

图书出品人：刘海涛

出版统筹：石松

图书策划：张荣昌

责任编辑：张佳彬

文字编辑：李婷婷

责任印制：姜婷 高波

发行总监：石磊

责任校对：姚丽娅

封面设计：唐韵设计

大学生 职业发展与生涯规划



中国民主法制出版社
天猫旗舰店

上架建议：职业生涯规划

ISBN 978-7-5162-3562-1



9 787516 235621 >

定价：49.80元

大学生职业发展与生涯规划

主编◎王宝龙 冯永 譙炜骅

中国民主法制出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



大学生 职业发展与生涯规划

主编◎王宝龙 冯永 譙炜骅



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

通 识 课 教 育 系 列 教 材
“互联网+”新形态一体化教材



大学生 职业发展与生涯规划

主编◎王宝龙 冯 永 譙炜骅



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与生涯规划 / 王宝龙, 冯永, 谯
炜骅主编. — 北京: 中国民主法制出版社, 2024. 8.
ISBN 978-7-5162-3562-1

I . G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024FR2551 号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石松

责任编辑: 张佳彬

文字编辑: 李婷婷

书 名 / 大学生职业发展与生涯规划

作 者 / 王宝龙 冯 永 谯炜骅 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

传真 / (010) 63055259

http: // www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 17.5 字数 / 404 千字

版本 / 2025 年 5 月第 1 版 2025 年 5 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3562-1

定价 / 49.80 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

党的二十大报告指出：“当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”高质量的就业创业是青年实现梦想、实现自我、奉献社会、奉献国家和奉献民族的关键。为促进大学生合理就业，协助大学生创新创业，进而实现大学生职业发展的可持续性，应确保大学生接受良好的职业生涯规划教育。职业生涯规划教育是帮助学生确立职业发展目标，树立人生理想，做好不同阶段人生规划的教育，是对人的一生都具有持续影响的教育。

本教材共包括“职业生涯规划意识”“自我认识”“职业世界”“职业定位和职业决策”“职业生涯规划的制订与调整”“培养职业技能与素养”“职业发展”七章内容。本教材既可作为普通高等院校学生的教材，也可以作为社会人士的职业规划指导手册。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人，以人为本

为了帮助学生在人生中最关键的大学时期树立正确的价值理想、人生追求，本教材全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，旨在帮助学生了解自我、明确职业目标、掌握生涯规划技巧。同时，强调道德品质与职业素养的培养，倡导以人的全面发展为中心，鼓励学生在追求职业成功的同时，不忘回馈社会，实现个人价值与社会价值的和谐统一。

2. 条理清晰，结构严谨

本教材致力于将理论知识与实践操作紧密结合，在阅读了大量资料的基础上整合了知识框架，融入了与当下社会生活和学生实际需要相关的内容。并且，本教材的内容架构条理清晰、结构严谨，开篇总起介绍职业生涯规划的相关概念和理论知识，接下来按照学生的认知深度，逐步扩宽对职业结构规范讲解的广度，形成一个逻辑清晰的规划体系，能够帮助学生构建有序、高效的职业生涯规划和发展路径。

3. 表述流畅，图文并茂

为了增强内容的可读性和提高学生的阅读兴趣，本教材在语言表述上，做到行文简洁流畅、通俗易懂，力图将抽象的理论用生动有趣、专业严谨的方式表达出来。此外，本教材为了便于解释知识点和帮助学生理解、记忆重要内容，而插入了许多精美的表格、图片，通过图文搭配，带给教师和学生良好的阅读体验。





4. 体例丰富，形式多样

为达到更好的教学效果，本教材设计了丰富的体例，有助于学生更好地掌握知识要点和专业技能，并增强学习过程中的互动性、趣味性，以下对主要体例进行简介。

（1）研精致思。置于每节之首，通过展示人物对话、图文和案例等，引导学生思考和讨论，引出学习主题。

（2）开阔眼界。对相对艰深或较为前沿的知识进行深入拓展，开阔学生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引他们进行阅读与探究。

（3）经典事例。结合知识内容，引入典型故事或紧密联系实际生活的案例，并加入评价和分析部分，帮助学生更好地理解知识。

（4）游目骋怀。用于介绍与本节相关的拓展知识，相较“开阔眼界”模块，该部分内容更深入、更广泛、更丰富，与当下时代和思想政治元素结合得十分紧密。

（5）力学笃行。置于每节末尾，通过实践活动，让学生将课堂知识应用于实践之中，在实践中巩固学习内容及发现和解决问题，明确个人不足和奋斗方向。

本教材在编写过程中参考、借鉴了大量公开出版的文献和一些网络资料，并参考了专家、学者的研究成果，在此向这些专家、学者们表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

目 录

第一章

职业生涯规划意识

- 第一节 认识大学生活与职业发展的关系** 002
- 一、专业学习与职业发展的关系 003
 - 二、社会实践与职业发展的关系 004
 - 三、大学生的学业规划 006
- 第二节 认识职业生涯规划** 009
- 一、职业生涯 010
 - 二、职业生涯规划 014

第二章

自我认识

- 第一节 重视自我认识** 026
- 一、形成正确自我认识的作用 026
 - 二、自我认识的角度 028
 - 三、自我认识的常用方法 029
- 第二节 认识个人职业价值观** 032
- 一、价值观与职业价值观 034
 - 二、探索个人职业价值观 037
 - 三、树立正确的职业价值观 042
- 第三节 了解个人职业性格** 052
- 一、性格与职业性格 053
 - 二、探索个人职业性格的方法 055
 - 三、完善职业性格 061
- 第四节 认识个人职业兴趣** 064
- 一、兴趣与职业兴趣 065
 - 二、探索个人职业兴趣 068
 - 三、培养与巩固职业兴趣 071

第五节 了解个人职业能力	075
一、能力与职业能力	076
二、探索个人职业能力	080
三、提高职业能力	080

第三章

职业世界

第一节 认识职业世界概貌	086
一、产业	087
二、行业	090
三、职业	092
四、用人单位	099
第二节 分析职业环境	104
一、稳定发展的国民经济环境	105
二、变革下的人才环境	109
三、大学生就业的政策环境	113
四、受到重视的自然环境	116

第四章

职业定位和职业决策

第一节 尝试职业定位	124
一、应了解的职业信息	125
二、职业定位的方法	131
三、职业定位的原则	136
第二节 做出职业决策	141
一、职业决策的内容	142
二、职业决策的风格	143
三、职业决策的原则	144
四、职业决策的方法	145

第五章

职业生涯规划制订与调整

第一节 设定职业目标	158
一、设定职业目标的意义	159
二、设定职业目标的原则	161
三、设定职业目标的方法	164

第二节 拟定职业生涯规划	170
一、职业生涯规划书的内容	171
二、职业生涯规划书的类型	176
三、职业生涯规划书的撰写原则	179
第三节 调整职业生涯规划	183
一、评估职业生涯规划	184
二、修订职业生涯规划	187

