

民航院校大学生生涯适应力现状与团体辅导干预研究

陶雨婧

中国民航大学, 天津

收稿日期: 2022年11月14日; 录用日期: 2022年12月15日; 发布日期: 2022年12月26日

摘要

通过分析民航院校大学生生涯适应力现状, 设计团体心理辅导方案进行针对性干预, 为培养大学生们能够适应社会发展的生涯适应力提供理论和实践依据。研究采用整群随机取样的方式, 在中国民航大学抽取3173名大学生进行生涯适应力问卷调查, 了解民航院校大学生生涯适应力现状, 并在此基础上设计出生涯适应力团体辅导系列活动方案, 对中国民航大学飞行器制造工程专业的40名大三学生实施生涯适应力团体心理辅导, 比较前后测及追踪测试时两组学生生涯适应力水平的差异, 进而评价生涯团辅的干预效果并提出干预建议。研究结论发现, 民航院校大学生生涯适应力个体差异较大, 生涯控制力总体偏低; 大学生生涯适应力发展水平不会因时间推移显著提升, 却会因生涯团辅干预得到显著提高。

关键词

民航院校, 生涯适应力, 团体心理辅导

Current Status of College Students' Career Adaptability and Group Counseling Intervention in Civil Aviation University

Yujing Tao

Civil Aviation University of China, Tianjin

Received: Nov. 14th, 2022; accepted: Dec. 15th, 2022; published: Dec. 26th, 2022

Abstract

3173 college students were selected from Civil Aviation University of China by cluster random

sampling to conduct a questionnaire survey on their career adaptability, so as to understand the current situation of their career adaptability, and based on this, providing group counseling on their life adaptability to 40 junior students majoring in aircraft manufacturing engineering from Civil Aviation University of China, to compare the difference of career adaptability between the two groups of students in pre and post test and follow-up test, and then evaluate the intervention effect of group counseling assistance and put forward intervention suggestions. The research conclusion shows that the career adaptability of civil aviation college students has large individual differences and the career control is generally below the average level, and the development level of college students' career adaptability will not be significantly improved over time, but will be significantly improved due to the auxiliary intervention of career groups.

Keywords

Civil Aviation University, Career Adaptability, Group Counseling

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着经济的快速发展和对高素质人才的强烈需求，就业越来越成为大学生面临的重要议题，同时大学毕业生数量的递增及错综复杂的社会环境也给大学生求职就业带来了极大的挑战。随着民航业的不断发展，相比于 20 世纪末，民航院校学生人数增长近 10 倍，同时大众化的高等教育环境下，整体上受到高等教育的人员也越来越多，给民航院校大学生带来了更大的就业难题(高博鑫, 白福高, 包文杰, 2021)。

目前的大学生以“00 后”为主，自我意识发展极其强烈，面对挫折呈现出难以应对的消极状态，经历着从依赖到独立、学习生涯到职业生涯的转变，容易出现生涯适应性问题(Hirschi, 2009)。生涯适应力是生涯心理学新的研究热点(Savickas, 1997)，是指个体对所需承担的各种生涯角色、任务及未知的生涯问题、变化，已有的准备和处理能力，是生涯角色整合的核心能力，操作性定义指自我调整策略(赵小云, 2011)。在发展迅速、竞争激烈的时代，生涯适应力既是招聘单位选拔人才的必然要求，也是高校生涯辅导的重要目标，更是大学生完善自我的强烈需求。同时民航行业在新冠疫情常态化背景的影响下，面临缩减航班量、业绩下滑、产业结构调整等问题，给民航院校准毕业生带来更高的就业压力，要求他们具有高水平的职业生涯适应能力(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)。

