

# 理工院校大一新生职业生涯规划能力提升探究

## ——以 K 理工大学为例

陈桂荣<sup>1</sup> 杨洪飞<sup>2</sup>

1 昆明理工大学 就业指导中心 云南 昆明 650500

2 昆明理工大学 城市学院 云南 昆明 650500

**摘要：**本研究旨在探索新生生涯规划能力，并提供有效支持和引导，由此推动大学生的职业探索、职业选择和职业发展。通过问卷调查的方法，以 K 理工大学 8445 名大一新生为对象开展生涯规划能力的调研。结果表明：多数新生了解职业生涯规划，但认知渠道单一，自我认知、专业认知、环境认知水平相对较低，职业生涯规划意识较为薄弱。基于此，提出提升生涯规划意识、培养全面认知能力、提升通用能力、构建生涯规划实践体系等策略，以建立职业生涯规划能力培育体系，这对提升高校育人效果和强化大学生时代责任感具有重要意义。同时，高校应建设有组织的生涯管理机制，确保职业生涯规划教育的系统性和连贯性。  
**关键词：**职业生涯规划；生涯探索；理工院校；大一新生

### 引言：

在当今职业世界中，市场需求瞬息万变、技术进步日新月异、经济环境波谲云诡、政策调整频繁，以及全球化带来的复杂影响，共同塑造了充满不确定性的职业环境。Z 世代学生，成长于信息爆炸、多元文化交融和个性张扬的时代，面对 VUCA 时代，他们需超越传统知识技能，培养快速适应变化的能力。在此背景下，职业生涯规划能力显得尤为关键，它不仅是个人发展的基石，更是推动社会进步和科技创新的重要动力。职业生涯规划能力是学生在大学阶段根据自身条件和特征，明确职业目标并制定实施计划的关键能力。大一作为职业生涯的探索期，是培养学生职业生涯规划能力的黄金时期。

### 一、生涯规划能力调查分析

本研究致力于探讨理工院校大一新生的职业生涯规划能力，以 K 理工大学作为研究对象，采用问卷调查法对 2023 级新生进行生涯规划能力调查，明确 K 理工大学大一新生生涯规划能力情况。

#### （一）问卷设计

本次调查问卷围绕大学生生涯规划能力建构设计，分为三个部分：第一部分是样本基本信息，包括所在学院、专业和性别；第二部分是调查问卷核心，主要测量样本的职业生涯规划能力情况，包含大学生生涯规划意识、自我认知、环境认知、生涯决策、方案实施等；第三部分是生涯规划服务需求，主要为优化大一新生生涯规划服务提供指导。问卷题型设计了单选题（矩阵单选题）、多选题、填空题，为了方便后续的分析，针对矩阵单选题使用李克特五级量表设置 1-5 个分数段，分数越高越符合，问卷共计 16 题。

#### （二）问卷调查

2023 年 9 月，对 K 理工大学 2023 级 8445 名大一新生展开问卷调查，共回收 7626 份问卷，回收率 90.3%，有效问卷 7392 份，有效率 97%。

#### （三）结果分析

##### 1、对“职业生涯规划”概念的认知水平

在“职业生涯规划”的认知调查中，结果显示：半数学生表示在报考时对该概念有所了解，但仅有 19% 的学生在高中阶段已经开始规划。另有 25.61% 的同学仅限于听说过这一概念，而将近 5% 的同学表示从未听闻。这些数据反映出，虽然有一部分学生对此有所关注，但真正深入了解并付诸行动的学生比例较低，显示当前学生的职业生涯规划意识普遍较为薄弱。

##### 2、对自己职业生涯规划认知主要来源的分析

调查结果显示，K 理工大学约 60% 的大一新生在职业生涯规划认知上主要依赖三大渠道：首先，家庭影响显著，来自父母、师兄师姐和朋友的指导与建议占据首位；其次，学校教育及培养紧随其后，成为他们获取生涯规划知识的重要途径；最后，通过自主阅读书籍或上网搜索，他们也能受到社会广泛影响。

##### 3、职业生涯规划认知水平分析

###### ①自我认知的深入程度

在对学生的兴趣、性格、能力特长及优劣势的自我评估中，超过半数的学生显示出对自我有一定的了解，并尝试使用不同方法进行自我探索。然而，仍有近 5% 的学生表示对自我缺乏基本的认知。特别是在能力特长方面，尽管 46.82% 的学生认为自己有所认识，但仍有 4.59% 的学生表示对自己的能力特长一无所知。这揭示

了学生群体中自我认知水平的不足，以及对系统性自我评估方法的渴求。

### ②环境认知的广度与深度

在关于大学及专业环境、未来职业趋势的调查中，超过半数的学生表达了对环境的某种程度的了解。然而，具体到专业认知层面，仅有15.27%的学生表示自己所学专业有全面而清晰的了解。而在对未来职业的认知上，这一比例更是低至14.91%。三分之一的学生表示他们的环境认知较为模糊，缺乏深入和系统的了解。这凸显了提升环境认知科学方法的必要性。

### ③专业选择背后的考量

在选择专业的依据上，47.92%的学生表示他们是通过查阅资料和深思熟虑后作出的决定。然而，也有相当一部分学生（近40%）在选择专业时受到“数据导向”或“名字吸引”等较为表面的因素影响，这反映出部分学生在专业选择时缺乏全面和深入的考量。

## 4、规划经历与服务需求分析

### ①生涯规划的实践与反思

在生涯规划的实践上，仅有16.41%的学生在选科阶段就已开始规划，而超过一半的学生仅在填报志愿时进行了短期规划。超过四分之一的学生尚未形成明确的规划，甚至有人表示从未考虑过规划问题。这揭示了大一新生在生涯规划方面的普遍不足，以及加强长期规划指导的紧迫性。

### ②影响规划与目标确立的多元因素

在影响生涯规划与目标确立的因素中，家庭意见和个人意愿占据主导地位，分别为58.62%和56.48%。其次是老师的指导，占比为36.5%，同辈影响占比约10%。表明学生在决策过程中逐渐从依赖家长转向兼顾家长和自我，显示出更加独立和成熟的思考方式。

## 5、服务需求与期望的精准把握

### ①职业生涯规划服务的需求度

在职业生涯规划服务需求调查中，近九成的学生表示需要相关指导，尤其希望能在入学初期即获得相关支持。仅有少数学生表示已有规划或无需指导。这反映出大一新生对职业生涯规划服务的高需求，强调了全面指导的重要性和实践价值。

### ②学校职业生涯规划教育的期待

在期待学校如何助力生涯规划的调查中，学生普遍期待经验交流分享活动、同辈典型人物宣传以及学校相关信息的推送。同时，企业宣讲、相关课程学习以及个体咨询和团体辅导等活动也备受期待。这一结果凸显了同辈或榜样的影响力在生涯规划中的作用不容忽视。

### ③职业生涯规划指导与服务的偏好

在职业生涯规划和服务类型需求上，学生最期望获得自我分析评估和学习生活规划技巧的指导（占比均

为21%），同时，他们也对职业定位与选择、专业基础上的职业前景等方面表示出一定兴趣，但对于职业测评和职业环境分析等需求则相对较低。这一结果有助于高校更精准地把握大一新生的生涯规划需求，为他们提供更为有效的指导和服务。

## 二、生涯规划能力存在问题

基于问卷调查结果分析，归纳总结K理工大学大一新生在生涯规划能力方面存在以下几方面问题。

### （一）生涯规划意识的匮乏

调查结果显示，仅有少数大一新生了解并开始进行职业规划，这反映出他们的生涯规划意识普遍薄弱。许多学生认为职业生涯规划是临近毕业时才需要考虑的事情，对于其长期性和系统性的认识严重不足。此外，进入大学后，职业生涯规划相关课程的延续性不足，学生主动参与度低，进一步削弱了他们的生涯规划意识。在网络文化的影响下，部分大学生产生了“躺平”和“摆烂”的消极态度，这也在一定程度上体现了其职业生涯规划意识的缺失。

### （二）自我与社会认知的局限

大一新生的世界观、人生观和价值观正处于形成和完善阶段，他们在自我认知和社会认知上还有待加强。根据调查数据，K理工大学大一新生在自我认知方面的得分偏低，显示出他们在个体特质了解上的不足。这可能与高中阶段注重课业成绩而忽视个体发展的教育模式有关。加之缺乏系统的职业生涯规划教育，导致新生在专业选择、职业就业、发展目标等方面缺乏清晰的认识。这种自我和社会认知的局限，可能会使他们在未来的职业道路上迷失方向。

### （三）生涯发展决策的困境

在信息时代背景下，大一新生面临着海量信息的冲击，导致生涯发展决策过程变得复杂而混乱。根据信息加工理论，个体在信息过载的环境下可能难以有效处理信息，从而影响决策质量。调查结果显示，大一新生在选择专业、确立人生规划和目标时，受到家人、网络信息、其他相关人员以及自身等多种因素的影响。这些因素的交织和冲突，使得他们的生涯发展决策面临困境。

### （四）生涯规划执行力的不足

大一新生作为大学生涯的起步阶段，对于实施职业生涯规划的决心和紧迫感普遍不足。同时，由于大部分学生尚未制定系统完整的职业生涯规划，导致他们的生涯规划执行力较差。认知、规划、实施是大学生进行职业生涯规划的三个重要环节，而实施作为最后一个环节，往往容易被忽视。然而，实施环节对于职业目标的实现和职业的长远发展具有至关重要的影响。因此，提升大一新生的生涯规划执行力势在必行。

