

# 大学生职业生涯规划指导的方法

曾淑艳<sup>a</sup>, 罗芽松<sup>b</sup>

(湖南科技大学 a. 土木工程学院; b. 党办校办, 湖南 湘潭 411201)

**摘要:**高校辅导员应高度重视大学生职业生涯规划指导,积极探索职业生涯规划指导的方法,通过课程教学、专题讲座、活动渗透、榜样激励、团体辅导、兴趣培养、就业指导等途径,帮助大学生认识职业生涯规划的重要性,制定并实施切实可行的职业生涯规划,完成大学学业,积极融入社会,顺利就业。

**关键词:**高校辅导员;大学生;职业生涯规划;指导方法

**中图分类号:**G641

**文献标志码:**A

**文章编号:**1674-5884(2018)03-0104-05

职业生涯规划是指在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的能力、特点、兴趣、爱好等进行分析和权衡,确定最佳职业奋斗目标,并为实现这一目标而做的一系列安排。职业生涯规划是市场经济和社会分工发展到一定阶段的产物,源于美国,迄今已有一百多年发展历史,美国《国家职业发展指导方针》规定,职业发展指导从小学开始,持续到大学毕业后成功就业。日本对大学生职业生涯规划 and 就业指导也非常重视,在《劳动省设置法》《文部省设置法》中以立法形式强调了劳动省和文部省对毕业生生涯规划及就业指导的职责。“在我国,其基础理论和操作原则引入高校是近十多年的事。在实际应用层面,职业生涯规划教育在中国的高等教育体系中一直缺乏系统的制度安排。”<sup>[1]</sup>

这些年由于大学扩招,高等教育大众化,高校毕业生数量逐年增加,加之经济下行,导致大学生就业压力急剧上升,一部分大学生一毕业就失业成为常态。许多大学生在体验到就业压力的同时,也深感大学生活的无聊和盲目。因此,高校必须高度重视大学生职业生涯规划指导,将大学生职业生涯规划指导落到实处,帮助大学生制定切实可行的职业生涯规划,使他们找到适合自己的

发展方向和舞台,尽快融入社会,顺利就业。

## 1 系统高效的课堂指导

高校学工队伍要将大学生职业生涯规划指导作为一项重要工作来抓,成立职业生涯规划指导专题小组,整合资源,集思广益,集体备课,制作优质的职业生涯规划指导课课件,由优秀辅导员及有职业生涯规划指导经验的辅导员授课,课堂指导常抓不懈。

课堂指导第一步:组织职业生涯规划公选课。公选课在大一新生入校军训后进行。课堂指导面向全体新生,指导内容涵盖大学四年的学习、生活、兴趣、专业发展、人际交往等方方面面。大学的新环境、新同学、新学习和新生活无不吸引着大一新生的眼球,需要他们去了解和适应。这个时期,职业生涯规划指导的首要任务是帮助学生了解大学学习与中学的不同,迅速适应大学生活,帮助学生知道职业生涯规划的重要性。

课堂指导第二步:组织网络课程学习。学校要配置足够的网络学习资源,创造良好的网络学习条件,指导教师要精心组织职业生涯规划网络课程的学习。召开大一学生职业规划网络课程学

习动员大会,布置学习任务;班委干部督促全班学习,指导教师下到学生宿舍查看学习实况,后台检查学习情况;利用学生管理QQ群定期公布学生学习情况,约谈学习进展慢的学生,确保学生按时、按质、按量完成职业生涯规划网络课程学习任务;课程结束后,要求每位学生制作一份职业生涯规划书。

课堂指导第三步:组织专业宣讲会。由负责大学生就业工作的辅导员组织大一新生,听专业教师宣讲课程设置、专业发展前景、所需职业技能、学科学习方法、毕业去向等,指导学生了解专业、了解行业、了解未来大致将从事的职业,明确自己应掌握的专业知识和基本技能,尽快掌握大学的学习方法,同时在综合素质提高和能力锻炼方面也应引起足够的重视。

课堂指导第四步:大兴学习之风。习近平总书记说过:“依靠学习走向未来,只有加强学习,才能避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境。要真正把学习作为一种追求、一种爱好、一种健康的生活方式。”<sup>[2]</sup>大学生的核心任务是学习,辅导员必须下大力气指导大学生的学习规划。

在大一新生进校后,着手抓学习规划的布局。通过组织学习交流会、读书会、读书计划展等,营造学习氛围;各班定期利用团活动及班会对每位学生的规划做总结测评,跟进和督促各项规划的实施落实,做得不够的及时补上。

