

# 高校职业生涯规划教育的理论与实践路径探析

## — 基于高职学生视角

潘利利

上海思博职业技术学院, 上海 200120

DOI: 10.61369/RTED.2025270040

**摘要 :** 随着我国高等教育大众化的深入推进, 特别是高职教育的快速发展, 大学生职业生涯规划教育已成为高校人才培养体系的重要组成部分。本文基于近年来相关研究成果, 梳理国内外职业生涯规划教育理论的发展脉络, 结合我国高职学生的特点与需求, 分析当前高职院校职业生涯规划教育中存在的问题, 并提出优化实践路径的建议。本文认为, 应构建以学生为中心、以就业为导向、贯穿全程、注重实践的职业生涯教育体系, 以提升高职学生的职业适应力与可持续发展能力。

**关键词 :** 职业生涯规划; 高职教育; 实践导向; 校企合作; 全程化教育

### Exploration of the Theoretical and Practical Paths for Career Planning Education in Higher Education Institutions: From the Perspective of Vocational College Students

Pan Lili

Shanghai Sibovocational and Technical College, Shanghai 200120

**Abstract :** with the deepening popularization of higher education in China, especially the rapid development of higher vocational education, career planning education for college students has become an important component of talent training systems in higher education institutions. Based on relevant research findings in recent years, this paper reviews the development of career planning education theories both domestically and internationally. Considering the characteristics and needs of vocational college students in China, it analyzes existing problems in current career planning education in vocational colleges and proposes suggestions for optimizing practical paths. This paper argues that a student-centered, employment-oriented career education system should be established, which should run throughout the entire educational process and emphasize practical experience, in order to enhance vocational students' career adaptability and sustainable development capabilities.

**Keywords :** career planning; higher vocational education; practice-oriented; school-enterprise cooperation; whole-process education

## 引言

在知识经济时代, 高等教育不仅要传授专业知识, 更要帮助学生建立适应社会发展的职业能力。职业生涯规划教育作为连接学校教育与社会就业的重要桥梁, 对于学生个体发展和社会人力资源配置都具有重要意义。高职教育作为我国高等教育体系中的重要类型, 其培养目标直接面向生产、建设、管理和服务第一线, 这就要求高职学生的职业生涯规划教育必须更加贴近产业需求, 更加注重实践应用。

近年来, 国家相继出台《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》等政策文件, 明确提出要加强职业院校学生职业规划和就业创业指导。然而, 实践中高职院校在职业生涯规划教育方面仍面临诸多挑战, 亟需从理论和实践层面进行深入探讨。本文将从高职学生的特殊需求出发, 基于现有研究成果, 对职业生涯规划教育的理论依据、现实问题和实践路径进行系统分析, 以期高职院校开展有效的职业生涯规划教育提供参考。

### 一、职业生涯规划教育的理论演进与本土化发展

职业生涯规划理论的演进, 从早期的静态匹配阶段, 发展到

如今的动态发展视角。早期的职业指导理论主要关注人职匹配<sup>[1]</sup>, 如帕金森(1909)提出的“特质—因素论”, 强调个体特征与职业要求的匹配关系。这一理论为职业选择提供了基本框架, 但

也因其过于机械和静态而受到批评。霍兰德（1959）的“人格类型论”在此基础上进一步发展，提出了RIASEC六种人格类型模型，强调人格与职业环境的适配性。这一理论在实践中的应用性较强，但仍局限于个体特质与职业环境的对应关系。施恩的“职业锚理论”从价值观角度阐释职业选择的深层次动因，提出了技术或职能型、管理型、自主与独立型、安全与稳定型、创业型、服务型、挑战型、生活型八种职业锚类型，为个体职业发展提供了新的视角<sup>[9]</sup>。萨帕的“职业生涯发展阶段理论”将职业生涯发展视为贯穿终身的过程，提出了成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。这一理论强调职业生涯发展的动态性和连续性，为职业生涯教育的全程化提供了理论基础。

在我国，职业生涯规划教育的发展经历了从无到有、从借鉴到本土化创新的演进过程<sup>[9]</sup>。近年来，随着“新就业形态”的涌现与高等教育内涵式发展的推进，职业生涯规划教育已从边缘化的辅助性工作，逐步转向系统化、全程化、个性化的发展阶段。通过对长三角地区高校的实证研究指出，当前我国高校职业生涯规划教育正经历从“被动就业指导”向“主动生涯赋能”的范式转换，但在教育内容的动态适应性、数字化平台建设及评价机制科学性方面仍存在提升空间<sup>[4]</sup>。基于“大生涯教育观”提出，职业生涯规划教育应贯穿大学全过程，并融入专业教育与思政育人体系，以培养学生的可持续职业发展能力。此外，针对高职院校的调研强调，在职业教育类型化发展的背景下，高职职业生涯规划教育应更注重产教融合与岗位能力对接，强化实践导向与产业适配性，以服务区域经济发展与技术技能人才培养。

