

开学季

聚焦“生涯教育”

如何让学生认识自我、做好职业规划？ 海南高校积极开展生涯教育 为大学生“职”引未来

“我是谁？”“我从哪里来？”“我要到哪里去？”面对人生终极三问，每个人都有自己的答案。进入大学阶段，莘莘学子开始用“择业”来寻找灵魂“三问”的答案。

为了帮助大学生更好地认识自我，更科学地规划职业，更高质量地实现就业，海南各高校积极开展“生涯教育”。南国都市报记者了解，各高校生涯教育坚持理论和实践并重，纷纷搭建就业创业平台，让生涯教育真正落实到行动上。面对新时代层出不穷的新职业，各高校“生涯教育”紧跟市场发展变化，满足学生个性化需求。

南国都市报记者 黄婷



海南大学开展大学生生涯体验周活动，学生在进行模拟面试。(海南大学大学生职业发展与就业指导教研室供图)

从“心”出发 让学生看见“未来”

开学在即，海南职业技术学院学生处副处长、心理健康教育与咨询中心老师尹嫦春忙得不可开交。虽然有着近十年的工作经验，但从做课件，到备课，再到磨课，每个环节她都不敢懈怠。“上好心理课和职业规划课，不仅能帮助学生健康成长，还关乎学生的职业未来。”尹嫦春说。

据了解，从2021年起，海南职业技术学院推出《幸福职业人》校本课程，包括《大学生心理健康教育》《大学生职业生涯规划》《大学生就业指导》三门公共基础课。“课程团队以古代传统文化‘修身、齐家、治国、平天下’为逻辑主线，将三门课程的教学内容重构为心理健康、人际交往、职业规划、终身成长四个模块，将社会主义核心价值观和职业素质进行系统配置，形成本课程的思政教学内容体系。”尹嫦春说。

“很多学生来到大学以后会陷入迷茫，生涯教育课帮助学生认识自我，找准方向。”她表示。

如何让学生认清自我，认知职业，做好规划？各高校生涯教育需从“心”出发。“我校职业规划课的专职老师基本上都是心理团队的老师，我们将心理学和职业生涯规划教育深度融合。”尹嫦春介绍，该校心理团队还研发了学生心理疏导专业工具“走心桌游”，该教具融合心理学和职业规划理论。借助桌游卡牌，将就业心理动态可视化，有效激活内在动机；通过自我觉察、团体分享，师生、生生互动赋能，帮助学生通过不断地尝试和自我探索，更好地认识自我，从而更科学地规划职业。

“一定要唤醒学生的主体意识。”在海南大学乘风书院党委副书记肖洒看来，生涯教育的意义在于唤醒初心，唤醒梦想。“我们要唤醒学生‘我是谁’‘我想成为什么人’的意识，唤醒他们对人生价值和幸福的追求，唤起他们对人生价值的思考。”肖洒介绍，海南大学将生涯教育列入本科生必修课程，理论加实践课一共40个学时。

琼台师范学院则立足“三全育人”大背景成立“职业生涯与就业指导”教研室，将职业生涯规划课程作为必修课，列入人才培养方案，在新生班级开设职业生涯规划课程。同时，以课程为抓手，辅导每位新生撰写个人职业生涯规划书，用生涯辅导唤醒学生成长内驱力，指导新生及早确立目标。该校多措并举，开展分阶段、全覆盖的就业创业指导。

注重实践 让学生行动起来

“生涯规划不是想出来的，一定是做出来的。”肖洒说，海南大学生涯教育注重实践，鼓励学生行动起来。

“我校的生涯教育一共40个课时，其中实践课24个课时，占比过半。”海南大学学生工作部就业指导科科长王槐豪介绍，该校生涯教育实践活动包括逛招聘会、生涯人物访谈、职业测评、制作简历、模拟面试等，通过多种形式让学生深入体验职场。此外，为了弥补大课堂通识教育的缺陷，展开针对性的指导，该校老师组成专门团队，为学生提供线下一对一的生涯规划咨询服务。

海南经贸职业技术学院还通过定期组织职业规划讲座、职业生涯规划周、校园招聘、模拟面试、一对一个性化指导等活动，让生涯教育落到“行动”上。“我们与多家企业建立合作关系，为学生提供实习实训基地，同时邀请企业参与课程教学和职业规划指导。”该校招生与就业创业副处长陈亚芳表示。