第六章

培养职业技能与素养

第一节 参加实践活动	194
一、参加假期兼职与勤工助学	195
二、参加志愿服务	200
三、参加各类大赛	203
四、参加实习实训	204
第二节 提升职业素养	210
一、职业道德	211
二、职业意识	216
三、职业行为习惯	220
第三节 进行科学的自我管理	225
一、健康管理	226
二、时间管理	229
三、学习管理	232
四、情绪管理	235

第七章

职业发展

第一节 通过就业实现职业发展	242
一、谨慎选择第一份工作	243
二、完成自身角色转变	249
三、实现职场晋升	253
第二节 通过创业实现职业发展	258
一、正确认识创业	259
二、创业精神对职业发展的重要意义	263
三、大学生创业常见模式	264



第一章

职业生涯规划意识

本章导读

职业在一个人的一生中有着重要的作用，一个人总是要从学生的身份转换为职业者的身份。如果大学生能够尽早地做好职业生涯规划，不仅会使眼前的学习和生活有目标，还会在未来的职业选择中不迷茫。因此，我们要有职业生涯规划的意识，学习相关知识，为自己的人生早做谋划。

学习目标

▼ 知识目标

1. 了解专业学习和社会实践与职业发展的关系。
2. 明确大学生各阶段学业规划的重点。
3. 了解职业生涯与职业生涯规划。

▼ 技能目标

1. 能够制订合理的学业规划。
2. 能够明确自己所处的职业生涯发展阶段和在该阶段所扮演的角色。
3. 能够认真学习专业知识，结合自身情况积极参加实践活动。

▼ 素养目标

1. 重视职业生涯规划，培养职业生涯规划意识。
2. 努力成为一名学业成绩优异、德才兼备的优秀大学生。





第一节

认识大学生活与职业发展的关系

相较中学生，大学生拥有更多的选择、更大的舞台和更宽的视野，同时也会更接近职场生活。大学生既要享受美好而充实的大学生活，又要在多个方面为今后的职业发展做好准备。

研 精 致 思

最近，班里举行了“大学生活与职业发展”的主题班会活动，小宏、小奇和菲菲踊跃发言，具体内容如图 1-1 所示。



小宏

我们现在是大学生，首要任务就是学习，何况参加工作是几年之后的事情，所以我们现在只要专注学习就好了。专业成绩优异比什么都重要。



菲菲

虽然我们还没有步入职场，但我们有必要为今后的职场生活做好准备，这样才不会在踏入职场后手忙脚乱。



小奇

从长远来看，认真学习专业知识和专业技能，以及有的放矢地参加实践活动，都会促进将来的职业发展。

图 1-1 小宏、小奇和菲菲的发言

想一想



1. 你如何看待这三位同学的观点？
2. 你认为应在大学生活中达成怎样的目标？

对大学生而言，大学是储备知识、完善性格和实现自我超越的关键期。在这一时期，大学生应明确专业学习、社会实践与职业发展之间的关系，以及在大学不同阶段应达到的

目标，在此基础上做好各阶段的学业规划，通过不懈努力，为将来的职业生涯奠定基础。

一、专业学习与职业发展的关系

大学是个人发展的关键阶段，大学生毕业后选择什么职业，对职业有怎样的规划，这都与大学期间的专业学习密切相关。专业学习与职业发展的关系主要表现在以下两个方面。

（一）专业学习是职业选择的基础

对于大学生而言，做出科学而合理的职业选择既需要健全的人格，也需要丰富的专业知识和专业技能。为此，大学生应深入了解自己所学专业的内容及其社会适用性，并对照所学专业与职业发展方向，利用各项资源和有利条件不断完善和充实自己。结合实际而言，专业与职业并不都是一一对应的关系，而是呈现出一对一、一对多和多对一等非常复杂的关系。

1. 一对一

一对一是指一个专业仅对应一个职业目标，此类专业的技术含量比较高，但职业培养目标单一，适用于对技术人员的培养。选择这类专业的大学生可以先确定好自己想要从事的职业，再选择相关课程进行学习。

2. 一对多

一对多是指一个专业对应多个职业目标，这类专业一般是学习内容比较广博，发展方向较为分散的专业，包括哲学、历史、文学和经济学等专业。例如，文学专业毕业的学生可以从事语文教师、项目策划、编辑等多个职业。

学习此类专业的大学生应根据具体职业目标的标准要求有针对性地学习，同时开发其他必要的知识和技能。例如，文学专业的大学生若确定将来从事编辑这一职业，那么在学好专业知识的同时，应通过多种方式了解编辑相关知识，不断提高撰稿能力和文学素养。

3. 多对一

多对一是指多种专业都可以发展为某一种职业。例如，经济学、新闻、文学、哲学和历史等专业的学生都可以在将来从事新闻记者这一职业。多对一的专业往往只注重某个职业在某一方面的专业技能培养，学习此专业的大学生需要结合自身特点和职业目标，选修或辅修相关课程，以进一步提高职业技能。



知识窗口

近年来，科学技术高速发展，各学科之间相互渗透、相互交叉的趋势日益明显。在这一时代背景下，企业对拥有复合型知识结构人才的需求不断增加。因此，大学生应在完成基本学习任务的基础上，通过多种方式丰富自己的知识，锻炼自己的能力，努力成为富有创新精神和实践能力的知识复合型人才。

（二）职业发展是检验专业学习的重要标准

专业学习对职业发展的重要性是不容置疑的，专业知识和能力的不足必然会导致个人职业发展遭遇瓶颈。面对这一情况，一些求职者会放弃自身擅长的专业方向，盲目追求职业转型，这很有可能导致自己失去专业价值，进而失去职场竞争力。大学生可以用职业发展去检验自己的专业学习情况，了解自己的优势与不足，进而不断进行自我完善。

二、社会实践与职业发展的关系

“百闻不如一见”，除认真学习外，大学生还可以结合实际情况，合理参加社会实践活动。事实上，社会实践与职业发展有着千丝万缕的联系——社会实践为职业发展提供动力和依据。

（一）社会实践为职业发展提供动力

通过社会实践，大学生能够将理论与实践相结合，不断了解专业知识，提升专业技能及其他方面的素养；了解更多获取知识、开阔眼界的途径；同时还能感受工作的快乐与艰辛，以及实现目标的幸福，并体会到团队合作对成功的重要性。这些收获都有利于大学生更好地认识自己，并对自己的职业生涯充满向往，从而不断提高自己的综合竞争力。因此，社会实践能够为日后的职业发展提供动力。



经典事例

乡亲们的公益桥

五四青年节之际，位于内蒙古通辽市科尔沁左翼后旗散都苏木镇巴彦乌楞嘎查村的“连心桥”正在施工中，这是北京交通大学“公益桥——小桥工程团队”

