



# 当高校“花式”开展职业生生涯教育

超七成受访大学生对职业生生涯教育满意,近半数期待企业HR与校友进课堂

中青报·中青网记者 毕若旭 王军利  
实习生 张子迈 沈 婕 王辰洛

在西安电子科技大学网安大楼的一间会议室里，芯片设计行业的校友正与百余位在校同学热烈对谈，“芯片工程师日常要处理哪些核心工作？想入行得提前打磨哪些专业能力？求职时容易踩哪些坑？”西安电子科技大学就业指导服务中心工作人员詹奉珍介绍，这是学校就业指导服务中心联合丁香书店打造的“青春访谈，共话职途”系列圆桌生涯人物访谈活动，为精准对接学生对技术岗位的认知需求，活动专门设置算法工程师、产品运营等专场，邀请企业、科研院所的校友返校，全程由学生主导策划流程，老师从旁提供指导，还提前面向全校征集“最想向学长请教的问题”。现场，学生化身“采访记者”发起提问，并预留自由交流环节，常有学生在活动结束后仍围着校友追问细节。詹奉珍笑着说：“每场活动都座无虚席，这种‘身边人讲实战经验’的形式，比单纯说教更能帮学生找准方向。”

与西电的这项活动类似，职业生生涯规划教育正在全国各高校以各种各样的形态展开，成为高校服务大学生就业的重要环节。近期中国青年报·中青校媒面向全国高校大学生就相关问题发起问卷调查，共回收166所高校学生填写的有效问卷3123份。调查结果显示，88.70%受访大学生了解自己所在学校有职业生生涯规划课程、讲座或服务。超过七成受访者对所在学校提供的职业生生涯规划教育感到满意，其中33.81%受访者表示非常满意，38.81%受访者比较满意。另有22.00%受访者认为所在学校的相关课程或活动一般，也有5.38%受访者表示不太满意。

## 多种方法齐上阵,高校职业生生涯教育丰富多彩

为了让学生了解职业需求和发展路径，高校以多种形式开展职业生生涯规划教育。中青校媒调查显示，受访者参与过的职业生生涯教育或活动包含职业规划、就业指导课程（76.05%），一对一职业咨询与辅导（23.31%），简历、面试技巧培训（25.71%），招聘会、企业宣讲会（29.36%），校友、导师经验分享（31.57%），职业生生涯规划相关比赛（27.03%）等。

刘辰是浙江大学汉语言文学专业的大三学生。学校的职业生生涯教育，从大一一开始就伴随在他左右，学校给大一学生安排了职业规划课程。此外，刚进大学时，他需要从几个专业中选择一个方向，但那时他不知道该选择什么、各个专业将来能做什么。幸运的是，学校在新生入学阶段就提供了多种形式的职业生生涯启蒙活动。刘辰特别提到了“专业节”和始业教育：“专业节”的时候，每个专业都设了展位，有老师和学长在现场答疑。我当时就是通过和他们聊天，才逐渐明确要选择汉语言文学专业。”

西安电子科技大学就业指导服务中心主任张博介绍，如今西电的职业生生涯教育，也早已突破“毕业前突击指导”的局限，融入学生培养的全流程。学校在大一、大三分别开设职业生生涯规划、就业指导必修课，打牢职业认知基础，除此之外，针对低年级学生，依托“一站式”学生社区，以“引进来”与“走出去”相结合的方式，开展“行业企业进社区”活动，邀请企业专家、HR、知名校友走进校园，帮助学生搭建对职



视觉中国供图

业世界的初步认知；到了高年级，学生社区再联合各学院组织“企业科研院所研学”，让学生走进科研院所、大型企业的研发一线，亲眼观察工程师的工作场景，亲手接触真实项目设备，在沉浸式体验中校准职业目标。西电还有50多个校企俱乐部搭建起“校企桥梁”——由企业工作人员、学校老师和学生共同运营，学生不仅能和企业导师一对一交流技术难题，还能以策划者、执行者的身份，参与企业竞赛、校园宣讲等活动，在实践中提前适应职场协作模式。

