

大学生就业能力提升路径与实践研究

朱秋燕

广西建设职业技术学院

摘 要：随着我国经济的发展，社会就业压力越来越大，从 2017 年开始，每年都有上千万的应届毕业生走入社会寻找工作岗位，这就使得毕业生们面临着巨大的就业压力。如何帮助他们顺利地找到合适的工作，对于我国来说是一项重要任务。因此，高校应担负起责任，采取有效措施，培养学生的就业能力。本文首先介绍了影响大学生就业的主要因素，包括学历、专业、能力和地域等方面；然后，深入探讨了大学生提升自身就业能力的方法，如加强实践能力、提高综合素质、增强沟通能力等；最后，根据实际情况，提出了一些具体的建议，如学校提供更多的实习机会、优化课程设置、开展职业规划指导等。这些措施可以帮助学生在未来的就业中发挥出自己最大的优势，实现人生价值。

关键词：大学生；就业能力；提升路径

随着我国高等教育事业的蓬勃发展，高校毕业生数量逐年攀升，自 2017 年起，每年数以千万计的应届毕业生涌入就业市场，形成了庞大的求职群体。这一趋势不仅反映了我国教育体系的进步与普及，也凸显了当前社会就业环境所面临的严峻挑战。在经济结构转型、产业升级以及全球疫情等多重因素交织下，高校毕业生就业问题日益凸显，成为社会各界关注的焦点。

当前，高校毕业生就业现状呈现出“就业难”与“招工难”并存的结构性矛盾。一方面，毕业生普遍感受到就业压力巨大，竞争激烈，难以找到与自身专业、兴趣及职业规划相匹配的岗位；另一方面，企业则抱怨难以招到符合需求的高素质人才，尤其是在技术创新、产业升级等领域，人才短缺现象尤为突出。这种矛盾背后，既有毕业生个人职业规划不足、就业观念滞后的问题，也有教育体制与市场需求脱节、信息不对称及社会经济环境变化等深层次原因。

面对这一现状，高校作为人才培养的主阵地，必须承担起提升大学生就业能力的重任。通过强化实践教育与职业规划，加强校企合作，促进产教融合，为学生提供更多实习实训机会，优化课程设置，增强学生的综合素质和就业竞争力。同时，政府与社会各界也应加大支持力度，通过政策引导、服务优化和氛围营造等举措，共同为高校毕业生就业创造有利条件。

具体而言，高校需注重培养学生的实践能力、综合素质和沟通能力，通过实习实训、职业规划指导、心理健康教育等方式，帮助学生明确职业方向，提升就业能力。此外，还应深化校企合作，推动产教融合，让学生在校期间就能接触到行业前沿技术和市场需求，为未来的职业生涯奠定坚实基础。政府则应出台更多

有利于大学生就业的政策措施，构建完善的就业服务体系，营造良好的就业氛围，为高校毕业生就业保驾护航。

综上所述，提升大学生就业能力是一项系统工程，需要高校、政府、企业和社会各界的共同努力。通过综合施策、多措并举，我们可以有效缓解高校毕业生就业压力，优化就业结构，提升就业质量，为经济社会发展注入新的活力。

一、提高大学生就业能力的方法

（一）加强实践能力

实践能力是大学生就业最重要的能力之一。大学生应该积极参加各种实践活动，如实习、社会实践等，提高自己的实际操作能力和工作能力。此外，还可以通过网络学习、在线课程等方式，提升自己在专业领域内的知识储备和技能水平。

（二）提高综合素质

综合素质包括个人素质和职业素养两方面。个人素质指的是学生自身所具有的基本素质和内在品质；职业素养则主要指学生在工作中所应具备的专业素养和职业道德等方面的表现。大学生应该注重培养自己的综合素养，提高自己的沟通交流能力、团队协作能力、解决问题能力等，以便更好地适应职场环境。

（三）增强沟通能力

大学生应该学会与他人进行有效沟通，这对于他们未来职业发展非常重要。在求职过程中，与面试官、HR、同事之间的沟通都会影响到最终的就业结果。因此，大学生应该努力提高自己的语言表达能力、逻辑思维能力、应变能力等，以便在与人交往时能够更加自信、流畅地表达自己的观点和想法。

（四）开展职业规划指导

职业规划是指大学生根据自己的兴趣、能力以及市场需求来选择合适的工作岗位。一个科学合理的职业规划可以帮助大学生明确自己的发展方向，减少不必要的浪费和损失。大学生可以通过咨询老师或专业人士的指导，制定出适合自己的职业发展计划，并在日常生活中不断完善自己的职业目标。

