

大学生职业生涯规划教育的现状与优化策略

郑琴丽

东南大学成贤学院

DOI:10.32629/er.v9i3.6862

[摘要] 随着高等教育普及化程度的提升，大学生就业问题愈发受到社会各界的广泛关注。职业生涯规划教育作为连接高等教育与就业市场的重要桥梁，其质量直接关系到学生的职业发展和社会的整体人力资源配置。然而，当前大学生职业生涯规划教育仍面临诸多挑战，如就业市场竞争加剧、学生需求多样化、教育方式传统以及资源投入不足等。本文旨在分析大学生职业生涯规划教育的现状，探讨其改革重点，并提出相应的优化策略，以期为提高职业生涯规划教育的质量提供参考。

[关键词] 大学生；职业生涯；规划教育；现状；优化策略

中图分类号：G647.3 文献标识码：A

The Present Situation and Optimization Strategy of Career Planning Education for College Students

Qinli Zheng

Southeast University Chengxian College

Abstract: With the increasing accessibility of higher education, college students' employment issues have garnered widespread societal attention. As a vital bridge connecting higher education and the job market, career planning education directly impacts students' professional development and the overall allocation of human resources in society. However, current career planning education for college students still faces multiple challenges, including intensified employment market competition, diversified student needs, traditional teaching methods, and insufficient resource investment. This paper aims to analyze the current state of career planning education for college students, explore key reform priorities, and propose corresponding optimization strategies, with the goal of providing references for improving the quality of career planning education.

Keywords: college students; career development; planning education; current situation; optimization strategies

引言

在高等教育日益普及的当下，大学生就业问题已成为社会各界瞩目的焦点。职业生涯规划教育，作为高等教育与就业市场之间的关键纽带，其重要性不言而喻。它不仅关乎学生个人的职业发展轨迹，更对整个社会的人力资源分配产生深远影响。然而，现实情况却不容乐观，大学生职业生涯规划教育正面临着前所未有的挑战，如就业市场竞争的白热化、学生需求的多元化以及教育方式与资源投入的滞后性等。鉴于此，深入剖析当前大学生职业生涯规划教育的现状，探寻其改革的核心要点，并提出切实可行的优化策略，显得尤为迫切和必要。

1 大学生职业生涯规划教育的现状

1.1 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

随着高等教育普及化进程加快，我国高校毕业生数量逐

年攀升，2026年高校毕业生规模预计达1270万人，较十年前增长超60%。就业市场呈现“僧多粥少”的内卷化态势，岗位竞争激烈程度显著提升。与此同时，用人单位对毕业生的综合素养提出更高要求，已从单一的专业技能导向转向“专业能力+职业素养+创新潜力”的复合型人才需求。调研显示，85%的企业在招聘时将“职业规划清晰度”作为重要考察指标，而仅32%的应届毕业生能清晰阐述个人职业发展路径^[1]。部分用人单位指出，当前一些大学生在就业认知上存在“眼高手低”的现象，主要表现为对基层岗位认同感低，且其工作预期与市场实际需求脱节。这种劳动力供需认知偏差，进一步加剧了就业市场的结构性矛盾。

1.2 大学生需求多样化且自我与职业认知有偏差

当代大学生成长于数字化时代，价值观呈现多元化特征，职业需求从传统的“稳定优先”转向“价值实现”“兴趣匹配”“工作生活平衡”等多元诉求。调查显示，90后、00

后大学生中，68%将“个人兴趣”列为职业选择首要因素，52%关注“行业发展前景”，但对职业世界的认知仍存在明显偏差。一方面，自我认知模糊，约45%的学生无法准确评估自身优势与短板，对“职业性格”“能力结构”等核心要素缺乏系统认知；另一方面，职业信息获取渠道单一，70%的学生依赖网络碎片化信息，对行业真实工作内容、职业发展路径的了解存在片面性。部分学生因过度关注热门行业而盲目跟风，导致职业选择与自身特质不匹配，职业稳定性降低。

1.3 职业生涯规划教育方式传统且资源投入不足

当前高校职业生涯规划教育仍存在“重形式、轻实效”问题。课程设置上，80%的高校将职业生涯规划课程设为公共选修课，学时普遍不足32课时，且内容多以理论讲授为主，缺乏针对性与实践性。教学方法上，传统“填鸭式”教学仍占主流，案例分析、情景模拟、职业体验等互动式教学占比不足20%，难以激发学生参与兴趣。资源投入方面，专职职业指导教师数量严重不足，师生比平均达1:3000，远低于国际标准的1:500；职业测评工具、行业数据库等专业资源覆盖率不足40%，部分地方院校甚至缺乏基本的职业咨询服务。此外，教育过程中存在“重低年级启蒙、轻高年级衔接”的断层现象，未能形成贯穿大学四年的系统化培养体系。

