

出版人：郑豪杰  
责任编辑：张唯茹  
封面设计：唐瀚设计

贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材  
“互联网+”新形态一体化教材

贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 高职生职业发展 与生涯规划

高职生职业发展与生涯规划

主编 张世琴 孙立枫 刘黎

# 高职生职业发展 与生涯规划

主编 张世琴 孙立枫 刘黎

定价：49.80元



教育科学出版社  
ESPH

教育科学出版社  
Educational Science Publishing House

贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 高职生职业发展 与生涯规划

主编 张世琴 孙立枫 刘 黎



教育科学出版社  
· 北 京 ·

出版人 郑豪杰  
责任编辑 张唯茹  
版式设计 杨玲玲  
责任校对 贾静芳  
责任印制 叶小锋

### 图书在版编目（CIP）数据

高职生职业发展与生涯规划 / 张世琴, 孙立枫, 刘  
黎主编. -- 北京 : 教育科学出版社, 2024. 6. -- ISBN  
978-7-5191-3963-6

I. G717.38

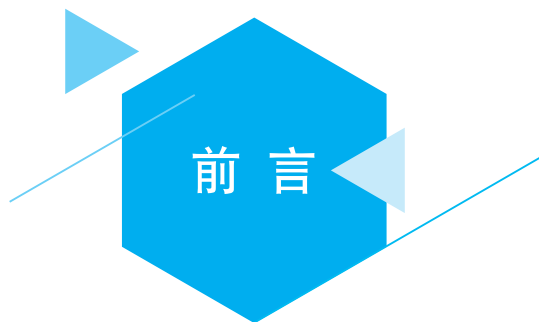
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202421WL15 号

### 高职生职业发展与生涯规划

GAOZHISHENG ZHIYE FAZHAN YU SHENGYA GUIHUA

|       |                       |       |                        |
|-------|-----------------------|-------|------------------------|
| 出版发行  | 教育科学出版社               |       |                        |
| 社 址   | 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号     | 邮 编   | 100101                 |
| 总编室电话 | 010-64981290          | 编辑部电话 | 010-64989443           |
| 出版部电话 | 010-64989487          | 市场部电话 | 010-64989009           |
| 传 真   | 010-64891796          | 网 址   | http://www.esph.com.cn |
| 经 销   | 各地新华书店                |       |                        |
| 印 刷   | 北京华创印务有限公司            | 版 次   | 2024 年 6 月第 1 版        |
| 开 本   | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 | 印 次   | 2024 年 6 月第 1 次印刷      |
| 印 张   | 17.5                  | 定 价   | 49.80 元                |
| 字 数   | 393 千                 |       |                        |

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



党的二十大报告在“增进民生福祉，提高生活品质”部分指出要“实施就业优先战略”。高校毕业生是就业工作的重点人群，其就业是社会关注的焦点。全社会要群策群力，力促大学生充分、合理就业，协助大学生创新创业，进而实现大学生职业可持续发展，最大化地帮助大学生实现个人价值和社会价值。为此，确保大学生在校期间接受良好的职业生涯规划教育，是重要的基础工作。

本教材在整合大量资料、汇总大量案例的基础上，以清晰的脉络为大学生的职业生涯规划进行指导，并为其职业发展提供中肯的建议，力求使职业生涯规划教育落到实处。本教材共八个模块，分别介绍了培养职业生涯规划的意识、了解新时代职业发展环境、认识自我、做好生涯决策、规划职业生涯、准备谋求第一份职业、轻松迈入职场、创新创业引领就业等内容。本教材可作为高等职业学校的教材，也可作为其他社会人士提高自身综合素质与能力的读物及职业生涯规划指导手册。

具体来说，本教材具有以下特色。

### 1. 立德树人，注重素养

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，积极践行“课程思政”“立德树人”的理念，以培养学生正确的世界观、人生观、价值观为导向，融入社会主义核心价值观、文化自信、创新精神、工匠精神等内容。例如：“人物风采”栏目体现了大学毕业生积极工作、勇于进取的良好风貌；“智者箴言”栏目体现了中华优秀传统文化的精神内涵；“模块拓展”栏目引入新时代中国特色社会主义的重要举措，引导学生通过思考、探讨，树立正确的价值观。

