# 大学生职业生涯论文范文五篇

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-04-10

*纸是一个中文单词，拼音是L&ugrave西北和埃库特n、 “论文”一词在古典文学中常用，意思是对话修辞或思想交流。现在，论文常常被用来指在各个学术领域进行研究并描述学术研究成果的文章，简称论文。 以下是为大家整理的关于大学生职业生涯论文的文...*

纸是一个中文单词，拼音是L&ugrave西北和埃库特n、 “论文”一词在古典文学中常用，意思是对话修辞或思想交流。现在，论文常常被用来指在各个学术领域进行研究并描述学术研究成果的文章，简称论文。 以下是为大家整理的关于大学生职业生涯论文的文章5篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 大学生职业生涯论文**

　　摘要：目前，大学生的职业素养有所欠缺，主要存在着职业道德素质低下、对职业素养教育不够重视等一些问题。因此，强化大学生职业素养的培养迫在眉睫。而在大学生职业生涯教育方面，也要树立起科学的职业生涯规划理念，加强教师队伍和课程建设，完善大学生职业生涯规划教育。

　　关键词：大学生;职业素养;职业生涯;教育

　　>一、大学生职业素养的含义以及在工作中的地位

　　1.职业素养定义。职业素养是指职业内在的规范和要求，也是在职业过程中表现出来的综合品质，主要包含了职业道德、职业行为、职业技能及职业意识等多个方面。职业素养至少包含两个重要因素：敬业精神及合作的态度。敬业精神是在工作中要将自己作为公司的一部分，不管做什么工作一定要做到最好，敬业不仅仅是吃苦耐劳，更重要的是“用心”去做好公司分配出的每一份工作。态度是职业素养的核心，好的态度比如负责的、自信的、积极的、建设性的、欣赏的、乐于助人等都是决定成败的关键因素。

　　2.职业素养在工作中的地位。在工作中需要知识，但更需要智慧，并且最终能起到关键作用的就是素养。如果缺少关键的素养，一个人将一生庸庸碌碌，与成功无缘。拥有这些素养，会少走很多弯路，以最快的速度通向成功。

　　有很多企业之所以招不到满意的人，就是因为找不到具备良好职业素养的毕业生。由此可见，企业已经把职业素养作为对人进行评

　　价的重要指标。职业素养可以通过个体在工作中的行为来表现，而这些行为以个体的知识、技能、价值观、态度、意志等为基础。良好的职业素养是企业必需的，是个人事业成功的基础。

　　>二、大学生职业素养教育中存在的问题

　　1.大学生职业道德素质令人堪忧。随着市场经济的发展，大学生甚至在尚未踏入职场之前，择业观就已带有浓重的功利色彩。尽管我国知识分子的职业道德整体状况不错，但是也存在很多问题。

　　2.对职业素养教育不够重视。我国很多高校还没有将素养教育真正纳入到整个教育教学体系之中，职业素养教育还缺乏整体计划与安排。即使有的高校开设了相关的课程，但是并没作为核心课程来开设。职业素养培养针对性不强，导致了大学生普遍缺乏参与热情，要加强素养教育就只能另辟蹊径了。

　　>三、大学生职业素养的自我培养

　　1.培养职业意识。很多高中毕业生在跨进大学校门之时就认为已经完成了学习任务，可以在大学里尽情地“享受”了。这正是他们在就业时感到压力的根源。中国的大学生对未来职业没有规划，就业时容易感到压力，这已经成为了极其普遍的现象。

　　2.培养职业道德、职业态度、职业作风等方面的隐性素养。隐性职业素养是大学生职业素养的核心内容。核心职业素养体现在很多方面，如独立性、责任心、团队意识、敬业精神、职业操守等。事实表明，很多大学生在这些方面存在不足。

　　如今，很多大学生生长在独生子女家庭，因此在独立性、承担责

　　任、与人分享等方面都不够好，相反他们爱出风头、容易受伤。因此，大学生应该有意识地在学校的学习和生活中主动培养独立性、学会感恩、勇于承担责任。

　　3.配合学校的培养任务，完成知识、技能等显性职业素养的培养。职业行为和职业技能等显性职业素养比较容易通过教育和培训获得。学校的教学及各专业的培养方案是针对社会需要和专业需要所制订的。旨在使学生获得系统化的基础知识及专业知识，加强学生对专业的认知和知识的运用，并使学生获得学习能力、培养学习习惯。

　　>四、大学生职业生涯教育存在的问题

　　1.职业生涯规划服务机构不完善。

　　(1)理念缺失。高校就业指导机构的工作大多停留在办理就业手续、提供需求信息和政策制度指导等简单工作上，高层次、个性化的职业生涯规划服务则严重不足。

　　(2)机构缺失。目前，我国绝大多数高校并没有成立专门的职业生涯规划教育机构对大学生实施职业生涯规划教育，还只是依靠着就业指导中心几堂课、几场招聘会完成学生的职业生涯规划教育。

