

目录

职业规划篇

第一讲

知识导入——了解职业生涯 培养规划意识 3

- 一、职业、职业生涯与职业生涯规划 4
- 二、大学生职业生涯规划的内容 7
- 三、大学生职业生涯规划的原则 11
- 四、大学生职业生涯规划的意义 14
- 五、开展大学生职业生涯规划教育的必要性 16
 - 知识拓展——网络新行业 20
 - 互动测评——职业成熟度测试 20
 - 模拟实训——我的职业“资金” 24

第二讲

理论基础——掌握理论方法 提高理论素养 25

- 一、职业生涯发展阶段理论 26
- 二、职业选择匹配理论 34
- 三、职业生涯管理理论 38
 - 知识拓展——职业倦怠理论 47
 - 互动测评——职业锚测定 49
 - 模拟实训——找角色 53

第三讲

自我认识——积极探索自我 夯实规划基础 55

- 一、职业价值观 56
- 二、职业兴趣 61
- 三、气质与职业 66
- 四、性格与职业 70
 - 知识拓展——心态与成功 77
 - 互动测评——霍兰德职业兴趣量表 78
 - 模拟实训——澄清你的职业价值观 81

第四讲

环境分析——评估职业环境 厘清规划方向 83

- 一、社会环境 84
- 二、地域环境 86
- 三、行业环境 88
- 四、企业环境 90
 - 知识拓展——大学生就业地域取向变化 98
 - 互动测评——社会适应能力测试 100
 - 模拟实训——属于我的证书 101

第五讲

规划实施——科学规划生涯 促进职业发展 103

- 一、大学生职业生涯规划的影响因素 104
- 二、大学生职业生规划步骤 106
- 三、大学生职业生涯规划的方法 113
- 四、大学生职业生涯规划书的撰写 118
- 五、大学生职业生涯规划实施的激励与调适 120
 - 知识拓展——适合大学生创业的六大领域 124
 - 互动测评——绘制你的家族职业树 125
 - 模拟实训——自我评估 126

第六讲

能力发展——基于生涯规划 提升就业能力 127

- 一、大学生就业能力的内涵 129
- 二、大学生的专业能力 130
- 三、大学生的领导能力 133
- 四、大学生的人际沟通能力 134
- 五、大学生的团队合作能力 139
- 六、大学生的解决问题能力 144
- 知识拓展——人生八大阶段与人际关系发展历程 148
- 互动测评——核心技能调查 150
- 模拟实训——五星的我 152

第七讲

就业准备——做好就业准备 把握就业先机 157

- 一、树立正确的就业观念 158
- 二、培养优秀的职业品质 160
- 三、调适积极的就业心理 168
- 四、采集有效的就业信息 172
- 五、准备优质的求职材料 176
- 知识拓展——新兴行业知多少 181
- 互动测评——择业倾向测试 182
- 模拟实训——求职信息收集 184

第八讲

求职择业——熟悉求职实战 冲破就业难关 185

- 一、笔试 186
- 二、面试 188
- 三、大学生求职误区 200
- 知识拓展——面试的心理效应 202
- 互动测评——微软笔试智力题 203
- 模拟实训——模拟面试 204

第九讲

权益维护——重视签约环节 合法解决争议 206

一、大学生签约的注意事项 207

二、《就业协议书》的签订 209

三、违约及其责任 214

四、签订劳动合同 219

五、劳动争议及处理 222

六、认清求职陷阱 225

知识拓展——大学生实习中的权益保障 227

互动测评——法律知识竞赛试题 231

模拟实训——模拟案例判决 235

附录

就业推荐网站 236

参考文献 238

职业 规划 篇

吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，
五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，
不逾矩。

——《论语》

职业生涯是人生的重要部分，是影响人生发展高度的关键所在。有媒体开展的一项针对大学生职业生涯规划调查显示，超过七成的大学生虽有一定的规划方向，但计划比较模糊。同时，超过八成的被调查者认同一份清晰的职业生涯规划有助于为找工作提前做好准备。职业生涯规划不应是找工作前的临时抱佛脚，而应是从容地提前谋划。

第一讲

知识导入——了解职业生涯 培养规划意识

职业是一个人在社会上生存的鲜明价值体现，是人生成功与否的重要标志，是一个人的核心部分。大学阶段是学习的高级阶段，也是职业发展的预备阶段。古人云：凡事预则立，不预则废。在大学这个特殊的时期进行职业生涯规划，有效地规划职业生涯，对大学生未来的发展大有裨益。

