

# 基于职业规划大赛的大学生就业心态研究

吴瑶

南京机电职业技术学院

**摘要：**现阶段，大学生的就业难题正逐渐成为社会关注的焦点。高校数量的增加和就业市场的紧张状况，使得大学生的就业态度对其职业道路的进展产生深远影响。近年来，各类高校纷纷举办起职业规划大赛，这类竞赛不仅能让大学生展示自己的职业规划技能，更有助于他们识别自身的长处和短板，从而为未来的职业生涯做出更充分的准备。由此可见，职业规划大赛为大学生就业心态管理提供了平台。文章论述了职业规划大赛下大学生就业心态的重要性及现存问题，并提出相应措施，以期大学生形成良好就业心态提供指导。

**关键词：**职业规划大赛；大学生；就业心态

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.028

## 引言

职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对个体职业生 涯的主客观条件测定、分析、总结研究的基础上，对他们的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面综合分析 与权衡，结合社会环境、时代特点，根据职业倾向确定最佳职业奋斗目标，并为实现这一目标做出 的安排。大学生职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和自身所处家庭、学校以及社会存在密切相关，又与职业兴趣、职业技能、职业价值观等因素有关。随着个体价值观、周围环境和即将面对的工作环境变化，每个人职业期望或多或少都有变化，所以，它又是一个动态变化、不断调整和优化的过程。

现阶段，大学生职业生涯规划作为影响他们就业的重要因素之一，受到普遍重视。由于部分学生存在职业意识薄弱、主动性不强、就业心态不端正、缺乏合理定位等问题，通过职业生涯规划大赛可以解决此类问题，并帮助学生树立正确的择业观。

## 一、职业规划大赛下大学生就业心态的重要性

### （一）就业心态对大学生就业选择的影响

职业规划竞赛中，大学毕业生的就业心态至关重要。积极且健全的心理状态对于大学生而言，是应对就业市场挑战、作出理智职业决策的关键。在充满挑战的就业市场中，具备乐观心态的大学生通常能够维持镇定，对自身的长处与短板具备透彻地理解，进而能够更准确地自我定位，寻找到与其相匹配的工作岗位。相反地，如果心态消极，大学生在求职时可能会遭受挫折并感到焦虑，这会干扰他们的决策和挑选。因此，对于大学生来说，塑造健康且向上的就业观具有重要意义。

### （二）良好就业心态助力大学生职业发展

就业心态对大学生的职业选择和未来发展具有深远影响。乐观自信的心态对于大学生在职场上的快速适应

和面对挑战的韧性尤为重要，职业规划竞赛中，那些精神状态佳的大学生更乐于挑战未知，更勇于面对挑战，这样的特质对他们的未来职场发展很有利。良好心态的存在，能让他们在面临职业挑战时保持沉着，主动寻找解决之道，而非轻言放弃。所以，塑造优秀的就业心态不仅是寻求优质职位的关键，而且还是为个人未来职业发展奠定基石的必要条件。

### （三）就业心态与职业规划的紧密关系

就业心态和职业规划紧密相关，明确的职业规划对大学生建立正确的就业观起到推动作用，而良好的就业心态也能加速职业规划的实施效果。职业规划大赛呈现出如下现象：那些头脑中有着坚定职业蓝图的大学生，他们通常能够更集中精力提升个人能力，并对即将踏入的就业领域拥有更深刻的理解，他们清楚自己的目标所在，并且明白应采取哪些措施达成。这种心态让他们在遭遇就业市场的挑战时，依旧能保持冷静和理智，进而作出更明智的决定。因而，制定合适的职业生涯规划与塑造积极向上的职场心态，二者是互相促进的。

## 二、职业规划大赛下大学生就业心态存在的问题

### （一）自信心与自我认知不足

求职舞台上，大量学子的步伐犹豫，源于对自身技能、喜好和竞争点的认知不足，面对不理想的成绩或面试中的瑕疵，某些学生倾向于彻底否定自我。在职业规划竞赛这类场合，这种倾向尤为突出。当轮到他们展现个人的职业蓝图时，那些缺乏信心的学子通常表现得犹豫不决，无法准确地表达个人的观点与追求。例如，参与职业规划竞赛的某些学生中，尽管他们在此之前已做了完备的准备，可是当他们踏上讲台之时，紧张与不安便充斥了他们的内心，以至于他们连自己的职业蓝图都未能流畅地表达出来。这种展现不只波及他们的竞技成果，也映射出他们缺乏自信的心态，过分关注自身的缺点，

却忽略了优点和潜力，这会导致他们在职业规划时无法准确地自我定位。

#### （二）职业方向与发展目标不明确

规划职业生涯时，许多大学生通常面临职业路径与发展目标不清晰的情况。他们对于自己期望投身的事业、目标岗位以及将来的成长路径，尚未形成明确的见解。职业规划竞赛中，不少学生描绘自身职业蓝图时，常常停留于泛泛而谈，未能具体阐述其明确的长期与短期目标。例如，某些学生谈及未来目标时，仅表示希望成为“成功人士”或“有所成就的人”，却缺乏明确的职业定位和发展路径。这种含糊的职业规划既缺少实施的可能性，又显示出他们对于自身未来缺乏明晰的规划和期望。

