

# 大学生涯规划模块化设计与实践

## ——基于“赢”字的五维规划模型

周新胜

(安徽师范大学皖江学院团委, 安徽芜湖, 241000)

**[摘要]** 大学生要想赢在大学, 必须把握重点模块, 制定科学的大学生涯规划。但是, 当前高校普遍侧重于传授生涯规划的方法和步骤, 缺乏模块化的设计与指导。文章通过对“赢”字的解析, 从“亡”“口”“月”“贝”“凡”五个组成部分, 结合大学生学习和生活实际, 探索构建了一个集“意识”“目标”“身体”“能力”“心理”为一体的五维大学生涯规划模型, 并从五个维度具体解析了树立规划意识、做出目标承诺、增强身体素质、练就过硬本领和保持平凡心态的实践启示。希望初入大学的学生, 能够从“赢”字中感受压力、增强动力、激发活力、提升实力、培养定力, 从而真正赢在大学。

**[关键词]** 大学生涯规划; 模块化; “赢”字五维规划模型

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2019)04-0089-05

### 一、“赢”字五维规划模型的现实缘起

大学生涯是人生发展的关键时期, 而大学生涯规划则属于职业生涯规划的重要组成部分。一般而言, 大学生涯规划是指大学生对大学四年学习和生活所进行的安排和筹划, 具体来说, 就是大学生依据自身的情况以及社会发展的需求, 明确未来的发展方向, 进而制定在校期间的相关目标, 并为目标付出行动的过程<sup>[1]</sup>。对于刚刚入学的大一新生来说, 他们经历了十多年寒窗苦读的煎熬, 进入了相对自由开放的大学校园。面对一种全新的学习和生活体验, 很多学生未能及时转变角色, 没有认真思考大学生涯规划, 甚至根本就没有规划。如此一来, 四年的大学生涯稍纵即逝, 很多同学赢在了高考, 却输在了大学, 具体表现如下:

#### (一) 在中学玩命学习, 到大学快乐玩耍

当前, 高校大部分学生有理想、有抱负, 学习刻苦, 上课认真听讲, 但是厌学、逃课、旷课等现象仍然普遍存在。部分学生目标不明确、无所事事、浑浑噩噩、精力涣散、吃喝玩乐。教育部部长陈宝生在2018年6月召开的新时代全国高等学校本科教育工作会议上强调: “玩命的中学、快乐的大学”

教育现象应该扭转, 对中小學生要有效“减负”, 对大学生要合理“增负”, 提升学业挑战度<sup>[2]</sup>。在基础教育阶段, 学生对于高考的目标十分明确, 学业负担也因此而沉重, 而到了大学阶段, 学生失去了目标, 不再努力学习, 甚至“混日子”。一些学生进入大学, 就以为“熬”出了头, 从此失去了动力, 学业只求过关即可, 无心追求更高深的知识。“选修课必逃, 必修课选逃”, 这可能是大学中最出名的俗语, 很多人的大学记忆就是“吃饭睡觉打游戏”。中国青年报社社会调查中心于2018年12月对2014名受访者进行了一项调查, 结果显示: 81.3%的受访者认为周围持“吃喝玩乐过4年”想法的大学生较多, 57.9%的受访者建议大学生上好每一节课, 不迟到早退, 不逃课<sup>[3]</sup>。“玩命的中学、快乐的大学”, 是对当下中国教育现状的形象总结。这其中包含了复杂的社会原因, 但根本原因还在于大学生缺乏大学生涯规划, 没有危机意识, 未能树立明确的目标。

#### (二) 对专业不感兴趣, 感兴趣的不专业

近年来, 高校中普遍存在着这样的现象: 部分学生对自己所学专业不感兴趣, 不认同所学专业,

**[收稿日期]** 2018-12-25; **[修回日期]** 2019-07-23

**[基金项目]** 安徽省高等学校省级质量工程项目“‘课程思政’理念下独立学院就业指导课程教学改革研究”(2018jyxm0433)

**[作者简介]** 周新胜(1987—), 男, 安徽芜湖人, 安徽师范大学皖江学院讲师, 主要研究方向: 大学生职业发展与就业指导、思想政治教育, 联系邮箱: 544358197@qq.com

认为“学非所愿”，从而导致专业承诺较低、学习动力不强，部分学生甚至选择了复读和退学。第三方数据公司麦可思对国内部分院校 2015 级、2016 级的新生研究数据显示，有 12% 的本科生有转专业意愿。“原专业不符合自己的兴趣”占比最高，“原专业不符合自己的职业期待”位居其次。另有较小比例学生因“原专业就业前景不好”“原专业学习困难”“原专业声誉不好”等原因想要换专业(详见图 1)。想要转专业的本科生中，“不感兴趣”这一原因占比高达 42%，这也引发追问：既然不感兴趣，为什么又要填报呢？笔者认为，不感兴趣只是结

