

高职高专院校立体化素养型教材



高职高专院校立体化素养型教材

大学生职业生涯规划

张清华 郭鹏 主编

中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社



大学生 职业生涯规划

张清华 郭鹏 / 主编

- 生涯寄语
- 案例导学
- 连线职场
- 生涯榜样
- 生涯体验
- 生涯实践

- 思政融入
- 理论前沿
- 案例丰富
- 岗位对接
- 赛证融通
- 实训强化



中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社



公共课精品教材

- ※ 信息技术基础
- ※ 大学生创新创业指导（第二版）
- ★ 文学鉴赏（第三版）
- ★ 大学生职业生涯规划（第二版）
- ★ 大学生职业规划与创业指导（第三版）
- ★ 中国美术鉴赏
- 大学生音乐素养
- 大学音乐鉴赏（第二版）
- 音乐鉴赏
- 戏剧鉴赏
- 职业素养
- 艺术概论
- 大学语文

- 大学美育
- 演讲与口才
- 应用文写作概论（第四版）
- 大学硬笔书法教程
- 大学生职业生涯规划
- 大学生礼仪实训教程（第二版）
- 大学生职业生涯规划与就业指导
- 大学生职业生涯规划与就业创业指导
- 新时代创新创业综合指导教程
- 大学生心理健康（第二版）
- 大学生体育与健康
- 大学生体育与健康教程
- 太极拳运动健身指导

加※的为“十四五”职业教育国家规划教材
加★的为“十四五”职业教育省级规划教材



本社微信公众号
（请用微信“扫一扫”）



本社天猫旗舰店
（请用手机天猫APP“扫一扫”）

ISBN 978-7-5223-3095-2



9 787522 330952 >

定价：49.00元

高职高专院校立体化素养型教材



College
Students

大学生 职业生涯规划

主 编 张清华 郭 鹏
副主编 李 帅 李林蔚 邵葛祎
编 者 靳海莉 马勇杰 杨少凯
马艳丽



中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 张清华, 郭鹏主编. -- 北京 :
中国财政经济出版社, 2025.1. -- ISBN 978-7-5223
-3095-2

I. G647.38

中国国家版本馆CIP数据核字第2024KX1657号

策划编辑: 李昊民

责任校对: 徐艳丽

责任编辑: 张亚琼

责任印制: 张 健

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfemg.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮政编码: 100142

营销中心电话: 010-88191522

天猫网店: 中国财政经济出版社旗舰店

网址: <https://zgczjjcbs.tmall.com>

廊坊市佳艺印务有限公司印制 各地新华书店经销

成品尺寸: 185mm×260mm 16开 16印张 349 000字

2025年1月第1版 2025年1月河北第1次印刷

定价: 49.00元

ISBN 978-7-5223-3095-2

(图书出现印装问题, 本社负责调换, 电话: 010-88190548)

本社质量投诉电话: 010-88190744

打击盗版举报热线: 010-88191661 QQ: 2242791300

PREFACE

前 言

党的二十大报告中明确提出：“加快建设国家战略人才力量，努力培养造就更多大师、战略科学家、一流科技领军人才和创新团队、青年科技人才、卓越工程师、大国工匠、高技能人才。”在新形势、新使命的时代背景下，职业发展的路径越发多元，竞争也日益激烈。对于每一位即将踏入社会的大学生而言，清晰明确的职业生涯规划不仅是开启职场之门的钥匙，更是实现人生价值、追逐梦想的重要基石。

高职高专院校是我国高等教育的重要组成部分，发挥着培养符合社会需求的高素质技能型人才的作用。因此，加强职业生涯规划教育，帮助大学生树立正确的职业观、掌握科学的规划方法，具有极其重要的现实意义。为此，我们邀请长期在职业教育一线进行教学和管理工作的资深教师，本着简明、实用、新颖的原则共同编写了这本教材。同时，邀请多位具有丰富职业生涯规划指导经验的专家和企业人力资源管理人员参与本教材的编写和审核工作，以确保教材内容的科学性、权威性和实践性。

职业生涯规划并非一蹴而就的短期行为，而是伴随个人成长和发展不断调整与完善的一个长期过程。它要求大学生对自身有深入的了解，包括性格特点、兴趣爱好、能力特长及价值观等；同时，也需要对外部的环境有清晰的认知，包括行业发



以立德树人统领全书



理论指导，案例启发



实践训练，自主提升

展趋势、职业需求、就业形势等。只有将个人的特质与外部环境有机结合，才能制定出切实可行且具有前瞻性的职业发展路径。

本教材特色如下。

以立德树人统领全书

本教材在编写中，落实立德树人根本任务，融入党的二十大精神，把社会主义核心价值观作为当代学生进行生涯规划的指南针，从而促使学生将自己的人生梦想与社会责任融为一体，主动承担起社会责任。

理论指导，案例启发

本教材以名言警句、典型案例等作为各模块的导入内容，内容结构清晰明了，行文生动，知识体系严谨、逻辑性强。既注重理论知识的传授，又强调实践操作的指导，详细阐述了职业生涯规划的基本概念、理论和方法，旨在帮助大学生建立起系统的知识框架。教材中引用了大量真实案例，这些案例来自不同专业、不同年级，涉及不同的情境，能够给学生带来切身的启发和思考。

