

# 大学生职业生涯规划



# 前 言

在当今竞争激烈、快速变化的社会环境中，大学生面临着前所未有的职业挑战与机遇。职业生涯规划作为大学生迈向成功职业道路的关键一步，其重要性愈发凸显。一份科学合理的职业生涯规划，不仅能帮助大学生明确职业方向，增强自身竞争力，还能为他们未来职业发展奠定坚实基础。

大学阶段是人生中至关重要的转折时期，是从校园走向社会、从学习迈向工作的过渡阶段。在这个阶段，大学生需要对自己的未来有清晰的认知和规划。然而，许多大学生在面对职业选择时往往感到迷茫和困惑，不清楚自己的兴趣所在、优势和劣势，也不了解职业市场的需求和发展趋势。他们可能盲目跟风选择热门专业，却忽视了自身的特点和职业发展的长远规划；或者在临近毕业时才匆忙寻找工作，缺乏充分的准备和明确的目标，导致求职过程中处处碰壁。

本书旨在为大学生提供全面、系统、实用的职业生涯规划指导，帮助他们解决在职业规划过程中遇到的各种问题。通过阅读本书，大学生将能够深入了解职业生涯规划的基本概念、理论和方法，学会进行自我认知，探索职业世界，制定合理的学业计划和职业目标，掌握职业决策的技巧和方法，做好求职准备，顺利实现角色转变，并维护自身的求职权益和个人权益。

本书共分为七章，各章内容紧密相连、循序渐进。第一章对大学生职业生涯规划进行了概述，介绍了职业生涯规划的定义、重要性和基本步骤，让大学生对职业生涯规划有初步的认识。第二章带领大学生探索职业世界，了解不同职业的特点、发展前景和市场需求，为职业选择提供依据。第三章着重引导大学生进行自我认知，帮助他们了解自己的兴趣、性格、能力和价值观，从而找到与自身相匹配的职业方向。第四章强调了学业管理与能力发展的重要性，指导大学生如何合理安排大学学习生活，提升自己的综合素质和职业能力。第五章介绍了职业决策的方法和技巧，帮助大学生在面对多种职业选择时做出明智的决策，并制定详细的行动计划。第六章为大学生提供了求职准备的具体建议，包括简历

撰写、面试技巧、求职渠道等方面的内容，帮助他们提高求职成功率。第七章关注大学生从学生到职场人的角色转变，指导他们如何适应职场环境，建立良好的人际关系，实现职业发展的顺利过渡。

本书在编写过程中，充分考虑了大学生的实际需求和特点，采用了丰富的案例分析、实用的工具和方法，以及生动易懂的语言表达，力求使本书具有较强的可读性和操作性。同时，本书还参考了国内外最新的职业生涯规划理论和研究成果，结合了当前职业市场的实际情况，具有较高的科学性和前瞻性。

希望本书能够成为大学生职业生涯规划的良好良师益友，帮助他们在大学期间就树立正确的职业观念，制定科学合理的职业生涯规划，为未来的职业发展做好充分准备，开启精彩的职业人生。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

# 目 录

项目一 大学生职业生涯规划概述 .....	1
任务一 职业生涯与职业生涯规划 .....	4
任务二 职业生涯规划的指导理论 .....	11
任务三 大学生职业意识与职业理想 .....	17
项目二 职业世界探索 .....	25
任务一 认识职业世界 .....	28
任务二 分析职业环境信息 .....	35
任务三 探索职业世界 .....	40
项目三 自我认知与职业匹配 .....	49
任务一 性格认知 .....	53
任务二 兴趣认知 .....	58
任务三 能力认知 .....	62
任务四 价值观认知 .....	70
项目四 学业管理与能力发展 .....	79
任务一 管理大学学业 .....	82
任务二 提升综合能力与素养 .....	90
项目五 职业决策与行动计划 .....	105
任务一 认识职业决策 .....	108

任务二 职业决策的方法 .....	115
任务三 制订职业生涯规划行动计划 .....	126
<b>项目六 职业生涯规划制定和实施 .....</b>	<b>143</b>
任务一 职业生涯规划制定前的准备 .....	146
任务二 职业规划的制定 .....	150
任务三 职业规划的实施 .....	155
任务四 职业生涯规划实施效果评估与调整 .....	161
<b>项目七 职业规划的调整与管理 .....</b>	<b>167</b>
任务一 职业生涯规划调整的必要性原因 .....	170
任务二 职业生涯规划调整的原则与方法 .....	173
任务三 职业规划的动态管理 .....	178
任务四 职业生涯规划调整的成功与失败案例 .....	183
<b>参考文献 .....</b>	<b>186</b>



## 项目一

# 大学生职业生涯规划概述

大学毕业后，大学生就要走上自己的职业道路，而大学生职业生涯成功与否，与其前期是否规划好自己的职业道路密切相关。因此，大学生要对自己的职业生涯进行科学系统的规划，以此描绘出人生向往的蓝图，并实实在在地朝着这个方向努力，充分发挥目标的导向性作用，从而实现职业生涯的成功。

