

责任编辑：崔 豪
封面设计：唐瀚设计

大学生涯规划 与职业发展 **第三版**



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

ISBN 978-7-5165-4207-1



定价：42.00元

「互联网+」新形态一体化教材
通识课教育系列教材

大学生涯规划与职业发展 **第三版**

主编◎周 刚 李 红 张东艳

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

大学生涯规划 与职业发展 **第三版**

主编◎周 刚 李 红 张东艳



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

大学生涯规划 与职业发展

第三版

主编◎周 刚 李 红 张东艳



航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书针对高等院校学生的生涯规划与职业发展实践需要进行编写。全书共分为六个专题，涵盖了生涯规划启蒙、认识与探索自我、确定职业目标、落实职业生涯规划、调整职业心理、提升职业能力等内容，系统讲解了大学生在职业生涯规划与发展过程中的相关知识。此外，本书收录了大量真实的案例，设计了多样的实践模块，提供了丰富的自测题目，做到了理论与实践相结合。本书适用于各类高等院校的职业生涯规划与就业指导课程。

图书在版编目（CIP）数据

大学生涯规划与职业发展 / 周刚, 李红, 张东艳主编. — 3版. — 北京 : 航空工业出版社, 2025. 6.
ISBN 978-7-5165-4207-1
I. G647.38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025MK8156 号

大学生涯规划与职业发展（第三版）

Daxue Shengya Guihua yu Zhiye Fazhan (Di san 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

2019 年 12 月第 1 版

2025 年 6 月第 3 版

2025 年 6 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：337 千字

印张：14

定价：42.00 元

编委会

主 编 周 刚 李 红 张东艳

副主编 朱 艳 徐文渊 李 琦
段世晓

前言

本书编者长期在一线从事教学工作，在教授学生专业知识的过程中，看到有很多学生在面对自己的学习、职业生涯和未来职业发展时存在着迷茫和彷徨。这促使编者思考：应当用什么方法帮助大学生解决这方面的问题？

事实上，这种迷茫与困惑的背后，更多地反映出的是大学生对自己的认识不到位、找不到前进方向的问题。如果能帮助大学生重新了解自己，找到学习的乐趣和方向，明确大学生生活的意义，清楚未来就业时可能面临的问题和自己能做的准备，进而帮助大学生找到自己的就业目标，就有可能帮助他们驱散迷茫和困惑。

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”，要“使人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会”，而职业发展是实现人生发展的一个重要途径。为了最终实现职业发展，大学生应当全面认识自我，了解自己的性格特点、职业兴趣、职业价值观，并对职业、行业、企业和岗位的差别有所认识，对职场环境有一定程度的认知，再通过科学的方式培养目标职业所需要的能力。

此外，培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题，大学生的生涯规划与职业发展最终要落实到大学生步入社会、进入职场，其中对于思想价值观念的培养至关重要。只有让大学生树立正确的观念和意识，才能让他们在未来的职业生涯中有更好的发展，因此本书坚持立德树人的根本任务，充分挖掘教育案例中的课程思政元素，帮助大学生制订合理的生涯目标，在未来取得更好的发展。

本书分为六个专题：专题一“生涯启蒙，扬帆起航”，引导大学生认识并重视职业生涯规划；专题二“认识自我，大胆探索”，从价值观、性格、兴趣、能力四方面帮助学生认识并探索自我；专题三“定位目标，胸有成竹”，系统介绍了大学生认识职业世界、就业方向，进而做出职业选择、确定职业目标、完成职业生涯规划书的全过程；专题四“落实规划，脚踏实地”，就求职材料的准备、笔试、面试、签约的求职全过程进行讲解；专题五“心理调适，稳步前行”，旨在帮助大学生适应职业角色、促进身份转换，认识职业发展方向；专题六“提升能力，长远发展”，分析了职场人所需要具备的职业素养与能力及其提升方法，从而推进大学生的职业发展，帮助他们将来更好地应对职场。另外，本书还收录了大量案例，可以帮助大学生更好地理解生涯规划的内涵与意义，并协助他们将知识运用于实践。

本书充分结合实际，根据一线教师对大学生的了解，努力用大学生容易理解的语言和

思维去讲述,以满足其实际需要。本书内容浅显易懂,用实际操作将理论融入实践当中,容易引发大学生的学习兴趣,可作为各高等院校的职业生涯规划与就业指导课程的教材。

本书从观念、心态、知识、技能等方面结合大学生涯规划与就业指导课程,希望能够帮助每一位大学生从充分认识、了解自己开始,正确地认识自己、规划未来。

本书在编写过程中借鉴和参考了一些专家、学者的理论和资料,特在此向他们致以衷心的感谢。由于时间紧迫,书中难免存在不足之处,请各位读者批评指正。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



专题一

生涯启蒙，扬帆起航

第一节 认识职业生涯规划	2
一、职业生涯与职业生涯规划	3
二、职业生涯规划的重要理论	4
课后活动 绘制生涯彩虹图	6
课后拓展 数字化时代青年群体职业发展的机遇与挑战	7
第二节 重视职业生涯规划	9
一、掌握职业生涯规划的方法	10
二、熟悉职业生涯规划步骤	14
课后活动 制作生涯简图	18
课后拓展 大学生职业规划：整合资源，提高职业发展力	19
躬行实践 “职面未来” 发布会	21



专题二

认识自我，大胆探索

第一节 价值观探索	24
一、价值观的形成	25
二、价值观的特性	26
三、价值观与职业发展的关系	27
课后活动 价值观“拍卖会”	28
课后拓展 以择业新观念打开就业新天地	29

第二节 性格探索	30
一、性格与职业	31
二、PDP 性格测试	33
三、迈尔斯 - 布里格斯职业性格测试	35
课后活动 制作性格名片	38
课后拓展 郭玺：在腾格里沙漠筑起绿色长城	39
第三节 兴趣探索	40
一、兴趣与职业兴趣	41
二、霍兰德职业兴趣测评	43
课后活动 探索你的职业兴趣	45
课后拓展 新职业为年轻人打开新天地	46
第四节 能力探索	47
一、能力的种类	48
二、能力与职业生​​涯的关系	50
三、技能的应用	50
课后活动 职业能力倾向测验	51
课后拓展 高质量发展需要大批高技能人才	52
躬行实践 天生我材必有用	54



专题三

定位目标，胸有成竹

第一节 探索职业世界	57
一、认识职业	58
二、职业的分类	58
课后活动 我眼中的人才市场	63
课后拓展 高校毕业生如何应对就业市场新变化	64
第二节 明确就业方向	65
一、分析职业环境	66
二、认清就业形势	68

