

# 高校辅导员开展长程生涯辅导的实践路径 ——基于一名高职烹饪专业学生的单案例分析

李萍

(云南农业职业技术学院, 云南昆明, 650300)

**版权说明:** 本文是根据知识共享署名 - 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制, 只需要注明原作者和文章来源, 并禁止将其用于商业目的。

**摘要:** 高校辅导员具有持续接触学生、观察成长变化和协调校内外育人资源的岗位优势, 但日常生涯指导容易停留于阶段性谈话和经验性建议。本文采用单案例研究方法, 以一名职业兴趣初步形成但发展路径尚不清晰的高职烹饪专业学生为对象, 对约两年的生涯辅导过程进行梳理。研究基于发展性生涯理论、生涯适应理论和体验式学习理论, 提炼出“价值澄清—认知探索—实践赋能—反馈调适”的长程辅导路径。案例材料表明, 连续性支持有助于学生逐步明确职业方向、提高行动聚焦程度, 并在专业实践、沟通组织和规划调整方面形成积极变化。长程生涯辅导的作用并非源于单一测评或一次性干预, 而是来自价值方向、职业认知、真实体验和阶段反馈的持续衔接。文章据此提出, 辅导员开展个别生涯辅导应明确专业边界, 完善过程记录, 强化多主体协同, 并建立以过程证据为基础的成效评价机制。

**关键词:** 高校辅导员; 长程生涯辅导; 高职学生; 单案例分析; 生涯适应

**DOI:** <https://doi.org/10.62177/aper.v2i4.1627>

## 一、引言

大学生职业发展教育需要贯穿人才培养全过程。教育部早已将职业发展与就业指导课程纳入高校教学计划, 并强调从入学到毕业提供连续性指导<sup>[1]</sup>。辅导员既承担思想政治教育和日常管理职责, 也参与学业指导、职业规划和就业服务, 能够在长期接触中发现学生的个体差异与阶段性需求<sup>[2]</sup>。这种持续陪伴为开展精细化生涯辅导提供了现实基础。

当下的高校生涯教育实践已由单一课程逐步转向课程、咨询、实践和就业服务相互衔接的综合体系<sup>[3]</sup>。但在具体工作中, 辅导员的个别指导仍可能表现为临近比赛或就业时的集中辅导, 干预时间短、过程记录弱、效果评价依赖获奖或就业结果, 难以解释学生认知和行动变化如何形成。尤其对于高职学生而言, 职业目标往往需要在专业实训、企业体验和岗位反馈中逐步明确, 单次谈话或职业测评难以替代持续探索。

本文以一名高职烹饪专业学生为案例, 分析辅导员如何将课程观察、个别谈话、职业探索、专业实

践和阶段复盘组织为连续的生涯支持过程。研究关注两个问题：1. 长程生涯辅导由哪些相互衔接的实践环节构成。2. 这些环节如何促进学生职业目标、行动策略和生涯适应的变化。本文旨在从单一成功故事中提炼可解释、可反思的实践机制，而非据此作普遍因果推断。

二、理论基础与分析框架

（一）发展性生涯理论与生涯适应

发展性生涯理论认为，职业选择并非是一次完成的决定，而是个体在不同阶段持续处理自我认识、角色转换和职业任务的过程。Super 提出的生涯发展视角强调生命历程与多重生活角色之间的联系<sup>[7]</sup>。金树人也指出，生涯辅导应超越即时问题解决，帮助个体形成持续探索和自主发展的能力<sup>[4]</sup>。该视角表明，高职学生的职业兴趣需要在课程学习、专业实践和社会体验中不断检验，辅导重点也应随成长阶段调整。

生涯适应强调个体面对发展任务、职业转换和不确定情境时的自我调节资源，主要体现为对未来的关注、对选择的主动控制、对职业世界的探索以及完成任务的信心<sup>[8-9]</sup>。长程辅导的目标因此不应局限于帮助学生确定一个职业名称，还应促进其形成探索信息、制定计划、采取行动和修订方案的能力。社会认知生涯理论进一步指出，学习经验、自我效能、结果预期和环境支持共同影响职业兴趣、选择与持续行动<sup>[10]</sup>，为分析辅导员如何组织支持资源提供了依据。

（二）体验式学习理论

体验式学习理论将学习理解为具体体验、反思观察、抽象概括和主动验证的循环过程<sup>[5]</sup>。职业认知只有进入真实或接近真实的任务情境，才能由抽象兴趣转化为对岗位要求、自身能力和发展限制的具体判断。专业实训、技能比赛、社团项目和职业访谈均可成为生涯探索的体验载体，但活动本身并不会自动产生学习，辅导者还需引导学生复盘经历、提炼能力并据此调整下一阶段行动。