具有良好的生涯适应能力，不仅能够帮助大学生了解自我、制定未来目标计划；同时能够利于大学生树立良好心态，面对职业挑战(李栩, 侯志瑾, 冯鳗, 2015)；有助于适应能力的培养，实现从学校到社会的良好过渡。民航院校大学生作为国家未来民航业发展的中坚力量和后备军，其个体发展直接影响到民航强国目标的实现(牛宏伟, 郝嘉佳, 2016)。不仅应具备良好的知识品德素养，还应培养并具备能够适应社会发展的就业能力(高博鑫, 白福高, 包文杰, 2021)。因此，我们以民航院校大学生为研究对象，测量大学生的生涯适应力发展现状，并依托民航特色设计生涯适应力团体辅导方案开展干预研究，以期为未来的教育实践提供理论和实践支撑，对于提高民航准从业者的知识素养和就业能力，促进民航强国事业发展做好保障。

2. 民航院校大学生生涯适应力现状调查

2.1. 研究对象

本研究的被试为中国民航大学在校学生。以学院为单位,采用整群随机取样法,筛选回收的 3500 份问卷,舍弃作答不齐全及带有显著倾向性的问卷,得到有效问卷 3173 份,问卷有效率 90.65%。

2.2. 研究方法

国内学者(赵小云, 2015)结合本土文化特征,根据国外学者(Savickas, 2005; 吴淑琬, 2008)的四维理论观点编制了适用于我国大学生生涯适应力问卷(College Students Career Adaptability Questionnaire, CSCAQ)。该问卷题项共 35 个,共分为生涯人际、生涯关注、生涯好奇、生涯自信、生涯控制、生涯调适 6 个维度。采用 Likert5 级计分制,按照“很不符合”“不太符合”“无法确定”“比较符合”“非常符合”分别记为 1~5 分。各因子得分及问卷总分越高,显示生涯适应力水平越好。该问卷结构清晰,具有良好的信效度,适用于大学生的生涯适应力测量。

2.3. 统计处理

运用 SPSS 软件,运用描述性统计分析方法,考察研究对象的生涯适应力发展现状。

2.4. 民航院校大学生生涯适应力发展现状

2.4.1. 样本基本情况

Table 1. Basic properties of the sample

表 1. 样本基本情况(N = 3173)

人口学变量		人数/人	百分比/%
性别	男	1912	60.25
	女	1261	39.75
独生子女	是	1525	47.65
	否	1648	52.35
家庭居住地	城市	2060	64.92
	农村	1113	35.08

从表 1 可以看出,调查样本在性别、是否独生、家庭居住地等方面,不同类型所占比例相近,分布较均匀。

2.4.2. 民航院校大学生生涯适应力总体现状

Table 2. General situation of career adaptability of civil aviation university students

表 2. 民航院校大学生生涯适应力总体现状(N = 3173)

项目	最小值	最大值	平均分	标准差
生涯关注	6	30	23.37	4.05
生涯好奇	8	30	23.02	4.38
生涯控制	5	25	14.04	4.05
生涯自信	6	28	23.37	4.06
生涯人际	6	29	23.74	4.17
生涯调适	7	27	23.68	3.78
生涯适应力	51	175	131.22	18.64

从表 2 可以看出, 调查样本的生涯适应力及各维度水平在个体间差异大, 且生涯控制力水平在各个维度中较低。

3. 民航院校大学生生涯适应力团体辅导方案设计

3.1. 生涯团体辅导方案的设计依据

3.1.1. 民航院校大学生特点

作为行业类院校, 民航院校大学生所学专业理论性和实践性兼具, 同时就业面较窄, 因此在环节设计上需体现行业特色和学生未来发展方向(高博鑫, 白福高, 包文杰, 2021)。其中“冒险地雷”环节, 体现了民航行业严格的纪律特色和学校“严实向上”的学风, 而“职业特质单”环节更是大部分列举例如航空工程师、签派员、管制员、运行指挥员、机务等职业供学生探索特质。同时, 热情活跃、生动有趣的团体活动可以培养学生的思考严密性、互动兼顾性、和谐共进性等综合心理素质, 提升有效应对激烈竞争的生涯适应能力(张轶娜, 2020)。

