

# 参 考 信 息

江苏技术师范学院图书馆主办

第 10 期

(总 104 期) 2010 年 9 月 25 日

## 规划职业生涯 成就个人未来

**编者按:** 大学生职业生涯规划教育是一个理论体系日趋成熟、操作体系日趋完善的新型领域,目前,高校对开展大学生职业生涯规划的重要性尚未有足够认识,职业生涯规划教育和辅导的保障机制也还不够完善,高校课程等还不能为职业生涯规划教育提供有效支持。职业规划的有无及好坏直接影响到学生的个人成长、求职就业甚至未来职业生涯的成败。因此,无论是高校还是学生都要转变观念,增强职业规划意识,提高职业生涯规划指导教师的素质,高校更要重视大学生的职业生涯规划教育。要不断建立、完善职业生涯规划教育,完善大学生职业生涯规划教育配套机制,以提高高校人才培养质量,促进大学生就业质量和水平。大学生职业生涯规划教育是一项系统性工程,应当贯穿于整个大学教育过程的始终,高校应当针对当前大学生在进行职业生涯规划中存在的问题,根据社会的需求和个人的需要,结合外部客观条件,有计划、有步骤、有组织地实施大学生职业生涯规划系统教育。及时地、科学地引导大学生进行职业生涯规划,提高大学生对职业生涯规划的认识,加强大学生职业生涯规划的研究和实践,进而帮助大学生实现他们的职业理想与事业梦想。为此我们选编部分材料,以供领导和相关部门参考。

### 目 录

1. 大学生职业生涯规划教育存在的问题及对策研究..... (1)
2. 大学生职业生涯规划教育的实践探索.....(4)
3. 大学生职业生涯规划教育内容研究.....(6)
4. 大学生职业生涯规划的改进措施.....(8)

## 一、大学生职业生涯规划教育存在的问题及对策研究

近年来高校毕业生人数的大幅增加致使大学生就业形势日益严峻。在促进大学生就业方面,大学生职业生涯规划教育发挥了很大作用。

### (一) 相关概念解析

职业生涯(career)又称职业发展,是指一个人在其一生中遵循一定规划去从事工作的历程,是指与工作相关的活动、态度、行为、价值观等连续性经历的过程。简单来说,就是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程,但并不包含职业上的成功与否。

职业生涯规划(career planning)是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

大学生职业生涯规划(college student career planning)是指大学生通过自我评估和环境因素的分析,结合职业理想与职业生涯的预期,在学校相关部门和人员的帮助下,规划大学学习、生活、工作,提高综合素质与就业竞争力,为未来的就业奠定良好的基础。实现大学教育与市场需求的无缝对接,实现个人与职业的和谐。大学生职业生涯规划的实施主体是学生本人,学校应当在学生实施过程中给予全面的辅导与条件保障。

### (二) 大学生职业生涯规划教育存在的问题及原因分析

#### 1. 学校职业生涯规划教育起步较晚

早在20世纪初,西方发达国家的职业生涯理论已经发展起来,职业生涯规划也开始成为现代人力资源管理学的核心内容之一,国外许多学校在基础教育阶段就已经融入职业生涯规划教育。在我国的教育

体制中,实施基础教育的大部分学校都没有为学生提供职业生涯规划方面的课程和设施。1993年之前,我国实行“统招统分”的就业方式,就业对于学校和学生来说都不是问题,因而职业生涯规划一直未在高校开展,有的学校甚至连就业指导也不存在。1993年后,国家开始实施“供需见面、双向选择”的就业模式,各个学校才开始开展就业指导工作,于是西方国家的职业生涯规划理论传入我国,并被一些学者引入到高校就业指导工作中。随着高校毕业生的大幅增加,就业形势日趋严峻,高校对大学生就业工作给予更多关注,提出“就业指导前移”、“实现高校人才培养与企业的无缝对接”、“实施学生职业生涯规划”等口号,大学生职业生涯规划开始得到大家的关注。但由于缺乏有力的理论与实践案例的指导与支持,大学生职业生涯规划地开展并不理想,效果并不明显。

另外,大部分高校还是把对学生教育的重点放在了专业技能的培养上,缺乏对学生进行职业生涯规划教育的意识;虽然很多高校提供了职业生涯规划咨询服务或是开设有关课程,但投入比较少,尤其是一些专科和高职院校的就业部门还不能够提供专业、科学的职业生涯规划服务。

