

# 职业生涯规划视角下高校“慢就业”现象及对策研究

吴凯 张鑫健 赵宸汐 孙东瑞\*

(唐山海运职业学院 063000)

**摘要:**近年来,高校“慢就业”现象日益凸显,引发社会广泛关注。本文将从职业生涯规划的视角,分析“慢就业”现象的成因及影响,并在此基础上提出相应的对策建议,以期缓解“慢就业”现象、促进高校毕业生顺利就业提供参考。研究表明,“慢就业”现象的形成是个人、学校和社会多方面因素共同作用的结果,需要通过加强职业生涯规划教育、优化就业指导服务、完善社会保障体系等多方面措施来应对。

**关键词:**职业生涯规划;慢就业;高校毕业生;对策

## 一、引言

### 1.1 研究背景

随着高等教育的普及和就业形势的变化,高校毕业生的就业问题日益成为社会关注的焦点。近年来,“慢就业”现象逐渐凸显,越来越多的毕业生选择延迟就业,或通过考研、考公、留学等方式延长就业准备期。这种现象不仅影响毕业生的职业发展,也对高校的就业工作和社会的人力资源配臵提出了新的挑战。

### 1.2 研究意义

从职业生涯规划的视角研究“慢就业”现象,有助于深入理解其成因和影响,为高校、政府和社会提供有针对性的对策建议。同时,本研究也有助于引导毕业生树立正确的就业观念,促进其职业生涯的健康发展。

### 1.3 研究思路和方法

本文采用文献研究、问卷调查和访谈相结合的方法,从个人、学校和社会三个层面分析“慢就业”现象的成因,并提出相应的对策建议。

## 二、职业生涯规划视角下“慢就业”现象的成因分析

随着社会的发展和就业形势的变化,越来越多的年轻人选择了一种新的就业方式——“慢就业”。这种趋势的形成并非偶然,而是由多种因素共同作用的结果,从职业生涯规划的角度来看,以下因素是主要成因:

首先,教育体制的影响。传统的教育体制过于注重学术成绩,而忽视了对职业技能和职业能力的培养。许多年轻人由于缺乏对职业世界的了解和技能,在面对就业压力时感到无所适从。因此,他们选择暂时不就业,通过实习、兼职、自我学习等方式来提升自己的职业技能和职业素养,为未来的职业生涯做好准备。其次,社会观念的变化。传统的观念认为,年轻人应该尽早就业,积累经验和财富。然而,随着社会观念的转变,“慢就业”成为了一种新的生活方式和价值观。年轻人更加注重自我实现和追求兴趣爱好,他们认为工作不仅仅是为了赚钱,更是实现个人价值和成长的重要途径。因此,他们愿意花更多的时间来探索职业方向,寻找适合自己的工作。第三,经济环境的影响。当前经济形势下,就业市场竞争激烈,许多年轻人感到就业压力巨大。在这种情况下,他们选择暂时不就业,通过自我提升和学习来增强自己的竞争力。同时,一些新兴行业和职业的出现也为年轻人提供了更多的职业选择和发展空间。此外,“慢就业”现象也受到家庭和社会舆论的影响。许多家庭希望孩子能够尽早就业,以减轻家庭负担。然而,年轻人却希望通过自我探索和成长来实现自我价值。因此,家庭和社会舆论的态度对“慢就业”现象的形成也有一定的影响。

