

责任编辑：曾繁荣

封面设计：唐瀚设计



指引未来

——大学生就业指导

中航出版传媒有限责任公司
CHINA AVIATION PUBLISHING & MEDIA CO., LTD.
www.aviationnow.com.cn



扫一扫
学习资源库



定价：49.00元

黑龙江省“十四五”职业教育规划教材

指引未来

——大学生就业指导

主编 王春海 金丽婷 宁 凯

航空工业出版社



黑龙江省“十四五”职业教育规划教材

指引未来

——大学生就业指导

主编 王春海 金丽婷 宁 凯



航空工业出版社



黑龙江省“十四五”职业教育规划教材

指引未来 ——大学生就业指导

主编 王春海 金丽婷 宁 凯



航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本教材以党的二十大精神和党的二十届三中全会精神为指导，以立德树人为根本任务，旨在促进大学生就业。本教材结合就业指导课程体系及大学生自身发展的特点，全面阐述了大学生在求职择业过程中的各个步骤和难点。本教材从“放眼未来，铸造青春梦想”“砥砺德行，增强职业素养”“因事制宜，做好职业定位”“步步为营，准备求职就业”“学以致用，应对求职考核”“责有所归，维护就业权益”“行远自迩，轻松迈进职场”“厚积薄发，尝试自主创业”八个方面对大学生就业进行了全面阐述，适用于高职院校各专业就业指导课程。

图书在版编目（CIP）数据

指引未来：大学生就业指导 / 王春海，金丽婷，宁凯主编. — 北京：航空工业出版社，2025. 1. — ISBN 978-7-5165-4059-6

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025VK9496 号

指引未来：大学生就业指导 Zhiyin Weilai: Daxuesheng Jiuye Zhidao

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区北苑路 58 号楼 20 层 100012）

发行部电话：010-85672666 010-85672683 读者服务热线：010-85672635

中煤（北京）印务有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2025 年 1 月第 1 版

2025 年 1 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：280 千字

印张：12.5

定价：49.00 元

编委会

主 编

王春海 金丽婷 宁 凯

副主编

姚毓铎 陈子琦

前言

党的二十大报告指出，“就业是最基本的民生”。就业事关人民群众切身利益，事关经济社会健康发展，事关国家长治久安。

要实现全面建成社会主义现代化强国的宏伟目标，人才是第一资源。大学生是党和国家宝贵的人才资源，是就业工作所服务的重要群体。大学生从离开校园到步入职场，既是身份上由学生向职场人转变的过程，也是自身兴趣、能力、职业倾向与就业岗位所需知识、能力、价值观动态匹配的过程。因此，大学生就业指导工作是重中之重。

本教材以党的二十大报告和党的二十届三中全会精神为指导，以《中共中央 国务院关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见》为基础，本着促进大学生就业的宗旨，结合就业指导课程体系及大学生自身发展的特点，全面地阐述了大学生在求职择业过程中的各个步骤和应注意的问题，旨在激发大学生职业生涯规划自主意识，帮助大学生探索感兴趣的职业方向，增强大学生适应职场的能力。

本教材共八个项目，分别为“放眼未来，铸造青春梦想”“砥砺德行，增强职业素养”“因事制宜，做好职业定位”“步步为营，准备求职就业”“学以致用，应对求职考核”“责有所归，维护就业权益”“行远自迩，轻松迈进职场”“厚积薄发，尝试自主创业”，既可作为高校就业指导课程的教材，又可作为大学生摆脱择业迷茫的行动指南，还可作为就业指导工作人员的培训教材和自学参考书。

概括起来，本教材主要具有以下特色。

1. 顺应时代

本教材的编写依据国家“十四五”规划要求，积极响应国家“加快发展现代职业教育”的要求，贯彻党的十八大以来中央有关的大学生就业政策，同时融入了社会主义核心价值观教育和大国工匠职业精神教育的内容，激励大学生自觉把个人的理想追求融入国家和民族的事业中。

2. 注重实用

本教材贴近实际、贴近学生，结合当前大学生的就业形势和大学生实际



情况，以培养大学生的择业意识和提高大学生的职业能力为重点，针对大学生求职中真正关心的问题给出解决思路和策略。此外，本教材在知识讲解后加入了实践部分，帮助学生巩固知识点、学以致用。

3. 结构合理

本教材采用“项目—任务”式结构，每个任务以“青春眺望台”“知识储备站”“实践练兵场”三个栏目为主，以前瞻的视角拓宽知识面，以畅达简明的文字阐释知识点，以丰富多彩的活动落实实践，将理论与实践结合起来，将教材与现实结合起来。

4. 形式多样

本教材设计了多样化的栏目，兼具时代性、新颖性和实用性，旨在增强学生学习的趣味性和互动性，提升学生的综合素质。在此主要介绍以下几个栏目。

（1）学习目标。本教材将每个项目的学习目标分为知识、技能和素养三个层面，便于学生把握重点。

（2）视野拓展。该栏目置于正文内容部分，放入大学生应了解的拓展性知识，开阔学生的眼界，提高学生的学习兴趣，吸引学生进行阅读与探究。

（3）青年新风。该栏目置于正文内容部分，选取真实、典型的大学生案例，从案例切入的角度体现知识的实用性。

（4）互动时刻。通过简短的问题测试学生的阶段性学习成果并引导学生展开思考，将理论与实践结合起来。

本教材在编写的过程中参考了公开出版的文献和一些网络资料，借鉴了很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材存在的疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

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

编 者

目录

项目一 放眼未来，铸造青春梦想

青春眺望台

更注重质量：大学生择业观有新变化	002
------------------	-----

知识储备站

任务一 培养正确的就业观	002
一、就业观的影响因素	003
二、当代大学生的就业观	005
三、树立正确的就业观	008
任务二 大学生职业生涯规划	010
一、职业生涯规划的意义	010
二、制订职业生涯规划	011
三、撰写职业生涯规划书	016
四、职业生涯规划的评估与修正	020

实践练兵场

就业观探索之旅	024
---------	-----

项目二 砥砺德行，增强职业素养

青春眺望台

推动高素质技能人才与新质生产力同频共振	028
---------------------	-----



知识储备站

任务一	树立职业意识，培养职业道德	028
	一、树立职业意识	028
	二、培养职业道德	031
任务二	养成良好职业行为习惯	036
	一、遵守职场礼仪	036
	二、保持良好工作态度	043
任务三	提高职业能力	044
	一、专业能力	044
	二、通用能力	045

实践练兵场

优秀职场人采访活动	050
-----------	-----

项目三 因事制宜，做好职业定位

青春眺望台

既要工作，也要诗和远方——看年轻一代的职业选择	054
-------------------------	-----

知识储备站

任务一	认识行业、职业与用人单位	054
	一、行业	054
	二、职业	056
	三、用人单位	058
任务二	尝试职业定位	060
	一、职业定位的原则	060
	二、职业定位的方法	063

任务三 进行职业决策	066
一、职业决策的影响因素	066
二、职业决策的方法	069

实践练兵场

做出职业决策	073
--------	-----

项目四 步步为营，准备求职就业

青春眺望台

“百场校招” 高校招聘活动启动	078
-----------------	-----

知识储备站

任务一 获取并运用就业信息	078
一、就业信息的特征与类型	078
二、就业信息的获取	081
三、就业信息的筛选与运用	084
任务二 准备求职材料	086
一、制作求职简历	086
二、撰写自荐信	089
三、其他求职材料	092
任务三 做好心理准备	093
一、认知心理障碍	094
二、做好心理调适	095

实践练兵场

简历风采展示会	098
---------	-----



项目五 学以致用，应对求职考核

青春眺望台

脚踏实地、精准匹配——理性做好就业选择 100

知识储备站

任务一 轻松应对笔试 100

一、笔试的类型 100

二、笔试的准备 103

任务二 从容进行面试 106

一、面试的类型 106

二、面试的原则与禁忌 113

三、面试策略 116

实践练兵场

模拟无领导小组面试实践活动 120

项目六 责有所归，维护就业权益

青春眺望台

加强人力资源市场规范管理，维护劳动者合法权益 124

知识储备站

任务一 了解毕业事项 124

一、确定毕业去向 125

二、登记毕业去向 125

三、毕业生档案管理	129
任务二 明晰就业权利与义务	130
一、大学生的就业权利	130
二、大学生的就业义务	134
任务三 维护就业权益	135
一、防范就业陷阱	135
二、维护合法权益	139

