

大学生就业决策中的职业规划与职场适应能力分析

姜佩林¹, 马凤阳²

1. 楚雄师范学院, 云南 楚雄 675000

2. 云南医药健康职业学院, 云南 昆明 650000

DOI: 10.61369/ETI.2024120006

摘要 : 随着就业市场环境的日趋复杂, 大学生职业发展面临诸多挑战。文章以在校大学生为研究对象, 深入剖析职业规划和职场适应能力在大学生就业决策中的重要影响, 从个体、高校、社会三个层面提出一系列策略建议, 以期为高校开展职业生涯规划教育、引导学生科学规划职业生涯、提升就业竞争力提供参考和指引。研究表明, 清晰的职业目标、周密的职业规划以及过硬的职业适应能力是大学生实现成功就业的关键。高校应优化职业生涯课程体系, 完善职业发展支持服务, 多措并举引导学生提升职业发展能力, 为学生铺就通往理想职业的成长之路。

关键词 : 大学生; 就业决策; 职业规划; 职场适应能力

Analysis of Career Planning and Adaptability in Employment Decision-Making of College Students

Jiang Peilin¹, Ma Fengyang²

1 Chuxiong Normal University, Chuxiong, Yunnan 675000

2 Yunnan Medical Health college, Kunming, Yunnan 650000

Abstract : With the increasingly complex job market environment, the career development of college students faces many challenges. Taking college students as the research object, this paper deeply analyzes the important influence of career planning and career adaptability on college students' employment decision-making, and puts forward a series of strategic suggestions from the three levels of individuals, universities and society, in order to provide references and guidance for colleges and universities to carry out career education, guide students to scientifically plan career and improve employment competitiveness. The research shows that clear career goals, careful career planning and excellent career adaptability are the key to college students' successful employment. Colleges and universities should optimize the career curriculum system, improve career development support services, guide students to improve their career development ability by taking multiple measures, and pave the way for students to grow into their ideal careers.

Keywords : college students; employment decision-making; career planning; workplace adaptability

引言

伴随高等教育的快速发展和社会转型升级的深入推进, 大学生就业问题日益凸显。如何引导大学生树立正确的职业观、价值观, 帮助其认清自我、把握方向, 科学规划职业生涯, 成为学界和教育实践界共同关注的热点。大学生职业发展不仅关乎个人前途, 更影响人才培养质量和就业市场生态。然而, 当前不少高校的职业生涯教育仍存在内容碎片化、实践脱节、针对性不强等问题, 亟待从教育理念、课程设置、师资建设、实践活动等方面深化改革。

一、职业规划对就业决策的影响

(一) 明确职业目标与发展路径

职业目标是指个人在职业生涯中期望达到的工作岗位、职业

成就和发展空间等, 是引领职业发展方向的灯塔。大学生要明确自身的职业目标, 需要深入了解自己的性格特点、兴趣爱好、专业特长等, 这是确立目标的基础。同时, 还要积极主动地收集目标行业和职业的相关信息, 调研其发展前景、市场需求和技能要

作者简介:

姜佩林 (1994.03-), 女, 汉族, 黑龙江青冈人, 硕士, 楚雄师范学院, 助教, 大学生职业规划。

马凤阳 (1991.06-), 男, 汉族, 云南普洱人, 本科, 云南医药健康职业学院, 讲师, 大学生职业规划。

求等，以获得对职业目标的全面认知。在全面了解自我和外部环境的基础上，大学生应当设定清晰、具体且富有挑战性的职业目标，避免过于宽泛和不切实际，明确的职业目标能激发内在动力，指引大学生有的放矢地规划职业发展路径，在求职过程中更加从容自信^[1]。

（二）制定符合个人特点的职业规划

大学生在制定职业规划时，要立足自身实际，评估个人的优势和不足。要客观分析自己在知识、技能、经验等方面的强项和短板，明确需要发展和提升的方向。同时，要深入分析目标职业岗位的任职要求，包括专业背景、能力素质、工作经历等，找出自身与岗位要求的差距。在此基础上，有针对性地学习必要的专业知识，培养岗位所需的通用技能，如沟通协作、问题解决、创新思维等，积累相关实践经验^[2]。一份切合实际、详尽周密职业规划，能帮助大学生在职业发展的道路上不断成长进步，向着既定目标稳步前行。

（三）职业规划助力科学就业决策

一份高质量的职业规划能为大学生的就业决策提供重要参考。首先，职业规划能引导就业方向，帮助大学生聚焦于与职业目标匹配度高的行业和岗位，避免盲目海投和随波逐流。在求职过程中，以职业规划为指引，有目的地选择求职渠道，投递简历，参加面试，能大大提高就业效率和成功率^[3]。其次，职业规划能优化就业路径选择。大学生可以参照职业规划，权衡不同就业路径的利弊，选择最有利于实现职业目标的发展路径，如考研深造、基层锻炼、企业就业等。最后，职业规划能预防盲目就业和频繁跳槽。没有目标和规划的就业容易陷入盲从和迷茫，而一个清晰的职业规划能为大学生的就业决策提供方向感和稳定性，引导理性看待眼前的机会与诱惑，以职业生涯的长远发展为重，作出审慎、负责的选择。