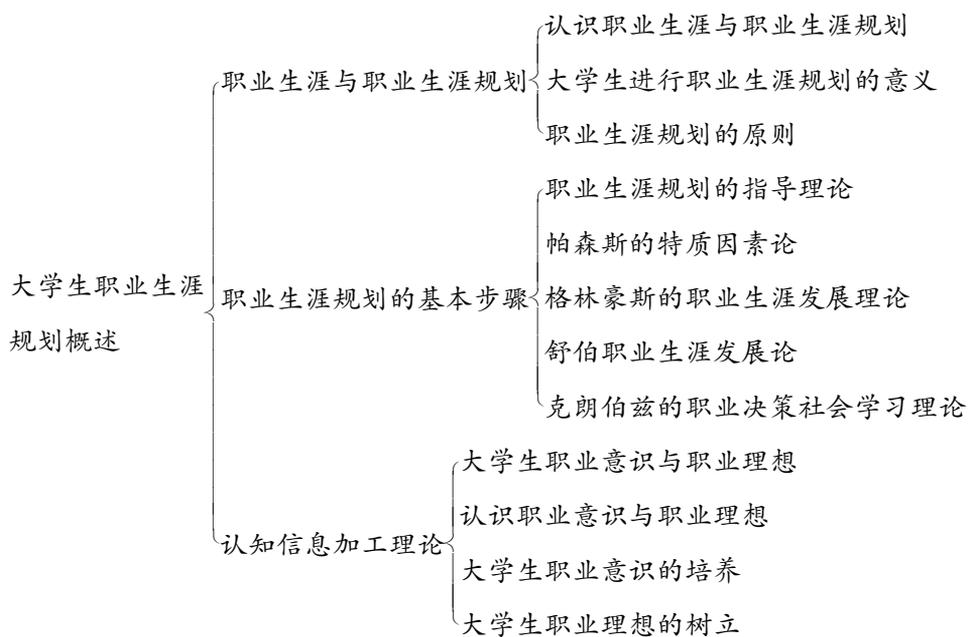
## 学习目标

**知识目标：**了解职业生涯和职业生涯规划的基本概念、内涵和特点；掌握职业生涯规划的主要指导理论；明确大学生职业意识和职业理想的含义和重要性。

**能力目标：**能够运用职业生涯规划的相关概念和理论，分析自身的职业发展状况；培养初步的职业意识，树立科学合理的职业理想。

**素养目标：**增强对职业生涯规划的重视程度，培养积极主动的职业探索精神和自我管理意识。

## 思维导图





### 有计划的职业生涯

美国企业家比尔·拉福从小立志做一名优秀的商人。比尔·拉福中学毕业后考入麻省理工学院，但他并没有就读贸易专业，而是选择了工科中最普通的专业——机械专业。大学毕业后，比尔·拉福也没有马上投身商海，而是考入芝加哥大学攻读经济学硕士。出人意料的是，在获得硕士学位后，他仍然没有从事商业活动，而是在政府部门工作了5年。随后，比尔·拉福在具备了成功商人所需的各种素质后，应聘到一家公司进行锻炼。在大展拳脚2年后，他开办了自己的商贸公司。经过20年的发展，他的公司从20万美元资产的小公司发展成了2亿美元资产的大型商贸公司。

回顾比尔·拉福的职业生涯轨迹，我们可以看出，比尔·拉福对自己的职业生涯有一个十分清晰的规划，并且在实现职业生涯规划的过程中也充分发挥了个人兴趣与能力。同时，他还着手职业技能的培养与综合素养的提升。在坚持不懈的努力下，其职业生涯规划最终变成了现实，比尔·拉福本人也成为商界传奇。

思考：(1)比尔·拉福的学习和工作经历对他实现职业理想起到了什么作用？

(2)你的职业理想是什么？你想过如何实现自己的职业理想吗？



在大学校园的迎新晚会上，新生们怀揣着对未来的憧憬和迷茫。有的同学立志要在毕业后进入知名企业，有的同学则梦想着创业实现自己的理想。然而，面对丰富多彩的大学生活和未来复杂多变的职业市场，他们心中充满了疑问：如何才能在大学期间就为未来的职业生涯做好准备？职业生涯规划到底是什么，又能给自己带来什么？

## 任务一 职业生涯与职业生涯规划



### 任务导入



小李是一名大一新生，入学后发现大学的生活和高中截然不同，课程安排相对宽松，课余时间很多。他看到身边的同学有的积极参加社团活动，有的开始准备各种证书考试，而自己却不知道做些什么。他不禁思考：自己未来想从事什么样的工作？该如何度过这宝贵的大学时光？这就涉及到了职业生涯与职业生涯规划的问题。

## 一、认识职业生涯与职业生涯规划

### (一) 职业生涯的定义与内涵

#### 1. 传统定义

职业生涯在传统意义上，是指一个人从职业学习开始，到职业劳动结束这一过程，它涵盖了个体在职业领域所经历的一系列活动和阶段。例如，一位医生从医学院校学习，到实习、住院医师、主治医师，再到专家的整个职业成长过程，就是其职业生涯的体现。

#### 2. 现代拓展

随着社会的发展，职业生涯的概念有了更广泛的拓展。它不仅包括正式的职业工作，还涉及到个体在职业发展过程中的各种经历和体验，如兼职、志愿者活动、职业转换等。比如，一个大学生在课余时间参加志愿者服务活动，这虽然不是正式的职业工作，但可以培养其沟通能力、团队协作能力等，对其未来的职业生涯发展具有重要意义。

