



PREFACE

前言



在新时代的浪潮下，高等职业教育是我国教育体系中不可或缺的重要组成部分，肩负着为社会培养高素质技术技能人才的重任。近年来，随着产业升级和经济结构调整的加速推进，职业教育正经历着从传统模式向产教融合、校企协同育人的现代化模式转型。在这样的大背景下，大学生不仅是职业教育的主体，更是未来产业发展的生力军，他们在人才市场中的地位愈发关键。然而，当下复杂多变的就业形势，诸如新兴职业的不断涌现、行业需求的快速迭代等，都给大学生的职业发展带来了前所未有的挑战。如何在充满不确定性的职业环境中找准方向，如何将自身所学与社会需求精准对接，如何在竞争激烈的职场中脱颖而出，成为每一位大学生在成长道路上必须认真思考和解决的重要课题。

《大学生职业生涯规划》正是基于对大学生发展需求的深刻洞察，为帮助他们破解职业发展困境而精心编写的。本书以职业生涯规划为主线，构建了一个逻辑严密、层次分明的知识体系，涵盖职业生涯规划概述、职业自我探索、职业社会认知、职业生涯决策与行动、就业与创业指导五个核心项目。在职业生涯规划概述项目中，大学生将系统了解职业生涯规划的基本概念、重要意义及指导理论等，为后续的探索和实践奠定理论基础；职业自我探索项目引导大学生从自我、兴趣、性格、能力、价值观等多个维度深入剖析自己，发现自身的优势与潜力；职业社会认知项目则带领大学生走出校园，认识不同行业的发展现状与趋势，了解职业岗位的具体要求，搭建起自我与职业世界沟通的桥梁；职业生涯决策与行动项目指导大学生运用科学的方法制订职业生涯规划，



并将规划转化为具体的行动步骤；就业与创业指导项目为大学生提供实用的求职技巧、创业策略，助力他们顺利迈向职场，开启职业发展新征程。通过这五个项目的学习，大学生能够全面、系统地掌握职业生涯规划的核心内容与方法，在职业发展的道路上迈出坚实而自信的第一步。

为了给大学生带来更丰富、更立体的学习体验，本书在每个项目中进一步细分了多个特色鲜明的模块。“生涯目标”明确了每部分学习应达成的知识与素养目标，让大学生明晰学习方向；“生涯人物”引入典型人物案例，使大学生从榜样的经历中获得启发；“生涯探索”设置课堂活动，鼓励大学生亲身参与，在实践中深化对职业规划的理解；“生涯原理”详细阐述理论知识，为大学生的职业探索提供坚实的理论支撑；“生涯案例”选取真实生动的案例，进行深入剖析，助力大学生将理论与实际相结合；“生涯小结”对每章内容进行精练总结，强化大学生的学习成果；“生涯思考”提出针对性的思考题，激发大学生进行深入思考；“生涯拓展”提供拓展资料并引导讨论，拓宽大学生的视野，培养其综合分析能力。

本书具有较强的针对性和实用性，紧密贴合大学生的学习特点和职业发展需求。无论是初入校园对未来感到迷茫的新生，还是即将踏入职场渴望提升就业竞争力的毕业生，都能从本书中找到有价值的指导和帮助。希望通过阅读和学习本书，大学生能够树立正确的职业观念，全面了解自我和职业环境，科学地制订职业生涯规划，并在未来的职业道路上坚定前行，实现自己的人生价值。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请广大同人和读者批评指正。

编 者

目录

项目一

职业生涯规划概述

- 生涯目标 / 1
- 生涯人物 / 2
- 生涯探索 / 5
- 生涯原理 / 5
 - 任务一 树立职业意识 / 5
 - 任务二 职业生涯规划与职业生涯规划 / 10
 - 任务三 职业生涯规划的指导理论 / 17
- 生涯案例 / 23
- 生涯小结 / 25
- 生涯思考 / 25
- 生涯拓展 / 26

项目二

职业自我探索

- 生涯目标 / 29
- 生涯人物 / 30
- 生涯探索 / 32
- 生涯原理 / 33
 - 任务一 自我与职业 / 33
 - 任务二 兴趣与职业 / 37
 - 任务三 性格与职业 / 41
 - 任务四 能力与职业 / 46
 - 任务五 价值观与职业 / 51
- 生涯案例 / 54
- 生涯小结 / 55
- 生涯思考 / 55
- 生涯拓展 / 56