设计建造的第6座“公益桥”。

来北京交通大学之前，贡二康便听说了“公益桥——小桥工程团队”以善心绘“彩虹”，为孩子架“学桥”的事迹。刚入学，他便加入团队，赶上了“连心桥”的设计。贡二康知道，他们设计建造的桥梁不仅是一座普通的桥，也是一座承载了当地人民、公益单位、政府等多方面期盼和愿景的，沟通社会各界、名副其实的“连心桥”。

实际上，每座公益桥从设计到施工，团队师生都会走进玉龙雪山和大凉山深处，做好充足的准备。和安宁舒适的大学校园相比，这里是另一方天地。参与工作的大多是年轻的学子，他们在此面对的不再是既定的公式和理论，而是复杂的实际工程。正如团队一位教授所言：“设计一座小桥，就像是量体裁衣，每座桥都是独一无二的。”他们的公益桥大多建在民族聚居区，师生们会提前查找资料，到达桥址后再进行民俗采风，为了迎合当地民风习俗，和老百姓充分交流。例如，在选择“明月桥”的桥址时，为了保护一位老婆婆的农田，团队师生放弃了最佳的正桥位，选择了斜交桥设计结构，虽然增加了设计难度，却守住了老人耕种大半生的田地。

同时，团队建成的小桥都位于曾经的贫困县，有些还是国家级深度贫困县，桥的建设为当地居民带来了巨大的便利。例如，在建其中一座小桥前，他们第一次去桥址附近要走一个半小时的山路才能到达，周边没有一条公路。建桥后仅仅4年时间，通车的道路已经修到了小桥桥头，山里的小朋友们冬天上学终于不用再穿凉鞋蹚水过河，老百姓的山货可以方便地运出大山，纳西族、水族聚居的山村也能迎来源源不断的游客……团队的教师们和老成员表示：“看到这些美好的画面，所有的辛苦也就不值一提了。”新加入的学生也会感受到这份沉重而荣耀的责任感。

见证了“连心桥”正式落地的贡二康表示：“在建桥过程中，我们锻炼了业务能力和实践本领。唯有将书本上的知识与社会接轨、与实践挂钩，才能真正体悟到知识的力量；只有将知识转化为实践，才能真正地为人民服务。”

（资料来源：人民网，2023年5月23日，有删改）

评析

“公益桥——小桥工程团队”的师生走向农村，他们不怕困难、不惧风险，运用自身专业知识为当地百姓谋幸福，将交通强国的梦想之光照进乡村。这不仅磨炼了他们的意志，还锻炼了他们的专业能力。他们真正看到了人民急难愁盼的问题，真正做到为人民服务，厚植强国理想。



(二) 社会实践为职业发展提供依据

通过各类社会实践活动,大学生能够了解职业对个人素养和能力的要求及工作环境、社会需求和发展前景等其他职业相关信息,这些信息不仅能让大学生为今后步入职场做好准备,还能让大学生结合自身情况,主动分析适合自己的职业发展方向,确定今后的职业发展目标。

三、大学生的学业规划

大学生不仅要意识到自己是学生,主要的任务是学习,还要意识到大学时期是为职业生涯奠定基础、创造条件的重要阶段,并且学业发展与职业发展密切相关。因此,大学生有必要做好学业规划,通过专业学习奠定职业生涯发展的基础。

值得注意的是,大学生的生理状况、心理水平、知识技能水平、成熟度、职业能力和综合素质等在不同阶段会有所差别,因此大学生的学业规划也呈现出明显的阶段性。结合实际,大学生的学业规划共分为三个阶段。

(一) 第一阶段

大学一年级是探索和定向期,强调对大学生人文素质和社会责任心的培养,以及个人道德情操和思想境界的提升。大学生应在入学后尽快熟悉环境,结交朋友,认识教师,提高与人交往的能力,建立良好的人际关系;还应尽快转变学习观念和学习方法,确定学习目标,提升自主学习和创造性学习的能力,培养良好的学习习惯,主动学习计算机、英语及其他基本技能知识;同时还应在教师的指导和帮助下,采取多种方式全面认识自己,为今后的个人成长打下坚实的基础。

结合实际而言,大学生应在这一阶段达成以下三个目标。

第一,完成从中学生到大学角色的转变,尽快适应大学生活。

第二,建立合理的知识结构,培养一定的专业能力,参加能够获得计算机等工具性证书的考试。

第三,充分认识自我,了解当前就业形势和各类职业就业情况,形成职业生涯规划意识,树立明确的奋斗目标。

(二) 第二阶段

第二阶段是提升期,强调确定主攻方向,全面培养创新能力、组织管理与社会活动能力、沟通能力及团队协作能力等。具体而言,大学生应结合社会需求,努力将专业知识和专业技能在深度和广度上进行拓展,并主动了解本专业发展的前沿信息;应通过校内外各

种实践活动全面锻炼自己，不断提升实践能力和综合素养，努力改正自己的不足，并丰富社会阅历。

结合实际而言，大学生应在这一阶段达成以下五个目标。

第一，积极参加学生会或社团工作，提升自己的综合素质。

第二，尝试与专业相关的实践活动，积累一定的职业经验。

第三，加强专业知识学习，同时考取与职业目标相关的职业资格证书。

第四，扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，提前参加校园招聘会，了解心仪职业岗位的招聘要求。

第五，学习求职技巧及制作简历和求职信的方法，了解社交礼仪。

(三) 第三阶段

第三阶段是冲刺期，也是大学生在学校的指导教师和实习单位技术人员的指导下，在企业岗位上进行体验性的实习和顶岗锻炼的时期，对大学生科学融入职场，适应正式职场生活，积累工作经验等具有重要意义。在这一阶段，大学生应在实习过程中遵循以下基本要点。

(1) 从宏观上了解企业的运作模式、工作流程；从微观上明确个人的岗位职责与规范。

(2) 在生产实践中运用和检验所学的理论知识，深化对理论知识的理解，同时不断探索、体会、学习、总结，完善自己的知识结构，进一步提升专业技能水平。

(3) 适应从大学生到职场人士的角色转变，丰富社会阅历，学习更多为人处世的方法与技巧，积累职场经验。

(4) 积极搜集工作信息，拓宽求职信息渠道，积极参加招聘活动，进一步提高求职技能。

结合实际而言，大学生应在这一阶段达成以下三个目标。

第一，按要求认真完成毕业设计（论文），确保能够顺利毕业。

第二，从学校就业中心通知和其他正规的招聘渠道收集招聘信息。

第三，为面试做好准备。

总之，大学生要结合自身实际情况和个人目标，做好不同阶段的学业规划，为今后的职业发展奠定基础，使自己成为德才兼备、人格完善的优秀大学生。



游目骋怀

数字经济发展浪潮与高水平复合型数字人才

2023年3月，中共中央、国务院印发了《数字中国建设整体布局规划》，提出了“数字中国”的整体框架和建设目标。该规划指出，要推进数字技术与经济、政治、文化、社会、生态文明建设“五位一体”深度融合，强调要加快发展数字经济，促进数字经济和实体经济深度融合，打造具有国际竞争力的数字产业集群。

