

大学生开展学业规划专业课程的必要性思考

郭胜辉

(苏州科技大学电子与信息工程学院, 苏州 215009)

摘要: 在高等教育普及化与就业市场竞争白热化的双重背景下,大学生群体面临着学业方向模糊、学习状态失衡、升学就业选择盲目的多重困境。部分学生在“内卷”中失去自我定位,部分学生因中小学阶段长期应试压抑而在大学陷入“过度放松”,加之家长对大学教育的认知偏差、学业与就业关联断裂以及学业规划课程的普遍缺失,导致大学生学业质量与发展潜力受限。本文结合教育阶段特征、家庭认知现状及就业市场需求,从五个核心维度深入分析开设大学生学业规划专业课程的必要性,旨在为优化高校人才培养体系、提升学生综合竞争力提供理论参考与实践路径。

关键词: 大学生, 学业规划课程, 内卷, 教育衔接, 就业竞争力

On the Necessity of Offering Academic Planning Courses for University Students

Guo Shenghui

(School of Electronic and Information Engineering, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou 215009, China)

Abstract: Against the backdrop of mass higher education and an increasingly competitive job market, university students are confronted with multiple dilemmas: unclear academic direction, unbalanced learning states, and blind choices regarding further education or employment. Some students lose their sense of identity amid the “involution” culture, while others—having been suppressed by exam-oriented education throughout primary and secondary school—swing to the opposite extreme of “excessive relaxation” in college. Compounded by parents’ misconceptions about university education, the disconnect between academic learning and employability, and the widespread absence of academic planning courses, these factors limit students’ academic quality and developmental potential. This paper, grounded in the characteristics of educational stages, current family perceptions, and labor-market demands, analyzes from five core dimensions the necessity of establishing specialized academic planning courses for university students. The aim is to provide theoretical reference and practical pathways for optimizing the talent-training system in higher education and enhancing students’ overall competitiveness.

Key words: university students; academic planning course; involution; educational continuity; employability

高等教育是人才培养的关键环节,承载着为社会输送高素质人才的重要使命。然而,近年来随着高校“内卷”现象加剧、中小学与大学教育模式脱节、家庭对大学阶段教育的认知偏差等问题凸显,许多大学生陷入学业迷茫:有的为追求“高绩点”盲目跟风考证、考研,忽视自身兴趣与职业适配性;有的摆脱中小学应试教育的束缚后,因缺乏自主规划能力而沉迷娱乐、荒废学业;还有的对大学学业与就业的关联认知不足,毕业时面临“就业难”或“就业错配”的困境^[1]。这些问题的根源,不仅在于学生自身规划意识的缺失,更在于高校尚未建立系统性的学业规划专业课程体系^[2]。因此,探讨大学生学业规划专业课程的开设必要性,对解决大学生学业困境、提升高等教育人才培养质量具有重要现实意义。

1 核心必要性

1.1 应对“内卷”困境，帮助学生锚定发展方向

当前，高校“内卷”已从学业竞争蔓延至升学、就业准备全流程：同一专业学生扎堆报考热门证书、盲目冲刺“985/211”院校研究生、为“刷履历”参与与自身发展无关的竞赛……这种缺乏理性的竞争，不仅加剧了学生的心理压力，更导致大量学生在“内卷”中迷失方向——不清楚竞争的意义，也不明确自身的核心优势与发展目标^[3]。

学业规划专业课程能够帮助学生跳出“盲目内卷”的怪圈，建立以“自我需求”为核心的规划思维。课程可通过“自我认知模块”，借助霍兰德职业兴趣测试、多元智能评估等工具，引导学生梳理个人兴趣、能力短板与价值观，明确自身擅长领域与职业偏好；通过“行业认知模块”，邀请企业HR、行业资深从业者讲解不同职业的能力需求与发展路径，让学生理解“内卷”背后的“价值逻辑”——并非所有竞争都有意义，只有与自身职业目标匹配的努力才能转化为发展优势。例如，对擅长实践操作、职业目标为企业技术岗位的学生，课程可引导其将精力投入专业技能实训与企业实习，而非盲目跟风考研；对热爱学术研究的学生，则指导其制定科研能力提升计划，如参与导师课题、撰写学术论文。通过个性化规划，学生能在“内卷”中保持理性，避免时间与精力的浪费，实现“精准努力”。