## 2. 大学生自身存在认知偏差

目前,有很多高校都提供职业生涯规划教育与服务,有些学校开设了职业生涯教育课程,但由于大学生对职业生涯规划的认识存在问题,职业生涯规划教育并没有在大学生毕业时起到应有的作用。

**第一,职业能力判断不准确。**当前大学生职业生涯规划中普遍存在的一个现象就是不能够准确判断自己的职业能力,把职业定位得过于理想化。对自己估计得过高或者过低,都可能让自己离目标越来越远,难以体验到成功时的满足感。错误的职业选择会对学生的未来发展造成深远的负面影响。职业能力判断不准确跟学生眼高手低、能力不足和学校职业生涯教育不到位有关。自1999年高校扩招以来,各高校十分重视就业工作,在政策、资金、设备、人员上都投入甚多,就业指导也成为学校教育中不可或缺的一部分,然而高校对学生的职业生涯教育缺乏系统的理论指导以及相应的培训机构与设施,使得高职学生在职业生涯规划中出现了以上问题。

**第二,职业价值观不正确。**根据马斯洛的需要层次理论,低层次的需要被满足后,就会产生高层次的需要。现在毕业生找工作时都选择大城市、大型国企或外企、政府机关、事业单位等收入高、福利高、地位高的岗位。虽然一些毕业生明白自己不喜欢某个专业,不擅长某些领域,但是更多的时候他们都很茫然。也有的人根本没有考虑过所追求的人生目标,只是由于父母或者社会的影响,自己要为父母争气,要出人头地、光宗耀祖。英国首相布莱尔在参观Sheffield Job Centre(谢菲尔德职业中心)时曾经说过一句话,“When my children grow up, I don't want them to have a job, I want them to have a career.”(当我的孩子长大成人的时候,我希望他们能够拥有的是一份职业,而不是一份工作)。因为在欧美等国的传统中career(职业)包含了“工作”之意,但是又远远超越了工作的含义,它更强调社会贡献和精神满足感。

## 3. 家庭对大学生不适当的影响

家庭是学生重要的成长环境,对学生的职业生涯观的形成具有很大的影响作用。家长是孩子的第一任老师,父母的教育理念、教育方式、教育手段,以及他们自身所处的社会阶层和地位,所拥有的文化程度、职业观念、价值取向、处世态度等都直接或间接地影响着孩子世界观、价值观和人生观。大学生职业生涯观念的形成也不可避免地受到父母的影响,父母的教育与关怀是大学生职业生涯教育的有效补充。在目前社会中,父母对孩子的教育投资成本很高,他们都期待自己的孩子在大学毕业后能找到一个高薪体面的职业,这些都会给大学生的就业观带来负面影响,也给大学生增加了不少精神压力。

## 4. 大学生职业生涯教育机制不完善

目前,我国高校大学生职业生涯教育不到位、不完善。一是专门针对大学生的职业生涯教育的教材缺乏。尽管近年来已有一些关于职业生涯规划方面的论著和教材出版,但基本上都是西方职业生涯规划理论与概念的引进,比较适合人力资源管理部门或高校相关专业学生的学习,对一般大学生职业生涯教育与辅导缺乏针对性和实效性。二是职业生涯教育师资与辅导不足。目前,我国高校对大学生职业生涯教育与辅导的重视程度不够,大学生职业生涯教育师资队伍建设滞后,与大学生接触密切的辅导员或班主任,缺少系统有效的职业生涯培训,难以对大学生个人目标和职业发展提供有效的帮助和指导。

### (三) 改进大学生职业生涯规划教育的对策

#### 1. 建立和完善职业生涯课程体系

学校要加强大学生职业生涯课程体系建设,普及职业生涯教育。第一,设置就业指导课程。主要是针对学生发展中所涉及到的基本素质进行培养,使学生的综合素质得以提高。大一就应开设“大学生职业生涯发展与规划”必修课,普及职业生涯开发与规划的基本知识,强化大学生职业生涯开发与管理的意识。第二,设置创业教育课程。大学生自主创业已经成为当代大学生就业和走上社会的一种选择,这就要求高校教育加强创业教育方面的指导工作,一方面要提高大学生创业意识与能力,另一方面让大学生掌握一些创业的基本知识和基本技能。中高年级可以设置创业教育课程,还应根据学生的需要,有针对性地开设诸如“时间管理”、“人际交往与求职礼仪”等选修课。第三,设置职业生涯辅导课程。职业生涯规划可以使大学生更加地了解自己,正确地认识自身的个性特质和现有的资源优势,对自己的价值重新进行定位;可以使大学生确立大学期间的学习目标,学会有的放矢地构建知识、能力、素质结构,强化大学生发展的目的性与计划性,为今后的职业生涯打下坚实的基础。