实践练兵场

就业权益保护案例分析活动	141
--------------	-----

项目七 行远自迩，轻松迈进职场

青春眺望台

让青春拥有更多可能	144
-----------	-----

知识储备站

任务一 完成角色转换	144
一、职业角色和学生角色的不同	145
二、掌握角色转换的方法	148
任务二 谋求职业发展	152
一、职业发展的通道	153
二、职业发展的策略	155

实践练兵场

职场角色体验活动	158
----------	-----



项目八 厚积薄发，尝试自主创业

青春眺望台

以企业家精神领航创业新时代	162
---------------	-----

知识储备站

任务一 认识自主创业	163
一、大学生创业现状	163
二、大学生创业存在的问题	164
三、创业精神与创新意识	166
任务二 做好创业准备	169
一、储备创业知识	169
二、了解创业路径	173
三、挖掘创业机会	176
四、熟悉创业过程	177
五、筹备创业资金	179
六、编写创业计划书	181

实践练兵场

微创业项目大比拼	186
----------	-----

参考文献	187
-------------	------------

项目一

放眼未来，铸造青春梦想

学习目标

知识目标

- (1) 了解影响大学生就业观的主观因素和客观因素。
- (2) 掌握树立正确就业观的方法。
- (3) 了解制订职业生涯规划的基本步骤，掌握职业生涯规划书的基本要求和内容、形式。

技能目标

- (1) 能够根据自身情况和社会环境，分析并调整自己的就业观。
- (2) 能够制订符合自身特点的职业生涯规划并撰写结构清晰、内容完整的职业生涯规划书。
- (3) 能够定期对职业生涯规划进行评估，并及时对职业生涯规划进行修正和调整。

素养目标

- (1) 树立正确的职业价值观和职业道德，将社会主义核心价值观融入其中。
- (2) 增强社会责任感和职业使命感，将个人发展与国家命运、社会需求相联系。

要言 妙道

前进的道路从不会一帆风顺，实现中华民族伟大复兴的中国梦需要一代一代青年矢志奋斗。同学们生逢其时、肩负重任。希望全国广大高校毕业生存高远、脚踏实地，不畏艰难险阻，勇担时代使命，把个人的理想追求融入党和国家事业之中，为党、为祖国、为人民多作贡献。

——2020年7月7日，习近平给中国石油大学（北京）克拉玛依校区毕业生的回信



青春眺望台

更注重质量：大学生择业观有新变化

据教育部数据，2024 年全国普通高校毕业生达到了 1179 万人。不同于以往，部分毕业生并未立即投身于职场，他们通过自我提升与充电、继续深造考试、海外游学等方式丰富人生阅历。他们以更加从容的姿态积极面对就业市场。

另一个值得注意的现象是，随着一线城市人口净流入速度有所放缓，越来越多的毕业生选择回到县城就业。回县城工作的毕业生的月收入已从 2018 年的 4640 元上升到 2022 年的 5377 元，就业满意度也从 67% 攀升至 76%。

当下毕业生更加注重就业质量与内在感受，包括个人成长、工作环境、企业文化等，而非仅仅追求高薪。这种观念的转变使得他们愿意花费更多时间来选择适合自己的职业方向。据悉，教育部正将更多新就业形态纳入统计范畴。灵活就业可以为应届毕业生提供更多多样的工作方式，有助于满足他们的个性化需求。很多毕业生会偏向于根据自己的兴趣、能力和专长选择适合自己的工作，以实现个人价值的最大化。

某科技领域资深猎头指出，目前在国家层面，高级技工岗位正遭遇严重的人员短缺，大约有 1000 万个职位空缺。因此，对于在校学生来说，精通一项高级技能将在就业市场上显著提升他们的竞争力。《2024 蓝领人才发展报告》显示，蓝领招聘薪酬比 5 年前上涨了 35.8%，这一涨幅高于全国总体水平。2024 年一季度，38 个重点城市的蓝领职业平均招聘月薪为 7215 元，比 2019 年同期增长了 35.8%。

随着国内经济结构的转型升级和快速发展，越来越多的毕业生也开始关注新兴行业和领域的发展机会。对外经济贸易大学国家对外开放研究院教授陈建伟提出，当前全球经济正处于新一轮快速的技术变革期，某些传统行业的工作岗位可能会被自动化技术或机器人取代，从而减少了相关岗位的需求。青年人员需要具备更具竞争力的技能或者具备适应新环境、学习新技能的能力，才能在就业市场中脱颖而出。

（资料来源：《中国经济时报》，2024-08-07，有删改）



知识储备站

任务一 培养正确的就业观

就业观念是指个体对就业问题所持有的基本认知和态度。该观念包括对职业选择、职业发展预期以及工作价值评估等多个维度的综合考量。对于大学生群体而言，就业观念在

很大程度上决定了个人的职业定位方向和未来职业发展轨迹。

一、就业观的影响因素

就业观体现了一个人对就业问题的根本态度，它将个人的人生理想具体化为职业选择，并反映了一个人对职业目标的追求与憧憬。习近平总书记对高校毕业生的就业状况表现出深切关怀，并鼓励大学生“保持平实之心，客观看待个人条件和社会需求，从实际出发选择职业和工作岗位”。在这里，“个人条件”与“社会需求”分别代表了塑造就业观的两个主要方面——主观因素和客观因素。

（一）影响大学生就业观的主观因素

影响就业观的主观因素主要包括个人的兴趣、能力，以及就业的价值观和心态等。

1. 个人兴趣

兴趣是最好的老师，个人对某种职业活动的浓厚兴趣会驱使大学生选择与之相关的职业。在这些工作中，大学生能够将自己的兴趣融入日常工作，从而更容易获得工作的满足感和成就感。而且，基于兴趣选择的职业，往往能够激发个人的工作动力，促使大学生更加主动地去学习相关知识和技能，提高工作效率。

2. 个人能力

个人能力是塑造就业观的关键要素之一。它不仅涵盖了专业技能，还包括了沟通能力、团队合作能力以及解决问题的能力等多个方面。例如：一个拥有卓越沟通技巧和组织能力的个体，可能会倾向于追求市场营销或活动策划等职业，因为这些岗位能够充分发挥其优势；反之，如果个人的能力与职业期望不匹配，这可能会引发就业焦虑或对某些职业的抵触情绪。

3. 就业价值观

个人的就业价值观深刻影响着对各种职业的价值取向。对于一些大学生而言，经济收益是职业选择的首要考量，他们更倾向于投身于高薪酬的领域，例如金融和互联网行业。另一些大学生则更看重职业的稳定性，因此可能会选择成为公务员或在事业单位工作。此外，还有一部分大学生追求个人的自我实现和社会价值的贡献，倾向于选择那些能够为社会带来显著正面影响的职业，比如在公益组织或环保行业工作。

4. 就业心态

就业心态，即就业心理与态度的综合体现，是塑造大学生就业观念的关键因素。它主要分为积极与消极两种类型。具备积极就业心态的个体往往更能适应充满竞争的就业环境，并培养出更为正面的就业观念。相反，持有消极就业心态的人在求职过程中可能更容易感到悲观，难以认识到自身的优势，缺乏自信，并在面对就业压力时感到迷茫，有时甚至会选择逃避。



（二）影响大学生就业观的客观因素

影响就业观的主观因素主要包括家庭背景、学校教育、社会经济、行业发展，以及当下政策等。

1. 家庭背景

许多大学生在决定毕业后首份工作时，往往会考虑家人的意见。家庭的财务状况、父母的职业背景以及教育观念，均会对子女的就业观念和职业选择产生影响。例如：若家族中存在医学领域的传统，子女可能更易受到这种氛围的熏陶，对医学职业产生共鸣，并倾向于选择与医学相关的专业和职业道路。

2. 学校教育

高等教育机构的教育理念、专业设置、课程体系以及就业指导，均对大学生的就业观念产生深远影响。学校提供的就业指导教育在塑造大学生的就业观念方面扮演着至关重要的角色。若学校能够提供一系列系统化的职业规划课程、多样化的就业指导讲座以及富有成效的实习机会，大学生将能更深入地理解各行各业的职业要求与发展趋势，进而培养出更为合理的就业观念。