3.1.2. 理论依据

研究者设计的系列生涯团辅融合了生涯教育领域的经典理论技术, 设计相关环节, 主要包括以下内容:

1) 职业兴趣理论及运用根据此理论内容, 设计了“霍兰德职业兴趣理论”环节, 帮助学生拓展理论知识, 迈出自我探索和职业探索的第一步(张轶娜, 2020)。

2) 决策风格理论及运用依据该理论内涵, 创设具体情境, 设计了“冒险地雷”、“探讨决策风格”环节; 结合成员的重要决策经历, 设计了“我的生命线”环节, 帮助成员澄清和反思决策风格, 学会科学决策, 从而把握未来生涯建构(Super & Knasel, 1981)。

3) 技能分类理论及运用围绕该理论的核心内容, 结合民航行业特色, 设计了“探索可迁移能力”、“成就故事清单”环节, 帮助成员了解可迁移技能对于就业和生涯发展的重要作用, 激发成员努力发掘、不断完善个体的可迁移能力。

4) 合理情绪疗法及运用基于此理论技术, 设计了“识别消极情绪”环节, 帮助成员树立合理信念, 剖析错误观念, 改变消极态度, 学会自我调适。

5) 放松训练及运用根据放松训练的技术要点, 设计了“冥想”环节, 指导成员掌握放松技巧, 用放松替代紧张焦虑, 化解情绪困扰。

3.2. 生涯团体辅导历程

3.2.1. 生涯团辅阶段

1) 活动干预阶段 此阶段包括首次团辅活动的后两个环节、第二次至第五次团辅的全部活动, 以及第六次团辅的前五个环节。系列生涯团辅活动主题分别为: ① 生命的意义——生涯关注; ② 探索兴趣岛——生涯好奇; ③ 决策生命线——生涯控制; ④ 能力大盘点——生涯自信; ⑤ 你我共前行——生涯人际; ⑥ 心理缓冲带——生涯调适。团辅主题活动由热身活动、体验活动、思考练习、学习反思、实操练习、总结分享等环节组成。既有核心理论介绍, 又有联系实际的思考与练习; 既有带领者深入讲解, 又有成员讨论互动和体验分享; 既有气氛活跃的破冰热身游戏, 又有逻辑严谨的主体活动及画龙点睛的活动总结(张轶娜, 2020)。

2) 回顾总结阶段 在最后一次团辅的环节六, 带领者组织成员观看六次生涯团辅的视频和照片, 请每位成员分享生涯团辅带给自己的感想和体会, 对成员的表现给予积极肯定, 处理好成员依依不舍的分

离情绪,使他们带着团辅活动的正能量,在一个充满关爱、支持、力量和温暖的集体中真诚互助,同舟共济,积极有效自我调节,自信乐观面对人生,勇敢理性迎接挑战。

3.2.2. 生涯团辅方案

本次设计了六次生涯团辅方案,见表3,活动时长每次90分钟。通过学生喜闻乐见的形式、具有特色的内容,引导学生积极体验,思考感悟,落实行动,从而促进生涯适应力水平的提高。

Table 3. Career group counseling program

表 3. 生涯团体辅导方案

活动主题	活动内容
生涯关注, 探寻心迹	①猜猜我是谁②采访星星③团体规范④我的生涯列车⑤团体期望单
生涯好奇, 岛屿环游	①小蜜蜂②家族职业树③六岛环游④霍兰德职业兴趣理论
生涯控制, 科学决策	①成长三步曲②生涯故事③短暂目标④冒险地雷
生涯自信, 乘风破浪	①松鼠搬家②镜子中的你我③探索可迁移能力④职业特质单⑤成就故事清单
生涯人际, 你我同行	①火车之旅②同舟共济③我说你画④管制员对话⑤风雨同行
生涯调适, 珍重再见	①千头万绪②我的心事你来听③左右手的差别④改变从现在开始⑤呼吸放松训练