#### 3. 动态性与发展性

职业生涯是一个动态的、不断发展变化的过程。个体在不同的人生阶段，其职业目标、职业兴趣和职业能力都会发生变化。例如，一个人在年轻时可能对新兴的互联网行业

充满兴趣，随着年龄的增长和经验的积累，可能会转向传统行业的管理岗位。

## (二) 职业生涯规划的概念与要素

### 1. 概念

职业生涯规划是指个人根据自身的兴趣、能力和职业倾向，结合社会需求和职业发展趋势，为自己设定职业目标，并制定相应的职业发展规划和行动方案的过程。它是个体对自己职业生涯的主动设计和管理。

### 2. 要素

**自我评估：**了解自己的兴趣、能力、性格、价值观等，明确自己的优势和劣势。例如，通过职业兴趣测试、性格测试等工具，全面认识自己。

**职业探索：**研究不同的职业领域，了解职业的工作内容、发展前景、薪资待遇等。可以通过查阅资料、实习、访谈等方式进行职业探索。

**目标设定：**根据自我评估和职业探索的结果，确定自己的职业目标。职业目标可以分为短期目标、中期目标和长期目标。例如，短期目标可能是在大学期间获得相关的职业资格证书，中期目标是在毕业后的3—5年内成为公司的骨干员工，长期目标是成为行业内的专家或企业的高层管理者。

**计划制定：**制定实现职业目标的具体计划和行动方案，包括学习计划、培训计划、实践计划等。例如，为了实现成为软件工程师的目标，需要制定学习编程语言、参加项目实践等具体计划。

## (三) 职业生涯与职业生涯规划的关系

### 1. 相互依存

职业生涯是职业生涯规划的基础和载体，没有实际的职业经历和发展过程，职业生涯规划就失去了意义。而职业生涯规划则是对职业生涯的引导和规范，它可以帮助个体更好地规划自己的职业发展路径，提高职业生涯的质量和效率。

### 2. 动态调整

职业生涯是一个动态的过程，会受到各种因素的影响而发生变化。因此，职业生涯规划也需要根据实际情况进行动态调整。例如，当行业发展趋势发生变化，或者个人的兴趣、能力发生改变时，需要及时调整职业目标和发展计划。

## 二、大学生进行职业生涯规划的意义

### (一)对个人成长与发展的意义

#### 1. 增强自我认知

通过职业生涯规划，大学生可以更加深入地了解自己的兴趣、能力、性格和价值观，明确自己的优势和劣势，从而更好地发挥自己的潜力，实现自我成长和发展。例如，在进行职业生涯规划的过程中，大学生可能会发现自己对市场营销领域有浓厚的兴趣和较强的沟通能力，从而有针对性地进行学习和实践。

#### 2. 提高职业竞争力

在竞争激烈的就业市场中，具备明确的职业目标和规划的大学生更容易脱颖而出。职业生涯规划可以帮助大学生提前做好职业准备，积累相关的知识和技能，提高自己的职业竞争力。例如，一个有明确职业规划的大学生会在大学期间积极参加实习、培训等活动，为未来的职业发展打下坚实的基础。

#### 3. 促进职业适应

职业生涯规划可以帮助大学生更好地了解职业环境和职业要求，提前做好心理准备和技能储备，从而更快地适应职场生活。例如，通过了解目标职业的工作内容和工作方式，大学生可以在进入职场后更快地融入工作团队，提高工作效率。

### (二)对高校人才培养的意义

#### 1. 优化人才培养方案

高校可以根据大学生的职业生涯规划需求，优化人才培养方案，调整课程设置和教学内容，提高人才培养的针对性和实效性。例如，根据市场对不同专业人才的需求，增加相关的实践课程和专业选修课程。

#### 2. 提高就业指导质量

职业生涯规划是高校就业指导工作的重要内容。通过开展职业生涯规划教育，高校可以提高就业指导的质量和水平，帮助大学生更好地解决就业问题。例如，高校可以为大学生提供职业咨询、职业测评、就业信息等服务，帮助他们制定合理的职业规划和就业策略。

### 3. 促进教育教学改革

职业生涯规划教育可以促进高校教育教学改革，推动高校从传统的知识传授型教育向能力培养型教育转变。例如，高校可以加强实践教学环节，培养大学生的创新能力和实践能力，以适应社会对高素质人才的需求。

## (三)对社会发展的意义

### 1. 满足社会人才需求

合理的职业生涯规划可以使大学生更好地将个人的职业发展与社会的人才需求相结合，为社会输送更多符合需求的高素质人才。例如，随着科技的发展和产业结构的调整，社会对信息技术、新能源、生物医药等领域的人才需求不断增加。通过职业生涯规划教育，引导大学生选择这些领域的专业和职业，有助于满足社会的人才需求。

### 2. 促进社会人力资源合理配置

职业生涯规划可以帮助大学生根据自己的兴趣和能力选择合适的职业，从而促进社会人力资源的合理配置。当每个个体都能在适合自己的岗位上发挥最大的作用时，社会的整体效率和效益将得到提高。例如，一个具有艺术天赋的大学生选择从事艺术创作工作，比从事不适合自己的行政工作更能发挥其才能，为社会创造更多的价值。

### 3. 推动社会经济发展

高素质的人才推动社会经济发展的重要力量。通过职业生涯规划，培养出更多具有创新精神和实践能力的人才，可以促进科技创新和产业升级，推动社会经济的持续健康发展。例如，在互联网、人工智能等新兴领域，大量具有创新能力的人才推动了这些行业的快速发展，为社会经济增长做出了重要贡献。

