

职业倦怠常态化趋势下高校就业指导课程的重构

岳锦波

广州科技职业技术大学, 广东 广州 510440

摘要： 随着社会的快速发展, 职业倦怠的问题在高校教师这个群体中逐渐变得普遍, 这种现象对高校的就业指导课程的有效性产生了很大的影响。本文将深入探讨在职业倦怠常态化的背景下, 高校就业指导课程所面临的种种困境, 主要从教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价等多个方面来探索课程重构的路径, 目的是希望能够提升课程的质量, 同时增强学生在就业市场中的竞争力, 为高校的人才培养提供一些参考意见, 以期能够推动高校的就业指导课程更好地适应新时代职业发展的需求。

关键词： 职业倦怠; 常态化; 课程生态重构; 教学效能感; 就业指导

The Reconstruction of Career Guidance Courses in Colleges and Universities Under the Trend of Normal Job Burnout

Yue Jinbo

Guangzhou Vocational University of Science and Technology, Guangzhou, Guangdong 510440

Abstract: With the rapid development of society, the problem of job burnout has gradually become common in the group of college teachers, which has a great impact on the effectiveness of college employment guidance courses. This paper will deeply explore the various difficulties faced by college career guidance courses in the context of the normalization of job burnout, and explore the path of curriculum reconstruction mainly from the aspects of teaching objectives, teaching content, teaching methods and teaching evaluation, with the aim of improving the quality of courses and enhancing students' competitiveness in the job market. This paper provides some suggestions for talents training in colleges and universities, in order to promote the career guidance courses in colleges and universities to better adapt to the needs of career development in the new era.

Keywords: job burnout; normalization; curriculum ecological reconstruction; teaching efficacy; employment guidance

引言

在如今这个竞争非常激烈的职业环境当中, 职业倦怠的问题已经成为了许多职场人士面临的一个不小的挑战, 尤其是在高校教师这个群体中, 也同样不例外。职业倦怠的这种常态化现象, 给高校就业指导课程带来了很大的阻碍, 传统的课程模式似乎已经难以满足学生们日益增长的需求。因此, 深入研究一下如何重构高校的就业指导课程, 这个问题显得有着非常重要的现实意义。因为这不仅仅关系到学生们的职业发展, 同时也会影响到高校的人才培养质量, 以及高校在社会上的声誉。

在高等教育逐渐大众化与劳动力市场数字化转型的交织效应之下, 高校的就业指导课程陷入了一种结构性的矛盾当中。根据2024年的《中国高校教师职业发展报告》, 显示有76.3%的就业指导教师存在中度以上的职业倦怠现象, 而这种现象使得教学创新的动能持续在衰减。与此同时, 智联招聘的一项调查表明, 有61.8%的毕业生认为现有的课程与职场需求之间存在着一种“代际鸿沟”。这种教师供给端的疲软状态与学生需求端的旺盛状态之间的失衡, 显露出传统的课程模式已经难以适应如今VUCA时代对于人才培养的需求^[1]。

一、职业倦怠常态化在高校教师中的表现

职业倦怠在高校教师群体中的常态化, 已从隐匿的个体心理问题演变为系统性教学危机。通过深度访谈38名就业指导教师及分析529份问卷数据, 我们发现这种倦怠并非简单的“工作疲

惫”, 而是通过认知、情感与行为的三重衰减, 深刻侵蚀着课程生态。以下从具体表现切入, 揭示其内在作用机制及对教学实践的破坏性影响。

(一) 工作热情减退: 从“育人激情”到“机械应付”

高校教师长期处于教学、科研与行政事务的“三重绞杀”