项目三

职业社会认知

生涯目标 / 59

生涯人物 / 59

生涯探索 / 61

生涯原理 / 62

任务一 宏观职业环境认知——就业形势与就业政策 / 62

任务二 微观职业环境认知——具体专业及相关要求 / 72

生涯案例 / 86

生涯小结 / 88

生涯思考 / 88

生涯拓展 / 88

项目四

职业生涯规划决策与行动

生涯目标 / 93

生涯人物 / 94

生涯探索 / 96

生涯原理 / 96

任务一 职业生涯规划概述 / 96

任务二 职业生涯规划的过程、步骤与方法 / 103

任务三 职业生规划的制订 / 110

生涯案例 / 115

生涯小结 / 116

生涯思考 / 117

生涯拓展 / 117



项目五

就业与创业指导

生涯目标 / 121

生涯人物 / 122

生涯探索 / 124

生涯原理 / 125

任务一 就业指导 / 125

任务二 创业指导 / 154

生涯案例 / 175

生涯小结 / 177

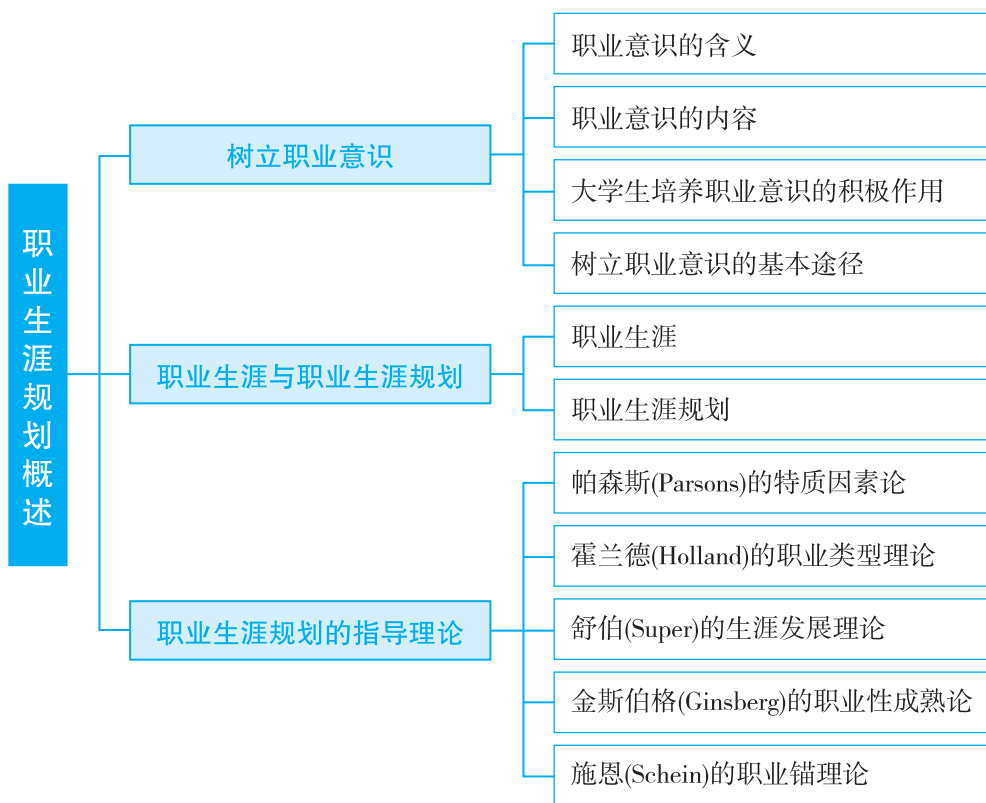
生涯思考 / 178

生涯拓展 / 178

参考文献

项目一

职业生涯规划概述



生涯目标

知识：◎ 理解职业意识的含义、内容、积极作用及树立途径。

◎ 认识职业生涯与职业生涯规划。

◎ 了解职业生涯规划指导理论。

素养：◎ 树立职业意识，激发对未来职业生涯发展的想象、探索。

◎ 学会设立职业目标，把握人生的方向。



从职校生到结构工程师，他用匠心致青春

从职业院校的新生到成为一名高新技术企业的结构工程师，从刚接触数控专业时“听不懂课”的懵懂到主导或参与多个重要项目的从容，需要经历多久的磨炼？

24 岁的申文杰给出的时间是 6 年。

6 年间，作为职校学生的他，在国家、省、市多项职业技能大赛中屡获奖项；作为职校老师的他，指导、带领多名学生斩获市赛、省赛、国赛大奖；作为企业结构工程师的他，用努力和才华赢得公司内外的认可与赞誉。

匠心荣光，辉耀湖湘。申文杰用自己的经历，生动诠释了一名大国工匠逐渐成长、蜕变的历程。

学习钻研“匠基”

今年 24 岁的申文杰来自山西省长治市潞城区，6 年前的 2018 年，高考成绩不太理想的他成为湖南工业职业技术学院数控专业的一名学生，从此踏上了“工匠”成长之路。

跟不上学习节奏、听不懂课是职校学习生涯带给他的最初困扰，但严格的自律和永不服输的性格，很快就将这份困扰化于无形——他成为实训室里的“常驻生”，并在学校的技能竞赛中逐渐崭露头角。

入学两年后的 2020 年 10 月，凭借出色的表现，申文杰以一等奖第一名的骄人成绩成功通过湖南省的选拔赛，获得参加国赛的资格。

竞赛的主题是基于数控系统与工业软件应用技术的结合，强调“制造+软件”的先进理念。竞赛中，申文杰不仅充分展示了自己在工业软件应用方面的技术实力，还凸显了数字孪生这一前沿技术在现代制造业中的重要应用。

持续半年之久、每天长达 12 个小时的国赛备赛训练，申文杰累在其中，苦在其中，也乐在其中。因为他始终坚信，唯有汗水浇灌的青春之花，才能有更加鲜艳的绽放。

2021 年 5 月，在第九届全国数控技能大赛“数控系统与工业软件应用技术”赛项中，他不负众望，最终荣获一等奖，用自己的努力，为青春和理想交上了一份出色的答卷。

“赛场如战场，要时刻充满狼性。”

“只有尽力而为，你才知道你能不能做。”

“先做人，后做事。”

“心态放平，尽力就好。”

在校学习期间，老师们常常这样鼓励他，而这些话语也一直激励他努力前行。

工作之后，忆起求学生活，申文杰对自己的老师们满怀感激。他说：“我要感谢我的老师们，他们的话时刻激励着我，他们是我的榜样和前行的底气与动力。”



教书育人当“匠梯”

恩师们面对莘莘学子时的耐心与热情，深深地感染了申文杰，也促使他在踏入职场之初选择了投身教育事业。

他把引导学生走上技能成长、技能报国之路作为自己的使命，因此，每次站上讲台，望着与自己年纪相仿的学生，强烈的责任感都会油然而生。

在校领导和同事的鼎力支持下，他带领学生参与了“零部件测绘与 CAD 成图技术”“机器人技术应用(团队赛)”“数字孪生技术”等多个装备制造类竞赛项目。两年间，他指导学生参加各类技能大赛，有 3 名学生荣获市赛一等奖、2 名学生荣获省赛一等奖、1 名学生荣获国赛一等奖。

其中，他指导的“零部件测绘与 CAD 成图技术”赛项尤为引人注目。该赛项以实际生产与教学相结合的机械零部件为考核对象，要求学生使用指定测量器具完成质量检测、零件测绘等任务，全面检验了学生对零件质量的认知及量具使用的熟练程度。这项竞赛不仅提高了学生对机械产品的理解能力和三维转二维的设计技能，还锻炼了他们的创新思维能力，提升了他们的专业技能和职业素养。

即便是进入企业工作后，教书育人的情结也一直萦绕在他心间从未散去。所以，当有机会重新与学生打交道时，他总是表现得积极而认真。

2023 年 10 月，已是福德电气结构工程师的他，受邀担任岳阳市中等职业学校学生技能竞赛的评委。竞赛期间，他以专业的眼光和严谨的态度，对参赛学生的技能水平进行了全面而细致的评估。

2023 年 11 月，他受邀担任江西省职业院校技能大赛中职组“零部件测绘与 CAD 成图技术”赛项的裁判。在这个更高层次的竞赛平台上，他也再次展现了自己的专业素养和技术能力。

创新严谨做“匠人”

走进位于益阳市桃江经开区的湖南福德电气有限公司的厂房，一台台机器整齐地排列着，一派繁忙景象。这里就是身为公司结构工程师的申文杰如今工作的地方。

2023 年，申文杰入职湖南省福德电气有限公司，主要负责负载、柴发、储能等各类集装箱的生产图纸绘制、BOM 制作，以及定型产品的结构优化与更改、产品结构件 BOM 的维护，同时协助跟踪处理生产及工程反馈的问题。

结构设计是机械设计的基本内容之一，也是整个产品设计过程中最复杂的一个工作环节，在产品形成过程中起着至关重要的作用。而结构工程师就是负责针对产品的外观、安全性能、符合制造要求进行设计的那个人。产品能否高质量实现各项功能，完全取决于结构工程师优秀与否。

企业管理学认为，要密切掌握一线的动态，一线需要什么，技术就攻关什么，这也是企业可持续发展的动力所在。深知这一点的申文杰最喜欢做的就是待在一线车间，“到一



线去学习、认识产品的制造和装配工艺，才能让自己的产品设计更有针对性”。

在申文杰看来，设计技术的革新与升级，不可避免地会碰到各种问题。“如果不去车间、不到现场，就无法掌握第一手数据，怎么做到精准分析判断？”这一点，在一台发电集成设备的设计中体现得淋漓尽致。

“比如这个机器，对静音、防水和散热等都有极高的要求。”申文杰指着面前一台发电设备向记者介绍。如何通过设计，让这些指标达到环保要求？申文杰坦言：“对于刚踏出校门的我，无疑是个极大的难题和挑战。”

有难题就解决！有硬骨头就啃！问题来了，申文杰骨子里不服输的劲儿也上来了。

为了按期按标准提供设计方案，他每天早早地就来到公司熟悉现场，每天在电脑前加班加点，反复比对研讨，遇到困难就虚心地向老师傅请教。

为了跟上设计更新的步伐，他还参阅了大量专业书籍，对行业出台的新规范、新标准进行认真学习研究，做到了然于心，并将书中所学应用于实践。

经过不懈努力，最终，申文杰高标准地提供了设计方案。而他挑灯夜战、一丝不苟地绘制设计图纸的形象，热爱工作、精益求精的工匠精神，也给领导、同事留下了深刻的印象。

精益求精铸“匠品”