三、收集职业信息	71
课后活动 我的亲友职业群	74
课后拓展 这些紧缺岗位站上就业“风口”	74
第三节 做出职业选择	76
一、认识职业选择的类型	76
二、职业选择的原则和方法	77
课后活动 最重要的三个决定	82
课后拓展 新职业青年逐梦“新赛道”	83
第四节 制订职业目标	84
一、运用 SMART 原则制订目标	85
二、运用 SWOT 分析法制订目标	87
课后活动 SWOT 分析实例	89
课后拓展 以目标为指引，成就平凡中的不平凡	90
第五节 撰写职业生涯规划书	91
一、职业生涯规划书的主要内容	92
二、职业生涯规划书的撰写要求	93
三、职业生涯规划的管理	97
课后活动 我的旅行计划	102
课后拓展 大学生职业生涯规划意义何在	102
躬行实践 撰写职业生涯规划书	104



专题四

落实规划，脚踏实地

第一节 准备求职材料	108
一、求职材料准备的原则与内容	108
二、个人简历	111
三、自荐信	113
四、辅助材料	117

课后活动	制作完善的求职材料	118
课后拓展	学生求职 AI “开方”	119
第二节	开启求职通道	120
一、	笔试准备	121
二、	面试技巧	124
三、	签约程序	131
课后活动	模拟笔试	133
课后拓展	求职陷阱花样多，试用期≠白用期	134
躬行实践	模拟双选会，求职初体验	135



专题五

心理调适，稳步前行

第一节	职业心理调适	138
一、	常见心理障碍与误区	139
二、	适应工作环境的方法	141
三、	调整职业心理的方法	144
课后活动	职场经验分享会	148
课后拓展	职场焦虑高发，职场人心理压力如何“松绑”？	148
第二节	职业角色适应	149
一、	职业角色与学生角色的区别	150
二、	角色转换的途径和方法	152
三、	角色转换中的问题与对策	153
课后活动	培养良好的职业行为习惯	154
课后拓展	跌跌撞撞的职场初体验：从生涩到成熟的必经之路	155
第三节	职业发展	156
一、	职业发展的维度	157
二、	职业发展的通道	159
三、	职业发展的策略	160

课后活动	制订我的职业学习计划	163
课后拓展	新时代背景下新质生产力驱动的大学生职业发展	164
躬行实践	模拟办公室，职场初体验	166



专题六

提升能力，长远发展

第一节	培养自信	169
	一、职场自信的重要性	169
	二、职场上获得自信的方法	172
	课后活动 自信心量表	174
	课后拓展 如何丢掉自卑心理?	175
第二节	管理情绪	176
	一、管理情绪的重要性	177
	二、职场管理情绪的方法	178
	课后活动 情绪分享会	180
	课后拓展 情绪疗愈的八种方法	180
第三节	解决问题	182
	一、解决问题的重要性	183
	二、做解决问题的高手	183
	课后活动 模拟职场人	185
	课后拓展 增强有效解决问题的能力	186
第四节	管理时间	187
	一、管理时间的重要性	187
	二、职场管理时间的方法	188
	课后活动 时间管理能力测试	191
	课后拓展 与时间赛跑的连队	193
第五节	团队合作	194
	一、团队合作的重要性	195

二、如何提升团队合作能力	195
课后活动 团队画家	199
课后拓展 中科新松软件算法部：十年磨剑，年轻团队“高光”不断	199
第六节 学会创新	200
一、创新能力的重要性	201
二、提升创新能力的方法	202
课后活动 创新能力测试	204
课后拓展 深刻认识新质生产力的基本内涵	204
躬行实践 三人行，必有我师	206
附录 我的职业生涯规划书	208
参考文献	211



扬帆起航， 生涯启蒙， 专题一

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



学习目标

知识目标

- (1) 认识职业生涯规划的概念。
- (2) 熟悉职业生涯规划的理论。

能力目标

- (1) 能够理解并运用职业生涯规划理论进行职业生涯分析。
- (2) 掌握职业生涯规划的方法并能够形成自己的职业生涯规划。

素养目标

- (1) 树立积极的职业生涯规划意识。
- (2) 养成职业生涯规划自觉性。

第一节

认识职业生涯规划



课前自省

- (1) 你认为大学生在就业中可能会面临哪些困难？
- (2) 你认为大学生在毕业后将如何走向社会？



案例导入

张平和李云在高中是同学，而且关系非常要好，两人有一个共同的爱好，那就是汽车。高考结束，两人经过了谨慎考虑，张平选择了一所高校就读车辆工程专业，而李云选择到当地的4S店跟着舅舅做学徒工。

一年以后，两个伙伴再次相遇，聊起了彼此的现状。李云说现在自己的学徒期已经满了，顺利转正，每个月能够拿5000元的工资，并说张平也是学习这个专业的，以后自己还可以给他推荐岗位。看着李云聊着现在的岗位和薪酬，说着他修理过的各种名车，想到自己大学一年级只是学了些基础知识，还没有真正接触过汽车，张平羡慕不已。张平开始憧憬自己大学毕业后的生活，也对自己未来的职业规划有了大概的方向。

几年以后，张平即将毕业，他在学校就业指导中心教师的帮助下，通过学校的双选会入职了一家汽车设计公司，成了一名汽车工程师。张平再次见到李云时，李云已经在4S店成了经理。二人再次谈起对未来的规划，张平心里充满了憧憬与期待，而李云却想着自己虽然技术工作经验丰富，但在4S店的发展前景十分受限，心里有些后悔当时为什么没为自己做一个详细的职业规划。

勤思善学

- (1) 你对张平在大一时的想法持什么看法？
- (2) 你对张平在即将毕业时的想法又持什么看法？
- (3) 你认为高中毕业进入大学与直接进入职场在职业规划方面有什么区别？

启智润心

通过以上思考，有同学会认为李云的选择更现实，有同学会认为张平的选择更有意义，也有同学会认为，大学不仅仅是为了找工作，大学更是一种人生经历，让自己的未来有更多的可能性。面对人生的岔路口，不同的选择会对

未来的发展产生巨大的影响。因此，大学生只有做好职业生涯规划，认清自己的选择与未来的道路，才不会在未来发展的道路上陷入迷茫与困境。

一、职业生涯与职业生涯规划

职业生涯规划是指一个人在长达数十年的职业生涯中，通过不断寻找与认识自己内在的兴趣、特长、能力等特质，同时不断找寻外界职业信息、职业要求，匹配自己内在特点与职场外在需要，确定目标并制订学习、培训、晋升等相关计划，不断反思与总结的持续性活动。

