

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 职业发展与就业指导

主编 刘永宽 李琼霞 邓节军



航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 职业发展与就业指导

主 编 刘永宽 李琼霞 邓节军



航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书针对高职院校学生的学习特点与职业发展模式分职业发展与就业指导两篇。首先从职业发展入手，涵盖职业生涯规划、准备求职材料，以及攻克笔试、面试等方面的实践内容，帮助学生厘清职业发展规划，制定职业发展目标。在理论学习基础上，本书融入探寻真我、探索职业世界等知识，有效破解生涯规划制定过程难以落地的核心问题，培养学生独立分析和解决问题的能力。本书可作为各专业就业指导类公共课教材，也可供在职业发展问题上有疑惑的学生、青年朋友自主参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业发展与就业指导 / 刘永宽，李琼霞，邓
节军主编. -- 北京：航空工业出版社，2024.5

ISBN 978-7-5165-3774-9

I. ①大… II. ①刘… ②李… ③邓… III. ①大学生
—职业选择 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2024）第 108416 号

大学生职业发展与就业指导 Daxuesheng Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028）

发行部电话：010-85672666 010-85672683

北京谊兴印刷有限公司印刷

2024 年 5 月第 1 版

开本：787×1092 1/16

印张：16.5

全国各地新华书店经售

2024 年 5 月第 1 次印刷

字数：401 千字

定价：49.80 元

前言

高校毕业生是国家宝贵的人才资源，大学毕业生的就业创业涉及亿万家庭福祉，事关改革发展稳定大局，是教育领域的民生工程。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业创业工作。党的二十大报告指出，就业是最基本的民生。因此，要强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业。2021年8月，国务院印发《“十四五”就业促进规划》，该规划指出，加强职业生涯规划教育和就业创业指导，加大就业实习见习实践组织力度，开展大规模、高质量高校毕业生职业技能培训，提高高校毕业生就业能力。强化择业就业观念引导，推动高校毕业生积极理性就业。

对于大学生来说，大学是人生重要的过渡阶段，也是职业生涯发展的起点。大学的专业学习与素质提升是大学生顺利走上职场的关键。合理利用大学时光，找准职业发展方向，根据职业发展方向强化学习、提前准备、展开行动，是每位大学生在大学阶段的生涯任务。

在大学毕业生待就业人数持续增加、企业招聘岗位增长放缓的局势下，如何适应市场需求，提升就业竞争力，积极参与求职应聘，实现成功就业，抓住机遇谋求个人发展，是摆在每位大学生面前的现实问题，也是摆在高校教育工作者面前的重要课题。本书正是多位长期在大学生职业生涯规划与就业创业教育一线工作的教师们多年改革研究的成果。

本书以立德树人为根本任务，以实际行动为主线，探索自我与职业世界，强调从现实中发现职业发展方向，展开生涯行动。本书共分为两篇，职业发展篇主要介绍了职业生涯规划的基本理论、职业生涯规划中的自我认知和职业世界认知，以及进行职业选择等内容，引领大学生成功走入职业规划之门。就业指导篇主要阐述了大学生就业创业所需要了解的相关内容，从大学生实际情况出发，结合真实案例，围绕大学生就业创业所需条件进行讨论。

具体来说，本书主要有以下特点。

1. 内容全面，编排合理。本书主要内容包括唤醒职业生涯规划意识、探寻自我、探索职业世界、进行职业选择、准备就业、开启求职通道、保障就业权益、



踏上创业之路等。根据学生的认知特点，从理论到实践，步步递进，环环相扣，符合大学生规划职业生涯、就业创业的实际需要。

2. 知行并进，榜样示范。本书旨在用切实的行动体验作为教育的基本起点，践行“知行并进”的理念。鉴于此，本书一方面提供了大量实践活动，鼓励学生在积极的行动中积累经验，形成正向循环，持续发展；另一方面，本书每个项目都设置了“见贤思齐”板块，为学生成长提供榜样，同时提供评价标准。

3. 配套资源丰富。本书配套了丰富的拓展阅读资源，为学生自主学习、拓宽视野提供全套数字资源。

本书立足国情，关注时代发展、国家政策导向和新时期生涯规划理论发展的前沿，对后现代生涯规划理论、大数据时代新职业话题均有介绍，力图使学生通过学习实现对自我与职业世界的全面认识，找准职业发展方向，根据职业目标展开有效行动。全书既有理论概括，又有案例实践，每一项目都有明确的学习目标，学生可以通过“学习目标”“思维结构图”了解课程，利用“课堂活动”“案例”展开学习，结合“躬行实践”“项目评价”总结归纳课程内容，提升学习效果。

因此，本书既可以作为高校职业发展与就业指导课程的教材，也可以作为高校从事大学生职业发展与就业指导课程教学人员的参考书，同时还可作为职业发展类课程的培训教材，也适合希望在职业发展上得到指导的青年朋友自主学习与参考。

本书在编写的过程中参考并借鉴了一些文献资料，在此谨向这些成果的作者致以诚挚的谢意，如有引用不当或者遗漏，请联系编者。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者朋友提出宝贵意见。

此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目 录



职业发展篇

项目一	唤醒职业生涯规划意识	002
	见贤思齐	003
任务一	走进职业生涯之门	004
	一、了解职业生涯与职业生涯规划	004
	二、理解职业生涯规划相关理论	010
任务二	做好职业生涯规划	017
	一、掌握职业生涯规划的方法	018
	二、熟悉职业生涯规划步骤	024
	躬行实践	029
	项目评价	030
项目二	探寻真我	031
	见贤思齐	032
任务一	剖析自我的性格	033
	一、区别性格与职业性格	033
	二、匹配性格与职业	036
	三、处理性格与现实的矛盾	040



任务二 发现自我的兴趣	042
一、区别兴趣与职业兴趣	042
二、匹配兴趣与职业	043
任务三 挖掘自我的能力	049
一、区别能力与技能	049
二、匹配能力与职业	056
三、评估和提升能力	058
任务四 认清自我的价值观	061
一、区别价值观与职业价值观	061
二、探索职业价值观	066
三、树立正确的职业价值观	068
躬行实践	070
项目评价	071
 项目三 探索职业世界	 072
见贤思齐	073
任务一 认识职业	075
一、了解职业的基本要素和特点	075
二、熟悉职业的作用	077
三、划分职业类别	079
四、区别职业与专业	083
五、区别职业与行业	086
任务二 分析职业环境	088
一、分析社会环境	089
二、分析行业环境	089