果，认知不够才是根本。除了志愿调剂等客观因素外，更深层次的原因正是缺乏对大学生涯的规划以及相关专业的认知，很多同学仅凭专业的字面意思填报志愿，从未深入了解所填专业是否与自身的能力兴趣相匹配。在此背景下，各高校开始出台了一些宽松的转专业政策，有些学生通过转专业顺利调整了大学生涯规划，但仍然有一部分学生一方面抱怨对所学专业不感兴趣，另一方面，却又不参加转专业考试，也不进行其他专业的辅修，导致感兴趣的不专业，能力不强，从而失去了自身的核心竞争力。

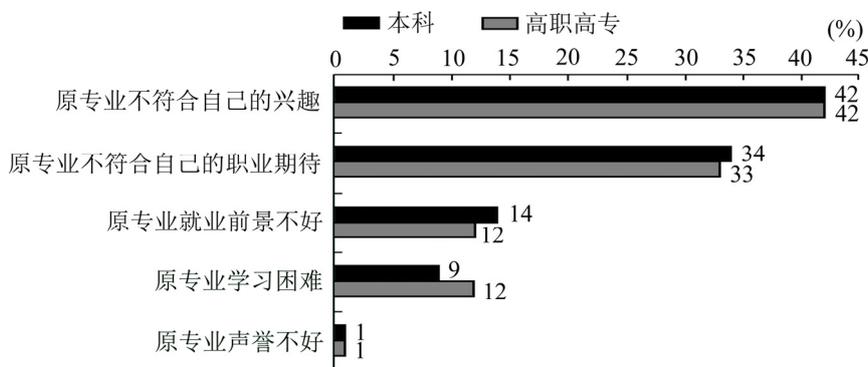


图1 2015级、2016级大学新生有意转换专业的主要原因分布

### (三) 坏习惯透支身体，躁情绪折磨心灵

很多学生上了大学后，一改往日的生活习惯，学会了抽烟、喝酒、熬夜、点外卖，作息时间不规律，日常饮食不科学，不愿参加体育锻炼。吉林大学体育学院袁伟男开展的在校大学生体质健康状况调查显示：基本不吃早餐的学生占 58.6%；从不参加体育锻炼的学生占 15.7%；吸烟率达 40.5%，饮酒率达 91.4%，有过醉酒经历者达 43.4%<sup>[4]</sup>。湖北工业大学体育学院罗丽娜等人根据睡、吃、动三个方面设计了《大学生生活习惯与体质健康认知的调查问卷》，结果显示：43.86%的人经常熬夜，5.26%的人从不食用早餐，只有 14.04%的人每天参加体育锻炼<sup>[5]</sup>。越来越多的大学生以年轻为资本，通过各种不良生活习惯不断透支身体，加入了亚健康群体。此外，对于大学生而言，生理年龄已成年，但是心理年龄尚未真正成熟，因此大学生的心理也呈现出了多种矛盾。自改革开放以来，经济迅速发展，互联网盛行，由于受社会不良风气的影响和自身心理的偏差，很多浮躁的社会现象开始蔓延至大学生群体，比

如：盲目攀比、炫富炒作、急功近利、叛逆厌学、冷漠消沉、焦虑不安、患得患失，等等。特别是近年来大学生犯罪案件和自杀事件频发，更加暴露了大学生浮躁的心态。这种浮躁情绪不断折磨着大学生的心灵，对他们的学习、生活、成长、成才都带来了不可估量的消极影响。

### 二、“赢”字五维规划模型的理论探索

教育部办公厅《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》明确指出，通过课程教学，大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，愿意为个人的目标付出积极的努力，不断提高专业能力和求职技能，增进心理调适能力。文化是民族之魂，汉字是文化之根。中国汉字一般来自生活、象形、表意。“赢”从结构上来看，有上中下三层、左中右三列，具体由 5 个汉字组成，即亡、口、月、贝、凡。站在大学生涯规划的角度，结合教育部相关课程要求，在笔者看来，通过“赢”字可以探索构建一个集“意识维度”“目标维度”“身体维度”“能力维度”“心理维度”为一体的五维大学生涯规划模型，具体释义如下(详见图 2)：

