

# 浅析中职生职业生涯规划指导工作的探索与实践

◆胡萍

(重庆市石柱县职业教育中心)

**摘要:** 中职生在选择专业、就业定位和职业上升规划中存在较大的盲目性和被动性,很多学生入学时对未来的职业缺少规划,不知道将来能从事何种工作,在学习时缺乏动力。本文从中职生职业生涯规划的重要性、内容和实施对策等方面介绍中职生职业生涯规划指导工作。

**关键词:** 中职生;职业生涯规划;探索

## 一、中职生职业生涯规划的重要性

### (一) 中职生毕业生就业现状

中职学校所培养的人才直接对接于各大企业生产一线岗位的蓝领工人或者管理者,中职毕业生在毕业时是掌握某个专业的专业技能的。但是目前的调查结果却显示,许多毕业生在就业时从事的岗位与所学专业并不一致,甚至不相关,只有不到一半的毕业生认为初次工作岗位与自己所学专业基本对口或不对口,且工作辛苦、技术含量低,工作环境差,在工资待遇及福利方面也较为低下。工作稳定性较差。一些就业学生尚未满试用期就换了单位,很大一部分就业学生在初次就业企业工作时间不足一年,有的就业学生甚至一年内换了几个就业单位,频繁跳槽。很多毕业生做的工作与农民工做的工作并无二异,技术含量低,以简单的体力劳动为主,工作性质与农民工无异。

### (二) 中职生职业生涯规划的重要性

中职生在选择专业、就业定位和职业上升规划中存在较大的盲目性和被动性,很多学生入学时对未来的职业缺少规划,不知道将来能从事何种工作,在学习时缺乏动力。中职学校的生源大部分是初中毕业生,大部分是来自农村,他们通常只有十五六岁,心智远未成熟,对社会缺乏真实的了解,对中职学校的学习和未来出路并不清楚。很多中职生在选择就读职业学校时并非出于自觉自愿,而是无奈之举。进入中职学校后,在学习习惯、知识基础、学习能力、家庭教育等方面的欠缺,导致没有明确学习的目标,没有强烈的学习愿望,对自己所学专业缺乏认识,不知道如何规划自己的职业方向。因此对中职生进行职业生涯规划指导让学生明确未来职业方向,有意识培养自己的职业专长和素质,选择到合适的职业,适应于竞争激烈的社会环境,在职业中实现个人的理想和抱负,成为中职学校教育的一项重要内容。

## 二、职业生涯规划的内容

### (一) 职业生涯规划的定义

职业生涯规划是指通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素的详细了解后,以具体的文案对个人所适合的职业类别、工作环境和单位类别进行确定的一种职业指导方式。职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷,使自己有针对性地学习、提高,是就业、再就业和许多成功企业和个人发展的不可或缺的重要手段。

### (二) 职业生涯规划指导的内容

职业生涯规划指导的内容,可以体现在以下几个方面:

#### 1. 确定职业发展目标。

引导学生,通过分析,认识自己,了解自己,估计自己的能力、智慧以及性格;找出自己的特点,明确自己的优势,正确设定自己的职业发展目标,并制定行动计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。

#### 2. 制定职业发展措施。

所谓职业发展措施是指为实现职业目标而制订的行动计划。引导学生在确定职业目标后,制订相应的行动方案来实现职业目标。行动是关键环节,如同设计攀登目标的阶梯。实施策略要具体可行、容易评估。对应自己行动计划可将职业目标进行分解,即分解为短期目标、中期目标和长期目标,其中短期目标可分为日目标、周目标、月目标、年目标,中期目标一般为三至五年;长期目标为五至十年。分解后的目标有利于跟踪检

查,同时可以根据环境变化制定和调整短期行动计划,并针对具体计划目标采取有效措施。

### 3. 学会评估职业生涯规划

制定和实现规划就像一场比赛,随着时间推移,引导学生一步一步地实现规划,随时调整思维方式和工作方式。在认真执行职业生涯规划的各项措施的过程中,引导学生定期检查职业生涯规划执行的实效。影响职业生涯规划的因素很多,有的变化因素是可以预测的,而有的变化因素难以预测。在此状态下,要使职业生涯规划行之有效,就必须不断地对职业生涯规划执行情况进行评估。

### 4. 学会调整策略

随着社会的高速发展,职场需要也在发生着迅速的变化,中职生要学以致用,学以够用,必须随时关注职场发展,调整职业方向,弄清职场供求变化规律。补充达到目标所需的措施,修正职业生涯规划。当然,调整职业生涯规划次数不是越多越好,而是在我们的规划与实际不相符时做出的适当调整。对于中职生来说,调整职业生涯规划有两个关键时机:一个是毕业前,一个是工作三五年时。

## 三、中职生职业生涯规划指导的实施对策

### (一) 课前系统介绍专业课程

在学生进入学校开始正式的课程学习之前,学校应组织各专业的负责老师,向学生对本专业的历史、发展现状和展望、目标职业群及所在行业、从业人员的社会地位、工资待遇、行业发展趋势等相关知识进行系统的分析和说明,让学生对未来三年的学习有所认识和准备,对未来的职业生涯有所期待和向往,从而引起他们对自己未来职业生涯规划思考,为他们的职业生涯规划打下基础。

### (二) 上好《职业生涯规划》课程

在《职业生涯规划》课程学习中引导学生掌握本规划职业生职业生涯规划的技巧。将德育课《职业生涯规划》纳入中专一年级学生的课程表,让学生尽早对职业生涯规划有所认识和了解,才能在未来三年的学习过程中,有针对性地在专业知识和技能、社会实践、课余活动等方面为实现今后的职业目标打下坚实的基础。

### (三) 各类课程渗透职业生涯规划教育

对学生的职业生涯规划教育是一个长期的工作,在课堂教学的过程中贯彻职业生涯规划的教育理念,是全面提升中职生职业生涯规划意识的非常有效的手段和途径。无论是学校的公共必修课,抑或是专业课,都应该抓住一切机会结合实际对学生进行职业生涯规划教育。注重知识传授、能力训练与行为养成相结合。面向全体与个别指导相结合。要用正确的学生观、人才观看待学生,真诚地期望每一个学生都能成功,为学生创造成功的机会并及时给予激励,成为学生的知心朋友。

### (四) 在学校活动渗透职业生涯规划教育

学校可引导学生有目的地参加各类专业技能比赛、社会实践、社会调查、专业实践、专业实习等活动。职业生涯规划演讲和艺术形式的表演、毕业生职业生涯规划发展调查、行业发展趋势和就业市场调查,以及社会实践、社会服务、参观访问、模拟演练、小组讨论、主题辩论、角色扮演等活动是“职业生涯规划”教学的重要形式。多数实践内容应安排在班会、实训、实习或课余、假期进行。

总之,职业生涯规划教育是一个长期积累的过程,在中职学校对学生进行职业生涯规划教育,不仅是实现学校培养目标的重要保障之一,更是全面提高学生素质和能力的重要手段帮助学生认清自我,完善自我,提高个人素质和技能,树立正确的职业理想,了解社会对人才的需求,才能具有更强的竞争力与更合理的职业价值观,才能实现职业生涯的可持续发展。