

# 最新大学生生涯规划文章 大学生职业生涯规划论文(优质8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生生涯规划文章篇一

前不久，在网上看到这样一则故事：有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业2005年本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进入江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进入一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望：下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失！这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，

对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进入社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论：职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型：

(1) 实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业；这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。

(2) 研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。

(3) 艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业；这类人通常想象丰富，做事凭直

觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。

(4) 社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业；这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。

(5) 企业型。宜从事大量以影响他人为目的的语言活动的职业；这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。

(6) 常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段：

(3) 确立阶段（25—44岁），对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定；

(5) 衰退阶段（60岁以后），职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中，每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆，而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为，生涯发展可能是循环的而不是直线的，并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中，

在不同的生活空间扮演多种不同的角色，并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图，可以帮助我们具体而清晰地了解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型，不同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容，角色的组合如何合理安排才一能达到最佳的自我实现。

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种，主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合，以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度。gottfredson指出，职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程，在这个过程中，人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择，建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会，以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种，一种是预期性妥协，即个人根据自己对现实的知觉，意识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么？”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么？”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区：跟风攀比，盲目追求；被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准；只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论；只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们经常会听到这样的话：“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展！”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯规划发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要的，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

## 大学生生涯规划文章篇二

在大学教育走向大众化阶段的时候，大学生的就业问题已经成为社会普遍关注的问题。一方面大学生普遍缺乏工作经验，就业期望值过高、知识结构不合理；另一方面，他们职业生涯准备不足、职业定位不科学，致使在择业中屡屡碰壁，不能顺利就业。据国内各大城市举办的大型人才交流会统计，多数学生参加人才交流会都有一种“赶集”的感觉，没目标、没准备，全凭碰运气，交流会对接成功率一般在30%。职业

生涯准备不足在一定程度上影响和制约了市场配置成功率。因此，如何加强大学生的职业生涯规划教育，帮助学生发现、培养自我的潜能与创造力，从根本上提升毕业生就业能力，这已经成为每所高校就业指导工作所必须面对的一个现实课题。

高校就业指导的目的是为指导学生获得一种就业能力、面向社会的生存能力，不仅局限于为毕业生实效就业提供必要的帮助，更要为大学生提可持续发展的终身就业能力，并使他们有能力管好自己的职业生涯，不断谋求更适合自己的职岗位，而当前就业指导工作中的问题却影响着业指导工作的目的性。

### 1. 1就业指导的重点是毕业生的工作安置，强调一次性就业率

大学生在就业过程中主体意识薄弱，具体表现在：一是求职过程中较多依赖学校老师及家长等，求职准备和主动性不够；二是缺乏职业生涯规划意识，对自身没有客观理性的认识，求职目标模糊、应聘思路不够清晰；三是就业自主能力不足，表现在创业意识欠缺，创业期望值过高，创业能力不足。在对近600名2006届毕业生进行调查中，有近25%的同学“对未来的目标不清楚”，近15%的同学“暂时未考虑”，有创业意愿的同学不到0.5%，而对近几届毕业生创业进行跟踪调查显示，发展的速度及质量还非常有限。”

### 1. 3大学生就业指导的专业化、科学化程度不高，没有贯穿整个大学教育

以提供就业信息为平台，以就业安置为目的，以就业政策与技巧为主要指导内容的现行高校大学生就业指导模式专业化、科学化程度不高。上课的老师大多是半路出家，没有受过专业训练，或是缺乏理论基础，就事论事；或是上课的老师本身对就业的实际情况并不了解，空谈理论；缺少对大学生整

个职业发展的规划。

一个学生接受高等教育的目的是获得更高的就业能力和更多的就业机会。高校职业生涯规划教育的目的就是让大学生一入校就在学校有关部门和专家的指导下积极主动的进行职业目标的确立。并根据这一目标安排自己的学习和培养相应的素质、技能，进而找到较为理想的职业。如何选择职业，如何找准自己的职业定位，如何成就一番事业是很多大学生一进大学校门就密切关注和思考的问题。

成功的职业生涯规划将使大学生对自己的职业科学定位，正确认识社会竞争和自身在社会中的价值，能够比较顺利地解决就业问题，施展自己的才华，促进个人进步和社会发展。

## 2. 1 职业生涯规划的含义及内容

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指一个人对自己未来职业发展历程的计划，具体是指个人结合自身情况、面临的机遇和制约因素，为自己确定职业方向、职业目标，选择职业道路，确定学习计划、训练计划和发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动方案。

职业生涯规划指导在通俗意义上就是帮助学生回答“我是谁？”“我要到哪里去？”“我怎样到达那里？”三个问题。解答这三个问题要涉及学校各职能部门、教学环节，是一项系统的工作。需要开设系统的职业生涯规划相关课程，配备专职辅导教师。对于大学生而言，正处在对个体职业生涯的探索阶段。这一阶段职业的选择对大学生今后职业生涯的发展有着十分重要的意义。

## 2. 2 职业生涯规划与就业能力的关系

就业能力即就业力，是指学生获得和保持工作的能力。包括学习能力、实践能力、专业能力、创新能力、思维能力、应

聘能力、心理素质等。就业力不足，直接影响到学生能否把握机会找到理想的工作，找到工作能否尽快进入角色，胜任这一工作。因此，如何提高学生的就业力，有效的职业指导教育和符合个人特点的职业生涯规划是最关键的因素。

俗话说：“志不立，天下无可成之事”。大学生进行职业生  
涯规划是迈向成功的第一步，可以帮助他们更早地意识到自己的  
目标，并根据个人优势、劣势、兴趣以及环境因素，设计出合理  
可行的职业生  
涯发展方向。就业指导工作做得到位与不到位，必将影响学生的  
就业质量和毕业后职业生  
涯规划的成功与否。”

事实上学生良好的就业能力，是不可能  
在毕业前的就业指导中一蹴而就的。大学生在择业中表现出的  
问题在择业期间是很难得到解决的，它是渗透在职业兴趣的培  
养和职业生  
涯教育长期的实践过程中。学生的就业与此前的学业、此后的  
职业和事业都是一个整体，要进行系统的指导，缺乏其中任何  
一个环节都会影响学生一生的职业发展。