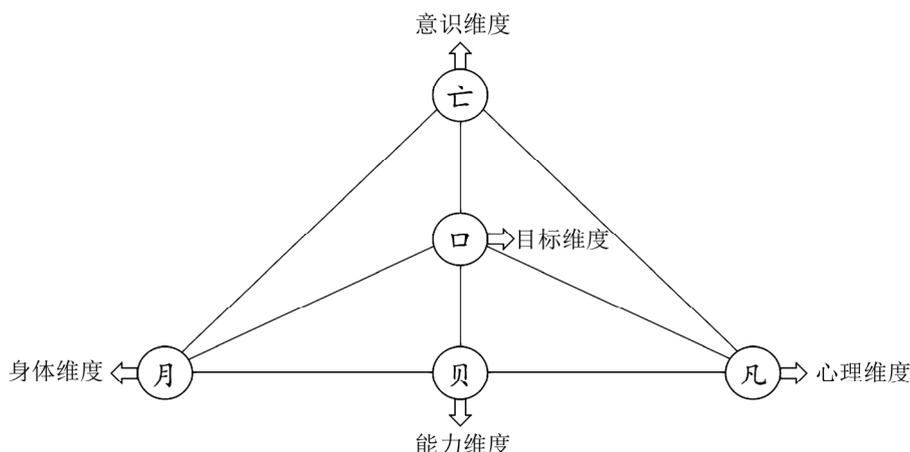


图2 “赢”字五维规划模型示意图

### (一) “亡”字当头：意识维度

“亡”，本义为死亡、灭亡，在此引申为危机意识，代表意识维度。《朱子家训》中所言：“毋临渴而掘井，宜未雨而绸缪。”《礼记·中庸》里说：“凡事预则立，不预则废。”这些都是告诫世人要有忧患意识和危机意识，做事情要有计划、有预测，做最充分的准备，做最坏的打算。然而正如前文所述，目前大学生普遍缺乏危机意识，多数学生对毕业的出路是模糊的，甚至是毫无打算的。往往是在毫无危机的状态下，温水煮青蛙，浑浑噩噩地走过一天又一天。自我意识是人类意识的最高形式，人们能通过控制自己的意识而相应地调节自己的思维和行为<sup>[6]</sup>。大学阶段是个体自我意识迅速发展，逐步实现主动、自觉、科学觉醒的关键时期<sup>[7]</sup>。因此，开展大学生涯规划，首先要唤醒学生的自我意识。

### (二) “口”字居中：目标维度

“口”，本义为嘴，多用于指发音说话，在此引申为目标承诺，代表目标维度。《论语·颜渊》：“夫子之说君子也，驷不及舌。”《墨子·修身》：“志不强者智不达，言不信者行不果。”这些都强调了信守承诺以及目标承诺对行动的重要性。目标能够激发个人动机与行为，使得个人向某一方向努力。目标承诺是个体决心达成目标的程度，如果没有目标承诺，目标设置就没有激励意义<sup>[8]</sup>。目标承诺是指个体明确目标的重要性，并向自己和他人承诺不达目标不罢休的决心，从而持之以恒地为达到目标而努力。“玩命的中学、快乐的大学”的根本原因在于，学生缺乏目标承诺。有了目标承诺，个体才

会自觉地阻止目标的改变，在面临挫折和负面反馈时不愿降低或放弃目标，而是下定决心持续努力达成既定目标。

### (三) “月”字为基：身体维度

“月”，本义为月亮。以“月”为偏旁的字，一类与月亮有关，如“朝、望、朔”等；另一类由“肉”演变而来，与身体部位有关，如“肝、脾、肾”等，在此引申为身体部位，代表身体维度。把“月”与“生”放在一起，就成了“胜利”的“胜”字，活到最后才是胜利。《孝经·开宗明义》里提到，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。《万孝子割股议》：“身体发肤，不敢毁伤，圣人之训也”。然而，在现实生活中，大学生因为离家远了，学校管得相对少了，容易沉迷于网络，长期封闭于宿舍，大大缩短了参与体育锻炼的时间，导致身体素质急剧下降，远远不及中学时代。因此，养成良好的生活习惯，加强体育锻炼，保持身体健康，是大学生赢在大学的根本保证。

