



“十四五”职业教育国家规划教材

职通未来 扬帆启航

——大学生

职业生涯规划与就业指导

(慕课版) (第二版) (含实训手册)

主编◎徐利军 王一帆 罗 锋



航空工业出版社

内 容 提 要

本书针对高职院校学生的学习特点与职业发展模式分职业发展与就业指导两篇，涵盖职业生涯规划、准备求职材料，以及攻克笔试、面试等方面的实践内容，帮助学生厘清职业发展规划，制订职业发展目标。在理论方面，本书融入探寻真我、探索职业世界等知识，以及就业权益、创业相关内容，有效破解生涯规划制订过程难以落地的核心问题，培养学生独立分析和解决问题的能力。本书可作为各专业就业指导类公共课教材，也可供在职业发展问题上有疑惑的学生、青年朋友自主参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

职通未来 扬帆启航：大学生职业生涯规划与就业指导：慕课版 / 徐利军，王一帆，罗锋主编. -- 2版.
北京：航空工业出版社，2025. 1. -- ISBN 978-7-5165-4065-7

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202519JD60 号

职通未来 扬帆启航
——大学生职业生涯规划与就业指导（慕课版）（第二版）
Zhitong Weilai Yangfan Qihang
——Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Jiuye Zhidao (Mukeban) (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

2023 年 9 月第 1 版

2025 年 1 月第 2 版

2025 年 1 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：401 千字

印张：16.5

定价：49.80 元

前 言

高校毕业生是国家宝贵的人才资源，大学毕业生的就业创业涉及亿万家庭福祉，事关改革发展稳定大局，是教育领域的民生工程。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业创业工作。党的二十大报告指出，就业是最基本的民生。因此，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。2021年8月，国务院印发《“十四五”就业促进规划》，该规划指出，加强职业生涯规划教育和就业创业指导，加大就业实习见习实践组织力度，开展大规模、高质量高校毕业生职业技能培训，提高高校毕业生就业能力。强化择业就业观念引导，推动高校毕业生积极理性就业。

对于大学生来说，大学是人生重要的过渡阶段，也是职业生涯发展的起点。大学的专业学习与素质提升是大学生顺利走上职场的关键。合理利用大学时光，找准职业发展方向，根据职业发展方向强化学习、提前准备、展开行动，是每名大学生在大学阶段的生涯任务。

在大学生待就业人数持续增加、企业招聘岗位增长放缓的局势下，如何适应市场需求，提升就业竞争力，积极参与求职应聘，实现成功就业，抓住机遇谋求个人发展，是摆在每名大学生面前的现实问题，也是摆在高校教育工作者面前的重要课题。本书正是多名长期在大学生职业生涯规划与就业创业教育一线工作的教师们多年改革研究的成果。

本书以立德树人为根本任务，以实际行动为主线，探索自我与职业世界，强调从现实中发现职业发展方向，展开生涯行动。本书共分为两篇，职业发展篇主要介绍了职业生涯规划的基本理论、职业生涯规划中的自我认知和职业世界认知，以及进行职业选择等内容，引领大学生成功走入职业规划之门。就业指导篇主要阐述了大学生就业创业所需要了解的相关内容，从大学生实际情况出发，结合真实案例，围绕大学生就业创业所需条件进行讨论。

具体来说，本书主要有以下特点。

1. 内容全面，编排合理。本书主要内容包括唤醒职业生涯规划意识、探寻自我、探索职业世界、进行职业选择、准备就业、开启求职通道、保障就业权益、



踏上创业之路等。根据学生的认知特点，从理论到实践，步步递进，环环相扣，符合大学生规划职业生涯、就业创业的实际需要。

2. 知行并进，榜样示范。本书旨在用切实的行动体验作为教育的基本起点，践行“知行并进”的理念。鉴于此，本书一方面提供了大量实践活动，鼓励学生在积极的行动中积累经验，形成正向循环，持续发展；另一方面，本书每个项目都设置了“见贤思齐”板块，为学生成长提供榜样，同时提供评价标准。

3. 配套资源丰富。本书配套了丰富的拓展阅读资源，为学生自主学习、拓宽视野提供全套数字资源。

本书立足国情，关注时代发展、国家政策导向和新时期生涯规划理论发展的前沿，对后现代生涯规划理论、大数据时代新职业话题均有介绍，力图使学生通过学习实现对自我与职业世界的全面认识，找准职业发展方向，根据职业目标展开有效行动。全书既有理论概括，又有案例实践，每个项目都有明确的学习目标，学生可以通过“学习目标”“思维结构图”了解课程，利用“课堂活动”“案例”展开学习，结合“躬行实践”“项目评价”总结归纳课程内容，提升学习效果。

因此，本书既可以作为高校职业发展与就业指导课程的教材，也可以作为高校从事大学生职业发展与就业指导课程教学人员的参考书，同时还可作为职业发展类课程的培训教材，也适合希望在职业发展上得到指导的青年朋友自主学习与参考。

本书在编写的过程中参考并借鉴了一些文献资料，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，请联系编者。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者朋友提出宝贵意见。

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



职业发展篇

项目一 唤醒职业生涯规划意识	002
见贤思齐	003
任务一 走进职业生涯之门	004
一、了解职业生涯与职业生涯规划	004
二、理解职业生涯规划相关理论	010
任务二 做好职业生涯规划	017
一、掌握职业生涯规划的方法	018
二、熟悉职业生涯规划步骤	024
躬行实践	029
项目评价	030
项目二 探寻真我	031
见贤思齐	032
任务一 剖析自我的性格	033
一、区别性格与职业性格	033
二、匹配性格与职业	036
三、处理性格与现实的矛盾	040