实践训练，自主提升

教材中设置了多个实践环节和项目作业，注重培养大学生的创新思维和实践能力，旨在引导大学生积极探索、勇于尝试，在实践中不断检验和完善自己的职业规划，运用所学知识解决实际问题，提升综合素质和竞争力。二维码内容链接了职业大赛和“1+X”证书等内容，助力学生知识技能结构的丰富和完善。

本教材在编写过程中参考借鉴了大量文献和资料，还直接引用了一些实例，在此一并表示诚挚的感谢！由于编者水平有限，加之编写时间仓促，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请各位专家和广大读者多提宝贵意见，以便今后进行改进和完善。

编 者

CONTENTS

目 录

01

模块一

启航篇：规划未来，
扬帆起航

主题一 初探职场新领域 / 004

- 一、行业探索与岗位风采 / 004
- 二、多彩职业全接触 / 006
- 三、专业引领，未来职场不设限 / 007
- 四、技能进阶与资格加持 / 009

主题二 职业生涯规划新手指南 / 011

- 一、职业生涯规划简览 / 011
- 二、规划赋能——职业生涯价值新解 / 015
- 三、步步攀升——职业生涯规划的进阶之路 / 016
- 四、职业版图与人生规划的构建 / 017

主题三 高职学子职业规划实战宝典 / 019

- 一、高职教育的新视角解读 / 019
- 二、大学年华——职业规划的黄金时代 / 020
- 三、升级打怪——大学职业规划实操攻略 / 020
- 四、预见未来——提前锁定职业航道 / 029

02

模块二

自我篇：探索自我，
释放潜能

主题一 了解自我多维面 / 035

- 一、“生理我”——健康与活力的基石 / 035
- 二、“心理我”——情感的深度探索 / 037

主题二 挖掘自我深层次 / 043

- 一、自我反思——内心的对话 / 043
- 二、他者镜像——外界眼中的我 / 044
- 三、科学评估——职业倾向的量化分析 / 046

03

模块三

兴趣篇：追寻热爱，
点燃梦想

主题一 兴趣引领职业之路 / 053

- 一、兴趣的本质与多元分类 / 054
- 二、兴趣发展的动态过程 / 054
- 三、兴趣与职业的双向影响 / 055

主题二 探寻职业兴趣的秘密 / 060

- 一、兴趣在职业规划中的关键作用 / 060
- 二、霍兰德理论——揭开职业兴趣的面纱 / 060

04

模块四

价值篇：坚守信仰，
实现价值

主题一 塑造个人职业价值观 / 066

- 一、价值观的夯基 / 066
- 二、职业观的塑造 / 068
- 三、融合价值观与职业观 / 072

主题二 新时代青年的职业追求 / 076

- 一、“永久奋斗”——青春的号召 / 076
- 二、“接续奋斗”——目标的坚持 / 077
- 三、“团结奋斗”——核心价值的体现 / 077
- 四、“艰苦奋斗”——解决困境的力量 / 077

05

模块五

环境篇：洞察时代，
把握潮流

主题一 全方位认知职业环境 / 083

- 一、社会环境——宏观视野的把握 / 083
- 二、行业环境——专业领域的洞察 / 088
- 三、组织与岗位——微观环境的分析 / 091

主题二 策略性认知职业环境 / 100

- 一、静态资料——基础信息的搜集 / 100
- 二、动态资料——实时变化的捕捉 / 101
- 三、实景体验——沉浸式的环境感知 / 106

主题三 职业环境认知进阶之路 / 109

- 一、大学新生启航：职业环境初探索——解锁校园资源宝藏 / 109

06

模块六

目标篇：设定目标，
追求卓越

- 二、低年级进阶：职业环境深度挖掘——漫步城市、深耕专业、洞察行业 / 110
- 三、高年级升华：职业环境全景洞察——接轨社会、精准锚定职业方向 / 112

主题一 确立清晰的职业目标 / 120

- 一、核心要素——职业生涯规划的基础 / 121
- 二、蓝图绘制——个人职业发展的规划 / 128

主题二 规划个人发展轨迹 / 129

- 一、分期发展——职业生涯的阶段目标 / 129
- 二、选择与规划——最优路径的探索 / 133
- 三、抉择与布局——锁定最优职业路径 / 134
- 四、职业锚理论——施恩的职业发展模型 / 137

07

模块七

决策篇：明智选择，
塑造未来

主题一 职业生涯决策的艺术 / 148

- 一、决策概述——选择的智慧 / 148
- 二、决策方法——科学与直觉的结合 / 152

主题二 构建职业生涯规划体系 / 156

- 一、SWOT分析——战略规划的工具 / 156
- 二、规划书撰写——明确的目标与行动指南 / 161
- 三、方案评估与修正——动态适应的调整 / 164

08

模块八

提升篇：精进学习，
锻造技能

主题一 高效学习策略 / 176

- 一、资源整合——优化学习环境 / 176
- 二、目标设定与计划——明确学习方向 / 180
- 三、个性化学习——找到最适合的方法 / 185

主题二 实践经验的积累 / 188

- 一、校内实践——锻炼能力的起点 / 188
- 二、校外实践——专业成长的加速器 / 194
- 三、实习机会——潜在的职业跳板 / 198

09

模块九

素养篇：全面发展，
德才兼备

主题一 职业素养的培育 / 205

- 一、时间管理——高效生活的艺术 / 205
- 二、情绪智慧——情感的自我调控 / 210
- 三、自信建立——内心的力量源泉 / 214
- 四、核心修养——品德与行为的提升 / 219