　　2.专业就业指导中心教师匮乏，队伍不完善。职业生涯教育最终要靠职业生涯规划教师来完成，但是我国目前的高校就业指导服务机构的工作人员和少数的职业生涯教育的教师都来自于学校党务、政务部门等，尽管他们对学生就业和就业管理工作掌握得比较好，但是让他们运用大学生职业生涯规划的相关理论去对大学生进行

　　职业生涯教育却有很大的困难。

　　3.多数大学生对职业生涯规划认识不全面。很多大学生只知道有就业指导中心，但仅知道这个部门是负责统计毕业生信息、搜集并张贴用人单位信息、开设就业指导课的。但是自己在就业方面遇到难题，却不会咨询就业指导中心。

　　>五、结束语

　　总之，大学生职业化素养机制的建设是一项长期系统的工程，大学生职业素养的培养也是目前高等教育的重要任务之一。因此，高校要加大大学生职业素养教育的力度，并根据学生自身特点和个性特征建立学生档案，做好全面的职业生涯规划教育，从而提高大学生的就业竞争力。

　　参考文献：

　　[1]张希玲.论大学生职业素养的培养途径和方法[j].河南机电高等专科学校学报,20\_(03).

　　[2]李华平.试论大学生职业生涯规划的困境及出路[j].中小企业管理与科技,20\_(06).

**第二篇: 大学生职业生涯论文**

　　摘要：本文通过对大学生思想政治教育现状与就业形势分析,进而分析思想政治教育在大学生就业素质培养中的作用,在认识作用的情况下,从社会各方面参与思想政治教育、加强学生的正面宣传以及加强理论和实践的结合等方面加强思想政治素质的培养,为大学生的毕业奠定良好的基础。

　　关键词：思想政治教育大学生就业素质培养

　　随着近年来高等教育大众化进程的大力推行,大学生思想政治教育和职业生涯规划在在引导政治方向、激发学生精神动力、塑造学生个体人格和调控学生品德行为等方面发挥着重要作用。在当前的就业形式下,大学生的就业指导在各高等院校迅速展开,在就业指导工作方面,必须注意加强大学生的思想教育,引导他们树立正确的择业观念和积极的人生态度,培养良好的道德品质,提高综合素质。

　　>一、大学生思想政治教育现状与就业形势分析

　　大学生就业难的问题已经引起社会的广泛关注和高校的高度重视,就业难的原因是复杂的,当前思想政治教育与大学生就业素质的培养存在脱钩的现象,思想政治教育对大学生就业素质的培养重视程度不够。一是群体自我发展机制不健全。主要表现为群体自我管理上的制度不规范、自我教育上的主动性不够、自我服务上的能力不足等。如一些大学生社团还没有建立较为严格或科学的群体规范和管理制度,有的虽然有一整套行为规范和管理制度,但在实际中并没有去严格执行。二是大学生群体思想政治教育工作机制不完善。思想政治教育对于一些大学生群体的形成、发展及变化情况不了解或了解不及时、不全面,一些群体对思想政治教育的具体要求不了解,思想政治教育者能力素质上的不适应。为此要从各方面关注思想政治教育与大学生就业素质培养的问题。

　　>二、思想政治教育在大学生就业素质培养中的作用

　　1.思想政治教育有助于提高大学生的就业能力和综合素质。这是大学生成功就业前提和基础,通过思想政治教育可以激发大学生就业的忧患意识,让大学生认识到职业生涯规划的重要性,提前进行知识能力准备,建立合理的知识结构,培养科学的思维方式。锻炼较强的实践能力,避免出现因目标不明确、所学专业限制、动手能力低下等导致就业难同题。通过思想政治教育还可以有效激发大学生的创造欲望,提高大学生的创新意识,通过典型示范、相关素质培养鼓励大学生自身创业.开辟大学生成功就业的新思路和新途径。

　　2.思想政治教育有助于大学生形成良好的道德品质。在社会主义市场经济转轨时期,部分大学生在道德上的自我意识越来越强,个人主义的价值取向日益突出,诚信意识、法制意识淡薄。反映在就业过程中,更改学业成绩、获奖证书造假、随意毁约等现象时有发生,还有部分毕业生走上工作岗位后,随意跳槽,泄露单位的商业秘密,给用人单位造成很大损失。这些行为极大地影响了大学生的公众形象。思想政治教育工作者应该针对大学生的这些现象对他们进行道德品质教育,主要加强传统美德教育、社会公德教育、职业道德教育,使大学毕业生走上工作岗位后能爱岗敬业,为他人做出表率。