福德电气公司综合行政负责人谭方明对申文杰的评价是：做事积极主动，配合度高，认真负责地做人做事，工作中追求精益求精。

事实也确实如此。在担任结构工程师期间，面对每天上百份的工程图纸、几十条的BOM清单和大量的琐碎事务，申文杰总是力求准确无误，力避可能出现的疏漏和差错。

工作期间，他还解决了一系列减少工时、降低成本、提高质量和效益的难题。

在9 m负载集装箱项目中，他提出了取消防水门背部大封板、采用加强筋方式固定结构的建议，这一改动不仅优化了产品结构，还显著降低了加工成本。

在3 m和6.5 m负载集装箱项目中，他发现集装箱底部的矩形管和加强筋已足够承重，因此向组长建议将4 mm厚的底板减薄至2 mm，这一举措有效节省了物料成本。

在13 m柴发集装箱项目中，他对内部装修方案进行了重新设计，不仅提升了产品的美观度，还减少了焊接工时，增强了防腐能力。同时，他还对进风消音组件的结构进行了改进，使其变为可拆装式，从而便于维护并降低了装配工时。

能够与团队成员一起攻克技术难题让申文杰感到幸福，看到自己参与设计、跟进的产品成功投入市场，并得到客户的认可，则是申文杰最为幸福的时刻。因为，在他看来，来自客户的认可不仅是对他专业技能的肯定，更是对他辛勤付出的回报。

谈及未来，申文杰动情地说：“公司为我提供了广阔的舞台和无限的发展空间，让我能够不断提升自己的专业技能和技术水平。在未来的日子里，我一定会继续努力、不断拼搏、勇攀高峰，在制造技术领域坚定地走下去，为企业发展贡献更多力量，为建设制造强国作出更多更大的贡献。”

（资料来源：红网，2024年4月26日，有删改）



生涯探索

职业盲盒大揭秘

活动准备：

道具制作：准备多种职业盲盒，每个盲盒内置职业信息卡片（含职业名称、工作内容、技能要求、职业前景）、自我匹配分析表和笔；制作印有活动规则与奖励说明的卡片。

场景布置：将教室简单布置为“职业盲盒空间站”，摆放盲盒，营造活动氛围。

人员安排：确定活动主持人（可由教师担任），若以小组形式开展，则提前划分不超过4人的小组。

活动流程：

抽取盲盒：学生随机抽取一个职业盲盒，获取盲盒内职业信息卡片和自我匹配分析表。

信息分析：学生阅读职业信息，对照自我匹配分析表上的问题（如自身技能与职业要求的匹配度、对职业工作内容的兴趣等），进行思考并填写答案。

规划撰写：基于职业了解和自我分析，在自我匹配分析表下方，写下若从事该职业，未来1~2年的学习目标或行动规划。

分享反馈：以小组形式参与时，成员分享抽取的职业及自己拟定的规划内容并交流；单人参与则将分析表交给教师，获取一对一反馈。

活动总结：

活动结束后，教师总结自我认知和职业了解对职业生涯规划的重要性，展示分析透彻、规划合理的案例并给予奖励，鼓励学生课后进一步探索职业信息，完善个人职业规划。



生涯原理

任务一 树立职业意识



职业意识的含义

职业意识是人在职业问题上的心理活动，是自我意识在职业选择领域的表现，是在职业定向与选择过程中对自己现状的认识和对未来职业的期待和愿望。它在很大程度上影响着大学生的择业态度、择业方式以及职业的发展。



二、职业意识的内容

大学生职业意识主要包括职业理想、职业心理动机、职业认知状况、职业价值取向、职业实现途径等方面。其中,职业心理动机是职业意识的基础和核心部分。大学生的职业心理动机、职业价值取向不同,就会有天差地别的职业理想;在不同的职业理想的支配下,大学生对职业的评价、选择及实现的途径也会天差地别。因此,大学生要利用各种方式了解职业意识,自觉培养自己的职业意识,为成为合格的职业人而努力。

(一)职业理想

职业理想指的是大学生在一定的世界观、价值观的指导下,对自己将来选择职业作出的想象和设计,是大学生面对纷繁复杂的社会职业而为自己设定的理想的奋斗目标。社会发展使社会分工愈加精细,出现了数以万计的职业类型。不同的职业,其地域、性质、知名度、经济地位、社会地位、工作安定程度、劳动强度、工作环境、接受教育的机会、与个人特长的关系、提供的社会化服务的多少等存在着很大差别,每一个大学生都应在权衡各种条件(包括社会需要、个人追求、个人素质、工作条件和收入待遇等)的基础上,形成明确的职业理想。

(二)职业心理动机

大学生的职业选择总是从一定的动机出发,并指向一定的目的。职业心理动机是驱动大学生进行职业选择的内在动力,大学生的职业心理动机由其职业需要决定。大学生的职业心理动机是多方面的,包括生活福利、个人成就、社会地位、社会交往、工作安全等。大学生应该结合社会现实了解自己的职业需要、职业心理动机,确定恰当的职业选择,并结合该类职业的从业要求,有的放矢地做好就业准备,做到人职匹配,以便实现自己的职业理想。

(三)职业认知状况

职业认知状况指的是大学生在选择职业的过程中,对自己、对职业、对社会等与职业有关的事物的认识,以及在选择职业过程中的思考与决策。一般来说,大学生的职业认知状况包括三方面:一是客观全面地认识自己,尤其是对自己的职业兴趣、气质、性格、职业能力、价值取向等方面要有清楚的判断,并准确地把握和客观地评价自我;二是大学生对职业的了解,特别是对职业的地位、性质、从业要求及职业规范性的理解,要作出客观公正的评价;三是大学生要克服年龄和阅历的局限,对社会进行全面了解和实际体验,对社会的复杂情况和影响职业的社会因素有充分的认识。

(四)职业价值取向

价值取向是指主体对价值评价、选择、追求的一种倾向性态度,也就是以什么态度对待社会价值和自我价值,并作出选择和追求。大学生的职业价值取向影响着职业目标确立、地域选择、行业选择、岗位选择、工作条件选择等。调查表明,职业价值取向不



同,对这些因素的选择、排列就不同,从不同的排列中可看出大学生职业价值取向的变化。大学生应结合社会主义核心价值观,了解自己的职业价值取向,作出科学合理的职业选择。

(五) 职业实现途径

当职业目标确定以后,怎样达到这一目标,就成为大学生职业发展最关心的问题。大学期间,大学生职业能力的形成状况和求职态度的不同,决定了大学生职业实现途径的多样化。有的大学生充分发挥自身的有利因素,积极主动地推销自己,有的则畏畏缩缩,盲目被动;有的大学生以诚实的态度对待用人单位,客观地介绍自己,有的则自吹自擂,拼命往自己脸上贴金;有的大学生结合自身实力,以正当的途径达到理想的彼岸,有的则拉关系走后门,搞不正之风。大学生不同的职业实现途径反映出不同的职业意识。