职业生涯规划的概念最早是由美国专业指导专家弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在1908年提出来的。当时美国经济正处于萧条时期，大量年轻人找不到工作，帕森斯带领众多专业人士成立了波士顿职业局。针对不少年轻人抱着碰运气的心态毫无头绪地寻找工作的状况，帕森斯提出了职业指导的概念。接下来的时间里，心理测验的应用得到了迅速发展，人们在之前职业指导的基础上开始融入个人性格、气质、价值观相关理念，使职业指导进一步科学系统化。随着第二次世界大战结束，各国达成和平发展的共识，国家将更多的精力投入经济发展中，加上不少军官、士兵退役转业，如何有效解决他们的就业问题成为当时很多国家的重要课题，因此职业生涯规划得到进一步发展。人职匹配是当时的职业指导主流思想，沿用至今。20世纪五六十年代，一些专家提出了“生涯”的概念，此时人生规划不再停留在职业指导上，而是扩展到人的一生。



案例分析

毛毛虫的故事

有四只毛毛虫，它们从小一起长大。一天，它们到森林里寻找苹果吃。

第一只毛毛虫来到一棵苹果树下，它根本不知道这是苹果树，当它看到其他毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地跟着往上爬。它不知道自己到底想要哪一颗苹果，也没想过怎么摘苹果，只好一切全凭运气。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下，它知道这是一棵苹果树，也确定自己的目标是找到大苹果，于是它慢慢地往上爬。终于，毛毛虫找到了一颗大苹果，但它刚想高兴地扑上去大快朵颐时，却发现这是树上的苹果中最小的一颗。如果它选择另外一个枝杈，就能得到更大的苹果，于是它又向着其他枝杈爬去。



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

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

案例思考

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

案例解读

其实这四只毛毛虫比喻的就是即将走向职场的人的四种不同的人生。

第一种人无论是在生活还是职场中都随波逐流、缺少主见，也没有自己的目标；第二种人有自己的目标，也有渴望成功的意愿，但是找不到实现目标的方法，习惯凭感觉做事，最后多会无功而返；第三种人目标清晰，也有详细的计划，但自身的条件与外部资源离自己的目标甚远，对计划的执行又过于拖沓，最后也可能望洋兴叹；第四种人非常了解自己想要什么，有可实施性较强的计划，愿意扎实做事，认真执行自己的计划，往往能够实现最终的人生目标。

二、职业生涯规划的重要理论

职业生涯规划，即个人根据自己的实际情况，结合人生中的机遇、阻碍等各方面因素，为自己的职业选择与发展进行设计、执行、评估、反馈和修正。职业生涯规划的相关理论反映了生涯发展的一般规律。在职业生涯规划的过程中，学习、掌握并合理应用职业生涯规划的重要理论可以帮助大学生更准确地规划、落实并修正自己的职业生涯。

（一）金斯伯格职业生涯发展理论

金斯伯格职业生涯发展理论是美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和

典型代表人物伊莱·金斯伯格（Eli Ginzberg）提出的理论，其研究的重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程。他将职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

1. 幻想期（11岁之前）

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

在这个时期我们对职业的关注几乎完全只由自己的喜好决定，没有系统地考虑环境限制和自身具体情况，几乎处于幻想之中。

2. 尝试期（11~17岁）

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

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

3. 现实期（17岁以后）

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

金斯伯格职业生涯发展理论将人生前期职业生涯发展分成了不同阶段，在实际情况上揭示了初次就业前人们职业意识或职业追求的发展、变化过程。

（二）舒伯的生涯彩虹图

著名的生涯学者唐纳德·埃德温·舒伯（Donald Edwin Super）依照年龄将人的人生阶段与职业发展配合，将生涯发展分为五阶段，分别是成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和退出阶段，之后提出了几个更为广阔的概念，即生活广度、生活空间和生涯发展观等，这就是生涯彩虹图（见图1-1）。在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，由一组职位和角色组成，有子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等。他们交互影响，交织出个人独特的生涯类型。

舒伯的生涯彩虹图首次将生涯规划与人生规划相连。在舒伯的生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的“生活广度”，又称“大周期”。它跳出了生涯规划等同于职业指导的范畴，我们的角色不仅仅是工作者，我们还会是子女、学生、休闲者、公民、持家者等角色。在此生涯彩虹图中也可以看出，生涯规划不再只把职业规划作为衡量人生幸福的唯一

指标，我们还需要从其他社会角色中找寻自我，经营不同角色，最大可能地实现人生幸福。

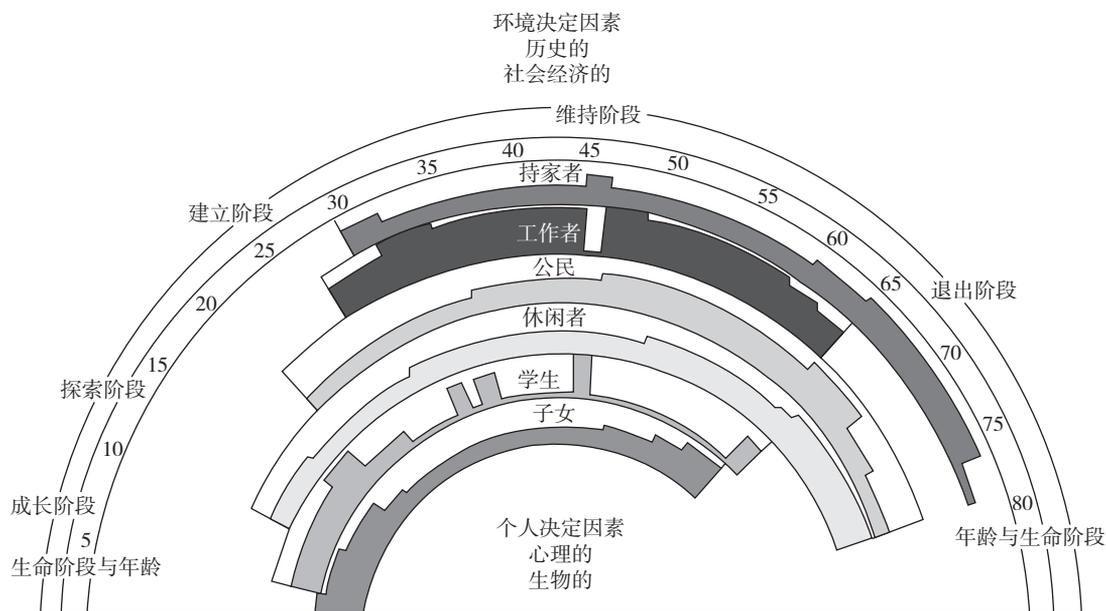


图 1-1 生涯彩虹图

生涯彩虹图中各种角色之间是相互作用的。某一个角色的成功，特别是早期角色的成功，将会为其他角色提供良好的基础；反之，某一个角色的失败，也可能导致另一个角色的失败。舒伯进一步指出，为了某一角色的成功付出太大的代价，也有可能导致其他角色的失败。