## 三、职业生涯规划的原则

### (一)个性化原则

#### 1. 尊重个体差异

每个人都有自己独特的兴趣、能力、性格和价值观，职业生涯规划应该充分考虑这些个体差异。例如，性格内向的人可能更适合从事研究、技术等工作，而性格外向的人可能更适合从事销售、管理等工作。因此，在进行职业生涯规划时，要尊重每个人的个性特

点，制定符合个人实际情况的规划方案。

## 2. 发挥个人优势

职业生涯规划要注重发挥个人的优势和特长，使个体能够在自己擅长的领域中取得更好的发展。例如，一个数学成绩优秀、逻辑思维能力强的学生，可以选择从事金融、计算机等与数学相关的专业和职业，以充分发挥自己的优势。

## (二)现实性原则

### 1. 结合社会需求

职业生涯规划不能脱离社会现实，要充分考虑社会的需求和职业发展趋势。例如，随着环保意识的增强，社会对环保专业人才的需求日益增加。因此，在选择专业和职业时，要关注社会需求的变化，选择有发展前景的专业和职业。

### 2. 考虑自身条件

职业生涯规划要结合自身的实际条件，包括家庭背景、经济状况、教育程度等。例如，一个家庭经济条件较差的学生在选择职业时，可能需要优先考虑能够提供稳定收入的职业，以缓解家庭经济压力。

## (三)动态性原则

### 1. 适应变化

职业生涯是一个动态的过程，会受到各种因素的影响而发生变化。因此，职业生涯规划要具有灵活性和适应性，能够根据实际情况进行调整。例如，当行业发展趋势发生变化，或者个人的兴趣、能力发生改变时，要及时调整职业目标和发展计划。

### 2. 持续发展

职业生涯规划是一个持续的过程，需要不断地进行评估和调整。个体在不同的人生阶段，其职业目标和发展计划可能会有所不同。因此，要树立终身学习和持续发展的观念，不断提升自己的能力和素质，以适应职业发展的需要。

## 四、职业生涯规划的基本步骤

### (一) 自我评估

#### 1. 兴趣探索

通过兴趣测试、兴趣调查等方式，了解自己对不同职业领域的兴趣程度。例如，可以使用霍兰德职业兴趣测试，确定自己的职业兴趣类型，如现实型、研究型、艺术型等。同时，也可以回顾自己的学习和生活经历，发现自己感兴趣的活动和领域。

#### 2. 能力评估

评估自己的专业能力、通用能力和特殊能力。专业能力是指在特定专业领域所具备的知识和技能，如计算机专业的编程能力、会计专业的财务处理能力等。通用能力包括沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等。特殊能力是指个体所具备的独特能力，如音乐天赋、绘画才能等。可以通过课程成绩、实践活动表现、技能测试等方式进行能力评估。

#### 3. 性格分析

了解自己的性格特点，如内向与外向、感性与理性、注重细节与注重整体等。不同的性格特点适合不同的职业类型。例如，性格外向、善于沟通的人适合从事销售、公关等工作；性格内向、注重细节的人适合从事财务、科研等工作。可以使用性格测试工具，如MBTI性格测试，来分析自己的性格类型。

#### 4. 价值观澄清

明确自己的职业价值观，即个体在职业选择和职业发展过程中所看重的东西，如工作稳定性、薪资待遇、职业发展机会、社会地位等。价值观是职业生涯规划的重要依据，它会影响个体的职业目标和职业选择。例如，一个看重工作与生活平衡的人可能会选择工作压力较小、假期较多的职业。

### (二) 职业探索

#### 1. 职业信息收集

通过多种渠道收集职业信息，如网络、书籍、报纸、杂志等。了解不同职业的工作内容、工作环境、发展前景、薪资待遇等。例如，可以查阅行业报告、企业官网等资料，了解某一行业的发展趋势和企业的招聘需求。

## 2. 职业体验

通过实习、兼职、志愿者活动等方式，亲身体验不同的职业。职业体验可以帮助大学生更好地了解职业的实际情况，判断自己是否适合该职业。例如，一个想从事教师职业的大学生可以参加教育实习，感受教师的工作日常和职业要求。

## 3. 职业人物访谈

与从事不同职业的人进行访谈，了解他们的职业发展经历、职业感受和职业建议。职业人物访谈可以为大学生提供真实的职业信息和职业经验，帮助他们更好地进行职业决策。例如，可以通过校友网络、职业社交平台等渠道，联系相关职业的人士进行访谈。

# (三) 目标设定与计划制定

## 1. 目标设定

根据自我评估和职业探索的结果，确定自己的职业目标。职业目标要具体、明确、可行，并具有一定的挑战性。例如，一个想从事市场营销工作的大学生，可以设定短期目标为在大学期间获得市场营销相关的证书，中期目标为毕业后进入一家知名企业从事市场营销工作，长期目标为成为市场营销部门的负责人。

## 2. 计划制定

制定实现职业目标的具体计划和行动方案。计划要包括学习计划、培训计划、实践计划等。例如，为了实现成为市场营销部门负责人的目标，需要制定学习市场营销理论知识、参加营销培训课程、积累营销实践经验等具体计划。同时，要将计划分解为具体的步骤和时间节点，确保计划的可操作性。

