

重塑与赋能：融合教练技术的大学生职业规划 CDI 原创动态模型建构

刘茗莹 郭思彤

北方工业大学，北京

摘要 | 针对大学生职业规划中“行动冻结”的核心痛点与传统生涯辅导“重认知、轻行动、缺反馈”的局限，本研究系统整合四大经典理论并以教练技术为核心引擎，原创构建了包含认知（C）、驱动（D）、互动（I）三大维度的CDI动态干预模型。该模型确立了“最小可行职业假设—敏捷探索行动—生态效度检验—认知迭代”的螺旋闭环运行机制。文章通过典型场景推演，论证了该模型破解大学生决策瘫痪的内在机理。本研究有效填补了多理论整合与知行转化的学术空白，为高校生涯教育向“教练唤醒”的范式转型提供了坚实的理论与实践支撑。

关键词 | CDI动态模型；教练技术；大学生职业规划；知行转化；范式转型；生涯教育

Copyright © 2026 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/>



1 引言：时代诉求与大学生职业规划的“知行割裂”危机

数字化时代对高校人才的职业适应力、敏捷行动力与自主探索能力提出了全新要求，职场迭代的不断加速倒逼生涯教育范式进行深刻转型（刘佳，张明远，2024）。透视当前高校生涯教育的现实痛点可以发现，大学生职业规划的核心困境已从早期的“信息匮乏”显著迁移至“行动冻结”。

以典型的外语类（如英语）专业群体为例，这种“行动冻结”主要表现为两类深层迷茫。第一类是方向抉择型迷茫。学生在考研（翻译或文学研究方向）、考公，以及本专业直接就业之间反复纠结，面临海量信息却无法做出决断，最终陷入严重的“决策瘫痪”。第二

类是转型焦虑型迷茫。受人工智能替代传统翻译岗位的冲击以及专业供需失衡的影响，大量学生渴望转型至营销、运营或跨境电商等领域。但由于缺乏相关经验并极度畏惧试错成本，其规划仅仅停留在认知层面而停滞不前。

批判现有生涯辅导模型可以发现其至少存在三大局限。第一，静态化匹配设计缺乏动态迭代的底层逻辑，难以应对快速变动的真实职场。第二，单一理论的支撑难以覆盖从认知到行动再到反馈的全链条需求。第三，教练技术的应用往往过于碎片化，缺乏系统化理论模型的整体支撑。基于此，本研究试图回答以下核心问题：如何构建一个多理论整合且与教练技术深度融合的动态干预模型？如何针对不同迷茫类型实现精准的干预适配？该模型又将如何推动高校生涯教育从“单向指导”

基金项目：北京市大学生创新创业训练计划项目（项目编号：S202510009069）。

通讯作者：刘茗莹，北方工业大学英语专业本科生。

文章引用：刘茗莹，郭思彤。（2026）。重塑与赋能：融合教练技术的大学生职业规划CDI原创动态模型建构。《中国心理学前沿》，8(3)，318-322。

<https://doi.org/10.35534/pc.0803049>

走向“内在唤醒”？

2 理论探源：CDI模型的底层架构与教练技术的契合逻辑

CDI动态模型的构建并非多个理论的简单堆砌，而是以四大经典心理与教育学理论为矩阵支撑、以教练技术为运行引擎的深度契合体系。这种体系为教练技术在职业规划中的科学应用提供了必要的前提基础。

四大经典理论为该模型提供了坚实的骨架支撑。社会认知职业理论（SCCT）为模型提供了“自我与环境”双向匹配的逻辑，直接支撑认知维度并为职业定位奠定基础（Lent R W, Brown S D & Hackett G, 1994）。计划行为理论（TPB）搭建了“意向转化为行动”的结构化支架，强力支撑驱动维度（Ajzen I, 1991）。自我决定理论（SDT）揭示了满足自主、胜任、归属三大心理需要对动机激活的核心作用，同样为驱动维度提供理论赋能（Deci E L & Ryan R M., 2000）。情境学习理论（SLT）则强调

真实情境中的实践与反馈价值，全面支撑互动维度（Lave J & Wenger E, 1991）。

教练技术作为该模型的核心引擎，实现了认识论的重大突破。教练技术以“人本主义”为核心，坚信个体具有自我实现与自我决策的潜能。它通过“提问引导、赋能反馈、复盘迭代”等核心技术，实现了教育模式从“给予标准答案”到“激发自主探索”的本质转变，深刻契合了新时代生涯教育的理念（蔡国良，米太福，舒怡，2024）。

