

大学生职业生涯规划能力培养模式研究

邢观洁

唐山师范学院 河北唐山 063000

摘要：在高等教育普及化推进与就业市场竞争加剧的双重背景下，大学生职业生涯规划能力已成为衡量人才培养质量的核心指标之一，也是提升大学生就业竞争力、实现个人职业价值与社会发展需求精准匹配的关键。本文基于生涯发展理论，结合当前大学生职业生涯规划能力培养的现实困境，从培养目标、培养主体、培养内容、培养路径及评价机制五个维度，构建“五位一体”的大学生职业生涯规划能力培养模式，旨在为高校优化职业生涯教育体系提供理论参考与实践指引。

关键词：职业生涯与规划；培养模式；五位一体；大学生

引言

随着我国高等教育逐渐普及，就业市场呈现“供大于求”与“结构性失衡”并存的复杂态势。一方面，传统行业转型升级加速，新兴产业蓬勃发展，对人才的专业素养、综合能力及职业适应性提出了更高要求；另一方面，部分大学生因缺乏系统的职业生涯规划指导，存在职业认知模糊、规划意识薄弱、实践能力不足等问题，导致就业时出现“盲目择业”“频繁跳槽”等现象，既影响大学生个人发展，又造成了人力资源的浪费。在此背景下，探索科学有效的大学生职业生涯规划能力培养模式，已成为高校提升就业工作质量的必然要求，也是破解大学生就业难题以及人力资源合理配置的重要举措。

一、大学生职业生涯规划能力的核心内涵

大学生进行职业生涯规划的能力是指大学生在充分认识自我与职业环境的基础上，明确自己的职业发展目标，制定相关的职业规划，并通过实践活动不断调整与完善规划，最终实现职业发展目标的综合能力。以下五个方面构成其核心要素：一是自我认知能力，即对自身的兴趣、性格、能力、价值观等特质的认知与分析能力；二是职业认知能力，即对职业类型、职业要求、职业发展前景、行业发展趋势等职业环境的认知能力；三是规

划制定能力，即基于自我认知与职业认知，明确自己的职业目标，据此合理的进行规划的能力；四是实践执行能力，即通过实习、兼职、志愿服务等实践活动，将职业规划转化为实际行动，提升职业技能与职业适应性的能力；五是调整优化能力，即根据职业环境的变化与自身发展的需求，及时调整职业发展目标与规划，确保职业发展方向的正确性与规划的可行性。

二、大学生职业生涯规划能力培养的现状与困境

（一）培养现状

当前，我国多数高校已认识到职业生涯规划能力培养的重要性，逐步将职业生涯教育纳入人才培养体系，开展了一系列相关工作。在课程设置方面，多数高校开设了“职业生涯规划”“就业指导”等必修或选修课程，覆盖大部分学生；在实践活动方面，通过举办招聘会、职业技能大赛、实习实践基地建设等形式，为学生提供实践锻炼的机会；在咨询指导方面，设立了就业指导中心，配备了专职职业规划及就业指导老师，为学生的职业规划和就业创业提供个性化指导。同时，政府也出台了一系列政策文件，推动高校职业生涯教育工作的开展，企业也通过校企平台搭建以及校园招聘等形式，参与到大学生职业生涯规划能力培养过程中。

（二）存在的困境

培养目标模糊，缺乏针对性，培养目标未根据学生的年级、专业、性格等差异进行差异化设定，导致培养内容与学生需求脱节，难以满足不同学生的发展需求；培养主体单一，协同机制缺失：当前大学生的职业生涯规划能力培养主要还是依靠高校为单一平台，政府、企业、家庭等主体的参与度较低，未形成协同培养合力；

项目基金：唐山师范学院教育教学改革研究与实践项目“大学生职业生涯规划能力培养模式研究”（项目编号：2025JGZD024）。

作者简介：邢观洁（1987.09-）女，汉族，河北沧州，讲师，博士研究生，研究方向：大学生职业规划。

培养内容滞后,与行业需求脱节,缺乏对行业发展趋势、新兴职业需求、职业技能要求等实际内容的关注,导致培养内容与就业市场需求脱节;培养路径单一,实践环节薄弱,当前大学生职业生涯规划能力培养主要依赖课堂教学,实践环节相对薄弱。

三、大学生职业生涯规划能力“五位一体”培养模式的构建

针对当前大学生职业生涯规划能力培养的困境,基于生涯发展理论、社会认知职业理论与协同治理理论,本文构建“五位一体”的培养模式,即从培养目标、培养主体、培养内容、培养路径、评价机制五个维度进行系统整合,形成“目标引领、主体协同、内容精准、路径多元、评价闭环”的培养体系。

