

职业规划指导对大学生就业竞争力的提升策略

邱冬

南京信息职业技术学院 江苏 南京 210023

【摘要】：职业规划指导属于高校人才培养的重要部分，是提高大学生就业竞争力的有效途径，它的主要价值就是借助科学的引导来帮助学生确定职业方向、加强能力根基、改善求职方案。新时代就业市场发展需求与大学生成长成才规律，系统阐述职业规划指导提高就业竞争力的内涵、逻辑联系和实践意义，主要从方向定位、能力打造、求职助力、长效保障四个方面构建起提高策略体系，探究个性化规划、多样化实践、精准化赋能的具体途径，凸显职业规划指导对于破解就业迷茫、加强核心能力、适应市场需求的重要意义，给高校改善职业规划指导体系，推动大学生高质量就业赋予理论支撑和实际参照。

【关键词】：职业规划指导；大学生；就业竞争力；提升策略

DOI:10.12417/2705-1358.26.06.052

引言

就业竞争力是大学生在职场中立足、发展的重要支撑，职业规划指导给就业竞争力的培养赋予了科学的方向和具体的途径。在就业市场竞争越来越激烈，行业需求不断变化的新时代背景下，大学生面临职业方向不明、能力匹配度不够、求职经验缺乏等诸多难题，单靠专业知识的传授已经不能适应就业市场的复合型人才需求。职业规划指导依靠整合教育资源、搭建实践平台、提供个性化服务，使学生把个人特点同职业需求、社会发展联系起来，达成由“被动求职”到“主动规划”的转变。对职业规划指导提高大学生就业竞争力的研究，一方面可以充实高校就业指导的理论体系，另一方面也可以促进职业规划指导由零散化服务向系统化培养转变，使大学生在复杂的就业环境中准确找到自身位置并突出自身优势，为大学生终身职业发展奠定基础。

1 职业规划指导对大学生就业竞争力的提升概述

1.1 核心内涵与逻辑关联

随着我国经济社会的不断发展，就业问题成为民生之本，是广大人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题，也是关系到社会稳定和国家发展的重大问题。职业规划指导对于大学生就业竞争力的提高，本质就是以系统的、个性化的引导和培育为手段，把学生所学的专业知识、综合素质转变为职场适应能力和就业竞争优势的过程。其主要内涵就是方向引领、能力塑造、策略优化这三个方面，即职业认知教育使学生明确发展方向，实践赋能提升学生的专业硬实力和通用软实力，求职指导提高学生简历制作、面试应对等实战技能。二者之间存在着逻辑上的联系，职业规划指导给就业竞争力培育提供“靶向性”的指引，防止能力培养的盲目性，就业竞争力的提高就是职业规划指导效果的直接反映，形成一个“规划-实践-提升”的良性循环。这不是单向的输出，而是以不断的反馈来调节，

使职业规划指导一直跟上学生成长和市场需要，从而达到就业竞争力的持续提高。

1.2 核心要素与实践价值

随着我国高等教育体系改革不断深入，大学生就业市场竞争日趋激烈，职业生涯规划是否有效，成了提高大学生就业竞争力的重要因素。职业规划指导提高大学生就业竞争力的主要要素有四个，即认知引导、能力培养、资源整合、心理支持，这四个要素互相配合形成一个完整的培育体系。认知引导主要针对职业市场的了解和自身认知的觉醒，使学生清楚自己兴趣、能力与职业之间的匹配情况，能力培养主要是专业技能加深、通用能力加强、创新能力激发，创建出符合职场需求的能力体系，资源整合是联系高校、企业、社会资源，给学生提供实践机会、行业信息、人脉支持，心理支撑是抗压能力、适应能力、职业心态的培养，提高学生的职业韧性。它的实践价值不仅仅在于提高求职成功率，还在于培养学生终身职业发展的意识，用科学的规划来实现职业目标和个人价值的统一，给高校优化人才培养结构、对接市场需求提供重要的依据，促进人才培养和就业市场良性互动。

1.3 时代特征与发展导向

职业生涯规划是提高大学生就业能力的重要着力点，可以缩小教育和市场的差距，提高就业竞争力，提高职业适应性，培养主动就业意识，从而提高大学生的就业能力。在新时代背景之下，职业规划指导对于大学生就业竞争力的提高具有明显的时代特点和发展方向。就时代特征而言，指导内容更加重视跨界融合和创新思维，适应新兴行业兴起和传统行业转型升级的趋势，促使学生塑造出复合型能力结构；指导方式冲破传统课堂的束缚，依靠线上平台，个性化测评，情景模拟等诸多形式，加强了指导的精确度和效果；指导主体由单一的教师转变为“高校教师+行业导师+企业HR”的协同团队，把理论指导