理论与技术的深度融合机理在于理论构建了“定位、驱动、验证”的严密逻辑链条，覆盖了认知到行动再到反馈的全流程。而教练技术则填补了理论落地的不足，贯穿于模型的三大维度之中，实现了从“认知澄清”到“行动激活”再到“反馈迭代”的动态闭环。两者的整合具有高度可行性，四大理论内在逻辑无冲突且高度互补，同时教练技术的中介属性与各理论的核心诉求高度契合。例如SDT中强调的“自主需要”能够通过教练的“自主选择权赋予”得以真正落地。

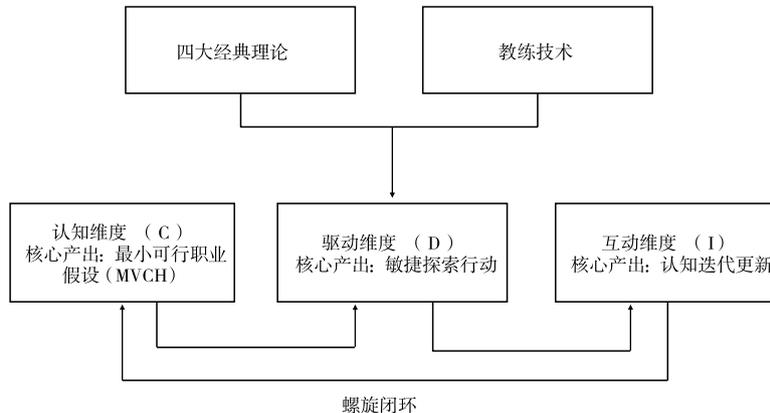


图 1 CDI模型理论与教练技术整合框架

Figure 1 Theoretical and coaching technology integration framework of the CDI model

3 融合教练技术的 CDI 动态干预模型核心架构

3.1 认知维度 (C)：教练式澄清与“最小可行职业假设”构建

认知维度的核心目标是帮助学生摆脱模糊的职业幻想，将抽象的择业意向转化为可验证、可操作的职业假设，进而有效破解“选择迷茫”。

在此维度中，教练技术的应用是打破僵局的关键。教练突破传统的线性测试，引入“优势深挖提问法”。例如向学生提问“你完成文本翻译、课堂讲授或学术研究哪类任务时最有成就感？”以及“你的双语沟通或文案创作能力在哪些场景中得到过实践检验？”。随后结

合SCCT理论开展现状澄清对话，引导学生客观分析自我特质与目标方向的匹配度。最终通过假设共创引导，推动学生做出聚焦。

该维度的核心产出是“最小可行职业假设（Minimum Viable Career Hypothesis, MVCH）”。最小可行职业假设指基于“自我特质与目标方向”匹配、可在短期（4到8周）通过低成本实践验证的职业适配性假设。该假设需包含验证周期、核心指标、证据来源三大要素。这种教练式澄清的最大特征在于假设具备可证伪性且认知过程高度自主化，显著区别于传统被动接收式的职业诊断。

3.2 驱动维度 (D)：教练式赋能与“敏捷探索行动”激活

驱动维度的核心目标是有效帮助大学生应对“行动

冻结”痛点。该维度的核心产出是“敏捷探索行动”。敏捷探索行动指将最小可行职业假设拆解为低门槛、高反馈、递进式的短期任务，以“微小胜利”激活内在动机的行动模式。

教练技术在此维度的应用深度依托SDT与TPB理论。教练首先利用动机修复对话来疏解畏难情绪。随后进入关键的行动拆解赋能环节，将宏大目标拆解为递进式的敏捷探索行动，确保任务具备适度挑战性。在执行过程中，教练通过阶段性的微小胜利反馈来强化学生的胜任感，并搭建朋辈教练机制以满足其归属需要。当学生遇到阻力时，教练利用障碍突破引导技术维持行动惯性。敏捷行动清单的设计必须遵循低门槛、高反馈、递进式三大原则，充分利用学生现有优势有效降低试错成本。

3.3 互动维度(I)：教练式复盘与“生态效度检验”闭环

互动维度的核心目标是帮助学生走出象牙塔，进入真实职业生态，通过多源反馈网络验证MVCH，从而实现认知的螺旋式迭代。

该维度要求搭建立体化的多源反馈网络。反馈源不仅包括朋辈教练的同伴视角与行业导师的专业评价，还应整合人工智能智能体(AI智能体)模拟面试或技能测评等工具辅助视角。教练式复盘流程是此维度的关键，通常分为三步：第一步是结果呈现，教练协助学生客观梳理实践数据与内心情感感受。第二步是原因分析，探究哪些因素促成或阻碍了原定目标的达成。第三步是认知更新，协助学生表达对目标方向适配性的全新认知。

