

高等职业教育公共课精品教材
新时代课程思政建设配套教材

双色
印刷

大学生职业生涯规划与创业指导

(思政课+精品微课)

主 编：李 特 迟君德 周斌顺

● 思政课程 ● 互联网+ ● 配套教学资源包



北京体育大学出版社

高等职业教育公共课精品教材
新时代课程思政建设配套教材

大学生职业生涯规划与创业指导

(思政课+精品微课)

主 编：李 特 迟君德 周斌顺

● 思政课程 ● 互联网+ ● 配套教学资源包



北京体育大学出版社

策划编辑：韩培付

责任编辑：曹晓燕

责任校对：米 安

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与创业指导 / 李特, 迟君德,
周斌顺主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2023. 11
ISBN 978-7-5644-3921-7

I. ①大… II. ①李… ②迟… ③周… III. ①大学生
— 职业选择—教材 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 195428 号

大学生职业生涯规划与创业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU CHUANGYE ZHIDAO 主 编 李 特 迟君德 周斌顺

出版发行：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区农大南路 1 号院 2 号楼 2 层办公 B-212

邮 编：100084

网 址：<http://cbs.bsue.edu.cn>

发 行 部：010-62989320

邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

印 刷：三河市龙大印装有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/16

成品尺寸：210mm×285mm

印 张：11

字 数：317 千字

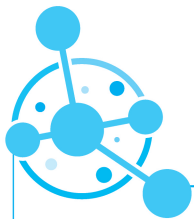
版 次：2023 年 11 月第 1 版

印 次：2023 年 11 月第 1 次印刷

定 价：46.00 元

(本书如有印刷质量问题，请与出版社联系调换)

版权所有·侵权必究



PREFACE

前言



职业发展是每个人都要面对的人生课题，明确的职业目标、切实可行的职业生涯规划是大学生走向职业成功的重要保障。我们结合当前大学生就业的新形势和创业指导工作的客观需要，融入多年从事就业教育及指导的实践工作经验，旨在帮助大学生在正确认识自我、客观认识当前就业形势和职业环境的基础上，做好职业生涯规划，掌握就业和创业的相关信息和技巧，从而顺利就业、适应社会、走向成功。

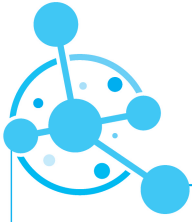
本书共包含 6 章内容：职业生涯规划初识、职业自我认知、职业社会认知、职业生涯规划决策与行动、就业指导和创业指导。

与其他教材相比，本书主要有以下特点：

1. 体系完整、注重基础。本书的内容针对职业生涯规划教育的基本要求，遵循大学生的认知规律，内容由浅入深，讲解了职业自我认知、职业社会认知、职业生涯规划决策与行动等具体知识和方法，可以为培养大学生的职业生涯规划意识奠定良好的基础；另外，本书从就业指导 and 创业指导两个方面，帮助大学生解择业之忧、创职场精彩。

2. 体例新颖、注重实践。本书在编写过程中根据职业教育的特点，采用情境导入方法编写，通过“育人目标”“学习目标”“情境导入”“知识延伸”“精选案例”“本章小结”“教学检测”等模块，让大学生在学中做、做中学，突出理论知识的应用，重视实践能力的培养，提高大学生的学习兴趣。

3. 资源丰富、融入思政。为适应“互联网+”时代教育教学新趋势，结合本书的内容，我们开发了相应的课件、测验等较为完备的教学资源，也配备了相关知识的微课，以帮助大学生更好地开阔视野，巩固所学理论知识；为响应国家课程思政建设的要求，本书设置的“思政元素”“思政园地”模块选取了优秀人物事迹或相关政策，给大学生以思想理念的启迪，培养大学生的爱国主义情怀和民族自信心，帮助大学生树立正确的价值观，从而使大学生信心满满地离开校园、进入职场。



由于编者的水平和能力有限，书中的疏漏和不足之处在所难免，敬请读者批评指正，以便我们进一步修改和完善。

目录

第一章

职业生涯规划初识/1

- 第一节 职业生涯规划概述/2
- 第二节 职业生涯规划的原则、方法与步骤/9

第二章

职业自我认知/18

- 第一节 自我与职业/19
- 第二节 兴趣与职业/23
- 第三节 性格与职业/27
- 第四节 能力与职业/33
- 第五节 价值观与职业/38

第三章

职业社会认知/44

- 第一节 宏观职业环境认知——就业形势与就业政策/45
- 第二节 微观职业环境认知——具体职业及相关要求/58

第四章

职业生涯规划决策与行动/66

- 第一节 职业生涯规划决策概述/67
- 第二节 职业生涯规划决策的过程、步骤与方法/73
- 第三节 职业规划的制订/81

第五章

就业指导/90

- 第一节 就业准备/91
- 第二节 求职应聘/106
- 第三节 就业权益与法律保障/121



CONTENTS

第六章

创业指导/134

- 第一节 正确认识创业/135
- 第二节 创业准备/145
- 第三节 创业设计/159
- 第四节 企业创办/164

参考文献/170

第一章 职业生涯规划初识



育人目标

- ◎ 培养职业生涯规划意识，激发对未来职业生涯发展的探索、想象。
- ◎ 学会设立目标，把握人生的方向。



学习目标

- ◎ 了解职业生涯规划的相关理论。
- ◎ 掌握职业生涯规划的原则。
- ◎ 理解职业生涯规划的步骤。



情境导入

职业目标对人生的影响

某知名大学曾对一群智力、学历、生活环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达 25 年的跟踪调查，调查内容为职业目标对人生的影响。这些人中 27% 的人没有职业目标，60% 的人职业目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的职业目标，3% 的人有清晰且长期的职业目标。

25 年后，这些调查对象的生活状况如下：

3% 有清晰且长期职业目标的人，25 年来几乎不曾更改过自己的职业目标，并为实现目标做着不懈的努力。25 年后，他们大多成了社会各界的成功人士，其中不乏白手创业者、行业领袖等。