### (四) “贝”字作旁：能力维度

“贝”，本意指贝壳，在古代美丽的贝壳因大小适中、便于携带、便于计数等特点，成为古代商品交换的货币，因此“贝”可以理解为金钱，在此引申为个人资本，代表能力维度。俗话说“家有千金，不如薄技随身”，俄罗斯作家亚·索尔仁尼琴也有句名言：“一个人要么掌握很好的专业技能，要么掌握在生活中无孔不入的本领。这两者都是生财之道。”作为大学生，毕业以后个人资本是什么？可以靠什么来交换价值？2019年高校毕业生人数预计834万人，再创历史新高，毕业生就业压力日

益增大,部分学生无业可就、有业难就,究其原因还在于大学生本身专业技能不过关、综合素质不达标,难以满足企业对人才的需求。如何练就过硬的本领,这是大学生涯规划必须要考虑的内容。

#### (五)“凡”字结尾:心理维度

“凡”,本义指铸造器物的模子,后来引伸为普通、平凡之意,在此引申为平凡心态,代表心理维度。“赢”代表了成功、胜利,而其中却包含了一个平凡的“凡”字,从某种程度来说,要想真正的赢,必须保持一颗平常心,不能因急功近利而过于浮躁。《大学》有言:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”诸葛亮《诫子书》指出:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”很多学生在进入大学之时就设定了目标,可是四年之后却渐行渐远,主要就是缺乏定力,因为沉不住气,不能保持心灵的绝对平静,总是患得患失,心浮气躁,渐渐忘了自己到底要做什么,从而偏离了目标。大学生若要想在大学中有所作为,需要在心理维度上持续修炼,不断培养定力,以平常心来看待事情与环境。

### 三、“赢”字五维规划模型的实践启示

“赢”字五维规划模型基于对我国大学生学习、生活以及未来发展的实证研究,以说文解字和字形拆解的形式,提出了意识是先导、目标是动力、身体是本钱、能力是核心、心态是保障的大学生涯规划理念,探索构建了一个集“意识”“目标”“身体”“能力”“心理”为一体的五维大学生涯规划模型,希望初入大学的学生,能够从“赢”字中感受压力、增强动力、激发活力、提升实力、培养定力,从而真正赢在大学。

#### (一)感受压力,树立规划意识

教育部于2018年10月印发《关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》,明确了本科院校教育改革的方向,提出严把出口关,对大学生进行合理“增负”,适度增加本科生淘汰率。如今大学生正处于竞争激烈的时代,有学识、有能力,方能立足,而无实学、无真才,最终都会被社会淘汰。强烈的意识是大学生涯规划的先导,作为新时代大学生,要想赢在大学,首先要从“亡”字中感受压力,切实增强不学习就会退学、留级和失业的危机感与紧迫感,转变以往那种平时不学、考前抱佛脚的学习方式;要树立规划意识,通过客

观分析当前的就业形势、升学状况以及社会需要,在了解自我的基础上确定自己的发展方向,做到有目标、早定位、早准备,并在学习和实践中不断修正前进的方向。

#### (二)增强动力,做出目标承诺

一个系统的生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识工作世界、决策、行动和再评估/成长六个步骤<sup>[9]</sup>。在“觉知与承诺”阶段,重点要引导学生理解大学生涯规划的重要性和作用,自觉主动地确立适合于自身状况的发展方向和目标,并对目标进行承诺。明确的目标是大学生涯规划的动力,如果没有目标,大学生涯便漫无目的,毫无方向。大学生在开展大学生涯规划之时,一定要根据个人的价值取向、兴趣爱好、性格特征和能力素质等多种因素,进行实事求是的考量,认真思考大学毕业将达到什么样的目标?为了达到这个目标,需要做哪些承诺?付出什么行动?作为大学生,不管现在处于什么环境和层次,都应该敢于向同学、向家人、向老师做出目标承诺,给自己一个四年之约,一份永久的动力,并为之不懈努力。

