

# 大学生职业生涯规划之我见论文(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 大学生职业生涯规划之我见论文篇一

对大学生就业倾向与职业生涯规划的关系进行了探讨，分析了职业生涯规划对大学生就业倾向的引导作用，以及大学生就业对于职业生涯规划落实，甚至整个职业生涯的影响，进而结合中国社会现实和大学生自身问题，提出了切实可行的职业生涯规划建议。

一个人要在职业生涯中充分发挥自己的潜能，一定要有一个良好的自我成长规划；而企业要最大限度地开发和利用员工的潜能，为每位员工提供不断成长的职业发展机会，需要完整的职业生涯规划，因此，研究职业生涯至关重要。就业是一个人职业生涯的起点，随后职业生涯将伴随终身，但职业生涯规划的起点并不是就业，而是始于一个人心智成熟之时。一份成功的职业生涯规划中就业前的准备工作一定是重点之一。当今社会竞争激烈，大学生如何合理地进行自身的职业生涯设计对整个职业生涯规划起着至关重要的作用。大学生的初次就业作为承接就业准备与职业生涯的转承点，在职业生涯规划中扮演着承上启下的关键作用。

调查发现，大学生的择业意愿主要受三大因素影响；环境因素、个体客观因素和个体心理因素，而且研究发现，改善环境因素对于有效地指导大学毕业生正确择业具有重要作用。其中，地域是影响大学生就业的一个重要因素。希望到西部大开发地区与人才紧缺经济落后的边远地区工作的大学生分别仅占

总被访大学生的4.98%和3.48%，其余有50%以上的学生愿意选择到沿海城市工作。行业的发展前景成为大学生择业的重要考虑因素，81%的上海大学生认为产业未来的发展性重要或者非常重要。而且许多学生都表示，工资收入高低，也是他们考虑进入什么行业的一个重要因素。大多数学生在择业时会首先选择父母作为主要参考意见的来源。职业指导员对大学生择业所能起的作用微乎其微。[1]在大学职业生涯规划中就业的地理位置（或物理位置）、进入行业都是关键组成部分，有怎样的职业生涯规划直接影响着有怎样的就业倾向。

## 1. 大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素

大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素很多，概括起来主要有三个方面：一是大学生生涯发展信念的树立。生涯发展的信念是事业成功的基本前提。没有积极向上的信念，事业的成功也就无从谈起，俗话说“有志者事竟成”。立志是事业的起点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标。所以，在制定生涯规划时，首先要确立的便是人生志向，期望人生取得更大发展，这是制定职业生涯规划的关键。二是大学生自我评估。自我评估的目的是认识自己，了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择。所以，自我评估是生涯规划的最重要步骤之一。一般来说，自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及组织管理、协调、活动能力等。三是生涯机会的评估。生涯机会的评估主要是评估各种环境对自己生涯发展的影响。每一个人都处在一定的外界环境之中。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点，环境的发展变化情况，自己与环境的关系，自己在这个环境中的地位，环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利条件与不利条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使自己的生涯规划具有实际意义。如组织环境因素评估包括组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会等等。

## 2. 大学生职业生涯规划对于就业倾向影响的原因分析

现在整个社会、媒体、专家等等各种单位都一直在宣传“先就业，再择业”[2]。但是根据职场发展的现实情况来看，这种说法有失偏颇。相信现在很多在职场上发展不顺的朋友，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。第一步错了，以后就会经常犯错。为什么第一份工作这么重要呢？原因有三：

一是先入为主的观念影响。具体是指，先听进去的话或先获得的印象往往在头脑中占有主导地位，以后再遇到不同的意见时，就不容易接受。举个最简单的例子：通用电气公司[ge]是世界上最大的多元化服务性公司，同时也是高质量、高科技工业和消费产品的提供者。从飞机发动机、发电设备到金融服务，从医疗造影、电视节目到塑料；通用汽车公司[gm]是全球最大的制造公司，它在全球50多个国家都拥有汽车制造、销售、仓储管理及技术服务中心。假如有一天我们看不到“gm”logo的电气元件和“ge”logo的汽车，我们是否会有些不适应呢？这也就是所谓的先入为主。对于求职的大学生来说，这一观念同样会影响以后的发展。第一份工作会对以后的工作产生影响，跳槽时，新雇主也会通过第一份工作经验来判断求职者是否能够胜任这份工作。

二是职业生涯不允许从头再来。如果公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求是“相关经验”，这一点至关重要。因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，会很快为公司带来最大的效益。如果是工作几年以后再打算转行的应聘人员，一般不会受到重视，一是不会给公司直接带来效益，二是培训起来也比较困难，思维已经固化。与其这样，倒不如招一名应届生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。

