

设计思维在大学生生涯规划中的应用

孙紫文 沈 韵 谢鑫义 袁 欢

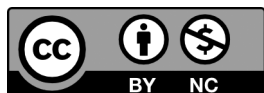
苏州科技大学教育学院，苏州

摘 要 | 近年来应届大学毕业生每年达千万以上。受新冠疫情冲击和人工智能发展的影响，以大学毕业生为主要构成的青年群体就业面临越来越多的困难。因此，大学生在大学期间进行生涯规划并为就业做准备十分必要。生涯规划是根据个人对自身主观因素和客观环境的分析，从而确立职业、制定相应计划，并为实现目标而采取必要措施的过程。对大学生而言，良好的职业生涯规划能力是奠定一生事业成功的基础。然而，目前大学生生涯规划仍主要停留在理论层面的学习上，实践性较为欠缺，从而形成一种“知”“行”不统一的局面。为解决该问题，本文针对于生涯发展的动态性特点，旨在运用设计思维将学生的知与行进行整合。根据设计思维的同理心、定义、头脑风暴、原型制作以及测试这五个阶段具体实施，使得大学生的生涯规划不断实践和迭代，最终培养其自我问题解决的能力，受用终生。

关键词 | 大学生就业；生涯规划；设计思维

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



当今世界正面临百年未有之大变局。近年来，由于全球新冠疫情带来的经济冲击，企业和组织处于不确定、复杂的局面。与此同时，随着科技发展，工业 4.0、大数据、人工智能等高新技术和新业态的相继涌现，企业对于人才的综合素质要求越来越高。以大学毕业生为主要构成的青年群体就业面临诸多困难。据统计，2022 年我国应届大学毕业生达到 1076 万人。解决青年就业问题，已成为国家积极就业政策关注的主要方面。由此看来，大学毕业生的整体就业压力处于较高水平。面对高校严峻的就业形势，教育部副部长林蕙青在 2019 届全国普通高校毕业生就业创业工作网络视频会议提出，各地各高校以更大的力度拓展基层就业新空间，打开就业新渠道，进一步督促高校重视、落实生涯规划在大学生学习当中的进程。大学期间的生涯规划教育是推动大学生就业的重要方式之一，落实生涯规划教育的重要性不言而喻。

基金项目：本文系校教改课题“发现你自己”（712112902）成果。

通讯作者：袁欢，苏州科技大学，副教授，博士研究生学历，研究方向：创造性思维的促进。

文章引用：孙紫文，沈韵，谢鑫义，等. 设计思维在大学生生涯规划中的应用 [J]. 教育研讨, 2023, 5 (2) : 258-265.

<https://doi.org/10.35534/es.0502037>

1 生涯规划的研究与实施现状

1.1 国内现状

我国大学生职业生涯规划教育正式起步较晚,研究理论也主要以国外理论为基础。2000年陆续有高校开展相关大学生生涯规划活动,直到2007年教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程要求》,生涯发展教育才在全国高校全面展开(成希、李世勇,2013)。通过梳理文献发现,近年来我国大学生生涯发展教育取得了较大的发展和进步:(1)在理论上,关注本土化测评工具的开发(王华、缴润凯,2017);(2)在实践活动上,研究者采用实证研究关注生涯辅导技术如沙盘游戏、团体辅导等的效果(丁成、马智群、李晓燕,2015;彭贤、朱丽霞,2011)。然而,由于起步晚、基础薄,目前还存在就业指导针对性不强,专业化不足,高校、机构等人员配置在数量、质量与稳定性上存在问题等(董春华,2012)。总体来看,我国在生涯发展教育的理论和实践都处在学习、模仿和探索的初步阶段,在发展过程中尚存不足,生涯规划教育受到学生性别、学科、是否担任学生干部等多种因素影响(孟祥敏,2020)。

