

职业生涯规划促进大学生高质量就业的实践路径探讨

胡梦达

广东云浮中医药职业学院，广东 云浮 527499

DOI: 10.61369/SDME.2025080012

摘要：随着高等教育的普及和就业市场环境的不断变化，如何促进大学生高质量就业已经成为社会主要关注的问题。基于此，本文对职业生涯规划对大学生高质量就业的影响、大学生职业生涯的现状、职业生涯规划促进大学生高质量就业的策略进行了深入的探究，旨在更好地提升大学生的就业竞争力和就业质量。

关键词：职业生涯规划；大学生；高质量就业

Discussion on the Practical Path of Promoting High-Quality Employment of College Students through Career Planning

Hu Mengda

Guangdong Yunfu Vocational College of Chinese Medicine, Yunfu, Guangdong 527499

Abstract : With the popularization of higher education and the continuous changes in the employment market environment, how to promote college students' high-quality employment has become a major concern of society. Based on this, this paper conducts an in-depth exploration of the impact of career planning on college students' high-quality employment, the current situation of college students' careers, and the strategies of career planning to promote college students' high-quality employment, aiming to better improve college students' employment competitiveness and employment quality.

Keywords : career planning; college students; high-quality employment

引言

中共中央国务院关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见明确指出坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，坚持以人民为中心的发展思想，全面贯彻劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业和鼓励创业的方针，以推动高质量发展为基础，以实施就业优先战略为引领，以强化就业优先政策为抓手，以破解结构性就业矛盾为着力点，以深化就业体制机制改革为动力，以不发生规模性失业风险为底线，持续促进就业质的有效提升和量的合理增长，推动实现劳动者工作稳定、收入合理、保障可靠、职业安全等，不断增强广大劳动者获得感、幸福感、安全感，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力支撑。经过努力，就业机会充分、就业环境公平、就业结构优化、人岗匹配高效、劳动关系和谐的局面逐步形成，系统集成、协调联动、数字赋能、管理科学、法治保障的就业工作体系更加健全。高职院校应该根据国家的政策性文件，走符合国家发展的道路，这样才能够保证学生高质量地就业。

一、职业生涯规划对大学生高质量就业的影响

(一) 正确认知与判断，促进大学生就业发展

正确的认知和判断对于大学生的就业发展起着至关重要的作用，因为，它可以使学生能够清晰地认识自己，避免自己选择不适合自己的职业发展方向，从而影响自身的发展。大学生职业生涯规划教育会通过教师指导以及学生成长的方案让学生可以正确地了解自己的优势和不足，从而在后续的学习过程中不断地完善自己。当学生学习完职业生涯规划课程后，就能够掌握自己的综合情况，并据此制定一个符合自身发展的就业路径，并始终朝着

该目标前进，最终实现自己的职业梦想。

(二) 就业发展情况的预测，高质量就业保障

大学生职业生涯规划的好处在于总结了很多人的就业发展情况，所以其能够有效地预测学生可能在就业中遇到的各种问题，从而增强就业的可能性，确保学生在就业遇到问题的时候能够保持冷静、从容不迫地面对问题，最终达到高质量就业的目标。例如：高职院校在实施就业指导服务的过程中，不仅需要结合学生的专业背景，还需要深刻了解他们未来行业领域的发展，这样才能够使学生在上课的过程中，了解到该行业的发展趋势和问题，从而在面对之前就进行准备，规避可能出现的问题，增加自己就

业的可能性。

(三) 拓宽就业视野，促进多元化就业选择

大学生职业生涯规划教育在拓宽学生就业视野方面发挥着重要的作用。随着中国社会经济的转型与升级，减少了一些传统行业中的岗位，产生了一批新兴的就业岗位。但是，学生没有关注到岗位的变化，对自己的职业发展没有充足的了解，只是一直局限于传统的就业岗位中，从而影响了他们的就业发展前景。高职院校基于此应该在就业的过程中提供丰富的就业信息与知识，帮助学生全面认识当前的就业形势、岗位及渠道，让他们可以多元化进行选择，从而提高高职院校的就业率。

(四) 调整心态，助力理性决策

大学生在规划职业生涯的过程中，需要不断地调整自己的心态，学会以积极乐观的态度面对挫折与挑战，这种心态将会对他们职业的发展起到促进的作用。大学生应该能够进行合理的时间管理，有效地分配自己的精力，不仅需要确保自己的学业能够顺利地完成，还需要保证自己能够参与到职业生涯规划大赛的演讲当中，以此来提高自己对行业趋势和市场需求的了解，在选择行业的过程中做出理性的决策。

二、大学生职业生涯的现状

在现如今的就业意向中大约 40% 的大学生明确自己的职业发展方向是直接进入职场而不进行深造，在这其中，还有 20% 的学生希望从事与本专业相关的工作，另外 20% 的学生则是可以尝试新的领域，追求与个人兴趣与职业发展相结合的职业。在自主创业领域大约有 20% 的学生，他们会在高职院校提供的创业孵化平台上进行实验，尝试将自己所学的理论知识转化为实际的产品或服务，从而推动社会经济的发展。25% 的学生中有部分学生是因为没有一个明确的目标，不想选择与本专业发展方向相关的行业而选择继续升学；还有部分学生是因为服从家里的安排进行升学和出国深造；更有部分学生选择考公。剩下 15% 的学生，对自己的未来职业发展方向没有一个清晰的认知，会通过实习、兼职、职业规划咨询等多种途径进行自我探索和定位。由上述调查可以发现大学生职业生涯的现状是一个多元化、动态变化的过程，不同学生根据自身的兴趣、能力及外部环境因素可能会做出多样化的选择，因此，高职院校应该根据自身的能力水平，让学生在步入社会之前就明确自己的发展方向，这样才能够让学生在社会中更好地发展。

二、职业生涯规划促进大学生高质量就业的策略

(一) 精细化职业生涯规划教育，提升规划意识与能力

职业生涯规划教育应该针对不同年级的学生采取不同的教学方法，这样才能够更符合他们各自的发展阶段和心理特征。高职院校针对刚刚步入大一的新生可以采用问卷调查的方式，了解学生的发展需求，并根据整个大一的发展需求，针对性地开设职业规划入门课程，强化学生对未来职业发展的认识，让每一个学习

职业规划入门的学生都可以结合自己专业的特点和行业的需求，制作出一个初步的职业生涯规划书。高职院校针对大二的学生可以引导他们在自己的爱好和职业偏好以及专业技能的基础上了解自己还存在的不足并制定一个长期发展的目标，并让学生将一个个长期发展的目标规划成一个个具体的目标，并一步一步地完成这个具体的目标（短期的目标）。高职院校针对大三的学生可以开展专业技能竞赛，让学生了解到自己学习到的理论知识在实际场景中的应用，以此来深化对理论知识的理解。还有部分学生可能会考取相关专业的资格证书，以此来丰富自己的简历。高职院校针对大三的学生会让他们前半个学期去实习，并在正式工作之前给予学生关于就业市场分析、简历撰写技巧、面试策略等方面的支持。高职院校按年级精细化设计职业生涯规划教育体系，不仅能够提升学生的职业规划意识和能力，还能为学生职业的发展奠定坚实的基础。

(二) 构建高素质职业规划教师团队，助力学生高质量就业

高职院校在推动大学生职业生涯规划教育的过程中，可通过“引进来”与“走出去”两个方式来组建一支高素质、专业化的职业生涯规划教师团队，以此来为学生提供全方位、个性化的职业规划指导。在“引进来”方面，高职院校可引进一批具备扎实的职业规划理论基础，熟悉当前就业市场的最新动态的专家，通过举办职业规划讲座的活动，讲述自己的丰富经验和实践案例来帮助学生了解不同职业路径的发展前景，激发其职业规划的积极性和创造力，使他们能够提前适应职场的环境。在讲述的过程中，有的学生会将自己遇到的问题询问专家学者，从而解决自己的问题，确定自己职业发展的方向；还有的学生不明白自己的发展方向，提出自己的疑问，并让专家进行解答。在“走出去”方面，一方面，高职院校可以与企业建立深度的合作，并选择相关的教师到同行的企业中挂职交流最新的研究成果和职业发展趋势，以此来提升自身的水平，并将自己亲身的体验带入高职院校课程的设置、教学内容、教学方法当中，更好地提升学生的学习体验。另一方面，高职院校会让教师参与国内外职业规划指导讨论会，并与其他院校的教师进行交流和沟通，探索出更加有效的职业规划方法和工具^[1]，从而为职业生涯规划教育的高质量发展提供理论支撑。这样的方式不仅能够提升教师的教学水平，还能够提升大学生的职业规划意识，帮助他们更好地适应市场的需求，实现高质量就业。

(三) 集成就业指导与创业服务，助力学生职业规划

高职院校可利用信息技术来构建一个集就业指导与创业服务为一体的综合信息平台，使学生能够根据自己的职业需求了解就业市场的信息。综合信息平台中的自动生成模块不仅有学生每个学习阶段的学习成绩，还有学生参与过的实践活动，获得过的奖项以及自己的性格等特点，并能够根据这个为学生量身定制一个职业规划指南，让学生了解到自己的兴趣爱好适合干哪些行业并进行选择。综合信息平台中的交流模块，可以使学生将自己在职业生涯中遇到的困惑、面对就业市场的困惑、面试可能考到的题目等进行讨论，以此来拓宽自己职业生涯的广度^[2]。教师可根据学生在自动生成模块和交流模块中的言论来了解学生的职业生涯规

划，了解他们的就业心理状态并相应地给予专业的指导与心理疏导，使他们树立正确的职业观，缓解就业的压力。综合信息平台还会根据大一、大二、大三学生的需求就业意向、求职进展等进行智能分析，为教师提供一个统计分析报告，使教师可以找到所有学生的共性问题，并设计出更加符合学生发展前景的职业规划课程和活动。高职院校通过建立该平台不仅能够使学生及时地了解就业的信息，还能够与其他专业的人员进行沟通，从而促进自身的成长，找到一条适合自己发展的职业道路。

（四）融合技能与岗位需求，助力大学生就业发展

高职院校为确保学生所学的技能与岗位的需求高度地融合和适应未来行业发展的趋势，可以构建深度的校企合作模式，以此来促进大学生的就业发展^[3]。当学生学习完一定的理论知识后，教师会让学生参与到企业与高职院校建立的模拟实训的场地当中的企业日常运营的项目里面，来直观地感受职业技能的实际应用，从而在实践中不断地积累经验，拓展知识面，体验到真实的工作场景，了解到工作流程与具体要求，提高实践能力和问题解决能力。学生能够在实践的过程中清晰地认识到自己专业技能的优势与不足，并判断自身能力是否与岗位的需求相匹配，从而及时地进行调整，提升自我。企业的专家也会根据学生在实习期间的表现，对高职院校提供关于职业生涯规划教育内容、方法及效果的改进意见，从而使教师能够更好地优化课程的设置，培养出更多符合企业需求的高素质人才。校企合作的方式不仅能够提升学生的实践能力，还能够让学生在实习期间树立良好的职业形象，增加被企业录用的机会^[4]。

（五）助力大学生明确职业定位，提升就业竞争力

自我评估与正向反思能够使大学生主动审视自身的兴趣、能力、价值观以及职业倾向，从而形成自我职业定位和发展的清晰认知。学生在自我评估阶段会运用SWOT分析（优势、劣势、机会、威胁）工具对个人特质、专业技能、软技能、工作经验、学习成绩以及性格特点进行全面的了解的同时并能够看到自己求职在市场上的竞争力所在，从而更加客观地认识自己在专业技能、团队协作、领导力、创新思维等方面的长处与短板。学生在此基础上会进行正向反思，审视自己过去的经历，也就是“我从这次经历中学到了什么？”“我如何能够做得更好？”以及“下一次我会采取哪些不同的行动？”等问题，从而不断调整个人的职业规划策略，增强适应性和灵活性。教师会定期地组织讨论，让学生分享自我评估和正向反思的结果，提出相应的建议，让学生能够在评价中不断地完善自身，从而形成自我驱动的学习习惯，促进个人技能的提升。学生在不断地反思中也能够在面对就业市场的竞争时，展现出积极主动的态度，敢于挑战自我，勇于尝试不同的职业机会。

三、结束语

本研究通过深入剖析大学生职业生涯规划的现状与问题，提出了针对性的策略建议，旨在为高校、政府、企业等各方提供有益的参考。加强职业生涯规划教育、深化校企合作、完善就业服务体系和鼓励创新创业等措施的实施，不仅能够提高大学生的就业质量，还能够为社会注入新的活力和动力。

参考文献

- [1] 常金玲,荆诤,李微.面向高质量就业的大学生职业生涯档案创新应用研究[J].兰台世界,2024,(12):39-43.
- [2] 王尊博,邹宇航,杨禹萱,等.将职业生涯规划有效融入大学新生就业教育[J].中国就业,2024,(11):84-85.
- [3] 熊心愚,赵英华.人职匹配视角下高职院校职业生涯规划同高质量就业融合路径研究[J].工业技术与职业教育,2024,22(04):65-68.
- [4] 陈媛媛.就业指导与职业生涯规划共同助力高校学生高质量就业的建议[J].中国就业,2024,(05):77-78.