10% 有清晰但比较短期职业目标的人，他们的短期职业目标不断得以实现，生活水平稳步提升，成为各行各业不可或缺的专业人士。



60%职业目标模糊的人，大多过着平凡的生活，他们有安稳的工作与生活，却没有什么特别突出的成就。

27%没有职业目标的人，生活状况很不如意，经常处于失业状态，并且时常抱怨他人、社会。

调查者由此得出结论：职业目标对人生有巨大的导向作用。成功，在一开始，仅仅是一种选择，你选择什么样的目标，就有可能有什么样的成就，就有可能有什么样的人生。

第一节 职业生涯规划概述

一、职业生涯规划的概念

职业生涯规划又叫职业生涯设计，简称职业规划，是指个人提出职业目标并制订实现这些目标的计划的过程。职业生涯规划还可表述为：个人通过对职业环境等外在因素进行测定、分析和总结，再结合个人的兴趣、性格、能力和价值观等内在因素进行综合分析权衡，然后根据个人的职业倾向和时代特点，确定适合自己的职业定位和职业目标，并为之做出行之有效的安排和规划。

职业生涯规划最主要的目的是帮助个人真实、全面地了解自己，从而引导个人以合适的方式和方法来实现职业目标。职业生涯规划贯穿人的一生，大学生进行职业生涯规划其实就是给自己的未来绘制理想蓝图。

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学学习阶段，在了解自身和外部教育环境的基础上，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业目标而确定的行动方案。其可以根据学习阶段大致分为三个时期。

(1) 试探期：大学生要适应大学生活以及进行准确的自我定位；初步了解职业，特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业需要哪些能力和证书；为自己建立一份职业生涯规划档案，随时记录自己的特点、兴趣、职业能力倾向等内容；提高人际沟通能力，多与同学特别是学长、学姐进行交流。

(2) 定向期：大学生要明确自己将来是出国留学、考研还是就业，并为实现目标做好相关的准备工作。通过各种渠道，如社团活动、创业活动、学生会活动、班级活动等锻炼自己的各种能力；通过社会兼职、工学结合、社会实践活动等提高自己的知识与技能水平，同时，还应在各种活动中提高自己的责任感、抗挫折能力等。

(3) 冲刺实践期：大学生首先要检验自己已确立的职业目标是否明确，然后为自己的职业目标做最后的冲刺。准备继续深造的大学生可做两手准备，在准备继续深造的同时也可关注就业市场；准备就业的大学生则应把目标锁定在提高求职技能、收集招聘信息上；准备创业的大学生则要了解大学生创业的相关政策，尽早明确创业的项目，筹集资金和组建团队。在实践过程中体验自己的规划是否真正适合自己，并及时做出相应的调整。



初识职业生涯



当然，职业生涯规划需要经过实践检验而不断完善。由于我们在制订职业生涯规划时，很难对外部环境有全面的认识，也不能完全了解自己的各项潜能，所以根据自身因素及外部环境的不断变化，需要对职业生涯规划进行不断地评估和调整。这本身也是一个实践的过程，不断地实践才能保证我们职业生涯规划的有效性与合理性，也才能保证职业目标最终能实现。

二、职业生涯规划的意义

通过职业生涯规划，我们可以在客观分析自身和外界环境之后，综合考虑“我想做”与“我能做”的事情，制定出科学合理、个性可行的方案，并且实施这个方案，以求最大程度地发挥自己的优势，并满足自身的需求。

对大学生而言，职业生涯规划就像导航，为确定职业目标指明了方向。职业生涯规划的作用是帮助大学生科学、合理地规划职业生涯，从而帮助大学生顺利步入社会、进入职场，谋求职业发展与事业成功。

（一）实现自我认知

职业生涯规划的第一步就是对自己的认知。通过对自己的兴趣、能力、价值观等方面的深入探索，能够让我们清晰地认识自己的优势和劣势，客观评估现实与理想职业之间的差距，然后采取有效的措施和方法，不断增强职业竞争力，促进职业目标的实现。

（二）挖掘个人潜能

职业生涯规划不仅可以帮助我们深入了解自己，还能挖掘我们的潜能。职业生涯规划和实践锻炼可以激发我们的内驱力，促使我们发展自己的天赋，提升各种素质，获得职业所需要的各种能力。

（三）明确职业目标

职业生涯规划有助于我们明确自己的职业目标。通过职业生涯规划，我们可以更加清楚地了解自己想要从事的职业和行业，并设立相应的职业目标。职业目标在个人的职业道路上具有指路明灯的作用，让我们在职业发展的道路上有一个明确的方向。

（四）提高竞争力

在职业竞争日益激烈的今天，我们拥有较高的专业技能和综合素质，才能在职场中有更好的表现和竞争力。职业生涯规划可以帮助我们了解自己的职业技能状况和职业需求，进而有针对性地提升自己的职业能力和技能，提高竞争力，拓宽职业发展前景。

职业生涯是一个人的生活的重要组成部分，选择一份职业，就是承担了一种社会角色，进而打开了一种生活方式。其实，我们每个人都可以在社会舞台上扮演何种职业角色、过什么样的生活。人生职业的规划者和耕耘者应该是我们自己，我们要努力规划好发展蓝图、扬长避短，以求实现自我价值并最终走向成功。



思政元素

答好这道人生选择题

“在选择就业时，到底是兴趣优先，还是专业优先？”

理想与现实、兴趣与就业……谁前谁后，孰轻孰重？作职业生涯规划时，无数人绞尽脑汁、费心思量，但要真正答好这一选择题，有一个要素不可或缺，就是将个人兴趣与国家和社会需求相结合。

一个人的职业生涯规划如果能与国家需求相结合，个人价值就能成倍放大。

20世纪30年代，钱伟长在“九一八”事变爆发后毅然选择物理专业，致力于科学救国，成为中国近代“力学之父”。“共和国勋章”获得者钟南山，高三毕业时在父亲“学医可以一辈子治病救人”的建议下，报考了北京医学院（今北京大学医学部）。

事实证明，个人的职业目标与国家和社会的需求相吻合，个人的兴趣和爱好就能有更好的发展，我们的事业才能够获得最终的成功。具体来说，就是争取将个人兴趣和国家需求相结合，将个人理想融入国家发展事业大需求。在确定就业方向时，从国家、民族发展的历史方位中找准自身定位，从国家战略、区域经济和社会发展规划布局、各行各业发展建设的中远期目标中洞悉时代机遇，以符合国家发展战略、符合产业发展方向、符合社会发展趋势的眼光去选择自己的未来方向。

这样的选择并非遥不可及。例如，国家提出“一带一路”倡议，加强与沿线国家的文化交流、经贸合作、基础设施建设等活动，那么语言类、经贸类、建设类、交通运输类等相关人才的需求必然增长；随着老龄化程度不断加深，老年护理、营养学、社会工作等所谓的“冷门”行业，未来将有更为广阔的发展空间；教育部公布的2021年度新增的31个本科专业中，人工智能、智能制造等“新工科”专业成为高校专业调整的重要方向……这些都是当前及今后一段时期的人才需求方向。

