**大学生职业生涯发展与规划教学改革与思考**

邵 霞1，饶 蕾2

（1.上海应用技术大学材料科学与工程学院，上海 201418；

2.上海电机学院电子信息学院，上海 201306）

**摘要：**本文从教学改革与实践出发，提出采取多种手段和方式丰富课堂教学的形式和内容，取得了较好的效果，并对应用型本科院校开展《大学生职业生涯发展与规划》课程在学生综合能力提升等方面提出建议和设想。

**关键词：**职业生涯，教学改革，实践

《大学生职业生涯发展与规划》是我校大一学生的一门必修课，通过该课程的学习，让学生对大学生职业生涯发展与规划有关的概念，如职业、生涯、规划等有一个基本理解，对学生能树立规划意识，并对大学四年的学习和生活有完整的理解和规划，同时为自己今后发展有初步规划。

随着科技发展和进步，市场对人才的需求日新月异，因此大学生在大学期间如何培养个人综合能力和素质显得尤为重要，在每一门课程的学习中，针对课程教学特点有针对性地培养自己的能力，是大学生在校学习期间必不可少的一项工作。本文拟针对应用型本科院校大学生学习和生活的现状，从改善《大学生职业生涯发展与规划》课程教学方法和手段出发，提高该课程教学效果并使得学生树立职业生涯发展与规划的意识。

**一、大学生职业生涯发展与规划的概念与意义**

1、大学生职业生涯发展与规划的概念

大学生职业生涯发展规划是指，大学生对个人目前和未来的定位和发展相结合的认识与剖析，对决定自我今后学习及发展方向问题的认识、分析、总结。确定今后发展的目标与方向，为今后选择的工作和职业进行不懈的努力，对每一段时间、每迈出一步都做好准备和策划，对实现目标的每一步骤都作出合理的安排，已达到最终实现的目标。

2、大学生职业生涯发展与规划的意义

大学生进行职业生涯规划可以充分地了解和认识自己，对自己有很清晰的定位，通过对于自身的定位能够确立生涯目标，随着个人的不断进步，职业生涯也会更加完善，进行职业生涯规划也会更加健全。

**二、教学方法和手段的改革和创新**

传统的教学往往教师在上面讲，学生在下面听，该种模式容易形成课堂氛围沉闷、学生参与度不高等不利于教学和无法提高学生积极性的现状，为了打破该局面，本课程教学过程中采用教师理论讲授、视频播放、学生分组完成小组作业、生涯人物专访、大学学习生涯发展与规划报告等多种形式有机结合的方式完成教学过程。

1. 教师讲授

有关大学生活的重要性，大学生职业生涯发展与规划的基本概念，大学生职业生涯发展与规划的意义，职业生涯规划的方法，性格探索，兴趣探索，技能探索，价值观探索，职业与生涯探索，决策与行动等理论知识，主要以教师讲授为主。

1. 学生分组主讲

课程第一节课，笔者先将学生进行分组，并布置主讲的主题，一般在第二次课开始的每次课，每一组分享自己准备的主题内容，内容主要有认识专业或者好书佳文赏析，经典电影赏析等。学生通过该种形式的教学，可以有效形成团队合作，促进组员之间的合作与分工。提升学生查阅整理资料、制作ppt、课堂表达等综合能力。

1. 生涯人物访谈

该部分内容放在整个课程最后一次课，让学生通过对学长学姐、老师或者家长等进行访谈，形成视频、音频或者ppt，在上课环节每组派代表进行分享，该教学环节，学生的综合能力和综合素质得到大幅度提升。

1. 大学生职业生涯发展规划报告

课程结束后，布置给每一个学生完成一份职业生涯发展与规划书，主要以大学四年学业规划为主，该部分教学任务中，大部分学生能认真思考，并完成自己大学四年的学业规划，有的同学在规划书中提出大学四年要获得奖学金的目标，有的提出要在大一阶段考插班生的目标，有的提出大学毕业要攻读硕士研究生或者出国深造等目标，有的提出要自主创业的目标。也有少部分同学仅仅将大学生职业生涯发展与规划报告作为一项作业来完成。通过学生完成各项作业和任务的态度，基本可以看出学生对待学习的态度。笔者在前期讲授该门课的过程中，对部分学生留下比较深刻的印象，主要在分组分享、生涯任务访谈及批改平时作业时留下较深的印象，而这些学生大部分到高年级时会有比较好的发展和成就。

**三、大学生职业生涯发展与规划存在问题**

当今应用型高校在大学生职业生涯发展与规划课程大力开展，以上海应用技术大学为例，该门课程仍处于起步阶段，课程教学内容有待完善，授课教师应具备充足的知识储备量和丰富的教学经验。

虽然笔者在教学方式方法及手段上进行了一系列改革和创新，但课程建设及教学理论支撑上仍有进行改革的空间，基于此，笔者进行以下几个方面的设想。

1、课程教学形式和内容过于单一

近些年来，我校对开展大学生职业生涯规划课程尤为重视，在大一第一学期就开展该门课的教学，虽然笔者在课程教学手段和方法上有一定的探索，但是整个学校在该门课程的教学上还是存在上课的形式和内容大多流于课本以及课堂中，无法用实践和理论相结合的方式进行授课，导致部分学生对于课程兴趣不高，学到的知识不够充足，对于自身职业生涯发展与规划认识不够清晰。

2、授课教师水平有待进一步提高

我校在进行大学生职业生涯发展与规划课程中所选用的教师，大多都是在校辅导员，辅导员对于大学生职业生涯发展与规划这一门课程的专业知识了解有限，无法做到对给予大学生最专业的讲解和解答，授课内容也相对匮乏。高校应聘请专业人士和知名企业家、学者来到学校进行大学生职业生涯规划的授课，用亲身经历和专业的理论知识让学生吸取营养，达到课程预期的目的。

3、缺乏实践环节

当前我校的大学生职业生涯发展与规划课程内容的设计，更加注重理论知识的学习，忽略了培养学生的动手实践技巧和能力、增加学生的社会阅历和经验，就业市场瞬息万变，大学生必须清楚的对自身进行定位，了解到在就业中可能会遇到的问题和挫折，并有针对性提高自己的心理素质和抗压能力，以提升自身的就业竞争能力。基于此，授课教师必须有针对性的教学，不仅讲授书本和课堂知识，还要带领学生多了解现今社会就业形势，让学生充分认识到就业市场的残酷竞争，如何有效把握就业机会并作出有效选择，让大学生在学校就可以了解到社会上实时的就业现状和就业机会。同时可以举办相应的求职比赛和职业生涯发展与规划大赛等，以提高大学生们对于理论水平的学习和实践的模拟，不断提高学生的就业的成功率。

**四、结语**

大学生的就业情况不仅仅与其专业知识水平有关，也与其自身定位、发展方向、奋斗目标有关。随着市场经济的发展和就业市场的瞬息万变，对大学生的综合能力和综合素质提出了更加苛刻的要求，因此如何采用有效的教学手段，使得学生在校期间通过本课程的学习，获得理论知识的同时，提高大学生职业生涯发展与规划的实践能力。

**作者简介：**邵霞（1978-），女（汉族），湖北洪湖人，博士，副教授，研究方向：纳米复合材料。