

# 高职学生职业生涯规划意识的培养机制探索\*

曾 敏

(湖南铁路科技职业技术学院 湖南株洲 412006)

**摘 要:** 文章简单分析了高职学生职业生涯规划意识培养的背景,并强调了高职学生职业生涯规划意识培养的价值性,在此基础上,结合湖南省株洲市铁路科技职业技术学院的教育实践经验,提出了开设职业生涯规划意识教育专项课程、持续举办职业生涯规划教育讲座、定期展开职业生涯规划体验活动、支持学生就业与职业发展协会的组建、强化新生职业生涯规划教育这些高职教育视域下学生职业生涯规划意识的培养机制构建路径。

**关键词:** 高职教育 职业生涯规划意识 培养机制

**中图分类号:** G715 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.30.172

## 一、高职学生职业生涯规划意识培养的背景分析

当前,毕业生所面对的整体就业形势极为严峻。而对于高职院校而言,其毕业生的专业基本定向,且相比于其他毕业生,在学历方面并不占具较为理想的优势性。在这样的大背景下,出于对提升高职院校以及高职毕业生就业质量的考量,同时实现高职学生的全面发展,就要求高职院校在实际学习教育阶段要引导学生形成良好、正确的职业生涯规划意识,并能够结合现有的就业环境、行业要求等外部因素,促使高职学生的主观能动性得到充分的发挥,使得人尽其才成为现实。

## 二、高职学生职业生涯规划意识培养的价值性分析

1. 为高职学生“无所事事”的学习生活找到一个新的压力源

进入高职院校后,很大一部分学生对未来感到“迷茫”,也没有特别明确的目标。所以,高职院校通过开展职业生涯规划,能使学生找到新的目标,不再“漫无目的”地学习和生活。

2. 帮助高职学生更加清晰地认识自己,避免盲从,找到能够胜任、喜欢的工作

兴趣是人们积极接触、认识和研究各种事物的心理倾向,强烈的兴趣是持续完成工作的动力之一。因此,要最大化地实现自我价值,那么高职学生就要做好自我认知,知道自己的特长,清楚自己的优势和劣势,摆清自己的爱好兴趣,同时结合时代发展需要,不断完善自我、修炼自我,以高度的自我认知来更好地适应社会发展需要,避免出现盲目

发展,真正实现个人人生价值。而这也是高职职业生涯规划意识教育的重点目标。

3. 使高职学生适时调整个人发展短期、中期、长期发展轨迹,对职业生涯规划做出科学决策和行动

高职学生职业生涯规划教育是一个长期的、不间断的、连续的过程。就像在实际的高职教育中,无论是在学业还是生活上,高职学生在每一阶段的侧重点是不同的,因此,在职业生涯规划这一过程中,要结合高职学生内因外因、主客客观等因素,引导高职学生适时调整自己短期、长期发展规划,做出科学决策和行动,使自身良好发展。

## 三、高职教育视域下学生职业生涯规划意识的培养机制构建路径探究

### 1. 开设职业生涯规划意识教育专项课程

在高职院校内开设职业生涯规划意识教育专项课程是强化学生职业生涯规划意识的重要手段,在高职学生职业生涯规划意识培养机制中占据着重要地位,需要高职院校持续加大关注度与投入力度。在实际的课程教学中,相关教师需要合理规划教学内容,引导学生重视职业生涯规划,能够完成合理可行的职业生涯规划,并在后续学习与生活中逐步实现。

教师可以将“遇见十五年后的自己”设定为教学主题,首先分享自己成长的故事,强调做好生涯规划的重要性,接着,运用“生涯幻游”的方法引导学生对未来发展有一个清晰的目标,让学生畅想15年后的自己,并主动描述15年后自己的生活。紧接着,教师可以让学生填写“素质匹配表”并找出“现在的我”与“15年后的我”之间的差距,确定未来

\*本文系2022年度湖南省社会科学成果评审委员会项目:百年红色基因传承下高职学生职业生涯规划的影响因子与引导机制研究(编号:XSP22YBC587)。

努力的方向。接下来,教师可以以我国著名女子排球运动员朱婷的故事作为案例,对朱婷成功的因素展开小组讨论,同学们畅所欲言,纷纷发表自己的看法。最后,教师需要进一步指出一个人成功的主体因素是为可行的计划、有效的行动和有毅力恒心,客体因素是为融入时代勇担当和时代的发展以及社会的需要,以此达到强化学生围绕目标展开持之以恒的奋斗与努力意识与能力的效果。