任务二 发现自我的兴趣	042
一、区别兴趣与职业兴趣	042
二、匹配兴趣与职业	043
任务三 挖掘自我的能力	049
一、区别能力与技能	049
二、匹配能力与职业	056
三、评估和提升能力	058
任务四 认清自我的价值观	061
一、区别价值观与职业价值观	061
二、探索职业价值观	066
三、树立正确的职业价值观	068
躬行实践	070
项目评价	071
项目三 探索职业世界	072
见贤思齐	073
任务一 认识职业	075
一、了解职业的基本要素和特点	075
二、熟悉职业的作用	077
三、划分职业类别	079
四、区别职业与专业	083
五、区别职业与行业	086
任务二 分析职业环境	088
一、分析社会环境	088
二、分析行业环境	089

三、分析企业环境	091
四、分析岗位环境	092
五、分析薪酬体系	093
躬行实践	095
项目评价	096
项目四 进行职业选择	097
见贤思齐	098
任务一 明确就业方向	100
一、求职就业	100
二、参军入伍	100
三、国家项目就业	103
四、自主创业	108
任务二 避免职业选择的误区	109
一、了解职业选择的影响因素	109
二、认识职业选择的错误心理	111
三、遵循职业选择的原则	115
任务三 落实职业生涯规划	117
一、撰写职业生涯规划书	117
二、管理职业生涯规划	121
躬行实践	126
项目评价	128



就业指导篇

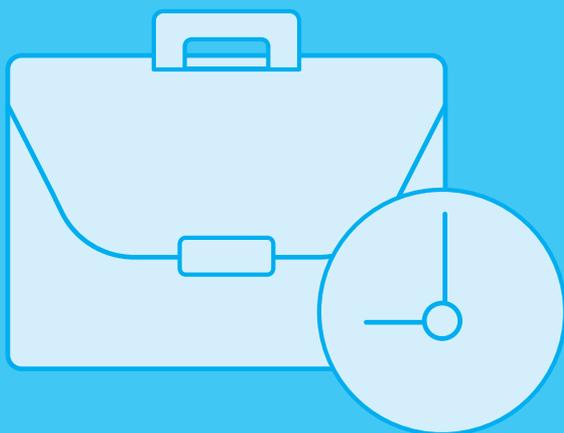
项目五 准备就业	130
见贤思齐	131
任务一 获取就业信息	132
一、认清就业形势	132
二、搜集招聘信息	135
三、了解目标企业	138
任务二 树立正确的就业观	140
一、认清就业形势，把握就业机会	140
二、提高个人素质，增强就业竞争力	141
三、树立终身学习观念，增强社会适应能力	142
四、深入了解自我，找准自己的位置	143
任务三 准备求职材料	144
一、遵循求职材料准备的原则	144
二、知晓求职材料准备的内容	145
三、个人简历	146
四、自荐信	149
五、辅助材料	153
任务四 提升职业素养	154
一、培养职业道德	154
二、提升职业能力	158
三、学习职场礼仪	163
躬行实践	166
项目评价	167

项目六 开启求职通道	168
见贤思齐	169
任务一 攻克笔试	170
一、了解笔试的种类	170
二、准备笔试	170
三、掌握笔试的应对技巧	172
任务二 攻克面试	174
一、了解面试的形式和种类	174
二、掌握面试的应对技巧	178
三、注意面试的礼仪	181
任务三 成功签约	184
一、了解签约的基本程序	184
二、注意签约时的问题	184
三、注意签约后的问题	186
躬行实践	187
项目评价	188
项目七 保障就业权益	189
见贤思齐	190
任务一 防范求职陷阱	191
一、识别求职陷阱	191
二、提高求职陷阱防范意识和能力	197
任务二 维护自我合法权益	200
一、明确大学生就业的基本权益和基本义务	200
二、了解《全国普通高等学校毕业生就业协议书》	202



三、了解劳动合同	204
四、掌握劳动争议处理办法	208
躬行实践	212
项目评价	213
项目八 踏上创业之路	214
见贤思齐	215
任务一 准备创业	216
一、培养创新意识	216
二、储备创业知识	221
三、提高创业能力	224
四、筹措创业资金	226
任务二 实施创业	229
一、挖掘创业机会	229
二、制作创业计划书	230
三、创立企业	236
任务三 防范与应对创业风险	240
一、创业风险	240
二、防范创业风险	242
三、应对企业危机	243
躬行实践	247
项目评价	248
参考文献	249

职业发展篇



项目一

唤醒职业生涯规划意识



学习目标

知识目标

- (1) 了解职业生涯与职业生涯规划的内涵。
- (2) 理解职业生涯规划的意义。
- (3) 了解职业生涯规划的相关理论。

能力目标

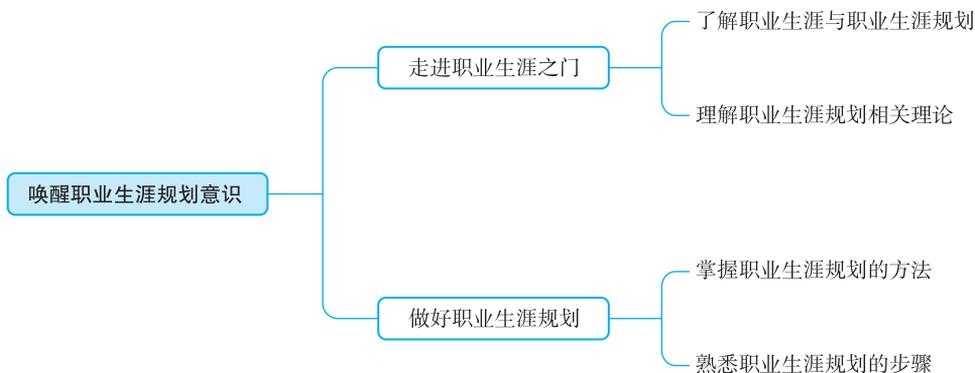
- (1) 掌握职业生涯规划的方法和步骤。
- (2) 能够结合自身实际制订职业生涯规划。

