

生涯规划，职场预备期的必修课

高校应引导学生思考职业与学习、学科、生活、自我的关系

如何规划人生方向？这是摆在一代代青年学子面前的重要考题。

毕业季，记者走访多所高校发现，越来越多的大学生能够意识到职业生涯规划的重要性，以更积极的心态锚定人生目标，但不少大学生也存在无法将生涯规划意识转化为清晰职业规划的短板。

专家建议，应进一步强化学校生涯教育的专业性、实践性、精准性，推动大学生学业发展、心理健康与职业发展一体化融合，以适应学生成长发展需要。

▶ 规划意识显著增强 清晰规划的能力仍显不足

6月的北京已然骄阳似火。跟随某高校研一女生吴珊珊（化名）穿梭在校园招聘会现场，记者不一会儿就热得直冒汗，吴珊珊却不以为意。手持简历的她不时驻足留意招聘要求、与心仪单位沟通，一副“准毕业生”的架势。

“不是毕业生，为啥要提前‘入场’？”记者问。

“虽然现在没有直接的择业压力，但来看看就业形势、感受一下招聘氛围，再有针对性地查缺补漏，毕业季才不心慌。”吴珊珊一边回答，一边继续搜寻“目标”。

记者调研发现，眼下，像吴珊珊这样有着明确生涯规划意识的大学生正日益增多。一份来自中国青少年研究中心的在校大学生就业倾向调查报告显示，近九成大学生认为职

业生涯规划很重要。而在某社交平台上，“大学生职业规划”话题的浏览量已突破3.8亿次，相关讨论超过25万条。

“近年来，教育部门在加强高校就业指导服务的同时，引入了生涯教育理念，鼓励高校将职业生涯规划工作融入学校招生、学生培养及就业的各个环节。”长期从事生涯规划教育的陕西师范大学副教授刘洪超介绍，从“就业指导”到“生涯教育”，越来越多的学生开始主动思考人生方向，积极探寻奔向目标的路径。

生涯规划意识蓬勃萌生，但不少大学生将规划意识转化为清晰生涯规划的能力却明显滞后。上述调研显示，虽然超过七成的大学生对于自身今后职业发展有大致规划，但其中44.9%的大学生有规划但没有详细

步骤，34.2%的大学生有规划方向但没有深入考虑过，有清晰规划的仅占13.7%。

“我大概知道自己不喜欢什么类型的工作，可对自己真正热爱的是什么、怎么找到最适合自己的路径，还是一头雾水。”吴珊珊说出了不少学子的困惑。

“明白要早做准备，又不知道从哪儿开始”的迷茫中，不少学生选择了“花钱求助”，付费人格测试、付费求职咨询等热潮渐起。还有的学生干脆选择了“随大流”。

甘肃某高校学生刘晴（化名）就和身边很多同学一起踏上了漫漫“考证路”：“看着大家都考证，自己也去考证；看到同学要考研，就又跟着考研。但看似‘自律’的生活背后有颗慌乱的心。”

▶ 指导课千篇一律 没能突破就业指导的界限

“有了规划意识，只是迈出了生涯规划的第一步。”受访专家指出，提升学生生涯规划能力，学校教育要发挥重要作用。

记者了解到，目前学校生涯规划教育主要通过专题课堂教学、生涯规划社会实践、个别生涯规划辅导等方式开展。但由于起步较晚，远不能满足学生发展所需。具体到课程内容上，不少学生吐槽“就业指导课千篇一律，收获不大”。

“很多学校虽然把职业发展与就业指导课开起来了，但教育内容与学生需求脱节，主要就是浅层次分析当前宏观就业形势，缺乏针对性，很多个性生涯辅导也是停留在如何写简历、面试技巧等‘临门一脚’的技能培训。”某地方高校教师反映，很多学校的生涯规划教育还没有突破就业指