三、大学生培养职业意识的积极作用

(一) 对大学生职业目标确立的指导作用

大学生的职业行为总要指向一定的职业目标,不同的大学生选择的职业目标是不相同的,而职业意识对职业目标的确立具有重要的指导作用。从其功能看,职业意识除了具有唤起行为,维持这种行为达到目标的作用外,还有引导主体向某一方向行动的作用。职业意识中的职业心理动机和职业价值取向直接影响大学生职业目标的选择。只有在正确的职业意识的指导下,大学生才能根据社会发展对人才的需求及自身的理想、特长,确立既有利于社会,又有利于个人的职业目标。

(二) 对大学生建立知识结构和培养职业能力的导向作用

现代社会对大学生的知识结构和综合素质能力提出了新的更高的要求。面对时代的严峻挑战和压力,大学生建立起合理的知识结构、提高综合素质能力,不论是对自身在校学习,还是对自身求职就业乃至将来的发展都是至关重要的。只有知识结构、能力结构合理,才能更好地适应社会需求,获得职业发展。因此,大学生应该在入学时就逐步确定今后的职业和就业方向,自觉地把大学学习同今后的职业、就业紧密联系起来,建立合理的知识结构,培养和提高创业与实践的能力,以适应将来所从事职业岗位的需要。

(三) 对大学生职业认知的过滤作用

职业意识使大学生个体的职业行为带有一定的选择性和指向性,这种选择性和指向性体现在大学生对不同职业的认知与对不同职业种类的筛选活动中。它既是判断职业的性质,确定个人在职业活动中的责任、态度及行为方向的“定向器”,又是选择职业行为方式并进行制动的“调节器”。人们只有知觉到某一职业信息的发生,才能在有关职业信息的基础上进行判断和选择。而这个知觉的过程,无论如何也摆脱不了职业意识的影响。根据现代认知心理学的研究,知觉有赖于两种不同形式的信息来源,即来自环境的信息和来自知觉者自身的信息。为了确定某一刺激所包含的意义,人们需要把环境和已有的知识经验结



合起来。职业意识是大学生知识经验中的重要组成部分，正是有了职业意识的存在，才会促使大学生去选择那些看起来对自己有价值的职业信息。

(四)对大学生职业行为的动力作用

职业获取并不是悠然自得的休闲活动，要取得理想的选择目标，就需要付出艰辛的劳动，甚至要经历种种曲折。在当前自主择业、双向选择的情况下，大学生要大胆地去“推销”自己：要写求职信，发求职函，参加人才招聘会，向招聘人员“推销”自己，进入众多的企事业单位的人事管理部门联系工作，其中的艰辛自不待言。有的大学生之所以能够克服各种困难，为谋得一份自己心仪的工作而努力奔走，就在于他们有明确的职业意识，是职业意识给他们提供源源不断的行为动力。心理学认为，动机就是推动一个人去从事某种活动的力量，是个体行为的直接原因和内部刺激，它能唤起、激励、维持和推动个体活动达到特定的目的。职业意识中的职业心理动机越强，就越能使个体以饱满的热情去追求理想的职业目标，相反，职业意识中的职业心理动机微弱，它对职业行为产生的内驱力就小，并且一旦遇到障碍，职业心理动机强度会更低，若行为连续受挫，就可能取消特定的职业行为尝试。

(五)对大学生职业道德的规范作用

大学生都希望找到一个理想的职业和工作单位，面对倏然而逝的求职机遇，面对纷至沓来的竞争对手，面对复杂多变的市场经济环境，大学生正确的职业意识将对其求职行为、职业道德起着规范和约束作用。当代大学生在职业发展过程中遇到的道德规范问题，一是来自大学生自身，二是来自用人单位的虚假信息 and 误导。大学生正确的求职意识对求职道德的规范作用主要表现在两个方面：一是约束着大学生的求职行为，保证求职工作的有序进行；二是调节求职活动中的各种社会关系，维护社会的稳定。职业意识在潜移默化中规范着求职道德。

(六)对大学生职业适应的促进作用

对于每个大学生而言，职业一经获取，就等于在步入社会的进程中迈出了关键性的第一步。而作为一个刚刚跨出校门的大学毕业生，往往很难迅速适应社会，还需要一个对环境、工作性质从不适应到基本适应的渐进过程，即职业适应过程。职业意识会直接影响到个体将来的职业适应、职业成就，以及职业的稳定和变迁。工作单位的现实和大学生们的理想有差距，但只要有正确的职业意识，就可以帮助大学生调整心态，促使大学生在复杂多变的社会环境中尽快转换角色，并激励大学生在职业领域爱岗敬业、勤奋刻苦、踏实工作。强烈的事业心和责任感，是大学生正确的职业意识在实际工作中的直接反映，是对当代大学生的基本素质要求。



四、树立职业意识的基本途径

大学生对于“为什么读大学、来大学干什么、将来从事什么样的职业”等问题总是“视



而不见”或进行“冷处理”，在迷茫中度过大学生涯，不能主动地、有针对性地获取知识，在进行社会实践活动时，缺少知识在实践中应用的环节，缺乏实践锻炼，这是大学生产生职业意识问题的重要原因。因此，大学生在校学习期间，要把职业意识的确立作为自己的一项重要任务来完成。

(一) 了解所学专业及就业方向

大学生可以通过听老师讲解、与师兄师姐交流、查阅资料、参加专业实践或实习活动等方式加深对所学专业的认识。专业的学习、实践是大学生将来职业发展的基础，有了对专业的充分了解，大学生才能热爱自己的专业，并在自己的专业基础上考虑自身的发展，自觉将所学的专业与自己的前途、职业发展结合起来，增强基于专业的职业意识。

(二) 结合自身实际，进行职业生涯规划

一项调查结果表明，有近 50% 的大学生没有进行过职业生涯的设计，所以毕业时总是困惑到底是走管理相关的生涯发展道路，还是走技术相关的生涯发展道路，或是走服务相关的生涯发展道路。中国有句古语：“凡事预则立，不预则废。”所以对于大学生来说，进行职业生涯设计，是解决发展困惑、形成良好职业意识的重要一环。

(三) 构建合理的知识结构

对大学生而言，知识的积累是成才的基础和必要条件。但知识量的多少并不能代表一个人能力水平的高低，能够根据社会和职业不断发展的要求，将已有的知识资源进行整合，形成合理的知识结构，才能满足现代社会对求职者的要求。为了增强自己的职业竞争力，在校大学生应该着重培养与人交流的能力、数字应用的能力、信息处理的能力、与人合作的能力、解决问题的能力、自我学习的能力、创新革新的能力、外语应用的能力等。这些能力不仅对大学生的择业和工作有利，也有助于大学生适应社会生活。

(四) 参加实习和社会实践，积累职业经验，强化竞争意识

首先，大学生要做好由一个准职业人向职业人转换的心理准备，应争取一切可以争取的机会，亲身投入到实际职业情景中，现场体验和深入了解自己有意向的职业，了解这一职业的发展状况、从业者的工作和生活状态，以便根据这一职业的人才需求状况，以及这一职业对从业者的要求调整自己的职业生涯规划。在校大学生可以借助亲友、老师、同学关系，以及各种招聘广告和人才招聘会，寻找各种实习机会、社会实践活动机会。其次，还要做好迎接挑战、勇于竞争的心理准备。最后，当代大学生还要能正确地面对挫折。在求职择业过程中难免会遇到挫折，切不可因此而自卑。要在职业生涯跋涉过程中，通过心理素质训练或拓展训练，不断提高自己的“逆商”，提高抵抗挫折的能力。