2023年8月，“2023全球智慧教育大会”在北京召开。在大会上，教育部相关领导、国内外专家学者、一线学校校长和企业代表等，以数字时代“教育转型与数据治理”为主题，围绕数字时代创新人才选拔、数字素养提升和教师队伍建设等议题，讨论教育数字化转型战略与推进路径。

在数字化浪潮的冲击下，各大企业进行数字化转型已迫在眉睫。而数字化转型，关键在人。为此，2024年2月，中央网络安全和信息化委员会办公室、教育部、工业和信息化部、人力资源和社会保障部联合印发了《2024年提升全民数字素养与技能工作要点》。该文件部署了6个方面17项重点任务，其中就有培育高水平复合型数字人才，包括全面提升师生数字素养与技能、提高领导干部和公务员数字化治理能力、培育高水平数字工匠、培育乡村数字人才、壮大行业数字人才队伍。其中，数字素养作为数字时代生存的必备技能，是数字社会公民学习工作生活应具备的数字获取、制作、使用、评价、交互、分享和创新等一系列素质与能力的集合。

此外，“高水平”和“复合型”强调了数字人才所需具备的卓越能力和多元技能。具体来说，高水平数字人才应在某一领域或多项技术领域内具备深厚的专业知识和高超的技术能力，能紧跟技术发展的前沿，具备创新能力和解决复杂问题的能力，并能在关键技术和重大项目上发挥引领作用；复合型数字人才不仅要精通数字技术，还要具备跨学科、跨领域的知识和能力，能够将数字技术与所在行业的实际需求相结合，推动业务创新和发展，并具备良好的沟通能力和团队协作精神，能够跨越不同领域进行有效协作。这些要求主要来自当前数字化时代对人才的具体需求，包括但不限于快速发展的数字经济，各行各业的数字化转型，数据科学家和分析师的需求增加，智能化趋势下出现的新工种以及全球化背景下的国际合作等。

大学生应当及时更新知识，不断增强数字化意识，提高获取数据、分析数据和运用数据的能力，努力成为跨领域、跨学科、跨专业的高水平复合型数字化人才，为我国及各行业实现社会化转型贡献重要力量。

（资料来源：中国青年网，2023年9月13日，有删改）

力学笃行

一、了解自己所学的专业

对所学专业形成正确认识，有利于明确努力的方向，促进将来的职业发展。你所学习的专业有怎样的特点和发展前景？要求求职者具备怎样的素养与能力？对应什么职业？请认真思考这些问题，通过多种方式深入了解所学专业，将相关内容进行总结，并与同学分享。若与同学交流后有了新的认识，应及时对总结的内容进行补充。

二、制订阶段学业目标与计划

你现在处于大学生活的什么阶段？应当在这一阶段实现什么学业目标？为此要完成什么任务？如何评估这些任务的完成情况？请认真思考这些问题，完成表 1-1，并与同学交流。

表1-1 学业目标与计划分析表

所处的大学生活阶段	
学业目标	
具体任务	
评估标准	

第二节 认识职业生涯规划

近年来，随着大学毕业生人数的增长愈发加快，就业竞争也愈发激烈。面对就业、升学，大学生应该如何选择？随着产业转型和融合加速，新型工作岗位不断涌现，社会更需要怎样的人才？所学专业的就业前景如何？什么样的职业更适合自己……种种问题都在困扰着大学生。为了解决这些问题，大学生有必要正确认识职业生涯规划。



研 精 致 思

近年来,“职业生涯规划”进入了人们的视野,并引起了人们的重视。请认真阅读以下一则相关报道。

2023年,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对2006名受访大学生进行了调查。数据显示,对于“认真制订合理的职业规划”这一问题的看法,64.0%的受访大学生认为其有助于尽早树立职业方向,有的放矢;62.4%的受访大学生认为其有助于确定明确的规划与奋斗目标;53.2%的受访大学生认为其有助于寻找自身技能优势所在,明确发展方向;53.1%的受访大学生认为其有助于初步了解和判断职业;48.2%的受访大学生认为其有助于提升个人能力;31.5%的受访大学生认为其有助于更快融入社会。

数据还显示,高达95.4%的受访大学生认为,大学生群体在制订职业生涯规划时,存在“纸上谈兵”的现象;66.6%的受访大学生认为,如果职业规划不清晰,会导致求职时的目标不切实际,容易好高骛远。

就业指导专家认为,当人在迷茫的时候,是没有行动力的;即便心里有目标,也不知道该怎么走。因此,专家认为,大学生做职业生涯规划越早越好,如果不为未来职业做准备,很可能进入社会还会保持迷茫,难以实现职业发展。

(资料来源:中国青年网,2022年12月8日,有删改)

想一想



1. 从报道可知,职业生涯规划有哪些作用?应遵循哪些原则?
2. 报道给了你哪些启示?

就业是民生之本,大学生就业更是社会关注的热点问题。我国各地、各高校非常支持和重视大学生职业发展能力和就业率的提高,也实施了帮助大学生完成职业生涯规划的各项措施。为了帮助大学生更好地理解职业生涯与职业生涯规划,这里对二者进行简单介绍。

一、 职业生涯

生涯是指从事某种活动或职业的生活,而职业生涯的内涵与职业密切相关,也可分为不同发展阶段。

（一）职业生涯的内涵

职业生涯是一个人一生中以职业为核心所串联起来的全部经历，也是一个人一生通过职业准备和职业发展，不断追求职业理想的过程。职业生涯关注四个问题，即“我是谁？我在哪里？我往何处去？我如何到达？”。

其中，“我是谁？”这一问题涉及生理我、心理我和社会我各个层面，包括个人身体状况、兴趣、能力、价值取向和社会形象等重要内容。“我在哪里？”这一问题，则涉及个人所处的社会环境、文化群体和工作世界等。“我往何处去？”这一问题探索的是能提升自我，实现自我价值的生涯目标，能够指引生涯发展的方向。“我如何到达？”这一问题则思考的是如何做出具体的行动计划以逐步达成生涯目标。这四个问题的关系模型见图 1-2。

