

本科生就业指导中的自我效能感提升策略

张思楚 林圣峰

广州城市理工学院

DOI:10.12238/er.v7i12.5615

摘要：当前就业形势日趋严峻，本科生的自我效能感对于其能否成功就业至关重要。自我效能感指个体对完成特定任务的能力的信心与判断，它影响着个体的行为选择、努力程度和面对挑战时的坚持。本文旨在探讨在本科生就业指导中，辅导员如何通过一系列策略有效提升学生的自我效能感。通过文献综述和实证研究，识别影响自我效能感的关键因素，基于此提出包括增强自我认知、提供成功体验、建立积极榜样、提供个性化指导和增强社会支持等策略。

关键词：本科生；自我效能；就业指导；策略

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Self-efficacy Enhancement Strategies in Undergraduate Career Guidance

Sichu Zhang, Shengfeng Lin

Guangzhou City University of Technology

Abstract: The current employment situation is becoming increasingly severe, and undergraduate students' self-efficacy is crucial to their employment success. Self-efficacy refers to an individual's confidence in and judgment of his or her ability to accomplish a specific task, which influences the individual's behavioral choices, level of effort and persistence in the face of challenges. The purpose of this paper is to explore how counselors can effectively enhance students' self-efficacy through a series of strategies in undergraduate career guidance. Through literature review and empirical research, key factors affecting self-efficacy are identified, based on which strategies including enhancing self-perception, providing successful experiences, establishing positive role models, providing personalized guidance and enhancing social support are proposed.

Keywords: Undergraduate students; Self-efficacy; Career guidance; Strategies

引言

自我效能感（Self-efficacy）是个体对自身成功完成某一行为或任务的能力的信心，是个体在自我控制能力方面的体验和认知。自我效能感与归因、行为选择、情绪状态、应对方式等密切相关，并对个体的学习与生活产生深远影响。自我效能感对于个体的行为选择具有重要意义，它直接影响着个体对工作任务的完成度。研究表明，自我效能感水平较高的学生在工作上表现更为出色，而自我效能感水平较低的学生则相对表现较差。自我效能感与心理韧性、职业价值观等变量紧密相关。高自我效能感的学生在面对挫折时表现出较强的应对能力，而低自我效能感的学生则更容易表现出消极情绪，甚至出现逃避行为^[1,2]。

研究发现，高自我效能感个体比低自我效能感个体更能在学习中获取知识与技能^[3]。学业是大学生立身之本，而自我效能感是影响其学业成绩、学习动机和对未来职业发展规划的重要因素之一。因此，在就业形势日趋严峻、就业压力不断增大的背景下，培养大学生良好的自我效能感至关重要。通过提升大学生的自我效能感，可以帮助其获得更多就业机

会。本文基于现有研究成果，通过文献综述、实证研究对如何提升本科生自我效能感提出具体建议。

一、文献综述

美国斯坦福大学的约翰·克朗伯兹教授1996年从心理学“自我效能”的角度提出了关于职业生涯规划的“主动建构理论”（Active Construction Theory）。理论提出，职业生涯的发展不是被动而应是一个主动建构的过程。在目前研究中，Cheung等人提出自我效能感是提升本科生就业竞争力的重要方法^[4]。通过对文献梳理，发现现有研究主要有以下几个方面：

（一）自我效能感的构成

自我效能感是指个体对自身能否完成某一行为任务的主观判断，是一个人对自身能否对某一活动或事件产生影响的主观能力的感知。

自我效能感主要包括四个维度：行为成功经验、榜样作用、情绪调节能力和替代经验。其中，行为成功经验包括个体以往的成败经历和相关行为的成功体验；榜样作用主要指个体对他人的能力和水平所形成的一种信任关系，能够帮助

个体克服失败、增强自信；情绪调节能力指个体控制和管理情绪的能力，包括调节自身紧张情绪、抑制紧张情绪产生等；替代经验指个体对他人能力和水平所形成的一种信任关系，能够帮助个体增强自信，并使其避免受到他人负面评价的影响。