## 2. 3职业生 涯规划对大学生就业能力提升的影响作用

西方国家的就业指导从学生上小学开始，在高中阶段就进行了职业启蒙教育，在大学阶段，学校设立了职业生  
涯规划咨询和辅导中心机构，并在各层次的教育管理中把学生的  
学业和校园生活与职业生  
涯发展相结合，提供必要的条件帮助学生为实现个人的职业生  
涯规划作好全面的准备。这一教育管理模式使这些国家的人力  
资源得到了充分开发，为其科技进步和创新不断注入新鲜血液，  
在国家的经济发展中发挥了关键的作用。

## 大学生生 涯规划文章篇三

计算机行业的迅速发展，给高校计算机专业大学生带来了巨大的机遇和挑战。开展职业生  
涯规划教育，有助于大学生在

校期间为今后的职业生涯做更加充分的准备，帮助大学生更好地成长成才。学校和学生在思想上都要引起高度重视，通过实践的充分积累，把握好时间节点，科学合理地开展职业生涯规划教育，从而帮助学生完成从学校到社会的无缝衔接，顺利实现满意就业。

中国经济社会正在以一种前所未有的发展速度向着互联网时代迈进。随着计算机产业的迅猛发展，产业结构的调整升级以及中国市场经济体制的深化改革，计算机专业大学生在毕业时，一方面，面对着就业形势严峻的挑战；另一方面，也面临着从事各种不同类别、不同性质的工作的机遇。帮助学生做好职业生涯规划，有针对性的整合资源，为今后的职业生涯做更加充分的准备，对帮助大学生成长成才有着重要的作用。

职业生涯规划，不是一种个人行为，它需要家庭、学校、政府、社会机构以及企业等相关组织的配合与互动。从学生成长的外围环境和我国目前职业生涯规划教育发展的情况来看，高校是学生开展职业生涯规划最容易取得实质效果的场所。因此，与职业生涯相关的大学生本人、高校、家庭、社会，在思想上应高度重视，从各个方面予以推进。随着计算机专业大学生就业方向多元化，和岗位要求的进一步专业化，计算机行业在人才培养上，更应该对学生的职业生涯规划加以足够的重视，高校和学生本人，都应该解放思想，转变观念，高度重视，投入足够的资源，围绕有计算机专业针对性的职业生涯规划展开工作和学习。

职业生涯规划，对每一位大学生都有重要的意义。计算机专业学生的职业生涯规划蓝图规划和职业生涯合理定位，是学生在计算机行业整个职业生涯的重要起步。帮助学生结合个人情况，合理设计自己的职业生涯规划，是帮助他们奠定通向成功的基石。由于各行各业自主培养各种层次的计算机应用人才，各学科专业增开计算机课程，计算机专业毕业生在一些行业内的竞争优势逐渐减弱。计算机专业的许多大学生对就

业形势的复杂性和严峻性有了初步的认识，但是他们缺少自己对计算机行业职业发展路径的清楚认识和计算机专业学生职业生涯的明确规划。而计算机行业创业机会相对较多，很多企业都会希望招聘的应届毕业生，在挑起专业技术的担子之余，有较好的组织能力和协调能力，成为企业将来的管理人才储备。刚刚走出校门的毕业生，自身综合能力和企业实际用人需求无法完成很好衔接的情况下，会频繁更换工作甚至转行。因此，高校有责任帮助计算机专业大学生做好职业生涯规划，在掌握专业技术、提高综合能力的同时，在树立做一名计算机行业领导者的坚定信念。

## 1. 低年级开设职业生涯规划课

大多数学生在选择计算机专业时处于被动状态，仅仅因为高考分数较高，刚好能够填报某个知名高校的计算机专业，或者是因为家长对计算机行业就业形势的初步判断而不由自主的选择了该专业。学生对计算机专业及计算机行业的发展前景、自己今后如何在学校里学习计算机知识，如何在计算机行业中发展，进而实现自我价值等知之甚少。

大学是人生重要的转折点之一，低年级是开展职业生涯规划的关键时期。有没有开展职业生涯规划，职业生涯规划合理不合理，直接影响到学生在大学期间的学习效果，从长远来讲，更加会影响到求职就业甚至是今后在计算机行业发展是否顺利。针对计算机专业的低年级学生，最好由计算机专业的老师来开设职业生涯规划课。这些老师对计算机行业的过去、现状、发展趋势以及就业前景都比较了解，知道各类不同的计算机企业的用人标准，在教学中有针对性的将职业生涯规划与具体的计算机行业相结合，方便学生更加科学合理的制定规划并付诸实行。

## 2. 开展计算机专业学生职业生涯规划大赛

在学生系统的学习了职业生涯规划课程，了解了职业生涯规

划的要点和基本流程以后，可举行计算机专业学生的职业生涯规划大赛。开展计算机专业职业生涯规划大赛，有助于帮助学生加强对自我的进一步认知和对计算机职业的进一步了解，也有利于大学生人际关系、信息渠道、沟通协调能力、应变能力等各方面的技能和综合素质的提升和拓展，对学生未来的职业发展有很大的帮助。

通过指导学生开展职业生涯规划大赛，可以引导学生在规划自身职业生涯规划的同时，把体现自身价值与利用计算机专业知识为社会服务相结合，把职业生涯规划方案作为一促进自己成长成材的具体计划，贯穿在整个大学学习生活中，从身边的小事做起，真正把书面的规划蓝图转化为现实生活中的实际行动，将来在计算机行业中有所建树，努力成长为国家需要的合格建设者和可靠接班人。

### 3. 邀请计算机业内专家办职业生涯规划讲座

计算机行业内的专家，包括学者、政府官员、企业家等，一般拥有各自领域内丰富的计算机行业从业经验，了解计算机行业的现状与发展趋势，熟悉计算机行业的人才需求。计算机院校应该经常邀请这些专家给学生办职业生涯规划等方面的专题讲座，帮助学生了解最新的计算机行业情况，引导学生对今后的职业生涯进行思考，找到自己的差距和不足之处，从而在今后的学习和工作中更好的为弥补这些差距做好积累和准备。