任务二 职业生涯与职业生涯规划



一、职业生涯

在我国,“生涯”一词最早出现在《庄子·养生主》中:“吾生也有涯,而知也无涯。”在《现代汉语词典(第7版)》中,“生涯”是指从事某种活动或职业的生活。通俗地讲,生涯就是人的一生。在西方,生涯(career)的本义是两轮马车,后引申为道路,即人生的发展道路,也可指人或事物所经历的成长途径,还指人一生中所扮演的一系列角色。无论是西方文化还是中国文化,对生涯的理解都是相同的,即生命历程。生涯是生活中各种事件的演进历程,统合了人的一生中各种职业与生活的角色,因此表现出每个人独特的自我发展形态。

职业处于个人生涯的核心位置,对个人的生存和发展起着关键作用。20世纪70年代,职业生涯就专指个人生活中与工作相关的各个方面,包括一个人从职业学习开始,到职业劳动的最后结束。如今,职业生涯成为一个更加动态、开放的概念,是指个人一生中所有的职业岗位和与工作活动相关的生活经历,包括获得职业能力、培养职业兴趣、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动的一个完整的职业发展过程。不论职位高低、成功与否,每个人都有独特的职业生涯。



二、职业生涯规划

(一)职业生涯规划的含义

职业生涯规划又叫职业生涯设计,简称职业规划,是指个人对职业生涯和人生的发展作出的系统而持续的计划。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,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人生目标,并为之作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,从而引导个人以最合适的方式和方法来实现职业生涯目标。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:大学生在大学生活阶段,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,为实现职业生涯目标而确定行动方案。大学生职业生涯规划可以根据大学年级大致分为3个时期。

一年级为试探期:要适应大学生活,包括心理、环境等的适应及准确的自我定位;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。

二年级为定向期：明确自己将来是出国留学、就业还是创业，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、班级活动等一切可能的机会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，还应在各种活动中增强自己的责任感，提高自己的抗挫折能力等。

三年级为冲刺实践期：首先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作最后的冲刺。准备继续深造的同学要做好两手准备，在准备继续深造的同时也别忘记找工作；准备就业的同学则应把目标锁定在提升求职技能、搜集招聘信息上；准备创业的同学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。在实践过程中检验自己的规划是否真的适合自己，并及时作出相应的调整。

当然，职业生涯规划需要经实践检验而不断完善，由于每个人在制订职业生涯规划时，很难对外部环境有全面的认识，也不能完全发掘自己的各项潜能，所以根据自身因素及外部环境的不断变化，需要不断对职业生涯规划进行评估和调整。这本身也是一个实践的过程，不断地实践才能保证职业生涯规划的有效性与合理性，也才能保证生涯目标能最终实现。

(二) 职业生涯规划的意义

通过职业生涯规划，个人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，制订出科学合理、个性可行的方案，并且实施这个方案，以求最大限度发挥自己的优势，最大限度满足自身的需求。

对大学生而言，职业生涯规划就像一个导航，为确定职业生涯目标指明了方向。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。

1. 加强自我了解

有效的职业生涯规划能够让我们了解自己的特质、个性、爱好、能力、价值观等，帮助我们在社会中找到合适的位置；能够让我们分析自己的优劣势，并着力训练某些职业特质；能够让我们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。

2. 促进潜能开发

职业生涯规划和实践锻炼可以激发我们的内驱力，使我们能够充分发展自己的天赋，提升综合素质，获得职业所需要的各种能力，使我们的性格特征、兴趣爱好、动机需要和创造潜能得到充分尊重和体现，各方面的潜能得以开发，个性得以发展。

3. 适应社会需要

职业规划可以帮助我们学会学习、学会做事、学会做人、学会发展、学会正确处理个人和社会的关系，帮助个人在社会中找到适合自己的位置，最终实现个人的人生目标。职



业生涯发展要有目的、有计划，不可盲目地“撞大运”，很多时候职业生涯规划没有做好是职业生涯受挫的主要原因。

4. 实现个体价值

职业是一条可以实现个人价值并追求自己想要生活的重要途径。职业生涯规划的意义不仅仅是帮助个人找到一份适合自己的工作，更重要的是帮助个人了解自我，根据主客观条件，制订出合理可行的职业生涯规划，最终实现人生价值。

一个人的生活乃至生命的重要组成部分是职业生涯，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，我们每个人都可以根据自己在社会舞台上扮演何种职业角色、过什么样的生活，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。

(三) 职业生涯规划的原则、方法与步骤

1. 职业生涯规划的原则

只有科学、合理、可行的职业生涯规划才能够在大学生的职业发展中发挥积极的作用。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。

(1) 目标导向原则。确定目标是进行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，要明确需要解决的主要问题。

② 目标要具体。目标可以有具体的衡量标准，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。全面考虑所规划的目标在生涯发展中的主次、先后关系，建立起层次结构分明的目标体系。

④ 目标要系统。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，避免制订不太现实或者纯粹属于空想的目标。

(2) 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理想有机结合起来。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。随着社会经济不断发展，职位的数量和需求也会改变，新的行业不断涌现，而一些旧的行业则逐渐消失。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生涯目标。

(3) 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关系密切，因此大学生可以根据职业生涯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。

(4)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。在职业生涯规划的过程中，有些地方应该抽象、模糊，有些地方则要具体、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。在职业生涯规划的过程中，一些问题要注重质的规划性，如职业发展方向和职业生涯目标的确定；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，从而对目标进行修正或强化。

③实力与挑战相结合。大学生应当基于自己的实力来确定职业生涯目标，不可好高骛远。但确定的职业生涯目标也应具有一定的挑战性，即略高于本人的实力，这样才能最大限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。

(5)实践性原则。再美好的职业生涯规划最终都要落实到实践中，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作出进一步的优化调整。

2. 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、所处社会阶层、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，所有这些个人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展开方式。职业生涯规划是指个人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，确定最佳的职业生涯目标，并为实现这个目标作出行之有效的安排。

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

根据CIP理论，进行职业生涯规划的过程可以用信息加工金字塔(如图1-1所示)来呈现。

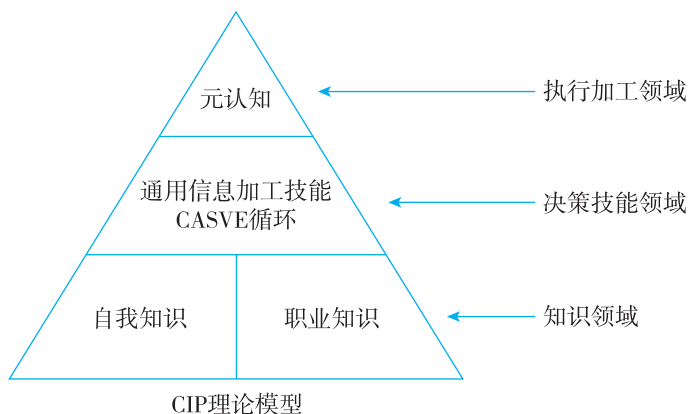


图 1-1 生涯决策的信息加工金字塔模型

(1)知识领域。金字塔底部的知识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，使我们能够对生活问题解决和决策制度中的信息进行加工和处理。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的了解，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。

(2)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(如图 1-2 所示)。这个环节可以比作用来进行数据处理的计算机程序。CASVE 循环包括五个阶段：沟通(communication)、分析(analysis)、综合(synthesis)、评估(value)、执行(execution)。

