

# 大学生职业生涯规划与就业指导教学路径探索

胡筱雯

甘肃医学院

DOI:10.12238/foer.v1i1.11169

**摘要：**当今社会，大学生就业市场的复杂性日益凸显，已成为大学生顺利就业的一大障碍。据教育部统计，近几年来，高校毕业生的数量一直在增长，但是就业市场的增长却比较缓慢，供求矛盾也越来越突出。这种复杂性不仅表现为数量上的不平衡，而且也表现为多样化的专业需求和学生技能的独特性，需要加强大学生的职业生涯规划教育，使大学生对自己的兴趣、能力、价值观有清晰的认识，明确自己的职业目标与发展方向。与此同时，还应加强就业指导服务，对大学生进行有针对性的职业咨询和求职指导，使大学生能够更好地理解市场需求和用人单位的招聘标准，增加求职的关联性与成功率。

**关键词：**大学生；职业生涯规划；就业指导；教学路径

**中图分类号：**G64 **文献标识码：**A

## Exploration of Teaching Paths for Career Planning and Employment Guidance for College Students

Xiaowen Hu

Gansu Medical College

**Abstract:** In today's society, the complexity of the job market for college students is becoming increasingly prominent, which has become a major obstacle to their smooth employment. According to statistics from the Ministry of Education, the number of college graduates has been increasing in recent years, but the growth of the job market has been relatively slow, and the supply-demand contradiction has become increasingly prominent. This complexity is not only manifested as a quantitative imbalance, but also as diverse professional demands and unique student skills. Strengthen career planning education for college students, so that they have a clear understanding of their interests, abilities, and values, and clarify their career goals and development directions. At the same time, it is necessary to strengthen employment guidance services and provide targeted career counseling and job seeking guidance to college students, so that they can better understand market demand and the recruitment standards of employers, and increase the relevance and success rate of job seeking.

**Keywords:** College students; Career planning; Employment guidance; Teaching path

### 引言

随着我国社会经济的不断进步，市场对人才质量的要求也在不断提升。大学生既要具备较高的专业技能，又要具备相应的综合素质。在这一背景下，对大学生进行就业创业教育，既能使自身了解当前国家就业形势和创业政策，又能对其专业优势、兴趣、个人特点等方面进行全面、系统地分析，迅速确定其优劣势，并针对性地加以改进，这对于促进大学生高质量的就业，激发我国市场的活力，具有十分重要的意义。

#### 1. 职业生涯规划的重要性

##### 1.1. 帮助学生明确职业目标

在大学生职业生涯规划与就业指导的教学新路径中，帮助学生明确职业目标无疑是核心环节。据麦可思研究院发布

的《中国大学生就业报告》显示，近五年来，超过60%的应届毕业生在求职初期表示对职业目标感到迷茫或不确定。这一现象凸显了明确职业目标对于大学生职业生涯发展的重要性。

为了有效帮助学生明确职业目标，可以借鉴霍兰德的职业兴趣理论，通过专业的测评工具，如MBTI性格测试、霍兰德职业兴趣量表等，引导学生深入探索自己的兴趣、能力和价值观。这些工具能够基于科学的数据分析，为学生提供个性化的职业倾向建议，从而为他们设定初步的职业目标提供有力支持。

##### 1.2. 提升就业竞争力

具体而言，通过职业生涯规划，学生能够基于自我认知理论，深入了解自身兴趣、能力、价值观等内在特质，从而

精准定位职业方向。例如，采用霍兰德职业兴趣测试等工具，帮助学生识别自身的长处，进而选择合适的行业与岗位，能极大地提升学生的工作稳定性与工作满意度。同时，结合职业决策理论，引导学生权衡利弊，作出明智的决策，也是提高就业能力的重要方面。

在就业指导教学路径设计上，应以培养学生的可就业能力为目标，构建以培养学生可就业能力为目标的课程体系。课程内容除涵盖求职技巧、简历制作及面试准备等技能外，亦包含业界发展趋势及职业规划案例分析，确保学生所学知识能更贴近市场需求。此外，通过引入“模拟招聘竞赛”和“职业规划研讨会”等实用教学方法，学生可以在模拟的真实场景锻炼能力，积累经验，进一步提高就业能力。

在职业生涯规划与就业指导的教学过程中，学生逐渐明确自己的职业目标，提高专业技能，以更大的热情和决心走向职场。通过对教学途径的持续优化与创新，学生就业能力进一步增强，为我国经济社会发展注入了新的活力。