### 2. 去芜存菁，内容鲜活

本教材本着理论指导实践的原则，将同类教材中涉及的相关内容进行了深度整理，删除了陈旧且与现实脱节的知识点，精简了传统但现实中仍有价值的知识点，融入了紧跟时代发展且真正满足大学生需求的职业生涯规划知识和方法。同时，本教材积极响应国家最新提倡的“工学一体化”人才培养模式，着力实现从知识灌输向能力培养、从课堂教学向生产教学、从书本教学向实践教学的转变。本教材以全新的视角梳理知识脉络，以创新的形式搭建知识框架，呈现出结构的完整性、内容的鲜活性，真正立足于新时代大学生的生活和需求。

### 3. 任务驱动，学练结合

本教材采用“项目驱动”模式编排，模块下每一个项目的学习都包括“任务导入”“知识准备”和“力学笃行”三个环节。精心设计的“任务导入”环节让学生通过读一读、做一做、想一想、说一说等活动快速进入学习情境，对相关问题展开思考和自我驱动，带着疑问学习“知识准备”中的相关知识点，最后通过“力学笃行”对具体的技能、技巧进行训练，达到“学”“练”结合。

此外，本教材在“模块拓展”栏目精心设计了“青年茶座”和“拓展活动”两个部分，让学生既能领会新时代思想精神并展开思考，又能在在学习之余参加丰富多彩的实践活动，进一步锻炼实践能力，在生活中学习、在实践中成长。

### 4. 图文并茂，简明畅达

本教材包含大量形象的图示、简明的图表，将一些晦涩的理论、复杂的流程用简单明快的方式呈现出来，增加了内容的可读性和阅读的趣味性。同时，本教材还融入大量鲜活、生动的案例，既有典型的实例解释正文内容，又有新时代楷模故事和先锋实例提供全方位的学习榜样。此外，本教材在语言表述上做到行文规范严谨、词句简明通顺，使教师能够在教学中灵活转变形式，打造多彩课堂，也使学生在阅读故事、分析案例、互动讨论中逐步地掌握知识要点，在游戏、活动、训练中愉快地练习技能。

本教材在编写过程中参考了大量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、学者表达衷心的感谢！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，本教材还为广大一线教师提供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。

编 者

2023 年 7 月

# 目录

## 模块一

### 立足当下，放眼未来——培养职业生涯规划的意识

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 【人物风采】一件自制工装夹具开启美好人生 ..... | 2  |
| 项目一 初识生涯与职业 .....          | 3  |
| 项目二 认识职业生涯规划 .....         | 14 |
| 【模块拓展】 .....               | 22 |

## 模块二

### 审时度势，知常达变——了解新时代职业发展环境

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 【人物风采】志存高远谋创业，情理兼修报乡恩 ..... | 28 |
| 项目一 探索新时代宏观环境对职业发展的影响 ..... | 29 |
| 项目二 了解新时代微观环境对职业发展的影响 ..... | 37 |
| 项目三 搜集与分析职业信息 .....         | 44 |
| 【模块拓展】 .....                | 49 |

## 模块三

### 日省吾身，建立画像——认识自我

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 【人物风采】用心陪伴，点亮孩子希望之光 ..... | 54 |
| 项目一 了解自己的职业兴趣 .....       | 55 |
| 项目二 了解自己的职业性格 .....       | 65 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 项目三 认识自己的职业能力 .....  | 75 |
| 项目四 认识自己的职业价值观 ..... | 84 |
| 【模块拓展】 .....         | 93 |

#### 模块四 知己知彼，有的放矢——做好生涯决策

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 【人物风采】怀揣梦想，匠心圆梦 .....   | 98  |
| 项目一 认识决策类型及影响因素 .....   | 99  |
| 项目二 了解决策相关理论及决策工具 ..... | 107 |
| 项目三 应对职业生涯决策困难 .....    | 119 |
| 【模块拓展】 .....            | 125 |

#### 模块五 心怀远方，绘出梦想——规划职业生涯

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 【人物风采】用科技智领未来 .....   | 130 |
| 项目一 明确职业目标 .....      | 131 |
| 项目二 撰写职业生涯规划书 .....   | 140 |
| 项目三 实施与管理职业生涯规划 ..... | 155 |
| 【模块拓展】 .....          | 165 |

#### 模块六 千里之行，始于足下——准备谋求第一份职业

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 【人物风采】程杰的“高质量”就业路 ..... | 170 |
| 项目一 整合就业信息 .....        | 171 |
| 项目二 准备求职材料 .....        | 180 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 项目三 准备求职面试..... | 189 |
| 【模块拓展】 .....    | 202 |

