



# 大学生职业生涯规划教育的现实困境、 改革重点与优化策略

张利荣, 徐小涵

(武汉理工大学马克思主义学院, 湖北 武汉 430070)

**摘要:** 为了缓解当前大学生面临的就业困境, 帮助大学生更好地实现社会价值和自我价值, 以求求职目标、求职内容、求职方法等方面为改革重点, 大学生职业生涯规划教育的优化策略包括, 以培养创新型人才为目标, 帮助大学生树立正确的职业价值观; 加强师资建设, 设置科学合理的课程体系, 深化大学生的自我认知和职业认知; 设立专门的职业指导机构, 提供连续性、个性化的职业指导; 完善职业生涯规划教育网络信息平台, 提供全方位的就业服务。有效地开展大学生职业生涯规划教育, 具有十分重要的现实意义。

**关键词:** 职业生涯规划教育; 现实困境; 改革重点; 优化策略

中图分类号: G640

文献标志码: A

文章编号: 1671-931X(2024)06-0076-06

DOI: 10.19899/j.cnki.42-1669/Z.2024.06.012

目前, 高校毕业生人数众多, 就业竞争激烈。根据人力资源和社会保障部的数据显示, 2024 届全国高校毕业生达到 1179 万人, 比 2023 年的 1158 万人增加了 21 万人<sup>[1]</sup>。部分高校毕业生将面临“就业难”的局面, 越来越多的大学生选择了提升学历继续读研或者慢就业, 进入劳动力市场的意愿偏低, 总体上就业的积极性不高。据中国青年报社社会调查中心联合问卷网, 对 1157 名受访者进行的一项调查显示, 74.0% 的受访者表示考研是为了提升学历, 增强求职优势<sup>[2]</sup>。面对严峻的就业现状, 高校职业生涯规划教育的有效开展, 能帮助大学生树立正确的价值观和就业观, 更好地认识社会经济发

展的大环境, 积极探索自我, 加强个人综合素质, 促进职业认知的发展和就业能力的提升。

## 一、大学生职业生涯规划教育面临的现实困境

职业生涯规划是有目的、有计划、有组织地培养个体规划自我职业生涯的意识与技能, 发展个体综合职业能力, 促进个体职业生涯发展的活动。在当前社会快速发展变化的时代背景下, 随着高校毕业生数量的不断增加, 就业市场的竞争日益激烈, 高校职业生涯规划教育面临着多方面的压力与挑战。

收稿日期: 2024-08-07

基金项目: 2020 年湖北省教育厅哲学社会科学研究专项任务项目“新时代高校思想政治理论课教学方法改革创新研究”(项目编号: 20Z004)。

作者简介: 张利荣(1976—), 女, 湖北汉川人, 武汉理工大学马克思主义学院副教授, 研究方向: 思想政治教育, 职业教育; 徐小涵(1999—), 女, 湖北宜昌人, 武汉理工大学马克思主义学院 2022 级硕士生, 研究方向: 思想政治教育, 职业教育。

(一)就业市场竞争日趋内卷化和用人单位对毕业生的期望提高

一方面,当今就业市场竞争日趋内卷化,职业需求不断变化且多元化。在后疫情时代,受全球经济大环境影响,传统产业受到冲击,不少企业纷纷裁员并缩减了招聘需求,导致高校大学生在求职时倾向于党政机关、事业单位、央企、国企等收入相对稳定的单位。另一方面,用人单位对高校毕业生的期望在不断提高。随着科技的发展,新一代人工智能推动信息化向纵深发展,有可能造成产业生态重构,放大信息化的就业替代、就业创造、就业变革效应,进而使结构性就业矛盾更加突出,这给高质量充分就业带来了挑战。新兴行业入职门槛提升,对人才的知识 and 能力要求提高,用人单位大多要求硕士研究生以上的学历,有的招聘岗位直接面向重点高校,非重点高校的本科及以下学历毕业生在求职时压力比较大。

