

内 容 提 要

本书针对高等院校学生的实践需要编写。全书共分五个篇章。第一编“生涯启蒙篇：探索未知，扬帆起航”概述了上大学的目的及职业生涯规划对大学生生活的意义；第二编“自我探索篇：寻求未知，实现自我”帮助学生开启自我认知；第三编“职业探索篇：确定目标，寻找远方”是全书的核心内容，系统介绍了大学生职业生涯规划方案制订过程中需要的工具、方法和策略；第四编“职业实践篇：完成规划，付诸行动”运用模板细致讲解了生涯规划书的制作；第五编“职业发展篇：提升能力，发挥优势”列举了助力职业发展的工具与策略，帮助学生更好地应对职场。全书还收录大量案例，设计了多样的课堂活动环节，提供了丰富的自测题，协助学生有效地认知自我、了解职业、规划职业生涯，将知识运用于实践。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生涯规划与职业发展 / 周刚, 卢义兰主编. —
北京: 航空工业出版社, 2019.12
ISBN 978-7-5165-2122-9

I. ①大… II. ①周… ②卢… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材 IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 000025 号

大学生涯规划与职业发展

DAXUE SHENGYA GUIHUA YU ZHIYE FAZHAN

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话: 010-59773006 010-85672462

北京荣玉印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019 年 12 月第 1 版

2019 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米

1/16

印张: 15

字数: 310 千字

印数: 1—3000

定价: 45.00 元

目 录

1

第一编 生涯启蒙篇：探索未知，扬帆起航····· 1

第一节 认识生涯规划·····	1
一、职业生涯规划的概念·····	3
二、职业生涯规划的重要理论·····	5
课后拓展：电影《夺冠》·····	8
第二节 重视职业生涯规划·····	9
一、职业生涯规划的重要性·····	11
二、职业生涯规划步骤·····	11
课后拓展：电影《当幸福来敲门》·····	14

2

第二编 自我探索篇：寻求未知，实现自我····· 15

第一节 生涯规划之始：自我认知·····	15
一、自我认知·····	17
二、大学生认识自己的方式·····	18
课后拓展：电影《万里归途》·····	24
第二节 生涯规划之价值观探索·····	25
一、价值观·····	26
二、职业价值观·····	27
三、价值观的形成·····	28
四、价值观的特性·····	28

	五、价值观与职业发展的关系	28
	课后拓展：电影《阿甘正传》	34
第三节	生涯规划之性格探索	35
	一、关于性格	36
	二、PDP 性格测试	37
	三、MBTI 职业性格测试	42
	课后拓展：电影《中国医生》	56
第四节	生涯规划之兴趣探索	56
	一、关于兴趣	58
	二、霍兰德职业兴趣测评	58
	课后拓展：电影《中国合伙人》	74
第五节	生涯规划之能力探索	75
	一、能力的定义	76
	二、能力的重要性	77
	三、能力的种类	77
	四、职业能力	79
	五、能力与职业生涯的关系	80
	六、职业能力倾向（自评）测验	80
	课后拓展：电影《喜剧之王》	87
第三编	职业探索篇：确定目标，寻找远方	88
第一节	认识职业	88
	一、大学生就业现状	90
	二、职业的概念	92
	三、职业的意义	93
	课后拓展：我为家乡促发展	100
第二节	探索职业世界	101
	一、产业	103
	二、行业	105
	课后拓展：电影《杜拉拉升职记》	109
第三节	认识岗位	109
	一、岗位初认识	111
	二、岗位规范	112

	课后拓展：岗位的分类	114
第四节	目标定位	117
	一、运用 SMART 原则制定目标	118
	二、运用 SWOT 分析为目标保驾护航	123
	课后拓展 1：电影《销售奇姬》	125
	课后拓展 2：如何科学树立目标，成就伟大人生	125
第五节	制订计划	128
	一、计划的概念	130
	二、计划表制订模板	130
	课后拓展：电影《遗愿清单》	132