大学生初次就业的目标实现情况直接影响着其今后的忠诚度，显而易见企业与员工的职业生涯契合度也直接影响着员工的

归属感。

职业生涯规划对于大学生就业倾向有以上几个重要的影响，同时也直接影响了大学应届生的整个职业生涯。良好的职业生涯，建立在完善的职业生涯规划基础上。

## 1. 大学生职业生涯规划的几点建议

想建立良好的职业生涯规划，首先就要改变观念，正确引导就业观念。

一是树立正确的职业理想。学生树立正确的人生观、人才观、就业观，正视现实，正视自身，确定一个切合实际的职业目标，重点是制定切实的就业决策和策略。主要做好两方面的工作：一是了解职业，二是了解自我。

二是明确专业与职业的关系。专业是对学习而言的，职业是对工作而言的。专业学习是职业的基础，是为职业服务的，任何职业都需要一定的专业知识和技能，因此，要熟悉与自己所学专业对应的职业或职业群，认识专业学习的重要性。要让学生知道只有学好专业，完成学业，才能找到职业，没有一技之长，就是最普通的职业也难以胜任。

三是培养学生树立正确的择业观。要摒弃只有正规就业或端“铁饭碗”才算就业的传统观念，树立职业平等和劳动光荣的观念，摒弃把工作岗位分为高低贵贱的不正确观念；树立只要依法从事有一定报酬的劳动，对社会发展做出贡献，就是就业的思想；打破陈旧的身份观念，改变就业当干部的传统观念，转变那种以企业所有制性质，从业人员身份、工资收入形式等作为判断就业标准的陈旧观念。鼓励到中小企业，私营个体企业就业或自主创业。学生在求职择业时，要正确把握自己的职业期望值，不能眼高手低，好高骛远，选择自己力所能及的工作。打破专业对口的限制，宽范围选择自己的职业，适合自己的工作就是最好的工作。

## 2. 大学生职业生涯规划的几点对策思考

合理的职业生涯规划要合理分析自己的优劣长短，做到，“上应天时，中占地利，下有人和”。一是“上应天时”——结合社会背景，立足现在、着眼未来。人才的成熟，同果实的成熟一样，也可以分为前成熟期、成熟期和后成熟期三个阶段。显而易见，抢在前成熟期就开始摘取果实，果实的利用率最高，损耗率也最低。每个人，都有他一生中的最佳时期。在这最佳时期中，又有一个对其健康成长最为有利的“起用”时机。大学生要明确自身才能的现状和潜力挖掘进度，充分利用最佳时期，以最大限度地开发资源，尽力避免和防止自身“时”的浪费。二是“中占地利”——合理分析招聘企业，实现利益双赢。职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以致造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。[5]三是“下有人和”——合理评价自身优势与劣势。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。为此，必须明确职业生涯规划的任务，做到有的放矢。

[1] 杨金梅，胡冬梅，张楠。影响大学生就业因素的研究[a]中国人力资源开发研究会第九次会员代表大会暨学术研讨会论文集[c]200600700

[2] 曲艳。企业人才需求与大学生职业生涯规划[d]天津大

学，2005。

[3] guo yan□should csr be ignored due to the economic crisis [j]□china's foreign trade□2009□□6□□11—12□

[4] 王双正。经济增长、通货膨胀与就业关系研究——兼论西方菲利普斯曲线在中国的适用性[j]□山西财经大学学报，2009，（10）：17—18。

[5] 凌巧。基于战略人力资源管理的招聘应用研究[d]□河海大学，2006。

## 大学生职业生涯规划之我见论文篇二

伴随我国高等教育大众化的进程，大学生就业难题日益加剧。在促进学生就业方面，高校在就业指导工作中要更加重视学生职业生涯规划教育，以增强大学毕业生就业所需的竞争力和适应性，提高毕业生的就业率。由于各种原因，许多大学生缺乏对职业生涯规划的重要性的必要性的认识，缺乏职业生涯规划的技巧，以致不能充分发挥职业生涯规划应有的作用。对此，建立和完善大学生职业生涯规划教育显得尤为重要。

### 一、大学生职业生涯规划建设的重要意义

大学生职业生涯规划建设对学生、学校及社会，都具有极其重要的意义：

(1) 对学生而言。高校学生正处于从职业生涯探索阶段向确立阶段转换的时期，其主要任务是通过职业生涯探索，明确职业发展方向，并完成具体的职业规划和准备工作。

(2) 对学校而言。职业生涯规划教育有助于高校树立自己的品牌，提高学校竞争能力。

(3)对社会而言。建立健全职业生涯教育体系，有利于满足社会对高层次人才的需求，减少社会人力资本的浪费；有利于控制人才在市场上的高流动性及流动的无序性。

二、大学生职业生涯教育建设的基本原则，主要有如下四个方面：

(一)全程化系统教育与阶段化重点教育相结合。职业生涯教育是一个庞大的系统工程，大学生职业生涯教育应该有计划、循序渐进地开展。职业生涯教育不能仅针对应届毕业生，而是应该把职业生涯教育贯穿于大学全程，分阶段、有计划地对学生进行职业生涯教育。大学生职业生涯教育大致可分为新生入学教育、专业教育和毕业教育等三个阶段。