学生实现职业生涯规划的目标需要一定的时间，在这段时间内，行业的外部环境和学生的自身素质都会发生变化，计算机行业的更新速度更是快于其他行业。因此，邀请业内专家为学生做职业生涯规划报告，有助于让学生了解行业环境的动态，并针对这些动态变化，重新对自己进行剖析和评估，对职业生涯的短期目标和长期目标进行及时的修订，从而选择适合自己的职业路线、合理调整各阶段的具体计划和目标。

在学生大学4年的学习生活中，职业生涯规划教育在不同的时间节点，起着不同的重要作用。学校应该把握好时间节点，抓住几个关键时期对学生开展职业生涯规划教育，除了低年级开设职业生涯规划课以外，单位实习前后以及大学四年级的职业生涯规划教育都是重中之重。

### 1. 在单位实习中分析思考，合理调整目标

单位实习，可以让学生在较短的时间内，对今后可能的就业环境、工作内容、工作性质等方面都有较全面的理解。各级院校一般都会在大二或者大三暑假，要求学生到单位实习。通过实习，一方面，可以让学生在实习中身临其境的体验未来的职业生涯，从而更好的端正学生的学习态度、工作态度，培养吃苦耐劳的意识，以及职业角色的认同感；另一方面，可以缩短学生毕业后走上工作岗位的适应期，尽快形成专业的职业素养，以更好的适应职业发展的需要；此外，实习结束后，学生通过对实习中发现问题的分析和思考，可以对自己原先制定的职业生涯规划做出合理的调整，使职业生涯规划更加符合实际情况。

### 2. 在大学四年级明确差距，及时查漏补缺

经过前期的一系列职业生涯规划教育，大部分学生在大四对自己毕业以后如何发展，都有了大致的理想规划，再通过之前的单位实习锻炼，也了解到了职业生涯规划的现实环境，此时可引导学生对之前的生涯规划准备做一个回顾：首先，审视是否已经确立了清晰明确的职业生涯规划目标，之前的准备是否足够充分，还存在哪些差距；其次，需要个性化的对学生进行专项指导，如可邀请计算机行业的人力资源方面的专业人士，为学生介绍行业人才需求，让学生有针对性的接受计算机行业的应聘技巧培训，同时组织学生参加各种招聘活动，让学生在实践中查漏补缺，提高自己的就业能力；最后，要指导学生充分利用学校的资源，了解就业指导中心提供的各种职业测评软件，关注招聘信息，体验模拟面试等，查漏

补缺，做毕业前最后的职业生涯规划冲刺。

综上所述，计算机专业大学生职业生涯规划教育是一项复杂的系统工程，涉及到培养学生的德、智、勤、技等多个方面。针对目前高校培养出来的计算机专业大学生不能很好地满足用人单位的需求，计算机专业大学生就业形势紧张的现状，大力开展职业生涯规划教育，提升学生就业能力，对帮助学生完成从学校到社会的无缝衔接，顺利实现满意就业并最终实现大学生成长成才有着重要的推动作用。

## 大学生生涯规划文章篇四

很多大学生在毕业的时候不知所措，不知道自己该如何选择自己从事的方向。在实际的工作中，管理者对这些刚毕业的新员工的选择与配置往往具有很大的主观性和模糊性，但却有着一定的合理性。对于一名大学生来说如何将这种看似将命运交给管理者来决定方式改变成将命运掌握在自己的手中呢？这就需要做职业生涯规划。本模型依据几家世界知名500强企业的新进员工安排模式，通过模糊变换理论，得出毕业生最佳企业需求岗位。从而更加容易的让毕业生找到合适自己的工作。

企业中任一岗位都要求员工具有相应的基本素质，而这些基本素质是否具备是非常关键的因素。用表示需要考虑的员工基本素质 $q$ 表示基本素质集合，则 $q = \{q_1, q_2, \dots, q_n\}$ 而企业中不同的岗位根据其特点自身具有不同的基本素质要求。而一个毕业生往往程度不同地具备几个或更多的基本素质，即单个毕业生的素质集合可表示为一个 $q$ 的模糊子集。

### 2-1对毕业生进行较客观的评价

设学生在毕业前，由学校关人事专家对每一名毕业生进行评价。其中对毕业生 $a$ 进行单因素评判，如表1所示。

## 2-2建立岗位素质需求矩阵不同的工作岗位

对于每一项基本素质的要求是不一样的。例如：“语言表达能力”这项基本素质指标，对于公关人员显得非常重要，而对于档案管理员不是很重要。因此，基本素质集合中的任一元素与企业中所设的每个岗位均有一定的关系，仅其程度不同。由于企业环境的复杂性，这种关系往往是模糊的，但又是可以被人明确判断的。本文将这种关系记为 $r_{ij}$ （实际应用中由企业专家组、职位设计人员依据日常管理记录与企业特征制定或修改）。此矩阵的引入在较大程度上消除了竞争上岗中个别人为因素的干扰。

## 2-3模糊数学

方法求解本文进行分析的目的是寻找该毕业生所适合的工作岗位次序（排序最前的为此人的最佳岗位）。数学提法为：已知 $r$ 与 $a_j$ 求 $a_j$ 与 $i$ 的关系。记 $d = \{d_1, d_2, \dots, d_k\}$ 其中 $d_i = \{d_{ij} | i=1, 2, \dots, k\}$ 表示岗位对员工 $a_j$ 的需求程度，由模糊变换理论可知：

对此数学模型分析如下：在岗位分配中职位对学生的需求程度取决于若岗位对需求很大，则中所具备的基本素质的隶属度应很大，且此基本素质与岗位的关系程度也很大，若对的需求很小，则其他值依次应很小。此结论与实际工作是相符的。