三、分析企业环境	091
四、分析岗位环境	092
五、分析薪酬体系	093
躬行实践	095
项目评价	096
项目四 进行职业选择	097
见贤思齐	098
任务一 明确就业方向	100
一、求职就业	100
二、参军入伍	100
三、国家项目就业	103
四、自主创业	108
任务二 避免职业选择的误区	109
一、了解职业选择的影响因素	109
二、认识职业选择的错误心理	111
三、遵循职业选择的原则	115
任务三 落实职业生涯规划	117
一、撰写职业生涯规划书	117
二、管理职业生涯规划	121
躬行实践	126
项目评价	128



就业指导篇

项目五 | 准备就业 130

见贤思齐 131

任务一 获取就业信息 132

- 一、认清就业形势 132
- 二、搜集招聘信息 135
- 三、了解目标企业 138

任务二 树立正确的就业观 140

- 一、认清就业形势，把握就业机会 140
- 二、提高个人素质，增强就业竞争力 141
- 三、树立终身学习观念，增强社会适应能力 142
- 四、深入了解自我，找准自己的位置 143

任务三 准备求职材料 144

- 一、遵循求职材料准备的原则 144
- 二、知晓求职材料准备的内容 145
- 三、个人简历 146
- 四、自荐信 149
- 五、辅助材料 153

任务四 提升职业素养 154

- 一、培养职业道德 154
- 二、提升职业能力 158
- 三、学习职场礼仪 163

躬行实践 166

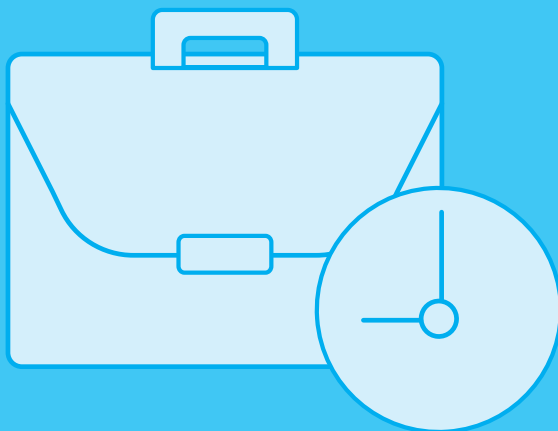
项目评价 167

项目六 开启求职通道	168
见贤思齐	169
任务一 攻克笔试	170
一、了解笔试的种类	170
二、准备笔试	170
三、掌握笔试的应对技巧	172
任务二 攻克面试	174
一、了解面试的形式和种类	174
二、掌握面试的应对技巧	178
三、注意面试的礼仪	181
任务三 成功签约	184
一、了解签约的基本程序	184
二、注意签约时的问题	184
三、注意签约后的问题	186
躬行实践	187
项目评价	188
项目七 保障就业权益	189
见贤思齐	190
任务一 防范求职陷阱	191
一、识别求职陷阱	191
二、提高求职陷阱防范意识和能力	197
任务二 维护自我合法权益	200
一、明确大学生就业的基本权益和基本义务	200
二、了解《全国普通高等学校毕业生就业协议书》	202



三、了解劳动合同	204
四、掌握劳动争议解决办法	208
躬行实践	212
项目评价	213
项目八 踏上创业之路	214
见贤思齐	215
任务一 准备创业	216
一、培养创新意识	216
二、储备创业知识	221
三、提高创业能力	224
四、筹措创业资金	226
任务二 实施创业	229
一、挖掘创业机会	229
二、制作创业计划书	230
三、创立企业	236
任务三 防范与应对创业风险	240
一、创业风险	240
二、防范创业风险	242
三、应对企业危机	243
躬行实践	247
项目评价	248
参考文献	249

职业发展篇



项目一

唤醒职业生涯规划意识



学习目标

知识目标

- (1) 了解职业生涯与职业生涯规划的内涵。
- (2) 理解职业生涯规划的意义。
- (3) 了解职业生涯规划的相关理论。

能力目标

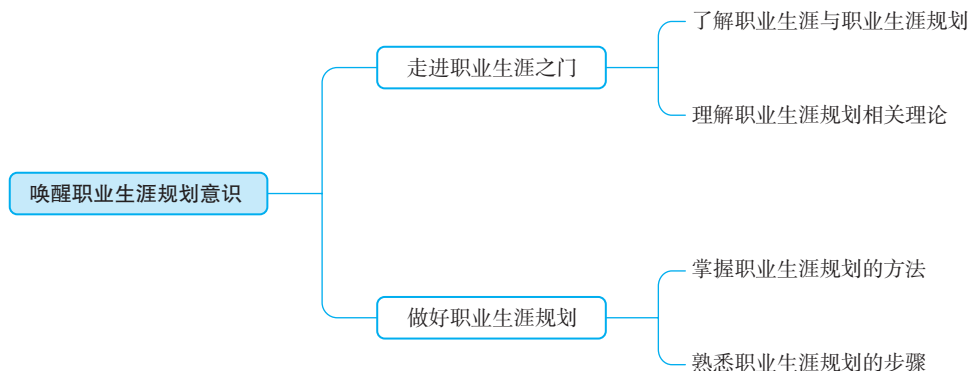
- (1) 掌握职业生涯规划的方法和步骤。
- (2) 能够结合自身实际制定职业生涯规划。

素养目标

- (1) 树立职业生涯规划意识。
- (2) 提高职业生涯规划自觉性。



思维结构图





于敏：身为一叶无轻重 愿将一生献宏谋

“一个人的名字，早晚是要没有的。能把自己微薄的力量融进祖国的强盛之中，便足以自慰了。”这是于敏院士生前的一次自白。但在今天，当我们怀着沉痛的心情再次提起这个名字时，它成了一个永垂不朽的丰碑。

“我不能有另一种选择”

于敏的青少年时代是在抗日战争时期的沦陷区度过的，他曾说：“亡国奴的屈辱生活给我留下深刻的惨痛的印象。”此后，于敏考上北京大学，并于1949年成为新中国成立后的第一批大学毕业生。1951年研究生毕业后，于敏被我国核物理学家彭桓武和钱三强看中，进入中国科学院近代物理研究所（现中国原子能科学研究院）工作，从事原子核理论研究。

1961年1月的某一天，钱三强找于敏谈话，让他作为副组长领导“轻核理论组”，参加氢弹理论的预先研究工作。起初，于敏的反应是不解，因为他喜欢做基础理论研究，自认为不适宜从事研制氢弹这种大系统科学工程。不过，于敏没有犹豫，因为他的脑海里很快就回想起了那段“亡国奴的屈辱生活”。当时，年幼的新中国正遭受核讹诈、核威慑，美国等核大国多次威胁要使用核武器来打击中国。20世纪50年代，美国成功研制出世界上第一颗氢弹，其威力相当于1945年在日本广岛爆炸的原子弹的数百倍。更大的威力，意味着更大的核威胁。中国要反氢弹，必须得有自己的氢弹。