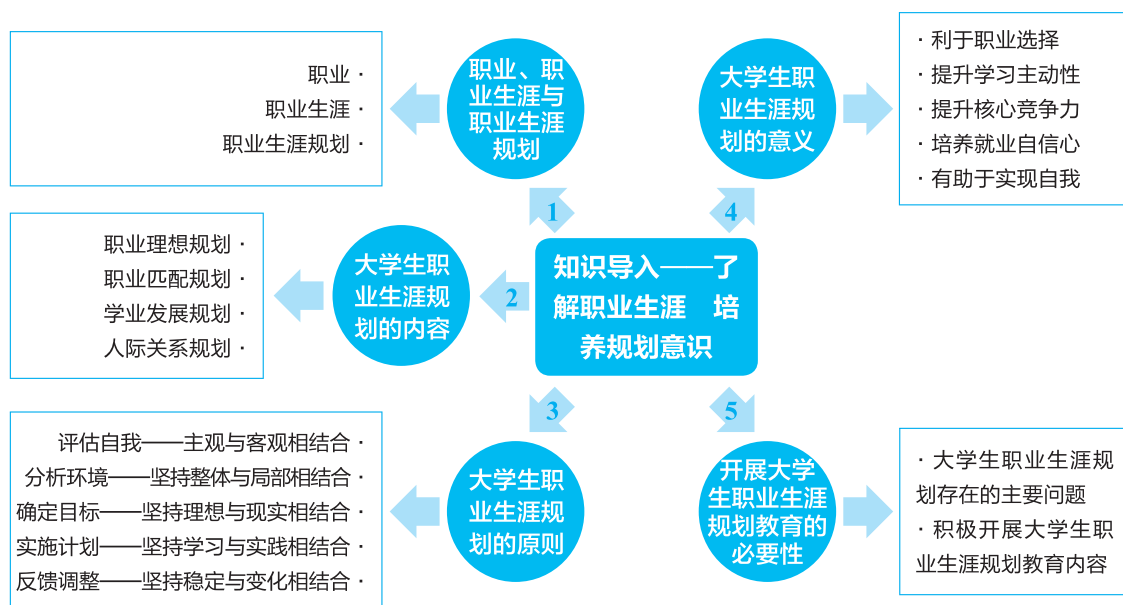
知识目标

1. 了解职业、职业生涯与职业生涯规划的概念和特征。
2. 掌握大学生职业生涯规划的内容、原则、意义。
3. 了解大学生职业生涯规划教育的必要性。

思政目标

1. 培养进行职业生涯规划的意识。
2. 树立正确的生涯规划理念。

知识导图



案例导入

X 学院经济统计学专业 A 同学是 2018 届毕业生，在校期间，经常“泡”图书馆，极少参加班级活动。A 同学的目的是考研，等考研成绩出来后发现没考上，该同学选择了找工作。由于之前一直在备考，没有参加任何大型招聘会，错过了招聘的“黄金期”，再加上没有任何工作实习经验，工作就更难找了。一段时间后 A 同学到了杭州一家生物制药公司做销售工作，工作了一个星期，由于工作辛苦，又对销售不太感兴趣，A 便辞职了，又想继续报考研究生。不久后，A 同学又放弃了这一目标（根据 A 的说法，研究生毕业后一样得找工作，还不如现在先工作，到时有机会再读研），于是该同学开始找工作，在网上不断地投简历。当有单位打电话过来时，由于投的单位太多，还要根据电话号码上网查看是那家企业应聘的是什么职位，就这样忙碌了一个星期，几乎每天要赶两个单位参加面试，就这样应聘了一个星期也没有回音。A 同学对于未来的前景感到非常迷茫，不知所措。

思考

是什么导致了 A 同学目前的处境？

一、职业、职业生涯与职业生涯规划

在职业生涯规划活动开始之前，要先了解职业、职业生涯和职业生涯规划几个概念。

（一）职业

“你是做什么的？”这大概是陌生人之间了解对方情况所要知晓的首要信息，足见职业对于一个人的重要性。

1. 职业的含义

职业是什么？这个问题几乎每个人都知道，却难以准确界定。一般来说，职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的专门类别的社会劳动，即人们所获得的社会生活位置。具体来讲，职业是一种参与社会分工、利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富，获得合理报酬，将其作为物质生活来源并满足精神需求的活动。由此可见，职业包含以下要素：第一，参与社会分工；第二，提供相关劳动；第三，获得一定报酬。

2. 职业的特征

职业有如下特征：第一，职业具有广泛性。社会上的绝大部分成员都有职业，无业人员只是相对的少数。第二，职业具有同一性。同类职业的劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容、人际关系具有相似性，即工作情境相似。第三，职业具有时代性。随着时代的发展，新的职业不断产生，旧的职业不断消失，职业的发展是动态的。第四，职业具有层次性。职业的层次性是不应该回避的话题，职业在组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面存在差异。需要特别说明的是，职业与人的生涯紧密相关。

案例分析

2020年5月，“95后”快递小哥李庆恒被评定为杭州市高层次人才，并获得杭州市奖励的一百万元购房补贴，引发了社会关注。

李庆恒从事快递分拣员工作已经5年多的时间。每天晚上是他最忙碌的时候，因为分拣员要把收来的快递赶在清晨前分拣好，公司才能以最快的速度发送出去。日积月累、熟能生巧，李庆恒练就了一个本事：无论快件上标的是城市、区号、邮编还是航空代码，他都能准确无误地进行分拣。

背熟了，速度就快，就能早点回家，这是李庆恒最初的想法。为了背熟这些数据，他没少下功夫，甚至有些走火入魔。有时在马路上看到汽车车牌，他会把相关城市的所有信息在脑子里面过一遍。看到李庆恒有这个绝活，公司开始派李庆恒参加各种技能比赛。李庆恒也不负众望，拿到了包括“浙江省第三届快递职业技能竞赛”第一名在内的众多奖项。

分析

正所谓“三百六十行，行行出状元”，不论从事什么职业，只要专心去做，平凡的岗位照样能做出不平凡的业绩。

（二）职业生涯

职业生涯是一个时间与空间的结合体，与职业生活内涵与外延近似。

1. 职业生涯的含义

职业生涯是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。由此可见，职业生涯有以下两个要素：一是主观方面，职业生涯涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等；二是客观方面，职业生涯是一个人在工作时期进行的各种活动和表现、各种举止行为的连续体。



知识链接：职业的功能

2. 职业生涯的特征

职业生涯具有如下特征：第一，总结性。职业生涯表示一个人一生中在各种职业岗位上的整个经历，与成功与否或进步快慢没有关系。第二，连续性。职业生涯是一个过程，是一个人一生中所有与工作相关的连续经历，而不仅仅指一个工作阶段。第三，环境性。职业生涯受各方面因素的影响，社会环境、家庭环境等都可能成为影响职业生涯的因素。

3. 职业生涯的类型

职业生涯有以下两种分类。

（1）外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯是指从事职业相关的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化的过程。内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

（2）传统性职业生涯和易变性职业生涯。传统性职业生涯是指在一个人的职业生涯中，职业是持续而稳定的，我们通常称之为传统性职业生涯。如一个人的职业生涯之初是技术员，随着其专业知识的增长和工作经验的丰富，其职位可能会逐步晋升为助理工程师、工程师和高级工程师。易变性职业生涯是指一个人的职业生涯可能由其兴趣、能力、价值观及工作环境的变化而变化，可能从事多项职业，我们把这种职业生涯称为易变性职业生涯。如一个人职业之初是一名技术人员，后来从事管理工作等。

（三）职业生涯规划

职业生涯规划作为个人职业生涯发展的蓝图，对职业人的职业发展有着重要的指导意义。

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指通过个人和组织相结合，对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究，尤其是对其兴趣、爱好、个性、能力、价值观、特长、经历以及存在的不足等各方面进行综合分析的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。这里需要区分两个概念：一是职业生涯规划不同于职业生涯设计，前者是针对个人层面而言，后者是针对专家层面而言；二是职业生涯规划也不同于职业生涯管理，职业生涯管理属于人力资源管理的研究领域，而职业生涯规划则是针对个人发展而言的。

2. 职业生涯规划的特征

职业生涯规划有如下几个特征。

（1）科学性。大学生在谈到自己的目标时，内涵贫乏的现象较为普遍，没有什么科学

性和可行性。所以，在制订职业生涯规划时必须要有明确的时间规定，以及可行的实施方案，要有思路清晰的操作步骤。职业生涯规划对结果来说必须是可以随时随地衡量的，而且还要有具体的数据来加以说明以证明其有效性。同时，在实现职业生涯规划的过程中，要避免自欺欺人和捏造借口来说明事实。另外，职业规划要有一定的可行性，符合现实环境和自身情况，懂得把握合适的时机，在最佳时间，用尽可能少的努力去完成最有利的的事情，充分释放规划的功能。