得其大者可以兼其小。只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。择心之所属、立利国之业，将“小我”融入“大我”，涓滴汇聚成汪洋，青春必将在时代的浪潮里奔涌向前，在梦想的星空中熠熠闪光。

（资料来源：中工网，2022年7月10日，有改动）

三

职业生涯规划理论及其发展

自职业指导运动兴起以来，一系列能为个人在事业上和生活上提供正确决策的理论模型逐步被建立起来，这些理论以不同的方式来揭示个人的社会角色和职业问题。在此，主要介绍以下五个理论。

（一）帕森斯的特质因素理论

这一理论是最早有关职业指导的理论之一，也是用于职业选择与指导的经典理论。美国教授弗兰克·帕森斯在1909年发表的著作《选择一个职业》中提出了著名的“职业选择焦点是人与职业相匹配”的观点。它的基本假设是：个人和职业都有稳定的特质，而合适的职业选择就是要在二者之间进行匹配。帕森斯详细说明了职业选择的三大要素：（1）特质，即明确地认识自己的人格、能力、兴趣、价



价值观和其他特征；(2)因素，即明确地认识工作取得成功所需的条件、技能和在不同职业岗位上工作所具备的机会、前途、优势与劣势；(3)上述二者的平衡。

基于上述理论，帕森斯提出了“职业选择的三大原则”：(1)了解自我，即对自我进行探索，包括了解个人的兴趣爱好、能力水平、拥有的资源、优势与劣势等；(2)了解工作，即了解职业所需知识技能、素质要求、工作环境、薪酬待遇、升迁机会及发展前景等；(3)匹配，即将上述两类资料进行综合并找出与个人特质匹配的职业。帕森斯认为，个人进行职业选择的重点在于使个人的特质与职业的要求相匹配，唯有如此，才能找到更适合的职业，实现个人与用人单位双赢。

(二) 霍兰德的职业类型理论

20世纪60年代，美国职业指导专家约翰·霍兰德在帕森斯观点的基础上，提出了著名的职业类型理论，后经多年的发展，这一理论在世界范围内已拥有较大的影响力。其主要观点为：(1)职业选择是个人人格的延伸和表现，个人的兴趣即为人格；(2)同一职业团体内的人具有相似的人格，因此他们对很多情境和问题有类似的反应方式，从而产生类似的人际环境；(3)人格可以分成六种类型，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型，对应的人所处的职业环境也可以分为六种类型，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型，每一特定类型人格的人会对相应的职业类型中的工作或学习感兴趣；(4)个人的人格与工作环境之间的适配与对应，是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。

不管是人格，还是个人所处的职业环境的六种类型，都不是并列划分、界限分明的。这六种类型遵循现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型的顺序围成一个正六边形(图 1-1)，彼此存在相邻、相隔、相斥三种关系，这三种关系在人格与职业类型的一致性上由高到低。

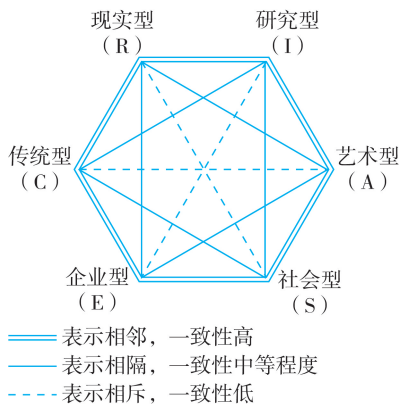


图 1-1 霍兰德人格六角形模型

职业生涯规划就是要寻求这种人格与职业类型的适配性或一致性，即最理想的情况就是现实型的人进入现实型的职业，以此类推。这样，在职业生涯中个人就有更大的概率获得较高的工作满意度、持久的工作兴趣和一定的职业成就。

(三) 舒伯的生涯发展理论

1. 舒伯的生涯发展理论

20世纪50年代起，唐纳德·E. 舒伯以新的方式对人的职业生涯发展进行思考，提出了生涯彩虹理论，该理论很好地概括了人的一生的职业发展历程。他认为职业发展是人成长的一部分，除了职业角色外，个人在生活中还扮演着其他角色，如孩子、学生、休闲者、公民、持家者、配偶或伴侣、退休者、父母或祖父母等。他把人的职业生涯发展分为成长、探索、建立、维持与衰退五个主要阶段。



(1)成长阶段(0~14岁)。这个阶段的孩童开始发展自我概念,开始以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断地尝试,修饰自己的角色。

这个阶段发展的任务:发展自我形象,发展对工作的正确态度,并了解工作的意义。

这个阶段共包括三个时期。

①幻想期(10岁之前)。个体以“需要”为主要考虑因素,在这个时期幻想中的角色扮演很重要。

②兴趣期(11~12岁)。个体以“喜好”为主要考虑因素,喜好成为个体职业期望与活动的主要决定因素。

③能力期(13~14岁)。个体以“能力”为主要考虑因素,能力逐渐具有重要作用。

(2)探索阶段(15~24岁)。这个阶段的青少年,通过学校的活动、各类休闲活动、校外社会实践等机会,对自我能力及角色、职业进行了一番探索,因此选择职业时有较大弹性。

这个阶段发展的任务:使职业偏好逐渐具体化、特定化,并实现职业偏好。

这个阶段共包括三个时期。

①试验期(15~17岁)。个体考虑需要、兴趣、能力及机会,做出暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试。

②过渡期(18~21岁)。个体进入就业市场或专业训练环节,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择。

③尝试期(22~24岁)。个体初步确定职业领域,并开始在该领域工作。

(3)建立阶段(25~44岁)。由于经过上一阶段的尝试,不合适者会谋求变迁或进行其他探索,因此这个阶段基本上确定了个人在整个职业生涯中属于自己的“位子”。在31~40岁,从业者开始考虑如何保住这个“位子”,并固定下来。

这个阶段发展的任务:确立一个职业领域,并谋求发展。

这个阶段共包括两个时期。

①试验期(25~30岁)。个体可能对初选职业不满意而变换职业工作,也可能对初选职业满意而保持稳定。

②稳定期(31~44岁)。个体致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创意的时期,由于资深往业绩优良。

(4)维持阶段(45~65岁)。个体仍希望继续维持属于自己的工作“位子”,同时会面对新的人员的挑战。

这个阶段发展的任务:维持既有成就与地位。

(5)衰退阶段(65岁以上)。由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实逐渐隐退。这个阶段个体往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。