二、职场适应能力促进职业发展

（一）有效沟通与人际交往能力

踏入职场，大学生会发现，工作绝非独角戏，而是一台精彩纷呈的大戏，沟通与协作不可或缺。职场中，沟通贯穿于方方面面，上下级之间的工作汇报和安排，同事间的协调与配合，甚至与客户、合作伙伴的洽谈与谈判，无不依赖有效沟通。倾听是沟通的基础，它要求我们以开放包容的心态，全神贯注地聆听对方的想法，捕捉言语间的关键信息，洞察弦外之音。在倾听的基础上，恰当的表达同样重要。职场表达需要做到言简意赅、重点突出，注重逻辑和条理性^[4]。与此同时，为了建立良好的职场关系，大学生还需掌握待人接物的技巧。主动示好、真诚赞美、适度袒露、乐于助人等，都是维系融洽关系的法宝。通过不断练就沟通表达的本领，我们在工作中才能游刃有余。

（二）学习创新与主动适应能力

知识经济时代，唯一不变的就是变化。面对瞬息万变的职场环境，大学生必须具备持续学习的意识和能力。“活到老，学到老”，这不仅是谋生的需要，更是终身发展的要求。主动学习专业

新知识、新技术，紧跟行业前沿动态；努力充实和拓展知识储备，完善自己的知识结构，我们才能立于不败之地。此外，创新思维也不可或缺。创新是企业的灵魂，也是个人突围和胜出的利器。学会换位思考，突破思维定势，尝试新的方法和路径，我们才能在职场上绽放异彩。同样重要的是主动适应的能力。企业组织变革、团队人员更迭、岗位职责调整等，都可能打破我们的“舒适区”，但换个视角看，这也是成长的机会。积极调整心态，灵活应对变化，做一个善于学习、勇于创新、乐于适应的职场达人。

（三）自我管理 with 压力应对能力

职场之旅漫漫，大学生不仅要学会管理工作，更要学会管理自己。出色的自我管理，首先源于清晰的自我认知。辨明个人的性格气质、兴趣特长、优势短板，我们才能准确地组织中定位自己。知己知彼，在具体工作中我们还要做时间管理的主人。区分轻重缓急，科学安排，提高效率，让时间创造最大价值。职场中另一大挑战是，如何管理自己的情绪。学会察言观色，控制负面情绪，积极面对，我们就能建立良好的职场形象。作为职场新人，大学生难免面临角色转换、环境适应、人际关系等压力。关键是要培养应对压力的心理韧性。冷静客观地分析压力源，找出有效的宣泄与缓解办法，学会自我激励，从压力中汲取成长的动力^[5]。只有练就过硬的“内功”，大学生才能驾驭自己，从容应对职场的风风雨雨，实现美好的职业愿景。

三、职业生涯规划教育建议

（一）加强生涯规划课程体系建设

1. 开设系统职业生涯规划教育课程

高校可以将职业生涯规划课程纳入人才培养方案，作为通识必修课或专业选修课。课程内容涵盖职业生涯规划理论基础、职业探索与认知、生涯决策与规划、求职就业指导等模块。采取讲授、小组讨论、职业测评、模拟体验等多元化教学形式，引导学生树立正确的职业价值观，完善知识结构，锻炼实践能力^[6]。同时，鼓励相关院系将生涯教育融入专业课教学，实现“全员全过程”的职业发展教育。

2. 优化课程内容，紧跟市场需求

生涯规划课程要与时俱进，根据就业市场变化动态调整教学内容。密切关注行业发展趋势、新兴职业、岗位需求变化等，及时更新教学案例和素材^[7]。邀请行业专家、优秀校友等参与课程建设，使教学内容更贴近职场实际。此外，课程还应增加创新创业、新媒体运营、数字化办公等新技能的培养，提升学生的职业核心竞争力。

3. 创新教学方式，强化实践教学

生涯规划教学要突破传统的“满堂灌”，采用参与式、体验式教学方法。开展职业人物访谈、行业考察、模拟招聘等活动，营造沉浸式体验。运用信息化教学手段，搭建在线测评、虚拟仿真等数字化平台，提供个性化、交互式的学习体验。同时，加强实践教学比重，引入课程实践项目，指导学生完成职业规划设计、简历制作、面试技巧训练等实战任务，在实践中强化职业认知和