主题二 职业能力的构建 / 221

- 一、专业能力——立足行业的根基 / 222
- 二、实践技能——动手能力的锻炼 / 222
- 三、通用技能——多才多艺的竞争优势 / 223

参考文献 / 226

生涯启航实训指南 / 227

01

模块一

启航篇：规划未来， 扬帆起航

 生涯寄语

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

——老子

大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

——列夫·托尔斯泰

学习目标



课程目标

- 紧跟时代步伐，做可堪大任的国家建设者，成为专业化和职业化的人才。



知识目标

- 了解行业与岗位探索的方法和重要性；掌握职业分类的基本知识和体系。
- 明确职业生涯规划的概念和内涵；熟悉职业生涯规划各个阶段。
- 掌握高职高专学生生涯规划的主要内容；了解大学期间职业生涯规划的主要步骤。



技能目标

- 初步分析自己专业对应的职业发展路径。
- 制定个人职业生涯规划的初步框架。
- 根据高职高专学生生涯规划内容设定目标。



素养目标

- 树立正确的职业价值观和职业道德观，具备良好的职业操守。
- 提高规划意识和执行力，将职业生涯规划付诸实践。

模块导读

模块一 启航篇：规划 未来，扬帆 起航

主题一 初探职场新领域

- 行业探索与岗位风采
- 多彩职业全接触
- 专业引领，未来职场不设限
- 技能进阶与资格加持

主题二 职业生涯规划新手指南

- 职业生涯规划简览
- 规划赋能——职业生涯价值新解
- 步步攀升——职业生涯规划的进阶之路
- 职业版图与人生规划的构建

主题三 高职学子职业规划实战宝典

- 高职教育的新视角解读
- 大学年华——职业规划的黄金时代
- 升级打怪——大学职业规划实操攻略
- 预见未来——提前锁定职业航道

案例导学

案例播放

小明在大学期间喜欢打游戏和摆弄机器人，但他却不知道自己喜欢从事哪种职业。毕业后，小明找了份文职工作，每天的工作内容是坐在电脑前面做文档处理工作。1年后，他发现自己丧失了青年人对新鲜事物应有的热情。

小红喜欢写作，然而由于没有做好职业规划，她毕业后并未从事与写作相关的工作，而是在一家银行做了客户经理。尽管工资很高，但小红却感受不到快乐。她觉得自己失去了最初的梦想，并且一周工作6天的生活，让她几乎没有时间去写作或者做其他自己喜欢的事情。

小李是一个体育迷，他热爱篮球、足球和网球等运动。毕业后他从事的是行政工作，尽管每周都会去打球，但他仍然感到空虚。他想要成为一名体育记者或者体育经纪人，但由于大学期间没有相关实习经验，错过了许多机会。

案例思考

你会不会是他们中的一员呢？当今大学生在进行职业规划时，都会遇到哪些问题？



案例分析

1. 不知道自己想干什么

大学三年，我们会学习大量专业知识。可是，当即将毕业时，我们会发现自己并不清楚想从事什么职业，是去做程序员、教师，还是成为金融工作者、设计师？

2. 不确定自己是否具有与职业岗位匹配的技能 and 经验

即使已经找到了自己喜欢的工作，但面对现实，我们又会担心没有足够的技能和经验去胜任这份工作。

3. 缺少有效的就业信息

在如今这个信息爆炸的时代，我们可以轻松地通过各种渠道获取大量的就业信息。但是，从海量的信息中筛选出真正有用的信息却并不容易。

刚上大学的我们，要想解决上述职业规划方面的问题，在未来的职业生涯中获得成功，就应该为自己做一个切合实际的职业定位，明确职业发展的方向，直到最终实现自己的职业发展目标。那么如何才能做到呢？那就让我们一起开启职业生涯规划的学习，学会给自己的大学生活做个系统的规划吧！

主题一 初探职场新领域

在当今竞争激烈的社会中，职业意识对于大学生未来的职业发展和个人成长具有重要的意义。职业意识不仅是对职业的认知和理解，更是一种积极的态度、价值观和行为习惯的综合体现。正确的职业意识能够帮助大学生更好地规划职业生涯，实现人生目标，为社会的发展做出贡献。

明确的职业目标是职业意识的核心要素之一。许多大学生在入学之初，对未来的就业方向感到迷茫，缺乏清晰的目标。这往往导致其在学习和实践中缺乏针对性，浪费宝贵的时间和精力。因此，应该尽早思考自己的兴趣、特长和职业理想，结合社会需求和自身发展条件，确立明确而切实可行的职业目标。比如，有的学生对计算机技术充满热情，立志成为优秀的软件工程师；有的学生热衷于教育事业，希望能在讲台上培育未来的栋梁之材。无论目标是什么，清晰的方向能为大学生提供前进的动力和努力的方向。

