

参 考 信 息

江苏理工学院图书馆主办 第 9 期 (总 178 期) 2015 年 6 月 30 日

做好职业规划教育，提高学生就业能力

编者按：大学生就业困难是当前社会问题的一大热点，尽管我国的教育体制在不断地改革，但国际金融危机影响并没有根本消除，对大学生就业依然产生了一定的影响，毕业生的就业问题也越来越严峻。而就业难问题产生的缘由同大学生自身缺乏系统的职业规划也有着一定的联系。为了解决大学生的就业问题，需要对大学生的职业进行规划和设计。随着市场竞争的不断加剧，大学生就业问题日趋严峻，对大学生职业规划的教育问题也提出了新的要求。指导学生进行职业规划和设计，不仅能够缓解大学生就业形势，对高校提供职业规划教育也具有一定的指导意义。为此，我们选编部分材料，供领导和相关部门参考。

目 录

1. 高校大学生职业规划与就业指导..... (2)
2. 大学生职业规划与就业指导的定位及其策略..... (4)
3. 大学生职业规划的现状和改善措施探索..... (6)
4. 影响大学生职业规划的 factor 及分析..... (8)

高校大学生职业规划与就业指导

（一）我国当代大学生就业现状

自我国大学实行扩招政策以来，大学生就业问题就成为了全社会关注的焦点。大学生人数逐年增加，应届大学毕业生的就业难问题也就越发凸显。近年来，我国不断发生地震，洪涝，冰雪等自然灾害，很多企业受到影响不得不停产甚至歇业，也因此导致大量失业人员的出现，这一系列情况都深深影响着我国的就业形势。伴随着世界经济的巨大变动，大学生的就业形势也将会持续呈现严峻状态。

（二）职业生涯规划的含义

职业生涯，是指一个人一生之中的工作经历。职业生涯规划则是指一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。对于大学生来说，职业生涯规划就是在正确客观的审视自己、了解自己之后，依据自己的专业能力以及社会市场大环境的发展趋势，确定自己的方向，择优选择职业目标和路径。

职业规划其实是个需要长期去培养和教育的过程。许多西方国家，在小学便开设丰富多样的职业规划教育课程，像职业测试，社会实践等，他们更加重视孩子动手实践能力和适应能力。然而国内的职业规划教育与西方国家相比还是有着明显的差距的，一方面，教育的时间相对较晚，另一方面，一般大学毕业生实践经历也相对较少，很多思想观念也都是仅仅停留在书本上面，真正的要结合实际运用起来还是有一定难度的。我国大学生普遍是在完成了大学的学业之后才开始着手考虑职业，工作方面的问题。因此，当应届大学生离开学校这个“温室”迈向社会工作时很容易走一些弯路，尤其是大批求职者展开激烈竞争时，一旦目标不明确，不小心就会随波逐流。其实也有很多的同学从刚入学开时就有感受到未来将要面对就业形式的严峻，但是真正能够从大一就开始为自己进行职业规划的人却少之又少。很大一部分学生不能正确、客观的认知自己，所以更无法明确自己今后的奋斗方向以及奋斗途径，思想一度停留在毕业后才思考就业的误区中。

从大学入学开始，做好职业生涯规划显得尤为重要，它十分有利于大学生正确的认知自己，了解社会，然后结合自身与社会现状确立人生的方向，并努力为之奋斗。通过学校对大学生职业生涯规划的引导，可以让大学生重新全面地认识自己，了解到自身的优势和不足，及时反思改正，不断地去完善自己，找准方向去实现自己的人生价值。

（三）大学生职业规划的重要性

想要在职场竞争中获得成功，前期的职业规划必不可少。大学生职业规划必须遵守科学性和合理性的原则。通过合理的自我定位，选择自己喜欢的行业，明确自己适合发展的方向，之后确定自己奋斗的目标，才能一步步向自己的理想靠近。其中，短期目标通常是经过不断地学习，体现在自身能力和修养的提升；长期目标则是一段在职业规划的顶峰。

