

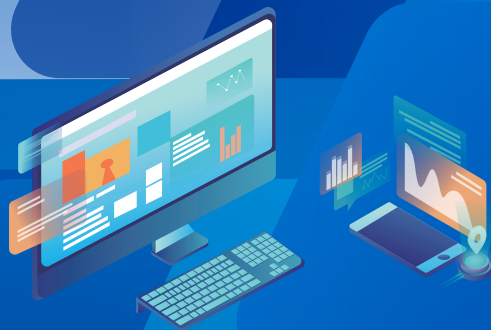


“十四五”职业教育国家规划教材

国家精品在线开放课程“大学生涯规划与职业发展”配套教材

大学生涯规划 与职业发展（第三版）

主编 谢宝国



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

出版人 郑豪杰
责任编辑 尹甜甜
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目（CIP）数据

大学生涯规划与职业发展 / 谢宝国主编. -- 3 版.
北京：教育科学出版社，2025. 4. -- ISBN 978-7-5191-
4114-1

I . G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024RQ6515 号

大学生涯规划与职业发展（第三版）
DAXUE SHENGYA GUIHUA YU ZHIYE FAZHAN

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	010-64989631
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	2016 年 4 月第 1 版 2025 年 4 月第 3 版
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16		
印 张	16.75	印 次	2025 年 4 月第 1 次印刷
字 数	397 千	定 价	45.00 元

图书出现印装质量问题，本社负责调换。

前言

大学生涯是大学生成长过程中的一个关键期，是大学生正式进入职业生涯的重要准备阶段。大学是一座宝库，有丰富的学习资源。遗憾的是，一些大学生或懵懵懂懂，或彷徨迟疑，入得宝库最终却空手而归。每当毕业季，常会听到一些学子感叹：“如果我能再上一次大学的话，我一定不会像以前那样过了！”但是时光不可能倒流。

“人生就像射箭，梦想就像箭靶子，如果连箭靶子也找不到的话，你每天拉弓有什么意义？”拉弓代表一个人的努力和勤奋，箭靶子代表一个人的梦想和人生追求。没有梦想和人生追求的努力和勤奋，最终将让自己体验到无意义，也终将无法长久持续下去。更进一步讲，“此生理想，近期计划，今日功课”“聪明出于勤奋，天才在于积累”“人无远虑，必有近忧”。对大学生而言，在进行职业生涯规划时，既要考虑今后职业发展的方向，也要立足当下规划好大学生涯。如果只考虑职业发展方向，不规划大学生涯，那么职业生涯规划就会陷入空谈；如果不着眼未来，不在职业发展方向的指引下进行大学生涯规划，那么大学生涯规划就是一种短视行为。

当前，百年未有之大变局加速演进，这既给新时代青年带来了新的机遇，同样也带来了新的挑战。党的二十大吹响了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的进军号，我们立足新时代征程，以培养新时代青年为己任，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民。通过学习本教材，大学生能够提升自己，以青春之名，在新时代不懈奋斗，书写自己的美好未来与祖国的宏伟篇章。

《大学生涯规划与职业发展（第三版）》以立德树人为根本，在第二版的基础上，根据职场新要求、新趋势，全面更新各章内容。修订后的教材紧密贴合大学生实际需求，深度融合大学生职业生涯发展的基本理论与规律，既有较强的可读性，又有理论深度。

在编写过程中，编者参阅并吸收和借鉴了国内外的一些研究成果和文献资料，在此谨对这些成果的作者致以诚挚的感谢，如有引用不当或者遗漏，请联系编者。由于编者水平有限，本教材难免存在不足之处，敬请广大读者和同人提出宝贵意见。

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



扫码获取
学习资源库

目 录

1

第一章 人生发展与职业生涯规划····· 1

第一节 人生成功与职业发展····· 2

一、从生涯彩虹图看人生成功····· 3

二、从可持续职业生涯看人生成功····· 4

三、职业发展对人生成功的影响····· 5

第二节 职业发展与职业生涯规划····· 6

一、职业成功的衡量标准····· 6

二、职业成功的思想基础——进取心····· 7

三、职业生涯规划对大学生成长的作用····· 10

2

第二章 职业生涯规划概述····· 17

第一节 职业生涯的基本理论····· 18

一、匹配理论····· 19

二、发展理论····· 23

三、决策理论····· 26

第二节 职业生涯基本成长形态与基本法则····· 30

一、职业生涯基本成长形态····· 30

二、职业生涯基本法则····· 32

3

第三章 职业自我探索····· 38

第一节 自我探索的方法与重点领域····· 39

一、自我探索的方法····· 39

二、自我探索的重点领域····· 41



4

第二节	职业价值观探索	42
	一、价值观与职业选择	43
	二、了解你的职业价值观	44
第三节	职业兴趣探索	48
	一、兴趣与职业选择	48
	二、了解你的职业兴趣	49
第四节	职业性格探索	52
	一、性格与职业选择	53
	二、了解你的职业性格	54
第五节	职业能力倾向探索	61
	一、能力倾向与职业发展	61
	二、了解你的职业能力倾向	61

第四章 职业社会认知 72

第一节	现代社会背景下的职业发展	73
	一、高等教育普及化与大学生就业	73
	二、市场经济与无边界职业生涯	75
	三、知识经济与终身学习	76
	四、平台经济与新就业形态	77
	五、人工智能与技能提高	77
第二节	职业分类及变迁	83
	一、职业分类系统	83
	二、职业的变迁	85
第三节	职业社会对人才素质的要求	86
	一、职业社会对高素质技能人才的总体要求	87
	二、不同类型高素质技能人才的素质要求	88
第四节	探索工作世界的维度与方法	91
	一、探索工作世界的维度	92
	二、探索工作世界的方法	100

5

第五章 大学生涯决策 106

第一节	大学生涯与职业发展	108
	一、大学能给我们什么	108
	二、大学生涯对未来职业发展的影响	110
第二节	大学生涯发展任务	112
	一、学会做人	112

6

	二、学会学习·····	113
	三、学会共处·····	114
	四、学会做事·····	114
第三节	大学生涯目标的选择·····	122
	一、决定职业发展方向的关键因素·····	122
	二、确定大学生涯发展目标·····	124
	三、克服大学生涯决策困难·····	126
第六章	大学生涯规划的制订与实施·····	129
第一节	大学生涯规划的基本原则与基本步骤·····	130
	一、大学生涯规划的基本原则·····	130
	二、大学生涯规划的基本步骤·····	133
第二节	大学生涯规划的常用方法·····	137
	一、“五 W” 归零思考法·····	137
	二、SWOT 分析法·····	139
第三节	大学生涯规划制订与实施中的助力和阻力·····	140
	一、大学生涯规划制订与实施中的助力·····	140
	二、大学生涯规划制订与实施中的阻力·····	143

7

第七章	大学学业规划·····	150
第一节	继续深造·····	151
第二节	就业·····	153
	一、多样的就业选择·····	154
	二、就业前的准备·····	158
第三节	自主创业·····	161
	一、什么样的人适合创业·····	161
	二、如何找到一个好的创业想法·····	162
	三、创业前的准备·····	164