## 模块七 厉兵秣马，华丽蜕变——轻松迈入职场

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 【人物风采】“95后”女孩的基层“修炼”记 ..... | 206 |
| 项目一 转变人生角色.....             | 207 |
| 项目二 适应职业角色.....             | 216 |
| 项目三 谋求职业发展.....             | 227 |
| 【模块拓展】 .....                | 242 |

## 模块八 抓住机遇，直面挑战——创新创业引领就业

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 【人物风采】在坚持不懈中不断发展 ..... | 246 |
| 项目一 正确认识创新创业.....      | 247 |
| 项目二 打好创新创业基础.....      | 256 |
| 【模块拓展】 .....           | 265 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 参考文献..... | 268 |
|-----------|-----|



# 模块一

## 立足当下，放眼未来 ——培养职业生涯规划的意识

### 模块 导言

进入大学校门后，你是否会在某个时刻感到迷茫和无措？你是否会问自己：大学这几年该怎么度过？大学毕业之后该走向哪里？在竞争激烈的社会形势下，该如何规划自己的学业和未来，如何利用好国家、社会、学校的平台，积累知识、提高技能、提升素质，抓住机遇、迎接挑战？

### 学习 目标

#### || 知识目标 ||

- (1) 认识学业、专业、职业与就业的“四业联动”。
- (2) 了解职业生涯规划经典理论，认识职业规划与职业发展的关系。

#### || 能力目标 ||

- (1) 能够放眼未来，尝试规划自己的职业生涯。
- (2) 能够运用生涯理论提升个体职业生涯规划的内驱力。

#### || 素养目标 ||

- (1) 增强职业生涯规划的意识。
- (2) 热爱所学专业，认同专业对应的职业，形成积极的职业价值观。

## 人物风采

### 一件自制工装夹具开启美好人生

朱洁烨从小就对机械特别感兴趣。他读初二那年，父亲在工作中不慎被铁锤砸伤了手。为了让父亲不再受伤，朱洁烨查阅了和机械结构原理、木工相关的书籍，用木头、木工锯、锤子等打造出了一个木制的工装夹具来固定铁钉，以达到保护手部的作用。后来，这个夹具被村里很多人借用，大家都称朱洁烨为“小发明家”。

在金华职业技术学院就读期间，朱洁烨从大一起就开始高强度的技能训练，勤奋学好每一门专业课，从而熟练掌握了 CREO 三维建模、PLC 编程、电气设备的选型和接线等内容，并能熟练运用激光干涉仪等。朱洁烨还多次参加机械类专业竞赛，曾荣获第十四届“西门子杯”智能制造工程设计与应用类赛项工业自动化方向全国一等奖、浙江省第十三届“挑战杯”大学生创业计划竞赛省级三等奖、全国职业院校技能大赛（高职组）数控机床装调与技术改造赛项二等奖、全国行业职业技能竞赛精密模具智能制造系统应用技术赛项三等奖、2021 届浙江省优秀毕业生。这些经历都为朱洁烨日后步入工作岗位打下了坚实基础。

2021 年，朱洁烨入职某科技股份有限公司。他入职后的第一项工作任务就是规范化整理所有电器设备与组件。朱洁烨把厂区机械线路全部拆解了一遍，重新布局、更换适配零件，其间还向老师傅们学习了很多实践经验。

我明白了，在校时每一次课、每一次实操都要认真对待！



朱洁烨用不到一个月的时间便完成了电器设备与组件的规范化整理工作，还独立完成了一台贴标机的机械电器调配设计，因此，公司决定将他提前转正。那一刻，朱洁烨觉得自己应该更努力工作。

工作第三个月，朱洁烨接到了入职以来的最大项目：作为专项负责人承担公司的六面气球机电器项目。这个项目的最大难点是编写使用程序，如果程序框架没搭建好，项目的运行会产生很多意料不到的问题。六面气球机的设计难点在于很多动作需要在运动中进行，精确度难以达到预期。为解决这一难题，朱洁烨在车间反复对触摸屏、控制器、温控模块、伺服、变频等多个方面进行调试，将前期设计的十几个方案一个个予以排除。朱洁烨和团队成员连续 40 多天基本上都工作到第二天凌晨，这才成功将一款长 30 米、价值 200 多万元的六面气球机制作出来。