3. 社会经济

经济形势对就业观有显著影响。在经济繁荣时期，就业机会较多，新兴行业不断涌现，大学生的就业观可能更加开放和多元化。而在经济衰退时期，就业压力增大，大学生可能更倾向于选择稳定的职业。

地区经济发展差异也会影响就业观。发达地区经济活跃，产业结构完善，能够提供各种各样的就业机会，吸引大学生前往就业。而欠发达地区就业机会相对较少，可能会使当地大学生的就业观受到限制。

4. 行业发展

行业的发展和变革对大学生的就业观念产生了深远的影响。以新兴产业的迅猛发展和传统产业的转型为例，人才需求正经历着显著变化，这一趋势直接影响了大学生的就业决策：新兴行业崛起，对高素质复合型人才需求增加；传统制造业等行业衰退，如煤炭、钢铁行业缩减，对应领域就业机会大幅减少；等等。这需要相关专业的大学生密切关注行业动态，调整就业观念，以更好地适应新时代行业对人才的新要求。

5. 当下政策

国家政策及就业指导政策的制订与实施，都会对人的就业观念产生深远影响。例如：始于2003年的“大学生志愿服务西部计划”，激发了众多大学生转变就业思维，勇敢奔赴那些急需发展的区域；再比如，近年来，国家大力推动大学生创新创业，并实施了一系列扶持大学生创业者的措施，这些措施消除了许多有创业意向的大学生的担忧，激励大学生通过创业来推动就业，树立“敢于创新，勇于创业”的就业观念。



青年新风

“00后”女孩吴素英生长在当地一个养蜂家庭，从小就喝着蜂蜜长大。为了获得口感好的蜂蜜，需要根据各地花季不断迁移蜂箱，吴素英从小就跟随父母走南闯北养蜂。在耳濡目染和亲身实践下，吴素英逐步掌握成熟的养殖技术，成为家中第四代养蜂传承人。除了父母养殖的蜜蜂，吴素英自己在山中养殖有20余箱中华土蜂，一有空就往山里钻。

吴素英考上大学后，带着自家的蜂蜜来到学校，舍友尝了后直夸太香了。吴素英灵机一动，带着自己的蜂蜜参加学校举办的创业市集活动，连续几个晚上都在短时间内销售一空，这让她对养殖蜜蜂更加有信心。闲暇之余，吴素英还在网络开辟自己的甜蜜赛道。她利用新媒体直播销售自家蜂蜜，并上传自己在家乡拍摄的养蜂视频教授养殖技巧，得到网友的大量关注和点赞，短短2个月内涨粉5000余人。

在老师的推荐和指导下，吴素英和其他14名同学组建团队，参加2024年“挑战杯”天津市大学生创业计划竞赛。吴素英的团队帮助蜂农销售蜂产品2万余斤，订单800余单，价值100余万元，不仅增加了蜂农的收入，还直接带动就业10人，间接带动就业200余人。

2023年，吴素英成功加入中国养蜂协会，成为其中的一名会员。吴素英的蜂蜜已取得蜂蜜商标、营业执照和食品经营许可证，她正在为中草药防治蜂螨技术申请专利。

“下一步，我打算考‘三支一扶’岗位，以三农和乡村振兴作为我的发展方向，继续把我的养蜂甜蜜事业继承发展下去。”即将毕业的吴素英，对未来的规划如是说。

（资料来源：人民网，2024-10-22，有删改）

二、当代大学生的就业观

一个正确的就业观是建立在对自己和外部环境有深刻理解的基础上，它是一个逐步积累、循序渐进的长期过程。目前，部分毕业生在就业时仍表现出盲目跟风、攀比心态以及过分强调个人价值而忽视社会价值的不良趋势。一些大学生对自己的职业目标缺乏明确的认识，导致在选择职业时随波逐流；另一些大学生在求职过程中过分注重薪资待遇；还有大学生只专注于与自己专业高度相关的职位，而忽视了职业的长远发展。

（一）积极的就业观

当代大学生积极的就业观具体表现在以下五个方面。

1. 更加具备主动竞争意识

在社会经济迅猛发展的背景下成长起来的当代大学生，面对社会经济转型和变革带来



的严峻挑战，能够保持积极态度，主动投身于激烈的就业竞争。大学生不仅积极寻找各种就业机会，关注学校组织的招聘会，而且还会通过网络平台、社交媒体等多种渠道，挖掘潜在的职位空缺。

2. 就业观念更加务实

随着高等教育普及率的不断提升，大学生开始逐渐摒弃“天之骄子”的传统心态，转而将自己定位为勤勉务实的普通劳动者。大学生期望通过劳动为社会贡献价值，并在此过程中实现个人价值。大学生开始更加重视社会的需求，愿意加入那些能对社会产生正面效益的领域和职位。这种思想的改变导致大学生在选择职业时更加看重职业的社会意义和个人发展空间，而不仅仅是薪水和职位的级别。同时，大学生也更倾向于接受跨学科、跨领域的就业机会，表现出更加开放和灵活的就业观念。

3. 就业类型选择逐步多元化

当代大学生在就业方面的多样化选择主要体现在两个层面。首先是职业路径的多样化，现代大学生不再仅仅追求稳定和优厚待遇，而是开始更愿意探索创新的职业道路，投身于新兴职业，大学生能够适应时代的发展，积极拥抱新的就业模式。其次是就业地点的多样化，近年来众多大学生将个人的职业规划与社会需求紧密结合，选择前往基层、乡村，为推动乡村发展贡献自己的力量。

4. 就业期望更加理性

近年来高校毕业生就业数据呈现出一个引人注目的趋势转变：越来越多的大学生不再盲目追求前往一线城市或投身高薪行业。这一趋势的转变反映出，现代大学生在规划职业道路时，正变得更加审慎和深思熟虑。大学生不再单纯被城市或职业的外在光环所吸引，而是能够将个人职业规划与社会实际需求相结合。这种更为理性的就业态度，不仅有利于大学生发现更符合自身发展的职位，还有助于减轻一线城市的人口负担和社会资源分配不均的状况。

5. 职业生涯规划意识逐步形成

现今的大学生开始意识到，职业不仅仅是一种生存的工具，它还是个人发展和梦想成真的过程。通过细致的职业生涯规划，大学生能够更有力地掌控自己的人生，并找到实现人生目标的途径。因此，大学生对职业规划的关注度不断提升，职业生涯规划的意识正在逐渐成熟。这种意识的成熟不仅有助于大学生更好地融入社会，也为大学生的持续发展奠定了坚实的基础。

视野拓展



年轻人考公看重什么？

2024年12月1日，2025年国考公共科目笔试正式开考。据国家公务员局消息，共298.2万考生考前进行了报名确认，258.6万人实际参加考试，参考率约为86.7%，

参加考试人数与录用计划数之比约为 65:1。

考场外，考生和前来陪考的家属向记者谈到了自己的就业观。

“考试有得就会有失，国考并不是一考定终身，我会乐观地看待这次考试的结果。”第二次参加国考的蔡同学表示，如果没能“上岸”，他会通过本次国考了解今年的考情，有针对性地为接下来的省考做准备。

考生李同学则谈道：“我接下来会继续参加各类考试，但就业方向不止公务员一条路，无论是考公还是参加企业招聘，只要有机会就会去争取。”

“回老家工作也是一个好的选择。”前来陪考的张先生提到，他和女朋友都希望回到家乡工作，正积极地准备国考，一方面离父母比较近，另一方面经济压力没有一线城市那么大。

专家表示，相对于今年考研人数的下降，国考人数进一步上扬，说明整个大学生及年轻人群体的就业观，还是以工作为主。“与此同时，我们也提倡就业的多元化，就业不一定都进体制内，进入企业或创业等等都是很好的选择，不一定要‘千军万马过独木桥’。”

（资料来源：新华网，2024-12-04，有删改）

（二）消极的就业观

一些大学生的就业观念仍然受到消极思维的束缚，这主要体现在以下三个方面。

1. 一味地追求个人利益

随着个人意识的日益增强，有的大学生在求职时开始更加注重实现个人利益。具体而言，部分大学生一味追求在大都市中获取高级职位的机会。与此同时，也有一部分大学生则只专注于寻求稳定的工作岗位，如公务员或事业单位的职位。