　　3.思想政治教育有助于培养大学生科学的思维方式。

　　>三、如何加强思想政治教育工作

　　1.需要社会各个方面的配合。大学生就业是关系着家庭、学校、社会的重问题,要提高思想政治教育的实效性。首先,家庭要发挥好基础教育作用。家庭教育对一个人的发展起着很重大的影响,父母的文化程度、职业类型、思想意识、价值观念往往影响着孩子的价值观念和就业选择。作为家长,应该首先摆脱传统思想的束缚,认清形势,与时俱进,要帮助子女确立适合自身发展、符合自身兴趣爱好、契合社会实际需要的就业目标,教育子女适时调整就业期望值。其次,学校的就业思想政治教育主体要拓宽到高校的每一位就业工作者、班主任、专业任课教师身上。鼓励这些主体利用不同渠道向学生宣传国家就业政策、分析整体就业形势及专业就业形势,引导学生面向基层就业.树立良好的社会公德、职业道德。再次,社会在一定程度上应承担起对大学生进行思想政治教育的责任。要宣传自愿到基层到祖国最需要地方建功立业的优秀大学生,要树立艰苦奋斗、独立自主、勇于竞争、敢于创新的创业典型。要弘扬在平凡岗位上甘于奉献、爱岗敬业、创造不平凡人物的典型事迹。要营造整个社会诚实守信、脚踏实地、互助合作、勇于奉献的良好氛围。

　　2.重视大学生群体的正面作用。大学生群体的正面作用主要是指通过群体的教育、管理等活动去正面影响群体成员的影响。大学生群体的正面作用容易为思想政治教育者和大学生个体所理解和掌握,因而群体的正面作用的发挥很充分。同时重视大学生群体的负面作用,就是要重视发现并尽量克服这种负面作用,而这不仅有利于进一步增强大学生群体正面作用的效力,而且有利于提高大学生群体思想政治教育的覆盖面和有效度。

　　3.促进理论与实践相结合。大学生群体发展和大学生群体思想政治教育中存在的问题,有的是因为理论认识不清或不到位,有的是因为理论上的认识没有有效地转化为对实践的指导等,这些都反映了大学生群体及其思想政治教育在理论与实践上的相脱节。优化大学生群体思想政治教育,必须要逐步改变这一脱节现象,一方面要用理论去指导实践,另一方面在实践中不断地深化和完善理论,并不断地用新的理论去指导新的实践。促进理论与实践相结合,运用思想政治教育学的大学生群体理论来指导大学生群体的发展实践。运用思想政治教育学等学科理论来指导大学生群体思想政治教育的实践。运用当前加强和改进大学生思想政治教育的理论来指导大学生群体思想政治教育优化的实践。超级秘书网

　　在科学的思想方法的引导下,从社会的各个方面出发,重视学生自身主观能动性的发挥,不断的加强高校的思想政治教育工作,提高大学生的素质,为今后的工作有一个好的开始。大学生的就业问题在高水平的思想政治教育的背景下会不断的进步。

　　参考文献:

　　[1]黄朗,黄含.用科学发展观构建高校学生思想政治教育的和谐环境,河南社会科学,20\_,(1).

　　[2]李洪雄,朱廷岚.大学生职业生涯规划中的思想政治教育.黑龙江教育:高教研究与评估,20\_,(1).

　　[3]轩信飞.大学生职业生涯规划与思想政治教育工作的探讨.科技信息:学术版,20\_.

**第三篇: 大学生职业生涯论文**

　　摘要：在互联网+时代，社会产业结构调整加快，在职群体要根据其所在的行业发展态势，评估职业发展环境，制定职业发展规划，而不仅要提升职业技能，更应该关注个体的职业生涯发展。然而，在现有研究中，针对成人职业生涯规划方面的研究还比较欠缺。通过对开放教育学员的职业生涯规划问卷调查，成人职业生涯发展规划中存在的问题清晰地显现出来：成人个体缺乏明确的职业生涯目标，对自己具备的强弱能力认知不清晰，缺乏有力的职业发展环境支撑，个体对职业生涯发展准备不够充分。本文基于调查数据，以舒伯的生涯发展理论为指导，构建了成人自主职业规划模型，指导成人个体自主设计职业规划，通过具体体验，反思观察，制定目标和行动应用四个步骤，个体撰写职业故事，自主反思评估，确定职业目标，执行职业规划，从而有效促进个体的职业发展。

　　关键词职业规划模型构建

　　1成人职业生涯规划研究现状

　　随着新技术的出现，特别是互联网+各个传统行业改变了现有的产业结构和工作模式，每一个求职者不仅要关注劳动力市场的用人信息，更要评估目标岗位长远发展趋势。而在职群体要根据其所在的行业发展态势，评估职业发展环境，制定职业发展规划，而不仅要提升职业技能，更应该关注个体的职业生涯发展。

　　虽然职业生涯研究上世纪90年代从欧美传入我国，但在已有研究中，成人职业生涯规划方面的研究还比较欠缺。通过中国知网CNKI跨库检索有关论文关键词发现，截止到20\_年12月，含“职业生涯规划”的6015篇;其中含“学生”的728篇;含“成人”的为0。

　　在互联网+时代，互联网与现代社会产业的连接、融合，使有些产业产生颠覆性的变化，改变了传统的工作模式，甚至使一些传统行业消逝。这种变化对成人工作者的职业能力提出新的要求，成人個体必须清醒地认识到所面临的挑战，为职业发展做好准备。