2 高校职业生涯规划教育的改革重点

2.1 引导大学生树立崇高职业理想和明确发展方向

高校需将职业生涯规划教育与理想信念教育深度融合，引导学生将个人发展融入国家战略需求。通过“大国工匠进校园”“行业先锋分享会”等活动，传递“三百六十行，行行出状元”的职业价值观，破除“唯高薪论”“唯热门论”的功利化倾向。针对不同专业学生，结合行业发展趋势，帮助其明确职业定位：理工科学生可聚焦“卡脖子”技术领域，文科学生可关注文化传承与社会服务，医科学生可强化“健康中国”使命担当。同时，通过“职业导师制”，为学生配备企业导师与校内导师，双轨引导其制定短期目标（如实习经历获取）、中期目标（如职业资格认证）与长期目标（如行业深耕方向），形成清晰的职业发展路径图。

此外，高校还应搭建职业理想实践平台，组织学生参与乡村振兴、基层医疗支援等社会服务项目，让学生在真实场景中深化职业认知。建立职业规划动态反馈机制，通过定期职业测评、企业实习反馈等方式，帮助学生及时调整目标方向，确保职业规划与个人成长、社会需求同频共振。再者，高校可以开展职业体验周、企业开放日等活动，让学生提前接触职场环境，感受不同职业的工作氛围和要求，加深其对职业的直观认识和向往^[2]。同时，利用校友资源，邀请优秀校友返校分享职业成长经历，为学生提供可借鉴的职业发展范例，激励学生树立远大职业理想。

2.2 帮助大学生了解自我并制定有效的职业规划

构建“自我认知—职业探索—规划执行—评估调整”的闭环培养模式。引入国际先进的职业测评工具（如霍兰德职业兴趣测试、MBTI性格评估等），结合本土化岗位数据库，为学生提供个性化测评报告，精准定位兴趣、能力与价值观的匹配职业方向。开设“职业规划工作坊”，通过小组讨论、角色扮演等方式，引导学生分析自身优势与短板，学会运用SWOT分析法制定职业策略。建立动态规划档案，记录学生从大一至毕业的职业认知变化、实践经历与目标调整过程，形成“年度评估—动态优化”机制。针对考研、考公、就业、创业等不同发展方向，提供差异化指导，如考研学生的专业选择与复习规划、创业学生的项目孵化与资源对接等^[3]。

同时，邀请企业高管、行业专家、优秀校友等开展职业规划讲座与经验分享会，让学生了解不同职业的发展路径、行业趋势与市场需求，拓宽职业视野。设立职业咨询室，配备专业职业咨询师，为学生提供一对一的职业咨询服务，解答学生在职业规划过程中遇到的困惑与问题。鼓励学生参与各类职业实践活动，如企业参观、实习实训、职业体验日等，使其亲身体验不同职业的工作环境与内容，增强职业认知的直观感受。开展职业规划竞赛、模拟面试等活动，提升学生的职业规划能力与求职技巧，让学生在实践中不断调整和完善自己的职业规划。建立职业规划社团或兴趣小组，促进学生之间的交流与合作，共同探讨职业规划问题，分享经验与资源，形成良好的职业规划氛围。

2.3 注重实践提升职业素养和技能准备

打破“理论与实践脱节”的教育瓶颈，构建“课程学习—模拟训练—企业实践—社会服务”四维实践体系。课程层面，增设“职业礼仪”“商务沟通”“团队协作”等职业素养课程，通过情景模拟实验室训练学生职场应变能力；实践层面，推动“校企合作”项目，建立稳定的实习基地，要求学生累计完成不少于6个月的专业实习，并将实习考核纳入学分体系。开展“职业技能大赛”“创新创业项目孵化”等活动，提升学生解决实际问题的能力^[4]。针对数字经济时代需求，强化数据分析、人工智能应用等新兴技能培训，联合企业开发“微证书”体系，为学生职业竞争力提供权威背书。此外，通过志愿服务、乡村振兴实践等活动，培养学生社会责任感，提升职业软实力。