2. 初入职场期望过高

部分大学生在初次踏入职场时，常常抱有一种不切实际的期望，希望能够“一步到位”，找到一份完全符合自己理想和期望的工作，幻想着能够迅速获得高薪、高地位和充满挑战的工作机会，仿佛一夜之间就能实现自己的职业梦想。然而，现实往往并不如自己所愿，他们在求职的过程中频繁遭遇各种挫折和打击。

3. 缺乏社会服务意识

尽管大学生已经掌握了大量的专业知识，但由于缺乏实际的社会历练和实践经验，大学生对自身在社会中的角色和地位的理解往往不够深刻和全面。这种情况下，大学生在求职过程中往往表现出一种缺乏社会服务意识状态，未能充分认识到自己作为社会成员所肩负的责任和使命，未能将个人的职业规划与国家的需求紧密相连，未能充分理解个人发展与社会责任之间的内在联系。



互动时刻

你的就业观是什么样的？你如何看待“慢就业”？

三、树立正确的就业观

就业观是人生理想在职业选择上的具体体现，是一个人对职业目标的追求和向往。随着社会的发展，大学生在就业方面面临着各种挑战。传统的就业观念已经无法适应当下的就业环境，大学生需要更新自己的就业观念，树立正确的就业观。

（一）大学生应树立的就业观

大学生应具备的正确的就业观有以下几种（表 1-1）。

表 1-1 正确的就业观

就业观	说明
勇于竞争观	在竞争愈发激烈的就业环境中，大学生必须摒弃被动依赖和消极等待的态度，培养积极主动的竞争意识
职业流动观	大学生应摒弃“一步到位”和“从一而终”的就业观念，培养积极进取的职业流动性思维，学会在职业的流动与变迁中识别、把握和利用机遇
就业大局观	大学生应深刻理解国家发展与个人成长之间的紧密联系，培养全局观念，在求职时优先考虑将个人发展与国家和社会的需求相融合
终身学习观	大学生必须持续吸收新知识和掌握新技能，以适应社会发展的需要，否则可能会在就业市场的竞争中遭遇淘汰的危险
创业就业观	大学生要认识到创业是就业的一种特殊形式，大学生应树立创业就业观，充分利用国家出台的鼓励大学生自主创业的一系列政策，这样不仅能解决自身的就业难题，还能带动社会上其他劳动者就业

（二）树立正确就业观的方法

大学生应当确立正确的、积极的就业观念，学会顺应主客观条件的变迁，明确自身的职场定位与努力方向，以更长远的视角审视当前的就业状况及职业发展，从而为自己的职业生涯开拓更广阔的可能性。确立正确就业观的方法主要包括以下几种。

1. 脚踏实地，主动适应环境

树立正确的就业观念，核心在于全面、深入地认识和理解就业市场的大环境，积极顺应国家经济建设和社会发展的总体要求。大学生应当秉持客观公正的态度，准确评估自身能力，明确职业定位，制订科学合理的职业规划，将个人理想融入社会主义现代化建设的伟大事业中。同时，应依据个人兴趣爱好，设定与市场经济相匹配的职业发展目标，确保

目标既符合自身实力，又切合实际需要。

2. “干”字当头，提升自身素质

大学生应培养积极向上的就业态度，摒弃消极怠惰的思维，摆脱“精英情结”，深刻理解“精彩人生源于奋斗”的真谛。各种职业本质上并无尊卑之别，关键在于找到能够发挥个人能力的岗位。只有将课堂所学知识转化为实际技能和素养，增强自身的竞争力，才能在未来的职业道路上砥砺前行，无论从事何种工作，都能赢得社会的尊重。

3. 行动为先，不为焦虑买单

大学生应积极采取行动，不断充实个人的知识库，并构建更全面的社会认知，以便为各种考试和面试做好充分准备。在寻找理想工作的过程中，最忌讳的是盲目随波逐流却又犹豫不决，始终停留在口头上的空谈。目前，一些信息平台传播职业焦虑来吸引关注，大学生应保持理性，不应因此失去信心、自我怀疑或迷失方向。在求职之前，大学生应主动向经验丰富的教师和前辈寻求指导，获取第一手的职场信息，确保自己不会在没有准备的情况下进入职场。

4. 灵活就业，大学生志在四方

大学生应当树立灵活的就业观念，不应将特定职业视为唯一选择或将其排除在就业范围之外，应该有志于投身基层，积极回应国家对人才的紧迫需求，从而实现个人价值的最大化。同时，大学生需要培养对流动就业的适应性，放弃寻求一劳永逸职位的旧观念，不必急于在短期内找到稳定工作，而应顺应市场经济对劳动力资源的高效配置。此外，大学生还应建立积极的市场竞争意识，摒弃被动的就业心态，不断学习新知识和技能，提高个人素质，成为社会所需的人才。

视野拓展



大学生返乡就业，算“人才浪费”吗

道路更宽敞、村貌更整洁、环境更宜居……根据中国青年报社发布的一项调查显示，对于乡村的变化，网购更便捷和人居环境持续改善排在前两位。84.0%的受访青年相信，乡村未来会成为年轻人实现自我价值的“热土”。

乡村振兴，关键在人。农业农村部的数据显示，2012年至2022年底，全国返乡入乡创业人员数量累计达到1220万人。而一段时间以来，一些高学历的年轻人返乡创业、就业的话题持续引发舆论关注。

事实上，对于大学生就业，目前主要有两个变化趋势。一是高等教育的普及化，我国每年毕业的研究生已经超过100万，毕业生必须有适应时代的就业观；二是毕业生就业从“集中就业”（集中地域、行业等）到“多元就业”，因此，持续拓宽地域与行业选择，到乡村就业，会进一步拓宽毕业生的择业面。



随着乡村振兴战略的深入实施，高校毕业生就业重心进一步下沉，对基层医疗、乡村基层治理等领域的服务贡献程度不断提升。数据显示，高职毕业生选择在地级城市及以下地区就业的比例从2019届的63%上升至2023届的67%，2023届本科生在西部地区就业的比例为25%，较2019届的23.1%增长了1.9个百分点；2023届中部地区就业的本科毕业生中，近九成属于返乡就业。

高校毕业生要破除一些陈旧的就业观，不能把离开乡村到城市发展视为“成功”，把留在乡村生活、发展就视为“失败”。乡村学生以及城市学生，都可以结合自身兴趣、能力、职业价值观，选择在乡村地区就业、创业，实现自我价值。

（资料来源：《新京报》，2024-10-04，有删改）

任务二 大学生职业生涯规划

职业生涯是指一个人从获得职业、职位变迁到完成职业目标的终生工作经历。职业生涯规划就是在自我正确认知的基础上，根据自身的性格特点、专业特长、知识结构，结合社会环境与市场环境，对将来要从事的职业以及要达到的职业目标所做的职业人生发展规划。

一、职业生涯规划的意义

职业生涯规划对于大学生的个人成长和职业发展具有决定性的影响。一些大学生对自己的未来职业路径缺乏明确的规划，甚至不清楚自己对哪些职业感兴趣。对于大学生来说，做好自己的职业生涯规划有着重要的意义，概括起来有以下4个方面。

（一）有利于自我定位

认识自我是职业生涯规划的前提。职业规划应建立在深入了解自我之上，通过深入剖析个人技能和需求，以确定最符合自身的工作路径。职业生涯规划教育可以帮助大学生找到正确的人生目标，真正找到自我、实现自我。著名的心理学家亚伯拉罕·马斯洛曾指出，人类个体的需求可划分为5种，其中一种就是自我实现需求，也是人类的最高层次需求。不同的职业生涯规划指向不同的职业方向，同样也指向着不同的人生。大学生在还没有步入社会之前，进行职业生涯规划，可以辅助自己找准人生发展方向并实现自身的价值。大学生应该客观、冷静、合理地认识自我，找准定位，充分发挥职业规划的计划性与动态性，在两者相互统一的状态下，更好地实现自我。

