



21世纪高等院校立体化精品教材

大学生职业生涯规划

主编 李思 许娟 朱志军

西北工业大学出版社

西安

【内容简介】 大学生职业生涯规划是一门对大学生进行系统职业生涯规划指导的公共必修课。本书根据高等院校教育人才培养目标,立足高等院校学情,结合大学生就业形势和教师教学实践经验进行模块化编排。本书主要由走进高等教育、认识职业生涯规划、职业规划与自我认知、职业规划与环境认知、职业决策与职业规划的制定及职业生涯的管理六个篇章构成。全书以大学生进入大学后的成长为主线,从初入学对高等教育及行业、职业的认识开始,引导学生做好正确的自我定位,学习科学的职业生涯规划,全面提升自己的综合素养和就业竞争力,为将来的职业发展打下坚实的基础。

本书既可作为普通高等院校教材,也可作为广大青年朋友学习的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/李思,许娟,朱志军主编
—西安:西北工业大学出版社,2019.8
ISBN 978-7-5612-6568-0

I. ①大… II. ①李… ②许… ③朱… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 177282 号

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

责任编辑:朱晓娟	策划编辑:肖莎
责任校对:张友	装帧设计:易帅
出版发行:西北工业大学出版社	
通信地址:西安市友谊西路127号	邮编:710072
电话:(029)88491757, 88493844	
网址:www.nwpup.com	
印刷者:河北祥浩印刷有限公司	
开本:787 mm×1 092 mm	1/16
印张:14	
字数:323千字	
版次:2019年8月第1版	2019年8月第1次印刷
定价:35.00元	

如有印装问题请与出版社联系调换



前言

随着就业市场竞争日益激烈,就业市场的供需矛盾日益突出,社会和企业对高校毕业生的要求也越来越高,除了要求学生在校期间应储备过硬的专业技能知识外,同时更需要他们树立科学、正确的就业观、择业观,以提升自己的就业竞争力。因此,加强对新时代大学生的就业指导显得尤为重要。

大学生职业生涯规划是一门对大学生进行系统职业生涯规划指导的公共必修课。本书根据高等教育人才培养目标,立足高等院校学情,结合大学生就业形势和教师教学实践经验进行模块化编排。

本书主要由走进高等教育、认识职业生涯规划、职业规划与自我认知、职业规划与环境认知、职业决策与职业规划的制定及职业生 涯的管理这六个篇章构成。全书以大学生进入大学后的成长为主线,从初入学对高等教育及行业、职业的认识开始,引导学生做好正确的自我定位,学习科学的职业生涯规划,全面提升自己的综合素养和就业竞争力,为将来的职业发展打下坚实的基础。

本书结合高等院校学生特点,强调实践环节,所选案例均贴近大学生的实际,同时添加部分科学职业能力测试,旨在增加学生学习兴趣,促进学生全面发展,为今后的学习、工作和生活打下良好的基础。本书希望能帮助高等院校的学生树立正确的就业观念、培养良好的职业素养、做好科学的职业生涯规划,使学生成长为让学校放心、企业满意的社会主义合格建设者。

由于水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请各位专家及广大读者提出宝贵意见。

编 者

2019年3月

目录

第一章 走进高等教育

【学习目标】	1
【本章导读】	1
第一节 认识高等教育	2
第二节 走进专业	8
第三节 走进职业生涯	11
【本章练习】	19

第二章 认识职业生涯规划

【学习目标】	21
【本章导读】	21
第一节 职业生涯规划概述	22
第二节 职业生涯规划的基础理论	30
第三节 职业生涯规划对大学生的意义	33
【本章练习】	37

第三章 职业规划与自我认知

【学习目标】	39
【本章导读】	39
第一节 认识自我	40

第二节 自我认知——性格探索	46
第三节 自我认知——兴趣探索	57
第四节 自我认知——价值观探索	67
第五节 自我认知——能力探索	75
【本章练习】	85

第四章 职业规划与环境认知

【学习目标】	87
【本章导读】	87
第一节 现代社会的职场现状	88
第二节 职业环境的分析与探索	90
第三节 职业探索的方法	105
第四节 职业资格证书制度	114
【本章练习】	116

第五章 职业决策与职业规划的制定

【学习目标】	119
【本章导读】	119
第一节 职业决策概述	120
第二节 职业规划的制定	132
第三节 撰写职业生涯规划书	142
【本章练习】	153

第六章 职业生涯的管理

【学习目标】	155
【本章导读】	155
第一节 职业生涯管理概述	156
第二节 时间管理	157
第三节 情绪管理	164

第四节 压力管理	172
----------------	-----

【本章练习】	176
--------------	-----

附录

MBTI 性格测试详解	179
参考文献	218

第一章

走进高等教育



学习目标

- (1) 了解高等教育的定义和特征。
- (2) 认识大学生的角色定位。
- (3) 掌握专业与职业之间的关系，为职业规划和就业打下基础。



本章导读

通过“认识高等教育”“走进专业”和“走进职业”三个小节，分别介绍我国高等教育的基本情况和走向，对高等教育的主要特征进行阐述。根据高等教育的特点，引出大学生对自己角色定位的思考。在此基础上分别对专业与职业的关系、职位与职业的区别进行概述，引导大学生进一步加深对专业的了解和对自身条件的认识，为职业规划做必要的准备。

第一节 认识高等教育

近年来，高等教育在我国得到快速发展，为生产、建设、管理和服务等行业培养了众多高等专业人才，对于缓解企业人才短缺、服务社会、振兴国家经济发挥了积极作用。

一、高等教育的定义

高等教育是在完成中等教育的基础上进行的专业教育和职业教育，是培养高级专门人才和职业人员的主要社会活动。高等教育是教育系统中互相关联的各个重要组成部分之一。它通常包括以高层次的学习与培养、教学、研究和社会服务为其主要任务和活动的各类教育机构。高等教育应当以培养人才为中心，开展教学、科学研究和社会服务，保证教育教学质量达到国家规定的标准。