4. 民航院校大学生生涯适应力团体辅导的干预研究

4.1. 研究对象

本研究按实验法的要求,经分组测试筛选,抽取中国民航大学飞行器制造工程专业三年级的两个班级内的各20名学生,作为实验组(共20人,男生12人,女生8人)和对照组(共20人,男生10人,女生10人)。两班为同一个辅导员,学生平均年龄均为21岁。

4.2. 研究方法

4.2.1. 大学生生涯适应力问卷

国内学者(赵小云, 2015)结合本土文化特征,根据国外学者(Savickas, 2005; 吴淑琬, 2008)的四维理论观点编制了适用于我国大学生生涯适应力问卷(College Students Career Adaptability Questionnaire, CSCAQ)。该问卷题项共35个,共分为生涯人际、生涯关注、生涯好奇、生涯自信、生涯控制、生涯调适6个维度。采用Likert 5级计分制,按照“很不符合”“不太符合”“无法确定”“比较符合”“非常符合”分别记为1~5分。各因子得分及问卷总分越高,显示生涯适应力水平越好。该问卷结构清晰,具有良好的信效度,适用于大学生的生涯适应力测量。

4.2.2. 团辅单元反馈自评表

研究者为了促使团体成员及时反思总结,了解他们对活动及带领者的满意程度,参与活动的收获建议等情况,编制团辅单元反馈自评表,进行每次团辅活动结束时的效果评估(张轶娜, 2020)。

该自评表共8题,包括客观题6题,主观题2题。客观题要求从带领方式的满意度、互动情况的满意度、进行过程的舒适度、现场气氛的满意度、讨论主题与内容的满意度、团辅的正向作用等方面进行评价。主观题包括活动收获及最喜欢的部分等内容。

4.3. 研究程序

1) 对实验组学生实施每周一次共计六次生涯适应力团体辅导,对照组不采取任何干预措施。带领者

提前准备好每次活动所需器材及材料，到场后有序组织学生开展活动。活动结束后，团体带领者督促学生及时反馈意见，并做好现场整理和相关存档工作。

2) 每次生涯团辅结束后，对实验组学生进行生涯团辅单元反馈测评，考察活动实施效果。运用 SPSS 软件，采用独立样本 T 检验和配对样本 T 检验的方法，比较分析实验组和对照组学生生涯适应力问卷的前后测数据，评估生涯团辅对提升大学生生涯适应力水平的有效性。

4.4. 研究结果

4.4.1. 实验组与对照组学生生涯适应力的前测比较

通过使用生涯适应力问卷对实验组与对照组学生进行生涯适应力的测量，确保两组在进行团辅干预前不存在显著差异，以保证成员的同质性，进行差异性检验，结果见表 4。

Table 4. The difference examination of pre-test between the experimental group and the control group

表 4. 实验组与对照组前测的差异性检验(M ± SD)

项目	实验组(n = 20)	对照组(n = 20)	t
生涯关注	24.00 ± 3.06	24.28 ± 2.19	1.65
生涯好奇	22.85 ± 3.78	24.32 ± 3.02	2.01
生涯控制	14.85 ± 3.69	14.83 ± 2.93	0.45
生涯自信	23.23 ± 2.01	22.39 ± 2.50	0.65
生涯人际	23.54 ± 2.79	23.44 ± 3.23	0.73
生涯调适	23.08 ± 2.06	22.87 ± 2.30	3.73
生涯适应力	131.54 ± 12.35	134.04 ± 13.32	2.64

从表 4 可以看出，实验组与对照组学生在六个因子及总分上不存在显著差异，两组学生基本同质，可以进行后续干预实验。同时可以看出，两组学生各个因子及总分较低，说明生涯适应力发展情况较差。