8

第八章	大学课外活动规划·····	169
第一节	积极拓展人脉·····	170
	一、学会与人交往·····	171
	二、如何拓展人脉·····	175
第二节	有效参与社团活动·····	176
	一、学生社团的类型·····	177
	二、如何选择社团组织·····	178

9

	三、如何成为社团里的活跃分子·····	179
第三节	自主开展社会实践·····	180
	一、社会实践的作用·····	180
	二、如何开展社会实践·····	181
第九章	自我管理·····	186
第一节	时间管理·····	187
	一、时间都浪费在哪儿了·····	188
	二、管理你的时间·····	188
	三、了解你的时间管理能力·····	195
第二节	情绪管理·····	196
	一、认识人类情绪·····	196
	二、提升你的情绪管理能力·····	198
第三节	逆境管理·····	204
	一、认知逆境·····	205
	二、驾驭逆境·····	205

10

第十章	团队合作与领导力提升·····	211
第一节	团队合作·····	212
	一、向自然界学习团队合作·····	212
	二、团队合作与职业发展·····	214
	三、突破团队合作中的障碍·····	216
第二节	领导力提升·····	219
	一、权力的五种来源·····	220
	二、领导力提升技术·····	221

附录一	某大学生的职业生涯规划书·····	230
附录二	自我测试量表·····	240
参考文献	·····	259

第一章

人生发展与职业生涯规划

倘若人生毫无意义，那么你也不可能有伟大的一生；倘若工作毫无意义，那么你的人生也难以有何意义。

——吉姆·柯林斯



学习目标

知识目标：

1. 了解人生成功与职业发展之间的关系；
2. 掌握职业成功的衡量标准；
3. 熟悉职业生涯规划对个人成长的作用。

能力目标：

1. 能有效平衡人生中的各种角色；
2. 能从多维视角评价职业成功。

素养目标：

1. 以社会主义核心价值观为引领，树立正确的职业观和成才观；
2. 树立远大的职业抱负，自觉将个人发展融入国家发展之中。



本章案例



案例 1-1

蚯蚓的目标阶梯

蚯蚓是我从小到大的朋友。蚯蚓不是他的原名，但是他长得黑、矮、瘦、弱，因而得名。自从我们 18 岁分开后，我在外为生活四处奔波；蚯蚓上了大学，似乎什么事都挺顺当。在分开的十年里，我们几乎每隔两三年见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题：“你将来的目标是什么？”得到的答案总不相同。下面是蚯蚓每次谈及目标时的原话。

18 岁，高中毕业典礼上：“我要当中国首富！”（好大的口气）

20 岁，春节老同学聚会上：“我想创立自己的公司，30 岁时拥有资产 2000 万。”

23 岁，在某工厂当技术员，第二职业是炒股：“我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用 5 万元炒到 300 万元。”

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：“我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚。”（挺现实的想法）

26岁，不太风光的结婚典礼上：“我想生一个胖娃娃，在不久的将来能当个车间主任就行，别的不想了。”（是不是结婚就会使人成熟）

28岁，所在工厂的效益下滑，偏偏正是妻子怀孕十月的时候：“我希望这次的下岗名单里千万不要有我的名字。”（这时候我也不知道该说什么）



思考

1. 蚯蚓为什么会有这样的心态历程？
2. 他在职业生涯发展的道路上到底犯了哪些错误？
3. 他需要弥补哪方面的职业生涯发展知识和能力？

每个人来到这个世界便面临一个终生课题——人生发展。简单地说，发展是由低一级水平向高一级水平推进的过程。人生发展既有客观规律，又有相当大的可变性。就客观规律而言，每个人都要经历大致相同的发展阶段，从嗷嗷待哺到追逐嬉戏，从上学读书到成家立业；就发展的可变性而言，每个人的发展水平在很大程度上取决于自己的努力程度。案例中蚯蚓的人生发展轨迹并不是极少数的情况，我们身边有着太多的“蚯蚓”，他们有远大的理想，但是缺乏切实可行的行动规划，重复着“雄心壮志→怀才不遇→满腹牢骚→撞钟混日→碌碌无为→听天由命”的历程。相信每个人都想让自己的人生过得充实且富有意义，但是仅仅有梦想是不够的，我们还必须制订切实可行的职业发展规划，因为职业发展是人生发展的一个非常重要的方面。

第一节

人生成功与职业发展

有个富翁到海边散心享受阳光时，看到一个渔夫在风光旖旎的海滩上悠闲自在地晒太阳，便好奇地走过去，于是有了下面的一段对话。

富翁说：“这么好的天气，你为什么不出海打鱼呢？”

渔夫说：“我已经出过一次海了，捕到了好几条大鱼。”

富翁说：“那你为什么不多捕一些鱼呢？时间还早呀。”

渔夫反问道：“我为什么要捕那么多鱼呢？”

富翁说：“你每天多花一些时间去捕鱼，有钱了去换一条大船，然后雇一些帮手，这样你就可以捕到更多的鱼，赚更多的钱，买更多的船，拥有船队。到时候，你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，那么你所获得的利润会更多。”

渔夫说：“你的设想好像很有意思。但是，我要那么多钱干什么呢？”

富翁说：“有钱还不知道怎么花吗？最起码你可以造一幢豪华的海滨别墅，悠闲自在地享受日光浴。”

渔夫笑着说道：“你说得很有道理。但是，我现在不是已经在享受日光浴了吗？”

这段富翁和渔夫之间的对话深刻反映了两种不同的人生态度。对于富翁来说，人应该放眼未来，趁年轻多做点事，尽可能多地争取自己想要的东西，老了就可以凭着这些资本尽情享受生活；而渔夫觉得人应该及时行乐，他认为现在拼尽全力地奋斗，最终的目的还是享受生活，那不如在当下享受。究竟谁是谁非，我们暂不作评论。通过这则故事，我们需要正确理解“什么是人生成功”这一每个人都或多或少思考过的问题。

一、从生涯彩虹图看人生成功

不同的人对“什么是人生成功”有着不同的理解和看法。有的人认为挣很多钱就是成功，可是有些有钱人并不快乐；有的人认为获得名望就是成功，可是有些名人活得很辛苦，他们的言行和生活都可能被置于“放大镜”下，没有属于自己的空间。在忙忙碌碌的生活中，你认为的人生成功是什么样子呢？我们都知道，在人生发展的过程中，我们需要扮演各种各样的角色，如子女、学生、朋友、同学、长辈、工作者、消费者等。大致上，扮演这些角色的舞台可分为三种：职场、家庭和社会。在职场中，我们要努力工作，尽可能让自己的事业有成就；在家庭中，我们要尽到作为子女的责任和义务，努力让自己的家庭和谐友爱；在社会中，我们要尽各种社会责任和义务，尽可能多地为社会贡献自己的力量。著名职业生涯规划专家舒伯用生涯彩虹图非常形象地展示了我们在人生中扮演的各种角色之间的关系，如图 1-1 所示。

