

# A study on strategies to promote the improvement of college students' employability in career planning competition

Xiaojun Shen Xiaohong Pan

Department of Electronic Engineering, Nanjing Institute of Mechanical and Electrical Technology, Xinghua, Jiangsu, 225700, China

## Abstract

As an innovative form of education, career planning competitions play a significant role in enhancing college students' career planning skills and employment competitiveness. This paper explores the impact of career planning competitions on improving college students' employability, aiming to analyze and propose effective strategies to help them better adapt to the highly competitive job market. The study finds that career planning competitions can stimulate college students' awareness of career planning, enhance their planning abilities, boost their employability, and broaden their horizons and social networks. At the same time, it aims to provide guidance and recommendations for universities, students, and related institutions to improve college students' career planning levels and employment competitiveness. Career guidance and ideological and political education are the main research directions.

## Keywords

career planning competition; college students; employability; strategy research; career education

# 职业规划大赛促进大学生就业能力提升的策略研究

沈小军 潘晓红

南京机电职业技术学院电子工程系, 中国·江苏 兴化 225700

## 摘要

职业规划大赛作为一种创新的教育形式,对于提升大学生的职业规划能力和就业竞争力具有重要意义。本文通过探讨职业规划大赛对大学生就业能力提升的影响,旨在分析并提出有效的策略,以帮助大学生更好地适应竞争激烈的就业市场。研究发现,职业规划大赛能够激发大学生的职业规划意识,锻炼其规划能力,增强就业竞争力,并拓宽视野和人际关系网络。同时,旨在为高校、学生及相关机构提供指导和建议,提高大学生的职业规划水平和就业竞争力。

## 关键词

职业规划大赛; 大学生; 就业能力; 策略研究; 生涯教育

## 1 引言

近年来,中国经济持续快速发展,产业结构不断优化升级,劳动力市场的竞争日趋激烈。特别是每年高校毕业生人数屡创新高,2025年中国高校毕业生人数达到了1222万人,创历史新高。如此庞大的毕业生群体面临着前所未有的就业压力。与此同时,企业对求职者的专业技能、实践经验和个人素质也提出了更高的要求。在此背景下,如何提升大学生的就业能力成为社会关注的焦点之一。

职业规划大赛作为一种新兴的教育形式,近年来在各大高校逐渐兴起。职业规划大赛通过模拟真实的职场环境,让参赛学生体验从职业选择、技能培养到求职面试的全过程,旨在帮助大学生明确职业目标、提升职业技能、增强就

业信心,从而更好地适应社会的需求。这种赛事不仅能够锻炼学生的规划能力和实践能力,还为他们提供了一个展示自我的平台。

## 2 职业规划大赛的发展现状

近年来,职业规划大赛在中国的发展呈现蓬勃发展的态势。根据教育部的数据统计,全国多数高校均举办了校级职业规划大赛,不少地区还推出了区域性甚至全国性的比赛。例如,全国大学生职业规划大赛的影响力逐年增大,参与高校和学生人数不断增加。各级教育部门和高校对职业规划大赛的重视程度也在不断提高,很多学校成立了专门的职业规划指导机构,负责组织和协调相关活动。

尽管如此,职业规划大赛的发展仍面临一些挑战。比如,部分高校的职业规划大赛形式单一,缺乏创新;一些学生对职业规划的认识不足,参与积极性不高;基层院校和企业的资源整合度较低,理论与实践的结合仍需加强。主要体现在

【作者简介】沈小军(1983-),男,中国江苏兴化人,讲师,从事就业指导、思想政治教育职业研究。

以下几个方面:

一是参与度不高,尽管职业规划大赛的益处显著,但部分大学生对职业规划大赛缺乏了解,参与度不高。根据一项针对全国百所高校学生的调查显示,仅有约40%的学生表示了解职业规划大赛,而实际参与过大赛的学生比例更是低至20%。

二是赛事质量参差不齐,由于各高校的资源条件不同,职业规划大赛的举办水平和质量也存在差异。一些高校在赛事筹备、组织动员等方面存在不足,影响了赛事的整体效果。据相关统计,约30%的高校在职业规划大赛的组织和宣传上存在明显短板。

三是缺乏系统性指导,职业规划大赛往往侧重于竞赛环节,缺乏系统性的职业规划指导。部分大学生在参赛过程中缺乏明确的方向和目标,导致职业规划的效果不理想。根据一项针对职业规划大赛参赛学生的问卷调查,约有45%的学生表示在参赛过程中缺乏专业的职业规划指导。

### 3 职业规划大赛对大学生就业能力提升的关键维度

#### 3.1 深化职业认知

职业规划大赛促使学生主动了解不同职业的工作内容、发展前景、技能要求等。参赛过程中,学生需要对目标职业进行深入调研,与职场人士交流,这使他们打破校园与职场的隔阂,直观感受各行业的真实生态。例如,在调研互联网行业时,学生不仅知晓编程、产品设计等岗位技能需求,还了解到行业快速迭代下持续学习、团队协作创新的隐性要求,从而构建起全面、立体的职业认知体系,为精准定位职业方向奠定基础。