1.2 国外现状

生涯规划的概念于1957年由美国生涯理论家舒伯提出。舒伯认为,所谓生涯规划,是指在对自我职业生涯的主客观条件进行全方位分析的基础上,根据自我特点进行综合权衡,并结合时代特点,依据自我倾向来确定奋斗目标,并为其做出有效的安排。这是一种个人与组织的结合。在一些发达国家,生涯规划教育和辅导的体系较为成熟,具体体现为学校会根据学生年龄,从幼儿园到大学的不同阶段设置不同的课程(Arrington, 2000; Bardick et al., 2004)。例如,英国高等教育质量保障机构将个人发展规划(personal development portfolio)作为主要工具运用在生涯教育中,以促进大学生的自我管理和职业能力培养(郑红梅, 2006; Head and Johnston, 2012);美国生涯教育在1974年已被国会定为全国重点项目(Fenning and May, 2013; 韩宝庆, 2011)。日本职业生涯教育的概念最早于1999年中央教育审议会的报告中提出,指出要实现学校与学校间、学校与社会间的顺畅衔接,必须从小学阶段就开始实施与其身心发展相适应的职业生涯教育(Hung, 2020)。

大学阶段是年轻人性格、心理成熟的重要阶段,也是自我意识迅速增强、学习自我管理的关键时期,职业规划意识是学生自我管理、自我规划人生的核心体现(宪儒、罗城, 2013)。生涯规划是对职业生涯乃至人生进行的持续性计划的过程,因此,生涯规划在大学期间的落地十分重要。

2 问题形成主要原因剖析

目前来看,尽管各高校对于大学生生涯规划教育重视度提高且取得了一定的进步,整体来看,仍然存在问题,主要体现在:科技发展对生涯规划提出的动态性变化要求,学校对生涯规划“知行合一”属性的忽视,以及大学生在实践生涯规划上的欠缺等。

2.1 科技发展对生涯规划提出的动态性变化要求

世界经济论坛 (World Economic Forum) 在其发布的《2020 年未来就业报告》(The future of jobs, WEF) 中提到, 自动化对人工的取代与新冠疫情的叠加, 对劳动者造成了双倍的负面效应 (double-disruption)。2020 年与前几年相比, 新兴岗位增长数量超过了被淘汰岗位的数量, 但不容乐观的是, 新兴岗位数量增长趋势放缓, 而被淘汰岗位数量的增长在加速。调查显示, 94% 的企业管理者认为员工迫切需要更新技能, 并且约 40% 的员工每 6 个月 (甚至更短) 需要重新接受更新培训。因此, 当下社会上的各种不确定性因素会影响到生涯规划的实施与决策, 在科技发展冲击下, 短时间内学生生涯规划目标与先前所制定的目标产生偏差, 这就要求大学生在整个社会科技大发展下进行相应的修改与调整, 使个人的生涯规划呈现动态化, 以一定的时间为限, 定期进行评估与修改, 真正顺应科技发展要求, 实现个人能力的提升并使自我生涯规划具可行性。

由此可知, 随着科技的发展, 时代对人才的需求也在变化。无论是社会的需求, 还是个人的发展需要, 大学生需要不断测评职业规划的可行性, 修正生涯目标, 调整职业生涯规划策略, 使其动态化 (许佳、姚妍妍, 2014)。因此, 职业规划的重点也应从规划思维转变为问题解决的思维, 以便在激烈的择业竞争中获得成功。此外, 到 2025 年全球就业市场最需要的十类能力中, 复杂问题解决能力处于第三位, 问题解决能力位于第十位。需指出生涯规划的重点不是制定完美计划, 而是在计划后不断实践、迭代的过程, 要将动态修正法则贯彻其中。

2.2 学校对生涯规划“知行合一”属性的忽视

从学校层面上看, 生涯规划的辅导方式以教学为主, 学生听课来进行相应学习, 整体来看, 学生参与度不高。高校教师教学手段单一, 考核机制为完成课后作业或小论文, 造成学生对生涯规划课程重视程度不高, 作业呈现主要是以不完全切合自身发展来进行的可行性不高的规划, 不仅对学生个人发展帮助不大, 同样也达不到教育目标。知行不统一的问题明显, “知”通过课堂教学基本得到满足, 对于“行”明显不够, 实训教学内容未能支撑 (杨琳, 2021)。因此, 针对教学的知行合一属性来看, 高校教师应将教法、学法与做法进行有机统一, 注重实施理论与实践的结合 (单蕾, 2021)。生涯教育不仅需要体现短期价值, 更蕴含了长期的发展。职业发展与就业指导课程时间有限, 重心不应在就业现象和生涯规划理论解释, 应重点放在实际问题的解决上。

