

通识课教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 大学生职业生涯 与发展规划指导

主编 庞波 詹先明 吴穷  
副主编 杨继宇 吴海军 张雨 胡素娟  
孙桔云 汪忠浩 洪翔 周居民



北京交通大学出版社  
·北京·

## 内 容 简 介

本书以新时代国家发展战略和就业政策为导向，紧密结合当代大学生成长规律和就业市场新趋势，系统构建科学实用的职业生涯规划体系。本书共 8 个项目，包括认识职业与学业、规划职业生涯、科学剖析自我、进行职业定位、管理职业生涯规划、落实职业规划、适应职业身份、谋求职业发展等。

本书既可作为职业生涯规划课程的教材，也可作为社会人士进行职业生涯规划的参考用书。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯与发展规划指导 / 庞波, 詹先明, 吴穷主编. -- 北京 : 北京交通大学出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-5121-5590-9

I . G647. 38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025ZL0629 号

### 大学生职业生涯与发展规划指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA ZHIDAO

---

责任编辑：陈丹丹

出版发行：北京交通大学出版社 电话：010-51686414 <http://www.bjtuup.com.cn>

地 址：北京市海淀区高梁桥斜街 44 号 邮编：100044

印 刷 者：三河市华骏印务包装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185 mm × 260 mm 印张：14 字数：305 千字

版 印 次：2025 年 8 月第 1 版 2025 年 8 月第 1 次印刷

印 数：1—5 000 册 定价：49.00 元

---

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评，我们表示欢迎和感谢。

投诉电话：010-51686043, 51686008；传真：010-62225406；E-mail：press@bjtu.edu.cn。

# • 前言 •

在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，青年一代的成长与发展关乎国家未来。党的二十大报告明确提出，“人才是第一资源”“实施就业优先战略”“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”，为新时代中国青年的职业生涯发展指明了方向。当前，我国正处于经济结构转型升级的关键期，新兴产业蓬勃发展，就业形态更加多元，对人才的综合素质提出了更高要求。如何科学规划职业生涯，提升核心竞争力，实现个人价值与社会价值的有机统一，是摆在每位新时代大学生面前的重要课题。

党和国家始终高度重视青年就业问题。近年来，国家出台了一系列促进高校毕业生就业创业的政策措施，强调要优化就业服务体系，加强职业指导，推动人才培养与社会需求精准对接。同时，随着科技革命和产业变革加速演进，人工智能、数字经济、绿色经济等新领域催生了大量新职业，为大学生提供了更广阔的发展空间。在此背景下，科学规划职业生涯不仅关乎个人成长，更关乎国家人才战略的实施。

本书立足于国家发展战略和就业政策，结合当代大学生的成长特点，系统阐述了职业规划的重要性与实践方法。本书共8个项目，分别为“有的放矢 认识职业与学业”“谋定后动 规划职业生涯”“知己知彼 科学剖析自我”“志在千里 进行职业定位”“顺时达变 管理职业生涯规划”“扬帆起航 落实职业规划”“运筹帷幄 适应职业身份”“厚积薄发 谋求职业发展”。

本书特色如下。

(1) 价值引领，立德树人。本书将知识传授、能力培养与价值塑造紧密融合，融入社会主义核心价值观教育、大国工匠职业精神教育的内容，将家国情怀、德技并修、感恩教育等融入各个项目和具体任务中，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) 新型活页，注重实用。本书采用新型活页式设计，突出教学内容的实用性和实践性，以应用为目的，以必需、够用为尺度。每个项目最后的“实战营地”是本书学习的重点内容，学生需要将所学知识进行应用，并在实践中一步步完善自己的职业规划。

(3) 精心设计，内容丰富。本书设置了丰富多彩的栏目，旨在帮助学生更好地掌握教

材内容：“项目概述”和“学习目标”可以帮助学生快速了解整个项目的大致内容；“知识储备”为学生提供了与所学内容相关的知识；“榜样领跑”中有大量的优秀人物案例，引导学生在生动的学习情境中树立正确的价值观；“视野延展”中则有行业前沿发展的相关报道与分析，为学生的职业发展提供助力。

本书在编写的过程中参考了一些文献资料，在此谨向这些成果的作者致以诚挚的谢意，如有引用不当或者遗漏之处，请联系编者。由于编者水平有限，书中出现的疏漏之处，请广大读者批评指正。

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 •

## 项目一 有的放矢 认识职业与学业

任务一 了解职业	002
任务二 分析职业环境	012
任务三 明确学业与职业的关系	018
实战营地 AI 赋能调研：明确未来就业方向	025

## 项目二 谋定后动 规划职业生涯

任务一 了解职业生涯规划	030
任务二 制订职业生涯规划	039
实战营地 绘制自己的生涯彩虹图	047

## 项目三 知己知彼 科学剖析自我

任务一 明确职业兴趣	050
任务二 分析职业性格	059
任务三 培养职业价值观	068
任务四 提升职业能力	078
实战营地 优秀职场人采访活动	085

## 项目四 志在千里 进行职业定位

任务一 进行职业生涯决策	088
任务二 确立职业目标	097
实战营地 确定职业生涯目标	105

## 项目五 顺时达变 管理职业生涯规划

任务一 撰写职业生涯规划书	108
---------------	-----

**任务二** 调整职业生涯规划 ..... 118

 **实战营地** 模拟职业生涯规划大赛 ..... 125

## 项目六 扬帆起航 落实职业规划

**任务一** 参加实践活动 ..... 128

**任务二** 选择就业 ..... 139

**任务三** 自主创业 ..... 149

 **实战营地** AI 模拟面试：提升求职能力 ..... 165

## 项目七 运筹帷幄 适应职业身份

**任务一** 快速转变角色 ..... 168

**任务二** 实现职业适应 ..... 173

 **实战营地** 聚焦热点趋势：锻炼未来职场适应力 ..... 181

## 项目八 厚积薄发 谋求职业发展

**任务一** 提升职业素养 ..... 186

**任务二** 追求职业自得 ..... 197

 **实战营地** 21 天技能挑战 ..... 207

**附录 重要赛事介绍** ..... 211

**参考文献** ..... 215

# 项目一

## 有的放矢 认识职业与学业

### 项目概述

职业认知在大学生的职业生涯规划和发展过程中扮演着至关重要的角色，它是大学生理解自我、探索职业世界、明确职业目标及做出职业决策的基础。职业世界非常广阔，为了做出正确的职业决策，大学生应建立对职业世界的全面认知，找到准确的职业定位，并制订符合自身实际情况的职业生涯规划。学业是职业的预备阶段，大学生通过针对性学习与实践，能将专业能力转化为职业优势，实现从校园到职场的过渡。明确的学业规划能为职业发展奠定知识基础，有助于大学生聚焦目标，避免盲目选择，提升就业竞争力。

### 学习目标

#### 知识目标

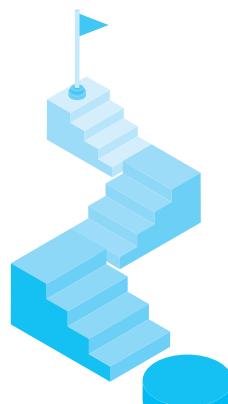
- 了解职业的特点和分类。
- 明确职业环境的分析切入点及构成。

#### 能力目标

- 能够顺应职业发展趋势，不断提升个人竞争力。
- 能够通过分析职业环境明确未来发展方向。

#### 素养目标

- 树立正确的职业观。
- 有长远发展的眼光。





## 任务一 了解职业



从中文词义分析，“职业”一词由“职”与“业”组成。所谓“职”，有社会职责、天职、权利和义务之意；所谓“业”，有业务、行业、事业、事情和独特性工作之意。从个体角度看，职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者在社会中承担一定的责任和义务，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度看，职业是指社会分工体系中，不同性质、不同内容和形式的专门劳动岗位的集合。

