

# 提升大学生职业规划能力的策略分析

侯晓伟, 陈逸之, 吴成达, 段亚迪

广州市纬思方至信息咨询有限公司, 广东 广州 510630

DOI: 10.61369/VDE.2025170009

**摘 要 :** 在当前就业市场竞争愈发激烈、行业迭代速度加快的背景下, 大学生职业规划能力的缺失已成为制约其顺利就业、实现职业发展的关键问题。本文结合华南某科技大学 G 同学、纽约大学 J 同学及留英归来 C 同学的职业规划实践案例, 深入剖析大学生在职业规划中普遍存在的方向模糊、能力与目标不匹配、主观能动性不足等问题, 并从自我认知强化、目标体系构建、能力提升路径优化、外部支持系统完善及动态调整机制建立五个维度, 提出系统性的策略建议, 旨在为高校、职业规划导师及大学生群体提供切实可行的参考, 助力大学生提升职业规划能力, 实现个人职业与长远发展的有机统一。

**关 键 词 :** 大学生; 职业规划能力; 策略分析; 案例研究

## Analysis of Strategies for Improving College Students' Career Planning Ability

Hou Xiaowei, Chen Yizhi, Wu Chengda, Duan Yadi

Guangzhou Weisi Fangzhi Information Consulting Co., Ltd., Guangzhou, Guangdong 510630

**Abstract :** Against the background of increasingly fierce competition in the current job market and the accelerated pace of industry iteration, the lack of career planning ability among college students has become a key issue restricting their smooth employment and realization of career development. Combining the career planning practice cases of Student G from a university of science and technology in South China, Student J from New York University, and Student C who returned from studying in the UK, this paper deeply analyzes the common problems existing in college students' career planning, such as vague direction, mismatch between abilities and goals, and insufficient subjective initiative. From five dimensions—strengthening self-awareness, constructing a goal system, optimizing the ability improvement path, improving the external support system, and establishing a dynamic adjustment mechanism—it puts forward systematic strategic suggestions. The purpose is to provide practical references for colleges and universities, career planning tutors, and college students, help college students improve their career planning ability, and realize the organic unity of personal career and long-term development.

**Keywords :** college students; career planning ability; strategy analysis; case study

大学生的职业发展能力是大学生核心能力的重要组成部分, 对于大学生的就业成功率和今后的职业生涯发展具有极其重要的意义, 因此研究与寻找有效的途径去提高大学生职业发展能力具有重要意义<sup>[1]</sup>。本文依据 3 个学生职业发展案例, 通过职业发展相关理论研究及实践, 从不同的角度探讨提升大学生职业发展能力的方法, 为摆脱当前大学生职业困境提供参考。

## 一、大学生职业规划现存问题及案例分析

### (一) 自我认知模糊, 职业方向错位

职业规划是先了解自己, 主要包括兴趣、性格、能力、价值观等。大多数大学生缺乏有效的自我探索工具, 不能有效了解自己的职业兴趣, 使他们在职业规划方面没有准确的职业倾向性<sup>[2]</sup>。纽约大学的 J 同学, 在大学期间对职业规划表示无法理解, 对其专业不了解, 认为没有前途, 不能够了解本专业的就业途径。另外, 来自家长的“强权”说服政策使她叛逆, 进一步影响了其职

业探索。J 同学具有独特的思考模式, 并且喜欢通过阅读、动画了解对事物的观点看法, 但是对自己个性与职业的联系意识弱化, 导致 J 同学的职业规划在处于被动的状态下进行了许多不切实际的职业规划, 无法达到目标职业, 这种自我理解的缺失造成 J 同学职业规划时比较茫然, 从而无法主动地在今后实现目标职业的策略中去提升, 影响了他们发现能力以及积极开发职业所需的能力。

### (二) 能力与目标脱节, 实践经验匮乏

某些高职生已经确定职业目标, 但没有形成“目标-能力”