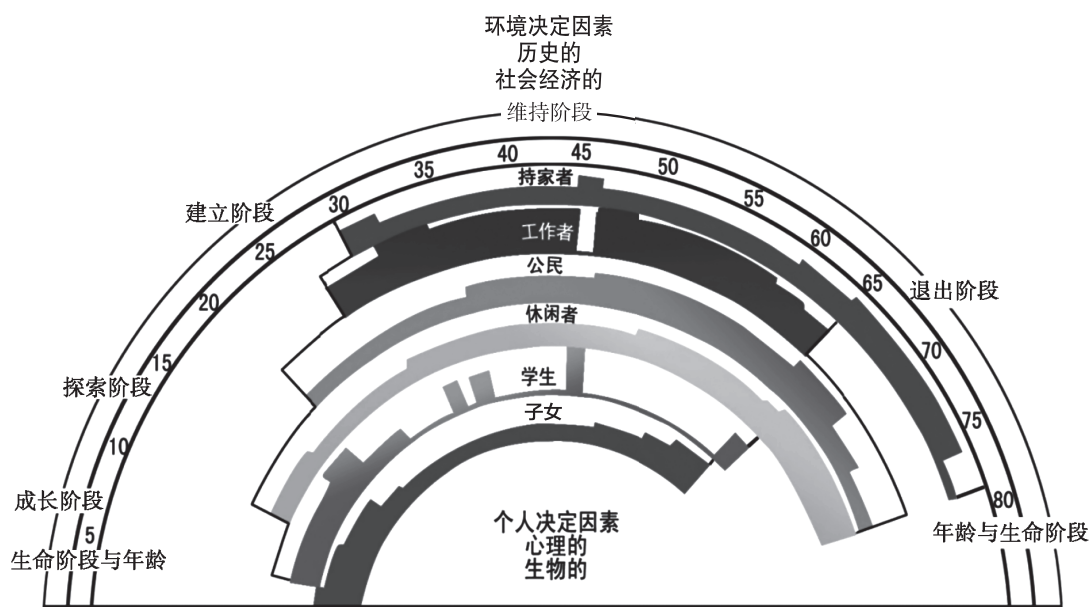


图 1-1 生涯彩虹图

在图 1-1 中，最外面的圈层代表了我们人生的广度。在人生的广度中，我们要历经成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和退出阶段五个生涯发展阶段。内部的各圈层代表了我们人生的空间，共有子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者六种角色。不同时期、不同角色的组合构成我们独特的人生发展形态，每个人都是通过扮演这些角色来寻求人生的满足感、实现人生发展的。

舒伯的生涯彩虹图告诉我们，人生成功是立体的而不是平面的。人生成功至少应该包括以下四个方面：身心健康、家庭和睦、事业有成和子女自立成才。这四个方面的和谐发展，通常是成功人生的重要体现。

生涯彩虹图还告诉我们：要想让自己的人生成功，就应根据人生发展阶段将各种人生角色很好地组合起来，不可偏废。因为各种人生角色之间是相互影响的，一个角色的成功将会为其他角色打下良好的基础。比如，在成长阶段和探索阶段扮演好学生角色，就能为我们顺利走向工作岗位、成功扮演工作者角色打下良好基础。同时，如果在一个角色上投入过多精力而忽视其他角色，会大大影响人生发展的质量。比如，在现实生活中，常会看到有的人因过分投入工作而忽视家庭，从而导致家庭不和谐，进而对其人生发展的质量产生非常消极的影响。

二、从可持续职业生涯看人生成功

可持续发展目前已经成为全球经济社会发展的基本理念和目标。人的职业生涯发展同样也需要具备可持续性。荷兰学者德沃斯等将可持续发展理念运用到职业生涯领域，提出了可持续职业生涯的概念。可持续职业生涯是指个体职业生涯发展的连续性，即在有序列的时间维度上，跨越不同的社会空间并能够体现个体能动性，赋予个体意义的一系列职业经历。可持续职业生涯是一个周期性的自我调节过程，在这一过程中，个体既体验到积极的经历和事件，也经历消极的经历和事件，这些都为个体提供了一个动态学习的机会。个体不断去适应和影响所处环境，并进一步加深对自身、组织环境及更广阔的劳动力市场的理解。随着时间的推移，通过更高水平的个人和职业生涯匹配，最终实现职业生涯的可持续发展。德沃斯等人认为具备可持续职业生涯的个体应该是兼顾健康（如生理健康、睡眠质量等）、快乐（如职业满意度、工作满意度、职业成长等）和生产力（如工作绩效、就业能力等）的人，即健康、快乐、生产力是可持续职业生涯的三个核心要素。可持续职业生涯过程模型如图 1-2 所示。

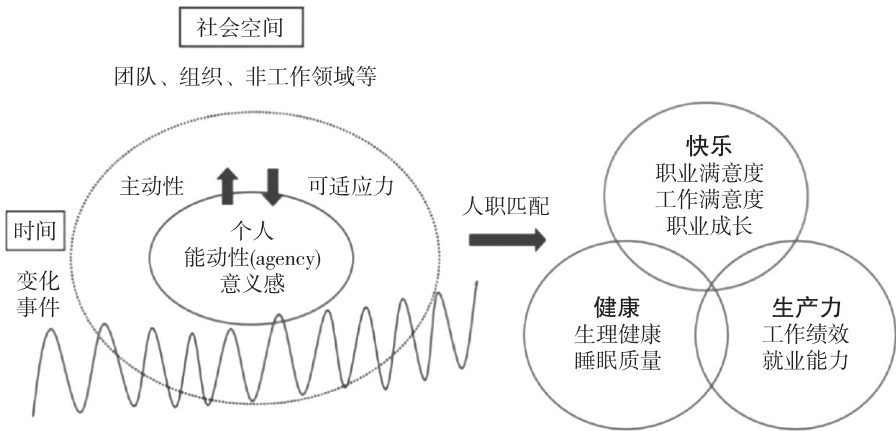


图 1-2 可持续职业生涯过程模型

可持续职业生涯过程模型为我们全面理解人生发展与成功提供了一个更为系统的视

角，它告诉我们如下几点。第一，成功的人生应该是在职业生涯发展道路上不断维持健康、快乐和生产力三者动态平衡的人生。在人生发展的某个具体阶段，这三个核心要素的权重可能出现暂时性倾斜。但是从长期来看，只要个体的健康、快乐和生产力总体上能够保持较高水平且达到动态平衡，我们就可以实现可持续职业生涯。第二，健康、快乐、生产力这三个指标镶嵌在个人、时间和社会空间三个维度中，是一个复杂的动态过程。个体只有不断提升自我，才有可能达到个人与社会空间的有机匹配，进而实现职业生涯的可持续发展。

三、职业发展对人生成功的影响

在现代社会中，职业在人们的生活中所起的作用越来越重要，并在人们的整个人生发展历程中占据相当长的时光，它是绝大部分人投入时间、精力最多的人生组成部分。因此，职业是绝大多数人一生的核心，它能帮助人们达成多重目的。生涯学者赫尔和克雷默把工作可能达成的目的归纳为经济、社会和心理三个层面，见表 1-1。