### 1.3. 促进个人全面发展

在教学过程中，职业生涯规划与就业指导的核心目的之一就是要促进个人的全面发展。这既要提高学生的专业技能，又要培养学生的综合素质，才能适应社会发展的需要。为此，可引进“全人教育”理念，在通识教育、社会实践、心理健康教育等各方面都深入开展生涯规划。例如，通过组织“职业规划工作坊”，并结合SWOT分析模式，让学生能够全面审视自我，了解自身的长处与短处，进而制定出更具针对性的发展计划。同时，鼓励学生参加社会实践、志愿服务等活动，把所学到的理论知识运用到实践中去，培养学生的社会责任感和动手能力。此外，还可以借鉴哈佛大学的“核心课程”制度，建立人文、社会、自然科学等学科的课程体系，拓宽学生的知识面，培养学生多学科思维与解决问题的能力，促进学生的创新能力。

## 2. 就业指导教学路径设计

### 2.1. 课程体系构建

构建大学生职业生涯规划与就业指导课程体系时，需要建立一个全面、系统、前瞻性的理论框架。通过理论讲解、实际操作、案例分析、模拟演练等环节，使学生全面了解并掌握职业规划和就业指导的核心内容。具体来说，课程体系可以划分为基础课程、进阶课程和实践课程三个层次。

基础课程旨在帮助学生建立对职业生涯规划的基本认识，包括自我认知理论、职业兴趣理论，职业决策理论等。通过引入心理学中的MBTI性格测试、霍兰德职业兴趣量表等科学工具，引导学生对自己的个性特点、兴趣爱好及潜在能力有全面的认识，为将来的职业规划打下坚实的基础。

进阶课程则侧重于提升学生的就业竞争力和职业素养。通过邀请业界专家、企业人力资源及相关专业人士的专题讲

座及分享，让学生可以了解目前人才市场的最新动态及趋势，掌握简历撰写及面试技巧等技能。此外，可以引入SWOT分析模型等管理工具，让学生充分评估自身的长处与短处，并制定个性化的职业发展计划。

实践课程是课程体系不可或缺的一环。通过组织模拟招聘、职业规划竞赛和企业实习等活动，学生在实践中锻炼自己的求职技能和职业素养。比如，模拟招聘活动能够模拟真实的招聘情景与流程，让学生在求职过程中体验不同阶段的工作；职业规划竞赛能激发学生的创造性思维与竞争意识，并能引导学生制定具有前瞻性、实践性的生涯规划。

### 2.2. 实践教学模式

通过对实践教学模式的探索，将理论知识与实际操作紧密结合起来，使学生具有较强的职业适应性和解决问题能力。具体而言，可以引入“模拟职场”项目，该项目通过构建高度仿真的工作环境，让学生通过角色扮演来体验职场挑战。同时，与多家知名企业合作，建立校外实习基地，使学生在企业实习过程中获得更多的实习机会。

为进一步提高实践教学效果，可以引入“职业导师制度”，并邀请业内资深专家一对一辅导学生。这些导师不仅拥有丰富的行业经验，还根据每个学生的特点和兴趣定制职业规划。

### 2.3. 个性化指导服务

个性化指导服务在职业规划和就业指导的新教育路径中发挥着至关重要的作用。这一服务模式的理念是，每一位学生都有自己独特的职业兴趣、技能、发展目标。因此，为学生提供个性化的辅导方案，就成为提高大学生就业指导效果的关键所在。

在实施过程中，个性化指导服务首先依赖于科学的评估工具，如MBTI性格测试、霍兰德职业兴趣量表等，以帮助学生认识自我，明确职业倾向。同时，结合一对一的职业咨询，由经验丰富的职业导师根据学生的个人情况，制定个性化的职业发展规划。此外，个性化指导服务还强调实践经验的积累。通过组织实习训练、模拟面试、职业生涯规划比赛，让学生在实践中探索自己，提升自己的专业素养。以某高校为例，该院校与多家知名企业建立合作伙伴关系，为学生提供量身定制的实习机会，让学生在真实工作环境中体验职业角色，明确职业发展方向。这一举措不仅增强了学生的就业竞争力，也为企业提供了高素质的人才。

## 3. 教学路径的实施策略

### 3.1. 创新教学方法

在探索大学生职业生涯规划与就业指导的教学新路径中，创新教学方法的引入显得尤为重要。借鉴哈佛商学院的“案例教学法”，通过实际企业案例，让同学通过模拟职场情境，进行决策分析，提升学生对职业生涯规划的认识。以近几年成功转型的互联网企业为例，让同学们分析职业生

决策过程及创业所面临的挑战，使学生在具体情境中学习如何制定个人职业规划。这样既能提高学生的参与性，又能把理论知识和实际操作联系起来。案例教学法实施后，学生的生涯规划有明显改善。

