

# 职业适应性视域下大学生职业生涯规划教育的路径探索

## Exploration on the Path of College Students' Career Planning Education from the Perspective of Occupational Adaptability

宋春泽<sup>1</sup> 凌海蓉<sup>1</sup> 朱滕飞<sup>1</sup> 张苗玲<sup>2</sup>

Chunze Song<sup>1</sup> Hairong Ling<sup>1</sup> Tengfei Zhu<sup>1</sup> Miaoling Zhang<sup>2</sup>

1. 南京传媒学院 中国·江苏南京 211100

2. 阜阳师范大学 中国·安徽阜阳 236037

1. Communication University of China, Nanjing, Nanjing, Jiangsu, 211100, China

2. Fuyang Normal University, Fuyang, Anhui, 236037, China

**摘要:** 大学生的就业问题是社会关注的热点, 高校开展职业生涯规划教育课程来提高大学生的求职竞争能力。论文通过分析目前大学生职业生涯规划教育的现状, 基于职业适应性的角度来探讨大学生职业生涯规划教育的路径, 从而增强大学生的职业生涯规划意识, 锻炼其职业生涯规划能力, 最终提高大学生职业生涯规划教育的效能, 促进大学生用高效行动实现求职就业。

**Abstract:** The employment of college students is a hot issue of social concern, colleges and universities to carry out career planning education courses to improve the competitiveness of college students. In this paper, through analyzing the current situation of college students' career planning education, based on the perspective of vocational adaptability to explore the path of the college students' career planning education, so as to enhance college students' career planning consciousness and exercise their ability of career planning, ultimately improve the efficiency of college students' career planning education, promote college students to achieve employment with efficient action.

**关键词:** 大学生; 职业适应性; 职业生涯规划教育

**Keywords:** college students; career adaptability; career planning education

**基金项目:** 2020年江苏高校哲学社会科学研究项目: 职业生涯早期个体的职业适应性与离职倾向的关系研究(项目编号: 2020SJB1184); 阜阳师范大学大学生就业创业专项重点项目: 安徽省本科高校创新创业教育质量评价研究(项目编号: 2020FSZJ02ZD)。

**DOI:** 10.12346/sde.v3i9.4340

## 1 引言

北京大学、清华大学等多所高校和企业合作完成的《大学生职业适应状况报告》显示, 高校毕业生职场新人对工作适应状况、工作喜欢程度、跳槽频率等问题上普遍存在对职业的不适应现象<sup>[1]</sup>。职业适应性在大学生入职过程有着举足轻重的影响作用。从侧面也表现出, 高校为帮助学生就业、实现职业生涯目标的职业生涯规划课程的效果不明显, 未能达到职业生涯规划教育的真正目标, 因此这对高校对大学生

在职业生涯规划教育方面提出了新的要求。

## 2 大学生职业生涯规划教育

### 2.1 职业生涯规划的内涵与意义

职业生涯规划是对个人职业生涯的安排, 可以从个人和组织两个层面展开。对于高校学生来说, 职业生涯规划主要基于个人角度进行, 即大学生根据对自身的主客观因素的分析, 确立个人职业生涯目标, 制定相应的计划且实施此目标

【作者简介】宋春泽(1984-), 男, 中国江苏无锡人, 硕士, 讲师, 从事学生管理与教育、学业与职业生涯规划、就业创业指导等研究。

的过程。对于高校来说,主要体现学校作为组织层面应尽的职责。

职业生涯规划主要包括剖析自我、探索职业、人职匹配和反馈调整四个方面的内容。通过职业生涯规划,个人能帮助自己发现人生目标,平衡学习、生活、人际交往和工作等多个要素之间的关系;能使自己做出更合适的职业决策;更有助于个体在职业变动中,结合个体多元化需要,选择最恰当的方案。

## 2.2 职业生涯规划教育的功能

职业生涯规划教育起源于美国,由帕森斯(1908)第一次提出,当时叫做职业指导,随着职业指导的发展,其内涵不断变化丰富,最终演变为职业生涯规划教育。

职业生涯规划教育不仅关注高校学生的求职就业问题,还关注他们长远的职业生涯发展问题,该教育涵盖大学生每个阶段与职业发展有关的阶段任务。所以职业生涯规划教育能助推大学生完成启动求职、剖析自我、探索职业、锚定方向、入职准备以及职业转换等多个方面的功能和作用。这也是高校实现将大学生由“校园人”转变为“职业人”的途径之一。

## 2.3 大学生职业生涯规划教育现状问题

对大学生实施职业生涯规划教育是高校的教学责任之一,这有助于提高大学生的求职竞争力。由于中国开展该教育较晚,虽有一定体系,但整体效果不佳,大学生职业生涯规划教育存在一些影响发挥效能的问题。