生涯彩虹图中的阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受到年龄增长和社会对个人发展期待的影响外，往往还跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有关。从生涯彩虹图的阴影比例中可以看出，在成长阶段（0～14岁）最显著的角色是子女；在探索阶段（15～24岁）是学生；在建立阶段（30岁左右）是持家者和工作者；在维持阶段（45岁左右）工作者的角色突然中断，又恢复了学生角色，同时公民与休闲者的角色逐渐增加，也就是所谓的“中年危机”的出现。这暗示一个人必须再学习、再调适，才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题。

课后活动

绘制生涯彩虹图

活动目标:

通过绘制生涯彩虹图，找回自我的初心，明确目前所处的阶段，探索未来的方向。

活动内容：

(1) 请同学们在白纸上画七个同心的半圆。在“彩虹”最外围的弧线上写上从出生到终老的年龄，一般写 0 ~ 80 岁，按等比例划分半圆。请在“彩虹”内部纵向划分多道同心圆弧表示六种角色，并在彩虹图半圆底部写上各角色的名称：儿童、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等。

(2) 请同学们回想自己从儿时到目前的生活经历，参照上文提到的角色，找寻你曾经、现在、未来做过或想做的角色，并思考你将如何定义这个角色。

(3) 按照你的角色的先后出场顺序，从彩虹图的“低纬度”一层层画起。例如，自己的第一个角色是儿童，就先画低纬度的一圈。其中 1 ~ 6 岁是这个角色最明显的时期，那么用粗线突出表示，后面随着年龄的增长，儿童角色消失，所以不再用粗线突出。

(4) 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。

画完之后，请看看你的选择和自己的实际行动是否一致。

活动总结：

同学们通过活动是否意识到，你的人生只有你自己能做主。你想要做哪些事，你想要过什么样的生活，想过积极还是消极的生活……这些事情都由你做主，没有人能替你做决定。那么你是不是应该把握好自己人生的“笔”，规划好自己的人生呢？

课后拓展

数字化时代青年群体职业发展的机遇与挑战

习近平总书记指出：“中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”青年是国家未来的建设者，是企业创新与活力的源泉，更是社会经济发展的新生动力。青年群体的职业发展是各方共同关注的重要内容，我们需要有三个方面的认识：对时代的认识、对就业环境的认识和对自我的认识。

一是对时代的认识

我们所处的时代是数字化时代，具有两大特征：指数级增长和大重构。

摩尔定律说集成电路每 18 ~ 24 个月性能（集成电路上可以容纳的晶体管数量）就会翻一番，这就是数字化时代指数级增长的底层逻辑，是数字化时代的内在特征。人工智能、区块链、VR/AR 这些新概念层出不穷，它们融合在一起又催生了元宇宙、DeepSeek 等。随着这些技术的快速演进和融合发展，一个全新的生态和业态出现在人们面前。

数字化带来了人类生态的底层重构，由于传感器技术、5G 网络、IPv6、芯片技术、云和大数据、数字孪生、人工智能等技术的演进，数字化应用已经渗透到我们的生活、学习、生产、社交等

各个场景。数字化给人类带来的是一次彻底的、不留死角的变革，数字化的内涵可以归纳为“新四化”，即：数字产业化、产业数字化、数字化治理、数据价值化。数字化重构了银行、医疗等服务业，商业和工业，社会治理和城市运行，国际贸易和供应链，等等，数据也已经被各个国家正式定位为生产要素。

二是对就业环境的认识

要认识到数字化时代给青年就业带来的新机会。数字化技术的不断发展为青年们创造了许多新兴职业，就业形态多样化成为可能，职场趋向于更加灵活的工作形式，青年人可以自由选择工作内容和工作时间，实现更好的工作与生活平衡。数字化时代为创业者提供了更多的机会，创业者可以通过互联网平台和社交媒体创办自己的企业，推广自己的产品或服务，建立个人品牌。数字化时代打破了地域限制，远程办公和跨地域合作让青年们可以通过互联网在全球范围内寻找工作机会。数字化时代的学习资源丰富多样，青年们还可以通过在线学习平台、开放式课程、网络教育等方式进行自我学习和自我发展，根据自己的兴趣和需求选择适合自己的学习路径。

要正确理解当今时代的确定性和不确定性。当今时代给年轻人带来的最大挑战就是充满了不确定性，大到宏观经济和产业发展的前景，小到就业岗位和薪酬待遇的供给，都给年轻人以巨大的压力。但是同时也要看到，在当今时代，千行百业的数字化转型，以及因此带来的新业态、新技术、新岗位，这是当前充满不确定性的大背景下最大的确定性。

数字化时代是年轻人的时代。数字化时代大重构和指数级增长的特征决定了这个时代是年轻人的时代。随着数字化转型，原有的生产经营模式都要被打破、被重构，一切都是新的、一切都是变化的，新技术新知识不断涌现，学习能力是一个人的硬核能力。

三是对自我的认识

要认识时代，重新确定自己的职业定位。青年群体应该密切关注数字化变革的动态，了解数字化对各行业的影响和机遇，积极适应数字化时代的变化，包括新的工作形式和职业要求。灵活性和适应性将成为青年人在职业规划中的重要优势。

要不断学习，重新塑造自己的能力结构。在数字化时代，掌握一定的数字化技能是必不可少的。我们可以选择参加相关的培训课程，提升自己的数字化技能。此外，我们还可以利用互联网资源，通过自学的方式提升数字化技能，在职场中更好地适应数字化变革。

要做好规划，辩证看待自己的职业发展。为了更好地适应数字化时代发展需求，我们要注重职业规划。首先，要明确自己的职业目标和发展方向。然后制订可行的职业规划，并制订相应的行动计划。职业规划需要在实际环境下不断优化调整，不能一成不变、也不能随波逐流，是个人价值和社会价值之间的辩证互动。

（资料来源：中国网，2024年5月28日，有删改）

第二节

重视职业生涯规划



课前自省

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



案例导入

小张是某理工大学数学与应用数学专业大二的学生，该专业主修课程包括宏观经济学、C 程序设计、数据库原理等。小张擅长统计和数据录入，爱好舞蹈，在校期间任学校团委某运营中心总负责人和某社团宣传部长。

小张目前困惑于考研和就业如何抉择。一方面近几年考研人数较多，竞争压力特别大，如果全力准备考研的话，考上固然好，考不上又会耽误实习，错过应届生就业的黄金期；另一方面读研究生是否对未来的职业发展有所助力，是否有必要，让小张纠结不已。为此她曾去商业机构进行生涯规划咨询，但仍然感到听得云里雾里的，未能找到方向。