### 知识讲堂

## 一、职业的特点

职业的特点是在职业自身形成、发展和实践过程中形成的，与其他形式的劳动相区别的本质属性。职业的特点归纳起来如图 1-1 所示。



图 1-1 职业的特点

### （一）经济性

有合法、稳定的收入是职业活动区别于其他社会活动的主要特点。从个人层面上讲，劳动者从事某项职业的主要目的是获得现金或实物等报酬。可以说，职业是个人获得经济收入的来源，是个人维持家庭生活的手段。从社会层面上讲，职业分工是社会经济运行的基础性支撑，职业劳动所创造的社会财富是社会存在和发展的物质基础。因此，职业活动既要满足劳动者个人的需要，也要满足社会的需要，只有把个人利益与社会利益相结合，个人的职业活动及职业生涯才具有生命力和意义。

### （二）技术性

职业活动的从业者需要具备相应的知识和技术。这种技术通常通过专业培训、教育背景或者实践经验来获得。随着科技的发展和行业的变化，这种技术也在不断地更新升级，这就要求从业者持续学习和适应新的技术要求。

### (三) 社会性

职业是社会发展的产物，是社会分工细化的结果，它体现的是劳动力与劳动资料之间的关系。职业充分体现了社会分工，劳动者所从事的每份职业均是社会所需要的，并且与其他社会成员相互关联。职业的社会性还体现为社会成员在各自的社会职业岗位上为社会做贡献，社会将全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

### (四) 连续性

职业活动的从业者所从事的劳动工作是稳定而持续的，呈现出一种螺旋式上升的趋势，并且具有非常明确的连续性。这种连续性不仅体现在工作内容的连贯性上，也反映在职业的不断发展上。

### (五) 规范性

职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部操作要求的规范性；二是指职业道德的规范性。不同的职业在其劳动过程中都有一定的操作规范性，这保证了职业活动的专业性。当不同职业在对外展现其服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵。

### (六) 时代性

随着社会生产力和劳动分工的不断发展，在特定的社会历史发展阶段，职业的性质和内容是有一定的差别的，即职业具有时代性。职业的时代性主要体现在三个方面：一是不同的时期会出现不同的职业，新职业的产生必将取代一些旧职业；二是相同名称的职业在不同时期会有不同的内涵，甚至发生根本性的变化；三是不同时代会产生不同的热门职业。

## 二、职业的分类

职业分类就是运用科学的方法，对全社会就业人员所从事的各类职业进行分析和研究，按职业的性质、活动方式、技术要求等对职业体系进行系统划分的过程。

科学的职业分类是进行产业结构、组织及政策研究的前提条件，它能科学地揭示劳动者的产业结构及其变化趋势，并对劳动需求结构做出合理的预测和规划。科学的职业分类能正确反映社会各行业的人员配置、流向及发展情况，为就业人口结构及发展趋势的统计和分析提供重要的依据，从而降低劳动者在职业选择过程中的盲目性，促使劳动力资源合理配置，并有助于完善劳动力市场。

### (一) 国际职业分类

当今世界各国都十分重视职业分类，许多国家都结合本国实际情况制定了相应的职业分类标准，并广泛应用于人口统计、就业服务、职业培训、经济信息交流等领域。根据部

分学者的相关理论，目前常见的国际职业分类主要有 4 种。

(1) 按劳动的性质进行分类。这种分类方法把各种职业的劳动者分为两大类，即脑力劳动者和体力劳动者，并相应地把工作人员划分为白领工作人员（脑力劳动者）和蓝领工作人员（体力劳动者）2 大类（表 1-1）。

表 1-1 白领、蓝领工作人员职业举例

分类	职业
白领工作人员	专业技术类：程序员、工程师、设计师、医生、律师、会计师、教师等
	管理职能类：企业管理人员、行政人员、人力资源专员等
	创意/知识类：编辑、记者、作家、策划师、科研人员、艺术家等
	服务类（以脑力为主）：客服专员（非一线体力型）、咨询师等
蓝领工作人员	制造业：装配工、机械操作工等
	建筑业：泥瓦工、木工、油漆工、水电安装工等
	服务业：快递员、外卖员、家政服务人员、厨师、司机、安保人员等
	技术类：汽车维修工、家电维修工、数控机床操作员、焊工、电工、钳工等

(2) 按照社会地位或者社会阶层等级进行分类。该分类法将职业分为 6 个层级，分别是专业人员及产业主、经理和官员、职员及类似职业、熟练工人及工段长、半熟练工人、非熟练工人（图 1-2）。这种分类法的特点是简明扼要，但明显表现出职业的等级性。

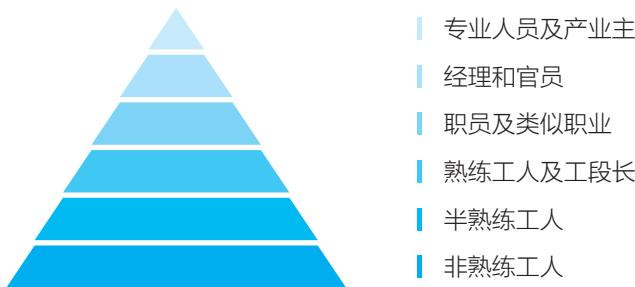


图 1-2 按照社会地位或者社会阶层等级进行分类

(3) 按心理的差异进行分类。这种分类法是根据美国职业指导专家约翰·霍兰德创立的“人格-职业”类型匹配理论，按照劳动者的心理素质和择业倾向，将劳动者划分为 6 种人格类型，因此职业也被划分为 6 种类型，分别为实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。该分类法是目前各国广泛运用的一种职业分类法。

(4) 依据各个职业的主要职责或从事的工作进行分类。这种分类法较为普遍，有两个例子最为典型。其一是国际标准职业分类。1958 年，国际劳工组织正式提出的第一版《国际标准职业分类》成为各国编制职业分类的依据和交流的标准。此种分类体系包括 8 个大

类、83 个小类、284 个细类与 1506 个职业类别。其二是加拿大 1971 年出版的《加拿大职业分类词典》。它把国民经济中主要行业的职业划分为 23 个主类，主类下分 81 个子类、489 个细类、7200 多个职业。此种分类对每种职业的定义、职责、考核和提升要求做了详细的说明，也对从业者的各方面条件、素质、兴趣、性格和能力倾向做出要求。该词典内容丰富全面，概念清楚，描述翔实，具有较高的实用价值，是一部国际影响力较大的工具书。

## （二）我国职业分类

1982 年，我国立足国情，借鉴发达国家的职业分类法，制定了职业分类标准和政策。1982 年 3 月，国家统计局及其他相关部门公布了供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。1986 年和 1992 年，又先后颁布了中华人民共和国国家标准《职业分类与代码》与《中华人民共和国工种分类目录》，但限于当时的社会条件，上述分类并没有完全、准确地反映社会职业结构状况。为此，我国组织了近千名专业人士进行调查研究，并于 1999 年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》。

