

责任编辑：曾繁荣
封面设计：唐韵设计



大学生生涯体验 与职业发展教程（第二版）

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



定价：46.00元

『互联网+』
通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生生涯体验与职业发展教程（第二版）

主编 梁巍 王军超 刘焱

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

大学生生涯体验 与职业发展教程（第二版）

主编 梁巍 王军超 刘焱

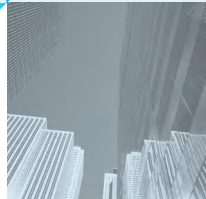


航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生生涯体验 与职业发展教程（第二版）

主编 梁 巍 王军超 刘 焱



航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

大学生是中国式现代化建设的生力军，是国家的宝贵人才资源，是就业优先战略的重点群体。本教材从大学生就业的新形势和实际需求出发，旨在培养学生的职业精神和职业能力，指导学生求职、择业并实现职业发展。本教材共九章，内容包括职业启程、自我探索、职业探索、职业选择、职业设计、职业准备、知行合一、职业发展、职业转型。本教材脉络清晰、内容新颖、实用性强，对促进大学生高质量充分就业，帮助大学生确定职业生涯初期的就业方向、明确个人职业发展的路径具有重要意义，可供大学生职业生涯规划相关课程使用。

图书在版编目（CIP）数据

大学生生涯体验与职业发展教程 / 梁巍，王军超，
刘焱主编. -- 2版. -- 北京：航空工业出版社，2025.
4. -- ISBN 978-7-5165-4133-3
I. G647.38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025QT3722 号

大学生生涯体验与职业发展教程（第二版）

Daxuesheng Shengya Tiyan yu Zhiye Fazhan Jiaocheng (Di-er Ban)

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

2018 年 9 月第 1 版

2025 年 4 月第 2 版

2025 年 4 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：377 千字

印张：15.5

定价：46.00 元

大学生作为未来社会的建设者和推动者，其职业生涯规划与发展不仅关乎个人的成长与幸福，更直接影响国家的发展与进步。面对快速变化的职业环境和社会需求，如何帮助大学生树立正确的职业观念、提升职业素养、制订科学合理的职业生涯规划，成为高等教育面临的重要课题。本教材编写团队在第一版的基础上，积极响应时代号召，紧密结合党的二十大精神，精心编写了本教材，旨在为大学生提供一个系统、全面且实用的职业生涯规划指导体系。

本教材共九章，第一章至第五章从“职业启程：规划认知与理论”出发，逐步深入自我探索、职业探索、职业选择、职业设计等核心环节，帮助大学生明确职业目标，掌握职业规划方法。第六章“职业准备：能力与素养”旨在强化大学生的自我管理能力、综合能力、职业道德与职业素养，为其职业生涯奠定坚实基础。第七章“知行合一：衔接与成长”通过介绍校园与校外实践、实习与求职准备、职业能力与技能赛事，促进理论与实践的深度融合。第八章“职业发展：适应与突破”聚焦于职业适应与突破，引导大学生适应职场变化，实现个人成长。第九章“职业转型：调适与平衡”探讨生涯转型的动因与平衡策略，助力大学生在职业生涯中灵活应对挑战，实现工作与生活的均衡发展。

具体而言，本教材主要具有以下特色。

1. 以德为先，启智润心

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，注重落实立德树人根本任务。例如，本教材在每章开始设置“匠心·初心”板块，通过具体的职业人物或事件，突显中国特色，弘扬职业道德、工匠精神等，引导大学生将个人成长与国家需求、社会发展相结合，培养德才兼备、德技并修的高素质人才。

2. 情境体验，知行共生

本教材精心设计了丰富的情境体验活动，包括角色模拟、专业测评、自我分析及团队讨论等，旨在增强教材的趣味性和互动性，帮助大学生在情境体验中内化知识，在实践检验中提升能力。



3. 紧扣实际，深化认知

本教材内容紧扣大学生实际，提供了关于大学生群体在职业规划、求职就业、职业发展过程中可能会遇到的重点、难点问题的建议与处理方法，有助于大学生提高实践能力，真正做到学以致用。同时，本教材以真实案例为素材，帮助大学生将所学内容与现实联系起来，有利于其深化理论认知。

4. 跨界融合，赋能未来

本教材围绕章节核心知识点，创新设计了一系列兼具趣味性、可操作性和前瞻性的实践活动。例如，“创享·体验”板块，通过情景模拟、AI（人工智能）辅助职业体验等新型实践形式，引导大学生在模拟真实职业的场景中深化对理论知识的理解，并主动探索人工智能等新技术在职业规划中的应用，以此提升教材的时代适应性与实用价值。

本教材在编写过程中参考了一些公开出版的文献和网络资料，借鉴了一些专家、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，本教材可能存在疏漏和不足之处，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，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

第一章 职业启程：规划认知与理论 001

匠心·初心	热爱扎龙：非遗传承人的创新与坚守	002
-------	------------------	-----

第一节 树立生涯规划意识 003

一、生涯规划的常见误区	003
二、大学生生涯规划意识的培养	004
三、生涯规划与学业准备	005
四、形成正确的就业观念	006

第二节 了解职业生涯规划 007

一、职业生涯规划的特点与原则	008
二、职业生涯规划的影响因素	010
三、职业生涯规划的基本步骤	013
四、职业生涯规划的作用	015

第三节 职业生涯规划的指导理论 017

一、帕森斯的特质因素论	017
二、霍兰德职业兴趣理论	018
三、克朗伯兹的职业决策社会学习理论	019
四、认知信息加工理论	020
五、舒伯职业生涯发展论	021
六、格林豪斯的职业生涯发展理论	025

创享·体验	中国本土化的职业生涯发展理论与实践探究	026
-------	---------------------	-----

第二章 自我探索：认知与职业匹配 028

匠心·初心	巾帼绽芳华 奋进新征程	029
-------	-------------	-----

第一节 兴趣与职业 030

一、兴趣与职业兴趣	030
-----------	-----



二、职业兴趣的培养	038
-----------	-----

第二节 性格与职业	041
------------------	------------

一、性格与职业性格	041
-----------	-----

二、职业性格的塑造	046
-----------	-----

第三节 能力与职业	047
------------------	------------

一、能力与职业能力	048
-----------	-----

二、职业能力的提升途径	050
-------------	-----

第四节 价值观与职业	051
-------------------	------------

一、价值观与职业价值观	051
-------------	-----

二、树立正确的职业价值观	056
--------------	-----

创享·体验	“职业人生初体验”情景体验	057
--------------	----------------------	------------

第三章 职业探索：图景与趋势	060
-----------------------	------------

匠心·初心	“新”青年——新质生产力中的年轻人	061
--------------	--------------------------	------------

第一节 职业、产业、行业与企业	062
------------------------	------------

一、认识职业	062
--------	-----

二、认识产业	066
--------	-----

三、认识行业	067
--------	-----

四、认识企业	069
--------	-----

第二节 职业环境分析	070
-------------------	------------

一、职业环境分析的维度	071
-------------	-----

二、职业环境分析的途径	075
-------------	-----

第三节 职业与职业环境的发展趋势	077
-------------------------	------------

一、职业的发展趋势	077
-----------	-----

二、职业环境的发展趋势	081
-------------	-----

创享·体验	AI 职业探索工坊	083
--------------	------------------	------------

第四章 职业选择：目标与决策

085

匠心·初心	奋斗在最美好的青春年华	086
-------	-------------	-----

第一节 生涯目标认知 087

一、生涯目标的意义 087

二、生涯目标的制订原则与方法 087

三、生涯目标的评估 091

第二节 生涯目标的执行 092

一、生涯目标的分解 092

二、生涯目标的组合 093

第三节 职业决策认知 095

一、职业决策的要素及过程 095

二、职业决策的类型 096

三、职业决策的原则 097

第四节 做出职业决策 099

一、职业决策的影响因素 100

二、职业决策的方法 103

创享·体验	实地参观职场环境	109
-------	----------	-----

第五章 职业设计：构建与实施

111

匠心·初心	她们将青春留在基层，也绽放在基层	112
-------	------------------	-----

第一节 职业生涯规划书的认知 113

一、职业生涯规划书的作用 113

二、职业生涯规划书的类型 114

第二节 职业生涯规划书的撰写 120

一、职业生涯规划书的主要内容 120

二、职业生涯规划书的写作方法和技巧 125

第三节 职业生涯规划的管理 127

一、职业生涯规划的评价 128



二、职业生涯规划的调整	133
-------------	-----

创享·体验 点亮职业灯塔	137
--------------	-----

第六章 职业准备：能力与素养 139

匠心·初心 机器人黄金时代的追梦人	140
-------------------	-----

第一节 自我管理能力 141

一、时间管理能力	141
二、学业管理能力	142
三、压力与情绪管理能力	143
四、人际关系管理能力	146

第二节 综合能力 146

一、创新能力	147
二、思维分析能力	156
三、团队合作能力	157

第三节 职业道德与职业素养 159

一、职业道德的提升	159
二、职业素养的提升	162

创享·体验 走近职业榜样	164
--------------	-----

第七章 知行合一：衔接与成长 166

匠心·初心 为生态保护注入青春力量	167
-------------------	-----

第一节 校园与校外实践 168

一、校园实践	168
二、校外实践	171

第二节 实习与求职准备 179

一、实习准备	179
二、求职准备	182

第三节 职业能力与技能赛事	188
一、综合类职业能力赛事	188
二、专业类职业技能赛事	192

创享·体验 “智慧生活创想家” 职业技能模拟比赛	194
--------------------------	-----

第八章 职业发展：适应与突破 196

匠心·初心 科技赋能“稻蟹共生” 绿色经济“破茧成蝶”	197
-----------------------------	-----

第一节 职业适应	198
一、职业适应的影响因素	198
二、职业适应期的特征	199
三、职业适应的方法	200
四、职业适应的技巧	202

第二节 现代社会背景下的职业发展	206
一、技术革命驱动职业变革	207
二、产业结构调整中的职业机会	208
三、全球化与本土化交织的职业场景	209
四、绿色经济带来的职业重构	209

