

高校大学生职业生涯规划的实施措施研究

王 迪

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘要】随着高校大学生就业难问题突出,大学生的职业规划现任很重要。高校要加强大学生职业生涯规划与管理,高校要为大学生建立职业生涯规划咨询体系,实施大学生职业生涯规划帮助计划,加强高校大学生的压力管理等,采取多元化实施措施来促进大学生的职业生涯规划的有效性,促进大学生的成人与成才。本文主要分析高校大学生职业生涯规划的实施措施。

【关键词】高校; 大学生; 职业生涯; 职业生涯规划; 实施措施

Study on the Implementation Measures of College Students' Career Planning

Wang Di

Xi'an Peihua University, Xi'an Shaanxi 710125

[Abstract] With the difficult employment problem of college students, the career planning of college students is very important now. Universities should strengthen college students' career planning and management, to establish career consulting system for college students, college students career help plan, strengthen the pressure management of college students, take diversified measures to promote the effectiveness of college students' career planning, promote college students' adult and success. This paper mainly analyzes the implementation measures of college students' career planning.

[Key words] university; college students; career; career planning; implementation measures

前言

近年来,关于高校大学生职业生涯规划的研究文献不少。周小嵩(2021)指出,大学生要加强职业生涯规划以提升就业竞争实力,高校要加强学生职业规划教育,充分发挥辅导员的主体作用^[1]。李永洪、李智(2021)指出,高校要从思想上认识到职业生涯规划教育的重要性,建立健全的专门机构,重视职业生涯规划课程建设,做好职业生涯规划的教师队伍建设,做好各项政策经费支持^[2]。欧姣姣(2021)指出,高校要通过大学生职业生涯规划提高学生的软实力,高校职业生涯规划教育不受重视,专业性、实践性、持续性较弱,高校需要增强职业规划教育认识,优化职业生涯规划体系,加强职业生涯实践与体验,注重职业生涯教育过程化考核,培养专业化的职业生涯规划教育师资队伍^[3]。张燕(2020)指出,高校要重视大学生的职业生涯规划教育,而职业生涯规划教育中辅导员的积极作用要发挥^[4]。杨晓华(2020)提出,高校要通过职业生涯规划,帮助学生掌握正确的职业生涯规划方法与技巧,引导大学生进行正确的自我定位,做出正确的职业选择,能够帮助大学生成功就业^[5]。已有的文献论述了高校进行职业生涯规划教育的重要性,高校进行职业生涯规划教育的主体及其作用,而且也研究了高校进行职业生涯规划教育的具体路径。

1 建立大学生职业生涯规划咨询体系

高校要加强大学生的职业生涯规划教育,需要设置职业生涯规划咨询机构与人员配置,注重职业生涯规划的技术配备,重视职业生涯规划的内容设计,优化学生职业生涯规划流程,从而形成高校大学生职业生涯规划体系。

1.1 设置职业生涯规划咨询机构与人员配置

高校要从思想上高度重视大学生的职业生涯规划教育,要设

置专门的职业生涯规划教育机构—高校大学生职业生涯规划委员会,高校大学生职业生涯规划委员会由高校主管学生管理工作的校长、学生服务中心负责人、职业生涯规划指导顾问以及外聘企业高级管理人员和专家组成。

1.2 注重职业生涯规划的技术配备

高校在针对大学生进行职业生涯规划咨询时,注重职业生涯规划的技术配备,主要心理测验实验技术(常见的心理测评包括人格测评、职业兴趣测评、职业能力测评、气质测评、职业价值观测评)、诊断技术(集体诊断和个体诊断两类)、情景测评技术、研讨技术、行为塑造技术等方面。

1.3 重视职业生涯规划的内容设计

高校要帮助大学生进行自我分析,确定自身的“职业锚”,根据施恩的职业锚理论,职业锚主要包括:自主独立型、技术职能型、管理能力型、安全稳定型、服务型、创业型、生活型和纯挑战型八种类型,每种类型的职业锚工作类型不一样,激励方式不一样。因此,高校要加强大学生的素质测评,帮助大学生确定职业锚,做到人一职匹配,帮助学生提供合适的就业信息,帮助学生制定科学的职业生涯规划成长与发展计划,帮助学生克服职业生涯规划中存在的困境^[6]。

1.4 优化学生职业生涯规划流程

高校要加强大学生职业生涯规划流程优化,高校可以建立六个步骤完善大学生职业生涯规划流程,具体见图1-1:

2 实施大学生职业生涯规划帮助计划

高校大学生职业生涯规划措施要加强大学生的帮助计划,首先要符合大学生职业生涯规划帮助计划的基本理论,满足大学生职业生涯规划帮助计划的实施条件,明确大学生职业生涯规划帮助计划的服务内容,构建大需也是职业生涯规划帮助计划模式。