### 2.1 个人层面

#### 2.1.1 缺乏清晰的职业目标和规划

许多毕业生在求职过程中缺乏明确的职业目标,对自身的兴趣、能力和价值观认识不足,导致在职业选择上犹豫不决,

从而选择“慢就业”。

#### 2.1.2 就业观念存在偏差,追求“一步到位”

部分毕业生对就业的期望过高,追求高薪、稳定、体面的工作,而忽视了职业发展的长期性和阶段性,导致在求职过程中频繁碰壁,最终选择延迟就业。

#### 2.1.3 自身能力与市场需求不匹配

随着经济结构的调整和产业升级,市场对人才的需求不断变化。部分毕业生的专业技能和综合素质与市场需求存在差距,导致其在求职过程中缺乏竞争力。

#### 2.1.4 心理压力大,逃避就业

面对激烈的就业竞争和复杂的社会环境,部分毕业生产生焦虑、迷茫等负面情绪,选择通过考研、考公等方式逃避就业压力。

### 2.2 学校层面

#### 2.2.1 职业生涯规划教育体系不完善

许多高校的职业生涯规划教育流于形式,缺乏系统性和针对性,难以满足学生的实际需求。

#### 2.2.2 就业指导服务针对性不强

部分高校的就业指导服务缺乏个性化,未能根据学生的专业背景和职业兴趣提供有针对性的指导。

#### 2.2.3 专业设置与市场需求脱节

一些高校的专业设置滞后于市场需求,导致毕业生在求职过程中面临专业不对口的问题。

### 2.3 社会层面

#### 2.3.1 就业形势严峻,竞争压力大

随着高校毕业生人数的增加和经济增速的放缓,就业市场的竞争日益激烈,部分毕业生选择“慢就业”以规避竞争压力。

#### 2.3.2 企业招聘门槛提高,对应届毕业生要求更高

许多企业在招聘过程中更加注重应聘者的实践经验和综合素质,对应届毕业生的要求不断提高,导致部分毕业生难以找到满意的工作。

#### 2.3.3 社会保障体系不完善,毕业生对未来的不确定性增加

当前的社会保障体系尚不完善,毕业生在医疗、住房等方面面临较大的压力,导致其对未来的不确定性增加,从而选择延迟就业。

从职业生涯规划的角度来看,“慢就业”现象的成因主要包括教育体制、社会观念、经济环境、家庭和社会舆论等多方面的因素。面对这一现象,我们应给予理解和支持,同时提供更多的职业指导和培训机会,帮助年轻人更好地规划自己的职业生涯。未来,“慢就业”现象可能会继续存在,并可能成为一种新的趋势。我们应适应这一变化,积极应对,为年轻人提供更多的职业发展机会和指导,帮助他们更好地实现自我价值和成长。同时,我们也需要反思和改进教育体制和社会观念,为年轻人创造一个更加开放、包容、多元的职业环境。

## 三、职业生涯规划视角下“慢就业”现象的影响

在当今社会，越来越多的年轻人选择了一种新的就业方式——“慢就业”。这种趋势的出现，从职业生涯规划的角度来看，不仅有其成因，也产生了深远的影响。首先，“慢就业”现象有助于年轻人自我探索和职业规划。通过长时间的实习、兼职、自我学习等方式，年轻人可以更深入了解职业世界，提升职业技能和职业素养，为未来的职业生涯做好准备。这种自我探索的过程，有助于年轻人找到适合自己的职业方向，避免盲目就业。其次，“慢就业”现象有助于缓解就业压力。通过暂时不就业，年轻人可以为自己的职业规划留出充足的时间，这在一定程度上缓解了社会的就业压力。同时，他们也有更多的时间提升自己的竞争力，增加自己的就业机会。然而，“慢就业”现象也带来了一些负面影响。首先，长时间的待业可能会影响年轻人的信用和社保，进而影响他们未来的就业机会。其次，长时间的自我探索可能会让一些年轻人陷入迷茫和焦虑，影响他们的心理健康。

### 3.1 对个人的影响

#### 3.1.1 延长职业探索期，增加时间成本

“慢就业”延长了毕业生的职业探索期，可能导致其错失职业发展的黄金期。

#### 3.1.2 可能导致职业发展路径不清晰，影响职业发展

缺乏明确的职业目标和规划，可能导致毕业生的职业发展路径不清晰，影响其职业发展的长期性和稳定性。

#### 3.1.3 增加心理压力，影响身心健康

长期的“慢就业”状态可能加重毕业生的心理压力，影响其身心健康。

### 3.2 对学校的影响

#### 3.2.1 影响学校就业率，损害学校声誉

“慢就业”现象可能导致高校的就业率下降，影响学校的声誉和招生工作。

#### 3.2.2 增加学校就业指导工作的难度

“慢就业”现象的增多增加了高校就业指导工作的难度，要求高校采取更加灵活和多样化的就业指导方式。

### 3.3 对社会的影响

#### 3.3.1 造成人力资源浪费

“慢就业”现象导致部分毕业生未能及时进入劳动力市场，造成人力资源的浪费。

#### 3.3.2 加剧社会就业压力

“慢就业”现象的增多可能加剧社会的就业压力，影响社会的稳定和发展。

综上所述，“慢就业”现象的影响是双面的。我们需要正视这种现象，积极引导，帮助年轻人更好地规划自己的职业生涯。这需要我们提供更多的职业指导和培训机会，帮助他们找到适合自己的职业方向，同时也需要我们关注年轻人的心理健康，为他们创造一个更加开放、包容、多元的职业环境。

