涯规划的全生涯跟踪，为双非高校专升本同学就业辅导提供重要参照。^[10]基于上述理论视角，本文构建“三观协同重构模型”：就业观、能力观、发展观就业三观不再孤立存在，而是形成以观念引领，能力支撑和发展续航的循环耦合关系，即就业观决定发展方向，能力观决定就业底气，发展观决定就业持续性，三者以生涯适应力为共同心理基础，相互强化并协同演进。



图 1. 协同目标：生涯适应力提升“三观协同重构模型”

三、专升本学生就业三观困境的生成逻辑与现实表征

（一）信息不对称引发就业观中自我设限

在就业观层面，专升本学生面临风险规避与认知偏差的双重困境。一方面表现为“求稳焦虑”，即普遍存在的身份焦虑和第一学历敏感。在行为经济学层面体现为强损失厌恶心理即倾向于将更为稳定的用工形式并将其视为最小风险选择。而面对新兴行业和民营企业存在过度排斥。造成这一决策逻辑的本质是生涯关注不足与生涯控制偏弱。通俗而言就是没有用发展的眼光看待问题致使未来视野狭窄，在做选择时趋向于无法做出自主选择和能力怀疑导致的信心不足。另一方面也体现在“自我设限”。海量的求职信息中由于信息不对称加剧人岗错配，令部分学生陷入过度自卑或虚假自信。^[11]而此类两极谬误和自我认知偏差均会导致同学主观上放弃对未来可能性的探索与潜在新职位的尝试。以上都会让代际学生的就业选择高度趋同，进一步加剧内卷。而新兴职位可能会面临损失人才，特殊人才也损失了更多专项发展可能性。

（二）能力供需错配致使能力观结构失衡

在能力观层面，专升本学生面临学历本位与结构错位的双重困境。一则表现为学历信号衰减，即便实现学历提升，两年学完四年专业计划本身就培养周期短，且两个学段课程重复率高或面临课内外实践不够。进一步导致核心职业能力提升滞后，进而最终形成学历升级但能力平级这一现象。在求职时学生普遍会将学历作为竞争力核心，而非可迁移能力与实战技能。此外也会存在能力供需错配现象。人工智能时代强调拥有解决复杂问题的能力，具备一定数字素养，强调理论实践的协同创新和理论知识跨界融合。^[12]这一背景下，现有人才培养模式理论识记仍占主要权重，然实践教学占比较低，本专业同生涯教育融合不足等问题都会导致学生能力结构与新时代岗位要求严重脱节。

（三）短期主义影响发展观路径规划

在发展观层面，专升本学生面临就业短期主义和发展路径模糊的双重困境。短期主义体现在学生过度关注工作起薪，稳定性和地域等即时收益，而无视从事行业的发展前景及成长空间，工作带来的平台资源和长期竞争力也不在考虑范围内。存在该现象的本质是生涯适应力系统性认知不足，导致缺乏对未来规划的中长期规划与可持

续发展意识的培养。目标断裂表现为多数学生将“升本”视为未来发展终点。在生涯规划中,学历并非唯一影响因素所以不应该成为发展重点,因而缺乏连续性成长设计,没有阶梯式持续性发展路径。在反馈调整中也存在体制机制不足的现象。学校对于这一群体的个性化指导不,无法做到一对一全程跟踪,这些都会带来职业发展方向模糊,未来发展动力不足的劣势。

四、三观协同重构的可能性实践路径

(一) 从求稳转向价值创造助力重塑就业观

运用多模态模式拓宽其生涯视野。以朋辈可参考案例进一步强化自主决策为核心来纠正认知偏差,为同学稳定就业心态。在教学内容上,可以选择学历补偿转向价值创造的内容,进一步拓展职业认知边界。将个人职业选择同所处地域的区域发展相结合,结合专业特点并联动关注政策及基层服务,将区域发展、专业特性同自身发展相结合。此外还可以通过结合个人成长,专业优势和深挖产业升级的可能性三者相结合,将小我的自我成长融入“修齐治平”责任意识。在日常教学方法上可以多鼓励、多引导、多增加具身体验,如将岗位见习,生涯人物访谈,模拟决策和小组研讨加入在人才培养的全过程,还能实施主动介入式辅导,在职业价值观形成的关键时期进行提前干预,从而减少盲目从众情况。

(二) 运用素养本位淡化学历本位再造能力观

为提升生涯自信进而激发探索动机的能力,从而建立在就业市场上能力优于学历这一成长性认知。需要聚焦同学可迁移核心素养,走上职业道路面对复杂沟通能够从容应对,对待单一性问题有批判性思维,在日常沟通协作中经验学习助力能力迁移并为己所用,结合发展背景进一步磨练数字技能以此来提升问题解决能力。这些通识技能还能够借助普通高校资源实现推进以证促能,以赛促学,以赛促练。能够运用可落地项目驱动,实现短平快实训进一步提升学生自我技能来降低实践门槛。此外,还能够利用现有资源充分激活业缘关系,通过导师,校友,校企合作等模式进一步弥合学历差距,增强实战体验,充分激发自我效能。^[13]