表 1-1 工作可能达成的目的

经济层面	社会层面	心理层面
物质需求的满足 物质资产的获得 可用于投资或延宕满足感的流动资产 购买商品和服务 成功的证据 购买休闲和自由时间的资产	潜在的友谊 人群关系 工作者和其家庭的社会地位 受他人重视的感觉 被他人需要的感觉 责任感	自我肯定 角色认同 秩序感 对未来发展的安全感 可信赖感 主控或胜任感 自我效能感 投入感 个人评价

著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛曾指出：“人是永远不能满足的动物。”人的需求是由低级向高级逐层推进的，即“生理需求→安全需求→友爱和归属的需求→受尊重的需求→自我实现的需求”。相信每个人都希望在自己的人生中能够满足较高层次的需求，最终能够实现自我价值。虽然人有实现较高层次需求的愿望是好的，但愿望并不是随心所欲就能实现的。实现人生较高层次需求与个人的职业生涯发展是密切相关的。人的需求满足与职业生涯发展之间的关系如图 1-3 所示。

在工作阶段，个人的职业价值观、兴趣、性格、能力素质与所从事的职业进行匹配性选择，工作只是个人谋生、满足生理需求和安全需求的一种手段。随着个人知识的丰富、能力的提高及个人与职业的匹配性和适应性的吻合，个人的职业生涯发展进入第二阶段——职业阶段。在此阶段，工作成为发挥个人才干，满足其对友爱和归属的需求、受尊重的需求的一种手段。当个人的职业生涯发展进入事业阶段后，个人不再把工作当作一种生存的手段，而是把工作当作实现人生价值的手段。在此阶段，个人虽然工作负担重、责

任大，但总是以工作为乐，在工作中总有用不完的激情，能通过工作满足个人对发挥潜能与实现富有意义的目标的追求。

总之，职业虽然不是我们人生的全部，但却在我们的人生中起着非常重要的作用。我们人生的发展质量和人生需求的满足程度与我们的职业生涯发展高度存在密切的关系。可以说，在现代社会，职业是人生全面发展的重要载体，而人生全面发展又是职业生涯发展的最终目的。

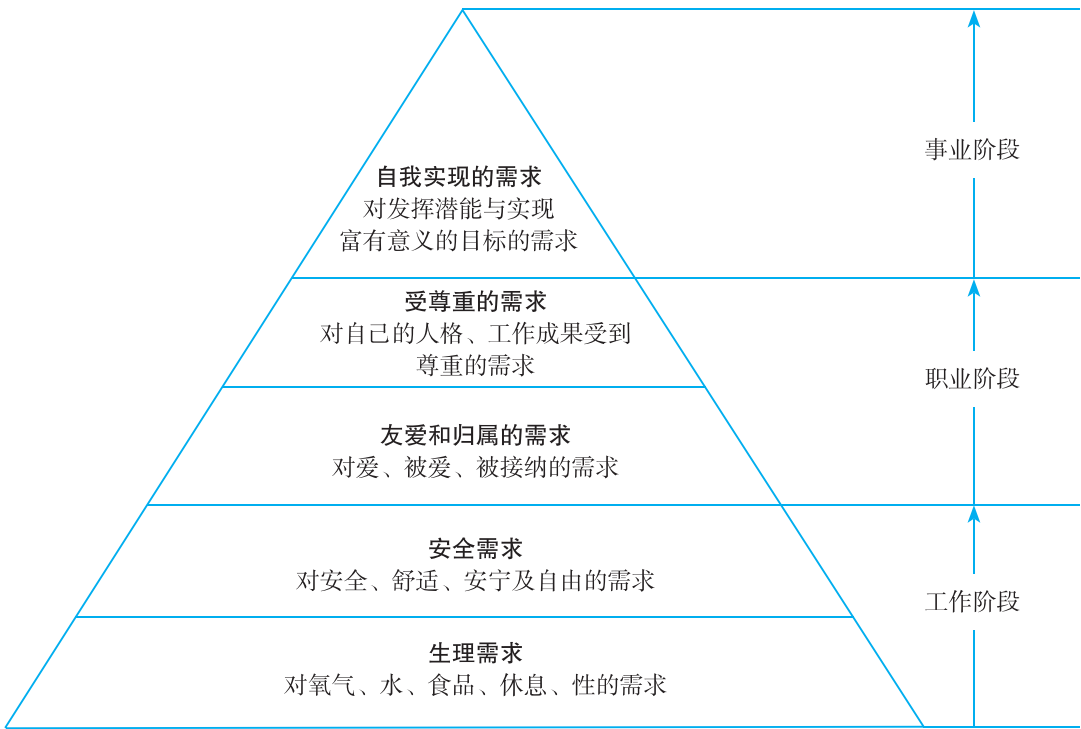


图 1-3 人的需求满足与职业生涯发展之间的关系

第二节

职业发展与职业生涯规划

现代社会是一个以工作为导向的社会。在现代社会中，职业是绝大多数人投入时间和精力最多的人生组成部分。因此，如何充分、合理利用职业生涯的这段时间，使个人得到进步、成长而有所成就，从而实现人生价值，已经成为我们人生其中的一个重要课题。简单来说，职业发展是由初级职位向高级职位发展的渐进的过程，或者说是逐步迈向成功的过程。

一、职业成功的衡量标准

职业成功是职业发展结果的形式，也是职业生涯规划出发点和归宿。中文中的“成功”一词最早见于《尚书·禹贡》中的“禹锡玄圭，告厥成功”，意指成就的功业，后来又指事情获得预期的结果。而后，“成功”一词在广泛应用中逐渐衍生出了新的含义。它

既可以表示通过努力所获得的成效或收获，也可以指个人或组织在追求目标的过程中所取得的进步，还可以代表一种社会地位的提升和荣誉的获得。而在英语中，“成功”（success）一词起源于拉丁语“succedere”，其含义是随后或继承，后来指事情的发生或结局，没有好坏之分。但从16世纪起，它开始表示一种积极的结果，如公认的成就、实现了的个人意愿，而现在多指获得的财富或特定的地位。因此，说到职业成功，很多人会不自觉地用金钱的多少或职位的高低来衡量。实际上，生活在社会群体中，我们会对自己的职业发展结果进行主观评价，他人也会对我们的职业发展结果进行客观评价。因此，职业成功的评价主体是多样的，标准也是多元的，如图1-4所示。