完成六面气球机项目后，朱洁烨又连续攻克了几个高难度项目。与此同时。他还承担着公司物联网系统的搭建与管理职责，负责公司内的线上监控、程序运行、汇总报警等工作，每天都非常忙碌。在朱洁烨看来，只有在年轻时不停地奋斗，未来的人生才有续航的动力，风雨过后的彩虹才最美。

（资料来源：金华职业技术大学官网，有删改）

#### 想一想

- （1）朱洁烨在学业上取得了哪些成就？这些成就对他的职业发展起到了什么作用？
- （2）朱洁烨的故事告诉我们学业与职业发展有怎样的关系？

## 项目一 初识生涯与职业

### 任务导入

：生涯联想：

#### 做一做

在你心目中，什么是“生涯”？什么是“生涯发展”？什么是“生涯规划”？请分别写下你对“生涯”“生涯发展”“生涯规划”的联想。

生涯是……

生涯发展是……

生涯规划是……

#### 想一想

(1) 你为什么会对这三个关键词产生这样的联想？

---

---

---

(2) 这样的梳理给你带来了什么新的感悟和启发？

---

---

---

## 说一说

与同学交流看法，带着好奇开始生涯规划之旅。



人生最大的幸福是能以自己选择的方式生活，并能择己所爱、择己所长、择世所需，最终实现无憾、丰足和幸福的人生。

## 知识准备

庄子说：“吾生也有涯，而知也无涯。”生涯指个人生命的边际、限度，也被用来代指人的一生。生涯与职业有着密切的关系。在个人漫长的一生中，生活的高质量、高价值是每个人的共同追求，而科学的生涯规划则可使我们短暂的人生充实而富有意义。

## 一、生涯发展理论

### （一）舒伯的生涯发展理论

美国著名职业生涯规划大师舒伯于1953年提出“生涯”的概念：生涯是生活里各种事态的连续演进方向，它是一个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，即个人终身发展的历程。舒伯先是提出了“职业生涯发展五阶段”理论，随后根据理论研究的深入发展又概括出这一过程的彩虹图，较好地概括了人的职业发展历程。

#### 1. 职业生涯发展五阶段

舒伯强调个体的职业选择是一个不断进化和发展的历程，既不是发生在某一时间点上的事件，也不是单一且无关联的事件。职业生涯发展即自我实现的过程，它以人的发展阶段为基础。按人的年龄和生命历程，个体的职业生涯发展可划分为成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期五个主要阶段，每个阶段都有特定的发展任务需要完成（见表1-1）。

表 1-1 舒伯的职业生涯发展阶段

| 职业生涯发展阶段          |               | 发展任务                          |
|-------------------|---------------|-------------------------------|
| 成长期<br>(4 ~ 14 岁) | 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 |

续表

| 职业生涯发展阶段           |                   | 发展任务                                                                    |
|--------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 成长期<br>(4 ~ 14 岁)  | 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                                              |
| 探索期<br>(15 ~ 24 岁) | 试探期 (15 ~ 17 岁)   | 尝试考虑将需要、兴趣、能力与机会等因素相结合，并在幻想的过程中加以尝试                                     |
|                    | 过渡期 (18 ~ 21 岁)   | 参与专业技能培训或进入就业市场，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，并对已有选择成为长期职业的可能性加以验证，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向                      |
| 建立期<br>(25 ~ 44 岁) | 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                                             |
| 维持期 (45 ~ 65 岁)    |                   | 在面对新生力量挑战时，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                     |
| 衰退期 (65 岁以上)       |                   | 由于生理与心理机能的衰退，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 |

## 2. “生涯彩虹图”

1976—1979 年，舒伯提出了一个更为广阔的新观念——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”概念，并将生涯发展阶段与角色之间交互作用的状况描绘成一个伴随角色成长的生涯发展综合系统。他称发展的各个阶段为生活广度，称个人扮演的角色为生活空间。生活广度和生活空间交汇成为生涯彩虹图。生涯彩虹图如图 1-1 所示，描绘了生涯发展阶段与角色间的交互影响以及多重角色生涯发展的状况。