（三）长程生涯辅导分析框架

结合上述理论与辅导员工作领域，本文将案例中的连续支持归纳为四个相互衔接的环节。四个环节并非固定不变的线性步骤，而是在学生出现新任务或新反馈时循环展开。

表 1 长程生涯辅导四环节理论分析框架表

| 实践环节 | 核心问题           | 主要支持方式                  | 预期变化                  |
|------|----------------|-------------------------|-----------------------|
| 价值澄清 | 为什么选择该方向       | 价值讨论、典型人物案例、职业意义辨析      | 由模糊兴趣转向具有个人与社会意义的职业方向 |
| 认知探索 | 我适合做什么、岗位要求是什么 | 职业兴趣探索、职业信息检索、职业访谈、测评辅助 | 形成较为具体的自我认识和职业认识      |
| 实践赋能 | 如何形成岗位所需能力     | 专业实训、项目任务、比赛、社团与企业体验    | 积累能力证据，提高职业自我效能       |
| 反馈调适 | 如何根据变化持续行动     | 阶段复盘、差距分析、目标修订、备选方案设计   | 增强计划的可执行性和生涯适应能力      |

三、研究设计

（一）案例选择

本研究采用单案例研究方法。案例研究适用于在真实情境中分析复杂过程及其作用方式，并可通过多来源资料提高解释的可信度<sup>[11-12]</sup>。研究对象“小鱼”为高职烹饪专业学生。辅导初期，她已表现出对公共营养相关职业的兴趣，但对职业要求、学习路径和发展选择缺少系统认识；同时参与多类活动，行动投入较多，却尚未形成稳定的目标排序。该案例兼具“职业兴趣已经萌芽”和“发展路径仍需聚焦”的

特征，能够呈现高职学生由兴趣探索转向持续行动的过程。

## （二）资料来源与分析过程

案例追踪历时约两年，资料主要包括职业生涯规划课程观察记录、阶段性谈话与辅导记录、学生职业规划书及修订材料、专业实践与比赛材料、社团活动记录、职业素质评价材料以及学生阶段性反思。研究者先按关键事件和时间节点整理资料，再围绕职业目标、职业认知、行动选择、能力证据和计划调整进行主题归纳，并通过学生自述、过程记录与成果材料相互印证。

研究对学生姓名及可识别信息已作匿名处理，并征得学生本人知情同意。职业兴趣和性格测评仅用于促进自我反思和辅导对话，不作为确定职业匹配关系的单一依据。

## 四、长程生涯辅导的实施过程

### （一）由课堂观察进入个别辅导：识别兴趣与行动失焦

辅导员在职业生涯规划课程中发现，小鱼能够清楚表达对公共营养相关工作的兴趣，希望将烹饪技能与健康服务结合，但对该职业的工作内容、资格要求和成长路径了解有限。当被要求说明未来两年的具体行动时，她的计划主要停留在“学好专业、参加活动和考取证书”等一般性表述。课后交流的结果又显示，她同时参与多类社团和活动，投入较多，却难以说明这些经历与职业目标之间的关系。

基于上述观察，辅导员没有直接替学生作出职业决定，而是以职业规划课程任务和比赛准备为切入点，邀请其开展阶段性个别辅导。初期目标并非形成一份比赛文本，而是帮助学生区分兴趣愿望、职业信息和行动证据，建立相对稳定的辅导关系。

### （二）价值澄清与认知探索：由职业向往转向可检验目标

辅导初期围绕“希望通过这一职业解决什么问题”以及“个人兴趣与专业学习如何连接”等问题展开。辅导员通过烹饪行业典型人物、健康服务需求和技能人才成长案例，引导学生思考公共营养工作的服务对象与社会价值。价值讨论并未将个人选择简单上升为口号，而是帮助学生理解职业目标需要同时回应个人兴趣、专业基础和现实需求。

在认知探索环节，辅导员组织学生开展职业信息检索，比较公共营养相关岗位的主要任务、能力要求和可能的发展路径。霍兰德职业兴趣测评及性格探索工具被用于提出问题和促进对话，测评结果随后通过职业访谈、课程表现和实践体验进行验证。经过多轮比较，学生逐步认识到自身在耐心沟通、活动组织和烹饪实践方面的已有基础，也意识到营养知识、数据判断和专业表达仍需加强。师生据此将笼统愿望转化为阶段性目标，并按照具体、可衡量、可实现、相关和有时限的原则安排课程学习、专业实践与能力提升任务。

