

# 高校大学生职业生涯规划现状研究

余美燕

豫章师范学院, 江西 南昌 330000

**摘要:** 随着社会经济的迅猛发展和就业市场环境的不断变化, 高校大学生的职业生涯规划显得日益重要。有效的职业规划是大学生就业准备的核心, 更是其职业道路顺利发展的基石。通过明晰的职业规划, 大学生能够设定明确的职业目标, 掌握必要的职业技能, 进而在竞争激烈的就业市场中脱颖而出。然而, 当前许多大学生在职业规划方面存在明显短板, 如认知不足、目标不明确、行动力弱等, 这些问题导致学生在毕业后常常陷入职业选择的迷茫。这体现了大学生在职业规划能力方面的欠缺, 也暴露了学校和社会在职业规划支持上的不足。因此, 深入探究大学生职业规划的现状及其影响因素至关重要, 本文首先剖析了当前大学生的职业规划现状, 进而分析了影响职业规划的個人、学校及社会因素, 并最终提出了一系列切实可行的对策建议, 旨在为大学生的职业发展提供有益的参考。

**关键词:** 高等教育; 大学生; 职业生涯规划

## Research on the Current Situation of College Students' Career Planning

Yu, Meiyang

Yuzhang Normal University, Nanchang, Jiangxi, 330000, China

**Abstract:** With the rapid development of social economy and the constant change of employment market environment, the career planning of college students is becoming increasingly important. Effective career planning is the core of college students' employment preparation, and it is also the cornerstone of their smooth career development. Through clear career planning, college students can set clear career goals, master necessary vocational skills, and then stand out in the highly competitive job market. However, at present, many college students have obvious shortcomings in career planning, such as insufficient cognition, unclear goals, weak mobility, etc. These problems often lead students to fall into the confusion of career choice after graduation. This reflects the lack of college students' ability in career planning, and also exposes the lack of career planning support from schools and society. Therefore, it is very important to explore the current situation of college students' career planning and its influencing factors. This paper first analyzes the current situation of college students' career planning, and then analyzes the personal, school and social factors that affect career planning, and finally puts forward a series of practical countermeasures and suggestions, aiming at providing useful reference for college students' career development.

**Keywords:** Higher education; College students; Career planning

DOI: 10.62639/sspis42.20240104

## 引言

对于高校大学生而言, 职业生涯规划是关乎其未来发展的重要一环。其是应对激烈就业竞争的有效策略, 更是助力实现个人职业目标和提升职业满意度的关键所在。一个周全的职业生涯规划能够协助大学生更清晰地认识自己的优势和短板, 找准职业定位, 从而在未来的职业道路上做出更明智、更自信的选择。但遗憾的是, 当前不少大学生在面临职业抉择时仍感到无所适从, 缺乏系统的规划理念和实操能力。这种状况对学生的职业发展构成阻碍, 还加剧了资源的浪费和就业的难度。因此, 对大学生职业规划的现状及其影响因素进行深入探究显得尤为迫切, 这将有助于高校、社会以及学生自身共同完善职业规划体系, 推动职业发展的更高效实现。

## 一、高校大学生职业生涯规划现状

(一) 大学生对职业规划的认知与态度存在显著差异

目前, 一部分高校大学生对职业生涯规划已有较为清晰的认知, 能够深刻理解其对未来职业发展的关键作用, 并积极投身于相关的学习与实践之中。学生通过选修专业课程、参与辅导讲座等方式, 逐步构建起初步的职业规划框架。然而, 更多的大学生对此仍持模糊甚至漠视的态度, 学生认为职业规划与当前学业及未来就业关系不大, 更有甚者将其视为形式主义。这些学生往往只关注短期目标, 如考试成绩或学位获取, 而对长远的职业发展缺乏深入思考。在态度层面, 虽然有些学生认识到职业规划的重要性并主动学习相关知识, 但仍有不少学生对此持消极态度。学生认为未来充满不确定性, 规划难以带来实质性帮助, 因此往往在就业压