在上述舒伯的生涯发展阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段须达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。

在此后的研究探索中,舒伯对发展任务的看法更向前了一步。他认为,在人一生的职业生涯发展中,各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

个体可以通过生涯发展理论,准确地知晓自己在职业生涯发展中处于哪个阶段。大学生处于探索阶段,经历了尝试期、过渡期,即将迈入建立阶段。所以,在这个阶段大学生必须进行充分的自我探索,积累丰富的实践经验,这样在毕业时才能顺利地职业进行合理匹配。



2. 舒伯的生涯彩虹图

1976—1979年，舒伯在英国进行了为期四年的跨文化研究，之后他提出了一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观。除了原有的生涯发展理论之外，在这个生涯发展观中舒伯加入了角色理论，并描绘出一个多重角色生涯发展的图形来表现生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况。舒伯将这个生活广度、生活空间的生涯发展图形命名为“生涯彩虹图”(图 1-2)。

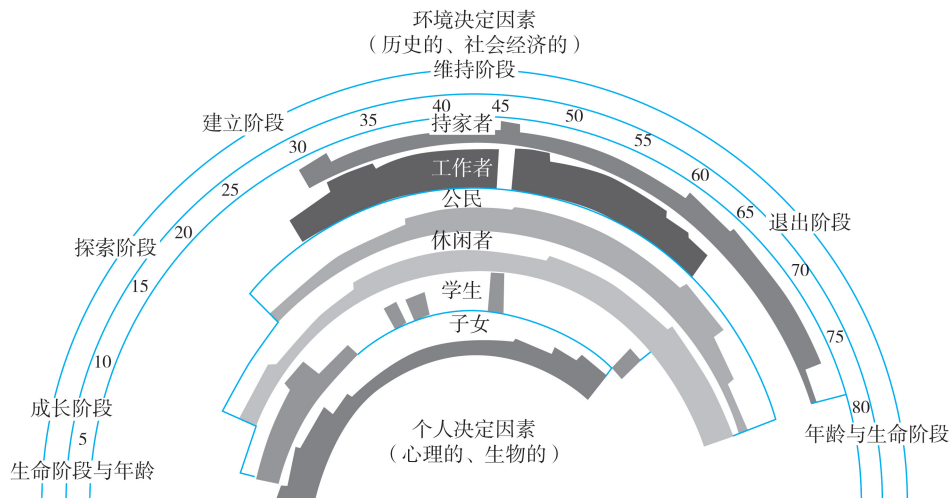


图 1-2 生涯彩虹图

(1)横贯一生的彩虹——生活广度。在生涯彩虹图中，横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和估算的年龄：成长阶段(约相当于儿童期)、探索阶段(约相当于青春期)、建立阶段(约相当于成人前期)、维持阶段(约相当于中年期)以及退出阶段(约相当于老年期)。在这五个主要的人生发展阶段内，各个阶段还有小的阶段，舒伯特别强调各个阶段的年龄划分有相当大的弹性，应依据个体不同的情况而定。

(2)纵贯上下的彩虹——生活空间。在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。舒伯认为人在一生中必须扮演的主要角色有子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，特别是早期角色的成功，将会为其他角色提供良好的基础。但是，为了某一角色的成功付出太大的代价也有可能导致其他角色的失败。在这个生涯彩虹图中，用色块表示个人在每一个阶段对每一个角色投入的程度，色块面积越多(大)表示该角色投入的程度越多，空白面积越多(大)表示该角色投入的程度越少。

(四) 金斯伯格的职业生涯发展理论

伊莱·金斯伯格研究的重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程。他将职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

1. 幻想期

这一时期是指六七岁至十一二岁。在这个时期，人们想象着将来会成为某一类人，从事着某种职业，内心充满对未来的憧憬和幻想，这种幻想并不会受到个人能力与现实世界的制约，只是单纯的期待与想象。

2. 尝试期

这一时期是从 10~12 岁开始，到 16~18 岁结束。在这个时期，人们对未来职业的幻想已经脱离



了年少时期的盲目性和随意性，开始意识到个人的喜好和能力、现实社会的事业需求等因素，开始根据自身特点和现实社会的职业性质来调整将来的职业目标。

3. 现实期

这一时期从18岁左右开始。在这个时期，人们开始真正地将主观意愿和社会现实结合起来，根据对自己的客观评价和对社会需求的客观分析来选择将要从事的职业。具体来说，这一阶段又可划分为以下三个子阶段：

(1)探索阶段。这一阶段人们试图把个人的选择与社会的职业岗位要求等客观条件联系起来，进行折中和调适。

(2)结晶阶段。这一阶段人们对于某一目标十分专注，并努力使自己向这一目标靠近。

(3)特定化阶段。这一阶段人们为了达到某一个特定目的，渴望接受进一步的学习和培训。

(五)施恩的职业锚理论

美国职业指导专家埃德加·H. 施恩经过长达12年的职业生涯研究，采用了面谈、跟踪调查、企业调查、人才测评、问卷调查等多种方式，最终分析总结出了职业锚(又称职业定位)理论。

职业锚是指当一个人不得不做出职业选择时，无论如何都不会放弃的职业中的至关重要的东西或价值观，是自我意向的一个习得部分。实际就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心，即个人进入早期工作情境后，由习得的实际工作经验所决定，与在经验中自省的动机、价值观、能力相符合，达到自我满足和补偿的一种稳定的职业定位。职业锚强调个人能力、动机和价值观三个方面的相互作用与整合。职业锚是个人同工作环境相互作用的产物，在实际工作中是不断调整的。

职业锚理论包括技术/职能型、管理型、自主/独立型、安全/稳定型和创业型。尽管此后有越来越多的人加入了研究的行列，又提出三种类型的职业锚——挑战型、生活型、服务型，然而其核心部分仍然是施恩最早提出的五种类型。

1. 技术/职能型

技术/职能型的人追求在技术/职能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术/职能的机会。他们对自己的认可来自他们的专业水平，喜欢面对来自专业技能领域的挑战，一般不喜欢从事管理工作。

2. 管理型

管理型的人追求并致力于得到晋升，专注于管理工作，喜欢独自负责一个部门的工作。他们喜爱并愿意承担责任，并将企业的成功与否与自身的成功与否融为一体。具体的技术/职能工作仅仅被他们看作是通向更高、更全面管理层的必经之路。