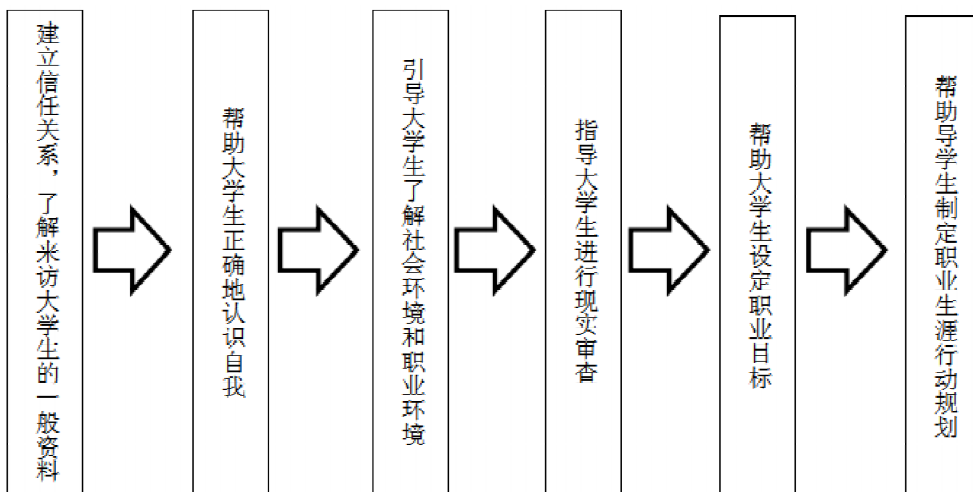


图 1-1: 大学生职业生涯咨询流程图

2.1 符合大学生职业生涯帮助计划的基本理论

高校大学生职业生涯规划教育过程中要加强大学生职业生涯帮助计划, 主要基于“人本管理理论”和“压力管理理论”。“人本管理理论”突出“以人为本”, 以人为中心, 充分尊重人的价值, 高校在实施大学生职业生涯帮助计划时要尊重大学生的价值, 树立人性化职业生涯教育模式。“压力管理理论”要充分了解大学生的压力源, 对压力进行有效地疏导和控制压力的负面影响。

2.2 满足大学生职业生涯帮助计划的实施条件

高校要加强对大学生职业生涯帮助计划, 就需要满足四个基本的实施条件: (1) 高校领导者和管理者认可和组织的支持; (2) 高校进行大学生的全员职业生涯规划教育与培训; (3) 确保每个大学生的个人信息保密; (4) 其他条件, 比如专业的职业生涯规划教育人员、详实的职业生涯服务记录和追踪服务、充足的职业生涯帮助的财务支持。

2.3 明确大学生职业生涯帮助计划的服务内容

高校要为大学生制定职业生涯帮助计划, 明确大学生职业生涯规划帮助计划的服务内容, 具体包括: 调查分析、个体咨询、团体咨询、教育培训、职业生涯规划咨询、推广促进、危机干预、个人测评等, 满足学生的生活、健康、学习的需要。

2.4 构建大学生职业生涯帮助计划模式

高校大学生职业生涯帮助计划要有一定的模式才能确保实现, 高校大学生职业生涯规划帮助计划模式主要包括内部模式、外部模式、组合模式、联合模式, 每一个模式由不同的职业生涯规划教育人员来实施。

3 加强高校大学生的压力管理

高校要加强大学生的压力管理, 了解大学生的压力来源, 明确大学生压力的影响, 诊断大学生的具体压力, 采取控制学生压力的有效措施。

3.1 了解大学生的压力来源

高校要了解大学生的压力来源, 高校辅导员要发挥重要作用, 高校辅导员要加强与学生的沟通与交流, 了解大学生的学习压力、生活压力和情感压力等与大学生自身期望不相符合的各类因素, 大学生的压力来源主要包括学习压力、人际关系压力、氛围压力等^[7]。

3.2 明确大学生压力的影响

过度的压力会给大学生带来负面的影响, 过度的压力会给大学生带来胜利状况、心理状况、行为状况的变化, 甚至会让大学生产生认知上的不利后果, 无法注重力集中, 对自己过低评价, 出现敏感情绪, 产生人际沟通障碍等, 严重的还会使得学风、校风建设受挫。

3.3 诊断大学生的具体压力

高校要加强大学生的压

力管理, 就需要对大学生的压力状况进行测评。通过各类压力测量工具, 对大学生的压力进行评估, 主要包括学习压力测评、直接压力问卷调研、学习压力控制问卷等。

3.4 控制学生压力的有效措施

高校要对学生压力建立一套压力预警机制, 设置一系列的客观指标(大学生的心率、血压、工作绩效、学习紧张感、人际冲突等), 针对大学生开展压力适应性培训, 实行大学生职业生涯帮助计划, 为大学生提供压力管理咨询, 缓解大学生的压力, 及时控制大学生压力的负面影响^[8]。

4 结论

总而言之, 高校要加强大学生职业生涯规划教育, 就需要从职业生涯规划、大学生程帮助计划和大学生压力管理等方面来实施一系列措施, 有效地提升大学生, 帮助大学生正确地认知自我, 引导大学生正确地面对压力, 从而有效地做出职业生涯规划, 促进大学生的成人、成才、成功。

参考文献:

- [1] 周小嵩. 高校辅导员实施大学生职业生涯规划教育的具体措施研究[J]. 课堂内外(高中教研), 2021: 141, 144.
- [2] 李永洪, 李智. 简论发挥高校在大学生职业生涯规划教育中主导作用的策略[J]. 攀枝花学院学报: 综合版, 2021(2011-1): 103-106.
- [3] 欧姣姣. 论高校加强大学生职业生涯规划教育的重要性[J]. 湖北经济学院学报 人文社会科学版, 2021, 18(3): 143-145.
- [4] 张燕. "大思政"背景下高校辅导员在大学生职业生涯规划教育中发挥的作用探究[J]. 青春岁月, 2020(6): 37-39.
- [5] 杨晓华. 当代大学生职业生涯规划现状与对策分析[J]. 信阳农业高等专科学校学报, 2020, 030(001): 135-137.
- [6] 宋长琨, 陈璐颖, 欧进锋. 新商科背景下的大学生职业锚倾向研究[J]. 岭南师范学院学报, 2021, 42(5): 26-33, 84.
- [7] 熊益学, 王猛, 张兰, 等. 高校辅导员在大学生重大心理危机干预中的作用与自身情绪化解方案[J]. 科教文汇, 2022(1): 115-118.
- [8] 赵磊. 使用强度, 自尊和压力对大学生社交媒体成瘾的影响研究[J]. 河南科技学院学报: 社会科学版, 2021, 41(6): 7.