(稿件编号: IS-24-4-17005)

**作者简介:** 余美燕 (1994-11), 女, 汉族, 江西乐平人, 豫章师范学院, 助教职称, 专职辅导员, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 主要从事思想政治教育研究。

力逼近时才开始匆忙应对。此外,部分学生在实践中表现出过强的依赖性,期待学校和社会为学生提供全方位的职业指导,却忽视了自我探索和主动规划的重要性。这种认知与态度的分化,严重制约了大学生职业生涯规划的整体效果。

### (二) 大学生职业生涯规划现状问题重重

当前高校环境下,大学生的职业生涯规划普遍暴露出自我认识不足和对未来职业方向迷茫的问题。许多学生虽然具备一定的学科知识,但在面对职业生涯选择时却显得目标不明、计划不周。学生对自己的兴趣、能力和价值观等核心要素缺乏深入了解,导致难以在职业发展中找到准确的定位。同时,不少学生对未来的就业方向感到困惑,无法明确适合自己的职业领域和具体岗位,更谈不上制定合理的职业目标。此外,大学生在职业生涯规划的实践操作能力方面也显得捉襟见肘。尽管有些学生能够意识到职业规划的重要性,但在实际行动上却往往显得力不从心。例如,在选择实习和就业环节时,学生更多地依赖于机遇而非系统的规划和理性决策。这种被动的就业态度反映了当前大学生职业生涯规划中存在的深层次问题。特别是在就业市场日益严峻的背景下,许多调整对自己的职业规划以适应新的就业形势。因此,当前大学生的职业生涯规划现状亟待改善,需要在教育环节中给予更多的关注和引导。

### (三) 高校职业生涯规划服务现状

目前,高校在职业生涯规划服务方面仍显薄弱,存在诸多亟待改进之处。虽然不少高校已开设相关课程或提供职业指导,但整体而言,职业生涯规划教育体系尚处于起步阶段,缺乏系统性和全面性。许多高校的服务仍停留在理论层面,如课堂教学和讲座等,而实践环节明显不足。这导致学生难以将所学理论应用于实际职业规划中,进而影响了其职业实践能力和决策能力的提升。此外,高校职业规划师资队伍的建设也亟待加强。职业规划作为一门高度专业化的学科,要求指导者具备丰富的职业发展知识和实践经验。然而,当前高校中具备这些条件的教师并不多见,很多教师缺乏专业的职业规划背景,难以为学生提供个性化、有针对性的职业咨询。同时,职业规划工作过于集中在毕业阶段,缺乏长期性和前瞻性的指导,使得学生在整个大学期间难以获得系统的发展支持。另外,高校与企业之间的合作也有待深化。虽然部分高校已与企业建立合作关系,为学生提供实习机会,但整体上,学生获得的实践经验仍显不足。这导致学生在求职过程中缺乏真实的职场经验和专业技能应用机会,难以在激烈的就业竞争中脱颖而出。因此,高校职业生涯规划服务体系仍需从多方面进行完善,包括加强师资队伍建设、优化教育体系、提升实践能力培养等。

## 二、影响大学生职业生涯规划的因素

### (一) 个人因素

个人主观条件是影响大学生职业生涯规划的首要因素,突出体现在自我认知、职业目标设定及行动力上。许多大学生自我认知不足,对兴趣、能力、性格和价值观等核心要素缺乏清晰了解,导致职业定位模糊,职业规划迷茫且盲目。同时,职业目标不明确也是一大问题,部分学生虽认识到职业规划的重要性,但设定目标时过于表面,未深入思考长期职业发展路径。此外,行动力不足也制约了职业规划的实施,使学生在面临机会时难以把握,影响就业市场竞争力。