4.4.2. 实验组学生生涯适应力的前测、后测比较

在六次团体心理辅导后对实验组学生发放生涯适应力问卷，并对前测和后测进行差异性检验，所得结果见表 5。

Table 5. The difference examination of pre-test and post test in experimental group

表 5. 实验组前测、后测的差异性检验(M ± SD)

项目	前测	后测	t
生涯关注	24.00 ± 3.06	24.85 ± 1.73	2.83***
生涯好奇	22.85 ± 3.78	24.38 ± 3.66	2.17***
生涯控制	14.85 ± 3.69	15.15 ± 3.74	1.44***
生涯自信	23.23 ± 2.01	24.54 ± 2.50	4.17***
生涯人际	23.54 ± 2.79	23.85 ± 2.91	3.04***
生涯调适	23.08 ± 2.06	24.69 ± 1.97	4.03***
生涯适应力	131.54 ± 12.35	137.46 ± 11.75	3.83***

$P < 0.05$ 标注: *, $P < 0.01$ 标注: **, P 小于 0.001 标注: ***, (下同)。

从表 5 可以看出，六个因子和生涯适应力总分在 $P < 0.001$ 水平上都存在显著差异，且后测分数显著高于前测，说明六次团体心理辅导的干预对于提升各因子水平及生涯适应力水平都具有明显的作用。

4.4.3. 对照组学生生涯适应力的前测、后测比较

在六次团体心理辅导后对对照组学生发放生涯适应力问卷，并对前测和后测进行差异性检验，所得结果见表 6。

Table 6. The difference examination of pre-test and post test in control group

表 6. 对照组前测、后测的差异性检验(M ± SD)

项目	前测	后测	t
生涯关注	24.28 ± 2.19	24.35 ± 3.03	1.09
生涯好奇	24.32 ± 3.02	23.98 ± 2.85	0.69
生涯控制	14.83 ± 2.93	15.32 ± 3.02	2.21
生涯自信	22.39 ± 2.50	24.12 ± 2.65	4.51
生涯人际	23.44 ± 3.23	23.32 ± 3.25	0.65
生涯调适	22.87 ± 2.30	23.05 ± 1.65	2.13
生涯适应力	134.04 ± 13.32	133.84 ± 13.28	1.55

从表 6 可以看出，六个因子和生涯适应力总分不存在显著差异。说明随着时间的发展六个因子及生涯适应力总分不会随之升高。

4.4.4. 生涯团体辅导效果评价

每次团辅结束后，带领者布置成员及时填写单元反馈自评表。根据测评结果分析活动效果，总结经验，发现问题，不断改进。

1) 客观题部分

客观题部分共有 6 道单选题，具体测评结果见表 7。

Table 7. Evaluation results of feedback self-assessment form of group counseling units (objective questions)

表 7. 团辅单元反馈自评表测评结果(客观题部分)

题目	六次测评同意率
1、团体的进行过程让我感到舒服	100%
2、我满意团体带领者的带领方式	100%
3、团体成员间的互动让我满意	100%
4、我满意团体讨论的内容与主题	100%
5、团体对我具有正向能量，能引导我更有信心面对问题	100%
6、团体今天的气氛让我满意	100%

由表 7 所示，六次团辅活动的测评同意率均为 100%，结果表明团体成员对团辅活动的满意度较高；每次主题团辅能够发挥其作用，达到预期目标；团体成员能够在团体活动中明晰目标、培养生涯兴趣、做出决策；能够帮助成员解决生涯困惑，提升生涯自信，收到了良好活动效果。