第三节 现代社会对人才素质的要求	211
一、数字化时代的核心技能	211
二、新时代的工匠精神	212
三、科技报国与产业兴国的使命担当	213

第四节 职业生涯发展的途径	214
一、纵向发展	214
二、横向发展	215
三、深度发展	215
四、向外发展	216

创享·体验 绘制职场发展路线图	217
-----------------	-----



第九章 职业转型：调适与平衡 218

匠心·初心	守护西部生态的“空中卫士”	219
-------	---------------	-----

第一节 生涯转型 220

一、生涯转型的外在要求	220
二、生涯转型的内在平衡	223
三、大学生面对生涯转型的准备	226

第二节 职业生涯的平衡 228

一、工作与家庭的关系	229
二、工作与家庭的冲突和平衡	230
三、大学生面对生涯平衡的准备	232

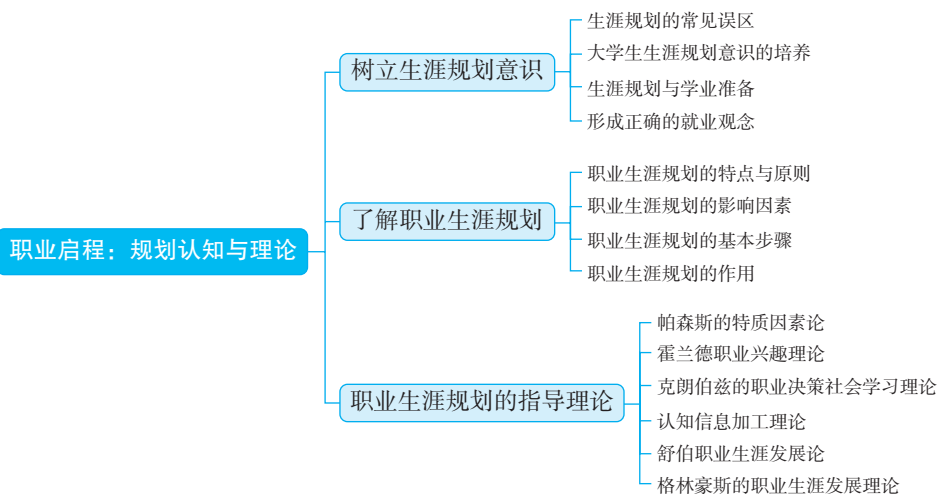
创享·体验	智启新程：职业发展转型访谈	234
-------	---------------	-----

参考文献 236

第一章

职业启程： 规划认知与理论

学习导图



学习目标

知识目标

- (1) 理解职业生涯规划的作用。
- (2) 了解职业生涯规划的影响因素。

能力目标

- (1) 能够掌握职业生涯规划的基本步骤。
- (2) 能够掌握职业生涯规划的理论模型。

素养目标

- (1) 树立积极的职业价值观，将个人理想与社会需求相结合。
- (2) 增强职业适应性与韧性，学会在职业探索中应对挑战和不确定性。



匠心·初心

热爱扎龙：非遗传承人的创新与坚守

劈竹切削、弯折固定、蒙布上色……历经 160 多道复杂的工序，一条栩栩如生的布龙扎制完成。扎龙是广西壮族自治区贺州市富川瑶族自治县的传统技艺，2021 年，富川瑶族扎龙技艺入选自治区级非物质文化遗产代表性项目名录。家住富川瑶族自治县莲山镇莲塘村的“85 后”青年陈初敏是这项“非遗”的第六代代表性传承人。

扎制龙头是扎龙中最难最复杂的一环。“文龙”的表情要慈祥温和，“武龙”的表情就要显得霸气威武，这些需要扎龙手艺人对骨架的精心扎制和对布面的仔细着色。“都说‘画龙点睛’，扎龙也是如此，龙眼睛扎制的位置稍有偏差，布龙就难以传神，要经过多年练习才能得心应手。”陈初敏说。

谈及缘何走上扎龙之路，陈初敏提到最多的就是“喜欢”。“从小就看着祖辈父辈扎龙，慢慢就喜欢上这门手艺。”陈初敏说，他曾经应征入伍，也想过去大城市闯荡，“但仔细想想，我还是热爱扎龙，享受扎制的过程。”于是他接过老一辈的衣钵，全身心投入他热爱的事业。

扎龙“非遗”传承至陈初敏手中，有所“变”也有所“不变”。用黏性更好的乳胶代替浆糊、把易掉色的矿物颜料替换成上色更持久的新型颜料、为小孩子量身打造“小草龙”，头脑灵活的陈初敏对布龙做了许多改良创新。但他也有对传统扎龙技艺执着的坚守，坚持选取上好的毛竹材料，始终纯手工制作，不赶工敷衍，这也为他赢得了好口碑，每至年节庆典，他的“龙订单”都源源不断。

扎好的布龙会在上灯炸龙节使用，这是富川当地一年一度的新春盛会，至今已有 400 多年历史。每年正月初十至十五“炸龙”时，年轻小伙子将布龙舞起，人们争先恐后地冲进鞭炮火光之中，穿龙肚、炸龙身，现场人潮涌动，火树银花，预示新的一年国泰民安、风调雨顺。一条条布龙、一次次“炸龙”中饱含富川人对幸福生活的美好愿景，穿越古今的祈盼是扎龙技艺生生不息的内生力量，陈初敏这一代传承人正将这门手艺发扬光大。

（资料来源：新华网，2025 年 2 月 1 日，有删改）

明理·启思

（1）陈初敏用新型颜料替代矿物颜料，有人质疑这是“背叛传统”。你认为在传统文化传承中，哪些要素必须坚守？哪些要素可以创新？

（2）如果陈初敏选择去大城市发展，个人收入可能更高，但扎龙技艺或将失传。当个人兴趣与社会需求冲突时，该如何权衡职业选择？

第一节 树立生涯规划意识

生涯规划意识是大学生开启职业发展的思想基石，它代表着个体对自身未来发展路径的主动思考和系统筹划。在快速变迁的时代背景下，树立科学的生涯规划意识不仅能够帮助大学生突破“被动成长”的局限，更能引导其将短期学业目标与长期职业愿景有机衔接。当大学生能够自觉将日常学习、实践活动与未来职业选择建立关联时，其职业发展便具备了清晰的导航系统，大学生便能在充满不确定性的职业环境中更加容易地掌握主动权。

一、生涯规划的常见误区

生涯规划是个人在职业发展过程中不可或缺的环节，然而许多大学生的生涯规划存在一些常见的误区。这些误区可能导致大学生生涯规划效果不佳，甚至影响大学生未来的职业发展。

（一）将生涯规划等同于找工作

有些学生认为生涯规划就是简单地找一份工作，忽视了其长期性和系统性。实际上，生涯规划不仅包括职业选择，还涉及个人兴趣、能力、价值观与社会需求的综合匹配。它是一个动态的过程，需要持续调整和优化。大学生仅仅关注找工作而忽略长远发展，可能导致职业路径的选择过于狭隘。

（二）认为生涯规划是临近毕业时才考虑的问题

许多学生误以为生涯规划是最后一学年或临近毕业时才需要思考的事情。这种观点忽略了生涯规划是一个贯穿大学全程甚至更长时间的事情。从大一入学开始，学生就应该通过自我探索、职业体验和技能积累逐步明确方向。早期规划能够帮助学生更有针对性地选择课程、参与实践，为未来职业发展奠定坚实基础。

（三）将生涯规划与学业规划割裂开

部分学生将生涯规划与学业规划视为两个独立的部分，认为大学期间只需完成学业规划即可，职业规划可以另做安排。然而，学业与职业是紧密相连的。课程选择、专业方向、实习经历等学业活动直接影响职业发展的可能性。科学的生涯规划需要将学业与职业目标结合，通过有针对性地学习提升职业竞争力。

（四）认为生涯规划可以一劳永逸

生涯规划并非一次性任务，而是一个需要根据个人成长、社会环境变化不断调整的动态过程。有些学生在制订初步规划后便不再更新，导致规划与实际脱节。职业市场、技术发展和个人兴趣都可能随时间变化，因此生涯规划需要定期评估和修正，以适应新的需求和挑战。



二、大学生生涯规划意识的培养

生涯规划意识的培养是大学生职业发展的起点，也是实现个人理想与社会需求相结合的关键环节。它不仅能帮助大学生明确职业方向，还能提升大学生的综合素质与竞争力，从而使其更好地适应社会发展的需求。

