

生涯建构理论下大学生高效沟通能力研究

高颖

江西开放大学

摘要:在当今社会,沟通能力作为一项至关重要的技能,对于个体的职业发展和社会适应能力具有重要意义。尤其是在我国高等教育阶段,大学生作为国家未来的中坚力量,其沟通能力的培养显得尤为重要。然而,随着社会竞争的加剧,许多大学生在求学和就业过程中面临着诸多沟通困境,如何提高大学生的沟通能力成为教育界和学术界关注的焦点。生涯建构理论作为近年来心理学领域的重要理论,强调个体在面对生涯发展挑战时,通过不断地自我调适和积极应对,实现个人成长和发展。本研究从生涯建构理论出发,探讨大学生在生涯发展过程中如何形成高效沟通能力,以期为我国大学生沟通能力培养提供理论支持和实践指导。

关键词:生涯建构理论;大学生;高效沟通

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.05.037

引言

近年来,伴随着社会经济的高速发展以及高校教育改革的持续深入,大学生的就业问题引发了社会的广泛关注。面对日益严峻的就业形势和外界不断变化的市场环境,大学生的就业能力亟待提高。为此,各大高校尝试从多种途径不断提升学生的就业能力。有研究表明,当前大学生的职业发展受到许多因素的共同影响,其中就包括学生职业适应能力、决策能力、分析能力、职业意识等。经过调查发现,当前大学生在就业竞争过程中普遍存在着沟通表达能力不足的问题,这将严重影响大学生的就业及今后的职业发展。为此,各大高校纷纷从大学生沟通能力培养方面不断提升学生的就业竞争力。因此,基于生涯建构理论下探讨大学生高效沟通能力的发展路径具有重要的理论和实践意义。

一、相关概念界定

(一)生涯建构理论的科学内涵

生涯建构理论可以简单理解为是关于个体职业发展的心理学理论。换言之,该理论的研究内容主要是关注个体的职业生涯。该理论最早是由美国心理学家霍兰德提出来的。霍兰德在对个体的职业选择和发展进行研究时做了大量的个体访谈和职业研究,他根据个体的职业兴趣将职业类型分为六类,分别是企业型、研究型、社会型、现实型、艺术型及公共服务型。之所以产生这样的分类,是因为霍兰德认为个体的职业选择和个体自身的职业兴趣及人格特质有着非常紧密的联系。教育者或指导者只有在充分掌握个体的人格特质及职业兴趣的基础上,才能为个体提供良好的生涯建议。后续的研究者在霍兰的研究的基础上,对该理论进行补充,在对个体的决策行为及职业发展轨迹进行深入研究的基础

上,使得生涯建构理论更加丰富、完善。后续的研究者们认为,个体的生涯建构是一个动态发展的过程,这个过程受个体价值观、生活环境以及社会文化等诸多因素的影响。因此,后续研究者认为,生涯建构不仅仅是关乎职业的选择和发展,同时还包括个体在不同领域中所做出的决策和行为。但是,现在建构理论的核心思想还是围绕个体如何主动、有意识的去建构自己的职业生涯。这一核心理念与传统的职业决策理论有明显的区别。在生涯建构理论中,个体作为生涯的建设者,往往是通过个体的文化背景、角色、经验等,以及与外界环境之间的相互作用来积极建构自己的职业生涯。

作为一种理论框架,生涯建构理论能够为大学生今后的发展提供强有力的指导。在这理论关照一下大学生的发展也是一个主动的、有意义的探索过程。大学生通过在校学习以及各种实践活动,不断建构自己的生涯。这个过程就进一步凸显了大学生高效沟通能力的重要性,因为学生在学习的过程中会遇到各种各样的问题和挑战。这些问题和挑战大多数情况下是需要团队合作以及与他们进行有效沟通的基础上才能够有效解决的。因此,生涯建构理论认为,学生在与他人的交流互动基础上可以不断调整自己的生涯目标,并且获得更加全面的认识和发展。例如,学生可以在与同学生、教师以及专业导师之间深入交流的基础上,进一步了解专业领域的职业发展动态及职业需求,从而使自己的职业生涯规划更加明确。生涯建构理论还强调大学生要积极参与各种社会实践,只有在实践中学生才能进一步明确自身的优势和不足,感受到自己的兴趣,同时对职业目标有更加准确的定位。该理论还强调,大学生要积极参与社交网络,在信息社会背景下,社交网络已经成为当代大学

生获取外界信息和相互交流的主要渠道之一。因此，大学生通过社交网络可以实现更加广泛的交流，获取更加多元化的资源及信息内容。大学生在社交网络中通过高效的沟通能力，能够更加准确的传达自身的观点和需求，同时也有利于其与外界建立良好的沟通关系，进一步促进其职业发展。