二、社会对高等专业人才的要求

人的知识和能力是从事职业的基础。大学是培养高等专业人才的重要场所，其培养的人才正是为了满足社会对高等专业人才的需求。当代社会对高等专业人才提出了许多特殊的要求，概括起来有以下几个方面。

（一）建设中国特色社会主义对高等专业人才的特殊要求

我国目前正处于社会主义初级阶段，同世界发达国家相比仍有相当大的距离。这就要求我国的高级专业人才必须具有特殊的思想素质：要有坚定的共产主义信念，热爱祖国、热爱人民，以及为中华民族崛起而努力工作的献身精神；要有不怕困难、敢于负责、艰苦奋斗、勤劳简朴的优秀品质；要有到祖国最需要的地方去的勇气和精神。

（二）经济全球化（特别是科技革命）对高等专业人才的特殊要求

网络信息、通信技术的发展使整个世界成为“地球村”，我国也早已加入了“经济全球化”的浪潮中。特别是在科学技术革命的推动下，以电子科学、信息科学、材料科学、能源科学、遗传工程、海洋工程，以及光导技术、核技术、航天技术等方面为重大突破，当今世界科学领域捷报频传，技术工艺变换迅速，知识经验更新加快，这些当然对高等专业人才提出了更高更新的要求。

（三）不断变革的社会对高等专业人才的特殊要求

我们不能完全预知未来，但未来社会的发展更快、要求更高是无疑的。以前一项创新技术的生命周期可能是20年，现在则逐渐缩短为10年、5年、3年，甚至几个月。这对高等专业人才提出了持续发展的要求。

面对社会对高等专业人才的特殊要求，世界各国的高等教育都在调整自己的教育目标。面对如此严峻的挑战和令人眼花缭乱的变革情形，作为培养高等专业人才的我国高等教育，只有适应这种挑战和变革，才是生存之道，才能实现我国高等教育的目标，实现民族振兴的强国之梦。当前，关于我国高等教育人才培养正在各个层面热烈

地讨论和探索。虽然对未来社会高等专业人才的要求还不能准确表述,但至少有以下几点需要我们去把握。

(1) 能够适应新的不断变革的要求,具有坚实的科学文化基础和不断更新的知识与智力结构。

(2) 乐于接受新经验、新观念和新的行为方式,尊重差异,具备继续学习、终生学习的欲望和能力。

(3) 能很好地把继承传统和开拓未来密切结合。

(4) 有鲜明的效能感,具备选择、处理、应用信息的能力。

(5) 具备共产主义理想、信念和道德品质,具有为人类发展努力工作的献身精神。

正因为高等教育肩负着培养高等专业人才的社会使命,承担着开拓未来、富强祖国、促进发展的历史任务,于是大学便成为学生树立职业理想、培养职业能力、塑造职业道德的基地。通过大学教育,大学生可以完成由校园向社会的重要转型。

三、高等教育的特征

(一) 人才培养定位

培养较扎实地掌握本门学科的基础理论、专门知识和基本技能,并具有从事科学研究工作或担负专门技术工作初步能力的高级人才。要求学生具备合理的知识结构,掌握科学工作的一般方法,能正确判断和解决实际问题,具备终生学习的能力和习惯,能适应和胜任多变的职业。知识的讲授不仅要向学科的纵深发展,还要注意学科间的横向关系。与此同时,还要注意培养学生的科学思维能力、创造能力、创新精神和创业精神。

(二) 人才培养规格

培养的人才要求“厚基础、宽专业、强能力、高素质”,要有较高的文化素养和科学精神,有较强的创新意识,有突出的外语能力,有相当一部分可以升学接受研究生教育。

(三) 专业设置、课程体系及课程设置

按学科设置专业;以该学科的理论体系为框架设置课程,以“宽口径,厚基础”为标准,课程设置更多考虑的是理论知识的系统化、完整性,以及知识结构的相互衔接和学生未来发展的需要,往往以“三段式”为骨干构建课程体系,即“公共基础课+专业理论课+专业课”。

(四) 学科专业方向定位

以面向行业、面向大经济区域和跨国企业为主;专业覆盖面较宽,数量较多,所培养的学生的社会综合适应性较强,继续学习的潜能较大。

(五) 教学模式及对教师的要求

教学模式集中体现在三个方面,即传授知识、发展思维能力、以人格发展为导向;教师队伍建设要以学科梯队组建和学术水平的提高为重点,教师个体素质要求重学历、

重理论基础、重科研能力。

四、大学生的职业理想与高等教育

《礼记·大学》中说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”一个人只有知道自己应当达到的境界才能够意志坚定，最终才能有所收获。

理想是我们达到的境界，是我们的指路明灯。职业理想是理想的重要组成部分，指导着人们的职业价值观和择业行为。树立正确的职业理想，对于大学生顺利完成学业、处理各种矛盾、提升自我能力、实现人生价值有着十分重要的意义。

职业理想是我们对未来所从事的职业及事业获取成就的追求与向往。不同职业有不同的职业期望：医生以救死扶伤为天职，军人宣誓为国效忠，警察立志匡扶正义、维持法纪，教师追求为人师表、传道授业解惑，科学家致力于解开自然奥秘，等等。