2.3 大学生在实践生涯规划上的欠缺

从学生个体层面来看, 大学生对个人职业生涯规划普遍存在两方面问题: (1) 个人对于专业兴趣的迷茫; (2) 因社会工作经验不足, 经历单薄, 存在社会适应问题。因此, 传统的职业兴趣测评很难对其未来真正的职业做出准确的定位 (马悦、邹佩, 2013)。根据中青校媒面向全国各地高校的 700 余名大学生和毕业生调查指出, 一半以上的大学生对生涯规划意识模糊。此外, 根据舒伯生涯发展理论, 生涯发展的阶段包括成长 (growth)、探索 (exploration)、建立 (establishment)、维持 (maintenance) 及衰退 (decline) 五个发展阶段。大学生在时间维度上处于生涯规划的探索期, 仅凭单纯的课堂知识的讲授, 缺乏实践经验, 学生难以真正了解自我发展兴趣与特长所在, 难以帮助个人在不断实践中改造自我。

大学生对于社会的参与,对其个人社会化帮助极大,只有在理论为支撑的前提下,以实践为辅,才能更有效的养成大学生的生涯规划意识,并在整个过程中结合设计思维,进一步落实生涯规划的方案制定与执行。因此通过实践,大学生在不断的经历与迭代过程中了解自我、完善动态化的生涯规划。

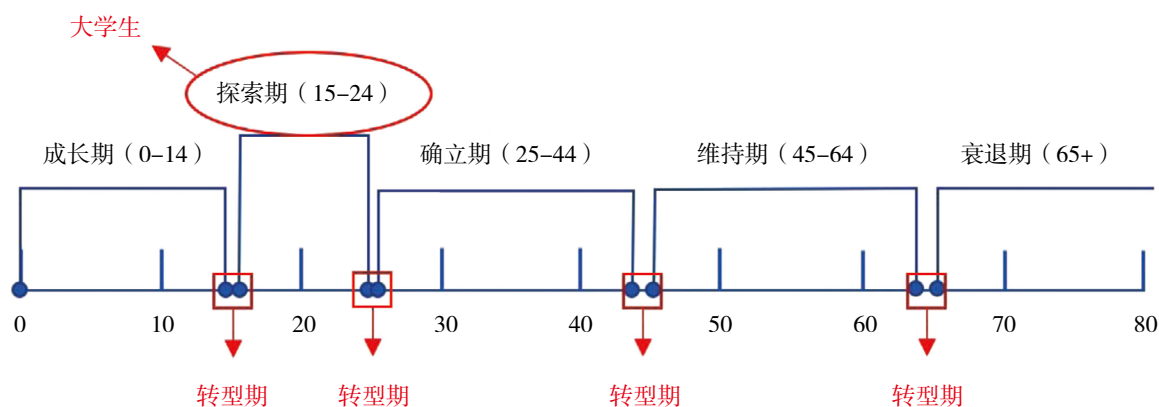


图 1 舒伯职业生涯发展理论示意

Figure 1 Schubert's career development theory

3 新的解决思路——设计思维与生涯规划的结合

基于上述三点,本文引入采用设计思维对生涯规划的人生设计课,以解决当下大学生生涯规划的“知”“行”不统一的痛点问题。

3.1 人生设计课的起源与发展

人生设计课最早于 1985 年由斯坦福大学教授比尔·博内特和戴夫·伊万斯开设。二人同时创立斯坦福大学人生设计实验室。本课程基于积极心理学和设计思维两个重要组成成分展开。积极心理学是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域,它与传统心理学主要关注消极和病态心理不同,是利用目前已经比较完善有效的实验方法与测量手段,来看待正常人性、美德等,研究人积极的情绪体验、认知过程、人格特征以及创造力和人才培养等,成为心理学的一种思潮(沈萃,2013)。设计思维本质上是以人为本的问题解决方法,其主要特点就是深入问题并对问题进行重新定义,其中包含同理心、定义、头脑风暴、原型制作以及测试五个过程,且基于心理模拟理论设计的虚拟职场人生体验,使得大学生虽身处校园,仍可对职场有切身感受和工作体验。在这整个过程当中,对个人生涯规划不断进行调整,有助于培养大学生问题解决能力,为个人动态性的生涯规划做好准备。