#### (三)激发活力,增强身体素质

互联网时代,越来越多的大学生被手机和网络所绑架,低头族在校园内随处可见,整天宅在宿舍沉溺于游戏的也大有人在,外卖已经是宿舍区的一大景象。教育部一项调查显示,中国学生体质健康状况连续20多年下滑后,近年来大部分指标止跌回升,但大学生体质下滑趋势依然没有得到遏制。民盟天津市委曾专门调查过大学生体质下滑的原因。结论是,进入大学后,突然过于放松,生活作息无规律,缺乏体育锻炼直接导致大学生体质状况不佳<sup>[10]</sup>。当前,在各类招考和招聘信息中,都明确列有“身体健康”这一标准。健康的身体是大学生涯规划的本钱,大学生要积极服从学校相关管理制度,养成良好的作息规律和饮食习惯;主动参与到相关体育活动中,激发自身活力,养成锻炼的良好习惯,不断提高自身的身体素质。

#### (四)提升实力,练就过硬本领

在知识更新日趋加速的今天,在就业竞争日趋激烈的形势下,扎实的专业技能和过硬的综合素质,是大学生立足社会的基础。专业学习是大学生涯规划的重要内容,不同的专业决定了不同的学习内容以及未来的职业方向。然而,由于高考前对招

生专业了解不够,很多新生入学后对所学专业缺乏客观、正确的认识,导致对所学专业不感兴趣。作为新生,不能盲目跟风转专业,应该沉下心来了解、熟悉、认识所学专业,加强对专业的认同。在经过理性认识后,再根据兴趣选择转专业或者辅修其他专业的相关课程,坚持学以致用,积极参与社会实践,系统地掌握专业知识和技能。出众的能力是大学生涯规划的核心,大学生要不断增强知识更新的紧迫感,掌握真才实学,增强综合素质,努力提升自身的实力。

#### (五) 培养定力,保持平凡心态

大学是一个丰富多彩的舞台,会面对各种事情,各类结果,有好有坏,有悲有喜。大学生充满理想和激情,但现实与理想之间、规划与实践之间总是互相统一却又互相矛盾,在实现个人梦想的过程中,会无法避免地遇到一些压力与挫折,如果大学生的心态不健康、不稳定,便容易在三分钟热情过后遭遇挫折就低头放弃。良好的心态是大学生涯规划的保障,因此,无论面对胜利的喜悦,还是失败的落魄,患得患失的浮躁心态无法提供可持续发展的动力,而当一个人能用平常心来看待事情与环境时,就不会患得患失。这样的人才会斗志昂扬,积极向上,碰到困难才会越挫越勇。因此,大学生在争取“赢”的过程中,要具备一颗十足的平常心,不断培养自己的定力,不以物喜,不以己悲,赢则不骄,败则不馁。

综上所述,作为新时代的大学生,应该把握在校学习和生活期间的重点领域和模块,对自己的大学生涯进行科学合理的规划。“赢”字五维规划模型形象具体地从“意识、目标、身体、能力和心理”

五个维度为大学生建立了一套系统的大学生涯规划模型,启示着大学生树立规划意识、做出目标承诺、增强身体素质、练就过硬本领、保持平凡心态,从而实现赢在大学,为未来的职业发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1] 刘旭,张海亮.浅谈大学生学业生涯规划[J].科技信息,2008(29):488-512.
- [2] 吴凡.我国研究型大学本科学习与学业任务的调查研究[J].高等教育研究,2018,39(11):71-78.
- [3] 杜园春.八成受访者对“快乐大学”说“不”[N].中国青年报,2018-12-20(011).
- [4] 袁伟男.不良行为习惯对大学生体质健康影响的研究[J].吉林体育学院学报,2010,26(4):86-87.
- [5] 罗丽娜,苏文涛,杨思瞳.不良生活习惯对大学生体质健康的影响[J].当代体育科技,2017,7(20):18-20.
- [6] 陈洪军,王怀钦.唤醒自我意识,实现自我价值[J].华夏教师,2018(20):8-9.
- [7] 何新刚.高校学生心理自我觉醒与成长探讨[J].中国成人教育,2018(24):76-78.
- [8] 茆邦寿,彭方.目标承诺对雇员工作绩效的影响探析[J].企业技术开发,2014,33(12):142-144.
- [9] 钟谷.学生职业生涯发展与规划[M].上海:华东师范大学出版社,2015:9.
- [10] 胡春艳.南开大学首次向毕业生颁发“体育毕业证”[N].中国青年报,2017-07-13(001)

[编辑:何彩章]