(2) 连续性。大学生的职业生涯规划应该从入学开始，可以分为三个时期：第一，职业初选期。这一阶段主要是针对新生（一般是大一学生），此时学生的可塑性很强，在基本适应大学生活的基础上，学生要思考对职业的谋划，对未来的思考和期望，做好规划的预备活动。第二，职业规划期。这一阶段主要是针对大学中期的学生（本科一般是大二和大三，高职一般是大二），学生要认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负，考虑未来的发展方向，提高求职技能，收集用人单位信息。第三，直面就业期。这个阶段主要针对的是即将毕业的大学生，经过大学的学习，要进一步认识自我，合理自我定位，探索工作选择和职业发展，为即将从事的工作积极收集信息和准备材料。

(3) 时效性。社会需求在不断地发展变化，用人单位的发展存在多变性和风险性。因此，大学生更应该使自己的职业规划紧跟时代步伐，使自己的职业规划和社会、用人单位的需求相匹配。所以，大学生的职业规划必须受时间的制约，不是一个静态的、一成不变的过程，而是一个动态规划和变化的过程。

3. 职业生涯规划的类型

依据规划时间的长短，职业生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和终身规划四种类型。

(1) 短期规划是指2年以内的职业生涯规划，规划的主要目的是确定近期目标，制订近期应完成的计划和任务。

(2) 中期规划是指2~5年内的职业生涯规划，这是最常见的一种职业生涯规划。

(3) 长期规划是指5~10年内的职业生涯规划，规划的目的主要是设定比较长远的目标。

(4) 终身规划是指对整个职业生涯的规划，时间跨度在几十年，目的是确定整个人生的发展目标。

二、大学生职业生涯规划的内容

大学生职业生涯规划主要规划什么？这涉及大学生职业生涯规划的内容问题。一般来说，大学生职业生涯规划包括如下内容。

（一）职业理想规划

职业理想是人生理想的核心部分，是狭义的理想。职业理想是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划。任何人的职业理想必然受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的，并具有现实的可行性。大学生的职业理想更应把个人志向与社会需要有机地结合起来。一个人选择什么样的职业以及为什么选择这种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。大学生树立职业理想的过程，便是进行职业生涯规划的过程。一旦在心中有了自己认为理想的职业，就会根据职业理想的目标去规划自己的学习和实践，并为获得自己认为理想的职业而进行各种选择。

（二）职业匹配规划

职业匹配是职业生涯规划的重要内容，有方向性的作用。著名管理学家诺斯威尔曾指出：“职业生涯设计就是个人结合自身情况以及眼前制约因素，为实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。”换句话说，职业生涯规划就是在充分了解自己的兴趣、爱好的前提下，在认真分析当前形势的基础上，结合自己的专业特长和知识结构，对将来从事的工作所作的方向性的计划安排。大学生的职业匹配规划主要包括以下两方面内容。

1. 认识自我

认识自我是职业匹配规划的前提条件。大学生在校期间就应对自己的兴趣、能力、专长等个性因素进行全面的分析和评估，判断自身存在的问题、优势以及不足，从而对自己的各个方面有全面的认识。在职业生涯规划的过程中，首先关注的问题是对大学生自我认识能力的培养，即让大学生真正认识到“我是谁”。其次可以通过科学认知的方法和手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识；对希望从事的职业的区域性、行业性、岗位性等特性有清晰的了解，清楚自己的优势与特长、劣势与不足，努力避免职业生涯规划中的盲目性。

2. 认识职业

认识职业是入职的关键条件。在掌握知识技能、了解自我的基础上，需要了解职场，包括岗位职责、工作环境、工作性质等。只有在入职前对职场有清晰的了解，才能避免一些就业时的困惑和盲目。同时，大学生应该对职业有关的各种政策、职业动态、社会动态等也有一定的了解，以帮助个体作出更好的选择。在了解了自我和职业的基础上，个体根据自我的兴趣、能力、职业的相关要求去选择适宜的职业和岗位，最终达到较好的人职匹配。

（三）学业发展规划

学业发展规划是大学生职业规划中最具实质意义的部分，对大学学业有重要指导作用。学业规划就是大学生对与其事业目标相关的学业所进行的安排和筹划。具体来讲，是指大学生通过对自身特点、意向行业和职业的深入分析和正确认识，确定自己的职业目标，进而确定学业发展方向，并结合自己的具体情况制订学业发展计划。学业发展规划是一个有机结合的整体，制订适合个人的学业发展规划需要做很多深入的工作，根据不同年级，可将学业规划分解成阶段性的内容。

1. 大学初期（主要是大一）

这时的学业发展规划主要是适应。要学会适应自己的专业学习，适应大学的学习环境和学习方式。首先，可以从老师、学长那里了解专业特点以及该专业的发展前景；其次，通过各种途径了解有效的专业学习方法，不断提高自身能力；最后，对与本专业相关的一些课程内容做系统的了解，对于诸如基础课、专业基础课、专业课等信息有大概的了解，这有助于个体在后期的学习过程中合理安排精力和时间。

2. 大学中期（本科是大二、大三，高职是大二）

大学中期进入学业发展的重要阶段。首先应该根据自身实际和社会需要来规划自己的发展方向，制订学业发展计划，认识自身综合能力在职业发展道路上的重要作用，使自己开始意识到就业的压力和危机感、紧迫感。其次，开始有选择地辅修其他知识充实自己，同时考取一些资格证书，有目的地培养与职业目标相适应的职业素养；积极参与各种团体活动，通过学校组织的实习活动，学好专业知识，强化社会实践环节，进一步提高适应社会的能力。另外，根据自己的不同发展需要参加各种辅导、培训进行蓄力。

3. 大学后期（本科是大四，高职是大三）

主要以求职与择业为主。这个阶段，大学生首先应该作出选择（是继续深造还是选择就业），深造的方向和择业的内容需要进一步具体化和可操作化。如果选择就业，那么相关的求职材料的准备、就业的政策信息、面试笔试准备将是这个阶段的主要工作内容。总之，对于大学生而言，学业依然是大学生生涯规划中的一个重要内容，只有顺利地规划好各个阶段的学习内容，才有可能顺利地毕业。

（四）人际关系规划

卡耐基说过，一个人的成功，只有 15% 是由于自身专业技术，而 85% 则要靠人际关系和其处世能力。因此，对于大学生来说，处理好自己与父母、同学、老师之间的关系，对于集中精力学习、顺利完成学业有着十分重要的意义。

1. 父母关系

大学时期是人生发展阶段中精神上的“断乳期”，即从心理上摆脱对父母的依赖。作为大学生，一方面，因为生理的成熟、知识的积累，已经拥有了一定的生活智慧，加上上大学后远离父母，所以，自理能力是大学时期一个重要的成长内容。另一方面，由于大学生比较年轻，涉世未深，加上社会经验不足，在处理各种问题难免会力不从心，而良好的家庭关系是大学生的重要支持力量。因此，大学生可以在自己无法应对的情境下，求助于父母的指导。同时，大学期间，通过和父母进行平等的沟通，既能加深亲子之间的情感衔接，彼此加深了解，也能避免产生过多的代沟。

