

大学生职业生涯规划与核心能力建设

刘丽华¹, 王俊博², 高恒³, 王炳林⁴

1. 四川文轩职业学院, 四川 成都 611330

2. 成都锦城学院金融学院国际经济与贸易专业, 四川 成都 611731

3. 四川电影电视学院, 四川 成都 610036

4. 四川师范大学, 四川 成都 610068

DOI: 10.61369/ETR.2026210005

摘 要 : 大学生职业生涯规划与核心能力建设是高等教育的重要环节, 直接关系到学生的职业发展和人生价值实现。故而, 本文首先分析核心能力的构成要素、职业生涯规划与核心能力的关系, 而后提出强化大学生自我认知, 提升大学生专业能力、通用能力、创新能力, 引导大学生及时调整职业生涯规划的可行路径, 旨在帮助大学生成长为符合新时代要求的高素质人才, 实现个人职业发展与社会需求的有机统一。

关 键 词 : 大学生; 职业生涯规划; 核心能力建设; 职业发展

College Students' Career Planning and Core Competence Construction

Liu Lihua¹, Wang Junbo², Gao Heng³, Wang Binglin⁴

1. Sichuan Wenxuan Vocational College, Chengdu, Sichuan 611330

2. International Economics and Trade Major, School of Finance, Chengdu Jincheng College, Chengdu, Sichuan 611731

3. Sichuan Film and Television College, Chengdu, Sichuan 610036

4. Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan 610068

Abstract : College students' career planning and core competence construction are important links in higher education, which are directly related to students' career development and the realization of life values. Therefore, this paper first analyzes the constituent elements of core competence and the relationship between career planning and core competence construction. Then it puts forward feasible paths such as strengthening college students' self-cognition, improving their professional competence, general competence and innovative competence, and guiding them to adjust their career planning in a timely manner. The research aims to help college students grow into high-quality talents meeting the requirements of the new era, and realize the organic unity of personal career development and social needs.

Keywords : college students; career planning; core competence construction; career development

科学的职业生涯规划能够帮助大学生明确职业目标, 合理规划大学生生活, 提升综合素质和竞争力; 而核心能力建设则是大学生适应社会需求、实现职业发展目标的关键。教师深入分析核心能力的构成要素, 梳理大学生职业生涯规划与核心能力建设之间的关系, 针对性采取措施, 引导大学生结合职业生涯规划进行核心能力建设, 是促使大学生在有限的大学学习时间内更多积累知识、更多有效完善能力结构的重要举措。

一、核心能力的构成要素

核心能力是大学生适应社会需求、实现职业发展的关键, 它包括专业能力、通用能力、创新能力等多个要素。

(一) 专业能力

专业能力是大学生从事职业活动、适应社会竞争环境需要具备的基本素养。它体现为扎实的专业知识、熟练的专业技能, 以及运用所学知识 with 技能解决实际问题的能力。不同领域对专业能

力的具体要求存在一定差异, 但其核心要求都指向上述三个方面^[1]。

(二) 通用能力

通用能力主要由沟通能力、团队协作能力、问题解决能力、自我管理能力等构成, 是所有职业领域都需要的基础性能力^[2]。大学生掌握通用能力, 能够更好地适应多元职业场景, 实现跨领域发展和人生价值。和专业能力相比, 通用能力并不依托特定专业知识与技能存在, 却能够支撑大学生在不同岗位中充分发挥专

业优势，也是打通大学生职业发展的上升通道的关键力量^[3]。

（三）创新能力

创新能力是支撑大学生在职业生涯中不断追求进步、实现突破的重要力量。创新能力主要由创新思维、操作技能，以及对新事物、新趋势的敏锐感知与探索意愿构成。相对而言，具备良好创新能力的大学生更容易适应快速变化的职业环境，也更容易抓住职场发展机遇。在新兴产业不断涌现、技术进步不断加快的当下，这种能力已成为让大学生在职场竞争中脱颖而出，顺利实现职业生涯发展目标的关键能力^[4]。

二、职业生涯规划与核心能力建设的关系

职业生涯规划与核心能力建设是相辅相成、相互促进的关系：前者能够为后者提供明确的方向和目标；后者是前者落实的重要保障。

（一）职业生涯规划为核心能力建设提供方向

职业生涯规划包括明确的职业目标和发展路径，为大学生核心能力建设提供了明确的方向。大学生可以根据职业目标和发展路径规划安排学习活动，针对性提升专业能力、通用能力、创新能力。如果大学生缺少清晰的职业生涯规划，那么其核心能力建设容易失去方向，继而进入盲目跟风的误区，比如盲目考取各类与职业目标不匹配的证书、无选择性参加各类社团活动。这不仅会浪费宝贵的学习时间，而且会影响学生能力结构形成，导致其能力结构与职业发展需求适配度降低^[5]。

