

高校大学生职业生涯规划研究

王丽

内蒙古民族大学

摘要：职业生涯规划是大学生自我认知的一种有效方式，能够帮助大学生准确地认识和分析自我，充分了解自己的性格特点、专业特长、理论知识，对社会环境和就业环境有充分的了解，针对将来要从事的职业以及职业规划制定准确的奋斗目标。高校完善职业生涯规划课程，可以帮助大学毕业生解决就业问题，缓解就业压力，维护社会稳定，实现大学生的全面发展。

关键词：职业生涯规划；高校；大学生就业

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.059

引言

根据我国教育部统计：从2001年到2022年这21年来，大学毕业生数量从103.63万增长到1076万，人数发生了10倍的增长，2024年应届毕业生达到1179万人。大学毕业生数量激增，导致大学毕业生就业形势严峻。大学毕业生就业质量和就业率一直是国家、社会和家庭都非常关注的问题，就业是民生之本。高校作为人才输出的直接场所，其教学环境、学术氛围、大学生职业生涯规划教学等对大学生毕业后的发展有着至关重要的影响。因此提升大学生就业能力，增强就业竞争力，使其快速转变角色，适应工作环境，满足社会需求，缓解就业压力，是时代赋予高校的责任和使命。

一、大学生就业现状分析

（一）就业环境不乐观

目前的大学毕业生独生子女居多，家庭成长环境导致他们个性化较强，消费观念超前，独立性差，依赖性强等特点，很多大学毕业生眼高手低，对工作环境适应能力弱，对薪资待遇不满意等现象导致跳槽率逐年增加。大学毕业生在不断再就业与失业中恶性循环。

（二）高校教育趋于大众化

高校作为人才培养的专业机构，处于学校与社会的过渡阶段，承载着培养学生理论知识与实践应用能力的双重责任，高校教育的目的是为社会输送适应社会发展的高端精英人才，应该具有专业性和时代性。但是从目前的毕业生质量来看，大学生在理论知识与实践技能方面都存在大众化的特点，理论知识广泛而不精，实践经验更是十分缺乏，有些毕业生无法达到企业招工的标准，导致就业形势并不乐观。我国的大学毕业生连年增加，但是能很快胜任工作岗位的并不多，缺乏核心竞争力，高尖端人才短缺。大众化教育造成就业率低。

二、大学生职业规划的必要性

大学生职业生涯规划对社会稳定发展及学生的个人发展起到积极的推动作用，职业生涯规划可以帮助大学生更好地了解自身的特点与不足，通过努力和学习完善个人能力。

（一）树立科学的就业观

职业生涯规划的意义在于帮助大学生实现就业选择与个人能力相匹配。职业生涯规划与个人兴趣、成长环境密不可分，科学的就业观需要学生充分了解自身的兴趣爱好，优点及不足，确定合理的就业目标和努力方向，真正发挥职业生涯规划的价值。

（二）提升适应能力

职业生涯规划课程可以帮助大学生设立奋斗目标，学生在了解自身不足及与目标存在的差距之后，通过努力不断缩小与目标之间的差距。高校的人才培养大多是以理论知识为基础，缺乏实践经验，步入工作岗位以后很难短时间内运用大学所学知识很好地完成工作。职业生涯规划可以有针对性的帮助大学生提升实践能力，为大学生就业提供良好的适应条件。大学生普遍存在对社会工作缺乏正确的认知，就业后适应能力不强，工作现状与心理预期存在较大差异，心理落差大，导致大学生工作积极性不强，甚至无法适应工作岗位的需求。职业生涯规划课程可以帮助大学生摆正心态，强化实践认知，能够更好地看待工作状态，积极调整心态更好地迎接新工作和新挑战。

三、大学生职业生涯规划存在的不足

（一）职业生涯规划指导缺乏专业性、连续性和完整性

（1）课程设置存在结构性矛盾。该课程普遍呈现“三低”特征，即课程容量有限、学分设置偏低及考核标准相对宽松，导致学生认知维度产生偏差，将课程定位为“非核心选修课”，进而影响学习投入度。教学实施层面，大多院校采用跨领域兼任模式，由辅导员或学工干部承担教学任务。尽管多数教师参加过基础性教学培训，但在职业发展理论体系、行业动态追踪、专业适配性指导等方面仍存在知识储备的结构性短板，难以实现专业特色与就业市场的有效衔接。

（2）教学模式呈现单一化倾向。现有课程多采用理论灌输式教学，实践环节占比不足30%，导致认知构建

与行动转化出现断层。调查显示,仅41.7%的高校建立了稳定的校企协同育人机制,多数院校的实践教学停留在模拟面试、简历制作等浅层训练,缺乏真实职场环境的深度体验。

(二) 职业生涯规划意识缺乏,重视程度不足

当下,大学生群体在职业规划领域的认知与实践呈现显著不足。据《2023年中国大学生职业发展白皮书》调研数据显示,72.6%的受访者存在“学业本位”认知倾向,将职业发展简化为“专业技能积累→理想岗位获取”的单向传导模型。

