

# “新生代”大学生职业生涯规划早期干预路径研究

## ——以新疆科技学院 2025 级新生为例

秦彦骅

新疆科技学院 新疆 库尔勒 841000

**【摘要】**：高校毕业生规模持续扩大，就业结构性矛盾突出，职业生涯教育的早期干预成为提升就业质量的关键。本研究以新疆科技学院 2025 级新生为对象，综合运用问卷调查与深度访谈相结合的方法，从职业生涯规划认知、自我探索、学校支持与干预路径这四个维度展开分析。研究发现，新生普遍存在“认知浅表化、方向模糊化、信息匮乏化、实践缺失化”等问题，其影响因素涵盖个人、家庭、学校与社会等多个层面。本文提出“认知唤醒—技能嵌入—实践体验—反馈迭代”四阶段干预体系，并围绕师资建设、课程重构、平台融合等方面提出具体的建议，以此为地方本科院校职业生涯教育体系的优化提供实证依据与路径参考。

**【关键词】**：大一新生；职业生涯规划；新疆科技学院；干预路径

DOI:10.12417/2705-1358.26.14.039

### 引言

当前，我国高校职业生涯教育仍普遍存在“师资专业化不足、课程体系不健全、实践环节薄弱、制度保障缺失”等系统性问题<sup>[1]</sup>。与此同时，大学生就业观念正随经济社会转型发生深刻变迁，呈现出“积极但焦虑、选择多元、期望务实、注重发展”等新特征<sup>[2]</sup>。然而，现有研究多聚焦于东部高校，关于西部地区普通本科院校尤其是大一新生的职业生涯规划现状的研究较为匮乏。

新疆科技学院作为南疆地区代表性本科院校，其学生职业生涯规划状况反映了西部同类高校的共性困境。本研究以 2025 级新生为样本，通过实证调研剖析其现状与影响因素，构建适合地方本科院校的早期干预路径。

## 1 研究设计与方法

### 1.1 问卷与访谈设计

研究采用混合研究的方法，包括问卷调查与深度访谈。问卷设计考查职业生涯规划认知、行为与影响因素等相关量表，共分为基本情况、规划认知与意识、自我探索与准备行为、学校支持与期望四个部分。深度访谈围绕职业认知、自我探索、学校支持评估、干预路径接受度四个模块展开。

### 1.2 样本与数据收集

问卷调查面向新疆科技学院 2025 级各专业大一新生发放，共回收问卷 1048 份，有效问卷 1042 份，有效率 99.43%。深度访谈选取 12 名新生进行半结构化访谈，兼顾性别、学科与生

源地分布。深度访谈的样本具体特征为男生 30%，女生 70%，生源地在疆外的 42%，生源地在疆内的 58%，以文史类为主，占 75%，其次是理工类，占 25%。

### 1.3 数据分析方法

本研究采用 SPSS27.0 件对问卷数据进行分析，以量化呈现新疆科技学院新生职业生涯规划现状。针对半结构化访谈资料，则运用主题分析法可以得出访谈内容背后的性质信息。

## 2 职业生涯规划现状研究结果及分析

### 2.1 从“知道”到“洞见”：职业生涯规划知识掌握的认知鸿沟

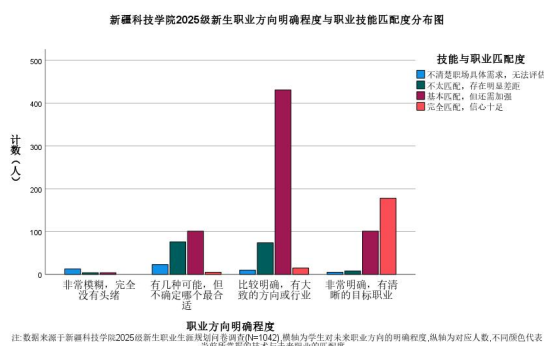
调查显示，新疆科技学院 92.65% 的新生对职业生涯规划有所了解，这与其他调查研究中发现的“大多数学生有一定认识”的结论相符<sup>[3]</sup>，反映出当代职业生涯规划的基础教育已具成效。然而，深度访谈却揭示认知深度严重不足，多数新生理解停留在“对未来工作的规划”这一模糊概念，仅 25% 的受访者能认识到其终身性与系统性。高达 60.21% 的学生处于“比较了解”的浅层状态，导致规划行为缺乏科学性和持续性基础，易使规划流于形式或中途放弃。这恰是教育内容碎片化问题在学生认知端的体现<sup>[4]</sup>。