一、行业探索与岗位风采

随着社会的发展和科技的进步，行业的多样性和复杂性日益增强。从传统的制造业、服务业到新兴的互联网、人工智能、生物技术等领域，每个行业都有着独特的魅力和发展

前景。以互联网行业来说，它以惊人的速度改变着人们的生活方式和运行模式。电商平台让购物变得便捷无比，社交媒体拉近了人与人之间的距离，在线教育打破了知识传播的时空限制。而在这个行业中，又细分出了诸如产品经理、程序员、运营专员、数据分析师等众多岗位，每一个都在为互联网的发展贡献着独特的力量。行业与岗位探索是职业生涯规划的重要环节，有助于个人明确职业目标，找到适合自己的工作岗位，并制定相应的职业发展策略。

（一）当前热门行业

当前市场上存在多个热门行业，它们各具特点和发展前景。以下是一些主要热门行业：

（1）IT 行业：包括软件开发、网络安全、云计算等多个方向。随着科技进步和信息化程度的提高，IT 行业需求量不断增加，从事该行业需要具备扎实的技术功底和持续学习的能力。

（2）金融行业：包括银行、证券、保险等方向。该行业对人才要求较高，从事该行业需要具备较强的数学和逻辑能力，同时了解经济和市场动态。

（3）教育行业：包括教师、教育培训等方向。从事该行业需要具备良好的沟通能力和教学能力，同时需要不断提升自己的专业素养。

（4）医疗行业：包括医生、护士、药剂师等方向。从事该行业需要具备专业知识和技能，同时需要具备高度的责任感和敬业精神。

（5）媒体传媒行业：包括新闻、广告、公关等方向。从事该行业需要有良好的文化素养和创意能力，同时需要了解市场需求和消费者心理。

此外，农业、旅游、文化娱乐、智能家居、老年用品和服务、生物医药、健康管理等行业也在快速发展中，提供了丰富的就业机会。

（二）行业发展趋势

（1）数字化和智能化：随着科学技术的不断进步，各行业都在向数字化和智能化方向发展。例如，金融行业将更加注重数字化和智能化服务，教育行业也在积极探索和践行在线教育等数字化教学模式。

（2）创新和多元化：在竞争激烈的市场环境中，创新成为各行业发展的重要驱动力。同时，多元化的发展策略也有助于企业拓展市场、提高竞争力。

（3）注重用户体验：无论是哪个行业，都越来越重视用户体验和服务质量。通过提供优质的产品和服务，企业可以赢得客户的信任。

（三）行业与岗位探索方法

（1）明确职业目标：在探索行业与岗位之前，要明确自己的职业目标和兴趣所在，思考自己的技能、价值观、兴趣爱好，并根据这些确定适合自己的行业与岗位类型。

（2）收集信息：通过查阅行业报告、招聘网站、社交媒体等渠道收集相关行业的信息和岗位信息。了解行业的发展趋势、市场需求及岗位的职责和要求等。

(3) 参加招聘会和行业活动：参加招聘会和行业活动可以更直观地了解企业和岗位的需求和要求。同时，也可以与招聘人员和企业代表进行交流，获取更多的职业信息和建议。

(4) 寻求导师或职业顾问的帮助：寻求导师或职业顾问的指导和建议可以帮助自己更好地了解市场和行业情况，制定合适的职业规划和发展策略。

(5) 持续学习和提升技能：不断学习和提升自己的技能和知识水平是适应市场变化和职业发展的必然要求。参加培训课程、学习新的工具和技术等方式可以不断提升自己的竞争力。



课堂活动

1. 写出你感兴趣的 5 个职业。
2. 你最感兴趣的职业能给你和社会带来什么？
3. 你所学的专业能够从事什么职业？
4. 怎么样从事这个职业？

二、多彩职业全接触

职业分类是指根据工作性质的同一性进行的分类。

(一) 职业分类的层次

职业分类通常包括以下几个层次：大类、中类、小类和细类（即职业）。这些层次有助于更精确地描述和区分不同的职业。

(二) 职业分类的具体内容

根据不同的分类标准和来源，职业分类的具体内容可能有所不同。

《中华人民共和国职业分类大典》的分类：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，包括中国共产党机关负责人、国家机关负责人、民主党派和工商联负责人、人民团体和群众团体及社会组织负责人等。

第二大类：专业技术人员，包括科学研究人员、工程技术人员、农业技术人员、飞机和船舶技术人员、卫生专业技术人员、经济与金融专业人员等。

第三大类：办事人员和有关人员，包括办事人员、安全和消防人员等。

第四大类：商业、服务业人员，包括批发与零售服务人员，交通运输、仓储和邮政业服务人员，住宿和餐饮服务人员，信息传输、软件和信息技术服务人员等。

第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员，包括农业生产人员、林业生产人员、畜牧业生产人员、渔业生产人员等。

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，包括农副产品加工人员，食品、饮料生产加工人员，纺织、针织、印染人员等。