(二)理论教学与实践实训相结合。职业生涯教育具有很强的实践性，不仅要传授大学生一定的理论知识和思想观念，更重要的是指导学生具体应用所学知识规划与实践自己的职业生涯。

职业生涯教育应在学生的学习实践、校内实训和社会实践中进行，并在实践实训中得到检验与修正。

(三)群体辅导与个体辅导相结合。群体教学辅导主要起到传授理论知识的作用，具体到每个学生的人生定位和职业道路的选择时，则更需要有针对性的个体辅导。由于职业生涯教育的对象是大学生群体，群体教育既有共性的问题，又有个体的差异。

(四)全员化与专业化相结合。职业生涯教育全员化，是指在大学生职业生涯教育过程中，形成以学生为中心的，学生、学校、社会、用人单位及家庭共同参与的，多层次、全方位的教育体系。职业生涯教育既是一门理论性、实践性、操作性很强的学科，又是一项专业性和系统性很强的工作，这就要求有专业化的专家队伍来建设与实施。

### 三、大学生职业生涯教育建设的具体内容

在坚持上述基本建设原则的基础上，大学生职业生涯教育建设的具体内容包括如下五个方面。

(一)加强大学生职业生涯理论课程建设。高校职业生涯理论课程的开展，应该根据各年级学生的不同特点分阶段地进行。

全程化的大学生职业生涯教育大致可分为三个阶段：

1. 对一年级学生开设职业生涯规划课程，培养学生的职业意识和职业生涯规划能力，为将来制订职业目标打下基础。
2. 对二、三年级的学生进行礼仪教育、心理健康教育和励志教育，锻炼和提高个人素养，实现综合素质的全面发展和就业竞争力的提升。
3. 第三阶段。对四年级学生进行创业教育与求职技能培养，有针对性的对学生进行各种专项指导，引导毕业生及时转变角色适应社会。

(二)搭建开展职业生涯教育实践实训的平台。高校应该重点培养大学生满足社会需要的实际操作能力、社交能力、对环境的适应能力及自我发展的终身学习能力等。学生应该在学校的支持下，有意识地参加各种实践实训活动(包括社会实践、单位实习等形式)理论联系实际地培养自己适应工作和社会的能力，为将来的工作打下坚实的基础。职业生涯教育应本着人性化、个性化教育的原则，根据每个学生自身的特点，为学生参与实践实训搭建平台。

(三)积极开展大学生体验式生涯教育。体验式生涯教育是指教育对象亲身介入实践活动，并在实践过程中获得新的知识、技能、态度的教育模式。传统式就业指导大都把教学与实践割裂开来，学生往往只是被动的接受，未能充分发挥学生的



积极主动性。开展体验式生涯教育，为学生提供一个注重体验的学习环境，使学生能够在亲身体验的基础上学习、观察反省与总结领会。

(四)积极开展针对性职业生涯教育。积极开展针对性职业生涯教育，可以主要从三个方面进行：

- 1、积极开展职业咨询活动。具体到每个大学生时需要有个性化的咨询辅导。
- 2、积极组织相关的职业训练。职业训练可以采取组织社会实践、访问校友等形式进行。
- 3、积极实行学生导师制度。在新生进校时就开始实行学生导师制度，导师及时帮助解决学生在学习、生活、工作中遇到的问题。

(五)建设专业化职业生涯教育体系。要建设专业化职业生涯教育体系，首先，必须加强职业生涯教育的教材建设和课程建设。大学生职业生涯教育应该被纳入学校正常的教学计划，明确规定职业生涯教育为大学生的必修课程，并根据全程化系统教育与阶段化重点教育相结合的原则，建立起一个目标明确、循序渐进、针对性强的完整的职业生涯教育课程体系。其次，必须加强职业生涯教育的机构建设和师资队伍建设。应依托高校就业指导服务中心或教务处，积极组建大学生职业生涯教育教研室，具体负责全程职业生涯教育教学工作，其中包括制订课程计划和教学大纲、编写教材、教学管理及职业资源库建设等。同时，要按照专业化、专家化、职业化的要求加强业务培训，积极推进职业咨询师认证工作，不断提高职业生涯教育师资队伍素质和水平。

