

# Analysis and Research on Vocational Self efficacy of Vocational College Students

Chunyan Lu

Guangdong University of Technology, Zhaoqing, Guangdong, 526000, China

## Abstract

The purpose of this study is to conduct an in-depth analysis and research on vocational self-efficacy among vocational college students, exploring its importance and influencing factors. Firstly, the paper introduces the concept and significance of professional self-efficacy, and elaborates on its importance to vocational college students; secondly, explore the factors that affect vocational self-efficacy among vocational college students, including career choice and development, academic performance and employability, mental health, and happiness; finally, some effective suggestions are proposed to improve occupational efficacy. This study has significant theoretical and practical implications for a thorough understanding of the importance and influencing factors of vocational self-efficacy among vocational college students. By studying vocational self-efficacy among vocational college students, we can provide better support and guidance for individuals' career development and psychological well-being, making a positive contribution to the sustainable development of society.

## Keywords

vocational college students; vocational self-efficacy; suggestion

# 高职生职业自我效能感分析研究

鲁春燕

广东理工学院, 中国·广东肇庆 526000

## 摘要

本研究旨在对高职生职业自我效能感进行深入分析和研究,探讨其重要性以及影响因素。首先,论文介绍职业自我效能感的概念和意义,并阐述其对高职生的重要性;其次探讨影响高职生职业自我效能感的因素,包括职业选择和发展、学业表现和就业能力、心理健康和幸福感等;最后提出一些提高职业效能感行之有效的建议。本研究对于深入探讨高职生职业自我效能感的重要性和影响因素具有重要的理论和实践意义。通过研究高职生职业自我效能感,我们可以为个体的职业发展和心理健康提供更好的支持和指导,为社会的可持续发展作出积极贡献。

## 关键词

高职生; 职业自我效能感; 建议

## 1 引言

随着社会的不断发展和进步,职业发展成为现代人生活中的一个重要方面。对于高职生而言,职业自我效能感是实现职业成功和个人成长的关键要素之一。职业自我效能感是指个体对自己在职业领域中能够成功完成任务的信心和能力评估,它对高职生的工作动力和努力程度、抗压能力和应对能力、职业满意度和幸福感、职业发展和晋升机会、自我实现和成长等方面都具有重要影响。

在过去的研究中,学者们对高职生职业自我效能感进行了广泛的探讨和研究。研究发现,职业自我效能受多种因

素的影响,如个体的职业选择和发展、学业表现和就业能力、心理健康和幸福感等。这些因素相互作用,共同塑造了高职生的职业自我效能感水平。

论文旨在对高职生职业自我效能感进行深入分析和研究,探讨其重要性以及影响因素。其一,我们将介绍职业自我效能感的概念和意义,并阐述其对高职生的重要性。其二,我们将探讨影响高职生职业自我效能感的因素,包括职业选择和发展、学业表现和就业能力、心理健康和幸福感等。

通过对高职生职业自我效能感的深入研究,我们可以更好地了解其对个体职业发展和心理健康的影响,为高职生的职业规划和提供科学依据和指导。同时,对于教育机构和职业辅导机构来说,了解高职生职业自我效能感的形成机制和影响因素,可以为他们提供更有力的支持和指导,帮助他们实现职业目标并提升自我价值感<sup>[1]</sup>。

综上所述,本研究对于深入探讨高职生职业自我效能

**【作者简介】**鲁春燕(1980-),女,中国山西汾阳人,硕士,讲师,从事高校思想政治教育与青少年心理健康研究。

感的重要性和影响因素具有重要的理论和实践意义。通过研究高职生职业自我效能感,我们可以为个体的职业发展和心理健康提供更好的支持和指导,为社会的可持续发展作出积极贡献。

## 2 职业自我效能感的概述

### 2.1 职业自我效能感定义

职业自我效能感是指个体对自己在职业领域中能够成功完成任务的信心和能力评估。它是由心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出的概念,强调个体对自身在特定职业领域中能力的信念和自信心。

### 2.2 职业自我效能感高职生的意义和影响

第一,职业自我效能感能够激发高职生的积极性和主动性,促使他们更加努力地学习和工作,它是高职生工作动力和努力程度的关键因素。当高职生相信自己在特定职业领域中具备必要的能力和技能时,他们更有动力去追求职业目标,并付出更多的努力来实现成功的目标<sup>[2]</sup>。