同实践经验有机地结合起来。从发展导向来说,职业规划指导正朝着全周期培育、个性化服务、校企协同育人的方向发展,重视贯穿大学四年持续引导,根据不同的专业、不同的特点的学生制定差异化的方案,通过校企合作搭建起“理论-实践-就业”的衔接桥梁,使就业竞争力的培养更加具有针对性和实用性。

2 职业规划指导对大学生就业竞争力的提升

2.1 方向定位策略:以个性化规划锚定职业赛道

在世界一体化程度加深、高等教育普及化的大背景之下,大学生的职业生涯规划教育越来越重要。目前高校举办职业规划讲座、聘请行业专家进校交流、开展职业规划大赛等形式使学生职业规划的体验得到进一步的丰富。但是仍然存在教育内容不系统、学生盲目跟风、缺少职业规划目标与计划等问题,导致学生学习效果不佳、综合素质提高缓慢,也制约了其未来的发展潜力。方向定位属于职业规划指导提升就业竞争力的第一步,依靠个性化的规划,让学生准确地锁定职业赛道,防止在求职过程中出现盲目跟风的情况^[1]。高校要依靠霍兰德职业兴趣理论、MBTI 性格测评等科学手段,联系学生的专业情况、兴趣爱好、能力特点展开全面的自我认识评定,引领学生确定职业偏爱和发展潜能。在此基础上,利用行业讲座、企业考察、职业访谈等方式,使学生了解目标行业的发展方向、岗位需求和能力要求,把个人发展同国家需要、社会发展结合起来,比如引导理工科学生去往半导体、新能源等战略新兴产业,鼓励文科生去往文化创意、跨境电商这些新兴领域。同时给学生制定分阶段的职业发展目标,大一主要进行自我探索和基础能力的培养,大二大三主要进行专业深造和实践经验的积累,大四主要进行求职冲刺和职业匹配,用逐步前进的规划引导学生在明确的方向上产生成长的动力,为就业竞争力的提升打下基础。

2.2 能力建构策略:以多元化实践强化核心素养

能力建构属于职业规划指导赋能大学生就业竞争力的主要部分,它主要依靠创建多种多样的实践载体,促使学生全面加强专业硬实力和通用软实力,在知识转化和实践锻炼的过程中塑造出具有明显特点的竞争优势^[2]。职业规划指导要与专业教学体系紧密结合,在专业教学体系基础上引导学生围绕既定的职业目标制定个性化的知识加深计划,夯实核心课程的基础,同时主动参加科研项目、学科竞赛、技能认证、课题研究等高阶实践活动,把抽象的理论知识变成解决实际问题的实操能力,比如环保专业学生到城市固废资源化处置、污染水体生态修复等实地实践项目中去,通信专业学生到国产操作系统研发、5G 技术应用测试等前沿课题上去做,中文专业学生到非遗文化数字化传播、地方文献整理等特色项目里去干,使专业

能力在针对性的实践中得到精准的锤炼。在通用软实力提升上,以常态化组织团队协作项目、主题演讲辩论、公益志愿服务、校园管理实践等活动为抓手,全方位提高学生的沟通表达、问题解决、团队协作、责任担当等职场必备素质,依托校企合作共建的实习实训基地,将学生安排到相应的行业企业里完成实地岗位实践,从真真切切的职场工作流程、工作方式、职业要求等方面去感受和体会,在实践中获取宝贵的岗位经验,比如医学生到基层医院做临床诊疗实训、工科学生到制造企业做产品研发和生产调试、经管学生到金融机构做客户服务和数据分析等^[3]。同时积极采用“专业硬实力+沟通软实力+跨界学习力”的“三力模型”培育理念,冲破单个能力培养的束缚,重视三大能力的协同进步和有机融合,引导学生在跨专业实践、创新创业项目里磨炼跨界思维和资源整合能力,让学生在丰富多彩的实践中塑造起全面、立体、个性化的综合能力体系,为职场适应和长远发展筑牢根基。

