

大学生职业生涯规划教育现状问题与优化路径研究

马艺静

湖北师范大学文理学院 湖北 黄石 435109

【摘要】：大学生职业生涯规划教育，既承担着高校立德树人与学生全面发展的育人功能，也为实现更高质量、更充分的就业提供了关键支撑。当前，大学生职业生涯规划意识显著增强，但规划能力仍显不足，呈现“意识强、能力弱”的突出矛盾。本文在梳理职业生涯规划教育核心内涵的基础上，从学生、课程、师资、实践四个维度剖析当前面临的主要困境：学生层面存在规划意识与能力脱节，课程层面存在重技巧轻规划、重讲授轻实践，师资层面存在专业化水平不足，实践层面存在校企协同不畅。在此基础上，提出“价值引领—课程优化—师资提升—实践赋能—家校协同”五位一体优化路径，推动职业教育从“就业指导”向“职业发展”转型升级，从“末端服务”向“全程育人”深度融合，结合数智赋能创新手段，为高校提升职业生涯规划教育质量与实效提供实践参考。

【关键词】：大学生；职业生涯规划教育；现状问题；优化路径；就业育人

DOI:10.12417/2705-1358.26.07.054

1 引言

就业是最大的民生，当前大学毕业生就业形势依然严峻——数据显示，规模再创历史峰值的2026届全国大学毕业生预计攀升至1270万人，比上一年净增48万人。

按照《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》的相关要求，未来需要通过多元路径提升人才培养与经济社会发展需求的匹配度。在此背景下，如何引导大学生科学规划职业生涯、提升就业竞争力，成为高校必须直面并破解的重要课题。

职业规划教育是一座关键的桥梁，连接学业和职业。它不仅是帮助学生掌握求职技巧的“临门一脚”，更是贯穿大学全程、融入人才培养各环节的系统工程。从“就业指导”到“生涯教育”的转变，标志着高校育人理念的深化。

目前，近九成大学生认为职业生涯规划很重要，但仅有少数学生有清晰规划，多数学生存在“有方向无步骤”“有想法无行动”的困惑。本文试图从现状问题入手，构建系统化的优化路径，为提升大学生职业生涯规划教育实效提供参考。

2 大学生职业生涯规划教育的内涵与价值

2.1 职业生涯规划教育的基本内涵

职业生涯规划教育是指帮助学生认识自我、探索职业、确立目标、制定路径、提升能力，并通过系统的课程教学、实践活动和个别辅导，最终实现个人价值与社会需求相统一的教育过程。

从教育内容的维度来看，系统完备的生涯规划教育应包含四个核心层面：一是职业启蒙，引导学生树立职业规划意识，认识其对个人发展的重要意义；二是探索自我，协助学生对自己的兴趣特质、性格类型、能力优势、职业价值等进行全方位

的认知；三是职业调查，帮助同学们对职业环境、行业发展动态、职位需求等有深入的了解；四是规划实习，指导学生综合素质和就业能力的提升，明确职业目标，制定实施路径，有的放矢。

2.2 职业生涯规划教育的时代价值

一是促进学生全面发展的重要抓手。职业生涯规划教育引导学生认识自我、探索世界、确立目标，本身就是立德树人的重要载体。科学的生涯教育应发掘学生个体潜能、明晰其价值追求，助力学生精准定位自我。

第二，职业生涯规划教育是实现高质量就业的关键支撑。当前社会对大学生就业的预期发生了变化，对职业教育提出了更高的要求。系统的生涯教育能够帮助学生增强就业竞争力，提升人岗匹配度，实现更充分更高质量就业。

第三，服务国家发展战略需要的关键一招。职业教育肩负着政治引领和价值塑造的重要使命，要引导学生把个人的发展理想融入中国式现代化进程，实现个人的职业追求与国家社会的发展需求同频共振。

3 大学生职业生涯规划教育的现存问题

3.1 学生层次：规划意识提升，实操能力滞后

近年来，大学生职业生涯规划意识明显提升，主动思考发展方向的学生日益增多，但规划意识并未有效转化为实操能力。多数学生仅有模糊规划，缺乏具体可行的实施路径，仍处于“想行动却不知如何着手”的迷茫状态，部分学生盲目跟风考证考研，或依赖付费测评与求职咨询。学生核心需求集中在职业方向不清晰、自我驱动力不足等方面，“意识强、能力弱”已成为当前高校生涯教育面临的突出矛盾。