#### 3.2 强化自我探索

大赛要求学生剖析自身兴趣、能力、价值观等特质。通过性格测试、回顾成长经历、分析优势劣势等环节,学生从懵懂的自我认知逐步走向清晰。如一名原本迷茫的文科学生在参赛过程中,发现自己对文字的敏感度与组织协调能力结合,更适合从事新媒体运营岗位,这种基于自我的深度探索让学生找到与自身适配的职业路径,避免盲目求职。

#### 3.3 提升规划技能

撰写职业规划书是大赛核心环节,学生在此学习运用SWOT分析、目标设定的SMART原则等方法,系统规划学业与职业发展进程。从短期的课程学习、实践积累,到中期的职业晋升,再到长期的人生愿景,构建起逻辑严谨、层次分明的规划蓝图。同时,在答辩环节锻炼口头表达与应变能力,能清晰、精准地向他人阐述规划思路,这些技能为未来求职面试、职场晋升提供有力支撑。

#### 3.4 培育综合素质

筹备大赛涉及多方面能力锻炼。团队参赛时,成员分工协作完成项目调研、规划书撰写、展示设计等任务,磨合

沟通技巧、团队协作与领导能力;为收集资料、打磨作品,学生主动学习新知识,锻炼自主学习与信息搜集整合能力;面对评委犀利提问、竞争对手压力,培养了抗压与应变能力,综合素质的全方位提升让学生在求职更具适应性与竞争力。

### 4 职业规划大赛对大学生就业能力的影响

#### 4.1 提升自我认知与职业兴趣

职业规划大赛通过一系列的活动,如职业兴趣测试、职业性格分析和个人咨询等,帮助大学生更深入地了解自己的兴趣、性格和价值观。这不仅有助于他们明确自身的职业倾向,还能提高他们在职业生涯中的满意度和投入度。此外,这些活动也促使学生反思自己的优势和不足,从而更有针对性地进行职业准备。例如,北京理工大学的一项调查显示,参加过职业规划大赛的学生中,有72%的人表示对自己的职业兴趣有了更清晰的认识。

#### 4.2 强化职业技能与实践能力

职业规划大赛通常包括模拟面试、简历制作和职业生涯规划设计书撰写等环节。这些活动不仅帮助学生提升求职技巧和实战能力,还能让他们熟悉职场规则和企业需求。例如,模拟面试环节让学生有机会体验真实的面试场景,从中学习如何回答常见问题以及如何展示自己的优势。此外,一些大赛还邀请企业HR参与评审和指导,直接为学生提供宝贵的反馈和建议。上海交通大学的一项研究发现,参与职业规划大赛的学生在求职成功率上平均提高了15%。

#### 4.3 拓展人际网络与资源获取

职业规划大赛为大学生提供了一个重要的社交平台,使他们能够结识来自不同背景的同学和专业人士。这不仅有助于拓展人际网络,还可能带来潜在的就业机会。例如,在大赛过程中,学生可以与企业代表、校友和职业导师建立联系,从而获得更多的职业信息和资源。此外,一些高校还会邀请行业专家和优秀校友举办讲座和座谈会,进一步拓宽学生的视野和人脉圈。根据中山大学的一项调查,超过60%的参赛学生通过职业规划大赛获得了有价值的人脉资源。

#### 4.4 增强应对就业市场的信心与能力

通过参加职业规划大赛,大学生在面对就业市场时会显得更加自信和从容。这一过程不仅提升了他们的综合素质和竞争力,还增强了他们的心理素质和应对能力。例如,大赛中的挑战和反馈可以帮助学生发现自己的不足并加以改进,从而在未来的求职过程中更加游刃有余。南京大学的一项调查显示,参加过职业规划大赛的学生中,有85%的人表示对未来的求职充满信心。

### 5 职业规划大赛促进大学生就业能力提升的策略

为了充分发挥职业规划大赛在促进大学生就业能力提升方面的作用,本文提出以下策略:

一是提升赛事质量,高校应注重提升职业规划大赛的

质量和水平。一方面,可以邀请职业规划领域的专家、学者担任评委和指导老师,为学生提供专业的指导和建议;另一方面,可以加强与企业的合作,引入企业资源,为学生提供更多的实践机会和就业机会。邀请专家、学者担任评委和指导老师的比例应不低于50%。与企业合作的比例应达到70%以上,以确保学生有足够的实践机会。