3. 自主/独立型

自主/独立型的人希望随心所欲地安排自己的工作方式、工作习惯和生活方式，最大程度地摆脱组织的限制和约束。他们宁愿放弃提升的机会，也不愿意放弃自由与独立。

4. 安全/稳定型

安全/稳定型的人追求工作中的安全与稳定感，他们为拥有稳定的工作而感到轻松。尽管有时可以达到一个更高的职位，但他们并不愿意为了获取更高的职位而冒失去目前稳定工作的风险。

5. 创业型

创业型的人不愿意在别人的指挥和限制下工作，他们愿意去冒失败的风险，以期获得展现自身创



造能力的机会。他们想向世界证明某个企业或组织是靠自己的努力创建的。他们可能正在别人的企业工作，但实际上是在学习并积累经验和资源。一旦他们感觉时机到了，便会走出去创建自己的事业。

施恩的职业锚理论较为成熟，为人们充分了解个人的职业需求和职业目标提供了理论上的依据，可操作性较强，具有比较显著的现实意义和实用功能。

精选案例

某汽车公司在运用员工的“职业锚”方面的做法给了我们有益的借鉴。此公司对于一线工人采用工作轮岗的方式来培养和训练多功能作业员，这样既提高了工人的全面操作能力，又使一些生产骨干的经验得以分享。员工还能在此过程中发现自己的优势在哪里，从而进行准确定位，找到真正适合自己的岗位。员工一旦确立了自己的“职业锚”，工作起来便会更有积极性和主动性，效率也会有很大提高。

此公司采取5年调换一次岗位的方式对各级管理人员进行重点培养。每年1月1日进行岗位变更，一般以本单位相关部门为调换目标，调换幅度在5%左右。短期来看，轮岗需要有熟悉操作的适应过程，可能会导致生产效率的降低，但从企业长久发展来看则是利大于弊。经常有序轮岗还能给员工带来适度的压力，促使员工不断学习，使企业始终保持一种生机勃勃的氛围。

第二节 职业生涯规划的原则、方法与步骤

一、职业生涯规划的原则

职业生涯规划对大学生来说具有重要的意义，能够在大学生未来的职业发展中发挥巨大的作用。但只有科学、合理、可行的职业生涯规划才能够发挥积极的作用。因此，大学生在进行职业生涯规划时，切忌随意而为，应把握并遵循职业生涯规划的原则。

(一) 目标导向原则

确定目标是进行个人职业生涯规划的起点，目标导向原则是大学生进行职业生涯规划要遵循的首要原则。不恰当的目标会使职业生涯规划从一开始就偏离轨道，从而无法取得理想的效果。一般而言，目标导向原则包含四个要点。

1. 目标要明确

目标要有针对性，大学生要明确需要解决的主要问题。

2. 目标要具体

目标要有具体的衡量标准，如实现目标的最后期限、相关的约束条件等。

3. 目标要切实可行

目标应依据个人的能力、所处的环境、某些不确定因素的影响等来确定，大学生要避免设立不现实或者纯粹属于空想的目标。



4. 目标要系统

大学生要全面考虑所规划的目标在职业生涯发展中的主次、先后关系，建立起层次结构分明的目标体系。

(二) 相适应原则

相适应原则是指大学生在进行职业生涯规划时，必须把社会需求与个人愿望有机结合起来。职业生涯规划是为大学生的职业发展服务的，而职业发展必然受到社会经济的影响。随着社会经济的不断发展，职位的数量和需求也会改变，新的行业不断涌现，一些旧的行业则会逐渐消失。因此，大学生在进行职业生涯规划时要遵循相适应原则，这样才能顺利地实现自己的职业目标。

(三) 相匹配原则

相匹配原则是指大学生应将职业生涯规划与个人专长相匹配。每一个行业都会对从业者的能力及素质提出一些要求，某些行业甚至还会提出高规格的要求，如外贸行业对从业者的外语听说能力要求就比较高。选择与个人专长相匹配的行业，才能够充分发挥自身的优势，取得有利的竞争位置。

一般来说，大学生的个人专长与专业的关系密切，因此大学生可以根据职业目标与专业的对口程度来判断职业生涯规划与个人专长是否相匹配。但事无绝对，一些大学生有丰富的课外兴趣，并由此形成了新的专长，他们在进行职业生涯规划时也要对这些专长加以考量。

精选案例

百度的首席执行官李彦宏在回答大学生择业的问题时，提出了3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原副总裁的俞军的故事。其次则是如何发现自己的优势。李彦宏告诉大学生，在百度，换岗或轮岗是家常便饭，每个员工都可以要求自己最有优势的岗位上工作。最后，李彦宏提醒大学生：如果想在企业里先磨炼几年，那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。确实，兴趣对择业非常重要，它将会使一个人走得更远，最终获得成功。因此，个人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，是职业生涯规划很重要的一步。

(四) 相结合原则

职业生涯规划的相结合原则主要体现在以下四个方面。

1. 抽象与具体相结合

在职业生涯规划中，有些内容应该抽象、模糊，有些内容则要具体、清晰。例如，战略考虑可以抽象，而具体措施则必须清晰。

2. 质化与量化相结合

进行职业生涯规划的过程中，某些问题要注重质的规划性，如职业发展方向和职业目标的确定；



而另一些问题则要在质的基础上进行量化,如具体目标的实现标准、实现时间等。这样才能随时了解实践状况,从而对职业目标进行修正或强化。

3. 实力与挑战相结合

大学生确定职业目标应当基于自己的实力,不可好高骛远。但确定的职业目标也应具有一定的挑战性,即略高于本人的实力,这样才能最大程度地发掘自己的潜能。

4. 主见与他人意见相结合

大学生在进行职业生涯规划时,应该坚持自己的想法,因为只有自己最了解自己,只有自己认同的职业生涯规划才能激励自己发奋努力。但同时也不能忽略他人的意见,因为个人的思考是有局限性的,他人的意见也可能有很高的参考价值,能够帮助大学生完善职业生涯规划。

(五) 实践性原则

再美好的职业生涯规划最终都要落到实践中,脱离实践的职业生涯规划如同无本之木。在实践中,大学生可以深入审视内外部条件,清醒地认识自我,敏锐地感知社会需求,从而明确自身的不足之处,不断改进自己的行为,同时也能对职业生涯规划做出进一步的优化、调整。

精选案例

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,一门心思地想留在大城市,而是决定回到老家报考村干部。有人问小王为什么会做出这样的选择,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。同时自己的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,于当年考上村干部。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,他也顺利通过。