## 大学生职业生涯规划之我见论文篇三

- 1、自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一

般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯规划发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯规划发展目标选择之间应该有更密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

2、外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯规划发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

3、职业定位中职业生涯规划目标制定不够客观、明确，职业生涯规划发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯规划目标模糊不清，在职业生

涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

4、计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

5、对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

1、高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在

线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

2、缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

1、加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心

的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

2、增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无

法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

3、加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

## 大学生职业生涯规划之我见论文篇四

什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计个人职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

# 大学生职业生涯规划之我见论文篇五

摘要职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计自己的职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

## 1大学生职业生涯规划存在的问题

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

### 1.1职业发展期望过高，职业路径计不合理

不少大学生只盯住“三大”（大城市、大企业、大机关）、“三高”（高收入、高福利、高地位）单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

## 1.2 社会实践的方向不够清晰

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

## 1.3 过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

## 2 大学生职业规划的要素

一份完整有效的职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

### 2.1 自我评估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。



自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

## 2.2 职业环境分析

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

## 2.3 职业生涯目标的确定

制定个人职业生涯规划，就是为了实现某种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。一般我们可以首先根据个人素质与社会大环境条件，确立人生目标和长期目标，然后通过目标分解、分化成符合现实和组织需要的中期、短期目标。

## 2.4 实施策略与措施

所谓职业生涯策略与措施，是指为实现职业生涯目标而制订的行动计划。在我们确定职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们。实施策略措施要具体可行，容易评估。应包括职业生涯发展路线、教育培训安排，时间计划等方面的措施。

## 2.5 反馈调整

现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的

职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

### 3对大学生开展职业生涯规划的思路

要解决大学生职业生涯规划存在的问题，必须从多方面入手。从大学生自身来说，首先要采取积极主动的态度，社会和用人单位也要伸出关心和帮助的援手，而作为学校则负有不可推卸的责任，应该尽快改变传统的就业指导工作思路，积极探索大学生职业生涯规划辅导的新路子。

#### 3.1普及职业生涯教育，帮助大学生树立正确的职业生涯规划观念

职业生涯规划教育能够帮助广大学生较为深刻地剖析自我，参照社会对人才素质的要求，不断修正自己的职业发展规划。因此，职业教育就应该自始至终地贯彻在大学生们的学习过程中，职业生涯规划应作为就业指导教育的重要内容之一，列入教育计划之中。目前许多高等学校已经开设了就业指导课。职业生涯规划应作为就业指导课的核心内容，将科学的理念灌输给学生，同时教给学生科学的职业规划方法，这对于学生步入社会和一生的职业生涯发展具有重要意义。

#### 3.2引进职业测评体系，帮助大学生客观了解自己

职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功能，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征和动机需求水平，并提供其潜力不足及发展建议的指导。应该说，职业测评对帮助大学生客观认识自我、合理调整择业观有较大的现实意义。目前我国有些专业测评研发机构开发出来的测评产品信度、效度都比较高，也积累了足够多的常模，从使用反馈情况看还是相当不错的，受到

广大学生和就业指导老师的认可。学校应充分认识到职业测评在大学生就业选择和职业发展中的作用，挑选和引进合适的测评工具，尽快让所有学生而不仅仅是毕业班学生接受职业测评服务。

### 3.3 开展职业咨询辅导，协助大学生进行职业发展定位

职业测评可以提供相对客观的评定和发展建议，对一般大学生来说可以起到参考作用，并不能完全反映每一个学生的真实情况。这就需要开展职业咨询辅导。在职业咨询辅导过程中，职业测评是基本依据，但不是惟一依据，还需要凭借咨询教师丰富的理论基础和实践经验，两者相结合才能取得较好的评估效果。从目前我国高校的实际情况来看，大部分高校还不具备开展职业咨询的条件，因此，学校当务之急就是加快对就业指导人员的职业测评和职业咨询实操培训，以满足学生日益增长的职业规划咨询需要。

### 3.4 加强和引导大学生的社会实践活动，增强其专业性和职业针对性

大学生开展社会实践活动，要增强其专业性和职业针对性，在了解社会的同时，对其所学专业的应用以及将来可能从事的相关职业有一个比较清晰的感性认识。通过这些专业性和职业针对性强的参观、考察乃至实践，使大学生不仅在心理上接纳自己将要从从事的工作，也进一步明确自己今后的努力方向。因此，学校应加大力度建立相关的专业社会实践、实习和就业基地，组织和安排相关专业的大学生到相关工作岗位上锻炼，这应成为学校今后加强职业指导的一个努力方向。

### 3.5 大学生职业生涯规划必须以社会为导向

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的

需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

### 3.6加强职业生涯规划指导队伍的专业化培养

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯规划指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。