　　目前，对成人的职业生涯规划能力培养，因一些错误的观念，导致这方面工作几乎是空白。

　　一是目前专业的成人职业生涯规划指导机构凤毛麟角，更多的是针对成人提供就业信息、进行就业技能培训的机构。这直接造成针对成人的专业化、个性化的职业生涯规划能力培养的缺失。

　　二是成人个体没有充分意识到职业生涯规划的重要性。调查显示，大部分成人对自己的职业性向、职业能力、职业目标和选择职业的动机没有清晰的认识，择业的随机性大，职业发展的意愿不强。

　　三是开放教育中职业生涯规划课程仅能对学员进行理论指导，实践操作性差，不能针对学员进行个性化的职业生涯设计;而对在职学员，也不能给出促进其职业生涯的有效建议。

　　2成人职业生涯规划现状调查

　　课题组针对成人学员，设计了《成人职业生涯规划调查问卷》，对上海开放大学在校学员进行调查。调查采用分层随机抽样的方法抽取样本，共发放问卷215份，有效回收问卷200份，问卷回收有效率93.02%。

　　通过分析调查数据，我们发现，成人学员在职业生涯规划中存在以下四个方面的问题。

　　2.1个体职业生涯目标不明确

　　职业生涯目标设计指的是个体制定职业生涯发展目标、制定实现职业目标的具体方法和阶段目标达成时间表等，同时定期对该目标进行检查评估以确保能在预期的时间内达成目标。

　　在关于个体职业生涯目标是否明确的调查数据中，选择非常符合的调查对象均不到两成，平均只有11.7%。总体来看，调查对象对自己未来职业发展缺乏长远设计，只注重眼前工作，造成个体的职业发展目标不明确。而目标是行动的前提，没有明确的职业发展目标，自然也就不会有为了实现目标而开展的具体行动，造成个体取法进取心，处于得过且过的工作状态。

　　2.2职业能力的自我认知不清晰

　　个体职业能力的自我认知，指的是个体对自己的职业价值观、职业兴趣和职业能力等的自我评价和判断。

　　在关于个体职业生涯自我认知情况的调查数据中，选择非常符合的调查对象均不到三成，只有25.6%。调查对象对自身的职业认知不清晰，缺乏对自己的职业能力深入认识。这就造成个体在进入职业领域时不能根据自身的能力选择相匹配职业岗位类型，职业选择具有盲目性，工作过程中难以找到内在的认同感，极易造成工作的转换，使职业生涯中断。

　　2.3个体职业发展缺乏外部环境支撑

　　个体的职业发展环境，指的是个体在组织内外寻找职业发展机会时所面临的内外环境，如职场人际关系，有效获取组织培养员工发展信息、发展有助于事业发展的朋友圈等。

　　从个体职业发展环境调查数据中，选择非常符合的调查对象平均只占到12.5%，不到两成。调查对象对个体职业发展外部环境营造不利，导致组织发展环境对个体的职业发展缺乏有力支撑。

　　2.4个体缺乏职业发展前期准备

　　个体职业生涯发展准备，指的是个体为实现职业生涯发展目标而进行的以提高学历水平或技能水平而参加的学习活动。

　　从个体职业生涯发展准备情况的调查数据中可以看出，选择非常符合的调查对象平均只有13.6%。由于调查对象没有明确的职业生涯目标，又缺乏对自身的了解，当然也就不会产生积极为职业发展做好前期准备的行动。机会是留给有准备的人，没有做好职业发展准备，获得职业发展只能是空中楼阁，南柯一梦。

　　3成人自主职业发展模型建构

　　针对通过调查数据反映出来的成人职业生涯发展中存在的诸多问题，寻求有效实用的指导成人学员职业生涯规划的方法成为亟待解决的问题。成人自主职业发展模型是基于职业生涯理论，结合成人个体的特点设计的。该模型对成人自主制定职业生涯规划富有重要价值。

　　3.1成人自主职业发展模型的理论基础

　　根据舒伯的生涯发展理论，职业生涯整个过程包含了成长、试探、决定、保持与衰退五个阶段。职业探索阶段，年龄跨度由15岁至24岁，其主要特征对职业的初次探索尝试。经过职业探索尝试之后，个体进入职业建立阶段，年龄跨度由25岁至44岁，其主要特征是职业锚的确定。 1984年，舒伯又提出了“循环式发展任务”，这为成人自主职业规划模型建构奠定了理论基础。他认为，在人的终身职业生涯过程中，每个阶段都要面对职业的探索、建立、维持和衰退，在个体一生的职业生涯过程中形成多个“成长-探索-建立-维持-衰退”的不断上升的螺旋式循环。

　　3.2成人自主职业发展模型的具体内容

　　成年个体通过对先前工作的认识和评估，分析职业领域的外部环境和内部环境，明确个体不足之处和具有的优势，以此为依据制定职业发展的目标，根据目标付诸行动。

　　处于青年向成年早期过度阶段的成人学员，有一定的工作经历，一般从事过不止一份工作，还在试验选择适合自己的职业。因此，成人自主职业发展模型对处于成年早期的个体来说具有重要的指导意义。