“我们国家没有自己的核力量，就不能有真正的独立。面对这样庞大而严肃的题目，我不能有另一种选择。”这是于敏当时的心境。这个决定改变了他的一生，他自此开始隐姓埋名的生活，把自己的一切奉献给了中国的核武器科技事业（图1-1-1）。



图1-1-1 工作时的于敏

“氢弹不能有好几个‘父亲’”

数十年默默无闻，于敏却怡然自得。他喜欢诸葛亮，喜欢诸葛亮的“鞠躬尽瘁，死而后已”，更是将诸葛亮的“淡泊以明志，宁静以致远”奉为圭臬。这个内向又安静的科学家，对“宁静”有着自己的理解：“所谓宁静，对一个科学家而言，就是不为物欲所惑，不为权势所屈，不为利害所移，始终保持严格的科学精神。”

这份“宁静”，让于敏的身影显得更伟岸。当国家授予他“两弹一星”功勋奖章时，于敏说这是集体的功劳。当人们把“氢弹之父”的称号送给他时，他直言这种称呼不科学：“核武器的研制是集科学、技术、工程于一体的大科学系统，需要多种学科、多方面的力量才能取得现在的成就，我只是起到了一定的作用，氢弹又不能有好几个‘父亲’。”

于敏曾对身边人说，不要计较有名无名，踏踏实实地做一个“无名英雄”。正如他73岁那年在一首题为《抒怀》的七言律诗中表达的那样，即使“身为一叶无轻重”，也要“愿将一生献宏谋”。

（资料来源：《光明日报》，2019年01月17日08版，有删改）



任务一 走进职业生涯之门

每个人都有自己的职业理想，这个理想将引导我们做出人生的选择。然而，要想实现这个理想，不在求职与就业的道路上“走弯路”，我们就必须对职业生涯与职业生涯规划有一个深刻的认识，为科学、有效的职业之路打好基础。

一、了解职业生涯与职业生涯规划

职业生涯是一个人一生的工作经历，也是一个人人生中主要的、重要的身心历程，决定着个体追求自我和实现自我的内容。个人在职业、职位的变动及职业理想实现的过程中，需要对职业生涯进行具体设计，以实现个人职业生涯的合理规划。职业生涯是一条险象环生但又充满机遇的道路，需要我们进行科学策划、管理与经营，从而主宰自己的命运和未来。

（一）职业生涯

生涯之“生”者，生命也；生涯之“涯”者，边际也。所以，生涯就是人的一生，是一个有独立生存能力的人在一生中用何种方式生存发展的整个过程。人生之轮由诸多因素驱动，包括知识教育、保健生活、社交生活、家庭生活、职业生活、经济条件等。一个人从生命开始到生命终结都扮演着各种角色，不管这个角色是生活的、学习的、工作的还是这些方面的复合。每种角色都有一个生涯，但生涯首先是指为人提供经济基础的职业生涯或事业生涯。

职业生涯是指个体职业角色的发展历程，它是一个动态的概念，是一个人遵循一定的道路或途径去实现职业目标的过程，即一个人一生连续从事职业工作的发展道路或所有时间，特别是其承担的职业、职务、职位变动发展和工作理想实现的整个过程，是人一生所从事的职业的总和。



开卷有益

职业生涯的构成维度

职业生涯一般由三个维度构成：时间、范围和深度。时间是指一生的不同阶段，如职业初期、职业中期、职业后期等。范围是指人在一生中扮演的不同角色的领域。深度是指对一种角色的投入程度。

1. 职业生涯的分类

职业生涯按层次关系的不同，可分为内职业生涯和外职业生涯。

内职业生涯指一个人从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、工作能力、工作成果等要素的组合及其变化过程。内职业生涯各项要素的取得可以通过别人的帮助而实现，但主要还是由自己努力追求而得以实现。内职业生涯各要素一旦获得，别人便不能拿

走或剥夺。

外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种职业的总称，是客观的职业，常指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等要素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成要素通常是由别人给予的，也容易被别人收回，收获有时与自己的付出不符。

内职业生涯目标和外职业生涯目标如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 内职业生涯目标和外职业生涯目标

项目	细分内容	具体形式	大学期间体现方式
内职业生涯目标	掌握新知识目标	1. 专业 2. 人际 3. 文化	1. 扩大知识面 2. 对知识的理解加深
	观念目标	1. 国际视野 2. 政治理念 3. 价值观念	1. 对政策的理解 2. 对社会现实的看法 3. 塑造世界观、人生观、价值观
	心理素质目标	1. 承受力 2. 对他人的理解 3. 自我调适	1. 充分认识自我 2. 能够应对困难 3. 能接纳理解自己 4. 和谐的人际关系
	工作能力目标	1. 表达 2. 组织 3. 实践 4. 合作 5. 领导 6. 沟通	1. 能够独立完成演讲 2. 会使用基本办公软件 3. 完成实验 4. 组织社团活动
	工作成果目标	1. 团结团队 2. 参与某项谈判 3. 完成某项活动或课题	1. 获得同学、老师、实习单位的肯定 2. 学习、科研、社团活动有进步
外职业生涯目标	工作地点目标	1. 北京 2. 上海 3. 广东	—
	工作内容目标	1. 管理运营 2. 开发技术 3. 满足客户需求 4. 服务国家人民	1. 完成学业 2. 获得语言、计算机等技能证书 3. 入党 4. 读研
	工作岗位目标	1. 企业技术研发 2. 销售经理 3. 公务员	1. 某级别学生干部 2. 班级活动策划
	工作环境目标	1. 室内 2. 现场 3. 实验室	—
	工资待遇目标	1. 薪酬 2. 福利	1. 获得奖学金 2. 勤工俭学



内职业生涯与外职业生涯关系紧密。其中，内职业生涯是外职业生涯的前提。提高内职业生涯而取得的工作成绩可以转化为外职业生涯，内职业生涯的发展必然带动外职业生涯的发展。当然，外职业生涯的发展状况也会反过来影响内职业生涯的发展。因为，当外职业生涯与内职业生涯的发展要求相适应的时候，它能有力地推动内职业生涯的发展；当外职业生涯不适合内职业生涯的发展要求时，它就会严重地阻碍内职业生涯的发展。总而言之，外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为基础的。外职业生涯一定要适应内职业生涯的性质，这是职业发展的普遍规律。

2. 职业生涯的阶段

每个人的职业生涯都要经历几个阶段。个体所处的每个职业生涯阶段都会影响其知识水平和其对各种职业的偏好程度。了解职业周期，认清不同职业生涯阶段的主要特点和任务，是有效地进行职业生涯规划与设计的前提。