### (二) 学校因素

学校在大学生职业生涯规划中起关键作用,但存在多方面影响。职业指导课程不足限制了学生规划能力的提升,虽高校日益重视,但课程广度和深度仍有限,缺乏实操机会,导致学生判断力和实战经验不足。实习机会有限也是重要影响因素,尽管有校企合作,但专业相关实习机会仍匮乏,影响学生实践能力和职业感知。此外,职业规划服务个性化不足,缺乏针对个体需求的差异化指导,难以满足学生的具体需求,进而影响其职业目标设定和选择。

### (三) 社会因素

社会环境变迁对大学生职业生涯规划产生了深刻影响,特别是在就业市场和政策环境上。政府政策的引导成为关键要素之一。随着社会经济进步,国家推出多项扶持大学生就业的政策,如创业鼓励、就业补贴等。但遗憾的是,许多大学生对这些政策的理解和应用有限,未能充分利用政策优势进行职业规划,从而加剧了就业选择上的困惑。同时,就业市场的快速变化也直接影响大学生的职业规划。当前,市场竞争激烈,行业岗位需求显著调整,技术进步和产业转型导致传统岗位减少,新兴岗位对人才要求提高。这要求大学生具备专业能力,还需拥有跨学科知识和适应能力。然而,许多大学生在职业规划时未充分考虑社会需求变化,仍按传统观念选择职业,导致毕业后难以适应市场变化。此外,家庭期望与个人职业理想的平衡也是一大挑战。家庭在职业选择中扮演重要角色,家长期望常深远影响学生选择。有些家庭倾向稳定职业,甚至过度干预学生规划,迫使学生放弃个人理想。这种冲突使学生在职业规划中陷入被动,难以根据自身兴趣和能力进行合理规划。如此,社会因素如政策导向、市场需求变化及家庭期望等,均对大学生职业生涯规划产生重要影响,并一定程度上决定其职业生涯的成败。

## 三、高校大学生职业生涯规划对策

### (一) 增强大学生职业规划意识与提升其实践能力

提升大学生的职业生涯规划意识与实践能力,对其未来职业发展至关重要。规划意识是

大学生自觉认识到职业生涯规划对未来发展的重要性, 并主动进行思考与行动的基础。缺乏此意识, 学生在复杂职业选择面前易迷茫, 甚至被动等待机会。因此, 通过教育引导, 帮助学生树立明确的职业目标, 激发其对职业发展的兴趣与责任感, 是提升规划意识的重要途径。

同时, 职业生涯规划能力涵盖自我认知、职业市场了解、目标制定与路径规划等多方面。这种能力要求学生具备丰富的职业知识, 还需掌握实用的决策与问题解决技巧。特别是自我认知能力, 作为职业规划的基石, 涉及对个人兴趣、技能与价值观的深入理解。提升这一能力, 有助于学生更准确地定位自己, 避免盲目跟风或随意选择。

此外, 信息搜集与分析能力也不容忽视。学生需学会有效获取并评估职业相关信息, 以便在制定规划时做出更明智的决策。同时, 培养职业决策能力与行动力同样关键。决策能力帮助学生在面对多元选择时做出合理决定, 而行动力则是将规划转化为现实的重要保证。通过提升这些能力, 学生可更积极地参与职业规划过程, 从而提高规划的实际成效。