3.2 设计思维在生涯规划中的运用

创造性问题解决,是一种有系统性的思考方式,强调了问题解决者在选择或者知性问题解决,需要提前想出尽可能多的不同方案,其具有问题的开放性、求解的发散性、目的的多样性与学习的合作性的特征。斯坦福大学人生设计实验室的创始人比尔·博内特和戴夫·伊万斯认为:人生不存在最优解,就

像是设计师一样，不要去“思考”未来，而是去主动创造未来，利用设计思维模式，在这个过程当中，保持好奇、不断尝试、重新定义问题、保持专注、深度合作。

设计思维并不是指设计师思维，它更像是一套开元方法论——不相信“灵感一闪”的创新，而认为创新是一种推导过程。核心是以人为本，其中，实践属性是设计思维的关键特点（NOishi、Lindsay Noelle, 2012）。因此，设计思维的运用是解决生涯规划落地问题的有效方式，是一种全面的、以人为本的思维，是一种调动人们都具备、但为传统的解决问题方式所忽视的能力（李彦等，2017）。通过同理心、定义、头脑风暴、原型制作以及测试这五个阶段来形成具有可行性的解决方案，在整个非线性的过程中，培养大学生问题解决能力。具体来看设计思维的五个过程如图2所示。

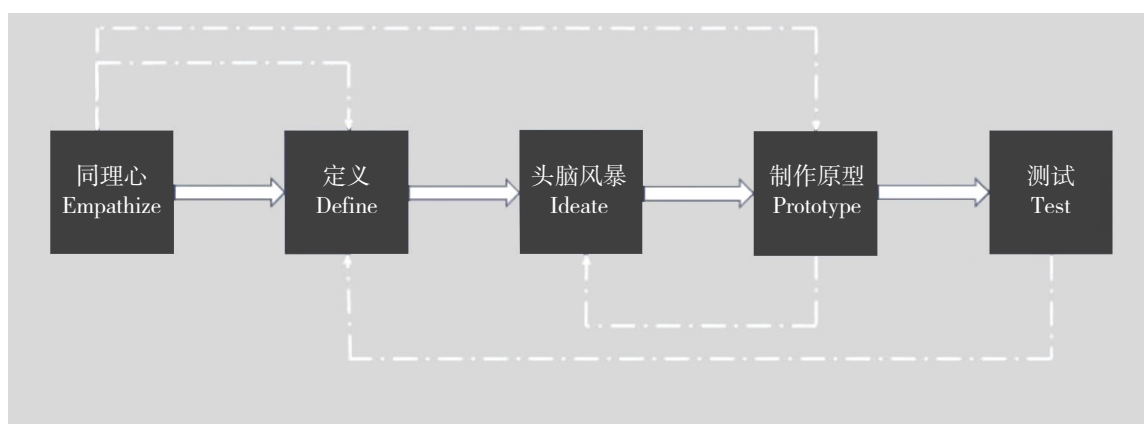


图2 设计思维五阶段示意图

Figure 2 Schematic diagram of the five stages of design thinking

同理心（empathize）：原指在产品设计时站在用户角度观察其生活中的行为、态度与要求，体验用户的生活环境，理解用户的立场和意图。在心理学领域，一九二零年，美国心理学家铁钦纳首度使用同理心一词，认为同理心源自身体上模仿他人的痛苦，从而引发相同的痛苦感受，指的就是这种行为模仿（motormimicry）。在生涯规划的具体场景中，用户为大学生。如前所述，生涯规划对大学生的意义主要体现在为认识自我、解决未来就业乃至人生问题。大学生进行生涯规划需要动机推动，该阶段主要是唤醒大学生对生涯规划重要性的认识。具体实施可招募来自不同专业的大学生，进行相应的3~5人分组，让来自不同专业，对个人生涯规划有不同认识的大学生进行一个系统性的交流，去深入认识与探讨生涯规划对于大学生的重要性以及大胆畅想在整个过程当中会面临的挑战。