## 3. 评估与调整

定期对职业生涯规划进行评估和调整。评估内容包括目标的实现情况、计划的执行情况等。根据评估结果，及时调整职业目标和发展计划。例如，如果发现自己某个阶段的目标无法实现，或者计划执行过程中遇到困难，要分析原因，及时调整计划。同时，要关注社会需求和职业发展趋势的变化，适时调整职业目标和发展方向。

## 任务二 职业生涯规划的指导理论



### 任务导入



小张同学对自己的未来有一定的想法，但在制定具体的职业生涯规划时却感到无从下手。他听说有一些专业的理论可以帮助自己进行规划，比如特质—因素理论、职业发展理论等。这些理论到底是什么？又该如何运用它们来指导自己的职业规划呢？

20世纪初，美国在职业生涯规划方面兴起了大范围的辅导运动，职业生涯辅导领域开始建立并逐渐形成了丰富的理论模型，为个人在职业和生活方面做出正确决策提供了大量的理论支持。下面主要介绍对职业生涯的探索和实践具有较大影响的5个理论，在感受职业生涯理论发展历程的同时，大学生需要对这些理论进行借鉴和参考，以辅助自身建立关于职业生涯规划的整体概念。

### 一、帕森斯的特质因素论

特质因素论是职业选择与职业指导领域中经典的指导性理论。1909年，美国波士顿大学教授帕森斯在《选择一个职业》一书中提出个人和职业都具有稳定的特征，职业选择就是在这二者之间进行适当的取舍，即“人与职业相匹配是职业选择的焦点”的观点。

帕森斯的特质因素论明确阐述了职业选择的三大要素，如图1-1所示。

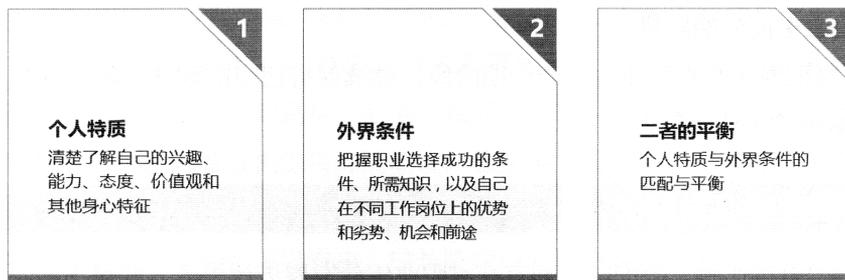


图 1-1 特质因素论阐述的职业选择三大要素

帕森斯认为，职业选择的关键在于个人特质与职业的匹配。只有个人特质与外界条件相匹配，才是个人和职业的最佳搭配形式，这会使个人和用人单位最大限度地受益。从这个理论出发，我们可以得出职业选择和生涯规划的三大基本原则。

(1)了解自我。对自我进行探索，包括了解个人的性格、能力、资源、优势和劣势等内容。

(2)了解工作。了解职业能力素质和知识经验、工作环境、薪酬、晋升机会及发展前途等相关因素。

(3)协调匹配。对资料进行综合分析，得出个人特质与外界条件相匹配与平衡的最佳职业。

## 二、格林豪斯的职业生涯发展理论

美国心理学博士格林豪斯的研究侧重于不同年龄段职业生涯所面临的主要任务，并以此为依据将职业生涯划分为职业准备、进入组织、职业生涯初期、职业生涯中期和职业生涯后期这5个阶段，形成职业生涯发展理论。大学生可以根据职业生涯发展不同阶段的特点进行自己的职业生涯规划。

### (一)职业准备阶段

职业准备阶段的典型年龄段为0~18岁。在这一阶段，我们的主要任务是发展职业想象力，对职业进行评估和选择，并接受必需的职业教育。

### (二)进入组织阶段

一般情况下，18~25岁为进入组织阶段。在这一阶段，我们的主要任务是在一个理想的组织中获取一份工作，然后在获取足量信息的基础上，尽量选择一种合适的、较为满意的职业。

### (三)职业生涯初期阶段

职业生涯初期阶段的典型年龄段为25~40岁。在这一阶段，我们的主要任务是，学习职业技术，提升工作能力；了解和学习组织纪律和规范，逐步适应职业工作，融入组织，为未来的职业成功做好准备。

#### (四) 职业生涯中期阶段

一般情况下，40~55岁是职业生涯中期阶段。在这一阶段，我们的主要任务是，对早期职业生涯进行重新评估，强化或改变自己的职业理想；选定职业后，努力工作，有所成就。

#### (五) 职业生涯后期阶段

从55岁直至退休便是职业生涯的后期阶段。继续保持已有的职业成就，维护尊严，准备退休，是该阶段的主要任务。

### 三、舒伯职业生涯发展论

自20世纪50年代起，舒伯以新的方式对职业生涯发展进行思考，经过不断研究，最终确立了一套“围绕生涯”这一过程的“彩虹理论”，该理论较好地概括了人的职业生涯发展历程。

舒伯指出，职业生涯发展是人生成长的一部分，除了职业角色，个体在生活中还扮演着子女、学生、休闲者、公民、持家者、配偶、退休者、父母或祖父母等角色。由此，他将职业生涯发展分为成长阶段(0~14岁)、探索阶段(15~24岁)、建立阶段(25~44岁)、维持阶段(45~65岁)与衰退阶段(65岁以上)5个主要阶段，形成发展阶段理论。