到了大二上学期,学生应思考未来是继续深造还是就业,根据规划,确定努力重点。决定就业的学生,学好专业课程的同时,提高自身的基本素质,可通过担任学生干部、参加学生会或社团组织等锻炼沟通协调能力,并开始尝试兼职,参加社会实践活动,锻炼社会适应能力;或利用假期和课余时间,尝试从事与未来职业或本专业相关的实践活动,提高责任感、主动性和受挫能力;或加强英语口语锻炼,提高计算机应用能力,学习专业相关软件的使用,提高工作能力;或参加英语和计算机的等级考试,开始有选择地辅修其他专业知识充实自己。决定考研的学生,可提前选择报考学校、思考报考专业、了解报考程序,与学长交流考研经验,坚定考研信心。

课堂指导第五步:求职技能指导。大学三年

级,决定毕业就业学生的规划重点在提高求职技能,辅导员要指导学生搜集公司信息,参加社会实践,到单位实习。引导学生撰写专业学术文章,大胆提出见解,培养独立解决问题的能力及创造性思维。进入大学四年级,学生开始准备找工作、考研、出国,大部分学生的规划目标锁定在工作申请及成功就业上。首先,辅导员要引导学生对前3年的生涯规划实施情况做一个总结,知道自己想干什么、能干什么,自己已确立的职业目标是否明确,前3年的准备是否充分;其次,开始求职,积极参加招聘活动,在实践中检验积累和准备;最后,大胆签订就业协议。

这样一步一步将职业生涯规划的课堂指导贯穿学生大学四年,使之常态化、规范化。

## 2 丰富多彩的活动渗透

如果说贯穿大学四年的课堂指导是大学生职业生涯规划指导的一条主线,那么,丰富多彩的活动是大学生职业生涯规划指导的另一条主线。为了使大学生职业生涯规划通俗易懂,学生喜闻乐见,可以开展下列形式多样的活动,寓教于乐,让大学生职业生涯规划在活动中渗透,达到润物细无声的效果。

宣传与宣讲。学院团委学生会就业服务部每年组织一年一度的职业生涯规划宣讲会,全体大一新生参加。宣讲内容包括:大学生职业生涯规划书的制作、目标确立、规划实施、规划的重要性、有规划与无规划学生大学生生活的对比。宣讲会上有职规年度人物访谈、大学生职业生涯规划大赛选手视频、获奖选手现场展示等环节。人物访谈面对面,大一新生与上届职业生涯规划冠军面对面交流,交流职业生涯规划的方法、内容、职业生涯规划的重要性。邀请兄弟学院往届职业生涯规划大赛获奖学生宣讲,观看他们职业生涯大赛的视频。

访谈与参观。邀请往届职业生涯规划大赛获奖选手、大学生创业团队、创业典型与大一新生座谈。组织学生到大学生创业孵化基地、知名企业参观学习,听学长讲创业故事。

测评与他评。组织学生通过朗途职业规划在线测评系统的测评,对自己的兴趣、气质、能力、性

格等进行全面分析和评价,清楚自己的特长与优势、劣势与不足。指导教师通过测评系统后台查看测评完成情况,督促每位学生参加测评。不仅如此,“大学阶段处于职业生涯的探索时期,无可否认学校教育起着重要的作用,但职业生涯规划涉及到学生的长期发展,也离不开家庭教育和社会环境的支持和配合”<sup>[3]</sup>,辅导员还要引导学生通过家长、老师、同学、好友对自己的评价,做出较全面、客观的自我分析,制定适合自己的职业生涯规划。

实施与总结。学生在做职业生涯规划时,应确立好短期、中期和长期目标,根据目标要求,制定切实可行的实施方案,选择正确的方式和途径,自我监督,严格执行。利用班会、团会,展示自己的短期目标、中长期目标。学期中、学期末对目标实施情况分段小结,根据个人的规划,结合操行评定、班级考核、评奖评优以及考取的资格证书等来判断和分析自己的目标完成情况,为下一阶段计划实施打下基础。根据个人具体情况,明确自己的优势、劣势,修正计划和方案,写出阶段总结,以实事求是的态度,扎扎实实完成大学生生涯规划目标。

### 3 凸显兴趣的团体辅导

兴趣是生涯规划的重要依据,影响生涯规划的适应性、满意度和潜能的发挥,可以说,生涯规划是围绕兴趣这个圆心而展开的。美国职业指导专家霍兰德指出:“一个人的兴趣与生涯的适宜度有极大的相关性。”一个完美的人生,未必仅仅依赖于职业角色的完美与否,那些非职业角色使人生有更多自我实现的可能性。学生的兴趣如果不能从专业学习中得到最大释放,那么就要认真规划休闲时间,以求获得更多的自我实现的可能。辅导员要建立学生生涯规划成长档案,发现及培养学生有益规划实现的兴趣,依据兴趣开展小组活动及团体辅导,让学生逐渐明确自己的核心兴趣,将其与生涯规划联系起来重点培养和发展。