勤思善学

- (1) 你认为职业生涯规划有哪些作用？
- (2) 你将如何规划自己的未来？

启智润心

考研还是就业，这看似是个选择题，实质上是一个论述题。这个问题的提出具有更深层次的原因。小张喜爱数据，却并不仅仅是单纯的处理数据，开拓和创新的事情（如策划）会给她带来成就感。当谈到未来职业倾向时，小张说她希望将来可以获得一份行业上升空间大、稳定的，可以和数据打交道的工作。她一直因高考失利而耿耿于怀，所以希望通过考研来证明自己，具体考什么学校、什么专业也从未想过。这也从侧面表明小张原先的考研动机其实和职业的关系并不密切，她对将来的发展方向还缺乏理性的思考。愈来愈激烈的职场竞争意味着求职者需要尽早树立求职目标并进行规划。清晰的职业目标可以为求职者提供最佳的职业发展道路，使求职者做出最理智的决策并执行。

一、掌握职业生涯规划的方法

有句谚语：“如果你不知道你要到哪里去，那么通常你哪里也去不了。有规划的人生是蓝图，没有规划的人生是流浪。”在长达数十年的职业生涯旅途中，如果没有目标，没有一个可实施性强的计划，我们的职业生涯就会像一艘大海中的孤帆，没有方向地飘荡。因此，大学生应掌握职业生涯规划的方法。

职业生涯规划的方法有很多，以下是两种常见的方法。

（一）归零思考法

归零思考法即通过五个问题来思考自己的职业生涯规划与设计，由于每个问题的首个单词的首字母都是“W”，所以也叫“5W”法。这五个问题如下所示。

1. 我是谁？（Who am I?）

通过这个问题对自己进行一次深刻的反思，把优点和缺点都一一列出来，对自己有一个全面、客观、清醒的认识。具体操作方法：面对自己，真实地写出每一个想到的优缺点，并按重要性排序。

2. 我想做什么？（What will I do?）

通过这个问题对自己的职业发展进行一个心理趋势的检查，了解自己想要什么样的职业和生活。具体操作方法：详细回忆自己从小到现在所经历的事情，并将自己喜欢做的事情写出来。

3. 我会做什么？（What can I do?）

要清楚自己能干什么或者可能有哪方面的发展潜力。具体操作方法：把自己有能力做的，还有通过潜能开发能够做到的事写下来。

4. 环境支持我做什么？（What does the situation allow me to do?）

将周围可供你自己发展所需要的环境资源、客观因素进行深入分析，做出可行性判断。具体操作方法：列出环境支持或允许你做的事，并将自己所处的家庭、单位、学校、社会关系等各种因素考虑进去。

5. 我的职业与生活规划是什么？（What is the plan of my career and life?）

根据对前面四个问题的回答，确立自己最终的职业目标，结合自己对生活的目标与规划，确定自己的职业与生活规划。



案例分析

待业青年小吴

小吴是计算机网络工程专业 2019 级的毕业生，毕业后在北京某大型国有企业从事网络工程师工作，由于经常加班、压力大等原因于 2021 年 8 月辞职。因为小吴家庭条件不错，父母都有不错的职业和稳定的收入，工作压力小，所以小吴辞职后一直未就业，在家待了 3 年多的时间。这 3 年来，他尝试考研究生但未成功，考过 2 次公务员、3 次事业单位，也未成功，但是小吴通过自己的努力考过了计算机网络维修的资格证书。但是拿到证书后，小吴在求职过程中发现自己也不想从事相关职业，现在的他越来越迷茫，不知道自己到底适合做什么，更不知道自己未来是什么样的。

最终，小吴在人力资源公共服务中心的工作人员的指导下，运用“5W”法，列出了自己的优缺点、自己的理想与能力，分析了当前的市场需求，做出了职业生涯规划，并找到了自己的理想职业。

案例思考

- (1) 有什么工作能够事事顺心，没有任何烦恼？
- (2) 小吴的职业生涯案例，能够给我们带来什么启示？

案例解读

从以上案例来看，小吴在辞职前没有想清楚自己的职业规划就贸然决定，离职后又长期未就业，从而导致迷茫找不到方向。小吴也尝试通过“考研”“考证”等方式提升自己，或通过“考公”“考编”来找到职业方向，但这些都让他更加难以认清自己，陷入无目的地学习与迷茫的恶性循环。当大学生陷入迷茫时，不妨冷静下来，思考自己的现状与目标，及时厘清自己的职业规划，而不是一味烦恼或通过没有目标的学习来打发时间、逃避现实。

(二) 生涯决策平衡单法

大学生在进行职业生涯决策时，经常会碰到两个或两个以上职业发展的不同方案。若能对其直观量化，就会使职业生涯目标更加清晰。

生涯决策平衡单法是一种较为科学有效的决策方法，通常用于实际问题的解决和职业咨询，用以协助决策者系统地分析每一个备选项，平衡多方利弊，最终做出最优的职业决策。

（1）生涯决策平衡单将重大决策的各个考虑因素集中到四个维度（见图 1-2）上，每个维度的具体内容可以根据个人情况做出调整。

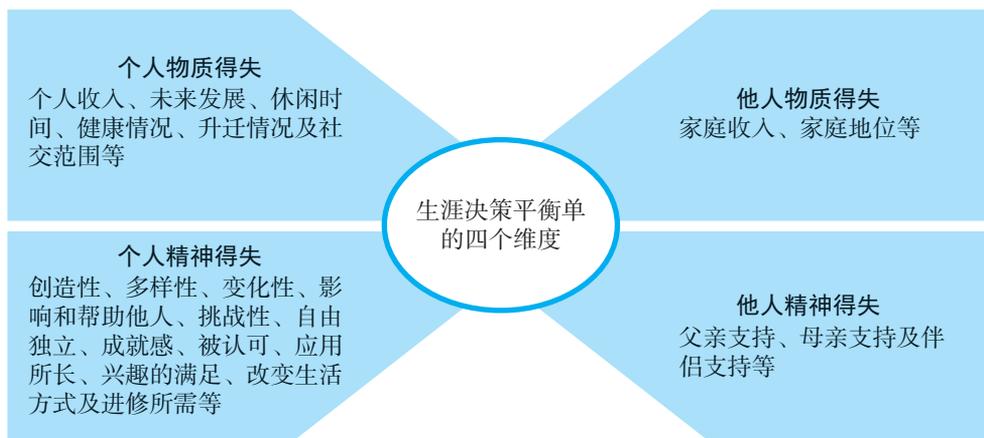


图 1-2 生涯决策平衡单四个维度

（2）生涯决策平衡单的使用方法：决策者使用生涯决策平衡单进行决策时应遵循以下步骤。

第一步，建立职业生涯决策平衡单（见表 1-1），列出可能的职业选项，通常一类中列 3 ~ 5 个，并判断各个职业选项的利弊得失，然后集中于四个方面，分别是个人物质方面的得失、个人精神方面的得失、他人物质方面的得失、他人精神方面的得失。