（二）核心能力建设是实现职业生涯规划的重要保障

核心能力建设是大学生实现职业生涯规划的重要保障。具备扎实专业能力、良好通用能力、较强的创新能力，能够确保大学生走上工作岗位之后顺利实现职业生涯规划设定的阶段性目标，逐步挖掘职业发展潜力。具体而言，扎实的专业能力是大学生进入目标行业、胜任目标岗位的基础，他们具备满足岗位要求的专业能力，才能获得进入该领域的机会；通用能力能够帮助大学生快速融入职场环境，在团队协作中充分发挥自身专业能力，继而打通职业生涯发展的上升通道；创新能力能够帮助大学生抓住职业发展中的新机遇，突破职业生涯发展瓶颈，实现规划中的长期发展目标^[6]。

三、大学生职业生涯规划与核心能力建设的实施策略

为了推动大学生职业生涯规划与核心能力建设落地，教师需要围绕育人目标，从多个维度搭建系统化的培养体系，打通能力培养与职业发展之间的衔接通道。

（一）加强自我认知，明确职业目标

自我认知是职业生涯规划的基础。教师应通过职业测评、引导大学生自我反思等方式，促使他们全面了解自己的兴趣、性格、能力、价值观，明确自己的职业目标和职业倾向；引导大学生结合市场需求、行业发展趋势调整职业目标，以避免其职业目标设定脱离行业发展需求；指导大学生将职业目标细分为长期目

标、中期目标、短期目标。清晰的目标阶梯，能够为大学生核心能力建设提供明确的指向，避免其学习过程中出现方向模糊、动力不足等问题^[7]。

（二）构建课程体系，提升专业能力

课程体系是提升大学生专业能力的重要学习载体。教师需要综合考虑职业市场需求和行业发展趋势等因素，构建科学的课程体系，使其兼具系统性和前沿性，充分满足学生专业能力的培养需求。一般而言，课程体系可以分为基础理论课、核心专业课、实践实训课三个层级。其中，基础理论课侧重专业知识框架搭建，需要帮助学生掌握本专业的基础原理、构建完善的知识体系；核心专业课聚焦行业核心岗位的能力要求，包含专业领域的核心知识与技能，帮助学生专业领域建立具体认知，并熟练掌握岗位必备的核心技术与工作方法；实践实训课需要突出理实一体化，融入典型案例与真实项目，促使学生在完成相关学习任务的过程中实现知识内化。

（三）开展社团活动，培养通用能力

社团活动为教师培养大学生通用能力提供了重要渠道。教师应该鼓励大学生积极参加社团活动，引导他们在组织策划、沟通协调、团队合作过程中锻炼通用能力。不同类型的社团活动能够实现针对不同通用能力的针对性锻炼：公益社团可以锻炼大学生的沟通表达与组织协调能力；学术科创类社团可以锻炼大学生的问题解决、自主学习能力，提升大学生学术水平；文体社团能够帮助大学生提升自我管理与情绪调节能力，促使他们在当下学习与未来工作中始终保持良好身心状态。教师要引导学生结合职业目标选择适合自己的社团，并在社团活动中主动承担任务，依托组织协调、沟通对接等不同工作任务发现自身能力短板、完善自身能力结构^[8-9]。

（四）鼓励创新创业，培养创新能力

创新创业是培养大学生创新能力的重要途径。教师应该鼓励大学生参与创新创业活动，促使他们在创业计划大赛、创新创业训练中强化创新思维、激发创业热情。创新创业项目为大学生进行技术与模式创新提供载体，促使大学生主动捕捉行业痛点、挖掘市场新需求，尝试运用跨学科知识提出全新解决方案。这样的学习体验，对于大学生打破固定思维框架限制，强化对新趋势、新技术感知敏锐性具有重要意义^[10]。教师可以遴选与大学生职业生涯规划适配的创新创业项目，以项目为依托培养大学生创新能力，并为大学生进行创新创业活动提供相应的智力支持和资源保障，比如建立创新创业孵化基地、提供创新创业指导等；结合本校实际情况，拟定创新创业激励机制，将学生参与优质创新创业项目取得的成果转化为相应学分、评优积分，以调动大学生参与创新实践的主动性。