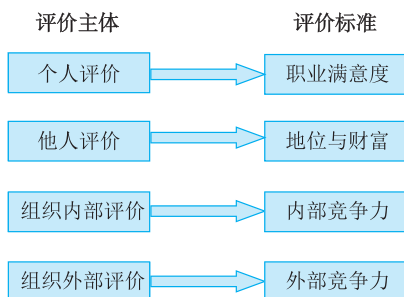


图 1-4 职业成功的评价主体及标准

二、职业成功的思想基础——进取心

影响职业成功的因素是多方面的，既有社会经济、组织、行业等外部因素，也有个人的主观因素。在这些因素当中，进取心是职业成功的关键，是内因。进取心是指不安于现状、坚持不懈地追求新目标、蓬勃向上的心理状态。进取心是我们每个人职业成功的思想基础，是想干事、能干事、干成事的精神动力。人类如果没有进取心，社会就会永远停留在已有的水平上。正如鲁迅先生所说：“不满是向上的车轮。”社会能够不断发展与进步的一个重要的推动力就是我们拥有“向上的车轮”，即我们常说的进取心。具有进取心的人渴望有所建树，争取更大、更好的发展，他们会为自己设定较高的发展目标，勇于迎接挑战，要求自己工作得更出色。

（一）进取心能让一个“弱者”变为强者

进取心能促使一个人竭尽全力地克服人生当中遇到的困难和挫折，做自己想做的事情，并且浑身充满干劲。



案例 1-2

年少立志，肯下苦功

在中国当代文坛有这样一位人物。他出身农民，高考落榜，半生都生活在中国西北幽闭的乡村大地上。与同时代的作家路遥、贾平凹相比，他没有盖世的天分。他靠着一股敢于下苦功的“豪狠”劲儿，写出了一部评论界欢呼、新闻界惊叹、读者争相购阅、一时流

传甚广的作品。著名学者范曾称这部作品为“一代奇书也，方之欧西，虽巴尔扎克、斯坦达尔，未肯轻让”。西方学界评价：“从作品的深度和小说的技巧来看，并不比那些获得诺贝尔文学奖的小说逊色。”他就是陈忠实，他写出的那部作品叫《白鹿原》。

1942年8月，陈忠实出生于陕西省西安市灞桥区霸陵乡西蒋村，这是一个南倚白鹿原、北临灞河的小村落，全村不足百户。陈忠实家世代务农，家境贫寒，从小他就要与贫穷和在贫穷中滋生出来的自卑、失败、绝望做斗争。13岁那年，他跟随老师和同学去离家30余里的灞桥投考中学，这是他第一次出远门。他穿的是平常穿的旧布鞋，30余里的沙石路把他的鞋底磨烂、磨透了，他的脚后跟也被磨出红色的肉丝，淌着血。他先后用树叶、布巾等塞鞋底都无济于事，脚跟的疼痛让他绝望。就在这时，一列呼啸而来的火车从他身边隆隆驶过。13岁的陈忠实突然意识到：“世界上有那么多人坐着火车跑，而根本不用双脚走路！”他心中升腾起一个信念：人不能永远穿着没有后底的破布鞋走路。从那时起，他就立志，不能一辈子只待在西蒋村，而应该到更广阔的世界看一看。

考上中学后，陈忠实愈加发奋学习，“物质上不能与人比，但学习可以走在前头”。他总是一个人待在宿舍或教室看书。那时，他接触到了赵树理、柳青等作家。在柳青的《创业史》中，他惊奇地看到，自己脚下的这块土地竟然还蕴藏着可供作家创作的丰富素材，这使陈忠实开始关注自己生活的这块土地。1962年，陈忠实高考惨败。上不了大学，陈忠实只能回乡当了一名民办教师。陈忠实不甘心，他不想将自己的人生局限在一名民办教师上，他还没有坐着火车跑，他还想体验更广阔的世界。这时，陈忠实心底那个文学之梦又悄悄地浮上了心头。他将白天的时间全部给了孩子们，晚上的时间则属于他和他热爱的文学。陈忠实晚上学习没有电灯照明，也没有钟表计时，总是控制不好时间，经常因学习时间过长，第二天累得难以起床。后来，他想了一个办法，他用一个小墨水瓶做成煤油灯照明，常常烧焦了头发，熏黑了鼻孔，等瓶中的煤油烧完，算来此时大约为晚上12点，他就上炕睡觉。长此以往，竟成了他一生的习惯。

有评论家说，相较于路遥和贾平凹来说，陈忠实年龄大，人老成，天分相对较低，他的成功主要靠苦心、苦功、苦力。陈忠实也喜欢借用柳青说过的一句话：“文学是愚人的事业。”他认为创作要“老老实实，埋头苦干，不务虚名，更不能投机取巧”。曾国藩说：“天下之至拙，能胜天下之至巧。”肯下笨功夫的人，遇到问题只知道刻苦钻研，因此不留死角，也更容易在日积月累中、在日复一日的苦心孤诣中完成人生的升华。《阅微草堂笔记》里说：“心心在一艺，其艺必工；心心在一职，其职必举。”从一个文学天资不占优势的乡下娃，到写出一部传世之作的作家，陈忠实靠的是专心致志、厚积薄发，靠的是锁定目标、背水一战。

在积极进取的人眼里，失败是暂时的，是一次成长的机会，它说明自己还存在某些不足，找到并弥补这些不足，就会增长自己的经验、能力和智慧。任何人的职业发展都不可能一帆风顺，或多或少都会遇到一些困难和挫折。在发展中遇到的困难是我们前进道路上的绊脚石还是踏脚石并不取决于困难的大小，而取决于我们对待困难的态度。人生就好像

爬山，我们要有爬到山顶的雄心壮志，否则永远无法登顶。进取心可以帮助我们克服前进道路上的困难和障碍，帮助我们攀登上心中的那座高峰。人生也像一场马拉松，无论是领先还是落后都是暂时的，在某段路程上领先或落后了，并不能说明我们是胜利者还是失败者，因为人生的这场比赛不知要经过多少个这样的阶段才能结束。暂时落后了不要急躁，更不要灰心丧气，只有明白自己是人生马拉松的长跑运动员，在前进的道路上积极进取、不断拼搏，才能最终顺利到达成功的终点。

（二）进取心促使我们不断超越，追求卓越

如果将人比作发动机，那么我们的智商、天赋及知识只是我们的额定功率，我们的输出功率取决于我们个人的热忱和投入度。进取心能使我们保持积极的精神状态，工作上有高标准，事业上有高追求，不甘平庸，在平凡的岗位上创造不平凡的业绩。



案例 1-3

你只有努力奔跑，才能一直留在原地

2013年9月，诺基亚被微软收购，随之而来的大量裁员遭到员工的强烈抗议。他们当中很多都是高级工程师，当年都是从各大名校毕业的最顶尖的精英，可是，他们在这个岗位上做了十几年甚至几十年，没有学会其他技能，只会在塞班系统下工作。随着诺基亚的倒闭和塞班系统的溃败，他们在这个时候遭遇裁员，再出去找工作根本没有一家公司愿意要他们。

记得那个高速公司收费员被辞退的时候说了一句：“我今年36岁了，除了收费什么都不会。”想想就觉得无比心酸。我始终觉得，淘汰我们的不是这个时代，而是原地踏步的自己。在本应该奋斗的年纪选择了安逸，最后必然摆脱不了被时代淘汰的命运。