2. 师生关系

建立良好的师生关系，对大学生的顺利发展也具有重要的意义。当今的大学校园，很多大学生非常重视和同学之间建立良好的人际关系，却忽视和老师之间建立良好的师生关系，加之大学较为宽松的授课环境，使师生关系不够紧密。离开家庭的呵护，良好的师生关系其实也是个体发展的重要支持系统。首先，教师能帮助学生提供一些前沿的信息，丰富大学生的信息量；其次，教师可以为学生释解疑惑；最后，对于一些处于困境的学生，教师的及时介入可能会避免严重后果的发生。

3. 同学关系

大学生思想活跃，精力充沛，兴趣广泛，极其渴望人际交往，力图通过人际交往去认识世界，获得友谊，从而满足自己物质上和精神上的各种需要，而最直接的交往就是同学交往。良好的同学关系对个体的发展具有重要作用。首先，可以促进个体的社会化，提高个体的社会能力；其次，亲密的同学关系是个体获得安全感和社会支持的重要来源；再次，在与同学互动的过程中，个体可以获得积极的情感体验；最后，良好的同学关系能够促进个体自我意识和人格的发展。总之，大学生之间的友谊相对更加纯粹，应珍惜这一段时光，个体会受益匪浅。

4. 宿舍关系

宿舍人际关系是一个敏感而又无法回避的问题，它既是大学生最重要而又相对较为脆弱的人际关系，也是大学生社会化过程中人际关系的一个集中反映。大学校园里，宿舍作为大学生活的基本单位，不仅是大学生生活和住宿的场所，也是学习、娱乐、交往的重要场景。大学生在性格、生活习惯、价值观念、成长环境、经济状况等方面的差异及大学生之间存在的利益关系，是大学生宿舍人际关系是否和谐的主要原因。大学生应该尊重舍友的文化观、价值观以及生活方式，宽容舍友无意间的小错误，不搞“小团体”，团结互助，不窥探他人隐私，真诚相待。所谓“心底无私天地宽”，学会和舍友分享酸甜苦辣，共同建立一个温馨的宿舍氛围。

总之，和谐的人际关系既是大学生心理健康的重要指标，也是大学生生涯规划的关键内容。

案例分析

小张，男，18岁，大一学生。小张从小和爷爷奶奶住在一起，父母一直在外打工，常年不在身边，缺乏父母的陪伴。初中的时候，他学习成绩很好，顺利进入高中。后来他的父母离婚，小张与母亲同住，一直怨恨父亲，学习成绩一落千丈。后来，母亲百般呵护小张，让小张感受到母爱的温暖。在母亲的鼓励和支持下，小张顺利考上了大学。

因为小张之前没住过集体宿舍，所以觉得很不舒服。另外小张性格比较内向，不愿意和别人交流，经常一个人独来独往，宿舍的同学也很少主动和他交流。因为和同学关系疏远，也没有融入宿舍的集体生活，又不喜欢和老师、同学交流，小张出现了焦虑、注意力不集中、食欲不振、睡眠困难等问题。最后，他不想面对同学，甚至选择逃学，导致期末两门重要课程不及格，学习成绩和班级综合评价排在班级末尾。

小张现在很担心自己会让妈妈失望，也知道自己的心理问题导致成绩不合格，于是向辅导员求助。辅导员经过调查了解，分别找了小张的母亲和舍友谈话，同时引导小张消除焦虑，建立归属感。在辅导员的帮助和舍友的配合下，小张渐渐走出困境，成功适应了大学生活。

| 分析 |

和谐的人际关系是一个人健康成长、顺利发展的关键。当我们的人际关系出现问题时，要勇于面对，同时要善于寻求帮助。

三、大学生职业生涯规划的原则

大学生职业生涯规划是大学生进行自我剖析，在全面客观地认识主、客观因素与环境的基础上进行自我定位，设定自己的职业生涯发展目标，选择实现既定目标的职业，制订相应的培训、教育和工作开发计划，按照一定的时间安排，采取各种积极的行动去达成职业生涯目标的过程。完整、有效的职业生涯规划至少应包括评估自我、分析环境、确定目标、实施计划、反馈调整五个环节，在落实每一个具体环节时，都必须坚持相应的基本原则。

（一）评估自我——主观与客观相结合

评估自我是个人职业生涯规划的前提和基础。评估自我是对包括与个人相关的所有因

素,比如气质、性格、能力以及潜能等因素进行分析和评价,即要弄清楚自己是谁,自己想要做什么,自己能够做什么。

大学生首先应对自己进行全面的评价和分析,评价是认识自我最直接、最有效的方式,是规划的基础。实际上,个人对自身的评价是经常进行的,但是这些评价往往是随意的、偶然的,缺乏系统性和科学性。要真正全面、系统地进行自我评价,必须借助于专业的职业生涯测评系统。一个完善、合理的职业生涯测评系统应当在综合管理学、心理学、组织行为学、人事测量学、统计学知识的基础上,对被测试者的职业兴趣、职业性格、职业能力和职业价值观等各个方面进行全面、深入的评价,从而使其能够了解自己的气质、性格、能力、特长、兴趣特点,分析自身具有的潜在优势和不足,提出发挥自己潜能、控制自己不足的建议。

个人对自我的评估往往带有较强的主观性,即使使用职业生涯测评系统,由于测评系统自身设计特点的局限,其结果和建议也并非完全符合实际。因此,需要将个人对自己的评价与他人对自己的评价结合起来,除了个人的主观测评之外,还应有来自熟悉自己的人的评价和看法,比如老师、同学、家长的评价。通过周围熟悉自己的人对自己的评价,获得的分析和认识会更加全面和客观。因此,大学生在制订职业规划时,需要与周围的朋友、家人和指导老师多沟通,从而更清晰地了解自己。

(二) 分析环境——坚持整体与局部相结合

外部环境是个人发展的现实基础。只有立足于现实环境积极思考,才能认清形势,充分利用机会,实现自己的职业理想和人生价值。职业生涯规划必须考虑外部环境的影响,对各种可能影响职业的外部力量加以衡量、评估,才能保证其科学性和可能性。因此,要评估现实环境条件的特点、发展与变化趋势,并在此基础上认清自己与环境的关系,明确环境对自己的有利条件和不利条件,相应地调整自己的目标和预期,使自己的职业生涯规划切实可行,符合社会变化的要求和职业发展的要求。