1. 自身分析

职业规划的首要因素就是充分的了解自己。通过全面、深入地对自身优劣势的分析，正视个人的缺点，才能进而明确“我适合从事什么行业”这一问题。大学中所学的专业也许不见得会在未来的工作中起到多大的作用，但是仍需努力地去学好它，毕竟大学中所学习的专业是对未来职业规划起很大程度的导向性。个人社会实践活动也是大学生在学校期间十分宝贵的经历，知识只是存在于书本中，而经历则让死的知识活了起来，每一次经历

都是人生中十分宝贵的财富。它们也会对职业的规划和定位产生一定程度的影响。

2. 社会分析

社会总在不断地前进和发展，大学生应该学会充分把握社会前进的趋向。此时就需要及时掌握社会动态，做好对于社会大环境的分析。例如：当前社会经济、文化、政治等的变革；自身学习专业对口职能部门需求形势等。通过对社会的进一步分析，可以帮助大学生紧紧把握社会需求动向，让自己紧跟时代步伐。

3. 明确方向，规划未来

职业的选择与规划直接影响着个人发展的未来。明确的职业规划也是个人理想的一种具体表现形式。对于个人职业的规划来说，必须遵守以下几个事项：依据自己所长，选定自己所爱，顺应社会发展。我们生活在一个节奏日益加快的社会环境中，因此在职业的选择与社会相适应的同时，也要不断修订自己的职业规划细节，紧跟时代步伐。

（四）加强高校对大学生职业规划教育的建设

1. 树立科学的职业规划教育理念

我们的生活方式和工作方式都受到社会的影响，职业的规划也和社会的不断变化息息相关。高校首先要深刻地认识大学生职业规划对学生的重要性，在日常教学生活中培养学生各方面的能力，注重开发每一位学生的潜在能力，立足“一切为了学生，为了学生的一切”这一宗旨，促进学校和学生的可持续发展。其次，高校所属的就业指导中心也要加强宣传力度，让学生能够积极主动地参与到自己的未来职业规划中来。

2. 构建系统的大学生职业规划教育体系

高校内部可以自行组织学校各级领导、学校就业指导中心、职业规划方面有经验的工作人员、导师、辅导员等共同相互配合，适时地为广大学子提供最新的就业指导和职业规划相关方面的引导和咨询，并在工作结束后开展研讨会，为下一次工作的更好开展总结经验教训。学校有必要将就业咨询和指导贯穿于整个大学教育过程中：帮助大一学生了解当今社会市场的局势；引导大二学生充分客观地了解自己，发现自己的喜好；带领大三学生学习一些企业文化，并提供实习机会；指导大四学生整理个人简历，提供合适的就业信息。

3. 加强职业指导教师队伍建设

对大学生开展职业规划，其落脚点在于教师。高校需要建设更加专业的职业指导教师团队，首先在选拔环节就要严格把关，应该在职业规划方面有一定的实践经验，并紧密关注社会动态。接着，在团队的培养建设过程中，也要加强各方面的培训与管理，提高所有相关教师的综合素质，把握全面发展的思想核心。通过教师的言传身教，让学生在提高自身就业素养的同时，更明确个人的职业规划方向。

目前，高校毕业生的就业情况是全社会都十分关注的问题，也是关系到社会能否继续和谐发展的重要因素。高校大学生职业规划的教育不容小觑，只有密切关注社会经济、文化、生产各方面的动态，做好前瞻性工作，然后根据形势的不断变化针对不同的学生制定相应的就业指导和职业生涯规划，才能真正将大学生就业工作落到实处，为大学生提供良好的就业指导以及职业规划平台。

（摘自：《高校大学生职业规划与就业指导》中国市场 2015 年第 11 期）

大学生职业规划与就业指导的定位及其策略

大学生在完成学业后，面临着择业的压力，通过职业规划与就业指导，可以使大学生对未来事业发展有着明确的规划，还可以增加大学生择业的选择性。职业规划与就业指导不单是理论方面，也可以利用职业测评的维度与工具，对大学生职业性格、职业能力等方面进行客观评价，这种方法有利于大学生对自身性格与能力的了解，可以使其选择更加适合的工作。同一专业的学生，由于性格、喜好不同，工作的习惯以及能力也会有较大的差异。大学生职业规划与就业指导的定位是职业意识的养成，有利于缓解人才供需的矛盾，还可以改善大学生就业难的情况。