定义（define）：确定问题的阶段。将同理心确定的用户意图转化为深层次的用户需求。在原模型中，设计师对第一阶段收集到的信息与需求进行分析，确定设计的产品需要解决的核心问题。第二阶段是第一阶段信息的精简、收敛、交叉、组合等，对问题重新及更加深入的定义。对生涯规划而言，在该阶段，小组成员针对前一部分所收集获得的信息进行综合后对生涯规划相关问题进行总结，分析自己的需求，并提炼出待解决的核心问题。

头脑风暴（ideate）：在群体决策中，由于群体成员心理的相互影响，群体成员易屈服于权威或大多

数人的意见,从而形成所谓的“群体思维”。群体思维削弱了群体的批判精神和创造力,损害了决策的质量。为了保证群体决策的创造性,提高决策质量,管理学界开发了一系列改善群体决策的方法,头脑风暴法就是较为典型的一种,就是聚集各式各样的人一起思维发散在该阶段,大学生需要充分发挥个人的想象力与创造力,可以不受限制地发散思维,为该核心问题找出各种解决方案。并且将个方案可视化。同时,结合职业兴趣与能力测评,找到解决问题的最佳方案,或是解决方案中需要规避的元素。头脑风暴是一种创意工具,适用于各个领域,并没有什么限制。

制作原型 (Prototype): 在第三阶段所构思出的方案与想法,从中选取形成基本的概念原型,设计出相应的可行性方案,并在原型制作过程中继续发现问题并改进。原型是对前三个阶段的思考、分析、头脑风暴与总结的具象化体现。在该阶段,根据教育部大学生就业网平台 (<https://www.ncss.cn>) 提供的职业人物信息库及系列职业微视频,从中匹配符合学生上述阶段形成最佳方案。根据选出的职业,让学生实地与对相应的岗位员工进行访谈,深入了解目标职业岗位的基本工作职能以及在工作当中会面临到的问题与挑战。针对以上让学生进行回顾与反思,而后进行虚拟职场人生体验,去体验不同的职业岗位,进而在本人的不断实操过程中获得启发,对个人的生涯规划定位更清晰明确。

测试 (test): 测试是核对最终产品与早期设定目标是否一致的关键步骤。即检验原型是否是可行的,同样也可以发现产品设计中的不足,并进一步完善产品功能。在该阶段,大学生寻找与前几个阶段设计出的工作原型匹配的实习岗位,进行1~3个月的实习,切实地体验职位工作,最后通过对实习经验反思与总结,进一步迭代自己的工作原型。

根据上述五大步骤,开发以陪伴营为主要形式的课程体系,通过人生设计课中各种工具的使用,帮助学生形成清晰的人生发展方向。需指出,这五个过程并非线性进行,在学生遇到问题时,随时回到原来的某个环节继续进行,使得学生在不断迭代中逐渐清晰自己的方向。

4 局限性及未来发展方向

今天的设计思维已经被大量运用于为各种企业和社会难题提供实用性的帮助,并提供以创造性思维的问题解决思路。从APPLE苹果、BOA (Bank Of America)、SAP、IKEA宜家、百事可乐,到GE通用电气、P&G宝洁、IBM、三星、3M等,都已经把设计思维纳入经营策略,斯坦福大学、哈佛大学、MIT麻省理工与伊利诺理工大学设计学院已将“设计思维”列入商业课程并广受欢迎。《华尔街日报》观察称:“在美国,设计学院正取代商学院成为热门。”因此,设计思维在国外高校及互联网相关等大型企业早就开始融入,而反观国内,设计思维的应用仍旧不广泛,了解并接纳与应用的水平较国外处于较低水平。因此,在大学生生涯规划中应用到设计思维是极有必要的。

在未来,应着眼各高校各方面对于设计思维课程的开展,从小做起,让设计思维融入渗透于生活,渗透于各界,跨国企业、本土企业、社会公益组织、儿童素质教育等。让大学生青年人在设计思维的渗透中进行个人的动态性生涯规划,并受用终生,不仅获得个人的成长,更去推动商业与社会的创新。

参考文献

- [1] 韩宝庆. 美国大学生职业生涯规划理念及对我国的启示 [J]. 中国青年研究, 2011 (2): 102-105.