这些变化需要高校人才培养方案的专业课程设置等与就业市场人才要求相匹配,不仅要求毕业生具备扎实的专业知识和技能,还要求他们具备良好的职业素养和职业规划能力。这使得高校职业生涯规划教育的任务更加艰巨,需要更加注重培养大学生的综合素质和职业发展能力。

(二)大学生需求多样化且自我与职业认知有偏差

高校毕业生是国家宝贵的人才资源,在求职过程中要以国家需求为导向,结合自身的特点,到祖国最需要的地方建功立业。但是,部分高校毕业生在选择岗位时向往大城市、大企业,不愿意到基层、西部和艰苦的地方去工作,忽视国家利益,淡化社会需求,错失到基层锻炼、提高实践技能、实现远大理想的机会。不少大学生选择考研、考公、考编,把大学的学习“高中化”,忽视职业能力的培养,放弃本科就业的机会。还有部分大学生对就业求职感到迷茫,不知道如何设置求职目标,也不知道如何达成目标。

我国的职业生涯规划教育起步较晚,部分大学生在中学阶段并未系统接受职业生涯规划教育,对未来人生规划不明确。有些大学生进入大学后发现自己的兴趣爱好和专业存在差距,对专业不感兴趣,导致对未来比较迷茫,有可能出现学业躺平的状态。当大学生面临着越来越多的未来选择和就

业挑战时,职业生涯规划教育的价值意义就日益彰显。有效的职业生涯规划教育能提升大学生对自己的认知和职业的认知,使之合理地规划自己的职业生涯,实现专业成长,提升职业素养和技能。

(三)职业生涯规划教育方式传统且资源投入不足

无论是职业生涯规划教育的机构设置、职能发展、专业化队伍建设还是工作场所及经费都略显不足,高校职业生涯规划课程体系的构建缺乏具体的要求<sup>[3]</sup>。目前,高校职业生涯规划教育主要以公选课的形式开设课程,采取大班集中授课,上课效率不高,实操性不强,无法根据每个学生的特点进行“一生一策”精准化指导,导致部分大学生在课程结束后,仍然无法对自己进行精准认知和分析定位,对未来职业生涯方向比较茫然,无法制定较为明确的专业职业目标规划。

大部分高校职业生涯规划课程的授课教师是由学工部行政人员、辅导员或者其他专业老师兼任,有的教师日常行政工作繁忙,对当前的就业政策和行业发展形势了解不够透彻,对学生不太了解,缺乏足够的职业探索实践活动。有的教师在教学备课中投入的时间不够多,精力偏少,在授课中更多是照本宣科,忽视了课程的互动性、实用性和针对性。这些都反映出职业生涯规划教育在人力资源投入中相对不足,难以满足大学生的现实需求。

## 二、高校职业生涯规划教育的改革重点

党的二十大报告指出:“实施就业优先战略。就业是最基本的民生。强化就业优先政策,健全就业促进机制,促进高质量充分就业。”大学生职业生涯规划教育的目的是让学生明确自己喜欢做什么、擅长做什么以及自己未来想要做什么。在大学生的职业选择和发展过程中,职业生涯规划教育改革的重点是培养大学生崇高的职业理想和正确的职业观;帮助他们全面系统地认识自我和认识社会;注重实践,促进个人的发展,做好职业准备,提升职业素养和技能,提高职业竞争力。

(一)引导大学生树立崇高职业理想和明确发展方向

习近平总书记说:“高校毕业生要转变择业观念,只要有志向就会有事业,只要有本事就会有舞台”<sup>[4]</sup>。职业生涯规划教育要帮助大学生理解

社会和个人关系,处理好社会利益和个人利益的矛盾,树立崇高的职业理想。大学生要意识到自身所肩负的时代责任,深刻理解“幸福都是奋斗出来的”的科学观念。近年来,国家对高素质人才的需求越来越大,随着每年面向就业市场的应届大学毕业生人数逐年上涨,社会给大学生也提供了许多技能技术类的优质岗位。然而,在传统的“学而优则仕”和盲目追求个人利益观念下,大量大学生将未来发展的目标聚焦于考公求稳、考研升学,一味追求就业市场中安逸稳定或者学历优势,没有将个人的发展和时代的命脉、社会的需求相结合,没有将个人的职业选择考虑服务于国家和人民的利益。