职业生涯一般可以分为五个阶段（见图 1-1-2），不同时期呈现出不同的特征。

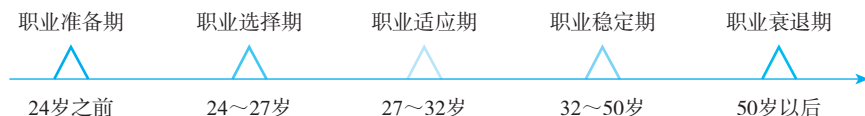


图 1-1-2 职业生涯的五个阶段

（1）职业准备期。职业准备期即职业前期，多为 24 岁之前，这是为将来从事职业进行知识储备的时期。此时应当以学业为主，在此基础上可以进一步探索自己，增进对社会的了解，为未来的职业生涯做准备。

（2）职业选择期。职业选择期多发生在 24 ~ 27 岁，大学生毕业后走入社会，找到第一份相对稳定的工作作为事业发展的起点。这一阶段的主要任务是在充分做好自我分析和环境分析的基础上，选择适合自己的职业，设定人生目标，制订以后的职业计划。

（3）职业适应期。职业适应期在 27 ~ 32 岁，在这个时期应当力争四个“学会”：学会做事，在找到合适工作后，要学会如何去做，成为岗位的行家里手；学会共事，学会与人相处，树立良好的个人形象，创造良好的工作氛围；学会学习，工作后的学习应更有方向性和目的性，以弥补过去单纯学习的漏洞；学会调整，学会通过现实中成功或失败的经历，吸取经验教训，调整个人心态和行为适应工作岗位和环境。在这一时期，如果个人素质与职业要求不相适应，则需要重新进行职业选择。

（4）职业稳定期。职业稳定期应在 32 ~ 50 岁，这是职业生涯中时间最长，劳动效果最好，发展和成就事业最宝贵的时期，是职业生涯的主体。同时，这一时期也是人们生育女、担负繁重家庭责任的时期。因此，成年人往往倾向于稳定在某种职业，甚至某一特定岗位上。在职业稳定期，从业者如果能够发挥优势、提高素质，得以体现潜力，就可能抓住机会逐步发展，获得职业生涯的成功。

（5）职业衰退期。这一时期多为 50 岁以后，此时人们在事业上已获得一定成就，但身体逐渐衰老。由于生理条件变化，能力缓慢减退，从业者的工作任务逐步减少，直至退休，职业生涯停止。

职业生涯各阶段环环相扣，身在其中，需要随时警惕，把握好方向，切实扮演好每个阶段的角色。大学生正处于职业生涯的准备期，这个阶段的主要任务应当是为职业发展做好知识储备，并更多、更准确地了解自我、发展自我，在各类学习和实践活动中做出尝试性的职业决策和职业生涯规划。

（二）职业生涯规划

大学生在职业生涯的准备期，需要对职业生涯进行具体设计，以实现个人职业生涯的合理规划。

职业生涯规划又称职业生涯设计，是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，以及在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对其兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，并结合时代特点和自身的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

进行职业生涯规划的主要目的在于，帮助个人真实、全面地了解自己，从而引导个人寻找合适的努力方式和方法，最终实现人生目标。对于当代大学生而言，在为自己定下事业大计、筹划未来、拟定人生道路时，需要结合主观条件和客观条件设计出科学可行的职业生涯规划方案。在朝着目标奋斗的过程中，个人需明确把握发展方向，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照职业生涯规划方案实施具体行动，以达成职业生涯规划目标。

1. 职业生涯规划的分类

按照规划的时间维度，职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型（见表 1-1-2）。

表 1-1-2 职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
短期规划	即两年内的规划，主要确定近期目标，规划近期应完成的任务，如对专业知识、业务知识的学习等
中期规划	一般指 2～5 年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业生涯规划，如规划从公司普通员工晋升到管理岗位等
长期规划	即 5～10 年内的规划，主要设定较长远的目标，以及为实现此目标应采取的具体措施，如规划 10 年内成为一家大型公司的副总经理等
人生规划	是整个职业生涯的规划，时间长达 40 年，设定整个人生的发展目标和阶梯，如规划成为一个有数亿资产的公司董事等

个人职业生涯规划从短期到中期，再到长期，直至整个人生规划，如同台阶，需要一步步地发展。在实际生活与工作中，时间跨度太长的规划会由于环境和个人的变化而难以把握，所以大学生应把个人职业规划的重点放在 2～5 年内的中期规划，这样既便于根据实际设定可行的目标，又便于根据实际的反馈随时进行适当调整。

2. 职业生涯规划的原则

大学生只有设计出合理的、可行的职业生涯规划，才能离目标越来越近，少走弯路。



职业生涯规划需要了解规划职业生涯时所遵循的原则，从而让规划合理可行，符合自身实际。个人职业生涯规划应遵守以下原则。

(1) 可行性原则。职业生涯规划是根据个人的实际情况（自己的能力、兴趣、性格等）、社会环境、组织环境，以及其他相关的因素做出的，而非脱离实际的幻想。

(2) 清晰性原则。一份清晰的规划是保证行动有效实施的前提。在制定职业生涯规划时，要注意职业发展各阶段的目标与措施是否清晰，实现目标的步骤和方法是否明确得当。

(3) 整体性原则。拟定职业生涯规划时，要兼顾职业生涯发展的整个历程，做全程的量化考虑。在职业生涯规划各个环节，都要进行设计和调整，以保证职业生涯规划与管理活动的持续性，使其效果得以实现。

(4) 变动性原则。一般来说，个体的生命历程是不断变化的，个人的职位也是不断变动的，因此职业生涯规划也应该是动态的。职业目标与措施应具有弹性和缓冲余地，可根据环境的变化进行调整。

(5) 激励性原则。在制定职业生涯规划时，要考虑职业目标是否符合自己的性格、兴趣和特长，是否能对自己产生内在的激励作用。职业生涯规划的目标和措施要使个人发挥自己的能力和能力，达到自我实现的目的。

(6) 一致性和协作性原则。一致性是指生涯总目标与各时期目标、目标与措施、个人目标与组织目标都要保持一致。协作性则是指个人目标与组织目标要具有合作性与协调性，职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。

(7) 实践性原则。职业生涯规划的目的旨在指导自身的职业实践，如果没有积极的实践，规划本身就变得毫无意义。大学生一旦确定了职业目标，就应为之不懈努力。坚持职业生涯规划实践性原则，大学生在制定规划时就能客观地审视内外条件、清醒地认识自我、敏锐地感知社会需求，从而“量身定做”出切实可行的职业生涯规划。