（二）自我效能感的影响因素与提升策略

个体特征是自我效能感的基础，家庭背景和环境因素是自我效能感的直接影响因素。具体而言，个体特征包括性别、年级、专业、家庭经济条件等；家庭背景主要指家庭的文化程度、父母的教育方式等；环境因素则包括学校的类型和文化氛围等。目前对自我效能感的研究主要集中在两方面：一是大学生就业自我效能感及其影响因素。已有研究从多角度对大学生就业自我效能感进行探讨，其中最主要的是从大学生自身和外部环境两方面探究其影响因素；二是大学生自我效能感及其影响因素对大学生就业能力提升的影响。已有研究从个体和环境两大方面提出建议，其中最主要的是从个体特征、家庭背景和环境因素三方面提出相应建议。在提升策略方面，现有研究主要从调整学生的认知结构、创设成功机会和提供必要的指导与帮助等方面提出对策。

二、理论基础

“自我效能”由斯坦福大学心理学家阿尔伯特班杜拉(Albert Bandura)在20世纪70年代首次提出，并成为教育界的关键理念之一。在自我效能感理论中，最核心的概念是“能力”，它特指个体能够完成某项任务的能力。自我效能感不仅影响个体的行为选择和努力程度，并影响个体对挑战的坚持。自我效能感还与环境因素、认知因素有关。研究表明，当学生认为自己有能力完成任务时，会对自身充满信心并愿意尝试新方法。因此，辅导员在指导过程中提供成功案例和积极反馈能够增强学生的自我效能感。同时，辅导员在教学过程中提供个性化指导也能提高学生的自我效能感，这是因为个性化指导能够满足学生的多种需求和期望，例如鼓励学生通过努力获得成功、支持他们提出建议或帮助他们解决问题等。大量实证研究表明，在指导过程中增强社会支持也有助于提升学生的自我效能感。社会支持能够增加个体与他人互动的机会，从而增强个体对自己能力的信心。例如，当学生获得来自父母、朋友等社会支持时，他们会变得更加自信、独立，更愿意尝试新方法解决问题。

三、研究设计

本研究以美国华盛顿大学职业生涯发展中心的《职业生涯发展与就业指导》课程案例为模型，在笔者所在工作院校展开研究，采用Betz和Taylor编制、龙燕梅修订的择业效能感简式量表。职业决策自我效能感量表(Career Decision-making Self-efficacy)考察了在本科教育中如何提升学生的自我效能感，具体包括以下五个方面：

（一）增强自我认知

自我认知是指个体对自身能力和优势的评估，包括对自己知识、技能、能力等的评价，以及对自身潜能和价值的认识。自我认知越清晰，越能合理预测自己在未来工作中的表现。

（二）提供成功体验

成功体验是指个体在从事某一活动时感受到的积极情绪体验。在学生职业生涯发展指导中，可以通过三种方式给学生提供成功体验：1.辅导员通过活动帮助学生实现目标；2.学生自身能力水平得到认可；3.辅导员为学生提供个性化的指导。

（三）建立积极榜样

积极榜样是指那些能够提供帮助或指导的人，其能促使个体积极地看待自己、发展自我，并学习榜样经验以提高自我效能感。例如，在职业生涯发展指导中，辅导员选择一些具有良好职业发展经历或成就的毕业生作为榜样，对学生进行指导和鼓励。

（四）提供个性化指导

个性化指导是指根据学生的情况，提供适合其需求的教育、培训或实践机会。例如，在职业生涯发展指导中，辅导员通过与学生进行一对一交流、在线访谈等方式，为学生提供个性化的指导与反馈。

（五）增强社会支持

社会支持是指个体在家庭、朋友或同事那里感受到的支持和帮助。社会支持对个体在职业生涯发展中表现出更高自我效能感起到了积极作用。

本研究采用问卷法收集数据，调查对象为广州城市理工学院2022-2023学年10个班级的学生，共收到有效问卷285份。在问卷中，将自我效能感分为两个维度：个人和集体自我效能感。

在对两个维度的结果进行信度检验时，采用Cronbach's α 系数作为评价指标，根据图1的公式，使用SPSS分析软件，对两个维度的结果进行线性组合来计算相应的信度，其值分别为0.86和0.79。两个维度的信度系数较高，表明问卷具有较高的可靠性，可作为测量大学生自我效能感的有效工具。

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2}{\sigma_{\text{total}}^2} \right)$$

图1-Cronbach's α 系数计算公式

四、研究结果与讨论

本研究对广州城市理工学院的一批本科生进行问卷调查，共发放问卷350份，收回有效问卷285份，有效率达

81.42%。结果显示，在调查的本科生中，有超过60%的学生认为就业指导能够提高自我效能感，并且这种效能感随着年龄的增长而提高；而认为就业指导帮助度不高的学生占16.2%。