3 高校职业生涯规划教育的优化策略

3.1 以培养创新型人才为目标，帮助大学生树立正确的职业观

将创新精神融入职业生涯规划教育全过程，引导学生突破“路径依赖”，培养“敢闯敢试”的职业勇气。课程设置上，增设“创新思维训练”“跨界职业探索”等模块，通过

案例分析(如马斯克跨界创业、张桂梅扎根教育扶贫等),展示多元职业发展可能性。鼓励学生参与“挑战杯”“互联网+”等赛事,将创新项目与职业规划结合,培养“问题解决型”思维。建立“容错机制”,对创业失败学生提供心理疏导与再尝试支持,破除“求稳怕错”的保守心态。同时,通过“职业价值观辩论赛”“行业趋势研讨会”等形式,引导学生理解职业的社会价值,将个人理想与国家发展需求相结合,树立“在创新中实现价值,在奉献中成就自我”的职业观。构建“校企联合创新工坊”,引入企业真实项目案例,让学生在实战中锤炼创新技能,理解职业场景中的挑战与机遇。定期举办“创新成果展示会”,邀请行业专家、企业HR参与评审,为学生提供展示平台,增强其职业自信与成就感。此外,开设“职业规划工作坊”,通过一对一咨询、小组讨论等形式,帮助学生根据个人兴趣与能力,动态调整职业规划,确保其与创新人才培养目标保持一致。

3.2 加强师资建设

构建“专业化、多元化、动态化”的师资队伍体系。一方面,严格职业指导教师准入标准,要求具备心理学、人力资源管理等相关专业背景,且每三年需完成不少于120学时的行业实践与专业培训,考核合格方可上岗;另一方面,聘请企业HR、行业专家、优秀校友等组成“校外导师团”,定期开展讲座、工作坊等实战指导,弥补校内教师行业经验不足的短板。建立“师资共享平台”,联合区域内高校、企业、行业协会共建师资库,实现优质资源跨校流动。此外,完善激励机制,将职业生涯规划教育纳入教师考核指标,设立专项科研基金支持教学改革研究,提升教师队伍的积极性与专业水平^[5]。定期组织教师参加国内外学术交流活动,拓宽视野,吸收先进教育理念与方法,促进教师个人成长与教学能力提升。鼓励教师开展职业生涯规划教育的相关课题研究,将研究成果应用于教学实践,形成教学相长的良好氛围。同时,建立教师职业发展档案,记录教师成长轨迹,为教师提供个性化的职业发展规划建议,助力教师队伍整体素质的持续提升。

3.3 完善职业生涯规划教育网络信息平台

打造“一站式”数字化职业服务平台,整合职业测评、岗位信息、技能培训、导师咨询等功能。平台核心模块包括:①“职业测评中心”,提供AI驱动的个性化测评报告,动态更新职业匹配建议;②“行业数据库”,收录各行业发展趋势、企业招聘偏好、薪资水平等实时数据,支持多维度筛

选;③“在线学习社区”,提供微课、直播课程,涵盖简历制作、面试技巧、职业法律常识等内容;④“导师对接系统”,实现学生与校内外导师的在线预约、沟通与反馈;⑤“实践资源库”,整合实习岗位、志愿服务、创业孵化等线下资源,支持在线申请与跟踪管理。同时,开发移动端APP,利用大数据分析学生职业行为数据,智能推送个性化职业指导信息,实现“随时随地、精准触达”的教育服务模式。平台还需建立信息安全机制,确保学生个人数据与职业隐私保护。

此外,设立用户反馈模块,定期收集学生与教师对平台功能、内容及服务的意见,持续优化用户体验。为增强平台的互动性与趣味性,可引入虚拟现实(VR)技术,模拟职场环境,让学生在沉浸式体验中提前适应职场氛围,提升职业准备度^[6]。同时,建立职业规划案例库,展示成功校友的职业生涯路径与经验分享,为学生提供可借鉴的榜样与启示。

4 结语

综上所述,高校应充分认识到职业生涯规划教育的重要性,针对当前教育现状中存在的问题,积极采取有效的优化策略。从改革重点出发,全面提升职业生涯规划教育的质量,以更好地引导大学生树立崇高的职业理想,明确发展方向,提升职业素养和技能,为他们的未来发展奠定坚实的基础。

[参考文献]

- [1]刘子超.“三全育人”背景下大学生职业生涯规划与就业指导教育提升对策[J].就业与保障,2025(04):61-63.
- [2]易敏.以职业生涯规划教育助力新质生产力发展[N].宁夏日报,2025-04-04(007).
- [3]孙昱娟.精准就业视域下高职大学生职业生涯规划教育体系的构建[J].河北职业教育,2025,9(01):101-104.
- [4]王艳,李晶.新时代大学生职业生涯规划教育探究[J].创新创业理论与实践,2024,7(21):143-145.
- [5]肖静静.大学生职业生涯规划教育的实施[J].学园,2024,17(27):81-83.
- [6]熊月佳.工匠精神语境下“佛系”大学生职业生涯规划教育困境及优化策略[J].山西青年,2023(10):35-38.

作者简介:

郑琴丽(1998.09-),女,四川广安人,硕士,助教,研究方向为学生思想政治教育。

基金项目:

东南大学成贤学院思想政治教育研究课题(CXXYSZ202403)。