(8) 可评估原则。职业生涯规划应有明确的时间限制，以便评估、检查，使自己随时掌握执行情况，并为规划的修正提供参考依据。



案例

专业不对口，不就“白”学了吗？

小王是某大学工商管理专业的应届毕业生。她的目标是毕业后进入知名企业从事管理工作，她认为这样的岗位不仅待遇较好，还受人尊敬。为此，她努力学习，在校期间成绩优秀，还拿过两次奖学金。招聘季一开始，她就陆陆续续地向各大企业投递简历，并参加各种现场和网络招聘会。她投出的简历有近百份，但很少收到回复。虽然最后有几家单位愿意录用她，但她觉得这些单位所提供的工作与自己所学的专业完全不对口，一一拒绝了。小王心想，毕竟自己学了几年的工商管理专业，到头来放弃，岂不浪费了这几年所投入的人力、物力和财力？

分析：大学毕业生在择业时要结合市场需求和个人专长，适时进行择业的调整，做好职业规划。专业对口固然好，但是学校培养学生，除专业知识外，还有各种辅修课以及其他综合素质的培养。当专业与职位发生冲突时，大学生可以结合自身的特点和优势，来寻找能发挥个人专长，又能在一定程度上发挥专业优势的职位，把眼光放长远一点，而不是一味地追求专业对口。

3. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的意义可概括为突破障碍、开发潜能和实现自我。人生最大的幸福是可以自己选择的方式生活，并能择己所爱、爱己所择、以己为荣，最终实现圆满、丰足和幸福的人生，而这些都可以通过成功的职业生涯规划来实现。大学生需要明确职业生涯规划的意义，以便在职业生涯探索的过程中更好地把握职业方向和探寻人生价值。职业生涯规划对大学生的成长和发展产生的意义可以归纳为以下几个方面。

(1) 主动寻求提升，增强自信心。职业生涯规划是个人积极、主动地对自己的发展进行思考与计划，而当个人的改变来自其内在的动机、反映个体内在需求时，才能有更好的发展。职业生涯规划的过程也是逐步挖掘个人需要，明确奋斗目标的过程。只有当一个人的目标具体而不含糊时，才会促使个体采取更加有意义、积极、高效的行动。这种主动高效的行动常常会带来成功的经历和体验，促使大学生不断学习、积累和提升。随着培训和教育的增多，知识的积累，大学生对自己和职业生涯的认识不断加深，自信心也就逐渐建立起来。

(2) 扬长避短，提高职业竞争力。当今大学生就业面临着非常激烈的竞争，在这样的市场环境下，要想脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。由于每个人的职业兴趣、价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等都各不相同，大学生只有通过职业生涯规划，才能找出自己的特点，明确自己的优势及缺陷，使自己有针对性地学习和提高，最后把内在优势和外在优势整合在一起，提升职业生涯打拼的核心竞争力。

(3) 了解就业市场和职业环境，选择适合自己的职业。在职业生涯规划的过程中，大学生需要不断获取外部信息，获得的外部信息越多，心理准备也就越充分，更能够根据社会的需要，考虑眼前利益和长远发展的关系，合理规划职业生涯。在职业生涯规划的过程中，对就业市场、就业机会、行业、岗位的分析，能够帮助大学生审视自己的目标和选择是否合乎现实、是否适合自己、有多少风险，以及能否从职业中获得自己想要的回报。

(4) 实现自我价值，使事业成功最大化。职业生涯规划是一个力图实现人职匹配、实现自我价值的过程。合理的职业生涯规划，会把一个人定位在一个最适合自己特点、最能发挥特长的职位，以便最大限度地实现自我价值。同时，对个人来说，也会清楚自己哪些部分需要提升，哪些部分需要锻炼，哪些部分比较有竞争力。有了对所从事职业的认同，才会更加主动地投入工作，成就更大的事业。

4. 大学生规划职业生涯应注意的事项

大学生在对职业生涯进行规划时，需要注意以下几个方面。



- (1) 对职业生涯及职业生涯规划有一个清楚的认识。
- (2) 剖析自己的特质,了解自己的优势和不足。
- (3) 透彻分析外界环境。
- (4) 通过沟通、分析、心理测试、亲身实践找到自己感兴趣的职业方向。
- (5) 全方位地评估自己的综合素质和职业能力,确定自己的发展方向,并最终确定职业定位。
- (6) 结合自己的人生理想和价值观,确立职业目标。
- (7) 对职业生涯进行具体的解析和明确的管理,设计出最优发展路径,并在实施过程中结合实际情况对目标和发展方向进行适当调整。
- (8) 进一步发掘自己的特质和优势,提高自己的职业适应能力。
- (9) 扮演好自己的社会角色,为职业生涯的成功坚持奋斗。

二、理解职业生涯规划相关理论

职业生涯规划相关理论的发展是一个多学派共同发展的过程。从生涯发展、生涯规划、生涯指导到生涯教育,各种理论的独特见解推动了职业生涯规划本身的发展,更是对实践起到了极大的启发和指导作用,许多量表、计算机系统和用于职业生涯规划的理论也应运而生。大学生在了解这些职业生涯规划发展历程的同时,还可以借鉴、参考这些理论,以制定出更好的职业生涯规划。

(一) 舒伯职业生涯理论

从20世纪50年代开始,唐纳德·E.舒伯以新的方式对生涯发展进行思考,经过不断研究,最终确立了一套围绕职业生涯这一过程的彩虹理论,该理论较好地概括了人生的职业发展历程。舒伯认为,生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态;生涯也是人生自青春期至退休后所有有酬和无酬的职位的总和,除了职位,还包括与工作有关的各种角色。由此,他将职业生涯分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段与衰退阶段5个主要阶段(见图1-1-3)。

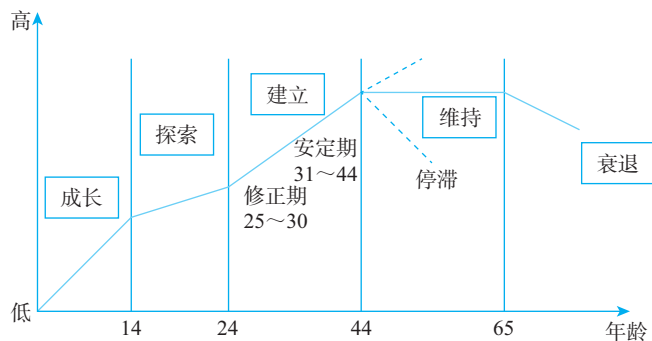


图 1-1-3 舒伯的职业生涯 5 阶段

1. 成长阶段（0～14岁）

此阶段的孩童逐渐发展起“自我”的概念，尝试以各种不同的方式来表达自身的需要，通过对现实世界的不断摸索和探究，开始试图对自身角色加以修饰。个人通过经验，形成对工作世界的正确态度，并开始了解工作的意义。这个阶段的主要发展任务是身体与心理的成长。

