

高职院校职业生涯规划的影响因子与机制研究*

曾 敏

(湖南铁路科技职业技术学院, 湖南 株洲 412006)

摘 要: 本文强调了高职院校职业生涯规划的重要性和意义, 并从影响选择方向的内在因素、影响自我决策的外部因素、影响自我行为的因素这几方面入手, 分析了高职院校职业生涯规划的主要影响因子。与此同时, 参考湖南铁路科技职业技术学院的教育经验, 提出了围绕学习信念的增强健全规划意识培养机制, 结合学生主体性的强化更新学生参与机制, 依托职业决策自我效能的提升搭建综合素质培养与测评机制, 参考学生成就动机构建学生个人价值实现机制, 根据目标设定引导学生规划个人发展思路这些构建高职院校职业生涯规划动力机制的路径。

关键词: 高职院校 职业生涯规划 影响因子 动力机制

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.06.47

一、高职院校职业生涯规划的重要性和意义分析

职业生涯规划指导是高职教育中的重点课程, 高职院校职业生涯规划的意义主要如下。

(一) 更深入地了解自己

职业生涯规划, 首先是对自身的兴趣爱好、能力等方面的深入探讨, 挖掘自己的潜能, 并发现不足, 在以前的学习生活中学生不会花费太多时间去考虑这方面的问题, 因为不管怎么考虑最后的目标还是那么坚定, 追求更高学历, 所以大部分人的印象中的学习好就代表了优秀, 成绩差就代表能力不强。经过职业生涯规划的探讨, 学生可以全方位地了解自己, 认清自己的兴趣爱好能力, 更明确地根据自己的喜好做选择。

(二) 提高学生生活质量

在职业规划的过程中规划者必须根据自己的实际情况确定出一系列职业目标, 并据此作出安排, 在实际的在校学习过程中都要为职业道路所做出努力。生涯规划可督促规划者合理安排时间, 劳逸结合, 使大学生活丰富多彩, 并且学有所获。

(三) 提供就业指导

在综合考虑自身条件和环境因素后, 规划者要对自己做出职业定位。将自己定位在能发挥自己最大能力的位置上, 最适合自己的职业才是最好的职业, 经过职业生涯规划的规划者, 在自己选择的职业上, 能够充分发挥自己的能力与潜能, 得到满意的结果, 过上理想中的生活, 最终

达到自我实现。

(四) 提高核心竞争力

目标在职业定位中起着重要作用, 而目标是通过分析自身的各种兴趣爱好及能力之后设定的, 与自己突出的能力相关。通过一系列对目标的追求, 可以让自身的某些能力得到发展, 并且同时能够增强自身的一些较为薄弱的能力。

(五) 资源配置最优化

正是因为职业规划已经确定了职业方向, 所以规划者可以集中精力追求自己的职业理想。明确自己的职业生涯规划之后, 才能够全身心地投入到这个计划中, 并将自己能够掌握的资源进目的地行有规划和分配, 利用资源达到最优化。

(六) 增强就业竞争力达到人职匹配

一个有着良好规划的人往往比一个走一步算一步的人在职场上更具竞争力, 大学生职业规划可以引导学生认识自身的个性及特质, 明确现有的潜力和潜在的资源优势, 帮助学生了解用人单位的人才需求, 这样会使学生会运用科学的方法, 有针对性地学习, 提高学生的综合素质。

(七) 实现人生目标

人生目标与职业目标紧密相关, 通过职业规划有助于大学生树立准确的职业目标。引导学生在日常生活中, 用专业的要求来规范自己, 运用科学的方法, 采取可行的步骤和措施优化个性发掘特长, 不断增强自身的能力, 为将来更好的就业打下基础。

* 本文系 2022 年度湖南省社会科学成果评审委员会项目: 百年红色基因传承下高职学生职业生涯规划的影响因子与引导机制研究 (编号: XSP22YBC587)。

二、高职院校职业生涯规划的主要影响因素分析

(一) 影响选择方向的内在因素

在职业生涯规划(职业规划咨询、职业规划培训、职业生涯规划教育)中选择方向时影响的内在因素即是自我认知,自我认知也叫自我意识,或叫自我,是个体对自己存在的觉察,包括对自己的行为和心理状态的认知。在职场中,如果一个人没有正确的自我认知,看不到喜好、性格、需求,那么他在面临职场选择的时候就会常常处于迷茫中,同时容易做出错误的选择。职业生涯规划主旨在于规划出适合自我的线路,只有充分地先了解自我,认知自我,才能规划出一条属于自己合适的路,偏离自我的路显然是不长久的。在进行职业生涯规划(职业规划咨询、职业规划培训、职业生涯规划教育)中我们将自我认知分为以下几个部分:自我职业心理认知(价值观、兴趣、动机、性格、能力)、自我外部环境认知(行业、职业、职能的分类)自我职业发展规律认知(发展通道、晋升规律)、元认知、内驱力。