珠海科技学院创新创业学院院长、招生与就业处处长刘冰介绍，珠科目前也已建立了“职业生生涯全周期”辅导体系。针对大一学生，学校通过“大学生职业生生涯规划”必修课程、专业导论课、“生涯咨询月”活动、“校友助就业－职业生生涯嘉年华”活动、嵌入式教学活动、全国校友行主题活动分享等形式，帮助学生建立“专业到职业”的初步关联；面向大二大三学生，通过专业实习、学科竞赛、科研项目等“能力训练模块”，让学生在实践中掌握“可迁移技能”；针对毕业生，将简历制作、面试技巧培训转化为“目标导向行为训练”，并建立“AI模拟面试+反馈复盘”闭环模式，还对就业困难学生展开“一对一帮扶”，整合学校、企业、校友等多维度资源，为学生提供情感支持与资源支持等。

### 职业生生涯教育赋能学生成长

在受访者看来，职业生生涯教育给他们带来了多维度的收获，其中最主要的是指导个人发展方向（60.29%），此外，了解行业发展趋势（53.44%），提升职业决策与目标设定能力（41.53%），实用的求职技能（44.19%），获得岗位技能培训（31.51%），了解求职渠道信息（31.92%），获得行业前沿动态与人脉资源（24.82%），了解所学专业有哪些适配岗位（26.96%），获得职场人际关系指导（18.73%）等，也是他们比较看重的收获。在各类职业生生涯规划相关课程或活动中，受访者认为最有用的是职业规划、就业指导课程（63.43%），其次是简历、面试技巧培训（39.29%），其他类别的活动也有一定的辅助作用。

就读于天津一所学校日语专业的段晓

受访者通过职业生生涯规划教育收获了什么？	
指导个人发展方向	60.29%
了解行业发展趋势	53.44%
实用的求职技能	44.19%
提升职业决策与目标设定能力	41.53%
了解求职渠道信息	31.92%
获得岗位技能培训	31.51%
了解所学专业都有哪些适配岗位	26.96%
获得行业前沿动态与人脉资源	24.82%
获得职场人际关系指导	18.73%
其他	3.17%

东上了学校的职业规划课程，也经常参加校友分享会、简历讲座等。“以前我写的简历总是很笼统，‘负责某某工作’‘具备某某能力’这类话很多，但缺乏亮点和证据。”段晓东解释道，“优化课程教会了我如何量化成果、如何针对不同岗位精准匹配关键词，以及如何结构化地描述经历，让企业一眼就能看到我的能力和价值。”校友分享会则为他打开了视野，了解了不同行业的真实情况。

陈智恒是大连理工大学机械工程学院学生，比起刚入学时，现在的他多了一份笃定和方向感。“机械工程专业还设计、制造、自动化等多个方向，每个方向将来能做什么、需要什么能力，上大一时我完全没概念。”学校开设的职业规划课程和各类企业活动，成了他在摸索前行中的重要依托。“我选过一门职业规划选修课，课上不只是教我们怎么润色简历，还会用职业测评工具帮我们分析自己的性格、适合什么类型的工作等。我后来发现，我更适合偏设计类的工作。”

来自沈阳工程学院的李顺星则感慨于学校的职业规划大赛带给他的改变。初次参加学校举办的职业规划大赛时，他抱着通过比赛获得学分的想法，结果没能入选。这次遗憾让他沉下心来反思：“职业规划不能只靠‘比赛思维’，得有真真切切的积累和思考。”他开始留意专业学习与

职业信息的结合。等到第二年的比赛启动时，他整理自己的经历，把专业认知和职业想法串联起来，并向老师请教。“老师帮我梳理了工业工程专业的细分方向，比如质量管理、生产调度这些分支的差异，还和我聊了企业里质量管理工程师的日常工作，我突然明白，这正是我想做的。”为了实现这个目标，李顺星付出了不少的努力。大二，他把主要精力放在了专业学习上，工业工程相关课程成绩都稳定在95分以上。但他也清楚，理论不等于实践，为此他主动寻找制造业企业的实习机会，通过一战线实践，了解真实的工厂质量管控流程等。

### 以学生的期待驱动职业生生涯教育发展

就读于天津一所高校保险学专业的汪墨涵参与过两届校园招聘会、职业生生涯实训活动、四大会计师事务所校园招聘宣讲会以及国际教育展等多种职业生生涯规划活动。这些活动让她收获不小，但她感觉到，当前就业形势变化迅速，一些课程对行业动态及岗位要求的洞察还有待提高，有时候还是会面临“课上完学，课后依旧迷茫”的问题。她希望学校能够增加职业生生涯规划活动的频率，建立贯穿整个学业的就业指导闭环，帮助学生真正将规划内化为行动力，在复杂的就业环境中找准自己的方向。

段晓东也观察到，身边有部分同学对这类资源的使用率不高，“可能因为宣传还不够到位，或者有些推送的岗位和我们专业的匹配度并不高，希望能进一步优化筛选和推荐机制。”