（一）主动学习生涯规划知识

大学生应主动学习生涯规划的相关知识，深入了解生涯规划的理论、方法和实际案例，构建系统的认知框架。同时，大学生可以借助网络学习平台，获取前沿的生涯规划理念和技巧；还可以积极参加学校或社会组织举办的生涯规划讲座、工作坊，与专家、学者进行面对面交流，咨询自己在学习过程中遇到的疑惑。

（二）定期进行自我反思

大学生要制订自我反思计划，结合自身的实际情况定期进行较为全面的自我评估，从学习成绩、人际关系、个人成长等多个维度审视自己的进步与不足，明确自己的优势和劣势，为生涯规划的制订提供依据。

（三）在实践中检验与成长

生涯规划不是纸上谈兵，真正的职业方向往往在行动中逐渐清晰。大学生可以通过图 1-1 所示的 3 种方式将生涯规划落地。

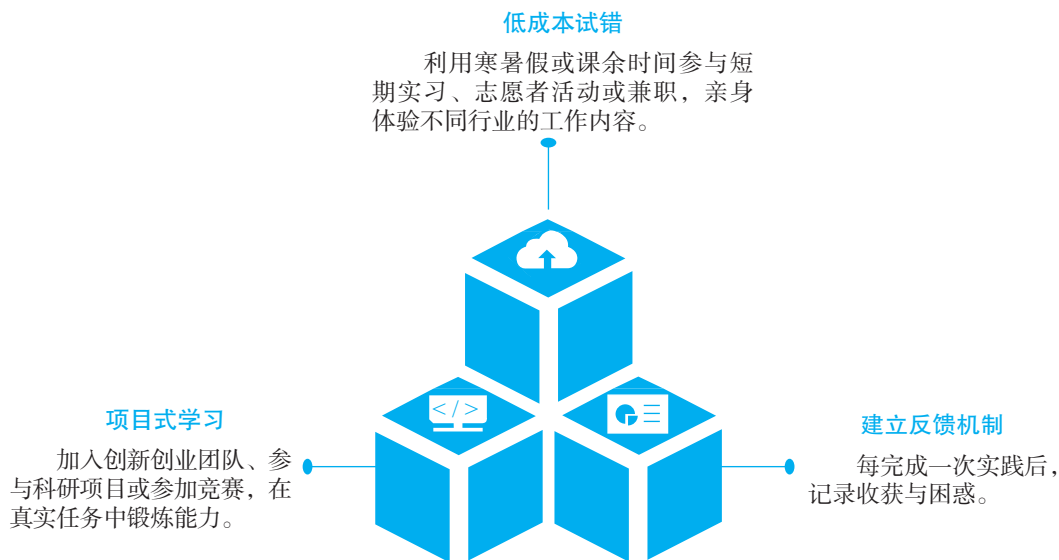


图 1-1 生涯规划落地的方式

职业·体验

我的生涯探索“里程碑”

一、个人回顾

每名同学在纸上写下自己过去1~2年内的一次印象最深的实践经历（如实习、参加社团活动、参与比赛、兼职等），并回答以下问题：

1. 这件事让我学到了什么新技能或新知识？
2. 它如何影响了我原来的有关某职业的想法？

二、小组分享

4~5人一组，轮流分享自己的经历和回答，组员用一句话给出反馈：

我觉得你适合____方向，因为_____。

三、生涯规划与学业准备

生涯规划与学业准备相辅相成，大学生需要将生涯规划与学业相结合，为未来职业发展筑牢基础。

（一）根据生涯规划调整学业重点

大学生在明确自己的职业目标后，需要分析该职业所需的核心知识和技能，据此调整大学期间的学业重点。例如，未来想从事市场营销工作，除了学习基础的市场营销理论课程外，还应重点学习消费者行为学、市场调研与预测、品牌管理等课程，深入了解市场动态和消费者心理。

（二）通过实践活动巩固学业知识

大学生可以参加与专业相关的社团组织，如计算机专业的编程社团、外语专业的外语俱乐部等，将所学的理论知识应用到实际中，提高专业技能和团队协作能力。大学生还可以积极参加学校组织的实习活动，选择与职业规划相符的实习单位和岗位。

（三）考取与生涯规划相关的证书

研究自己目标职业所需的证书，制订详细的考证计划。例如：想从事会计工作，就需要考取初级会计职称证书、注册会计师证书等；想进入法律行业，法律职业资格证书是必不可少的。在备考过程中，要注重理论知识与实际应用的结合，不仅要掌握知识点，还要学会运用知识解决实际问题，这样才能在考试中取得好成绩，也能为未来的职业发展提供有力支持。



四、形成正确的就业观念

大学生除了要具备不断学习、不断创造、不断适应社会的基本能力，还要摆正自己在社会中的位置，形成正确的就业观念。

（一）认清就业形势，把握就业机会

就业是一种双向选择的行为。毕业生根据工作环境、福利待遇、劳动强度等方面选择工作单位，用人单位依据学习成绩、知识技能、个人素质、道德水平等选择毕业生。只有当双方的条件都能被对方接受时，就业才能实现。所以，大学生在选择单位和岗位时，要从自身条件和对方用人条件出发，不可一味要求工作轻松、工资高、待遇好。大学生要理性地看待目前的就业形势和社会发展的趋势，及时调整自己的心态，全面冷静地分析自己和社会的需求，不断充实自己，提高个人能力，认真把握每次就业机会，提高就业能力和就业竞争力。

（二）提高个人素质，增强就业竞争力

严峻的就业形势是相对的，机会属于有准备的人。只有勤奋学习、勤奋工作，才能获得更多的知识和才能，也就可以抓住更好的机会。大学生在校学习期间，除了努力学习课本知识外，还必须培养良好的职业道德，树立正确的世界观、人生观、价值观。大学生还应当具有创新精神，面对激烈的社会竞争，能视变化为机遇、视困难为坦途，对生活、未来充满期望、充满热情。同时，大学生还要注重能力的培养，能力是一个人素质的外在表现，大学生应尽可能培养自己处理信息的能力、处理人际关系的能力、系统地看待事物的能力、运用技术的能力等，以便增强自身的就业竞争力。

（三）树立终身学习观念，增强社会适应能力

在竞争激烈的职场中，学习能力强经常是职场升迁的决胜点。学历可能是获得工作机会的“敲门砖”，然而拥有不断学习的意识和具备学习的能力，才是漫长人生竞赛中，获得最后胜利的关键。此外，一些企业在招聘人才时，往往优先考虑那些社会实践经验丰富并具有一定组织和管理能力的人。这就要求大学生树立终身学习的观念，不断增强社会适应能力。因此，我们必须持续不断地学习，更新知识，提升能力，这不仅仅包括学校阶段的学习，还包括跨越一生的终身学习。

—— 案例 · 链接 ——

从校园到乡村：大学生乡村医生仇景帅的“医”路风华

仇景帅在大学期间便对基层医疗事业有着浓厚的兴趣。在一次暑期社会实践中，他跟随学校组织的医疗下乡团队来到了一个偏远乡村。简陋的医疗条件、村民医疗知识的匮乏及村民对健康的渴望，深深触动了。那时，他下定决心，毕业后要投身于乡村医疗，为改善乡村医疗状况贡献自己的力量。毕业后，他毅然报名

参加了大学生乡村医生专项计划。通过层层选拔，他如愿成了一名乡村医生，来到了山西省运城市闻喜县后宫乡偏桥村。

扎根基层，守护健康

初到乡村，仇景帅面临着诸多挑战。陌生的环境和人际关系给他与村民的沟通带来了极大的阻碍。但他没有气馁，常常利用闲暇时间，积极融入当地生活，与村民们积极交流。在日常诊疗工作中，他认真负责，对待每一位患者都如同对待亲人一般。村子里老年人居多，其中很多都患有慢性疾病，如高血压、糖尿病等。他定期为这些老人上门体检，监测病情，耐心地指导他们用药和日常饮食起居。除了日常诊疗，仇景帅还积极参与乡村公共卫生服务工作。他组织开展健康讲座，向村民普及常见疾病的预防知识和健康生活方式。他还积极参与健康扶贫工作，去贫困家庭进行健康服务，并为他们制订个性化的健康管理方案，村里每一户贫困家庭都有他的足迹。他还为村民们普及传染病知识，尤其对于村内的养殖户们，让他们在养殖过程中注意布病、炭疽等疾病的防控，使村内传染病发病率大幅度降低。

医教相长，提升技能

乡村医疗工作虽然忙碌，但仇景帅始终没有忘记提升自己的专业技能。他深知，只有不断学习，才能更好地为村民服务。利用业余时间，他通过网络课程、医学书籍等不断学习最新的医学知识和诊疗技术。同时，他还积极参加上级医疗机构组织的培训和进修，并将所学知识运用到实际工作中。

（资料来源：学习强国，2025年2月27日，有删改）

【案例评析】仇景帅的案例生动地诠释了当代大学生应有的就业观。他抓住政策机遇投身于乡村医疗，将专业所学与基层需求结合；在实践中提升诊疗能力，创新健康服务模式；坚持终身学习，持续精进医术。仇景帅的历程展现了将个人价值与社会需求相统一的职业发展路径，为大学生树立了“脚踏实地、奉献社会”的就业典范。