## 2. 建立职业指导与测评机构

职业生涯教育与辅导需要综合心理学、社会学、管理学等多门学科知识,熟悉社会职业需求及变化,具有专业性、针对性和实效性。因此,要对传统就业指导的工作内容、工作方法和工作体系进行改革,建立专门的职业指导与测评机构。一是建立更具实效的职业指导中心,全面负责学校学生的职业生涯教育与指导工作;二是引进或编写性格与职业测评软件,建立职业测评室,为学生提供性格与职业测评服务;三是开辟网上专栏,为学生提供职业生涯规划知识,并提供网上答疑,解决学生提出的问题。通过以上几个环节为学生职业生涯规划提供系统的全方位的帮助,使职业生涯教育真正在提高学生综合素质、取得职业成功等方面发挥作用。

## 3. 开展生涯实践活动

开展生涯实践活动是职业生涯教育的重要环节,也是培养与提升大学生核心竞争力的重要途径。学校应从大一下学期就开始有计划地安排学生参与职业见习,鼓励、引导学生利用假期、空余时间兼职、打工,争取到与规划目标类似岗位的工作中去进行职业实践,在实践中认识自己理想职业的社会需求、职业要求及行业发展基本状况,同时找出自己在知识、能力等方面的不足之处,进而合理调整自己的职业生涯规划。学校要及时指导中、高年级的大学生根据自己的生涯规划,积极参加素质拓展项目,有针对性地提高综合素质,让自己拥有丰富的实践经历,具有较强的专业能力,熟练掌握职业技能,为自己的可持续发展打下坚实基础。

## 4. 大学生要全面提升自身素质

一是提升自我评估和定位的能力。了解自己的优点,清楚自己的缺点。以此避免规划的盲目性,科学合理地制定自己的职业生涯规划。二是全方位提高综合竞争所需的专业技能。大学生要加强专业知识学习,夯实理论基础。深化对知识的理解,强化专业技能。用人单位在招聘时不仅考核专业知识和技能,还考核综合运用知识的能力、社会适应能力、沟通能力、心理承受能力和抗挫折能力,这就要求大学生要提高自己的综合素质,从而提升综合职业竞争力。

(摘自:《大学生职业生涯规划教育存在的问题及对策研究》黑龙江生态工程职业学院学报 2010 年 7 月第 4 期)

# 二、大学生职业生涯规划教育的实践探索

一项针对北京市人文经济类综合重点大学在校大学生的调查表明:62%的大学生对自己将来的发展及工作、职业生涯没有规划,33%的大学生不明确,只有5%的大学生有明确的设计。生涯规划模糊与准备不足在一定程度上影响和制约了市场配置的成功率。对大学生开展系统的职业生涯规划教育,刻不容缓。

## (一) 大学生职业生涯规划教育的发展现状

在我国,职业生涯规划还是一个比较新鲜的事物,不仅在中小学是一片空白,就是在高校也才刚刚起步,是90年代中期从欧美国家传入我国的。全国高校学生信息咨询与就业指导中心曾与新浪网、北森测评公司联合进行过一项大型调查,结果显示:超过66%的大学生认为职业生涯规划非常重要,但接受过系统职业生涯规划教育的学生只占被访者的5%;对学校目前提供的职业生涯规划指导,大部分

学生表示不太满意。

为深入分析问题所在及其原因，课题组通过问卷调查、座谈、讨论等形式，对15所高校的学生职业生涯规划状况进行了调研。本次调查共在15所学校发放问卷1500份。实际回收1486份，有效问卷1485份。经研究分析，课题组认为我国职业生涯规划教育存在的主要问题有如下几个方面。

