

# 高职学生职业生涯规划教育现状及对策

李晓希 李 杉

(辽宁开放大学〔辽宁装备制造职业技术学院〕, 辽宁沈阳 110034)

**【摘要】**职业生涯规划对于大学生的职业发展至关重要。当前,一些高职院校学生职业生涯规划意识不强,规划能力不足,一些授课教师的水平参差不齐。高职院校须加强思政教育,增加实训实践课程,提高教师专业水平,切实帮助学生提高职业生涯规划能力。

**【关键词】**高职学生;职业生涯规划;职业教育

**【中图分类号】**G712

**【文献标识码】**A

**【文章编号】**2097-2040(2022)04-0051-03

著名管理学家诺斯威尔认为,职业生涯规划就是个人结合自身情况及当前制约因素,为实现职业目标而确定行动方向、行动实践和行动方案的过程<sup>[1]</sup>。职业生涯规划是一个动态的发展过程。在测定、分析、总结、研究学生主客观条件基础上,教师对学生的兴趣、爱好、才能、不足等方面加以综合分析和衡量,可以帮助学生确定最佳的职业奋斗目标,并为达到这一目标做出行之有效的规划。

## 一、高职学生职业生涯规划的意义

高职院校学生正处于职业生涯的探索阶段,职业选择的每一步均与个人各方面条件密切相关<sup>[2]</sup>。一些高职学生在理论学习方面有所欠缺,他们缺少人生规划,职业理想不够明确,能想到的就是找个稳定、轻松、薪酬高一些的工作。职业院校学生以技能学习为主,毕业后要进入

企业或工厂进行技术深造,但一些毕业生走上岗位后不适应又苦又累的工作节奏,容易出现频繁换工作现象。这种情况无论对学校还是对用人单位,都会产生不利影响,而受影响最大的是学生本人。所以,教师要高度关注高职学生的困惑,让他们充分认识到职业生涯规划的重要性。

### (一) 明确人生方向

确定职业目标是职业生涯规划的第一步,也是最重要的内容。如果一艘船没有航行方向,无论海上刮什么风,对它来说都不是顺风。人生也一样,如果我们没有努力的方向,通常也就会无所事事。每个人的心里都有成功的欲望,一旦你能够激发它,就能找到成功的方向,找到支撑自己不断努力奋斗的持久动力。教师应提醒学生,在制定职业规划时不要随波逐流,应根据自身所学专业特色、发展特点及优势,

作者简介:李晓希(1984—),女,辽宁沈阳人,讲师,硕士;李杉(1985—),女,辽宁本溪人,讲师,硕士。  
基金项目:2021年度辽宁开放大学科研重点课题“高职学生职业生涯规划教育课程设置研究”(2021XB-05)。

找到适合自己的职业目标,并将之系统化、具体化,然后逐一攻破和实现,而学生会为实现目标过程中逐渐厘清生存的希望和意义。

### (二) 实现自我价值

“自我实现”概念源于美国心理学家马斯洛的人本主义心理学。马斯洛认为,人的需求层次是由低层次向高层次递进的,起初是生理需求、安全需求,然后是友爱和归属的需求、受尊敬的需求,最高层次是自我实现的需求<sup>[3]</sup>。当今社会,在一些人的心里明显存在着“社会价值等级”。这种等级区分产生的原因,与个人机遇、环境和自身条件有一定关系,更重要的是缺少个人职业生涯规划。一些高职学生存在自卑和自我贬低等现象。心理学家认为,人之所以不自信,是因为在某一个方面没有特长。提前做好职业生涯规划,可以帮助高职学生摆正心态,并通过“人职匹配原理”认识自身优缺点,在不断完善和提高的过程中,最大化地发挥自己的长处,提高自信,肯定和认可自我,进而最大限度地实现自我价值。

### (三) 提高就业能力

制定职业生涯规划,是一个充分认识自我的过程;实施职业生涯规划,是一个充分实现自我的过程。教师可引导学生通过SWOT分析法、360°自我认知法等,全面总结自身特点、现有条件和优势,进而自觉地发展优势、克服缺点,制定具体可行的发展规划和措施,明确自己的长期发展目标、中期发展目标和短期发展目标,甚至可以具体到每周、每天的计划。在执行职业生涯规划过程中,要提前做好预案,如果出现目标或计划偏差,要根据实际情况予以评估和重新修正。经过制定规划到实施的过程,高职学生对自身专业知识、职业要求及国家政策方针都有了准确的把握,不但培养了学生的韧性,也提高了他们思考和解决问题的能力。

## 二、高职学生职业生涯规划教育现状

### (一) 学生职业规划意识不强

目前,一些高职学生仍把升学作为主要的学习目的,一旦完成多年的求学使命,步入大

学后,就开始放松心态。从大的背景来看,我国的职业生涯规划教育起步相对较晚,世界上一些发达国家则在学生幼小阶段就开始进行职业熏陶,并贯穿于学生整个求学阶段,而我国一些中学生对职业生涯规划都不甚了解。一些高职学生并未认识到职业规划对于个人发展的意义,对未来充满迷茫和恐惧。笔者在4个授课班级共计172名高职学生中展开调查,发现有45%的学生对自己未来的职业没有规划。可见,很多学生的职业规划意识是需要唤醒的。一些高职学生就业动力明显不足,对职业生涯规划提不起兴趣,有“躺平”心态。

### (二) 学生职业规划能力不足

职业生涯规划能力不足,反映了学生对自我、专业和社会的了解不够深入。如果我们的大脑中缺乏相应领域信息的输入,就无法产生相应的输出。通过高考,高职院校学生进入专科院校学习深造。有的学生对自己所学专业了解不够深入,也没有养成良好的学习习惯,容易丧失学习兴趣。在这种情况下,如果没有一定的职业规划意识和能力,就很容易荒废学业。根据笔者对授课班级的调查,有42%的学生职业目标模糊,这从一定程度上反映了学生职业规划能力的不足。有的学生不知道自己能做什么,该做什么,如何去做,对自己的真实需求未做过认真的思考,有时会一味地陷入跟风中。

### (三) 授课教师经验有所欠缺

很多高职院校都设有从事学生职业生涯规划教育的专门机构,配有专业指导人员<sup>[4]</sup>。以笔者所在学校为例,由于职业生涯规划课程属于公共课程,要面向全校授课,所以需要较多的授课教师。除去本学院拥有多年授课经验的教师外,其余的兼职教师均为辅导员或行政岗位管理人员。虽然辅导员在一线从事学生管理和思想政治工作有一定优势,但在职业规划教育和课堂教学方面,和行政管理人员一样,缺乏专业系统的学习和培训。我国提出“双创”政策以来,很多高校在创新创业教育方面加大了投入与扶持力度,但一些高校却忽视了对兼职授课教师的专业培训。授课教师专业水平参差不齐;由于没有实践经验,一些教师完全按

照教材内容进行理论讲授,难以联系实际。另外,职业心理咨询师也很缺乏。

### 三、加强高职学生职业生涯规划教育的对策

#### (一) 促进思政课程与职业规划教育深度融合

思想政治教育与职业生涯规划相融合,可以帮助学生利用较高层次的方法论和世界观来规划自己的职业,进而提升正确和客观地分析和解决问题的能力。教师要充分利用互联网这一思想政治教育工作载体,强化新时代互联网思维,充分发挥网络文化的育人功能<sup>[5]</sup>。授课教师在讲授职业生涯规划课程时,不仅要讲思政内容融入就业、创业、职业发展等理论知识,更要把思政融进学生的职业精神、职业理想、职业观念等精神层面,激发学生更高层次的人生追求。以社会行业文化和职业文化为基础,融入思政元素与职业情操等精神熏陶,大力开展校园文化建设。良好且特色鲜明的校园文化可以引导高职学生自主提升就业能力与综合素质<sup>[6]</sup>。

#### (二) 增设校内外实践课程

培养学生动手能力,不仅是开发智力的重要手段,而且对于造就技能型人才、提高我国在国际上的竞争力,具有深远的战略意义<sup>[7]</sup>。高职院校应根据学生动手能力强特点,制定适合学生发展特征的教学计划和教学标准。建立校内实训基地,满足学生日常实训和各项技能竞赛的需求。不定期聘请兄弟院校、本校的优秀毕业生或某一行业的能工巧匠进校开展讲座,分享经验和心得。积极开发校外实训基地,让学生真正了解社会需求的人才类型和必备条件。从学生入学到顶岗实习前的每一个学期,都贯穿一定课时的实践课,不断提升学生实践素养。如第一学期,教师可以组织学生走进企业,深入了解所学专业的发展前景、岗位内容、技能需求、综合素质要求、国家政策、行业及文化背景等情况,为学生提供动手机会,亲自

实践操作,以便学生更好地认识自我、认识专业、认识职业、认识社会,为高质量、高效率开展职业生涯规划打下基础。

#### (三) 重视师资队伍培训

高职院校除了要建立一支稳定的教师队伍外,还要定期开展教师培训,提高教师“一对一”个性化指导学生规划职业的能力。聘请职业规划领域专家到校开展讲座,组织教师参加校外培训,或到职业规划教育做得好的兄弟院校学习交流。在给教师提供良好的外部学习资源的同时,高职院校内部也应抓好教研活动,坚持个别备课与集体备课相结合,展示优秀教师的教学案例及课件,做到行动落地,不流于形式。高职院校要多关注学生的心理健康成长,鼓励授课教师考取职业心理咨询师等资格证书。每名学生都是不同的个体,教师要懂得研究学生的心理,才能更好地指导学生开展职业生涯规划。教师对学生的影响是潜移默化的。教师要有高尚的精神,才能像云朵推动云朵一样靠自身的精神力量去影响学生的心灵,从而促进学生精神全面健康成长。

#### 【参考文献】

- [1]石海.高职学生职业生涯规划现状及对策研究[D].长沙:湖南农业大学,2010.
- [2]周文霞.职业生涯管理[M].上海:复旦大学出版社,2004:56-67.
- [3]臧小林.重庆市高职学生职业生涯规划研究[D].重庆:西南大学,2009.
- [4]刘章臣.高校人才培养的最后一道工序[J].教育,2006(14):49.
- [5]丰华涛.新时代高校思想政治工作创新研究[J].辽宁广播电视大学学报,2018(4):90-93.
- [6]张苏倩.职业生涯规划引导下的高职院校学生就业能力提升[J].陕西教育(高教),2021(11):56-57.
- [7]刘勇.论高职院校学生动手能力的提高[J].世纪桥,2011(15):155-156.

(责任编辑:渔樵)