## 四、职业生涯规划视角下缓解“慢就业”现象的对策建议

### 4.1 个人层面

#### 4.1.1 树立正确的就业观念，理性看待就业

毕业生应树立正确的就业观念，认识到职业发展的长期性和阶段性，避免盲目追求“一步到位”。

#### 4.1.2 尽早进行职业生涯规划，明确职业目标

毕业生应尽早进行职业生涯规划，明确自身的职业目标和发展路径，为求职做好充分准备。

#### 4.1.3 提升自身能力，增强就业竞争力

毕业生应通过实习、培训等方式提升自身的专业技能和综合素质，增强就业竞争力。

#### 4.1.4 积极调整心态，勇敢面对挑战

毕业生应积极调整心态，勇敢面对就业过程中的挑战，避免因心理压力而选择“慢就业”。

### 4.2 学校层面

#### 4.2.1 完善职业生涯规划教育体系，引导学生树立正确的就业观

高校应完善职业生涯规划教育体系，通过课程、讲座、工作坊等形式引导学生树立正确的就业观念。

#### 4.2.2 加强就业指导服务，提高就业指导的针对性和实效性

高校应加强就业指导服务，根据学生的专业背景和职业兴趣提供个性化的就业指导。

#### 4.2.3 深化教育教学改革，提高人才培养质量

高校应深化教育教学改革，优化专业设置和课程体系，提高人才培养质量，增强毕业生的就业竞争力。

### 4.3 社会层面

#### 4.3.1 政府出台相关政策，鼓励企业吸纳应届毕业生

政府应出台相关政策，鼓励企业吸纳应届毕业生，为毕业生提供更多的就业机会。

#### 4.3.2 完善社会保障体系，减轻毕业生的后顾之忧

政府应完善社会保障体系，减轻毕业生在医疗、住房等方面的压力，增强其就业信心。

#### 4.3.3 营造良好的社会氛围，引导毕业生树立正确的就业观念

社会各界应共同努力，营造良好的社会氛围，引导毕业生树立正确的就业观念，理性看待就业问题。

## 五、结论

本文从职业生涯规划的视角分析了高校“慢就业”现象的成因及影响，并提出了相应的对策建议。研究表明，“慢就业”现象的形成是个人、学校和社会多方面因素共同作用的结果，需要通过加强职业生涯规划教育、优化就业指导服务、完善社会保障体系等多方面措施来应对。未来，还需要进一步深入研究“慢就业”现象的动态变化及其对经济社会发展的长期影响。

### 参考文献：

- [1] 李晓梅, 刘素霞, 张威, 等. 大学生“慢就业”现象及其引导研究[J]. 中国集体经济, 2021(4).
  - [2] 陈倩倩, 陈冬梅, 李翠婷. 从职业价值观角度探究大学生“慢就业”现象的对策[J]. 教育现代化, 2020, 7(35).
  - [3] 杨惠婷. “慢就业”背景下大学生职业生涯规划教育的创新策略研究[J]. 教育科学论坛, 2021(4):46-49.
  - [4] 张颖, 刘洪莉. “慢就业”现象的深层原因及高校应对策略[J]. 中国农村教育, 2021(6):7-8.
  - [5] 刘娜. “慢就业”背景下大学生就业观重塑研究[J]. 文化创新比较研究, 2021(7):6-7.
  - [6] 王丽娟. 高校毕业生“慢就业”现象的对策研究[J]. 科技视界, 2021(3):7-8.
- 第一作者：吴凯 1987年6月19日  
男 汉 安徽省 硕士学历  
职称 讲师 研究方向：职业生涯规划与就业  
通讯作者 作者简介：孙东瑞 1994年02月，男，汉，河北唐山，硕士研究生，职称：讲师，研究方向：学科教学体育  
第二作者：张鑫健，1994.06 男，汉族，河北唐山，硕士学历，讲师，体育教学。  
第三作者：赵宸汐，1995.04.男，汉族，河北唐山，硕士学历，讲师，社会体育。