（一）职业规划的内涵

职业规划是职业生涯规划简称，是个体针对自身素质能力、职业环境的影响等因素，对择业产生确定的行为实践活动。从动态的角度分析，职业规划是指个体达到职业发展的目标所出现的努力以及准备，是个体针对自身现实条件与能力对职业发展做出的预测，也是个体不断实现职业生涯目标而采取的实践活动。从静态的角度分析，职业规划是对个体职业方向、职业能力、职业环境等内容的分析，是利用测评工具对个体自身职业目标以及实践策略的制定。

职业规划可以帮助人们更好的了解自己，是对自身综合素质以及职业能力的客观评估，在评估的过程中，会考虑内部以外的影响因素，还会对个体进行职业定位。职业规划包括多项环节，其中较为主要的有自我评估、职业环境分析、确定目标、策略实施等等，自我评估是职业规划的基础，需要对个体的性格、特长、身体素质、文化水平、价值观以及思维方式进行客观、准确的评估，只有对个体进行综合、全面的了解，才能制定出科学、合理的职业规划方案。环境分析也是确定职业目标的关键因素，环境的范围很广，比如政治环境、经济环境、人文环境等等，掌握环境的变化情况，有助于确定职业规划的优劣势。目标确定是职业规划的核心，目标的确定会随着个体的发展而出现变化，目标可以分为短期目标、长期目标、终极目标等，在确定目标时需要结合个体自身的条件，还要参考职业的环境，为了尽快达到目标，还可以将目标进行细化与分解。策略实施是个体对职业规划的执行，是不断达到短期目标的过程。在执行的过程中，还需要根据个体发展的实际情况，对规划的内容、目标、策略进行更改或者修正。

（二）大学生就业指导的认知定位

大学生择业率是高校最为关注的问题，对学生未来的发展也有很大影响，对大学生就业指导有明确的定位，可以提高这项工作的水平。就业指导是一项综合性较高的工作，指导人员需要根据大学生的性格、能力以及特长等内容对其职业选择进行正确的引导，还要利用心理学、生理学以及社会学等知识，根据大学生个性特征对其职业倾向进行明确的判断，使大学生对职业规划有着明确的定位。

1. 大学生就业指导的目的

大学生就业指导的目标是通过对不同个体的性格差异、职业倾向以及认知水平，指导学生做出正确的职业选择，这也有助于缓解社会中人才供需的矛盾。就业指导工作需要贯穿于教育过程的始终，而且具有阶段性与连续性，这项工作并不单单是为了解决大学生的就业问题，也是一项系统的规划，而且是教育行业的重要工作之一，在指导的过程中，要针对不同年龄段、不同性格能力的学生制定不同的计划，要努力提升大学生的承受能力，

使其在踏出校门后更快的适应社会。就业指导并不只是针对大三、大四的学生，也可以对大一学生进行试探性职业设计，还可以利用测评工具试探性的确定大二学生的职业目标。

2. 大学生就业指导的本质

就业指导可以对大学生的职业规划进行良好的引导以及客观的评价，指导人员除了需要掌握一定的职业相关知识，还需要有一定工作经验，可以处理应急事件。就业指导不单是对大学生择业的指导，其本质是培养大学生的职业归属感、自豪感，是对学生职业意识养成的教育工作。大学生由于涉世不深，职业意识还不够成熟，而且其职业能力容易受到外界因素的影响，所以，就业指导人员，需要利用专业的技能使学生做好职业准备工作，还要认清不同职业的价值，使其在进入企业后，有效的发挥个人价值。就业指导是对大学生综合素质的培养，在开展这项工作时，指导人员要了解学生的个性与特长，并对其各项能力进行综合评定，使其更加清晰的认识自身优劣势，选择最适合的工作。有些即将毕业的大学生在择业时存在盲目性，而在职业意识养成教育工作中，指导人员可以通过心理测验等方式，加强与学生间的交流，帮助学生正确的进行自我评价，并对未来职业规划进行合理的定位，还要传授学生面试的技巧，增加其被录用的概率。