### **1. 职业生涯规划教育理念缺失。**

在我国，由于职业生涯规划教育起步晚，在教育实践中对它的内涵把握还不够准确。首先，在问到：“高校进行职业生涯规划教育所处的地位”以及“地方政府在大学生职业生涯规划中是否起政策支持、资金支持、搭建平台的作用”时，67.2%的高校的回答是一致的，即高等学校在大学生职业生涯规划教育中唱的是独角戏，并没有获得政府政策、资金、平台搭建等方面的支持。课题组认为客观上高校是难以独自承担这一社会发展使命的。在职业生涯规划教育比较发达的美国和德国，他们将职业生涯规划作为全社会共同关注的事情来发展，采用各种方式保障职业生涯教育的实施，例如，以立法的形式保障职业生涯规划教育的实施；提供大量的资金支持，使实验得以成功开展；建立“社区生计教育联盟”，呼吁社会各界合力为学生的生涯教育提供支持，并且形成政策体系等。在我国，职业生涯规划教育只有获得企业、社区、政府政策及资金的通力支持才能走进市场、扣准社会对人才的需求，才能开展得鲜活，而不是流于形式。职业生涯规划教育仅仅局限于在象牙塔内自吟自唱是一种空谈。其次，在谈到高校进行职业生涯规划的形式时，被调查高校中的65%将职业生涯规划教育理解成就业指导，因而相应地建立了一些就业指导机构，该机构主要是在大四阶段对学生进行办理就业手续、提供需求信息和政策制度等事务性的就业指导。而真正的职业生涯规划教育应该是指导学生在入学前就做生涯规划，并在四年的本科教育期间进行不间断的完善和补充，进而使自己与社会发展，所学知识 with 专业进步，自身潜力与将来职业发展能够同频共振。

### **2. 职业生涯规划教育师资力量薄弱，专业化程度不高。**

在课题组针对大学生的问卷调查中，当问到“您认为高校对学生进行职业生涯规划教育存在的最大问题是什么”时，61%的学生回答说“缺乏有理论和实践经验的指导教师”，34.3%的学生回答说“没有有效的教育方式和途径”。调查显示在我国高校普遍缺乏专职的职业生涯规划辅导教师。表现在：（1）专职从事职业生涯规划教育的人员数量非常少，大多数高校由一些行政人员兼任。根据教育部规定，在校大学生的人数与职业生涯规划专职队伍的人数比应为500：1，但目前，绝大多数高校都没有达到这个比例。（2）我国职业生涯规划师资队伍专业化程度不高。职业生涯规划，要求从业人员掌握职业生涯规划与设计的理论以及整套流程和方法，对人力资源管理也要相当的了解。然而，虽然有些高校虽然已经开设了职业规划课，但在职业规划课上，教师用很多时间讲解职业规划的概念、背景，对学生所在专业的行业前景、就业方向却讲得很少，甚至不讲，原因在于从事就业指导的教师缺乏专业水平，对于企业和就业市场缺乏深入的了解，因而在指导上只能粗略点播，难以做到有的放矢。

### **3. 职业生涯规划教育尚未形成体系。**

课题组在针对大学生的调查中，当问到：“你现在所学专业是由什么因素决定的”时，46.4%的学生说：“是高考填报志愿时父母决定”；32.8%的学生说：“当时没有报此专业，是高招调剂所致”，20.8%的学生说：“因为喜欢”；当问到“您从什么时候开始思考你的职业”时，74.3%的学生回答说“大四”，19.7%的学生说“大学期间”，6%的学生说“高中”；当问到“在高中及高中之前的阶段有没有职业生涯规划教育”时，94%的学生回答说“没有”，6%的学生说“家长有时会注意这方面的教育”。由此可见，我国高中之前的职业生涯规划教育几乎是空白。一般学生往往为了进入高等院校，拼了命地应试学习，并没有进行职业生涯的思考，也没有接受相关的教育。很多高中生不是自己报考大学、选择专业，而是父母按照自己的理想来给孩子把握方向、规划人生。因此，很多学生考上大学之后逐步发现所学专业其实不适合自己，甚至背离自己的兴趣。

## **（二）职业生涯规划教育实施的系统化方法**

### **1. 建立职业生涯规划教育的保障体系。**

建立完善的教育保障体系，需要从以下几个方面加大投入力度。第一，政府应以立法的形式保障职业生涯规划教育的实施。例如，美国教育史上曾两次专门以政府法案的形式推进职业生涯教育改革，对美国教育产生了重大影响：一次是20世纪70年代初美国联邦教育总署署长马兰提出的“生计教育”