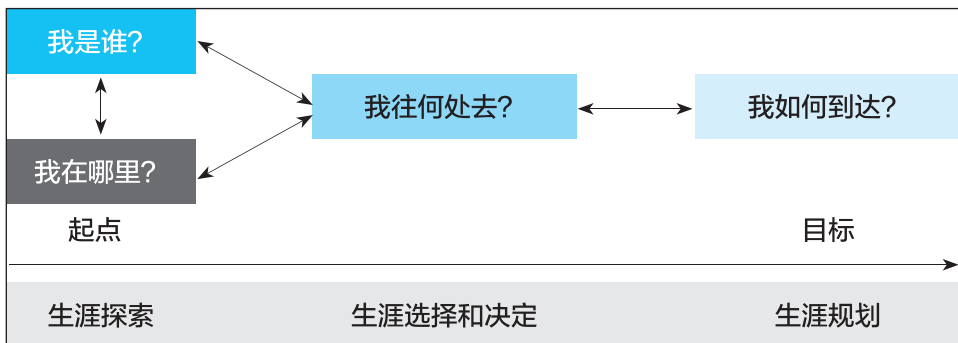


图 1-2 职业生涯四个问题的关系模型



开阔眼界

内职业生涯与外职业生涯

1. 内职业生涯

内职业生涯是指从事一项职业时所需具备的知识、观念、心理素质、经验和能力等因素的组合及其变化过程。内职业生涯的各项因素可以通过别人的帮助来获得，但主要还是靠自己努力追求来实现。内职业生涯因素丰富的人会努力抓住每一次发展的机会，能主动地为自己，甚至为别人创造发展机会。因此，大学生要努力提升获取内职业生涯各项因素的能力。

2. 外职业生涯

外职业生涯是指从事一项职业时工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成因素通常是由



他人或组织给予的，因此也容易被他人或组织否认和收回。外职业生涯发展是以内职业生涯发展为前提条件的。

（二）职业生涯发展阶段

职业生涯是一个长期发展变化的过程，不同的专家学者根据不同标准，从不同角度对职业生涯发展阶段进行了划分。这里简单介绍知名学者伊莱·金斯伯格和唐纳德·舒伯对职业生涯发展阶段的划分。

1. 伊莱·金斯伯格的职业生涯发展理论

美国著名职业指导专家金斯伯格把人的职业生涯发展分为幻想期、尝试期和现实期三个大的阶段，每一个大的阶段又分为若干个小阶段，具体内容见表 1-2。

表1-2 金斯伯格提出的职业生涯发展阶段

阶段	年龄	主要心理活动
幻想期	11 岁之前	对外界信息充满好奇和幻想，喜欢在游戏中扮演自己喜爱的角色。仅凭自己的兴趣爱好决定职业需求，并不考虑自身的条件、能力和水平及社会需求和机遇
尝试期	11 ~ 12 岁	开始关注并培养一些职业兴趣
	13 ~ 14 岁	开始以个人的能力为核心，衡量并测试自己的能力，同时将其表现在各种相关的职业活动上
	15 ~ 16 岁	逐渐了解自己的职业价值观，并根据职业的价值选择职业，同时努力满足个人与社会的需要
	17 岁	综合过往的职业资料等，了解和判定自己未来的职业发展方向
现实期	17 岁之后	能够客观地把自己的职业愿望或要求，与自己的主观条件、能力及社会需求等密切联系，并进行协调；确立了具体且符合实际的职业目标

2. 康纳德·舒伯的生涯发展理论

美国著名职业生涯规划大师舒伯强调个体的职业选择既不是发生在某一时间点上的事件，也不是单一无关联的事件，而是一个不断变化发展的历程，并根据人的年龄和生命历程，将个体的生涯发展阶段划分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段

五个主要阶段，每个阶段都有相应的发展任务需要完成，具体内容见表 1-3。

表1-3 舒伯提出的生涯发展阶段

生涯发展阶段	介绍	具体阶段	具体阶段的发展任务
成长阶段 (4 ~ 14 岁)	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，通过对现实世界不断地摸索和探究，开始试图对自身角色加以修饰	幻想期 (4 ~ 10 岁)	主要考虑“需要”方面的因素，是对幻想中的角色进行扮演的时期
		兴趣期 (11 ~ 12 岁)	主要考虑“喜好”方面的因素，这决定着个体的抱负和理想的方向
		能力期 (13 ~ 14 岁)	主要考虑“能力”方面的因素，能力逐渐发展成为主导力量
探索阶段 (15 ~ 24 岁)	逐步对自我能力及所扮演的社会角色有了尝试性地探索 and 了解，因而增加了在职业生涯规划上的选择弹性	试探期 (15 ~ 17 岁)	尝试考虑将需要、喜好、能力与机会等因素相结合，并在幻想和讨论的过程中加以尝试
		过渡期 (18 ~ 21 岁)	进入专业技能培训或就业市场，更加重视实际，并力图实现自我观念，将一般性的选择转为特定的选择
		试验期 (22 ~ 24 岁)	生涯概念初步形成，并对其成为长期职业生活的可能性加以验证，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向
建立阶段 (25 ~ 44 岁)	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	试验稳定期 (25 ~ 30 岁)	个体趋于安定，也可能因生活或工作上的变动而尚未感到满意
		建立期 (31 ~ 44 岁)	致力于工作上的稳固，极具创造性价值，资历渐深，业绩优良
维持阶段 (45 ~ 65 岁)	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，因而这一阶段发展的任务就是维持既有的成就和地位	—	



续表

生涯发展阶段	介绍	具体阶段	具体阶段的发展任务
衰退阶段 (65 岁以上)	由于生理与心理机能的衰退,以至于个体不得不面对现实开始逐步隐退。这一阶段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		—

经过不断的调查和研究,舒伯提出了一个新观念——生活空间与广度的生涯发展观。除了综合原有的发展阶段理论外,舒伯还引入了“角色理论”的概念,并将生涯发展阶段与角色之间交互作用的状况,绘制成伴随角色成长的生涯发展综合图,即“生涯彩虹图”,如图 1-3 所示。

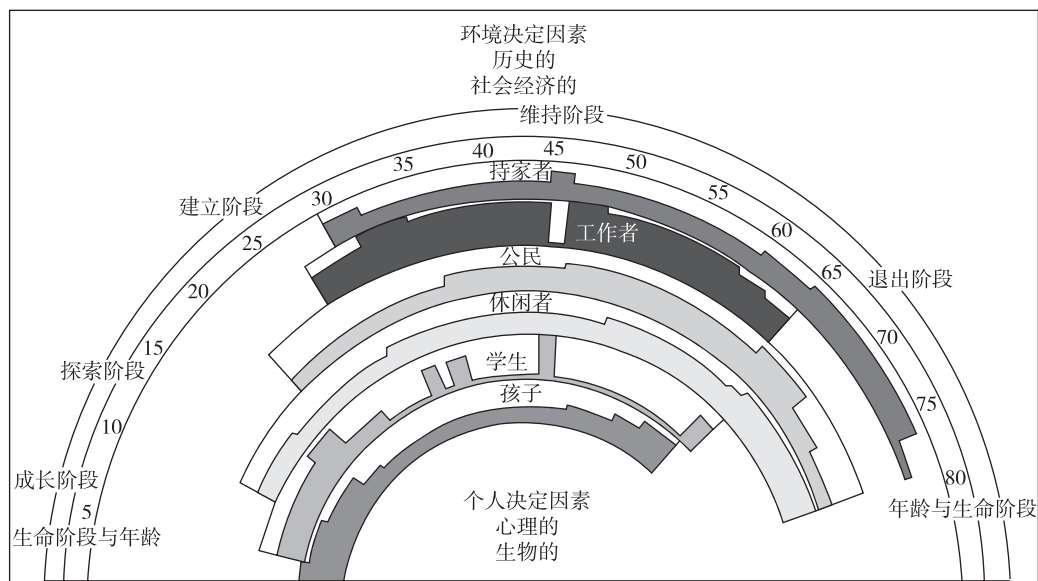


图 1-3 生涯彩虹图

二、职业生涯规划

职业生涯规划又叫职业生涯设计,是指在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上,对个人兴趣、爱好、能力和特点等进行综合分析 with 权衡,结合时代的特

