

## 新时代大学生职业生涯规划困境与精准赋能路径研究

刘丹

四川财经职业学院 四川成都

**【摘要】**新时代背景下，高等教育普及化持续推进，高校毕业生数量逐年攀升，就业市场呈现多元化变革态势，大学生职业生涯规划困境日益凸显。个体层面，部分大学生自我认知模糊，对自身兴趣、能力和职业诉求认知不清，难以匹配职业方向；职业定位偏差明显，或盲目追逐热门行业忽视适配性，或目标过高脱离实际；规划能力不足，缺乏科学方法与实践意识，无法制定长远职业计划。外部层面，高校职业指导体系不完善，内容同质化、方式单一，难以满足个性化需求；校企协同不足，企业参与度低，实践教学与岗位需求脱节；社会资源整合不够，就业信息不畅、培训资源不均，未能形成赋能合力，制约大学生职业发展与价值实现。本研究旨在探索破解新时代大学生职业生涯规划困境的有效路径，采用现状分析与路径构建相结合的研究方法，剖析大学生职业规划的个体与外部困境成因，研究得出需立足个体差异与时代需求构建精准赋能体系的结论。通过强化自我认知、优化高校指导、深化校企协同、整合社会资源、完善政策保障的方式，实现全方位赋能，助力大学生明确职业方向、提升职业素养，最终实现高质量就业与长远职业发展。

**【关键词】**新时代；大学生；职业生涯规划；困境；精准赋能

**【收稿日期】**2026 年 3 月 16 日

**【出刊日期】**2026 年 4 月 20 日

**【DOI】**10.12208/j.ije.20260049

**The main title of the article: Research on the dilemmas and precise empowerment paths of college students' career planning in the new era**

*Dan Liu*

*Sichuan Vocational College of Finance and Economics, Chengdu, Sichuan*

**【Abstract】** Under the background of the new era, the continuous advancement of higher education popularization and the diversified changes in the job market have brought many difficulties to college students' career planning. At the individual level, some college students have vague self-cognition, unclear understanding of their own interests, abilities and career demands, making it difficult to match career directions; there is an obvious deviation in career positioning, either blindly chasing popular industries and ignoring adaptability, or setting goals that are too high and divorced from reality; they lack planning ability, lack scientific methods and practical awareness, and cannot formulate long-term career plans. At the external level, the college career guidance system is imperfect, with homogenized content and single methods, which is difficult to meet personalized needs; the collaboration between schools and enterprises is insufficient, with low enterprise participation and disconnection between practical teaching and post needs; the integration of social resources is inadequate, with unsmooth employment information and uneven distribution of training resources, failing to form a joint force for empowerment, which restricts the career development and value realization of college students. The purpose of this study is to explore effective paths to solve the dilemmas of college students' career planning in the new era. It adopts the research method combining current situation analysis and path construction to analyze the causes of individual and external dilemmas of college students' career planning. The research concludes that it is necessary to build a precise empowerment system based on individual differences and the needs of the times. Through strengthening self-cognition cultivation, optimizing college guidance services, deepening school-enterprise collaborative education, integrating high-quality social resources and improving policy guarantee mechanisms, all-round empowerment is realized, which helps college students clarify their career directions, improve their professional literacy, and ultimately achieve high-quality employment and long-term career development.

【Keywords】 New era; College students; Career planning; Dilemmas; Precise empowerment

## 1 引言

高等教育普及化进程持续深化，就业市场结构随产业升级与技术革新发生深刻调整，大学生职业生涯规划的重要性愈发凸显。现实中，大学生自我认知模糊、职业认知脱节等个体层面困境，叠加高校指导体系滞后、校企协同赋能不足、社会资源供给失衡等外部制约，导致职业规划与就业需求脱节，难以适配高质量就业与社会发展需求。如何精准识别困境成因，构建适配新时代特征的赋能体系，成为推动大学生职业发展、优化高等教育人才培养质量的关键议题，也为后续路径探索奠定现实基础与逻辑起点。