我校已开展的团体辅导有社会实践辅导、创业辅导、岗前培训、规划沙龙、模拟大赛等。我们利用假期组队带领学生走访企业,让学生了解行业的现状及发展趋势,了解专业人员的工作性质、

工作内容,了解处理问题的程序、方法;指导学生开展创业模拟大赛、沙盘大赛、模拟招聘会,邀请企业管理人员及创业导师担任评判嘉宾;组织大学生到长期合作的人力资源公司参加校园兼职岗前培训,学生根据兴趣选岗培训,将培训后的学生输送到长期合作的大公司做假期工;利用大学生生涯规划活动室定期举办生涯规划沙龙,保持大学生生涯规划交流渠道的畅通。通过这些团体辅导,实现大学生职业意识觉醒、提高职场适应能力、自我管控能力,修订完善职业生涯规划,使兴趣成为实现生涯规划的助力。

### 4 切合实际的目标激励

所谓目标激励,就是通过设置和树立理想目标,激发人们为实现理想和目标而奋斗。有人做过一个调查,在一批学历、智力和环境条件都差不多的哈佛毕业生中,有27%的人没有目标、60%的人目标模糊、10%的人有清晰但比较短期的目标,只有3%的人有清晰而长远的目标。25年后,哈佛大学再次对这批人进行调查时发现,那3%的有长远目标的人,25年朝着既定方向努力,几乎都成为社会各界成功人士;10%有短期目标的人,成为行业专业人士;60%目标模糊的人,生活在社会中下层;27%没有目标的人,生活很不如意常常怨天尤人,抱怨社会。由此可见,目标对于生涯发展至关重要。

然而,很多时候,大学生忙忙碌碌却又不清楚自己的方向,“忙-盲-茫”的现象在当代大学生身上屡见不鲜。如何让大学生对自己的职业发展方向有清晰的概念,是高校辅导员要认真探讨的。切合实际的目标激励,是解决大学生“忙-盲-茫”现象的有效途径。

#### 4.1 榜样目标激励

辅导员根据学生的专业,邀请行业成功人士、优秀企业家、知名校友来校做报告,拉近学校与职场的距离。所选择的“榜样目标”除了有成就,还应该为社会、为学校做出过突出贡献,并且与大部分大学生的人生经历相类似,因为“这种情况极易引发大学生的认同且接受,进而引发模仿效应”<sup>[4]</sup>。确定“榜样目标”后,辅导员要与他们充分沟通,请他们讲生涯规划、成长经历、实践能力。

事实、案例是最有说服力的,也是最能教育学生的。辅导员还要引导学生与这些企业家、优秀校友建立长期联系,与他们交流、互动,请他们提供实践机会,在实践中落实职业生涯规划,锻炼和培养人际交往能力。

通过学校官网、学院网站、学工QQ群、学工微信群、学生QQ群、学生微信群,及时报道和宣传优秀校友的先进事迹,激励学生。如2015届路桥专业毕业生陈超鹏毕业不到2年,就成长为中建五局一名优秀盾构机操作手,并于2017年5月1日荣获湖南省总工会颁发的五一劳动奖章,我们通过多种渠道,将陈超鹏同学的优秀事迹分享给同学。

#### 4.2 目标定位激励

目标定位是职业生涯规划中最重要、最关键的环节,“此阶段就是让学生明确职业的短期、中期、长期经济目标、职务目标、价值目标等,确定奋斗的方向和实现的路线。”<sup>[5]</sup>

大学生生涯规划指向就业,实现就业目标定位激励,要切实做好毕业生实名就业跟踪调查。我们对土木专业毕业1~5年、5~10年的毕业生做了实名就业跟踪调查,得到了较客观的毕业生就业数据,包括毕业生就业行业分布、就业与专业关联度、就业稳定性、就业满意度、升职、深造等14个方面的数据,具体如下:

1)毕业生就业行业分布在建筑业、房地产、交通运输、水利、电力、制造业、公共管理、教育及科研院所,并以建筑业、基础设施建设行业为主,说明毕业生就业适应能力强,也能胜任非本专业的工作。