（五）加强心理健康教育

心理健康对大学生的职业生涯有着直接影响。如果学生没有一个良好的心态去面对工作，那么就很难发挥出自己应有的潜力和实力。大学生应该树立正确的人生观、价值观和世界观，保持积极向上的心态，同时也要学会调节自己的情绪，以积极乐观的态度去迎接工作中的挑战和困难。

二、就业指导与职业规划相结合

学校应当为学生提供职业生涯规划指导，让他们了解自己的兴趣和特长、能力特点、价值观和人生目标，并制定出适合自己的发展方向。学校可以通过开展专题讲座、研讨会等活动来加强学生的职业规划指导。

（一）结合自身专业进行职业规划

大学生在选择专业时往往会受到各种因素的影响而做出错误的判断。因此，学校应当引导学生根据自身实际情况对所选专业进行综合分析，结合自身兴趣和特长进行选择，这样才能使其未来发展更加顺利。例如，如果你想成为一名优秀的教师，那么就需要具备良好的沟通交流能力和教学能力；如果你想成为一名设计师或工程师，那么就需要具备较强的创新能力和动手能力。总之，要根据自身的兴趣爱好、知识水平、能力特长等方面来确定职业发展方向，这样才能更好地发挥自己的优势。

（二）利用网络资源进行自我评估与分析

随着互联网技术的普及，越来越多的大学生开始利用网络资源来进行自我评估与分析，以便更好地了解自己的兴趣爱好、特长、能力特点和价值取向等。例如，大学生可以通过网络平台浏览相关信息，了解自己感兴趣的行业发展趋势和就业前景等信息。此外，还可以通过参加在线课程、研讨会等方式来提升自身的技能水平和综合素质。

（三）建立个人档案管理系统

大学生应该建立个人档案管理系统，记录自己学习经历、实习经历、获奖情况、社会活动参与情况等信息。这样可以帮助他们更好地了解自己的优劣势，发现自己在哪些方面存在不足，从而有针对性地加以改进和提升。同时也可以通过这个系统来了解其他同

学的情况，互相学习，共同进步。

（四）积极参加社会实践活动

大学生应该积极参加社会实践活动，通过实践活动来检验自己是否能够胜任某项工作，是否具备了相应的专业技能和实践能力等。通过实践活动不仅可以提高自身的就业能力，而且还可以拓宽视野，增加社会经验，增强自信心。

三、重视实习实践活动的开展

实习实践活动是提升大学生就业能力的重要手段，通过参与实习和实践，学生可以将理论知识与实际工作相结合。大学应该为学生提供大量的实习机会，让他们在毕业前就能够接触到社会上的真实工作，从而积累经验，提高自己的就业能力。

（一）完善校内实习机制

学校应建立健全校内实习制度，鼓励学生在课堂之外进行实习实践，并为学生提供更多的实践机会。例如，可以组织学生参加各种社团活动、志愿服务活动等，这些活动不仅能帮助学生了解社会，还能培养他们的工作能力和团队协作能力。此外，学校还可以开设一些特色课程，如模拟法庭、创业大赛等，让学生有更多机会参与到实际工作中去。

（二）加强校外实习基地建设

学校应与企业合作，建立起稳定的校外实习基地，为学生提供丰富多样的实习岗位和实习内容。例如，可以与大型企业或知名企业建立长期合作关系，定期邀请企业专家来校举办讲座和培训；也可以与行业协会或专业机构合作，开展实习项目和实习课程，如金融实习、互联网技术实习等。

（三）开展多样化实习活动

学校应积极组织开展各种形式多样的实习活动，如参观访问、社会调研、公益活动等，使学生能够更好地了解社会，拓宽视野。同时，学校还可以利用寒暑假时间，组织学生到外地或国外进行短期实习或研修，以增强学生的国际视野和跨文化交流能力。

（四）强化职业技能培训

学校应注重培养学生的职业技能和专业素养，通过设置专业选修课、技能培训班、职业指导课等方式，提高学生的职业素养和职业能力。例如，可以开设会计、市场营销、人力资源管理等课程，让学生了解行业动态和发展趋势；也可以组织学生参加各种职业技能竞赛，如计算机编程大赛、英语演讲比赛等，以激发学生的学习兴趣和提升其就业能力。