综上所述,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。一旦大学生在就业时做出了不理性的选择,到头来可能骑虎难下、进退两难。

二、职业生涯规划的方法

一个人的职业生涯发展受到个体的个性、体能和特质、心理健康、团队关系、资金与财务资源、受教育水平和经历,以及机遇等因素的影响,所有这些内部和外部的因素结合起来,共同影响人们职业生涯道路的发展。一个人的职业生涯规划要以前文所述的各种理论为依据,对自己的人格特征、职业兴趣、素质能力、工作价值观等进行综合分析权衡,结合所处时代的社会、政治、经济发展等特点及个人所需扮演的社会角色,与某类(自己选择的)专业、行业及某些组织(工作单位)相结合,确定最佳的职业目标,并为实现这个目标做出行之有效的安排。

1991年,盖瑞·彼得森、詹姆斯·桑普森、罗伯特·里尔登合著的《生涯发展与服务:一种认知的方法》阐述了一种思考职业生涯发展的新思路,即认知信息加工理论(cognitive information processing theory, CIP)。



根据 CIP 理论，个人进行职业生涯规划的过程可以用信息加工金字塔模型(图 1-3)来呈现。

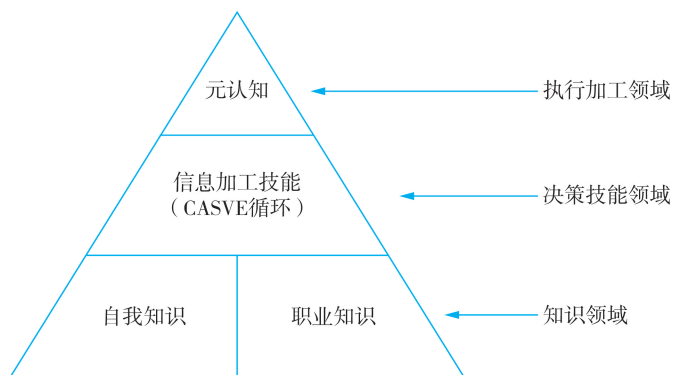


图 1-3 信息加工金字塔模型

(一) 知识领域

金字塔的底部是知识领域，包括自我知识和职业知识。自我知识包括了解自己的兴趣、性格、能力和价值观；职业知识包括理解相关的职业、企事业单位等组织与社会环境。此领域可以比作计算机存储群中的数据文件，各种信息以图式或动态信息的方式存储，为我们解决生涯问题和制定决策提供信息。例如，在有关职业及职场的知识领域，如果对工程师这一职业有更多了解，我们就能开发出更加完善、更加详细的有关工程师的任务、技能、兴趣等的图式；同样，在自我知识领域，如果我们做过兴趣测验，就会对自己的兴趣倾向有更清楚的了解。

(二) 决策技能领域

金字塔的第二层决策技能领域用以指导我们如何进行决策，具体包括进行科学决策的五个阶段(图 1-4)。这个环节可以比作进行数据处理的计算机程序。信息加工技能的 CASVE 循环包括五个阶段：沟通(Communication)、分析(Analysis)、综合(Synthesis)、评估(Value)和执行(Execution)。

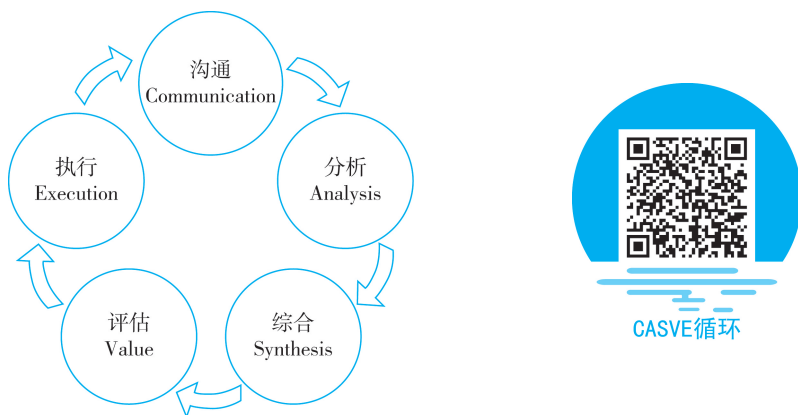


图 1-4 信息加工技能的 CASVE 循环

1. 沟通阶段

在 CASVE 循环中，沟通阶段是指个人发现职业理想与现实之间存在差距，意识到“我需要做出一个选择”，这是决策的开始。这一过程往往伴随着焦虑和痛苦，是个体由平衡到不平衡的觉醒过程。例如，许多大学生在接触职业生涯规划之前认为上了大学只要好好学习、认真读书就可以了，从没想过将来做什么工作或者觉得找工作是很遥远的事情。在了解到职业生涯规划不仅与就业及创业相关，



还涉及自己多个人生角色的安排后，他们意识到要对大学生活进行整体规划，及早为进入职场做准备，于是开始思考职业生涯的目标与意义、自己朝哪个方向发展等问题。当问题出现以后，进一步细化问题，明确问题的所在，便完成了沟通阶段的任务。

2. 分析阶段

在分析阶段，决策者要对理想与现实之间的差距进行分析，将问题的各个部分联系起来，对现状进行评估，对所有的信息进行分析，找到造成差距的原因，了解自己可能的选择，其中还包括确认所要做出的决策——决策的性质、具体的目标、决策的标准等。

不少人将目标与达成目标的手段相混淆，如为了学历及毕业证书而读书，但提高学历、获取毕业证书只是提升工作技能的过程，而非职业发展的最终目标。事实上，决策过程中最容易出现问题的是分析阶段。许多人倾向于用简单化的方式得出结论，然后直接采取行动，如并没有考虑出国留学或考公务员的目的就开始盲目行动。这样的决策未能真正弄清问题的关键，也未能收集充足的信息，往往并不能得到较好的执行。

知识延伸

专业不对口怎么办？

在我国，职业生涯的概念引入较晚，很多人在上大学之前没有考虑自己的兴趣爱好、性格特点等因素，而是根据什么专业热门、什么专业好听或什么专业好考就报考什么专业。这样就经常发生大学生所学的专业不是自己喜欢的专业或不是自己未来职业理想所匹配的专业情况。虽然目前我国高校正在拓宽专业口径，转专业逐步走向松动，但转专业仍然不是一件容易的事。当前，大学生可以用以下办法来解决专业不对口的问题。