### 2.2 从“心动”到“行动”：职业规划实操能力的转化壁垒

经调查，有 74.43% 的新生仅仅了解过本专业就业方向，但真正到了“怎样才能为目标准备”这一步骤，大家都存在集体卡壳的现象。这方面的原因主要有三个。首先，新生的自我探

本文系 2026 年度新疆科技学院校级大学生创新创业训练计划项目《“新生代”视角下高校大学生职业生涯规划现状及干预路径研究——以新疆科技学院 2025 级新生为例》（项目编号：X202613561025）研究成果。

索能力局限且途径单一。60.21%的学生在职业规划上“自我认知模糊”。如图，数据直观地反映了学生在职业规划认知方面的差异，反映了自我认知模糊问题在学生群体中的普遍性，学生中真正具备清晰目标的仍在少数。同时，图中也反映了随着学生对未来职业方向认知程度的提高，其所掌握技能与未来职业匹配度也随之提高，反映了解决自我认知模糊问题对于提高大学生求职能力的重要性。访谈发现，他们高度依赖 MBTI 等测评工具，且常因结果与外界评价冲突而陷入困惑，学生对测评工具过度依赖与信任，导致了其自我认知的偏离或错位<sup>[5]</sup>。其次，信息检索与处理能力不足，59.54%的学生感到信息匮乏，仅 25% 的学生使用过国聘网等专业平台，这导致信息碎片化、准确性存疑，难以支撑有效决策。最后，大一新生的实践行动严重滞后，仅仅 16.98% 的新生主动寻找过实习或实践机会，暴露出新疆科技学院大一新生在职业生涯规划方面从“知”到“行”的巨大鸿沟，实践环节对当代大学生的就业能力培养起到核心作用<sup>[6]</sup>，而当前状况正与此背道而驰。



## 2.3 观念与动机的复合体：务实取向与内在焦虑的相互构建

据调查，新疆科技学院 91.7% 的新生认为课程基本或完全满足需求，但深层矛盾突出。一是职业生涯规划资源触及率极低，仅 3.11% 的新生深度使用过学校职业生涯规划工作室资源，60.97% 仅听说过，反映学校职业生涯规划资源的宣传与引导严重缺位。二是职业生涯规划课程的内容缺乏实践性，新生最迫切的需求集中于企业参访与实习、个性化咨询和实用技能培训，指向明确的实践赋能诉求，而现有课程常被学生评价为偏理论，三是指导个性化的缺失，新生高度期待一对一职业规划辅导，但学院师资队伍薄弱、专业指导不足的问题，导致个性化供给能力不足。

## 2.4 观念与驱动层面：务实倾向与内在焦虑相互交织

新生代的职业价值观呈现复杂图景。一方面，就业观念趋向务实与稳定。访谈中，75% 的新生将经济自由或高薪资作为理想职业生活的核心，高达 83.3% 的新生表示受其家庭期望的影响，会考虑选择离家近且稳定的工作，反映出当代大学生就业观的求稳心态显著和工具理性凸显的时代特征<sup>[7]</sup>。另一方面，