我有一个朋友，十年前他的月工资是两万多，那是纸媒的黄金时代，那个时候我们都看纸质的报纸、杂志。可是随着短视频、公众号的兴起，纸媒慢慢不似之前那般繁荣，很多人都纷纷跳槽去做短视频和公众号，年薪达到了百万甚至千万，他却因为觉得自己目前的工作比较稳定并没有离开。但随着纸媒的衰落，他的工资从两万多降到了五千多，他还是不愿意离开。最后，那个单位倒闭了，他不得不面临下岗的窘境。他从未想过那么稳定的单位居然有倒闭的那一天，可是这个时候的他却无法融入新媒体。我曾经在民航工作过，但是因为工作太稳定，我选择了辞职。辞职后，我卖过猪饲料，做过房地产中介，搞过教育行业，最后误打误撞进入新媒体行业。可以说，在这个行业的三年时间，是我这辈子成长最快的时间，也是过得最忙碌、最充实的时间。整整三年，我休息的时间加起来可能都不超过十天，甚至大年初一我都在写推文稿。我这个人不喜欢稳定，我讨厌那种一辈子能看到头的日子，我愿意为了过上自己想要的生活去奔跑，去燃烧自己。这个时代唯一不变的就是它一直在变化。

《爱丽丝梦游仙境》里的红桃皇后说过一句话：“你只有努力奔跑，才能一直留在原地。”想要不被时代抛弃，只有一个办法，那就是让自己永远奔跑、永远折腾。实力是

你通往更好生活的敲门砖，实力是你立于不败之地的底气，否则真等到被社会抛弃的那天，你会抱怨别人连一句再见都吝嗇和你说。这个世界就是这样的，一些人总在昼夜不停地运转，而另外一些人起床就发现世界已经变了。这个风起云涌的世界从不等待犹豫不决的人。你可以选择停留，但其他人会选择奔跑，而世界的模样早已在他人的奔跑中发生了变化。

在现实生活中，我们常常发现有些人能在平凡的工作岗位上把不起眼的工作做得伟大，最后成为一个受人尊敬的人；而有的人虽然身居要职却无所作为，把崇高的工作做得平平无奇。我们大多数人都是平凡的人，都做着平凡的工作，但我们无论做什么工作，都应该有强烈的责任感和进取心，不断超越，把本职工作做得更好。只有抱着积极进取、不断超越的态度，才可能取得成功，创造一个属于自己的成功人生。

总之，任何成就都成于坚持不懈，毁于半途而废。当遇到挫折时，要不气馁，勇敢面对，不能放弃；当获得成功时，要不骄傲，不安于现状，不断自我超越。

三、职业生涯规划对大学生成长的作用

简而言之，职业生涯规划是指个人在分析自我特质和职业环境的基础上，确定职业发展目标，制订相应的行动方案，并按照一定的时间安排实施行动方案的过程。大学生虽然还没有进入职场，但是在大学阶段对自己未来的职业生涯规划对自我成长是非常有帮助的。案例 1-1 中的蚯蚓的目标阶梯之所以不断下调，主要是因为他缺乏对职业生了解 and 规划，无法坚定自己的职业目标，更没有制订出具体可行的行动方案来实施。



案例 1-4

人生七年

英国广播公司曾经拍摄了一部叫《人生七年》的纪录片。纪录片从 1964 年开始拍摄，每七年跟进一次，对 14 个 7 岁的小孩子进行长期追踪纪录。2019 年，第九季播出，这群被访者已 63 岁。14 个被选中的孩子来自英国不同的阶层，在拍摄一开始，导演就做出了预判：孩子的家庭出身将决定他的未来。

纪录片一开始，出身于上层社会的 3 个孩子让人印象深刻。在私立学校读书的 3 人对自己的未来有着清晰的规划，他们每天的作息都很规律，他们明确知道自己会上哪所中学，也知道自己将会进入牛津大学或剑桥大学，然后成为社会精英。当这 3 个孩子每天阅读《金融报》《观察家》《泰晤士报》的时候，伦敦东区工人家庭出身的 3 个孩子则“自由”许多：孩子们会凑在一起谈论喜欢的事物，兴高采烈地讨论未来生活的景象。与此同时，穷人区贫民窟长大的孩子的愿望甚至谈不上是梦想：有人希望当驯马师赚钱，有人希望能有机会见到自己的爸爸，还有人希望能够吃饱饭、少罚站、少被打。

出身于上层社会的 3 个孩子从小就了解社会竞争，懂得合理规划。他们更早地掌握了出类拔萃的诀窍，一直走在求学路上的他们，有的成为律师，有的成为电视制作人，他们过着优越的生活，受人尊重，家庭幸福。而中下层社会的孩子们并不懂教育的意义，打

架是他们最大的娱乐，他们对未来没什么打算，梦想就是少挨打、不挨饿。他们随意地辍学，早早地进入社会，经历了辍学、早婚、多子、失业等底层生活。步入中年，那些出于各种原因放弃求学的受访者多数会感慨，如果上学时好好学习就不至于为生活所迫，延长退休，靠政府救济金为生，也许会有更好的出路。

也许你会沮丧地认为人生的命运从一开始就写入家庭出身之中了，但是纪录片中有个叫尼克的孩子却成功实现了阶层的跨越。镜头前的尼克并不如其他孩子那样引人注目，他出生在乡村，每天需要走3英里（约4.8千米）的路去上学，从小缺少与社会的互动，显得十分害羞。14岁时的他一直把脑袋埋起来回避镜头，厚厚的眼镜下满是对未来的忧愁和迷茫。直到有一天，情况发生了改变。一天，同学们热烈地讨论航天知识，老师热情地鼓励尼克：“你平时那么爱看书，一定很了解飞机的知识。”老师不经意的话语让尼克感受到了信任与鼓励，从此越发痴迷各式各样的科技书籍，用心钻研科学知识。他说，是这位老师的引导促使他走进科学的世界。21岁那年，尼克顺利进入牛津大学物理系学习。28岁时，他移民到了美国做核电研究，并到威斯康星大学麦迪逊分校教书。尼克之所以能够从命运的轨迹上逃脱，过上了不一样的生活，是因为他与出身于上层社会的3个孩子一样，从小就懂得了教育的价值，懂得了合理规划的意义。

任何人的成功都绝对不是偶然的，而是选择正确方向加上努力的结果。职场上，成功的人往往都是忙碌的，因为他们是有目标、有计划地忙碌。失败的人虽然也忙碌，但更多的是重复性忙碌，个人能力没有提升，工资没有上涨，属于典型的“穷忙族”。还有一些人在职场上无所事事，不知道要干什么，这样的情况就更加可怕了。有目标的职业生涯如图1-5（a）所示。虽然不能直达目标，但在大方向已经明确的情况下，能够保证整体方向是向前的，只要不断积累和坚持，就能达到目标。无目标的职业生涯如图1-5（b）所示。没有明确的方向，虽然走了很多路，但转了一圈以后发现仍然在原地踏步，甚至有可能完全走错了方向。在这种情况下，人们只会距离自己的目标越来越远。