　　成人自主职业规划模型在具体指导成人制定职业生涯规划时有以下四个步骤。

　　第一，具体体验，是指成年个体进入职业领域，承担具体岗位工作，并参加岗位培训，履行岗位职责，接受岗位工作考核，初步建立对所从事职业的认知。

　　第二，反思评估，是个体对先前的工作经历进行有意识的评价，并对个体具备的职业能力进行评估，明确个体的职业性向。

　　第三，制定目标。在反思评估的基础之上，个体根据自身的优势和不足，分析面临的机遇与挑战，制定职业生涯规划，确定长期职业发展目标和短期职业发展目标，明确达成目标的具体时间和实施方案。

　　第四，行动应用。根据个体制定的职业生涯规划，付诸行动。同时，个体对已达成的职业生涯目标进行再评估，从而开始反思法新的螺旋上升循环。

　　4成人自主职业规划模型的应用

　　在成人的工作世界中，成人个体自主进行职业生涯规划的能力比提高自身职业技能拥有更重要的价值。成人个体在在使用该模型自主制定职业生涯规划时包含以下四个步骤：

　　4.1根据具体体验，撰写职业故事

　　对于成年人，不管是在校的实习经历，还是进入职场后的工作经历，都将构成他们职业生涯最初的具体体验。这些具体体验是成人应用自主进行职业规划的起点，这种初始的体验是该模型整个过程的基础。

　　此阶段的主要任务是成人个体撰写职业生涯故事，通过撰写生涯故事的方式，梳理自己的职业体验。撰寫生涯故事主要包含两个方面的内容，一是事实性问题，是关于事实方面的问题，比如“我找到的第一份工作是哪一年？这份工作是在哪一年结束的？这份工作对我产生了哪些实际影响？”二是态度性问题，是关于态度和看法方面的问题，比如“我认为这份工作适不适合我？为什么？我辞职的原因是什么？在做出辞职决定中哪些因素发挥了主要作用？”个体通过客观描述具体的工作经历，当时选择工作的原因，进行工作转换的情境，撰写生涯故事。

　　4.2反思评估职业体验，明确职业性向

　　当有了具体的工作体验，个体就要有意识地对自己已有的工作经历进行反思评估。反思评估是个体对先前的工作经历进行有意识的评价，并对个体具备的职业能力进行评估，明确个体的职业性向。

　　在反思评估过程中，学员可以借助一些成熟的量表和方法进行，比较常用的量表有美国心理学教授霍华德·加德纳教授的多元智能量表，美国心理学家卡特尔教授的16PF量表，美国心理学家霍兰德教授的职业性向测验量表。通过上述量表测试，个体可以使用SWOT分析法，分析职业领域的外部环境、行业环境和所在单位的内部环境，明确个体的优势劣势。

　　在此阶段需要特别注意的是，有些量表具有很强的专业性，需要专业人事进行解读，测试结果需咨询专家的意见和建议。

　　4.3根据职业性向，确定职业目标

　　在反思评估的基础之上，成人个体根据自身的具体条件，深入分析所面临的机遇与挑战，制定职业生涯规划，确定长期职业发展目标和短期职业发展目标，明确达成目标的具体时间和实施方案。

　　这个阶段的主要任务是设计职业发展的恰当目标，明确长期目标，分解成多个短期目标，通过逐步达成短期目标而实现长期目标。长期目标是个人职业的发展方向，要基于自身的优势和社会发展趋势来制定，时间一般为十年以上，是短期目标制定的依据。短期目标是一种现实性目标，是具行动性、操作性目标，要有明确的任务和完成任务的具体时间，并具可检验性。

　　如何将长期目标转化分解成短期目标？在将长期目标转化为短期目标过程中，成年个体可根据SMART原则，设计短期目标。

　　明确性（Specific）：用具体的语言清晰地说明要达成目标的标准。比如“获得晋升”这一目标，其描述就不明确，对获得晋升的时间、获得晋升到什么级别和哪个岗位等要素都没有体现出来。

　　可衡量（Measurable）：目标达成的时间和数量是具体的。比如“参加培训”这一目标，其难以进行精确测量，因为参加这一行为的结果没有明确的时间和数量的规定。目标的衡量标准应遵循“能量化的量化，不能量化的质化”。

　　可实现（Attainable）：在设定的时间内能够达成设定的目标。比如“用两年的时间取得开放大学本科文凭”这一目标，不能达成，因为根据开放大学的学制要求，专升本阶段的学习两年半的时间。目标设置要具有可达成性，即设置那种跳起来能够“摘桃子”的目标。

　　相关性（Relevant）：各个目标之间的关联情况，比如“考取会计上岗证和获取会计专业本科文凭”这两个目标密切相关。会计上岗证是个体从事会计工作的必要条件，而从事会计工作又促进了会计专业课程的学习。

　　时限性（Time-based）：有明确具体的时间截点。比如“尽快获得会计上岗证”这一目标的时间表述不明确。“尽快”就不是一个确定的时间限制，而是一个模糊的概念，导致不能在具体的时间点进行考核。目标设置要明确具体时间截点，定期评估目标的完成情况，及时掌握目标进展。