（五）实施动态评估，及时调整规划

职业生涯规划是一个动态的过程，需要随着个人发展情况和外部环境的变化而不断调整和优化，以保证与学生、行业发展适配性。所以，应构建大学生职业生涯规划动态评估机制，定期对大学生的职业生涯规划进行评估，并将评估结果及时反馈给大学生，指导其发现职业生涯规划中的不足，继而调整规划方向和目标。

标。比如，教师可以与辅导员结成工作小组，在每个学期期末组织大学生职业生涯规划评估活动，分析本学期大学生个体成长情况，并对比其各方面能力水平与原定规划目标，针对两者差距判断大学生核心能力建设目标设定是否合理，及其能力建设方向是否需要调整；结合评估结果，与大学生共同复盘本学期能力建设过程，明确其中问题，整理成书面的经验与教训总结，为有一个阶段的核心能力建设目标与策略制定提供依据；强化大学生自主评估的意识，鼓励其定期自我复盘，分析核心能力建设推进情况。

四、大学生职业生涯规划与核心能力建设的实施案例与效果

小 A 同学在教师指导下，将职业生涯规划与核心能力建设结合起来，实现了核心能力水平的有效提升，其过程如下。初次参加宜宾“新星向荣”电商创业赛时，小 A 同学在初赛环节就折戟。但是，她并未气馁，而是深刻反思，并虚心接受教师指导。接受教师建议对参赛过程进行复盘发现，仓促参赛、准备不足是本次参赛失利的主因。针对参赛失利主因，小 A 同学在教师指导

下结合职业生涯发展方向重新选择赛项，并结合比赛评分规则、相关岗位的招聘要求进行专业能力强化训练。再次站在赛场上，小 A 同学不仅通宵达旦修改稿子，力求尽善尽美，将教师提出的每一条要求、建议落到实处，而且主动思考，提出新的想法融入方案，最终成功站在决赛舞台，并斩获第三名。经历了初赛失利，再战夺得名词，小 A 同学实现了时间管理、抗压、沟通表达等方面核心能力有效提升。这一案例表明，合理的职业生涯规划能引导大学生明确核心能力建设目标，促使大学生“亲其师，信其道”，主动配合教师将核心能力建设计划落实到实践上。

五、结语

综上所述，核心能力由专业能力、通用能力、创新能力等多个要素构成，其构建过程与大学生职业生涯规划紧密相关。教师整体考虑大学生职业生涯规划与核心能力建设，采取相应的教育改革策略，对大学生知识积累、能力结构完善有重要意义。新时代下，教师要准确把握两者之间的内在联系，从它们的内在联系出发，不断加强大学生自我认知、完善课程构建、创新社团活动与创新创业活动组织方式，并对职业生涯规划进行评估。

参考文献

[1] 覃梦麒. 大学生职业生涯规划与就业指导课程教学研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(24): 38-40+124.

[2] 张宁. 基于后现代生涯建构论的大学生职业生涯规划与就业指导课程建设研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(24): 86-88.

[3] 张剑. 高质量充分就业背景下大学生职业生涯规划教育路径探究 [J]. 新课程教学 (电子版), 2025, (23): 179-181.

[4] 刘华辉, 孙伟. 基于创新实践导向的大学生职业生涯规划教育优化策略研究 [C]// 河南省民办教育协会. 2025年高等教育发展论坛课堂教学分论坛论文集 (下册). 南京城市职业学院, 2025: 205-207.

[5] 谭秋亚, 唐跃齐. "三全育人"背景下大学生职业生涯规划教学改革探析 [J]. 四川劳动保障, 2025, (22): 123.

[6] 陈淑爱. 以就业能力培养为导向的大学生职业生涯规划课程创新实践研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(22): 142-145+194.

[7] 张宁. 基于后现代生涯建构论的大学生职业生涯规划与就业指导课程建设研究 [N]. 重庆科技报, 2025-11-13(022).

[8] 马楠, 曲娜. 新媒体时代高校辅导员加强大学生职业生涯规划指导的策略探究 [J]. 大学, 2025, (31): 139-142.

[9] 马智萍. 基于 BOPPPS 模式的 "大学生心理健康教育" 课程教学——以职业生涯规划为例 [J]. 教育教学论坛, 2025, (45): 161-164.

[10] 万彦杉. 生成式人工智能助力大学生职业生涯规划课程教学的路径探索 [J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(20): 156-158.