- (1) 辅修第二学位。随着学分制在高校的实施，很多大学生有机会辅修自己喜欢的专业，为自己的职业生涯做准备。
- (2) 通过自学考试获得自己喜欢的专业的文凭。
- (3) 通过“考证”获取职业资格。
- (4) 通过社会实践提高自己的综合素质。

3. 综合阶段

在综合阶段，要综合、加工上一阶段提供的信息，从而制定消除差距的行动方案。其核心任务是确定“我可以做什么来解决问题”。在这个过程中，可以采用头脑风暴进行创造性思维，首先要列举消除差距的各种选择，尽可能多地找到消除差距的方法，发散地思考每一种方法，然后要选出有效方法，通常精确到3~5个选项。

4. 评估阶段

在评估阶段需要对综合阶段得出的每个选项进行具体的评估，从而做出排序和选择(如职业、专业或其他)。此时，优秀的决策者会挑出一个最佳选择，在下一个阶段去实施。如果第一个选择不能成功，那么排在后面的几个选择也是备选方案。

5. 执行阶段

到了执行阶段，要实施评估阶段所评出的最佳选择，即把思考转换为行动。在此阶段要将手段与



目标相联系，并确定一系列步骤以达到目标。

CASVE 循环是一个不断重复的过程，在执行阶段之后，决策者又回到沟通阶段，以确定所作的选择是否是最好的，能否最有效地消除理想与现实之间的差距。CASVE 循环不是单个事件，成功地完成决策过程依赖于每一个阶段的成功。

(三) 执行加工领域

金字塔的顶端是执行加工领域，其行使工作控制功能，指导金字塔第二层的各种程序以何种顺序运作。例如，你可能会考虑在确定职业及进入哪类组织工作之前，先着手解决所学专业方面的问题；或者你可能先考虑自己喜欢的生活方式(如不喜欢坐班、希望能经常旅行等)，再进行职业选择。这些想法将决定你为实现自己的目标而奋斗的时间与方式以及解决职业生涯问题的途径，同时帮助你弄清楚自己在何时能够实现目标。



三、职业生涯规划步骤

我国的研究者经过多年的反复实践与研究，并借鉴西方一些先进的理念及理论，提出了适合我国国情、针对当代大学生特点的职业生涯规划步骤。其中最核心的内容包括以下五步。

(一) 觉知与承诺

职业生涯规划是一种建立在现实、理想和梦想之上的自我管理艺术。职业就像生命的台阶，个人需要在不同的时期，站在不同的高度来审视自己。一个人要想获得成功，仅有远大的理想是不够的，还必须将职业目标与人生理想有机地统一起来。觉知与承诺是指我们在了解了职业生涯规划的重要性和作用，认识到职业生涯规划是一个过程，是一种面对职业生涯发展的态度后，从而确定职业生涯规划意识和行动自觉，并积极规划自己的职业生涯。

(二) 探索自我

探索自我即个人认识自己，了解自己的性格、兴趣，自己所具有的技能、价值观等。探索自我是为了更好地认识自我、了解自我，通过科学的认知方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验，以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、性格、能力、价值观等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。在职业生涯规划中探索自我是关键，因为这会直接影响一个人的职业目标。只有明确地回答了“我是什么样的人”“我喜欢做什么”“我能做什么”“我最在乎什么”等问题，才能避免职业生涯规划的盲目性，从而对自己所适合的职业和职业目标做出合理的抉择。

(三) 探索职业世界

职业世界是一个人实现其职业生涯理想的外部平台。在进行了自我探索之后，还需要了解职业世界。大学生在探索职业世界时，应首先认识探索职业世界的重要性，了解与自己专业相关的职业有哪些，或者了解自己毕业后想从事的职业，并开阔思维，多角度、多途径获取职业信息，了解当前职业世界的大趋势，掌握多种获取和研究职业信息的方法，学会有效管理职业信息，以积极的心态面对职业世界，消除对职业世界的刻板印象。我们每个人的心目中都有理想的职业，可以通过头脑风暴的形式把它们一一列出来，这样就获得了一个职业清单。看看这些职业有什么共同点，可能会启发我们想



到更多值得探索的职业，结合自己的能力和价值观，再次对职业清单进行筛选，最终就会得到自己预期的职业库。当我们用更广阔的思路来看职业世界时，会更容易理解一些基本事实，即什么是自己真正需要的，从而调整自己的行动，走出属于自己的职业生涯道路。

(四) 决策与行动

我们要在分析自我、了解世界的基础上，对自己的职业生涯规划进行决策，并着手实现自己设立的工作目标。职业生涯规划实际就是人生战略设计，战略就是对未来的发展做出的一种安排，成功的人生需要正确的规划。大学生应该清楚自己要成为什么样的人，要从事什么样的职业，为实现这样的人生目标需要怎样安排自己的学习、生活。

为了完成自己设定的职业目标，我们需要制订行动计划：它应该是一个分阶段实现的计划，也就是给自己设立几个可以顺利达到最终目的的阶段性的计划。对应自己的行动计划，我们可将职业目标进行分解，即分解为短期目标(一般为1~3年)、中期目标(一般为3~5年)、长期目标(一般为5~10年)和最终目标(一般为40年左右)，其中，短期目标又可分解为日目标、周目标、月目标和年目标。分解目标有利于跟踪检查，同时，可以根据环境变化制订和调整短期行动计划，并针对具体计划目标采取有效措施。行动计划要对应相关的措施，层层分解、具体落实，详细的行动计划与有效的措施便于进行定时检查和及时调整。

(五) 评估与调整

俗话说：“计划赶不上变化。”由于影响职业生涯规划的因素很多，所以需要不断对职业生涯规划进行评估与调整。首先，要对年度目标的执行情况进行总结，确定哪些目标已按行动计划完成，哪些目标未完成；其次，对未完成的目标进行分析，找出未完成的原因，制定相应的对策及解决方法；最后，依据评估结果对下一年的行动计划进行修订与完善。职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己不断加深认识的过程，也是对社会不断加深认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的一种有力手段。

综上所述，本书对大学生进行职业生涯规划的建议是：首先理解职业生涯的内涵，明确职业生涯规划需要遵循的原则，根据职业生涯决策的信息加工金字塔模型，实践信息加工理论的CASVE循环，再结合自身特质和职业世界的相关信息确定职业目标，并通过持续有效的行动来消除理想与现实之间的差距，最终达成自己的职业目标。