1.2 衔接中小学教育，缓解“过度放松”与家庭认知偏差

中小学阶段“应试导向”的教育模式，使学生长期处于“教师安排任务、家长监督执行”的被动学习状态，缺乏自主规划能力。进入大学后，教育模式转向自主学习与弹性管理，许多学生因突然失去“外部约束”而陷入“过度放松”：上课缺席、课后沉迷游戏、考前临时抱佛脚，甚至出现多门课程挂科、无法正常毕业的情况。

这一问题的背后，还存在家庭认知的严重偏差。许多家长在中小学阶段，不惜花费巨资购置学区房、报天价补习班，将孩子送入理想大学后，却想当然地认为“上了大学就万事大吉”，对孩子的学业规划不闻不问。这种“前期高投入、后期零关注”的教育方式，导致家长的付出与孩子的发展预期严重脱节——家长期待孩子成为高素质人才，却忽视了大学阶段才是能力培养的关键期，最终陷入“投入与回报不匹配”的困境^[4]。

学业规划专业课程能够有效衔接中小学与大学教育断层，同时引导家长树立正确的教育认知。课程可设置“学习习惯养成模块”，对比中小学与大学学习模式的差异，指导学生掌握自主学习方法，如制定学期计划、平衡课程与课外活动；设置“家庭协同模块”，通过家长会、线上讲座等形式，向家长普及大学教育的核心目标，强调学业规划的重要性，引导家长参与孩子的规划过程，形成“学校—家庭”协同育人机制，避免学生因“过度放松”浪费大学时光。

1.3 明确学业价值，建立“大学学业-就业”的关联认知

中小学教育的核心是“打基础”——培养学生的基本读写算能力与学习习惯；而大学教育的核心是“建建筑”——通过专业课程学习、实践能力培养，为学生的职业发展搭建“能力框架”。然而，许多学生进入大学后存在认知误区：认为“大学学业就是混毕业证”，忽视了大学阶段与就业的直接关联。事实上，学生能否就业、就什么样的业，关键取决于大学四年的学业规划与能力积累——专业知识的掌握程度、实践经验的丰富度、综合素质的高低，直接决定了其在就业市场中的竞争力。

学业规划专业课程能够帮助学生建立“学业—就业”的紧密关联，让学生明白“大学每一步都与未来职业相关”。课程可设置“专业与职业匹配模块”，系统讲解本专业对应的职业方向、岗位需求及能力要求：例如，计算机专业学生可了解软件开发、网络安全、人工智能等职业方向，以及每个方向需要掌握的编程语言与工具；师范专业学生可明确中小学教师、教育研究员等岗位的能力要求，提前准备教师资格证考试与教学实践。此外，课程还可邀请优秀校友分享“大学学业规划与就业成功”的案例，让学生直观感受到“清晰规划”对就业的推动作用，从而重视每一门课程、每一次实践，为未来就业奠定坚实基础。

1.4 引导理性升学，减少时间与资源浪费

当前，高校“考研热”“读博热”持续升温，但部分学生选择升学并非基于自身兴趣或职业需求，而是因“就业焦虑”“随大流”或“逃避就业”。这种缺乏理性的升学选择，不仅导致学生在研究生阶段因“无兴趣”而学业困难，更造成时间与资源的双重浪费：学生浪费2-3年研究生时光，却未获得与职业目标匹配的能力；高校的教育资源被分流，真正适合学术研究的学生可能因资源不足而影响发展^[5]。