第七大类：军人。



22 个职业群

第八大类：不便分类的其他从业人员。

根据《中华人民共和国职业分类大典》，职业被细分为 8 个大类、66 个中类、413 个小类、1838 个细类。

拓展阅读

不同的职业分类方式：

第一产业：包括粮农、菜农、棉农、果农等农业相关职业。

第二产业：包括瓦工、装配工、注塑工、司机、木工等制造和运输相关职业。

第三产业：通常指服务业，如公共服务、商业、金融、教育等。

中国职业规划师协会的定义：

职业包含 10 个方向，即生产、加工、制造、服务、娱乐、政治、科研、教育、农业、管理。这些方向下还可以细化出更多的职业。

三、专业引领，未来职场不设限

大学生所学专业与其未来职业之间的关系复杂而多面，既存在直接的关联，也可能因个人兴趣、市场需求等因素而产生偏差。

（一）专业与职业的直接关系

1. 专业对口

在许多情况下，大学生的专业背景直接决定了他们未来的职业方向。例如，医学专业的学生毕业后通常会成为医生，工程类专业的学生毕业后则可能进入工程领域工作。

专业对口不仅意味着个人在求职时具有更强的竞争力，还意味着其在工作中能够更快地适应和上手。

2. 专业技能的应用

大学期间学习的专业知识、技能和理论，往往能够直接应用于未来的职业实践中。这种应用不仅提高了工作效率，还促进了个人在职业领域的成长和发展。

（二）专业与职业的间接关系

1. 专业背景的辅助

尽管某些职业并不直接要求特定的专业背景，但具备相关专业知识的學生往往能够更快地掌握该职业所需的核心技能。例如，学习市场营销的学生在从事销售或市场推广工作时，能够更好地理解市场需



连线职场

伴随着大数据技术的持续发展，网络营销也越来越普及，各个领域为了更好地融入互联网时代的发展趋向，都逐步从传统式销售市场转为互联网销售市场。目前，中国互联网普及率和网民数量位居世界前列，电子商务市场的服务能力 and 应用能力不断提高，持续引领着全球电子商务行业的发展，电商在整个国民经济中的占比不断扩大。然而随着人口红利减弱带来的竞争加剧，以及 5G、直播等新技术、新模式带来的冲击，电子商务平台产业在迎来新的发展机遇和发展高峰的同时，也面临着转折带来的困境——电商行业高端人才短缺，特别是直播人才缺口逐年增大。

求和消费者行为。

2. 个人兴趣与职业选择

有时，职业选择并不完全受限于个人的专业背景，而是更多地受到个人兴趣和职业目标的影响。例如，一个计算机专业的学生可能出于对艺术的热爱而选择成为一名平面设计师。

3. 市场需求的变化

随着社会经济的发展和科学技术的进步，某些职业的需求可能会发生变化。大学生在选择职业时，需要关注市场需求的变化，并灵活调整自己的职业规划。

(三) 专业与职业选择的建议

1. 深入了解专业与职业

在选择专业时，大学生应充分了解该专业的课程设置、就业前景及未来可能的职业发展方向，以有助于做出更加明智的选择。

2. 培养跨领域能力

在学习专业知识的同时，大学生还应注重培养自己的跨领域能力，如沟通能力、团队协作能力、创新思维等。这些能力在未来的职业发展中至关重要。

3. 关注市场需求

大学生应密切关注市场需求的变化，了解哪些职业具有发展潜力，哪些技能在未来的职场中更具竞争力，以有助于更好地规划自己的职业发展路径。

4. 保持开放心态

在进行职业选择时，大学生应保持开放的心态，勇于尝试不同的职业。有时候，职业的发展并不完全按照预期进行，但通过不断尝试和学习，可以找到更适合自己的职业道路。

拓展阅读

某招聘网站对毕业大学生做的专业选择和职业发展关系的调查问卷：

1. “你认为专业选择对就业的影响大吗？”

①选择影响不大的，占 17%；②选择有一定影响的，占 34%；③觉得影响大的，占 49%。

2. “当初根据什么报的专业？”

①根据自己的兴趣决定的，占 42%；②听父母的决定的，占 26%；③服从调剂分配的，占 24%；④根据学校老师和同学意见报的，占 8%。

3. “你目前从事的职业和大学所学专业对口吗？”

①有关系但非本专业对口工作的，占 43%；②专业对口吻合的，占 26%；③没关系，却是自己的爱好和特长的，占 9%；④根本没有关系的，占 22%。

4. “如果你有机会从头再来，还会选这个专业吗？”

①表示会选择另外一个专业的，占 52%；②在本专业基础上再学一个第二专业的，占 34%；③仍学现在的专业的，占 14%。

小测试

请在下面 6 项中做出你的选择。

1. 我希望进入一家薪水普通但稳定性高的企业。
2. 我希望进入一家重用年轻人的企业。
3. 我希望进入一家以实力决定待遇的企业。
4. 为了自己将来创业方便，我希望进入一家能充分学习的企业。
5. 我希望进入一家环境安定、能从事新事业开发工作的企业。
6. 我希望做自己喜欢而且待遇又高的工作。

【参考答案】

选择 1 的人，适合进入处于成熟期的企业；

选择 2 的人，可以尝试进入处于开发期或成长前期的企业；

选择 3 的人，最适合进入处于成长前期的企业；

选择 4 的人，适合进入处于开发期或成长前期的企业；

选择 5 的人，可以考虑进入处于成熟期企业的企划或开发部门；

选择 6 的人，自行创业当老板。

四、技能进阶与资格加持



《生涯规划指导》
职业技能认证

（一）职业资格证书制度

职业资格是指对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。

从业资格是指从事某一专业（工种）的学识、技术和能力的起点标准，也是基本的标准或最低要求。

执业资格是指政府对某些责任较大，社会通用性强，关系公共利益的专业（工种）实行准入控制，是依法独立开业或者从事某一特定专业（工种）学识、技术和能力的必备标准。

职业资格分别由国务院劳动、人事行政部门通过学历认定、资格考试、专家评定、职业技能鉴定等方式进行评价，对合格者授予国家职业资格证书。从业资格通过学历认定或考试取得。执业资格通过考试取得。