（二）高效沟通能力的科学内涵

1、概念

高效沟通能力是指学生在信息交流的过程中能够及时、准确、有效的表达自身意愿，同时也能够准确的理解并解读他人传递的信息。在大学生生涯建构的过程中高效沟通能力是一项非常重要的技能和素养，这对学生今后的职业发展及成败起到非常重要的作用。

2、意义

首先，高效沟通能力对于人际交往起到非常重要的作用。大学校园本身也是特定的社会环境，在这个环境中每个学生都是作为其中的成员，每天会面对各种各样的沟通场景和人际关系，因此需要有高效的沟通能力来建立并帮助其维护良好的人际关系。学生只有在高效沟通的基础上才能更好的理解他人的观点，感受他人的情感，并且获得有效的交流。

其次，高效沟通能力还有助于学生提升学业。学生的本质是学习，高效沟通能力不仅能够使学生更好的与同学、教师交流学习方面的问题，而且能够帮助其获得更好的学习资源，更加准确的掌握和理解学习内容，从而进一步提高学习效率。

最后，高效沟通能力还有助于促进学生的职业发展，因为在当代社会中沟通表达能力已经成为各行各业的核心竞争力之一，同时也是企业员工在职业发展中取得成功的关键要素。高效沟通能力能够帮助大学生更好的掌握工作中的各种需求，与同事、领导以及客户保持非常好的沟通关系，从而更容易获得职业发展及晋升的机会。

3、影响因素

大学生高效沟通能力受多方面因素的影响。首先是个人因素，学生个人的性格、自信心、沟通意愿等会直接影响沟通表达效果。例如，学生个体性格非常开朗乐观，这类学生通常具备较强的谈话技巧和表达意愿，因此能够与他人展开良好的沟通。而性格内向同时又缺乏自信心的同学，在沟通过程中则表现出胆怯、畏惧，不敢轻易尝试，这类学生往往需要更多的自我培养和锻炼

的机会。其次，外在的生活环境也会影响大学生的高效沟通能力的形成。社会环境包括学校环境、家庭成长背景以及学生的朋友圈。学校作为学生学习的主要场所，其学习氛围及文化环境对学生的性格、能力等方面都起到非常重要的影响作用。学生来自不同的家庭，每个家庭都有其特有的教育方式和成长环境。因此，在家庭教育中家长要着重培养学生良好的沟通表达技巧。学生的朋友圈覆盖面非常广泛，人际关系比较复杂。这会间接影响学生价值观及沟通能力的形成。最后，伴随着信息时代的来临，信息技术的发展也会对学生的沟通能力产生深远的影响。互联网的浪潮使得大学生与外界交往的方式不再是局限于传统的面对面交流，大学生可以通过社交网络平台，以图片、文字、视频等多种方式对外界展开积极的交流。但是由于互联网是一个开放的环境，在这个环境当中鱼龙混杂，充斥着大量的信息，这些信息往往具有真假难辨的特质，这就为学生的沟通能力带来一定的挑战。学生需要学会在不同的场景中巧妙的筛选合适的信息，以适当的途径及沟通技巧才能实现与外界良好的沟通。

二、培养大学生高效沟通能力的途径

（一）增强大学生的自信心

自信心对于培养大学生高效沟通能力方面起到非常重要的作用。第一，教师要引导学生建立积极的自我认知。大学生要学会发现自身的优点和长处，将注意力集中在自己的成功方面。同时，教师还要引导学生善于自我反思和总结，学生在反思和总结的过程中能够不断发现自己的问题，帮助其找到以后改进的方向，这样可以进一步增强大学生对自我的认可。高校教师要帮助学生建立积极的自我对话。大学生可以通过对自身进行积极的信息传递和鼓励，使其逐渐形成良好的自我认识。第二，教师要鼓励学生进行自我接纳，每个大学生都有其独特和自尊。学生要学会接纳自己的独特性和不完美，并且以积极的态度来看待自身的问题。大学生在自我接纳的过程中，尤其是在自我悦纳的过程中能够逐渐减少对外界客体评价的依赖程度，逐渐保持自身内心的平静和自信。同时，大学生也会在尊重自我感受和需要的基础上，逐渐建立起相对健康的自尊心，从而在与他人沟通中更加坚定和自信。第三，教师要鼓励大学生积极参加各种社交活动，在活动中实现与外界之间的良好交流互动，从而不断促进自我认识和自信心的发展。学生在团队合作、社团组织、志愿者等多种活动中，可以让

