

浅探提升大学生职业生涯规划能力的途径*

童 超

(长江大学, 湖北 荆州 434023)

摘 要: 本文通过分析影响大学生职业生涯规划的影响因素, 探讨提升大学生职业生涯规划能力的途径: 一是考虑不同的年级、专业和重点人群设计合理的专题讲座; 二是引入体验式职业生涯规划辅导, 引导学生开展职业访谈和建立实习体验基地; 三是建立职业生涯规划专兼职辅导员队伍, 形成系统专业的辅导体系。

关键词: 大学生职业生涯规划 能力提升途径

中图分类号: G642.0 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2023) 01-0194-03

一、背景与文献研究

随着高等教育的发展, 在今后相当长一段时间内, 大学毕业生数量将继续增加。2022年全国两会中提出, 政府要采取各种方法, 制定政策引导和支持高校毕业生完成就业。人社部为了落实党和政府的就业政策, 计划今年将高校毕业生列为重点就业帮扶对象, 鼓励各类企业增设岗位吸纳毕业生, 实施百万青年见习岗位募集计划, 简化优化毕业生的就业手续, 拓宽市场化社会化就业渠道。解决大学生就业问题, 同样也成为各高校工作的重中之重。

面对我国大学生就业的形势与就业压力, 全国各类高校在认真落实党的十九大报告要求, 听从党中央和国务院的指示, 在高校毕业生就业问题上真抓实干, 因时而变, 因势而新, 加强大学生就业创业教育与培训辅导。此外, 各大高校还积极拓展就业渠道, 利用APP、小程序等平台发布就业信息, 增加岗位、优化服务, 从就业数量和就业质量两个方面确保高校毕业生就业, 全力做好高校毕业生就业工作。

注重长期职业规划, 革新就业理念, 改变传统的“金饭碗”“铁饭碗”观念, 增强服务意识。做好大学生就业培训与指导, 为大学生走出校园初入社会做好心理培训, 提早做好思想准备, 做好长久的职业规划。职业生涯的发展是一个过程, 通常包括利用自评工具(如SWOT分析法)进行自我剖析, 设置长期与短期职业目标, 根据就业形势灵活制定职业发展策略, 实时评估职业发展状况, 根据现实表现就是调整职业目标, 它是随个体对职业的深入认知和对自我的再认识, 在职业生涯规划的大目标确定以后, 对具体的行为进行评价和调整的过程。简单地说, 职业生涯规划就是个体在对自身状况和社会环境进行深入评估后,

结合当前个人发展水平, 制定的具有一定可操作性的发展目标, 进而选择实现这一目标的职业, 以及制定相应的工作、定期或不定期接受相应的业务培训, 提升业务水平, 同时制定系统的、递进式的晋升规划, 将预期目标分阶段分步骤地转化为个体发展成果的过程。

大学生职业生涯规划作为一种动态的、长期的过程, 将贯穿学生四年的大学生活。相关理论研究表明, 个体能否实现较为顺利的职业发展, 能否取得预期的职业成就, 很大程度上取决于职业生涯规划是否科学合理。事实上, 很多因素都会在大学生制定职业生涯规划时产生影响。不同的性别会有不同的职业规划方法, 同一个体在不同的年龄段做出的职业规划也会发生变化。此外, 对本专业的满意程度、周围环境对所选职业的认知, 是否担任过学生干部等因素, 也会对职业规划产生一定的影响。上述国内外学者的理念与研究成果对高校加强大学生职业生涯规划辅导提供了许多有益的启示与参考。

二、提升大学生职业生涯规划能力的途径

大学生职业生涯规划辅导是指协助与引导大学生个人进行自我剖析、目设设定、目标策略、反馈与修改的过程, 从而建立一套自恰的发展轨迹, 达到个人职业生涯发展目标, 同时满足社会经济发展的需要。本文通过分析影响大学生职业生涯规划的影响因素, 探讨提升大学生职业生涯规划能力的三条途径。

1. 专题讲座进行合理设计

随着就业压力与职业生涯规划意识的提高, 目前高校会经常性地组织与开展职业生涯规划辅导讲座。在专题讲座的内容上, 普遍会分析当前就业形势和职业生涯规划相关理论。然而对于特定的年级、专业和特殊群体缺乏针对