我们在树立职业理想时，应当正确理解其含义和特征，树立正确的职业理想。职业理想的含义和特征，概括起来有以下几点。

（一）职业理想的社会性

大学生提出和设定职业理想，必须根据社会形态和条件来进行。在计划经济“统包统分”的条件下，职业理想基本上是根据职业统一设定的。在市场经济条件下，职业理想则是由社会资源市场和法律配置形成的。今天，大学生的数量虽然越来越多，但是，大学生作为一个整体，依然是我们这个国家的知识精英，依然是我国人力资源的优秀组成部分。

（二）职业理想的发展性

一方面，随着年龄的增长、社会阅历的增强，职业理想会逐渐由朦胧、幻想、浪漫变得现实。到大学阶段，职业理想越来越现实，但仍然带有朦胧与波动的色彩；到中年阶段，人的职业理想就基本稳定下来。另一方面，随着社会发展、职业演变、职业声望和地位的变化，人们的职业理想也会发生变化。

（三）职业理想的实践性

职业生活占人生的绝大部分，人们对自己未来的追求和向往，要通过对自己职业生活的规划及职业实践活动来实现。只有一步步实现规划的每一个阶段，孜孜以求，在不断奋斗中才能将理想变为现实。

（四）职业理想的差异性

职业理想源于现实，带有明显的个性化特点。一个人的职业理想受到多方面的影响，由于各方面所起作用大小不同，具体的职业理想也就不同。第一，个人的政治思想觉悟、人生观、价值观、道德修养水准不同，职业理想的方向就不一样；第二，大学生本人的知识结构、能力水平不同，职业理想追求的层次也不一样；第三，个人的性格、气质、情感、意志等，对职业的适应性和职业理想的形成有较大的影响；第四，个人的性别、身体状况等生理特质，有时也影响职业理想。

作为受过高等教育的大学生，一定要根据社会发展与需要，根据现实状况，志存高远，为社会发展、民族振兴作出自己应有的贡献。

案例分享

在一个风雨交加的夜晚，一只雄鹰跟暴风雨搏击了整整一个晚上后，最终，它还是因为受伤而跌落在了地面上。

这时，一只麻雀走了过来，很关切地询问了雄鹰受伤的经过。之后，麻雀语重心长地劝告雄鹰：“你飞那么高干吗？好处没多少，风险倒很多。你看我们，祖祖辈辈就生活在屋檐下，风吹不到，雨淋不着，多逍遥多安稳！我说呀，不如这样吧！跟我们一起住，我保证你一辈子无忧无虑，怎么样？”

雄鹰说：“谢谢你的好意！我觉得作为一只雄鹰，就必须有雄鹰的理想。不能因为一时的挫折而放弃自己的目标，也不能因为目前的利益而改变了自己的追求。你认为屋檐下的生活很惬意，这是你的理想。而在我看来，翱翔长空、俯瞰四野才是最快乐的事情。尽管要承担风险，但是，这种快乐是不能用语言来表达的。”

麻雀觉得太不可思议，它摇了摇头，斜了一眼雄鹰说：“你太不务实了，偏偏去追求些虚无缥缈的东西，这不是自找苦吃吗？”

没多久，不听劝告的雄鹰伤口愈合了。于是，它又重新飞上了蓝天，快乐地翱翔着。

后来，想不到的事情竟然出现了，那只可怜的麻雀，被另一场暴风雨打湿了翅膀，因为无法飞回巢穴，而乖乖地做了顽童手中的“玩具”。

五、大学生的角色定位

（一）当代大学生角色

接受高等教育的当代大学生是我们在大学阶段必须扮演的主要角色之一。

联合国教科文组织把大学生的主要任务界定为“四个学会”：学会做事、学会做人、学会与人相处、学会学习。

1. 学会做事 (learn to do)

学会做事是指用一种善始善终的态度认真地对待和处理各种事务，坚持不懈并力求完善。很多学生做事只注重某些自己感兴趣、“有意思”的环节，而不太注重那些需要默默无闻地工作的环节，殊不知，这样是做不好事情的。

2. 学会做人 (learn to be)

学会做人是指建构符合道德的价值体系，并承担个体的社会责任，热爱生命并感激生活的给予。学会做人还意味着除关注自己之外，还有对亲情和友情的看重与维系，与亲朋好友、同学之间的密切联系，对父母的关心和体贴，并承担应尽的义务。

3. 学会与人相处 (learn to be with others)

为了更好地发挥自己的潜能，人们需要得到周围环境的支持和帮助，至少不应该受到别人有意的阻挠。而良好的人际关系是营造个人工作和生活环境的必要前提。即使彼此不能成为朋友，至少也需要有一种相互尊重的关系，这是成人人际关系最大的特点之一。国际上流行一条人际交往的黄金定律“Treat others as you would like to be treated”，意思是，用希望被对待的方式对待别人。大学生应以友好的方式对待别人，与人和谐相处，才能更好地融入社会，充分发挥自己的潜能。

4. 学会学习 (learn how to learn)

学会学习是当今时代的总体要求。在知识信息大爆炸、技术不断更新换代的今天，大学生必须主动学会学习，特别是要加强对与专业相关联的新技术、新产品、新材料、新设备、新工艺、新标准等“新”内容的学习与了解。对知识的掌握只是学习的一部分，大量的知识需要在实际工作中不断学习和掌握，更重要的是要学会学习的方法。学会如何学习不仅是大学学习的目标，也是未来胜任工作的关键。因此，每个大学生都应该珍惜时间，认真做好学习规划。

案例分享

打开你观念的抽屉

一天，报社的一位年轻记者去采访日本著名的企业家之一——松下幸之助。

年轻人很珍惜这次采访机会，做了认真的准备。因此，他与松下幸之助先生谈得很愉快。采访结束之后，松下先生亲切地问年轻人：“小伙子，你一个月的薪水是多少？”“薪水很少，一个月才一万日元。”年轻人不好意思地回答。