舒伯认为，职业生涯发展的各阶段之间的任务是环环相扣的，前面阶段任务的完成状况会影响后续阶段任务的具体实施。所以，各个阶段都需要达到相应的发展水平。

1976—1979年，舒伯在英国开展跨文化研究活动，提出了一个融合生活广度、生活空间的新的生涯发展观。除了综合原有的发展阶段理论，舒伯还引入了“角色理论”概念，并将职业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。这个融合生活广度与生活空间的生涯发展综合图形，舒伯将它命名为“生涯彩虹图”，如图1-2所示。

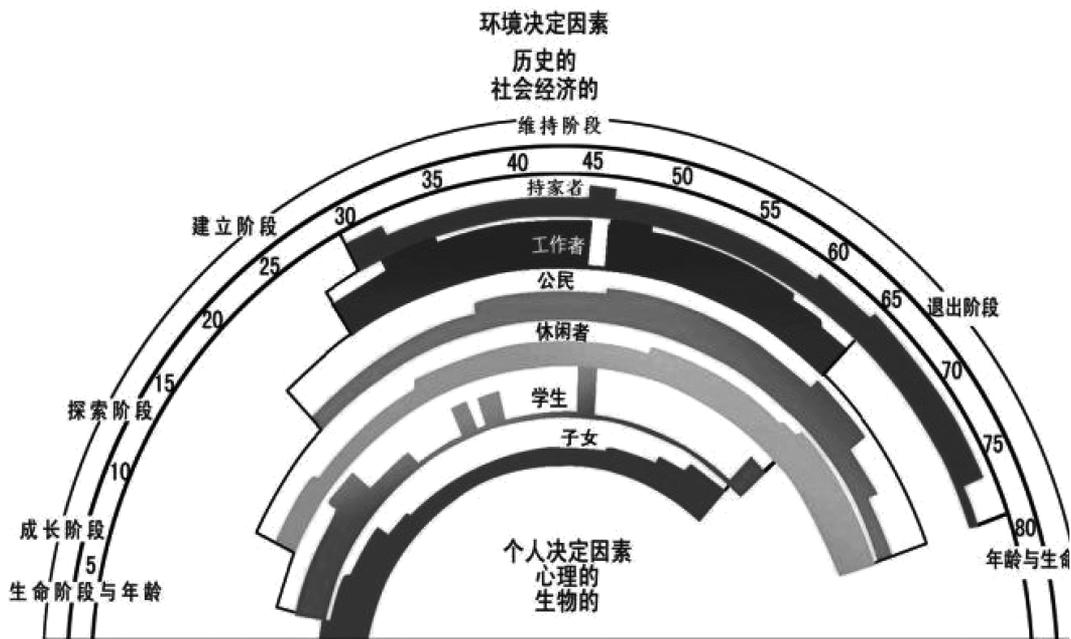


图 1-2 生涯彩虹图

生涯彩虹图以职业生涯的成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段为发展前提，构建出一个随着成长过程而延伸的“生活空间”，并将个人在不同成长时期扮演的角色，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等角色内容植入其中。从图 1-2 中可以看出，各个角色并非孤立存在的，而是相互涵盖、相互作用的。一个角色的成功，特别是早期角色的成功，可为其他角色的发展提供良好的基础。若在某一角色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。

从生涯彩虹图的阴影区域也可以看出，成长阶段最显著的角色是子女角色和学生角色。随着年龄的增长，个体担任的社会角色逐渐增多，内容也变得广泛。25 岁以后，大学毕业，学生角色暂时告一段落，部分个体开始正式以工作者的身份进入社会。30 岁以后，多数个体开始操持家业，独当一面，职业生涯也正式搭建成型并逐渐趋于稳定。45 岁左右可能会出现“中年危机”，工作者角色可能会突然中断，再次恢复到学生角色上，同时持家者的角色比重增大，暗示个体此时需要再进行学习和调整，从而处理好职业与家庭生活所面临的问题。

参照生涯彩虹图对职业生涯的实际发展过程进行分析可知，角色的成长、转变、发展和消长，除了受到年龄增长、社会经济的影响外，往往还与个人在各个角色上所花的时间、精力和感情的投入程度有关。这就为大学生职业生涯规划的总体构建指明了道路和

方向。

## 四、克朗伯兹的职业决策社会学习理论

社会学习理论原本是由班杜拉所创，主要强调个人的学习经验对人格的形成和行为方式的影响。克朗伯兹在对个人职业决策进行研究的过程中，将这一理论应用到职业生涯发展与规划领域，并把影响职业决策的因素归纳为以下 4 个方面。