2022 年 9 月，中华人民共和国人力资源和社会保障部（以下简称“人力资源社会保障部”）正式发布《中华人民共和国职业分类大典（2022 年版）》（以下简称“新版大典”）。围绕制造强国、数字中国、绿色经济、依法治国、乡村振兴等国家重点战略，一些应运而生的新职业，如工业机器人操作员和运维人员、农业数字化技术员和农业经理人等，都被纳入新版大典。值得一提的是，新版大典首次标识了 97 个数字职业，约占职业总数的 6%。同时，新版大典延续 2015 年版大典对绿色职业标注的做法，标注了 134 个绿色职业，约占职业总数的 8%。其中既是数字职业又是绿色职业的，共有 23 个。3 版《中华人民共和国职业分类大典》职业数量对比如表 1-2 所示。

表 1-2 3 版《中华人民共和国职业分类大典》职业数量对比

版本	大类	中类	小类	细类（职业）	工种	绿色职业	数字职业
1999 年版	8	66	413	1838	—	—	—
2015 年版	8	75	434	1481	2670	127	—
2022 年版	8	79	449	1639	—	134	97

2025 年 7 月 22 日，人力资源社会保障部正式发布第 7 批新职业，包含 17 个新职业、42 个新工种，并调整变更了 9 个职业（工种）信息。

## 三、职业发展趋势

了解职业发展趋势有助于个体更好地把握未来职业发展方向，有针对性地提升自身的业务能力。个体可以根据职业发展趋势预测哪些技能和知识将会变得越来越重要，从而提

前做好准备，确保自己在竞争激烈的职场中保持竞争力。

### （一）职业更新速度加快

职业更新速度加快主要表现为很多传统职业的快速减少、消亡和各种新兴职业的快速增加。

从生产领域来看，第三产业获得了前所未有的发展。家政服务、旅游、保健、医疗、室内装修设计等许多能够提高居民生活质量、满足居民消费需求的职业层出不穷。从新旧职业对比来看，一些旧的职业不断衰退和消亡，一些新的职业不断涌现和兴盛，传统职业在社会的发展变化中不断调整和革新。

### （二）大批新兴职业出现

随着现代科学技术的发展，大批新兴职业不断出现。例如：随着网络高新技术的发展，出现职业广告师、微信运营官等职业；随着市场经济的发展，出现品牌管理师、理财规划师等职业；随着一些边缘科学的发展，出现育儿师、精算师、电影试片员等职业。这些新兴职业打破了传统的职业格局，需要大批具备现代科学思想，掌握现代科学知识和现代管理手段的创造性人才。各类组织机构必须不断适应形势发展，培养出开拓创新型、社会应用型人才，否则将不能满足职业发展的需要。总体来说，新兴职业所占比例和绝对数量都在快速上升。



### 榜样领跑

#### 滑雪巡救员：探访冰天雪地里的“热职业”

三九天，冷是冷了些，但是，冬天的乐趣真是不少，滑雪就是一项冬天的热门项目。然而，作为一项颇具挑战性的极限项目，滑雪运动对配套装备和安全意识有着很高的要求。当滑雪爱好者在雪场上驰骋的时候，有人正在“暗中保护”着，为滑雪爱好者的安全操着心。他们就是滑雪巡救员，这一职业在2024年被列入了新职业名单。

38岁的马树杰已经在蓟洲国际滑雪场工作了11年，以前他的岗位名称是“雪场巡逻救援员”，工作的重点是“巡”，而对“救”的技能要求并不十分明确。现在，他有了新的职业名称——滑雪巡救员。2024年，人力资源社会保障部发布了19个新职业，“滑雪巡救员”名列其中。滑雪巡救员的主要职责是在滑雪场对滑雪者及设施设备进行安全巡查，并对伤者在送医前实施救助。滑雪的技巧性强、专业性强，因此滑雪巡救员不仅要掌握一定的医疗救护知识，还要具备熟练的滑雪技能。滑雪场的从业门槛更高了。现在，马树杰已经是持证上岗的巡救员，工作更加规范化，需要掌握伤情评估与应急救助技能，这样才能更好地服务“雪友”，肩负起守护滑雪场的安全重任。



马树杰每天穿着厚重的滑雪装备，穿梭在雪道之间，身上还有很多“零碎儿”，包括大喇叭、口哨，甚至还有哄娃小玩具。“每天雪道的情况都不一样，要时刻绷紧安全这根弦，还得有一双发现危险的‘火眼金睛’。你不知道‘雪友’们会有什么‘新尝试’。有的觉得自己技术行了，就非要到更高一级的雪道上找下感觉；有的觉得自己可以挑战更刺激一点的场地，就不管自己的装备是不是允许就去。所以，我们就得不停地喊他们‘快回来’。滑雪本来是要感受运动的快乐，但是一定要遵守规则，考虑自己的能力，不能玩儿悬儿。”

在前不久的一次日常巡视中，马树杰就接到队员的呼叫，一位双板初学者进入了单板区，在高速滑行中突然失控摔了出去。他马上骑上雪地摩托，第一时间赶到受伤“雪友”身边，利用专业知识评估其伤情，认为其应该是骨折了。他一边联系医务室告知伤者情况并请求支援，一边安排拨打120急救电话，并进行简单应急处理。在等待救护人员的过程中，马树杰不断安抚伤者情绪，确保伤者呼吸道通畅，伤处不出现二次损害。由于伤者伤势较重，马树杰通过雪地救生船将其送往医务室，最终伤者及时上了救护车。

马树杰说：“这次经历让我深刻感受到了滑雪巡救员的重大责任，我们的每一个决策和行动都关乎伤者的安危，也让我更加坚定了在这个岗位上守护每一位滑雪者安全的决心。”

资料来源：中工网，2025年1月6日，有删改

### （三）职业技术含量要求增加

传统工艺在科技含量上相对滞后，技术更新速度也比较缓慢。在知识经济时代，生产工艺和管理手段日益现代化和高科技化，产品的科技含量越来越高，职业越来越向高科技化、智能化、专业化方向发展。因此，能熟练应用信息管理方法的智能型人员是今后职业发展所需的新型人才。

## ● 知识储备

### 职业资格证书制度及就业准入制度

#### 一、职业资格证书制度

职业资格证书制度是劳动就业制度的一项重要内容，也是一种特殊形式的国家考试制度。它是指按照国家制定的职业技能标准或任职资格条件，通过政府认定的考核鉴定机构，对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定，

对合格者授予相应的国家职业资格证书。国家职业资格证书分为五个等级。

(1) 国家职业资格一级：能够熟练运用专门技能和特殊技能在本职业的各个领域完成复杂的、非常规性的工作；熟练掌握本职业的关键操作技能，能够独立处理和解决高难度的技术或工艺问题；在技术攻关、工艺革新和技术改革方面有创新；能组织开展技术改造、技术革新和进行专业技术培训；具有技术管理能力。

(2) 国家职业资格二级：能够熟练运用专门技能和特殊技能完成较为复杂的、非常规性的工作；掌握本职业的关键操作技能，能够独立处理和解决技术或工艺问题；在操作技能技术方面有创新；能组织指导他人进行工作，能培训一般操作人员；具有一定的技术管理能力。

(3) 国家职业资格三级：能够熟练运用基本技能和专门技能完成较为复杂的工作，包括完成部分非常规性工作；能够独立处理工作中出现的问题；能指导他人进行工作或协助培训一般操作人员。