(二) 影响自我决策的外部因素

安妮·罗伊博士认为,一个人的职业选择受12个因素的影响,这12个因素影响人们职业选择与决策,她将这些因素分类,并整合为一个公式,就是罗伊公式,即有:

$$\text{职业选择} = S[(eE + bB + cC) + (fF, mM) + (lL + aA) + (pP \times gG \times tT \times iI)]$$

其中,S代表着性别、L代表着一般的学习和教育、E代表着总体经济状况、A代表着掌握的特定技能、B代表着家庭背景、P代表着生理特点、C代表着机遇、G代表着认知能力或特殊天赋、F代表着朋友或同伴群体、T代表着气质与个性、M代表着婚姻状况、I代表着兴趣与价值观^[1]。

(三) 影响自我行为的因素

职业生涯规划最后的成功和自我行为是分不开的,即个人的自我管理。自我管理指个体对自己本身,对自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理,自己把自己组织起来,自己管理自己,自己约束自己,自己激励自己,自己管理自己的事务,最终实现自我奋斗目标的一个过程。将自我管理分为这5大类,即有元认知管理、自我压力管理、自我目标管理、自我时间管理、自我目标管理。做好自我管理,规划和行动并驾齐驱才能逐步接近目标。

三、构建高职院校职业生涯规划动力机制的路径探究

(一) 围绕学习信念的增强健全规划意识培养机制

对于高职院校的学生而言,其面对着无限可能的未来,做好生涯规划无疑是提升自我、优化自我发展的重要方法。合理的规划使学生直奔目标,让学生在追梦路上少

走弯路。因此,在高职院校的教育教学实践中,应当助力学生做好职业规划,明确生涯目标。基于此,高职院校需要积极搭建起更为完善的生涯规划教育体系,围绕学习信念的增强健全规划意识培养机制,为学生提供全面、合理、针对性更强的生涯规划指导。高职院校内的每位学生都有自己的职业理想,但是相应职业理想并不一定真的适合学生。就当前的情况来看,“入错行”的背后实际上是职业规划、职业理想和个人兴趣、爱好、特长等现实的错位。正确的职业角色定位需要理智,也需要热爱;需要天赋,也需要努力。基于此,在湖南铁路科技职业技术学院的实践中,职业生涯规划校本课程可以细化为如下几方面:开启生涯之门,描绘我的生涯彩虹;生涯规划测评,六大相关主题测量;你喜欢做什么,发现我的职业兴趣;你最看重什么,探索我的职业价值观;你能够做什么,多元智能与职业理想;你适合做什么,个性色彩与职业梦想;创意人生,“职”引未来——生涯规划主题演讲。

实践中,学校主动与科技企业实现技术合作,通过建设智慧校园平台提高学校教育的信息化水平,并探索基于大数据的教育教学实现形式,规划建设高职学生生涯、生涯规划与综合素质评价三项功能有机融合的互联网“日新”大数据平台,形成记录与评价机制。其中,在职业生涯探索测评版块,包含《霍兰德兴趣量表》《多元智能量表》《MBTI职业性格测试》《职业价值观测评》《决策风格测评》《一般自我效能感测评》6份专业的生涯规划测评,帮助学生通过专业测评了解自己的职业兴趣、能力、职业价值观和职业性格等,进一步做好职业生涯规划。主题课程与生涯测评版块探讨了兴趣、能力、价值观、性格与职业理想的关系,同学们可结合自身意愿,最终形成各具特色的“创意人生,精彩未来”职业生涯规划演讲,展示课程成果的同时,也促使学生做好未来规划的蓝图。参与生涯规划演讲的同学可以分享自己的职业方向规划,展现当代青年人的价值取向和职业标准。最终的演讲活动倡导全体学生积极思索自身优势,结合个人兴趣以及未来潜能规划自身职业生涯道路,使选择更明确、更坚定、更具发展力。

(二) 结合学生主体性的强化更新学生参与机制

现阶段,高职院校内的学生对于自己的职业生涯并没有生成清晰认知,展开职业生涯规划的主观性与积极性始终维持在偏低水平,此时,高职院校的职业教育、职业生涯规划指导课程并未切实发挥出其价值性,而造成这一现象的主要原因在于,在实际的职业生涯规划指导课程中,学生并没有感受到自己的主体性地位。

基于这样的情况，在优化职业生涯规划指导、构建高职院校职业生涯规划动力机制的过程中，需要相关教师结合学生主体性的强化更新学生参与机制。具体而言，在针对学生制定发展规划的过程中，必须要纳入对学生自身兴趣、能力的考量，体现出学生的主体地位，提升学生对发展规划内容的认同感与认可程度，逐步强化其对职业生涯规划的重视程度。在此基础上，还要在高职院校内建立完善的师生沟通机制，为学生提供更为畅通的交流与信息反馈渠道，帮助学生更好解决其在职业决策、个人能力评价等方面遇到的问题。另外，在高职院校内，还应当组建起健全程度更高的辅导员制度、班主任制度、学生情况通报制度等，及时发现并针对性处理学生在职业生涯决策中面对的问题，深化学生参与职业生涯规划的程度，切实体会“可以为自己的事业与职业发展做主”。

（三）依托职业决策自我效能的提升搭建综合素质培养与测评机制

第一，完善学生个人素质评价体系，促使学生具备更强的自我评价能力，让学生可以完成更为正确的自我认知与自我评价，明确学生自己的个性、职业兴趣、职业倾向、思维方式等，保证职业决策与职业生涯规划合理性。第二，构建职业生涯辅导线上服务平台，拓展学生获取职业生涯规划指导的渠道，并使其能够在更短的时间内获取到与各种职业有关的信息，明确当前的就业环境，提升职业生涯规划的合理程度，避免规划与现实脱节。第三，开设学生个人咨询室，及时为学生提供更具针对性的职业生态规划指导，消除其负面情绪、就业焦虑感，体现出对学生适应能力的强化。

（四）参考学生成就动机构建学生个人价值实现机制

当前，部分学生认为计划不如变化，计划得再好时运不济，也无济于事。可真正能成功的人，大多都对自己的人生有清楚的规划。基于这样的情况，需要在实际的教育中引导学生认识到，规划不是指条条框框的限制，而是知道什么是自己该去做的，而什么不值得自己浪费时间。

为实现这一目标，就需要高职院校相关教师参考学生成就动机构建学生个人价值实现机制。在实际的职业生涯规划指导教育中，教师应当尊重学生的个性与个体差异，尽可能为所有学生提供针对性更强的规划指导，并重点推行成功教育。实践中，积极开设竞赛活动，并在班级内或是活动中树立起成功典型，以此达到强化学生成就感的效果。与此同时，要鼓励学生主动构建起层次更多的个人发展目标，包含行为规范目标、技术技能水平目标、学习成绩目标等，促使所有学生均可以感受到成功，推动学生的

成就感并增强自信心。另外，还应当完善并实施反馈评价机制，结合学生差异设定目标，认可学生的所有进步，以此激励学生逐步实现自我完善。

（五）根据目标设定引导学生规划个人发展思路

首先要让学生成为有目标的人，然后帮助学生了解其实际的职业兴趣、理想职业的能力需要、并针对性制定个人发展方案，最后一个环节是职业生涯规划与辅导技巧。基于当今高端企业与美国高校已开始根据胜任力招募人才或学生，相关教师在展开职业生涯规划指导时，应当重点与学生分享个人能力评估方法，运用构建理想岛的互动游戏，帮助学生本身发觉其内心的理想职业，再用小组讨论的方式，让学生发现并确定理想职业所需要的基本能力素养，之后再帮助学生完成他的个人发展方案^[2]。这一整个逻辑，都是基于专业的人力资源人才培养本质，即能力、兴趣、价值观。首先，要使学生明确自己的目标，确定其理想专业所需的关键能力，然后再基于学生当下所具备的能力与未来所需能力的差异，反过来让学生清晰地了解到在日后学习生活中需要做出何种努力以及奋斗方向。在此过程中，相关教师可以运用教练技术，辅导学生发现自己的职业理想，说出自己内心的想法。因为未来是学生自己的，所有的一切都要基于学生的内心。辅导学生做好规划，让他在未来做最好的自己，是职业生涯规划指导教育及相关课程的核心思想。

四、结语

综上所述，职业生涯规划指导在职业教育中占据着重要地位，是高职教育中的重点课程，在当前高职教育改革升级中需要落实优化更新。基于此，在把握高职院校职业生涯规划的主要影响因子的基础上，通过围绕学习信念的增强健全规划意识培养机制、结合学生主体性的强化更新学生参与机制、依托职业决策自我效能的提升搭建综合素质培养与测评机制、参考学生成就动机构建学生个人价值实现机制、根据目标设定引导学生规划个人发展思路，强化了高职院校职业生涯规划动力机制，推动了高职院校职业生涯规划指导教育的升级。

参考文献

[1]马瑾,张洁,刘青等.乡村振兴战略背景下农业类高校职业规划教育现状分析与对策思考——以天津农学院为例[J].天津农学院学报,2019,26(03):109-112.

[2]多荣娜.民族院校蒙古族大学生职业生涯规划教育实效性探析——以呼和浩特民族学院为例[J].内蒙古电大学刊,2019(05):101-103,113.