学业规划专业课程能够引导学生理性看待升学，避免“盲目考研/读博”。课程可设置“升学与就业决策模块”，通过“自我评估+行业分析”帮助学生判断是否适合升学：借助“学术兴趣测试”“科研能力评估”，让学生了解自己是否具备从事学术研究的潜力；通过分析不同行业的“学历需求”，让学生明白——市场营销、设计等岗位更看重实践经验，而高校教师、科研院所研究员等岗位则需要博士学位。此外，课程还可邀请高校导师、研究生分享“学术研究日常”“研究生就业方向”，让学生全面了解升学后的学习与就业情况，避免因“信息差”做出错误选择。例如，对适合就业的学生，指导其制定“就业准备计划”，如提前实习、考取职业资格证书；对适合升学的学生，帮助其选择匹配的院校与专业，准备科研项目经历，实现“升学与就业”的理性分流。

1.5 弥补课程缺失现状，完善高校人才培养体系

当前，我国多数高校的学业规划指导仍处于“碎片化”状态：部分高校通过“新生入学教育”“辅导员一对一指导”“就业指导课”开展相关工作，但这些形式存在明显不足——新生入学教育内容浅显、缺乏系统性；辅导员因精力有限，难以满足所有学生的个性化需求；就业指导课多开设在大四，此时学生已面临就业压力，难以回头调整学业计划。专门的“学业规划专业课程”在多数高校中仍处于空白状态，导致学生缺乏持续、系统的指导，难以形成长期规划意识与能力。

学业规划专业课程的开设，能够弥补当前课程缺失的现状，完善高校人才培养体系。从课程定位来看，应将其作为“通识核心课程”，面向大一新生开设，并贯穿大学四年：大一侧重“自我认知与学业适应”，大二侧重“专业与职业匹配”，大三侧重“就业/升学准备”，大四侧重“职业决策与适应”；从课程内容来看，需涵盖自我认知、行业分析、学业计划制定、就业能力提升、升学决策等模块，形成完整知识体系；从教学方式来看，应采用“理论教学+实践操作+案例分析+嘉宾分享”的模式，增强学生参与感与实用性。此外，还可结合线上资源，开发学业规划在线平台，提供个性化评估工具、行业信息查询等服务，让学生随时随地获取指导。通过系统性课程建设，高校能将“学业规划指导”纳入人才培养核心环节，而非“附加项”，从而提升人才培养质量。

2 结论与建议

开设大学生学业规划专业课程，是应对“内卷”困境、衔接教育阶段、关联学业与就业、引导理性升学、完善人才培养体系的必然需求。为推动课程落地，高校需从三方面发力：一是将学业规划课程纳入通识核心课程体系，确保所有学生接受系统指导；二是组建“专业教师+辅导员+行业专家”的教学团队，提升课程专业性与实用性；三是建立课程效果评估机制，通过跟踪学生学业进展、就业质量，动态优化课程内容。

总之，学业规划专业课程不仅是帮助大学生“明确方向、少走弯路”的工具，更是高等教育实现“以学生为中心”的重要载体。只有重视并完善这一课程，才能让大学生在大学阶段“学有所获、学有所用”，为未来职业发展与人生幸福奠定坚实基础。

参考文献：

- [1] 饶美娟,王发洲.精准学业指导与职业规划:构建以学生发展为中心的全过程育人新生态[J].中国大学教学,2025,(08):10-16.
- [2] 陈书梅.贯穿大学生学业规划路径的未来学习中心建设[J].江苏科技信息,2025,42(18):71-74+83.
- [3] 马文婷.社会学视角下的大学生内卷行为——基于家庭经济地位的分组比较[J].山西财经大学

学报,2025,47(S2):229-231.

[4] 孙施文,冷红,刘博敏,等.规划专业能力培养的关键[J].城市规划,2024,48(01):25-30.

[5] 施南奇,阙明坤,王永红.为何“本升专”：基于理性行为理论的毕业生逆向升学行为逻辑研究[J].中国职业技术教育,2025,(24):58-63.

Copyright © 2026 by author(s) and Global Academic Press Co., Limited.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

