

职业成熟度理论在高职生职业生涯规划课程中的应用研究

张亦曼

湖南食品药品职业学院 湖南长沙 410208

摘 要：职业生涯规划课程在高职教育中具有重要作用，但现有课程存在理论与实践脱节、系统性不足等问题，难以有效满足学生的职业发展需求。基于职业成熟度理论，本研究探讨了如何优化职业生涯规划课程，重点设计了职业认知、决策能力和职业价值观等教学模块，并通过情境教学、案例分析和数字化工具提升课程实效性。研究表明，优化后的课程显著提升了学生的职业成熟度，为其职业选择与发展提供了有力支持。然而，实践中仍存在课程资源不足、教师专业性有待提升等问题，需进一步改进。未来，应深化职业成熟度理论的应用，推动课程体系标准化，提升高职生职业教育的质量和效果。

关键词：职业成熟度理论；高职生；职业生涯规划课程；职业教育；课程优化

引言

职业生涯规划课程是高职教育体系中不可或缺的一部分，其目标是帮助学生明确职业方向，提升就业竞争力。然而，当前高职院校的职业生涯规划课程在实际实施中存在较多问题，如课程内容缺乏系统性，理论与实践脱节，学生的职业决策能力不足等。这些问题的存在使得课程无法充分发挥其应有的作用，导致部分学生在毕业时依然对职业选择感到迷茫。

职业成熟度理论作为职业发展领域的重要理论之一，强调个体在职业选择过程中应具备的决策能力、职业认知能力和职业价值观的成熟程度。该理论不仅为理解学生职业生涯发展的过程提供了新的视角，还为职业生涯规划课程的优化设计提供了理论依据。通过将职业成熟度理论融入课程体系，可以更加科学地设计教学内容和活动，提升课程的实践效果。

本研究旨在探索职业成熟度理论在高职生职业生涯规划课程中的应用，通过设计和实践优化课程内容与教学模式，解决当前课程中存在的不足，为学生的职业发展提供更加有效的指导，并为高职院校职业生涯教育的改进提供参考。

一、职业成熟度理论概述

（一）职业成熟度的定义与构成

职业成熟度是职业发展理论的重要概念，指个体在职业选择和职业生涯发展过程中表现出的能力和心理成熟程度。其核心构成包括职业决策能力、职业认知能力以及职业价值观的成熟度。职业决策能力是指

个体在面对职业选择时分析和权衡不同选项的能力；职业认知能力反映了个体对职业信息的收集与理解，以及对自身兴趣和能力的正确认知；职业价值观的成熟度则涉及个体对职业意义、社会责任和个人发展之间关系的理解。这些要素共同决定了个体职业选择的科学性和可持续性。

（二）职业成熟度理论的发展及其特点

职业成熟度理论经历了长期的发展过程。从早期的职业选择理论到强调个体心理发展阶段的职业适应理论，研究者逐步将个体内在心理成熟度与外部社会需求结合起来。职业成熟度理论的特点在于其综合性和发展性。首先，它综合考虑了个体的心理特征、认知能力和社会环境的影响；其次，它强调职业选择和发展的动态过程，即个体的职业成熟度会随着年龄增长、经验积累和环境变化而提高。这使得职业成熟度理论在职业教育中具有较强的指导意义。

（三）职业成熟度理论对职业教育的启示

职业成熟度理论为职业教育提供了重要的实践参考。首先，该理论可以帮助教育者识别学生在职业发展过程中的心理状态和能力水平。例如，通过职业成熟度量表的测评，教师可以了解学生在职业认知或决策能力方面的不足，并有针对性地进行教学设计；其次，该理论强调教育应关注学生职业价值观的培养。职业价值观的成熟有助于学生在职业选择中平衡个人利益与社会责任，从而实现更长远的发展。

职业成熟度理论尤其适用于高职教育，因为高职

生在职业选择时常受到认知不足和决策能力不强的限制。通过将这一理论引入职业生涯规划课程,教育者可以在教学中重点培养学生的职业认知能力和决策能力,帮助其树立科学的职业观念,从而更好地应对职业发展的挑战。