#### (二) 完善高校职业生涯规划服务体系

高校职业生涯规划服务体系的完善, 对于提升大学生职业生涯规划效果具有举足轻重的作用。然而, 目前该体系在服务内容、理论教学与实践机会等方面仍有待加强。其局限性导致众多学生在校期间难以获得有效的职业指导, 进而影响了学生的职业决策和规划成效。为了全面提升该体系, 首要任务是构建一个健全的职业指导机制, 确保每位学生在职业规划的各个阶段都能得到及时且有针对性地引导和支持。再者, 优化课程设置是完善该服务体系的关键环节。当前, 不少高校在职业生涯规划课程中过于侧重理论教学, 而实践环节相对薄弱。为了让课程更加贴合学生实际需求, 应增加如模拟求职、职业测试和职业目标设定等实操内容。这些活动将有助于学生在真实环境中运用所学知识, 从而提升学生的实际操作能力。同时, 高校应重视职业规划教育的连贯性和系统性, 确保该教育贯穿学生的整个大学阶段, 而非仅限于毕业前的短期培训。通过构建完整的课程体系, 可帮助学生从入学伊始就逐步培养起职业规划的意识和能力。此外, 加强师资队伍的专业化建设也是不可或缺的一环。职业生涯规划要求教师具备丰富的职业发展知识、实践经验以及对市场动态的敏锐洞察。因此, 高校应着力提升现有教师的专业水平, 并积极引进具有丰富职场经验的职业顾问或规划师。通过定期的师资培训, 可有效提高教师的专业素养和指导能力, 进而为学生提供更加精准和个性化的职业发展建议。最后, 高校应深化与企业的合作, 为学生提供更多的实习和职业实践机会。实践经验在职业生涯规划中占据着举足轻重的地位。通过校企合作, 学生可在真实的工作环

境中积累宝贵经验, 提升职业技能, 并更好地了解行业动态, 为未来的职业选择奠定坚实基础。

#### (三) 强化政府与社会支持

大学生职业生涯规划中, 政府与社会的支持具有举足轻重的地位。职业生涯规划关乎大学生个体与高校, 更受到外部政策、社会资源和市场需求等多重因素的深刻影响。其中, 政府作为宏观经济和社会政策的制定者, 其每一项决策都直接关系到大学生的就业前景和职业发展。因此, 政府通过精准的政策引导和完善的就业服务体系建设, 为大学生提供坚实的外部支持, 进而有力地推动学生的职业发展。政府在其中的角色, 主要体现在根据社会经济发展和市场需求, 制定并实施针对性强的就业政策。例如, 通过鼓励大学生创业、为初创企业提供资金与税收优惠, 为大学生开辟了更广阔的职业道路, 也为学生的长远发展搭建了坚实的平台。同时, 强化的公共就业服务和职业指导, 更是让大学生在职业规划的道路上走得更加稳健。而社会各界的支持同样不可或缺。企业、行业协会及职业培训机构等力量, 都在其中发挥着关键作用。企业提供就业机会, 更是职业培训和实践的重要平台。通过与高校紧密合作, 企业助力学生深入了解行业需求和职业标准。同时, 行业协会和职业培训机构通过丰富的活动和培训, 进一步增强大学生的职业竞争力。此外, 社会舆论和文化环境也在潜移默化中影响着大学生的职业选择。在职业多元化的时代背景下, 社会应积极倡导并尊重职业的多样性, 为大学生创造更加开放、包容的职业发展环境。

## 四、结语

职业生涯规划对于高校大学生而言, 是连接学业与职业、梦想与现实的桥梁, 其科学性和合理性关乎学生的未来就业与职业发展。面对就业市场的不断变化, 需要进一步优化服务体系, 增强大学生的职业实践能力。未来, 高校、政府和社会必须携手合作, 为大学生提供更为全面、个性化的职业规划指导, 助力学生在职业道路上做出明智选择, 实现自我价值的同时, 也为社会做出贡献。

#### 参考文献:

- [1] 梁明子. 基于服务视角下大学生职业生涯规划发展探微[J]. 中国就业, 2024, (02): 64-65.
- [2] 张玮, 杨莉. 高校大学生职业生涯规划教育体系构建策略[J]. 吉林农业科技学院学报, 2024, 33(01): 10-12+23.
- [3] 王孝琴. 新媒体时代高校辅导员加强大学生职业生涯规划指导的策略探究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(03): 206-208.
- [4] 胡燕子, 彭明雪, 赵元栋. 新时代高校大学生职业生涯规划教育的现状与对策分析[J]. 科教导刊, 2024, (03): 5-7.
- [5] 张嘉玲, 何格颖. 当代大学生就业心态现状及对策研究[J]. 科教导刊, 2023, (30): 142-144.