* 基金项目: 本文系 2019 年度长江大学社科基金重点研究项目《学分制背景下的生涯规划指导干预与设计》(项目编号: 2019cxyz02) 的研究成果。

性,因此有必要对大学生群体进行细分,然后根据细分后的特定学生群体,合理设计系列讲座的专题内容,一生一策对特定学生群体进行职业生涯规划辅导。

1.1 针对不同年级。职业生涯规划有着鲜明的阶段特点,不同学段的学生在进行职业生涯规划时的侧重点有着明显区别。根据不同年级的特点,讲座开展的内容也会有不同的侧重点:在大学生新生阶段,重点是引导学生了解本专业的就业趋势,厘清自己的大致努力方向。从2007年开始,教育部便高度重视大学生职业规划,专门制定了针对大学生的职业规划与就业指导课程标准。很多高校将《职业生涯规划》课程作为大一新生的必修课,也是从大一新生从进入校园之初就帮助他们树立长远的职业规划意识。学生从高中阶段进入大学阶段,需要适应不同的教学方式和课程设置。在新生阶段,引导和培养学生树立规划意识,可以帮助学生合理规划自己的时间,用长远的职业规划目标提升学习的目的性,真正做到有的放矢。在中高年级阶段,需要引导学生确立更加明确的大学学习目标,确定大学毕业后的就业路径或升学发展方向,培养学生在确定目标后具备实现目标的技能与素养。在毕业年级阶段,学校在职业规划方面的措施应当更为具体,更加符合不同的个体特点,能够解决学生在就业阶段遇到的实际问题。例如,针对准备考研的学生群体,学校可以定期举办考研交流会,帮助考生全面掌握考研信息,制定科学的备考方案,积极备考与面试或是调剂,请考研优秀校友为同学作经验交流报告,助力在校毕业生顺利升学。对于准备就业同学,要帮助他们分析就业形势与就业环境,创造学生了解外界的机会,接触真实的就业环境,了解真实的工作内容,认清自己所学的专业在岗位上的运用与能力提升点,不断打磨的提升自己在职场的适应力和胜任力。

1.2 针对不同专业。不同专业有不同的人才培养目标,适配的专业岗位范围也各不相同。专业性较强的对应的岗位范围相对固定。对于一个学生而言,掌握的专业知识越丰富,在进行职业规划时往往会表现得更加自信。其他一些专业在选择岗位时,因为没有专业知识的限制,所以选择面更大。但这部分学生在做职业选择时往往更加迷惘。所以,针对这部分群体,在人才培养目标更多指向复合型人才培养,即专业+模式,专业学生在就业岗位变宽泛后,反而找不到准确的定位,有时会“高不成低不就”,有时则会“妄自菲薄”。这一点很好理解,比如,医学专业的学生在校期间经过了长达五年的专业技术培训,所以在制定职业生涯发展目标时,目标通常都十分明确,但对管理类学

生而言,不可能一毕业就走上管理岗位,从最底层的工作做起,又觉得难以体现自身的价值,无处运用自己所学的管理知识,最终变成了“英雄无用武之地”“只能走一步看一步”“船到桥头自然直”的心态。因此,高等院校应该高度关注专业性较弱学生群体的就业问题,及早地为这部分学生开展职业规划培训,帮助他们找到自身优势,做出科学的职业生涯规划。

1.3 划分重点群体。除专业性的强弱外,学生对职业生涯规划辅导的需求,还取决于个体的主观因素。例如,对于性格外向的学生来说,这部分学生主观能动性较强,知道自己想要什么,无论在学习还是生活中,都能做好规划,遇到困难时,也会积极主动地想办法克服困难,会巧妙地借助外力达成自己的目标。所以,这部分学生无需过多的干预就能水到渠成地实现职业生涯的规划目标,甚至还能以自身为榜样,直接或间接的影响他人,为他人的职业规划指点迷津。从性别因素来看,女生在职业规划方面比男生更有长远性,在实现职业目标时更加踏实勤奋。受性别差异、就业环境和传统思想的影响,男性在就业岗位的选择上相比女生具有更多的选择空间,面对激烈的劳动力竞争市场,女性大学生会更重视自身职业生涯规划路径。总的说来,在开展职业生涯规划辅导工作时,高等院校可以先划定重点关注人群,将以下几类学生纳入重点关注名单。

第一,在学习能力上存在一定困难的学生。这部分学生缺少学习的动力,学习目标不明确,不会制定明确的生涯规划;有部分学业困难学生则是对自己定位不清,从而缺乏自信。第二,经济不宽裕的学生。这部分学生从小家庭生活困难,长期的生活压力使他们形成了极度自卑的心理,在做职业规划时往往畏手畏脚,患得患失。其中一部分学生出身贫寒,缺少获取就业信息的渠道,无法把握瞬息万变的就业机会。第三,心理脆弱的学生。这部分学生内心敏感自卑,不敢在做职业规划时主动地推销自己,容易陷入被动紧张的局面。与此同时,这部分学生在遇到困难时缺少战胜挫折的勇气。第四,学生时代成绩优异的学生,这部分学生由于在校期间表现优异,所以对自己的未来产生较高的期待,在进行职业规划时更容易“眼高手低”,做出脱离个人发展实际的职业规划,在就业道路上走出更多的弯路。

2. 社会实践进行体验式引导

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”大学生在进入学校之前,学习过程中更多地注重学习成绩,对自身的兴趣爱好、性格能力有较少的探索,在与外界实际的就业环境

接触较少。在做生涯规划时，会在评估阶段产生偏差，容易让规划变成“纸上谈兵”，在真正步入职场时，不能做到学校与社会的无缝连接。在职业生涯规划辅导中，通过社会实践进行体验式辅导，能使更多地深入社会，有针对性地与现实环境进行深层次的接触，使职业生涯规划辅导更具实践性。