大学生在进行职业生涯规划时,既要考虑个人的因素,也要自觉服从社会需要。据测算,在我国,GDP每增长1个百分点,将会新增就业岗位100万个。因此,在规划职业生涯时,首先要分析把握社会整体的经济发展状况,特别是一些新的经济特点、新兴产业动向以及社会发展可能带来的影响,进而预测由此引发的社会人才需求、人才结构新的发展方向,以便根据情况确立自己的职业发展方向。社会的政治、文化氛围也是规划职业生涯时不能忽略的重要因素,因为社会是经济、政治、文化之间相互作用、相互影响的整体。一个新出台的政策可能导致一个产业的兴起或者衰败。因此,社会经济、政治、文化的变化发展也是职业生涯规划分析评价的内容之一。

对社会的一般性宏观分析是进行职业生涯规划的重要组成部分,但同时也要深入考虑具体情况。一方面,要清楚未来可能从事职业的工作内容、工作环境、任职条件所需的知

识、能力、经验和经历等，以及相适应的职业兴趣类型。大学生要充分利用多种途径广泛收集相关信息，同时也要积极参加职业实践，通过实际锻炼来加强自己对职业的认知。另一方面，也要从本地区 and 具体就业区域的角度评估就业形势。因为大学生选择职业除了考虑职业自我属性、职业类型外，还必须考虑职业社会生态环境的差异，即组织、地区差异等因素对大学生职业选择的影响。

（三）确定目标——坚持理想与现实相结合

职业生涯目标是指可预期的、有一定可行性的规划目标，这是职业生涯规划的核心内容，决定着个人职业发展的方向，是奋斗的“灯塔”，也是制订方案、采取措施的核心依据。要在自我评估、外部环境分析的基础上，选择适合自己的职业方向，确立职业生涯发展目标。

理想是指引人前进的方向和目标，能够为人的奋斗提供强大动力和支持。所以，确立一个值得为之努力的职业理想是职业生涯规划的关键。成功者的经验表明，人生是需要规划和设计的。由于时间有限、环境多变，大学生需要确立职业理想，把有限的时间和精力用到最需要的地方去，“好钢用在刀刃上”，从而获得事业的成功。

在确定职业目标时不能好高骛远，不切实际。大学生缺乏对行业、职位详细了解，体验不到真实的职业环境，目标的确定往往有些理想化，而具体行动计划又有脱离实际的倾向。大学生希望到待遇好、环境好的单位就业，这无可厚非，但应该根据实际情况对就业地域、单位属性、工资薪酬、职业目标等作出合理调整，提高职业适应性。

（四）实施计划——坚持学习与实践相结合

在确定职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。这里的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括学习、工作、实践等方面的措施。行动计划可分为长期计划和短期计划，长期计划的实现过程中不确定因素较多，因此，大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势，不断地设定新的、可操作的短期行动计划，进而趋近实现长期计划。

知识的学习和积累是在校大学生的首要任务。良好的知识储备和专业技能水平是实现职业规划目标、顺利走上工作岗位、完成工作任务的前提和基础。因此，在实施职业生涯规划的过程中，不能仅重视职业工作能力的加强，还要重视知识的储备和专业技能水平的提高。

反之，也有部分大学生特别重视学习，认为只要把专业知识、各种技能学习好，就能找到好工作。比如有的大学生对英语四、六级的考试十分重视，但是却忽视英语的实际应用能力培养，并且大多数学生很少重视与职业相关的社会实践。只有经过社会实践，才能知道自身“所学”是不是将来的职业“所需”，自己能不能胜任规划的工作。如果不能，则需要在校期间尽快完善这方面的知识。因此，大学生有必要通过参加有益的职业训练，

努力提高自己的综合能力，注意培养从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力，即重点培养满足社会需要的创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力、自我发展的终身学习能力、心理调适能力等。

（五）反馈调整——坚持稳定与变化相结合

职业生涯规划不是一成不变的，而是动态变化的，职业生涯规划要根据社会环境的不断变化而不断反馈调整。大学生职业生涯规划中的反馈调整主要包括：职业方向的重新选择、各阶段具体目标的调整细化、实施措施与计划的修正等。反馈调整是一个对自我、对社会、对职业重新认识、重新发现、重新定位的过程，并且这种重新认识、发现、定位必须根据社会发展的需要和自身的发展及时变化调整。

职业生涯规划是关系人生发展的重要设计。从开始的分析评估自我、全面考察环境，到目标确立、实施计划，一般都需经过认真和慎重的考虑。因此，职业生涯规划一旦确定下来就应尽量保持稳定，尽可能不要作大的变动和调整。否则的话，就要重新花费精力去分析评估一系列的相关因素，重新确定目标，甚至推翻之前已经取得的成绩，重新选择道路，难度很大。

当然，这也并不意味着职业生涯规划一经设计就是一成不变的，它应随着社会需求的发展变化而变化。因此，学校应教育、引导大学生注意职业需求变化对职业生涯的影响，让他们主动适应各种变化，完善和发展自己的职业生涯规划。

四、大学生职业生涯规划的意义

大学生职业生涯规划对于大学生成长成才具有重要意义。

（一）利于职业选择

很多大学生对自己不是很了解，在职业选择时表现出盲目性，有些人甚至很不切实际。通过一个好的职业生涯规划，可以使大学生认识到他们本身所具有的个性特点、现有的和潜在的职业素养，帮助大学生认识自我的价值；同时，也可以对自己的总体优势和劣势进行多方位对比分析，重点培养一些职业特质，树立自己的职业目标和职业理想。在此基础上，有效地规划自己的职业学习和实践生活，并为自己最终能够得到理想的职业去做各方面的准备；能够较客观地估计自己的个人目标与现实之间的差距，运用科学的方法并结合切实可行的步骤和措施，不断提高自己的就业能力，最后实现自己的职业目标和理想。在职业生涯规划过程中，大学生必须学会不断地获取各种大量的信息，涉及职业、就业形势、组织、社会等各个方面。获得的信息越多，思想准备就越充分，在规划未来发展方向的时候，越能够依据现实社会的需求，着眼当前利益和长远发展规划的关系，合理地

作出职业选择。

（二）提升学习主动性

明确职业生涯目标是进行个人职业生涯规划的必要步骤和重要内容，所以，通过制订科学的个人职业生涯规划，会使一个人的奋斗目标变得十分明晰，继而努力实现事业上的成功。大学生职业生涯规划是大学生为自己的成才和发展订立的心理契约，是自己对未来美好的承诺。制订科学的职业生涯规划，可以帮助大学生确定生涯发展目标，促使其在充分认识自己、认识社会、客观分析环境的基础上，制订大学阶段的学习和能力培养计划，并根据自己的爱好、实际能力和社会需求制定有效的实施步骤，即某个时间段自己要达到什么目标，最后根据目标和进程不断总结并完善自己的计划，对不和谐之处进行矫正。这样一来，大学阶段的学习和生活就会由被动变为主动。如果职业目标是成为政府机关公务员，那么在大学期间就应主动地加强自身的政策理论水平修养，加强个人口头表达能力、文字处理能力、组织协调能力的训练；如果职业目标是从事营销工作，就应培养自己的敏锐意识、应变能力及市场分析、预测能力；如果职业目标是开办公司，就应培养自主创业、勇于开拓的精神、踏实的工作作风、吃苦耐劳的意志。