另外，海南各高校搭建就业创业线下实体空间，助力大学生“身临其境”做好职业生涯规划。海南经贸职业技术学院成立了就业创业指导中心、实习实训基

紧跟时代 与时俱进做课改

“生涯教育的课时有所增加，实践课的比重也越来越高。”自2018年站上生涯教育课的讲台，肖洒感觉到生涯教育越发受到重视。

记者了解到，各高校紧跟时代，关注社会需求和变化，积极推进“生涯教育”课改。自今年秋季学期，海南大学生涯教育课将进一步优化，改变原来仅在大一开课的情况，而是将原课程内容拆成两段，第一阶段在大一开设生涯教育，面向新生开展自我认知探索；第二阶段在大三开设就业指导，通过面试指导、简历制作、体验招聘会等，让临近毕业的学生深入了解职场，做好规划。“课程根据学生的需求调整，更加切合学生的实际，也更具指导意义。”肖洒说。

当前社会高速发展，新职业层出不穷，为紧跟市场发展变化、满足学生个

地、创业孵化中心等平台，为学生提供职业规划咨询、就业指导、创业辅导等服务，让学生在真实的工作环境中进行实践操作和职场体验，或为有创业意愿的学生提供场地、资金、政策等多方面的支持，帮助他们将创业想法转化为实际行动。

“因为不喜欢所学的专业，刚进大一时很迷茫。”得益于学校开展的生涯教育，海南大学2022级学生王欣很快拨开云雾见月明。“兴趣是最好的老师，可我对原来的材料学专业一点也不感冒，尤其害怕实验室的味道。”王欣说。“我到底对什么感兴趣？该学什么专业？”经过不断地自我探索和认识，通过职业访谈、走进招聘会，她很快找到新方向，于大一下学期转入大数据科学与大数据技术专业。“大一落下了专业课，大二的学习量翻倍。”王欣说，经过不断努力，如今，她已经完全适应新专业的学习，她对新业的兴趣也与日俱增。“信息时代，数据已经成为企业和社会最宝贵的资产之一。无论是金融、电商、医疗还是科技行业，都对数据人才有着巨大的需求。”谈及未来，她充满信心。

个性化需求，海南经贸职业技术学院及时更新课程内容。“我们关注市场动态和行业发展趋势，及时调整和更新职业规划课程的内容和案例，确保学生学到的知识和技能与市场需求保持一致。”陈亚芳表示，该校还通过校企合作、实习实训等方式，让学生亲身体验职场环境和工作流程，了解新职业的特点和要求。此外，该校还利用现代信息技术手段，通过在线课程、虚拟仿真实验等现代信息技术手段，为学生提供更加便捷、灵活的学习方式，模拟真实的职场环境和场景，帮助学生更好地了解市场需求和新职业特点。

据了解，海南大学积极组织与新职业相关的政策或动态内容宣讲，比如曾开展网络UP主、主播、淘宝接单等相关讲座等，吸引了一批感兴趣学生参加。

专业人士提醒： 增强生涯主体意识 保持职业规划的灵活性

生涯教育在海南各高校落地生根，然而，“花开”的路上还面临硬件软件资源有限、学生认知不足、市场需求变化快、个性化指导难度大等问题和困难。“与省外高校相比，我们意识还比较薄弱，不管是学生的生涯主体意识，还是老师的生涯教育意识，都有待加强。”不久前在首届全国大学生职业规划大赛全国总决赛获得职教组铜奖的尹嫦春说。

“希望大学生们能增强生涯主体意识，积极主动做好职业规划。”海南大学学生工作部就业指导科科长王槐豪观察到，近年来，学生的就业意愿相对比较单一，学生在职业选择上普遍有“求稳”心态，选择考公考编考研的比较多，千军万马挤独木桥，大学生呈现缓就业慢就业的趋势。

“大学生们应该拓宽视野，在做生涯规划时，将个人追求和国家社会需求结合在一起，在实现个人价值的同时，为国家发展、社会进步贡献青春力量。”他同时提醒，要用发展的眼光看待职业规划。由于市场需求和个人情况可能会发生变化，因此要保持职业规划的灵活性，用动态的眼光，根据实际及时调整和完善职业规划。