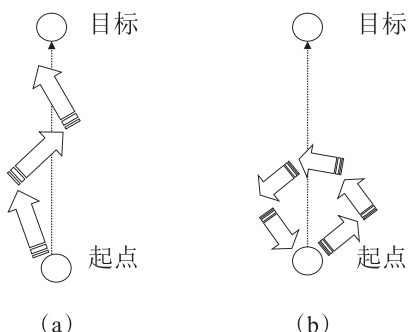


图 1-5 有目标的职业规划和无目标的职业规划

方向不对，努力白费。在职业生涯发展的道路上，努力固然重要，但是方向更重要。如果方向错了，哪怕是历尽千辛万苦，也只会得到事倍功半甚至失败的结局。只有选择正确的方向再加上勤奋努力，才能到达成功的彼岸。“埋头苦干”是立足当前、脚踏实地，

而“抬头”是辨别道路、认清方向。在埋头苦干的同时，要多抬头看看路，统筹兼顾，这样才会在职业生涯发展的道路上少走弯路。大学生涯是我们职业生涯的重要准备期，职业生涯规划可以帮助我们在大学阶段科学、理性地确定大学生涯的发展目标，提高我们学习的自觉性和针对性，从而为我们将来进入职场后的职业发展奠定坚实基础。

（一）认识自我，理性选择

为什么在职场竞争中，有的人能够成功，而有的人屡战屡败呢？一个人职业生涯的成功有多方面的原因和条件。其中，选择一条适合自己的职业发展道路是取得职业生涯成功的最重要的前提之一，而衡量适不适合的最根本的标准就是人职匹配。在现实生活中，有些人之所以能在平凡的岗位上做出不平凡的事情，为社会创造巨大的物质财富或精神财富，根本原因在于他们与所从事工作的匹配度很高，这能使他们爱业、敬业、乐业。只有做到人职匹配，个人才能适应工作，个人和社会才能都受益。但在现实生活中，一部分大学生在面临职业选择时，往往存在两种不理性的倾向：一是升学惯性，比较盲目地选择继续深造；二是盲目攀比，找工作时与他人比待遇、比工作环境。而进行职业生涯规划可使自己的职业选择更加理性，因为职业生涯规划能够帮助我们认识自我、认清自身需要，掌握职业生涯开发和管理的知识和技能，从而帮助我们在遵循自身个性特点、能力优势的基础上，结合社会需要，选择一条真正适合自身发展的职业道路。

（二）了解社会，主动发展

大学阶段的学习不同于高中阶段，高中生学习是为了考上大学，大学生学习则是要成为社会需要的优秀人才。而要成为社会需要的优秀人才，大学生在大学期间就要勇于走出校门，参与社会实践，掌握社会需要的专业知识和技能，提高自身综合素质。

案例 1-5

进入大学后，学习人力资源管理的李锦在专业职业咨询师的帮助下，给自己初步制订了一个职业发展规划。大一暑假时，他通过亲戚的介绍到一家高新技术企业进行了为期一个半月的社会实践。通过这次社会实践，他知道了自己在大学阶段应该学什么知识，需要具备哪些技能。进入大二后，他除了积极学习本专业的课程之外，还经常去图书馆阅读本专业前沿知识的相关书籍，开阔自己的视野。此外，他还在大学期间辅修了法学专业，这是因为他知道将来从事人力资源管理工作会遇到很多法律问题。

当前，随着用人单位对大学毕业生提出的工作经验要求越来越高，很多大学生都认识到在校期间要多参与社会实践，增加工作经验。但是，目前很多大学生的社会实践不够深入，效果不佳，究其原因，主要是进行社会实践的目的不明确，缺乏针对性。而职业生涯规划则可以帮助大学生在未来职业发展方向的指引下，采取正确的方法，有针对

性、有计划地开展社会实践，了解社会需求，从而优化自身的知识结构，提高能力素质，能够更好地对接今后的工作需求。

（三）明确目标，优化行动

哈佛大学曾经做了一个非常著名的关于人生目标对人生发展影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、成长环境等条件都差不多的年轻人，调查结果见表 1-2。

表 1-2 关于人生目标对人生发展影响的调查结果

目标清晰程度	人数	25 年后的职业发展状况
没有目标	27%	他们中的大部分人生活在社会的最底层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠政府救济，常常抱怨他人，抱怨社会
目标模糊	60%	他们中的大部分人生活在社会的中下层。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩
有比较清晰的短期目标	10%	他们中的大部分人生活在社会的中上层。他们的共同特点是不断达到那些短期目标，生活质量稳步上升。他们是各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等
有十分清晰的长期目标	3%	他们 25 年来几乎不曾更改过自己的人生目标，始终朝着同一个方向不懈地努力。25 年之后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英

为什么一群智力、学历、成长环境等条件都差不多的年轻人，25 年之后的职业发展结果会表现出这么大的差异呢？根本原因在于有些人目标清晰、明确，而有些人目标模糊，甚至没有目标。目标引领未来，目标促进行动，没有目标的生活就像没有舵的船。如果过着没有目标的生活，就很容易随波逐流，人也容易变得浑浑噩噩。因此，一个人要想获得成功，确定一个明确的发展方向或阶段性目标是非常重要的。如果没有明确的方向和阶段性目标，今天朝这个方向发展，明天朝那个方向发展，最后是不可能取得成功的。校园里常常存在以下两种人：一种是游手好闲、无所事事者；另一种是忙忙碌碌、缺乏针对性者。这两种人的共同特点是缺乏一个明确的学习目标。前者因为没有目标而导致没有学习的动力，自我发展的自觉性不高；后者因为目标不明确而导致“眉毛胡子一把抓”，学习缺乏针对性。而明确未来职业发展方向和阶段性目标有利于激发大学生在大学期间学习的积极性，提高学习的针对性，优化大学生的学习行为。

（四）突破障碍，开发潜能

个人成才是一个自我不断改变和超越的过程。在这一发展过程中，我们往往会面临两个障碍。一是内部障碍，如缺乏目标、缺少技能、态度消极、恐惧不安等。虽然人类早就认识到了改变的好处，但是同时人类也有一种害怕改变的倾向，因为改变会产生不确定性，给个人带来不适感。二是外部障碍，如市场趋势不明、社会经济发展形势变化、组织动荡等。职业生涯规划可以帮助我们更加从容地突破内部、外部障碍，开发潜