3. 大学生就业指导的原则

大学生就业指导是一项重要、严谨、专业性较强的工作，在开展的过程中要坚持系统性、整体性的原则。社会在不断的发展，社会中的企业越来越多，而且工作的形态也逐渐趋于自由化与休闲化。大学生在职业选择时，由原来分配的方式变为自由选择形式，以前选择工作时强调求稳，而随着社会的进步，大学生择业也勇于跳槽，这也极大的鼓励了大学生自主创业的工作形式。不同的职业有着不同的特征，随着市场经济体制的改变，企业对员工的要求也不断变化，通过就业指导，可以系统的对学生进行指导与教育，就业指导强调整体性，是一项综合的工作，而不仅仅是对大学生的就业安置，就业指导不仅是对大学生简历撰写的指导，也是对大学生思想观念的教育，而且贯穿于整个教育工作的始末。就业指导的工作形式很多，有择业讲座、岗前实习、传道交流、企业环境调查等等，有的学校还利用互联网，对就业指导进行大力宣传，实现了社会对人才需求趋势等信息更新的实时性。

（三）提高高校就业指导水平的策略

就业指导是提高大学生职业规划能力的有效方式，这项工作随着社会的发展也在不断的改进，结合了特质因素理论、社会学习理论、认知信息等多种理论，通过开展就业指导讲座等工作，不但提高了学生的择业率，也提高了学校就业指导的水平。

1. 开展终身教育，培养学生职业意识

职业规划是一项长期的工作，本质是对学生职业意识养成的教育，指导人员可以根据学生的不同特性，在不同的阶段为其制定短期目标，这样有助于学生循序渐进的开展职业规划工作。教育管理者要增强就业指导的力度与实效性，提高职业规划和就业指导的规范化、科学化水平，利用课程覆盖、团队辅导、分类指导等不同的途径开展个性化的就业指导，构建学校、社会、家庭相衔接的就业指导服务体系。由于社会环境对职业抉择起着非常重要的影响，教育管理者要善于利用报纸、网络等媒体分析职业价值观、职场信息，引领大学生摒弃不良价值观的消极影响，树立服务国家与社会需要的就业取向。

2. 加强职业测评，提高职业规划与就业指导的科学化水平

大学生是职业规划和就业选择的主体和实践者，由于每个人的兴趣、性格、技能、价值观不尽相同，加强对大学生的个性认识与职业特点的研究，是开展职业规划和就业指导

的关键。为了激发大学生的主体潜能，改变部分大学生就业意识不强，竞争力较弱的现状，教育管理者应加强区域经济的学习和调研，充分掌握并规范使用各种职业测试量表，准确掌握职业分类中各种职业对人的素质和能力的要求，提高职业规划和就业指导的科学化、个性化水平。

3. 开展就业信息库建设，提高职业规划和就业指导的社会化程度

在就业指导上，我国高校已经形成以政策指导、信息指导和咨询指导为主要内容，以校园招聘、就业指导课和个别咨询为主要方式，同时与其它内容与方式并存的立体化工作实践体系。但是，由于一些学校的工作过于笼统，使得某些大学生对各项指导内容和方式的使用率、满意率和需要率整体偏低，指导内容和指导方式的使用不平衡。由于缺乏专业的就业指导机构和系统的就业测试，没有解决大学生“就业观念亟待更新、就业规划定位不准、就业指导针对性不强”的问题。在就业市场预测、信息服务和渠道畅通方面，需要与地方的各级政府、各类企业建立起相互衔接的服务机制。

综上所述，职业规划可以帮助大学生更好的了解自身能力与特点，利用测评工具，可以客观的对学生的职业能力进行评价，使学生为了未来的择业目标而不断的努力。开展就业指导工作是提高学校就业率的有效手段，指导人员不但需要掌握社会职业相关知识，还要善于应用心理辅导等方式更好的了解学生的思想，掌握其性格特征以及优劣势，使其在择业的过程中选择更加适合的工作。学校还可以建立就业信息库，并利用互联网技术，大力宣传就业指导的作用与意义，为学生择业提供更大的选择空间。