(1)遗传因子与特殊能力，指身体素质、音乐天赋和艺术能力等。

(2)环境情况与特殊事件，指技术的进步、社会环境的变化和家庭状况的变动等。

(3)学习经验，指个体在行为、认知、学习和观察过程中获得的经验。

(4)工作取向技能，指个体的工作目标、职业价值观(应对工作的方式)以及情绪的反应和表达方式。

受到社会学习理论的启发，克朗伯兹提出并逐步建立起职业决策的完整模式，将职业决策划分为以下 7 个步骤。

(1)界定需求：认识自我并厘清自己的需求，分析个人的优势与不足，并在此基础上制定出明确的目标和实现目标的时间表。

(2)拟订行动方案：在明确自身需求的基础上，思考并拟订多种行动方案。

(3)找到方法和途径：搜集资料，验证可能实现目标的多种行动方案，找到达成目标的方法和途径。

(4)厘清价值取向：整理并弄清楚个人的选择标准，将自己的价值取向作为衡量行动方案好坏的依据。

(5)评价各种可能的选择：依据自己的选择标准和评分标准，逐一评价各种可能的选择，得出可能的结果。

(6)系统地删除：有根据地、系统地删除不合适的行动方案，挑选最合适的行动方案。

(7)开始行动：开始执行选定的行动方案，并对自身进行经营和管理。

随着社会学习理论的研究，克朗伯兹注意到，在进行职业决策的过程中，人们可能会面临诸多的问题与困难，他将其总结为以下 5 种类型。

(1)人们在辨认已有或可解决的问题上存在问题。

(2)人们不努力做决策，逃避问题。

(3)由于错误的原因，人们可能会将潜在或合适的行动方案排除。

(4)由于错误的原因，人们可能会选择较差的行动方案。

(5)人们在感到没有能力达到目标时，可能会饱受焦虑和痛苦的折磨。

职业决策社会学习理论主要侧重于研究社会因素和遗传因素对职业决策的影响，同时指出人们在做职业决策时不仅要明确个人目标，而且要考虑个人的兴趣和能力等因素。该理论还特别强调学习的重要性及经验对职业选择的影响，把职业决策视为一种可学习的技能，主张职业决策能力是可以通过教育和职业辅导课程加以引导和提升的。克朗伯兹在职业决策社会学习理论的成长和发展过程中，较为全面地对职业生涯规划过程中涉及的影响因素、决策步骤和面临的问题与困难类型进行了归纳与总结。

## 五、认知信息加工理论

很多职业生涯规划理论都会对职业决策的模式进行强调，然而，即使个人充分掌握了自身的内在特质和外部环境的信息，也未必能做出好的决策，且个人在整个职业生涯发展过程中会不断面临各种重大决策。因此，决策能力是整个职业生涯发展过程中最重要的能力。

1991年，盖瑞·彼得森、詹姆斯·桑普森和罗伯特·里尔登合著了《生涯发展和服务：一种认知的方法》(Career Development and Services: A Cognitive Approach)一书。该书围绕认知信息加工金字塔模型展开，如图 1-3 所示，经过后续的信息加工与处理，最终发展成完整的认知信息加工理论。

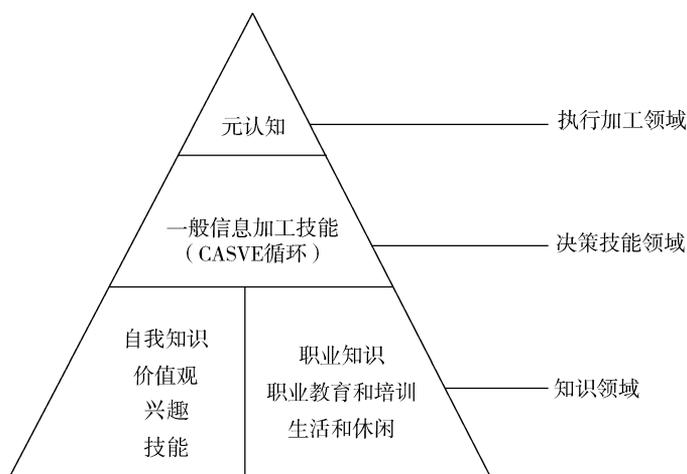


图 1-3 认知信息加工金字塔模型

认知信息加工金字塔模型的中间为决策技能领域，指的是决策的方法，即 CASVE 循环。CASVE 循环是一种职业生涯规划决策技术，包括沟通、分析、综合、评估和执行 5

个步骤，各步骤之间有着层层递进的关系。

- (1)沟通(Communication)(确认需求)：意识到问题的存在，并着手需求的探索。
- (2)分析(Analysis)(考虑各种可能性)：对所有的信息进行整理。
- (3)综合(Synthesis)(形成选项)：综合分析，寻找能够解决问题的方法。
- (4)评估(Value)(评估选项)：评估各选项的优劣，选出最优方案并做出适应性调整。
- (5)执行(Execution)(策略的实施)：依照方案做出行动。

从认知信息加工金字塔模型和 CASVE 循环中可看出，认知信息加工理论重点关注的是职业生涯的决策问题。作为职业生涯规划的指导理论，它能够引导广大学生做出科学合理的选择和判断，从而为职业生涯的健康发展提供保障。

## 任务三 大学生职业意识与职业理想



### 任务导入

>>>

在一次职业规划讲座上，老师问同学们：“你们有没有想过自己未来要成为什么样的人，从事什么样的职业？”很多同学陷入了沉思。有的同学说想当医生救死扶伤，有的同学说想成为企业家创造财富。然而，当老师进一步追问他们为实现这些职业理想做了哪些准备时，大部分同学却答不上来。这反映出大学生职业意识和职业理想的培养还存在一些问题。

## 一、认识职业意识与职业理想

### (一)职业意识的内涵与构成

#### 1. 内涵

职业意识是人们对职业的认识、意向以及对职业所持的主要观点。它是个体在职业活动中表现出来的一种心理倾向，反映了个体对职业的理解和态度。例如，一个具有强烈职

业意识的人会时刻关注自己所从事职业的发展动态，积极主动地提升自己的职业能力。

## 2. 构成要素

### (1) 职业认知

指个体对职业的了解和认识，包括职业的工作内容、工作环境、职业发展前景、薪资待遇等方面。例如，大学生在选择专业和职业时，需要对不同职业有一定的认知，才能做出合理的决策。