第四编 职业实践篇：完成规划，付诸行动..... 133

	一、职业生涯规划书的一般内容	135
	二、职业生涯规划书的撰写要求	136
	三、职业生涯规划书填写示例	136
	四、职业生涯规划书的调整	141
	课后拓展：电影《疯狂动物城》	142

第五编 职业发展篇：提升能力，发挥优势..... 143

第一节	职场发展法宝——自信	143
	一、自信初认识	145
	二、职场上如何获得自信	147
	课后拓展：电影《一点就到家》	149
第二节	职场发展法宝——情绪管理	150
	一、情绪管理初认识	151
	二、做情绪的主人	153
	三、职场情绪管理方法	156
	课后拓展：电影《银河补习班》	157
第三节	职场稳定法宝——解决问题	158
	一、解决问题初认识	159
	二、做解决问题的高手	161

	三、培养解决问题能力的建议	163
	课后拓展：电影《流浪地球》	164
第四节	职场稳定法宝——时间管理	165
	一、时间管理初认识	166
	二、和时间赛跑	168
	三、职场时间管理的其他建议	170
	课后拓展：电影《横空出世》	171
第五节	职场稳定法宝——团队合作	172
	一、团队合作初认识	174
	二、学会团队合作	176
	三、如何解决团队合作的难题	178
	课后拓展：电影《冲出亚马逊》	180
第六节	职场稳定法宝——勇于创新	181
	一、创新初认识	182
	二、学会创新	184
	三、其他提升创新能力的建议	186
	课后拓展：电影《我和我的父辈》	186

附录一 活动乐园..... 187

活动 1	我上大学的十大理由	187
活动 2	我的生命线 & 鱼骨图	188
活动 3	心理实验	188
活动 4	我的旅行计划	189
活动 5	我的家族职业群	189
活动 6	价值观拍卖	190
活动 7	我眼中的人才市场（劳动力市场）	190
活动 8	人物生涯访谈	191
活动 9	最重要的三个决定	193
活动 10	我最摇摆	193
活动 11	乌龟和乌鸦	194

附录二 测试乐园..... 195

测试 1	你最看重什么——职业价值观	195
------	---------------------	-----

测试 2	生涯决策风格测试	198
测试 3	自信心量表	199
测试 4	情绪管理测试	201
测试 5	时间管理能力测试	204
测试 6	团队合作精神测试	205
测试 7	创新能力测试	207