- [2] 张杰, 颜彬, 徐雅颖. 大学生生涯规划的理论与实践探索 [J]. 教育教学论坛, 2013 (11): 228-230.
- [3] 沈莹. 积极心理学理论在学校教育管理中的应用 [D]. 苏州: 苏州大学, 2013.
- [4] 李彦, 刘红围, 李梦蝶, 等. 设计思维研究综述 [J]. 机械工程学报, 2017, 53 (15): 1-20.
- [5] 宪儒, 罗城. 大学生职业生涯规划调查与分析: 以广西大学为例 [J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2013 (4): 186-187.
- [6] 巢卫平, 赵荣生. 大学生团体生涯辅导探讨: 基于职业发展与就业指导课程教学改革实践的行动研究 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2011 (10): 72-74.
- [7] 丁成, 马智群, 李晓燕. 团体辅导技术在大学生职业生涯规划中的应用研究 [J]. 中国教育学刊, 2015 (2): 20-21.
- [8] 彭贤, 朱丽霞. 团体沙盘游戏在大学生职业生涯规划中的应用 [J]. 心理科学, 2011 (34): 723-726.
- [9] 王华, 缴润凯. 大学生职业生涯管理能力问卷的编制及信效度检验 [J]. 心理与行为研究, 2017 (15): 793-798.
- [10] 成希, 李世勇. 我国高校大学生生涯发展教育的现状分析与对策思考 [J]. 思想理论教育导刊, 2017 (8): 138-140.
- [11] 许佳, 姚妍妍. 动态修正法在大学生职业生涯规划中的应用研究 [J]. 教育与职业, 2014 (6): 110-111.
- [12] 孟祥敏. 大学生职业生涯规划影响因素研究: 基于长三角9所高校的调研数据 [J]. 中国青年社会科学, 2020 (4): 94-102.
- [13] 郑红梅. 个人发展规划 (pdp): 英国大学核心职业能力培养模式初探 [J]. 职业技术教育, 2006 (27): 84-86.
- [14] Arrington K. Middle grades career planning programs [J]. Journal of Career Development, 2000 (27): 103-109.
- [15] Bardick A D, Bernes K B, Magnusson K C, et al. Junior high career planning: what students want [J]. Canadian Journal of Counselling, 2004 (38): 104-117.
- [16] Fenning B E, May L N. "Where there is a will, there is an A": examining the roles of self-efficacy and self-concept in college students' current educational attainment and career planning [J]. Social Psychology of Education, 2013 (16): 635-650.
- [17] Head K S, Johnston J H. Evaluation of the personal development portfolio in higher education: An explorative study [J]. Nurse Education Today, 2012 (32): 857-861.
- [18] Hung N T. The role of motivation and career planning in students' decision-making process for studying abroad: a mixed-methods study [J]. Revista Argentina De Clinica Psicología, 2020 (29): 252-264.

Application of Design Thinking in College Student Career Planning

Sun Ziwen Shen Yun Xie Xinyi Yuan Huan

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: In recent years, more than 10 million college graduates are graduated every year. Affected by the impact of COVID-19 and the development of artificial intelligence, young people, mainly college graduates, face increasing difficulties in finding jobs. Therefore, it is necessary for college students to make career planning and prepare for employment during their college years. Career planning is a process in which an individual establishes a career, makes a corresponding plan, and takes necessary measures to achieve the goal based on the analysis of subjective factors and objective environment. For college students, good career planning ability is the foundation to lay a successful career. However, at present, the career planning of college students still mainly stays in the theoretical level of learning, and the practice is relatively lacking, thus forming a situation of “knowledge” and “action” is not unified. In order to solve this problem, aiming at the dynamic characteristics of career development, this paper aims to use design thinking to integrate students’ knowledge and action. Based on the concrete implementation of the five stages of design thinking, namely empathy, definition, brainstorming, prototyping and testing, college students’ career planning is constantly practiced and iterated, and their self-problem solving ability is finally cultivated, which can be used for a lifetime.

Key words: College student obtain employment; Career planning; Design thinking