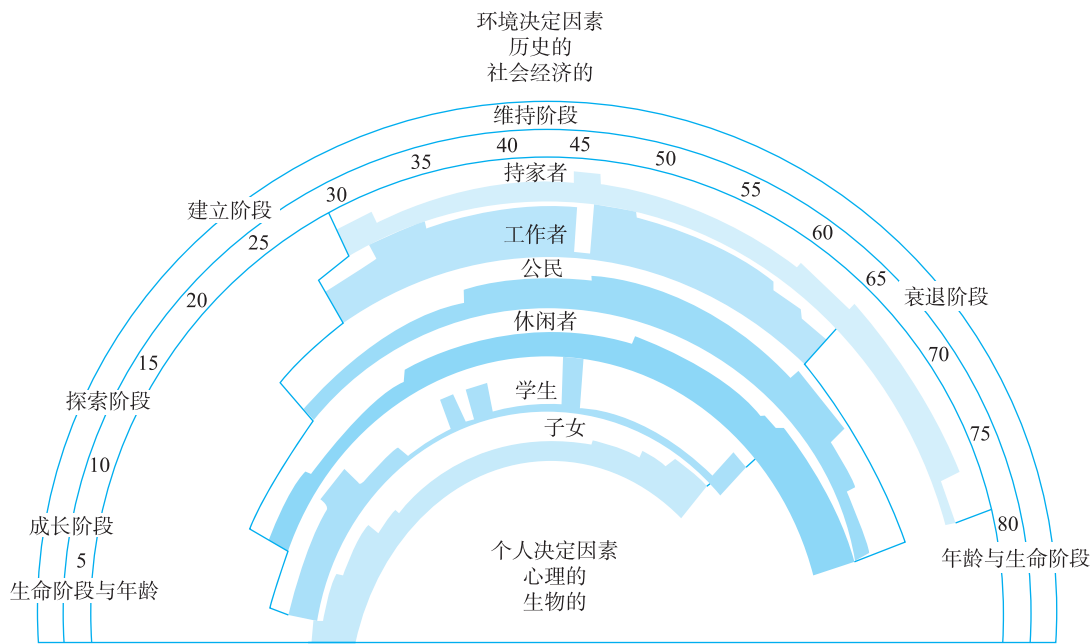


图 1-1 生涯彩虹图

(二) 萨维科斯的生涯适应理论

美国学者萨维科斯在舒伯的理论基础之上提出了“生涯适应力”的概念。生涯适应力是指整合个体各种生涯角色的核心能力，即“个体对于可预测的生涯任务、所参与的生涯角色，与面对生涯改变或生涯情境中不可预测之生涯问题的因应准备程度”。

个体生涯适应力的发展是沿着以下四个维度进行的：生涯关注、生涯控制、生涯好奇和生涯自信，每一个维度对应着一个核心问题，即“我拥有未来吗？”“谁拥有我的未来？”“未来我想要做什么？”“我能做到吗？”萨维科斯认为，生涯关注能够帮助个体确立未来；生涯好奇能够加速个体对可能自我和职业的探索；生涯控制能使个体拥有自我选择未来的权利；生涯自信能促使个体建构完美的未来并克服困难。相应地，当这四个维度的发展有迟缓和不平衡时，个体在生涯咨询实践中也会表现出各种各样的问题（见表 1-2）。

表 1-2 生涯适应力的理论建构模式

| 向度    | 生涯关注    | 生涯控制     | 生涯好奇      | 生涯自信   |
|-------|---------|----------|-----------|--------|
| 核心问题  | 我拥有未来吗？ | 谁拥有我的未来？ | 未来我想要做什么？ | 我能做到吗？ |
| 态度与信念 | 计划的     | 确定的      | 好奇的       | 有效的    |
| 能力    | 计划      | 做决定      | 探索        | 问题解决   |
| 生涯困境  | 不关心     | 不确定      | 不真实       | 抑制的    |

续表

| 向度   | 生涯关注     | 生涯控制      | 生涯好奇     | 生涯自信     |
|------|----------|-----------|----------|----------|
| 因应行为 | 觉察、投入、准备 | 自信、有条理、执着 | 尝试、冒险、询问 | 坚持、努力、勤奋 |
| 生涯干预 | 生涯导向练习   | 决策训练      | 从事信息搜集   | 建立自尊     |

这一理论强调个体与生活环境间交互作用的重要性，符合当今时代的特点。因为在今天，人们比在历史上任何一个时刻都更需要应对经常令人困惑不解的各种转变。生涯适应力水平较高的个体在面对生涯转换过程时往往都有较好的生涯决策、规划、探索或自信。