职业生涯规划教育在对大学生进行职业理想的引导时,最重要的任务是培养大学生正确的人生观和价值观,树立正确的就业观和创业观。大学生职业生涯规划教育是一个系统工程,从增强个体对职业的感性认识到树立正确的职业观念,从养成职业生涯规划意识到习得职业生涯规划技能,从塑造职业核心素质到顺利进入职业场景,它需要全方位、全过程的教育,贯穿高等教育整个阶段。职业生涯规划教育还可以让职场专家和优秀企业家进校园,以讲座等各种形式来引导大学生树立正确的职业观;以深入社会的实践活动,来让大学生明确自己的职业定位,强化正确的职业观。

(二)帮助大学生了解自我并制定有效的职业规划

职业生涯规划教育强调个体的自我认知和个性发展,能帮助大学生全面了解自己的兴趣、能力、价值观和职业目标,明确个人职业目标和发展方向,并提供相应的支持和指导。新时代的大学生要积极探索工作世界,关注现代高科技发展趋势与社会发展需求,持续了解新兴产业、未来产业不断更迭的技能需求,并对求职目标企业的文化和价值观提前进行调查,考虑自身职业生涯发展的长期需求和职业定位,避免从众和被动就业。通过对国内多所大学的调查研究发现,大学生普遍存在自我了解不够、不清楚自己优势与劣势等问题。有的学生不了解自己的特长、兴趣、爱好,存在眼高手低、好高骛远的问题;有的学生对职业认识模糊,缺少实习实践的机会。“毕业即失业”现象是大学生面临激烈的竞争压力,无所适从,没有准确的个人定位而出现的状况。

有效的职业生涯规划有着明确的职业目标和实施策略,有助于大学生发现自己的潜能,提高整体素质,增强就业竞争力。知己、知彼、抉择、目标、行动、评估与调整,即首先了解自己,然后再了解外在环境,在知己知彼的基础上对可能的方案进行权衡,做出抉择。在职业生涯规划的实际操作中,将大目标解构为一些小的、可操作性强的目标,采取积极行动逐一实现小目标,并在实践评估中不断对目标进行调整、修正。

教学内容是职业生涯规划教育的核心,精心设计的课堂教学辅以大量的课堂练习活动,能从理论到实践增强大学生对职业规划的认知,培养职业竞争能力。自我认知和职业探索是职业生涯规划教育不可或缺的部分,有针对性的实践教学和鲜活的案例分析,有助于大学生更真切地了解职业市场的需求和趋势,掌握职业规划的方法和技巧。求职目标设定和策略制定是大学生需要锻炼的重要能力,有助于大学生更好地了解自己的兴趣、能力和价值观,使之与人才市场的岗位需求相匹配,避免无效地“内卷”和盲目追逐热门专业和就业方向。

(三)注重实践提升职业素养和技能准备

校企合作、实习实训等实践方式,能让大学生更好地了解职业环境,积累实践经验,提高就业竞争力。面向低年级大学生,职业生涯规划教育可以通过开设职业规划相关选修课程,以课程知识实践,如生涯人物访谈、商业案例分析等多种方式,帮助大学生了解就业市场的需求和趋势,加深对就业市场和工作岗位的了解,提前做好职业规划和就业准备。面对中高年级大学生,职业生涯规划教育可以结合各专业人才培养方案,通过社会实践、生产实习等手段,让大学生走进工厂、企业车间等实习基地,以科教融合、企业和学校联合培养的方式促进大学生动手能力的提高,在劳动实践中推动大学生职业能力的发展,提升就业竞争力。