某学校对即将毕业的学生进行了人事考察。现设评判的基本素质集合 $q = \{\text{政策法规 } 1, \text{同学评价 } 2, \text{语言表达 } 3, \text{学习能力 } 4, \text{文字功底 } 5, \text{忠诚度 } 6, \text{健康程度 } 7, \text{五官相貌 } 8, \text{文化水平 } 9, \text{财务知识 } 10\}$ 现提供的岗位集合为 $v = \{\text{一般管理人员 } 1, \text{公关人员 } 2, \text{秘书 } 3, \text{会计事务员 } 4, \text{接待员 } 5, \text{档案员 } 6, \text{维修人员 } 7, \text{电话操作员 } 8, \text{一般体力劳动者 } 9, \text{警务人员 } 10\}$

3.1对毕业生a的较客观评价现对毕业生a由10个专家进行单因素评价，相应得到评判矩阵c

3.2模糊数学求解由此可见，对于毕业生a最恰当的岗位是一般管理者[1j]其次是会计事务员[4j]最不恰当的岗位是秘书[3j]一般体力劳动者[9j]和警务人员[10j]这与实际工作中的情况是吻合的，能给高层管理者提供决策的依据。

通过对以上模型的研究与实例分析可以看出，采用此模型可以很好地将企业管理中各管理者的日常经验与即将毕业的大学生正确对待自身素质有效的结合起来；在很大程度上消除了人为因素，既尊重员工个体特征又考虑到企业岗位特征，找到两者的最佳结合点，实现了定量分析与定性分析的有效结合，整个过程均可通过计算机管理信息系统实现，可操作性强。

## 大学生生涯规划文章篇五

### 一、前言

“职业没有规划，你离失业只有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，没有竞争和压力。在这高墙里，一切使我如此颓废，日日如行尸走肉般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的悲剧！现在学会规划自己的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以现在，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自己的梦想吧。

### 二、自我分析与评估

#### 1、优点大盘点

(1) 在人际交往中：我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一起疯，一起闹，一起思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

(2) 在学校学习中：可能我并不是属于特别勤奋的孩子，但是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在快乐中学习”是我的学习理念。喜欢积极的参加学校大大小小的活动，因为学习不应该是死板的，要在比赛中寻找到自己的特长。

(3) 在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自己的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须自己置生活用品，自己抽空整理衣柜，自己洗衣扫地……虽然会更忙碌、劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

## 2、缺点集中营

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自己这个坏脾气，有时候我也会讨厌自己这样的性格，所以我立志一定要改掉这个坏毛病。

## 3、个人综合评估

(1) 学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，但是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自己的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问题，因为起点低，底子薄，基础弱，我不太喜欢钢琴舞蹈，但是我依旧会认真地学习的。而我因为经常参加活动，所以现在还是小有收获的，这是我信心倍增，便对学习更有兴趣了。

(2) 职业价值观：虽然幕前的生活可以被幻光灯照射着，被漫天的新闻吹捧着，被万人喜爱羡慕着，但是幕后平凡宁静的生活才是我喜爱的。也许，为今天某个小朋友的调皮捣蛋而感到无奈，为某篇文章而绞尽脑汁，为某个新闻稿而彻夜不眠……这才是我要的生活。因此，不用哗众取宠，真实地展现自己才是我的职业追求。

(3) 职业性格：性格决定事业，能力决定成败。成为一名幼儿教师，我需要耐心、爱心和童心。和一群纯真无邪的孩子们在一起，自己也要心无杂念。而将幼师作为职业来看，认真严谨才是工作本色，严于律己，宽以待人才是职业人最好的职业性格。

### 三、环境评估与分析现今环境：

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社會地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取、努力、拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力、物力、财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素、专业的幼儿教师，但目前幼儿教师正处于空缺的尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

### 四、目标确立及实施

1、短期目标：（在校期间）千里之行，始于足下。一切行动从现在开始。所以，短期计划则是我职业规划的开始篇。

（1）知识学历：在校学习的知识是一切的基础。以严谨的学习态度学习基础的科目，在此之外，利用课余时间及时给自己“充电”，遍览中外名作，享阅各类书籍。关注世界时事，了解社会新闻，不拘泥于狭隘的知识见闻，不做井底之蛙。

（2）社会实践：俗话说：“实践是最好的老师。”书本知识只能给予我们枯燥的理论知识，而关于社会经验等必须要我们亲自接触社会，亲身体会才能得到。我以后会利用节假日打短期工或利用所学专业知识到幼儿园实习，提前接触社会，预习未来。

（3）学校活动：发挥自己所擅长的，接触自己所喜欢的，接纳自己所排斥的。这是我未来三年参加活动的准则。积极参加活动，不仅仅要参加自己擅长的，对于从未接触过的舞蹈比赛、手工制作等也要热情投入，将一直讨厌又恐惧的三年级钢琴弹唱比赛转化为喜爱的活动。学会全面发展，以良好的心态挑战每一个比赛！更要经常参加集体活动，学会与他人合作及分享。

2、中、长期目标：活到老，学到老。此话已是老生常谈。社会在高速发展，我们随之成熟起来，走出校门，将要在社会底层摸打滚爬，积累人生经验，这是我们人生的黄金期。

中期目标（毕业——工作前三年）：

（1）知识学历：为了长远发展，肯定不能局限于现在的大专学历。为提升个人素养，在工作之余，利用参加进修或成人自考等途径，努力争取本科学历。在参加工作后，积极积累工作经验，提高社会阅历，拓宽知识眼界，将自己提升到更高的知识层次。

(2) 人际交往：人际交往堪称一门学问。与人交往，也是生活与工作的一项重要活动。其实迈入社会，社会远没有校园般纯洁，我们仅存着“害人之心不可有，防人之心不可无”的信念。对待领导，顺从却又不卑不亢；对待同事，谦逊友好有原则。虽不能肝胆相照，但也可以友好共处。

长期目标（工作五至十年）：

(3) 生活爱好：身体是革命的本钱。现在生活节奏越来越快，压力也随之增加，因而我们的生活习惯就显得尤为重要。坚持锻炼，增强体质；百忙之中也要抽出时间，坐下来，饮一杯茶，静心读一本好书；合理安排自己的时间，调整个人的状态，培养高雅的生活情趣。