　　4.4按照职业目标，执行职业规划

　　该阶段的主要任务是成人个体按照指定的职业生涯规划，按质按量执行。当确定了长期目标后，个体必须对其进行有效分解成分步实施的短期目标，并在实施过程中对短期目标的完成情况进行自我考核。在具体付诸行动实现目标的过程中，成年个体可采用目标管理的方式把职业目标变成现实。

　　个体进行目标管理，首先是设置目标，这个工作已经在制定目标阶段完成。然后是对实现目标的过程管理并进行过程评估和对目标的达成度进行结果评估。对实现目标的过程管理，强调自主和自觉意识，及时检查评估目标的达成情况，如在实施过程中发现问题，及时改正，修改原先的目标。

　　基金项目：20\_年度上海市教育科研项目“促进成人学习的社区学习空间研究”的阶段性成果（课题编号：C18041），主持人：李娟。

　　参考文献

　　[1]何爱霞.成人教育社会学研究[M].青岛：中国海洋大学出版社，20\_.

　　[2]韩宝庆.美国大学生职业生涯规划理念及对我国的启示[J].中国青年研究，20\_（02）.

　　[3]谷峪.日本的职业生涯规划教育及其启示[J].职业技术教育，20\_（10）.

　　[4]董明传等.成人教育史[M].海口：海南出版社，20\_.

　　[5]田慧生，（日）田中耕治.21世纪的日本教育改革——中日学者的观点[M].教育科学出版社，20\_.

　　[6]尚博.个人职业发展规划——问题、实例、解析[M].北京：北京经济管理出版社，20\_.

　　[7]彼得.德鲁克.管理与实践[M].上海：上海译文出版社，1999.

　　[8]张琼文.规划职业要考虑规划一生[J].中国大学生就业，20\_.

　　[9]（美）E.H.舒伯.职业的有效管理[M].北京：三联书店，1992.

**第四篇: 大学生职业生涯论文**

　　1、高职体育教学现状分析

　　迫于严峻的就业形势和各种压力，有些学校只注重培养了学生的专业技能，而忽略了对学生职业素养的培养。学校的不重视就会产生一系列的恶性循环，师资力量薄弱，教学设备匮乏以及学校的管理等都会影响到对学生职业素养的培养和提高。薄弱的师资力量会加重各个体育教师的工作量，为了完成教学任务和科研任务，有些教师往往无暇顾及对学生职业素养的培养，或者根本就没有意识到培养学生职业素养的重要性，这就在很大程度上限制了学生的全面发展，为大学生毕业参加工作埋下了隐患。如果不将体育教学与职业素养培养结合起来，就很难达到高职体育教学的目标。

　　2、培养和提高大学生职业素养的重要性

　　我国高职体育教学的主要任务是全面提高、发展学生的身体活动能力，培养学生职业素养，促进学生全面发展。大学生职业素养的高低直接影响到以后的工作。随着就业形势逐渐严峻，社会竞争也越激烈，现代企业对大学生的要求也越来越高。现代企业不仅要求大学生具有专业的职业技能、良好的心理素质，还要求大学生要具有较强的适应能力和处理问题的能力，这就对大学生的职业素养有了更高的要求。为了培养更多适应社会需求的人才，解决毕业生的就业压力，学校就要重视大学生职业素养的培养和提高。这个过程是长期、缓慢的，不能一蹴而就。学校要在重视专业技能学习的同时，还要注重学生的德育和智育，促进学生全面发展。高职体育教学过程中，要将体育技能的学习和职业素养的培养结合起来，让学生养成坚持锻炼的习惯，形成终身体育意识。让学生了解和实践“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。高职体育教学对大学生的职业素养具有十分重要的意义。通过参加比赛，可以让学生体会到竞争的残酷，磨炼意志，胜不骄败不馁，培养学生的心理承受能力和调节情绪的能力。团体运动项目还可以让学生体会到集体意识，学会团结互助，互相协作，协调学生的人际关系，提高学生团队合作的能力。

　　(1)明确教学目标，更新教育观念

　　要培养和提高大学生的职业素养，首先就要明确教学目标，更新教育观念。要根据高职教育的教学目标来改革体育教学，注重对学生职业技能和职业道德的培养，结合专业设置和职业特点，积极开展职业性体育教程，为未来的职业岗位需求服务，以合格的身体素质、心理素质和综合能力为职业生涯做好准备，真正为社会培养有用的人才。学校领导和教师都要在思想上引起重视，认识到培养和提高职业素养对大学生全面发展的重要性，并落实到实践中，要提高体育教学中职业素养培养的比重。在教育改革的不断推进和企业对人才要求越来越高的大环境下，高职院校必须要改变自身的教学模式，加强对学生职业素养的培养。