## 二、大学生生涯发展任务

大学生正处在由学生向职业人过渡的关键时期，因此大学生最重要的任务就是正确对待并集中精力完成学业，为制订职业生涯规划、谋求职业发展打好基础。大学学业主要包括专业学习和社会实践两部分，这两部分都对职业发展起着重要作用。此外，锻炼人际交往能力、兼顾个人情感成长、学习必要的生活技能、树立服务社会的意识等也是大学生需要完成的任务。

### （一）学业是职业的基础

#### 1. 专业学习与职业发展

一个人要从事某一种职业，必须具备专业的知识、技能和职业道德，而知识和技能是专业学习的主要内容。随着社会的发展和科技的进步，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性越来越强。然而专业与职业并不都是一一对应的关系，更多的是一对一、一对多、多对一等非常复杂的相关关系。

（1）一对一。这类专业一般存在于中等职业学校或高等职业院校。此类专业的职业培养目标单一且明确，技术要求比较高。选择这类专业的学生可以先确立目标，后选择路线，即先规划好自己想要从事的职业，再去选择与职业相关的课程进行学习。

（2）一对多。这类专业一般存在于普通高等院校中，人们常说的“厚基础、宽口径”指的就是这类专业，它们所对应的职业目标往往有多个。比如，经济学专业毕业的大学生可以从事企业管理者、经济学研究者、新闻记者、营销策划师、经济分析师、高校教师等多种职业。因此，大学生应根据具体职业目标的要求有针对性地学习必要的知识和技能，以便日后成为确定职业目标的主动方，而不是被动地等待市场的优胜劣汰。

（3）多对一。这是指多种专业的学生都可以从事某一种职业的情形。有些专业只能完成对某个职业的某一方面的专业技能培养，需要大学生针对自身特点和职业目标选修或辅修相关课程，以补充职业技能上的不足。

## 经验之谈

### 如何面对专业不对口问题

在我国，职业生涯的概念引入较晚，很多大学生在选择专业时没有考虑自己的兴趣爱好、性格特点等因素，经常产生所学专业不是自己喜欢的或者不是为自己未来的职业理想做准备的问题。在遇到这些问题时，大学生可以通过以下办法来解决。

- (1) 辅修第二学位。随着学分制在高等院校的发展，很多大学生有机会辅修自己需要的其他专业，为自己的职业生涯做准备。
- (2) 通过自学考试获得自己需要的专业的文凭。
- (3) 通过“考证”获取职业资格证书，让自己到毕业时多具备一项技能。
- (4) 通过社会实践提高自己的综合素质。

## 2. 社会实践与职业发展

大学生在校期间还有机会参加各种各样的社会实践活动。社会实践是职业生涯的导入，可以为大学生日后走上社会和工作岗位做准备。通过参加社会实践活动，同时结合一些职业生涯规划测评系统的测试，大学生能够更容易找到适合自己的职业方向，并根据自己的专业、兴趣及社会实际需求确定今后的职业发展定位。此外，大学生参加社会实践活动可以了解专业知识、技能及其他方面的素质在实际工作中的应用，知晓自己在实际工作岗位做好相应工作需具备的素质和能力，体会团队合作对成功的重要性。这有利于大学生形成正确的自我认识，使其充分发挥自己的优势，弥补自身的不足，不断提高综合竞争力，为日后的职业发展提供动力。

### (二) 职业是学业的引导

职业发展是学业发展的方向和目标，职业选择对学业起到引导作用。当前，大学生在学业发展中常常遇到以下问题，如图 1-2 所示。这些问题恰恰与大学生在校期间缺乏学业规划意识、没有进行职业发展目标探索密切相关。

大学学习更加依靠大学生自身的主动性，大学生需要自己去寻找努力的方向。在这个过程中，大学生对更长期的职业生涯是否有清晰的认识和定位，直接影响其在校期间的学习动力和学业质量是否理想。因此，大学生高质量的学业发展需要清晰的职业发展目标的助推，否则大学生便会如同无的之矢、无帆之船。



图 1-2 大学生学业发展问题

## 青春风采

## 在养老行业追逐青春理想

王雪莹是江苏经贸职业技术学院健康学院老年服务与管理专业2019级学生，在校期间获国家级荣誉3项、省级荣誉3项、校级荣誉14项，在全国职业院校技能大赛养老服务技能赛项（高职组）比赛中获得国赛个人一等奖，在江苏省职业院校技能大赛中获得“养老服务技能项目”一等奖，带领团队获得江苏省青年志愿服务项目大赛一等奖，协同团队打造的“经贸青年”新媒体平台获评2021—2022年度全国优秀职院可视化融媒体团队。她所在的志愿服务团队的志愿服务事迹被光明网、中国网、中国青年网等各类媒体报道31次，本人获“江苏省大学生年度人物”入围奖。