二、高职生职业生涯规划课程的现状与问题

(一) 高职生职业生涯规划课程的基本情况

职业生涯规划课程是高职院校学生职业教育的重要组成部分,通常以选修课或必修课的形式存在,其目标是帮助学生明确职业方向,掌握职业规划的基本方法。然而,现有课程多以理论讲解为主,涵盖职业认知、职业决策与职业发展路径设计等模块,但实践活动相对较少。课程内容较通用化,对学生个人特点和职业发展阶段的针对性不足。同时,教学资源在不同院校之间的配置水平存在明显差异,一些院校在课程设计和实施中存在较大的局限性。

(二) 当前课程中存在的问题

尽管职业生涯规划课程在高职教育中具有重要地位,但在实际实施中仍面临诸多问题。首先,理论与实践脱节是主要问题之一。大部分课程以理论讲授为主,缺乏与实际职业场景的结合,使得学生难以将所学知识应用到实际的职业选择和发展中。其次,学生职业决策能力不足的问题较为普遍。许多学生在面对复杂的职业选择时缺乏分析和判断能力,决策效率低下甚至失误。此外,课程教学资源匮乏,教师专业化程度不足。一些院校未能提供足够的职业规划工具和数字化支持,教师也缺乏职业发展指导的实践经验,难以满足学生的多样化需求。

(三) 高职生职业生涯发展中的主要挑战

高职生在职业发展中面临的挑战也进一步暴露了课程设计的不足。首先,学生普遍存在职业目标模糊的问题。由于职业认知不足,高职生对自身兴趣和能力的理解不够深入,难以明确合适的职业方向。其次,学生对职业发展的信心和动力不足,尤其是在面对社会环境和就业市场压力时。一些学生因为社会对高职毕业生的偏见而感到迷茫,缺乏对未来的积极准确的预期。此外,社会环境对高职生职业发展的制约也不可忽视。例如,快速变化的就业市场需要学生具备更强的适应能力,而现有课程未能充分培养这一能力。

三、职业成熟度理论在职业生涯规划课程中的应用设计

(一) 课程目标的优化

基于职业成熟度理论的职业生涯规划课程设计,首先需要优化课程目标,以更好地满足高职生的实际

需求。现有课程目标通常局限于传授职业规划的基本方法,而忽略了学生职业成熟度的提升。新的课程目标应聚焦于培养学生的职业决策能力、职业认知能力以及职业价值观的成熟度。具体而言,课程目标可以分为三方面:帮助学生理解自身兴趣与能力之间的关系,掌握职业决策的方法与工具;提升学生对职业发展路径的认知能力;引导学生树立正确的职业价值观,增强其职业信心。

(二) 课程内容的设计与调整

为了达成优化后的课程目标,课程内容需要进行全面的设计和调整,重点融入职业成熟度理论的核心要素。课程模块可分为以下三部分。

职业认知模块:通过职业兴趣测评、能力测评以及职业性格分析工具,帮助学生了解自身特点,并结合职业市场信息,匹配适合的职业类型。例如,学生可以通过MBTI职业性格测试分析自身特点,并对职业市场需求进行针对性的学习。

决策能力模块:设计职业决策模拟场景,提供多种职业选择的案例,让学生在有限资源和条件下进行决策训练。例如,可以设置一个情境,学生需在不同职业路径(如技术型岗位与管理型岗位)中选择,并分析选择的理由和可能的后果。

职业价值观模块:通过职业价值观讨论和实际案例的分析,引导学生理解职业责任与个人发展之间的关系。例如,可以通过分享职业成功人士的真实案例,帮助学生思考职业目标与社会贡献的平衡。

(三) 教学模式的改革

在课程内容优化的基础上,教学模式也需要进行创新和改革。传统单一的讲授式教学难以满足职业成熟度提升的需求,因此可以采用多样化的教学方法。

(1) 情境教学法:通过设计职业场景,让学生体验职业决策的复杂性。例如,设置一个模拟求职情境,让学生根据企业提供的信息决定是否接受工作邀约。

(2) 案例教学法:通过分析实际职业发展案例,引导学生从他人的职业规划中获取经验。例如,研究一位成功企业家从初入职场到事业巅峰的职业路径。

(3) 小组讨论与角色扮演:组织学生分组讨论职业选择的利弊,或让学生扮演不同职业角色进行情景模拟,从多维度提升职业认知与决策能力。

(4) 数字化平台支持:引入职业规划数字化工具,如个性化职业规划软件,帮助学生在线完成职业兴趣测评与发展路径分析。

(四) 应用案例设计

为了验证课程设计的实际效果,可采用典型案例

进行应用实践。以某高职院校为例,选取两个班级作为实验组与对照组。实验组参与基于职业成熟度理论优化后的课程,对照组接受传统课程教学。在课程前后,使用职业成熟度量表对学生进行测评,指标包括职业认知、决策能力和价值观成熟度。