## 二、高职学生的特殊性与职业生涯规划需求分析

高职学生普遍具有以下特点：一是理论基础相对薄弱，但动手能力较强；二是职业目标较为明确，大多希望毕业后直接就业；三是学习动力与自我管理能力存在差异，部分学生缺乏长期规划意识。这些特点决定了高职学生的职业生涯规划教育应当更加注重新实践性、针对性和可操作性。

高职教育以就业为目标导向，其专业布局与产业需求高度契合。在产业结构调整升级背景下，信息技术、生物技术等新兴领域快速发展，加之传统产业的现代化转型，企业对技术技能型人才的需求呈现明显上升态势。这不仅反映在对高端研发人才的需求上，也体现在对拥有实际操作技能的技术人员的需求上。高职学生的职业规划需适应这些转变，以迎合企业对多元化、复合型高技能人才的需求。学生不仅要精通专业技能，还需发展跨领域学习能力、创新意识和团队协作精神等综合素养。高职学生的职业发展路径多样：部分学生选择毕业后直接工作，部分通过专升本等途径继续深造，还有部分具备创业意向。这种多元性要求职业规划教育提供个性化指导，助力学生基于自身条件选定适宜的发展方向。

## 三、高职学生职业生涯规划教育的现实问题分析

研究表明，高职学生普遍存在职业生涯规划意识淡薄的问题。

调查显示，超过半数的高职学生对未来职业发展方向“不太了解”，且自我认知能力较弱，难以进行科学合理的职业定位<sup>[6]</sup>。这种状况与高中阶段应试教育的影响、家庭与社会观念的误导密切相关。许多学生在选择专业时缺乏充分地了解和思考，导致入学后对专业缺乏兴趣和认同感。

许多高职院校的职业生涯规划教育仍以讲座、选修课等形式为主，内容多集中于就业政策解读、简历制作、面试技巧等表层技能培训，缺乏系统化、个性化的指导。调查显示，仅18.24%的学生通过必修课接受相关教育，课程连贯性与实效性不足<sup>[6]</sup>。教育内容与专业特点、行业需求结合不紧密，难以满足学生的实际需求。

高职院校职业生涯规划教育师资多由辅导员、行政人员兼任担任，缺乏专业背景与系统培训，难以提供科学化、个性化的咨询与指导。专职教师比例低、队伍不稳定、专业能力不足是制约教育质量提升的关键因素。同时，教师缺乏企业实践经验，对行业发展趋势和用人需求了解不足，影响了教育的针对性和实效性。

职业生涯规划教育离不开实践体验的滋养。然而，当下高职院校在实践平台搭建、校企合作机制构建等方面尚显薄弱，学生缺少真实职业环境的体验契机，致使规划与实际脱节。尽管诸多院校开展了校企合作，但大多仅停留在顶岗实习阶段，缺少系统的职业生涯指导内容，难以助力学生深入洞察行业发展趋势与职业发展路径。

当下，高职院校对职业生涯规划教育的评价大多局限于课程开设率与学生满意度层面，缺乏针对学生职业发展能力的科学评估体系。这使得教育效果难以准确衡量，不利于教育的持续改进和优化。

## 四、高职学生职业生涯规划教育的实践路径构建

### 1. 构建全程化、分阶段的教育体系

职业生涯规划教育应贯穿高职教育全过程，分阶段实施：大一阶段：职业启蒙与自我认知；开展职业启蒙教育，通过专业导论、职业测评、校友分享等方式，帮助学生认识自我、了解专业特点和发展前景，初步树立职业意识。重点培养学生的职业认知能力和自我探索能力。大二阶段：职业探索与能力培养；强化职业探索与实践，借助行业讲座、企业参观、短期实习等途径，深化职业认知。同时，结合专业课程，培育学生的专业技能与通用能力，诸如沟通协作、问题解决等能力。引导学生初步确定职业方向，制定短期发展计划。大三阶段：就业准备与职业发展；聚焦就业能力提升，开展实习实训、求职技能培训及创业教育等活动。助力学生完善简历、精进面试技巧，并深入了解就业政策与法律法规。同时，引导学生思考长期职业发展规划，为职场适应和发展奠定基础。

### 2. 强化师资队伍建设，提升专业化水平

应构建专兼结合的师资队伍，借助培训、引进、校企合作等途径，提升教师的专业素养与实践能力。具体措施包括：建立教师培训体系，定期组织职业生涯规划理论和方法培训；鼓励教师

到企业挂职锻炼，积累实践经验；引进具有企业工作背景或职业咨询资质的人才；

聘请企业人力资源专家、优秀校友担任兼职导师，增强教育的针对性与实效性。

### 3. 深化校企合作，搭建实践育人平台

高职院校应积极与企业共建实训基地、开展“订单式”培养、组织顶岗实习，使学生在真实工作场景中提升职业技能与职业素养。具体措施包括：构建稳固的校企合作关系，携手开发实践课程与教学资源；推行企业导师制度，诚邀企业技术精英指导学生实践；组织学生投身企业真实项目，全面提升综合能力；建立实习反馈机制，及时调整教育内容和方法<sup>[7]</sup>。