(4) 性格脾气：在社会中闯荡，做事就不可像开始那样毛手毛脚，而需几分稳重与内敛；亦不能像现在这样脾气古怪任性，要学会抑制自己的脾气，控制自己的情绪。戒骄戒躁，不卑不亢，才是在职场立足的根本。

3、个人发展：从事于工作五、六年，在职场上早已褪去了新人的青涩，取而代之的是几分老练与成熟。这时应该大展身手，结合自己前几年的工作经验，与时俱进，敢于创新，是自己在单位中脱颖而出，成为优秀的幼教工作者。

## 五、备选方案

计划赶不上变化，实事皆难料。总有一些出乎意料的事会打乱我们的节奏，打断我们前进的脚步。但上帝为你关闭一扇门，一定会为你打开一扇窗。

方案1：不能成为一名优秀的幼儿教师，也许我会根据个人兴趣，成为一名编辑或记者，我喜欢幕后的工作，喜欢别人看到我努力的成果时的喜悦。

方案2：也许我会考虑开一家书店，我喜欢有书的世界，喜欢前来看书的孩子，又可以为孩子们打造另一片天地，这不失为一个好选择。

## 六、结束语

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天都我们都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责；现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

## 大学生生涯规划文章篇六

大学生职业生涯规划课程在我国高校越来越受到重视，笔者从以下几方面进行了探讨：给职业生涯规划课程一个正式的“名份”；提升师资队伍专业素质，加强师资培训；课程的设置与测评工具应进行“本土化”改良；不同年级的学生授课方式和内容要有所差别；加强大学生职业生涯规划课程的理论建设。

大学生职业生涯规划课程设置的相关理论起始于20世纪60年代，90年代从欧美国家传入我国，在各大企业引起广泛的重视。近年来，由于日益严峻的就业形势以及社会发展的需求，许多高校开始重新审视这一门课程的重要性和紧迫性，开始大力推进改革，取得了一定的成效。

但由于大学生职业生涯规划在我国起步较晚，大学生职业生涯规划课程教育不可避免地存在一些问题，例如高校对大学生职业生涯规划课程设置界定不明确；师资队伍专业素质薄弱；课程的设置与测评工具缺乏“本土化”改良；课程考核

方式不合理；等等。针对这些问题，笔者提出以下大学生职业生涯规划课程实施策略。

很多高校对大学生职业生涯规划课程设置界定不明确，没有给职业生涯规划课程一个正式的“名份”。大学生职业生涯规划课程的模糊设置，必然导致大学生进行职业生涯规划毫无计划性。目前，多数大专院校对于职业生涯规划课程的设置大多是“时隐时现”，界定不明确，导致许多大学生对于这门课程的重要性质认知严重不足，对于自身的职业生涯规划漫不经心、毫无计划性。只有对这门课程做一个非常明确的界定，例如属于全校性选修课，还是必修课，或是限选课等；学生修完该门课程后可以得到几个学分；学时是如何安排的；等等，学生和教师才会对该门课程的性质有一个明确的认识，上起课来也才有的放矢。例如云南财经大学就是采用必修课程的形式来开设这门课程的，所有学生在大学一年级第一学期开设《生涯规划与“三生教育”》课程，大学一年级第二学期开设《职业发展与创业》课程，每周2学时，属于必修课，1学分。据笔者的调查，修完课程的大部分学生都认为受益匪浅。

目前高校职业生涯规划课程的师资队伍的专业化水平普遍不高，而且，大多数高校的职业生涯规划师资队伍来源于党务、政工、学生工作管理领域，且大多没有职业指导师职业资格，他们虽然有一定的知识基础和教学经验，熟悉学生情况，但专业化程度较低，大学生职业生涯规划指导针对性不强，尤其是对社会上企业的用人情况及人员发展道路缺乏全方位的了解，使得该课程的主要内容仅停留在做职业测评和讲解就业政策等较低的层面上。

针对上述问题，我们应该建设高质量的职业指导教师队伍，建立必要的教学组织（职业生涯规划课程教研室或职业生涯规划教育工作坊），同时提升师资队伍专业素质，加强师资培训，使我们的职业生涯规划课程教师具备相应的专业素质——心理学、社会学、人力资源管理、教育学等专业知识，

经过经常性的专业培训，通过职业指导师从业资格考试，具备职业指导相应年限的工作经验。担任该课程的教师不仅需要职业生涯规划有专门研究，而且应与学生的对口单位有紧密的联系，了解这些行业对用人的要求以及人员发展道路。因此，学校应建立职业生涯规划指导教师的培训制度，让担任该课程的教师到校外进行考察、学习，推动理论与实践相结合，提高指导水平。此外，学校还可以考虑聘请校外的人力资源负责人员兼任该课程的教师，甚至参与教材的编写，以此提高课程的适用性。据笔者对云南省五所有代表性的高校的调查结果显示：在“如果学校开设职业生涯规划教育课程，最主要的内容应包括哪些方面”这个问题上，49.7%的学生选择市场需求和行业动态仿真。由此可见，该门课程内容的适用性是绝大部分学生都很看重的。

目前，我国职业生涯规划课程教材以及授课方式等，很少考虑到“本土”学生的实际特性以及专业特色。如目前我国使用的测评工具很多是从西方引进来的，很多测评脱离我国的实际，导致测评结果的科学性被怀疑，学生在使用过程中经常感觉到与自己的实际特点不相符。

职业测评是大学生职业生涯规划课程中的重要内容，大学生职业生涯规划课程改革应以测评建设为首要切入点。职业测评是运用现代心理学、管理学及相关学科的研究成果，通过心理测验、情境模拟等手段，对人的能力水平、个性特征等因素进行测量。我国大多数测评体系来源于国外，甚至照搬照抄，缺乏与我国大学生个性特点相匹配的测评体系，对于个体的“自我”测评正好是职业教育的首要步骤，因此做好大学生职业生涯规划课程的测评体系建设，对于我国现阶段发展水平而言显得尤为重要。

许多院校开设的职业生涯规划课程存在不合理性。没有充分考虑学生的年级、专业差别，授课时各个年级与各个专业的学生“一锅端”，脱离实践谈理论，没有从根本上解决学生对自我、专业、职业的模糊认识问题，亦无从谈起对职业人