例如,实验组的一位学生在参与优化课程后,通过职业认知模块了解了自身兴趣与能力的匹配,最终选择了更符合其特点的职业发展方向。同时,决策能力模块的模拟训练让该学生在面对实习机会时能独立分析优劣势,做出更科学的选择。课程结束后,实验组的学生职业成熟度评分显著高于对照组,说明优化课程对学生职业成熟度的提升具有积极作用。

(五)实施效果与调整建议

在实际应用中,不仅需要持续跟踪学生反馈,还应根据反馈优化教学设计。例如,如果部分学生在课程结束后仍对职业选择感到困惑,可增加个性化辅导环节,进一步强化课程对学生需求的适应性。

四、应用效果与实践反思

(一)应用效果的评估方法

为了评估职业成熟度理论在高职生职业生涯规划课程中的应用效果,采用定量与定性结合的方法。定量评估以职业成熟度量表为核心,通过课程实施前后的对比分析学生在职业认知、决策能力和职业价值观成熟度方面的提升情况。定性评估则通过学生访谈、教师反馈以及课堂观察记录,分析课程对学生职业规划能力的具体影响。多元化的评估方法可以全面反映课程优化的效果,为进一步改进提供依据。

(二)应用实践的效果分析

优化课程后,学生职业认知能力明显提高,通过职业兴趣测评工具,学生能够更准确地理解自身特点并匹配职业选择;决策能力显著提升,通过模拟场景训练,学生在复杂情况下能够更理性地选择职业;职业价值观也有所成熟,学生开始关注职业的社会意义与个人发展之间的平衡,表现出更强的职业信心。

(三)实践中的不足与改进方向

尽管课程取得了积极成效,但在实施过程中也暴露出一些不足。首先,课程理论与实践的结合深度有待进一步加强。一些学生反映,虽然课程中的模拟场景较为丰富,但与真实职业环境的差距仍然较大,实际应用效果受到一定限制。对此,未来可以邀请行业

专家或校友参与课程设计,提供更贴近真实职业场景的案例和资源。

其次,课程的系统性与连续性不足。职业成熟度的提升是一个长期过程,而现有课程集中于短期教学,难以形成系统化、持续性的职业教育体系。对此,建议将职业生涯规划课程贯穿整个高职阶段,并在每个学期设置相关模块,逐步深化职业认知与决策能力的培养。

此外,教师的专业素养有待提高。一些教师缺乏职业规划领域的实战经验,导致课程内容较为单一,难以满足学生的多样化需求。为此,可以通过教师培训、教学研讨会以及外部专家的引入,提升教师的职业教育水平。

五、结语

本研究围绕职业成熟度理论在高职生职业生涯规划课程中的应用展开,探讨了理论与实践结合的课程优化路径。研究表明,将职业成熟度理论融入课程设计,有助于提升学生的职业认知能力、决策能力和职业价值观成熟度,为其职业生涯发展奠定了坚实基础。同时,课程实践中仍存在理论与实践结合不够、系统性不足等问题,需要通过优化教学内容、加强教师培训等方式持续改进。未来,应进一步推动职业生涯规划课程的标准化与普及化,为高职教育的高质量发展提供有力支持。职业成熟度理论的应用不仅提升了课程实效性,也为职业教育实践探索了新的可能性。

参考文献:

- [1] 芦大亮.新时代大学生职业生涯规划课程现状以及应对策略[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(19):45-47.
- [2] 高加加.课程思政视域下职业生涯规划课程价值与建构[J].中学政治教学参考,2023(35):81-84.
- [3] 周跃南.如何在职业生涯规划课程中培养学生的“工匠精神”[J].中国教育学刊,2019(S1):14-15.
- [4] 高艳,王瑞敏,林欣.基于生涯混沌理论的大学生职业生涯规划课程设计[J].高教探索,2017(12):119-123.
- [5] 吕亚淋,郜欣悦,陈响,等.护理本科生职业生涯规划课程研究的范围综述[J].中华护理教育,2023,20(7):884-890.