（摘自：《大学生职业规划与就业指导的定位及其策略》高教论坛2015年第1期）

大学生职业规划的现状和改善措施探索

（一）大学生职业规划的现状

1. 缺乏科学的自我认知

大学生进行职业规划的前提就是要对自身有客观的、科学的自我认识。选择职业生涯前，要客观理性地分析自己，了解自己所长所短，在掌握自己能力的基础上选择合适的职业。近几年来，职业规划在我国得到了普及，大学生对职业规划也有一定的了解。但是大学生并没有认识到其重要性，在选择制定职业规划时很盲目，完全凭自己的一厢情愿规划职业，有一部分人缺乏最基本的自我认知，对自己的兴趣爱好和职业选择不加以考虑，在这样的情况下，职业规划必定会存在偏颇。对广东某大学进行调查发现，问及大学生在什么时候确定职业目标时，有大部分学生是在大三和大四阶段确定的，只有少部分学生在大一时确定自己的职业目标。在面对着职业选择时，学生考虑最多的职业问题则是：发展机会，薪酬水平，是否有保障等。尤其是女大学生，在选择职业时多是以父母意见为主，倾向于以后稳定保障的工作。从这点看，很多大学生在职业规划中并没有正确的决策，在价值取向上也存在一定的偏差。

2. 学校职业规划教育力度不足

目前，我国仍然有很多高校并没有设立专业的职业规划指导机构，学校在职业规划教育上仅仅依赖于就业指导办或者是辅导员。而且，学校往往等到学生即将毕业的时候才对学生就业指导。因为缺乏专业的指导，指导老师也就无法对学生进行有效的职业规划指导。对学生来说，需要的是专业教师能够对自己的职业方向进行准确的定位指导。大学

生的职业规划是离不开专业教师指导的。根据调查发现,受系统职业规划辅导的学生很少。可见,大部分高校在职业规划指导上的教育力度严重不足。尽管一些高校会举办就业指导讲座,或者是提供证书培训等等,但是这些对于学生而言似乎有些晚。

3. 职业规划缺乏科学性

我们发现很多大学生在职业规划上往往表现的过于草率和随意,缺乏科学性,这具体体现在以下几个方面。一是职业规划缺乏全局性。因为缺乏专业中的指导,大部分学生对于自己的专业以及今后从事的职业并没长远的考虑,对事物缺乏宏观的把握。二是职业规划并不简单,它是需要不断发展的。进行职业规划时应该认真思考,可以说职业规划的好坏在很大的程度上决定了今后的职业生涯是否能够实现。事实上,很多大学生因为缺乏毅力和耐心,总是想要寻找通往成功的捷径。例如,公务员报考热就反映出很多大学生不考虑自身的专业和实际情况,放弃求职或者放弃考研,一窝蜂的进行公考。大学生毕业后的选择有很多,不能为了所谓的金饭碗,不考虑自身的实际情况,不科学合理地规划自己的职业,而盲从社会热点。这最终会使得自身同社会发展以及职业发展目标越来越偏离。

(二) 大学生职业规划的改善措施

1. 提高学生职业规划意识

当前大学生职业规划中存在一种普遍的现象就是,大部分学生认为职业规划是毕业后的问题。在学校期间,进行职业规划的学生很少。实际上,职业规划是伴随学生入学就存在的,也是学生入学后就应该考虑的一个问题。学校可通过职业指导教育让学生尽早认识到职业规划的重要性。另外,个人发展的动力来源于自我激励,人只有在具备长远并且能够为之奋斗的目标,在今后遇到的挫折面前才能够为之努力。因此,在具备了规划意识的基础上,建立自我激励机制对于学生进行职业规划很重要。在有了一定的方案后,学生自己要不断勉励自己,加强自我的管理,这样才能真正的把职业规划落到实处。