“很好！虽然你现在薪水只有一万日元，其实，你知道吗？你的薪水永远不止一万日元。”松下先生微笑着对年轻人说。

年轻人听后，感到有些奇怪：不对呀，明明我每个月的薪水只有一万日元，可松下先生为什么会说不止一万日元呢？

看到年轻人一脸的疑惑，松下先生接着说：“小伙子，你要知道，你今天能争取到采访我的机会，明天也就同样能争取到采访其他名人的机会，这就证明你在采访方面有一定的潜力。如果你能多多积累这方面的才能与经验，这就像你在银行存钱一样，钱存进了银行是会生利息的，而你的才能也能在社会的银行里生利息，将来能连本带利地还给你。”

松下先生的一番话，使年轻人茅塞顿开。

许多年后，已经做了报社社长的年轻人，回忆起与松下先生的谈话时，深有感慨：对于年轻人来说，注重才能的积累远比注重薪水的多少更重要，因为它是每个人最厚重的生存资本。

(二) 准职业人角色

作为一个准职业人，大学生在学好专业知识、掌握职业技能的同时，还应该培养和提升自己的职业素养，为毕业后步入职场做好充分的准备。

一般说来，初级水平职业技能通过学习培训是比较容易习得的，高水平职业技能需要更加丰富的知识经验，需要专业培养、严格训练、考核评估才能获取。与之相对应的职业素养还包含以下内容。

1. 思想道德素质

思想道德素质是大学生非职业素质的核心，它包括公民观念、国家观念、法律观念等素质内容。思想道德素质一般包括：“三观”，即人生观、价值观和世界观；“三义”，即集体主义、爱国主义和社会主义；“三德”，即社会公德、伦理道德和职业道德。

2. 科学文化素质

大学生应该具备较高的科学文化素质，主要体现在以下三个方面：一是具备能适应自身成才目标需要的基础宽广、有弹性、便于同各种新知识相连接的知识结构。它包括宽厚的综合基础知识、精深而系统的专业理论知识、以某个专业的最新研究动态为主的知识等；二是具有强烈的科学意识、科学观念，具备科学的思维方法和工作方式，同时具有科学的精神和态度；三是具备运用自己掌握的科学知识解决实际问题的能力。

3. 生理素质

对于初入社会的大学生来讲，要干出一番成绩必将要求你承担更多的压力、投入更多的精力，如果没有一个好的生理素质，是难以支撑的。好的生理素质一方面是先天的遗传的，另一方面也是后天培养和锻炼出来的。形成良好的生活规律，杜绝不良的生活习惯，合理安排工作与休息，是每个大学生必备的素质。

4. 心理素质

人力资源专家在谈到开发大学生自身的人力资源时提到两个重要的方面，一是生理素质，二是心理素质，这两者是紧密联系的。良好的心理素质体现在：一是主动转换角色，适应社会需要；二是能客观评价自己，有良好的就业心态；三是能正确认识社会，寻找自己的最佳位置。因此，良好的心理素质、健全的人格也是择业成功的重要方面。

案例分享

一个学生小李在一家餐馆兼职，老板要求洗盆子时要刷5遍。一开始他还能按照要求去做，刷着刷着，发现少刷一遍也挺干净，于是就只刷4遍；后来，发现再少刷一遍还是挺干净的，于是就又减少了一遍，只刷3遍，并暗中留意另一个兼职的学生小王，发现他还是老老实实地刷5遍，速度自然要比自己慢许多，便出于“好心”，悄悄地告诉小王说，可以少刷一遍，

看不出来的。谁知小王一听，惊讶地说：“规定要刷5遍，就该刷5遍，怎么能少刷一遍呢？”结果小李最终被开除了，而踏实工作的小王却得到了长期雇佣。

由此可见，学历资格已不再是公司招聘首先考虑的条件，很多雇主认为，正确的工作态度是公司在雇用员工时优先考虑的，其次才是职业技能，接着是工作经验。毫无疑问，工作态度已被视为组织遴选人才时的重要标准。所以，在工作之中我们一定要树立正确的工作态度。

第二节 走进专业

走进大学，站在新的起跑线上，曾经对大学的美好憧憬如一幅画卷展现在眼前。此时此刻，也许我们对自己的专业还懵懵懂懂，也不了解大学生活的规则；也许我们对自己未来的职业还没有明晰的定位，也不清楚自己的前进方向。但是，在起跑之前，一定要准备好一颗进取的心，读好属于自己的大学。

面对大学里的专业，不免有许多学生望文生义，从专业和院系的名称上大概“猜想”专业性质、培养目标和教学内容。等到进入大学后，揭开了专业的神秘面纱，很多学生却会感到迷茫和困惑：我们所选的专业是否适合自己？如果上天能再给一次机会，是否还会选择现在的专业？

一、专业的含义

专业一词的英文为 Specialty，其原意为专门研究，或是专长、特殊的职业以及技能或技巧。《辞海》把“专业”定义为“高等学校或中等专业学校根据社会专业分工的需要所分成的学业门类”，并指出“各专业都有独立的教学计划，以体现本专业的培养目标和规格”。

二、高等院校的专业设置

我国高等学校本科教育的专业按“学科门类—专业类（一级学科）—专业（二级学科）”三个层次来设置，包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学和军事学 13 个学科门类，每个学科门类下设若干一级学科。

三、专业与职业的关系

相信每个人都有一个大梦，有困惑很自然，但是，许多学生只是过多地考虑所学专业的就业前景，而忽略了自身的个性特点、兴趣所在和潜能优势，这样就可能导致在专业学习中走弯路，甚至会影响未来的发展。