探索养老新模式，托起幸福“夕阳红”。“小时候外公是我的依靠，长大后我也要当外公的依靠。”王雪莹将一张照片珍藏在手机相册里，照片里的外公右侧偏瘫卧床。“老吾老以及人之老”，这是她报考老年服务与管理专业的重要原因。寒来暑往，从康养新人到业务能手，王雪莹已经踏入老年服务与管理行业六载春秋。经过刻苦钻研，她当上专业“排头兵”，荣获国家奖学金，取得养老护理员、失智老年人照护职业技能等证书。她在养老机构进行封闭式训练，每日为老人进行基础照护、生活照护和康复照护，重复进行翻身、叩背、排痰、口腔清洁、更换衣服、手功能训练、下肢肌力训练等36项实操。为了练就针对不同老人的适度、速度、力度和幅度，她经常一个动作苦练多个小时。她以这种吃苦不言苦、处难不畏难的“担当”精神，练就了一手绝活，站在全国舞台上绽放光彩。

（资料来源：现代高等职业技术教育网，有删改）

## || 短评 ||

职业对学业的引导作用在王雪莹身上体现得淋漓尽致。王雪莹保持着对专业学习的热忱与专注，坚持用理论知识武装头脑，用专业本领充实自我，在老年服务与管理专业领域辛勤耕耘、踏实奋进。

## 三、学业规划

大学生应根据自身情况分析现有条件和制约因素，通过解决学什么、怎么学、何时学等问题，明确努力方向，全面提高素质，确保自己顺利完成学业，为成功实现就业目标打好基础。一般来说，大学生制订学业规划分为三个阶段。

### （一）第一阶段

在这个阶段，大学生可在教师或辅导员的指导和帮助下全面分析自己，确立学习目标；要尽快熟悉环境，结交朋友，认识教师，建立新的人际关系，积极参加各种社团活动，提高人际沟通能力；要尽快完成学习观念和学习方法的转变，培养自主学习能力，养成以创造型学习为主导、接受型学习与创造型学习相结合的学习习惯，为后续的学习打下坚实的基础。

在这个阶段，大学生应主动提升计算机、英语等基本技能，并注重人文素质的培养，使自己具有更高的思想境界、道德情操和更强的社会责任心。具体来说，大学生在这个阶段应达成的目标有以下五个。

第一，适应新环境，完成从中学生到大学生的角色转变，尽快适应大学生活。

第二，开始对自我和职业进行探索，树立职业规划意识。

第三，虚心请教师长和校友，根据自己的发展意愿选定专业或主攻方向。

第四，了解就业形势，树立新的奋斗目标。

第五，建立合理的知识结构，注重专业能力的培养，参加英语、计算机等工具性证书的考试。

### （二）第二阶段

在这个阶段，大学生应结合社会需求，注重专业知识的学习和积累，培养自己的专业技能；通过校内外各种实践活动全面锻炼自己，提高自己的综合素质；注重培养自己的创新能力、组织管理与社会活动能力、沟通能力及团队协作精神，尽可能全方位地培养自己的才能；对于基础知识的掌握，应继续向深度和广度两个方向努力，并注意随时了解本专业发展的前沿方向。

总体来说，第二阶段是提升期，主要目标是确定主攻方向，全面培养职业能力。具体来说，大学生在此阶段应达成以下五个目标。

第一，积极参加学生会或社团工作，培养自己的组织协调能力和团队合作精神，提升自己的综合素质。

第二，通过兼职、实习等方式，积累一定的职业经验。

第三，在加强专业知识学习的同时，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，与用人单位招聘人员进行沟通。

第五，学习制作简历、写求职信，掌握面试技巧和社交礼仪。

### （三）第三阶段

在这个阶段，大学生要到企业生产岗位进行体验性的实习和顶岗锻炼。实习期间，

大学生应认真接受学校指导教师的辅导和实习单位经验丰富的技术人员的现场指导，从宏观上了解企业的运作模式和 workflows，从微观上明确个人的岗位职责与规范，在生产实践中运用并检验在学校所学的理论知识，预演毕业后走上社会的角色转变，为毕业后迅速适应工作岗位打下基础。