### 2.3.1 职业生涯规划教育专业化程度低

目前,中国大部分高校的大学生职业生涯规划教育缺少专门的机构和专业指导人员,一般安排学校的学生工作部门、辅导员兼任,甚至部分行政工作人员进行兼职教学。这些教师学科背景吻合度不高,专业化水平低,缺少专业的培训和学习指导,缺少对职场的了解,主要实施课程的教学无法实现面向学生进行教学之外的个人择业分析和生涯设计等教育指导。因此,此课程的教学人员专业素质不强,数量不充足,无法做到“一对一”的职业生涯规划教育和指导服务。

### 2.3.2 职业生涯规划教育全程贯彻性不足

职业生涯规划是一个长期的、渐进的过程,不可能在短时间内完成<sup>[2]</sup>。虽然教育部门要求大学生职业生涯规划教育贯穿整个大学学习过程,但实际开展过程中出现了各种问题。部分高校在开展职业生涯规划教育过程中,以就业指导的推介会、招聘会等传统形式或者线上招聘形式为主,整个职业生涯规划教育的课程和咨询只是起到“展示”作用,并不能够在全校范围内开展针对学生的全程性指导教育。仅仅是入学阶段,提供一些讲座、报告等形式的职业规划启蒙指导,或许会在大一阶段开展学业与职业生涯规划课程,课时较少,呈现“快餐式”基础教学,最后在毕业年级进行求职就业指导教学,整个大二大三阶段,缺少衔接性的指引和教育,使得大学生缺少对职业生涯规划延续性的领悟学习,导

致课程收效甚微。

### 2.3.3 职业生涯规划教育课程内容针对性不强

大部分高校将该课程作为通识教育课程,其内容专注于基础理论,这就导致内容比较单一,主要是一些书本上的理论知识,如认识自我、简历制作、求职面试指导等,对大学生实际的学习和工作不能起到针对性效果。此外,教师专业化程度低,导致教师缺少职业生涯规划课程所需要的心理学、管理学、行业部门的工作经验。因此,对于如何确立职业目标和方向,如何进行职业选择,如何增强入职适应能力等学生需求度高的内容,在教学中缺少,从而导致课程内容局限单调,未能与时俱进。

### 2.3.4 职业生涯规划教育方式单一缺少个性化

高校通过对校内资源的使用和开发,在对学生的学业与职业生涯规划、就业指导、推介会等教育活动方面,开展丰富的理论指导,主要使用大班教学,教师多采用灌输模式,缺少开展实践教育的渠道和安排,使得学生主要获得理论知识,脱离实际的工作环境,很难在相应阶段得到转化。大班授课或讲座教学,人数众多,主要起到知识的普及,教师无法根据学生个体情况进行差异化、个性化指导。

## 3 职业适应性

### 3.1 职业适应性概念

职业适应性,是个体生涯适应能力在职业生涯发展中的实际运用,是生涯适应力概念中最为核心的部分,经过多年的研究发展而演变而来。职业适应性,是个体根据自己的职业发展需要制定目标,获取相关知识和技能,并在职业角色与外部环境之间做出反应并保持平衡的一种能力<sup>[3]</sup>。

### 3.2 职业适应性的影响因素

对影响职业适应性的因素研究有很多,汇总梳理主要表现为个体和情境两大因素。

与个体有关的因素主要表现在性别、年级的人口学变量,个人的人格特质和决策风格的个性特质,个人职业能力以及价值取向、职业态度等内在动机方面。

与情境有关的因素主要表现在家庭方面和学校方面。家庭方面包括家庭经济及地位如家庭收入、父母职业和教育程度,家庭所在地和父母的影响;学校方面包括学校类型、专业类别、教师及同伴关系,学业表现和生学校生涯服务等方面。

各因素在个体的学习和工作过程中交织发挥作用。大学生在进入社会之前接受最多的就是来自学校的教育和影响。

### 3.3 职业适应性引导的必要性

赵小云经过研究认为,职业适应性可通过后天培养习得,能有效帮助个体更好地适应职业生涯角色变化与社会环境,促进个体职业生涯的发展。所以,个体的职业适应性是个体在与职业环境交互作用过程中的自我探索与调整,使得个体能够适应职业要求,从而对大学生的求职和职业生涯发展起

到巨大的作用。它能够促进个体顺利实现职业生涯转换,有效提升个体的职业满意度、成就感等,是个体快速适应社会需求并取得职业成功的重要因素。

此外,通过对企业招聘人员调研,他们普遍认为高校开展大学生职业生涯规划教育十分必要。从职场适应角度,大学阶段的职业生涯规划教育有助于学生了解自己、合理定位,理性选择,提高就业成功率、初次就业稳定性和入职适应能力<sup>[4]</sup>。