2.1 开展职业人物访谈。引导学生开展职业人物访谈，是指引导学生通过锚定访谈人物，对人物进行访谈。访谈对象可以是自己感兴趣的职场人士，可以通过亲戚、朋友、老师的介绍的职场人士，也可以通过其他中介传媒介绍链接的职场人士。访谈前学生做好人物背景信息的收集，设计访谈目录与提纲，并进行访谈技巧与礼仪的培训。在完成访谈任务后，学生分小组进行交流，分享访谈收获与体会。这种访谈和分享，可以使学生获取更为新鲜真实的职业职场信息，使学生有更深刻的感性认识，这对于其更好开展自己的职业生涯规划具有积极意义。

2.2 建立学生实习体验基地。在学校层面，开展更多的校企合作，为学生建立实习实训体验基地，让学生在专业理论知识的同时，有更多机会到真实的职场环境中去。学校可以利用原有的教学与实践资源，包括教学实习基地、社会实践基地、校友企业等，为在校学生提供一个直接观察、体验和实践自己感兴趣工作的机会。建立这些实习体验基地的意义在于，通过到真实的工作环境场景近距离地观察工作对象，分析具体问题，解决具体矛盾，还原真实工作场景，使学生直观地获取他们真正感兴趣的工作信息，潜移默化地让学生尽早进行职业规划探索，避免学生到毕业时才开始思索就业问题，这是课堂教学、职业人物访谈或其他方式无法体验到的。

3. 开发推广网络辅导平台

现代互联网+模式为大学生职业生涯规划辅导提供了便利的条件，能使职业生涯规划辅导更具个性化和自主性。各类成熟的量表，例如：中国大学生职业成熟度量表，职业兴趣测验，智力倾向测验、职业技能测验，尤金创造力测验，职业锚测评，霍兰德人职匹配测评软件等都可以作为辅助工具为学生提供更好更充分地认识自我。在构建职业生涯规划的辅导软件体系时，各个高校可以同时从质量与数量两个方面着手，打造适合本校学生的软件体系。首先，丰富软件种类。学校应针对职业生涯规划的各个环节，引入各类软件，如生涯目标规划软件、职业心理测评软件等等；第二，要将“引进来”同“自主创新”结合起来，针对本校学生的就业实际，加大科技创新投入，开发

适合本校具体就业形势的自主学习APP，避免纯粹的拿来主义，真正做到一校一案，有的放矢。第三，加大相关软件的宣传培训。部分学校的确在职业测评软件上投入了大量的资金，但本校学生却并不知情，或者面对复杂的软件无从下手。针对这样的情况，学校应当开展相关的软件培训，引导学生充分利用学校资源助力个人职业成长。

4. 建立职业生涯专兼职辅导员

4.1 设立专职的职业生涯规划辅导员。我国的大学生职业生涯规划辅导工作起步较晚，重视程度不高，缺少一支专业的专职辅导员队伍，没有固定和专业的教师和辅导员从事职业生涯规划教育与辅导。因此，高校应当统筹资源，建立一支高素质的人才队伍，为职业生涯规划提供政策支持、人才培训和资源配套。

4.2 设立兼职的职业生涯规划辅导员。职业生涯规划贯穿学生的大学四年时光。在大一阶段，学生需要了解本专业的职业选择，初步梳理职业规划目标。在大二阶段，随着对本专业了解的进一步深入，学生需要及时地调整职业规划目标，充实自己的专业知识；大三阶段，学生需要做出重大的职业发展抉择——是选择考研深造，还是直接就业；到了大四阶段，选择就业的同学就需要真正走出校园直面就业选择。所以，针对不同学年段的职业规划要求，学校应当关注学生个体的成长，设置一定数量的兼职辅导员，分阶段地辅导学生做好大学四年规划，将职业生涯规划落到学生成长的每一个环节当中。

4.3 完善专兼职的职业生涯规划辅导员工作机制。在设立专兼职辅导员的同时，各高校还要高度重视辅导员工作体制的创新，构建完善的职业规划工作体系，打通授课、规划、测评、反馈等环节，建立职业生涯规划台账，将工作做实做细，做到“一生一案”，密切关注重点学生群体，让职业生涯规划能够真正帮助学生迈出职业成长的第一步。

结语

高校是培养更高素质综合类人才和职业工作者的重要场所，如何将学生在步入社会之前进行学校和社会的无缝连接，需要进行培植和丰富大学生职业生涯规划的路径。本文通过分析影响大学生职业生涯规划的影响因素，探讨提升大学生职业生涯规划能力的途径：一是考虑不同的年级、专业和重点人群设计合理的专题讲座；二是引入体验式职业生涯规划辅导，引导学生开展职业访谈和建立实习体验基地；三是建立职业生涯专兼职辅导员队伍，形成系统专业的辅导体系。