职业生涯规划教育要从培养大学生的专业知识和求职技能出发,重视其综合素质和软实力的提升。实用性的求职技能在求职中是敲门砖,包括如何写简历,如何查找有用的求职信息,如何利用身边的资源寻求满意的工作机会等操作性技能技巧。除了职业行为和技能等专业性规范外,用人单位会进一步考察大学生是否具备职业岗位所要求的内在素质,比如是否讲诚信,是否认真负责等;以及是

否具备领导力、创新能力和沟通能力等。这些职业素养和技能是在就业过程中表现出来的个人综合素质,在很大程度上影响着用人单位对毕业生的选择。

### 三、高校职业生涯规划教育的优化策略

据教育部数据,2022年硕士研究生招生110.35万人,2023年硕士研究生招生达到114.84万人,比上年增长4.07%。虽然2024年考研报名人数迎来了近9年来的首次下降,未来几年大学生仍然面临着就业难的问题。着眼未来,高校职业生涯规划教育应加强人力物力的投入和教学研究,为大学生提供更好的职业生涯规划服务,帮助他们更好地面向就业市场,实现个人价值和社会价值的双赢。构建大学生职业生涯规划教育体系,要以培养创新人才为目标,帮助大学生树立正确的职业价值观;加强师资建设,设置科学合理的课程体系,深化大学生的自我认知和职业认知;设立专门的职业发展机构,实施连续性、个性化的生涯规划指导;搭建职业生涯规划教育的数字化网络信息平台,提供全方位的就业服务。

一是以培养创新型人才为目标,帮助大学生树立正确的职业观。创新是人才培养的核心。2023年9月,习近平总书记强调指出,整合科技创新资源,引领发展战略性新兴产业和未来产业,加快形成新质生产力。新质生产力的发展需要大量创新型人才的有力支撑,既需要献身研究基础学科、交叉学科和新兴学科的科学家,也需要新型的工程技术人才和大国工匠。高校职业生涯规划教育要紧紧围绕新质产业,以培养创新型人才为目标,帮助大学生树立正确的职业价值观。

新质生产力的形成必然要求提高劳动者的整体素质,在掌握了专业知识和技能的基础上,更加强调创新能力、解决复杂问题能力、跨学科协作能力以及终身学习能力等。科教兴国人才强国战略和深入实施创新驱动发展战略是社会主义现代化建设的重要举措,高校作为国家战略科技力量的重要组成部分,肩负着为社会主义现代化建设培养创新型人才的神圣责任,和为国家重大战略提供有力支撑的重大使命。因此,高校职业生涯规划教育要以培养创新型人才为目标,面向现代化、信息化、智能化产业发展需求,坚持以服务国家战略需求为导向,不断提升大学生的综合素质和就业竞争力。

教育的根本目的是“立德树人”,高校要建立职业生涯规划教育与高校大思政课协同育人的机制体系,为“强国一代”培根铸魂,培养大学生崇高的职业理想和职业价值观。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以为人民服务、奉献社会为宗旨,开展劳动教育,培养大学生强烈的社会责任感,鼓励其为实现中华民族伟大复兴的中国梦而刻苦学习和努力奋斗,引导大学生将社会理想和个人理想相结合,实现社会价值和个人价值的统一。

二是加强师资建设,设置科学合理的课程体系,深化大学生的自我认知和职业认知。专业的师资队伍是有效开展职业生涯规划教育的前提。高校要积极引进具有职业规划理论知识和丰富实践经验的专业人才,充实师资队伍,提高教师的专业素养和教学能力。同时,加强师资培训和学习交流,定期举办职业规划教育培训,吸收优秀教育资源和辅导经验,提高教师的专业素养和教学能力,为大学生提供更好的教育服务。另外,还可以设立职业规划教育优秀教学成果奖,鼓励教师投入教学研究和实践改革。