教师可以将“认识自我,规划职业生涯”设定为教学主题,首先用一段小视频告诉高职学生成功需要合理规划,才能激发潜能,少走弯路,进而达到人生高光时刻。随后,教师可以向高职学生介绍美国职业规划大师舒伯提出的“生涯五阶段”。高职学生现在正处于第二阶段——探索阶段,已经开始尝试一些自己感兴趣的职业活动,其中个人兴趣是职业选择的重要因素之一。接下来,教师可以在课堂内展开“自我评价”和“小组内采访”环节,让高职学生进行自我评价,具体内容包括“我是怎样的一个人?”“我擅长做什么?”,再让同学们互相采访提问,引导同学们热烈讨论、积极发言。此后,教师可以在课堂中设置“探索——登岛”环节,设计六个岛屿,分别对应六大类职业,由此可以测试同学们未来的职业倾向。六个岛屿分别是A——美丽浪漫岛、C——现代井然岛、E——显赫富庶岛、I——深思冥想岛、R——自然原始岛、S——温暖友善岛。同学们兴味盎然地选择自己心仪的岛屿上岛,并对话10年后的自己,畅想10后的工作环境、工作状态等。最后,教师需要进一步强调,职业生涯不是静止的,是一个动态的过程,我们要从自己的兴趣爱好出发,结合主客观因素,合理制定自身的职业生涯规划,并沿着规划不断努力奋斗,就一定能到达理想的彼岸。

需要注意的是,教师在展开职业生涯规划意识教育专项课程教学的过程中,相应的教学内容均要始终紧扣核心内容“职业生涯规划”,更好地引导高职学生认识自我,帮助高职学生初步树立职业生涯规划意识,同时注意指导高职学生从自己的兴趣爱好出发,结合实际情况,制定职业生涯规划,并为之努力奋斗。

## 2. 持续举办职业生涯规划教育讲座

2011年,教育部在《教育部关于推进中等和高等职业教育协调发展的指导意见》中,首次以官方文件的形式对初中职业生涯规划教育提出要求<sup>[1]</sup>。在这样的大背景下,湖南省株洲市铁路科技职业技术学院逐年加大对高职学生职业生涯规划教育问题的关注度。实践中,为了搭建家校沟通的有效桥梁,湖南省株洲市铁路科技职业技术学院依托三年发展规划

这个平台,针对在校学生定期开展了学生职业生涯规划教育活动。职业生涯规划教育讲座活动的展开,其主要实现的教育目的集中在如下几方面:一是结合教育改革,向学生、家长宣传国家的育人目标和政策,转变家长的育人理念以及对职业的认知。二是以择业心理、成才心理、考试心理指导为重点,让学生树立正确的成才观和价值观,为走向社会做必要的准备。三是使学生对职业发展以及个人实际情况有更深入了解,能够客观、理性地选择适合自己的岗位。四是培养学生敬畏科学、尊重科学、热爱科学的精神。

在职业生涯规划教育讲座活动中,邀请教育专家围绕职业生涯规划的对象、意义、内涵和具体做法四个方面内容进行阐述,让高职学生明白了要通过充分的自我认知,才能尽早确立自己的发展目标和行动策略,从而努力提高自身综合素质,为未来的发展做好规划。以学生理想中的高职院校学习生活与现实中的学习生活差距为切入点,揭示当前高职学生普遍存在的心态迷茫、沉迷网络、过度娱乐等问题,引发在场高职学生的自我剖析和共鸣。在职业认知方面,分析当前的就业形势和职业能力核心素养,通过讲述专科生逆袭的若干案例,引导高职学生明确学业目标,树立职业理想,敢于走出舒适圈,以持之以恒的行动力去追寻精彩职业生涯。在此基础上,特别强调在激烈的人才竞争中挫折能力的培养,引导高职学生提升抗压力,为顺利适应学业和职场竞争做好心理建设。同时,引导高职学生努力提高自身综合素质,树立职业规划意识,在顺利完成高职业学业的同时,实现自身的理想。

## 3. 定期展开职业生涯规划体验活动

高职教育阶段,学生正处于生涯发展的探索阶段。为帮助高职学生初步建立生涯发展的系统认识,高职院校应当积极联合区域人力资源管理促进会开展职业生涯规划体验活动,激发学生职业兴趣和培养学生对未来的科学规划能力,为高职学生将来步入社会夯实基础。在职业生涯规划体验活动中,应当主动邀请区域多家企业共同参与。在生涯体验活动中,规划出模拟简历制作、企业HR面对面、无领导小组面试、生涯规划测试、职业猜猜猜、兴趣岛大挑战等丰富多彩的活动。在体验活动乐趣的同时,帮助高职学生增加对社会的了解,强化学生的自我认知,培养学生的职业兴趣,树立正确的职业目标,初步建立探索职业生涯规划的意识,培养科学规划未来的能力,为将来步入社会奠定坚实的社会基础。在设计职业生涯规划体验活动时,需要注重内容丰富,形式多样,精彩纷呈,教学相长,寓教于乐,提升高职学生对相应活动的接受与认可程度。通过真切体验,引发