素养目标

- (1) 树立职业生涯规划意识。
- (2) 提高职业规划的自觉性。



思维结构图





于敏：身为一叶无轻重 愿将一生献宏谋

“一个人的名字，早晚是要没有的。能把自己微薄的力量融进祖国的强盛之中，便足以自慰了。”这是于敏院士生前的一次自白。但在今天，当我们怀着沉痛的心情再次提起这个名字时，它成了一个永垂不朽的丰碑。

“我不能有另一种选择”

于敏的青少年时代是在抗日战争时期的沦陷区度过的，他曾说：“亡国奴的屈辱生活给我留下深刻的惨痛的印象。”此后，于敏考上北京大学，并于1949年成为新中国成立后的第一批大学毕业生。1951年研究生毕业后，于敏被我国核物理学家彭桓武和钱三强看中，进入中国科学院近代物理研究所（现中国原子能科学研究院）工作，从事原子核理论研究。

1961年1月的某一天，钱三强找于敏谈话，让他作为副组长领导“轻核理论组”，参加氢弹理论的预先研究工作。起初，于敏的反应是不解，因为他喜欢做基础理论研究，自认为不适宜从事研制氢弹这种大系统科学工程。不过，于敏没有犹豫，因为他的脑海里很快就回想起了那段“亡国奴的屈辱生活”。当时，年幼的新中国正遭受核讹诈、核威慑，美国等核大国多次威胁要使用核武器来打击中国。20世纪50年代，美国成功研制出世界上第一颗氢弹，其威力相当于1945年在日本广岛爆炸的原子弹的数百倍。更大的威力，意味着更大的核威胁。中国要反氢弹，必须得有自己的氢弹。

“我们国家没有自己的核力量，就不能有真正的独立。面对这样庞大而严肃的题目，我不能有另一种选择。”这是于敏当时的心境。这个决定改变了他的一生，他自此开始隐姓埋名的生活，把自己的一切奉献给了中国的核武器科技事业。

“氢弹不能有好几个‘父亲’”

数十年默默无闻，于敏却怡然自得。他喜欢诸葛亮，喜欢诸葛亮的“鞠躬尽瘁，死而后已”，更是将诸葛亮的“淡泊以明志，宁静以致远”奉为圭臬。这个内向又安静的科学家，对“宁静”有着自己的理解：“所谓宁静，对一个科学家而言，就是不为物欲所惑，不为权势所屈，不为利害所移，始终保持严格的科学精神。”

这份“宁静”，让于敏的身影显得更伟岸。当国家授予他“两弹一星”功勋奖章时，于敏说这是集体的功劳。当人们把“氢弹之父”的称号送给他时，他直言这种称呼不科学：“核武器的研制是集科学、技术、工程于一体的大科学系统，需要多种学科、多方面的力量才能取得现在的成就，我只是起到了一定的作用，氢弹又不能有好几个‘父亲’。”

于敏曾对身边人说，不要计较有名无名，踏踏实实地做一个“无名英雄”。正如他73岁那年在一首题为《抒怀》的七言律诗中表达的那样，即使“身为一叶无轻重”，也要“愿将一生献宏谋”。

（资料来源：《光明日报》，2019年01月17日08版，有删改）



任务一 走进职业生涯之门

每个人都有自己的职业理想，这个理想将引导我们做出人生的选择。然而，要想实现这个理想，不在求职与就业的道路上“走弯路”，我们就必须对职业生涯与职业生涯规划有一个深刻的认识，为科学、有效的职业之路打好基础。

一、了解职业生涯与职业生涯规划

职业生涯是一个人一生的工作经历，也是一个人人生中主要的、重要的身心历程，决定着个体追求自我和实现自我的内容。个人在职业、职位的变动及职业理想实现的过程中，需要对职业生涯进行具体设计，以实现个人职业生涯的合理规划。职业生涯是一条险象环生但又充满机遇的道路，需要我们进行科学策划、管理与经营，从而主宰自己的命运和未来。

（一）职业生涯

生涯之“生”者，生命也；生涯之“涯”者，边际也。所以，生涯就是人的一生，是一个有独立生存能力的人在一生中用何种方式生存发展的整个过程。人生之轮由诸多因素驱动，包括知识教育、保健生活、社交生活、家庭生活、职业生活、经济条件等。一个人从生命开始到生命终结都扮演着各种角色，不管这个角色是生活的、学习的、工作的还是这些方面的复合。每种角色都有一个生涯，但生涯首先是指为人提供经济基础的职业生涯或事业生涯。

职业生涯是指个体职业角色的发展历程，它是一个动态的概念，是一个人遵循一定的道路或途径去实现职业目标的过程，即一个人一生连续从事职业工作的发展道路或所有时间，特别是其承担的职业、职务、职位变动发展和工作理想实现的整个过程，是人一生所从事的职业的总和。



开卷有益

职业生涯的构成维度

职业生涯一般由三个维度构成：时间、范围和深度。时间是指一生的不同阶段，如职业初期、职业中期、职业后期等。范围是指人在一生中扮演的不同角色的领域。深度是指对一种角色的投入程度。

1. 职业生涯的分类

职业生涯按层次关系的不同，可分为内职业生涯和外职业生涯。

内职业生涯指一个人从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、工作能力、工作成果等要素的组合及其变化过程。内职业生涯各项要素的取得可以通过别人的帮助而实现，但主要还是由自己努力追求而得以实现。内职业生涯各要素一旦获得，别人便不能拿

走或剥夺。

外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种职业的总称，是客观的职业，常指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等要素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成要素通常是由别人给予的，也容易被别人收回，收获有时与自己的付出不符。

内职业生涯目标和外职业生涯目标如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 内职业生涯目标和外职业生涯目标