(4) 国家职业资格四级：能够熟练运用基本技能独立完成本职业的常规性工作，并在特定情况下，运用专门技能完成较为复杂的工作；能够与他人进行合作。

(5) 国家职业资格五级：能够运用基本技能独立完成本职业的常规性工作。

## 二、就业准入制度

就业准入制度是指根据《中华人民共和国劳动法》和《中华人民共和国职业教育法》的有关规定，从事技术复杂、通用性广、涉及国家财产、涉及人民生命安全和消费者利益的职业（工种）的劳动者，必须经过培训，并取得职业资格证书后，才可就业上岗。实行就业准入的职业范围由人力资源社会保障部确定并向社会发布。

## （四）职业分工趋向精细化

随着经济、文化和技术的发展，职业种类不断增加，而且职业分工趋向精细化，一种职业又被细化为若干种职业。例如：随着计算机、互联网的发展，营销被细化为网络营销、市场营销、营销策划、营销管理等不同的职业；随着我国人口老龄化程度不断加深，除传统的医院护理外，还出现了家庭私人护理、社区护理等职业。

## （五）对劳动者素质要求越来越高

未来职业的专业性、技术性、创造性特点越来越明显，对劳动者素质的要求也就越来越高。当今时代，新一轮科技革命和产业变革迅猛发展，以互联网、大数据、人工智能为代表的新一代信息技术加速应用，创新成为引领发展的第一动力。社会对体力劳动类职业的需求、各类职业对体力的要求将有所下降，对脑力劳动和创造性工作的需求将逐渐上升。随着社会的进步和市场经济的规范化发展，职业素质较低的人将失去职业竞争力。社

会将需要具备高等文化水平、掌握现代科学技术、熟悉国际惯例和国际竞争形势、具备全球战略视野和创新能力的人才。因此，我国的教育在全面提高劳动者科学素质、人文素质的同时，还要彻底解放思想，积极创造条件，让创造型人才脱颖而出。

## 四、职业对个体发展的意义

职业不仅仅是一个人谋生的手段，通过从事特定的职业，个体不仅能够获得经济上的独立，还能实现自我价值。职业对个体发展的意义具体表现在以下几个方面。

### （一）是人们的谋生或生存的手段

劳动是使人区别于动物的最主要的特征之一。在社会大分工后，劳动更多是以职业形式出现的，因此职业也就替代了劳动成为人类的主要特征。在社会主义阶段中，职业活动仍然是每个公民获取生活来源的主要途径。每个有劳动能力的成年公民都应该参与社会劳动并从事某种职业，他们在为社会创造财富的同时也在为自己获取稳定的生活来源。这是人们最基本的生存之道。

### （二）处于人们整个生命历程中最重要的时期

20岁至60岁这段时间常被称为人们的有效职业期。在此之前，人们主要处于生长发育和知识学习中。因此，20岁至60岁这段时间既是人生的黄金时代，也是获得职业发展和实现人生理想的最佳年华。这40年包括朝气蓬勃的青年期和年富力强的中年期，这也是人的智力最发达、体力最强壮、精力最旺盛的时期。人们的人生成就主要是在这个阶段创造的，人生价值也主要是在这个阶段实现的。

### （三）是人们获得幸福生活最基本的方式和途径

幸福自古以来就是人们追求的生活目标和永恒理想，人们所从事的各种活动的目标都是获得幸福。物质生活条件是人们幸福感的基础，人们通过具体的劳动创造物质生活条件。只有通过辛勤的职业劳动，才能够创造出幸福生活。

人们在现代社会中若不从事职业劳动，就会连最基本的生存需要都无法满足。若人们连生存都有问题，又何谈追求幸福呢？习近平总书记说“幸福都是奋斗出来的”，大学生在毕业后也会到不同的职位去拼搏、去努力，在一点一滴的收获中体会幸福。



### 榜样领跑

#### 孙景南：肩上的担子比手中的焊枪更重

一身干净利落的灰白工装，一头简单朴素的齐耳短发，一股满腔热爱和认真坚毅的劲头，这是全国人大代表孙景南给人的第一印象。来自中车南京浦镇车辆有限公司的孙

景南是一名电焊工。30多年来，她埋头精研焊接技术，从学徒逐渐成长为行业著名技能专家，并用匠心培养了一大批高技能人才，为我国制造业高质量发展做出了突出贡献。

作为十三届、十四届全国人大代表，孙景南积极建言献策。2024年3月5日，孙景南在十四届全国人大二次会议江苏代表团审议会议上发言时，谈到她对弘扬工匠精神的思考：“‘匠’字就是在专业领域中对自己‘斤斤计较’一点，历经磨砺方能实现突破。”

“习近平总书记对工匠精神充分肯定和赞许，他强调，‘大国工匠是我们中华民族大厦的基石、栋梁’，一番话让我们满怀激动，深感光荣，备受振奋和鼓舞”，孙景南说。她和工友们鼓足干劲，奋发作为，在本职岗位上努力为我国高端装备制造业贡献工匠力量。作为基层代表，她深刻感受到肩上的担子比手中的焊枪更重，时刻把为人民服务的宗旨牢记心间，用实际行动为百姓发声，为群众排忧解难，助力一线产业工人发展。

从一名学徒成长为“中国电焊‘大师’”，焊花点亮了孙景南的职业梦想。但其实她起初学的并不是电焊专业。1990年，19岁的孙景南从油漆专业（现涂装防护技术专业）毕业，来到中车南京浦镇车辆有限公司实习。在实习期间，她看到一位正在进行电焊作业的女师傅工作麻利稳当，绚丽的焊花带着莫名的吸引力在她眼前闪耀。正巧，这时厂里紧缺焊工，孙景南不顾父母的阻拦，主动报名，成为公司车体车间的一名电焊工，开启了她的逐光之路。这一干，就是34年。

绝活不是凭空得，功夫还得练出来。经过多年苦练，孙景南熟练掌握了不同焊接方法的关键技术，解决了许多工作中遇到的复杂技术难题。她还疯狂“啃书”，补充理论知识，外文资料看不懂，就对照词典逐字翻译，经过努力，她取得了18个欧标焊接资质证书。

“电焊工作耗时耗力，但我始终相信，只要肯下功夫、善于钻研，人人都能练就‘金刚钻’。电焊工，是我发自内心热爱的事业。”孙景南说。

资料来源：《中国人大》，2024年10月16日，有删改

#### （四）展示个人才能与实现人生价值的舞台

“天生我材必有用。”职场是人们尽情发挥聪明才智的主要场所，也是人们尽显英雄本色的用武之地。很多大学生心存专业之外的更为高远的志向和伟大的理想，但若无丰富的职业经验和通过职业活动积累起来的物质基础，这些志向和理想都将是无源之水、无本之木、无果之花。与此同时，人生的价值也是在职业活动中体现出来的。在各行各业取得了重大成绩的人们往往能够获得整个社会的尊重和崇敬。“三百六十行，行行出状元”就是这个道理。

## 2) 视野延展

### 培养高素质劳动者 厚植发展新质生产力人才基础

新质生产力的提出是对马克思主义生产力理论的创新和发展，回答了新时代推进中国式现代化需要发展什么样的生产力。人是生产力中最活跃、最积极的因素，发展新质生产力，要牢牢抓住人才工作这个关键环节，重视培养高素质劳动者。

#### 一、劳动力是生产力诸要素中起决定性作用的要素

生产力包括劳动者、劳动资料和劳动对象三个要素。劳动者是具有能动作用的因素，始终处于主导地位，“是全人类的首要生产力”。

新质生产力的本质是先进生产力，是符合新发展理念的先进生产力质态。新质生产力以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵。新质生产力的发展对劳动者的知识和技能提出了更高要求。发展新质生产力，需要更多的高素质劳动者：既包括创新人才、战略人才，又包括工程技术人才、产业工人；既能引领世界科技前沿、创造新型生产工具，又能熟练掌握新质生产资料，还能熟练融合新的生产要素。只有培养高素质劳动者队伍，才能为发展新质生产力厚植基础。

#### 二、发展新质生产力对劳动者素质提出了更高要求

人类社会发展的历史表明，劳动者尤其是高素质劳动者是生产力中具有决定性意义的因素。从改良蒸汽机，到点燃电力革命，再到原子能、电子计算机和空间技术的诞生……纵观世界范围内生产力质的飞跃和发展，无一不是高素质劳动者广泛实践的结果。

发展新质生产力必须紧紧依靠高素质劳动者。“科技界委员和广大科技工作者要进一步增强科教兴国强国的抱负，担当起科技创新的重任，加强基础研究和应用基础研究，打好关键核心技术攻坚战，培育发展新质生产力的新动能。要务实建言献策，助力深化科技体制改革和人才发展体制机制改革，健全科技评价体系和激励机制，进一步激发各类人才创新活力和潜力”，“要树立正确人才观，努力培养数以亿计的高素质劳动者和技术技能人才”……这既阐明了高素质劳动者在发展新质生产力中的重要作用，又明确了方法路径，也提供了实践依据和根本遵循。

#### 三、多措并举培养高素质劳动者加快发展新质生产力

深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，把提高劳动者素质作为战略任务抓紧抓好，加快把人才第一资源转化为创新第一动力。进一步深化科技体制、教育体制、人才体制改革，实施劳动者素质建设工程，优化高校

学科设置，探索多元化人才培养模式，加快知识型、技术型、创新型劳动者的培养。完善工作保障

机制、加大人才培养力度、加强收入分配激励，营造鼓励创新、宽容失败的良好氛围，进一步培厚人才成长土壤。在全社会弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神，激励劳动者焕发创新创造活力，把智慧和力量凝聚到推动新质生产力快速发展的轨道上来。要进一步拓展世界眼光，完善全球人才招聘制度，实施更加积极、更加开放的人才政策，吸纳全球各类人才为新质生产力发展贡献力量。

资料来源：人民网，2024年4月25日，有删改



## 任务二 分析职业环境



大学生探索职业世界的主要方式就是通过各种途径了解和分析职业世界的相关信息。大学生了解和分析职业环境信息，可以为自身就业、择业和职业生涯规划提供帮助。一般来说，大学生可以从社会环境、行业环境、企业环境、岗位环境等方面来了解职业环境信息。

### 知识讲堂

#### 一、社会环境

科学技术高度发达、社会分工日益精细、个人发展机会增多、自主程度提升、竞争激烈等成为现代社会的基本特征。与传统社会相比较，现代社会对人才的素质要求发生了新的变化，个人的职业生涯发展也出现了一些新特点。因此，大学生要学会分析社会环境，认清形势，并积极顺应社会发展的趋势。社会环境分析就是对当前社会中的政治环境、经济环境、文化环境和科技环境等宏观因素进行分析。只有对社会环境进行分析并有了大体的认识，大学生才能根据社会需求并结合自身特质，更好地寻求自身发展的机会。

##### （一）政治环境

党的二十大报告明确提出：“实施就业优先战略。就业是最基本的民生。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。健全就业公共服务体系，完善重点群

体就业支持体系，加强困难群体就业兜底帮扶。统筹城乡就业政策体系，破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端，消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视，使人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会。健全终身职业技能培训制度，推动解决结构性就业矛盾。完善促进创业带动就业的保障制度，支持和规范发展新就业形态。健全劳动法律法规，完善劳动关系协商协调机制，完善劳动者权益保障制度，加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障。”

政治环境包括法律规范和政策方针。首先，大学生需要熟悉与职业生活有关的法律法规，如《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国就业促进法》等，若自身想要从事的行业或职业有特殊的法律法规，则需要进行更加深入的研究；其次，需要了解国家和地方的政策方针，不同省市的人才引进和就业培养的政策方针都不相同，因此，在进行政治环境分析时需要有侧重地对政策方针进行认真研究。

## （二）经济环境

经济环境包括国家经济发展的水平和阶段、经济制度、国家财政收支情况、居民收入水平和国际贸易发展情况等。随着全球经济一体化的加快和我国市场经济的高速发展，国家对人才有了更高、更严格的要求。因此，大学生要紧跟经济环境的变化速度，了解经济社会对人才的具体新要求，并以此作为自己日常生活和学习的目标，努力提升自身知识和技能，以适应经济社会发展的需要。

## （三）文化环境

党的二十大报告提出要“繁荣发展文化事业和文化产业”。我国之所以重视文化事业和文化产业的发展，是因为文化环境对人们的道德观念、价值观和行为习惯等有较大的影响。提及文化环境，部分人可能会觉得它很抽象，但是它实实在在地影响着大学生的日常生活和职业生涯。因此，在规划职业生涯时，大学生要认清文化环境对自身的影响，对自己的价值观有清晰的认识，这样才能做出符合自身状况的、科学的、合理的职业生涯规划。

## （四）科技环境

当前，世界百年未有之大变局加速演进，新一轮科技革命和产业变革深入发展，科学技术的发展对职业的发展有着非常重要的作用。历史上的三次科学技术革命都带来了职业结构的巨大变化和发展。随着我国科学技术水平的不断提高，新兴职业不断产生，同时一些传统职业也在逐渐消亡。因此，大学生需要时刻关注科学技术的变化，尤其是那些与自身想要从事的行业有关的科学技术。

# 二、行业环境

行业环境分析指在社会环境分析的基础上进一步对比较具体的行业方面进行探索的过

程。分析行业环境就是要分析行业所处阶段和发展趋势，以及行业在国民经济发展中所处的地位。一般来说，大学生可以通过以下几个方面对行业环境进行分析。

### （一）行业发展的现状分析

大学生想要从事某个行业，首先要对该行业的发展现状进行分析。分析行业的发展现状可以从以下几个方面入手。

- （1）全面地了解该行业是什么，也就是了解该行业的定义。
- （2）明确该行业当前所处阶段。对于那些处于衰落期的行业，要考虑是否值得入行及入行之后可能会面临的转行问题；而对于那些正处于萌芽期或快速上升期的行业，要对其发展趋势进行分析，并结合其发展趋势确立自身的发展目标和方向。
- （3）了解该行业涉及的专业领域。大学生可以根据政府或行业协会对该行业的分类明确该行业所涉及的具体领域，如房地产业包括房地产经营、房地产中介服务和物业管理等。
- （4）了解该行业对人才的需求，如行业对哪些类型的人才需求量大，对哪些类型的人才需求量已经达到饱和。
- （5）了解该行业的标杆企业和杰出人物。大学生需要详细了解该行业的标杆企业和杰出人物，这些企业和个人往往能体现该行业突出的特点和从业者应具备的优势。通过了解这些企业和个人，可以进一步加强对该行业的总体把握能力。