第二节 了解职业生涯规划

职业生涯规划并非简单的职业选择或未来展望，而是一个贯穿个体职业发展全程的、动态且系统的过程。它旨在引导个体全面认识自我、精准把握职业环境，进而制订出符合自身特点与社会需求的职业发展策略。



一、职业生涯规划的特点与原则

职业生涯规划并非一成不变的模板，而是兼具科学性与个性化的动态过程。理解其特点与原则，能帮助大学生避免规划中的常见误区，制订切实可行的行动方案。

（一）职业生涯规划的特点

职业生涯规划具有一些属性特点，这些特点既体现了职业发展的客观规律，也反映了个人成长的主观能动性。理解这些特点，能够帮助大学生更科学地制订符合自身实际的职业发展路径。

1. 独特性

每个人的职业生涯发展都是独一无二的，这是因为每个人的个性特点、兴趣爱好、特长、专业素养、知识结构等都有所不同。大学生在进行职业生涯规划时，应根据自身的兴趣、能力及所处的阶段等因素制订不同的设计方案，注意充分发挥自己的个性特长，使职业定位准确，设计方案科学。

2. 发展性

职业生涯是一个连续不断的动态发展过程，职业生涯规划是个体在职业发展中不断调整 and 完善的产物。通过不断的职业经验积累，人们可以不断地转换职业和角色，以实现个体人生价值的最大化。因此，职业生涯规划应有弹性，大学生可以随着外部环境和自身条件的变化来调整自己的职业发展目标。

3. 系统性

职业生涯是个体的职业经历，但个体的职业生涯离不开家庭、学校、单位等组织的影响，个体的职业发展是个人和他人、个人和组织、个人与社会互动的结果。职业生涯规划只有融入社会，才能推动职业发展，否则就可能成为“空中楼阁”。

4. 目标性

虽然职业生涯的发展过程充满了各种偶然因素，但从长远角度来看，职业生涯发展是可以提前规划的，这意味着职业生涯规划具有目标性。每个大学生都可以根据自身条件，规划好自己的职业生涯，以实现自己的职业梦想。

5. 不可逆转性

在职业发展过程中，每个人都可以转换职业角色，但是个人的成长是一个自然发展的过程，它必须遵循从生到死、由盛而衰的过程。这一过程是任何人都无法逆转的。因此，大学生应该充分认识到职业生涯的这一重要特征，把握住人生的黄金时机，科学地规划好最佳的人生道路，及早实现自己的职业梦想。

（二）职业生涯规划的原则

正确的职业生涯规划能够使大学生顺利地步入职场并走向成功。大学生在制订自己的职业生涯规划时，切忌随意而为，应把握并遵循职业生涯规划的原则，这样才能科学地制

订出个人的职业生涯规划。职业生涯规划的原则主要有以下几点。

1. 目标导向原则

职业生涯的发展首先从选定目标开始，以目标为导向是大学生进行职业生涯规划的首要原则。在进行职业生涯规划时，目标的设定十分重要。一般而言，职业发展目标具有以下特点（图 1-2）。



图 1-2 职业发展目标的特点

2. 相适应原则

职业生涯规划中的相适应原则，强调个人职业发展目标与社会需求、个人能力与职业要求之间的动态匹配关系。随着产业结构的调整和社会的发展变化，职业生态也在持续演变：新兴行业催生新职业，传统职业面临转型或被淘汰。大学生在制订职业生涯规划时，需要把握 3 个层次的适应性。

- （1）职业选择要适应社会发展需求，将个人理想与国家战略、行业趋势相结合。
- （2）职业定位要适应自身条件，使职业目标与个人能力、性格特质相匹配。
- （3）职业发展要适应时代变化，根据环境变迁及时调整规划方案。

3. 相匹配原则

个人职业规划需与个人专长及职业要求相匹配，即职业选择应基于自身能力优势与目标岗位的契合度，实现“人尽其才、岗得其人”。具体而言，需确保以下 3 个方面的匹配。

- （1）能力与岗位要求的匹配。每个行业都对从业者有共性能力要求，如沟通力、执行力；部分岗位还要求从业者具备专项技能，如外贸行业要求从业者具备外语听说能力。
- （2）兴趣与职业价值感的匹配。职业选择须兼顾个人兴趣与职业价值感，避免因长期从事不感兴趣的工作导致倦怠。
- （3）职业目标与个人发展阶段的匹配。大学生需结合自身学历、经验及行业发展趋势，设定可落地的职业发展目标，如短期目标聚焦于技能提升、长期目标关注行业深耕。

4. 相结合原则

职业生涯规划中的相结合原则主要包括抽象与具体相结合、确定性与非确定性相结合、质化与量化相结合、实力与挑战相结合、自己的主见与他人的意见相结合等原则（表 1-1）。



表 1-1 相结合原则

原则	内容
抽象与具体相结合	在职业生涯规划过程中，有些地方要抽象、模糊，有些地方则要具体、清晰。比如，战略考虑可以抽象，计划措施则必须具体
确定性与非确定性相结合	在职业生涯规划过程中，有些事情可以确定，有些事情则不能确定。一般来说，职业生涯的大方向是确定的，而实现最终目标的具体方法、途径、手段则可以相对灵活
质化与量化相结合	在职业生涯规划过程中，某些问题要有质的规划，而另一些问题则要在质的基础上进行量化。例如：职业方向、最终目标等应注重质的规划，以保持注意力始终如一；而具体目标的标准、实现时间等必须量化，以便随时了解实践状况，从而进行修正或强化
实力与挑战相结合	大学生设立的职业发展目标应当建立在自身实力的基础上，没有实力做后盾，脱离实际进行设计，这样设计出来的目标就很难实现；追求的目标又应具有一定的挑战性，这样才能最大程度地发掘自己的潜能，使自己取得更大的成功
自己的主见与他人的意见相结合	大学生进行职业生涯规划需要有自己的主见，如果没有主见，那么在主动性、积极性、实践性等方面，都不可避免地会出现问题；而大学生的人生观、价值观等都还没有完全形成，单凭自己的主见来完成职业生涯规划有一定的难度，此时就需要多听取他人的意见，多了解各方面的信息，综合衡量后才能做出正确的决定

5. 实践性原则

大学生职业生涯规划的目的旨在指导自身的职业实践。如果没有进行积极的实践，规划本身就会变得毫无意义。大学生要坚持职业生涯规划的实践性原则，在制订职业生涯规划时客观地审视主客观条件，清醒地认识自我，敏锐地感知社会需求，“量身定做”，制订出切实可行的职业生涯规划并付诸实践。

二、职业生涯规划的影响因素

每个人的职业历程都有所不同，有的人一生只从事某一个行业的一种工作，有的人一生却会更换很多种工作；有的人一生可能事业顺利，不断取得成功，而有的人一生却碌碌无为，一无所成。其中的原因就在于很多人对影响职业生涯规划的内外部因素、综合因素认知不清晰，且没有进行统筹考虑。所以，我们有必要了解职业生涯规划的影响因素。

（一）内部因素

影响职业生涯规划的内部因素主要指个人因素，包括个人的心理、体质、性别、年龄、教育、家庭背景等因素（图 1-3）。

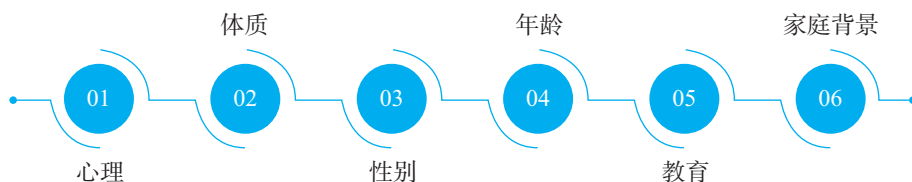


图 1-3 影响职业生涯规划的内部因素

1. 心理因素

心理因素主要包括性格类型（如变化型、重复型、服从型、独立型、协作型、孤独型、劝服型、机智型、自我表现型、严谨型）、气质类型（如胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质）、能力及能力倾向、价值观、人生态度、是否喜欢与人打交道、是否喜欢与人合作等。

2. 体质因素

除健康状况和体格特征以外，体质因素还包括忍耐力、适应性等方面的内容。不同的体质条件制约着人们对某些职业的选择或职业的流动方式。

3. 性别因素

性别因素是指传统的职业观和社会对男女“社会角色”期望的差异，以及生理特征差别，这对个体选择职业造成一定限制。不过，如今从事职业的性别界限逐渐模糊，越来越多人突破限制。大学生应正视自身能力与兴趣，不被性别固有认知局限，合理规划职业生涯。

4. 年龄因素

年龄因素是指年龄的增长对每个人的影响。一般而言，随着年龄的增大，每个人的社会经验和社会阅历不断丰富，在家庭中承担的角色也发生变化，个人的职业目标更为明确，职业生涯规划会变得更现实、更理智。

5. 教育因素

教育因素是指受教育的程度，其对个人的知识结构、职业能力与职业价值观等方面均会产生重要的影响。

6. 家庭背景因素

家庭背景因素影响着个人的职业生涯规划，如人们的职业生涯规划会受地区习俗、同辈群体及邻里职业等因素的潜移默化的影响。

（二）外部因素

影响职业生涯规划的外部因素主要指社会因素，包括职业需求、职业声望、社会人际环境、社会制度和社会经济发展状况等（图 1-4）。



图 1-4 影响职业生涯规划的外部因素

1. 职业需求

职业需求是指一定时期内各种不同职业岗位对劳动者的需求量。职业需求的作用是鼓



励和强化劳动者原有的职业倾向，或者抑制和打消劳动者不现实的职业设想，或者诱导劳动者产生新的职业期望。一般来说，职业需求越多，职业种类越广，就业机会越多，人们就越倾向于选择该种职业。