调查显示，受访大学生期待职业生生涯教育有进一步的调整和改进，他们期待的形式，包含校企结合授课，企业HR、部门经理走进课堂分享实战经验（49.41%）；校友导师计划，与优秀校友配对，获得长期指导（48.45%）；工作坊与模拟实践，如模拟面试、商业案例挑战、项目工作坊（46.37%）；沉浸式体验，如企业参访、短期见习（41.40%）；线上智慧平台，如利用AI进行智能岗位推荐、简历评估、面试模拟（32.28%）；贯穿大学四年的体系化课程或培养，每学期有有

同主题和重点（23.98%）等。

比起大范围的职业生生涯教育，段晓东更期待所在学院可以针对不同专业的学生，组织小规模研讨会，多邀请企业资深HR和行业内的前辈进行求职经验分享和深入交流，让学生能获得更具针对性的指导。他希望通过各种平台，获得更多通往企业的桥梁，例如企业参观和短期实习体验项目，“让我们更早、更直观地感受职场氛围和实际需求。”

目前，面向不同专业学生的职业规划活动已成为一些高校精准服务学生的抓手。针对不同学科的职业特色，一些二级学院的生涯教育更具专业辨识度。西安电子科技大学集成电路学部党委副书记刘金龙提到，西电集成电路学部依托“集成电路强国行”主题行业实践活动，组织西电“芯”青年走遍10余省市，深入20家科研院所、63家行业重点企业，既参与流片项目实操，也和资深工程师聊职业成长，学生还将访谈案例编撰成《追芯》职业生生涯规划读本，成为学弟学妹手边鲜活的“职业指南”。为了让学生精准对标岗位需求，学部还联合多家行业领军企业，推出31个产业人才就业岗位技能图谱，这份“导航图”让学生一目了然地了解某个岗位需要做什么，以及“为此我需要学习什么、锻炼什么”。

刘冰介绍，随着技术发展，珠海科技学院在服务学生职业发展方面，也在深化数字化转型与个性化服务，开发与完善校本智慧生涯教育平台，利用大数据和AI技术，整合学生学业成绩、技能证书、实践活动、测评结果等多维数据，构建学生“生涯数字画像”，实现成长轨迹可视化。个性化智能推荐系统可以基于“数字画像”和算法分析，为学生智能推送匹配的课程资源、实习岗位、竞赛活动及职业发展路径建议，提供“千人千面”的精准化指导。

此外，珠科拓展产教融合，共建“订单式”生涯教育项目，与行业龙头企业及珠海重点产业集群合作，共同开发针对特定岗位能力的微专业、认证课程和实战项目，让学生在在校期间就能获得“准职业人”的系统训练。

“职业生生涯教育不是‘听道理’，而是‘动手做’。”西安电子科技大学职业生生涯规划课程骨干教师黄丽娟介绍，西电的生涯课程始终紧扣实践环节，老师布置“职业生生涯人物访谈”作业，让学生课后采访亲友或校友，再回到课堂分享“从别人的职业故事里学到的经验”；设计“心仪岗位说明书”任务，引导学生自主查资料、问行业人士，梳理目标岗位的职责、要求和发展路径，在主动探索中深化认知。为了让课程更贴合学生需求，学校会课前调研需求、课后收集反馈，动态调整内容，还特意邀请企业HR加入授课队伍，把20余位西电学子的真实求职故事编进课件，“用‘从备战考研到秋招上岸’的学长当案例，学生听得更投入，也更有代入感。”

除了学校里的各类平台和服务，一些受访大学生也会在校外平台上查找职业规划相关信息，其中受访者利用率最高的是公共招聘网站（55.36%），社交媒体平台（53.83%）占据较大比例，此外还有各类就业服务平台（42.56%）、知识分享社区（34.55%）、参加企业开放日或职业体验活动（24.78%）、参与行业峰会或讲座（21.58%）、通过参与实习等活动形成认识（20.43%）等。李顺星今年夏天就参与了中国青年报·中青校媒与BOSS直聘联合主办的活动“青云计划”——未来媒体人实训营。“这也是了解职场的一个重要渠道。”李顺星说。

中青报·中青网记者 毕若旭 实习生 王辰洛

济南职业学院民俗非遗文创社指导老师、学前教育系副教授张玉坤指尖捏着棉线在白布上缠绕，手把手教社员们捆扎“冰裂纹”。捆扎好的白布被投入盛着蓝靛泥的染缸，染制后拆线、晾干，布面上已经晕染了蓝白相间的花样。