项目	细分内容	具体形式	大学期间体现方式
内职业生涯目标	掌握新知识目标	1. 专业 2. 人际 3. 文化	1. 扩大知识面 2. 对知识的理解加深
	观念目标	1. 国际视野 2. 政治理念 3. 价值观念	1. 对政策的理解 2. 对社会现实的看法 3. 塑造世界观、人生观、价值观
	心理素质目标	1. 承受力 2. 对他人的理解 3. 自我调适	1. 充分认识自我 2. 能够应对困难 3. 能接纳理解自己 4. 和谐的人际关系
	工作能力目标	1. 表达 2. 组织 3. 实践 4. 合作 5. 领导 6. 沟通	1. 能够独立完成演讲 2. 会使用基本办公软件 3. 完成实验 4. 组织社团活动
	工作成果目标	1. 团结团队 2. 参与某项谈判 3. 完成某项活动或课题	1. 获得同学、老师、实习单位的肯定 2. 学习、科研、社团活动有进步
外职业生涯目标	工作地点目标	1. 北京 2. 上海 3. 广东	—
	工作内容目标	1. 管理运营 2. 开发技术 3. 满足客户需求 4. 服务国家人民	1. 完成学业 2. 获得语言、计算机等技能证书 3. 入党 4. 读研
	工作职务目标	1. 企业技术研发 2. 销售经理 3. 公务员	1. 某级别学生干部 2. 班级活动策划
	工作环境目标	1. 室内 2. 现场 3. 实验室	—
	工资待遇目标	1. 薪酬 2. 福利	1. 获得奖学金 2. 勤工俭学



内职业生涯与外职业生涯关系紧密。其中，内职业生涯是外职业生涯的前提。提高内职业生涯而取得的工作成绩可以转化为外职业生涯，内职业生涯的发展必然带动外职业生涯的发展。当然，外职业生涯的发展状况也会反过来影响内职业生涯的发展。因为，当外职业生涯与内职业生涯的发展要求相适应的时候，它能有力地推动内职业生涯的发展；当外职业生涯不适合内职业生涯的发展要求时，它就会严重地阻碍内职业生涯的发展。总而言之，外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为基础的。外职业生涯一定要适应内职业生涯的性质，这是职业发展的普遍规律。

2. 职业生涯的阶段

每个人的职业生涯都要经历几个阶段。个体所处的每个职业生涯阶段都会影响其知识水平和其对各种职业的偏好程度。了解职业周期，认清不同职业生涯阶段的主要特点和任务，是有效地进行职业生涯规划与设计的前提。

职业生涯一般可以分为五个阶段（见图 1-1-1），不同时期呈现出不同的特征。



图 1-1-1 职业生涯的五个阶段

（1）职业准备期。职业准备期即职业前期，多为 24 岁之前，这是为将来从事职业进行知识储备的时期。此时应当以学业为主，在此基础上可以进一步探索自己，增进对社会的了解，为未来的职业生涯做准备。

（2）职业选择期。职业选择期多发生在 24 ~ 27 岁，大学生毕业后走入社会，找到第一份相对稳定的工作作为事业发展的起点。这一阶段的主要任务是在充分做好自我分析和环境分析的基础上，选择适合自己的职业，设定人生目标，制订以后的职业计划。

（3）职业适应期。职业适应期在 27 ~ 32 岁，在这个时期应当力争四个“学会”：学会做事，在找到合适工作后，要学会如何去做，成为岗位的行家里手；学会共事，学会与人相处，树立良好的个人形象，创造良好的工作氛围；学会学习，工作后的学习应更有方向性和目的性，以弥补过去单纯学习的漏洞；学会调整，学会通过现实中成功或失败的经历，吸取经验教训，调整个人心态和行为适应工作岗位和环境。在这一时期，如果个人素质与职业要求不相适应，则需要重新进行职业选择。

（4）职业稳定期。职业稳定期应在 32 ~ 50 岁，这是职业生涯中时间最长，劳动效果最好，发展和成就事业最宝贵的时期，是职业生涯的主体。同时，这一时期也是人们生儿育女、担负繁重家庭责任的时期。因此，成年人往往倾向于稳定在某种职业，甚至某一特定岗位上。在职业稳定期，从业者如果能够发挥优势、提高素质，得以体现潜力，就可能抓住机会逐步发展，获得职业生涯的成功。

（5）职业衰退期。这一时期多为 50 岁以后，此时人们在事业上已获得一定成就，但身体逐渐衰老。由于生理条件变化，能力缓慢减退，从业者的工作任务逐步减少，直至退休，职业生涯停止。

职业生涯各阶段环环相扣，身在其中，需要随时警惕，把握好方向，切实扮演好每个阶段的角色。大学生正处于职业生涯的准备期，这个阶段的主要任务应当是为职业发展做好知识储备，并更多、更准确地了解自我、发展自我，在各类学习和实践活动中做出尝试性的职业决策和职业生涯规划。

（二）职业生涯规划

大学生在职业生涯的准备期，需要对职业生涯进行具体设计，以实现个人职业生涯的合理规划。

职业生涯规划又称职业生涯设计，是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，以及在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对其兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，并结合时代特点和自身的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

进行职业生涯规划的主要目的在于，帮助个人真实、全面地了解自己，从而引导个人寻找合适的努力方式和方法，最终实现人生目标。对于当代大学生而言，在为自己定下事业大计、筹划未来、拟定人生道路时，需要结合主观条件和客观条件设计出科学可行的职业生涯规划方案。在朝着目标奋斗的过程中，个人需明确把握发展方向，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照职业生涯规划方案实施具体行动，以达成职业生涯规划目标。

1. 职业生涯规划的分类

按照规划的时间维度，职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型（见表 1-1-2）。

表 1-1-2 职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
短期规划	即两年内的规划，主要确定近期目标，规划近期应完成的任务，如对专业知识、业务知识的学习等
中期规划	一般指 2～5 年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业生涯规划，如规划从公司普通员工晋升到管理岗位等
长期规划	即 5～10 年内的规划，主要设定较长远的目标，以及为实现此目标应采取的具体措施，如规划 10 年内成为一家大型公司的副总经理等
人生规划	是整个职业生涯的规划，时间长达 40 年，设定整个人生的发展目标和阶梯，如规划成为一个有数亿资产的公司董事等