可见,缺少职业适应性引导的职业生涯规划教育,将不利于学生更好地规划学习和职业目标,将不利于职业生涯规划教育成效的显著发挥。因此,在大学生职业生涯规划教育中,重视职业适应性的引导十分必要。

## 4 基于职业适应性引导的大学生职业生涯规划教育的路径

### 4.1 基于职业适应性,整合构建职业生涯规划教育资源网

大学生的职业生涯教育仅仅依靠学生和学校是不够的,必须充分发挥社会资源的效能,营造良好的整体环境,构建职业生涯规划教育资源网络。支持用人单位积极参与学校组织职业生涯规划教育教学活动,这将为用人单位提供最好的品牌宣传机会以及为用人单位对潜在员工的发掘与培养构建平台,最终将提高用人单位新进员工的职业适应性,促进其就业稳定性,用人单位将成为职业生涯规划教育的共同受益者。用人单位的参与,就是大学生职业生涯规划教育理论与实践的黏合剂,蒋在职业适应性的引导下发挥聚合效果,是职业生涯规划教育成效上佳的效果。

因此,社会、高校、用人单位、学生只有成为职业生涯规划教育网的不同联结点,共同发挥各自的黏合作用,才能实现资源网的有效构建和实施。

### 4.2 基于职业适应性,完善并充实职业生涯规划教育的教学体系与教学内容

高校需要树立合理合适科学的职业生涯规划教育理念,要紧密切合用人单位、社会的发展需要,在职业适应性视域下,完善该课程的教育体系建设,充实该课程的教育教学内容。职业生涯规划是个长期的过程,职业生涯规划教育更是一项对应或者超前开展的、不间断的教育活动和工作,贯穿学生的整个大学学习阶段。因此,高校在设计该课程的体系时,应该结合提高学生职业适应性、促进其就业稳定性和实现其职业生涯目标的目的,针对不同年级所处阶段和特点,分级确定教学目标,分阶段实施教学计划。对此,各环节的教学内容需要紧紧围绕大学生提高职业适应性的需求,实现兴趣特长、专业技能学习和工作相关要求的融合,引导学生根据自身特点去开展科学合理的职业规划设计,从而助力实现职业生涯成功并获得较高的职业生涯规划满意度。

### 4.3 基于职业适应性,丰富职业生涯规划教育方式和渠道

高校、学生和用人单位是一个生命共同体。高校缺少学生迫切需要的实践性体验渠道,为此用人单位与学校可加强产学研合作,丰富在校大学生的实践性体验平台。高校需要根据社会发展的特点,分析学生的专业学习情况,以此为基础与用人单位密切沟通,加强专业和岗位互通,促进相应职业领域的见习实习实训的开展。从而帮助引导学生在大学学习的各阶段逐步增强对相关职业领域的认识,促进大学生对自我能力和岗位需求、职业环境、社会需求的认识和目标定位、从而帮助推动实现职业生涯规划的理论知识向实操行动的转化,最终提升学生的职业适应能力和求职竞争能力。

### 4.4 基于职业适应性,加强“两微一端”平台的运用

随着网络技术和普及,微信、微博、移动端平台受到年轻人的青睐,大学生已习惯或者热衷于新技术新平台的使用,这也是未来职业环境中的互联网人际关系、互联网工作关系、互联网职业环境的校内“练习”,同时随着职业生涯规划教育的相关支撑技术的发展,各种理论和测试知识将更多采用网络模式,通过移动端口去呈现和实施,并能做到连续性、全面性和追踪性,有益于对富有个性化的大学生个体开展独特且有针对性的职业生涯规划教育引导,并且通过微信、微博和移动端的网络方式输出和使用,将扩大职业生涯规划教育专业人才的辐射范围,使得更多的学生群体能够获得“专家化”“一对一”的指导和教学,从而增强职业生涯规划教育的实效性。

## 5 结语

总之,大学生的职业生涯规划教育是高校的一项必要、重要、持续性的复杂任务,结合大学生职业适应性的相关因素和职场需要,职业生涯规划教育增加相应的内容和措施,将有助于学校、用人单位对大学生开展更加积极、富有成效的教育和引导,有助于提高求职成功率、提升入职适应力,从而增加就业稳定性,最终促使各方实现共赢发展。

## 参考文献

- [1] 郭婷婷.本科毕业生职业适应及社会工作介入研究[D].南昌:江西财经大学,2019.
- [2] 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):62-63.
- [3] 黄小钊.广西高职院校大学生职业生涯适应力培养研究[D].南宁:广西师范大学,2019.
- [4] 杨秉翰,曹斌.HR视角下大学生职业生涯规划教育需求的调查[J].就业与保障,2021(2):154-155.