的映射，缺乏与职业目标相关联的知识资源和工作能力，使得职业规划流于形式<sup>[3]</sup>。华南某知名大学G同学是具有代表性的个案。G同学本科学习的是信息工程，他从大一开始一直专注于硬件开发，在柔性电子皮肤、送餐小车项目上有着很丰富的硬件开发竞赛经历以及科研经历。而他的职业目标是互联网公司中的一位软件产品经理，这两者之间有着一个明显的鸿沟——没有软件产品方面的经历，也没有实习工作等岗位经验，软件产品经理工作除了调研用户、画原型、研究市场、获得反馈循环以外，还需要具备将以上流程过程化为系统的完整的产品能力，而G同学的经历中虽然有上述的相关过程，却缺乏完整系统的产品思维和工作经历，其能力无法与职业目标形成对应关系。

### （三）信息不对称，规划缺乏科学性

学生对于岗位选择只是大致了解就业需求，而对实际工作却知之甚少，加之对现有资源掌握的缺失，因而当职业规划比较模糊或偏颇时便会出现学生对自己就业前景、就业市场了解不足的问题<sup>[4]</sup>。如留学生，由于国内外就业市场信息不对称，留学生相对而言，更容易受信息滞后或者偏差的影响而做出不当的职业规划选择。如留英回国的学生C，其本科属于药学，后攻读商科硕士，起初期望从事市场营销工作，但对岗位需求和国内就业市场的信息了解不足。另外，其兴趣向慢消费类行业，而国内大多数留学生倾向于互联网、快消行业，信息更加缺乏。

### （四）主观能动性不足，抗挫折能力较弱

大学生的职业规划是需长时期持续地追求、投入，遇挫不弃的长期动态过程，但由于部分学生的个人主动意识较弱，在规划中只依赖外部指导、缺乏个人学习和实践以及在遇到如求职受挫等挫折后容易产生心态焦虑而不安，从而导致职业规划中断的情况<sup>[5]</sup>。J同学在前期的职业规划中个人主动意识弱，在前期接受导师推动下进行规划；C同学在中期求职中没有更多的面试机会、拿不到结果，容易产生痛苦，有焦虑情绪，表明了大学生职业规划中主动意识弱、抗挫能力不强的问题。缺乏有效引导和修正会使其向更坏的状态恶化，甚至会使部分学生产生放弃既定规划结果的举动。

## 二、提升大学生职业规划能力的策略

### （一）强化自我认知，奠定职业规划基础

首先，借助测评工具，进行自我测量。霍兰德测试、迈尔斯·布里格斯类型指标测试（MBTI）、DISC行为风格测试等，可以协助大学生了解自身的职业兴趣类型、性格特征及行为特征。例如，如案例J所说，导师通过霍兰德测试，认识到J具有善于沉思的特点，从而推荐了市场化路径；当然测评工具只是自我了解的辅助工具，不宜依赖，需要结合自身实际的经历才能判断。

其次，做好深度内省，开展过往经历梳理，鼓励大学生梳理学习、实践、生活中的重要事件，提炼自己在事件中的角色扮演、投入程度、成果来源和成就感来源，挖掘兴趣点与能力点<sup>[6]</sup>。例如C同学的导师通过帮助其梳理“摆摊经历”时，从调查研

究、产品设计、价格、数据复盘等方面，挖掘“营销活动”实践价值，帮C同学发现其具备资源整合能力、沟通协调能力，确定其职业发展路径方向。

最后，通过尝试获得，在尝试中检验自我认识。鼓励大学生参加实习、志愿服务、学科竞赛等各类实践，在实践中检验自我对职业的认识，调整职业期待<sup>[7]</sup>。J同学通过参加NIKE市场暑期实习，验证其自身对市场岗位的兴趣，在实践中检验并强化了对职业的认识；G同学通过OPPO产品经理实习，强化了自己对软件产品工作的胜任感，为后续全职求职做准备。