### （二）行业的发展前景预测

大学生在预测行业的发展前景时，可以参考以下几个方面。

- （1）权威人士对该行业的分析和评估。大学生可以查阅该行业领域的权威人士对该行业的分析与评估报告。这类人士往往对该行业了解得比较透彻，看待行业的发展问题比普通人更具有前瞻性，因此大学生可以借鉴这些权威人士的分析来完善自己对该行业环境的认识，预测行业发展前景。
- （2）有关该行业的政策、报告。大学生可以根据政府或行业协会发布的相关政策或报告推测该行业的发展前景。
- （3）重大事件对该行业发展的影响。大学生应该对政治时事、社会重大事件、有关行业的事件予以关注，并分析其对该行业发展的影响，从而预测该行业的发展前景。

## 三、企业环境

企业环境分析就是大学生通过理论分析和实际调研来对自己喜欢的企业进行全方位解读的过程。其目的是让大学生学会分析自己所要从事职业的组织环境，将自己对职业的选择建立在对企业的充分了解上。在校期间，有针对性地了解企业环境是大学生踏上职业之旅的重要步骤。

## (一) 企业实力

企业实力是一个企业在本行业中的竞争力，它与企业的财务状况、规模大小、业务布局等有关。通常来说，如果一个企业现金流很小，盈利能力很差，人员规模不大，业务布局不清晰，往往意味着其综合实力相对较弱。实力较强的企业通常有充足的资金和优异的盈利表现，具有一定的人员规模和较多专业人才，在市场竞争中占有一席之地，并且业务布局完善清晰，产业结构趋于多元。在对企业实力的了解上，大学生要多查资料，从多个方面了解企业的信息，进行全面的分析（表 1-3）。

表 1-3 大学生可以了解企业的 10 个方面

名称	具体内容
简介与历史	主要经营什么、成立时间是什么时候、发展历史是怎样的
产品服务	核心产品、产品线或服务是什么
经营战略	发展战略、经营策略是什么
组织机构	规模和部门设置是怎样的、设有哪些岗位
企业文化	遵循什么样的精神和价值观念
人力资源战略	校园招聘的途径和职位是什么
薪酬福利	各级岗位的待遇是怎样的
人物员工	创始人、现任领导、现任高层、核心员工、目标部门主管和员工、企业以往员工名单
团建活动	—
企业章程	—

## (二) 企业发展阶段

一个企业从诞生到消亡的生产经营活动的全部过程就是企业的生命周期。在生命周期的不同阶段，企业的发展战略、经营方针及人力资源制度都有不同的特点，如表 1-4 所示。

表 1-4 企业的不同发展阶段及其特点

发展阶段	特点
诞生期	晋升的机会通常较多，短时间可能升到较高位置，但由于企业基础尚不够稳固，要承受较大的经营风险
成长前期	晋升机会较多，但发展速度略微缓慢
成长后期	制度和体系稳定，短期内难获得晋升或加薪（大企业多处于此阶段）
成熟期	晋升的可能性较小，职业生涯可能漫长、辛苦
衰退期	濒临倒闭

### (三) 企业文化

企业文化是在一定的条件下，企业在生产经营和管理活动中所创造的具有该企业特色的精神财富和物质形态，是企业的灵魂，是推动企业发展的不竭动力。企业文化包括企业愿景、文化观念、企业精神、价值观念、道德规范、行为准则、历史传统、企业制度、文化环境、企业产品等。其中，企业精神和价值观念是企业文化的核心。这里的价值观念不是泛指企业管理中的各种文化现象，而是企业或企业中的员工在从事经营活动时所秉持的价值观念。企业文化主要由表面层、中间层、核心层3个层次构成。

(1) 表面层为物质文化。物质文化也被称为企业硬文化，包括厂容厂貌、机械设备及产品造型、产品质量等。

(2) 中间层为制度文化。制度文化包括领导体制、人际关系及各项规章制度、纪律等。

(3) 核心层为精神文化。精神文化也被称为企业软文化、企业精神，包括各种行为规范、价值观念、企业的群体意识、职工素质和优良传统等，是企业文化的核心。

## 四、岗位环境

岗位环境分析是职业环境分析中最具体的部分。岗位即我们选择的职业是干什么的，简单说就是职位。对岗位环境进行分析主要是了解该岗位的工作内容是什么，需要具备什么样的素质和能力，在企业部门中的地位和作用如何，工作的同事有哪些，晋升的渠道是什么，该渠道是否畅通，等等。详细了解岗位的信息，一方面可以评估自己是否喜欢该岗位，另一方面可以为就业提前做好心理准备，不至于上岗之后产生较大的心理落差，出现焦虑或倦怠情绪，影响职业发展。岗位环境分析包括以下4个方面。

### (一) 岗位描述

岗位描述是对岗位的定义、工作内容及具体素质要求等的分析，这些是岗位的基本内容，是理解一个岗位最直观的方面。岗位描述包括这个岗位是什么（岗位的定义）、这个岗位做什么（工作内容——岗位职责和日常工作内容）、这个岗位要具备什么能力（胜任岗位须具备的素质）、该岗位的历任任职者与现任任职者对岗位的看法（有经验者的看法）。

### (二) 岗位分析

岗位分析是对企业各类岗位的性质、任务、职责、劳动条件和环境，以及员工承担本岗位任务应具备的资格、条件所进行的系统分析与评估，并由此制订岗位规范、岗位说明书等人力资源管理文件的过程。其中，岗位规范、岗位说明书都是企业进行规范化管理的基础性文件。在企业中，每一个岗位都有它的名称、工作地点、劳动对象和劳动资料。

### (三) 岗位晋升通道

岗位晋升通道是企业为员工设计的职业发展通道，不同的岗位有不同的晋升方向和要

求。一般来说，企业会结合员工的绩效、能力、资历等标准，通过考核、竞聘或推荐等方式实现员工的纵向晋升和横向转岗。科学的岗位晋升体系能激励员工成长，优化人才结构，提升组织活力。

#### （四）不同背景下的岗位要求

岗位的通用要求和对不同背景下岗位的要求构成了一个岗位的最终描述。大学生在求职时要特别考虑以下因素，因为这些因素才是制约大学生在公司发展的关键：一是不同行业对这个岗位的要求（行业背景下的岗位要求），二是不同类型企业及企业所处发展阶段对这个岗位的要求（企业背景下的岗位要求），三是不同领导和上司对这个岗位的要求。

### 视野延展

#### 未来科技热点值得期待

从嫦娥六号首次月背采样、梦想号探秘大洋，到深中通道踏浪海天、南极泰山站崛起冰原，科技领域热潮奔涌，新质生产力加快培育，一项项重大突破为经济社会高质量发展注入强劲动能，展现了中国人逐梦星辰大海的豪情壮志。

新的一年，新的征程。从人工智能到量子计算，从基因编辑到深空探索，宇宙奥秘、前沿科技的探索突破令人心动，技术变革和应用的深度、广度不断拓展。新起点，新高度，我国迈向科技强国的步伐如此坚实、如此有力。

大至天体运行、星系演化、宇宙起源的宏观世界，小至粒子结构、量子调控的微观世界，都是当今世界科技发展的前沿。

#### 一、我国科学家在诸多领域取得突破

宇宙线是来自宇宙空间的高能粒子，携带着宇宙起源、天体演化等方面的重要科学信息。探究宇宙线起源之谜，是当代天体物理学的重大前沿科学问题之一。

2024年2月26日，我国高海拔宇宙线观测站“拉索”（LHAASO）的新发现，让我们离解开这一谜题更近了一步。利用“拉索”的观测数据，我国科学家在天鹅座恒星形成区发现了一个巨型超高能伽马射线泡状结构，并从中找到了能量高于1亿亿电子伏宇宙线起源的候选天体。这是迄今人类能够确认的第一个超级宇宙线源。

2024年，我国科学家通过对嫦娥六号月壤样品的分析研究，填补了人类多项认知空白——首次揭示月球背面约28亿年前仍存在年轻的岩浆活动，获得人类首

个月背古磁场信息等。

## 二、科学研究向极宏观拓展的同时，也在向极微观深入

随着量子技术的不断进步，人类拥有了在微观层面改造世界的能力。2024年5月6日，中国科学技术大学潘建伟院士团队在国际上首次实现了光子体系的分数量子反常霍尔态，为高效开展更多、更新奇的量子物态研究提供了新路径。诺贝尔物理学奖获得者弗兰克·维尔切克评价，这项研究向基于任意子的量子信息处理迈出重要一步。

破解植物叶绿体“基因转录机器”的构造，是科学界公认的世界性难题。2024年，中国科学院分子植物科学卓越创新中心张余团队和华中农业大学周菲团队联手破解了这一难题。他们成功解析叶绿体“基因转录机器”的冷冻电镜结构，揭示植物叶绿体基因转录机制，为提高植物光合作用效率提供了新思路。

## 三、探索未知，永不停歇

空间天气科学任务蓄势待发。中国科学院与欧洲空间局合作研制的“微笑卫星”将深入探究太阳风及其与地球磁场之间的复杂互动，为理解太阳活动对地球环境的影响提供关键数据，为和平利用外空、促进全人类福祉提供科学认知。

粒子物理学方面，2024年12月，建于地下700米的大科学装置——江门中微子实验(JUNO)项目完成主体工程建设，预计2025年8月完成全部灌注任务，开始正式运行取数，将助力科学家揭开微观世界的更多秘密。

2024年，我国首个空间科学中长期发展规划提出，至21世纪中叶，我国空间科学将聚焦“极端宇宙”“时空涟漪”“日地全景”“宜居行星”“太空格物”五大科学主题，有望在宇宙起源演化，太阳系和生命起源等重大科学问题方面取得突破性进展。

资料来源：《人民日报》，2025年1月6日，有删改



## 任务三 明确学业与职业的关系



学业与职业相辅相成：学业为职业奠定知识与技能基础，是职业发展的起点；职业则为学业提供方向引导，帮助明确学习目标与实践路径。合理的学业规划需紧密结合职业需

求，个体通过针对性学习提升职业竞争力，而职业目标又能反哺学业动力的持续强化。二者动态关联，协同规划方能实现个人成长与社会价值的统一。



## 一、学业是职业的基础

大学学业是大学生的立身之本，是大学生应当集中精力做好的部分。掌握扎实的学业知识和技能，对大学生的职业生涯规划及后续的职业发展具有重要意义。大学生在学校所学的知识和技能或多或少会与自己将来从事的职业有所关联。因此，大学生在学习期间应注重学以致用，努力将所学知识和技能运用到对应的职业实践中。大学学业主要包括专业学习和社会实践两部分，这2部分都对职业起着重要作用。

### （一）专业学习与职业的关系

一个人要从事某一种职业，必须具备专业的知识、技能和职业道德品质。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。

不同的职业需要不同的知识、技能和职业道德品质，而知识和技能则是专业学习的主要内容。从经济和效率的角度来看，专业学习应该包含职业目标所需要的知识和技能，然而从专业设置与职业的相关性来讲，它们并不都是一一对应的关系，而是一对一、一对多、多对一等非常复杂的相关关系。

#### 1. 一对一

这种情况最为简单，指一个专业方向仅对应一个职业目标。此类专业的职业培养目标单一且明确，技术含量比较高。选择这类专业的学生可以先定目标，后选路线，即先定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

人们常说的“厚基础、宽口径”指的就是一对多的专业，它们所对应的职业目标有多个。有些专业对应的职业目标比较宽泛，如经济类专业毕业的大学生可以从事企业管理、经济学研究、新闻记者、营销策划、经济分析、高校教师等多种职业。大学生应根据具体职业目标的标准和要求来针对性地学习其他必要的知识和技能。例如，经济类专业的大学生如果确定自己毕业后要从事新闻记者这一职业，那么在学经济学知识的同时，还要根据新闻记者所需要的其他知识和技能有针对性地进行学习，如培养写作能力、社交能力、新闻敏感度，掌握驾驶技术，等等。

此种类型适合先确定专业后确定职业目标的情形。大学生在确定好要学习的专业后，一定要积极主动地学习，成为确定职业目标的主动方，而不是被动等待市场的优胜劣汰。

### 3. 多对一

多对一就是多种专业的学生都可以从事某一种职业的情形。例如，记者职业可以接收经济类、新闻类、中文类、哲学类、历史类等多类专业的学生。这些专业可能只注重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。

## （二）社会实践与职业的关系

### 1. 为职业选择提供依据

大学生的社会实践活动是职业生涯的先导，可以为其以后走上社会和工作岗位做准备。通过社会实践活动，再结合一些职业生涯规划测评系统的测试，大学生能够更容易地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方向。

### 2. 为职业发展提供动力

大学生走出校门，到与自己专业相关的单位去实习，将理论与实践相结合，才能不断了解专业知识、技能及其他方面的素质在实际工作中的应用，才能知道自己在实际工作岗位做好相应工作须具备哪些素质和能力，才能知道哪些知识是在学校可以学到的、哪些是需要自己在课堂以外主动学习才能补充的。大学生进入职场和社会进行社会实践活动，不仅能实际运用自己的知识和技能，还能体会到工作中的快乐与艰辛，体会到团队合作对成功的重要性，这些都有利于在校大学生形成对自我的正确认识。大学生带着这些认识回到学校，就可以进一步发挥自己的优势，弥补自身的不足，从而提高自己的综合竞争力，为日后的职业发展提供动力。

综上所述，大学生不仅应在学校学习时积累扎实的理论知识和实践知识，还应充分利用社会实践、志愿活动等机会，培养职业素质，锻炼职业能力，收集职业信息，以期在将来的职业竞争中立于不败之地。

## 知识储备

### 利用好“第二课堂成绩单”，帮助大学生推开一扇窗

共青团“第二课堂成绩单”主要是围绕高校立德树人根本任务，在引导学生坚持学业为主的同时，针对思想政治引领、素质拓展提升、社会实践锻炼、志愿服务公益和自我管理服务等普遍需求，通过对作品内容、项目供给、评价机制等进行整体设计，探索科学化、系统化、制度化、规范化的工作模式，形成富有共青团特色、全方位培养大学生综合能力素质的工作机制。

学生根据自身专业、能力、特长和爱好，自主选择参加相应的第二课堂活动和课



程，达标经审核后可获得相应学分。最终成绩单用于学生综合素质评价、推优入党、就业面试、毕业审核等方面。“第二课堂成绩单”将和“第一课堂成绩单”一同放入学生档案，记载和证明学生在校期间参加第二课堂的情况。

“第二课堂成绩单”对学生参与第二课堂的经历和取得的成果进行了客观记录、科学评价、学分认定。其不仅在校内扮演着重要的角色，在校外也逐渐成为用人单位人才综合素质评价的重要依据。不少企业负责人表示“第二课堂成绩单”更为直观地体现了毕业生的综合素质，有利于提升招聘工作的人岗匹配度。这张小小成绩单既是青春记录册，又是求职敲门砖，它不仅真实记录了学生在校期间的学习实践情况，还为即将踏入社会的学子们提供了一份证明自己、展示自己的权威凭证，为社会用人单位选人用人提供了有力参考。