导的界限。

除了课程内容缺乏系统性、专业性外，专业师资不足也制约着学校生涯教育发展。“一肚子问题，有心想预约‘一对一’的生涯辅导，却‘一号难求’。”刘晴说。

“在许多高校并无专门的实体教研机构，教学任务大多由就业工作人员、学生辅导员兼职承担，不仅师资有限，而且课程专业化程度和教学水平都有待提高。”高校毕业生就业协会生涯发展教育工作委员会专家委员会副主任委员解廷民告诉记者。

高校毕业生就业协会副会长刘铸认为，当前学校生涯教育更深层次的矛盾还在于“地基不稳”。“既缺乏专业、系统引导学生认识自我、了解自我、提升自我的内容设计，也没能与行业产业形成有效合力，引导学生

在丰富职业体验、就业实践的基础上建立职业认知。”

受访专家还指出，部分家长、老师、学生对生涯教育存在的认识误区，也是造成大学生生涯规划能力不足的重要因素。

“有的家长认为孩子年龄还小，毕业时再琢磨也来得及。有的老师认为学生的主要目标是考个好大学、考研，有了名校招牌，难道还怕找不到好工作？有的学生或在选择职业时忽视个人兴趣爱好，或缺乏迎接挑战的勇气。这些想法或是把生涯规划教育等同于就业、找工作，或是以学业目标取代生涯发展目标，都是不可取的。”中国青少年研究中心研究员孙宏艳认为，“只有引导大家树立起正确的生涯规划观念，生涯规划教育才有健康发展‘沃土’。”

▶ 打造贯通式 生涯教育体系

当前，面对多样化的市场需求和个性化的学生发展需要，学校生涯规划教育应如何转型升级？

中办、国办日前发布的《关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》给出了清晰路径——“完善生涯教育与就业指导课程标准，推动高校将其列为必修课”“打造一批国家规划教材、示范课程和教学成果”“鼓励高校设立生涯教育与就业指导学科专业，加强研究生层次专业人才培养”等成为改革方向。

对此，已经有一些高校开始了积极探索。

与入学通知书一起抵达长江职业学院学前教育专业学生刘瑶手里的，是一项“专业认知”实践任务。“入学前半个月，我在湖北恩施山区儿童福利院进行了专业认知实践。这犹如一束光照见了未来，引导我清晰地知道自己大学该做什么。”刘瑶说。而在该校全周期的生涯教育规划中，除了这份入学前的“唤醒”外，她在大一接受了生涯启蒙教育，开启学生职业生涯规划和就业意识；大二则可以进一步“蓄能”，通过个性化辅导培训更深切地认识自我；大三则可以根据自身就业需求，享受到个性化的就业指导与服务。

在华东师范大学，“影子校长”生涯发展计划为师范生和未来有志于从教的学生打开了一扇理解“教师”的实践之门。依托全国600余所基地校，他们可以“如影随形”地跟随中小学校长实习实践，在真实教育情境中观察体验、调研思考，锚定前行航向。

而除了学校层面的积极作为外，专家呼吁，还应构建全员参与、多方协同的运行机制。

孙宏艳建议：“校内与校外、线上与线下、家庭与社会应形成合力，无论是教师、家长还是其他人员，都应引导学生思考职业与学习、学科、生活、自我的关系。”

“提升学生生涯规划能力，是学生全面成长的现实需要、促进高质量就业的重要措施，也是高校落实立德树人、为高质量发展提供人才支撑的客观要求。”解廷民指出，在生涯教育过程中，除了引导学生认识自我、提升自我外，还特别强调就业观念的引导——“就业指导教师要帮助学生树立科学择业观、就业观，引导学生正确看待基层、艰苦地区就业与实现个人职业理想、职业目标的关系，积极把个人理想追求融入现代化国家建设新征程”。

据《光明日报》

**更俗
剧院**

热映电影

动画《新·驯龙高手》

章子怡、王传君主演《酱园弄·悬案》

汤姆·克鲁斯主演

《碟中谍8:最终清算》

演出信息

7月27日19:30——俄罗斯少儿芭蕾舞剧《美人鱼》(广告)

8月15日19:30——昆剧《白罗衫》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668