个人职业生涯规划从短期到中期，再到长期，直至整个人生规划，如同台阶，需要一步步地发展。在实际生活与工作中，时间跨度太长的规划会由于环境和个人的变化而难以把握，所以大学生应把个人职业规划的重点放在 2～5 年内的中期规划，这样既便于根据实际设定可行的目标，又便于根据实际的反馈随时进行适当调整。

2. 职业生涯规划的原则

大学生只有设计出合理的、可行的职业生涯规划，才能离目标越来越近，少走弯路。



职业生涯规划需要了解规划职业生涯时所遵循的原则，从而让规划合理可行，符合自身实际。个人职业生涯规划应遵守以下原则。

（1）可行性原则。职业生涯规划是根据个人的实际情况（自己的能力、兴趣、性格等）、社会环境、组织环境，以及其他相关的因素做出的，而非脱离实际的幻想。

（2）清晰性原则。一份清晰的规划是保证行动有效实施的前提。在制订职业生涯规划时，要注意职业发展各阶段的目标与措施是否清晰，实现目标的步骤和方法是否明确得当。

（3）整体性原则。拟定职业生涯规划时，要兼顾职业生涯发展的整个历程，做全程的量化考虑。在职业生涯规划各个环节，都要进行设计和调整，以保证职业生涯规划与管理活动的持续性，使其效果得以实现。

（4）变动性原则。一般来说，个体的生命历程是不断变化的，个人的职位也是不断变动的，因此职业生涯规划也应该是动态的。职业目标与措施应具有弹性和缓冲余地，可根据环境的变化进行调整。

（5）激励性原则。在制订职业生涯规划时，要考虑职业目标是否符合自己的性格、兴趣和特长，是否能对自己产生内在的激励作用。职业生涯规划的目标和措施要使个人发挥自己的能力，达到自我实现的目的。

（6）一致性和协作性原则。一致性是指生涯总目标与各时期目标、目标与措施、个人目标与组织目标都要保持一致。协作性则是指个人目标与组织目标要具有合作性与协调性，职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制订、共同实施、共同参与完成。

（7）实践性原则。职业生涯规划的目的旨在指导自身的职业实践，如果没有积极的实践，规划本身就变得毫无意义。大学生一旦确定了职业目标，就应为之不懈努力。坚持职业生涯规划实践性原则，大学生在制订规划时就能客观地审视内外条件、清醒地认识自我、敏锐地感知社会需求，从而“量身定做”出切实可行的职业生涯规划。

（8）可评估原则。职业生涯规划应有明确的时间限制，以便评估、检查，使自己随时掌握执行情况，并为规划的修正提供参考依据。



案例

专业不对口，不就“白”学了吗？

小王是某大学工商管理专业的应届毕业生。她的目标是毕业后进入知名企业从事管理工作，她认为这样的岗位不仅待遇较好，还受人尊敬。为此，她努力学习，在校期间成绩优秀，还拿过两次奖学金。招聘季一开始，她就陆陆续续地向各大企业投递简历，并参加各种现场和网络招聘会。她投出的简历有近百份，但很少收到回复。虽然最后有几家单位愿意录用她，但她觉得这些单位所提供的工作与自己所学的专业完全不对口，一一拒绝了。小王心想，毕竟自己学了几年的工商管理专业，到头来放弃，岂不浪费了这几年所投入的人力、物力和财力？

分析：大学毕业生在择业时要结合市场需求和个人专长，适时进行择业的调整，做好职业规划。专业对口固然好，但是学校培养学生，除专业知识外，还有各种辅修课以及其他综合素质的培养。当专业与职位发生冲突时，大学生可以结合自身的特点和优势，来寻找能发挥个人专长，又能在一定程度上发挥专业优势的职位，把眼光放长远一点，而不是一味地追求专业对口。

3. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的意义可概括为突破障碍、开发潜能和实现自我。人生最大的幸福是可以自己选择的方式生活，并能择己所爱、爱己所择、以己为荣，最终实现圆满、丰足和幸福的人生，而这些都可以通过成功的职业生涯规划来实现。大学生需要明确职业生涯规划的意义，以便在职业生涯探索的过程中更好地把握职业方向和探寻人生价值。职业生涯规划对大学生的成长和发展产生的意义可以归纳为以下几个方面。

(1) 主动寻求提升，增强自信心。职业生涯规划是个人积极、主动地对自己的发展进行思考与计划，而当个人的改变来自其内在的动机、反映个体内在需求时，才能有更好的发展。职业生涯规划的过程也是逐步挖掘个人需要，明确奋斗目标的过程。只有当一个人的目标具体而不含糊时，才会促使个体采取更加有意义、积极、高效的行动。这种主动高效的行动常常会带来成功的经历和体验，促使大学生不断学习、积累和提升。随着培训和教育的增多，知识的积累，大学生对自己和职业生涯的认识不断加深，自信心也就逐渐建立起来。

(2) 扬长避短，提高职业竞争力。当今大学生就业面临着非常激烈的竞争，在这样的市场环境下，要想脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。由于每个人的职业兴趣、价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等都各不相同，大学生只有通过职业生涯规划，才能找出自己的特点，明确自己的优势及缺陷，使自己有针对性地学习和提高，最后把内在优势和外在优势整合在一起，提升职业生涯打拼的核心竞争力。

(3) 了解就业市场和职业环境，选择适合自己的职业。在职业生涯规划的过程中，大学生需要不断获取外部信息，获得的外部信息越多，心理准备也就越充分，更能够根据社会的需要，考虑眼前利益和长远发展的关系，合理规划职业生涯。在职业生涯规划的过程中，对就业市场、就业机会、行业、岗位的分析，能够帮助大学生审视自己的目标和选择是否合乎现实、是否适合自己、有多少风险，以及能否从职业中获得自己想要的回报。