3.2 课程层次：技能导向过重，规划导向不足

从课程内容来看，当前高校职业生涯规划教育呈现出一定程度的“窄化”特征，即过度聚焦求职技巧而弱化长远规划。具体表现在：一是课程内容与学生实际需求脱节。不少高校相关课程仅对宏观就业形势作浅层分析，内容缺乏针对性与体系化设计。个性化生涯辅导也多集中在简历撰写、面试技巧等求职技能层面，属于“考前突击式”指导，未能真正超越传统就业指导的范畴。二是教学模式单一。传统的讲授式教学占主导，案例分析、项目实训、情境模拟、职场体验等实践性教学环节不足。三是课程体系碎片化。整个大学周期，职业教育还没有形成一个完整的体系。部分高校虽然开设了相关课程，但缺乏与专业教育的深度融合，未能将生涯教育融入人才培养全过程。

3.3 师资水平：专业程度不够，团队建设滞后

专业师资力量不足，是职业教育发展的一个关键性瓶颈问题。由于职业规划的学科属性还没有形成统一的认知，大部分高校没有专门的教学研究机构，大部分教学任务都是由聘用的工作人员和辅导员兼职承担，需要提高教师的专业水平和教学质量。

从高校层面看，主要需求点集中在“传统课堂教育收效低”“相关教师数量不够”等方面。由于缺乏系统的专业培训，许多兼职教师对生涯教育理论掌握不深，对劳动力市场变化了解不够，难以满足学生个性化、深层次的生涯发展需求。

3.4 实践层面：校企协同不畅，职业体验不足

科学的职业生涯规划，建立在清晰的自我认知与充分的职业认知之上，通过实践探索明确职业目标、锤炼职业素养、提升专业能力。然而，目前的大学生涯教育存在着深层次的短板：既缺乏专业系统的自我认知引导，又未能与行业进行深度联动，在真实的经历中很难让学生形成对职业的准确认知。

从企业反馈来看，人员留存率不高、部分岗位招聘困难等问题突出，折射出人才培养与市场需求存在信息壁垒，校企协同育人不足。学生在校期间缺乏真实职业场景体验，对行业与岗位认知不清，择业易盲目跟风，入职后适配度偏低。

3.5 观念层面：家校社会认识误区尚存

部分家长存在认知误区，认为学生无需过早考虑职业发展，临近毕业再做规划即可；部分教师将考研升学、进入名校作为核心导向，忽视生涯规划对学生长远发展的价值，片面认为名校学历足以保障就业；部分学生在职业选择中，或忽视自身兴趣与特长，或缺乏直面挑战的勇气。

这些误区本质上是将生涯规划教育简单等同于就业指导，

或以短期学业目标取代长期发展规划，极大制约了生涯教育的有效开展。

4 大学生职业生涯规划教育的优化路径

4.1 价值引领：深度融合生涯教育和思政教育

为引导学生将个人理想与国家需求相统一，夯实生涯教育的思想基础，必须推动生涯教育与思政教育深度融合。生涯教育高质量发展的核心，是引导学生在全面认知自我的前提下，自觉把个人发展融入国家建设大局。

一是强化价值引领。科学的生涯教育既要助力学生认清自身优势、找准发展定位，更要推动个人价值与社会价值相统一、自身条件与社会需求相契合。引导学生正确认识基层就业、赴艰苦地区干事创业与实现职业理想的内在联系，主动将个人追求融入现代化国家建设进程。

二是在教育内容上融入“四个历史”。从历史维度帮助学生了解我国不同发展阶段的时代特征和人才需求，树立与国家发展同频的职业观，充分挖掘党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史中的育人资源。

三是紧扣时代发展机遇。深入分析人工智能、生物技术、新能源等新一轮科技革命对职业结构带来的深刻变革，引导学生在历史脉络与现实形势中找准自身定位，明确奋斗方向。

4.2 课程优化：打造贯通的生涯教育课程体系

为破解课程碎片化、浅层化问题，提升课程针对性和实效性，需构建贯通式生涯教育课程体系。完整的生涯教育体系应包括独立的生涯课程，融合学科教学的生涯课程，生涯实践，生涯咨询四个部分。要改变当前课程碎片化、浅层化的状况，构建贯穿大学全周期的生涯教育课程体系。

第一，建立“全过程”课程框架。构建“大一启蒙—大二筑基—大三个性化辅导—大四精准化赋能”的全周期生涯教育框架，分阶段、有重点地落实教育任务：大一入学后分配“职业认知”实践任务，引导学生初步感知所学专业 and 所从事职业之间的关联性；大一时同步进行生涯启蒙教育，让自己的职业规划意识觉醒；大二学生加强自我认知，明确自己的专业方向；大三学生进行个性化辅导，增强专业核心能力；大四以实操就业为主，进行求职指导和实习帮助，帮助学生顺利衔接职场。

第二，构建校院两级课程体系。统筹搭建学校与二级学院分层衔接的生涯发展课程群，充分发挥学院专业优势，将生涯教育贯穿专业教学与人才培养全过程。专业教师应在学科教学中有机融入职业认知内容，帮助学生明晰专业内涵、职业前景与长远发展方向。