能，从而成就自我、实现自我，如图 1-6 所示。

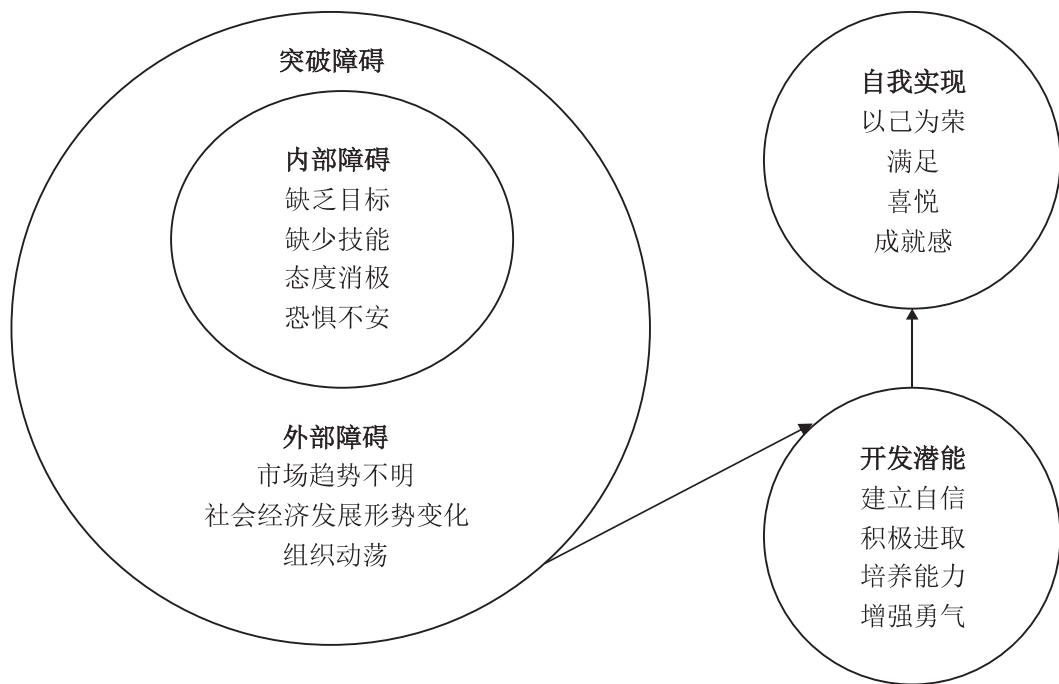


图 1-6 职业生涯规划帮助个人突破内部、外部障碍，开发潜能示意图

如今，在经济全球化、知识化、信息化加速推进的时代背景下，“变化”成为社会最显著的特征。正所谓“凡事预则立，不预则废”。但是在现实生活中，很多人却以“计划不如变化快”为由，否定职业生涯规划的可能性，认为职业生涯无法规划。其实，这是一个严重的误区。恰恰相反，正是因为世界变化太快，我们才需要主动为自己的前途负起责任，提前谋划，以应对变化中的世界。诚然，影响职业生涯发展的因素有很多，有些是个人无法预料的，但是更多因素是可以预料的，也是可以控制的。积极面对无法预料的因素，主动促进可控因素朝着有利于自身发展的方向转变，是一个积极进取的人应该具备的态度。“未雨绸缪”“人无远虑，必有近忧”充分说明提前规划、事先做好准备的重要性。况且，职业生涯规划并不是制订好之后再也不能调整了，恰恰相反，一个切实可行的职业生涯规划应随着外界环境的变化灵活调整。

青年强，则国家强。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。在中华民族伟大复兴的新征程上，青年应当树立远大的理想和抱负，将实现个人价值的目标与时代奋进的目标结合起来，在不懈奋斗中实现人生价值，这也是进行职业生涯规划所必不可少的。



本章案例回顾

蚯蚓经历了“雄心壮志→怀才不遇→满腹牢骚→撞钟混日→碌碌无为→听天由命”的

职业发展过程。为了避免这种情况发生，我们需要明确自己的人生目标，加强对职业生涯的了解和规划，并且制订出具体可行的行动计划。



拓展阅读

5 年的时间

18岁那年，他高中毕业。那时，他考上了一所不错的大学，可惜家里没有钱，他上不起学，没有办法，他只好进城谋生。他在城里转了两天，总算找到了一份工作，就是当一名送水工。他一没有阅历，二没有工作经验，有的只是年轻力壮的身体，当送水工正好。

他很珍惜这份工作。他每天都卖力地骑着自行车在街上穿行，自行车后面挂着三四桶纯净水。他送了一家又一家，来来回回地跑，在城里穿来穿去，把每一条街都跑遍了。因为送水得送到客户家里，所以有时遇上没有电梯的楼房，他就得用肩膀扛着水送上门去。一天下来，浑身酸痛。开始的时候，他受不了，晚上腰疼得睡不着觉，可是他坚持下来了。一段时间过后，他总算适应了。同他一起当送水工的，没干几天就因为受不了而辞职了。

他对每一位客户都很有礼貌，总是轻轻地敲门，进门后总是套上鞋套，而且每送一位客户的水，他都会记下客户的地址，并在心里默念几遍，这样，下次送水的时候就可以规划最近的路了。如此一来，他的效率大大提高了，每天他都能比别人多送几户，这样他的收入也提高了。

当时，一个送水工一般每个月只有500元的收入，而他也不过只有600元左右。一些送水工干上一年半载就另谋高就了，而他干了一年又一年。有认识他的人告诉他：“年轻人，你有文化，又年轻力壮，怎么不去做更赚钱的事情？这送水是没文化的人干的体力活，不应该是你干的。”他却告诉别人：“我觉得送水挺好的，我喜欢干这事！”别人听了摇头叹息，背地里说他只能干一辈子送水工，只能一个月挣几百块钱，说他是十足的傻瓜。要知道，城里有好多高中学历的人一个月都能挣1000多元。他不去做更赚钱的事情，而去当送水工，不是傻瓜是什么？

5年，对于一个辛苦工作的人来说很漫长，对于一个快乐工作的人来说则很短暂。5年时间里，他开开心心地当一名送水工。5年过后，他终于辞职了。

以前，多次有人劝他不要当送水工，他都不听；现在，没有人肯劝他这个傻瓜了，他倒主动辞职了。他用自己这些年的积蓄开了一家送水公司。人们觉得他必定失败，城里的客户早就有固定的地方订水了，他的公司是新开的，谁会订他的水呢？

但人们都错了，他没有失败，反而有很多人订他的水。这些订他水的人是他这些年认识的客户及客户的亲朋好友。每天，他公司的送水工来来往往，将纯净水一桶一桶地送出去。现在，他公司送水的业务占据了全城送水业务的一半，别的送水公司只有几名

送水工，而他的公司有几十名送水工。他不再需要每天去给客户送水了，只需要坐在办公室里办业务就行了。

一个小小的送水工竟然成了一个有名的送水公司的经营者。有人问他是怎么出人意料地创造这个奇迹的？他说：“在这个城里，干上5年的送水工能有几个？他们大多只做一年半载，而我一干就是5年，在这5年里，我结识了不少客户，还跟他们的亲朋好友认识了。我留给他们的印象很好，我说我要开公司了，问他们订不订水，结果他们都表示愿意订我的水。如此一来，我的公司一开张就赢得了很多订水的客户。”

最后，他又笑着说：“一个人只要认认真真地干一件事，干上5年，就一定能够干出成绩，创造出一个‘世界’来！”

现在有太多的人总是在一份工作上干几个月就坚持不住了，一心想干更赚钱的工作。如此一来，又怎么能在一件事情上干出成绩呢？谁能坚持干一件事，干好一件事，谁就能获得成功，拥有一个属于自己的世界！



思考

1. “他”从一个普通的送水工成为一家公司的经营者的经历，告诉我们什么道理？
2. 你认为一个人要想获得成功需要具备什么样的心态或观念？