附录三	全国各职业职业资格证书参考.....	210
-----	--------------------	-----

附录四	我的职业生涯规划书.....	225
-----	----------------	-----

参考文献.....	229
-----------	-----

第一编

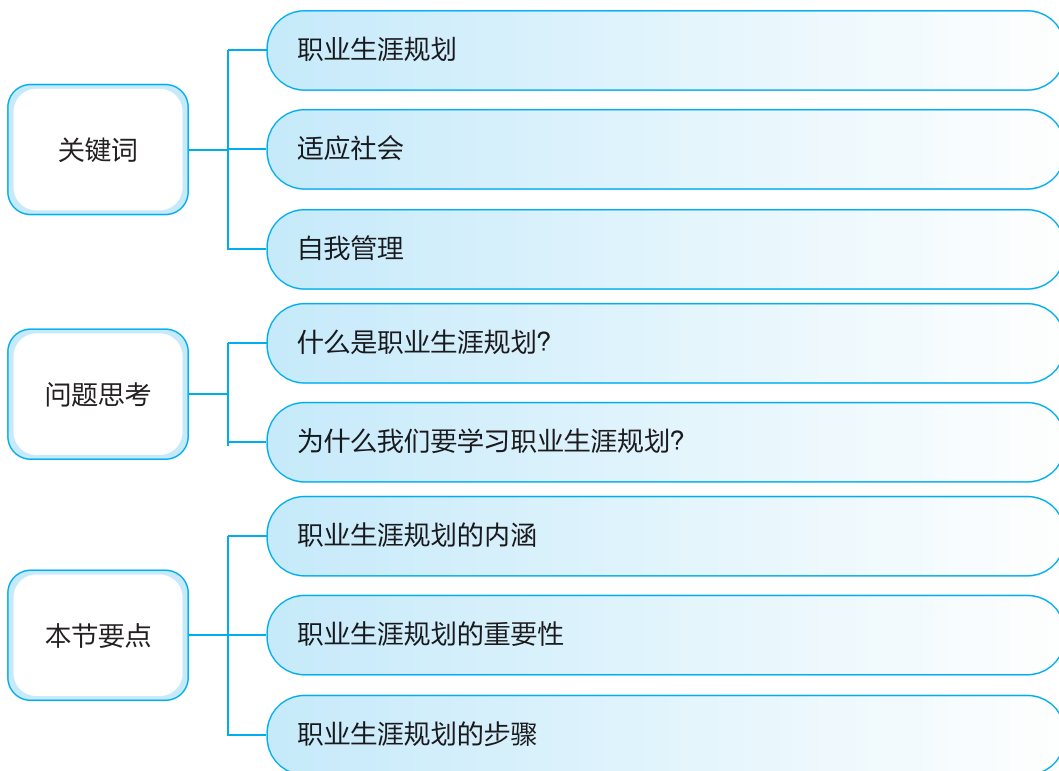
生涯启蒙篇： 探索未知，扬帆起航

我们带着梦想和期许步入大学的殿堂，随着时光的推移，我们的好奇与懵懂正在逐渐褪去，开始思考在这里如何更好地开展自己的人生。有人说，没有规划的人生是流浪，拥抱规划的人生是蓝图。以终为始，我们大学毕业之后到底需要具备什么样的视野、知识、能力、技能？我们在大学期间又应该如何通过学习、生活、实习得到我们最终想要的结果？这都是我们值得深思的问题。了解大学真正的内涵，融入其中，享受大学精彩生活每一天。

第一节 认识生涯规划



本节导读





名言名言

冰冻三尺，非一日之寒。

——王充《论衡》

有规划的人生是蓝图，没有规划的人生是流浪。

——谚语



灵魂三问

1. 俗话说成年人的世界没有容易二字，你是否认同？为什么？
2. 你认为大学生又会面临哪些可能的困难？
3. 你三年后大学毕业，如何走向社会？



导入故事

张平的困扰

张平和李云高中同班，而且关系非常要好，两人有一个共同的爱好，那就是汽车。两人聊天的内容几乎也是和汽车息息相关。高考结束两人都觉得自己没考好，想着未来的出路。经过了谨慎考虑，张平选择了一家高职院校就读汽车维修与服务专业，而李云选择到当地的4S店跟着舅舅做学徒工。

一年以后，两个小伙伴再次相遇，聊起了彼此的现状。李云说现在自己的学徒期已经满了，顺利转正，每个月能够拿5000元的工资。并说张平也是学习这个专业的，以后自己还可以给他推荐岗位。看着李云聊着现在的岗位和薪酬，说着他修理过的各种名车，张平羡慕不已。他想现在自己不仅仅挣不到工资，明年还要缴纳学费，而且大学一年级自己只是学了不少基础知识，还没有真正独立修理过汽车，更不要提名车了。张平懊恼地想着自己为什么当初不去4S店当学徒工，而是选择了进大学念书。他甚至产生了退学的想法。

【导入思考】

你对张平同学的想法持什么看法？

如果你是张平的朋友，你会尝试从哪些角度劝他继续学业？

你认为进入大学与高中毕业直接进入职场有什么区别？

【亲爱的同学，我想对你说】

相信经过思考，每位同学都有自己的看法，也许有同学认为张平应该退学，也有同学会认为大学不仅仅只是为了找工作，大学更是一种人生经历，让自己的未来有更多的可能性。那到底我们进入大学到底是为了寻找什么？大学对我们又意味着什么呢？