内在驱动也伴随着大学生严重的焦虑与迷茫。调查显示，尽管有 77.44% 的新生认同在“大一”进行职业生涯规划的重要性，然而其中的动机都大多来源于外部压力，致使自主性内驱力不充分不高昂。与此同时，还有高达 88% 的新生对自身未来技能与工作内容的不匹配感到非常担心或比较担心，以及 34.06% 的学生会对社会就业形势感到迷茫，其充分反映出了在社会环境快速变化的社会大背景下，大学生所需要面临的竞争压力与在此压力下所形成的迷茫心态。

## 3 职业生涯规划教育核心问题诊断与系统性成因剖析

基于以上调查结果与现状做出以下分析，新疆科技学院新生职业生涯规划教育所需要面临的核心问题可归结为“系统性供给不足与多元需求分化”之间的矛盾，而这一矛盾的成因是多层次、多方面、多角度原因所共同造成的。

### 3.1 职业生涯规划教育的三重困局：转化失灵、供给错位与互动梗阻

一是这些新生群体的由认知到行为的转化机制是存在明显缺失的。虽然大部分新生已认识到了职业生涯规划的重要性，并且能够理解其长远价值，然而在实际行动上却普遍缺乏一套可以长期持续并且在落实后能够看到切实效果的、系统的方法，来帮助他们将这种认知转化为稳定而持久的实际行动。二是学校的供给与学生的实际需求之间存在匹配失灵的问题。学校提供的课程、师资和实践平台，呈现泛化性与滞后性，难以满足学生个性化、实践化的真实需求。三是个体探索与系统支持之间的互动通路出现梗阻。学生基于自身爱好、社会经验及长辈教导形成的职业规划，与现实中偏重标准化管理、重视结果轻视过程且内外部协同不足的学校支持体系严重脱节，二者缺乏高效灵活的互动接口与适配机制。

### 3.2 系统性成因剖析

在个体与家庭维度，新生处于自我同一性探索的关键阶段，规划意识与能力均有待提升。家庭作为首要影响因素，家庭经济地位的差异会致使就业能力发展不均衡。经济条件较好的家庭在信息获取与分析方面更具优势<sup>[8]</sup>。然而，新疆科技学院的新生大多来自低收入家庭与工薪家庭，并不具备这一优势。此类家庭求稳的心态以及对体制内工作的推崇，深刻地塑造了学生的初始职业价值观，极大地压缩了学生职业探索的空间。

学校层面是矛盾的集中体现环节。其一，战略定位与资源投入处于边缘地位，职业生涯教育在高校顶层设计中易被弱化，沦为事务性工作，导致师资、经费等核心资源投入不足。其二，师资队伍专业化建设滞后，教学以兼职教师为主，存在

专业培训不足、行业经验匮乏、评价激励缺失等问题,难以提供高质量的教学与咨询服务。此外,新疆科技学院课程体系与教学模式创新不足,课程内容理论性较强,与实践相脱节,未能紧密结合区域产业设计教学内容。在社会与经济环境维度,新疆科技学院的新生面临宏观就业压力与地域性挑战。智能化、数字化转型对就业市场产生了深远影响,导致传统岗位减少,新型岗位对智能素养提出了更高要求<sup>[9]</sup>,进一步加重了新生的就业压力。宏观就业压力、经济不确定性以及“优绩主义”的社会氛围,又放大了学生的焦虑感和功利倾向。新疆科技学院地处西部地区,该地区产业结构和优质企业资源相对有限,客观上限制了学生的实践机会、职业想象空间以及在地就业信心。

## 4 构建“四阶融合”早期干预体系

对以上问题,新疆科技学院需摒弃零散举措,构建一个以学生成长为中心、贯穿大学全程、校内外协同的“四阶融合”早期干预体系。该干预体系包括“认知唤醒、技能嵌入、实践体验、反馈迭代”四个螺旋上升的阶段。

### 4.1 认知唤醒阶段

在大一上学期增加浸润式入学教育,将职业生涯启蒙融入新生入学教育,邀请本地行业领袖、优秀校友讲述产业趋势与职业故事。开设工作坊引导探索,开展以生涯彩虹图、生命线等工具为核心的互动工作坊,引导学生从生命历程的广度思考职业意义,而非仅聚焦首次就业。同时进行家庭协同教育,通过线上家长课堂等形式,向家长传递科学的职业发展理念,争取家庭支持,缓和求稳观念与个人探索之间的张力。