2. 从自身实际出发规划职业生涯

一是制定职业规划需要从自己的专业出发。大学生在大学学习阶段都有对自己的专业进行研究,对专业领域的知识和技能加以掌握才能明确自己所学专业的培养目标以及择业的方向。用人单位在招聘的过程中会优先选择专业对口的毕业生。因此,如果职业规划脱离了专业本身,在今后就要耗费更多的时间和精力适应同自己专业无关的职业,这在一定的程度上也会导致人力资源的浪费,影响自身价值的实现。二是大学生学习专业知识的过程中,不但要重视深度学习,更要重视广度学习。在具备基本专业知识的基础上还应该拓宽自身的知识面,掌握同专业相联系的其他知识,这样才能更好地适应一专多才的职业需要。三是职业规划中不但要考虑专业知识,也要重视个人能力。由于工作和生活中处理问题所体现的特质,职业不同对个人能力的要求也就不同,但是无论是何种职业都要求具备一定的个人能力。可以说个人能力是在工作中成功的重要因素,也是寻找合适职业的条件。学历高并不就是说能力高,个人的能力是先天所得和后天实践中慢慢形成的。因此,大学生在对待个人能力的问题上切不可把学历高等同于能力高。在制定职业规划时也要正确地认识到自己的能力,从自身能力以及学识出发制定职业规划。

3. 以系统课程为主, 建立职业规划指导体系

影响大学生职业规划建设不仅有大学生自身的原因,诸如,缺乏规划意识。此外,因为学生没有接受系统的职业规划课程教育,从而导致学生没有认识到职业规划的意义,缺乏科学的职业规划方法。因而,建立以系统课程为主的职业规划指导体系势在必行。系统性的职业规划指导课程应该体现出职业规划教育的连续性以及全程性,也就是说系统性的

职业规划指导教育要贯穿于学生从大一到毕业的整个阶段。而职业规划课程因为年级和课程的不同，要有阶段性和层次性。另外，根据课程的设计还应该开展体验活动，例如，社会实践、测评技术以及规划工作坊等等。利用这些实践能够深化学生对职业规划的认知，引导其掌握科学的规划方法，认清自我，提高学生职业规划的能力。

职业规划是贯穿职业发展的整个过程的，在培养学生资源驾驭以及实现自我等方面发挥着积极的意义。大学生走进社会是必然的，在社会中找到合适自己的职业才能够使得其充分发挥自身的潜能，体现自我价值。而自我价值的实现在很大的程度上是依赖于其职业规划进展的。因此，大学生应该充分认识到职业规划的重要性，在职业规划中则要根据环境的变化调整定位，从自身的实际出发保持规划计划性和动态性的统一。我国大学生职业规划的任务依然很重。因此，无论是教师，还是学校都应该深入研究职业规划的问题，为大学生进行职业规划提供科学的指导，帮助大学生实现自我价值和社会价值，同时促进社会人才资源的合理配置。

（摘自：《大学生职业规划的现状和改善措施探索》产业与科技论坛2014年第13卷第23期）

影响大学生职业规划的要素及分析

根据美国心里学家舒伯（Donalde Super）的生涯发展理论，大学生正处在15—24岁的职业探索阶段，需要在学校教师的帮助下，通过参加各种实践活动，进行自我设计和探索自己的职业规划。要实现这个任务，大学生需要积极进行生涯探索活动，促进生涯意识的唤醒，逐步理清生涯发展方向，并为之做出必要的准备。从我国目前日渐严峻的大学生就业形势看，对大学生进行职业规划教育，显得紧迫而重要，影响大学生职业规划的要素很多，本文拟从五个方面进行分析。

（一）认知自我：职业规划的基础前提

系统的职业生涯规划是一个“从内而外”的过程，因此在做职业生涯规划时，首先要做的就是认识自己。每个人都有自己的长处和优点，在个性特征上都具有独特性，每个人身上都有区别于别人的发展潜能，这些优点、长处、个性和潜能能否很好的被认知，也就是能否正确认识自我，在很大程度上影响或决定着一个人发展规划，进而影响着个人发展的前程。正确的认识自我，客观的自我认知，需要把握以下基本问题：个人的职业兴趣是什么，自己有哪些与众不同、赖以谋生的技能，自己在人格特质方面表现怎样，哪些东西是自认为生命中不能缺少的，在工作中自己最看重的是什么，自己工作愿望、发展目标以及人生梦想是什么，等等。通过诸如此类的种种探索，正确地得到自我认知，弄清楚自己有什么样的就业偏好，究竟想干什么，能干什么，适合干什么，以及为什么去干，由此构建一个职业生涯规划所必需的关于自己的信息资料库，这些是职业规划的基础和前提。只有客观自我认知，才能客观地评价和正确对待自己的优点和缺点，从而在职业规划中扬长避短。认识自己，能够从失败中总结教训，不断成长，使自己的职业生涯更精彩。每一个大学生的职业生涯规划与开发，都应有自知之明。成功的职业生涯规划，需要恰如其分地认识自己的能力，做自己人生的主人，在真正了解自己的基础上，展示最优秀的自己。