表 1-1 职业生涯决策平衡单

项目选项考虑因素		权数 1 ~ 5 倍	方案一		方案二		方案三	
			加分	减分	加分	减分	加分	减分
个人物质方面的得失	经济收入							
	升迁机会							
	工作的稳定、安全							
	社会生活的限制或机会							
	选择工作任务自由度							
							

表 1-1 (续)

项目选项考虑因素		权数 1~5倍	方案一		方案二		方案三	
			加分	减分	加分	减分	加分	减分
个人精神方面的得失	工作涉及自我实现的程度							
	工作的创意发挥和原创性							
	工作任务合乎伦理道德的程度							
	成就感							
	兴趣满足							
							
他人物质方面的得失	可协助组织或团体							
	与家人相处的时间							
	家庭经济情况							
	家庭社会地位							
							
他人精神方面的得失	父母							
	配偶							
	同事							
	朋友							
							

第二步，明确各项考虑因素的权重。决策者在各个方面的利弊得失之间，会因身处不同情境而有不同的考量。因此，在详细列出各项考虑因素之后，再进行加权计分。

第三步，计算出各个职业选项的得分。把各因素的权重和利弊得失分数相乘后再累加，计算各个生涯选项的总分。

第四步，排定各个职业选项的优先顺序。依据各职业选项总分高低，排定优先次序。这样一来，职业选项的优先次序就可以作为职业生涯决策的依据。自我物质方面的因素一般包括收入、健康、工作状态、休闲生活、未来的展望等；自我精神方面的因素一般包括潜能、兴趣、成就感、改变生活的形态、生活方式等；他人物质方面的因素一般包括家庭收入、与家庭分担的家事、与家人相处的时间、与朋友相处的时间等；他人精神方面的因素一般包括家人的荣誉感、家人认同、家人担忧等。

对每个因素按照自己的情况设置权重，从负 5 到正 5，中间有一个 0，最重要的加 5，最不重要的减 5，0 表示可有可无。

（3）在使用生涯决策平衡单时还应注意以下问题。

首先，应从分数次高的选项中选。研究决策历史的学者发现，分数最高的往往不是最终选中的选项，而分数次高的选项常常成为最终选择，这种现象称为“局部优化现象”，即决策者有意夸大选项中有利条件的优势，而忽视其他可能造成损失的重要条件。

其次，在使用职业决策平衡单的过程中还有一种现象，即分数最高的不是一个选项，而是两个。这种现象一般和权重分值有关，此时，决策者可以重新考虑各项因素。有时，起决定性作用的往往是一两个关键因素。

最后，当填完职业生涯决策平衡单以后，决策者仍然有可能因无法做出抉择而陷入左右为难的境地。这种难以抉择的情况也是正常的，可能是两个或多个选项条件过于接近，需要依靠直觉来做决定，也有可能还需要进一步深入探讨原因。如果当下不是做决定的好时机，那么暂时不做决定也是一种选择。如果不得不抉择时，决策者可以寻求他人的帮助，如家人、师长或专业的职业生涯咨询师等。

决策者在使用职业生涯决策平衡单的时候，要注意的不只是得出最后的排序结果，填写的过程也很重要。列举各项考虑因素，给各项考虑因素分配权重，再到给各职业选项打分的过程本身就是帮助决策者厘清思维。事实上，这样一个仔细思索和反复推敲的过程，往往比得到的结果更能帮助决策者做出适合自己的决策。

二、熟悉职业生涯规划步骤

从前文的案例中，我们可以得知职业生涯规划的重要性。那么这么重要的职业生涯规划，我们应该如何完成呢？

职业生涯规划是一个周而复始的连续过程。这个过程包括客观认识自我、评估职业环境、确定职业目标、制订行动计划、评估与反馈五个步骤（见图 1-3）。

（一）客观认识自我

认识自我的目的是对自己有一个全面深入的了解，让自己在规划职业生涯的时候做出

正确的选择，从而制订更加适合自己的职业生涯路线。认识自我，既要考虑职业需求，又要考虑自己的个性特长，还要认识到职业岗位与自己的关系。认识自我，要客观地评价自己，既不可高估自己，也不能贬低自己；要认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点；要认识自己的优势和劣势，自己与众不同的方面和发展潜力。

（二）评估职业环境

环境因素对于个人职业生涯的影响巨大。作为社会生活中的个体，每个人都不可能离群独居，都需要生活在特定的组织环境之中，环境为每个人提供了活动空间、发展条件、成功机遇。环境评估包括对社会政治、经济和组织环境的分析，具体指评估和分析环境条件的特点、发展与需求变化趋势、自己与环境的关系，以及环境对个人提出的要求、环境对自己的影响等。

大学生需要结合自我评价进行职业环境评估，主要考虑的有职业的分类和内容，自己专业与职业的关系，具体职业对工作人员的要求、条件和待遇，当前的热点职业有哪些，发展前景如何，社会的发展对该职业会产生怎样的影响等，进而更好地进行职业生涯规划 and 路线选择。

（三）确定职业目标

成就理想需要艰辛的努力，目标的实现是一个不懈奋斗的过程，大目标需要分解成可以一步一步实现的小目标来完成。在进行职业生涯设计时，同学们要把职业目标分解为一个个可以实现的小目标，然后一步一个脚印地去实现。一件大事是由一千件小事组成的，每个人都渴望成就一番大事业，但是不踏踏实实从小事做起，又如何成就大事业？

远大目标的实现建立在每一个阶段目标实现的基础之上。你也许听说过拿破仑的名言：“不想当将军的士兵不是一个好士兵。”如果轻易能从士兵到将军，谁不想成为将军呢？列宁曾说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”人生犹如爬楼梯，只有一步一个台阶地打好基础，脚踏实地地朝着既定的目标迈进，才能最终实现自己的“大目标”。

远大的抱负很难做到一气呵成地完成，应当分解成若干个易于达到的阶段性目标，确立一个适度的目标体系。一个多层次的目标设定可以使我们更快地摆脱窘境，保持开放、灵活的心境。