2.3 求职赋能策略:以精准化指导优化求职效能

众所周知,随着社会的发展,人才需求量越来越大,因此完善自己、使自己成为一个优秀的人才、更好地为社会服务也成了我们的共同目标,为了实现这一目标,首先要对自己的人生有一个明确的规划,准确分析个人的特点和强项、突破生活的格线、增强职业竞争力,突出职业生涯规划在当代大学生就业过程中起到的重要作用。求职赋能属于职业规划指导改善就业竞争力的主要手段,依靠精准化的引导促使学生改良求职策略,加强求职期间的实战能力。高校要创建起“简历制作-面试应对-求职心态”三者并重的求职引导体系,依照不同的岗位需求实施简历个性化培育,引领学生凸显专业优势,充实实践经历并且契合岗位需求,防止出现模板化的简历。以情景模拟、小组演练、一对一模拟面试等方式来加强学生面试技巧的培养,针对常见行为面试题和专业技术题展开专项训练,使学生掌握清楚表达、逻辑思维、临场应变等主要方法,比如指导学生怎样恰当地回答“谈自身缺点”这类棘手的问题,表现自己的认识和改进的意识^[4]。加强求职心态的指导,使学生树立正确的就业观念,减轻就业压力,增强抗压能力及挫折承受能力,创建起就业信息共享平台,及时发布准确的就业岗位信息,促使学生科学地设定自己的求职预期,从而达成精准的求职和高效的就业。

2.4 长效保障策略:以系统化体系筑牢发展根基

长效保障是职业规划指导持续赋能大学生就业竞争力的保障,它主要是建立一个覆盖全过程、联动多方主体、闭环运行的系统化体系,用制度设计和资源整合来保证指导的持续性、实效性和适配性,给学生终身职业发展奠定坚实基础。高校要将职业规划指导全面融入人才培养全过程,创建起贯穿大学四年、阶梯式的指导体系,把职业规划课程正式列入人才培

养方案,科学安排理论教学、实践演练和个性化辅导相结合的课程内容——大一以职业认知启蒙为重心,举办职业规划基础课、行业认知讲座,促使学生形成职业规划意识;大二大三侧重职业能力分层提高,依照各个专业、各种职业方向展开专项技能培训、职业素养拓展、创新创业实践活动,加强能力同职业需求的契合度;大四重点放在求职冲刺和职业匹配上,给予简历精修、面试特训、政策解读等精准化的指导,促使学生顺利对接就业市场。同时创建高校、企业、社会三者联动的育人平台,积极与行业龙头企业名企工作坊、岗位体验营、行业导师一对一合作项目相结合,组织企业HR、资深行业专家到校开展实战指导,分享前沿职场经验和动向,整合校友资源,建立各个行业的校友职业发展数据库及交流平台,以校友分享会、职业导师结对等形式给学生提供真实的职业榜样和人脉资源支持^[5]。

3 结语

职业规划指导对于大学生就业竞争力的提高来说,属于一

个系统的、持续的培育过程,其主要价值就在于借助科学的引领和精准的赋能,促使学生明晰职业方向,加强核心能力,改善求职策略,在竞争激烈的就业市场里脱颖而出。本文通过系统的分析可知,提升策略的构建要依靠方向定位、能力建构、求职赋能、长效保障这四个方面的支撑,这四个方面的支撑互相支撑、有机统一,一起形成完整的就业竞争力培育体系——方向定位为就业竞争力培育锚定目标,能力建构为就业竞争力培育夯实基础,求职赋能为就业竞争力培育提供保障,长效保障为就业竞争力培育注入持续动力。从实践价值上讲,可以很好地解决大学生就业迷茫、能力匹配的问题,促使职业规划指导由零散化的服务转向系统的培养。未来高校要继续推进职业规划指导改革,加强个性化服务、多样化实践、校企合作育人,使职业规划指导真正成为提高大学生就业竞争力的重要支撑,帮助更多的大学生实现高质量就业,为社会的发展和国家的建设提供优秀的接班人。

参考文献:

- [1] 李柳.专业不对口就业视域下本科生就业核心竞争力研究[D].南京邮电大学,2024.
- [2] 汪钊.大学生职业生涯规划与就业竞争力提升策略探究[J].就业与保障,2025,(12):71-73.
- [3] 夏振华.刍议职业生涯规划对大学生就业能力的影响[J].就业与保障,2025,(07):103-105.
- [4] 刘秉玺,伊魁宇.论大学生职业生涯规划教育的创新实践[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2025,(02):145-148.
- [5] 于秀丽.职业生涯规划在当代大学生就业过程中所起的作用[J].环渤海经济瞭望,2020,(01):119.