高职学生对自己未来发展方向的深刻思考,促进高职学生学习的强烈内驱力,从而更好地规划自己的未来,并为实现自己的理想拼搏奋斗。

在当前的教育改革背景下,学生拥有了更多的自主选择权,这无一不在强调生涯规划教育的重要性。通过对高职新生进行生涯规划教育,让学生从一开始就把梦想具化成清晰的目标,落实到具体的高职学习规划,脚踏实地为之奋斗,实现成长成才。依托职业生涯规划体验活动及类似活动的展开,高职学生对未来的规划意识能够显著增强,并能积极主动地开展合理有效的行动,一步步朝目标靠近,从而奉献社会,实现自我价值<sup>[2]</sup>。

#### 4. 支持学生就业与职业发展协会的组建

学生就业与职业发展协会是为高职学生提供就业和职业发展服务,为协会成员提供锻炼平台的学生组织,主要以提高自身综合素质,增强职业规划意识,培养职业发展能力,以增强高职学生就业意识为宗旨。在学生就业与职业发展协会的实践中,每年都会定期组织简历制作大赛与模拟面试大赛和校园招聘会议以及企业招聘宣讲会,邀请校内外专家在职业生涯规划、求职技巧就业指导等方面开展一系列的专题讲座,并组织开展社会实践活动,为在校学生搭建一个展示自我能力的平台,帮助高职学生树立正确的职业价值观,提高就业竞争能力。

为进一步普及职业生涯规划知识,培养高职学生职业生涯规划意识,引导广大学生合理规划在校学习生活,推升高职学生就业核心竞争力,助力高职学生更加充分、更高质量地就业,学生就业与职业发展协会可以在校内定期展开“规划自我筑梦青春”职业生涯规划大赛。在相应比赛活动中,要求参赛选手以PPT演说的方式,从自我认识、职业认知、职业规划、职业发展路径、评估调整等五个方面进行阐述,并由评委老师们针对指各位选手在职业文书撰写和主题演讲上的问题提出指导性建议,分别从职业规划设计的完整性、科学性、可实施性、表达性以及现场表述情况进行综合考量并给出评价,引导高职学生紧密结合行业的前景和个人特点制定规划,主动把个人的职业规划融入国家整体发展规划之中,为社会发展贡献力量。高职院校应当高度重视高职学生职业生涯规划,将职业生涯规划意识培养融入新生入学教育、融入课堂教育,通过一系列活动的展开,不断引导帮助高职学生及早规划,找准职业定位,形成正确的就业观、成才观和价值观。

另外,学生就业与职业发展协会还应当定时展开职业教育活动,教导高职学生简历书写以及面试技巧等,实现对高职学生就业能力以及就业竞争力的强化。

#### 5. 强化新生职业生涯规划教育

为提升高职学生的职业生涯规划意识和就业意识,应当着重针对新生展开职业生涯规划教育。在此过程中,需要结合不同专业,邀请区域企业的管理者、人力资源管理人员等进入高职院校与课堂,展开新生职业生涯规划教育。在相应的教育活动实践中,应当引导高职新生充分利用此次学习的机会,了解专业未来发展方向、工作内容和企业招聘的相关流程要求,在以后的学习生活中树立个人发展目标,提升个人综合能力,成为国家、企业需要的综合型人才。

在新生职业生涯规划教育活动中,邀请区域企业的管理者、人力资源管理人员,从公司简介、发展历程、企业文化等多个角度向高职新生介绍企业情况,让高职新生进一步了解企业的企业文化和企业氛围。随后,对高职新生关心的晋升路线、福利待遇等内容进行详细讲解,向高职新生传达出企业对于管培生有丰厚的优惠待遇,致力于让人才在工作中提升自己,充分发挥个人能力,实行多种人才培养方法,并针对人才的不同能力和需求制定不同的发展计划。通过此次新生职业生涯规划教育,增加高职新生对企业招聘要求和流程的了解,帮助高职新生明确个人发展培养目标,为高职院校后续学生工作的开展奠定基础。

#### 结语

针对高职学生展开职业生涯规划意识的培养极为必要,通过开设职业生涯规划意识教育专项课程、持续举办职业生涯规划教育讲座、定期展开职业生涯规划体验活动、支持学生就业与职业发展协会的组建、强化新生职业生涯规划教育,实现了高职院校职业生涯规划意识培养机制的健全,推动了职业教育的升级。

#### 参考文献

- [1]张树峰,韩鸿娇,信莹莹,曹夜景.利用新媒体服务学生职业规划与就业指导的途径研究——以《马丁的早晨》为例[J].智库时代,2020(05):255-256.
- [2]杨图雅.高校转型发展视域下蒙古族大学生职业生涯规划调查与对策研究——以河套学院为例[J].教育教学论坛,2019(38):233-234.

#### 作者简介

曾敏(1982.6—),女,汉,湖南岳阳人,硕士研究生,湖南铁路科技职业技术学院,讲师,研究方向:学生思想政治教育。