2017 年 9 月 12 日，人社部发布《关于公布国家职业资格目录的通知》。文件将职业资格重新分为专业技术人员职业资格和技能人员职业资格。专业技术资格考试由人力资源和社会保障部人事考试中心主管，职业技能鉴定考试由人力资源和社会保障部职业技能鉴定

中心主管。

2021年,人力资源和社会保障部在对2017年版职业资格目录进行调整的基础上,公布了《国家职业资格目录(2021年版)》。该版本国家职业资格目录共计72项职业资格,其中,专业技术人员职业资格59项,含准入类33项,水平评价类26项;技能人员职业资格13项,基本涵盖了经济、教育、卫生、司法、环保、建设、交通等国家重要的行业领域,符合国家职业资格设置的条件和要求。准入类职业资格关系公共利益或涉及国家安全、公共安全、人身健康、生命财产安全,均有法律法规或国务院决定作为依据;水平评价类职业资格具有较强的专业性和社会通用性,技术技能要求较高。

我国从1994年开始实施职业资格证书制度。所谓职业资格证书制度,是指国家对劳动者取得什么证书、怎样取得证书、证书的作用等一系列问题所做的规定而形成的制度。

职业资格证书是求职、任职、独立开业和用人单位录用的主要依据。《中共中央关于教育体制改革的决定》指出:“一切从业人员,首先是专业性技术性较强行业的从业人员,都要像汽车司机经过考试合格取得驾驶证才许开车那样,必须取得考核合格证书才能走上工作岗位。”

(二) 职业技能鉴定

职业技能鉴定不是一个简单的考试活动,而是一个与现代社会劳动分工体系、现代劳动力市场体系、现代企业制度密切相关的,集考试学、心理学、测量学、信息学、行为学等多学科于一体的综合系统工程。我国的职业技能鉴定有以下特征:①在制度体系上,属于国家证书制度;②在认证方式上,采用国际通行的第三方认证的现代认证方式;③在考试性质上,属于标准参照性考试;④在鉴定内容上,主要以职业活动本身为导向决定其考核内容。它由考试考核机构对劳动者从事某种职业所应掌握的技术理论知识和实际操作能力做出客观的测量和评价,是国家职业资格证书制度的重要组成部分。职业技能鉴定分为5个级别:初级、中级、高级、技师和高级技师。

生涯榜样



事迹:

在布隆迪的田间地头,有一位专家就像农民一样劳作,他就是来自中国的水稻专家杨华德。60岁的他在非洲推广中国杂交水稻,通过潜心带领专家组推广杂交水稻种植技术,8年时间成功将该国水稻产量由平均每公顷3吨提升10吨,让中国的杂交水稻成为当地人摆脱贫困与粮食困境的“金钥匙”。

颁奖词:

丝绸包裹的种子,来自中国;饱满飘香的稻谷,长在非洲。从一个项目,到一个产业,黄皮肤汉子的执着,让黑皮肤的兄弟,理解了人类命运共同体的深意。稻浪千重,路远情长。



思考与讨论

你怎么衡量一份职业的意义？



训练活动

一个人长期从事某种职业，会潜移默化地受这种职业的影响。

一般情况下，一个经常使用计算机的人，他的右手手掌根部就会有老茧，因为他时常使用鼠标。

如果是司机，那么在他手上，经常握方向盘的部分老茧会比较厚。

如果是打针的护士，那么他的大拇指、食指、中指部分有老茧，因为打针时需要用三根手指来拿针，这是大部分打针护士的习惯。

如果是军人，通常说来他吃饭快、走路快。他的体格一定比较健壮，皮肤较黝黑，腰板挺直，整个人散发出一种特殊的气质。

游泳运动员肩特别宽，上身基本呈倒三角形，身材匀称；踢足球的人腿部肌肉特别发达，视力较好，空间感很好；体操运动员大多个子不高，但有较好的弹跳能力；网球选手手臂力量足，体力好。

问题：

一个企业办公室的文员和销售员，会有什么典型的特征？谈谈你的看法。

主题二 职业生涯规划新手指南

大学是一个新的起点，制定科学的规划、恰当的目标能够让大学生活更加充实和精彩！如何迈出职业生涯中坚实的第一步，是摆在每个大学生面前的重要课题。

一、职业生涯规划简览

近年来，大学生就业问题成了全社会关注的热点，其中一个原因就是大学生对自身职业生涯规划缺乏清晰认识，从而导致求职过程中出现盲目与被动。职业规划是一个老生常谈、但常讲常新的概念。那么，职业生涯规划的意义又是什么呢？这是每一位大学生在完成专业学习之余，应该慎重考虑的问题。