(1) 学生个体层面存在明显短板,部分学生对所学专业缺乏深入认知,不能建立清晰的职业发展路径,仅将学习重心局限于课堂知识积累与学分获取,简单认为专业成绩优异便能叩开理想职业之门,忽视职业规划的系統性与前瞻性。

(2) 高校职业规划教育体系存在亟待完善之处。当前,部分职业规划教育工作者将其视为常规教学任务,未充分认识到职业规划教育对学生成长发展的战略价值,缺乏对教学目标与育人效果的深度思考。事实上,职业规划教育是一项贯穿大学全程、需要多维度协同推进的系统工程,其不仅涉及课程教学,更需融入办学理念,联动职业辅导、学生管理等多部门资源。唯有构建涵盖理念渗透、专业指导、课程建设、实践培养等环节的一体化教育体系,方能切实提升大学生职业规划能力,助力其在未来职场中实现个人价值与社会价值的有机统一。

(三) 专业选择盲目,职业取向偏颇

职业取向是指个体对某职业的倾向意识和行为,实际上就是人们谋取一份职业的社会行为目的,体现了个体的职业理想、职业动机和择业观念取向。它是人们择业就业的动力,是职业价值观的核心部分。

当前大学生的职业取向偏颇,专业选择盲目性可以具体归纳为两方面:首先,随着求职、生存等方面的压力越来越大,大学生的职业取向越来越利益化。不能有效地将职业选择和自身的职业目标相结合,不能有效地将职业选择和社会需要相结合。调查结果表明:“自我定位”和“社会需求”在毕业生考虑因素中占较少,说明大学生在职业选择时还比较盲目,不能准确定位。同时,随着改革开放的实施和深入发展,社会经济的快速发展,人们的思想随着时代的潮流不断改变,大学生的职业取向更趋于务实化,一定程度上追求利益和实惠,经济因素已成为大学生职业取向的主要因素。因此在择业的时候,一些大学生忽视自身的职业理想和职业目标,看重的是社会地位和经济收入,将大城市、大单位、高收入、高福利、高待遇作为具体的择业要求,致使他们产生不健康的就业心理,对未来的职业发展造成一定的负面影

响。其次,大学生在职业取向中存在诸多非理性倾向。主要表现为考虑的择业因素过多,既要实现自我发展,又要满足自身对经济利益、社会地位、工作稳定等因素的要求,这种过于理想化的职业要求,职业取向的多样性和盲目性,势必会影响大学生职业目标的理性选择,影响大学生职业能力的构建和培养,最终影响就业和未来发展。

四、大学生职业生涯规划的措施

(一) 营造良好的职业生涯规划环境

当前,我国大学生职业规划教育尚处发展初期,体系建设存在明显短板。一是制度不健全,尚未构建起系統完备的运行机制与管理模式,配套政策也多停留于宏观框架,缺乏具体可操作的实施细则;二是在理论研究不深入,现有职业规划教育理论大多借鉴国外经验,本土化研究深度不足,致使教育理论与国内教育实践、社会需求之间存在脱节现象,难以实现预期的教育成效。基于此,加快推进大学生职业规划教育体制改革、完善教育制度体系、制定科学合理的政策,已成为教育领域亟待解决的重要课题。

构建良好的大学生职业规划教育生态,需多维度协同发力。一是要充分发挥舆论引导作用,借助传统媒体、网络平台等多元化社会教育渠道,广泛宣传职业规划教育的重要价值。二是鼓励政府部门、企业单位以及教育机构开展协同合作,根据就业市场动态和教育发展现状,深入开展大学生职业规划理论研究。通过持续探索与创新,开发契合时代发展趋势、学生身心特点及学科专业特色的职业规划方法与实施路径,在全社会形成重视、支持职业规划教育的良好氛围。

(二) 深化就业指导服务改革与职能转型

要想切实提升大学生职业生涯规划能力,推进就业指导部门的职能革新已刻不容缓。作为高校与社会的关键纽带,就业指导不应仅停留在文凭展示、荣誉罗列等表面工作,而需聚焦企业实际需求,着重培养学生的实践技能与专业素养。为此,高校应强化校企合作机制,邀请企业资深人力资源专家参与就业指导,凭借其行业经验为学生提供精准的职业发展建议,帮助学生明晰能力提升方向。

(1) 优化教学模式,打破传统集中式填鸭教育,采用渐进式、阶梯化的培养模式将就业指导课程融入大学整个教育体系。通过丰富多样的教学形式,如案例分析、模拟面试、职场体验等增强课程实操性,使学生在持续学习中深刻认识就业能力的重要性,逐步积累求职技能,提升就业竞争力。

