

# 提升体育类高职学生生涯适应力的策略及效果评价

蔡培培

黑龙江职业学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150080

**摘要:** 本研究以黑龙江省某体育类高职院校的学生为对象, 采用深度访谈、案例分析和焦点小组讨论、问卷调查等方法, 收集了丰富的第一手资料。研究表明, 体育类高职学生在生涯适应力方面存在自我认知模糊、环境适应能力不足以及策略制定能力欠缺等问题。针对这些问题, 研究提出了系统化的生涯规划教育、校企合作实践以及心理辅导与压力管理训练等策略, 并对其实施效果进行了评价。

**关键词:** 生涯适应力; 体育类高职学生; 提升策略; 效果评价

## Strategies to Enhance Career Adaptability of Sports Higher Vocational Students and Evaluation of Their Effectiveness

Peipei Cai

Heilongjiang Vocational College, Harbin, Heilongjiang, 150080, China

**Abstract:** This study focuses on students from a sports-oriented vocational college in Heilongjiang Province. By employing in-depth interviews, case analysis, focus group discussions, and questionnaire surveys, the research has collected a wealth of first-hand data. The results indicate that students in sports-oriented vocational colleges face issues such as unclear self-awareness, insufficient environmental adaptability, and inadequate ability to formulate strategies in terms of career adaptability. In response to these issues, the study proposes strategies such as systematic career planning education, school-enterprise cooperative practice, and psychological counseling and stress management training, and evaluates their implementation effects.

**Keywords:** career adaptability; sports higher vocational students; enhancement strategies; effectiveness evaluation

### 0 前言

2025 年哈尔滨成功举办第九届亚洲冬季运动会(简称亚冬会), 不仅展现了冰雪运动的独特魅力, 也凸显了体育产业的巨大潜力。赛事带动了冰雪旅游、体育装备、观光旅游等多领域蓬勃发展, 为当地经济增长注入新动力, 也彰显出体育人才培养的重要性。然而, 体育类高职学生在面对职业生涯转换和就业市场变化时, 往往表现出生涯适应力不足的问题。生涯适应力是指个体在面对生涯转换或生涯角色任务改变时所需的心理资源和能力, 包括自我认知、环境适应、目标设定等多个维度。因此, 研究如何提升体育类高职学生的生涯适应力具有重要的理论和实践意义。

### 1 研究背景与意义

#### 1.1 研究背景

体育类高职学生在生涯适应力方面存在诸多不足, 如自我认知模糊、职业目标不明确等。这些严重影响了学生的就业竞争力和职业发展。因此, 提升体育类高职学生的生涯适应力, 帮助他们更好地适应社会需求和职业变化, 成为教育工作者亟待解决的问题。

#### 1.2 研究意义

①理论意义。生涯适应力的研究多集中在普通高校学

生或特定职业群体中, 针对体育类高职学生的系统性研究相对匮乏。本研究通过对体育类高职学生生涯适应力的多维度剖析, 揭示了其在自我认知、环境适应、目标设定和策略制定等方面的特点与问题, 为生涯适应力理论在体育职业教育领域的应用提供了新的视角和实证基础。

②实践意义。本研究提出的提升策略和效果评价为体育类高职院校的生涯教育提供了实践指导, 有助于提高学生的生涯适应力, 促进其职业发展。一是优化教育体系, 帮助学校优化课程设置和教学内容; 二是增强就业竞争力, 增强学生环境适应能力, 提升心理韧性; 三是推动体育产业发展, 满足体育产业多元化发展的需求; 四是促进学生全面发展, 让学生能够更好地应对职业发展中的挑战。

### 2 研究方法

#### 2.1 研究设计

本研究采用质性研究方法, 通过深度访谈、案例分析和焦点小组讨论、问卷调查等方式, 收集和分析数据。研究对象为黑龙江某体育类高职院校学生, 样本选择具有代表性和多样性。研究设计遵循质性研究的典型流程, 包括研究问题的提出、数据收集、数据分析和结果呈现。

#### 2.2 数据收集

①深度访谈。选取 200 名不同年级的学生进行一对一

访谈,内容围绕学生的自我认知、职业目标、环境适应、策略制定等方面展开。访谈采用半结构化形式,以确保研究问题的全面性和灵活性。

②案例分析。选取 50 名具有代表性的学生作为案例研究对象,对其生涯适应力的发展过程进行深入分析。

③焦点小组讨论。组织 3 场焦点小组讨论,每组 6~8 名学生,讨论主题包括“生涯适应力的挑战”“提升策略的有效性”等。

④问卷调查法。问卷通过线上平台发放,共回收有效问卷 648 份。问卷涵盖了学生对生涯适应力的认知、自我评价、职业目标明确性等多个维度。

## 2.3 数据分析

采用 NVivo 软件对访谈和讨论记录进行编码和主题分析,提取关键信息和主题,形成研究结论。数据分析过程包括开放编码、主轴编码和选择性编码三个阶段,以确保研究结果的准确性和可靠性。

## 3 研究结果

### 3.1 体育类高职学生生涯适应力现状

#### 3.1.1 自我认知模糊

研究发现,多数体育类高职学生对自己的兴趣、能力和职业价值观念缺乏清晰的认识,导致职业目标不明确。在访谈中,许多学生表示对未来的职业方向感到迷茫。这种自我认知的模糊不仅影响了职业规划,也导致他们在学习和实习过程中缺乏动力和方向。