2)毕业生工作与专业非常关联与基本关联的占66.9%,部分关联的占23.38%,完全不关联的占9.71%,说明毕业生就业以所学专业为主。

3)与用人单位正式签约的毕业生占79.63%,未签合同的主要是继续深造与自主创业的学生。

4)没变换过工作的占58.45%,变换过一次的占24.46%,说明毕业生就业稳定性较好。

5)工作1年就加薪的占51.8%,半年内加薪晋升的占18.17%,2年内加薪的占14.57%,说明毕业生能较快适应职场,并得到用人单位认可。

6)毕业后5年内,0.54%的毕业生晋升为高管,23.38%的毕业生晋升为中层管理人员,74.10%的毕业生是正式员工,毕业生职场发展良好。

7)37%的毕业生对工作非常满意,33.81%的毕业生对工作满意,50.72%的毕业生对工作基本满意,对工作不满意的毕业生只占8.09%。

8)对工作适应的占70%,非常适应的占14.39%,一般适应的占14.39%,不适应的只占1%。

9)毕业生第一份工作月薪(人民币)区间在2000~3000的占28.96%,4000~5000的占13.67%,5000~6000的占7.55%,6000以上的占12.41%。

10)工作几年后,土木专业毕业生的月薪(人民币)区间为:8000以上的占25.54%,6000~8000的占25.72%,5000~6000的占17.99,而2000~3000的由原来的28.96%降低到只占3.96%。这些数据说明,工作几年后,土木专业毕业生的月薪区间大幅提升。

11)毕业生对现有工资报酬的满意度为81.30%(含一般满意与满意)。

12)创业毕业生18人,以小规模公司为主,占72.22%;公司人数在50人以上的公司占11%,创业注册资金在200万元以上的占27.78%,其他为注册资金200万元以下的公司。创业资金主要来源于父母,也有通过其他渠道集资的。

13)毕业生深造的专业与原专业的关联度达97.36%。

14)毕业生到211及985高校深造的占63.41%,到其他高校的占21.95%,在本校深造的占14.63%。

通过这些实名制调查数据形成毕业生就业发展分析报告,将这些数据和分析报告分享给学生。一方面,通过阅读实名制调查数据及分析报告,拉近学校与职场的距离,学生对专业更有信心,对就业更有期待,激起学生求职的勇气,减少茫然与焦虑。另一方面,学生通过这些数据及分析报告,了解专业的发展前景,激励学生参照学长学姐的职业发展情况,结合自我评估、生涯机会评估,设定就业目标。

5 结语

随着教育体制改革的深入,我国高校辅导员正不断朝着正规化、职业化和专业化方向发展,辅导员不仅是大学的管理者、服务者,更是大学生生涯规划的引领者。职业生涯规划是大学生提升职业竞争力的重要手段,是未雨绸缪之举,合理有效的生涯规划能帮助大学生顺利渡过大学生活,减少盲目性和无助感,有利于大学生更快更好地成长发展。“职业生涯规划的核心正在于如何制定科学合理的规划,激励个体充分挖掘自身潜能,创造更多更好的精神财富和物质财富,并创造属于自身的美好生活。”<sup>[6]</sup>因此,辅导员在大学生职业生涯规划中的指导作用越来越重要,每位辅导员都应重视大学生职业规划指导,在实践中努力探索大学生职业生涯规划指导的方法,使越来越多的大学生在职业生涯规划中受益。

参考文献:

[1] 施运华,施戍杰. 大学生职业生涯规划教育的创新[J]. 安庆师范学院学报(社会科学版),2013(6): 142-145.

[2] 中央文献研究室. 习近平谈治国理政[M]. 北京:外文出版社,2014.

[3] 谢钦. 普通高等院校如何提高大学生职业生涯规划的实效性[J]. 西昌学院学报(自然科学版),2014(1):90-92.

[4] 李祖超,王夏露. 基于榜样激励的“90后”励志教育模型的构建与分析[J]. 黑龙江高教研究,2011(7): 12-14.

[5] 谢迁. 大学生职业生涯规划教育的现状及改进设想[J]. 现代教育理,2014(3):275-277.

[6] 陈晚云. 职业生涯规划的理论基础[J]. 成人教育, 2014(4):70-71.

The Methods of Guiding the Career Planning for College Students

ZENG Shuyan<sup>a</sup>, LUO Yasong<sup>b</sup>

(a. School of Civil Engineering; b. General Administration Office, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan 411201, China)

**Abstract:** The career planning is a preparatory measure for college students. A reasonable and effective career plan helps students to go to through their university lives, reducing their blindness and helplessness, which promotes the growth and development of students. College counsellors should highly emphasize the guidance on the career planning of students, find approaches of providing instructions on career planning to help students recognize the importance of career planning, make feasible plans, and achieve their plans, which is beneficial for their study and employment.

**Key words:** college counsellors; college students; career planning; guidance method

(责任校对 钟丽)