在这个阶段，大学生要重视培养就业能力与技巧，掌握更多的社会知识以及为人处世的方法，并在实习过程中不断总结、体会、探索，完善自己的知识结构；拓宽求职信息渠道，搜集工作信息；掌握个人简历、求职信的写法及写作技巧；掌握面试要点和面试技巧，积极参加招聘活动，提高求职技能。

总体来说，第三阶段是冲刺期，主要目标是掌握就业信息，实现求职目标。具体来说，大学生在此阶段应达成以下四个目标。

第一，留意学校就业中心的通知和其他重要的招聘渠道，不要遗漏关键的招聘信息。

第二，通过浏览招聘单位网站或咨询、访谈等方式了解招聘单位的相关信息，为求职面试做好准备。

第三，选择实用性强的毕业设计题目，证明自己的技术应用能力。

第四，通过岗位实习，了解职场，积累工作经验。

## 青春风采

### 一位大学生的学业规划

一位酒店管理专业的大学生为自己制订了三个阶段的学业规划（见表 1-3）。

表 1-3 某大学生的学业规划

| 阶段   | 学业规划 |                                                                                                                              | 具体措施                                                                        |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 第一阶段 | 专业学习 | (1) 初步了解酒店管理专业的课程，对比学校人才培养方案要求，查找差距；<br>(2) 专业课程学期平均分达到 85 分以上；<br>(3) 努力提高英语水平，争取通过大学英语四级考试；<br>(4) 努力学习计算机相关知识，考取计算机相关等级证书 | (1) 按时上课，认真听讲，坚持课上做笔记；<br>(2) 每天背 15 个单词，做 2 篇英语阅读；<br>(3) 每周进行 2 天的计算机上机练习 |
|      | 社会实践 | 参加酒店管理方面的实践，研究酒店的岗位设置及对人才的要求                                                                                                 | 争取去一家三星级以上的酒店参观                                                             |

续表

| 阶段   | 学业规划 |                                                                                                                              | 具体措施                                                                                              |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第二阶段 | 专业学习 | (1) 熟练掌握常用的办公软件, 如 Word、PPT、Excel 等;<br>(2) 争取通过大学英语六级考试;<br>(3) 考取助理酒店管理师职业资格证书;<br>(4) 根据之前的酒店管理实践情况, 制订酒店创业计划, 参加校内创新创业比赛 | (1) 按时上课, 认真听讲, 坚持课上做笔记;<br>(2) 每天背 20 个单词, 做 2 篇英语阅读;<br>(3) 每天学习资格证考试相关知识;<br>(4) 与同学组队, 在团队中成长 |
|      | 社会实践 | 参加实习 1 ~ 2 个月, 研究酒店的管理制度和晋升机制                                                                                                | 撰写调查报告, 绘制酒店分布图                                                                                   |
| 第三阶段 | 专业学习 | (1) 完成校内课程, 反思实践差距, 寻找知识突破口;<br>(2) 搜集各种相关职业信息, 为就业或创业做准备;<br>(3) 学习制作个人简历, 撰写求职信, 进行面试训练, 锻炼求职与应聘能力;<br>(4) 理论联系实际, 完成毕业设计  | (1) 全面认识自己, 了解自己的优势和劣势;<br>(2) 定位自己的职业方向, 并拟订不同的求职简历;<br>(3) 参加面试, 积极求职                           |
|      | 社会实践 | 顶岗实习, 锻炼自己的实际工作能力                                                                                                            | 认真向工作岗位上的老师学习                                                                                     |

## || 短评 ||

这位同学的学业规划十分详尽, 也遵循了循序渐进的规律, 相信这可以帮助他顺利地完成学业并以较好的面貌走向职场。

## 力学笃行

### 绘制“大学九宫格”

图 1-3 是许多大学生关注的与大学生涯相关的维度, 请尝试给每个维度写出三个行动计划。当然, 如果对九宫格内的任何一个维度无感, 也可以用新的维度做替代。

|      |      |                |
|------|------|----------------|
| 学习进修 | 社团工作 | 财务管理           |
| 个人兴趣 | 人际交往 | 个人情感           |
| 身心健康 | 社会实践 | 其他<br>(可以自己补充) |

图 1-3 大学九宫格

如果要在目前生涯的九个重要维度上都有所进步，你会做些什么？