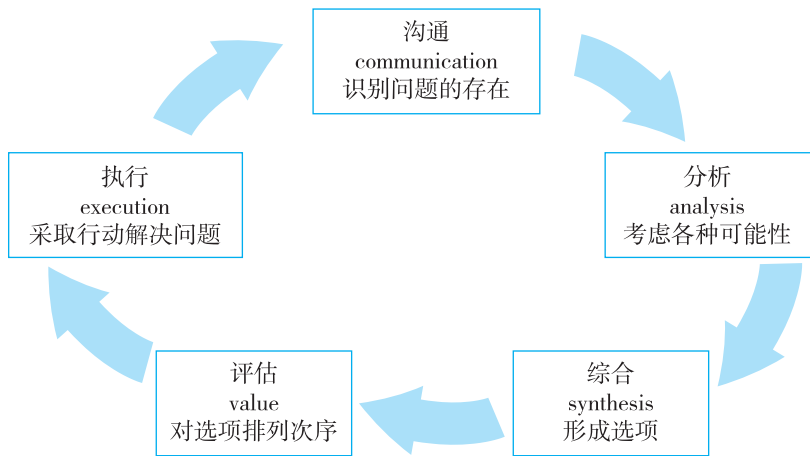


图 1-2 信息加工技能的 CASVE 循环

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“我需要作出一个选择”，是决策的开始。这一步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，许多同学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，尽早开始职场准备，于是开始思考生涯的目标与意义、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，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作出的决策——决策的性质、具体的目标、决策的标准等。

不少人将目标与达到目标的手段相混淆，比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，直接采取行动，比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，往往并不能得到很好的执行。

③综合阶段。在综合阶段，要综合、加工上一阶段提供的信息，从而制订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，首先要扩展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，可以采用头脑风暴进行创造性思维；然后要减少有效方法的数量，通常缩减到3~5个选项。

④评估阶段。在评估阶段需要对行动方案进行评估，从而作出排序和选择（职业、专业或其他）。此时，优秀的问题解决者会选择一个最佳方案，作出情感上的承诺去实施。一旦第一选择不能成功，排在后面的那些选择也是合适的备选方案。

⑤执行阶段。到了执行阶段，要实施方案，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，生涯决策者又回到沟通阶段，以确定所作的选择是否为最好的，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。

(3)执行加工领域。金字塔的顶端是执行加工领域，行使工作控制功能，指导金字塔第二层的各种程序按顺序运作。比如，你可能会考虑在确定职业及进入哪类机构(企事业单位)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。这些想法将决定我们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，同时帮助我们弄清楚自己在何时能够实现目标。

每个人都拥有自己独特的信息加工金字塔。个人信息加工金字塔的特征能够提供此人解决生活问题及进行生涯决策的有效性方面的信息。你的信息加工金字塔是怎样的？是知识领域强大但决策技能部分薄弱吗？其结构是否会随着你自身和职业方面新知识的增加而发生变化呢？在执行加工领域，你的思维质量如何？是积极的还是消极的？在职业生涯的各个阶段，我们都需要回答类似的问题。由于我们不断接收外界的信息，不断重新认知自我，我们的信息加工金字塔的内在构成也会随之不断调整。



3. 职业生涯规划的步骤

我国的研究者经过多年的反复实践与研究,借鉴西方的一些先进理念及理论,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。

(1)觉醒与承诺。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,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。觉醒与承诺是指,我们了解了职业生涯规划的重要性和作用,并认识到职业规划是个过程,是一种面对生涯发展的态度,从而唤醒个人职业生涯规划意识,愿意花时间来规划自己的生涯。职业生涯规划能帮助个人走出发展的瓶颈,活出快乐人生。

(2)探索自我。人的一生是设计、雕琢的一生。由别人设计,也出自己设计;由别人雕琢,也出自己雕琢。有的人,呱呱坠地之前就被画定了蓝图;有的人,叩开世界精彩大门之后再构思描绘;有的人,认识了自己才精心设计、雕琢自己。玉经雕琢才成器。雕琢的目的远胜过雕琢的技巧。如果用心去雕琢自己,就终能雕琢出一个顶天立地的“人”字来。自我探索即认识自己,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,以及周围人对自己的评价等,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。在生涯规划中自我探索是关键,因为这直接影响个人的目标。我是一个什么样的人?我喜欢做什么?我能做什么?我最在乎什么?只有明确地回答了这些问题,才能避免规划的盲目性,从而对自己所适合的职业和职业生涯目标作出合理的抉择。

(3)探索职业世界。职业世界是个人实现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。知己知彼,方能百战不殆。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,了解和自己专业相关的职业有哪些,并开阔思维,多角度、多途径获取工作信息,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,结合我们的能力和价值观,再次对职业清单进行筛选,最终就会得到我们预期的职业库。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,走出属于自己的生涯道路。

(4)决策与行动。在人生的旅途上,如果以为设定方向、设定目标就能达到目标,却不衡量自己的实力,或者不付出相应的努力,就极可能遭遇失败的命运。

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作出的一种安排,成功的人生需要正确的规划。职场人常说:“你今天站在哪里并不重要,但是下一步迈向哪里却很重要。”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。要在分析自我、了解职业世界的基础上，对自己的生涯规划进行决策，并着手来实现自己设立的职业目标。

为了完成自己设定的职业目标，我们需要制订行动的计划：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计划。对应自己的行动计划，可将职业目标进行分解，即分解为短期目标（一般 1~3 年）、中期目标（一般 3~5 年）和长期目标（一般 5~10 年），其中，短期目标又可分为日目标、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，细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

(5) 评估与反馈。俗话说“计划赶不上变化”，尤其在高科技信息时代，变化更是永恒的主题。由于影响职业生涯规划的因素很多，有的变化是无法预测的，在实施规划的过程中也有可能发现过去的规划不适合自己的，或者发现过去的规划并不尽如人意，这就需要时刻关注环境的变化，从而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，找出未完成的原因及发展障碍，制订相应的对策及方法。最后，依据评估结果对下一年的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，明确规划需要遵循的原则，根据生涯决策的信息加工金字塔模型，实践信息加工技能的 CASVE 循环，其次，结合自身特质和职业世界的相关信息确定生涯发展目标，并通过持续有效的行动来消除理想与现实之间的差距，最终达成自己的生涯目标。

● ● ● 任务三 职业生涯规划的指导理论 ● ● ●

自职业辅导运动兴起以来，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被逐步建立起来，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 (Parsons) 的特质因素论

这一理论是最早有关职业指导的理论，也是用于职业选择与指导的经典理论。美国教授弗帕森斯在 1909 年发表的著作《选择一个职业》中提出著名的“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征，而适当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、价值观和其他特征；②因素，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、前途和优劣势；③上述两者的



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、拥有的资源和优劣势等；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、晋升机会及发展前景等；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（Holland）的职业类型理论

20 世纪 60 年代，美国职业指导专家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，目前这一理论在世界范围内拥有最大的影响力。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会有类似的反应方式，从而产生类似的人际环境；③人格可以分成 6 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 6 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，还是人所处的职业环境的 6 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(如图 1-3 所示)，彼此存在相邻、相隔、相斥 3 种关系，这 3 种关系在一致性上由高到低，再到相反。