### （二）构建清晰目标体系，明确职业发展路径

首先，明确长远的工作目标，确定发展定位。长远目标既要符合自身兴趣、特长和行业未来发展的要求，也不能太落后和太难<sup>[8]</sup>。G同学在长线工作目标上，想要到互联网大厂当产品经理，这既是她的兴趣所在，也是符合互联网行业发展现状的选择，在选择长线工作目标时要鼓励大学生及时关注相关行业的发展方向，尽量避开跟风式的选择，选择未来有发展性、前途性的工作方向。

其次，分解中期目标，搭建能力框架。中期目标需围绕长期目标，明确须具备的核心能力与实践经验<sup>[9]</sup>。针对G同学转型软件产品经理的长期目标，导师为其制定了中期目标：3个月内掌握产品经理工作流程与思维框架，6个月内获得相关实习经历。为实现这一目标，导师邀请前腾讯产品经理讲解产品思维，优化过往项目经历，帮助G同学搭建产品经理的核心能力框架（如用户调研、原型设计、市场分析）。

最后，列出短期目标，采取行动计划。短期目标必须是具体、可计量、可行动的，确立阶段性目标和时间表<sup>[10]</sup>。C同学的导师给他罗列了秋招期间短期目标：1周简历初稿修改完成；1个月内完成商案实践项目商业分析，2个月内积极投递，积极Networking。并具体到每天要做的和每周要完成的任务，C同学顺利实现了目标。在秋招尾期顺利拿到了自己心仪的工作Offer。

### （三）优化能力提升路径，弥补实践经验短板

首先，学习针对性知识，构建体系知识。根据目标岗位要求，引导大学生进行针对性的理论知识学习，避免盲目学习。软件产品经理岗位需要知道哪些东西，掌握哪些相关理论知识，G通过行业导师课程系统学习掌握了产品经理工作流程和思维框架，C同学想要进入慢消行业，学习了相关市场营销、商业分析等理论，为案例实践与就业做好铺垫。高校可通过开设职业素养课，邀请行业精英举办讲座的方式对学生有针对性地开展理论学习。

其次，项目实践，知识变为能力。项目实践能够将理论应用于实践场景，给学生更多的“显学”的机会，转化为解决问题的能力。C同学完成美的欧洲市场营销方案分析项目，通过在企业导师的指导下，基于商业分析框架提出改进建议，既提高了简历竞争力，又锻炼了市场营销实战能力；G同学通过提炼过往硬件项目叙述，突显项目中产品调研、迭代优化的环节，将硬件项目转化为产品经理岗位对应的能力表现。高校可以打造校企合作项目平台，为学生提供更多实景项目实践机会。

最后,掌握职业体验。实习是学生熟悉行业、了解岗位的关键环节,也是提高学生求职竞争力的核心方面。G同学通过软件和硬件匹配实习职位,获得OPPO产品经理实习机会,实现了实习经历上的突破;J同学通过NIKE市场的暑期实习,迈出了职业转换的坚实一步。职业规划导师要助力规划学生实习计划,帮助学生简历优化和面试准备,联系资源匹配到符合要求的实习岗位。对于时间紧迫的学生,要以效率为最高考量,优先投递与目标岗位贴合的实习职位,以此来提高实习体验率<sup>[11]</sup>。

#### (四) 建立动态调整机制,适应职业发展变化

首先,阶段性复盘,评价规划执行情况。规划执行人员可通过职业规划导师,引导学生定期对职业规划的执行情况开展复盘,了解目标完成情况、存在问题及原因<sup>[12]</sup>。例如,C同学进入求职中期后面试效果不理想,规划执行人员帮助复盘面试经历,调整投递策略,增加Networking;G同学结束实习工作,规划执行人员帮助其复盘实习经历,归纳核心能力,为全职求职做准备。复盘时需要注意能力提高、实际经历、求职进程等维度,及时发现偏差、进行纠偏。