张玉坤教学生的这项技艺叫作扎染，这项传统技艺历史悠久，白族扎染技艺、自贡扎染技艺已被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录或扩展项目。

民俗非遗文创社的成立，脱胎于张玉坤在美育课程教学中的真实感受。“在讲到一些非遗项目时，很多同学充满了兴趣和好奇，但课堂时间有限，难以开展深入的实践操作。”如何让同学们不仅能“听到”非遗，还能亲手“触摸”非遗？张玉坤发挥自己在扎染、剪纸等手工技艺上的特长，在学校支持下成立了民俗非遗文创社。

为了让同学们和扎染“亲密接触”，张玉坤自费采购了蓝靛泥、棉布、夹板、皮筋、针线等材料，教同学们如何在布面上“变出”一只蝴蝶、一朵花或更为复杂的纹样，鼓励同学们把染好的布制作成文创产品。社团同学们的创造力超乎想象，他们把扎染好的布做成布包、围巾、发夹、胸针、挂件、布偶。许多同学把亲手制作的配饰、挂件佩戴在身上，每天走在校园里，就像“行走的传承人”，为社团吸引了大批“粉丝”。

社团同学的扎染“作品”远不止他们戴在身上的饰品，他们还带着这项技艺走出了校园，到社区、福利院开展活动，在支教活动中开设非遗课堂。今年6月从济南职业学院毕业的周迅如曾和社团同学一起到学校附近的村庄开展活动。他发现传统非遗手工艺是快速拉近人与人之间距离的“密码”，他们刚到村里时，村民们还有一些陌生和拘谨，一旦动起手来，村民和师生间的交流愈发深入。当自家的旧围裙、手帕在蓝色染料中浸染出美妙的纹样，焕然一新，村民们的惊喜之情溢于言表。

还有一位社员曾向张玉坤分享自己的支教经历。“她发现支教地幼儿园的一些小朋友对扎染、剪纸这些传统手工艺特别感兴趣。活动结束后，大巴车要接同学们回驻地，但有几个小朋友围着她，不让她走，非要让她再讲讲某种纹样怎么做，问她为什么染出来的和想象中不一样。尽管那天把她和其他同学等了1个小时，她感到很过意不去，但能满足这些村里孩子对传统文化的渴望，她感到很值得，也很自豪。”

“从来没有‘失败’的作品，只有未被发现的美。”这不仅扎染的特点，也是张玉坤希望通过这门技艺传达的人生态度。扎染的成品有时会带点想象中好看，张玉坤会鼓励他们发挥想象，设计成能彰显它的美好的文创作品。

社团的存在已经超越了简单的“兴趣小组”范畴，它还为不同专业的学生提供了多元化的能力拓展和职业发展路径。社团成员中有不少学前教育专业的学生，带学生到幼儿园实践后，张玉坤和同学们一起总结经验，把晦涩的传统纹样术语改造成孩子能懂的语言：“如意纹”是咧嘴角的卡通动物，“回字纹”是数字迷宫。扎染步骤也被编成儿歌：“小棉线，绕圈圈，给布布扎小辫；泡个澡，变变变，白娃娃穿花衫。”社团成员们还把白族扎染的故事写成绘本、用“字母染”工艺制作拼读游戏教具包……今年6月毕业后，周迅如成了一名幼儿园教师，她把在社团学到的扎染技艺利用起来，在幼儿园开设了“染布变变变”特色美育课。

张玉坤介绍，还有同学把扎染技艺拓展到自己的职业图景中，有同学开设了网店，或在校园里售卖自己制作的扎染文创产品。“虽然只是售卖一些小物件，但也是他们的一种创业尝试，我会鼓励他们说，‘你们已经赚到了人生的第一桶金’。”

“不管同学们以后把这些传统手工艺作为工作、副业还是兴趣爱好，都是一笔宝贵的人生财富。”张玉坤在小小的实训室里播下的种子，正像蒲公英一样飘向四方，成为传统技艺传承的星星之火，讲述更多关于非遗的“蓝白故事”。