## 三、生涯规划能力提升策略

根据理科院校大一新生职业生涯规划调查情况,针对职业生涯规划意识薄弱、自我和社会认知不充分、生涯发展决策面临冲突、生涯规划的执行力较差等突出问题,从生涯规划能力构建的基础、难点、关键和保障提出相应策略。

针对理科院校大一新生在职业生涯规划中面临的诸多问题,本文提出以下4个策略,全面提升大一新生的生涯规划能力。

#### (一) 筑牢基石:提升生涯规划意识

生涯规划意识的提升是生涯规划能力构建的基础。首先,应加强对大一新生的生涯规划教育,通过融入新生入学教育、开设必修课程、举办讲座、组织主题班会等形式,帮助学生明确生涯规划的内涵、意义和价值,树立目标意识、价值意识和手段意识。同时,学校、家庭和社会应形成合力,共同推动生涯规划意识的普及和提升。大一新生也应积极端正态度,正确认识生涯规划的重要性,抓住探索和发展的黄金时期。

#### (二) 攻克难点:培养全面认知能力

自我与环境的全面认知是生涯规划过程中的难点。大一新生应通过自省、参与实践活动、借助科学测评工具等方式,了解自己的兴趣、性格、能力、价值观等方面的特点,以及所处环境的机遇和挑战。同时,应借助

网络、同辈帮扶等渠道,拓宽信息来源,提高认知水平。在此基础上,形成对自身和环境的客观认识,为生涯规划提供有力支撑。

#### (三) 聚焦关键:基于职业世界岗位要求,提升通用能力

新生应关注职业世界的需求,了解不同岗位对人才的要求,并据此提升自己的通用能力。这包括沟通能力、团队协作能力、创新能力、问题解决能力等。学校应提供多样化的实践机会和平台,如实习实训、科研项目、社会实践等,帮助学生锻炼和提升这些能力。同时,鼓励学生积极参加各种比赛和活动,通过实践锻炼提升综合素质。

#### (四) 强化保障:构建生涯规划实践体系

构建生涯规划实践体系是确保生涯规划得以有效实施的关键。首先,学校应建立学生电子生涯规划档案,做好追踪工作,帮助学生形成连续的生涯规划记录。其次,加强职业生涯规划教育师资队伍建设,提高教育质量和效果。可以建立职业生涯导师制度,聘请专业人士担任学生的生涯规划导师,提供个性化的指导和帮助。此外,学校还应举办丰富的生涯体验活动,如职业生涯规划大赛、职场经验交流沙龙、生涯模拟体验等,为学生提供实践锻炼和展示才华的机会。

### 结论与展望:

大一新生作为从中学生向大学生身份转变的关键时期,承载着早期职业生涯探索的重要使命。在面临自我认知、专业选择、实践经验获取等多重挑战的背景下,提升职业生涯规划能力对于大学生树立正确的成才观、职业观、就业观,以及提升社会竞争力至关重要。

基于K理工大学的调查结果,我们发现大一新生在职业生涯规划上存在诸多共性问题,如意识薄弱、自我和社会认知不充分、生涯发展决策冲突、执行力不足等。从职业生涯规划的基础、难点、关键和保障探究了强化生涯规划意识、全面认知能力的培养、基于职业世界要求促进个体自我成长、构建生涯实践体系4个方面的策略。

然而,职业生涯规划是一项系统工程,高校可建设自上而下的有组织的生涯管理机制,强化全方位的支持与保障,确保职业生涯规划教育的系统性和连贯性。

### 参考文献:

- [1] Orpen C. The effects of organizational and individual career management on career success[J]. International Journal of Manpower, 1994, 15(1): 27-38.
- [2] 曲可佳, 鞠瑞华, 张清清. 大学生主动性人格、职业决策自我效能感与职业生涯规划探索的关系[J]. 心理发展与教育, 2015(04).
- [3] 张自慧, 依力亚, 黄利金. 青年“躺平”背后的意义缺失与精神危机[J]. 哲学分析, 2022(01).
- [4] Gati I, Krausz M, & Osipow S. H. A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making[J]. Journal of Counseling Psychology, 1996(04).
- [5] 谭如兰. 大学生职业生涯规划意识提升的小组工作介入研究[D]. 西华大学, 2021.
- [6] 张爱芹. 新时代大学生生涯发展困扰的常见类型、原因及建议[J]. 北京教育(德育), 2023, (Z1): 140-146.

### 作者简介:

陈桂荣(1983.10-),女,汉,福建长汀人,硕士研究生,助理研究员,研究方向:生涯规划与就业指导。  
杨洪飞(1995.08-),女,彝族,云南昆明人,硕士研究生,助教,研究方向:大学生思想政治教育。