（二）有利于激发主动意识

职业规划能够点燃大学生的人生抱负，激发大学生对未来的深入思考，并帮助大学生

明确个人的职业发展路径。这不仅有助于大学生有目的地积累知识，还能重燃大学生积极进取的热情。通过设定清晰的职业目标和规划，大学生能够更加主动地投身于职业准备和学习之中，进而增强自我激励的能力。培养这种主动意识，对于大学生在校期间有效地规划学业和实践活动至关重要，同时，它对于毕业生迅速适应职场环境和推动职业成长也具有深远的影响。本质上，职业生涯规划是一个关于意识的课题，它通过激发大学生积极主动的探索精神，促进了大学生精神层面的自我觉醒。

（三）有利于把握个人命运

对于大学生而言，进行职业生涯规划对于把握和主导自己的未来至关重要。通过预先的规划和深思熟虑，大学生能够更深入地认识自己的兴趣所在、个人优势以及职业目标，在毕业后能够更加镇定地应对就业市场的挑战。职业生涯规划不仅有助于大学生明确前进的方向，还能激发其自身的积极性和主动性，促使大学生在大学期间持续提升自己的能力和技能，提升个人素质与修养，设计出一生中最优的发展路径，从而驾驭自己的人生，掌握自己的命运。在迈入社会时，也能够更加自信地选择适合自己的职业道路，实现个人价值和职业发展的双重实现。

（四）有利于找到实现理想的通道

职业生涯规划可以帮助大学生找到实现人生理想的通道。对于大学生而言，进行职业生涯规划是一项至关重要的任务。它能够引导大学生深入思考自己的未来，认真审视自己渴望进入的领域，从而帮助大学生更加坚定地选择自己的人生道路，激发大学生内在的真正潜能。只有当大学生明确了自己未来的目标，大学生才能够有针对性地进行规划，更好地发挥自己的潜力，朝着既定的目标不断前进。通过围绕职业目标进行系统的学习和不断提升，即使当前的目标与实际情况之间还存在一定的差距，这种有意识的努力也会使人们逐渐接近自己的理想。确立了人生奋斗目标之后，人们的行为将会变得更加有目的性和价值。大学生会更加注重时间管理和资源分配，从而在实现目标的过程中，不断提升自己的能力和效率。

二、制订职业生涯规划

职业生涯规划并非一朝一夕之功，它需要一个科学而全面的计划。职业生涯规划过程如图 1-1 所示。在职业生涯规划中，自我评估与环境分析是基础，目标确定是关键，学习制订职业生涯规划的重点就是规划好这三项内容。

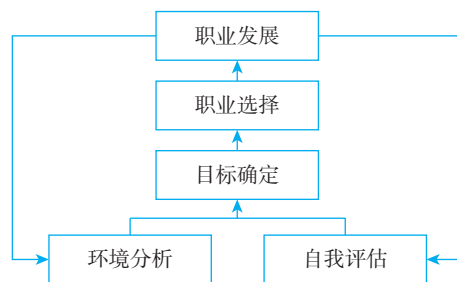


图 1-1 职业生涯规划的过程

（一）自我评估

自我评估涉及客观地对个人的兴趣爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商等各



方面进行深入分析和评价，目的是全面认识自己，深入剖析自我，以便制订出符合自身特点的计划。在职业生涯规划的过程中，自我评估扮演着至关重要的角色。大学生必须首先了解自己，因为只有真正认识了自己，才能做出明智的选择。因此，大学生应当认真探索自己的兴趣爱好、个性特征和能力水平，准确识别自己的优势和劣势，以便采取措施“兴利除弊”，努力实现个人的职业抱负。自我评估的内容主要体现在以下几个方面，通过深入分析和反思，大学生可以更好地了解自己，从而在个人发展和职业规划中做出更明智的选择。

1. 职业性格

性格是构成一个人内在特质的集合体，它塑造了个人在各种情境下的行为模式和反应方式。职业性格指个体在长期从事特定职业过程中形成的，与职业紧密相关的稳定心理特征。一个人的职业性格是在多种内外因素共同作用下逐渐形成并不断演变的。大学生可以借助迈尔斯-布里格斯性格分类法（Myers-Briggs type indicator, MBTI）等工具进行职业性格评估，来助力自己更有效地规划职业生涯。

互动时刻

你还知道哪些测试职业性格的方法？你的职业性格是什么样的？和你预计未来将从事的职业是否匹配？

2. 职业能力

职业能力是指一个人有效完成特定职业活动所必需的各种能力特征的总和，既包括人们获得教育训练之前的能力倾向，也包括个人在社会生活中积累的职业经验和经过教育训练获得的职业技能。通过深入探索和了解自己的职业能力，大学生可以更加明智地选择适合自己的职业道路。

3. 职业兴趣

常言道：“兴趣是最好的老师。”当兴趣指向与职业有关的活动时，称之为职业兴趣。职业兴趣是推动个人职业生涯成功的关键动力。它不仅能最大程度地激发个人的积极性，还能对工作增添愉悦感，使人们能够长期专注于特定领域，并愿意为之付出不懈的努力，从而实现职业生涯的辉煌成就。大学生若能深入探究自己的兴趣所在，便能发现与之相关的潜在职业路径，让工作变得更加充实且富有意义。

视野拓展



霍兰德职业兴趣理论

20 世纪 60 年代，美国霍普金斯大学心理学教授和职业指导专家约翰·霍兰德（John Holland）提出了具有广泛社会影响力的职业兴趣理论，霍兰德把性格与兴趣结合起来研究，将个性类型分为实际型（realistic）、研究型（investigative）、艺术型

(artistic)、社会型(social)、企业型(enterprising)和常规型(conventional)。其具体内容见表 1-2。

表 1-2 霍兰德职业兴趣理论

职业类型	特点	代表职业
实际型	愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事	工匠、厨师、维修工人、摄影师、运动员等
研究型	思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域	科研人员、数学家、教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员等
艺术型	有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧，心态较为复杂	音乐家、舞蹈家、导演、设计师、雕刻家、建筑师、摄影师、画家、作家、广告制作人等
社会型	喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德	教师、顾问、咨询师、社会工作者、护理人员、导游等
企业型	追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、有抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性	企业经理、销售人员、企业高层领导、法官、律师、媒体传播人员等
常规型	尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神	秘书、办公室文员、会计、出纳员、行政助理、图书管理员、编辑、银行职员等

4. 职业价值观

价值观是指个人或集体在生活实践中所秉持的重要信念与原则，它们构成了个人行为的准则和决策的基准。职业价值观体现了个人在选择职业道路时所依据的内在标准，大学生应当将职业价值观作为评估职业选择的重要尺度。通过清晰地界定自身的价值观，人们能够洞悉自己在职业和生活中的追求目标与深层意义。这将有助于大学生在面临选择时，做出与自身价值观相符的决策，进而实现更高层次的满足感与幸福感。

(二) 环境分析

环境分析又称职业生涯机会评估，环境因素对个人职业生涯发展有极大的影响，作为社会生活中的一个个体，只有顺应外部环境的需要，才能最大限度地发挥个人的优势，实现职业生涯的目标。



职业环境的分析与探索主要是认清所选职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位和未来发展趋势等，弄清职业环境对职业发展的要求、影响及作用，并对各种影响因素进行衡量、评估，分析环境中的有利因素和不利因素，以便做出相应的调整。环境分析是职业生涯规划的重要内容，需要从外部环境、内部环境和个人所处的环境三个方面进行具体分析。

1. 外部环境分析



江西省就业创业
政策汇编、南昌
市新“人才10
条”政策

外部环境分析涉及对政治、经济、文化环境的深入探讨，以及对现行就业政策和就业市场状况的洞察。例如：随着经济发展进入新常态，“高质量发展”已成为区域经济发展的主旋律，而支撑高质量发展的核心资源是人才，这使引进人才也成了地方政府的一项重要工作。各地区的人才引进政策对相关人才大多有各类补贴，大学生在进行毕业去向的选择时也可以参考相关政策。

通过这种分析，大学生能够拓宽视野，掌握我国政治和经济的发展动向，同时理解所选职业在社会环境中的定位，以及社会发展的趋势如何影响该职业。

2. 内部环境分析

内部环境分析涵盖了多个层面，包括行业现状，职业发展趋势，用人单位的性质、发展前景、领导与组织结构、制度、文化以及工作氛围。此外，还需考虑用人单位所在城市的地理位置、经济前景、文化特色、气候条件和风土人情。岗位分析则需关注工作内容、地点、要求以及职业发展路径等方面的信息。