第二,职业自我效能感对高职生的抗压能力和应对能力具有重要影响。在职业生涯中,高职生可能会面临各种挑战和困难,如工作压力、职业竞争等。具备较高的职业自我效能感可以增强他们应对挑战的能力,提高他们的抗压能力,从而更好地应对工作中的各种困难和挑战。

第三,职业自我效能感与高职生的职业满意度和幸福感密切相关。当高职生相信自己在职业领域中具备能力,并能够成功地应对各种工作要求时,他们更有可能获得职业满意度和幸福感。职业满意度和幸福感对于高职生的整体生活质量和幸福感具有重要影响。

第四,职业自我效能感还与高职生的职业发展和晋升机会相关。具备较高的职业自我效能感可以增强高职生在工作中的表现和自信心,提高他们获得职业发展和晋升机会的可能性。职业自我效能感能够激发高职生的积极性和进取心,促使他们主动追求职业发展的机会和挑战<sup>[3]</sup>。

总而言之,职业自我效能感对于高职生的工作动力和努力程度、抗压能力和应对能力、职业满意度和幸福感、职业发展和晋升机会、自我实现和成长等方面都具有重要影响。因此,培养和提升高职生的职业自我效能感,对于他们的职业成功和个人成长至关重要。

## 3 影响职业自我效能感的因素

### 3.1 学业表现和就业能力

高职生的学业表现和就业能力是影响其职业自我效能感的重要因素。如果他们在学业上取得好成绩,获得了相关的专业知识和技能,并且在实习或就业中展现出出色的表现,他们会更有信心和动力去追求自己的职业目标。

### 3.2 社会支持和家庭背景

高职生得到家庭和社会的支持和鼓励,对于他们的职业自我效能感至关重要。家庭的期望和支持可以增强他们对

自己能力的信心,而社会的认可和支持也可以提升他们的职业自我效能感。

### 3.3 自我认知和自我评价

高职生对自己的认知和评价也会影响其职业自我效能感。如果他们对自己的能力和潜力有清晰的认知,并且对自己持积极的评价,他们会更有信心去面对职业挑战,并相信自己能够取得成功。

### 3.4 职业导向和职业探索

高职生对职业的导向和职业探索程度也会影响其职业自我效能感。如果他们对自己的职业目标和兴趣有清晰的认识,并积极主动地进行职业探索和规划,会更有信心和动力去追求自己理想的职业发展。

### 3.5 实践经验和角色建模

高职生通过实践经验和观察他人的成功经验来增强职业自我效能感。如果他们在实习或就业中获得了实际的工作经验,并且能够观察和学习身边成功的职业人士,他们会更有信心去应对职业挑战<sup>[4]</sup>。

### 3.6 性别和专业

有研究表明,性别和专业也可以影响高职生的职业自我效能感。

性别对职业自我效能感有一定影响。在某些领域,如STEM(科学、技术、工程和数学)领域,女性可能面临着性别偏见和刻板印象,这可能会降低她们的职业自我效能感。然而,随着社会意识的提高和性别平等的推动,女性在这些领域中也取得了显著的进展,并且职业自我效能感逐渐增强。

专业选择也会对职业自我效能感产生影响。如果一个高职生对自己的专业感兴趣并且认为自己具备在该领域取得成功的能力,那么他们的职业自我效能感可能会更高。而如果一个高职生对所学专业缺乏兴趣或者认为自己不具备足够的专业能力,那么他们的职业自我效能感可能会受到影响。

需要注意的是,性别和专业只是影响职业自我效能感的因素之一,个体的经历、教育背景、自我认知等也会在其中起到重要作用。最重要的是,每个人都有自己独特的职业发展路径和潜力,不应被性别或专业所限制。

以上这些因素相互作用,可能因个体和环境的差异而有所不同。了解这些因素有助于高职生更好地认识自己,提升职业自我效能感,并积极追求自己的职业发展。

## 4 提高高职学生职业自我效能感的建议

### 4.1 在大思政环境下优化课程设置

在大思政环境下,优化课程设置可以对高职生的职业自我效能感产生积极的影响。大思政环境强调培养学生的思想道德素养、社会责任感和创新能力,这与职业自我效能感的培养密切相关。