以课程建设为抓手,邀请校内外具有高资质认证和行业经验的专家、学者和老师参与到课程设计与开发之中,研究并组织调整新的专业课程体系和教学内容,不断开发、设计集理论教学与实践教学为一体的新型职业生涯规划课程<sup>[5]</sup>。除了传统的大学生职业生涯规划课程之外,增设与实际工作流程和技能相关的实践课程和实验课程,以及创新创业课程。首先,高校各专业可以制定技能培训系列课程,大力推动产教融合,提供实训实习活动;将课堂教学理论和实践工作场景相结合,鼓励大学生进入真实工作场所进行现场观摩和模拟实操,在实践中应用所学的专业技能,实现与整个企业实际需求无缝对接。其次,以创新创业项目和实践活动为基础,培养大学生的创新能力和创业精神,提高其在职场中的竞争力。

职业生涯规划教育要以课程知识为基础,以大学生的发展为中心,充分而有效地开展课堂教学互动,引导大学生从个性、兴趣、能力和价值观等方面认识自我,进行自我探索,形成准确的自我认知。例如,在“自我探索”的教学内容中,教师可以从霍兰德职业兴趣理论等出发,讲解不同的兴趣与不同工

作的对应关系。在课堂教学中,职业生涯规划教育还可以依托职业典型案例,开展职业生涯规划人物访谈等活动,合理地安排大学生进行自我评估和反思。这样,让大学生既能从理论上了解职业选择与个人兴趣、能力和价值观的关系,也能在实践中充分考虑自己的价值观、兴趣和能力与职业的匹配性。

三是以高校专门的职业指导机构为依托,做好大学生的职业能力测评工作,建立科学多元的评价体系,提供连续性、个性化的职业指导。高校专门的职业指导机构面向所有院系专业的大学生,需要建立以市场为导向、产学研用深度融合的工作体系。通过专业化就业指导服务体系建设,开展连续性、个性化的活动,激发学生的职业兴趣、拓宽职业视野,加深对职业竞争力、核心素养、职业价值观的认识和理解。

标准化的测评工具能帮助大学生清楚地把握自身的职业兴趣、能力倾向和“职业锚”等个性特质,进行比较准确的职业定位,更合理地作出职业选择<sup>[6]</sup>。在前期,测评能对每个大学生的实际情况有一个全面的了解,帮助大学生找到自己的强项,明确自己未来的职业方向,引导大学生思考职业选择与个人成长、社会价值的关系,给部分职业规划迷茫或者就业困难的学生,提供一对一辅导和教育。在后期,测评能充分了解毕业生就业需求,做到精细化求职指导,开展一对一的职业生涯规划咨询,提高毕业生与就业岗位的匹配度,推动人才向基层和重点行业领域聚集。同时,高校也要对毕业生进行追踪管理和调查回访,了解他们的工作现状和职业发展情况等,反哺在读大学生的职业生涯规划工作。

建立科学的职业生涯规划评价体系,对大学生的学习成果进行客观、全面的评价,可以及时发现教育过程中的问题和不足,为职业生涯规划教育的优化改革提供有力支撑。多元的评价体系可以结合学生自评、教师评价、企业反馈等多种方式,对大学生的学习成果进行全面评价。同时,将过程性评价和结果性评价相结合,一方面,关注大学生的职业规划过程,及时发现问题并提供帮助和指导;另一方面,将评价结果及时反馈给学生和教师,为改进教学和提高教育质量提供依据。

高校职业指导要贯穿整个高等教育过程,从大学生一进入大学就开始进行职业指导。根据不同年

级、不同专业大学生的具体情况,提供针对性的指导。职业指导机构要联合各学院开展职业发展的讲座、培训和面试及实践指导,能提升人才培养的社会需求适配度,做到人尽其才。个性化的教育服务包括邀请企业家进高校,从不同视角提供最新行业信息;或者聘请企业人力资源部的人员兼职做校外的职业导师;或者联系职场成功人士、行业专家,以及不同岗位和层次的从业者来分享职业经验。