（一）专业的选择与职业的定向

专业的选择决定未来职业的定向。一方面，一个好的、对口的专业能极大地调动一个人的学习热情，同时专业在极大程度上影响着择业的决策过程，在一定程度上也

影响着一个人的职业生涯；另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又在一定程度上反馈于大学生专业的选择和高校专业的设置。

专业的设置主要是以学科为主进行划分，专业学习是建立在个人对职业发展有一个初步认识的基础之上的。了解专业必须了解社会的需求情况，上大学是为了提高素质，更是为了个人职业发展。在大众教育时代，学好专业与提高职业适应性至少是并重的，从某种意义上讲，提高职业适应性或许更为重要。

因此，我们应该根据职业发展需要选择专业，选择要参加的培训和要取得的证书，合理安排学习计划，积累适应个人职业发展需要的专业技能。

如今，社会发展对人才的需求在数量和质量上发生了重大变化，人才竞争日趋激烈，竞争使得单一专业型人才已经不能适应社会的发展需求，一方面社会需要知识面广、一专多能、综合素质高的“厚基础、宽口径、高素质”的复合型人才；另一方面，随着分配制度的改革，学生有了更大的“择业”自主权，他们迫切希望最大限度地扩大自己的知识面，以便毕业后能有更多的择业机会。

为适应时代和社会对复合型人才的需要，高校也将教学改革的重点放在扩大人才培养口径，多为社会培养跨学科、跨专业、一专多能的高素质人才上来。很多学生对待选修课的学习兴致比较高，认为选修课可以开眼界、长见识、拓宽自己的知识面。但由于考核的相对宽松致使选修课在部分大学生心目中的地位和分量不如专业课和公共课，甚至有的学生为了捞取学分才选修某些课程，出现“选而不修”的不正常现象。为此，提醒我们要充分认识到选修课的实用价值及对自己的意义，既然选择了自己感兴趣的课程，就应当珍惜机会，并从中获益。

人生好比马拉松比赛，选择专业，仅仅只是比赛刚刚开始而已。开始跑第一，并不代表最终就能胜利。一开始的落后，也并不能说明没有超越的可能。只要通过不懈的努力，就能朝着胜利的方向迈进。无数事实也证明：一个人无论主动还是盲从地选择了某一学科，他都无法保证那个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。在大学毕业时，当初的专业选择只是人生过程中的一些经历而已。因此，应该用科学合理的方法、认真慎重的态度、轻松乐观的心态去对待自己的专业。

大学不仅仅以传授知识为主，更是一个人全面发展的开始。大学阶段一定程度上仍然属于通才教育阶段，是大学生各种能力培养、自我意识完善、心理特征进一步成熟的阶段。我们在进入大学后不能仅仅把眼光局限于专业，更重要的是学会用科学的方法和积极的心态去学习，以备将来发展之用。学习任何一门专业都是为了达到掌握“如何学习”的目的。学生有必要接触各个学科领域，全方位学习，培养自己各方面的综合素质，不断充实自己，不断提高自己解决问题的能力，成为当今社会青睐的“复合型人才”。

未来的成功绝不仅仅依靠所学的专业，更多的是靠明确的目标、坚定的信念和发展潜力。大学时的专业不会成为职业选择的唯一条件，也不会决定一个人的一生。的确，一个好的对口专业能极大地调动学生的学习兴趣，同时也会在很大程度上影响着学生择业的决策过程，但如果一味按照自己所学的专业去选择职业，就会限制自己。职业不等同于专业，即使专业与职业完全对口，要想在该专业中充分发挥自己的作用，

仅仅靠专业知识也是不够的，更多地取决于自己的兴趣和优势。

（二）专业与职业的复杂相关性

我们在做职业生涯规划时，专业与职业之间的关系是必须面对又要解决好的重大问题。有人说，专业决定了职业；又有人说，专业和职业没有多少联系，看看现在成功的人有多少从事的是自己原来所学的专业？

其实，这只能说明人们对两者关系认识上是片面和肤浅的，专业与职业之间的关系不是前者所说的一一对应的关系，当然也不是后者所说的一点关系也没有。学习中文的依然可以成为记者和专业人员，学习新闻也可以成为高校教师或者公务员。的确，许多成功者现在所从事的职业并不是原来所学的专业，但我们要看他毕业后从事的第一份正式职业。因为我们知道，学以致用是最符合经济效益的个人发展原则之一。因此，自己从事的第一份正式职业如果就是原来所学的专业，对提高个人发展效率有着非常重要的战略意义。大学毕业后，我们可以从事自己学过的专业。在社会分工越来越细，在每个行业所需要的知识和技能越来越专业的时代，我们要在非本专业上承担起相应的工作，那么我们要一切从零开始，花费很大的代价（时间、金钱、精力），因此，大学生在做职业规划时，争取让自己所学专业与我们将来从事的职业联系起来，尽量避免走弯路。

案例分享

一个已经上大二的计算机专业的学生要求退学，家长非常苦恼，找到了学校老师。其实该学生从初中以来就非常喜欢计算机，自己能动手组装、修理电脑。而且上大一的时候，学习成绩也非常优异，还获得了奖学金，这更激发了他对计算机学习的兴趣，父母也非常高兴。但上了大二，他感到学习非常吃力，有些课程怎么也学不懂，一下子感到像掉进了泥潭，还跟父母抱怨说，计算机专业学这些课没什么用。这种烦恼的情绪持续了一年，最后他终于提出要退学。

父母不明白，到底是什么原因使孩子产生了退学的念头。经过科学测试，老师发现，该学生的数学逻辑能力一般，而空间判断能力、动手能力较强。经过一番分析，得知原来该学生在计算机软件学习上可能有些困难，学生“有恒性”较低，但硬件学习却是强项。于是，老师鼓励该学生：“你的优势很明显，将来在计算机的硬件上可以很好地得到发挥。虽然暂时学习计算机编程有困难，但如果努力了，学到什么程度是什么程度，也是锻炼自己毅力的机会。”