2. 职业声望

职业声望是指在社会习俗、职业传统、社会舆论和当前社会流行的价值观的影响下，人们从社会功能、权利报酬、晋升的机遇、工作条件及需求等方面对某些职业进行排序的结果。

3. 社会人际环境

特定的人际交往和人际关系会影响择业者的态度和行为，甚至形成一种环境压力，促进或制约个人的职业选择。

4. 社会制度

社会制度犹如宏观框架，相关的就业制度则是具体规则，二者紧密相连。社会制度会对劳动者的职业生涯规划产生鼓励或抑制作用。

5. 社会经济发展状况

社会经济发展状况影响着个人对未来发展的预期，进而影响其职业生涯规划。

（三）综合影响因素

职业选择和发展是一个复杂的系统工程，不仅涉及心理变量，还涉及社会、经济方面的变量。个体与环境的关系是动态变化的，伦特·罗伯特等人提出的社会认知职业理论（social cognitive career theory, SCCT）综合考虑了各种因素（图 1-5），在很大程度上体现真实的生活，让我们可以从相对开放的角度，系统地看待生涯发展中的不确定性。

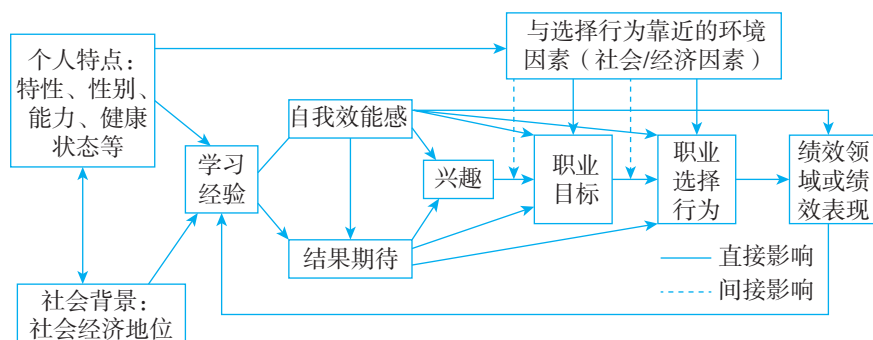


图 1-5 社会认知职业理论

一个人的学习经验会受到个人特点和社会背景的交互影响。例如：父母受教育程度高的家庭更愿意在子女教育上多投入；学习经验、自我效能感和我们对结果的期待又综合影响我们的职业兴趣；这些内在因素和社会/经济因素综合影响我们的职业目标和职业选择行为，以及我们在职场中的绩效表现，其中社会/经济因素具有直接或间接的影响。

三、职业生涯规划的基本步骤

职业生涯规划的基本步骤包括确定志向、自我评估、职业评估、外部环境分析、职业决策、职业目标确立、职业生涯规划发展路线设定。

（一）确定志向

在为自己制订职业生涯规划的时候，需要弄明白一个问题——自己到底想过一种什么样的生活？即明确个人生涯愿景，亦称为确定志向。生涯愿景是个人发自内心的、一生最热烈渴望达成的结果，它是一种期望的未来或意象。由于人在一生中要扮演多个角色，因此生涯愿景是多方面的。总的来说，个人生涯愿景主要包括以下几个方面（图 1-6）。

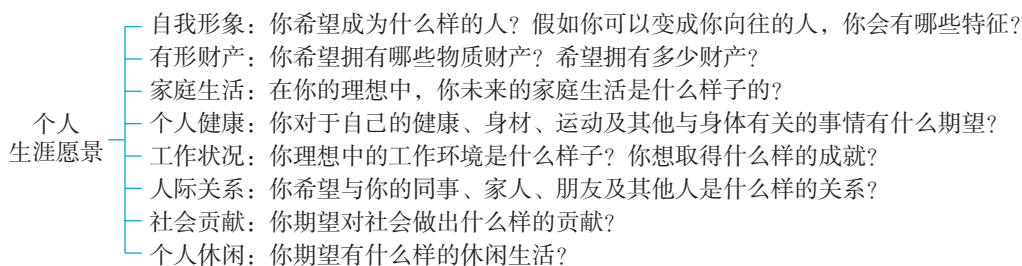


图 1-6 个人生涯愿景

（二）自我评估

自我评估就是对自己进行全面的分析，认识了解自己的特点，对自己进行准确定位的过程。自我评估包括了解自己的价值取向、兴趣爱好、气质、性格、学识技能等多方面的内容。人们只有通过分析自己的职业价值观，才能弄清自己究竟要从工作中获得什么，只有通过对自己兴趣、性格、气质的了解，才能找到与自己相匹配的工作。因此，自我评估是职业生涯规划的基础，是职业生涯规划成功的前提。自我评估要求个人对自己进行深入的分析 and 探索，从而全面、客观地看待自己。自我评估可以包括以下 5 个方面（图 1-7）。

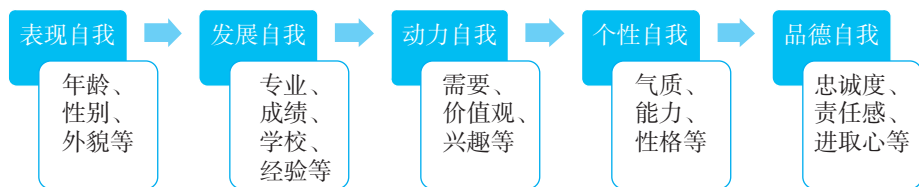


图 1-7 自我评估的 5 个方面

（三）职业评估

正确认识自身将要面临的职业环境，评估职业生涯机会与行业制约因素，结合社会发展需要考察职业发展前景与要求，是个人进行职业生涯规划的前提条件。



职业评估的方法有很多，大致可以归纳为 3 类，分别为静态的资料接触、动态的资料接触、参与真实工作情境（图 1-8）。



图 1-8 职业评估的方法

与资料接触相比，通过参与真实工作情境获得的职业信息更加深入，在职业体验方面也更加深刻，而且通过参与真实情境还可以培养自己的职业能力，获得工作经验。社会实践和创业是大学生参与真实工作情境最常见的两种途径。

（四）外部环境分析

外部环境分析相当于外在条件评估。对职业生涯外部环境的评估，主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。在制订个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利与不利的影响等。外部环境分析包括宏观环境、微观环境、企业环境 3 个方面（图 1-9）。

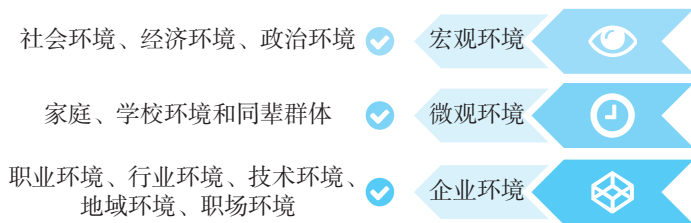


图 1-9 外部环境分析

（五）职业决策

职业决策是指人们根据自身特点和社会需要做出合理的职业方向的抉择的过程，内容包括对自我的认识、对环境了解和利用等。

职业决策应遵循择业愿望与择业效果相统一、个人素质与社会需要相统一、职业稳定与职业调节相统一的原则。职业决策是一个过程、一种方法、一个策略，也是一种可以学习的技巧。大学生应该学会寻找职业方向，学习必要的方法手段，克服难题，自信地进行职业决策。一般来说，职业决策具有以下步骤（图 1-10）。

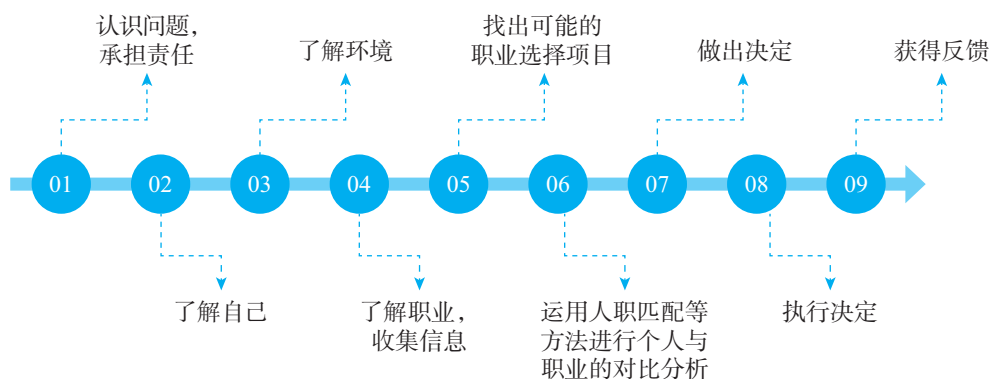


图 1-10 职业决策的步骤

（六）职业目标的确立

职业目标的确立是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确、适当的目标。职业目标是个体根据个人的专业、性格、气质、价值观及社会的发展趋势确定的人生目标和长期目标。然后个体再把人生目标和长期目标细化，根据个人的经历和所处的组织环境等制订相应的中期目标和短期目标。