(一)明确培养目标:立足长远发展,兼顾个性化需求

培养目标是大学生职业生涯规划能力培养的核心指引,应立足学生的长远职业发展,兼顾个性化需求,构建分阶段、差异化的培养目标体系。根据大学生的生涯发展的不同年级与阶段,将培养目标分为三个阶段:一是低年级探索阶段,培养目标是帮助大学生建立进行自主生涯规划的相关意识,提高自我认知能力并了解职业要求内容,从而帮助学生明确自身的发展方向;二是中年级规划阶段,培养目标是指导学生制定科学合理的职业发展规划,提升规划制定能力与职业技能;三是高年级实践阶段,培养目标是帮助学生将职业规划转化为实际行动,提升实践执行能力与职业适应性,顺利实现就业与职业转型。

同时,针对不同专业、不同性格、不同职业需求的学生,制定个性化的培养目标。例如,对于理工科专业的学生,侧重培养其专业技能与创新能力,引导其向新兴产业、高新技术产业发展;对于文科专业的学生,侧重培养其沟通表达能力、综合素养,引导其向文化、教育、公共服务等领域发展;对于有创业意愿的学生,侧重培养其创业意识与创业能力,提供创业指导与支持。

(二)构建协同培养主体:多元参与,形成培养合力

基于协同治理理论,构建高校、企业、政府、家庭协同培养主体体系,明确各主体的职责定位,建立协同合作机制,形成培养合力。

高校:作为培养主体的核心,负责统筹规划职业生涯规划教育工作,构建课程体系、开展教学活动、提供咨询指导、建设实践基地。高校应该进一步强化职业规划及就业创业指导教师队伍,提升教师的专业素养与实践能

力;同时,建立跨部门协作机制,推动教务处、学生处、

就业指导中心、各学院等部门协同参与培养过程。

企业:作为职业实践的载体,负责提供实习岗位、参与课程设计、开展职业讲座、指导实践活动。企业应与高校建立深度合作机制,共同制定大学生的培养方案、共同建立大学生实践基地、共享职业规划资源;同时,及时向高校反馈行业发展趋势与职业需求,帮助高校优化培养内容。

政府:作为政策引导者与资源保障者,负责出台相关政策、提供资金支持、规范就业市场、搭建协同平台。政府应该进一步提高对高校职业生涯教育的物质资金力度支撑,支持高校开展课程建设与师资培训,此外,加强就业市场监管,为大学生提供公平的就业环境。

家庭:作为学生成长的重要环境,负责提供情感支持、引导职业观念、参与职业决策。家庭应加强与高校的沟通合作,及时了解学生的培养情况,尊重学生的职业规划与选择,给予学生必要的指导与支持。

(三)优化培养内容:精准对接需求,注重实用性与前瞻性

以就业市场需求与学生职业发展需求为导向,优化培养内容,构建“基础理论+专业技能+行业前沿+实践经验”的多元化内容体系,注重内容的实用性与前瞻性。

基础理论模块:涵盖职业生涯规划的基本理论、基本方法、就业政策、法律法规等内容,帮助大学生掌握生涯规划相关的核心理论与知识,从而树立正确的职业观与法治观念。

自我认知模块:通过职业测评、心理辅导、自我反思等形式,帮助学生深入了解自身的兴趣、性格、能力、价值观等特质,提升自我认知能力。

职业认知模块:邀请企业专家开展职业讲座、组织学生参观企业、开展行业调研等活动,从而帮助大学生全面了解各种职业的工作要求与内容、职业要求、发展前景,掌握行业发展趋势,提升职业认知能力。

专业技能模块:结合不同专业的特点,开设专业技能培训课程,提升学生的专业素养与职业技能;同时,开设通用技能课程,如沟通表达、团队协作、创新创业等,提升学生的综合能力。

实践经验模块:通过实习报告、案例分析、职业模拟等形式,分享企业实践经验与就业案例,帮助学生了解职业实践中的常见问题与解决方法,提升实践执行能力。

(四)创新培养路径:多元融合,强化实践与个性化指导

构建“课程教学+实践锻炼+咨询指导+线上平台”

