



大学生如何做好职业规划?

整合资源，提高职业发展力

2024届高校毕业生规模预计达1179万人，同比增加21万人。在“金三银四”的“春招”季，他们求职不顺、工作优不优、发展好不好，已成为社会关心的热点话题。当前，大学生就业面临怎样的新趋势？为实现高质量充分就业，还要破解哪些难题，又有哪些途径可以开拓、哪些举措应该强化？

这段时间，大学校园里时常听到一个高频词——职业规划。首届全国大学生职业规划大赛校赛、省赛陆续开展，学生参与热情高涨。一个多月以后，全国总决赛即将拉开帷幕。

显然，增强大学生生涯规划意识，指导其及早做好就业准备，已成为社会各界的共识。但如何帮助大学生们做好职业规划，我们还有很长的路要走。

职业规划的 value 与意义是什么？职业规划须避免哪些认知误区？对此，记者进行了采访。

职业规划提升大学生职业发展力

范牧毕业于一所“双一流”建设高校。“当年，考上大学时，家里人甭提多高兴了。可入学后，没有家长管着，我天天打游戏、刷刷剧，毕业后也没找到满意的工作。”如今，工作五年的他，已经换了三家公司，职场之路颇为不顺。“当初为什么没好好读大学”，是他时常懊悔的一件事。

“部分学生在大学期间可能会感到迷茫，不知道将来想从事什么职业。但实际上，学生一进入大学就应该思考未来的职业道路。”华东理工大学学生就业指导服务中心教师陈伟杰表示，通过职业规划，学生可以更清晰地了解自己的能力和潜力，从而设定较为明确的职业目标。

中国人民大学招生就业处处长丁莉婷认为，大学生求职，本质上是自身能力素质与社会发展需求相匹配、相适应的过程。“当前，存在两方面的供需匹配问题：一是大学生的综合素质与实际能力无法满足职场要求，二是社会资源供给无法满足大学生的发展需求。”

就业是最基本的民生。作为大学生迈向社会的 key 一步，就业不仅关乎个人的茁壮成长、向阳发展，更承载着社会、学校、家庭的多方期待。今年的《政府工作报告》提出，要强化促进青年就业政策举措，优化就业创业指导服务。

“因此，大学生要不断通过学习实践提升综合能力，以具备满足社会需求的职业发展力。而职业规划，正是深化学生对时代发展背景和职业发展规律的认识、形成客观稳定的自我认知，并提高职业发展力的有效途径。可以说，职业规划对大学生非常重要。”丁莉婷坦陈。

大学生职业规划须破除误区

记者采访发现，对于职业规划，部分大学生仍存在一些认知误区。

通过长期观察，中国人民大学招生就业处副处长于坤总结了三个主要误区。“第一个误区是学生简单地将职业规划等同于‘个人成功学’。追求职业成功虽是个人生涯发展的重要组成部分，但职业规划旨在实现个人与社会的良性适应与共生发展，强调在为社会作贡献的同时实现个人价值。新时代中国青年，应树立为中华民族伟大复兴奋斗的理想信念、形成服务国家社会的责任担当。第二个误区是个人规划与社会需求脱节。大学生需确保个人发展需求与社会资源供给、个人能力素质与社会发展需求之间相匹配。如果对自身和社会环境认知不足，就可能出现规划脱离现实的情况。因此，大学生应构建相对成熟的自我认知与评价体系，深入了解当前职业环境与就业形势，锻炼面向实践的职业发展力。”于坤说，第三个误区是过度规划，导致失去

可操作性和韧性。当今时代变化迅速，职业规划无法为学生精确判断发展形势并精准找到职场岗位，只能通过解决“去哪里”的方向性问题和“如何去”的方法性问题，为大学生提供相对确定和稳定的心理预期。“因此，职业规划要体现动态适应性，过度规划可能导致无法适应社会变化，反而效果不佳。”

陈伟杰表示，部分学生对自身能力、优势和潜力缺乏深入了解，盲目追求热门行业和高薪职位。还有部分学生忽视综合素质的提升，过于重视专业成绩和理论学习，缺乏实习、兼职或志愿服务等经历，导致在面试和实际工作中表现不佳。“还有部分学生认为高学历等同于好工作。但对于企业而言，学历只是门槛，个人未来成长的高度更多取决于能力。”

让大学生学会整合信息、知识和资源

如何让大学生正确认识职业规划，做好职业规划？

陈伟杰建议，学校可设立专门课程，让学生了解职业规划的重要性并掌握相关规划技巧和方法；提供职业咨询个性化服务，帮助学生了解自己的能力和职业发展方向，制定适宜的职业规划；与企业开展深度合作，为学生提供更多高质量的实习机会，以及更贴合用人单位需求的就业指导，让学生在实践中

了解行业职业特点，从而更好地规划职业发展。

“优化大学生职业规划，政府、高校、就业单位、第三方机构等应协同合作，搭建大学生职业发展社会支持体系，打破多主体间的业务壁垒和行政壁垒，形成以大学生职业发展为中心的知识及资源系统。同时，就业单位等应深入参与大学生培养全过程，从源头帮助大学生更好地提升职业发展力。”于坤表示。

为帮助学生做好职业规划，中国人民大学加强学生就业工作规范化建设，明确校院两级就业工作评价指标，构建校院协同就业指导服务工作体系，为学生提供分阶段、精准化的职业发展指导，以及有温度、高质量的就业服务和充足适配的就业岗位资源，促进学生全面发展与能力提升。

于坤介绍，学校历时三年打造出国内高校首个智慧职业发展中心平台。该平台以提升学生职业发展胜任力为专业牵引，借助数字化技术赋能，提供了治国理政、经世济民、学术领军、全球治理等人才全周期发展样板路径；以胜任力体系贯通课程、实训、服务等模块，形成了涵盖学生在校胜任力培养与毕业后持续关爱服务，以及汇聚学生、学院、学校、校友、社会等多方力量的就业育人工作数字化生态。

“平台提供了各种各样的服务，对我们的职业规划和求职就业帮助很大。”中国人民大学财政金融学院2021级本科生黄柔嘉说：“职业测评模块，帮助我们明确自身优势和未来发展方向。在备战求职的关键时刻，AI面试模拟、智能简历修改等功能，提升了我们的求职效率和成功率。‘随叫随到’的智慧客服让我们在求职时更加安心和自信。”

在陈伟杰看来，家庭也要为大学生职业规划提供帮助。比如，家长可以鼓励孩子多参与不同类型的活动，进行自我探索和外部探索，从而更好地规划职业生涯；也可以利用自身职业经验和资源，帮助孩子深入全面了解不同职业的特点和要求，为他们的职业规划提供信息和建议。

来源：光明日报