成长阶段又包括以下三个时期（见表 1-1-3）。

表 1-1-3 成长阶段

时期	特征
幻想期（0～10岁）	个体主要考虑需求，对幻想中的角色进行扮演
兴趣期（10～12岁）	个体主要考虑喜好，喜好是个体期望从事某活动的主因
能力期（12～14岁）	个体主要考虑能力，能力逐渐发展成为个体从事某活动的主导力量

2. 探索阶段（14～24岁）

此阶段的青少年，从学校、社会等场所的活动中，逐步对自我能力及所扮演的社会角色有了尝试性的探索 and 了解，因而扩展了在职业生涯规划上的选择弹性。此阶段的主要发展任务是自我概念与职业概念的形成、自我检视、角色尝试。

探索阶段共包含以下三个时期（见表 1-1-4）。

表 1-1-4 探索阶段

时期	特征
试探期（14～17岁）	个体会考虑需求、兴趣、能力、价值观与机会，并会通过幻想、讨论等加以尝试
过渡期（17～21岁）	个体进入专业技能培训或就业市场，更加考虑现实的状况，并试图形成自我概念
尝试期（21～24岁）	个体的职业概念初步形成，并对其成为长期职业生活的可能性加以验证。若不合适，则可能再经历上述各时期以确定方向

3. 建立阶段（24～44岁）

个体在此阶段通常能明确整个职业生涯中适合自己的目标和属于自己的位置，并逐步建立自己的地位。此阶段的主要发展任务是保持工作上的稳固并追求上进。

建立阶段主要包括以下两个时期（见表 1-1-5）。

表 1-1-5 建立阶段

时期	特征
试验稳定期（24～30岁）	个体趋于稳定，也可能因生活或工作上的变动而尚未感到满意
建立期（30～44岁）	个体致力于工作上的稳固，极具创造性价值，资历渐深，业绩优良



4. 维持阶段（44～65岁）

此阶段的个体在面对新生力量挑战的同时，仍希望继续维持属于自己的工作和职位，因而这一阶段的主要发展任务是维持既有的成就和地位。

5. 衰退阶段（65岁至死亡）

在此阶段，个体由于生理和心理机能的衰退，不得不面对现实，开始逐步隐退。这一阶段中个体往往注重新角色的开辟和发展，通过寻求不同的生活方式来替代和满足原有的身心需求。

衰退阶段包括以下两个时期（见表 1-1-6）。

表 1-1-6 衰退阶段

时期	特征
减速期（65～70岁）	个体的工作速度变慢，工作责任或性质也发生改变，以适应逐渐衰退的体力与心智，许多人也会找份代替全职的兼职工作
退休期（70岁至死亡）	有些人能很愉快地适应完全停止工作这一状态，有些人则适应困难，郁郁寡欢

通过舒伯的生涯发展理论，个体可以清楚地看到自己所处的生涯发展阶段。大学生处在生涯发展的探索阶段，经历了试探期，进入了过渡期，即将迈入尝试期，因此，大学生在这一阶段一定要对自己进行充分探索，同时积累足够的社会经验，才能在以后顺利地实现个人与职业的合理匹配。

除此之外，舒伯还引入了“角色理论”概念，并将生涯发展阶段与角色之间交互作用的状况描绘成一幅伴随角色成长的生涯发展综合图形，即生涯彩虹图（见图 1-1-4）。

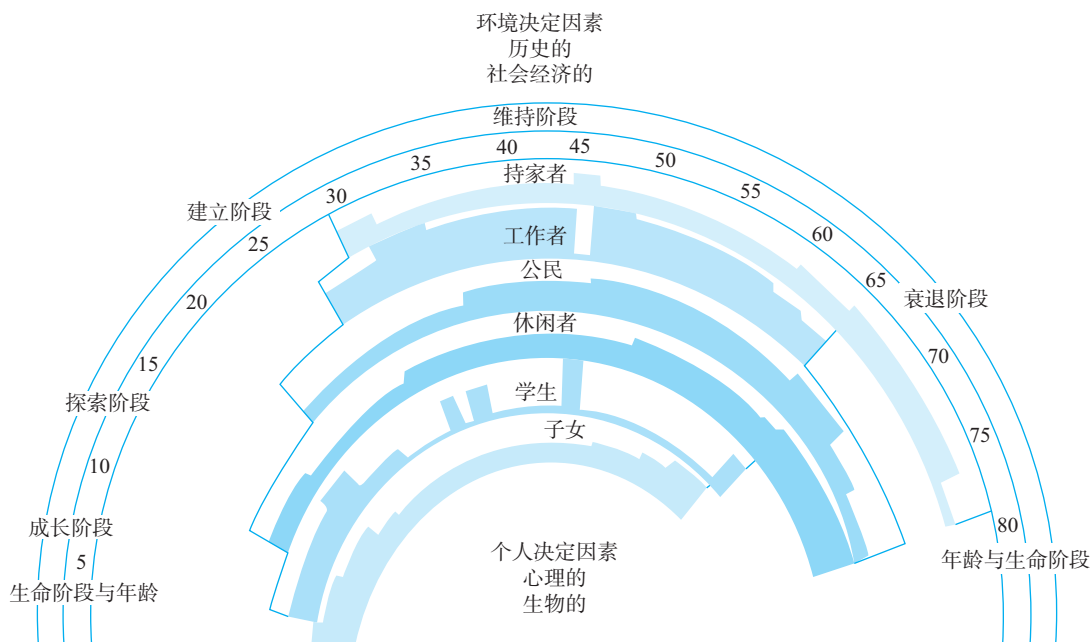


图 1-1-4 生涯彩虹图

在生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的“生活广度”，又称为“大周期”，包括成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。里面的各层代表纵贯上下的“生活空间”，由不同角色和职位组成，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等主要角色。从图中可以看出，各种角色之间相互影响。一个角色的成功，特别是早期角色的成功，将会为其他角色的发展提供良好的基础。若在某一角色扮演上花费的时间或精力过多，如休闲过度，则会对其他角色的发展和成功造成严重的影响。

彩虹图中的阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受年龄增长和社会对个人发展、任务期待的影响外，往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度也有关。从舒伯的生涯彩虹图的阴影比例可以看出，成长阶段最显著的角色是子女；探索阶段则是学生；建立阶段是持家者和工作者；维持阶段工作者的角色突然中断，又恢复了学生的角色，同时公民与休闲者的角色逐渐增加，这正如一般所说的“中年危机”的出现，同时暗示这时必须再学习、再调适，才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题；衰退阶段最显著的角色是持家者。