四是完善职业生涯规划教育网络信息平台;利用社会资源,深化校企合作机制,提供全方位的就业服务。通过职业生涯规划教育网络信息平台,做好国家就业政策宣传。通过信息发布,让大学生了解当前国内外的就业形势、我国的就业政策和国家建设急需的行业专业人才,避免信息差未就业或者未享受就业政策优惠。同时,要积极响应教育部“大学生志愿服务西部计”“大学生村官”“特岗计划”“三支一扶”“宏志助航计划”等项目,通过开展线上线下培训和专项就业帮扶,帮助毕业生了解当前就业形势和行业发展态势,及时调整职业路径,调整心态,增强毕业生的就业信心,提高综合素质和就业能力。

高校要与企业和行业建立紧密的合作关系。利用企业的资源和平台,开展职业规划教育和实习实训等实践活动,为大学生提供更多的实践机会和实习平台。让大学生通过亲身实践更好地了解职业环境,增强实践能力和职业素养,积累实践经验,提高就业竞争力。同时,邀请企业界人士来校举办讲座、分享职场经验,为大学生提供就业指导和职业规划建议,让大学生明确自己的未来发展方向。

在毕业季,高校可以完善招聘流程,简化企业进校园招聘的手续,引进对口企业进校宣讲,做好招聘岗位需求和毕业生个人职业发展的匹配。大力开拓市场化社会化就业渠道,持续深入开展高校书记校长访企拓岗促就业专项行动,推进实施“万企进校园计划”,为毕业生提供更多优质岗位信息。高校还要发挥校友的优势,联系杰出校友回母校交流分享就业经验,为毕业生传经送宝,或者提供就业岗位。

#### 参考文献:

- [1] 中国网.2024届高校毕业生规模预计达1179万人 教育部多

- 措促就业[EB/OL]. [http://news.china.com.cn/2023-12/06/content\\_116861396.htm](http://news.china.com.cn/2023-12/06/content_116861396.htm),2024-04-08.
- [2] 新浪网.74.0%受访者表示考研是为增加找工作优势[EB/OL].<https://cj.sina.com.cn/articles/view/1726918143/66eeadff02001aq0a>,2024-7-16.
- [3] 王莎佳,钱文彬.我国大学生职业生涯规划教育的兴起、发展与挑战[J].教育与职业,2011(8): 80-82.
- [4] 央视网.扎实做好高校毕业生等青年就业工作[EB/OL]. <https://news.cctv.com/2023/07/02/ARTIC4lbDwYb0OfQ1wcPtzzX230702.shtml>,2024-04-08.
- [5] 赵梓丞,曹迎.大学生职业生涯规划指导存在的问题与对策[J].高等工程教育研究,2019(6):114-117.
- [6] 杨军.高校职业生涯规划教育的特点、原则和路径分析[J].学校党建与思想教育,2018(11):60-62.
- [责任编辑:石俊华]

## The realistic dilemma, reform focus, and optimization strategies of career planning education in colleges and universities

Zhang Lirong, Xu Xiaohan

(Wuhan University of Technology, School of Marxism, Wuhan,Hubei, 430070,China)

**Abstract:** In order to alleviate the employment difficulties faced by college students and help them realize their social value and self-value, the reform focuses on the job-seeking objectives, job-seeking contents and job-seeking methods, the optimization strategies of college students' career planning education include, aiming at cultivating innovative talents, helping college students to set up correct professional values, strengthening the construction of teachers, setting up scientific and reasonable curriculum system, to deepen college students' self-cognition and career cognition; to set up special career guidance institutions to provide continuous and individualized career guidance; to perfect the network information platform of career planning education, to provide a full range of employment services. It is of great practical significance to carry out college students' career planning education effectively.

**Key words:** Career Planning Education; Realistic Dilemma; Reform Focus; Optimization Strategy