生的合理规划。

大学一年级：初步了解职业生涯规划的意义。把就业指导与国防教育、入学教育、专业介绍相结合，侧重专业感知和职业生涯规划设计，帮助学生确立职业理想、奋斗目标。许多新生进入高校后对自己的专业与未来十分迷茫，要想做科学的职业生涯规划，就要从入学起进行职业生涯规划教育。首先，引导学生认识自我。结合职业测评系统，帮助学生建立个人职业生涯规划档案，全面了解自己的职业兴趣、能力、性格等个人特质，初步树立职业规划意识。其次，由相关教师开设系列讲座帮助新生了解大学生活、大学环境及人际环境。第三，向新生介绍所学专业的课程内容和内容，以及相应的工作领域及其发展方向。

大学二、三年级：培养和提高职业所需的基本素养与修养，使大学生熟悉自己的专业与行业的发展，做到心中有数，确定职业生涯发展目标。对职业的熟悉包括以下3个方面：一是对该行业性质特点及其发展前景的掌握，使规划者对职业具有宏观的认识；二是了解行业内各种职能的分工及其发展道路，使规划者对职位的认识进一步具体化、细致化，助其明确自己的职业发展目标；此外还有对职业操守、人际沟通技巧、社交礼仪等职业交际能力方面的掌握，使规划者全方位地了解职业的特点，做到既懂“做事”，也会“做人”。这样，规划者结合自身及职业的了解，更易于作出适合自己的职业定位，以及规划出日后的职业发展道路。

大学四年级：辅导相关求职技巧。面临找工作的毕业生在最后一学年应结合前三年的职业规划，加强求职技巧的训练。就业指导老师应对毕业生开展简历制作、面试技巧、面试礼仪、现场应变能力测试等相关讲座，帮助学生成功就业。

由于大学生职业生涯规划课程的相关理论是新近引入的理论，无论是教师还是学生都对这一理论比较陌生。只有加强大学生职业生涯规划课程理论方面的建设才能做好其他的相关工

作，它是普及大学生职业生涯规划课程知识的必由之路。职业生涯规划课程建设，包括课程的基础建设、课程资源库的建设，选择合适的职业生涯规划教材、编写教学大纲和案例集、制作相关教学课件。同时，探索现代化的授课方法，设立职业生涯规划教育网络辅助教育平台，提供职业规划指导课程实施的优势资源，包括发展和强化职业指导机构、设置信息化和网络化互动平台、配置专业化的职业指导人员、引进科学的职业心理测试工具。

在加强大学生职业生涯规划课程的理论建设的时候，还必须考虑到该课程的考核方式的问题。职业生涯规划课程是一门传授方法的实用性课程，应充分调动学生的主动性，使其切实地了解自己、职业以及社会，获得实实在在的求职、工作经验。这种教学目的决定了该课程的考核需要开创灵活、实用的方式，并争取使考核具有实践意义。切忌成为背概念式的测量考核，偏离了课程的实用意义，也增添了学生的学业负担。

[1]李舒怡. 高等院校开设职业生涯规划课程的思考[j].高等农业教育, 2009(10).

[3]李剑文. 大学生职业生涯规划课程改革刍议[j].传承, 2009(9).

## 大学生生涯规划文章篇七

伴随我国高等教育大众化的进程，大学生就业难题日益加剧。在促进学生就业方面，高校在就业指导工作中要更加重视学生职业生涯规划教育，以增强大学毕业生就业所需的竞争力和适应性，提高毕业生的就业率。由于各种原因，许多大学生缺乏对职业生涯规划的重要性的必要性的认识，缺乏职业生涯规划的技巧，以致不能充分发挥职业生涯规划应有的作用。对此，建立和完善大学生职业生涯规划教育显得尤为重要。

大学生职业生涯规划教育建设对学生、学校及社会，都具有极其

重要的意义：

（1）对学生而言。高校学生正处于从职业生涯探索阶段向确立阶段转换的时期，其主要任务是通过职业生涯探索，明确职业发展方向，并完成具体的职业规划和准备工作。

（2）对学校而言。职业生涯教育有助于高校树立自己的品牌，提高学校竞争能力。

（3）对社会而言。建立健全职业生涯教育体系，有利于满足社会对高层次人才的需求，减少社会人力资本的浪费；有利于控制人才在市场上的高流动性及流动的无序性。

（一）全程化系统教育与阶段化重点教育相结合。职业生涯教育是一个庞大的系统工程，大学生职业生涯教育应该有计划、循序渐进地开展。职业生涯教育不能仅针对应届毕业生，而是应该把职业生涯教育贯穿于大学全程，分阶段、有计划地对学生进行职业生涯教育。大学生职业生涯教育大致可分为新生入学教育、专业教育和毕业教育等三个阶段。

（二）理论教学与实践实训相结合。职业生涯教育具有很强的实践性，不仅要传授大学生一定的理论知识和思想观念，更重要的是指导学生具体应用所学知识规划与实践自己的职业生涯。

职业生涯教育应在学生的学习实践、校内实训和社会实践中进行，并在实践实训中得到检验与修正。

（三）群体辅导与个体辅导相结合。群体教学辅导主要起到传授理论知识的作用，具体到每个学生的人生定位和职业道路的选择时，则更需要有针对性的个体辅导。由于职业生涯教育的对象是大学生群体，群体教育既有共性的问题，又有个体的差异。

（四）全员化与专业化相结合。职业生涯教育全员化，是指在大学生职业生涯教育过程中，形成以学生为中心的，学生、学校、社会、用人单位及家庭共同参与的，多层次、全方位的教育体系。职业生涯教育既是一门理论性、实践性、操作性很强的学科，又是一项专业性和系统性很强的工作，这就要求有专业化的专家队伍来建设与实施。