3. 个人所处的环境分析

个人所处的环境分析应首先从家庭背景入手，深入了解家庭的经济状况、家人的期望以及家庭成员对个人的影响和支持。接着，转向学校环境，明确学校的教育发展、校园文化、专业的发展前景、就业市场的趋势以及实习和实践的机会。通过这些分析，可以进一步细化和缩小职业目标的选择范围。

视野拓展



就业有哪些新趋势新机遇

就业是民生之本。随着2024届高校毕业生数量再创新高，就业总量压力依然存在，但随着经济回升向好，稳就业积极因素将不断显现。求职者如何应对新挑战、把握新机遇？

促就业，教育是重要一环。“这两年，我们对毕业去向落实率和报考率相对较低的保险学、公共事业管理、物联网工程、播音与主持艺术等4个专业予以停办撤销，对部分管理类、文科类专业缩减了招生计划；同时新增无人驾驶航空器系统工

程、人工智能、能源与动力工程等6个新专业。”郑州某高校副校长说。

在他看来，提升就业率不仅要靠校企合作引入更多优质岗位、高频次开展校园招聘活动，更关键的是提升学生培养质量。只有更好地匹配经济社会发展的需要，才能实现高质量就业，为国家发展提供人才支撑。

在湖北某高校，湖北黄冈市人社部门携50多家企业正在举办2024届毕业生人才回流招聘会，展台前人头攒动，毕业生们仔细察看并询问企业岗位情况。“2023年下半年以来，不同地市企业轮番‘组团’进校，这样的招聘会已召开了10余场。大家努力吸引毕业生留在湖北或者返乡就业。”学院招生与就业工作处工作人员向记者介绍。

招聘机构数据显示，2023年企业招聘岗位总量低于2019年，但是随着技术迭代和产业升级加快，智能制造、电子信息、人工智能、大数据“数”“智”相关专业人才需求激增。

“AIGC、AI大模型、新能源、新能源汽车、智能制造等成为行业‘新风口’。”猎聘副总裁表示，与之相关的深度学习、机器学习、自然语言处理、电池工程等岗位的人才需求旺盛，企业给出优厚待遇争抢。2023年1至10月，要求掌握AIGC的职位数同比增长179%。

无论是新兴产业崛起，还是传统产业转型升级，都带来企业人才结构的深刻调整。企业普遍降低了普工数量，但高技能人才、技术研发人才以及复合型创新型人才需求大幅增长，而且相关人才缺口不断扩大。

“展望今年，服务业增长将继续成为带动吸纳就业的主要力量之一。与此同时，新产业、新业态、新商业模式蓬勃发展，产生许多全新的岗位需求，也有利于扩大就业空间，提升就业质量。”国家统计局局长康义表示。

（资料来源：光明网，2024-01-22，有删改）

（三）目标确定

制订个人职业生涯规划的最终目的就是实现自己的职业目标，因此，职业目标的确定是职业生涯规划的核心。职业生涯规划中所确立的职业目标，应该是可以预想到的、有一定实现可能的。

职业目标包括短期目标、中期目标、长期目标与人生目标。短期目标通常指在一年内可以达成的职业发展计划，中期目标可能涉及三到五年的时间，长期目标则可能需要五到十年来实现，而人生目标则更为宽泛，它可能与个人的价值观、生活满意度和对社会的贡献紧密相关。在设定这些目标时，个人需要考虑自己的兴趣、能力、资源以及市场需求等因素，确保目标既有挑战性，又具有可实现性。制订职业生涯规划，就是为了实现职业生



中期目标、长期目标与人生目标分别与短期规划、中期规划、长期规划和人生规划相对应。

1. 短期规划

2年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期要完成的任务，比如获得某个专业证书或完成特定的项目。

2. 中期规划

一般为2~5年内的目标与任务，例如晋升到管理层或转换到一个更有前景的行业。

3. 长期规划

5~10年的规划，主要设定较长远的目标，比如成为某个领域的专家或创立自己的企业。

4. 人生规划

整个职业生涯的规划，可能长达40年的时间跨度，设定整个人生的发展目标，如成为一家上市公司的董事。

在确定以上各种类型的职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动是结合职业生涯发展的阶段与任务，拟定相应阶段的行动方案。

三、撰写职业生涯规划书

职业生涯规划书就是通过文字、图像或其他媒介，将个人职业规划中的既定想法和步骤具体化，形成一份详尽的规划方案。它不仅有助于大学生梳理职业发展的整体思路，还能加强大学生对其职业路径的掌控，便于随时查阅、评估和调整。对于大学生而言，撰写职业生涯规划书是一个宝贵的机会，它能够帮助自己明确职业目标，清晰地识别职业方向，从而更好地把握人生的方向舵。

（一）职业生涯规划书的基本要求

大学生在撰写职业生涯规划书时，需注意以下几点。

1. 信息全面翔实

大学生在进行自我分析和职业环境评估时，必须通过多种渠道和途径广泛搜集资料。基于这些信息的全面整合与分析，才能够确保论证过程的科学性和合理性，以及结论的真实性和可靠性。此外，撰写职业生涯规划书应依托于详实的数据和资料，这样规划书的内容才会丰富并具有实际的依据。

2. 职业目标切实可行

一个人的职业生涯规划是否能够成功，很大程度上取决于是否设定了一个既适当又切实可行的职业目标。确立一个合适的职业目标是职业生涯规划中极为关键的一步，它能显著提升个人在职业发展道路上取得成功的概率。大学生在制订职业目标时，应结合自身实

际情况，基于客观现实进行考量，避免盲目跟风、追求流行趋势、设定不切实际的高目标或脱离实际。大学生应当遵循发挥个人优势、追求个人兴趣、满足社会需求的原则，对各种因素进行深入的分析，确保所制定的职业目标切实可行。

3. 计划安排具有可操作性

职业规划书的计划安排是否具有可操作性是衡量一份职业规划书质量的关键标准。这些计划安排应涵盖短期和长期的行动步骤，并准备好应对潜在挑战和变化的备用方案。例如：短期计划可能包括参加获取特定技能的培训课程，而长期计划则可能涉及规划职业晋升的路径。此外，职业规划书应详细说明每个阶段的时间安排和完成标准，以保证目标的实现既有序又可控。因此，在进行目标细化和路径规划时，必须特别关注时间的连贯性以及个人能力素质的逐步提升。职业生涯规划书不是一个静态文档，它是一个灵活可调、反映个人成长轨迹的蓝图。

4. 生涯规划周期长短适宜

大学生在进行职业生涯规划时，必须特别留意所设定的时间周期是否适宜——规划的时间跨度既不宜过短，以至于无法达成长期目标，也不应过长，以免失去动力和方向感。恰当的时间周期有助于大学生在职业发展的道路上保持均衡，既能集中精力于当前的短期目标，又能为将来的长期目标打下基础。鉴于大学生正处于职业生涯的探索初期，素质、能力、价值观和行为模式仍在形成和发展之中，未来充满不确定性，受偶然因素的影响也较大，因此很难进行长远的规划。因此，大学生的中短期职业生涯规划周期以3至5年为宜。

（二）职业生涯规划书的内容

一份精良的职业生涯规划书不仅能够体现大学生对未来职业道路的深思熟虑，还能为大学生的学习和工作提供指导与激励，成为大学生职业规划中不可或缺的辅助工具。通常情况下，一份完整的职业生涯规划书应包含以下要素。

1. 自我分析

一个好的生涯规划必须建立在对自己条件全面且准确理解的基础上。这要求大学生深入审视、认识并了解自己，明确自己的愿望、能力、责任以及在面对众多职业选择时的偏好。自我分析应涵盖以下几个方面：职业倾向的分析、职业价值观的评估、性格特征的评估、职业能力的评估、个人简历的评估、自我分析总结。

