

无法找到该页

您正在搜索的页面可能已经删除、更名或暂时不可用

请尝试以下操作:



中国人事科学研究网  
Chinese Academy of Personnel Science

www.rky.org.cn

| 首页 | 机构概况 | 研究课题 | 获奖总汇 | 信息平台 | 科研动态 | 学术跟踪 | 学术刊物 | 院刊投稿 | 交流合作 | 咨询项目 | 服务平台 | 联系我们

和谐发展

科研动态

» 首页 >> 科研动态 >> 学术论坛

学术论坛

- 科研动态
- 学术论坛
- 青年论坛
- 热点关注
- 学术交流

## 贫困大学生职业生涯规划与就业能力培养

2010-04-07 | 访问次数: | 编辑: rky | 【大 中 小】

2010-4-7

**摘要:** 贫困大学生日益成为大学生就业大军中的弱势群体,对贫困大学生进行职业生涯规划更显必要性和重要性。文章分析了贫困大学生职业生涯规划的内涵意义及其与就业能力的关系,从高校和贫困生自身两个方面提出了以职业生涯规划提升就业能力的途径。

**关键词:** 贫困大学生, 职业生涯规划, 就业能力

长期以来,贫困大学生作为高校中的一个特殊群体一直受到社会的高度关注,人们考虑最多的是如何进行科学有效的资助帮困,使其顺利完成学业,但少有对其职业生涯规划教育和就业能力培养方面的思考。贫困大学生由于家庭经济条件有限,要承受经济和生活的巨大压力,背负着沉重的思想包袱,进而导致不同程度的心理障碍,并影响了他们的学习、生活和未来职业生涯发展。大学教育阶段是个人成才的关键阶段,对个人未来发展起决定性作用。现在高校都已经开始尝试大学生的职业生涯规划教育,但是专门针对贫困大学生的职业生涯规划教育在学校教学管理中却无人问津。加强贫困大学生职业意识、生涯规划教育,对促进贫困大学生健康成长和顺利就业具有重要意义。

### 一、贫困大学生进行职业规划的必要性

1 严峻的就业形势对贫困生就业提出了更大的挑战。据统计,2009年大学毕业生为611万,比去年增加54万,再加上很多企业经营困难,使得大学生就业难度加大,还有相当多的大学毕业生目前没有找到工作,就业形势依然严峻。可以预见未来几年,这种状况不会改变。

### 2 经济条件的限制导致贫困大学生找工作困难

近年来随着就业竞争的激烈化,不断攀升的求职成本成为摆在贫困大学生面前难以跨越的门槛。就业过程中,从制作简历、通信邮递、形象包装,到门票、车票、食宿等,每一项活动都要一笔不小的开支。难以支付的求职成本使大部分贫困毕业生望而却步,从而丧失了许多本可以获得的就业机会。

3 综合素质欠缺导致就业竞争力不强。由于家庭背景和传统教育经历的影响,贫困大学生在计算机、外语、文体艺术等方面的能力缺乏培养。大学期间,他们在动手能力、语言表达、组织策划、社交礼仪、实践创新等方面普遍弱于家庭条件较好的同学,而上述能力正是用人单位在招聘过程中所看重的综合素质标准,因此

贫困大学生在竞争的就业市场中明显处于劣势。

4 不良就业心态加剧了择业的困难。在日常生活中，家庭经济上的拮据直接影响了贫困生良好心理素质的培养。在面临激烈的就业竞争时，各种困难和挫折的出现，引发了自卑、压抑、紧张、焦躁、消极、嫉妒、仇富等心理障碍，往往导致贫困生的心理负担过重，极大影响了他们的就业心态。

5 理性认识不足导致自我期望和社会评价失衡。对刚毕业的贫困生而言，由于缺少社会实践，缺乏对社会的了解，因此在观察问题、分析问题、处理问题时，往往书生气过浓，喜欢钻牛角尖，缺少理性的眼光和辨证的思考。在自我评价上，有的贫困生或过高地估计自己的能力，或不从实际出发夸夸其谈，在选择工作时高不成低不就。

## 二、职业生涯规划的内涵、意义及其与就业能力的关系

1 职业生涯规划的内涵。职业生涯规划(careerplanning)又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下就业方案，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯规划发展方向。

2 职业生涯规划的意义。第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划有以下作用：①使人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③树立明确的职业发展目标与职业理想；④评估个人目标与现实之间的差距；⑤前瞻与实际相结合的职位定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，实现职业目标与理想。第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”即是此理。第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。

3 职业生涯规划与就业能力的关系。大学生正是进行职业生涯规划的最佳时期，大学生职业生涯规划的重点在于设计自己未来的职业方向和目标。制定职业生涯规划可帮助学生明确人生的奋斗目标，帮助和激励学生努力奋斗，把握机会。大学生职业生涯规划是了解自我、设计自我的过程，而就业能力的培养就是塑造自我的过程，大学生职业生涯规划就相当于设计好寻找宝藏的地图，而就业能力培养的过程也就是按图寻找宝藏的过程，最终肯定能寻到宝藏。若大学生能正确认识自身，确立职业生涯规划，就能合理定位，并不断地在学习知识和参与实践中提高自己的就业能力。