（三）提升核心竞争力

当今社会处在变革的时代，竞争的形式和烈度也在发生着变化。大学生就业时往往在知识、实力和经验方面准备不足。知识和经验的积累是人生成功的关键，是一个不断学习、挖掘和积累的过程。大学期间正是知识学习、能力锻炼和培养的关键时期。职业生涯规划能帮助大学生成功地积累人生发展的必备资源。这些资源主要包括健康的身体、优良的思想道德品质、合理的知识结构、协调的人际关系及良好的社会适应能力等。职业生涯规划能够培养大学生对这些资源的驾驭能力，如通过对职业尝试性的定位与选择，反思自己的人生理想和人生态度；通过对个人的评估及对职业形势的分析，培养自己有选择、有目的地完善知识结构的能力；通过参加各类实践活动，锻炼自己的人际协调能力，培养自己在未来人生发展中分析、观察及创造的能力等。

（四）培养就业自信心

自信心对大学生职业生涯规划有着重要作用。自信心是建立在对其所从事职业的认知和驾驭能力充分认识的基础上。职业生涯规划的过程，也是大学生不断学习、实践的过程。随着知识的不断积累、接受教育的增多和社会锻炼的加强，对自己和职业的了解及认识也会不断强化，就业能力逐渐提高，自信心自然而然地、逐步建立起来，这对顺利实现就业非常有利。

（五）有助于实现自我

自我实现的实质特点是大学生的各种能力和创造力的充分发挥和展现。自我实现的过程是发展的过程，换句话说，就是寻找真实的自我，发现本身具有的潜在能力的过程。大学生的自我实现是通过职业生涯规划的方法来完成的，并在自己的努力下不断满足自我实现的需求。当前，在日益激烈的市场竞争和社会经济正在发生变革的形势下，不但要对我有充分的认知，而且要在大学里建构自己的人生观、价值观、世界观、理想、信念和发展方向。因此，大学生必须学会调动身边可用的资源，有意识地培养、建构自己的优良特质，充分发掘自己的优点，弥补自己的短处，不断完善自我。同时，大学生必须知道如何和周围的环境保持协作性和协调性，才能在合适的时机中把握机会，在职业生涯中实现自我的需求，实现自我的价值。

大学生要想在步入社会后有所作为，合理的职业生涯规划是必修课，有助于个人提高自身应对竞争的能力，获得职业发展优势。合理的职业生涯规划能够帮助大学生深入了解自己，客观准确地评价自己，从而不断促进个人发展和综合素质提高。职业生涯规划还能使大学生对工作对象、职业信息的了解更加深入，认清就业形势，转变就业观念，准确定位职业发展方向，合理选择适合自己的行业 and 职业，找到人生未来的奋斗目标。合理的职业生涯规划既能提高大学生在大学期间的学习和生活质量，也能让大学生的学习有内容，生活有目标，为就业提前做好充分的准备，实现“人职匹配”，提高就业满意度和生活幸福感。这些都将为大学生以后的职场生涯打下坚实的基础，使他们的事业向成功迈进。

五、开展大学生职业生涯规划教育的必要性

为了实现大学生学业和职业的良好匹配，使大学生能够成长成才，将来成为祖国合格的建设者，需要大学生发挥自身的自觉性、主动性和能动性。在大学期间要对职业生涯合理规划，为将来的职业做好准备。

（一）大学生职业生涯规划存在的主要问题

1. 认识偏差

认识偏差是大学生职业规划面临的首要问题。一个有效的职业生涯规划，必须在充分且正确地认识自身条件与相关环境的基础上进行。所以说，要进行职业生涯规划，需要审视自己，认识自己，了解自己，并作自我评价。但是，大学生群体中有部分学生对自己不能进行正确的评估，不能真正了解自己的兴趣，不了解自己喜欢什么，不了解自己的特长

技能以及自己的优势和劣势，不知道什么对自己更有帮助。还有的学生对自己的认识比较片面、单一，缺乏整体性的认识，夸大了自己的优点，对于职业规划过于理想化，脱离实际；有的学生则过于悲观，忽视自己的特长和能力，找不到自己的价值，对自己的前途没有信心。

2. 意识模糊

职业规划意识模糊也是职业生涯规划的大忌。大学生正处于从依赖到独立、从学生向社会过渡的时期，对职业认识模糊。有的学生认为职业生涯规划只属于想成功的人，而自己只想做个平凡的人，用不着进行职业生涯规划；有的学生认为，这个世界变化太快，易变的职业生涯不需要规划，很多事情既然无法预测，再规划也是枉然；也有的学生抱怨没有机会，然而当升迁机会来临时，才感叹自己平时没有积蓄足够的学识与能力，以致不能胜任，追悔莫及。所以说，缺乏准备，没有计划，即使好的机会摆在面前也抓不住，导致不少学生看到别人考研才想考研，看到别人找工作自己才有所行动。没有规划，盲目随大流，最终一事无成。

3. 墨守成规

环境不是一成不变的。尤其是在信息化的今天，用静止的观点看待外部环境，一定会碰得头破血流。但是，许多大学生对于环境的认识，如社会的发展需求、经济的变化、政策法规等的认识，一直处于传统的普遍的层面。如对于就业，大学生自然会考虑社会给自己提供了多少就业机会，有多少选择的可能，就业形势如何，等等。学生对于大环境的认识是就业难，于是大学生把找工作难归咎于大环境不好，而没有考虑适合自己的具体就业区域和领域等因素。外部环境不以个人意志为转移，大学生应该寻找对自身有利的因素，避免不利因素，制订出符合社会实际需要的职业规划目标。

4. 缺乏执行力

歌德曾经说过：“仅有知识是不够的，我们必须应用；仅有愿望也是不够的，我们必须行动。”就像有的学生称自己对职业规划有所了解，自己也进行了规划，但只有总体规划，没有阶段性计划或没有细化，也没有相应的措施来提高学习和工作效率，那样计划就无法实施，如有的学生认为在学校学习很难获得工作经验。其实，这也是一个认识上的误区。工作单位要求应聘者的实际能力，只要大学生在校期间足够努力就可以培养。所以，大学生在做了职业规划以后，就要行动起来，落到实处。行动是落实目标的具体措施，如学生可利用职业规划，在平时的学习过程中认真学习基本的专业知识，并培养对应专业的基本技能，注重提升自己的综合素质和能力等。

（二）积极开展大学生职业生涯规划教育内容

高等教育要重视大学生的职业规划教育，能够合理地安排教学内容，科学地安排教育方式，把大学生职业规划教育贯穿于大学生教育的整个过程中，有计划、有步骤地对大学生开展职业生涯的规划教育，才能保障大学生的就业和发展的质量。

1. 职业生涯规划的基础内容

要积极开展职业生涯规划的基础教育，通过职业生涯规划的基础教育，使学生能够适应大学生活，对大学生活有一个整体的了解与规划；使学生能够了解大学教育目标，积极进行角色的转变，调整自己的心理和行为，适应大学的学习与生活。

大学生职业生涯规划教育的基础内容包括对学生进行专业教育。对于大学生而言，专业知识与技能是他们在大学阶段所要学习的重点内容，也是使学生未来立足社会、谋求发展的基础。因此，学校在职业生涯规划基础教育中，要加强专业教育，使学生明白专业培养目标，明确学习的目标和方向。通过专业教育，使学生能了解相关专业的培养要求和完成学业需要具备的基本条件；通过专业教育，使学生了解本专业在社会上的实际应用情况，本专业的发展情况和前景等；通过专业教育，使学生能够了解社会，了解自己未来的发展方向。

大学生职业生涯规划基础教育内容还包括开展就业形势教育，强化职业意识教育。通过就业形势教育，使学生能够了解自己专业发展的情况和就业政策，提升学生的学习动力，为学生未来有效地就业做好准备。加强职业意识教育，学生需要对职业内容、职业要求和职业竞争情况有全面的了解；通过职业意识教育，学生要明白自己未来所从事的职业应该是什么，了解这个职业的特点，了解职业与事业之间的关系，明白自己的未来发展方向，使学生认识到职业竞争激烈的形势，提升学生勇于竞争、积极进取的意识。

2. 职业目标引导教育和素质教育

要加强对学生职业目标的引导教育和素质教育，通过职业目标引导教育，使学生能够确定自己的职业生涯目标，并且能够在目标的引导下，自觉、有序地丰富自己的专业知识技能，提升自身的综合素养。职业目标引导教育需要对学生深入进行职业认知心理教育，开展职业心理学课程教育，通过群体辅导和个别辅导的方式，使学生了解自己未来所从事职业的类型、特点，对自己的职业有全面、客观的了解，对自己的个人能力和爱好、情趣有全面、客观的了解，从而确定自己的职业奋斗目标。加强职业目标教育需要引导大学生针对自己的情况确定科学的职业目标，要通过这一阶段的教育，使大学生能够实现职业目标与专业学习的结合，职业目标与个人能力的结合，职业目标与社会职业发展要求的结合。只有学生确定科学合理的职业目标，才能在目标的引导下，获得有效发展。

开展学生职业生涯规划教育，还需要加强学生综合素养的培养教育。首先，学校要做好引导工作，能够引导大学生根据自己的职业目标建立合理的知识结构，使学生能够广泛地学习相关知识。在有条件的情况下，尽量辅助学习一些其他课程与专业，构建自己的知识结构体系。其次，学校要引导大学生积极进行身体素质锻炼和综合能力培养，使学生在专业技能知识学习的同时，能够发展自身职业能力，发展组织协调能力、沟通能力，提升自身的身体素质。要引导学生多参加一些社会实践活动，提升学生的实践能力。

3. 职业技能培养教育

同样地，加强对大学生进行职业技能的培养教育，明确职业生涯规划教育的重要内容，这是提升学生职业技能、丰富学生职业经验的重要途径。职业技能培养教育的开展，要求学校帮助大学生在职业目标的引导下，选择与职业目标相关的实践工作岗位，积累实践工作经验。学校要鼓励学生走出学校，走向社会，能在社会范围内选择与自己职业目标相一致的工作，这对于提升大学生的职业素养具有积极的作用。另外，学校应重视学生的社交能力培养，引导学生扩大校内外的交际圈，能够广泛地与校友和职场人士交往，使学生在交往中，学会尊重他人，宽容地对待他人，掌握交往的技能，这对于学生未来的职业发展也具有积极的作用。学校还应加强对大学生求职技能的培养，可以开展一些模拟求职实践活动，使学生在模拟求职的过程中掌握求职技巧，学会如何更好地制作简历并进行面试，掌握基本职场礼仪等。学生掌握了求职技能，才能在未来求职过程中得到用人单位的青睐，更好地就业和发展。

4. 择业、就业教育

要对学生进行择业、就业教育，引导他们能够合理择业，成功就业。择业、就业教育主要是对学生进行择业观与就业观的教育，引导学生树立正确的择业观和就业观，降低择业的盲目性，解决学生频繁换工作的问题。通过择业、就业教育，要使学生能够认识到个人发展与社会发展相结合的重要性，认识到利益与奉献的一致性；使学生能够转变一次就业定终身的错位观念；使学生可以根据自己的职业理想、职业生涯规划进行择业、就业规划；使学生能够认识到在最需要的地方发挥自身价值的重要性，认识到创业的意义，提升学生的认识。学校要加强对大学生进行就业心理素质教育，增强学生的抗挫折能力，消除学生对就业的迷茫和矛盾，增加学生的就业自信心。要通过就业心理素质教育，使学生能够正确、客观、全面地评价自己，调整自己的就业心态，拓宽自己的思路，着眼未来，提升自身的承受能力及就业心理素质。

知识拓展

网络新行业

网络的兴起催生了许多新兴行业。下面就让我们来看看这些新行业。

试客：试用商家的产品，试用过后按要求写下自己的试用体会作为回报。

印客：把网民的文字、图片制作成具有永久保存价值的个性化印刷品。

红客：也称网络安全顾问，维护国内网络安全，并对外来进攻予以防御和还击。

播客：创作视频传到网上，靠点击率赚钱。

调客：专做网络调查。

威客：通过互联网把自己的智慧、知识、能力、经验转换成实际收益。

换客：把闲置物品拿出来跟别人交换。

帖客：根据广告主悬赏的要求，在论坛发帖对其商品进行宣传，获取一定报酬。

玉米虫：靠注册域名赚钱。

网络掌柜：网上开店铺的老板。

网络团长：聚集网络消费者和资金，加大与商家谈判的能力，以求最优价格。

网络保姆：为个人网站提供网络安全咨询指导，以防止类似“黑客”将数据篡改的行为，避免造成经济损失。

网络推手：帮助企业或个人推广品牌。

网络模特：为网络店铺拍摄平面照片进行宣传。

网络秘书：用自有办公设备预约客户，制订商业计划。

网络店小二：帮网络店铺上货，与顾客沟通。

网店装修师：利用软件处理，让网络店铺更吸引人，更方便顾客浏览商品。

网络心理师：通过网络进行心理辅导和治疗。

网络包工头：通过网络承包各种业务再转出，从中赚取差价。

网络钟点工：以分钟、小时等单位出售自己的时间，为别人效劳，收取报酬。

链接零售商：从事链接出售以增加网站流量赚取佣金。

直播销售员：通过直播带货赚取佣金。

互动测评

职业成熟度测试

根据实际情况，对表 1-1 中适合自己的选项画“√”。

表 1-1 职业成熟度测量表

陈述	很赞同	赞同	难以判断	不赞同	很不赞同
得分	5	4	3	2	1
1. 我知道我的条件适合从事什么职业					
2. 我会收集有关职业选择的相关资料					
3. 我清楚一些职业的薪水和待遇					
4. 我对未来充满信心					
5. 我会有意识地读一些与未来工作有关的书					
6. 我的工作能力不比别人差					
7. 当学习碰到困难的时候, 我会想办法解决					
8. 我会向朋友打听目标职业的相关消息					
9. 我能够冷静、沉着地判断事情					
10. 选择工作时, 首先要考虑对工作的兴趣					
11. 我会留意国际发展的趋势					
12. 找工作时, 只听专家的意见即可					
13. 我会在自己的能力范围内选择我感兴趣的职业					
14. 自己感兴趣的工作, 就算薪水不多, 我也愿意做					
15. 我会注意报纸、杂志上与目标职业有关的报道					
16. 我难以自己作决定					
17. 我确定自己有能力从事自己感兴趣的职业					
18. 我知道当今社会需要什么人才					
19. 我怀疑自己选择职业的能力					
20. 我会保存有用的职业资料					
21. 我对自己很有信心					
22. 找不到第一志愿的工作, 我乐于接受第二或第三志愿的工作					
23. 我会直接向公司或工厂索取相关的职业资料					
24. 我认为选择工作的时候, 有必要考虑外在环境的影响					
25. 事情决定后, 我通常不会轻易放弃					
26. 我勇于表达自己的想法					

续表

陈述	很赞同	赞同	难以判断	不赞同	很不赞同
得分	5	4	3	2	1
27. 我会注意媒体报道的职业消息					
28. 由于科技变化太快, 就业前不必有太多准备					
29. 薪水高又不必负责任的工作最好					
30. 我会将各种有关职业的资料加以分类整理					
31. 我会尽可能选择和自己专业有关的职业					
32. 选择职业时, 我会优先考虑声誉较高的职业					
33. 我会留意相关职业的发展动向					
34. 选择职业时, 只要瞄准市场上最热门的职业即可					
35. 我对许多职业好像都感兴趣, 又好像都没有兴趣					
36. 我不清楚我感兴趣的职业需要哪些专业能力					
37. 靠工作的收入养活自己比较有尊严					
38. 我抱着随时换工作的心态					
39. 从事一种职业, 能否成功全靠机遇和运气, 不必考虑太多					
40. 我清楚一些职业的发展机会					
41. 我知道我的条件不应该从事哪些职业					
42. 我清楚一些职业的工作环境					
43. 我会列出自己感兴趣的所有职业, 作为职业的选择参考					
44. 我实在很难决定自己要从事什么职业					
45. 找工作时, 我会优先考虑薪水, 再考虑发展前景					
46. 每个人要从事什么职业都是命中注定的					
47. 我不清楚自己感兴趣的职业应该具备什么条件					
48. 想到选择工作就让我烦恼					
49. 我不了解为什么有些人能够那么确定自己的职业兴趣					
50. 我知道现在哪种专业最难就业					
51. 没有家人、朋友的支持, 我实在很难选择一份合适的工作					

记分方法：职业成熟度包括以下几个方面，对应的记分题目序号如表 1-2 所示，按照题号把每题的得分加起来就是每一方面成熟度的总分（题号前有“*”的是反向记分，反向记分的意思为原来的 1 分变为 5 分，原来的 2 分变为 4 分，3 分仍然为 3 分，原来的 4 分变为 2 分，原来的 5 分变为 1 分），总分再除以题目数，就是每一方面成熟度的最后得分。

表 1-2 记分表

职业成熟度指标	题号							总分	平均分
信息应用	2	5	8	20	23	30			
职业认知	3	18	*36	40	42	43			
自我认知	4	6	10	17	*35	*49			
个人调适	7	11	15	27	33	*38			
职业态度	*12	21	*28	*39	*46	*51			
价值观念	13	14	31	*29	32	37	*45		
职业选择	9	*16	*19	25	26	*44	*48		
条件评估	1	22	24	*34	41	*47	50		

表 1-2 中所示职业成熟度指标说明如下：

信息应用：指个人主动收集相关的职业资料，并加以整理、分析、保存，作为选择职业的参考，如经常浏览相关职业信息，关注有关职业报道、登录自己喜欢的公司网站等。

职业认知：指个人对职业世界的认识与了解，如个人对所向往的职业的知识、该职业的从业人员所需的能力等相关信息的了解程度。

自我认知：指个人对自己的认识与理解，以及对自己的了解程度，包括自己的个性、职业兴趣倾向、职业价值观等方面。

个人调适：指个人从事职业选择时，对自我主观条件与外观客观条件的折中、调和，如对自己的心态、个人行动等方面进行调适。

职业态度：指个人对职业选择所持的观念和心态，包括个体积极参与职业决策过程的态度，对客观现实的接受程度，职业决策过程中不盲目依从他人的程度。在职业决策过程中，根据现实状况随机应变以适应环境的程度，对自己作出符合自身特点的职业决策的信心程度。

价值观念：指个人对职业的评价及好恶倾向，能否关注自己内在的职业兴趣、爱好。

职业选择：指个人从事职业选择时所表现出的独立性与明确性，自己能否独立判断和选择自己喜欢的工作等。

条件评估：指个人对职业市场需求的评估，能否了解某一职业的市场需求量、职业前景、职业发展空间等状况。

成果评估:平均分最低为 1 分,最高为 5 分。一般而言,低于 3 分即欠成熟,高于 3.5 分则为较成熟。

模拟实训

我的职业“资金”

选择一个目标岗位当作“商品”,将自己的能力当作“资金”,看看目前你的“资金”能否买下这个“商品”。

一、“商品”情况

你选的岗位是:_____

岗位的专业要求是:_____

岗位对人的素质要求是(至少写三项):

1. _____

2. _____

3. _____

岗位的招聘模式是:_____

岗位的薪酬待遇是:_____

岗位的发展空间是:_____

二、“资金”情况

我的专业能力是什么?能否满足?

我的素质情况怎样?能否满足?

我是否有获得这个岗位的长远规划?

三、弥补差额

针对自己的不足,制订改进计划。