通过对问卷数据分析发现，大部分本科生认为在就业指导中辅导员运用以下策略能够提升其自我效能感：在自我认知方面，83%以上的本科生认为应对自我进行全面客观地认识；在提供成功体验方面，近52%的本科生认为辅导员应当为其提供成功案例；在建立积极榜样方面，超过85%的本科生认为辅导员应利用积极榜样鼓励和帮助他们；在提供个性化指导方面，超过60%的本科生认为辅导员应根据自己的实际情况提供个性化指导。此外，近25%的本科生表示自己面临压力时会选择寻求父母或朋友的支持。这些数据表明，学校和辅导员为学生提供高质量和个性化服务，对学生实现自我价值具有重要意义。

经过半年左右对上述策略的实践，学生自我效能感有明显提升。调查显示，在就业指导中运用上述策略，本科生们认为自己在各方面更为自信与坚定。在学业方面，80%以上的本科生认为接受就业指导后学业也得到提升。此外，对部分被调查者进行访谈发现，就业指导能够帮助他们获得更多实践经验、更优质的职业规划，并获得更多来自他人与社会的支持。

五、研究结论与提升策略

基于本研究提出的自我效能感提升策略，能够帮助本科生建立自信，并激发学习动机。通过一系列的教学实践，本研究得出以下结论：

上述策略能够提升本科生的自我效能感，但它们的影响效果在不同年级与不同专业学生之间存在差异。从理论上讲，学生的自我效能感与个体对自身能力、任务难度、自己能否成功完成任务等因素相关。这些因素在实践中对学生的学习和发展也产生了重要影响。

在自我认知方面，学生可以通过学习自我概念模型更深入了解自己，并根据个人特点调整行为；在成功体验方面，学生可以通过体验积极情绪、积累经验和学习榜样来提高自己的成功经验的感知；在积极榜样方面，学生可以从身边或专业领域内的优秀人士中获取启示和灵感；在个性化指导方面，学生可以通过学习专业课程、参加课外活动和积极参与职业实践获得经验；在社会支持方面，学生可以通过学习有关自我效能感的理论知识和技能获得社会支持。

辅导员在教学中通过一系列教学实践能够指导学生提

升自我效能感，例如邀请业内专家与职场人士做报告、与学生分享案例等增强学生的自我认知，而学生通过学习成功人士如何处理工作中遇到的问题获得经验。

本研究基于自我效能感理论和实践研究，提出了一系列提升本科生自我效能感的策略。这些策略在实践中表现出较好的应用效果和积极影响。但是，这些策略是一种系统性理论构建和实践经验积累相结合的策略体系，其实践效果还需要更多实证研究来检验。

六、结语

提升本科生的自我效能感是一个长期、复杂和动态的过程，其不仅与个人特质有关，还涉及个人发展背景、社会环境、家庭环境以及学校教育等。通过文献综述和实证研究，发现增强自我认知、提供成功体验、建立积极榜样、提供个性化指导和增强社会支持等策略是提升本科生自我效能感的关键因素。然而，这些策略只适用于特定群体，需要进一步完善。本文提供的实践指导策略和相关研究成果在实践中具有局限性，还需要多层面、多角度去探索提升本科生自我效能感的方法，尤其要关注家庭因素和社会环境在其中所起的作用。

[参考文献]

[1]王秋红,李三阳,罗新红,等.生命意义感在医学院校大学生心理健康状况、职业决策自我效能感间的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(12):1893-1898.DOI: 10.13 342/j.cnki.cjhp.2023.12.025.

[2]邹长华,信中贵,李泳汉,等.大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用[J].中国学校卫生,2023,44(01):94-98.DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.01.021.

[3]周文霞,郭桂萍.自我效能感:概念、理论和应用[J].中国人民大学学报,2006,(01):91-97.

[4]Cheung R,Jin Q P.Impact of a career exploration course on career decision making,adaptability,and relational support in Hong Kong[J].Journal of Career Assessment,2016,24(3):481-496

作者简介：

张思楚（1992.10-），女，汉族，河南驻马店，硕士研究生，助教，研究方向：大学生思想政治教育。

林圣峰（1995.12-），男，汉族，广东湛江，硕士研究生，高级工程师、助理实验师，研究方向：高校实验室建设与管理、大学生学业与就业指导。