多元融合的培养路径，强化实践环节与个性化指导，提升培养的针对性与实效性。

课程教学路径：采用“理论教学+案例分析+小组讨论+情景模拟”的教学方法，通过多种教学方法优化内容，提高课程的趣味性进而提升学生参与教学的实效性。同时，开设线上线下混合式课程，利用MOOC、微课等线上资源，为大学生提供多种形式的学习渠道。此外，根据不同年级的培养目标，设置差异化的课程模块，实现课程教学的分阶段覆盖。

实践锻炼路径：加强实习实践基地建设，拓展实习岗位资源，组织学生开展专业实习、兼职、志愿服务、职业技能大赛、创新创业实践等活动，帮助学生积累职业经验，提升实践执行能力。同时，推行“校企双导师制”，由高校教师与企业导师共同指导学生的实践活动，提升实践指导的专业性。

咨询指导路径：建立专业化的就业指导团队，为学生提供个性化的职业咨询、职业测评、简历修改、面试指导等服务。同时，开展一对一的职业生涯规划辅导，帮助学生解决职业发展过程中遇到的问题，制定个性化的职业发展规划。此外，邀请行业专家、优秀校友开展职业分享会，为学生提供职业发展的经验借鉴。

线上平台路径：搭建大学生职业生涯规划线上服务平台，整合线上课程资源、职业测评工具、就业信息、企业资源等内容，为学生提供一站式的职业生涯规划服务。同时，利用大数据技术分析学生的学习行为与职业需求，为学生推送个性化的学习资源与就业信息，提升培养的精准性。

（五）完善评价机制：构建闭环体系，实现动态调节

构建“过程性评价+结果性评价+多元主体评价”相结合的闭环评价机制，完善评价指标体系，强化评价反馈与动态调节，提升培养质量。

明确评价指标：围绕自我认知能力、职业认知能力、规划制定能力、实践执行能力、调整优化能力五个核心要素，设置具体的评价指标。例如，自我认知能力可通过职业测评结果、自我分析报告等指标进行评价；实践执行能力可通过实习表现、实践报告、职业技能大赛成绩等指标进行评价。同时，根据不同年级的培养目标，设置差异化的评价指标权重。

评价方式创新：采用过程性评价与结果性评价相结合的方式，过程性评价涵盖课程学习情况、实践活动参与情况、咨询指导反馈等内容，结果性评价涵盖职业规

划方案质量、就业竞争力、就业质量等内容。同时，引入高校、企业、政府、家庭等多元主体参与评价，确保评价机制的客观与全面。

强化评价反馈与调节：建立评价反馈机制，及时将评价结果反馈给学生与培养主体，从而帮助学生了解自身的职业规划能力的优势与改进之处，帮助学生明确自身改进提升方向；帮助培养主体发现培养过程中存在的问题，及时调整培养内容、培养方法与培养路径。形成“评价-反馈-调节-提升”的闭环体系，实现培养质量的动态提升。

四、结论与展望

大学生职业生涯规划能力培养是提升大学生就业竞争力、实现个人职业发展与社会需求精准匹配的关键。当前我国大学生职业生涯规划能力培养存在培养目标模糊、培养主体单一、培养内容滞后、培养路径单一、评价机制不完善等困境。基于生涯发展理论、社会认知职业理论与协同治理理论，构建“五位一体”的培养模式，通过明确分阶段、差异化的培养目标，构建高校、企业、政府、家庭协同的培养主体，优化精准对接需求的培养内容，创新多元融合的培养路径，完善闭环式的评价机制，能够有效破解当前培养困境，提升大学生职业生涯规划能力培养的质量与实效。未来，大学生职业生涯规划能力培养模式的研究应进一步深化多学科融合，结合人工智能与大数据分析等新技术，探索智能化、精准化的培养模式，此外，应加强国际间的合作与交流，学习借鉴先进经验，结合我国实际与高校实际，构建具有中国特色的大学生职业生涯规划能力培养体系，为提升我国高等教育人才培养质量、促进大学生高质量就业提供更强有力的支撑。

参考文献

- [1] 李然. 大学生职业生涯规划教育的现状与优化策略[J]. 知识窗, 2025(11): 24-26.
- [2] 王以雷. 基于核心素养探索新时代大学生反思能力培育的路径[J]. 卫生职业教育, 2021, 39.
- [3] 陈培玲, 许文侯. 大学生职业生涯规划教育探讨[J]. 就业与保障, 2020(23).
- [4] 李萍. 产教融合背景下大学生职业规划与就业指导路径研究[J]. 产业创新研究, 2025(18).
- [5] 朱建利. 产教融合视域下大学生就业创业人才培养问题研究[J]. 产业创新研究, 2024(24): 196-198.