其次,注意行业动态,转变职业目标。行业发展趋势存在偶然性,大学生要注意行业的动态信息,结合行业的动向来确定自己的职业目标,像新能源行业的出现,C同学就选择去比克电池,符合行业的发展需求;假设互联网行业出现了岗位的需求变动,软件产品经理的岗位需要的技能发生改变,G同学要立刻学习新

的技能,适应新的能力需求。职业规划指导师要帮助学生养成行业信息跟踪的习惯,可以通过查阅行业报告、行业新闻等方式跟踪相关行业的动态<sup>[13]</sup>。

最后,从个体发展出发,调整能力进步路径。随着大学生对自己认识程度提高能力发展水平提升,大学生的职业规划重心也需要随之变化<sup>[14]</sup>。J同学确立了市场的发展方向后从参与实习到找工作全职再到市场专业的硕士,在进步路径上有所上升,C同学有了全职Offer后,仍坚持每个月进行职场沟通,每两个月做行业分享,在持续的学习中以备之后的发展。动态调整机制的设立能够使得大学生保持职业规划中的灵活性,让大学生的规划更好地适应内外部环境<sup>[15]</sup>。

### 三、结论

大学生职业生涯规划能力的提高是一个综合系统工程,涉及自我评估、目标设定、技能发展、资源配套、自我调适5方面的共同促进。大学生通过合理的职业探索,确定职业目标,做出生涯发展的明确目标设置,采取相应措施与发展经验提升技能不足,优化资源配套解决信息障碍,健全自我调适动态应变,可以提高大学生的生涯规划能力,争取就业主动地位,实现个人职业发展和职业生涯的整合。

### 参考文献

- [1] 张佳佳,隋琰.浅议立德树人理念融入大学生职业规划教育的价值和措施[J].就业与保障,2024,(12):70-72.
- [2] 李梦汝.文化背景对大学生职业规划的影响及应对策略刍探[J].成才之路,2024,(36):9-12.
- [3] 孙天婧.职业规划视角下大学生创业倾向激发与创业能力培养[J].投资与创业,2024,35(21):10-12.
- [4] 李芳,张越洋,赵琳琳.大学生就业能力提升的实证研究[J].中国大学生就业,2024,(09):77-90.
- [5] 董红霞.就业导向下大学生职业生涯规划能力培育[J].教育观察,2024,13(25):84-87.
- [6] 贺霞.团体辅导对不同专业大学生职业生涯规划能力提升效果研究[J].西部学刊,2024,(14):120-124.
- [7] 成蒙蒙.高校大学生职业生涯规划能力现实困境和实施路径——以电子商务专业学生为例[J].教育教学论坛,2024,(29):185-188.
- [8] 谷丽.高校职业规划在提升大学生职业发展能力中的作用探究[J].就业与保障,2024,(06):148-150.
- [9] 于晓月.大学生就业决策中的职业规划与职场适应能力分析[J].黑龙江科学,2024,15(11):46-48.
- [10] 陈严冬.大学生职业生涯规划能力的影响因素及其提升策略研究[D].辽宁师范大学,2024.
- [11] 李巧丽.立德树人视域下大学生职业生涯规划能力提升路径分析[J].才智,2024,(16):145-148.
- [12] 赵可惠,王静.大学生职业生涯规划能力培养现状调查及路径探究——以成都中医药大学为例[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2024,(04):156-159.
- [13] 李想.高校大学生职业生涯规划能力现实困境和实施路径[J].山西青年,2024,(01):144-146.
- [14] 王翠梅,刘艳光.三维一体:产教融合背景下大学生职业生涯规划能力提升策略[C]//山西省中大教育研究院.第十届创新教育学术会议论文集——人才培养篇.山东协和学院,2023:15-17.
- [15] 张倩,张璇.职业规划大赛对大学生职业生涯规划能力提升的研究[J].山西青年,2023,(20):144-146.