## 2 新时代大学生职业生涯规划的现实困境剖析

### 2.1 自我认知模糊，职业认知存在偏差

自我认知是职业生涯规划的基础，当前部分大学生对自身的兴趣爱好、能力特长、性格特质缺乏清晰认知，无法准确判断自身与职业的适配度。长期处于校园环境中，缺乏对自身优势与短板的客观审视，容易陷入自我定位模糊的困境，既不清楚自身适合从事何种类型的工作，也无法明确职业发展的核心方向<sup>[1]</sup>。同时，职业认知存在明显偏差，对不同行业的发展前景、岗位要求、职业素养需求了解浅薄，易受社会热门行业、亲友建议的影响，盲目追求所谓的“高薪”“稳定”职业，忽视自身需求与职业本质的匹配度，导致职业规划缺乏针对性，难以适应长期职业发展需求。

### 2.2 规划能力不足，规划执行缺乏持续性

职业生涯规划需要系统的规划能力作为支撑，包括目标设定、路径设计、风险预判等多个方面。部分大学生缺乏系统的规划训练，难以结合自身实际与市场需求设定合理的职业目标，要么目标过高、脱离现实，难以实现；要么目标过低、缺乏挑战性，无法充分发挥自身潜力。在职业路径设计上，缺乏对短期、中期、长期目标的统筹规划，没有明确的实施步骤与行动方案<sup>[2]</sup>。同时，规划执行缺乏持续性，面对学习压力、就业竞争等外界干扰，容易出现半途而废的情况，无法根据自身成长与市场变化及时调整规划，导致职业规划流于形式，无法真正发挥指导职业发展的作用。

### 2.3 外部支撑不足，赋能体系存在短板

大学生职业生涯规划离不开外部环境的支撑，当前外部赋能体系存在明显短板，难以满足大学生的规划需求。高校层面，职业指导课程多以理论讲授为主，缺乏实践性、针对性，指导内容与就业市场需求脱节，

且指导师资力量不足，难以提供个性化的指导服务<sup>[3]</sup>。校企协同层面，合作深度不足，企业参与职业指导的积极性不高，缺乏常态化的实践平台与交流渠道，大学生难以通过实践了解行业动态与岗位需求，无法将理论知识与实践能力有效结合。社会层面，职业信息传播不够精准，优质职业资源分配不均衡，缺乏完善的政策引导与保障机制，进一步加剧了大学生职业生涯规划的困境。

## 3 新时代大学生职业生涯规划精准赋能的实施路径

### 3.1 强化自我认知培育，筑牢职业规划基础

自我认知的精准度直接决定职业规划的科学性，需通过多元方式培育大学生自我认知能力，破解认知模糊的困境。依托专业化的测评工具，帮助大学生全面梳理自身兴趣爱好、性格特质与能力短板，形成个性化认知报告，为职业定位提供科学依据。搭建自我探索实践平台，通过志愿服务、社团活动、短期实习等形式，让大学生在实践中检验自身能力，明确自身优势与不足<sup>[4]</sup>。同时，加强职业认知引导，邀请行业从业者、职业规划专家开展专题分享，解读不同行业的岗位要求与发展前景，引导大学生摒弃盲目跟风的职业认知，结合自身特质树立合理的职业预期，筑牢职业规划的基础。

### 3.2 优化高校指导体系，提升精准指导水平

高校作为大学生职业生涯规划指导的核心阵地，需重构指导体系，弥补指导短板，实现精准赋能。改革职业指导课程体系，摒弃单一的理论讲授模式，融入案例分析、情景模拟、小组研讨等教学形式，结合就业市场动态与专业特色，优化课程内容，增强指导的针对性与实践性。加强指导师资队伍建设和吸纳行业专家、企业HR加入指导团队，开展常态化师资培训，提升指导教师的专业能力与实践经验<sup>[5]</sup>。建立个性化指导机制，针对不同年级、不同专业大学生的规划需求，提供一对一指导服务，精准对接个体需求，帮助大学生制定贴合自身的职业规划方案。

### 3.3 深化校企协同育人，搭建实践赋能平台

校企协同是衔接校园与职场的关键，需深化合作层次，构建实践赋能体系，破解大学生职业实践不足的困境。推动校企共建职业指导平台，由企业提供岗位资源、行业信息与实践指导，高校负责人才培养与规划引导，实现资源互补、协同发力。搭建常态化实践实习平

台,推行订单式培养、顶岗实习等模式,让大学生深入企业一线,了解岗位工作内容与行业发展趋势,将理论知识转化为实践能力,明确职业发展方向<sup>[6]</sup>。建立校企双向反馈机制,企业及时反馈岗位需求与人才标准,高校根据反馈优化人才培养与职业指导方案,确保职业规划与就业需求精准对接,提升赋能的实效性。