你有过中长跑或者跑马拉松的经历吗？试想一下，你是否会提前先吃一颗巧克力或者喝一罐红牛？你是否会在跑步一开始就全力冲刺？你是否前几圈慢走，最后一圈再冲刺？不难看出，我们吃巧克力或者喝红牛是为了给自己储备力量，不会一开始就全力冲刺是因为我们需要有计划地把握节奏，根据自己的体能合理地跑完全程。我们也不可能前几圈慢走，最后一圈再冲刺，这样可能我们跑到终点，观众都已经散场了。

从一次长跑我们就可以看出，这件事是需要我们提前储备力量，在跑的过程中根据自己的实力有计划地把握节奏，完成跑步。大家有没有试想过，我们现在18—20岁，为了实现自己的人生理想、为了让自己和家人能够过上更为舒适的生活来到校园，从现在开始一直到我们60岁退休，中间有几十年的光景，这不也是一场长途马拉松吗？如果我们不做好提前的蓄力，不会有计划地安排自己“跑步”的节奏，那么我们如何跑完这场长途旅行？

一、职业生涯规划的概念

职业生涯规划是指长达数十年的职业生涯中，通过不断寻找与认识自己内在的兴趣、特长、能力，同时不断找寻外界职业信息、职业要求，匹配自己内在特点与职场外在需要，确定目标并制订学习、培训、晋升等相关计划，不断反思与总结的持续性活动。

职业生涯规划的概念最早是由美国专业指导专家帕森斯在1908年提出来的。当时美国经济正处于萧条时期，大量年轻人找不到工作。帕森斯带领众多专业人士成立了波士顿职业局。针对不少年轻人抱着碰运气的心态毫无头绪地寻找工作的状况，帕森斯提出了职业指导的概念。接下来的时间，心理测验得到了迅速的发展，人们在之前职业指导的基础上开始融入个人性格、气质、价值观相关理念，使职业指导进一步科学化系统化。随着第二次世界大战结束，各国达成和平发展的共识，国家将更多的精力投入经济发展中，加上不少退役的军官士兵退役转业，如何有效安置他们的就业成为当时世界重要课题，职业生涯规划得到进一步发展。人职匹配是当时的职业指导主流思想，沿用至今。到20世纪五六十年代，舒伯等人提出了“生涯”的概念，此时人生规划不再停留在职业指导上，而是扩展到人的一生。



考考你

通过对职业生涯概念的理解，请回答以下问题。

- (1) 职业生涯规划时长大约是多久？
- (2) 职业生涯规划应该从哪两个角度出发？
- (3) 职业生涯规划是不是一成不变？有哪些因素可能会导致我们职业生涯规划的调整？



案例分析

毛毛虫的故事

有四只毛毛虫，它们从小一起长大。一天，他们到森林里寻找苹果吃。

第一只毛毛虫来到一株苹果树下。它根本不知道这是苹果树，当他看到其他毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地跟着往上爬。他不知道自己到底想要哪一颗苹果，也没想过怎么摘苹果，只好一切全凭运气。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一株苹果树，也确定自己的目标是找到大苹果，于是他慢慢地往上爬。终于，毛毛虫找到了一颗大苹果，但它刚想高兴地扑上去大快朵颐时，却发现这是树上的苹果中最小的一颗，如果它选择另外一个枝杈，就能得到更大的苹果。于是它又向着其他枝杈爬去。

第三只毛毛虫知道自己想要什么样的苹果，为了达到目标，它制作了一副望远镜。通过仔细搜寻，它发现了苹果树上最大的苹果。于是它反复思考、计算，终于选定了自己的道路，开始缓慢地向着目标爬去。但是，他的爬行速度太慢了，当他爬到那里的时候，苹果已经因熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么样的苹果，也知道苹果将怎样长大。它也制作了一副望远镜，在用望远镜观察苹果时，它的目标并不是最大的苹果，而是一个青涩的小苹果。它计算着自己的行程，估计当它到达那里的时候，小苹果正好长成成熟的大苹果。结果他如愿以偿。

案例反思：

- (1) 这几只毛毛虫的不同之处在哪？
- (2) 现在的你是哪一只毛毛虫呢？
- (3) 未来如果有机会选择，你更希望自己是哪一只毛毛虫？

案例解读：

其实这四只毛毛虫比喻的就是即将走向职场的人的四种不同的人生。

第一种人无论是在生活还是职场中都随波逐流，缺少主见，也没有自己的目标，他们过着浑浑沌沌的生活。

第二种人有着自己目标，也有渴望成功的意愿，但是找不到实现目标的方法。他们习惯凭感觉做事，没有科学的方法，最后也可能无果而返。

第三种人目标清晰，也有详细的计划，但是往往“心比天高，命比纸薄”，妄想一步登天，自身的条件与外部资源离自己的目标甚远，又不肯低下头从小事开始做起，最后也可能望天兴叹。

第四种人，他非常了解自己想要什么，有可实施性较强的计划，愿意扎实做事，认真执行自己的计划，最终能够实现自己的人生目标。

二、职业生涯规划的重要理论

（一）舒伯的生涯彩虹图



课堂活动

描绘自己的人生

（1）请大家在白纸中部从左至右上画出一条直线，然后给这条线的右端加上一个箭头，在线的左端（起点）标注“0”岁，直线右边末端是你生命终点的岁数，同时请在中间标记处你现在的年龄。

（2）请同学们回顾你之前的生活中的重要事件，把它写出来。

（3）将未来你想做的人生大事、从事的工作都写在你现在年纪的右边。

注意：在记录过程中，将快乐积极的事情写在线的上方；如果它是你的挚爱，高高地写在你生命线的最上方。负面伤心的事情写在线的下方。如有可能，尽量把时间注明。如图 1-1 所示。

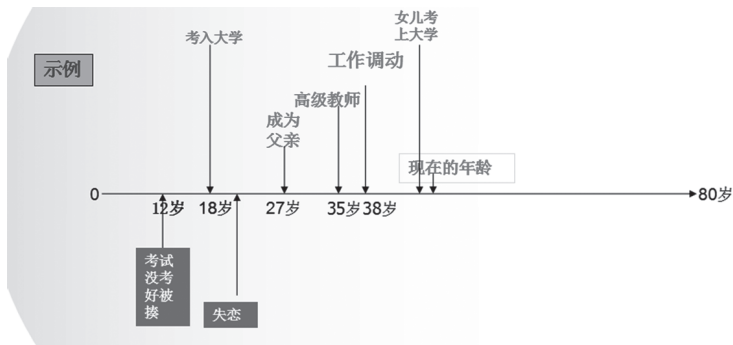


图 1-1 描绘自己的人生示例图



活动反思：

大家通过活动是否意识到，你的人生只有你自己能做主？你想要做些什么事，你想要过什么样的生活，想过积极向上还是低潮消极的生活……这些事情都是由你做主，没有人能替你做决定。那么你是不是应该把握好自己人生的笔，规划好自己的人生呢？

著名的生涯学者舒伯将人们的生涯里程比喻成一道跨越天际的彩虹。七彩缤纷的颜色是我们在一生中扮演的各种角色，有子女、学生、休闲者、公民、工作者、家长……（图 1-2）

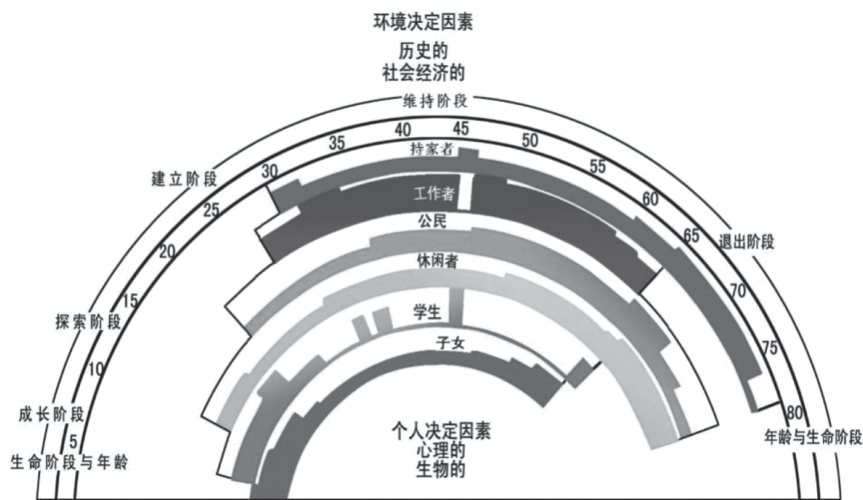


图 1-2 生涯彩虹图

从舒伯的生涯彩虹图中，我们可以看出生涯规划涵盖了一个人一生。它跳出了生涯规划只是职业指导的范畴，我们的角色不仅仅是职业角色，我们还会是学生、子女、配偶、公民、休闲者、退休者等角色。

从舒伯的生涯彩虹图中，我们还可以看出生涯规划不再只把职业规划作为衡量人生幸福的唯一指标，我们还需要从其他社会角色中找寻自我，经营不同角色，最大可能地实现人生幸福。舒伯的生涯彩虹图首次将生涯规划与人生规划相连。

（二）霍兰德的类型论

图 1-3 中，一只猫咪照镜子时出现了一只狮子。我们在儿时也会幻想自己是一个英雄打败怪兽，拯救世界。这些都是我们对自己未来一些美好的想象，但是否能够美梦成真，还得结合自己实际的情况再出发。约翰·霍兰德曾说过：“虽然我们做了几十年的研究，但预测个人职业选择最有效的方法却是询问这个人自己想做什么。”所以在 20 世纪 50 年代，霍兰德创建了他的类型论。

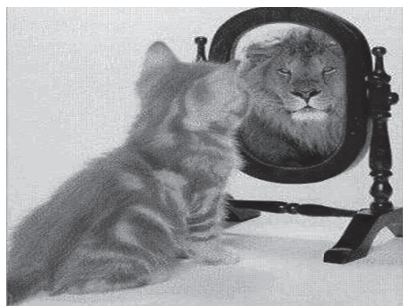


图 1-3 照镜子的猫咪

约翰·霍兰德（John Holland）是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。他于 1959 年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。Holland 认为人格可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型（如图 1-4）。

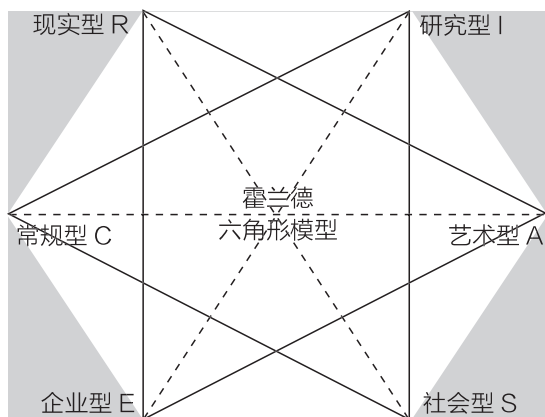


图 1-4 霍兰德人格六角形模型

霍兰德的类型论作为有效的心理科学与职业指导理论，将人进入社会后的社会角色分成了六大类，不同类型的人性格、喜好、特长都不一样，适合的职业也各有不同，我们可以在后面的章节中借助霍兰德测试了解自己的性格类型以及对应的岗位。

（三）金斯伯格职业生涯发展阶段理论

金斯伯格职业生涯发展理论是美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和典型代表人物——金斯伯格（Eli Ginzberg）提出的理论，研究的重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程。他将职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

1. 幻想期（11 岁之前）

在 11 岁之前，我们对职业的认知往往来自我们看到或者接触到的各类职业。我们可能会因为看到父母从事自身职业时的幸福或出于在电视上对某个明星的崇拜，幻想着自己长大能够成为和他们一样的人，在自己的行为、语言风格等方面进行模仿。

在这个时期我们对职业的喜好几乎完全只由自己的喜好决定，没有系统地考虑环

境限制和自身具体情况，几乎就是处于幻想之中。

2. 尝试期（11—17岁）

在这个年龄阶段，我们已经开始接受初、高中教育，具备了一定的基础知识，相对于幻想期，此时我们开始比较现实地认识这个世界，产生了基本的价值观，综合素质逐渐增强，初步取得了社会生活经验。

与此同时，在心理和生理上我们也在迅速成长，独立性增强，所以我们开始关注自己的职业兴趣，同时也学会了审视自我，开始注意各种职业对应的社会层次以及社会的需要。

3. 现实期（17岁以后）

现实期的人们完成了中等教育，有一部分人进入高等院校或者职业院校进修学习，有一部分人进入社会参与社会劳动，此时大部分人能够客观地把自己的职业愿景与自己的实际情况、能力以及社会职业的需要紧密联系在一起，探索适合自己的职业。

课程总结

通过两次活动，大家需开始意识到以下问题。

- （1）职业生涯规划是我们走向职场前的必要规划。
- （2）职业生涯规划需要我们结合自己性格、兴趣、特长、社会实际情况等条件综合制订。

课后拓展

电影《夺冠》



电影《夺冠》
评析

电影讲述了中国女排三十余年的历史图景。本片透过风云激荡的历史，讲述了几代女排人历经浮沉，仍然不屈不挠、勇于拼搏的传奇故事。从1981年世界杯决赛的中日大战，到2008年北京奥运会对垒美国，再到2016年里约奥运会的中巴之战，那些深植于全民记忆中的女排经典战役，在电影中都被一一重现。

2021年9月，党中央批准了中央宣传部梳理的第一批纳入中国共产党人精神谱系的伟大精神，女排精神被纳入。女排精神曾被运动员们视为刻苦奋斗的标杆和座右铭，鼓舞着他们的士气和热情。更关键的是，它因契合时代需要，不仅成为体育领域的品牌意志，更被强烈地升华为民族面貌的代名词，演化成指代社会文化的一种符号。女排精神之所以备受推崇，最重要的是那种足以流芳百世的不畏强敌、顽强拼搏、永不言弃的精神。这些精神都是每个人在学业生涯、职业生涯里不可或缺的精神。

第二节 重视职业生涯规划



本节导读



名人名言

成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；不成功的人总是修改目标，就是不改变方法。

——谚语

重要的是你将要向何处去。只有明确的目标才能助你成功，没有目标的航船，任何方向的风对他来说都是逆风。因此，再遥远的旅程，只要有目标。就不怕路远。没有目标，哪来的劲头？

——车尔尼雪夫斯基



灵魂三问

1. 你做一件事情之前是否会先想清楚具体的步骤和方法，然后再行动？
2. 如果我们做事只有行动没有规划，可能面临什么问题？
3. 有规划的人生比没有规划的人生强在哪里？



明确目标，助力西部

余雄伟作为大学生西部计划志愿者，2021年7月毕业于重庆的一所职业学院。转眼间，他作为大学生西部计划志愿者服务贵州1年的期限就要到了，在谈到下一步打算的时候，他坚定地说：“目前已经续签了1年时间，希望能在基层做更多有意义的事情。”

原本余雄伟有留在大城市工作的机会，但是他从一开始就想到西部山区工作。最终，他不顾家人的反对，选择了大学生志愿服务西部计划，还主动申请到曾是深度贫困县的贵州省望谟县工作。到望谟县后，余雄伟被安排到当地海拔最高的打易镇工作，这里平均海拔1500多米，气候高寒，多雨雾天气，艰苦的工作环境丝毫没有影响余雄伟工作的热情，“振兴乡村建设、贡献青春力量”的目标指引着余雄伟坚守在这片土地上。

有一次，在回访一户已脱贫群众时，余雄伟得知：这一家四口虽有低保、公益性岗位等政策“兜底”，但由于夫妇俩身体不好、收入单一，两个孩子正在上中学，生活不易。仔细了解情况后，余雄伟内心燃起公益助学的念头。他从自己每个月为数不多的生活补贴中省吃俭用“挤出”一部分钱来，给这户村民的两个孩子补助生活费。“助学只是一个与困难家庭联系的契机，目的是长期与孩子们沟通交流，坚定他们读书学习、努力拼搏的理想信念。”

2022年初，余雄伟又联合朋友、同事等24人成立了“初梦爱心基金”，共同筹资捐款，为贵州、云南两地的12名孩子提供上学生活补助。

在谈到自己对未来的规划时，余雄伟认为：对个人发展而言，参与“西部计划”，到基层接受锻炼，不仅可以提升社会价值、磨炼意志品格，还能够加深对我国国情的认识与与基层民众的感情，自己在学校里学习的、在书本里获得的知识，远不如自己扎根西部，踏实地工作一段时间而获得的感悟那么深刻，自己很愿意继续扎根当地，使西部地区的优秀人才更加充足，通过自己的亲身经历感染更多的青年，激励他们将自己的青春热血挥洒在祖国和人民最需要的地方。

【导入思考】

你认为职业生涯规划有哪些作用？你是否对未来有清晰明确的目标？你又如何规划自己的未来？

【亲爱的同学，我想对你说】

从余雄伟的例子中我们可以看出，对未来有清晰明确的规划，可以让自己找准目标，脚步更加坚定，职业生涯规划在我们尝试数十年的职业生涯中十分重要，在规划未来的过程中，兴趣爱好、社会需要、价值体现等都是我们应该考虑的内容。

一、职业生涯规划的重要性

“如果你不知道你要到哪里去，那么通常你哪里也去不了。有规划的人生是蓝图，没有规划的人生是流浪。”这是一句西方谚语。在长达数十年光景的职业生涯旅途中，如果没有目标，没有一个可实施性强的计划，那么我们的职业生涯就会像一艘大海中的孤帆，没有方向地飘荡。



案例分析

马努杰死亡旋梯

有一个推销员名叫马努杰，在他 47 岁的职业生涯中，曾经为 207 个公司工作，平均一年换 5 次工作，平均两个月就被辞退或跳槽一次。年轻的马努杰充满无限可能，所以就业过程中但凡有不顺心之处就轻易离职，年轻的他可以短时间内又找到一份新的工作。马努杰职业生涯前期就在这样的不断离职中度过，没有通过有计划的工作锻炼自己的专业能力、积累资源。到了中年时，马努杰精力和体力慢慢地不如从前，核心专业能力不足，选择工作的机会就不像年轻时那么多，只能选择一些退而求其次的工作，但是在离职这条道路上他依旧我行我素。随着年岁的不断增大，马努杰的精力进一步下滑，可选择的机会大幅度降低，就像一个旋梯，越往下走越狭窄，直到死去那一刻，他也不明白自己到底适合什么工作。

我们不知道自己为何活着，沉重的付出只带来微不足道的意义。

《2022 职场人跳槽调查报告（前三季度）》的数据显示，2022 年职场人员流动率较去年同期减缓，裸辞率有所下降，但仍有近四成的受访者在 2022 年前三季度尝试过跳槽，而实际成功率则刚过三成。与 2021 年相比，在相同时间跨度内再就业的难度有所增加，受访者的再就业耗时较去年同期也有所增长。思考个人职业规划、评估个人发展前景已经成为职场人跳槽前要做的功课。

案例反思：

(1) 你如何理解“成年人的世界没有容易二字”这句话？

(2) 有什么工作能够事事顺心，没有任何烦恼？

(3) 马努杰的职业生涯案例，能够给我们什么启示？

二、职业生涯规划步骤

从马努杰死亡旋梯的案例中我们可以得知职业生涯规划的重要性，那么这么重要