（一）职业

人生规划的大部分内容都是关于职业规划的，职业是一个人安身立命之本，它为人生的其他可能提供稳定的经济来源和社会基础。

那么，职业到底是什么呢？

从词义来分析，“职”有“社会责任”“权利与义务”的含义，“业”是以某种特殊的技能“从事某种业务”“完成某种事业”。因此，职业就是以某种特殊的技能从事某种业务或完成某种事业，并承担相应的社会责任与义务的活动。也有人说职业是人们从中可以获得利益的一种生活活动。比如，我们可以套用这个定义来简单说说“教师”这个职业，即教师就是以学科专业知识、表达能力、组织能力等技能从事教育工作，承担相应责任与义务，并从中获得收益的人。关于职业的定义还有很多，目前我国比较认同的职业定义：人们为了谋生和发展而从事的具有相对稳定、有经济收入和特定类别的社会劳动。



课堂活动

那么，小偷是职业吗？

对于这个问题，大家的回答应该是一致的，不是！原因是小偷的行为会让我们的经济受到损失，内心受到伤害。对于这种行为，社会往往通过法律手段予以禁止。作为一种职业，源自社会分工，本质上要向社会提供某种所需的服务，从业者通过提供这种服务，得到社会认可并换取报酬，使得自己能够生活下去，所以每一个职业都必须合法。

因此，本教材将职业定义为：具备劳动能力的个人，利用自身的知识和技能，从事社会生产活动或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并由此获得相应的报酬，以满足自身对物质和精神的需求的一种持续性活动。

拓展阅读

一个人在选择一种职业后，就开始了他的职业生涯。在英文中，“职业生涯”对应的单词是 *career*，美国学者格林豪斯（*Greenhaus*）将其定义为“贯穿于人们整个生命周期的与工作相关的经历的组合”。

（二）职业生涯

职业生涯是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程，它并不表明个人在职业上成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，对人生价值的实现起着决定性作用。简单地说，一个人职业发展的状态、过程及结果构成了个人的职业生涯。

职业生涯是一种较为复杂的客观存在，我们需要从几个方面来理解和分析其内涵。

- （1）职业生涯是个体的概念。它是指个人的行为经历，而不是群体或组织的行为经历。
- （2）职业生涯是职业的概念。它是指一个人一生中的职业历程。

(3) 职业生涯是时间的概念。它是指职业生涯周期，起始于初次工作之前的学习阶段、培训阶段，终止于完全结束或退出职业活动。实际生活中，职业生涯的时间期限因个体不同而有很大差别。

(4) 职业生涯是发展和动态的概念。它是指个人的具体职业内容和职位是在不断发展和变化的，而不是固定的、单一的。职业生涯更重要的内涵是职业的变革与发展的经历和过程，包括职业的转换、职位的晋升等具体内容。

(三) 职业生涯规划

职业生涯规划，是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定个人人生各阶段在职业发展方面的战略与计划。制订职业生涯规划，首先要对个人特点进行分析，再对其所在组织环境和社会环境进行分析，然后根据分析结果制订个人的事业奋斗目标，选择实现这一事业目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，并对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。简而言之，职业生涯规划就是指个人为自身的职业发展所做的策划和准备。

大学阶段尚处于职业生涯的职业准备期和职业探索期，对于大学生来说，职业生涯规划有着更具体、更重要的内涵：在大学阶段，应当客观、全面地认识自己的能力、兴趣、个性和价值观，了解各种职业、行业、环境的需求、发展趋势和影响因素，确立职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业方向，制定行之有效的实施方案（包括相应的学习和培训计划），并做到及时反馈和修订。

对点 案例

在一望无际的草原上，有只狮子不停地奔跑，但是前方却没有猎物。有人问它为什么要奔跑，狮子说：“我只有跑得比猎物快，才能获得食物。”

同样，一只羚羊也在独自奔跑。有人问它为什么奔跑，羚羊说：“我只有跑得比其他羚羊快，才能不被吃掉。”

案例分析

不论你是强者还是弱者，只有先行一步，不断地努力，超越他人，才能在这个社会上生存。我们应该尽早确立职业生涯的概念，从进入大学第一天就开始进行职业生涯规划。职业生涯规划越早，对今后的发展越有帮助。

(四) 生涯彩虹图

为了综合阐述生涯发展阶段与角色的相互影响，舒伯创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——生涯彩虹图（图 1-1），形象地展现了生涯发展的时空关系，更好地诠释了生涯的定义。