(4) 实现自我价值，使事业成功最大化。职业生涯规划是一个力图实现人职匹配、实现自我价值的过程。合理的职业生涯规划，会把一个人定位在一个最适合自己特点、最能发挥特长的职位，以便最大限度地实现自我价值。同时，对个人来说，也会清楚自己哪些部分需要提升，哪些部分需要锻炼，哪些部分比较有竞争力。有了对所从事职业的认同，才会更加主动地投入工作，成就更大的事业。

4. 大学生规划职业生涯应注意的事项

大学生在对职业生涯进行规划时，需要注意以下几个方面。

1. 成长阶段（0～14岁）

此阶段的孩童逐渐发展起“自我”的概念，尝试以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，开始试图对自身角色加以修饰。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。这个阶段的主要发展任务是身体与心理的成长。

成长阶段又包括以下三个时期（见表 1-1-3）。

表 1-1-3 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（10～12岁）	个体主要考虑喜好，喜好是个体期望从事某活动的主因
能力期（12～14岁）	个体主要考虑能力，能力逐渐发展成为个体从事某活动的主导力量

2. 探索阶段（14～24岁）

此阶段的青少年，从学校、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有了尝试性的探索 and 了解，因而扩展了在职业生涯规划上的选择弹性。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。

探索阶段共包含以下三个时期（见表 1-1-4）。

表 1-1-4 探索阶段

时期	特征
试探期（14～17岁）	个体会考虑需求、兴趣、能力、价值观与机会，并会通过幻想、讨论等加以尝试
过渡期（17～21岁）	个体进入专业技能培训或就业市场，更加考虑现实的情况，并试图形成自我概念
尝试期（21～24岁）	个体的职业概念初步形成，并对其成为长期职业生活的可能性加以验证。若不合适，则可能再经历上述各时期以确定方向

3. 建立阶段（24～44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。此阶段的主要发展任务是保持工作上的稳固并追求上进。

建立阶段主要包括以下两个时期（见表 1-1-5）。

表 1-1-5 建立阶段

时期	特征
试验稳定期（24～30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（44～65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岁至死亡）

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。这一阶段中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（见表 1-1-6）。

表 1-1-6 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（70岁至死亡）	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

通过舒伯的生涯发展理论，个体可以清楚地看到自己所处的生涯发展阶段。大学生处在生涯发展的探索阶段，经历了试探期，进入了过渡期，即将迈入尝试期，因此，大学生在这一阶段一定要对自己进行充分探索，同时积累足够的社会经验，才能在以后顺利地实现个人与职业的合理匹配。

除此之外，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幅伴随角色成长的生涯发展综合图形，即生涯彩虹图（见图 1-1-3）。

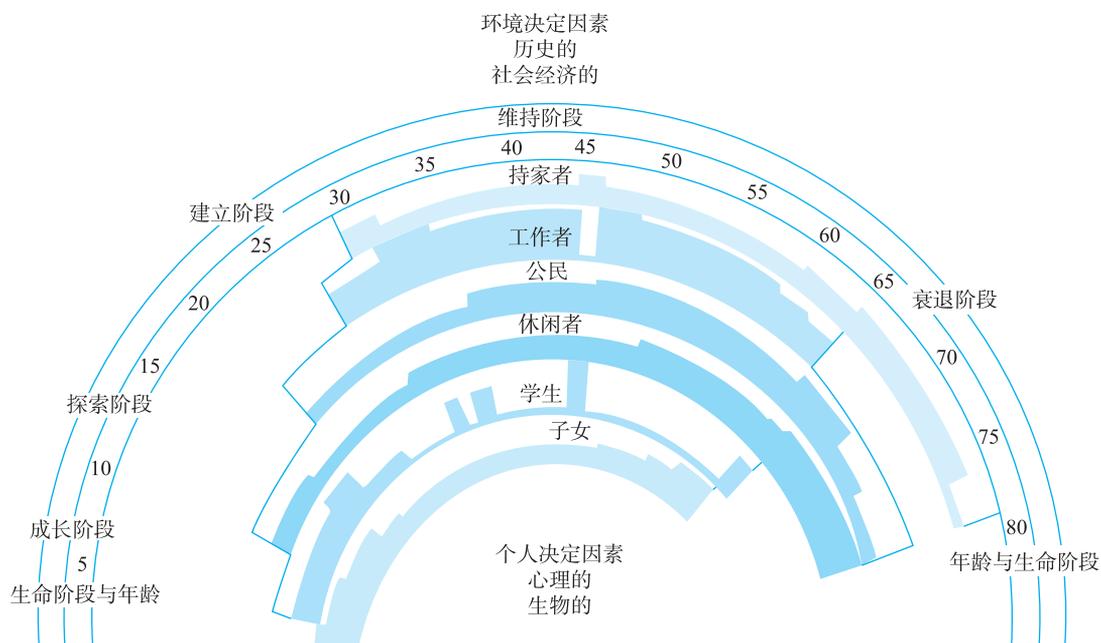


图 1-1-3 生涯彩虹图

在生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的“生活广度”，又称为“大周期”，包括成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。里面的各层代表纵贯上下的“生活空间”，由不同角色和职位组成，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等主要角色。从图中可以看出，各种角色之间相互影响。一个角色的成功，特别是早期角色的成功，将会为其他角色的发展提供良好的基础。若在某一角色扮演上花费的时间或精力过多，如休闲过度，则会对其他角色的发展和成功造成严重的影响。

彩虹图中的阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受年龄增长和社会对个人发展、任务期待的影响外，往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度也有关。从舒伯的生涯彩虹图的阴影比例可以看出，成长阶段最显著的角色是子女；探索阶段则是学生；建立阶段是持家者和工作者；维持阶段工作者的角色突然中断，又恢复了学生的角色，同时公民与休闲者的角色逐渐增加，这正如一般所说的“中年危机”的出现，同时暗示这时必须再学习、再调适，才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题；衰退阶段最显著的角色是持家者。