另外，还可以引进翻转课堂模式，把传统的知识传递过程移至课外，让学生自主学习，如视频、在线课程，课堂时间则以讨论、问答和实践为主。这样的教学模式大大提高了教学的效率，为学生提供了更多的思考与个性化学习的时间。同时，利用大数据、人工智能等技术，对学生进行个性化的学习路径规划，确保每位学生都能获得最适合自己的学习方式。

在实践教学方面，应与国内知名企业建立紧密的合作关系，开展“实习+导师制”项目。在企业实习不仅给学生提供了实践的机会，而且还能得到来自企业的指导。这样的教学模式，不但能让学生更快地适应工作环境，也能建立起宝贵的职业关系网。

### 3.2. 建立校企合作机制

建立校企合作机制是探索大学生生涯规划与就业指导的新途径，具有十分重要的意义。这一机制既能有效地缩短理论联系实际，又能增加学生实习的机会，增强其就业能力。同时，也可与企业紧密合作，共同设计课程内容，保证课程内容与市场需求密切相关。例如，某知名企业与某大学联合举办一系列“行业前沿讲座”，邀请企业高管及业内专家为学生讲解行业动态及职业发展路径，帮助学生了解市场需求，及时调整职业规划。

同时，校企合作模式也为学生提供了丰富的实习与实习机会。据统计，参与校企合作项目的学生，其就业率较未参与学生高出约20%。这主要是因为，在实习过程中，企业的实际工作情景以及特定的任务，使同学们能够更好地了解自己的专业知识，提高自己的专业技能与素质。例如，某高校与多家知名企业建立了实习基地，学生可利用在校期间参加企业实践活动，在实际工作中锻炼技能。

为更好地发挥校企合作的作用，还可以引入“双导师制”。即学校导师和企业导师共同指导学生，形成互惠互利的关系。学校导师主要负责教授学生的理论知识，提高学生的学术素养，而企业导师则专注于交流实践经验和支持职业发展。这一体系的建立，既促进了学生的全面发展，又促进了教师和企业之间的交流和合作，促进了教学改革的深入。

### 3.3. 利用现代信息技术

随着信息技术的迅速发展，大学生职业生涯规划与就业指导的教学路径迎来了前所未有的变革。利用大数据、人工智能等先进技术，实现对学生就业趋势、市场需求的精准分

析，为学生量身定制生涯规划。比如，利用大数据分析平台，可以对学生的学习成绩、课外活动、实习经历等多维度数据进行分析，结合职业兴趣测评与个性测评结果，利用机器学习算法，预测职业发展方向，为个性化就业指导。以资料为导向之教学法，不但可提升教学之准确度，更能激发学生之兴趣与参与。

同时，现代信息技术也提供了丰富的就业指导与教学工具。在线学习平台如MOOCs（大型开放在线课程）和虚拟仿真实验室，使学生能够随时随地获取最新的职业知识与实践技能。通过参与在线课程与项目，学生不但能拓展眼界，更能在模拟职场环境中实践职业道德与团队合作技巧。还有社交媒体与职业社交平台也为大学生提供了广泛的交流与就业机会。通过与业界领先人士的交流，同学们能及时了解行业发展趋势及人才需求，从而对自己的职业发展作出明智的选择。同时，这些平台也让学生有机会展现自我，建立人际关系网，为将来的职业发展坚实的基础。

### 4. 结束语

综上所述，对大学生职业生涯规划与就业指导课程进行改革，已成为我国高校面临的重大课题。教学改革的实施对提高大学生职业素质，促进大学生与社会的紧密联系具有重要意义。将思政元素贯穿于教育全过程，分阶段开展针对性的职业引导，对教学设计和教学方法进行持续的探索，采用符合中国国情与时代特征的案例研究来充实教学内容，引导学生对教学内容的思考与鉴赏，让学生对教学中所传递的情感、态度、价值观有所了解与认同，潜移默化地提升其职业道德与职业责任感，主动把个人职业发展与国家发展结合，从而达到教学目的。

### [参考文献]

[1]朱天赐,周红坡,尹杰,刘远.大学生职业生涯规划与就业指导课程教学改革与探索[J].教育观察,2024,13(16):123-126.

[2]滕晓岚,卓英莲,柯晓伟.发展高质量就业背景下课程思政融入大学生职业生涯规划与就业指导课程教学的路径探索[J].大学,2023,(28):193-196.

[3]陈济生.试析大学生职业生涯规划对其就业的影响[J].公关世界,2023,542(2):29-31.

### 作者简介：

胡筱雯（1996--），女，汉族，甘肃省平凉市人，本科，研究方向：职业生涯规划与就业指导

### 课题项目：

大学生职业生涯规划与就业指导教学路径探索（GS[2024]GHBZX0144）