### （三）专业实践与项目参与：由规划文本转向能力证据

目标形成后，辅导重点转向将计划嵌入真实任务。依托所在产业学院的“24135 特色学徒制”人才培养模式，该专业具有校企双导师培养模式和较好的专业实践条件，辅导员指导学生参加烹饪兴趣小组，对菜品的营养搭配和制作方式进行反复试验，开发了象形桃花馒头、控脂番茄炖牛肉和低糖蜜汁南瓜等作品，并在技能活动中获得相应认可。相关经历使其开始从“喜欢健康饮食”转向分析食材选择、制作工艺和服务对象需求。

学生担任社团负责人期间策划了多项健康主题活动，活动中需要完成主题确定、人员分工、宣传沟通和现场组织。辅导员在活动后引导其复盘任务完成情况，将组织协调、公开表达和服务对象反馈转化为可识别的能力证据。专业实践和社团项目由此不再仅为经历积累，而是成为检验职业兴趣、提高自我效能和发现能力短板的实践平台。体验、反思和再次行动构成循环，与体验式学习所强调的经验转化过

程相一致<sup>[5]</sup>。

（四）阶段反馈与计划修订：由单一路径转向适应性规划

随着实践经历增加，学生再次参与职业规划类展示活动。辅导不再以丰富材料数量为重点，而是要求学生说明每项经历与职业目标之间的关系，并依据企业人才素质评价和实践反馈重新识别短板。面对岗位需求和个人能力的变化，师生共同调整后续学习重点，补充职业信息更新、营养知识学习和表达能力训练，同时设置与健康餐饮、营养配餐等相关的备选发展方向。

该阶段的关键变化在于学生不再将规划理解为一次写定的路线，而是能够根据新信息和实践结果修订目标。辅导员的角色也由提供答案转向组织反馈、提出问题和协调资源，使学生逐步承担职业选择与行动管理的主体责任。

五、案例变化及作用机制分析

（一）学生职业发展呈现的阶段性变化

单案例材料虽不能用于证明长程辅导具有普遍因果效应，但不同阶段的资料能够呈现学生在职业认知、行动聚焦和适应性规划方面的变化。

表 2 学生辅导前后发展变化对比表

| 观察维度 | 辅导初期               | 后期表现                 | 主要证据来源           |
|------|--------------------|----------------------|------------------|
| 职业目标 | 有职业兴趣，但路径表述笼统      | 能够说明目标岗位、阶段任务及相关备选方向 | 职业规划书及修订材料、谈话记录  |
| 行动选择 | 活动参与较多，目标关联度不足     | 能够围绕专业与健康主题筛选实践任务    | 活动计划、实践记录、阶段复盘   |
| 专业能力 | 主要依赖课程学习，对岗位任务理解有限 | 能够在菜品开发和项目活动中呈现专业应用  | 作品材料、技能活动记录、教师评价 |
| 沟通组织 | 缺少持续、完整的任务证据       | 能够承担健康主题活动的策划与组织     | 社团活动材料、成员反馈      |
| 生涯调适 | 倾向于将规划理解为固定路线      | 能够依据反馈修订计划并设置备选方案    | 后期规划书、企业评价与复盘记录  |

（二）长程辅导发挥作用的内在机制

案例显示，连续性支持的作用并不来自某一种工具，而是四个环节之间的衔接。价值澄清为职业探索提供了方向，使学生能够解释个人兴趣与专业服务意义；认知探索是将职业愿望转化为岗位信息、自我特点和能力差距；实践赋能可通过真实任务形成学习经验和自我效能；反馈调适则把实践结果重新带回规划过程，促使学生更新目标和行动策略。四个环节构成循环，使生涯辅导由一次性决策支持转向持续的自我管理能力培养。

辅导员的岗位优势主要体现在连续观察和资源连接。课程教学使辅导员能够发现学生的早期困惑，日常工作便于跟踪其行动变化，专业教师、企业导师、比赛平台和社团项目则为职业探索提供多样情境。社会认知生涯理论所强调的环境支持和学习经验，在这一过程中通过具体资源转化为学生的行动机会<sup>[10]</sup>。辅导员自身并不包办专业能力培养，而是协调不同主体形成支持链条。

学生的变化也与生涯适应资源的形成相联系。对未来任务的持续关注、对行动计划的主动控制、对职业信息和实践机会的探索，以及在完成真实任务后获得的信心，共同增强了其面对不确定选择的调适能力<sup>[9]</sup>。已有研究表明，针对生涯适应的训练可以改善学生由学校向工作的过渡准备<sup>[13]</sup>，本案例提供了