这位学生最终接受了老师的建议，满怀信心地继续学习下去。毕业后，电脑公司老板很欣赏他在电脑硬件上的才华，他也找到了能发挥自己才干的用武之地。

那么专业和职业到底是什么样的关系呢？

它们之间呈现出的是一种复杂相关性，可以概括为三种：一对多的关系、多对一的关系、一一对应的关系。

1. 一对多的关系

一对多的关系就是指一个专业对应多个职业方向，这些专业一般学习内容比较广泛，发展方向比较分散，比如哲学、历史、中文、经济学等专业。

2. 多对一的关系

多对一的关系就是指不同的专业可以发展成为同一个职业方向，这种职业一般技术含量不高，但要求个人在实践中自己领悟和学习，比如业务开拓人员、新闻记者、企业管理人员、市场营销人员等。

3. 一一对应的关系

呈现一一对应关系的一般为技术性较强、专业分工明确的中职、高职类工科专业。

第三节 走进职业生涯

职业作为人们生存的基本保障，是人们生活的主体。对于每一个人来说，职业生涯并不是一个固定不变的模式，都会有着不同的选择和可能。基于生存的需要和职业生涯的发展，职业选择的过程是复杂和因人而异的。大学时期是一个人学业发展的重要阶段，良好的学业发展对大学生的职业生涯规划具有非常重要的作用。而要做好大学生的职业生涯规划，顺利实现自己的职业目标，首先就要了解、学习有关职业生涯的知识，掌握科学的理论和方法，从而帮助我们解决职业生涯发展中遇到的各种问题和困惑。

一、职业的含义

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，将其作为物质生活主要来源，并满足精神需求的一种工作。可以从以下五个方面来理解职业的概念。

1. 汉语中职业的含义

在汉语中，“职”指职务，即执掌之事，《书·周官》中有所谓的“六卿分职”；“业”指业务，包含学习的内容或过程，我国古代把要做的事刻到木棒上成锯齿状，每个锯齿代表一件事，每完成一件事情就去掉一个锯齿，名曰“修业”。“职业”一词连用，最早见于《国语·鲁语》：“昔武王克赏，通道于九夷百蛮，使各以其方赂来贡，使勿忘职业。”职业在《现代汉语词典》中解释为“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。

2. 外语中职业的含义

在英语中，“Vocation”（职业）一词是由拉丁文“Vocare”转化而来的，意为由神

感召而得的圣职，这与人们认为劳动可以赎偿“原罪”、恢复神圣和谐的世界的宗教理念有关。无独有偶，德语中“Beruf”（职业）一词同样具有天职的含义。可见，无论英语还是德语，从词源上看，“职业”都具有浓厚的宗教色彩。

3. 社会分工中职业的含义

从社会分工的角度出发，职业是指人们以社会分工为基础，在获得物质收入的同时，体现并努力实现其生活意义的社会化工作。美国社会科学家阿瑟·萨尔兹认为，职业是人们为了获得经常性收入而从事连续性的特殊活动，这种活动具有市场价值，并且决定着人们的社会地位。现代社会中，职业是个人与特定的生产资料相结合所形成的特定劳动方式或状态，它是个人在社会中获得生存和发展的依据，是个人为社会创造财富、做出贡献的手段和前提。一个人的职业对他的思想观念、行为方式以及人格特征都会产生重要影响。职业导致了工作相关的人群关系和社会关系的形成，构成了职业群体。

4. 个人生活中职业的含义

从个人角度出发，职业是指人们为了谋生和寻求发展而从事的相对稳定的、有经济收入的某种专门类别的脑力或体力劳动，是人们在不同组织、不同时间从事相似活动的一系列工作的总称。职业是指随着社会分工而出现的、并随着社会分工的稳定发展而构成的人们赖以生存的不同生活方式。因此，职业是劳动者寻求生计、谋求发展、实现和创造自身价值、建立社会联系的主要途径。

5. 职业的综合含义

综合上述观点，职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。此观点包含以下四点：①与人类需求相关，强调社会分工；②与内在属性相关，强调利用专门知识和技能；③与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬；④与个人生活相关，强调物质生活来源，并涉及精神生活。职业是对人们生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映，它代表了一个人的权利、义务、权力、职责，是一个人社会地位的一般性表征。

二、职业的特征

对职业范畴进一步分析，可以看出它具有以下特征。

（一）社会性

职业是劳动者所获取的为满足社会需求的一种分工角色，具有社会性特征。每一种职业必须有一定的从业人数，职业与职业之间相互联系、相辅相成。

（二）规范性

职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求性，二是指职业道德的规范性。不同的职业在劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活

动的专业性要求。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。

（三）功利性

功利性也叫职业的经济性，是指职业作为人们赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性一面。职业活动中既满足职业者自己的需要，同时也满足社会的需要，只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来，职业活动及职业生涯才具有生命力和意义。

（四）同一性

某一类别的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。由于环境的同一，人们就会形成同一的行为模式，有共同的语言习惯和道德规范。基于此，才形成了诸如行业工会、行业联合体等社会组织。

（五）差异性

不同职业间存在着很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不同。随着社会的进步，经济体制的改革，新的职业（如经纪人等）还会不断出现，各种职业间的差异也会不断变化。

（六）层次性

从社会需要角度来看，职业并没有高低贵贱之分。但是，现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有了层次之分，这种职业的不同层次往往是由不同职业体力和脑力劳动的付出程度、收入水平、工作任务的轻重、社会声望、权力地位等因素决定的。