#### （三）实践经验不丰富和职业网络单一

大学生在职业生涯规划中经常遭遇的挑战之一是实践操作经验有限以及职业人脉欠缺，部分学生的学术生涯充斥着丰沛的理论知识，然而在实践操作及与行业界的互动方面却显得经验不足。职业规划大赛中，实践经验的充实与否，常常决定着职业规划的信服力。例如，某些学生在规划职业生涯时设定了宏伟的愿景，然而，当询问他们如何达成这些愿景时，他们通常会由于缺乏实践操作经验和行业内的资源支持而感到迷茫。尽管表面上看来，他们的职业蓝图无懈可击，但由于实施过程的不明确，使得这一规划难以落地执行。

#### （四）未掌握应对压力和面试的技巧

职业规划竞赛中，那些没有熟练掌握抗压技巧和面试策略的学生，常常在比赛中表现出紧张和拘束，导致他们无法充分展现自身的职业蓝图。这类问题不但会波及他们在竞赛中的表现，亦可能在他们将来的职业道路上构成难以逾越的难关。如某些学生在接受评委的询问时，会因紧张而导致言语混乱，有时甚至会把预先准备好的答案遗忘，这表明学生未掌握在压力环境中保持冷静的技巧，以及表达自身的观点和目标，缺乏这种技能会导致他们在未来的职业道路上无法把握住有利的机会。

### 三、职业规划大赛下大学生就业心态的优化建议

#### （一）增强自信心与自我认知

首先，通过经验累积强化自信心。大学生可以借助投身职业规划竞赛中的各类实践环节，以提升自身的信心水平，实践体验涵盖范围广泛，如社会实习、志愿服务、学生组织职责等。这些项目不仅使得学生能够亲自踏入职场环境，还能在解决挑战的过程中增强个人技能。战胜挑战之后，将能增强学生的自信。实践中的每一次成功，都会成为学生自我肯定和自我鼓励的源泉，从而帮助他们建立起坚实的自信基础。

其次，通过心理辅导提高对自身的认识。心理支持对于大学生自我了解具有影响，职业规划大赛期间，可以安排一些专业的心理辅导活动，如自我探索工作坊和性格测试等，让学生对自己有更深刻的认识。辅导活动能使学生洞察自身的兴趣、价值观、能力及优点，从而帮助他们更精确地预设未来职场的身份。心理支持能够辅助个体识别和管理自身的情感，以确保他们在就业征途中维持正面情绪，即便遭遇挑战亦能保持沉着与积极。

最后，通过与同龄人的互动与内省，也能加深对自身认同的理解和巩固。与同龄人的互动能提升个人的自信与自我理解，职业规划竞赛中，应嵌入促进互动的内容，以此激励学生讲述他们的职业发展蓝图及求职历程。借助聆听他人的经历与方法，学生能够获得启发，丰富自己的见解，并且通过对比更明确地辨识自身的优势与短板。此外，经常反思经历，对于加深个人认识具有至关重要的作用。参与交流之后，学生应深思并记载下职业旅途的感悟与教训，此行为有助于精准地调整规划，并坚定他们的自我信念。

#### （二）明确职业方向和发展目标

一是自我认知与兴趣发掘。职业规划大赛中，大学生首先面临的挑战是对自我的理解与认知，探索自我的路径涉及对个人爱好、天赋与信仰的挖掘。心理评测、实习阅历以及加入校园社团等途径，能让学生认识自身的长处与短处，进而有助于他们定位与个人特质相契合的职业道路。选择与个人爱好相契合的职业，便能提高工作中的幸福感，并助力他们在职业道路上实现杰出表现。职业规划的初步阶段，大学生需要探索多样渠道，了解自身的兴趣所在，确立既符合个人喜好又能够展现才华的专业领域，进而据此明确职业发展的路径。

二是行业分析与市场需求。选择职业路径并非仅基于个人爱好与技能，同时也要求对周遭环境周密评估，大学生需要具备对于产业发展动态与未来市场需求的洞察力。通过采集专业市场的调研文档、投身于专业领域的讨论会，以及与从业者的对话，将能够收集到珍贵的资讯，这将指导他们作出更理智的职场决策。了解一个行业的竞争态势、技术革新趋势以及人力资源的需求情况，对于确定个人的职业方向和发展目标很关键。在成长道路上，学生还需要利用多样资源，如互联网、学术殿堂、图书馆、专业知识课程以及导师的睿智点拨，以此提升个人对行业的深刻理解和准确评判能力。

三是目标设定与路径规划。明确兴趣与行业现状之后，紧接着需要确立明确的发展目标，这些目标需要满足 SMART 原则，意味着它们应当具备明确性、可量化、可行性、相关性以及时限性。如设定在未来三年内成为

一名特定领域的入门级专家，或在五年内成长为一名团队领导者等。确立目标后，紧接着需要详尽地设计路线图，涵盖挑选适宜的专业课程、投身于相关的实习项目、累积行业工作经验以及搭建职业网络等方面。为了确保每一步进展顺利，必须设定具体的时间框架和行动指南，如此一来，方能按部就班地向既定目标迈进。大学生也需要锻炼自身的变通能力，从而为今后的职场之路创设条件。