大学生感受到集体意识,使其认识到自身在集体活动的价值和重要性,并且能够逐渐培养其与团队合作的能力和技巧。第四,教师要引导学生学会设定目标。通过明确的学习目标及生涯规划来引导学生不断提升自我认识和自信心。学生在目标设定的过程中可以有一个总体目标,按照时间的长短以及目标大小,将其分解成若干小的步骤,每完成一小步都会逐渐增强学生的自我效能感。并且每次完成一个阶段目标时,大学生要学会自我反馈,及时评估自己的进步和表现,从而不断调整今后的行为,以便其发挥更大的效力。

(二) 培养大学生良好的人际沟通技巧

对于大学生而言,掌握良好的人际沟通技巧不仅有助于拓宽人际交往,提高自身综合素质,还能在未来的职场和生活中更加游刃有余。因此,如何培养大学生良好的人际沟通技巧成为一项迫切的任务。首先,学校应加强对大学生人际沟通能力的培养。学校可以设立专门的课程,教授沟通技巧、人际关系等方面的知识。通过课程的学习,大学生可以了解沟通的基本原理和方法,为实际的人际交往打下基础。其次,家庭教育的引导也至关重要。家长应当鼓励大学生多参与社交活动,锻炼沟通表达能力。同时,家长还可以通过自身的经验,教授大学生如何处理人际关系中的矛盾和问题。最后,大学生自身也要积极主动地培养良好的人际沟通技巧。第一,大学生应注重自身素质的提升,不断学习新知识,培养广泛的兴趣爱好,增强自己的吸引力;第二,大学生在与人交往过程中,要学会倾听他人的观点和需求,展现关心和尊重。第三,大学生要学会清晰、简洁地传达自己的观点和想法,并且能够站在他人的角度思考问题,理解对方的感受。当然大学生还可以借助一些沟通工具和平台,如社交媒体、即时通信软件等,进行日常的交流和实践。这些工具和平台可以帮助大学生锻炼沟通技巧,提高人际交往能力。

(三) 引导大学生注重自我情绪管理

在培养大学生高效沟通能力过程中,情绪管理是一个至关重要的方面。情绪对于人际交往和沟通的质量起着决定性的作用,因此,有效的情绪管理对于大学生的发展和成功非常关键。教师可以通过培养大学生的情绪意识来提升他们的情绪管理能力。情绪意识是指个体对自身情绪状态的觉察和理解。通过情绪意识的培养,大学生能够更好地认识和理解自己的情绪,并学会将情绪表达出来。学校可以开设情绪管理的相关课程,帮助

学生学习情绪的基本知识和技巧,同时也可以引导学生进行情绪日记的记录,帮助他们更好地识别和管理自己的情绪。培养大学生的情绪调节能力也是十分重要的。情绪的调节是指在情绪的产生和表达过程中,个体能够调整和控制情绪的能力。对于大学生来说,他们可能会遇到各种各样的情绪困扰,例如压力、焦虑和失落等。学校应该提供相应的辅导和支持,帮助学生有效的情绪调节策略,如深呼吸、积极思考和寻求支持等。学校还可以组织一些情绪管理的讲座和工作坊,让学生有机会学习和实践情绪调节的技巧。

结语

高效沟通能力是一个综合而复杂的能力,包括语言表达、非语言交流、互动效果等多个维度。这表明高效沟通不仅仅是指在语言层面上的准确表达,还要考虑到对方的理解和互动的效果。生涯建构理论为人们提供了一个重要的理论框架,可以帮助人们更好地理解大学生高效沟通能力的形成和发展。根据生涯建构理论,大学生的沟通能力是在个人生涯发展的过程中逐步形成和塑造的。因此,对于大学生而言,他们的高效沟通能力的培养是一个长期的发展过程。在这个过程中,他们需要不断地积累经验、反思与改进,以提高自己的沟通能力水平。

参考文献

- [1] 谷秀芳. 新时代大学生沟通能力培养场景与途径研究[J]. 兰州石化职业技术大学学报, 2023, 23(03): 32-36.
- [2] 翁雨昕. 学一思一行: 生涯教育在高中英语课堂中的渗透[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (34): 70-73.
- [3] 杨子怡. 生涯建构理论视角下高职生生涯适应力培养路径分析[J]. 海峡科技与产业, 2022, 35(09): 76-79.
- [4] 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): 79-80+83.
- [5] 舒燕. 我国大学生人际沟通能力现状与建议[J]. 农家参谋, 2017, (18): 198.
- [6] 关翩翩, 李敏. 生涯建构理论: 内涵、框架与应用[J]. 心理科学进展, 2015, 23(12): 2177-2186.
- [7] 季好. 网络时代大学生人际沟通能力的培养[J]. 科教文汇(下旬刊), 2009, (18): 69.