将职业生涯的实际发展过程参照生涯彩虹图进行分析可知，角色在成长、转变、发展和消退的过程中，除了受到年龄增长、社会经济对个人发展的影响，往往还与个体在各个角色上时间、精力和感情投入程度有关。这就为大学生职业规划的总体构建指明了道路和方向。



课堂活动

绘制你的生涯彩虹图

(1) 拿出一张空白纸，在上面画7个同心的半圆。在“彩虹”的最外围弧线上写上从出生到终老的年龄，一般是从0~80岁，按等比例划分。“彩虹”的纵向，也就是“彩虹”内部的多道同心弧线表示角色，一共有6种角色，在彩虹图半圆底部相应位置写上各角色的名称：子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者。

(2) 根据你自己的现实状况及预想的将来情况，判断在某个阶段你把主要精力和时间放在了哪个或哪些角色上，在代表该角色弧线上的相应年龄段涂上某种颜色，依此方法从0岁开始，一直画到80岁为止。你要始终牢记，画彩虹图的原则是根据你的每个年龄阶段来判断：在该年龄阶段中，你的主要时间和精力投入哪个或哪些角色中。

(3) 等你画完所有年龄、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。比如，在30~40岁阶段，某人的彩虹图显示其主要精力被投入到工作者和公民的角色上，因而在这个阶段，这几方面的事情对他来说就是最重要的，而作为子女的角色可能暂时不是那么重要。

画完之后，请看看你的选择和自己的实际行动是否一致。



课堂活动

对决策类型的简单评估

请根据你对自身的了解，判断下列表述与你是否符合。

- (1) 我会仔细检查我的信息来源，以保证在决策之前了解正确的信息。
- (2) 我用一种逻辑化的、系统化的方式来做出决策。
- (3) 我会根据我的感觉来做出决策。
- (4) 我相信直觉会告诉我该做什么选择。
- (5) 如果没有跟别人商议，我很少做出重要的决策。
- (6) 在做重要决策时，我采用他人的建议。
- (7) 除非有很大的压力，否则我尽量不做重要决策。
- (8) 我通常在最后一刻才做出重要决策。
- (9) 我经常做出冲动的决策。
- (10) 我经常受某一时刻的刺激而做出决策。

结果说明：

第1、第2题为理智型，第3、第4题为直觉型，第5、第6题为依赖型，第7、第8题为回避型，第9、第10题为自发型。你和哪个类型的题目最符合，说明你最倾向于哪个类型。

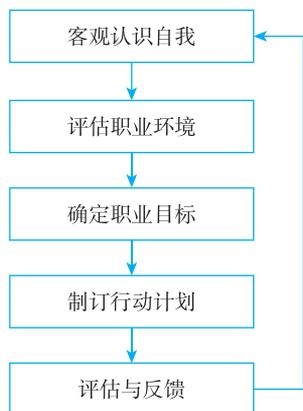


图 1-2-1 制订职业生涯规划步骤

二、熟悉职业生涯规划步骤

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 1-2-1）。

（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，从而制订适合自己的职业生涯规划路线。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、性格等特点；要认识自己的优势、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，即分析和评估环境条件的

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。

（三）确定职业目标

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？

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，只有一步一个脚印打好基础，脚踏实地朝着既定的目标迈进，才能最终实现自己的大目标。远大目标的实现建立在每一个阶段目标实现的基础之上（见图 1-2-2）。

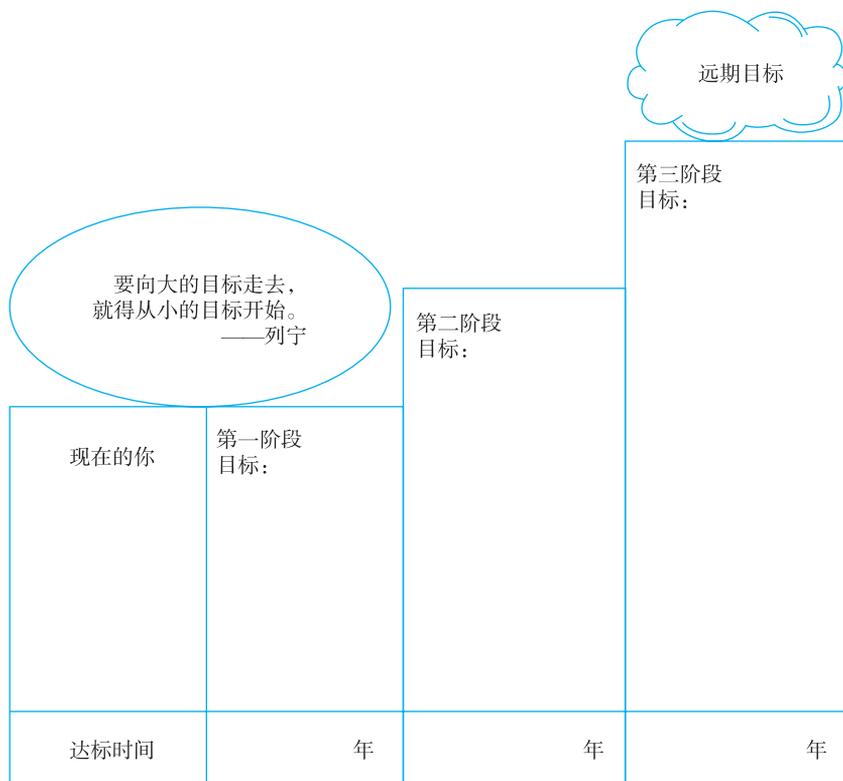


图 1-2-2 分阶段设立目标

远大的抱负很少能够一气呵成，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。

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。
- （3）内外环境与职业相适应。



SMART原则

确定职业目标应遵循“目标管理原则”，即 SMART 原则。SMART 原则是使管理者的工作由被动变为主动的一个有效的管理手段。在职业目标确认过程中，大学生既是目标的制订者，也是实现目标的执行者，我们可以将此原则作为确立目标的指导原则，实现更准确的职业目标定位。职业目标 SMART 原则如下。