### （三）积累实践经验和扩展职业网络

实习能为大学生提供宝贵的实践操作机会，大学生在学校期间，应主动探索与自己职业发展规划相吻合的实习机遇，借助实习之机，深度了解行业内部的运营机制、团队合作以及项目管理的工作氛围。实习活动能为大学生提供接触并融入职场文化的机会，并且促进他们把所学理论知识与职业实践相结合，进而增强他们的职业技能和实践操作能力。大学生可以在实习期间洞察到职场的兴趣所在和自身的强项，这有助于他们对个人职业发展规划更精确的修订和提升。

职业发展旅程中，构筑广泛且高效的职业关系网也很关键。学生宜投身于多样的行业论坛、学术讨论以及校园就业盛会，此行径不但能够帮助他们拓宽人际网络，还能让他们洞察业界脉动与职场进阶之路。而通过社交媒体平台，也能高效地延伸职业关系网。大学生还可以利用这些平台，接触到众多行业内部的专业人才，获取丰富的职业资讯和众多机遇。并维持与业界专家的持久沟通和互动，这不仅有利于未来职业生涯的顺畅发展，而且还能让他们在求职道路上获取更多的内部推荐机遇，从而掌握行业最新动态。

### （四）提升应对压力和面试技巧

在激烈的就业竞争中，大学生常常面临着巨大的心理压力。要改善就业心态，关键是提高个人的心理承受能力，如积极向上的心态和面对挑战与压力的镇定。大学生可以通过参与心理健康讲座、心理咨询和团体辅导等活动，学习自我心理调适的方法。除此之外，经常性地锻炼自我反思以及情绪管理，同样可以作为加强心理素质的手段。面临就业挑战时，大学生应懂得如何把压力变为推动力，制定明智的求职策略和目标，将每一次的求职过程视作个人成长的契机，这有助于他们在心理层面更好地面对就业压力。

求职过程中，面试环节占据着重要地位，对于大学生而言，掌握高效的面试方法是重中之重，准备面试时，必须对申请的职位及其所在公司形成全面的认识，涵盖对公司概况、运营范畴以及未来走向的了解。面试环节，需要保持从容自信、沉着冷静且礼貌周到，主动回应提问，

彰显专业技能与实践操作能力。同时，巧妙地提出问题也是必要的，这样能体现出个人的积极态度和对知识的渴望。面试结束后，适时对面试官表示感谢，并询问后续流程，这样做不仅显示出自己的职业风范，还能在面试官心中留下更深刻的印象，运用这些面试策略，大学生能更出色地呈现自身优点，从而增加他们求职的胜利机会。

### 结语

综上所述，职业规划大赛在增强大学生的就业准备意识和职业规划能力方面，起到重要作用。比赛中，学生通过亲身体验，不仅对自己的能力和职业方向形成更清晰的认识，而且还能增强他们在就业市场中的自信和适应力。通过职业规划竞赛，大学生在面临就业挑战时，普遍展现出更乐观的态度，他们擅长依据个人特质，挑选与之匹配的职业道路，并对未来的成长轨迹有着清晰的认识和规划。展望未来，期待更多高校考虑将职业规划大赛融入教育体系，将其打造成为常态化及制度化项目，同时，高等教育机构应深化与商业实体的伙伴关系，通过实习机会和实践项目，使学生体验职场氛围，从而提高他们的操作技能。而大学生也应主动投身于职业规划的教育和实操中，建立健康的就业观，确立自身的职业愿景，以期在将来职场旅途中更好地展现个人价值。

### 参考文献

- [1] 路伟华. 探析在大学生职业生涯规划大赛中培养好学生核心就业能力 [A] 素质教育创新发展研讨会论文集 (一) [C]. 中国智慧工程研究会, 中国智慧工程研究会, 2024: 3.
  - [2] 张倩, 张璇. 职业规划大赛对大学生职业规划能力提升的研究 [J]. 山西青年, 2023, (20): 144-146.
  - [3] 孙翠改, 于大为, 盛雪丰. 基于“双赛并举、六阶互融”框架的大学生就业能力培养机制 [J]. 计算机教育, 2022, (10): 45-50.
  - [4] 姜劲松. 高校共青团组织服务大学生就业指导工作的策略探析 [J]. 黑龙江人力资源和社会保障, 2021, (20): 139-141.
  - [5] 张世铨. 职业生涯规划课程对学生职业素养的提升探讨 [J]. 现代职业教育, 2019, (26): 6-7.
  - [6] 郭熠, 陶青青, 陆枫云, 周雪儿. 职业规划赛对大学生就业能力提升路径的思考 [J]. 经贸实践, 2018, (19): 260.
- 课题信息: 吴瑶, 南京机电职业技术学院, 江苏省, 210037, 本文为 2023 年度江苏高校哲学社会科学研究项目课题, 课题《基于职业规划大赛的职业意识及就业心态研究》。