将职业生涯的实际发展过程参照生涯彩虹图进行分析可知，角色在成长、转变、发展和消退的过程中，除了受到年龄增长、社会经济对个人发展的影响，往往还与个体在各个角色上时间、精力和感情投入程度有关。这就为大学生职业规划的总体构建指明了道路和方向。



课堂活动

绘制你的生涯彩虹图

(1) 拿出一张空白纸，在上面画7个同心的半圆。在“彩虹”的最外围弧线上写上从出生到终老的年龄，一般是从0~80岁，按等比例划分。“彩虹”的纵向，也就是“彩虹”内部的多道同心弧线表示角色，一共有6种角色，在彩虹图半圆底部相应位置写上各角色的名称：子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者。

(2) 根据你自己的现实状况及预想的将来情况，判断在某个阶段你把主要精力和时间放在了哪个或哪些角色上，在代表该角色弧线上的相应年龄段涂上某种颜色，依此方法从0岁开始，一直画到80岁为止。你要始终牢记，画彩虹图的原则是根据你的每个年龄阶段来判断：在该年龄阶段中，你的主要时间和精力投入哪个或哪些角色中。

(3) 等你画完所有年龄、所有角色的“彩虹”之后，你就可以分析自己在某些角色上的时间、精力投入是否符合你本身的期望。每个人的生涯彩虹图都是不一样的，因此它只能帮助你找到某一阶段你认为的最重要的事，但不能告诉你一个放之四海而皆准的做事法则。比如，在30~40岁阶段，某人的彩虹图显示其主要精力被投入到工作者和公民的角色上，因而在这个阶段，这几方面的事情对他来说就是最重要的，而作为子女的角色可能暂时不是那么重要。

画完之后，请看看你的选择和自己的实际行动是否一致。



（二）施恩职业锚理论

美国著名心理学家和职业管理学家埃德加·H. 施恩于 1973 年提出了职业锚理论。职业锚就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心，是指一个人不得不做出选择时，他无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。

施恩总结了 8 种职业锚类型（见图 1-1-5），每种职业锚之间可能存在着交叉，但每种职业锚都有一个最突出、最强烈、最易识别的特性。

1. 技术 / 职能型职业锚

技术 / 职能型的人愿意在专业领域发展，追求技术 / 职能领域的成长和技能的不断提升，以及应用这种技术 / 职能的机会。他们对自己的认可源于自身的专业水平，他们喜欢面对来自专业领域的挑战。他们通常不喜欢从事一般的管理工作，因为这将意味着他们要放弃在技术 / 职能领域的成就。

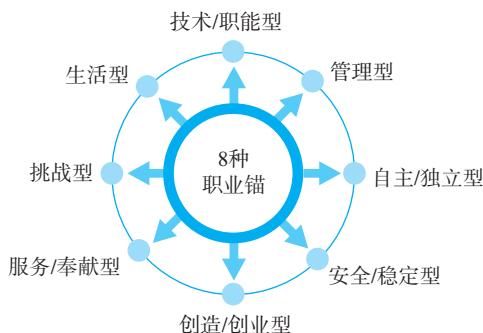


图 1-1-5 职业锚类型

2. 管理型职业锚

管理型的人追求并致力于工作晋升，倾心于全面管理，可以跨部门整合其他人的努力成果，他们想去承担整个部门的责任，并将公司的成功与否看成自己的工作效果。具体的技术 / 职能工作仅仅被看作是通向更高、更全面管理层的必经之路。

3. 自主 / 独立型职业锚

自主 / 独立型的人希望随心所欲地选择自己的工作方式、工作习惯和生活方式，追求能施展个人能力的工作环境，最大限度地摆脱组织的限制和制约。他们宁愿放弃提升或工作拓展的机会，也不愿放弃自由与独立。

4. 安全 / 稳定型职业锚

安全 / 稳定型的人容易接受组织对他们的工作安排，稳定的职业、稳定可观的收入和稳定的事业前途是他们的追求。同时，安全 / 稳定型的人对组织具有依赖性。他们一般不愿意离开长期归属的组织，相信组织会根据他们的情况做出可能的最佳安排。

5. 创造 / 创业型职业锚

创造 / 创业型的人希望凭借自己的能力去创建属于自己的公司或打造完全属于自己的产品或服务，而且愿意去冒风险，并克服面临的困难。他们想向世界证明公司是他们靠自己的努力创建的。他们可能正在别人的公司工作，但同时他们也在学习并评估将来的机会，一旦他们感觉时机到了，便会走出去创建自己的事业。

6. 服务 / 奉献型职业锚

服务 / 奉献型的人在工作过程中一直追求利他的核心价值，例如，帮助他人、保障人们的安全、通过新的产品消除疾病等。他们一直追寻这种机会，即使这意味着变换公司，他们也不会接受背离这种价值的工作变换或工作提升。

7. 挑战型职业锚

挑战型的人喜欢解决看上去无法解决的问题，战胜强硬的对手，克服困难障碍等。对他们而言，参加工作或职业的原因是工作允许他们去战胜各种困难。新奇、变化和和挑战困难是他们的终极目标。在他们看来，如果事情非常容易，工作马上就变得非常令人厌烦。

8. 生活型职业锚

生活型的人喜欢允许他们平衡并结合个人的需要、家庭的需要和职业的需要的工作环境，他们希望将生活的各个主要方面整合为一个整体。正因为如此，他们需要一个能够提供足够的弹性来让他们实现这一目标的职业环境。为了达到这个目标，他们甚至牺牲职业的某些方面，如职位晋升等。他们将成功定义得比职业成功更为广泛，他们认为自己如何生活、在哪里居住、如何处理家庭事务等和工作是一样重要的。

明确了职业锚，大学生可以更加准确地进行职业定位。职业锚作为就业者职业活动生涯的理想归宿，体现为三要素的满足：自省的 personal 才干与能力的发挥、自省的 personal 动机与需要的满足、自省的 personal 态度与价值观的满足。如果自以为以上三项都满足了，就算找到了职业锚。