　　(2)将体育教学与职业素养培养结合起来

　　高职院校体育教学要有自己的特色，不能盲目效仿普通高校，要将体育教学与学生的专业特点和职业发展结合起来，加强学生职业工作和体育教学共同性方面的发展。在实践教学中，体育教师要有意识的将体育教学与专业特点结合起来，因材施教，激发学生对体育运动的兴趣，并在运动的过程中培养了自身的职业素养。在保证学生提高体育实践技能的同时，还要注重对学生理论知识的宣传和教育，让学生更好的将体育知识与专业知识结合起来，认识到体育锻炼对以后职业生涯的影响力，和对职业素养培养和提高的重要意义，从而做到积极参加，促进综合素质的全面发展。只有综合素质全面发展的学生才能更加符合现代企业的要求，才能在激烈的竞争中脱颖而出，更快的适应工作生活。

　　(3)改革教学模式，采取灵活的教学手段

　　为了培养学生的职业素养，就要将体育教育与职业素养培养结合起来，就要改变传统的教学模式，采用新的教学模式和手段。职业素养的培养要求学生要具有良好的心理素质、较强的适应能力和团队协作能力。所以，体育教师就可以充分发挥各运动项目对学生心理素质的锻炼，可以经常组织学生进行小组赛，让学生在输赢中学会如何面对成败得失，提高学生的心理承受能力。另外，教师也要鼓励学生参加社会实践活动，让学生提前感知职业环境，了解自身的不足，便于后期进行针对性的学习，提高学生对职场环境的适应力，为了培养学生的团队合作能力，教师可以在课堂上增加一些合作项目的小游戏，让不同专业特点和身体素质的学生一组进行练习，让学生在练习中体会到合作的重要性。这样，既能调动学生的积极性，又培养了学生团队合作的能力，从而提高了学生的职业素养。

　　(4)定期对教师进行培训，保证教学质量

　　体育教学中，教师是学生的领路者。为了保证教学质量，达到预期的教学效果，就必须要提高教师的业务能力，定期对教师进行培训。为了培养和提高学生的职业素养，体育教师要转变传统的教学观念，不断学习，加强对职业素养的认识和了解，采用丰富多彩和灵活多变的教学手段激发学生对体育运动的兴趣。在对学生进行专业技能的同时，为学生创造一个良好的职业素养培养环境。在教学过程中，体育教师要结合不同的专业特点，根据具体情况对学生进行职业素养教育。

　　(5)让学生树立职业素养教育的观念

　　学校要加大宣传力度，让学生对职业素养有基本的认识和了解，要让学生清楚自己的职业理想，树立正确的职业道德，有意识的培养和提高自身的职业素养。在教学过程中，教师只能起到一个引导和监督的作用，最重要的还在于学生自己。如果学生能够自发的将培养和提高自身的职业素养与教学、生活结合起来，那就能达到理想的教学效果。通过体育课程，可以培养学生吃苦耐劳的精神和团队合作能力。学生还要在日常生活中有意识的提高自己的职业素养，从小事做起，逐渐养成良好的行为习惯，以后才能更好的适应社会。

　　3、结论

　　社会在不断发展进步，高职教育也要与时俱进。新形势对人才的要求逐渐提高，高职院校也要以就业为导向改革教学理念，按照学校专业设置的专业岗位和岗位需要的核心素质培养的要求，积极进行课程体系改革、教学方法更新，加强对学生职业素养的培养，以便使学生能够较快适应日后的职场环境。

**第五篇: 大学生职业生涯论文**

　　【摘要】在舒伯的生涯发展理论中，大学阶段的青少年们对职业生涯的认识还处在处于探索期和建立期，对职业生涯决策认知还不成熟，培养其科学合理的决策技能对缓解就业结构矛盾和提升就业质量起到至关重要的作用[1]。本研究通过综合分析影响职业生涯决策的原因，将团体辅导这一概念应用于大学生职业生涯规划课程中，增加了学生的参与感、体验感和主观能动性，以期提高学生职业生涯决策能力，帮助大学生获得自我管理和解决问题的实际技能。

　　 【关键词】团体辅导；大学生；职业生涯规划；决策

　　 【中图分类号】G647.3【文献标识码】A

　　 【文章编号】2095-3089（20\_）12-0018-01

　　 对于高校大学生来说，探索、选择和从事某个职业是摆在眼前的人生任务。在职业生涯决策的过程中，需要有规划的选择以及有科学合理目标的决策。

　>　 一、影响职业生涯决策的因素

　　 职业生涯决策是一个复杂的认知過程，是对未来的发展作出选择，这也意味着决策亦是预测并带有一定的风险性。在决策的过程中，任何一个环节都可能受到内在和外在因素的影响，从而致使职业生涯决策时刻面临着不同的发展路径。

　　 1.内在因素。

　　 从个人天性的角度来看，与生俱来的特性演化为不同的个体差异性，具有差异的外型、智商、性格等特性塑造了多样化的兴趣、能力以及价值观念，使得他们具有鲜明的个人色彩[2]。从每个人自小经历的体悟和经验积累的角度来看，这些或来自遗传或产生自内在心理特征的个体独特性，其职业决策产生重要的作用和影响。