1. S: 具体性 (specific)

具体性是指目标必须是清晰的、可产生行为导向的。如“我要成为一个优秀的大学生”就不是一个具体的目标，而“我要获得今年的一等奖学金”就是一个具体的目标。

2. M: 衡量性 (measurable)

衡量性是指目标必须用指标量化表达。如“我要获得今年的一等奖学金”这个目标，就对应着许多可以量化的指标——出勤、考试成绩、参加活动的结果等。

3. A: 可完成 (achievable)

可完成有两层意思：一是目标应该在能力范围内，如果目标经常达不到，体验不到成就感，就会让人沮丧；规划未来的职业生涯目标，涉及多种可变因素，这些因素有些是不可预测的，因此应该具有一定的弹性，以增强其适应性。二是目标要具有一定的挑战性，所提出的目标必须是经过相当的努力才能实现，不是轻轻松松就能实现的；太容易达到的目标不仅很难激发动机和潜能，长此以往也会让人失去向上的斗志。

4. R: 现实性 (realistic)

现实性即要与现实生活和环境一致，而不是简单的“白日梦”。规划一定要以事实为依据，根据自身特点、组织发展和社会发展需要来制订，不能想当然。目标应该具有相对的稳定性和连续性，各个具体规划应与人生总体规划一致。

5. T: 时限性 (time-limited)

时限性是指必须确定完成目标的日期，不但要确定最终目标的完成时间，还要设立多个较小时间段上的“时间里程碑”，以便对进度进行监控。规划是预测未来的行动，确定将来的目标，因此各项主要活动如何实施、何时完成，都应该有时间和时序上的合理安排，并以此作为检查行动的依据。

（四）制订行动计划

行动计划与措施的制订则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，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其自身职业生涯路线最低两个阶段的职业发展，制订期间的行动及措施。主要包括的内容如下。

1. 学业规划

学习专业知识、相关技能、做人的道理、成功的方法等，这可能将影响个人一生。

2. 成长规划

大学期间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，甚至在游戏、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，达成更多目标，以求时间利用最大化，即提高时间利用的效率，保障职业生涯规划有效实施。



课堂活动

拟订学业规划

请你根据自身的条件，初步拟订一个适合自己的大学的学业规划，并填写表 1-2-4。

表 1-2-4 大学的学业规划

时期	阶段目标	行动计划
前期		
中期		
后期		

(五) 评估与反馈

职业生涯评估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。行动计划在实施之后可能发现以下几种情况。

1. 目标过高或过低

目标过高超过个人能力，会伤害自信心，需要适当降低目标；目标过低不需要花费很



大精力就可以达成，这种目标没有什么价值，自己的能力无法充分发挥，需要适当提高目标。

2. 计划措施与目标不匹配

需要对计划措施进行修正，如目标是考英语四级，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安排，压缩其他现阶段相对不太重要的目标的安排。

3. 执行力不足

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。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，这就需要每日三省己身，每天进行计划措施实施情况的检查，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，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。经过一段时间的实施后，有意识地检查评估自己计划措施的执行、阶段目标的达成情况，可以检验自己的职业定位与职业方向是否合适。

过程中总结经验和教训，不断对自我与环境进行评估，修正自我与环境认知，纠正最终目标与分阶段目标的偏差，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，这是人生的一个转折，这个转折把握好了就可能走向一个新的里程，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，相信定会走出一条光辉的人生之路。



思考

- (1) 职业生涯规划的方法有哪些？
- (2) 职业生涯规划的基本程序是什么？
- (3) 你的职业生涯目标是什么？



躬行实践

“畅想20年”新闻发布会

你对自己未来的20年有憧憬吗？是否仔细想过20年后的你是怎样的呢？

一、活动目的

通过畅想20年后的你，初步思考自己的职业生涯，了解职业生涯的内涵。

二、活动步骤

(1) 4~6人一组，选择一个共同感兴趣的主题，想想20年后的自己处于人生的什么位置，你是怎样达到这个位置的？例如你畅想的是20年后成为某大型企业的人力资源总监，需要具备什么素质和能力？小组成员共同收集信息，保证畅想内容的合理性。

(2) 同一小组的同学不但要收集与自己所畅想的内容相关的信息，还要集思广益，设想记者可能会提出的问题，以做好准备，接受记者的提问。

(3) 每一小组针对其他各组的主题设想出4~6个问题，并选出4个问题对其他组进行提问。

(4) 每一小组中，选出1名同学作为新闻发言人，2名同学作为记者。新闻发言人根据本小组的畅想情况发言，记者负责收集小组成员对其他小组提出的问题。

新闻发言人的职责：用3~5分钟来讲述本小组畅想的内容，然后用5分钟的时间回答记者的提问。

记者的职责：根据新闻发言人的主题提问；问题可以由小组成员共同提出，也可以根据新闻发言人的内容现场提出自己认为重要的问题。

三、活动思考

- (1) 在畅想活动中，你看到的20年后是怎样一番景象？
- (2) 你的理想与现实之间主要有哪些差距？
- (3) 怎样才能实现你的理想？

四、活动总结

通过畅想自己理想的职业生涯状态，了解自己期待的职业生涯愿景，初步觉察自己的职业生涯状态，树立职业生涯规划的意识。



项目评价

学习目标		目标达成情况
知识	了解职业生涯与职业生涯规划的内涵	☆☆☆☆☆
	理解职业生涯规划的意义	☆☆☆☆☆
	了解职业生涯规划的相关理论	☆☆☆☆☆
能力	掌握职业生涯规划的方法和步骤	☆☆☆☆☆
	能够结合自身实际制订职业生涯规划	☆☆☆☆☆
素养	树立职业生涯规划意识	☆☆☆☆☆
	提高职业规划的自觉性	☆☆☆☆☆

个人收获

Blank area for personal reflection and收获 (gains).