（三）克朗伯兹职业决策社会学习理论

社会学习理论最初由阿尔伯特·班杜拉所创，主要强调个人的学习经验对人格的形成和行为方式的影响。

1. 职业决策的影响因素

约翰·D. 克朗伯兹在对个人职业决策进行研究的过程中，将这一理论应用到职业生涯与规划领域，并把影响职业决策的因素归纳为以下 4 个方面（见图 1-1-6）。

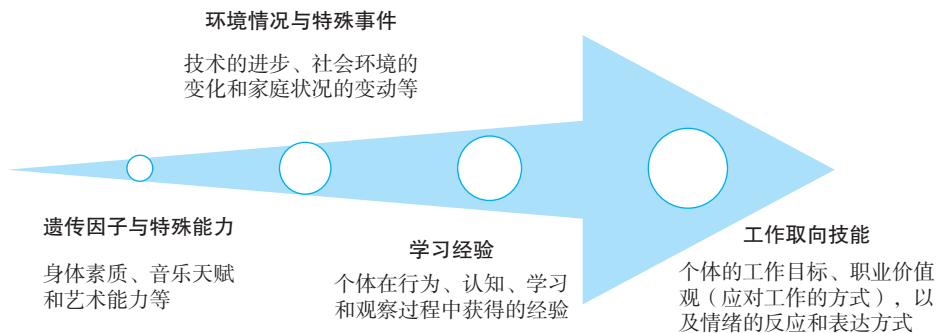


图 1-1-6 影响职业决策的因素

- （1）遗传因子与特殊能力，指身体素质、音乐天赋和艺术能力等。
- （2）环境情况与特殊事件，指技术的进步、社会环境的变化和家庭状况的变动等。
- （3）学习经验，指个体在行为、认知、学习和观察过程中获得的经验。
- （4）工作取向技能，指个体的工作目标、职业价值观（应对工作的方式），以及情绪的反应和表达方式。



2. 职业决策的步骤

受到社会学习理论的启发，克朗伯兹提出并逐步建立起职业决策的完整模式，将职业决策划分为以下 7 个步骤。

(1) 界定需求：认识自我并厘清自己的需求，分析个人的优势与不足，并在此基础上制定出明确的目标和实现目标的时间表。

(2) 拟定行动方案：在明确自身需求的基础上，思考并拟定多种方案。

(3) 找到方法和途径：搜集资料，验证可能实现目标的多种行动方案，找到达成目标的方法和途径。

(4) 厘清价值取向：整理并弄清楚个人的选择标准，将自己的价值取向作为衡量行动方案好坏的依据。

(5) 评价各种可能的选择：依据自己的选择标准和评分标准，逐一评价各种可能的选择，得出可能的结果。

(6) 系统地删除：有根据地、系统地删除不合适的行动方案，挑选最合适的行动方案。

(7) 开始行动：开始执行选定的行动方案，并对自身进行经营和管理。

3. 职业决策的问题类型

随着社会学习理论的研究，克朗伯兹注意到，在进行职业决策的过程中，人们可能会面临诸多的问题与困难，他将其总结为以下 5 种类型。

(1) 人们在辨认已有或可解决的问题上存在问题。

(2) 人们不努力做决策，逃避问题。

(3) 由于错误的原因，人们可能会将潜在的或合适的行动方案排除。

(4) 由于错误的原因，人们可能会选择较差的行动方案。

(5) 人们在感到没有能力达到目标时，可能会饱受焦虑和痛苦的折磨。

职业决策社会学习理论主要侧重于研究社会因素和遗传因素对职业决策的影响，同时指出人们在做职业决策时不仅要明确个人目标，而且要考虑个人的兴趣和能力等因素。该理论还特别强调学习的重要性及经验对职业选择的影响，把职业决策视为一种可学习的技能，主张职业决策能力是可以通过教育和职业辅导课程加以引导和提升的。克朗伯兹在职业决策社会学习理论的成长和发展过程中，较为全面地对职业生涯规划过程中涉及的影响因素、决策步骤和面临的问题与困难类型进行了归纳与总结。

(四) 认知信息加工理论

1991 年，盖瑞·彼得森、詹姆斯·桑普森和罗伯特·里尔登合著了《生涯发展和服务：一种认知的方法》一书，该书围绕认知信息加工金字塔模型展开，如图 1-1-7

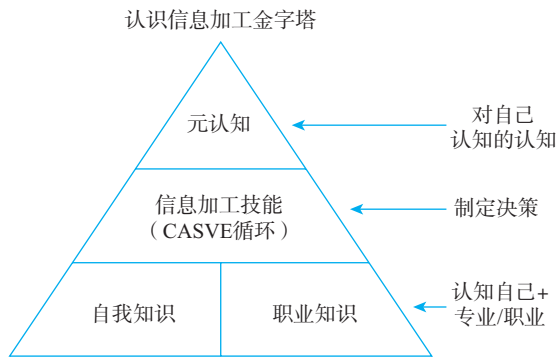


图 1-1-7 认知信息加工金字塔模型

所示，然后经过信息加工与处理，最终发展成完整的认知信息加工理论。

在认知信息加工金字塔模型中，中间一层被称为决策技能领域，是制定良好决策的方法，即 CASVE 循环。CASVE 循环是一种职业规划决策技术，包括沟通（communication）、分析（analysis）、综合（synthesis）、评估（value）和执行（execution）5 个步骤（见图 1-1-8）。各步骤之间有着层层递进的顺承关系。

- （1）沟通（确认需求）：意识到问题的存在，并开始探索需求。
- （2）分析（考虑各种可能性）：对所有信息进行处理。
- （3）综合（形成选项）：综合分析，寻找可能解决问题的方法。
- （4）评估（评估选项）：评估各选项的优劣，选出最优方案并做出适应性调整。
- （5）执行（策略的实施）：依照方案做出行动。

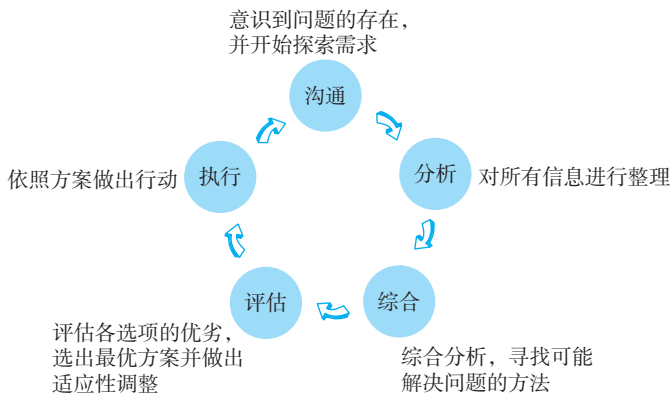


图 1-1-8 CASVE 循环

从认知信息加工金字塔模型和 CASVE 循环示意图中我们可看出，认知信息加工理论重点关注的是职业生涯的决策问题。作为职业规划的向导理论，它能够帮助大学生判断出职业生涯决策过程中具体的位置和需求指向，引导大学生做出科学合理的选择和判断，从而为职业生涯的健康发展提供保障。



思考

- （1）什么是职业生涯规划？
- （2）大学生为什么要进行职业生涯规划？
- （3）职业生涯规划理论之间的区别和联系有哪些？
- （4）某职业生涯规划理论对自己未来的职业畅想有什么启示？

任务二 做好职业生涯规划

社会高速发展，把握人生方向和目标更显重要，人们越来越重视职业生涯规划。大学