点，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标制订行之有效的计划。

实际上，职业生涯规划在多方面都发挥着巨大的作用，我们应在明确其意义的基础上，了解职业生涯规划的影响因素、类型、原则和步骤，为制订切实可行的职业生涯规划做好准备。

（一）职业生涯规划的意义

对大学生而言，做好职业生涯规划具有以下四方面的重要意义。

1. 有利于提高自我认识水平

当前，许多大学生会面临求职的困扰，最常见的有“我想做什么？我能做什么？”。职业生涯规划能够引导大学生进行深刻的自我剖析，有助于大学生充分了解个人能力、喜好、特长和优势等，明确自己与目标的差距及将来努力的方向，并在此基础上，根据学习和生活中的经验，分析未来工作的最佳方向，从而实现自我价值和人生目标，彻底解决“我想干什么？我能干什么？”的问题。

2. 有利于提升综合素养

职业生涯规划中的具体措施和目标，能够让大学生明确学习的意义、人生理想和未来目标，并自发地将对未来的憧憬转化为不懈奋斗的动力，在丰富多彩的大学生活中学会做人，学会求知，学会做事，并自觉发扬艰苦奋斗的精神，不断鞭策与督促自己，从而切实地掌握职业技能，不断提高综合素养，努力开发个人潜力，为将来顺利择业、就业奠定基础。

3. 有利于降低成功成本

职业生涯规划能够让大学生明确要朝什么方向努力，在每一阶段要完成什么任务，达成什么目标及各个目标之间有怎样的联系等，因此能够让大学生在奋斗过程中摆脱迷茫，最大程度地避免浪费时间、精力，从而降低成功成本，不断创造有利条件，更快地走向成功。

4. 有利于增强就业竞争力

职业生涯规划与职业活动密切相关，能够引导学生主动了解当前就业形势和就业政策，树立正确的择业观、就业观，自觉学习专业知识、行业知识和求职技巧等，并及时调整好求职心态。由此可以说，通过具体合理的职业生涯规划，大学生可以进行有针对性的、系统的学习和做好充分的就业准备，这些无疑会让大学生极大程度地提升就业竞争力，不断向自己的职业生涯规划目标奋勇前行。



知识窗口

部分大学生认为还没有参加工作，没必要进行职业规划。但实际上，大学阶段的学习成长对职业素养、能力和习惯的养成具有至关重要的作用。因此，大学生有必要做好职业生涯规划，为将来的职业发展奠定基础。



经典事例

复旦学子参加全国大学生职业规划大赛的收获

首届全国大学生职业规划大赛总决赛颁奖仪式于 2024 年 5 月 12 日在复旦大学相辉堂举行。本次大赛由教育部与上海市人民政府共同主办，是国内首个以促进大学生高质量充分就业为目标设置的专门赛事。经过激烈比拼，各赛道总决赛决出金奖、银奖、铜奖。

本次大赛，复旦大学共 4 名选手入围全国总决赛，并取得 3 金 1 银的好成绩。其中，计算机科学技术学院本科生唐傑伟和外国语言文学学院本科生张扬分获成长赛道金奖和银奖。

得知获金奖消息的那一刻，唐傑伟正在学校工作室设计一款强化学习的算法。他听到消息时，既兴奋又惊喜，觉得长期努力的成果得到了认可。作为金奖获奖选手代表，唐傑伟在颁奖仪式上手捧获奖证书，表示：“我更知道自己喜欢什么，知道现在的就业趋势和国家的迫切需求。我也意识到自己在技术领域的责任和使命。”通过职业规划，他更加坚定了钻研算法的决心，未来也将把精力倾注到这一领域。

获得银奖的张扬坦言，自己一开始抱着锻炼的心态报名大赛，进行职业规划。他立志以语言为“器”，将“成为外交官”设定为他的职业规划目标。他在中华人民共和国外交部官网上了解基本要求，并通过与院友等深入交流，深入了解优秀外交官需要的素养。政治素养、外语和外事能力、五维综合素质，是他通过大赛，对外交官能力的总结。他表示：“从校级比赛到市级比赛，我更加深入理解这份职业，也将目光放得更加长远。”“成为外交官”也从一个模糊的想法，变成张扬清晰的职业目标。

（资料来源：复旦大学新闻网，2024 年 5 月 13 日，有删改）

评析

唐傑伟和张扬在比赛中进行职业规划，进一步明确了自己未来要从事的职业，了解了职业相关的信息和从事该职业需要达到的标准，为日后顺利就业打下了良好的基础。

（二）职业生涯规划的影响因素

受不同因素的影响，每个人的职业生涯规划不尽相同，同一个人的职业生涯规划也可能发生变化。结合实际，职业生涯规划的影响因素包括个人因素和环境因素。

1. 个人因素

个人因素涉及多方面，这里简单介绍其中四项重要因素，即性格、兴趣、职业价值观和身心状况。

（1）性格。有人性格外向，有人性格内向，还有人的性格介于两者之间。性格不同，职业选择也会有所区别。例如，性格外向的人更适合常与人沟通、交流的工作；性格内向的人更适合做技术工作和研究工作。不同的性格决定大学生有必要规划各自的职业生涯。

（2）兴趣。人们的兴趣是多种多样的。例如，有的人喜欢音乐，因此更喜欢作词、作曲工作；有的人喜欢美术，因此更喜欢绘画、美术设计指导工作；有的人喜欢数学，因此更希望成为数学老师或科研人员。不同的兴趣也会造就不同的职业生涯规划。

（3）职业价值观。具有不同职业价值观的人有不同的追求。例如，有的人追求轻松稳定的工作，有的人偏爱具有挑战性的工作。如果个人的职业价值观与职业相吻合，就会觉得开心、幸福；如果相背离，就会感到无奈和痛苦。因此，大学生要依据自己的职业价值观进行职业生涯规划。

（4）身心状况。身心状况对于职业生涯规划特别重要，几乎所有的职业都需要健康的身心。并且，一些职业因职业性质，对视力、身高、体重或反应速度等有较严格的要求。

2. 环境因素

职业生涯是在具体的外部环境中不断发展、变化的，因此环境因素也会影响职业生涯规划的制订、实施。结合实际而言，环境因素一般包括政治环境、经济环境和社会文化环境等。例如，党中央制定了“建设制造强国”的重大战略决策，党的二十大报告更是将大国工匠、高技能人才纳入国家战略人才力量，这些政策使得技术类工作变得更加受欢迎。