(三) 从短期择业到终身成长再创发展观

提升生涯适应力并非一蹴而就的,也不能够一次性见到即时成效。基于此,将其作为目标,构建阶梯式发展路径让其切实可行,可以分三步走:0—3年积累期,这一阶段支持同学投身职场了解自身优劣势,从做中学在实践中反复验证。3—5年壁垒期,这一阶段有了前期对自身的充分了解和实践经验积累可以将其用作未来职业道路当中,去粗取精提升核心竞争力的阶段,找到将长板,发展建优,进而提升自身综合竞争能力。5年及以上跃升期,这一阶段有了前期积累和攻坚在充分认知自我和未来发展路径的前提下,进一步审视未来发展路径并及时调整,将自身成长寓于时代发展之中。三步走推动学生思维从找一份工作转向建一条生涯道路转变。

五、客观条件资源约束下的制度设计可能方向研讨

普通高等院校存在资源约束,需从三方协同、评价督导与师资建设三个层面共同推进协同机制与制度保障机制。在三方协同层面,高校可将生涯适应力纳入各个专业的人才培养方案,进一步简化流程,将其以可实行的方式嵌入课程。^[14]

属地政府可通过规范化考核的方式来进一步提升公信力,拓展基层和区域性岗位。企业可以利用见习与讲座等低成本方式加强毕业生参与,降低校企合作门槛,共同实现三方联动的协同目标。在评价与督导层面,可以运用数字化方式来统一数据标准,并建立动态预警机制,实行教考分离,提升效率。可以在资源有限条件下,建立简易生涯档案,运用线上测评工具和信息共享平台,从轻量化的层面着手进一步提升跟踪的精准度。在师资建设层面,普通高等院校应重点提升辅导员与专业教师的基础生涯辅导能力。通过主动介入,认知矫正,活动设计体验等方式提升生涯引领力。以“可用、实用、通用”为原则,实现师资建设目标,进一步降低实施成本与阻力。

针对普通高校专升本学生就业困境是就业观、能力观、发展观三维嵌套的系统性问题,观念偏差导致方向偏误,能力错位带来竞争力不足,发展缺失影响可持续性薄弱。此外,摆脱三观困境是提升生涯适应力的统合性心理基础,生涯关注与控制矫正就业观,生涯自信与好奇重构能力观,四要素整合引领发展观,三者缺一不可。同

时“三观协同重构”并非简单叠加,而是观念引领,能力支撑,发展续航三者的循环耦合关系,也是高质量就业实现的内在运行逻辑。双非高校路径设计必须坚持资源适配,成本可控,可供操作的轻量化原则,走“主动介入,精准滴灌,具身体验与数字赋能”相结合的普惠式生涯教育道路。

六、结语

生涯适应力模块应嵌入专升本培养全过程,推行分级分类体验式指导,优先解决求稳焦虑与学历依赖的核心,强化能力构建。同时,监管部门应进一步完善专升本转段考核与质量监管,消除学历歧视,扩大区域认可度高,应用型强的基层岗位供给。针对专升本学生更应采取提前主动介入,重要节点干预、成本可控实践及数字工具使用的务实策略强化成果落地。

通过对于现有研究的总结,结合普通高等院校专升本学生在面临就业选择和职业发展存在的现状和发展困境进行剖析。从专升本学生在求职过程中存在的求稳现状入手,运用可知可感的实践朋辈案例助力其就业观转向可以运用自身能力和专业背景同社会发展的具体实际价值创造相结合进而拓宽自身发展阈而非一味追求稳定进而导致自身能力发展上限受限。此外,在就业市场上看重的能力绝非文凭而是求职者本身能力及其能够创造的价值本身。综合素养在就业选择中占比大于学历本身,因此应该在发展中始终以自身素养为出发点,提升自身同所处地域发展、新兴产业及国家发展大势的能力培养,增强自身竞争力和可持续发展能力。在面对职业选择时,作为动作主体也应该将眼光放得更长远从看重短期利益的职业选择转向能够实现终身成长的就业发展路径,将个人成长同社会发展及世界于国家发展大势紧密结合。

而本文属于纯理论建构与路径设计研究,未开展实证调研与数据检验,结论的普适性有待后续实证支持。未来可开展专升本学生生涯适应力、三观现状问卷调查或焦点小组访谈,开发适配量表,进行准实验干预研究;进一步深化“修齐治平”本土化转化,形成更具中国特色的生涯教育理论与课程体系研究。

参考文献:

- [1] 对做好 2024 届全国普通高校毕业生就业创业工作进行部署会议[C].教育部,人社部,2023.
- [2] 范文亮,姚海燕.应用型本科高校专升本大学生就业现状和对策分析——以鄂尔多斯应用技术学院为例[J].创新创业理论研究与实践,2024,7(1):100-103.
- [3] 张小春.三二分段专升本协同育人模式的现状、问题和策略研究[J].职业教育,2024,23(34):7-11.
- [4] 吴红,刘取芝,姜莉.生涯适应力视角下高校生涯教育课程优化[J].教育教学论坛,2022(15):9-12.
- [5] 杨世昌.法学专业警辅方向专升本人才培养探索与实践——以河南警察学院为例[J].河北公安警察职业学院学报,2024,24(3):66-69.
- [6] 李妍,陈嘉玲.大学生求职主动性、生涯适应力与求职结果的关系探究——基于 516 名高校毕业生的实证分析[J].集美大学学报(教育科学版),2025,26(3):83-92.
- [7] 赵小云,郭成.国外生涯适应力研究述评[J].心理科学进展,2010,18(9):1503-1510.
- [8] 代志新.如何更好促进大学生就业?一个行为经济学视角[J].财贸经济,2022(4):78-92.
- [9] 贾利军.修齐治平——谈谈中国人的生涯发展观[J].思想教育研究,2021(5):11-16.
- [10] 汪旭,毛晓灿,胡茂波.主动介入:美国盐湖城社区学院的生涯教育[J].高教发展与评估,2025,41(5):86-98.
- [11] 林金珠,倪天伟.人工智能时代地方本科高校高质量就业路径研究[J].黑龙江工业学院学报(综合版),2026(1):1-4.
- [12] 金劲彪,许松,章清.教育评价数字化转型的挑战及实现路径[J].贵州社会科学,2024(4):111-117.
- [13] 赵可惠,王静.大学生职业生涯规划能力培养现状调查及路径探究——以成都中医药大学为例[J].中国多媒体与网络教学学报,2023(4):156-159.
- [14] 张学秋.地方院校大学生就业保障制度创新研究[J].产业与科技论坛,2017,16(14):782-783.
- [15] 刘雨桐.对职业本科生涯教育的实践探索与反思——以南京工业职业技术大学为例[J].创新创业理论研究与实践,2025,8(6):120-123.
- [16] SAVICKAS M L. Career construction: A developmental theory of vocational behavior [M]//Brown D, Lent R W. Career development and counseling. Hoboken: John Wiley & Sons, 2013:149-174.

- [17] 侯志瑾, 梁宇颂, 李西营. 生涯适应力量表中文版的修订 [J]. 心理科学, 2011,34 (2):450-454.
- [18] 傅红, 段万春. 行为经济学视角下大学生就业决策偏差及其矫正 [J]. 高教探索, 2020 (6):117-121.
- [19] 李政涛. 教育数字化转型的本质与路径 [J]. 教育研究, 2022,43 (4):19-28.
- [20] 张抗私, 刘姿巾. 专升本毕业生就业状况与学历歧视问题研究 [J]. 中国青年研究, 2023 (5):90-98.
- [21] 魏戈. 主动介入式辅导: 弱势大学生生涯发展的支持模式 [J]. 高等教育研究, 2022,43 (7):89-95.
- [22] [21] 黄天骥, 李娟. 双非地方高校毕业生就业能力结构与提升路径 [J]. 高校教育管理, 2024,18 (2):89-97.

The Collaborative Reconstruction of Employment Outlook, Ability Outlook, and Development Outlook of Students Upgrading from Junior College to Undergraduate Level from the Perspective of Career Adaptability: Based on the Investigation of General Undergraduate Colleges

Zhan Rongrong¹, ZhaoYan¹

1.Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan, China.

Abstract: In the context of the continuous growth in the number of college graduates and escalating uncertainties in the job market, students who have transitioned from junior colleges to undergraduate programs at regular undergraduate institutions are confronted with the dual pressures of “academic qualification enhancement” and “ability restructuring,” thereby constituting a marginalized group that is often overlooked in employment research. This thesis adopts career adaptability theory as its core framework, integrating behavioral economics, localized career outlooks, and international experiences to theoretically elucidate and logically construct the realistic dilemmas and underlying mechanisms of the employment, ability, and development perspectives among these students. The research reveals that the employment challenges faced by these students represent a three-dimensional, intertwined systemic issue involving conceptual discrepancies, ability misalignment, and developmental deficits. Their “anxiety for stability,” reliance on academic qualifications, and short-term orientation are essentially concentrated reflections of inadequate career attention, diminished career control, a lack of career curiosity, and insufficient career confidence. Based on these findings, this thesis constructs a “conceptual reshaping, ability restructuring, and developmental guidance” trinity collaborative restructuring model, clarifying the cyclical coupling mechanism of the three part among the three employment perspectives. Furthermore, it proposes a practical pathway centered around the four key elements of career adaptability, utilizing embodied experiences as the approach, and leveraging resource integration and digital empowerment as specific supports. The research aims to provide theoretical references and actionable strategies for the reform of career education curricula for students transitioning from junior colleges to undergraduate programs at regular higher education institutions, facilitating their transition from “passive job seeking” to “proactive career construction.”

Keywords: Students upgrading from junior colleges to universities; career adaptability; synergy among outlook on life, values, and worldview; general undergraduate colleges