　　 2.外在因素。

　　 大学生职业决策的形成和发展需要长时间的积累，在积累的过程中，成长环境和教育的差异等外在因素时刻影响着职业生涯决策的选择。首先，父母作为孩子的首任老师，他们的价值观、行为方式及职业认知直接影响着大学生对职业选择的偏好和取向。其次，不同的教育环境和所处的社会环境也造成个人认知世界的差异，在精神层面潜移默化地对大学生如何做出选择进行引导。最后，当代的政治经济形势和产业结构的变更，也是影响大学生职业生涯决策方向的要素。总而言之，家庭、教育、社会、历史等外在的力量都会影响大学生职业生涯规划的决策。

　　 >二、团体辅导融入职业生涯规划的方案设计

　　 团体辅导，是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在互动中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我的过程[3]。本研究将团体辅导融入职业生涯规划决策，方案设计内容如下：

　　 第一单元：亲密接触。通过“自我介绍”、“大风吹”等热身活动促使成员彼此认识、熟悉、接纳，建立团体。

　　 第二单元：生涯面对面。通过“霍兰德职业兴趣量表”、“我喜欢的生活方式”等活动，由引导者介绍职业生涯相关理论，充分引导成员们认识自己的性格、能力和特质，启发其对生涯的探索。

　　 第三单元：工作的世界。通过“工作世界调查”、“人生价值清单”等引导成员了解自己的职业兴趣和价值观，以体验不同类型职业的工作模式，学习职业决策的技术，解决职业决策中所遇到的困惑和疑难。

　　 第四单元：生涯规划。通过“职业人物访谈”、“时间饼图”帮助成员探索各自感兴趣的职业，以前人的经验为积淀、以自身特性作为基础来发展自身的职业规划，并制定具备一定可行性的职业目标规划。

　　 第五单元：迎接未来。通过“生涯幻游”回顾过往，总结收获。让成员们做到真正正确的自我评估，并准确地决策和规划好职业生涯并给予坚定职业决策的信心与恒心。

　>　 三、团体辅导在大学生职业生涯规划课程中的意义

　　 职业生涯决策是个体职业生涯中的重要环节，决定着职业目标的确立，大学生决策能力的培养与增进应当成为高校生涯教育和辅导的核心。

　　 1.澄清生涯决策发展路径。

　　 出于对未知事物的不解和害怕，大学生在职业生涯决策中往往会产生缺乏自信、焦虑消极的情绪[4]。团体辅导在减缓学生消极悲观情绪时，借助自我探索和职业世界探索为主的决策辅助工具，一方面能够让学生更清晰明确地认识自我、了解目标职业；另一方面提高个体的自我职业效能感，明确自我目标和所需，达到澄清生涯决策发展路径的效果。

　　 2.增强自我认同感。

　　 大学生正处于生涯探索关键时期，在未受到正确引导的情况下极易出现个人价值观模糊或与他人价值观冲突的情形，导致自我认同感产生混乱，对自我认知产生怀疑[5]。团体辅导使大学生充分探索自身潜能，以自信、乐观、负责的态度对待自己的生涯发展规划。因此，职业生涯教育重要的是在引导学生自我认同过程中让他们认识到自身优势并懂得运用，让学生愿意在职业和生活中不断思考和探索价值观，以便在职业决策时能准确探索自我来明确自身特性，做好自我肯定，做出适合自己的决策。

　　 3.积极应对生涯决策挑战。

　　 在进行重大决策时，无可避免地会伴随着未知的风险。通过团体辅导五个单元，逐步深化地对学生进行职业生涯决策教育积极引导。帮助大学生理清自己的思维，主观了解自身的需求和不足，积极应对内外部所可能产生的风险，懂得系统化完善生涯决策历程。与此同时，理性的解决方式并不能规避感性角度的问题，情感依然会影响决策的发展方向。因此，“我喜欢的生活方式”和“生涯幻游”等方式在预演未来的情况下，从感性角度出发，让学生们学会理清自己理想的生活形态和情感脉络，促进职业目标更加精准和针对性，更有利于积极应对职业决策的挑战。

　>　 四、结论

　　 团体辅导融入大学生职业生涯决策教育职业生涯决策过程中，对学生积极启发、正面诱导，帮助大学生完善自我认知，形成积极向上的价值观，并学会澄清生涯决策发展路径、增强自我认同感，敢于积极应对职业生涯决策挑战、直面困难。这对于减少大学生就业迷茫，提高就业质量具有重要的实践意义。

　　 参考文献

　　 [1]金树人.高等教育出版社[M].生涯咨询与辅导，20\_，72.

　　 [2]王秀平.团体辅导在大学生职业生涯规划中的问题与对策[J].重庆科技学院学报（社会科学版），20\_（05）：106-108.

　　 [3]彭立春.社会主义核心价值体系融入大学生职业生涯教育研究[D].中南大学，20\_.

　　 [4]吴才智，封静，时蕾.团体心理辅导对大学生社交效能感的影响[J].中国健康心理学杂志，20\_，26（06）：935-938.

　　 [5]刘佳.大学生职业决策自我效能的团体心理辅导探究[J].现代交际，20\_（12）：176-178.

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn