

# 中职学生职业生涯规划能力培养研究

董舒萍

(深圳市宝安职业技术学校, 深圳 518000)

**摘要:** 据了解, 很多中职学生对于“职业”二字尚未形成概念, 就已经面临毕业就业的狂潮。职业生涯规划可以帮助学生步入社会做出充足的准备, 通过职业生涯规划可以让学生对自身有一个充分的认识, 知道自己的兴趣、性格、能力、职业价值取向, 对自己专业做出合理的分析, 从各行各业中了解当今市场所缺少的人才。并且做好步入社会的角色转变, 做一名对社会发展有需要的职业人。此文主要针对中职学生职业生涯规划能力培养做出研究。

**关键词:** 中职学生; 职业生涯规划; 能力培养

职业生涯规划就是立足本人实际, 综合考虑社会环境的影响, 做出合理的未来职业规划。大部分学生在校读书时对于自己不甚了解, 对于独立步入社会充满恐惧, 很容易出现对未来迷茫进而不知所措, 以致散漫、放纵的现象, 职业生涯规划对于中职学生具有尤为重要的意义。通过规划, 一方面可以更快更好地帮助中职学生认识真实的自己, 发现自身的兴趣点和性格特点, 从而制定更符合自身实际情况的发展规划。另一方面可以帮助学生更主动地去了解社会, 针对不断发展的社会现状和需求作出调节, 把自己融入社会, 培养成为对社会、国家有帮助的人才, 在自己的人生道路上越走越远, 发光发热。

## 一、中职学生职业生涯规划中遇到的问题

一般而言, 中职学生职业生涯规划中容易遇到以下几个问题:

### (一) 自我认识模糊

中职学生正处在青少年阶段。美国著名职业指导专家指出, 在此年龄阶段学生正处于职业摸索阶段, 摸索期内的特点是: 通过学校组织的实践活动, 社会团体活动, 家教兼职等方式综合考虑自身需求, 了解自身兴趣爱好, 对自我认知、能力培养、角色扮演有一个衡量标准, 学生也可以通过想象、交流、社会实践, 在课程中尝试做出决定, 选择出符合自身长处的职业方向。但是因为国内对生涯规划尚不重视, 这些活动开展很少, 因此大部分中职学生在生涯规划的摸索阶段对与“我适合做什么”“我可以做什么”等仍然存在较大问题。

### (二) 职业认识不清

中等职业教育是与职业性和实践性相结合的教育, 学生进入职业院校是对未来充满希望和思考的一次大探险。根据调查结果显示, 大部分学生对于未来的工作目标, 职业选择等方面都比较模糊。对于学生来说“职业”两字仿佛是遥不可及的, 这并不是当下所要考虑在内的事情。此外, 学校的学习环境和企业单位又很大的差异, 学校与企业的合作尚不深入, 从而导致学生在一贯的校园氛围中出现对职业认识不清的现象。

### (三) 职业意识不够

现在绝大多数的学生对职业的内涵和职业本身的内在要求认识不够, 没有完整的职业规划。如, 大部分学生主动性差, 不愿意从事基层工作, 没有吃苦耐劳的意识; 其次, 适应能力差, 无法适应企业环境, 人际关系紧张, 工作内容复杂等, 这种社会现象是中职学生职业生涯规划能力培养的绊脚石。

## 二、中职学生职业生涯规划能力培养的方式

### (一) 正确自我评价

所谓“知己知彼百战百胜”, 在职业生涯规划中就要做到

知己, 在理性学习的基础上, 对自己做出公平公正的评价。如通过测验, 可以帮助学生正确的了解自己, 了解自己喜欢什么、想要做什么、自己的优点是什么等, 还可以帮助学生树立正确的职业价值观。

### (二) 分层次实施

在我们教学全过程中要加强职业生涯规划的运用, 让职业生涯规划贯穿学生整个漫长的人生岁月。中职学生在对学校和专业进行选择的同时, 就已经向职业迈出了一大步, 职业生涯规划也开始了新的起航。首先, 职业生涯教育可以以讲座、测试、业内人士的介绍帮助学生确立目标, 拓宽思路, 为学生在日后的学习中注入新的活力; 其次, 可以通过开展职业生涯规划大赛等活动, 增加学生的自我认知能力, 为学生今后的职业发展开拓新的道路, 最后, 职业生涯规划的设计应该注重就业方式, 职业理念等开展。

### (三) 增强职业技能练习, 构建合理的知识体系

事实证明, 职业规划能力强的中职学生, 无论是在就业还是创业, 成功的概率是非常高的, 而且此类学生也容易受到企业重用。所以, 在构建合理的知识体系的同时, 中职学校还应该完善学生奖罚制度、评选制度, 创建良好的校园学习氛围, 有利于提高学生学习的主动性, 是学生成为德智体美劳全面型人才, 成为对生活发展有用的全面技术型人才。学校要把职业训练和开发有效地相结合, 其中职业训练占据主体地位, 也要鼓励学生多参加社会实践活动, 在社会活动中学生可以增强职业道德, 了解职业, 接触社会, 提高学生的适应能力。

## 三、结语

中职阶段是学生自我认知的重要阶段, 作为中职学生应该抓住机遇, 牢牢抓住职业生涯教育的尾巴, 提高职业生涯规划的能力, 增强自身责任感和使命感, 对于自己的未来发展有一个全面的定位, 并且树立正确的人生方向, 朝着这个人生方向坚持不懈, 最终走向成功, 实现自身的人生价值。

## 参考文献:

- [1] 魏小芳. 做好学生起航的导师——中职学校《职业生涯规划》教学研究[J]. 法制与经济(中旬), 2013(5): 116-117.
- [2] 中职院校学生职业生涯规划教育研究[D]. 西北农林科技大学, 2015.
- [3] 陈坤林. 中职中专学生职业生涯规划能力现状分析与教育对策——基于对粤东八所中职中专学校学生的调查研究[J]. 吉林化工学院学报, 2012, 29(2): 63-66.