（七）时代性

职业的时代性指由于科学技术的变化，人们生活方式、习惯等因素的变化导致职业被打上那个时代的“烙印”，不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过的“当兵热”“从政热”“高考热”，到“考研热”，又发展到“下海热”“出国热”“外企热”等，都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。

三、职业的功能

职业生活是在人们社会生活中居首要地位的活动，解决好职业问题对人的一生发展具有重大的意义。

（一）职业的个人功能

从个人角度来说，职业具有以下功能：职业是个人获得经济收入的主要来源，是个人维持家庭生活的手段；职业是促进个性发展的手段，当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时，也就促进了个性的充分发展；职业还是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现，是个人贡献社会的一种途径；职业也是个人获得名誉、权力、地位和金钱的一种来源。

（二）职业的社会功能

从社会角度来看，职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动；职业劳动创造出社会财富，为社会的存在和发展奠定物质基础；职业的分工程是构成社会经济制度运行的主体之一；职业也是维持社会稳定，实现社会控制的一种手段；职业的运动（如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决）也是推动社会进步的一种动力。

四、职业的分类

社会分工是职业分类的依据之一。在分工体系的每一个环节上，劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。此外，世界各国国情不同，其划分职业的标准有所不同。

（一）国际职业分类

根据西方国家的一些学者提出的理论，在国外对职业一般有以下三种分类。

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括专业性和技术性的工作，农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

2. 按心理的个别差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格-职业”类型匹配理论，把人格类型划分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

3. 依据各个职业的主要职责或从事的工作进行分类。

这种分类方法较为普遍，以两种代表示例。

一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次，即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目，总共列出1881个职业。其中8个大类是专家、技术人员及有关工作者，政府官员和企业经理，事务工作者和有关工作者，销售工作者，服务工作者，农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人，生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者，不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际职业统计资料的可比性和国际交流。

二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于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都有定义，逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求，有较大的参考价值。

（二）我国的职业分类

《中华人民共和国劳动法》规定：国家确定职业分类，对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度。于1999年初通过审定、1999年5月正式颁布的《中华人民共和国职业分类大典》将我国的职业归为8个大类，66个中类，413个小类，1838个细类（职业）。

此后，随着国家经济社会的发展，我国的职业结构也发生了相应的变化，各新兴职业如雨后春笋般不断出现。2015年7月29日，国家职业分类大典修订工作委员会全体会议在北京召开，会议审议通过并颁布了《中华人民共和国职业分类大典（2015版）》。它主要从四个方面进行了修改、调整和补充：第一，对职业分类体系的修订；第二，对职业信息描述内容的修订；第三，对职业信息描述项目的调整；第四，增加绿色职业标识。《中华人民共和国职业分类大典（2015版）》是对《中华人民共和国职业分类大典（1999版）》的补充和修订，并完善了新职业定期发布制度，定期公布新职业。《中华人民共和国职业分类大典（2015版）》类目如表1-1所示。

表 1-1 《中华人民共和国职业分类大典（2015版）》类目表

类别号	类别名称	中类/个	小类/个	细类/个
第一大类	党的机关、国家机关、群众组织、社会组织 和企事业单位负责人	6	15	23
第二大类	专业技术人员	11	120	451
第三大类	办事人员和有关人员	3	9	25
第四大类	社会生产服务和生活服务人员	15	93	278
第五大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员	6	24	52
第六大类	生产制造及有关人员	32	171	650
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1
小计		75	434	1481

新职业是指经济社会发展中已经存在一定规模的从业人员，具有相对独立的成熟的职业技能，以及《中华人民共和国职业分类大典》中未收录的职业，主要包括两种类型。一是全新职业，即随经济社会发展和技术进步而形成的新的社会群体性工作。二是更新职业，即原有职业内涵因技术更新产生较大变化，从业方式与原有职业相比已发生质的变化的工作。

案例分享

在家工作的自由职业者的不自由

不必奔波去上班，无限自由的茶歇时间，不用打扮得整洁光鲜……自由职业听起来就像是一个美好如梦的工作。

不过最近的研究发现，做一名在家工作的自由职业者其实比上班更加令人筋疲力尽。自由职业者不得不对家庭生活中各种杂七杂八的事情，他们花在家庭事务上的时间之多使得他们自己的事业变得糟糕。虽然如今科技的发展使得在家办公比以往更加容易，但是在家工作的自由职业者却要面对更大的压力。

美国纽约伦斯勒理工学院的 Tim Golden 教授对一家大型电脑公司的 300 多名职员进行了研究，研究对象包括在家工作的职员和全职的职员。参与调查的员工被要求评估他们的家庭冲突水平以及他们工作生活平衡度水平。有 4/5 的被调查者表示当他们不能达到工作和生活的完美平衡时，他们会感到有压力，而在家工作使得这种压力变得更大。报告中说，工作和家庭之间的冲突越多，人们就会感到越疲惫。

因此，对于那些在家工作的自由职业者来说，时不时离开家，参与一些其他活动，能够缓解压力，帮助他们给自己“充电”，恢复精力。

（三）职业分类的特征

1. 产业性特征

一个国家，一个社会，就大的方面可以分为三类产业。第一产业包括农业、林业、牧业和渔业等；第二产业是工业和建筑业，工业中包括采掘业、制造业等；第三产业是流通和服务业。

在传统农业社会，农业人口比例最大；在工业化社会，工业领域中的职业数量和就业人口显著增加；在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会，第三产业职业数量显著提高，就业人口显著增加。

2. 行业性特征

行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的不同而划分的，行业主要是按企业、事业单位，机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性来分类的。可以说，行业表示了人们所在的工作单位的性质。

3. 职位性特征

所谓职位，是指一定的职权和相应的责任的集合体。职权和责任的统一形成职位的功能，职权和责任是组成职位的两个基本要素；职权相同，责任一致，就是同一职位。在职业分类中的每一种职业都含有职位的特性。比如，大学教师这种职业包含助教、讲师、副教授、教授等职位。再如，国家机关公务员包括科级、处级、厅（局）

级、省（部）级等职位系列。

4. 组群性特征

无论以何种依据来划分，职业都带有组群特点。例如，科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等方面的工作者；咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

5. 时空性特征

随着社会的发展和进步，职业变化迅速，除了弃旧更新外，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，因此职业的划分带有明显的时代性。从大的方面来说，在职业数量较少的时期，职业与行业是同义语，但现在职业与行业是既有联系又有区别的两个概念，在职业划分中，行业一般作为职业的门类。在空间上，职业种类、分布有区域、城乡、行业之间或者国别上的差别。

五、职业选择的原则

（一）择己所爱

从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。调查表明：兴趣与成功的概率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

案例分享

百度 CEO 李彦宏在回答大学生择业的问题时，提出了三条原则。首先是兴趣，他讲述了从搜索爱好者出身、历经考验而成为百度产品副总裁俞军的故事。其次则是“如何发现你的优势”，李彦宏告诉学生，在百度，换岗或轮岗是家常便饭，每个员工都可以要求到自己最有优势的岗位上工作。最后，李彦宏提醒学生：如果你想在企业里先磨炼几年，那你一定要瞄准一个朝气蓬勃、上升空间很大的公司。李彦宏还以自己的切身经历向同学们建议，在有成长性的企业中工作是创业的最好准备。

李彦宏所说的择业原则也间接回答了他成功的原因。兴趣对择业非常重要，它将会使你走得更高更远，最终获得成功。因此，通过对自己以往的经历及经验的分析，找出自己的专业特长与兴趣点，这是职业规划很重要的一步。

（二）择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的条件。而一个人一生中不可能掌握所有的技能，所以我们在进行职业选择时必须择己所长，以有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择与自己的优势冲突较少的行业。

案例分享

爱因斯坦是世界著名的科学家，以色列国会曾邀请他回国当总统，被他婉言谢绝。爱因斯坦认为自己的性格适合当科学家搞研究，不适合当总统、搞政治，如果一定要让他当总统，那可能总统当不好，科学研究也搞不出来。爱因斯坦是伟人，伟人与常人的不同之处就在于他们比常人看得远、看得深，决不随波逐流，决不为尘世间的一点名利而轻易地改变自己，而去做对别人来说也许是梦寐以求的但却不适合自己的事。设想一下，如果爱因斯坦真的去当总统，结果会怎样？极有可能是以色列多了一位无足轻重的总统，而人类却少了一位伟大的科学家。

事实证明，择己所长地规划职业生涯，不仅符合人尽其才、才尽其用的原则，而且体现了对职业负责、对社会负责、对自己负责的精神品质。

（三）择世所需

社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，新的需求不断产生，新的职业也不断产生，所以在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是，目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展方向，再做出选择。一个有前途的职业不仅仅是有社会需求，并且这个需求要长久。

案例分享

小鹏大学毕业时，就业压力并不大，很多同学都选择了公招或到大公司，那些同学大都如愿以偿。小鹏通过认真调查，发现地摊的鞋匠师傅对高档皮鞋的维修都束手无策，于是他产生了皮鞋美容的想法。当时很多同学对他的想法感到不能理解，甚至嗤之以鼻。小鹏对他们的回答是：“过几年你们就知道了。”果然，几年后，小鹏办的高档皮鞋美容店在这座省会城市已经拥有了20多家分店，年收入不下百万元。随着人们越来越追求生活质量，小鹏的事业也越做越大。

在皮鞋美容这样看来不起眼的行业，小鹏以他独到的眼光看到了几年后的商机，因此事业有成。在择业时，我们应该把眼光放远一些。

（四）择己所利

职业是个人谋生的手段，其目的在于追求个人幸福，所以在择业时，首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是职业选择中的收益最大化原则。

案例分享

大学毕业的小王，和同学们一起参加过几次面试，有两个单位表示愿意录用他。在决定去向时，小王很冷静，没有和其他大多数同学一样，一门心思想留在大城市，而是决定回到老家所在地去报考村官。有人问小王为什么做出这样的选择，他回答说，自己生在农村，对农村的情况很熟悉，便于今后开展工作。同时自己家庭经济情况不是很好，难以承受大城市的购房压力和失业风险。小王回到老家后，于当年考上村官。由于他熟悉情况，勤于思考，认真负责，工作做得很出色，单位提前让他参加了公务员考试，目前已获通过。而当初留在大城市的部分同学，由于受到金融危机的影响，不少人工资下跌甚至失业。

大学生在就业时，要根据自己的个人情况和家庭情况深思熟虑，理性选择，不要盲目随大流。一旦做出了不理性的选择，到头来可能骑虎难下、进退两难。



本章练习

一、选择题

1. 联合国教科文组织把大学生的主要任务界定为“四个学会”，分别是（ ）。

A. 学会做事	B. 学会做人
C. 学会与人相处	D. 学会学习
2. 职业的特征包括（ ）。

A. 规范性	B. 同一性
C. 经济性	D. 社会性

二、简答题

1. 职业生活是在人们社会生活中居首要地位的活动，解决好职业问题对人的一生发展具有重大的意义，请谈谈你对职业功能的理解。
2. 请谈谈职业选择的原则。

三、案例分析

大一新生小张兴致勃勃地到大学报到，在和同学小王聊天的过程中，小张发现小王对大学生活进行了很好的规划，而自己对未来却十分茫然。如果你是小张，刚刚迈入大学校园，你会如何规划自己的大学生活？