### 4.2 技能嵌入阶段

将大一至大二的职业生涯规划必修课程重构,使内容模块化、专业化。帮助新生理性使用测评工具,在教师专业指导下,引导学生交叉使用专业的测评工具,并强调其参考性与常态性,通过团体辅导解读结果,避免自我标签化。开设职业信息

检索微课堂,教授学生如何使用官方就业网站、行业报告数据库、职业社交平台等权威渠道获取和分析信息,对抗信息碎片化。

### 4.3 实践体验阶段

为大二至大三阶段的学生打造校内实践微生态,与企业合作共建校园职业体验中心,设置模拟面试室、无领导小组讨论室等,定期举办行业周活动,邀请企业进校开展短期项目制实践。深化校外基地建设,与库尔勒及新疆地区的重点企业、工业园区建立稳定的实习实训基地,开发低年级参观、生涯访谈到高年级跟岗实习的阶梯式实践项目,同时帮助学生争取东部发达城市的企业实践机会,打破地域信息差与资源壁垒。建立校友职业发展数据库,为每位新生匹配一位在相关领域工作的校友作为生涯伙伴,进行长期、轻量级的线上交流与指导。

### 4.4 反馈迭代阶段

学校建立生涯成长电子档案,利用智慧平台,整合学生的课程成绩、测评结果、实践经历、技能证书等信息,形成动态档案。学生可定期回顾档案,进行自我评估。提供个性化咨询支持,针对学生在实习、求职、考研等关键节点的具体困惑,提供由专职教师、企业HR、校友导师共同参与的一对一或小组式深度咨询。构建终身生涯支持系统,搭建校友职业发展在线社区,毕业校友可继续获取学校的职业资讯、参加在线课程、寻求转型咨询,同时其经验反哺在校生,形成在校与毕业的良性循环。

## 5 结论

本研究表明,新疆科技学院2025级新生普遍存在认知表面化、规划意愿强烈但能力欠缺、学校供给与需求不匹配、务实倾向与内在焦虑并存等问题,其根源在于个人、家庭、学校与社会多因素交织形成的系统性困境。本文构建了“认知唤醒—技能嵌入—实践体验—反馈迭代”四阶段干预体系,为西部院校职业生涯规划教育提供了可操作的干预路径与实证参考。

## 参考文献:

- [1] 钟芳芳,林骥佳.高校大学生职业生涯规划教育现状与提升路径研究——基于对北京地区62所高校的问卷调查[J].中国大学生就业,2025,(10):80-89.
- [2] 刘联晗.职业院校大学生就业观念变迁及其影响因素研究——以成都航空职业技术学院为例[J].科教文汇,2026,(01):155-159.
- [3] 张世瑞,李晓庆.新时代高校大学生职业生涯规划教育的现状、问题及对策[J].科学咨询,2025,(15):9-12.
- [4] 李然.大学生职业生涯规划教育的现状与优化策略[J].知识窗(教师版),2025,(11):24-26.
- [5] 牛晓录,房慧,齐城成.大学生职业认知测评工具的思考及建议[J].医学教育管理,2025,11(S1):158-163.
- [6] 陈淑爱.以就业能力培养为导向的大学生职业生涯规划课程创新实践研究[J].创新创业理论与实践,2025,8(22):142-145+194.
- [7] 汪亚楠,韦永强.当代大学生就业观的症结洞见、逻辑根源与培育策略[J].就业与保障,2024,(02):50-52.
- [8] 胡耀飞,胡净.当前大学生就业质量提升的困境与路径[J].创新与创业教育,2023,14(03):62-69.
- [9] 俞光华,尹同录.智能化背景下大学生就业问题探析[J].教育与职业,2023,(11):100-107.002.