## 二、职业是学业的引导

职业发展是学业发展的方向和目标，职业对学业起引导作用。当前，大学生的学业发展普遍存在一些问题（图 1-3）。这些问题恰恰与大学生在学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。

与中学学习相比，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，直接影响其在学校期间学习的动力强弱和质量高低。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，否则便如同无的之矢、无帆之船。

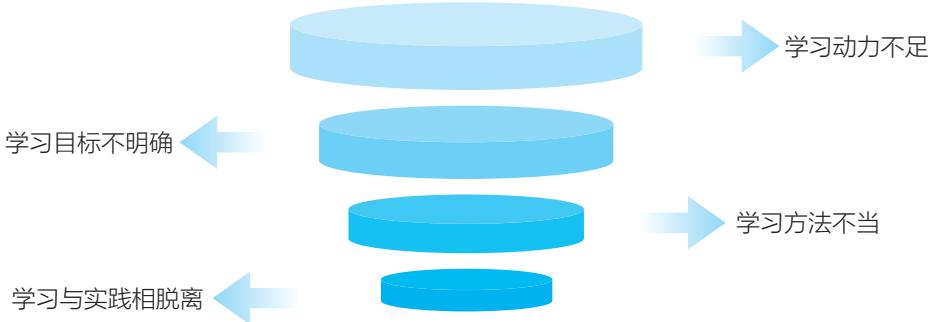


图 1-3 大学生的学业发展问题

## 三、学业规划的合理制订

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、什么时候学等问题，确保自己顺利完成学业，为成功实现就业打好基础。对刚入校的新生来说，只有及早制订自己的学业规划，明确努力方向，全面提高素质，才能在将来激烈的竞

争中把握住机会、获得成功。一般来说，大学生制订学业规划共分为3个阶段。

### （一）第一阶段

在这个阶段，学校一般会开设一些课程，对大学生进行入学教育、心理健康教育、安全教育等。大学生可在教师或辅导员的指导和帮助下全面分析自己，确定学习目标。在这个阶段，大学生要尽快熟悉环境，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；同时，要尽快完成学习观念和学习方法的转变，摆脱中学阶段形成的对家长、教师的依赖心理，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。

### （二）第二阶段

在这个阶段，学校一般会开设主要的专业技能课，大学生应结合社会需求，注重专业知识的学习和积累，提升自己的专业技能；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。这有利于大学生融入社会，发现自己的优势与劣势——分析成功的原因，保持优势；找出失败的原因，不断改进。

在这个阶段，大学生应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能力，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2个方向努力，并应注意随时了解本专业发展的前沿方向。

### （三）第三阶段

大学生在第三阶段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员工的指导，争取圆满完成实习计划，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。通过实习，大学生可以从宏观上了解企业的运作模式和工作流程，从微观上明确个人的岗位职责与规范。实习是一次大学生全面接触社会的好机会。大学生不但可以在实习中运用并检验自己在学校所学的理论知识，还能学到书本上没有的知识，通过实践活动深化对理论知识的认识，进一步提升自身的专业技能。同时，大学生还能把实习作为一个深入了解社会的过程，了解学校对学生的要求与单位对员工的要求之间的区别，掌握更多的社会知识与个人为人处世的方法技巧，预演毕业后走上社会角色的转变。大学生在实习过程中要不断学习、体会、探索、总结，完善自己的知识结构，同时拓宽求职信息渠道，积极搜集工作信息，掌握个人简历、求职信的写法及其写作技巧，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。



## 2) 视野延展

### 联动产业 优化调整 勾勒职教新蓝图 ——1434个专业基本覆盖国民经济各领域

2025年的《政府工作报告》提出，要“增强职业教育适应性”。2021年以来，教育部动态调整《职业教育专业目录》(以下简称《专业目录》)，每年组织开展新专业增补工作。2024年12月，《专业目录》新增中职专业3个、高职专科专业20个、职业本科专业17个。截至2024年12月，职业教育设置的专业总数达1434个，基本覆盖国民经济各个领域，有效促进了专业设置与产业结构精准对接，增强了职业教育适应性。

#### 一、职教专业设置关乎人才培养质量

北京教育科学院职业教育研究所所长表示，在我国发展新质生产力的过程中，最重要的生产要素就是劳动者。要用《专业目录》去引领人才培养，同时实现对人力资源的精准配置。

当前，我国产业结构持续优化升级，企业对新兴技术相关技能人才需求大幅增加。新技术、新知识喷涌而至，如何科学设立契合学校定位的专业，培育出更符合社会需求的人才，是亟须解决的问题。关于专业调整，北京电子科技职业学院副校长举例说明：“人工智能技术应用是国家未来重点关注和发展的产业，目前我国人工智能人才缺口已超过500万。人工智能技术应用专业就业前景广阔。”

职业教育专业结构与现代产业发展需求高度匹配，是切实提高职业教育质量、增强职业教育适应性和吸引力的关键一环，也是支撑中国式现代化和制造强国的重要基石。

#### 二、最新专业调整回应新兴技能人才需求

近年来，教育部不断加大高等职业教育专业设置调整优化力度，引导和支持高等职业教育专科专业设置服务国家重大战略、区域重点产业和特色产业、民生紧缺需求。

在2024年12月的《专业目录》调整中，新增设专业重点服务实体经济，特别是面向先进制造业、数字产业发展对技能人才的新需求，新增相关专业占比超过50%。新增专业中，近半数是职业本科专业，以满足产业升级对高层次技能人才的需求。

此次职业教育专业增补中，高频词当属“智能 / 智慧 +”。例如：围绕服务制造业高端化、智能化、绿色化发展，增设了航空复合材料智造工程技术、航天装备精密制造技术等专业；聚焦人工智能、新材料、生物医药等战略性产业，增设了人工智能数据工程技术、智能体工程技术等专业；为服务健全生态环境治理体系需要，增设了生态环境数智化监测技术等专业……

“这一更新是近年来职业教育改革的重要举措，反映了我国职业教育在适应经济社会发展新需求方面的动态调整能力。此次调整不仅体现了对高端制造业、数字经济、生物医药、生态环境治理等战略领域的支持，还对乡村振兴、能源革命和体育强国等领域的人才需求作出精准回应。”同济大学教育政策研究中心主任表示。

资料来源：《光明日报》，2025年3月18日，有删改



## 实战营地



### AI 赋能调研：明确未来就业方向



(1) 职业排序：找到自己想从事的 5 种职业，分别列出其工作内容、工作方式、工作要求等信息，并按照自己想从事的优先级进行初次排序（表 1-5）。

表 1-5 职业初次排序表

职业	工作内容	工作方式	工作要求	排序

(2) 职业分析: 分别应用 AI (人工智能) 技术和网络调查分析这几种职业的发展前景, 可以从社会环境、行业环境、企业环境和岗位环境这 4 个角度切入 (表 1-6)。

表 1-6 职业发展前景分析表

方式	职业 1:	职业 2:	职业 3:	职业 4:	职业 5:
AI 技术					
网络调查					

(3) 结合分析结果对职业进行二次排序，并阐述原因（表 1-7）。

表 1-7 职业二次排序及原因阐述表

职业	排序	原因



(4) 根据两次排序结果, 找出综合排序第一的职业, 并分析原因。



- (1) 经过以上流程, 最后选出的工作是你最想从事的工作吗?  
(2) 经过以上流程, 你有什么感悟或思考?