（七）职业生涯发展路线设定

个人现在所处的位置与职业目标总是有距离的（距离的长短要视职业目标的大小而定）。任何人都不可能一下就达成职业目标。要实现职业目标，就必须将职业目标分解成一个个阶段目标，逐步完成。那么，当我们初步确定了自己的职业目标和职业定位之后，下一步就应该围绕我们的职业目标和职业定位，设计合理的职业生涯发展路线，最终实现我们的职业目标。

四、职业生涯规划的作用

有效的职业生涯规划不仅能够引导个体实现从“学生角色”到“职业人角色”的顺利过渡，而且能帮助个体通过持续的自我探索与职业世界认知，建立起个人发展与满足职业市场需求之间的动态平衡关系，最终实现个人价值与社会需求的双向契合。职业生涯规划的作用主要有以下几点。

（一）有利于认识自我

职业生涯规划对大学生认识自我意义重大。大学阶段，有些大学生对自身缺乏清晰的认识，而职业生涯规划恰似一面镜子，能帮他们看清自己。在职业规划过程中，大学生需剖析个人兴趣，了解自己是热衷艺术创作，还是对科研探索充满热情；要审视自身能力，明确自己是擅长逻辑思辨、语言表达，还是动手实践；还要考量性格特质，确定自己是外向开朗，适合与人打交道，还是内向沉稳，适合专注研究。通过全面且深入的分析，大学生能精准判断自己的优势与不足，从而在做出职业选择时扬长避短，找到真正契合自身发展的方向，为未来的职业发展筑牢根基。



（二）有助于个人确定职业发展的目标

很多人事业成功的原因在于能尽早地明确职业发展的目标，并长期为之奋斗。英国哲学家伯特兰·罗素曾说：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。”事实上，明确的目标能激励人们积极地去创造条件，并为这一目标的实现而努力。大学生在进行职业生涯规划时，也可以结合自我定位、社会的发展变化和环境特征，制订符合个人实际情况且切实可行的职业发展目标，从而在明确的职业生涯规划的指引下，充分发挥自己的才能，向着职业发展目标努力。

（三）激励个人努力学习和工作

职业生涯规划宛如一座明亮的灯塔，为个人前行指引方向。它能让大学生清晰地看到未来的职业蓝图，明确不同阶段的目标。有了这份规划，大学生便有了努力的方向和动力。为了实现目标，大学生会主动学习新知识、新技能，提升专业素养；在工作中也会全力以赴，积极进取。因此，职业生涯规划激励着大学生努力学习和工作，不断挑战自我，在持续奋斗中一步步靠近职业理想。

（四）有助于挖掘个人的潜能

每个人都有不为人知的潜能，但潜能大多数时间都是“沉睡”着的，甚至人们自己都不了解自己的潜能。在职业目标和职业理想的驱使下，大学生若能克服艰难险阻，坚持信念，持之以恒地拼搏下去，即使不能取得令人瞩目的成就，也能把自己的潜能激发出来，获得可喜的成绩。

（五）有助于个人抓住生活重点

合理的职业生涯规划需要大学生处理和安排好日常学习、工作和生活中各项事务之间的关系，集中精力去做必须做的事，将生活的重心偏向有助于实现职业目标的事务上。有了合理的学习安排，生活就会变得充实。理清头绪，职业目标也会随之变得形象具体。通过职业生涯规划，大学生能够明确学习、工作和生活的重点，从而进行科学合理的安排。

（六）有利于实现人与职业的和谐发展

职业生涯规划的目的是促进个人健康、持续、协调、全面的发展，将人与职业的发展有机结合起来，从而在人职和谐的基础上，将职业发展作为实现人生价值的内容和工具，让个人的发展成为推动和促进职业发展与进步的主导力量，实现自我与职业的双赢。

（七）有助于评估自身的收获和成绩

人们评价自身的学习状况和工作成绩时，需要有相对明确的参照物。通过实施职业生涯规划前后的对比分析，大学生对自己目前学习和未来工作的状况便有了评估和比较的标准。大学生可以根据规划实施的进程来评价当前的学习成效，分析自身的收获和不足，并有针对性地进行修正。

（八）有利于寻找实现理想的通道

职业生涯规划是大学生寻找实现理想的通道的关键指引。大学阶段，大学生虽怀揣理

想，却常因迷茫而不知所措。职业生涯规划能帮助其全面剖析自我，明确自身优势与兴趣；还能指引大学生结合社会需求与行业趋势，确定职业目标。有了清晰的规划，大学生就能有针对性地提升能力、积累经验，沿着既定方向稳步前行。

职业 · 体验

生涯幻游

这是一个类似冥想的练习，请找一个安静且不被打扰的地方，舒适地坐下或躺下，准备好后请扫描旁边的二维码，跟随音频的指导做这个练习。

请大家与同学分享自己的体验（如果是独自做练习，也请思考以下问题）。

- 1. 5 年后的自己在幻游中看到或听到的是什麼？有什么感受？
- 2. 你最喜欢 10 年后生活的哪个部分？为什么？
- 3. 在幻游中，你想到的是什麼职业？它跟你现在的学习有什么关系？你可以通过什麼途径获得幻游时想象的生活？

音频



第三节 职业生涯规划的指导理论

20 世纪初，美国在职业生涯规划方面兴起了大范围的辅导运动，职业生涯规划领域开始建立并逐渐形成了丰富的理论模型，为个人在职业和生活方面做出正确决策提供了大量的理论支持。本节主要介绍对职业生涯的探索和实践具有较大影响的 6 个理论。

一、帕森斯的特质因素论

特质因素论是职业选择与职业指导领域中经典的指导性理论。1909 年，美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯在《选择一个职业》一书中提出个人和职业都具有稳定的特征，职业选择就是在这二者之间进行适当的取舍的观点，即“人与职业相匹配是职业选择的焦点”。帕森斯的特质因素论明确阐述了职业选择的 3 大要素（图 1-11）。

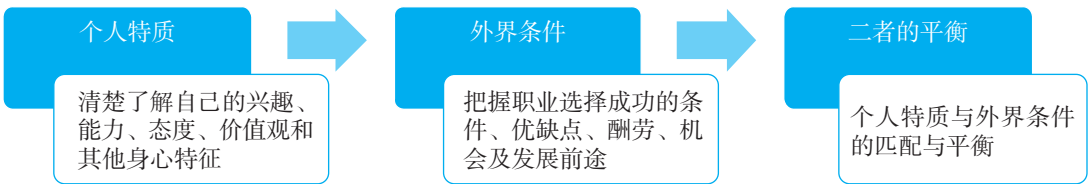


图 1-11 职业选择的 3 大要素



帕森斯认为，职业选择的关键在于个人特质与职业的匹配。只有个人特质与外界条件相匹配，才是个人和职业的最佳搭配形式，这会使个人和用人单位最大程度地受益。从这个理论出发，我们可以得出职业选择和生涯规划的3大基本原则。

（1）了解自我。对自我进行探索，包括了解个人的性格、能力、兴趣、资源、限制等内容。

（2）了解工作。了解职业能力素质和知识经验、工作环境、薪酬、晋升机会及发展前途等相关因素。

（3）协调匹配。对资料进行综合分析，得出个人特质与外界条件相匹配的最佳职业。

二、霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德提出了职业兴趣理论，更为直接地将职业与兴趣相关联。经过近60年的实践验证，该理论已发展成为影响力较大的理论。霍兰德在帕森斯特质因素论的基础上进行深入分析后认为，人的人格类型、兴趣与职业密切相关，而职业方面的兴趣与人格之间存在很高的相关性，兴趣有促使人们活动的作用，凡是具有吸引力的职业都可以提高人们的工作积极性，从而促使人们积极、愉快地从事该职业。

霍兰德把人格与兴趣结合起来研究，将个人特质分为现实型特质、研究型特质、艺术型特质、社会型特质、企业型特质和传统型特质。同样，他把人所处的外界环境和工作条件也进行了归类，划分出对应的6种职业环境类型，即现实型职业环境、研究型职业环境、艺术型职业环境、社会型职业环境、企业型职业环境和传统型职业环境。

无论是个人特质类型还是职业环境类型，它们都不是孤立存在的。这6种个人特质类型按现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型的顺序依次围成六边形，各类型相互之间存在3种关系：相邻、相隔、相斥（图1-12）。

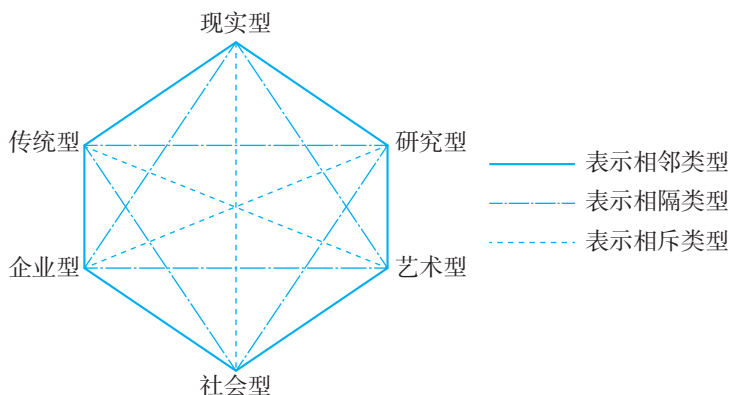


图1-12 霍兰德的六边形模型

每一种个人特质与对应的职业环境类型最协调、最匹配，个人在这种情况下所获得的

职业满意度、职业稳定性与职业成就感也最高。职业生涯规划的首要目标便是寻求这种个人特质与职业环境类型的适配与一致。

三、克朗伯兹的职业决策社会学习理论

社会学习理论原本是由阿尔伯特·班杜拉所创，主要强调个人的学习经验对个体人格的形成和行为方式的影响。约翰·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发展与规划领域，并把影响职业决策的因素归纳为以下 4 个方面。