#### 4 新时代大学生职业生涯规划精准赋能的实践策略

##### 4.1 构建个性化赋能机制,适配个体发展需求

精准赋能的核心是贴合大学生个体差异,需打破“一刀切”的赋能模式,构建个性化实践机制。结合大学生的专业背景、兴趣特质、职业预期,建立分类赋能体系,针对不同发展方向的大学制定差异化的实践方案。依托线上线下联动平台,整合个性化测评、一对一指导、定制化资源推送等服务,为大学生提供全周期、针对性的赋能支持。同时,引导大学生主动参与赋能实践,根据自身成长节奏调整职业规划,将个性化赋能与自我提升相结合,让赋能实践真正贴合个体发展需求,实现精准对接、高效赋能,破解职业规划与自身发展脱节的问题。

##### 4.2 完善赋能保障机制,强化实践落地实效

实践策略的落地离不开完善的保障机制,需从制度、资源、服务等多方面发力,确保赋能实效。建立健全赋能工作管理制度,明确高校、企业、社会等各方的职责,形成协同发力的工作格局,规范赋能实践的流程与标准。整合各类优质资源,搭建资源共享平台,汇聚行业资源、师资资源、实践资源,为赋能实践提供有力支撑。加强赋能过程中的跟踪反馈,建立动态调整机制,及时发现实践过程中存在的问题,优化赋能方案,确保赋能实践贴合就业市场需求与大学生发展变化<sup>[7]</sup>。同时,强化服务保障,为大学生参与赋能实践提供便捷条件,破解实践落地难、持续性弱的问题。

##### 4.3 强化赋能意识培育,推动自主发展赋能

精准赋能的长效性依赖于大学生自身的赋能意识,需通过多元方式强化培育,推动大学生从“被动赋能”向“主动赋能”转变。将赋能意识培育融入日常教学与实践活动,引导大学生认识到职业生涯规划与精准赋能的重要性,树立主动提升、长远发展的理念。搭建赋能交流平台,鼓励大学生分享赋能实践经验,相互学习、共同提升,形成主动赋能的良好氛围<sup>[8]</sup>。引导大学生结合职业规划目标,主动参与实践锻炼、技能提升、

行业交流等活动,自主梳理自身需求,主动对接赋能资源,培养自主规划、自主提升的能力,让精准赋能成为大学生职业发展的内在动力,实现长远职业发展。

#### 5 结语

新时代大学生职业生涯规划面临自我认知模糊、规划能力不足、外部支撑欠缺等多重困境,这些困境既制约个体职业发展,也影响高等教育人才培养质量与社会人才供给适配度。破解上述困境,需立足个体差异与时代需求,通过强化自我认知培育、优化高校指导体系、深化校企协同育人构建精准赋能路径,依托个性化机制、完善保障体系、强化意识培育落实实践策略,形成全方位、系统化的赋能格局。随着高等教育改革深化与就业市场不断完善,精准赋能体系将持续优化,逐步实现大学生职业生涯规划与自身发展、社会需求的精准对接,助力青年群体实现职业价值,为社会高质量发展注入持久动力。

#### 参考文献

- [1] 马楠,曲娜.新媒体时代高校辅导员加强大学生职业生涯规划指导的策略探究[J].大学,2025,(31):139-142.
- [2] 金阳.OBE理论下大学生职业生涯规划指导路径探析[J].国际公关,2025,(20):167-169.
- [3] 孙贵英,张泓源.体育专业大学生职业生涯规划体系创新研究[J].教书育人(高教论坛),2025,(30):35-38.
- [4] 贾茹.高校思想政治教育赋能大学生职业生涯规划策略研究[J].世纪桥,2025,(19):56-58.
- [5] 张世瑞,李晓庆.新时代高校大学生职业生涯规划教育的现状、问题及对策[J].科学咨询,2025,(15):9-12.
- [6] 郑杨阳.互联网时代大学生职业生涯规划课程教学分析[J].中国新通信,2025,27(15):62-64.
- [7] 郑洋.高职院校大学生职业生涯规划现状及对策[J].武汉船舶职业技术学院学报,2025,24(03):20-24.
- [8] 刘春芳,张凤凤.数字赋能背景下大学生职业生涯规划的有效路径[J].创新创业理论与实践,2025,8(11):161-163.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS