

# Analysis on College Students' Career Planning Oriented to the Improvement of Employment Ability

Jingwen Shao

Shanghai Bond Vocational and Technical College, Shanghai, 201900, China

## Abstract

Vocational college students are now navigating an increasingly competitive job market, where uneven skill distribution and widespread lack of career planning hinder their employability. Many students face mismatches between specialized skills and general competencies, unclear career perceptions, and insufficient practical experience—all factors that undermine their employability. Developing a career planning model centered on employability has thus become crucial to addressing students' professional development challenges. This study examines the actual status of vocational students' employability and its root causes, while comprehensively analyzing the multifaceted value of career planning in personal growth, institutional reform, and societal progress. The research aims to formulate actionable competency-building methodologies, providing theoretical foundations for enhancing vocational education talent development systems.

## Keywords

higher vocational education; employability; career planning; school-enterprise cooperation; ability cultivation

# 以就业能力提升为导向的大学生职业生涯规划探析

邵晶雯

上海邦德职业技术学院, 中国·上海 201900

## 摘要

当前高职学校的大学生处在就业市场竞争越来越激烈的大环境中,他们在就业能力结构方面存在不均衡的情况,同时还普遍缺乏职业规划。不少学生存在专业技能和通用能力发展不匹配、对职业的认识不清楚、实际操作经验不足等问题,这些问题都阻碍了他们就业竞争力的提高。因此,探寻一种以就业能力为核心指引的职业生涯规划模式,就成为了解决学生职业发展难题的重要办法。研究主要关注高职学生就业能力的实际状况以及问题产生的原因,全面分析职业规划对个人成长、学校改革和社会发展的多方面价值,目的是制定出具有实际可操作性的能力培养方法,为完善职业教育人才培养体系提供理论方面的参考。

## 关键词

高职教育; 就业能力; 职业规划; 校企合作; 能力培养

## 1 引言

高职学校大学生就业能力的有效培养,会直接关系到人才供给的质量和区域产业发展的匹配程度。目前的情况来看,部分学生由于职业规划意识不强,使得就业能力各要素发展不平衡,职业目标不明确,同时缺乏实践的平台,难以满足劳动力市场对复合型技术人才的需求。职业生涯规划作为连接学业和职业的重要桥梁,迫切需要以提升就业能力为核心进行全面的重新构建。通过整合教育资源、加强实践环节的设计、强化对自我认知的引导,可以切实帮助学生形成清晰的职业发展方向,提高他们的综合素养和市场竞争力。本文致力于分析职业规划和就业能力之间的内在联系,为高

职教育的创新提供实际操作的依据。

## 2 高职院校大学生就业能力现状与问题分析

### 2.1 高职院校大学生就业能力现状

高职学校的学生在找工作所需要的能力方面有多个方面的特点,专业方面的能力一般因为教学模式注重实际操作而显得比较扎实,学生可以学会和行业有关的技术操作和知识运用。不过在与人沟通的能力上有一定的不足,有些学生说话表达得不够清楚或者缺少有效的倾听方法,这对在工作场合的互动效果有影响。在团队一起合作的能力上,学生通过小组做项目和实习的经历积累了一些经验,但在合作的深入程度和处理冲突方面还需要有计划地培养。解决问题的能力基于专业的训练具备了基本的分析能力,在面对复杂的情况时,创新的想法和随机应变的策略还需要提高<sup>[1]</sup>。这些不同的方面共同形成了就业能力的整体情况,专业技能的长处

【作者简介】邵晶雯(1988-)女,中国上海人,本科,讲师,从事大学生职业生涯规划、就业创业指导研究。

为就业打下了基础,通用能力的欠缺则限制了职业发展的空间,所以需要有针对性地加强来优化能力结构。

## 2.2 存在的问题

### 2.2.1 就业能力结构不合理

就业能力的构成存在不足,突出反映在专业技能和综合素养的不均衡上。因为课程设置过于看重技术操作的训练,学生通常具备符合岗位需要的硬性技能,却在交流表达、跨部门合作等软性能力方面有明显不足。这种结构性的问题使得学生在实际工作中很难妥善处理人与人之间的关系或应对复杂的工作场景,即使掌握了核心技术,也容易因为团队融合度不够而影响整体工作效率。有些学校虽然已经察觉到了这个问题,但在培养学生的通用能力时仍然缺乏系统的规划,没有与专业课程进行深入的结合,导致学生的能力呈现出单一化的趋势,最终降低了他们在多样化就业环境中的适应能力。

### 2.2.2 就业观念偏差

就业观念存在偏差,主要表现为职业期望与市场实际情况不相符。部分学生受到传统职业等级观念的影响,对基层技术岗位存在认识上的偏差,更倾向于追求管理类职位,而忽视了技术深耕路径的价值。这种选择性倾向使得学生避开了与专业匹配度高的优质岗位,反而在非专业领域陷入低水平的竞争。同时,薪资期望过高的现象很普遍,学生往往忽视了行业薪酬标准与个人能力水平的对应关系,在求职初期就因为定位不准确而错失发展机会。更需要注意的是,部分学生把职业稳定性作为首要考虑因素,对新兴行业和创业机会持保守态度,这种害怕风险的心理在无形中限制了职业发展的可能性<sup>[2]</sup>。

### 2.2.3 缺乏有效的职业探索与实践

职业探索和实践的缺乏直接影响了学生将职场认知转化为实际能力。目前,校企合作大多停留在表面的参观见习阶段,学生很难深入了解企业的实际运作流程和岗位的核心能力需求。校内实训虽然模拟了工作场景,但设备更新速度跟不上产业技术的发展,导致训练内容与行业前沿存在差距。创新创业活动由于缺乏资源支持,往往只是走形式,学生缺少将创意转化为商业项目的完整实践过程。这种零散的实践体验使学生对职业世界的理解只停留在理论层面,既无法形成清晰的职业认知,也难以在毕业前培养出有效的职业决策能力,最终延长了从学生到职场人的适应时间<sup>[3]</sup>。

## 3 以就业能力提升为导向的职业生涯规划的必要性

### 3.1 对学生个人的重要性

以提高就业本事为关键的有效职业规划,给学生个人提供了清楚的发展方向。它带动学生深入分析自身的爱好、能力特点和职业价值观念,进而确定实际可行的职业方向。这种有方向的引导能够明显激发内在的学习动力,让学生积

极地投入到专业知识和技能的学习中,并且有意识地提升沟通合作、处理问题等通用能力。清楚的规划能让学生把精力集中在市场需要的核心竞争能力上,有计划地填补自身的不足,在竞争激烈的就业环境里取得优势。顺利找到工作不是终点,而是职业发展的开端,基于能力提高的规划帮助学生适应职场的变化,不断积累经验,实现个人价值的逐步成长,最终获得能够持续的职业满足感和成就感。

### 3.2 对学校的必要性

关注就业能力提高的职业生涯规划教育对高职院校的人才培养效果有很大影响。它让学校紧密地与社会需求和行业动态相契合,反思并改进现有的课程体系和教学内容,把职业素养和关键能力的培养融入教学的整个过程,这直接提高了毕业生的综合素养和与市场的匹配度,进而增强了学校的办学声誉和社会认可度。为了有力地支持规划教育,学校肯定需要推动教学方法的创新,引入更多具有实践性、互动性强的教学方式,并且加强师资队伍在职业指导方面的专业培训。同时,规划教育自然要求加强校企合作的联系,学校通过和企业共同建立实习基地、引入真实的项目、开展订单式培养等方式,为学生创造丰富的实践机会和就业途径,这种深入的合作也反过来促进了学校教学资源建设和人才培养模式的不断优化<sup>[4]</sup>。

### 3.3 对社会的意义

从宏观角度来看,以提高就业能力为导向的大学生职业生涯规划具有明显的社会价值。它直接为社会经济发展对多样化、高素质技术技能人才的迫切需求服务,通过引导大学生进行科学的职业定位和能力准备,能够更精准地输送符合产业升级和区域发展需要的建设者。这有助于优化人力资源的宏观配置,减少结构性失业和人才浪费的现象,提高整体劳动力市场的效率和活力<sup>[5]</sup>。当更多的大学生能够凭借扎实的就业能力顺利地融入社会,找到能发挥自己专长的岗位并实现稳定发展时,不仅减轻了社会就业压力,也促进了社会阶层的良性流动,为维护社会和谐稳定、推动经济社会持续健康发展提供了坚实的人才基础和和谐的社会环境。

## 4 以就业能力提升为导向的高职院校大学生职业生涯规划策略

### 4.1 加强职业生涯规划教育

职业发展规划教学的有序开展是增强就业水平的基础部分。高职院校需要把规划课程充分融入人才培养的整个过程。课程设置应不只是简单的宣传讲解,要形成包含职业了解、自我分析、目标制定到反馈改进的完整体系。教学方式的改变十分重要,老师可以结合实际例子分析实际工作中的能力要求,利用职业测评帮助学生了解自身情况,通过模拟面试演练招聘过程来发现不足。互动式教学能够有效地将抽象的概念变成行动的指导。教师队伍的专业支持不可或缺,要组织教师参加认证培训,鼓励他们到企业调研以了解行业

最新动态,同时邀请企业管理人员或人力资源方面的专家担任兼职导师,共同组建注重实践的教学团队。课程内容要不断关注区域产业发展和市场变化,及时加入新兴领域和技能要求,以保证课程具有前瞻性和实用性。

#### 4.2 强化职业探索与实践

职业探寻与实操环节的加强可以弥补课堂教学的不足,搭建学校与职业之间的桥梁。学校应积极组织多种体验活动,比如邀请不同行业的优秀从业者或校友分享他们的成长经历和对行业的见解,让学生感受职业的多样性。安排到对口企业实地参观,了解工作流程和企业文化,消除学生的模糊认知。提供高质量的实习机会非常关键,需要努力建立校企合作机制,共同建设实习基地、开设订单班或引入实际项目,创造深入的工作环境。学生在实际场景中操作设备、解决问题、适应团队协作,能够有效检验自己的技能并锻炼实际操作能力。鼓励学生参加技能比赛、创业项目或社会实践活动也很有意义,这些活动模拟真实环境中的压力,促使学生整合知识、提高解决问题的能力,并在竞争中认识到自己的差距,激发前进的动力<sup>[6]</sup>。

#### 4.3 注重学生自我认知与职业定位

有效果的职业规划从深入的自我认识开始,并以明确的职业确定为目标。学校要带领学生有系统地探寻自己的兴趣方向、性格特点、现有的知识技能水平以及核心的价值观念。借助专业的手段和教师的引导十分关键,像标准化的测试、反思的练习或者咨询式的谈话,以此防止主观的猜测。在充分了解自己之后,职业确定才能找到准确的方向。教师要指导学生将自我认识和职业领域的信息相匹配,让他们明白不同职业路径的要求和发展中的难题,挑选出合适的选项。职业确定是一个动态的过程,学生需要在学习和实践的反馈中调整目标。建立职业发展的电子记录,记载关键的表现和测试的结果,教师依据这些提供跟踪的指导,帮助学生调整方向,做出切实可行的决定<sup>[7]</sup>。

#### 4.4 培养学生就业能力的关键要素

就业能力的培养是职业规划的最终目标,涵盖专业技能、通用能力和职业素养三个方面。扎实地掌握专业技能是核心的竞争能力。学校需要优化课程体系,与行业标准相对接,加强实践教学的比重和质量,让学生在实际操作中熟悉工具和流程,形成解决本专业问题的熟练程度。通用能力决定了在职场中的适应能力和发展潜力。沟通能力能让学生清

楚地表达自己并有效地倾听;团队协作要求学生理解集体的目标并贡献自己的智慧;问题解决需要分析信息、提出方案并加以执行;持续学习更是应对技术更新的关键。这些能力应该渗透到教学和活动中,通过项目式的学习、小组任务进行有针对性的训练。职业素养的塑造是向“职业人”转变的深层保障。这涉及到职业道德的坚守、端正的态度以及专业形象的塑造。素养教育应该融入日常管理,教师以身作则,并通过情境模拟和反馈,引导学生将规范内化为自身的理解,明白其价值,展现出符合期望的职业风范<sup>[8]</sup>。

## 5 结语

以就业能力为导向的职业规划需要构建一种教育引导、实践赋能和认知深化共同推进的育人环境。高职学校应该不断优化课程体系,把产业的最新动态和岗位的能力标准融入到教学内容中,加强学校和企业的合作,共同建设实践平台,加强对学生专业技能和职业素养的融合培养。未来可以探索如何系统化应用数字化职业评估工具,建立学生职业发展的跟踪反馈机制,实现规划策略的精准更新。通过学校、企业和社会资源的深度合作,不仅能帮助学生实现高质量就业和可持续发展,还能为产业的转型升级提供合适的人才支持,形成教育服务经济社会发展的良好循环。

## 参考文献

- [1] 王艳,李晶.以就业能力提升为导向的大学生职业生涯规划教育实践[J].创新创业理论与实践,2025,8(11):94-96.
- [2] 吴笑江.以就业能力提升为导向的大学生职业生涯规划教育探索[J].山西青年,2024,(16):81-83.
- [3] 徐平.以就业能力为导向的大学生职业生涯规划教育研究[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(08):52-53+56.
- [4] 蔡亚峰.以就业能力提升为导向的大学生职业生涯规划探析——评《大学生职业生涯规划与就业创业指导(第2版)》[J].科技管理研究,2023,43(23):282-283.
- [5] 张竹锦.基于职业生涯规划理念的大学生就业能力提升策略探讨[J].创新创业理论与实践,2025,8(07):105-107.
- [6] 张洪宾,毛庆东,袁玉磊.新时代大学生就业能力提升路径研究[J].产业与科技论坛,2023,22(23):258-260.
- [7] 刘海龙.基于职业生涯规划的旅游管理专业大学生就业能力提升研究[J].旅游与摄影,2022,(07):86-88.
- [8] 高林娇.职业生涯规划教育与大学生就业能力提升关系研究[J].南腔北调,2025,(17):55-58.