- (1) 遗传因素与特殊能力，指身体特征、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，指个体在行动、认知、学习和观察过程中获得的经验。
- (4) 任务完成技能，指个体的工作目标、职业价值观（应对工作的方式），以及对情绪的调节能力和决策能力等。

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（图 1-13）。

(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，并在此基础上制订出明确的目标和实现目标的时间表。

(2) 拟订行动方案。在明确自身需求的基础上，思考并拟订多种行动方案。

(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) 评估各种可能的选择。依据自己的选择标准和评分标准，逐一评估各种可能的选择，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，挑选出最合适的行动方案。

(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。

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，人们面临诸多的问题与困难，他将这些问题与困难总结为以下 5 种类型。

- (1) 人们在辨认已有的或可解决的问题上存在困难。
- (2) 人们不努力做决策，逃避问题。
- (3) 由于错误的原因，人们可能会将潜在或合适的行动方案排除。
- (4) 人们可能会做出较差的决策。

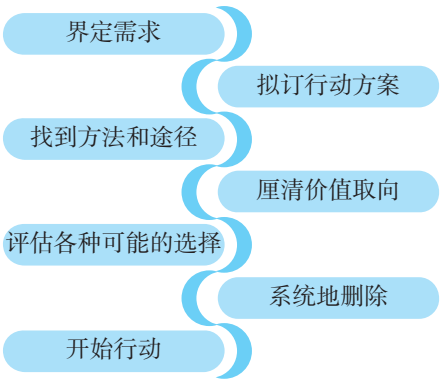


图 1-13 职业决策的步骤



（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

很多职业生涯规划理论都会对职业决策的模式进行强调，然而，即使个人充分掌握了自身的内在特质和外部环境的信息，也未必能做出好的决策，而且个人在整个职业生涯发展过程中会不断面临各种重大决策。因此，决策能力是整个职业生涯发展过程中最重要的能力之一。

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（图1-14），经过后续的信息加工与处理，最终发展成完整的认知信息加工理论。认知信息加工金字塔模型的中间为决策技能领域，指的是决策的方法，即CASVE循环（图1-15）。

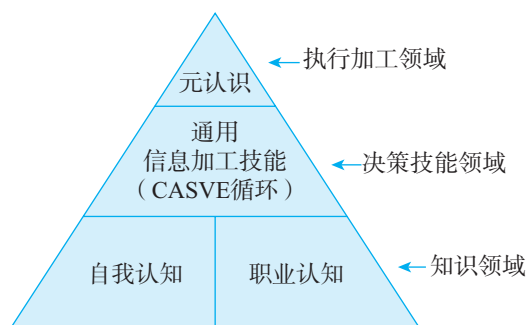


图 1-14 认知信息加工金字塔模型

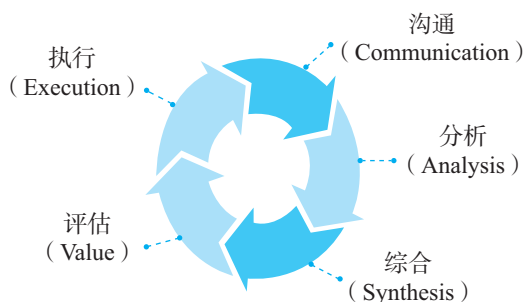


图 1-15 CASVE 循环

CASVE 循环是一种职业生涯规划决策技术，包括沟通、分析、综合、评估和执行 5 个步骤，各步骤之间有着层层递进的关系。

- （1）沟通：确认需求，意识到问题的存在，并着手对需求的探索。
- （2）分析：考虑各种可能性，对所有的信息进行处理。
- （3）综合：形成选项，综合分析，寻找解决问题的方法。
- （4）评估：评估选项，评估各选项的优劣，选出最优选项并进行适应性调整。
- （5）执行：实施策略，依照方案行动。

从认知信息加工金字塔模型和 CASVE 循环示意图中可看出，认知信息加工理论重点关注的是职业生涯的决策问题。作为职业生涯规划向导理论，它有助于引导大学生做出

科学合理的判断和选择,从而为职业生涯的健康发展提供保障。在后文职业决策方法的阐述中,将对 CASVE 循环进行详细的介绍。

五、舒伯职业生涯发展论

从 20 世纪 50 年代开始,唐纳德·舒伯以新的方式对职业生涯发展进行思考。经过不断研究,他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,职业生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它包含了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。职业生涯也是人生自青春期至退休所有有酬和无酬的职位的总和,包括工作者及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(图 1-16)。

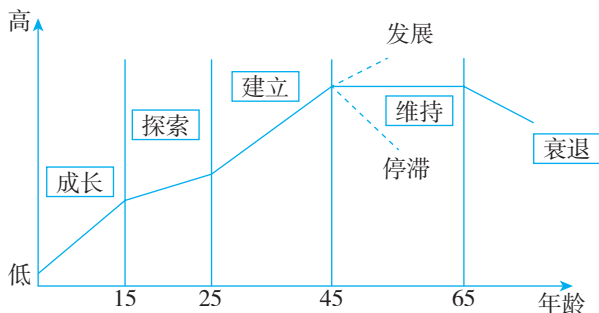


图 1-16 舒伯职业生涯发展论的 5 个主要阶段

(1) 成长阶段(0~14岁)。此阶段的孩童逐渐发展起“自我”的概念,尝试用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,开始对自身角色加以修饰。这个阶段的重点之一是身体与心理的成长,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。成长阶段又包括以下3个时期(表1-2)。

表 1-2 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 (11 ~ 12 岁)	个体主要考虑喜好, 喜好是个体期望从事某活动的主要原因
能力期 (13 ~ 14 岁)	个体主要考虑能力, 能力逐渐发展成为主导力量

(2) 探索阶段(15~24岁)。此阶段的青少年,会在学校、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进行尝试性的探索 and 了解,并由此增加在职业生涯规划上的选择弹性。个人在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、学校中的职业探索、休闲活动与兼职工作体验。探索阶段共包含以下3个时期(表1-3)。



表 1-3 探索阶段

时期	特征
试探期 (15 ~ 17 岁)	个体会考虑需要、兴趣、能力、价值观与机会，并会通过幻想、讨论等尝试探索职业
过渡期 (18 ~ 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，并开始形成自我概念
尝试期 (22 ~ 24 岁)	个体初步形成生涯概念，并对其落实为长期的职业生活的可能性加以验证，若不合适，个体则可能再经历上述探索阶段的各时期以确定方向

(3) 建立阶段(25 ~ 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。此阶段的主要任务是稳固并求上进。建立阶段主要包括以下两个时期(表 1-4)。

表 1-4 建立阶段

时期	特征
试验稳定期 (25 ~ 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 (31 ~ 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(45 ~ 64 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 岁以上)。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，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(表 1-5)。

表 1-5 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 (71 岁以上)	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

为了让人们在回顾自己过去发展历程的同时，也能够更好地展望和计划未来，针对今后的不同人生预期做出初步的计划和时间分配，舒伯提出了一个更为广阔的新概念——生

活广度、生活空间的生涯发展观。这个生涯发展观除保留了原有的发展阶段理论之外，还加入了角色理论，并将生涯发展阶段与角色交互影响的状况描绘成一个多重角色生涯发展的综合图形。舒伯将这个关于生活广度、生活空间的生涯发展图形命名为“生涯彩虹图”（图 1-17）。

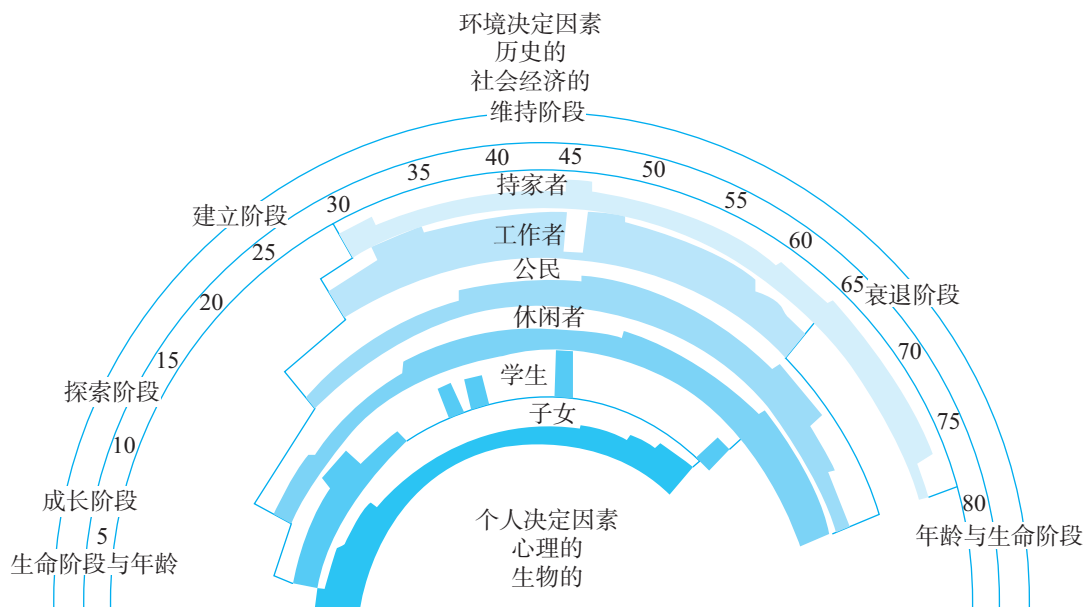


图 1-17 生涯彩虹图

在生涯彩虹图中，横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段及其对应的年龄：成长阶段（相当于儿童期）、探索阶段（相当于青春期）、建立阶段（相当于成人前期）、维持阶段（相当于中年期）及衰退阶段（相当于老年期）。在这 5 个主要的人生发展阶段内还各划分着更小的阶段。舒伯强调各个时期年龄划分有相当大的弹性空间，应依据个体的不同情况而定。