辅导员工作情境中的过程性解释。

### （三）辅导员工作方式的专业化改进

案例过程也促使辅导员调整了对学生的生涯指导方式。将工作重点由临时性答疑转向阶段性跟踪，由直接提出建议转向促进学生自主探索，由依赖测评结论转向多来源资料验证，由关注比赛结果转向关注目标形成、能力证据和计划修订。辅导员通过理论学习、团队督导和实践反思提升专业判断，使个别辅导经验能够反哺课程教学与学生工作。

## 六、实践反思与改进建议

### （一）建立过程记录与证据评价机制

长程辅导容易因时间跨度长、接触情境分散而被叙述为若干活动的简单累加。高校可建立简明的生涯辅导档案，记录学生阶段性问题、目标调整、行动任务、反馈证据和后续计划。成效评价应结合规划文本变化、实践表现、学生反思和第三方反馈，减少以比赛获奖或最终就业去向替代全过程评价。

### （二）明确测评使用和专业服务边界

职业兴趣或性格测评适合作为探索话题和生成问题的工具，不宜作为职业匹配的确切结论。辅导员应将测评结果与课程表现、职业信息、实践体验和学生叙事结合使用。对于涉及严重心理困扰、家庭冲突或临床心理问题的个案，应及时转介专业机构，避免将生涯辅导泛化为无边界的综合干预。

### （三）形成多主体协同的生涯支持网络

高职学生的职业认识与岗位体验联系紧密，辅导员难以独立提供全部专业支持<sup>[6]</sup>。学校可将辅导员的持续跟踪优势与专业教师的能力培养、企业导师的岗位反馈、就业部门的信息咨询服务相结合。不同主体应明确职责：辅导员侧重价值澄清、过程陪伴和资源协调，专业教师负责专业任务与能力反馈，企业导师提供岗位标准和真实情境评价，由此形成贯穿课程、实践、实习和就业准备的支持网络。

## 六、结论与研究局限

本文通过研究一名高职烹饪专业学生的单案例，呈现了辅导员开展长程生涯辅导的实践过程。案例归纳出的“价值澄清—认知探索—实践赋能—反馈调适”路径表明，学生职业发展的积极变化来自持续观察、多情境体验和阶段性反馈的共同作用。辅导员的核心价值不在于替学生确定职业答案，而在于帮助其理解职业意义、获取有效信息、形成行动证据并提高根据变化修订计划的能力。

研究结论具有明确边界。案例为单个取得积极进展的学生，存在成功案例选择偏差，相关资料主要来自辅导过程和各类成果材料，尚不能排除专业教学、同伴支持和学生自身成熟等其他因素的影响，且部分变化缺少标准化前后测和长期就业反馈。

因此，本文只能提供实践机制的探索性解释，不能据此推断普遍成效。后续的研究可采用多案例比较、学生访谈、第三方评价和生涯适应量表等方式，检验不同学生类型与学校情境下长程辅导的适用条件。

## 利益冲突

作者声明，在发表本文方面不存在任何利益冲突。

## 参考文献

- [1] 教育部办公厅. 关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知：教高厅（2007）7号[Z]. 2007-12-28.
- [2] 教育部. 普通高等学校辅导员队伍建设规定：教育部令第43号[Z]. 2017.

- [3] 石梦娇, 陈丹花. “生涯教育一体化”理念与高校职业生涯教育路径探究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2023(2): 193–196.
- [4] 金树人. 生涯咨询: 理论与实践[M]. 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2025.
- [5] 库伯 D A. 体验学习: 让体验成为学习和发展的源泉[M]. 王灿明, 朱水萍, 等译. 上海: 华东师范大学出版社, 2008.
- [6] 何冰冰. 从共情性劳动到反思性超越: 高校辅导员核心素养的进阶逻辑[J]. 高校辅导员学刊, 2026(2): 8–14.
- [7] SUPER D E. A life-span, life-space approach to career development[M]//BROWN D, BROOKS L, eds. Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice. 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass, 1990: 197–261.
- [8] SAVICKAS M L. Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory[J]. The Career Development Quarterly, 1997, 45(3): 247–259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- [9] SAVICKAS M L, PORFELI E J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries[J]. Journal of Vocational Behavior, 2012, 80(3): 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- [10] LENT R W, BROWN S D, HACKETT G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance[J]. Journal of Vocational Behavior, 1994, 45(1): 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- [11] YIN R K. Case Study Research and Applications: Design and Methods[M]. 6th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018.
- [12] STAKE R E. The Art of Case Study Research[M]. Thousand Oaks: SAGE, 1995.
- [13] KOEN J, KLEHE U C, VAN VIANEN A E M. Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition[J]. Journal of Vocational Behavior, 2012, 81(3): 395–408. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.10.003>