就业能力。

（二）完善职业发展支持服务

1. 提供个性化职业咨询指导

学校要建立完善的职业咨询服务体系，配备专兼职业生涯导师队伍。通过个体或小组咨询、职业测评解析等方式，为学生提供全方位、个性化的职业指导服务。引导学生进行自我探索，挖掘职业兴趣和潜能，澄清职业定位和目标^[8]。针对学生面临的职业困惑和发展瓶颈，提供针对性的咨询辅导，帮助其有效应对职业发展的关键抉择。

2. 搭建职业实践和实习平台

学校要为学生职业发展搭建实践平台。定期举办各类专业实习、见习活动，组织学生参与行业项目、案例竞赛等，使其在实践中积累经验、强化技能。充分利用校友资源，建立实习基地和实践教学点，拓展实习渠道^[9]。同时，搭建供需对接平台，及时发布就业实习信息，为学生与用人单位牵线搭桥。学校还可引入VR、AR等技术手段，为学生营造沉浸式、交互式的虚拟实习和模拟面试环境，实现线上线下相结合的实践体验。

3. 强化校企合作，拓宽就业渠道

学校要主动走出去，加强与行业企业的交流合作，建立紧密的利益共同体。通过共建实习实践基地、联合开发课程、合作设立奖学金等方式，推进产教深度融合。定期邀请企业导师进校开展专题讲座、职业训练营等活动，帮助学生深入了解职场环境和用人需求。学校还可与地方产业园区、行业协会等开展战略合作，开辟就业实习“绿色通道”，为毕业生提供多样化的就业选择。

（三）引导学生提升职业发展能力

1. 激发职业生涯规划意识

通过开展职业生涯规划大赛、职业生涯规划故事分享会等活动，激发学生的职业生涯规划意识和职业发展自觉性。引导学生树立终身职业发展的理念，将职业发展与个人成长、价值实现相结合，用

积极正向的职业态度引领人生规划。定期开展职业生涯教育专题讲座，帮助学生理清职业发展脉络，掌握职业生涯规划的基本方法和策略^[10]。组织职业生涯教育主题班会、团日活动等，营造浓厚的生涯发展氛围。

2. 提高职业适应能力和就业竞争力

学校要注重培养学生在职场环境中从容应对、灵活处事的适应能力。通过开设职场心理适应、商务礼仪、职场情商等课程和培训，提高学生的环境适应力和抗压能力。开展模拟面试、无领导小组讨论等实战训练，锻炼学生的应变能力和综合素质。学校还要引导学生加强就业核心竞争力培养。组织创新创业训练、专业技能竞赛、学科竞赛等，提升学生的创新实践能力；开设求职技巧、职场沟通等就业指导课程，强化就业“软实力”培养。

3. 树立终身发展理念和学习态度

学校要引导学生树立终身发展的理念，将职业发展置于人生发展的长远视角中审视。帮助学生认识到，职业发展是一个不断学习、持续成长的过程，要以开放、积极的心态拥抱变化，做好随时学习和转型的准备。营造浓厚的学习氛围，开放丰富的学习资源，为学生终身学习提供支持服务。引导学生主动规划职业学习路径，制定个人成长计划，并养成反思总结的习惯，在实践中优化迭代，突破自我，实现可持续发展。

四、结语

新时代呼唤高校职业生涯教育范式的革新，需要在促进学生全面发展的教育理念指引下，构建产教融合、科学完备的课程教学和实践活动体系，注重发掘学生的个性特质，激发学生的生涯规划意识，提升学生的就业创业能力，助力学生在急剧变革的未来世界中昂首阔步、笃定前行。唯有高校、社会、学生三方协同发力、持续优化，大学生的职业生涯规划之路才能行稳致远，高素质创新人才的培养目标方能落到实处。

参考文献

- [1]何昕格,刘子衿,张佳敏,等.我国大学生职业生涯规划现状分析[J].市场周刊,2020,(01):149-150.
- [2]韩雅楠.大学生职业生涯规划现状与对策研究[J].戏剧之家,2019,(08):193.
- [3]李思静.大学生职业生涯规划教育的现状与对策思考[J].现代职业教育,2023,(30):161-164.
- [4]秦宁,王立宁.新时代背景下高校大学生职业生涯规划课程现状及对策分析[J].中国大学生就业,2021,(09):61-64.
- [5]何顺发.大学生职业生涯规划教学的现状分析和改革对策[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(15):56-57+63.
- [6]杨晓华.当代大学生职业生涯规划现状与对策分析[J].信阳农林学院学报,2020,30(01):135-137.
- [7]石娇.大学生职业生涯规划现状及对策研究[J].美与时代(城市版),2019,(11):116-117.
- [8]张宇,郭志超,邢传波.当前大学生职业生涯规划教育的现状与对策思考[J].中外企业家,2018,(21):140.
- [9]王莉,戴海群,王健.高职院校大学生职业生涯规划现状及对策分析[J].镇江高专学报,2018,31(03):87-89+122.
- [10]巩梦丹.浅论我国大学生职业生涯规划现状及对策建议[J].现代交际,2017,(04):131-132.