确定职业目标的时候要根据自我分析和环境分析的情况，考虑以下因素。

- （1）性格与职业的匹配。
- （2）兴趣与职业的匹配。

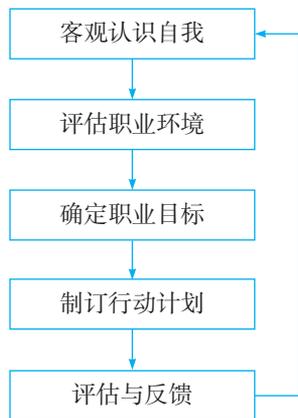


图 1-3 职业生涯规划步骤

(3) 内外环境与职业相适应。

(四) 制订行动计划

行动计划与措施的制订需要分析自身条件与职业生涯目标的差距,以缩小差距为目的,制订出可以实现又具有挑战性的行动计划并采取措施。

对于刚入学的大学生来说,在确定好职业生涯目标、选择了职业生涯路线后应该首先根据自身职业生涯路线最初两个阶段的职业发展,制订过程中的行动措施。其主要包括的内容如下。

1. 学业规划

学业规划包括学习专业知识、相关技能、做人的道理、成功的方法等,这可能影响一个人的一生。

2. 成长规划

大学期间的成长规划主要内容包括养成良好的生活习惯、培养健康的兴趣和良好的心态、树立正确的恋爱观、学会自我管理、培养良好的思维方式、培养科学的世界观、拥有梦想等。

3. 时间规划

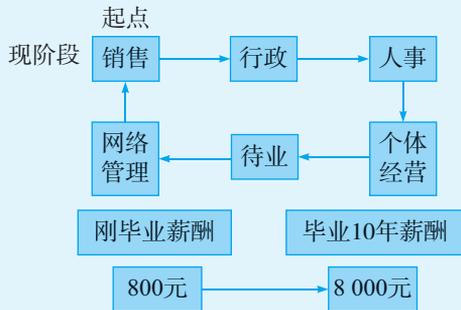
大学生在校期间闲暇时间相对较多,但很多同学却倍感空虚,甚至在玩游戏、看小说、睡觉中就度过了。做好时间规划的目的是用最短的时间,达成更多发展目标,以求时间利用最大化,提高时间利用的质量,保障职业生涯规划的有效实施。



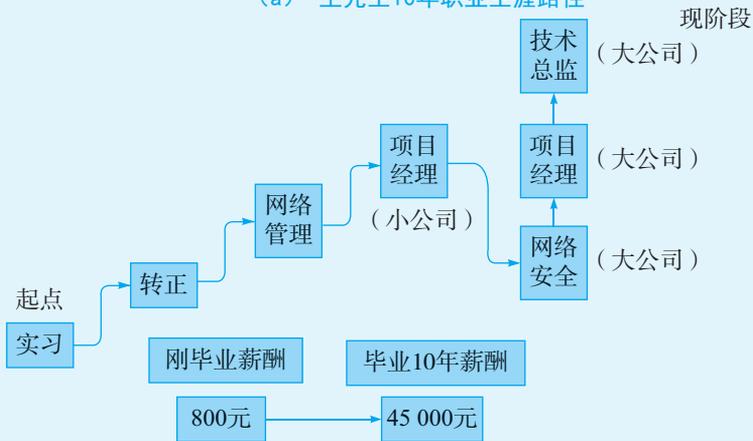
案例分析

王先生和张先生的职业生涯

王先生和张先生都是计算机应用专业毕业 10 年的学生,但是他们的职业生涯却是完全不同的两种经历。王先生毕业之后岗位从销售到行政再到人事不断变动,还曾尝试过个体经营工作,最后又回到销售,岗位与岗位之间缺乏连贯性,没有在上专业上进行有深度的探索与提升;而张先生从毕业以后从事的工作就一直以网络管理、维护为主,随之开始尝试项目管理,找到机会去更大的公司从事网络技术、项目经理等工作,最后升迁至技术总监。王先生现在的收入为 8 000 元/月,而张先生的收入是 45 000 元/月。王先生与张先生的 10 年职业生涯的路径如图 1-4 所示。



(a) 王先生10年职业生涯路径



(b) 张先生10年职业生涯路径

图 1-4 王先生与张先生的 10 年职业生涯路径图

案例思考

同样专业毕业的两人，他们现阶段的收入为什么差别如此巨大？

案例解读

从两人不同的职业经历来看，正确的职业生涯规划对我们未来职业生涯的健康、科学发展至关重要。总体来说，我们设计职业生涯规划有两个目的：一是找到适合自己的工作；二是通过规划取得职业发展。张先生在毕业后专注于自己的职业目标，遵循自己的职业发展规划，在职业发展中不断学习、提升自己的能力；而王先生没能坚持自己的职业目标，在不断转岗中陷入迷茫，最终没能达成目标。

（五）评估与反馈

职业生涯评估与反馈主要是对各阶段的预定目标和实际结果之间的差距进行分析，找到差距产生的原因。任何行动计划在实施之后都可能出现以下几种情况。

1. 目标过高或过低

目标过高甚至超过个人能力，会伤害自己的自信心，此时应适当降低目标；目标过低则不需要花费很大精力就可以达成，这种目标没有什么价值，使自己的能力无法充分发挥，此时应适当提高目标。

2. 计划措施与目标不匹配

当计划措施与目标不匹配时，需要对计划和措施进行修正。例如，目标是考取大学英语四级证书，但是计划措施中没有安排足够的英语学习时间，这就需要调整计划措施中的英语学习时间安排，压缩其他现阶段相对不太重要的目标的时间安排。

3. 执行力不足

制订好行动计划后，需要时常对计划措施的执行进行检查，督促自身的执行，也可增加奖惩措施来督促自己的执行。例如，计划措施中安排了英语学习的具体时间，但由于其他事情耽误了英语学习，导致目标无法实现，这就需要制订一个针对自身的惩罚措施。想要更好地完成行动计划就需要每日三省己身，每天进行计划措施执行情况的检查，通过奖惩措施来提高自身的执行力。

此外，事物总是在运动和变化中的，由于自身和外部条件的变化，职业生涯规划也需要随着时间的推移而变化。行动计划经过一段时间的实施后，可以有意识地检查并评估自己计划措施的执行、阶段目标的达成情况，检验自己的职业定位与职业方向是否合适。

执行行动计划的过程中应当总结经验教训，不断对自我与环境进行评估，修正自我与环境认知，纠正最终目标与各阶段目标的偏差，保证职业生涯规划行之有效。也可在这一过程中发现认知错误，对职业生涯目标、职业生涯路线进行重新确定和选择，不断磨合，实现事业成功。

总而言之，职业生涯越早规划，就越可能在人生发展旅程中占有优势。职业生涯对大学生来说非常重要，职业生涯的选择是人生的一个转折，这个转折把握好了就可能走向一个新的阶段，这个转折把握不好可能就会影响我们的一生。因此，我们必须面向未来，树立明确的职业生涯目标，学会运用生涯决策策略，合理规划自己的职业生涯，一步一个脚印地实施下去，最终定会走出一条光辉的人生之路。

课后活动

制作职业生涯简图

活动目标:

概览职业生涯发展的流程，对职业生涯规划有初步的认识，能够合理展望职业发展前景。

活动内容：

根据图 1-4 的设计思路，我们现在可以开始展望一下自己的未来，给自己制作一幅职业生涯规划简图（见图 1-5）。

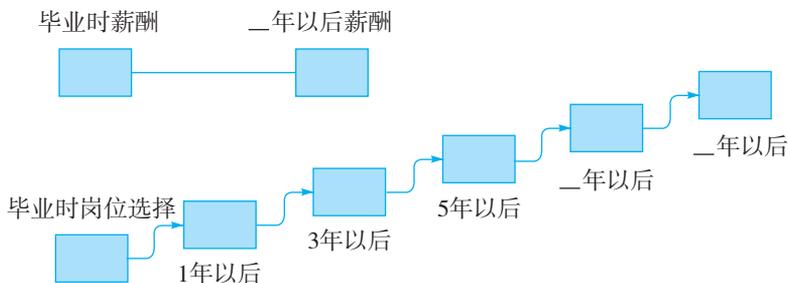


图 1-5 职业生涯规划简图

活动总结：

通过案例分析与课堂活动，同学们应当已经意识到职业生涯规划是一个系统工程。在实际规划中，我们常常把职业生涯规划分成以下四个流程（见图 1-6）。



图 1-6 职业生涯规划流程

课后拓展**大学生职业规划：整合资源，提高职业发展力**

就业是最基本的民生。党的二十大指出，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。作为大学生迈向社会的关键一步，就业不仅关乎个人的茁壮成长、向阳发展，更承载着社会、学校、家庭的多方期待。

范牧毕业于一所国内优质高校。“当年，考上大学时，家里人甭提多高兴了。可入学后，没有家长管着，我天天打游戏、‘刷’剧，毕业后也没找到满意的工作。”如今，工作五年的他，已经换了三家公司，职场之路颇为不顺。“当初为什么没好好读大学”，是他时常懊悔的一件事。

“部分学生在大学期间可能会感到迷茫，不知道将来想从事什么职业。但实际上，学生一进入大学就应该思考未来的职业道路。”某大学学生就业指导服务中心的陈老师表示，通过职业规划，学生可以更清晰地了解自己的能力和优势，从而设定较为明确的职业目标。某大学招生就业处的丁老师认为，大学生求职，本质上是自身能力素质与社会发展需求相匹配、相适应的过程。

“因此，大学生要不断通过学习实践提升综合能力，以具备满足社会需求的职业发展能力。而职业规划，正是深化学生对时代发展背景和职业发展规律的认识、形成客观稳定的自我认知并提高职业发展能力的有效途径。可以说，职业规划对大学生非常重要。”

通过长期观察，某大学招生就业处副处长于老师总结了三个在职业规划领域的主要误区。“第一个误区是学生简单地将职业规划等同于‘个人成功学’。追求职业成功虽是个人生涯发展的重要组成部分，但职业规划旨在实现个人与社会的良性适应与共生发展，强调在为社会作贡献的同时实现个人价值。新时代中国青年，应树立为中华民族伟大复兴奋斗的理想信念、形成服务国家社会的责任担当。第二个误区是个人规划与社会需求脱节。大学生需确保个人发展需求与社会资源供给、个人能力素质与社会发展需求之间相匹配。如果对自身和社会环境认知不足，就可能出现规划脱离现实的情况。因此，大学生应构建相对成熟的自我认知与评价体系，深入了解当前职业环境与就业形势，锻炼面向实践的职业发展能力。”于老师说。他又讲到第三个误区是过度规划，这会导致职业规划失去可操作性和韧性。当今时代变化迅速，职业规划无法为学生精确判断发展形势并精准找到职场岗位，只能通过解决“去哪里”的方向性问题和“如何去”的方法性问题，为大学生提供相对确定和稳定的心理预期。“因此，职业规划要体现动态适变性，过度规划可能导致无法适应社会变化，反而效果不佳。”陈老师表示，部分学生对自身能力、优势和潜力缺乏深入了解，盲目追求热门行业和高薪职位。还有部分学生忽视综合素养的提升，过于重视专业成绩和理论学习，缺乏实习、兼职或志愿服务等经历，导致在面试和实际工作中表现不佳。“还有部分学生认为高学历等同于好工作。但对于企业而言，学历只是门槛，个人未来成长的高度更多取决于能力。”

那么，应该如何让大学生正确认识职业规划，做好职业规划呢？学生就业指导服务中心的陈老师建议，学校可设立专门的课程，让学生了解职业规划的重要性并掌握相关规划技巧和方法；提供职业咨询个性化服务，帮助学生了解自己的能力和职业发展方向，制订适宜的职业规划；与企业开展深度合作，为学生提供更多高质量的实习机会，以及更贴合用人单位需求的就业指导，让学生在实践中了解行业职业特点，从而更好地规划职业发展。

（资料来源：人民网，2024年3月26日，有删改）

躬行实践

“职面未来”发布会

你对 20 年后的自己有期待吗？今天就在课堂上聊一聊你期待中的 20 年后的职业、职位与生活是什么样的吧。

一、活动目的

通过畅想 20 年后的生活，初步思考个人的职业生涯规划，了解职业生涯的内涵。

二、活动步骤

(1) 按个人职业兴趣与方向自由结合，4 ~ 8 人为一组，想一想 20 年后可以达到这个职业的什么位置？怎样达到这个位置？需要具备的能力、技能与素质有哪些？目前需要向哪方面努力？小组成员共同收集信息，合理畅想。

(2) 每个小组在收集信息的同时，也要了解其他组选择的职业方向，并准备好 4 ~ 6 个相关问题。

(3) 组长综合小组成员所收集的信息，整理发言稿，根据小组成员特点，选出一位发言人和两名记者。

(4) 召开“职面未来”发布会，每位小组的发言人有 5 分钟时间讲述小组成员共同商讨的内容，然后用 5 分钟时间回答其他组记者的提问。记者根据小组成员之前讨论的问题或自己在听其他组发言人陈述时想到的问题进行提问。

三、活动总结

通过畅想 20 年后理想的职业生涯状态，你是否已经了解了自己期待并有一定可行性的职业生涯愿景？是否已清楚认识到自己目前的职业生涯状态？是否能通过本次活动树立自觉规划职业生涯的意识？



专题评价

学习目标		目标达成情况 (优/良/差)
知识目标	认识职业生涯规划的概念	
	熟悉职业生涯规划的理论	
能力目标	能够理解并运用职业生涯规划理论进行职业生涯分析	
	掌握职业生涯规划的方法并能够形成自己的职业生涯规划	
素养目标	树立积极的职业生涯规划意识	
	养成职业规划的自觉性	
个人收获		