在坚持上述基本建设原则的基础上，大学生职业生涯教育建设的具体内容包括如下五个方面。

（一）加强大学生职业生涯理论课程建设。高校职业生涯理论课程的开展，应该根据各年级学生的不同特点分阶段地进行。

全程化的大学生职业生涯教育大致可分为三个阶段：

- 1、对一年级学生开设职业生涯规划课程，培养学生的职业意识和职业生涯规划能力，为将来制订职业目标打下基础。
- 2、对二、三年级的学生进行礼仪教育、心理健康教育和励志教育，锻炼和提高个人素养，实现综合素质的全面发展和就业竞争力的提升。
- 3、第三阶段。对四年级学生进行创业教育与求职技能培养，有针对性的对学生进行各种专项指导，引导毕业生及时转变角色适应社会。

（二）搭建开展职业生涯教育实践实训的平台。高校应该重点培养大学生满足社会需要的实际操作能力、社交能力、对环境的适应能力及自我发展的终身学习能力等。学生应该在学校的支持下，有意识地参加各种实践实训活动，理论联系实际地培养自己适应工作和社会的能力，为将来的工作打下坚实的基础。职业生涯教育应本着人性化、个性化教育的原则，根据每个学生自身的特点，为学生参与实践实训搭建平

台。

（三）积极开展大学生体验式生涯教育。体验式生涯教育是指教育对象亲身介入实践活动，并在实践过程中获得新的知识、技能、态度的教育模式。传统式就业指导大都把教学与实践割裂开来，学生往往只是被动的接受，未能充分发挥学生的积极主动性。开展体验式生涯教育，为学生提供一个注重体验的学习环境，使学生能够在亲身体会的基础上学习、观察反省与总结领会。

（四）积极开展针对性职业生生涯教育。积极开展针对性职业生生涯教育，可以主要从三个方面进行：

- 1、积极开展职业咨询活动。具体到每个大学生时需要有个性化的咨询辅导。
- 2、积极组织相关的职业训练。职业训练可以采取组织社会实践、访问校友等形式进行。
- 3、积极实行学生导师制度。在新生进校时就开始实行学生导师制度，导师及时帮助解决学生在学习、生活、工作中遇到的问题。

（五）建设专业化职业生生涯教育体系。要建设专业化职业生生涯教育体系，首先，必须加强职业生生涯教育的教材建设和课程建设。大学生职业生生涯教育应该被纳入学校正常的教学计划，明确规定职业生生涯教育为大学生的必修课程，并根据全程化系统教育与阶段化重点教育相结合的原则，建立起一个目标明确、循序渐进、针对性强的完整的职业生生涯教育课程体系。其次，必须加强职业生生涯教育的机构建设和师资队伍建设。应依托高校就业指导服务中心或教务处，积极组建大学生职业生生涯教育教研室，具体负责全程职业生生涯教育教学工作，其中包括制订课程计划和教学大纲、编写教材、教学管理及职业资源库建设等。同时，要按照专业化、专家化、

职业化的要求加强业务培训，积极推进职业咨询师认证工作，不断提高职业生涯教育师资队伍素质和水平。

[1]成克坚. 新形势下构建高校多元化就业指导体系的思考[j]. 教育探索, 2007, (7).

[2]程肇基, 赓萍蓉, 陈发云. 大学生体验式生涯辅导及其实施举例[j]. 青年探索, 2004, (6).

[3]李兵宽, 刘启辉. 大学生职业生涯规划体系建设当议[j]. 中国高教研究, 2005, (1).

## 大学生生涯规划文章篇八

目前，对大学生进行职业生涯规划教育已成为大多数人的共识。但在该学科的重视程度、职业生涯规划教育的基础、课程教育的“本土化”程度、教学方式等方面还存在一定的不足，这就急需通过加强职业生涯规划教育宣传和师资队伍建设、探索适合我国大学生特点的职业测评体系、建立多样化的教育模式等途径来进一步完善，以提高职业生涯规划教育的实效性。

### 大学生职业生涯规划职业规划职业生涯规划

自教育部颁布《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》以来，为了帮助大学生理性规划人生，不断提高就业能力和生涯管理能力，各高校积极探索“以学生发展为本”的职业生涯规划与就业指导体系，取得了良好效果，得到了学生的高度认可。北京大学学生就业指导中心的调查结果显示，大学生职业生涯规划教育课程的总体满意度超过了80%，约90%的学生能够在规划书中对自我进行客观分析和认识，仅有15.7%的学生表示收获不明显。大学生职业生涯规划课程的开设，对学生确立更加理性的职业定位、增强学生个人职业发展的自信心，进一步明确自我目标，以理性和科学的态度做好

自身的职业规划起到了积极作用。但由于各高校对大学生职业生涯规划教育的重视程度不同，基础各异，教学效果有很大差别，因此深入研究当前我国大学生职业生涯规划教育中的问题，有针对性地提出建议将对改善大学生职业生涯规划教育的实用性产生积极的推动作用。

### (一) 高校对该学科的重视程度不够。

一是在教师配备和进修学习上，很多高校没有专职的师资队伍，多由本系辅导员或年轻教师兼任，缺乏相应的理论指导与科学的操作技巧，没有接受过专门的业务培训。据邱慧青老师调查，59.19%的学生认为当前高校职业生涯规划教育中存在的最大问题是“缺乏有理论和经验的指导教师”；二是课程设置不合理，部分高校的职业生涯规划课程仅安排在新生入学第一学期，开课时间短，学生只能从理论上完成简单认识，不能在实践的过程中去思考、去学习；三是措施落实与监督管理不到位，虽然几乎所有高校都开设了职业生涯规划课程，但很多高校并没有把职业生涯规划课程与专业课、公共基础课进行同步管理，对教师在该课程的授课方面疏于监督，对上课的效果很少过问。

### (二) 职业生涯规划教育的基础薄弱。

早在20世纪60年代，美国高校就开始将职业生涯教育纳入到课程体系中，系统开设“职业规划课程”。从美国职业规划课程的整体结构来看，其内容详实，结构严密，由浅入深，南表及里，贯穿大学生活的全过程，有效地避免了大学生到毕业时才开始考虑就业的“临时抱佛脚”现象，能够帮助他们顺利完成大学时代的职业规划周期，实现从学习生活到工作生涯的过渡，打下终生受益的职业发展基础。相比较而言，我国的职业生涯规划教育意识淡薄，社会关注度低，起步相对较晚。就目前来说，我国的中学阶段还是以应试教育为主，学习和教学以升学为中心，以提高考试课程的学习成绩为目标，没有开展相关的职业规划教育，学生疲于考试竞