2) 主观题部分

主观题部分主要询问成员的活动收获和体验，部分回答如下所示：

团辅成员们相互初识并相互了解，产生对于“生涯适应力”的思考；交流了和同学之间关于自我价值的认知。

通过游戏了解自己的决策类型；发现自己的决策类型一直在变化，对于很多事情决策类型是不一

致的，需要在以后进行更深入的探索；在生活中有时候可以不用顾虑太多，大胆往前走就好；当你完全依赖别人时，对方会用各种方法帮助你，感觉自己并不是那么孤立无援的。

发现自己要发挥长处，扬长避短，懂得了在团体里要根据每个人的才能分工；这次自主举手发表感想，得益于上次老师点名，发现没有了上一次的紧张；了解规则、利用规则才能创造奇迹；要接纳合作与竞争，不能回避社交。

不能惧怕困难，任何看起来很难实现的事说不定都有办法去解决；多考虑几种方法，不要被思维定势所限制。

5. 讨论

5.1. 加强大学生生涯教育

教育的本质在于立德树人，必须坚持“五育并举”，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

本研究发现，当前在校大学生生涯适应力发展个体间差异大，且生涯控制力较低，这也与以往的研究一致，当代大学生对于强化自我进而在生涯选择中做出正确决策的力量较为薄弱，这也源于他们自我认识不足与学校生涯教育的缺失，而个体间的巨大差异也与中小学阶段个体间接受的生涯教育的差异有关(祝杨军, 2018)。

在就业形势纷繁复杂的今天，高校心理健康教育工作的开展越来越注重全面培养学生的综合素质。同时，民航高等院校作为行业类院校，培养知识品德素养、就业能力强的大学毕业生也是其发展的重要目标之一(高博鑫, 白福高, 包文杰, 2021)。近年来，职业生涯规划在高校教育中日益受到重视，但是我国生涯规划教育存在重理论、轻实践(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)，学生难以根据理论知识规划职业生涯等问题，需加强大学生生涯教育。因此在实际工作中，应在理论知识培养的基础之上，促进理论与实践结合发展。以知识讲授为基础，依托开展特色心理活动，加强学生对生涯知识的学习与理解，并在心理健康教师的带领下加强对知识的运用与实践。多管齐下加强学生的生涯教育，能够从知识、技能、实践、发展各层面提升民航院校学生的生涯能力，指导学生自助培养社会适应能力，促进学生全面发展，培养学生综合素质。

5.2. 发挥团体心理辅导的作用

本研究发现，开展主题明确、设计新颖的团体心理辅导活动对于提升大学生生涯适应力的总体水平及各维度水平具有明显作用。因此针对民航院校大学生普遍存在的发展性心理健康问题，可以发挥团体心理辅导具有覆盖面广、功能丰富(教育、发展、预防及治疗四大功能)等优点，使之成为心理健康教育工作的重要方式。在在大一新生心理健康测评工作之后，根据测评结果，针对学生特点和存在问题开展不同主题的团体心理辅导，如人际关系、压力管理、自信心培养、情绪管理等(Ohme & Zacher, 2015)，设计对应活动方案，既可以对特定学生给予辅导，又可以筛查出问题严重学生，实施进一步的个体咨询。

例如，树立坚定的理想信念、把握正确的意识形态、培育社会主义核心价值观、弘扬当代民航精神，是民航院校大学生践行为人民服务和建设民航强国的必然要求。团体心理辅导所运用的游戏、体验、分享等形式，可以创新教育方式，避免了传统教育中生硬、刻板的说教。以团体心理辅导形式开展诚信、奉献、感恩等主题教育活动，可以使学生在参与过程中增强个人体验，从而在认知层面上留下深刻的记忆；依托学生易出现共性心理问题的重要时间节点开展的适应、人际、生涯规划等主题团辅，解决学生心理困惑，发挥团体心理辅导教育功能的有效性和覆盖面(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)。

5.3. 挖掘具有民航特色的主题活动

在民航业内，团结协作的工作作风是当代民航精神的重要内容，亦是行业发展的必然要求。个体的行为模式会影响团体的行为模式，及时有效的团体心理辅导可以遏制反常的个人心理，有利于民航院校大学生日常生活、学习的正常进行以及长远的职业作风培养(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)。本研究在生涯人际主题中设计开展例如机组情景再现、管制员对话环节等活动，增强职业代入感，强化未来职业背景下个体与个体、个体与团体的交互意识，进而规范彼此行为模式，形成温暖、坚定、和谐的团体氛围，增强团队的凝聚力，对于团体参与者的生涯人际水平有明显促进作用。