#### 3.1.2 环境适应能力较弱

部分学生在实习期间频繁更换岗位,甚至放弃实习机会,主要原因是对工作环境和职业角色的不适应。很多学生表示很难适应实习的工作强度,并且不知道如何与同事和领导沟通。

#### 3.1.3 策略制定能力不足

许多学生不知道如何制定合理的职业规划,也不清楚如何将规划付诸实践。焦点小组讨论中,很多学生提到知道职业规划很重要,但不知道从何开始和如何实施。这种策略制定能力的不足使得学生在面对职业选择和发展时显得无从下手,缺乏主动性和积极性。

### 3.2 体育类高职学生生涯适应力提升策略

#### 3.2.1 系统化的生涯规划教育

要开设生涯规划课程,邀请行业专家和职业指导师举办讲座和辅导,帮助学生明确职业目标和制定发展规划。课程内容涵盖自我认知、职业探索、目标设定等多个模块,旨在全面提升学生的生涯适应力。此外,还应多参与、组织职业规划大赛和职业体验活动,鼓励学生将所学知识应用于实践中。

#### 3.2.2 加强校企合作实践

学校应加强校企合作机制,为学生提供实习和就业机

会。合作企业应参与学校的课程设计和教学活动,确保学生所学知识与实际需求紧密结合。通过实习,学生能够积累丰富的实践经验,提高职业素养,增强就业信心。

#### 3.2.3 心理辅导与压力管理训练

学校应开展心理辅导和压力管理训练,内容包括情绪管理、压力应对、心理韧性培养等多个方面,旨在帮助学生建立积极的心理状态。学校的心理健康教育中心应配备专业的心理咨询师,为学生提供一对一的心理辅导服务。此外,还通过讲座和工作坊的形式,普及心理健康知识,帮助学生掌握应对压力的方法。

### 3.3 体育类高职学生生涯适应力效果评价

#### 3.3.1 系统化生涯规划教育的效果

系统化的生涯规划教育,学生能够更清晰地识别自身兴趣、能力和职业价值观,进而在职业选择和发展路径上形成更为明确和合理的规划。这不仅增强了学生的学习动力和主动性,还为他们在复杂的职业环境中做出明智决策提供了坚实基础。此外,生涯规划教育还提升了学生的职业探索能力和策略制定能力,使其能够更好地应对职业发展中的不确定性,增强职业发展的适应性和灵活性。

#### 3.3.2 校企合作实践的效果

校企合作模式使学校教育与市场需求紧密结合,课程内容更加贴合行业实际需求,进一步提高了教育的针对性和实用性。此外,企业导师的参与为学生提供了专业的职业指导,帮助他们更好地规划职业发展路径,增强了就业信心和职业认同感。

#### 3.3.3 心理辅导与压力管理训练的效果

通过系统的心理辅导和压力管理训练,学生能够更有效地识别和管理自身的情绪,掌握应对压力和挫折的策略,从而在面对职业发展中的不确定性时保持积极的心态。这不仅有助于学生在实习和就业过程中更好地适应环境变化,还为他们在职业生涯中应对复杂多变的挑战提供了坚实的心理基础。

## 4 讨论与建议

### 4.1 讨论

本研究揭示了体育类高职学生在生涯适应力方面存在的问题,并提出了有效的提升策略。研究表明,系统化的生涯规划教育、校企合作实践以及心理辅导与压力管理训练是提升学生生涯适应力的关键因素。

### 4.2 建议

#### 4.2.1 加强师资队伍建设

提高生涯规划教师和心理辅导教师的专业能力,为学生提供高质量的指导。学校可以通过培训、进修等方式,提升教师的专业水平,确保其能够为学生提供有效的指导。

#### 4.2.2 优化校企合作机制

进一步完善校企合作模式,确保学生在实习和就业过

程中获得更多的实践机会和职业指导。学校可以与企业建立长期合作关系,共同制定实习计划和职业发展方案,为学生提供全方位的支持。

#### 4.2.3 个性化生涯指导

针对学生的个体差异,提供个性化的生涯指导方案,帮助学生更好地适应职业发展需求。学校可以通过建立学生生涯档案,了解每个学生的兴趣、能力和职业目标,为其提供个性化的指导建议。

## 5 结论

本研究深入探讨了提升体育类高职学生生涯适应力的策略及效果。研究表明,系统化的生涯规划教育、校企合作实践以及心理辅导与压力管理训练是提升学生生涯适应力的有效途径。这些策略不仅提高了学生的自我认知和职业目标明确性,还增强了他们的环境适应能力和心理韧性。

### 参考文献:

[1] 刘佳,刘超,王小玲.生涯适应力视角下的大学生生涯教育路径探究[J].教育教学论坛,2023(23):45-48.

- [2] 李红霞,张建武,刘丽丽,等.职业生涯规划对大学生高质量就业的影响——基于23所高校2019、2020届本科毕业生的分析[J].中国劳动关系学院学报,2022(6):56-60.
- [3] 文雅,赵佳雯.基于生涯建构理论的大学生就业能力探究[J].学校党建与思想教育,2021(10):34-37.
- [4] 田静,石伟平.英国生涯教育:新动向、核心特征及其启示[J].中国职业技术教育,2019(18):23-26.
- [5] 闫震普.发展理念及实践策略:高质量生涯教育的二维审思[J].教育理论与实践,2024(4):12-15.
- [6] 王莉莉.基于立德树人的高职学生职业素养提升路径研究[J].警戒线,2023(9):45-48.
- [7] 蔡培培.榜样激励在课程思政教育中的运用探究[J].知网会议,2022(3):56-59.
- [8] 张永玲.高职《大学生心理健康》成果导向课程大纲的开发[J].当代教育论丛,2019(4):23-26.

基金项目:黑龙江省教育科学“十四五”规划2024年度规划课题(项目编号:ZJZ424005)。