争，在填报志愿时很少或没有考虑过自己的兴趣与能力倾向，职业生涯规划意识比较缺乏。进入大学后，对职业生涯规划认识不到位。认为学和 不学一个样，即使在课堂上学习职业生 涯规划的课程，也只是把这一课程作为拿学分的手段，不能用学到的知识去规划和指导自身未来的发展。

(三)教学方式比较单一，专业针对性不强。

在美国，其职业规划课程教学方式丰富多彩，包括案例分析(case analysis)□团体训练(workshops)□网上支持(web-supporting)和阅读指导(reading guidance)□丰富的教学方式克服了传统讲授法的枯燥和抽象，营造出浓厚的集体氛围，有助于学生的自主学习和因材施教，也极大的提高教学效果。但我国的职业生涯规划教育形式多为大班集中授课，对学生的教育也仅仅局限于教师“满堂灌”式的单项教学方式，缺少联系实际和个性化指导，案例分析不充分，学生参与性不强。据了解，极少高校为指导大学生职业生涯规划实践安排教师、场地、课时、服务网络，大学的现有资源在数量和质量上都没有满足学生差异性的实践需求，不能有效帮助学生完成从“学校人”向“社会人”的转化与过渡。宋慧敏老师对此做过一个调查，在回答“教师授课时所针对的专业”这一问题时，有37.9%的同学认为所针对的专业是“大学所有专业”，32.2%的认为是“大学主要专业”，只有14.6%的认为是“本学校专业”和14.2%的认为是“本学校部分专□□hi(四)课程教育“本土化”程度不够。职业测评作为职业生涯规划教育的首要环节，关系到整个课程实施的效果与成败，而目前我国高校所使用的测评体系大多源于国外，有的甚至照搬照抄，缺乏与我国社会和大学生个性特点相匹配的测评体系，在实际测评中，导致很多测评结果脱离我国的实际，从而影响学生与授课教师对该课程的认识。职业生涯规划课程教材以及授课方式很少考虑到“本土”学生的实际特性以及专业特色，在授课过程中存在着物是人非、不伦不类的感觉，在一定程度上影响了授课的质量。

(一)加强职业生涯规划教育宣传，树立科学的职业规划理念一方面，相关部门要通过各种媒体和多种途径加强对职业生涯规划重要性的宣传，提高学生、家长和高校等相关群体对职业生涯规划的认识，逐步形成社会高度关注、学生及早着手和科学制定职业生涯规划的良好社会氛围。同时，建议在县级以上行政区域建立和健全公共的、开放的职业测评机构，随时满足人民的测评需要；在中学阶段开设基本的职业生涯规划课程，养成其及早树立人生理想，合理规划，科学奋斗的习惯。另一方面，高等院校要做好学生职业生涯规划的指导和教育。在新生入学教育时，辅导员或班主任要做好学生的思想工作，使他们充分认识到未来决定于自己手中，提高其科学合理制定自己的职业规划的主动性。同时，把整个大学期间作为一个开放性、实践性的职业生涯规划课程来指导，使学生在校期间全面接受职业生涯规划理论和实践教育，通过合理规划自己的大学生涯，在实践中不断锻炼自己，提高自己，最终实现自己的奋斗目标。

(二)加大支持力度，加强职业生涯规划教育师资队伍建设高校职业生涯规划教育要实现快速发展，必须加大对该课程的投入力度，在硬件上建立与之相配套的咨询辅导室、信息查询室、面试模拟室等，满足该项课程顺利开展的基本需要；在软件上，通过专、兼、聘等多种形式，建立一支专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生职业生涯规划教育师资队伍。同时，积极做好教师队伍的管理，定期对他们进行职业生涯设计理论和实践、人力资源开发与管理、人才测评与统计、就业求职心理研究、劳动人事制度及相关法律法规等方面的专业培训，确保一线教师的专业知识及时更新、文化素质稳步提升、工作方法不断改进，使其能够结合时代特征、地方性差异、学生的不同特点开展针对性教学与指导，实现教学能力和水平的全面提升。

(三)建立多样化的职业生涯规划教育模式生涯与职业意识的培养、就业能力的提高、求职过程的指导是所有大学生的共性，而在自我认知、职业定位、生涯规划方面学生的需求各

有不同，所以，在职业生涯规划教育中应坚持普遍指导和个性化辅导相结合的原则。根据共1生安排相同的大学生职业规划教育内容，在形式上可以采用集中讲授、专题报告等形式对其进行生涯与职业意识的培养、就业能力的提高等教育；根据专业、个性等个体差异，对学生的职业定位、自我探索、职业规划的制定等方面进行分散的小型辅导、一对一个性化咨询，使共性与个性协调发展，从而达到更加理想的效果。

另外，还可以结合学校办学特点，邀请校外经验丰富的职业生涯规划专家、人力资源管理人员、校友等，不定期举办专题讲座、经验交流会等活动，对学生进行职业生涯规划设计、心理测验、创业教育等方面的指导。同时，充分利用网络让学生了解名校名师、名企名家对职业生涯规划教育方面难点问题的剖析和大学生职业生涯规划大赛的实况，进行全方位的职业生涯规划教育。

(四)积极探索适合我国大学生特点的职业测评体系国家和有关部门要加大对我国职业教育测评体系建设的支持力度，设立专项资金，成立科研攻关小组，推进我国职业测评体系尽快实现新突破。相关学者要在借鉴外国经验的基础上，结合我国国情、社会发展客观要求及当代：赶学生的特点，通过实践论证，不断创建和完善基础性的职业测评体系，不同高校要根据学校的定位和学生的特征，对基础性测评体系进行实用性改良，积极推进测评体系的特征化、个性化发展，在教学过程中，对不同种类、性格、区域的人群，有针对性的采用相应的测评体系，以提高测评结果的准确性，实现职业生涯规划教育的目的。