2. 环境评估

在进行职业规划时，大学生必须深入理解并认识所处的环境，评估其对个人职业发展可能产生的影响。大学生需要分析环境条件的特点及其变化趋势，并掌握其中的优势与局限性。此外，了解本专业和行业的地位、当前状况以及未来的发展趋势也是至关重要的。在撰写环境分析报告时，大学生可以利用书籍、期刊、报纸以及网络资源来搜集相关信息，理清内部环境、外部环境以及个人环境对职业目标的影响。



3. 职业定位

职业定位旨在实现职业目标与个人潜能及主客观条件之间的最佳契合。一个精准的职业定位基于对自身最杰出才能、最适宜性格、最浓厚兴趣以及最有利环境等要素的深入理解。这一规划过程涵盖了确定职业方向、设定各阶段职业目标与总体目标、规划职业发展路径等多个方面。职业定位是一个全面而综合的过程，它要求大学生深入审视个人的内在素质与外部环境，运用科学的分析与规划方法，寻找最符合自身特质的职业道路，以期实现职业生涯的成功和个人价值的实现。

4. 职业生涯实施计划

职业生涯实施计划旨在制订一系列行动策略，以逐步实现职业目标。没有实际行动，职业目标将仅停留在梦想阶段。为了实现这些目标，方案的制订应基于前文的分析和既定的职业目标，大学生须识别出个人与职业目标之间的实际差距，并据此制订出有针对性的计划和措施来逐步缩小这些差距。在实现各个阶段性目标的过程中，逐步达成职业的总体目标。在撰写实现职业目标的方案时，大学生应确保方案具有针对性、明确性和可行性，并且实施方案应足够具体，以便于定期检查和评估。

5. 评估与修正

职业生涯规划是一个持续演进的过程，它要求大学生根据实施的成果和环境变化，进行定期的评估和修正。在职业生涯规划的实施过程中，大学生应该检验其效果，及时诊断并识别规划各阶段的问题，进而制订相应的解决策略，对规划进行必要的调整和完善。大学生正处在形成个人的人生观和价值观期间，此外也需要对职业规划进行修正以适应社会的快速变化。评估和修正职业规划不仅可以帮助大学生更好地认识自我和社会，还能使规划更加明确和合理。评估和修正不仅应是规划书的最后环节，还应贯穿于整个规划的始终。评估的结果应建立在科学标准之上，以监控规划的执行情况和成果，确保目标的实现。如果发现目标难以达成，应立即制订修正措施和风险应对策略，并考虑可行的备选方案以调整职业规划。

（三）职业生涯规划书的形式

职业生涯规划书的形式一般包括表格式、条列式、复合式、论文式。

1. 表格式

表格式的职业生涯规划书（表 1-3）的内容并不是一成不变的，大学生可以根据自身需求对内容进行调整和删减。

表 1-3 表格式职业生涯规划书

时间： 年 月 日

姓名		性别		年龄	
学历		专业		政治面貌	

续表

首选职业		
个人简介	受教育经历	
	培训经历	
	工作经历	
自我评估		
环境分析		
职业目标	短期目标	（目标内容、实现方案、评估标准）
	中期目标	（目标内容、实现方案、评估标准）
	长期目标	（目标内容、实现方案、评估标准）
	长远目标	（目标内容、实现方案、评估标准）

2. 条列式

条列式职业规划书具有职业生涯规划的主要内容，但表述相对简单，没有详细的材料分析和评估。文章精炼，逻辑性和说理性可能不强。

3. 复合式

复合式的规划书就是表格式与条列式的综合。综合运用表格式和条列式的优点，使规划书具有较好的适应性和实用性。然而，复合式的规划书结构较为复杂，若设计不当，容易造成混乱之感。

4. 论文式

论文式的职业生涯规划书能够对职业生涯规划进行全面、详细的分析和阐述。它通常包含扉页、目录、正文、结束语等部分，内容涵盖职业方向、总体目标、社会环境分析、组织分析、自我分析、角色建议以及评估调整等多个方面。



青年新风

2012年,16岁的蒋应成只身从云南老家来到杭州学习汽车整形与涂装。

“当时就想着,既然跑这么远到了杭州,一定要把技术学好,带点‘东西’回去。”在学校期间,蒋应成刻苦钻研技术,几乎把所有的时间都用在了学习和实操上。因为专业技术过硬,毕业后,他留校任教,作为外聘教师开始带学生。

从2013年开始,蒋应成参加各级专业技能比赛,从市级、省级,到国家级,再到世界级,最终站上了最高领奖台——2017年10月,在阿联酋阿布扎比,他摘得第44届世界技能大赛汽车喷漆项目金牌。

“汽车喷漆项目对技术要求非常高,手法、调色都要靠时间沉淀和经验积累。”蒋应成说,在赛场上的竞争,不光是比拼技术,更是心理素质、应变能力的较量。参加比赛以及集训的经历,让蒋应成收获很多。他就像一块海绵,抓住一切机会学习,不断精进自身专业技能。

“虽然比赛获奖的只是我一个人,但背后是整个学校和教练团队的支持,很感谢杭州这座城市为我提供这么好的资源和平台。”参加完比赛回到学校,根据省市相关政策,蒋应成破格入编,成为学校的正式教师,并被认定为杭州市B类人才。

技能成才、技能报国,在蒋应成身上,有了最生动的体现。

现在,蒋应成全力投身职业教育,除了在学校上课,也会带选手参加各类比赛。“我要努力把技术传授给更多的学生和选手,培养更多国家需要的工匠,让中国技能人才闪耀世界舞台。”说起未来的人生规划,蒋应成清醒而坚定。

(资料来源:《杭州日报》,2024-11-13,有删改)

四、职业生涯规划的评价与修正

职业发展规划并非一蹴而就之事,而是一个持续循环的动态进程。职业发展规划难免存在一定的疏漏,加之外部环境的持续变化,它无法应对职业生涯及人生旅途所遭遇的所有挑战。因此,在执行过程中,对职业发展规划进行不断的评估与修正显得至关重要。

(一) 职业生涯规划的评价

职业生涯规划评估指用一套客观的方法或措施去检测个人在职业生涯中的发展状况和行为表现等。这就要求大学生在实践过程中,根据主客观条件的变化对职业生涯规划进行评估与调整,并且运用科学系统的评估方法来了解自我发展状况。

1. 职业生涯规划评估的内容

职业生涯规划评估一般包含以下几点内容。

①职业生涯目标评估。一方面评估自己是否达到了阶段性的职业目标,如在规划的短

期目标时间内，是否成功获得了相关的实习机会或考取了特定的证书。另一方面随着大学生阅历的增加，可能会发现原目标与自身的契合度发生了变化，大学生要思考是否需要更改当前的职业生涯目标。

②职业生涯路径评估。对职业生涯路径的评估指大学生要思考是否需要调整自身职业发展的方向。首先，当既定的职业规划因社会环境的变动而变得模糊不清，或遭遇了意料之外的挑战时，大学生应当评估在现有的职业路径上累积的资源与经验是否仍有助于达成职业目标。其次，如果在参与实践活动的过程中，大学生发现了更符合自身兴趣和能力的职业方向或选择，大学生同样需要考虑是否应该对现有的职业发展路径做出相应的调整。

③职业生涯策略评估。对职业生涯策略进行评估意味着大学生应审视其阶段性计划，以确定其是否需要调整以更好地实现目标。若大学生在执行过程中察觉到目标实现方法存在挑战，或者阶段性的目标设定不切实际、计划执行效果不尽如人意，又或者因客观环境的变化而必须调整职业发展路径时，那么应当适时地对职业生涯策略进行相应的调整。

④其他因素的评估。对于大学生而言，考虑家庭状况、个人健康以及应对突发事件的能力对于规划职业生涯同样关键。当大学生面临健康问题、家庭责任、经济压力或其他突发事件时，大学生应当考虑适时调整自己的职业规划，以实现职业发展、个人生活和家庭责任之间的平衡。

2. 职业生涯规划评估的方法

大学生在进行职业生涯规划评估时，需要找准突破方向，评估出规划中薄弱的环节，从而找准理想与现实的差距，只有这样才能更有针对性地进行调整。因此，大学生应当运用科学合理的评估方法，这里简单介绍其中常见的三种。