精选案例

明确的规划，成就华春莹的外交智慧

作为我国外交部发言人，华春莹刚柔并济，进可直指问题核心，一针见血，退可化解分歧，春风化雨。她总是能用语言的智慧和缜密的逻辑捍卫祖国尊严。

1970年4月，华春莹出生在江苏淮安一个低调的干部家庭，严格的家庭教育培养了她独立自强、勤勉认真的性格。她成绩优异、英语突出、口才出众，是学霸，是团支书，也是学生会主席。她从小就很有自己的想法，积极参与演讲赛、辩论赛。



1988年,18岁的华春莹考入南京大学的英语专业。在这个人才济济的地方,她发现自己的口音并不标准,于是给自己设立了一个“一年”目标,一年内,她要求自己必须说出一口流利的英语,绝不让口语成为她的软肋。

有计划,有勇气,有毅力,清晰的目标加上强大的执行力,华春莹不到一年就实现了这个目标。在这一年的时间里,她几乎将所有的业余时间都用来学习英语,据当时的班主任回忆,“她学习特别认真,笔记记得很细。她笔记的专业程度和细致程度,超过了老师的教案”。

在大学期间,华春莹一心扑在学习上,因为她心中有明确的目标——进入我国外交部。从高考志愿的填报,到后来的学习计划,都朝着这个目标不断迈进。而在华春莹大学毕业后,她也成功地实现了自己的目标。

华春莹稳扎稳打,大放光芒,成为我国坚不可摧的外交力量。一次次彰显大国风范的发言背后,是华春莹无数的付出。她博览群书,严谨认真。只有每次记者会前事无巨细地准备,才能拥有对于重大问题的洞察和预判,才能在面对提问陷阱时准确、灵活地应对。

2000年,华春莹曾在母校江苏省淮安中学做过一场关于《如何树立远大理想》的报告,她说:“自律者自由,而自由源于自我主宰。”

规划和自律对于成功有极大的影响,正是因为从小目标明确,才能够做好计划,一步步接近理想。而极度的自律,又让目标可以落地执行,让自己可以成为人生的主宰者。



本章小结

本章主要探讨了职业生涯规划的相关内容。个人要想制订合理的职业生涯规划,首先要了解个体的情况和特点;其次要结合所在的工作环境、社会环境等外在因素进行分析,遵循相应的原则,采用合适的方法,将职业目标细化为具有可操作性的目标、计划;最后明确实现目标的每一阶段的顺序、时间,使之成为切实可行的步骤以付诸行动。

教学检测

1. 简述职业生涯规划的概念。
2. 大学生职业生涯规划的意义有哪些?
3. 职业生涯规划遵循的原则有哪些?
4. 简述职业生涯规划步骤。

思政园地 ★

青春因奋斗而闪亮

——首届“全国高校毕业生基层就业卓越奖”获奖代表余渔的故事

余渔,现任新疆维吾尔自治区克孜勒苏柯尔克孜自治州(以下简称“克州”)乌恰县乌恰镇党委书记。2019年,他从北京大学毕业,获得博士学位,放弃一线城市的优厚待遇和中部省份公务员的稳定



工作，毅然奔赴新疆，成为北京大学首位直接赴新疆基层岗位工作的博士毕业生。

当年，从北京出发，余渔坐了三天两夜的火车，就任新疆克州阿图什市阿扎克乡提坚村党支部副书记。村里条件简陋，没有办公室，没有暖气，即使是冬天，为了节约煤炭也只能晚上烧一两个小时。全村只有一台电脑，大家排着队用。可就是这样，余渔仍义无反顾地来到这个村子，他清楚地知道，选择边疆意味着什么，但他说，人总要有些精神追求。

心怀家国，建设边疆。余渔怀揣一颗赤子之心，从村党支部副书记做起，全心全意干事创业。他所在的提坚村是深度贫困村，为了打赢脱贫攻坚战，余渔和村干部们一起一户一户走访，一点一点了解村里的情况，踏踏实实落实政策。艰巨的工作任务让加班、熬夜成为家常便饭，有时睡个囫圇觉也是一种奢望，在他的宿舍里，被子时刻都是打包状态，随时准备着前往工作第一线。

时刻把群众放在心头。余渔常常奔走在田间地头，想群众之所想、急群众之所急。边疆基层的工作多是一波未平一波又起。深秋时节，邻县突发牲畜疫情，来势凶猛，危害巨大，尽管大家都知道接种疫苗是最佳防疫办法，但疫情期间，要在这么短时间内打完疫苗可以说比登天还难，每个人心里都紧张到了极点。更要命的是，凛冬将至，大面积的葡萄还没埋藤，而葡萄藤必须埋进土里才能顺利过冬，否则将会冻死，来年重新栽种不仅投资巨大更需要三五年时间才能成熟结果。

面对棘手的局面，余渔没有退缩，他带领干部自学打针，挨家挨户入圈接种、防治疫病，又组织干部群众下地埋藤，日夜兼程赶在大雪前完成2万余亩葡萄的销售和埋藤。2019年，在余渔和大家的共同努力下，提坚村完成了整村退出贫困村的任务，他成功实现了让乡亲们过上好日子的梦想。

开拓进取，实干兴业。余渔千方百计发展生产、引进资源，助力乡村发展。本来连小超市都没有几个的小街道，在他和乡镇干部的努力下快速发展起来。很快，村里有了机器轰鸣的工厂，超市、夜市、餐馆也都如雨后春笋一般冒了出来。2021年，提坚村产业一条街的产值就突破了2亿元。他积极对接北京大学、新疆医科大学，与当地签协议、建基地，助力文化教育和乡村振兴事业的发展。实实在在的改变让余渔有信心继续奋斗下去，他将自己比作一名即将高考的学生，立志做好每一道“题”。余渔说，只要工作在一点点推进，事业在一点点进步，那理想便在眼前。

2021年7月，新疆维吾尔自治区党委批准授予余渔同志“优秀共产党员”称号。就在近期，余渔又有了新的身份，他被任命为乌恰县乌恰镇党委书记，他将在新的岗位上继续服务人民、建设边疆。他说：“我希望能够为国家、为社会添砖加瓦，哪怕只贡献一粒尘埃，也是值得的。如果有更多像我这样的人，那合起来的力量将会无比巨大！”

（资料来源：《中国教育报》，2023年6月28日，有改动）

讨论：

1. 请问你如何看待余渔选择建设边疆、基层就业的职业生涯规划？
2. 结合材料，请你谈一谈你自己的职业生涯规划。