又如,新兴经济业态成为推动我国经济增长的重要力量,相关新兴产业也因此得到了许多人的青睐。

(三) 职业生涯规划的类型

按照时间维度,职业生涯规划可被分为短期规划、中期规划、长期规划和长远规划四种类型,具体内容见图 1-4。

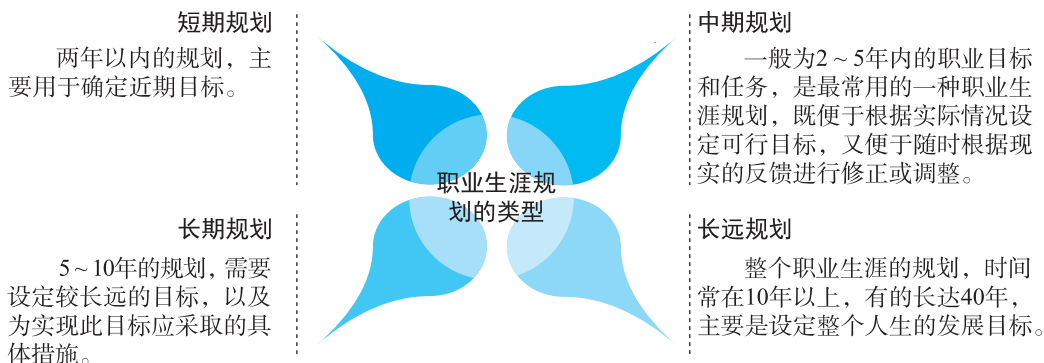


图 1-4 职业生涯规划的类型

个人职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个职业生涯的规划,如同台阶一样向上发展。但需注意的是,时间跨度太长的规划往往由于各因素的变化而难以把握,而时间跨度太短的规划需要灵活地调整。因此,大学生应重点关注中期规划。

(四) 职业生涯规划步骤

为保证职业生涯规划切实地发挥作用,促进将来职业发展,大学生应遵循以下步骤进行职业生涯规划。

1. 认识自我

充分认识自我既是进行职业生涯规划的基础,也是在职业生涯规划中应攻克的难关,因为如果不能正确认识自己,便难以做出正确的职业选择。为此,大学生应认真了解个人兴趣爱好、特征和能力等,准确认识自己的长处、短处,做到“兴利除弊”,从而努力实现自己的职业目标。需要注意的是,大学生的社会阅历尚浅,各方面能力仍有待提高,因此在认识自我时,还可听取教师、家人和同学等人的中肯评价,从而更全面地掌握信息,更深入地分析问题,最终做出最佳决策。

2. 评估环境

职业生涯规划是在自然环境与社会环境中进行的,为此,大学生在制订职业生涯规划时必须认真评估自然环境和社会环境,明确环境发展变化情况、自己与环境的关系及环境对自己提出的要求等,从而明确自己可以做什么,并做到顺势而为。

3. 确立目标

在充分了解自我与环境的基础上，学生要结合所学的专业知识和个人阅历，对将来要从事的职业做出正确地抉择，即确立职业生涯目标。阿尔伯特·爱因斯坦曾说过：“在一个崇高的目标支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。”实际上，人生必须有目标，有了明确目标，我们才知道要往哪个方向奋勇前行。因此，确立职业生涯目标是职业生涯规划的核心之一。需特别强调的是，职业生涯规划是一个连续的过程，会贯穿人的一生，而职业选择只是其中的一个环节，因此不能简单地将二者画等号。

开阔眼界

工作目标与职业生涯目标

工作目标是个人在当前的工作岗位上想要完成的任务目标，一般是较具体的短期目标，同本职工作紧密相关，可以由自己或组织设定。相对工作目标而言，职业生涯目标是较为抽象的长期目标，不一定完全同当前的工作相关。值得注意的是，选择适当的工作目标并很好地实现这些目标，是达成职业生涯目标的最佳途径。

4. 制订并实施具体方案

确定好职业生涯目标后，大学生应思考如何为从事心仪的职业而努力，并制订出合理可行的具体方案。例如，若将来想从事与管理类相关的职业，就应当积极地参加和组织各种活动，锻炼自己的组织和管理能力；想从事与专业技术相关的职业，就应当认真进行专业学习和实操训练，考取相关职业资格证书等。需特别强调的是，若不将方案付诸行动，职业生涯规划便会成为一纸空谈。因此，大学生应按照所制订的具体方案不断鞭策自己，不懈努力。

5. 评估与修正

职业生涯规划在实施过程中，往往会受到各种因素的影响，并且有些因素是难以预测的，如国家的政策变化。为确保职业生涯规划行之有效，大学生应结合自身情况、环境变化和客观需要等，及时评估与修正职业生涯规划。实际上，评估与反馈的过程也是大学生对自己和社会不断认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的重要手段。

职业生涯规划修正的依据是每次评估后反馈的信息，修正内容包括重新进行职业选择、确立人生目标及更改具体实施方案等。但应注意，长期规划是综合考虑各方面的因素而做出的决定，因此不应随意变更。



(五) 职业生涯规划的原则

大学生在进行职业生涯规划时，应遵循以下基本原则，以此保证职业生涯规划的合理性与有效性。

1. 个人生存原则

大学生只有掌握基本的谋生技能，学会生存，才能在将来实现个人价值与职业理想。为此，大学生制订职业生涯规划时，首先要着眼于生存。

2. 兴趣爱好原则

俗话说“兴趣是最好的老师”，兴趣爱好往往能让人在学习和工作中保持高度的自觉性和主动性，从而通过不懈努力取得一定的成就。因此，大学生应根据自己的兴趣爱好进行职业生涯规划。值得注意的是，若兴趣涉猎广泛，可以根据最感兴趣的内容进行职业生涯规划。

3. 能力特长原则

兴趣爱好并不等同于能力特长，任何一种职业都需要一定的能力，不同的职业对从业者提出了不同的能力要求。需要注意的是，大学生不应把学习成绩作为评价能力特长的唯一标准，大学生要从多角度衡量自身能力，在对自己的能力特长形成正确认识和客观评价的基础上，科学地进行职业生涯规划，从而为将来的职业发展奠定基础。

4. 社会需求原则

任何人都有选择职业的自由，但这种自由是相对的、有条件的，因为职业活动是一种社会活动，必然会受到一定的社会条件制约。因此，大学生进行职业生涯规划时，应深入了解社会对个人的要求，积极把握社会对人才的需求动向，确保所选择的职业具有长远的发展前景，并以社会需要为出发点和落脚点，做到个人利益与社会利益的统一，实现个人愿望与社会需要的有机结合。