的新观念,旨在解决学校教育与社会生活脱节的问题,引导青少年从“升学主义”转向关注个人的生计与未来发展,在这一教育观念的基础上,美国政府审议通过了《生计教育法案》;另一次是20世纪90年代的《学校——就业法案》。其中有很多可资借鉴的有益经验。第二,政府应提供大量的资金支持。开展职业生涯规划教育需要教育主体进行大量的社会调研以紧跟市场信息及职业环境变化趋势,拥有完备的设施设备以使实验得以成功开展,让学生到真实世界中去考察、体验、发现,以使自己对职业生涯规划准确定位,这些活动作为职业生涯规划教育开展的基础需要大量的资金支持,因而需要政府建立强有力的资金保障体系。第三,政府应建立类似“社区生计教育联盟”的社会机构。例如,建立专门的学生职业素质的测评机构,该机构的组建不应由学校来完成,而应由政府组织对人才最有评价权的相关企业的管理人员来完成,依靠社会各界合力为学生的生涯教育提供支持。

## 2. 确立科学合理的职业生涯规划教育目标和培训计划。

制定职业生涯规划教育的目标一定要深入到真实世界中去,了解企业对人才的需求是什么、大学生对职业生素养的需求是什么、大学生对学校职业生涯规划教育的需求是什么?根据调查分析结果,课题组制定了职业生涯规划教育的目标:能够使大学毕业生实现人职匹配,即学生能够胜任职业岗位、学校培养的人才能够满足社会对人才的需求。为实现这一总目标,课题组还制定了阶段性目标,即:大学一年级学生能够了解自我,正确分析自身情况;二年级能够正确分析职业环境,确立职业方向,选择职业道路;三年级能够制定职业目标和发展计划,有目的地提升职业修养;四年级能够进行专业岗位的实践操作,初步完成学生到职业者的角色转换。职业生涯规划教育培养计划的制订一定要服务于目标的实现,在制订计划之前要做充分的调研工作及与各有关单位的联络协调工作。因为职业生涯规划培训不是孤立进行的,而应和其他学科的教学工作相互融合进行。

## 3. 建立完善的职业生涯规划教育实施平台。

有了明确的目标、可行的计划之后职业生涯规划教育的实施就顺理成章了,但是要想能够按计划实施,达到预期目标,必须以完善的实施平台作为先决条件。首先,学校应该建立网络指导平台,例如加入全国大学生就业指导卫星专网、建立职前教育网络学堂、就业信息网等。其次学校应投入大量人力物力建立实践实习基地,充分利用各类社会资源,组织学生实地参观用人单位、参加社会实践,帮助学生了解职业信息和社会需求,树立职业精神,拓展职业能力,提高综合素质。最后,创办丰富多彩的“体验式”职业生涯规划教育活动,例如:组织职业生涯规划宣讲团、开展大学生职业规划节、素质拓展训练、职业角色扮演、模拟招聘、职业心理测评与咨询等,为学生职业素养的养成打下坚实的基础。

## 4. 建立科学的职业生涯规划教育评估体系。

在实践中对每一个环节的实践进行监控及对实践结果进行评估是非常重要的,评估往往是整个教育体系完善过程中的另一个开始。在培训中我们要分阶段地对培训效果进行调查分析,以使培训能够适时地调整。对学生在实践环节以及在职业岗位中的表现要做详细的记录,并进行有针对性的调查,以使职业生涯规划教育不断调整偏差,取得理想的效果。要建立明确而又详细的评估指标,在一个培训计划完成后,要对每一项指标的完成、达标情况进行分析,发现问题,积累经验,根据评估结果重新确立目标→分析需求→制订计划→实施→评估,进入到一个新的循环,不断完善职业生涯教育系统。

(摘自:《大学生职业生涯规划教育的实践探索》教育学术月刊 2010.6)

# 三、大学生职业生涯规划教育内容研究

## (一) 大一阶段的职业生涯规划基础教育

1. **重视入学教育。**大学新生初入大学,生活环境、人际关系、学习状况和管理方式都发生了变化,入学教育的目的就是引导他们尽快转变角色,适应大学生活。搞好入学教育,使新生认识学校的培养目标、教学计划、教育思想和管理体制,充分发挥出新生的主观能动性,使其精神振奋,积极主动接受学校的教育教学活动。

2. **加强专业教育。**专业教育是新生了解专业信息,建立专业学习兴趣的首选方式。各类专业教育

主要围绕培养目标、培养规格、开设课程、实践教学、技能考证、进程安排、学校师资、教学硬件等内容，同时根据新生特点，开展有针对性的专业教育，兼顾到就业的现状、前景和未来就业必备的素质、条件等。

**3. 搞好就业形势教育。**就业是民生之本，大学生就业对于中国更是重中之重，这不仅关系到人民的生活、社会的稳定，更关系到国家的综合实力。搞好就业形势教育目的在于使大学生认清形势、转变观念、抓住机遇、迎接挑战。使大学新生了解就业形势，为其介绍近两年全国、全省高校毕业生的数量、就业需求及就业情况，结合数据分析未来就业前景，准确定位，尽快找到适合自身发展的就业岗位。

**4. 强化职业意识教育。**职业意识教育是就业的保证，而刚刚迈进大学校门的大一新生，还沉浸在新鲜感之中，没有职业意识者居多，有职业意识的也较为浅薄。通过强化职业意识教育，使学生意识到：职业意识的强与弱，关系到未来职业的生存与发展。

## （二）大二阶段的职业目标引导和素质教育

**1. 强化职业认知教育。**而今，大学生就业难与高跳槽率并存，缺乏系统的职业认知教育是导致这一现象的重要原因。大学阶段是学生择业观、职业观形成的时期，学校要通过职业认知教育来帮助学生正确和理性地认识职业，为职业进入做好最后的准备。帮助学生分析职业构成、职业特征，进而强化学生的职业认知。

**2. 引导大学生科学确定职业目标。**大部分学生只有在毕业找工作的时候，才发现没有及早地、全面地、长远地来考虑就业问题。而引导大学生科学确立职业目标的目的就在于帮助大学生在开始找工作以前，应该首先对外界和自身的情况都进行一下全面了解和详细分析，进而初步确定自己的一个职业定位和发展方向，然后在找工作的过程中有意识地去寻找。

**3. 加强综合素质教育培养。**构建大学生综合素质培养体系，需要以深化大学生综合素质内涵为起点，以完善大学生综合素质结构为前提，以优化大学生素质教育体系为基础，以推进大学生素质拓展课程化为关键，以实现大学生素质评价科学化为保障，以提升大学生可持续发展能力为归宿。在教学计划、活动开展等方面做到有的放矢，切实加强学生综合素质培养。

**4. 开展初步职业经验培养。**通过聘请行业专家进行讲座、报告，使学生领会就业必备的职业素质；通过校友谈就业、校友谈工作体会，为学生提供职业经验的借鉴；通过开展学生到企业实习、实训，以及暑期的社会实践，使学生亲身感受未来工作的方式、强度，从而有效奠定学生的初步职业经验。

## （三）大三阶段的职业技能培养

**1. 加强职业实践针对性教育。**高校应当引导大学生从自己的职业目标出发，选择与职业目标相关的职业实践工作岗位，积累对应聘有利的职业实践经验。通过参加社会实践、参加“挑战杯”科技创新、创业大赛等方式来培养学习创新能力；通过多角度思考、总结成功和失败的经验，来提高解决问题的能力；通过与宿舍、班级的同学建立良好关系，与教师沟通，与不同学生进行交流等形式来培养沟通协调能力。

**2. 加强社交能力的培养。**在某种程度上说，社交能力也是一种职业技能，良好的社交能力是大学生实现职业发展的重要条件。因此，高校应当引导大学生扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，建立良好的人际关系网，特别是要教会学生正确处理好同学之间、师生之间、朋友之间的人际关系，还要教会大学生学会宽容和包涵，学会理解与尊重等基本的建立和处理人际关系的原则和方法，使大学生将来走进社会能“独立走路”，有一个良好的职业人际环境，促进职业发展。

**3. 加强求职技能培养。**追求高学历、好专业已不再是企业用人的唯一标准，求职方法和技巧是求职过程中必须掌握和使用的。大学生应该首先对外界和自身的情况都进行一下全面了解和详细分析，企业需要什么样的人，这个问题必须搞懂。在此前提下，缺什么学什么补什么。通过参加导师课题研究来培养动手实践能力；通过长期积累一个领域相关资料撰写文章来体现专业理论功底。

**4. 引导学生自我检测。**大学生进入大三后期，掌握了相当的专业基础知识，具备了一定的职业技能，即将进入“自主择业，双向选择”的就业竞争市场。此时，高校应当引导大学生对自己进行再次全面的反思，思考自己大学三年取得了哪些成绩，还有哪些欠缺，职业目标是否正确，目标与现实差距多大，职业技能是否具备，知识结构是否合理，全面检测和评估自己的就业竞争实力，使大学生自

我查漏补缺，及时采取纠偏措施，为实现职业目标做好充分的准备。

#### **（四）大四阶段的择业就业教育**

**1. 加强择业、就业观教育。**坚持正面教育为主，普遍教育与个别教育相结合，帮助毕业生树立“先就业、后择业、再立业”的事业观。积极转变毕业生就业观念，支持毕业生到民营企业就业，引导毕业生到基层和中小企业就业、到非公有制单位就业、采取灵活就业择业观，鼓励毕业生自主创业和艰苦创业，提高毕业生为国家服务的自觉性，引导他们到祖国最需要的地方建功立业。同时，对毕业生进行开拓意识教育，树立竞争意识、危机意识，加强挫折教育及诚实守信教育。

**2. 强化就业心理素质教育。**在就业求职过程中，很多学生会出现心理上的一些困扰，产生自傲、攀比、自卑、保守和不知所措等心理困扰；产生紧张、焦虑、抑郁等心理困扰；产生依赖、从众和“临时抱佛脚”等不良心理。因此，在大四阶段应强化就业心理素质教育，帮助学生调整心态，积极做好求职前的心理准备。高校应当大力开展心理素质教育和咨询活动，引导大学毕业生正确、全面、客观地评价自我，调整择业和就业心态，拓展思路，放眼未来，提高心理挫折承受力，鼓励大学毕业生勇于承担风险，以实力就业，靠竞争就业，凭能力上岗。

总之，大学生职业生涯规划教育是一项系统的教育工程，涉及到学生的做人做事、专业知识、综合素质、心理健康、技能技巧等各个方面。因此，高校应当高度重视大学生职业生涯规划教育。合理、科学规划大学生职业生涯教育内容，把大学生职业生涯规划教育落实到大学教育的全过程，引导大学生确立明确的目标，选择合适的方向，作出个人发展的合理定位和科学规划，并付诸于实际的自觉行动，才是缓解就业压力、促进大学生成功就业的最佳选择。

（摘自：《大学生职业生涯规划教育内容研究》高教视野）

## **四、大学生职业生涯规划的改进措施**

大学生职业生涯规划就是指大学生在进行自我剖析，全面认识主、客观因素的基础上进行自我定位，设定自己的职业生涯发展目标，制定相应的教育、培训、工作开发计划，采取各种积极的行动去达成职业生涯目标的过程。目的是帮助学生真正了解自己，筹划未来，增强职业竞争力，科学、合理地选择行业和职业。因此，积极采取有效措施加强大学生职业生涯规划教育，这对提高就业指导水平和改善大学生就业状况有着非常重要的意义。

### **（一）社会和高校的改进措施**

针对当前大学生在进行职业生涯规划中普遍存在的问题，必须及时地、有效地引导大学生进行职业生涯规划。

#### **1. 树立正确职业规划理念，加强职业生涯指导**

随着我国经济的快速发展，就业形势也在不断的发生变化，学校与全社会必须帮助大学生树立正确的职业生涯规划观念和职业理想。政府部门应给予大学生职业生涯规划足够的重视和支持，增加对大学生职业指导的资金投入；加强大学生职业生涯规划的舆论宣传，提高社会公众对大学生职业生涯规划的认识，成立并加强机构的专业化建设，建立相应的制度规范，保障职业规划工作的科学化和规范化。

#### **2. 加强生涯指导课程建设，改进指导教育体系**

高校要将大学生就业指导课纳入学校正常的教学计划，确定必要的学分，建立起一个目标明确的、逐步提升的、针对性较强的而又完整的就业指导课程体系。要根据不同年级就业指导内容和高校的具体情况，编写出高质量、与时俱进的大学生就业指导教材。课程建设是大学生职业生涯规划的基础，就业指导课是实施全程就业指导的一个重要载体。只有加强职业生涯规划理论方面的课程建设，才能做好其他相关工作。

#### **3. 加强职业指导专业建设，提高职业指导质量**

职业指导的专业化包括三个方面：（1）指导机构的专业化。高校应成立集教育、管理、服务于于一体的就业指导服务机构，创新服务手段，提升服务质量。（2）指导队伍的专业化。高校必须建立一支具有较高水平的，既要专业化又要专家化的职业规划队伍。（3）职业测评的专业化。一是需要有专业

的人员做测评，给予测评对象科学、客观、公正的测评和解释；二是需要有科学的、完善的测评手段，给予测评对象完整、科学的自我认知。专业化的职业测评可以帮助大学生更加科学、客观地认识自我的能力、兴趣和个性。

#### **4. 完善学生职业指导体系，提高就业服务水平**

针对大学生缺乏职业意识和职业经历的现状，引导大学生有针对性和目的性参加职业实践，在实践中了解职业岗位需求变化对职业生涯规划的影响，根据社会需求的变化调整职业生涯规划，同时大学生也能了解到用人单位的用人标准，能明确自己今后的努力方向，增强行业敏感度。学校要加强实训基地的建设工作，组织大学生参与一系列活动，特别是做好学生顶岗实习工作。政府和有关部门也要在政策上给予引导，为大学生步入职场提供有利的政策环境支持。

就业指导工作应贯穿学生教育的全过程，而不是学生临近毕业或择业时开展的临时性工作。树立就业指导的全程观，就是要构建一个完善的就业指导工作体系，使就业指导工作与学生的职业发展愿望相结合，与学校的培养目标相结合，与市场的需求相结合。根据各年级学生的不同特点，开展全程指导。

#### **（二）大学生自身的改进措施**

当前，我国大学生在择业过程中普遍存在自我认识不足、职业意识淡薄以及不能科学地制定个性化的职业生涯规划等问题，对其将来更进一步地实施职业生涯规划有很大影响，对此，大学生应：

##### **1. 有效提高自我认知水平，增强环境分析能力**

要提高自我认知水平，就需要对自我进行全面、客观的分析与定位。自我剖析的内容包括自己的价值观、兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及协调、组织管理、活动能力等，特别是性格、兴趣、特长与需求。不同的职业有不同的性格要求，关键是要相信自己，弄清自己究竟要从职业中获得什么。自我剖析是职业生涯规划的基础，直接关系到个人的职业成功与否。在进行自我剖析时，还应当听取他人的意见和建议，以便对自己有更准确的认识。环境因素对个人职业生涯发展的影响比自我分析更重要。外部环境分析主要是通过对组织环境特别是组织发展战略、人力资源需求、晋升机会分析，以及对社会政治环境、经济环境等有关问题的分析与探讨，弄清环境对职业发展的作用及影响，以便更好地进行职业目标的规划与职业路线的选择。大学生要充分利用多种形式广泛搜集相关信息，增加对职业环境的了解，同时也要通过实地锻炼来加强自己对职业的认知，制定适应社会发展的个性化的职业生涯规划。

##### **2. 不断提高自身综合素质，增强职业竞争能力**

要在激烈的社会竞争中实现自己的职业规划，体现自己的人生价值，当代大学生必须努力提高自身素质，增强职业竞争能力。

首先，必须构建合理的知识结构。知识的积累是其成才的基础和必要条件，一个人掌握知识的多少不是衡量人才的绝对标准，还必须要形成合理的知识结构。没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。在制定职业生涯规划时，大学生要能够根据职业和社会发展的具体要求将已有知识科学地重组，最大限度地发挥知识的整体效能。新世纪对人才的知识综合性结构提出了更高的要求，要求大学生既能很好地适应社会需要，又能充分体现个人特色；既能满足专业要求，又有良好人文修养；既能发挥群体优势，又能展现个人专长。构建合理的知识结构只能是采取适合自己的科学方法，持续不断地付出艰辛的劳动，辛勤耕耘。

其次，要培养职业需要的实践能力。大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际的操作能力以及自我发展的终身学习能力、随机应变能力等。从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。

##### **3. 自觉强化职业规划意识，提高职业技能水平**

职业生涯规划的重要内容之一是对个人进行分析，通过分析认识、了解自己，估计自己的能力，评价自己的智慧；确认自己的性格及情绪；发现自己的特点兴趣；明确自己的优势及差距。以此来开发、改变、塑造自己，成功地把握自己，使自己的才能得到充分发挥，使自己的个性得到发展。通过

职业生涯规划，可选择适合自己发展的职业，正确设定自己的人生目标，运用科学的方法，采取有效的行动，担当起一定的社会角色，实现自己的人生理想。同时积极参加职业生涯规划的课程学习，并多与老师、同学交流，科学合理地制定自己的职业生涯规划。

大学生要不断地勉励自己，充分发挥自身的主观能动性，积极地参加有益的职业训练，主动到用人单位和对口单位去实习，提高践行职业生涯规划的能力，并通过实践的锻炼，更早、更多地了解职业，掌握职业技能，正确地制定和调整自己的职业生涯规划。

大学生职业生涯规划教育是一个理论体系日趋成熟、操作体系日趋完善的新型领域，需要我们在工作中不断认识、不断提高，为高等教育的科学发展做一些有意义的工作。

（摘自：《大学生职业生涯规划的改进措施》高教视野）