在班级方面，应巧妙班级团辅合力，发挥团体心理辅导效能。以班级为单位开展团体辅导，成员年龄相仿，面临的生涯问题和发展任务相似，活动针对性强，成员稳定性高，联系密切，易建立信任关系，便于深度沟通。每次团辅结束后，成员仍可互相监督，互帮互助，不断巩固团辅效果。00后飞行大学生常常以自我为中心，缺乏团队合作意识，造成班级凝聚力涣散、归属感缺乏，因而导致班级的教育功能、管理功能、德育功能淡化(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)。团体心理辅导以活动为载体，具有较高的互动性、情境性和生动性，比如“同舟共济”“十人九足”“信任背摔”等体现合作、信任的团体活动，让学生在活动中彼此接纳、认同、欣赏，学会理解、宽容、协作，促进学生相互交流，有助于改善学生的人际关系，提高学生的凝聚力，增强学生的归属感，营造平等、和谐、积极、互助的班级氛围，促进学生个体与班级团体的共同成长。

民航院校辅导员不仅要承担思想政治教育工作，还需做好学生日常管理，培养学生良好的作风和纪律意识。例如辅导员工作中，应包含准军事化管理行为规范监督、日常作息管理、作风纪律建设、各类学习周期化管理等(李文龙, 吴畏, 郭艺, 2021)，因此具有民航特色的团体心理辅导更加方便高效解决学生共性问题，疏导心理压力，使其达到正常的心理状态，这有利于辅导员日常工作的开展，提高辅导员的工作效率。

参考文献

- 高博鑫, 白福高, 包文杰(2021). 团体生涯辅导体系下大学生生涯规划研究——以职业技术学院学生为例. *科教文汇*, (22), 25-27.
- 李文龙, 吴畏, 郭艺(2021). 团体心理辅导在民航院校飞行大学生教育管理中的应用. *黑龙江教育(理论与实践)*, (5), 56-57.
- 李栩, 侯志瑾, 冯鳧(2015). 大学生父母生涯发展期望、主动性人格、生涯适应力和生涯决策困难的关系. *中国临床心理学杂志*, 21(2), 263-267.
- 牛宏伟, 郝嘉佳(2016). 民航院校新生适应性、人格与学习成绩关系研究. *中国健康心理学杂志*, 24(3), 454-457.
- 吴淑琬(2008). *大学生生涯适应力量表编制及相关研究*. 硕士学位论文, 嘉义: 嘉义大学辅导与咨商研究所.
- 张轶娜(2020). *中职生生涯适应力现状与团体辅导干预研究*. 硕士学位论文, 淮北: 淮北师范大学.
- 赵小云(2011). *大学生生涯适应力研究——结构、特点及其与相关因素的关系*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 赵小云(2015). *当代大学生的生涯适应力研究*. 科学出版社.
- 祝杨军(2018). *生涯教育的逻辑*. 首都师范大学出版社.
- Hirschi, A. (2009). A Career Adaptability Development in Adolescence: Multiple Predictors and Effect on Scene of Power and Life Satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Ohme, M., & Zacher, H. (2015). Job Performance Ratings: The Relative Importance of Mental Ability, Conscientiousness, and Career Adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.01.003>
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L. (2005). The Theory and Practice of Career Construction. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career De-*

velopment and Counseling (pp. 42-70). John Wiley & Sons, Inc.

Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career Development in Adulthood: Some Theoretical Problems and a Possible Solution. *British Journal of Guidance & Counseling*, 9, 194-201. <https://doi.org/10.1080/03069888108258214>