（1）对比反思法

对比反思法指在评估职业生涯规划的过程中，要善于思考和向他人学习。每个人的职业生涯规划都是独特的，因此，深入分析他人的职业路径，无论是从成功的经验还是失败的教训中汲取的启示和智慧都是有益的。随后，大学生可以对自己的职业规划进行思考，检查是否出现了他人在规划时遇到的类似问题。基于这样的比较，大学生可以借鉴他人的优点，摒弃不足，从而不断改进自己的职业规划。

在进行职业生涯规划评估时，大学生也应当不断反思自己的规划，经常问自己：职业生涯规划中的某些目标是否按时完成了？在参与实践活动时，是否有所收获？实际效果与预期目标之间存在哪些差距？造成这些差距的原因是什么？这些问题是大学生在自我评估过程中需要不断自问的。根据这些问题的答案和客观事实，大学生可以对自身的职业生涯规划进行相应的调整和修正。

（2）分析总结法

分析总结法指大学生对自己的职业生涯规划进行分类别分析，该方法往往可以参照表 1-4 来完成。



表 1-4 分析职业生涯规划评估方案

类别	分析问题
分析基准	我的人生价值观或外部环境是否发生了变化？我目前遇到的最大问题是什么？我在实践过程中发现了哪些不足
目标与标准	我现在处在职业生涯的哪一阶段？这一阶段的特点是什么？先前所制订的职业生涯规划目标是否可行？有没有其他更优的目标？如何判断自己是否成功
职业规划实施策略	是否需要调整职业生涯规划的实施策略？我对相应职业能力的获取和吸收能力如何？我在职业目标的角色转变方面存在什么问题？现在有什么问题是暂时无法解决的
职业规划行动计划	我的目标达成计划是否合理？为达成目标，我需要哪些帮助？达成目标过程中的最大障碍是什么
职业规划考核	实施职业生涯规划的过程中，我有哪些优点和不足？我现在最欠缺的是什么？（如知识水平、技能或人脉等）我应该如何运用学到的知识技能？我应该立刻去做什么？应该停止做什么
职业规划修正	是否需要对职业方向、职业生涯规划目标的实施线路或人生目标进行调整？是否有其他需要更正的方面

通过系统性的分析，大学生能够识别出自己职业生涯规划中存在的问题，并基于此持续深入地思考和寻找解决策略，进而逐步优化自己的职业规划。

（3）交流反馈法

在交流反馈法中，评估者包括了自己和所有与自己保持密切联系的人。因此，这种方法可以被视为一种基于人际关系来搜集信息和提供反馈的手段。对于大学生来说，首先需将自己的职业规划和追求告知教师、同学、朋友以及家人等。其次，大学生应主动并积极地征询他人对自己规划的看法和改进建议。通过这些日常的交流和非正式的反馈，大学生能够不断地对自己的职业发展规划进行调整和优化。在这个过程中，大学生应保持理性思考，避免盲目接受他人的意见。

视野拓展



全国大学生职业规划大赛



青春的方向——
首届全国大学生
职业规划大赛风
采展示

为贯彻落实党中央、国务院决策部署，落实《国务院关于印发“十四五”就业促进规划的通知》精神，加强高校生涯教育和就业指导，增强大学生职业规划意识，指导其及早做好就业准备，以择业新观念打开就业新天地，促进高质量充分就业，教育部于2023年9月举办了首届全国大学生职业规划大赛（以下简称大赛），第二届大赛于2024年10月至2025年4月举办。

大赛采用校赛、省赛、全国总决赛三级赛制。参赛学生可通过全国大学生职业规划大赛平台（图 1-2）报名。



图 1-2 全国大学生职业规划大赛平台

大赛紧紧围绕“以赛促学、以赛促教、以赛促就”目标，努力打造强化生涯教育的大课堂、促进人才供需对接的大平台、服务毕业生就业的大市场。通过举办大赛，加强高校生涯教育和就业指导，增强大学生职业规划意识，指导其及早做好就业准备，以择业新观念打开就业新天地，促进高质量充分就业。

（资料来源：中华人民共和国教育部官网，2024-10-22，有删改）

（二）职业生涯规划修正

在对职业生涯规划进行评估后，若有目标、方向、计划等方面的改动，则需要涉及对职业规划的修正。通过修正职业规划，大学生能够更好地适应外部环境的变化和个人发展的需要，从而实现自己的职业目标。

在对职业生涯规划进行修正时，需要注意以下原则。

1. 目标导向原则

大学生在进行职业生涯规划的修正时，始终应以实现职业目标为核心，确保经过修正的规划能更有效地助力于接近或实现最终的职业愿景。例如：假设大学生最初的职业目标是成为一名教师，但在后面的实践中发现自己在机械设计方面更具天赋，并且该领域对专业人才的需求旺盛，那么在进行规划修正时，可以考虑将目标转变为成为机械设计师，并据此制订新的职业发展计划。

2. 可行性原则

修正后的规划应当具备实际的可执行性，同时需充分考虑自身的资源、能力和外部环境的约束。切勿因一时的冲动而设定一个在短期内难以达成的过高目标，比如在缺乏基础



和资源的情况下，计划在一年内创业成功并跻身行业内的知名企业。

3. 动态适应原则

大学生对职业生涯规划进行修正要确保规划能够灵活应对个人情况和外部环境的变动，包括但不限于行业的发展趋势变化、就业市场的需求变化以及政策法规的更新等。以人工智能行业的迅猛发展为例，该领域的职位需求激增，如果个人的专业背景与人工智能技术有所交集，那么在调整个人规划时，应着重加强对人工智能相关知识和技能的掌握与运用，以便更好地适应行业的发展变化。

互动时刻

你将如何撰写你的职业生涯规划书？其中应该包含哪些内容？撰写时应注意哪些事项？



实践练兵场

就业观探索之旅

实践 目的

- (1) 正确认识个人职业发展与国家、社会需求之间的关系。
- (2) 通过实践活动了解不同职业的特点、要求和社会价值，增强对职业的认知。
- (3) 培养团队合作精神、沟通能力和问题解决能力，促进综合素质的提升。
- (4) 激发社会责任感和使命感，树立积极健康、符合时代要求的就业观。

实践 准备

从所有人中选出 2 ~ 3 名主持人，主持此次的实践活动。其他人分成若干小组，每组 5 ~ 6 人。

主持人需要做以下准备。

(1) 收集整理不同职业领域的相关资料，包括行业发展现状、典型职业案例、职业前景预测等，制作成 PPT 或宣传手册。

(2) 联系校园内或周边的企业、事业单位、社会组织等，确定可供学生实地调研的场所，并提前与相关负责人沟通协调调研事宜，如参观流程、访谈对象安排等。

其他人需要做以下准备。

(1) 提前了解一些常见的职业类型和自己感兴趣的职业领域，思考自己的职业兴趣和职业理想。

（2）了解个人与社会关系、职业道德等方面的知识内容，为活动中的讨论和感悟分享做准备。

实践 过程

- （1）主持人通过 PPT 展示当前大学生的就业形势，引发大家对就业观的关注和思考。
- （2）主持人展示不同职业领域的资料，每个小组从中选择一个感兴趣的职业领域进行深入探索。
- （3）各小组根据所选职业领域，设计一份简单的调研问卷，问卷内容包括职业的工作内容、技能要求、职业发展路径、社会贡献等方面。
- （4）小组带着问卷到周边的企业、职业场所进行实地调研。
- （5）各小组围绕调研结果展开讨论，并根据讨论结果，小组共同整理资料，制作汇报 PPT，PPT 内容要包括职业概况、调研发现、对就业观的思考等方面。
- （6）各小组依次上台进行汇报展示，每组汇报时间控制在 5 ～ 10 分钟。在汇报过程中，要突出展示小组对所选职业的深入理解与对正确就业观的思考和感悟。
- （7）汇报结束后，其他小组的成员可以进行提问和交流，提出自己对该职业或就业观相关问题的疑问或不同看法，展开互动讨论。

实践 总结

活动结束后，每位同学根据自己在实践活动中的表现认真总结，并填写表 1-5。

表 1-5 就业观探索活动总结表

我所选择的行业领域	
调研前我对该行业领域的了解	



续表

此次调研中我主要负责的工作	
此次调研活动中我的收获（包括知识技能提升、职业认知拓展、团队协作能力、就业观转变等方面）	
此次活动中我的优点与不足之处	