在课程设置中,可以增加与职业发展相关的内容,如

职业规划、职业技能培养、职业道德等。通过这些课程,高职生可以了解不同职业领域的要求和机会,培养职业意识和职业素养,提高职业自我效能感。也可以组织高职生参与社会实践和社会服务活动,让他们亲身体验社会问题和需求,通过这些活动,高职生可以增加对社会的认知和责任感,提高职业自我效能感。

通过优化课程设置,大思政环境可以为高职生提供更有针对性和实践性的教育,帮助他们在职业发展中更好地认识自己、提升自信心,并积极追求职业目标。

#### 4.2 为高职生提供更多实践和取得成功的机会

学校可以通过提供实习、实训、项目任务等帮助高职生实现成功的目标。成功经验可以增强他们对自己能力的信心,提高职业自我效能感。

#### 4.3 引导高职生寻找并学习成功的角色模型

成功的角色模型可以是行业中的专业人士、成功的同行或前辈。通过观察和学习他们的经验和技能,高职生可以从中获得启发和指导,提高职业自我效能感。

#### 4.4 为高职生提供积极的社会支持

社会支持可以包括家庭、朋友、同学、老师和行业导师等。他们的支持和鼓励可以帮助高职生克服挑战,增强职业自我效能感。

#### 4.5 鼓励高职生进行积极的自我反馈和自我评价

通过反思和总结自己的职业表现,高职生可以发现自己的优势和改进的方向,并逐步提高职业自我效能感。

#### 4.6 提供相关的学习培训机会

为高职生提供一些相关的培训机会,包括课堂教学、培训课程、工作坊等,帮助高职生获得必要的知识和技能。通过不断学习和提升自己,高职生可以增强职业自我效能感<sup>[5]</sup>。

#### 4.7 提供个性化的支持和指导

性别和专业也会对职业自我效能感产生影响。对于不同性别和专业的高职生,可以根据其特点和需求提供个性化的支持和指导,帮助他们提高职业自我效能感。

#### 4.8 高职生自我探索和发展

高职生可以通过主动探索自己的兴趣、价值观和能力,了解自己的优势和劣势,从而更清楚地认识自己的职业目标和方向。

职业发展中会面临挫折和困难,高职生需要具备情绪调节和心理韧性的能力,以应对挑战并保持积极的职业自我效能感。可以通过学习情绪管理和应对技巧,培养积极的心态和应对困难的能力。

也可以制定明确的职业规划和目标,将长期目标分解为短期目标,并制定相应的行动计划。这样他们知道自己在朝着目标努力,并能看到自己的进步。

高职生可以通过不断学习和提升自己的专业知识和技能,增强自己在职业领域的竞争力和职业自我效能感。

总之,提高高职生的职业自我效能感需要综合考虑多个因素,并采取多种措施。通过积极的实践、学习和社会支持,高职生可以不断提升自己的职业能力和信心,实现职业发展的目标,从而提升自己的职业自我效能感。

## 5 结语

高职生职业自我效能感是一个重要的研究领域,它对于高职生的职业发展和就业准备具有重要的影响。通过对高职生职业自我效能感的分析研究,我们可以更好地了解其形成机制和提升方法,为高职生的职业发展提供有益的指导和支持。

综上所述,高职生职业自我效能感的形成和提升是一个多方面的过程,需要学校、教育机构、社会和个人的共同努力。通过提供实践机会、寻找角色模型、提供社会支持、鼓励自我反馈和提供学习培训等方式,可以有效地提高高职生的职业自我效能感,为他们的职业发展和就业准备打下坚实的基础。

## 参考文献

- [1] 张晓丽,刘海燕.高职生职业自我效能感的形成机制与干预研究综述[J].教育现代化,2021(3):131-134.
- [2] 陈丽娟,陈冬梅.高职生职业自我效能感与就业意愿的关系研究[J].现代教育科学,202038(2):79-83.
- [3] 李芳,张婧,张丰.高职院校学生职业自我效能感与就业压力的关系研究[J].现代商贸工业教育,2019(10):144-146.
- [4] 刘丽丽,郑艳芳.高职院校学生职业自我效能感与职业发展意愿的关系研究[J].现代商贸工业教育,2018(18):118-120.
- [5] 王思远,张晓静.高职院校学生职业自我效能感的现状及影响因素研究[J].中国职业技术教育,2017(1):32-35.