(2) 在企业招聘宣传环节,应摒弃“一刀切”的推广模式,根据学生专业背景、职业兴趣及能力特长,开

展差异化、精准化的就业指导服务。灵活运用线上线下的方式,为学生提供一对一答疑与个性化职业规划方案,将就业指导工作做深做细,切实提高人岗匹配效率。

(3) 就业指导部门需完成从“管理型”向“服务型”的角色转变,以朋友身份与学生建立平等对话关系,深入了解学生就业过程中的实际困境。通过定期调研、访谈等方式,精准把握学生就业诉求,针对其关注的热点难点问题,提供定制化指导服务,真正成为学生职业发展道路上的贴心引路人。

(三) 完善职业生涯教育,优化课程设置

高校作为培育职业人才的摇篮,肩负着将职业规划教育深度融入育人体系的重要使命。在经济结构加速转型、就业市场瞬息万变的时代背景下,高校需以就业能力培养为核心锚点,精准把握产业升级对人才需求的动态变化,系统规划职业教育蓝图。这不仅要求制定覆盖全学段的职业规划教育方案,更需构建多维度协同的教育生态,确保职业规划教育贯穿学生从入学到毕业的成长全程。

(1) 高校应着力强化应用型课程建设,通过增设产学研融合项目、企业实训课程等实践模块,提升教育与产业需求的适配度。教师在传授专业理论时,需注重引导学生观察行业现实问题,以案例教学、项目驱动等方式,推动学生将理论知识转化为解决实际问题的能力,实现“学用结合”的良性循环。据《2024 中国高校职业发展教育蓝皮书》显示,实践课程占比达 35% 的院校毕业生就业率提升 17%。

(2) 优化课程评价机制,构建多元考核体系,切实提升职业规划教育实效。除传统理论测试外,增加实践操作、项目成果展示、职业素养测评等环节,着重培养学生的批判性思维与问题解决能力。例如,通过加大实验课程、专业技能竞赛、企业实习等实践教学比重,打造“理论认知—实践应用—理论深化”的螺旋式学习路径,帮助学生夯实专业基础,增强职场竞争力,真正实现职业规划教育与专业人才培养的深度融合。

(四) 搭建多元化的就业平台,深化校企合作

高校应该主动适应当地经济发展的需要和产业需求,积极推进用人单位资源库和就业基地建设,为学生就业搭建多元化的就业平台,助力学生高质量就业。要搭建校企合作平台和建立长期稳定的实习基地,为学生提供真实的工作场景,实现校企双主体育人,从而提高学生的职业能力和就业竞争力。首先,在企业的岗位实践锻炼中,通过理论知识与实践相结合的方式,将在学校学到的专业知识转化为实践能力。在进行校企深度合作时,高校应探索新型合作模式,让校企合作模式下的人才就

业能力提升策略更加适应时代发展需求,并实现校企协同发展目标。其次,与知名招聘网站合作,广泛采集招聘信息,形成用人单位招聘岗位数据库,进行智能匹配,向学生和企业推送双方的信息,搭建供需对接交流平台。再次,高校应注重培养学生的专业技术创新能力。可以设置激励机制,鼓励学生从事科技创新研究,对具有创新实践能力学生实行奖励制度。最后,积极邀请知名企业和校企合作企业到学校参加招聘会或者专场宣讲会,提供学生和企业面对面的机会,加强企业与学生之间的沟通,促进学生顺利就业。

结语

开展大学生职业生涯规划课程的教学与实践,不仅能激发学生职业生涯自主意识,树立正确的就业观,而且还能促使学生理性地规划自身未来的发展。大学生就业能力的提升不仅需要学生提升自身素质,也需要学校和社会的支持。高校的教育应该以就业为导向,加强校企合作,适应经济发展对人才的需求,大学生应该意识到就业能力的重要性,主动提升就业能力。大学生职业生涯规划是帮助大学生就业的开端,良好的开端是成功的一半。

参考文献

- [1] 孙凌涛,陈艳,王俊等.“三全育人”理念下的大学生职业规划与就业指导[J]. 人才资源开发,2023(12):26-28.
 - [2] 谢秋巧.基于 OBE 理念的大学生职业生涯规划与就业指导课程研究与实践[J]. 创新创业理论与实践,2023,6(09):25-27.
 - [3] 王雨,刘爱春.基于生涯建构理论的大学生职业生涯规划课程建设研究[J]. 现代职业教育,2023(11):53-56.
 - [4] 王广旭.当代大学生职业规划优化路径探究——评《高校大学生职业规划与就业实践引导》[J]. 中国教育学刊,2023(04):117.
 - [5] 闻天源,何晓雅,季淑君,等.AI 赋能职业规划革新:大学生核心竞争力教育服务创新研究[J]. 中国就业,2025,(04):74-76.
 - [6] 次仁拉姆.创新创业背景下大学生职业生涯规划教育体系的构建策略[J]. 四川劳动保障,2025,(04):44-45.
- 作者简介:王丽,1982-,女,内蒙古通辽人,助理研究员,主要从事大学生思想政治教育研究。
- 基金项目:本文系内蒙古自治区教育科学规划课题“提高大学生创新创业能力视域下高校服务体系研究”(编号:NGJGH2024110)。