通过教练式复盘完成假设验证后，学生基于更新后的认知返回模型认知维度(C')，重新生成优化后的最小可行职业假设。随后学生进入“认知、驱动、互动”的下一轮螺旋循环，从而实现职业规划的动态迭代。

4 CDI模型的螺旋闭环运行机制与核心特征

CDI模型并非一条不可逆的单行道，而是遵循动态闭环运行路径、动态演化的有机系统。在第一阶段(C)，学生通过教练式澄清生成最初的MVCH。在第二阶段(D)，教练式赋能推动学生启动敏捷探索行动。在第三阶段(I)，生态反馈结合教练式复盘对假设进行客观验证。在第四阶段(C')，学生基于验证结果完成认知迭代并生成优化后的新MVCH，顺畅进入下一轮的高阶循环。

该理论模型具备四大核心特征。第一是教练赋能全程化。教练技术贯穿全维度全流程，系统解决“不会选、不敢行动、不会总结”的系列难题。第二是试错成本极低化。极短的验证周期结合低门槛的行动设计，有效降低了大学生的心理防御负担。第三是动态迭代高频化。模型能够动态响应职场环境的变化，突破了一次性

终身规划的陈旧幻想。第四是群体适配差异化。模型拥有良好的包容度，能够针对不同迷茫类型的痛点精准调整干预重心。

5 CDI教练干预模型的差异化实践推演

作为纯理论建构研究，本研究的场景推演有效性基于三大核心效标。第一，逻辑自治性，干预路径与CDI模型维度及教练技术应用逻辑保持内在一致。第二，现实适配性，推演场景贴合英语专业学生真实迷茫困境，行动设计符合高校生涯教育实际资源条件。第三，结果可复制性，干预路径可迁移至同类迷茫群体，无需特殊资源即可实施。为论证模型的科学性与指导价值，本研究以英语专业群体为例，对两类典型迷茫场景进行深度的逻辑推演。

5.1 场景推演一：方向抉择型的干预路径(考研、考公、教职、翻译纠结型)

该类群体面临考研、考公追求稳定、考编做教师以及直接做翻译等多条路径的冲突与纠结。因各方向均有难度且担心技术冲击，学生陷入“长期纠结但迟迟未能付诸行动”的瘫痪状态。

干预路径从认知维度(C)的澄清开始。教练通过深度提问挖掘出该生“擅长文本分析且耐心细致”以及“喜欢与人沟通且表达能力强”的双重优势。随后共创出首轮MVCH：“未来6周内，通过学术论文片段翻译、教学微课设计以及考公岗位调研，验证自身与学术研究、教学实践以及体制内工作的适配性。”

进入驱动维度(D)后，教练协助其拆解出敏捷探索行动。第一项用3天时间完成考研大纲研读并试译一篇学术摘要。第二项用5天参考模板设计10分钟英语微课。第三项用2天梳理三个对口公务员岗位的真实职责。第四项利用1周时间加入备考社群收集一线情报。每完成一项，教练立即通过肯定其专业优势来强化行动信念，并利用朋辈互动环节化解其孤军奋战的焦虑。

在互动维度(I)的复盘环节，学生汇总了多方反馈。教练引导其分析得出学术翻译虽难但有成就感，微课互动极其享受，而考公职责与自身性格存在明显冲突的结论。至此认知成功完成迭代，生成了聚焦于“翻译考研结合教育机构兼职”的新一轮MVCH。通过模型推演，学生有效解决了决策内耗。

5.2 场景推演二：转型焦虑型的干预路径(AI冲击下的跨界营销电商转型)

该类群体在实习中感受到机器翻译的巨大冲击，迫切希望转型跨境电商或新媒体营销。但受限于无经验的自我设限，担心跨专业毫无竞争力，长期停留在浏览招聘信息阶段而未能迈出投递简历的第一步。在认知维度(C)，教练通过提问技术打破其“零经验即无竞争力”

的认知局限，提炼出其具备双语沟通、跨文化理解与极强细节把控的隐性可迁移优势。随后共创造出极具针对性的MVCH：“未来8周内，利用英语优势完成跨境电商双语内容创作与营销文案实操，验证自身是否具备目标岗位的核心能力。”

在驱动维度（D），教练设计了低门槛、渐进式的行动拆解。首先用3天学习电商基础逻辑并输出笔记。接着用1周时间选取一款产品撰写双语推文并发布至社交平台。随后用2周时间注册模拟卖家账号尝试产品上架。教练重点引导其依托可迁移优势构建核心竞争力，并提供现成的文案模板降低启动难度。