总之，通过以上几点策略，我们可以有效地提升大学生的就业能力，帮助他们在未来的职业生涯中取

得成功。

四、促进校企合作与产教融合

（一）深化校企合作模式，紧跟时代步伐

面对数字经济、人工智能、绿色经济等新兴领域的崛起，学校应更加积极地与这些领域内的领军企业建立合作关系。通过共建数字学院、智能制造实训基地等，将最前沿的技术和市场需求融入教学内容，确保学生掌握的技能与未来职场无缝对接。同时，探索云实习、远程协作项目等新型合作模式，克服地理限制，让学生即使在校也能参与到企业的真实项目中，积累实战经验。

（二）推动产教融合项目，强化创新驱动

政府应加大对产教融合项目的支持力度，特别是在新基建、数字经济等领域，鼓励学校与企业联合申报科研项目、技术创新平台，共同攻克行业难题。通过建立产教融合创新联盟，促进产业链上下游企业、高校、科研院所之间的深度合作，形成协同创新生态。此外，推动双师型教师队伍建设，鼓励教师到企业兼职或参与企业研发，同时邀请企业专家进校园授课，实现理论与实践的深度融合。

（三）举办校企交流活动，促进双向了解

在“互联网+”的浪潮下，利用线上线下相结合的方式举办校企交流活动成为新趋势。通过直播招聘会、虚拟企业参观、在线职业讲座等形式，打破时空限制，让学生和企业能够更便捷地进行互动。同时，结合大数据和人工智能技术，精准匹配学生与企业需求，提高招聘效率和求职成功率。此外，还可以举办创新创业大赛、技能挑战赛等活动，激发学生的创新精神和实践能力，吸引企业关注并挖掘潜在人才。

（四）融入时事热点，强化社会责任感

在推进校企合作与产教融合的过程中，还应注重培养学生的社会责任感和可持续发展意识。结合当前全球关注的气候变化、公共卫生等议题，引导学生参与相关领域的科研项目或社会实践，如开发绿色能源技术、优化公共卫生管理系统等。这样不仅能提升学生的专业技能，还能培养他们的全球视野和社会担当，为未来的职业生涯奠定坚实的基础。

综上所述，通过深化校企合作模式、推动产教融合项目、举办多样化的校企交流活动，并紧密结合时事热点，可以有效提升大学生的就业能力，促进教育与产业的深度融合，为经济社会发展培养更多高素质、高技能的人才。

五、强化政策引导与社会支持

提升大学生就业能力不仅需要高校和企业的努力，还需要政府和社会各界的广泛参与和支持。

（一）加强政策引导

政府应出台更多有利于大学生就业的政策措施，如提供创业资金支持、税收优惠、就业补贴等，降低大学生的创业和就业门槛。同时，加大对高校就业工作的投入，支持高校开展就业指导、职业规划、实习实训等工作，提高大学生的就业竞争力。

（二）构建就业服务体系

建立健全大学生就业服务体系，包括就业信息发布、职业测评、技能培训、创业指导、法律援助等多个方面。利用大数据、云计算等现代信息技术手段，实现就业信息的精准推送和高效匹配，为大学生提供更加便捷、高效的就业服务。

（三）营造良好就业氛围

社会各界应共同关注和支持大学生就业工作，通过媒体宣传、舆论引导等方式，营造积极向上的就业氛围。同时，鼓励企业积极承担社会责任，为大学生提供更多的实习和就业机会，实现企业与社会共同发展。

提升大学生就业能力是一个系统工程，需要政府、高校、企业和社会各界的共同努力。通过加强实践能力培养、提高综合素质、增强沟通能力、开展职业规划指导、促进校企合作与产教融合以及强化政策引导与社会支持等措施的实施，我们可以为大学生创造更加广阔的就业空间和发展前景，助力他们在未来的职业生涯中取得更大的成功。

六、结语

大学生就业能力是大学生成功就业的关键所在，通过分析影响大学生就业的主要因素，提出相应措施，可以有效提高大学生的就业能力，帮助他们在未来的职业生涯中发挥最大的优势，实现人生价值。希望本文的研究能够对相关领域的发展有所帮助。

参考文献：

- [1] 吴国阳. 大学生就业能力提升存在的问题及其对策[J]. 百色学院学报, 2023, 36(5): 133-137.
- [2] 林子民. 思政教育融入大学生就业指导的创新实践路径[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2023, 39(10): 13-16.
- [3] 史捷龙. 论校企合作视域下大学生就业创业教育新路径[J]. 中外企业文化, 2023(10): 196-198.