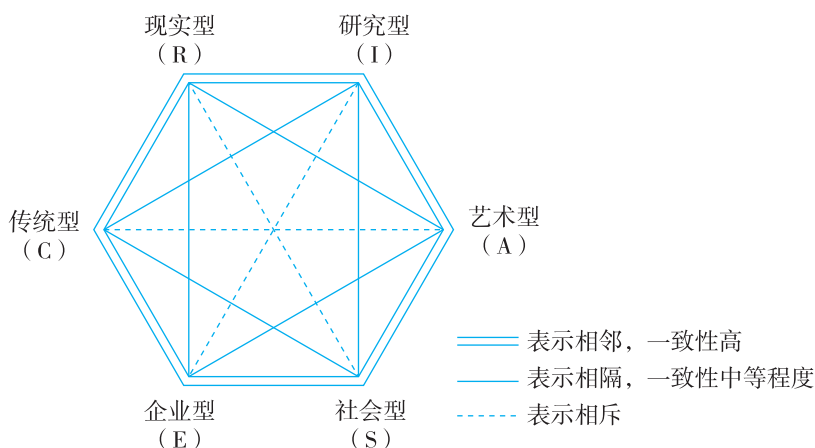


图 1-3 人格与职业环境的类型

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，依此类推。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（Super）的生涯发展理论

（一）生涯发展阶段

20 世纪 50 年代起，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 5 个主要阶段。

1. 成长阶段（出生～14 岁）

成长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，发展对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。

这个阶段共包括 3 个时期。

（1）幻想期（4～10 岁）。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，喜好是个体抱负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）

该阶段的青少年，通过学校的活动、各类休闲活动、打零工等机会，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 3 个时期。

（1）尝试期（15～17 岁）。个体考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，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，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）试验并稍作承诺期（22～24 岁）。个体初步确定职业方向并试验其成为长期职业生涯的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

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，因此该阶段较能确定个人在整个职业生涯中属于自己的“位子”，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：统整、稳固并求上进。

这个阶段共包括两个时期。

(1) 试验—承诺稳定期(25~30岁)。个体寻求安定，也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意。

(2) 建立期(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，由于资深往往业绩优良。

4. 维持阶段(45~65岁)

这一阶段的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。

这一阶段发展的任务：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。这一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，准确地知晓在职业生涯发展中自己处于哪个阶段。大学生处于探索阶段，经历了尝试期、过渡期，即将迈入试验并稍作承诺期。所以，在这一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，只有这样，在毕业时才能顺利地与职业进行合理匹配。例如，一个初来乍到的大一新生，对大学校园会感到陌生，经过一个学期左右的“成长”和“探索”，就会“建立”起较固定的适应模式，在“维持”了三年的校园生活后，又要准备面对另一个阶段——求职。此时，已经形成的原有的习惯会逐渐衰退，下一个新阶段又要进行成长、探索、建立、维持与衰退五个环节，如此周而复始。

(二) 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阶段理论之外，舒伯在这个生涯发展观中加入了角色理论，并描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形，来表现生涯发展阶段与角色彼此之间交互影响的状况。这个生活广度、生活空间的生涯发展图形，舒伯将它命名为“生涯彩虹图”(如图1-4所示)。

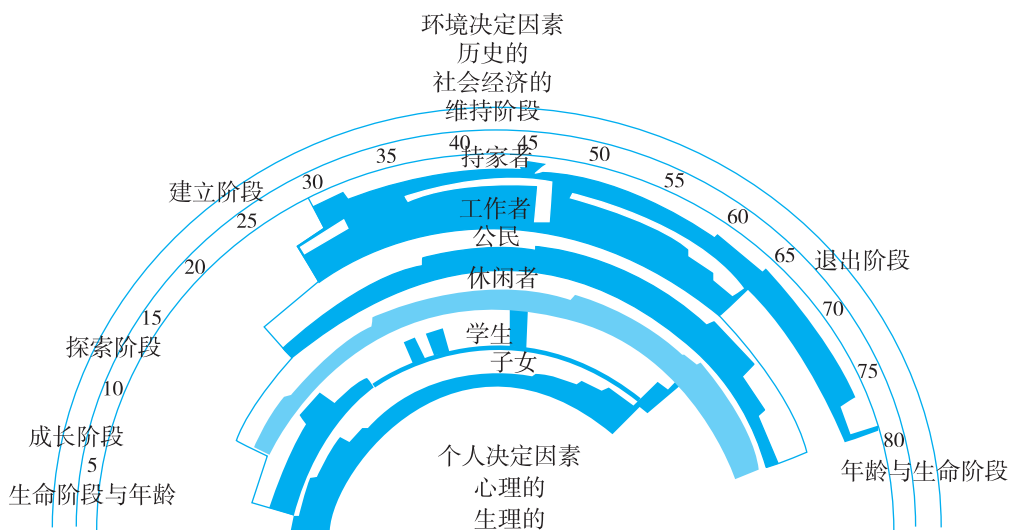


图 1-4 生涯彩虹图

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，舒伯特别强调各个时期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。舒伯认为人在一生当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导致其他角色的失败。阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受到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有关。从这个彩虹图的阴影比例中可以看出，成长阶段（0~14岁）最显著的角色是子女；探索阶段（15~20岁）是学生；建立阶段（30岁左右）是持家者；维持阶段（45岁左右）工作者的角色突然中断，又恢复了学生角色，同时公民与休闲者的角色成分逐渐增加，这正好符合一般所说的“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。

四、金斯伯格（Ginsberg）的职业性成熟论

金斯伯格认为，青年的职业选择观念可以分为3个阶段。



(一) 空想期

这一时期是指六七岁至十一二岁。这个时期人们想象着自己将来会成为某一类人，从事着某种职业，内心只有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。

(二) 尝试期

这一时期是从10~12岁开始，到16~18岁结束。这个时期的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客观因素，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。

(三) 现实期

这一时期从18岁左右开始。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三个子阶段。

(1)探索阶段。这一阶段人们试图把自己个人的选择与社会的职业岗位需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，接受进一步的学习和培训。



五、施恩 (Schein) 的职业锚理论

施恩教授经过长达12年的职业生涯研究，采取了包括面谈、跟踪调查、公司调查、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作出职业选择时，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，又发现三种类型的职业锚——挑战型、生活型、服务型，然而其核心部分仍然是施恩教授最早提出的五种类型。

(一) 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。



(二) 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、更全面的管理层的必经之路。

(三) 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，最大限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。

(四) 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放松。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。

(五) 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公司工作，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，为企业和每一个从业人员充分了解个人的职业需求和目标，充分理解和遵守企业的规章制度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，值得我们借鉴。



生涯案例

【案例一】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。

事实证明，个人的人生坐标只要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，个人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。在确定就业取向时，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。

【案例二】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。该公司对于一线工人采用工作轮调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，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,工作起来就会更具积极性和主动性,效率将会有很大的提高。

该公司采取5年调换一次工作的方式对各级管理人员进行重点培养。每年1月1日进行组织变更,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,转岗需要有熟悉操作的适应过程,可能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。经常有序换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。

【案例三】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、历经考验而成为原百度产品副总裁的俞军的故事。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,那一定要瞄准一个朝气蓬勃、上升空间大的公司。李彦宏还以自己的切身经历向学生建议,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,它将会使个人走得更远,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,是职业规划很重要的一步。

【案例四】大学毕业的小王,和同学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。有人问小王为什么作出这样的选择,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,他也顺利通过。而当初留在大城市的部分同学,由于受到经济形势的影响,不少人遭遇减薪甚至失业。

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。一旦大学生作出了不理性的选择,到头来可能骑虎难下、进退两难。

【案例五】作为中国外交部发言人,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。有时从容不迫,有时怒目金刚,她总是能用语言的智慧和缜密的逻辑捍卫祖国的尊严。