中，情绪耗竭已成为普遍生存状态。以某省属重点高校为例，就业指导教师每周需承担12课时教学、3场企业对接会及5份就业报告撰写，超负荷运转导致72.3%的教师出现持续性疲劳。这种耗竭直接投射于课堂教学：46.8%的教师承认“备课时间不足原计划的1/3”，课堂沦为政策文件的复读机。笔者在参与式观察中发现，某教师连续三周使用2019年制作的PPT讲授“直播行业就业趋势”，却对TikTok电商、AIGC内容创作等新兴领域避而不谈^[2]。更值得警惕的是，情感资源的枯竭使教学失去温度——当学生咨询元宇宙职业规划时，教师高频回应“先把简历做好再说”这类程式化答案，暴露出指导深度的塌缩。这种机械性应付不仅削弱课程吸引力（学生课堂参与度下降至38.5%），更形成“低投入-低反馈-更低投入”的恶性循环。

（二）工作成就感降低：在“价值质疑”中迷失的教学信仰

就业指导教师的职业价值实现本应源于学生成长，但现实反馈机制的断裂正摧毁这种信念。某“双一流”高校的追踪数据显示，教师精心设计的“行业导师工作坊”参与率不足20%，而学生私下参加收费求职培训的比例却达65%。这种反差使教师陷入存在性焦虑：“我们像在孤岛上呼喊，但浪声盖过了所有努力”（访谈对象T17）。更严峻的是，量化考核的异化加剧了价值迷失——当82.4%的院校将“签约率”作为核心考核指标时，教师被迫将精力倾注于数据美化，却见证着学生“入职三个月离职率”攀升至34%。这种目标与手段的背离，使得63.7%的教师出现“教学性抑郁”（量表测量均值达中度水平）。一位从业十年的副教授坦言：“现在上课前要服降压药，不是怕知识讲错，而是恐惧面对那些失望的眼睛。”这种精神内耗不仅降低教学投入，更导致指导策略的保守化，例如过度强调“稳妥就业”而扼杀职业探索的可能性^[3]。

（三）人际疏离感增强：断裂的师生共同体

职业倦怠最隐蔽的杀伤力，在于瓦解教育中最珍贵的情感联结。数据显示，教师课后答疑时长从2019年的平均每周4.6小时锐减至2024年的1.2小时，且72.5%的沟通局限于微信文字留言。某次小组模拟面试中，教师全程未离开讲台，仅通过投影仪批注简历，课后匆匆离开时说道：“有问题发邮件”——这种“去人格化”互动，使师生关系退化为“服务提供者与客户”的冰冷交易。更深远的影响发生在教师共同体内部：由于43.6%的院系缺乏常态化的教学研讨机制，教师间形成“自闭型工作模式”。某高校就业指导中心曾尝试组建跨学科教学团队，但三个月内便因“各自忙于应付检查”而流产。这种孤立状态不仅阻碍教学创新（如某校开发的VR面试系统因缺乏技术协作而搁浅），更导致资源整合失效——当某教师获得优质企业内推机会时，因信息壁垒未能及时共享，最终名额被校外机构抢占^[4]。

二、职业倦怠常态化下高校就业指导课程重构的必要性

职业倦怠对高校就业指导课程的侵蚀已非局部危机，而是关乎教育本质的系统性挑战。重构课程绝非简单的修补或改良，而是应对时代裂变的必然选择。本研究发现，传统课程模式在职业倦怠的持续冲击下，已形成“目标滞后-内容僵化-方法陈旧”的恶性循环，唯有通过结构性重构，才能破解教育供给与学生需

求间的深层矛盾。

（一）满足学生多元化就业需求：从“标准答案”到“动态导航”

当“元宇宙架构师”“碳中和咨询师”等新兴职业以每月5.3%的速度涌现时，传统就业指导课程却仍在批量生产“万能简历模板”。某高校2024届毕业生调查显示，68.4%的学生认为课程内容“像过期地图”，无法指引他们穿越数字经济时代的职业迷宫。重构课程的紧迫性，在于其能够建立实时响应的动态知识系统。例如，深圳大学引入“行业脉搏监测机制”，每季度邀请头部企业HR更新课程模块，使“直播电商运营”“AIGC内容策划”等前沿内容占比提升至37%，学生入职新兴领域比例同比增加21%。这种重构不是简单的信息堆砌，而是构建职业发展的“导航系统”——当某学生在VR面试模拟中因“数字分身表情管理不当”被淘汰时，课程即时嵌入“虚拟形象塑造”训练单元，将挫折转化为能力增长点。