二是加强系统性指导,高校应将职业规划大赛与职业规划教育相结合,为学生提供系统性的职业规划指导。可以通过开设职业规划课程、举办职业规划讲座等方式,帮助学生了解职业规划的重要性的方法,明确职业目标和方向。职业规划课程的开设率应达到100%,以确保每位学生都能接受到职业规划教育。职业规划讲座的举办次数应不少于每学期两次,以加深学生对职业规划的理

三是注重个性化指导,由于每个学生的职业兴趣和方向发展不同,高校在职业规划大赛中应注重个性化指导。可以通过设立职业规划咨询中心、开展一对一职业规划咨询等方式,为学生提供符合自身特点的职业规划建议。职业规划咨询中心的设立率应达到80%以上,以满足学生的个性化需求。一对一职业规划咨询的次数应不少于每学期500人次,以确保每位学生都能得到充分的指导。

四是强化实践教学,职业规划大赛应强化实践教学环节,为学生提供更多的实践机会。可以通过组织职业体验活动、开展职业技能培训等方式,帮助学生将理论知识应用于实际工作中,提升实际操作能力。职业体验活动的组织次数应不少于每学期两次,以加深学生对职场的了解。

## 6 结语

职业规划大赛在提升大学生就业能力方面具有显著作用。通过系统的个人评估、职业目标设定及具体的实施计划,参赛学生能够明确自身职业发展方向并提升相应技能。此外,大赛还促进了学生与企业的交流互动,为学生提供了宝贵的实习和就业机会。然而,当前职业规划教育仍存在课程设置不合理、实践机会不足等问题。

### 6.1 职业规划大赛存在的问题

参赛动机不明确,许多学生参赛是出于从众心理,而非基于自身职业发展的需要。这种盲目参赛导致学生对大赛的规则和流程缺乏深入了解,进而影响参赛效果。缺少选手互评环节,评审主观性较强,当前职业规划大赛缺乏参赛选手作品互评环节,评审过程主要依赖评委的主观判断。这可能导致评审结果受到个别评委主观意愿的影响,降低比赛的公平性和客观性。对参赛选手的反馈机制不完善,对于未进入决赛或未获奖的参赛选手,大赛缺乏有效的反馈机制。这可能导致部分选手在比赛结束后对自身职业规划的改进方

向不明确,甚至产生挫败感。

### 6.2 对策建议

加强宣传,明确参赛动机。大赛组委会应通过多种渠道宣传职业规划大赛,包括校园新闻网、就业信息网、微信公众号等,详细介绍大赛的目的、流程和意义,帮助学生树立正确的参赛动机。提前规划,分阶段实施。建议将职业规划大赛的准备时间提前至2-3年,参赛项目可连续设置3年以上,以减轻参赛师生的准备压力,确保参赛作品的质量。针对不同年级的学生,开展分阶段的职业生涯规划教育。低年级学生可以系统学习职业规划理论,参加演讲比赛等,锻炼表达能力;高年级学生则应重点提升专业能力和实践能力,通过实习和岗位走访,深入了解目标职业。增加选手互评环节,提升评审客观性。在比赛中加入选手作品互评环节,既能让选手从全局角度分析对比其他作品,也能降低评审团对比赛结果的主观影响,提升比赛的公正性。评审团应由校内外专家组成,包括从事就业指导、个人形象设计、企业招聘和人力资源管理等方面的专业人士,以确保评审结果的客观性和专业性。

完善反馈机制,促进选手成长。对于未进入决赛或未获奖的选手,大赛组委会应提供详细的反馈意见,帮助他们了解自身作品的不足之处,明确改进方向。高校可以建立职业规划指导中心,为参赛选手提供后续的职业规划咨询和指导服务,帮助他们将比赛经验转化为实际能力。

### 参考文献

- 刘梦鑫. 新时代大学生职业规划能力培养路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, (18):187-188.
- 林晓丹. 基于职业生涯规划提高大学生创新创业能力思考[J]. 质量与市场, 2021, (22):70-72.
- 汪保, 张浩向, 朱珊珊, 王美. 基于数据挖掘的大学生职业期望与能力相关性分析[J]. 宁波工程学院学报, 2022, (02):90-95.
- 苟颖. 新时代大学生职业规划能力评估的路径探索[J]. 产业创新研究, 2022, (06):148-150.
- 张洁. 深度工作能力在大学生职业生涯规划教育中的实现路径探索[J]. 大学, 2022, (07):101-104.
- 吴爽. 论职业生涯规划理念在大学生创业能力培养中的应用[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, (03):18-19.
- 李宇星, 王焰翔, 董朝辉. 大学生职业价值观对就业能力的影响:心理资本的中介作用[J]. 中国大学生就业, 2022, (03):32-38.
- 曹玉娜. “双高计划”背景下高职大学生职业能力的培养[J]. 芜湖职业技术学院学报, 2021, (04):6-10.
- 门瑞雪. 人的全面发展视域下的大学生职业能力培养[J]. 人民论坛, 2021, (36):86-88.