在互动维度（I），学生带着社媒推文的曝光数据与模拟运营的系统反馈进入复盘。教练引导其发现亮点与不足，明确双语文案曝光量破五百初步印证了其在内容创作方面的潜力，但模拟运营暴露出严重缺乏数据分析能力。基于真实痛点，学生自主生成了“未来6周系统学习数据分析工具以出具完整分析报告”的新假设。通过闭环推演，学生成功迈出跨界转型第一步，从不敢行动转向聚焦短板、精准提升的积极状态。

6 理论贡献与高校生涯教育范式转型展望

6.1 理论创新与贡献

本研究的理论贡献有效回应了引言中提出的三大研究缺口。其一，本研究整合四大经典理论与教练技术，填补了单一理论支撑与技术碎片化应用的双重空白。其二，本研究构建了动态闭环模型，有效回应了传统模型静态化设计的局限。其三，本研究揭示了“MVCH产生敏捷行动、教练复盘重塑认知”的动态演化机制，揭示了知行转化的内在机制。在干预策略层面，模型展现出良好的差异化包容度，突破了现有辅导模式一刀切的局限，丰富了生涯教育的个性化理论体系。

6.2 范式转型展望

展望未来，高校生涯教育亟需在师资、课程与生态三个维度进行范式重构。在师资层，应当大力培育教练型生涯指导队伍，将提问与赋能技术纳入教师常态化研修。在课程层，应创新重构传统的单向宣讲课堂，建立第一阶段教练对话生成假设、第二阶段敏捷行动试错、第三阶段深度复盘迭代的混合式课程体系。在生态层，需系统搭建校企合作实践基地、朋辈教练社群，以及AI

数字化辅助工具平台，为学生的互动体验提供全链条的真实场景支持。

教育的本质在于唤醒。融合教练技术的CDI动态理论模型，为教练技术进入中国高校职业规划领域提供了扎实的学理依据。该模型正是为了唤醒数字时代大学生沉睡的自主潜能，帮助他们在充满不确定性的浪潮中，凭借敏捷的行动与迭代的认知，掌握属于自己的未来。

参考文献

- [1] Lent R W, Brown S D & Hackett G. (1994). A social cognitive approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- [2] Ajzen I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- [3] Deci E L & Ryan R M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- [4] Lave J & Wenger E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.
- [5] 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- [6] 彭永新, 龙立荣. (2001). 大学生职业决策自我效能感量表的编制. *中国心理卫生杂志*, (5), 306-308+348.
- [7] 邓莉. (2024). 大学生职业规划与就业指导中的心理问题及应对策略. *汉字文化*, (23), 100-102.
- [8] 蔡国良, 米太福, 舒怡. (2024). 教练技术 GROW 提问法在大学生创新创业实践项目指导中的应用. *高教学刊*, (36), 72-75.
- [9] 李云丹, 田启祥. (2018). 基于教练技术的大学生生涯辅导模式构建与应用. *齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版)*, (6), 175-177.
- [10] 梁霞. (2022). 教练技术在高校生命教育课程中的应用研究——基于建构主义的教学模式视角. *齐鲁师范学院学报*, 37(3), 50-57.
- [11] 赵宇, 孙丽娟. (2023). 生涯干预模型的理论整合与实践创新. *教育发展研究*, 43(18), 68-75.
- [12] 张雪梅, 李阳. (2024). 教练技术融入高校生涯教育的实践路径与效果检验. *高校教育管理*, 18(2), 112-120.
- [13] 刘佳, 张明远. (2024). 高校生涯教育范式转型的逻辑与实践路径. *黑龙江高教研究*, 42(3), 128-133.

Reshaping and Empowerment: Construction of the CDI Original Dynamic Model for College Students' Career Planning Integrating Coaching Technology

Liu Mingxuan Guo Sitong

North China University of Technology, Beijing

Abstract: Aiming at the core pain point of “action freezing” in college students' career planning and the limitations of traditional counseling, this study integrates four classic theories and takes coaching technology as the core engine to originally construct the CDI dynamic intervention model with Cognition (C), Driving (D), and Interaction (I) dimensions. The model establishes a spiral closed-loop mechanism of “minimum viable career hypothesis - agile exploration action - ecological validity test - cognitive iteration”. Through scenario deduction, this article demonstrates the model's internal mechanism in solving decision paralysis. This study fills the academic gap of multi-theory integration and provides theoretical and practical support for the paradigm transformation of career education towards “coaching awakening”.

Key words: CDI dynamic model; Coaching technology; College students' career planning; Transformation of knowledge and action; Paradigm transformation; Career education