（二）了解社会：职业规划的重要环节

知己知彼，百战不殆。如果把认知自我，看做“知己”的过程，那么，了解社会，就是“知彼”。基础教育阶段的考核指标体系，偏重知识的传授和积累，而对学生能力的培

养和技能的提高有所忽视,对学生主体性功能发挥的尊重不够,无论家庭学校还是社会对提高学生的学习兴趣的培养重视不够,“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,从家门到校门,从宿舍到教室的学习生活轨迹,导致绝大部分学生对社会缺乏必要的客观的认识和了解,对即将踏入的五彩斑斓的社会的认知比较肤浅。

众所周知,如何更好地了解和利用外部世界的信息,对大学生职业选择是至关重要的,是大学生实现其职业理想的重要环节,更是大学生职业生涯规划中的重中之重。正如罗素所说:选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来,选择职业,就是选择将来的自己。尤其在近年来社会快速变迁,科技高速的发展时期,大学生如果能很好地利用内外环境,就会有助于事业的成功。有“职业指导之父”之誉的帕森斯也指出,要做好职业规划,除了要了解自我外,还要了解职业,然后进行以上两方面的综合考虑。不少大学生毕业之际,在面对职业选择时普遍感到茫然,心怀忐忑,对工作及今后一个时期的个人发展及成长,不能形成有效的规划,根本原因就是对社会了解不深。要完成“知彼”的任务,就要充分了解自己所学的专业实践应用目标,自己所学专业在社会上的需求,个人专业及个人职业发展目标职位的具体情况。大学生在大学阶段如何利用有效时间储备知识、提高职场所需的能力、培养职业技能以及提高职业素质,只有这样才符合职业人的需要,才能够在将来的职业和职位中更为胜任。“知彼”的重点还包括,全方位地了解当前的宏观经济环境以及当前的就业环境和政策、各行业具体发展现状以及未来的发展前景、自己所面临的哪些就业机会以及自己所选择的职业发展途径和道路是什么、以及怎样探索和实现“知彼”的有效技术和方法……诸如此类的信息,越有针对性、越具体、越详细、越及时、越丰富越好。只有对这些因素充分了解,才能使职业生涯规划具有实际意义。

(三) 明确目标: 职业规划的重要考量

台湾师大金树人教授的实证研究,有40%以上的大学生处于生涯未定向的情形。所谓生涯不确定就是指个人尚未选出或决定未来从事何种职业活动,并为之作出准备的不确定状态,大学生的自我意识尚未完全确定,而职业的选择也是一个复杂的历程,因此大学生进行专业的学习和训练后,缺乏清楚、明确的生涯及职业发展方向,对未来的职业选择感到茫然、陌生和困难。即将走向社会的大学毕业生,如何做到有的放矢地求职,而不是盲目地到处撞大运;如何把自己科学而到位介绍给意向单位,而不是毫无目标地到处投简历;如何从容应对面试官的问题,而不是一脸茫然不明就里,一个最重要的考量,也是前期的必备工作,在“知己知彼”的基础上,明确目标。之所以有的毕业生在求职中出现一系列问题,与他们生涯未定向,目标不明确有很大的关系。人生重要的不仅仅你所站的位置,而且还包括个人所努力的方向。毕业生在就业前必须有明确的职业目标,在了解自己性格、兴趣、能力和价值观等自我探索的基础上,结合外部工作世界的信息,综合评估,制定出自己的职业发展目标。在目标制定过程中,切忌空洞,不切实际,眼高手低,期望值过高,同时,也不要自卑,定位太低,或者不要从事自己不适合不擅长的的工作,那是没有发展空间的。当然,在目标的实施过程中,要根据内外部环境的变化,适时地给予调整修正。总之,毕业生要权衡利弊,在综合考虑自己的实际情况下,为自己进行职业定位。