5. 切实可行原则

一份有效的职业生涯规划必须是切实可行的，为此，大学生在进行职业生涯规划时必须做到以下几点。

(1) 把确定性与非确定性相结合。一般情况下，要保证职业生涯的大方向是确定的，而实现职业生涯最终目标的方法、途径和手段等则相对灵活。

(2) 把抽象与具体相结合。有些内容可以抽象，有些内容则必须具体、清晰，如各阶段的目标与措施，实现目标的步骤和方法。

(3) 把质化与量化相结合。质化是指职业发展方向和职业目标应具有一定的规定性；量化是指职业生涯规划的设计应具有相应时间限制和评估标准，以便能实时进行检查，并以此为依据对职业生涯规划进行修正。

(4) 把实力与挑战相结合。确保职业生涯规划的目标、具体措施在自身能力可实现的范围内,同时又具有一定的挑战性,需要花费一些心思与精力才能实现。这样不仅能够获得成就感和自豪感,还有利于激励自己不断奋勇前行。



经典事例

找准方向,再续荣光

2018年,裴庚积极响应国家号召参军入伍,其间荣获“军事训练先进个人”“优秀新闻报道员”“优秀义务兵”等称号。2020年9月,裴庚服兵役满两年,为了继续追求学业,他怀着深深的眷恋与不舍,脱下了那身戎装。即便重返校园,他仍军魂熠熠,以实际行动诠释军人的风采与担当。在做好班级和支部工作的同时,他还积极参与新生军训、征兵宣传和国防教育等工作,继续发扬政治合格、纪律严明的优良作风,担任学生军训教官,和同学们一起刻苦训练,连续三年组训、参训本校大学新生军训,为繁杂、严苛的军训工作贡献自己的力量。

退伍后,裴庚常常思考如果不当兵,自己的人生轨迹会如何。但他没有沉湎于假设,而是积极规划职业生涯,将军旅经历转化为动力。通过职业生涯规划课程,他明确想要考取军队文职的目标,并在学院职业规划大赛中荣获二等奖,充分展现了自己的规划能力和潜力。同时,他铭记初心,希望再为国家和人民贡献力量。为此,他努力备考军队文职考试,期望重回曾奋斗之地,继续身着迷彩。最终,经过不懈努力,裴庚成功通过军队文职考试各环节,毕业后实现重返军旅的梦想。在未来的日子里,裴庚将以更加坚定的步伐,走在自己的职业生涯道路上。他用自己的实际行动,诠释着军人的忠诚与担当,书写着属于自己的精彩篇章。

(资料来源:中青在线,2024年5月25日,有删改)

评析

裴庚的职业生涯规划符合职业生涯规划的基本原则,并且展示出他明确的职业目标、坚定的执行力和强烈的社会责任感,这对于大学生具有重要的参考和启示意义。



游目骋怀

数字化平台为大学生进行职业生涯规划赋能

就业作为高校人才培养过程中的关键一环，具有重要的战略意义。就业是学生个人发展和国家社会经济可持续发展的重要一环。当前，传统教育生态不断受到数字技术升级的影响，使得全面推动教育数字化转型成为不可逆转的时代趋势。在此背景下，通过进一步转化传统的就业工作理念与方法，并运用数字技术优化升级就业工作链条和形态，充分利用社会化的就业数字化平台与高校的职业发展数字化平台，已成为当前各高校提升学生就业率的重要渠道。这里介绍数字化平台在如何实现更有效的人岗匹配，提供更多元的职业指导，以及拓展更广泛的校友资源三个方面为学生进行职业生涯规划赋能。

一、数字化平台可以实现更有效的人岗匹配

数字化平台可以打破传统用人的时空限制，促进企业和求职者之间进行高效的信息交流和资源共享，为求职者创造更多的就业发展机会。不少尚未毕业的学生也可以在平台了解校友就业情况，从而作为自己的职业生涯规划的参考；企业则可以通过分类搜索，锁定某所大学某个专业的求职者作为潜在候选人，进而提高招聘效率。并且，还有一些数字化平台能够让学生与招聘方直接互动。该平台会在学生登录后自动记录其学校、专业和技能等背景资料，以此向招聘方推送与该学生的工作或实习信息类似的求职者，以供其筛选。

由此可以说，数字化平台能够充分整合社会、学校和企业各方资源，助力学生与招聘方“双向奔赴”，减少求职者在求职道路上的障碍，助力实现人岗快速且精准地匹配。

二、数字化平台可以提供更多元的职业指导

从功能上看，高校的职业发展数字化平台均提供就业资源课程库基础性服务，包括各种职业培训和技能提升课程，大学生可以通过学习这些课程提高专业素质和求职竞争力，更好地落实职业生涯规划。除了利用课程资源这些基础性功能，大学生还可以通过学校的职业发展数字化平台获取求职辅助服务，包括就业咨询、求职攻略、简历制作和面试技巧等，从而更加适应就业市场。

并且，随着视频面试的普及，有些数字化平台还设置了视频面试模拟系统，后台 AI（人工智能）会根据实时转录的大学生的面试回答进行专业分析，并为其提供面试技巧。大学生通过反复练习，可以不断提高求职技能，改进面试状态，在面试中更加自信。

三、数字化平台可以拓展更广泛的校友资源

“校友是高校的宝贵财富”，这一观点已经在越来越多高校中达成共识。许多高校在数字化平台上添加连接校友的功能，充分利用校友资源为大学生的职业生涯指导和就业服务提供有力的社会网络支撑。学生不仅可以了解校友是如何开启职业生涯的，还可以与心仪行业的校友进行深度交流，通过了解他们的工作经历来获得灵感与启发，从而更好地进行职业生涯规划。

依托数字化平台，就业工作前端的职业生涯辅导内容愈加丰富、形式愈加多样且手段愈加智能，后端的人岗匹配环节也愈加全面、精准和高效，加之校友资源拓展的人际网络支撑，共同形成了赋能大学生进行职业生涯规划的强大合力。

力学笃行

一、展开小组讨论

请认真阅读以下案例。

某大学举办职业生涯规划大赛，英语专业的大一学生小李不以为意地说道：“我学英语，以后出来做翻译，有什么好规划的？”同学问小李：“你了解翻译这个职业吗？你毕业后想从事笔译工作还是口译工作？”小李回答得很干脆：“只要学好专业知识，还怕出来找不到翻译工作吗？而且我才大一，现在就进行职业生涯规划未免太早了。如果之后发生了变化，岂不是白费功夫？”

以小组为单位回答以下问题。

1. 你是否赞同小李的观点？为什么？
2. 你会如何劝说小李参加职业生涯规划大赛？

二、明确自己的阶段目标与任务

通过学习职业生涯规划，相信你对职业生涯规划有了一定的认识。请对照舒伯的生涯发展理论，明确自己所处的职业生涯发展阶段，以及在这一阶段扮演的角色，并结合自身情况分析这一阶段的目标与任务，完成表 1-4。完成后，可与同学进行交流。



表1-4 职业生涯发展阶段分析表

所处的职业生涯 发展阶段	
在这一阶段扮演 的角色	
阶段目标	
阶段任务	