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,她要求自己必须能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——进入中国外交部。从高中报考，到后来的学习计划，都是朝着这个目标不断迈进。而华春莹毕业后，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的准备，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能准确、灵活地应对。

2000年，华春莹曾在母校江苏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，所以能够做好计划，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。



生涯小结

本项目主要探讨了职业生涯规划的相关内容。职业生涯规划是指个体将自身价值与社会价值结合起来，分析影响其职业生涯的个人、组织和社会因素，并制订出职业生涯发展的战略设想和规划。这说明，个人想要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，应用合适的方法，将生涯目标细化为具有可操作性的学习和接受教育的目标、职业选择等辅助计划，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。



生涯思考

1. 职业意识包括哪些内容？
2. 简述职业生涯的含义。
3. 大学生职业生涯规划的意义有哪些？
4. 职业生涯规划应遵循的原则有哪些？
5. 简述职业生涯规划的主要步骤。



生涯教育：帮助高校毕业生实现高质量就业

盛夏之际，高校迎来了一年一度的毕业季，众多学子即将告别校园，步入职业生涯。据统计，2024年全国普通高校毕业生将达到1 179万人，比去年增加21万人。面对逐年增长的高校毕业生人数，如何帮助他们找到合适的发展路径，促进高质量就业，已成为高校与全社会共同关注的话题。

近年来，教育部在加强高校就业指导服务的同时，引入了生涯教育的理念，鼓励高校将职业生涯规划工作融入学校招生、学生培养及就业的各个环节，帮助毕业生实现更高质量的就业。

为就业指导带来三方面转变

生涯教育是一种针对学生个体的系统性培养方式，旨在有目的、有计划、有组织地引导学生进行职业生涯规划，并培养他们具备落实这些规划的意识与能力。

生涯教育并非新生事物，它是早期高校就业指导工作的拓展与延伸。中国人民大学招生就业处副处长、劳动人事学院职业开发与管理系主任于坤认为，过去高校就业指导工作主要是解决高等教育终端和社会需求初端之间人职匹配的效率问题。“从长远来看，过去的就业指导工作未能考虑到国家社会发展对人才的长期需求，以及高等教育和人才发展过程中的长期规律。”他说。

为了让学生在充分就业的同时，实现高质量就业，高校就业指导工作必须拓宽视野，既要洞察经济社会发展的趋势及对各类人才的具体需求，又要全面了解大学生个人成长的各个阶段及其发展需求。

“生涯教育就是从社会长期需求出发，基于大学生成长成才规律，结合大学生的学业与心理发展，以长线就业为导向的育人工作。”于坤认为，生涯教育的引入，为我国高校就业指导工作带来了三方面转变。一是工作目标从“充分就业”转变为“高质量充分就业”，二是工作对象从毕业生转换为全体在校大学生，三是工作内容从毕业季就业指导向覆盖学生整个学习周期的生涯发展教育转变。“本质上来说，大学生就业工作的核心目标从‘就业’转变为‘育人’。”于坤说。

兼具原则性与灵活性是关键

科学、完善的教学体系对于实现生涯教育的育人目标至关重要。

“完整的生涯教育体系应包括独立的生涯课程、融合学科教学的生涯课程、生涯实践、生涯咨询四部分。”北京师范大学心理学部党委书记、中国教育学会学生发展指导分会理事长乔志宏认为，独立的生涯课程侧重唤醒学生生涯规划意识；融合学科教学的生涯课程侧



重帮助学生开阔视野，了解专业、职业、事业相关知识，树立发展目标；生涯实践以职业体验活动为主，重在帮助学生体验相关职业特点，选择适合自己的职业；生涯咨询为需要帮助的学生提供个性化指导。

良好的生涯教育应该具备哪些特点？于坤认为，一个关键的衡量维度是其原则性与灵活性的结合程度。“好的职业生涯规划深刻反映了个体多年来形成的人生追求与兴趣所在，这些是个体前行的核心驱动力。因此，生涯教育应该具备原则性，即拥有稳固且明确的价值观与发展方向。”他说。

于坤介绍，中国人民大学自2003年起便成立了以书记、校长为组长的学生就业创业工作领导小组，积极落实就业工作“一把手工程”。学校生涯教育的一大特色是思政引领，即在学生职业发展和就业指导体系建设中充分融入思政元素，依托学校鲜明的红色基因和革命传统，形成思政引领的学生职业发展课程体系和特色就业指导工作。

同时，随着当前经济社会发展不断提速，就业需求、就业环境日新月异。因此，生涯教育的开展方式应该是动态的、变化的。“生涯教育应该具备适度的灵活性。过度的职业规划可能会削弱学生实际执行时的可操作性，一旦遭遇挫折或外部环境发生变动，就难以有效应对，进而影响规划的实现。”于坤认为。

智慧化手段提升生涯教育效果

实践导向、育人导向是生涯教育的核心。于坤表示，当前生涯教育的实践性和实用性仍待加强，一些高校的职业发展与就业指导课程甚至成了学生口中的“水课”。他建议，通过体系化和丰富全面的职业与就业指导实践活动，让大学生将职业发展理论与就业实践互相融合。

他还提到，当前职业生涯规划教育的全程育人效果仍需提升。“部分学生完成大一的职业生涯规划课拿到学分之后，便将其搁置一旁，直到毕业面临就业时才重新思考职业发展与就业问题。”针对这一现象，他建议，将学生职业发展课程和就业指导工作全面渗透进学生全过程培养周期中，推动大学生学业发展、心理健康与职业发展的一体化融合。

针对当前生涯教育存在的诸多问题，于坤认为，应积极利用智慧化手段，全方位贯通学生从入学到毕业、从学生到职业人才转变的生涯教育链条。

他介绍，中国人民大学历时三年时间打造了国内高校首个智慧职业发展中心平台。这一举措使学生生涯教育工作贯穿于全体在校生的全过程培养周期中，特别是在学生学业与职业成长的关键阶段，提供了及时有效的指导与支持。

例如，在数智化方面，平台不仅可实现就业手续线上“一站式”办理，还能根据学生的个人特点、兴趣偏好等数据，通过智能算法进行精准匹配，为学生提供个性化的就业信息推荐和推送服务。平台的AI模拟面试功能，可以让学生与虚拟面试官进行一对一的面试模拟训练。智能简历分析系统则可根据岗位需求和学生实践经历生成个性化简历，并根据学生特点智能推荐职位。此外，平台还通过多端口设计，实现毕业生与用人单位、教师、校友等校内外多方力量的一体化智慧联结，促进了资源的有效整合与共享。



作为生涯教育的目标对象，学生自身也应具备职业生涯规划自我认识与规划能力。于坤建议，广大学子在开展职业规划时，首先应当全面客观地了解自己的能力、个性、兴趣等，建立科学的自我认识，深耕专业知识与技能，培养良好个人品质。其次，学生应当深化对职业发展规律与社会发展趋势的理解，广泛收集并深入分析工作机会、岗位需求等信息，准确把握社会对人才需求的变化。最后，学生应坚定理想信念，持续锤炼自身能力，更好地把握发展机遇，积极应对就业及职业生涯中可能遇到的各种挑战。

（资料来源：《科技日报》，2024年7月17日05版，有删改）

讨论：

1. 生涯教育对高校毕业生有何意义？
2. 结合材料，简要说说大学生该如何开展职业规划。