(四) 开发潜能: 职业规划的重要支点

潜能,不是能力的外在表现,给人一目了然的认知,而需要有序有效地开发,才能有所表现,这在职业规划中,是需要投入更多精力的重要着力点。在职业生涯发展过程中,很多学生不敢去追求理想的工作,对自己设置的人生目标有怀疑,在内障碍和外在障碍众多原因中,突出表现的还是内在障碍,因为它影响的是个人的潜能认识和发挥。从心理

学上讲,内在障碍包括恐惧不安、缺乏自信、缺少自觉、自视甚低、态度消极、缺少技能,之所以存在这些心理方面的内在障碍,根本的原因还是有些大学生对自己不了解,认识不到自身潜能,对自己评价过低,产生在公众场合的表现不自信,或者在竞争的环境中缺乏安全感等。一些学生总拿自己的短处和别人的优势相比,看不到自己的长处,学书法的学生和计算机系的学生比计算机操作能力,和英语系的学生比英语口语表达能力和书写能力,越比越缺乏自信,总感觉这也不好,那也不行,从而影响自己找好工作的信心。这就是从心理上没有很好地了解和接纳自己,从而导致自我评价过低,对自身潜能认识不到位,不能更好地发挥个人潜在能力,对未来工作产生影响的情况。一个不能正确认识自身潜能的毕业生,很容易低估自己能力,而把各种不利局面看做是受外界因素的影响,不少就业岗位不理想的学生,没有从发挥潜能上找原因,而过多地抱怨竞争激烈,环境不好,等等。因为看不到希望,很难从内在积极应对困境,将找不到工作的原因归结于外在因素,同时也感觉自己很没有能力。相反,那些正视自身潜能的学生,对未来充满希望,更容易积极面对不理想的工作状态,理性的面对工作中的得与失,调动自身积极主动性,努力从工作中培养自己实现目标的能力和资源,从而为迈向理想的工作更近一步。

(五) 降低成本: 职业规划的综合评判

人生无悔,但每个时期都有成长的边际成本。在职业规划中,如何实现人生价值的最大化无疑是核心问题,而实现价值最大化,而又降低每个时期付出的成本,也是对职业规划是否合理的重要评判标准。职业生涯规划的核心是制定自己的职业生涯目标和选择职业的发展道路。职业道路选择正确,能让人少走弯路,降低个人获得成功的挫折成本、机会成本和经济成本。总结中外成功者的成长轨迹,可以得出一个结论:职业生涯规划是个人职业发展最经济的模式。所以,大学生在校期间,一切要以自己是生涯目标为中心,并以此为核心制定相应的实施计划,然后按照计划持续行动,并且经常地对自己的目标和计划进行检查和修正。大学时代是一个人一生中至关重要的时期,是一个承前启后的过渡时期,所以大学四年一定要以自己的生涯目标为中心,来选择该做什么不该做什么。降低成本,就要把握职业规划的三个基本点:一是利益点,选择和行动要以它是否有益于自己的生涯目标的实现作为价值评判的标准,即这个选择应该是享有理想的人生有价值有益处的;二是差异点,选择和行动要能够加速自己的职业化,与其他潜在的竞争者相比,必须构建更好的职业素质和专业技能,在未来的求职应聘中占据优势;三是支撑点,选择和行动应该能够为将来的求职应聘提供例证,用事实说明所具备的职业素质和专业能力的优势。

职业规划既然是在对个体的内在特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上,设定明确的长期职业发展目标,并制定相应的发展步骤和具体活动规划,就要求大学生在进行职业规划时,尽可能做到人职匹配,使职业、兴趣、能力结合,达到三者的最佳匹配。换言之,一个人择业,如果能使其兴趣、爱好、能力、人格特质与所寻求职业的要求协调一致,那就达到了最优化的状态。所以,大学生在校学习期间,要有职业规划的意识,积极的进行自我探索,了解外部环境,明确目标,优化行动,突破自我,开发潜能,进而达到自我价值的实现。

(摘自:《影响大学生职业规划的因索及分析》辽宁广播电视大学学报2014年第4期)