第三，创新教育教学方式。打破以传统课堂教学为主的单

一模式,综合运用案例研讨、项目实操、情景模拟、朋辈分享、职场实地体验等多种形式,有效提高教学实效和学生参与度。

4.3 师资提升:打造专业化生涯教育队伍

一是配齐配强专业师资力量。支持高校在加强研究生层次专门人才培养的同时,开设职业教育和就业指导相关专业方向。着力建设一支专兼结合、结构合理的师资队伍,使其既扎实掌握教育学、心理学、管理学等理论知识,又熟悉劳动力市场动态、拥有丰富职业指导实践经验。

二是加强兼职教师培训。对承担教学任务的就业工作人员、辅导员进行系统培训,提升其生涯教育理论素养和实践能力。通过AI工具赋能,师资力量不足可以得到一定程度的弥补。

三是引进行业专业人才。通过聘请行业专家授课、设立校企联合生涯导师等形式,将行业前沿动态、市场真实需求、技术标准等融入到教学中,让学生直面真实的职场环境,对行业发展趋势进行精准把握。

4.4 实践赋能:深化产教融合协同育人

一是建设职业体验基地。可通过校企合作建立实践基地,在真实的工作情境中,组织学生参加“跟班实习”式的实践学习,学生在观察体验、动手实践,实现理论学习与实践锻炼的有效衔接,学生全程跟班行业专家参与单位的日常运营。

二是开展沉浸式实践活动。可通过设计“绘制生涯彩虹图”“职业大观园”等体验式教学活动,将课程理论转化为具象认知。活动过程中可实时采集学生表现与量化评分数据,为教学内容优化与个性化指导提供支撑。

三是搭建线上实践平台。依托校园线上平台设置生涯分享、求职信息等栏目,基于正向价值导向规则对学生发布内容进行智能分析、热度排序与精准推送,营造良好就业文化氛围。

4.5 家校协同:构建全员育人支持网络

一是强化学校主导作用。学校要主动承担起主导责任,打破校内部门壁垒,建立教务、学工、招生就业等多部门联动机

制,把生涯教育的理念、资源和行动全面融入人才培养的全过程和各个环节。

二是发挥家庭基础作用。家庭应主动履行职责,对子女有全面正确的认识,树立以子女为主体的教育理念,与学校积极配合进行生涯教育,形成家校齐抓共管的教育合力。教师与家长需共同引导学生,厘清职业与学习、学科、生活及自我发展的内在关联。

三是拓展社会支持网络。企事业单位应树立“青少年发展人人有责”的理念,主动为青少年提供更多优质实践机会,引导其主动探索职业方向,激发自身兴趣与发展潜能,为生涯规划积累实践经验。

4.6 数智赋能:创新生涯教育技术手段

可构建AI工具生态矩阵,涵盖“教—学—管—评”的全场景、全流程,开发生涯规划相关应用。在实际课堂教学中,一方面结合学生个人数据,为学生提供学习规划、活动参与、竞赛准备等维度的具象化指导;另一方面由任课教师主导线下课堂,聚焦职业生涯规划理论、就业形势解读等内容,构建人机协同教学新模式。

可开发AI辅导员,涵盖入学、学习、生活、就业等多个领域,实现24小时响应学生需求。部分应用基于学生确立的生涯规划目标生成个性化每日行动清单,通过定时提醒实现每日督促,并实时采集学生任务完成情况,依托算法对生涯规划报告进行动态调整。

5 结语

从“就业指导”到“生涯教育”,大学生职业生涯规划教育不仅是工作内容的拓展,更是育人理念的深化。当前,面对“意识强、能力弱”的现实矛盾,面对多样化市场需求和个性化学生发展需要的双重挑战,高校生涯教育必须加快转型升级。在建设教育强国的新征程上,高校唯有以系统的思维谋划生涯教育,以创新的路径提升育人实效,才能帮助学生明晰人生航向、实现人生价值,才能为中国式现代化建设提供坚实的人才支撑,破解就业难题,落实立德树人的根本任务。

参考文献:

- [1] 常青.把握四大维度,重塑高质量生涯教育[N].光明日报,2025-07-22(13).
- [2] 耿丽敏.全员育人导向下大学生生涯规划教育模式的生态重塑[J].高教探索,2025(S1):31-33.
- [3] 邓晖,江盛盈.学校生涯教育,如何“转型升级”? [N].光明日报,2025-06-25.
- [4] 刘墨阳.数智赋能生涯领航——大学生职业生涯规划全场景育人创新实践[EB/OL].全国高校思想政治工作网,2026-03-10.