## 三、以职业生涯规划提升就业能力的途径

目前，由于缺乏职业生涯规划教育导致贫困大学生生活目标迷茫，学习动力不足，人际关系淡漠以及处世能力弱等问题的出现，直接关系到贫困大学生的生存和发展。因此，高校应高度重视贫困大学生的职业生涯规划教育，以职业生涯规划提升他们的就业能力。同时，贫困大学生也要积极参与到职业生涯的规划中来。

### 1 高校的重视是大学生职业生涯规划有效实施的重要保证

首先，高校自身要认识到职业生涯规划对大学生发展、对学校的发展的重要性，并把它作为实实在在的工作来开展，而不是流于表面形式。做好宣传工作，让学生主动地、热情地参与自己的职业生涯规划。

其次，合理的安排时间，实施全程的指导。要针对各个年级的不同情况，确立不同的目标，要从全程给予指导。具体方案如下：

一年级(适应阶段)：结合入学教育灌输职业生涯规划的重要性，明确自己的未来从大一就开始设计的意识；培养大学生自我认知能力、自我定位和探索职业定位的能力，并通过一些心理测试和职业测试、成长经历的寻求等手段确定自己的兴趣、个性、能力、价值观等明确自己将来的职业锚。

二年级(探索阶段)：进行就业能力的培养指导，如开展“大学生应具备的能力与素质”(相当于部分素质拓展内容)；通过各种渠道培养学生的职业素质；帮助学生塑造和完善自我，提高综合素质。

三年级(拼搏阶段)：在这个阶段职业生涯指导的重点是培养大学生提高与职业相匹配的各项能力，通过参加兼职、社团组织以及社会活动等，锻炼自己的实践能力；同时检验自己的知识技能，提高自己的责任感、自

信心、主动性和受挫能力；提高表达和沟通及交往能力，获取相关的职业资格证书。

四年级(冲刺阶段)：针对学生择业期间的特点和问题，进行就业形势与信息的服务；加强就业面试技巧、心理调适等方面的就业指导；引导其主动走向社会寻找锻炼机会。

最后，建立一支高素质的专业指导队伍。高校大学生职业生涯规划的队伍建设，必须朝着专业化、职业化、专家化的方向发展，组成一个职业生涯规划“顾问团”，主要由专业导师、心理咨询师、就业指导员、辅导员等成员组成，可以从各个方面给学生以最佳的指导。专业导师可以在学生的学业、专业方面给予全面的指导；心理咨询师可以帮助学生更好地分析自己，给自己一个准确的定位；就业指导员则可以帮助学生分析就业形势，帮助其确立择业取向；辅导员应该是协调各个环节的衔接工作。这些成员成为一个有机的整体，不仅可以预防学生职业上的盲目性，还可以提高总体的就业率，实现社会人才资源的优化配置。

## 2 贫困大学生自身的参与是职业生涯规划的关键

(1) 贫困大学生要全面客观地自我剖析和定位。自我剖析就是全面地认识自己，了解自己。自我剖析包括很多内容，比如自己的价值观、兴趣、爱好、特长、智商、情商、以及协调、组织管理能力。只有摆正自己的位子，相信自己的实力才能做出正确的决定。同时要了解自己的专业情况，给自己一个恰当的定位。专业知识的学习不仅仅会影响到学生的思维方式，行为方式，还会影响到自己的一生。对于专业不了解，很难制定目标，学习就缺乏动力，学业、职业生涯的规划也就缺乏相应的储备，因此要在了解自己的专业、客观分析自己的基础上，扬长避短，树立正确的择业观。

(2) 了解本专业的社会需求情况，做好职业准备。社会需求是影响大学生进行学业、职业生涯规划的外部条件，在很大程度上决定他们的职业规划的现实意义。应该通过各种途径了解社会的需求，特别是与自己专业相关的行业，再结合自身的情况，以达到有的放矢的规划目标。同时，在大学期间还应该寻找更多的锻炼机会。例如，可以在学生会、社团等担任适合自己的职务，积累经验，锻炼自己各方面的才能，培养所需要的素质；也可以利用课余时间参与社会实践活动，提高自己的责任感和受挫能力。

(3) 建立合理的知识结构。扎实的专业知识和较强的动手能力是将来开展工作的基础，也是实现职业理想的支撑。因此要构建合理的知识结构，这需要广博与精深的结合，不仅对自己所从事的专业知识和技术掌握有一定的深度和广度，还要通晓和熟悉相关的基础知识。加强自己的基本技能的训练，如：语言技能、网络技能、综合技能等。

面对市场经济的挑战，高校更应该重视对贫困大学生职业生涯规划的教育和就业能力的培养，为他们的就业开拓更为广阔的市场。贫困大学生自身也应该做好职业的定位，确定职业目标。贫困大学生职业生涯规划的全面、有效实施，必将有利于他们明确目标，实现自我，在未来激烈的就业竞争中脱颖而出。

作者：李敏

来源：《职业时空》2010年第2期

[>>返回](#)

### 相关新闻

- 大学生就业困难的原因分析及指导对策 2010-04-07
- 江西下岗再就业税收优惠政策将延续到今年底 2010-04-07
- 西安市96个事业单位招聘735人 2010-04-07
- 今年湖南省株洲市失业率目标控制在4.5%以内 2010-04-07
- 魏艳春：日本如何监管人力资源市场 2010-04-06
- 课题研究资料索引(47) 2010-04-06
- 新形势下大学生就业能力研究探析 2010-04-06