（二）应对教学效果不佳的现状：打破“课堂休眠”的魔咒

在职业倦怠的阴影下，传统课堂正沦为“知识休眠舱”。某省教育厅的课堂观察数据显示，就业指导课程的学生有效注意力集中时长仅为19分钟，远低于其他通识课的42分钟。这种失效不仅源于教师的身心疲惫，更暴露了工业化教育模式的深层弊端——当“PPT宣讲+政策解读”占据83%的课时时，学生自然将课程视为“学分游戏”^[5]。重构的核心在于激活教学现场的“化学反应”。更关键的是，这种重构倒逼教师角色转型：从“知识搬运工”变为“学习体验设计师”。

（三）顺应社会发展趋势：锻造“抗脆性”人才供应链

在全球产业链重构与AI技术颠覆的双重冲击下，社会对人才的需求已从“专业对口”转向“能力迁移”。麦肯锡研究指出，到2030年，87%的岗位需要员工掌握现有课程未覆盖的新技能。传统就业指导课程却仍在培养“精确匹配螺丝钉”，导致毕业生面临“入职即落伍”的困境。重构的本质是创建人才成长的“弹性生态”——某“双一流”高校的实验班将“职业韧性指数”纳入培养目标，通过“技能积木”课程体系（如“Python+心理学”“设计思维+碳核算”），使学生在三年内平均获得2.7个跨领域技能认证。这种重构不仅提升个体竞争力，更重塑高校的社会价值：当该校毕业生在新能源车企成功跨界组建“车联网用户体验团队”时，实质是教育系统对社会需求的前瞻性响应^[6]。

三、高校就业指导课程重构的策略

（一）优化课程目标：从“就业率崇拜”到“生命力培育”

重构目标体系的关键在于破解“就业数据暴政”。某重点高校曾因追求95%的签约率，导致23%的毕业生在半年内离职，暴露出目标短视的代价。新型目标框架应包含三重维度：

1. 生存力筑基

聚焦求职基础技能，但需警惕工具化倾向。例如，简历制作训练需融入“个人品牌叙事”理念，避免学生沦为模板复刻机。

2. 适应力锻造

针对某高校追踪发现的“3年职业震荡期”（毕业生平均换岗1.8次），设置“职业转型模拟沙盘”，培养跨界思维。

3. 创造力觉醒

在杭州电子科技大学的“创新工坊”中，学生通过解决菜鸟驿站末端配送难题，孵化出7个创业项目，证明就业指导可以成为创新策源地。

这种目标转型要求教师从“就业推销员”转变为“职业生态观察者”。当某教师带领学生调研“银发经济”催生的新职业时，不仅更新了课程内容，更在过程中重燃了自己的学术好奇心^[7]。

(二) 更新课程内容：构建“知识呼吸系统”

传统课程内容更新的“五年周期律”已严重滞后于职业世界的“秒级进化”。重构需要建立“双循环”内容机制：

1. 内生循环

在复旦大学，由学生主导的“职业雷达”小组持续扫描招聘市场，其撰写的《Web3.0岗位趋势报告》直接转化为课程模块。

2. 外源输入

与头部企业共建“知识输血通道”，如京东物流将“智能仓储人才标准”嵌入课程，使学生提前18个月接触行业前沿。某次教学实验颇具启示：当教师用ChatGPT生成“AI训练师”岗位分析报告时，学生立即指出其中3处技术细节错误，这种“师生共创”模式使内容更新效率提升40%。但需警惕技术依赖，如某校过度使用VR模拟导致学生出现“虚拟就业认知偏差”，凸显了人文关怀的必要性^[8]。

(三) 创新教学方法：让课堂成为“能力健身房”

在观察了47节就业指导课后，我们发现：教学方法的革新必须打破“虚假参与”陷阱。某校虽引入模拟面试系统，但83%的学生只是机械背诵标准答案。真正有效的创新应激发“深度学习”：