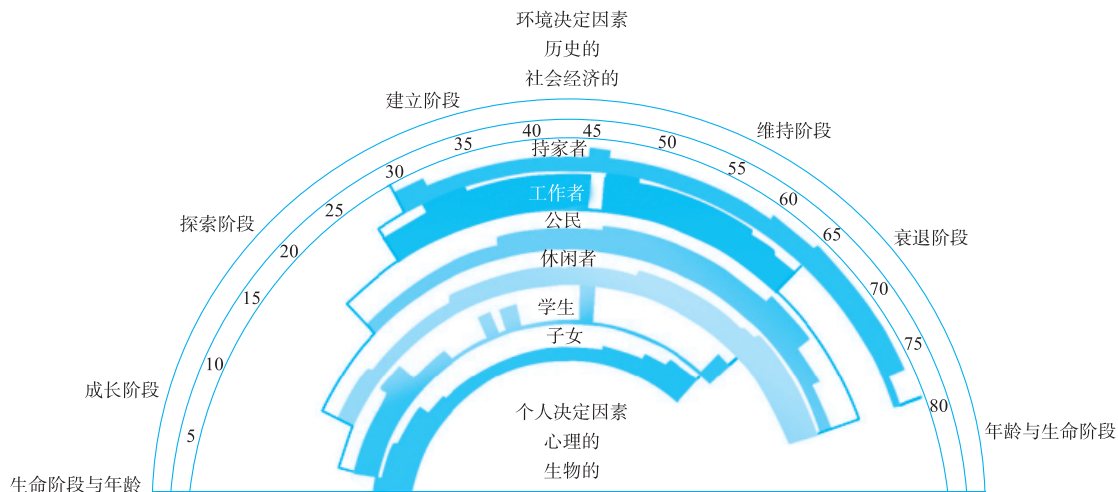


图 1-1 生涯彩虹图

1. 横贯始终的生涯长度

生涯长度指的是生命从开始到结束这两个端点之间的跨度。舒伯的生涯发展理论将生涯视为从出生到死亡的过程，包括成长阶段（0～14岁）、探索阶段（15～24岁）、建立阶段（25～44岁）、维持阶段（45～65岁）和衰退阶段（65岁以上）。大学生的生涯发展阶段属于探索期，这个阶段主要的生涯发展任务是在多种实践机会中探索自我，逐渐确定职业偏好，并在所选定的领域中开始起步。从生物属性上来看，生涯的进程是单向的，从出生到死亡，不可逆转。与此同时，生涯又是一个连续不断的发展过程，概括了人一生中所拥有的各种职位。人生的长度我们无法预知，因为生命中总是存在许多不可控的因素。正是因为存在难以控制的未知事件，我们才应该更好地认识自己手中的已知条件，使其更好地发挥作用，从而规划好自己的生涯，把握好自己的人生。

2. 纵贯上下的生涯宽度

在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一组职位和角色组成。根据舒伯的说法，生涯包含6种生命角色，而这些角色的总和便是“生涯宽度”，生涯便是个人在这6种生命角色之间转换、递进的过程。“角色”的本意是面具，做什么角色，就要入什么角色的“戏”，角色赋予了人物身份、期待和要求。舒伯提出的6种主要的人生角色，即我们大部分人在一生中都会扮演的角色，依次是子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。这6种角色除了在不同领域分布，还有不同分类，有的为关系角色，有的为活动角色；有的是被动承担的角色，有的是主动选择的角色。关系角色与活动角色是一个人与生俱来的，是与世界发生关系时必然产生的。

3. 角色投入的生涯厚度

从舒伯的生涯彩虹图中可以看到，生涯规划变得立体化了，可以多视角看到在个人发展中不同时期不同角色的意义和相互的影响。从长度上看，它包括了一个人从生到死的全部生命历程；从空间上看，它并不局限于对职业角色的关注，而是同样重视非职业角色对

一个生涯的影响。舒伯认为，持家者、公民、休闲者、学生、子女等角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。这里的自我概念指个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识，是个人生涯发展历程的核心。在舒伯的理论中，生涯规划更注重职业对人的意义。该理论认为，一个完美的人生并不仅仅依赖于职业角色的完美，更多的非职业角色使人生有更多自我实现的可能性。

二、规划赋能——职业生涯价值新解

职业生涯规划不是简单地帮助个体获得一份工作，而是帮助他们真正地了解自己，更好地挖掘自身潜能，在客观分析内在素质和外在环境因素的基础上科学规划人生，确定合理的、可行的职业生涯发展方向和行动纲领。

1. 更深入地了解自己

进行职业生涯规划，首先是对自身的兴趣、爱好、能力等方面进行深入探讨，挖掘自己的潜能并发现不足。在大学以前的学习生活中，学生往往不会花费太多时间去考虑这方面的问题，因为这一阶段的目标只有一个——考大学，所以在大部分人的印象中，成绩好就代表能力强，成绩差就代表能力弱。经过职业生涯规划的探讨，个体可以全方位地了解自己，明确自己的兴趣、爱好、能力，并据此做出选择。

2. 提高大学生生活质量

在大学阶段的职业规划中，大学生必须根据自己的实际情况制定一系列职业目标，明确各阶段的学习目标，并据此做出行动。生涯规划可督促大学生合理安排时间，劳逸结合，使大学生生活丰富多彩，学有所获。

3. 提供就业指导

在综合考虑自身条件和环境因素后，大学生要确定自己的职业定位。将自己定位在能发挥自己最大能力的位置上，因为最适合自己的职业才是最好的职业。

4. 提高核心竞争力

职业目标在职业定位中起着重要作用，目标是在分析自身的各种兴趣爱好及能力之后设定的，通过一系列对目标的追求，可以让自身的核心竞争能力得到提升。



课堂活动

请你闭上眼睛，回忆一下，身边有哪些东西是红色的。
现在，请你睁开眼睛，看看周边有哪些东西被遗漏了。
生活中有没有类似的经验？

5. 资源配置最优化

确定了职业方向后，大学生可以集中精力追求自己的职业理想，并将自己能够掌握的资源进行有目的的规划和分配，最大化地利用资源。

6. 达到人职匹配

一个有着良好规划的人往往比一个走一步算一步的人在职场上更具竞争力。职业生涯规