生涯彩虹图的纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，是由一组角色组成的，包括人在一生中必须扮演的 6 种主要的角色，依序是：子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者。

职业 · 体验

我的生涯探索“里程碑”

请动手描绘一下你的职业生涯彩虹图，画出自己在不同的发展阶段扮演的所有角色，不仅要画出从过去到现在的角色，还要画出你理想中的未来角色。画完后你会发现，人的一生是多么的丰富多彩，只要懂得均衡、和谐地分配时间，每一个角色都



能为自己的生命添彩。

- 生涯彩虹图可以很好地显示个人生涯中各个角色的变化，但需要注意以下几个方面。
- (1) 多个角色之间是互相作用的，某个角色的成功能带动其他角色的成功；反之，一个角色的失败，也可能导致另一个角色的失败。而且，为了某一角色的成功付出太大的代价，也有可能導致其他角色失败。
 - (2) 人的社会任务或职业生活是不断变化的，人所扮演的角色也会随之变化，即从一个角色进入另一个角色。
 - (3) 每一个人的生涯彩虹图都是不同的。我们从生涯彩虹图中可以看到不同的生涯规划。

案例 · 链接

钱学森先生的生涯发展

图 1-18 是我国“航天之父”“导弹之父”“火箭之王”“自动化控制之父”钱学森先生的生涯发展。

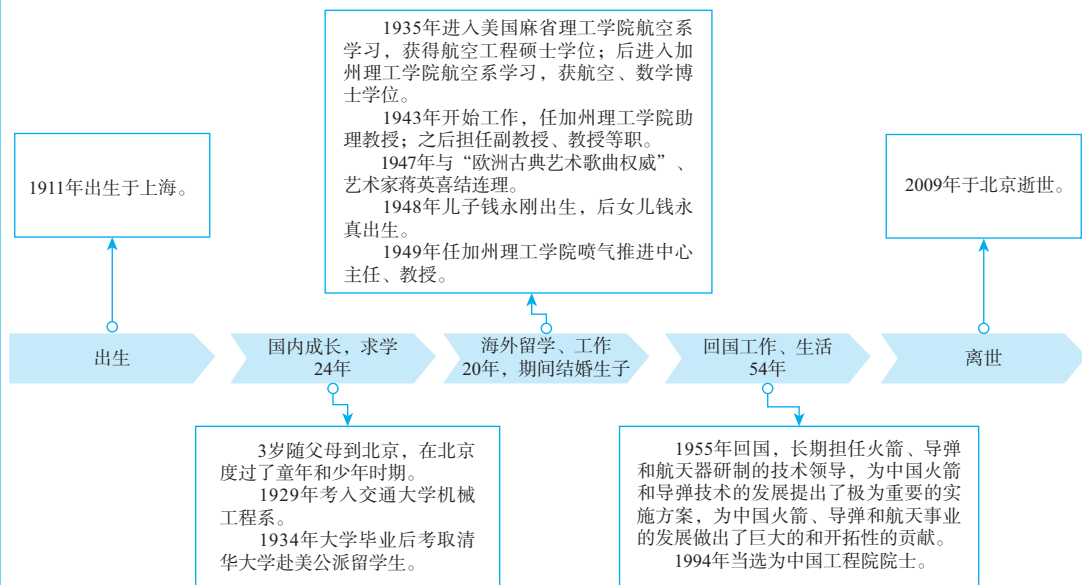


图 1-18 钱学森先生的生涯发展

（资料来源：本教材编者根据网络资料自编）

【案例评析】从钱学森先生的一生可以看到，他在家庭中扮演儿子、丈夫、持家者及父亲的角色，在职业上从学生（如本科生、硕士生、博士生）过渡到工作者（如助理教授、副教授、教授）。在社会层面上，钱学森先生一生都在诠释着“中国公民”的角色内涵。同时，钱学森先生经常与夫人一起听音乐会、看美术展，艺术的火花激发了他对于科学的思考。由此可见，休闲者角色对其工作者角色起到了很好的调剂、补充与启发作用。

六、格林豪斯的职业生涯发展理论

美国心理学博士杰弗里·格林豪斯的研究侧重于人们在不同年龄段所面临的职业生涯的主要任务，并以此为依据将职业生涯划分为职业准备、进入组织、职业生涯初期、职业生涯中期和职业生涯后期这5个阶段（表1-6），形成了职业生涯发展理论。大学生可以根据职业生涯发展不同阶段的特点进行自己的职业生涯规划。

表 1-6 职业生涯发展阶段

职业生涯发展阶段	主要任务
职业准备 (0 ~ 18 岁)	在这一阶段，我们的主要任务是发展职业想象力，对职业进行评估和选择，并接受必需的职业教育
进入组织 (19 ~ 25 岁)	在这一阶段，我们的主要任务是在一个理想的组织中获取一份工作，然后在获取足量信息的基础上，尽量选择一种合适的、较为满意的职业
职业生涯初期 (26 ~ 40 岁)	在这一阶段，我们的主要任务是学习职业技术，提升工作能力；了解、学习组织纪律和规范，逐步适应职业工作，融入组织，为未来的职业成功做好准备
职业生涯中期 (41 ~ 55 岁)	在这一阶段，我们的主要任务是对早期职业生涯进行重新评估，强化或改变自己的职业理想；选定职业后，努力工作，有所成就
职业生涯后期 (55 岁以后)	从 55 岁直至退休便是职业生涯的后期阶段。继续保持已有的职业成就，维护尊严，准备退休，是该阶段的主要任务

拓展·阅读

孔子对人生阶段的划分

《论语·为政》篇中论述了中国古代思想家和教育家孔子的关于人生阶段划分的观点：“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。”据此，可将人生阶段划分为7个阶段（表1-7）。



表 1-7 孔子的人生阶段划分

阶段	特点
学前期 (0 ~ 15 岁)	这一阶段人的心智开始形成, 已开始学习生活中的基本知识。这一阶段的学习主要是靠家长安排或受外界环境的影响, 通常并非主动学习
立志学习期 (16 ~ 30 岁)	这一阶段人的学习更为主动、积极, 并且与个人志向相结合, 是有目的的学习和实践阶段
自立期 (31 ~ 40 岁)	这一阶段人的心智已经完全成熟, 并且在经济和人格上独立了
不惑期 (41 ~ 50 岁)	这一阶段人经过多年的学习与实践, 已形成完整的个人见解, 不被外界事物所迷惑, 办事不再犹豫, 行为果断
知天命期 (51 ~ 60 岁)	这一阶段人的丰富的人生经验可以使自身认识自然规律, 懂得自己的人生使命
耳顺期 (61 ~ 70 岁)	这一阶段人能够总结经验, 冷静地倾听别人的意见, 分真伪, 辨是非
从心所欲, 不逾矩期 (70 岁以上)	这一阶段人能够做到言行自由, 同时不违背客观规律和道德规范



创享·体验

中国本土化的职业生涯发展理论与实践探究

活动目标

- (1) 了解中国本土化的职业生涯发展理论, 能够初步思考并尝试将这些理论应用于个人职业规划。
- (2) 增强就业信心和职业认同感。

活动准备

- (1) 自行组成 4 ~ 6 人的若干小组。
- (2) 提前上网查阅相关资料。

活动流程

1. 选定理论

每个小组通过查阅资料, 确定自己小组感兴趣或想要深入探究的理论, 要求每个小组不重复。

2. 深入探究

通过多种渠道收集相关资料, 形成一套相对完整的理论介绍, 并制作成 PPT (演示文稿)。

3. 班级分享

每组派出 1 ~ 2 名代表，对自己小组探究的理论进行分享。

4. 教师总结

教师针对学生的介绍，做出相应评价与总结。

活动评价

在活动结束后，完成活动评价表（表 1-8）。每个小组需对其他小组的表现进行点评。

表 1-8 活动评价表

评价内容	分值 / 分	个人评价	组内互评	教师评价
参与活动的积极性与投入程度高	20			
能与小组成员积极协作	20			
面对问题时，能提出有效的解决方案	30			
探究成果的实用性较强	30			
总分	100			
收获与总结				