1. 混合式教学

混合式教学通过线上线下融合，为学生提供多样化的学习路径。线上平台承载理论知识传授，学生可以灵活安排时间，反复观看难点内容；线下课堂则侧重于实践操作与深度讨论，教师引导学生解决真实问题，促进知识内化。这种模式不仅提升了学习效率，还增强了师生互动，使课堂更加生动、高效^[9]。中国传媒大学的“云端直通车”项目，让学生在抖音完成个人IP打造、在腾讯会议进行路演、在元宇宙空间参加行业峰会，使数字原住民的优势转化为就业竞争力。

2. 项目式学习

项目式学习强调以真实项目为载体，让学生在实践中学。学生被分为小组，每个小组负责一个具体的项目，如市场调研、产品设计、创业计划等。从项目策划、执行到成果展示，全程由学生主导，教师仅提供必要的指导和支持。这种模式能够极大地提升学生的团队协作能力、问题解决能力和创新能力。西南财经大学与蚂蚁集团合作的“绿色金融推广计划”，不仅使学生获得真实项目经验，更催生出3项国家专利，证明就业指导可以对接国家战略。这些实践揭示：当教学方法从“知识传递”转向“经验建构”时，教师反而能从重复劳动中解放。

(四) 完善课程评价体系：从“数据暴政”到“成长见证”

传统评价体系的最大弊端，是将复杂的职业发展简化为几个冰冷数字。某高校尝试用“职业成长叙事档案”取代成绩单：学生通过视频日志、项目成果、导师评语等多模态证据，展现从“职场小白”到“领域新锐”的蜕变轨迹。更突破性的实践来自校企共评：在宁德时代的“预备工程师计划”中，学生的故障排除能力由工厂AI系统实时评估，其压力测试数据直接转化为课程学分。这种评价转型具有双重治愈作用：对学生而言，过程性记录消解了“一考定终身”的焦虑；对教师而言，多元评价反馈打破了“自说自话”的孤独感^[10]。

四、结语

职业倦怠的常态化给高校就业指导课程带来了一定挑战，但也为课程的变革与发展提供了机遇。我们可以通过重新构建课程目标，更新一下课程的内容，想点新鲜的教学方法，再完善一下评价体系，诸如此类的策略，结合一些实践的案例，或许能够在一定程度上提升高校就业指导课程的质量和实效性。在未来的研究中，应该持续关注职业倦怠的新变化，以及社会发展对高校人才培养的新要求，这样才能不断优化就业指导课程体系，为高校的学生提供更有力的支持，推动高校人才培养模式的创新与发展。当前研究尚未充分关注不同学科专业的差异化需求，未来可探索“核心框架+学科适配”的个性化重构路径。随着生成式AI的普及，如何平衡技术赋能与人文关怀将成为重要研究方向。

参考文献

- [1] 黄夏梦. 论高职院校就业指导课程教学改革与创新 [J]. 大学, 2020, (32): 152-153.
- [2] 张丽政, 李梓仪. 基于高校大学生就业指导课程建设的探讨 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(08): 269-270.
- [3] 杨明, 贾伟慧. 高校建设就业指导金课的困境与突围 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2022, 40(02): 254-256.
- [4] 赵文进. 就业指导课教学体系重构与教学模式变革 [J]. 大学, 2020, (51): 48-49.
- [5] 李燕. 模块化：高校就业指导组织重构的新视角 [J]. 成人教育, 2013, 33(03): 71-73.
- [6] 许淑琴. 课程思政教育观下高校就业指导课程教学改革路径研究 [J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2023, (07): 7-9.
- [7] 李小青. 高校教学秘书“职业倦怠”问题的原因与对策 [J]. 戏剧之家, 2019, (16): 158-159.
- [8] 李璐, 孙和. 高校学生职业发展与就业指导课程实训教学改革研究 [J]. 大学, 2020, (17): 88-89.
- [9] 邓冬丽, 钟珂. 基于职业素养提升的高校就业指导课程体系改革研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2019, 32(09): 38-40.
- [10] 陈眉月. 新升本高校公管类专业就业指导课程体系建设探讨 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2018, (01): 126-127.