## 校园里『染』出非遗新故事



学生送给朱其杰的画像。受访者供图

□ 汤思清  
中青报·中青网记者 范 雪

走进中国农业大学退休教授朱其杰家中，映入眼帘的是一片绿意盎然。客厅的一角，栽种着朱其杰自己选育的黄瓜品种，黄瓜藤昂着头，沿着竹条向阳生长，一个个身材标致的“瓜宝宝”挂在瓜藤上，充满生机。客厅的沙发上，放着一摞已泛黄的书籍，这些都是朱其杰曾经发表的文章和编写的著作，老先生对这些书十分珍爱，就如同他对自己所从事的育种事业，一直保持着热爱。

朱其杰出生于福建建瓯一个农民家庭，从小的生活环境使他对农业产生了深

厚的情感。他知农时、懂农民、忧民生，有着朴实坚毅的品性。

高中毕业后，朱其杰考入了北京农业大学（中国农业大学前身），在这所农业高等院校中，他求知若渴，发奋学习，不断提升自我。1959年毕业后，他留校开始在园艺系工作。那时，学校教师资源紧张，朱其杰勇挑教学重担，一人负责着各专业、各年级栽培学的教学任务，除此之外，他还负责在生产单位带学生实习。朱其杰用高超的教学技巧、因材施教的教学理念和渊博的学识赢得了同学们的喜爱，在完成繁重的教学任务之余，他还参与编写了《中国农业百科全书·蔬菜卷》《蔬菜栽培学专业指导书》《专家教你种番茄》等著作，发表过数十篇学术文章，1987年荣获北大课堂教学评议成绩优秀奖。

朱其杰一直认为，科研方向和科学问题不是坐在实验室中空想出来的，而是来自生产实践。比如，育种工作的目的，是要培育出老百姓喜欢吃的、农民能种的、市场需要的品种。20世纪60年代，朱其杰在番茄栽培中发现了番茄的生育平衡问题，即番茄植株徒长，果实产量和品质反而下降。为了解决这一问题，朱其杰开始研究不同品种番茄

营养生长对果实发育的影响。衡量番茄营养生长的一个重要指标，就是单株叶面积，在朱其杰开展这项研究的年代，叶面积测量仪还没有诞生，朱其杰就采用“土”方法，将叶片剪下铺在报纸上，用铅笔将叶片的轮廓勾画在报纸上，之后通过分割法，不厌其烦地估算大小不一的叶片的面积，最终才得到单株叶面积这一数据。科研环境的艰苦并没有磨灭朱其杰解决科学问题的决心，虽然对如今的科研工作者来说，叶面积的测定早已不是什么难事，但朱其杰不怕困难、坚持不懈、迎难而上的科研精神，对年轻的科研人员们仍是一种鼓舞。

从1976年起，朱其杰在北京玉渊潭人民公社的温室大棚里进行义务劳动，3年的时间里，他发现了很多问题。彼时柴油很贵，老百姓烧不起，从而导致温室大棚里的温度不够高，黄瓜苗长不起来，农民们为此焦头烂额。发现问题后，朱其杰开始转变思路，他认为一味提高温室大棚温度的栽培方式不适合中国国情，他下决心开始研究保护地节能型黄瓜育种。1979年起，他开始筹措资金，借了8000元，先把温室和实验室盖了起来，到1980年，朱其杰主持的保护地黄瓜生态育种正式立项。他用了5

年的时间，反复进行科学实验，在1985年率先育成了我国保护地黄瓜节能品种——“农大12号”和“农大14号”。这两个品种的黄瓜可没那么“娇气”了，它们能在12摄氏度的条件下生长，有明显的节能优势，从而填补了冬季黄瓜供应的空白，朱其杰由此获得了1986年北京市科学技术进步奖三等奖。如今，“农大12号”和“农大14号”已在全国大面积推广种植，北京市冬季市场供应的黄瓜品种主要是“农大14号”，而“农大12号”已走出北京，来到了西藏、新疆等地区的百姓餐桌上。

中华人民共和国第七个五年计划期间，朱其杰接受了保护地黄瓜生态抗病育种的课题，在1987年到1990年间，培育出了保护地黄瓜秋延后栽培新品种——“农大秋棚1号”。该品种耐盐耐涝性强，对炭疽病、枯萎病抗性强，适宜北京秋延后保护地栽培。如今，“农大秋棚1号”在全国种植面积达4万亩以上，秋延后的栽培时节丰富了国庆节前后的蔬菜市场。此外，“农大秋棚1号”作为“南栽北调”的重要黄瓜品种之一，在海南乐东县种植面积达2000亩。

朱其杰的科研问题从生产中来，最终服务于生产，服务于老百姓，他培育的品种

中国农业大学教授朱其杰——

## 把论文写进百姓的菜篮子