### 4. 创新教育形式，增强个性化指导

除传统课程与讲座外，应积极探索多元化形式，开展职业生涯规划教育：借助职业测评工具，助力学生科学认知自我；开展个体咨询与小组辅导，量身定制个性化指导方案；组织生涯工作坊、模拟面试、创业大赛等实践活动，切实提升学生实践能力；构建校友导师体系，充分发挥榜样的引领示范作用；依托信息技术搭建在线教育平台，提供资源推送、在线咨询、生涯档案管理等一系列一站式服务。

### 5. 融入专业教育，实现课程协同

职业生涯规划教育应与专业教育有机结合，实现课程协同。具体措施包括：在专业课程中融入职业素养和职业发展内容；开展专业与职业对接的研究和实践；鼓励专业教师积极参与职业生涯规划指导工作；开发与专业特色紧密结合的职业生涯规划课程和教材。

### 6. 完善支持体系，营造良好氛围

建立学生职业生涯发展档案，全程跟踪学生成长轨迹；设立职业生涯咨询室，提供专业化咨询服务；开展职业生涯规划主题活动，营造重视职业发展的校园文化；加强家校合作，引导家长支持学生的职业探索和发展。

### 7. 建立科学评价体系，持续改进教育质量

构建多元化的评价体系，从学生发展、教学过程、社会反馈等多维度全面评估教育效果。具体包括：建立学生职业发展能力评价指标体系；开展毕业生职业发展跟踪调查；收集用人单位反馈意见；定期评估和改进教育方案。

## 五、数字化转型背景下的创新发展

随着信息技术的发展，职业生涯规划教育也面临着数字化转型的机遇。高职院校可以充分利用数字化手段，创新教育模式和方法：①建设智慧生涯平台：整合在线测评、课程资源、咨询预约、岗位推荐等功能，为学生提供一站式服务。利用大数据分析学生特点和需求，提供个性化推荐和预警。②开发虚拟实践环境：利用虚拟现实、增强现实等技术，创建虚拟职场环境，让学生在在线体验不同职业场景，提升职业认知和实践能力。③构建校企数据共享机制：与企业合作，建立人才需求数据库和毕业生发展数据库，实现供需信息的精准匹配，为教育和就业提供数据支

持。④创新在线教育模式：开发微课程、直播课等多样化在线教育资源，满足学生个性化学习需求。利用社交媒体等平台，开展互动式、社群化学习。

## 六、结论与展望

高职学生职业生涯规划教育是一项系统工程，需要学校、学生、企业与社会多方协同推进。未来，应进一步强化理论研究与本土化实践的结合，推动职业生涯规划教育向“全程化、个性化、实践化、专业化”方向发展。

在数字化转型的背景下，利用大数据和人工智能技术提升教育的精准性与有效性已成为研究的焦点<sup>[8]</sup>。例如，大数据技术在教育评价中的应用，包括数据收集与整合、数据分析与挖掘，以及可视化展示与决策支持，能够显著提高教育评价的精准度。同时，人工智能技术在高校思想政治教育中的应用，通过个性化、智能化的转型，为教师和学生提供精准的教育资源和决策支持，进一步提升了教育的精准性与效率。此外，数字化技术在教育服务供给总量提升和精准度增强方面也发挥着重要作用，通过实时监测分析和智能诊断，帮助教育者和管理者准确了解学情，定制个性化学习方案。同时，随着产业结构的调整和就业形态的变化，职业生涯规划教育也需要不断创新，帮助学生适应快速变化的职场环境。

从政策层面，建议进一步完善职业生涯规划教育的制度保障，加大资源投入，推动校企深度合作。从实践层面，高职院校应结合自身特点和区域经济需求，探索具有特色的职业生涯规划教育模式，真正实现“以学生为中心”的教育理念。

我国职业教育体系的实践表明，将职业生涯规划教育全面融入人才培养过程，构建系统化、贯通式的育人体系，对促进学生就业和服务经济社会发展具有显著作用。这一教育模式不仅有效提升了学生的职业适应力和就业质量，也为实现更充分、更高质量的就业提供了重要支撑，体现了职业教育在人才培养与社会服务中的关键价值。

## 参考文献

- [1] 王彩霞. 人职匹配理念下的大学生职业指导研究[D]. 东华理工大学, 2017.
- [2] 陈全明, 徐婉倩. 职业生涯规划管理[M]. 深圳: 海天出版社, 2002.
- [3] 周成军. 中外大学生职业生涯规划教育比较研究[J]. 当代教研论丛, 2016(3): 45-48.
- [4] 刘馨. 大学生职业生涯规划教育的现状与思考[J]. 人社天地·职业能力, 2018(53): 62-64.
- [5] 张娟. 高校新生职业生涯规划教育的理论思考[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2012, 24(3): 87-89.
- [6] 谭小芳. 高职院校大学生职业生涯规划教育研究[D]. 湖南大学, 2011.
- [7] 郑岳慧. 大学生职业生涯规划教育研究——以内蒙古地区部分高校为例[D]. 内蒙古大学, 2019.
- [8] 邵立华. 基于“互联网+”的大学生职业生涯规划的教育新路径研究[J]. 中国校外教育, 2017(18): 40-41.