### (2) 职业情感

是个体对职业的喜爱、厌恶等情感体验。当个体对某一职业有积极的情感时，会更愿意投入时间和精力去从事该职业。比如，一个热爱教师职业的大学生，会对教育工作充满热情，愿意为学生的成长付出努力。

### (3) 职业意志

是个体在职业活动中克服困难、坚持实现职业目标的心理品质。在职业发展过程中，难免会遇到各种挫折和困难，具有坚强职业意志的人能够坚持不懈，努力实现自己的职业目标。例如，一位创业者在创业过程中遇到资金短缺、市场竞争激烈等问题，但凭借坚强的职业意志，不断努力，最终使企业取得成功。

## (二) 职业理想的内涵与特点

### 1. 内涵

职业理想是指个体对未来职业的向往和追求，是个体在职业方面的奋斗目标。它是个体人生观、价值观和世界观在职业领域的具体体现。例如，一个大学生希望未来成为一名科学家，为国家的科技进步做出贡献，这就是他的职业理想。

### 2. 特点

#### (1) 时代性

职业理想会受到时代背景的影响。不同的时代有不同的社会需求和职业发展趋势，因此人们的职业理想也会有所不同。例如，在改革开放初期，人们的职业理想可能更多地集中在国有企业、政府机关等稳定的单位；而在当今时代，随着互联网、科技等行业的快速发展，很多大学生的职业理想是进入互联网企业、科技公司等从事创新工作。

#### (2) 个体差异性

每个人的兴趣、能力、性格和价值观不同，职业理想也会存在差异。例如，性格内

向、喜欢安静思考的人可能更倾向于从事科研、写作等工作；而性格外向、善于交际的人可能更希望从事销售、公关等职业。

### (3) 发展性

职业理想不是一成不变的，它会随着个体的成长和发展而发生变化。在不同的人生阶段，个体的职业理想可能会有所调整。例如，一个小学生可能梦想成为一名宇航员，但随着年龄的增长和对不同职业的了解，他可能会改变自己的职业理想，选择从事其他更适合自己的职业。

## (三) 职业意识与职业理想的关系

### 1. 相互影响

职业意识影响职业理想的形成。个体对职业的认知、情感和意志等方面的因素会影响其对职业的选择和追求，从而影响职业理想的形成。例如，一个对计算机技术有浓厚兴趣和较强认知的大学生，更有可能将成为一名计算机工程师作为自己的职业理想。

同时，职业理想也会反作用于职业意识。明确的职业理想会促使个体增强职业意识，更加关注与职业相关的信息，努力提升自己的职业能力。例如，一个立志成为医生的大学生，会更加注重医学知识的学习和实践技能的培养，增强自己的职业意识。

### 2. 相辅相成

职业意识为职业理想的实现提供基础和保障。具有良好的职业意识，如正确的职业认知、积极的职业情感和坚强的职业意志，能够帮助个体更好地实现职业理想。而职业理想则为职业意识的发展提供动力和方向。当个体有了明确的职业理想后，会更加主动地培养和提升自己的职业意识，朝着职业理想的方向努力。

## 二、大学生职业意识的培养

### (一) 加强职业认知教育

#### 1. 开展职业知识讲座

高校可以邀请企业界人士、职业专家等为大学生开展职业知识讲座，介绍不同职业的发展现状、前景、职业要求等方面的知识。例如，邀请互联网企业的高管介绍互联网行业的发展趋势、技术创新方向以及对人才的需求特点，让大学生对该行业有更深入的了解。

## 2. 组织职业参观活动

组织大学生到企业、工厂、科研机构等进行参观，让他们亲身体验不同职业的工作环境和工作内容。例如，组织工科专业的大学生到机械制造企业参观生产车间，了解机械制造的工艺流程和技术要求，增强他们对本专业相关职业的认知。

## 3. 开设职业规划课程

高校应开设系统的职业规划课程，向大学生传授职业规划的理论和方法，帮助他们了解职业规划的重要性，掌握自我评估、职业探索、目标设定等职业规划的基本技能。通过职业规划课程的学习，大学生能够更好地认识自己和职业世界，为培养职业意识奠定基础。

# (二) 培养职业情感

## 1. 引导职业兴趣

教师可以通过课堂教学、实践活动等方式，引导大学生发现自己的职业兴趣。例如，在专业课程教学中，通过案例分析、项目实践等方式，激发大学生对本专业的兴趣。同时，鼓励大学生参加各种社团活动、兴趣小组等，拓宽兴趣爱好，为未来的职业选择提供更多的可能性。

## 2. 增强职业认同感

高校可以通过宣传优秀校友的职业成就、企业的文化和价值观等方式，增强大学生对不同职业的认同感。例如，邀请优秀校友回校分享自己的职业发展经历，让大学生了解到通过努力在不同职业领域都可以取得成功，从而增强对职业的认同感。

## 3. 培养职业荣誉感

鼓励大学生积极参与社会实践、志愿服务等活动，让他们在实践中体验到职业的价值和意义，培养职业荣誉感。例如，组织大学生参加社区服务活动，让他们感受到帮助他人的快乐和成就感，从而培养对社会服务类职业的荣誉感。

# (三) 锻炼职业意志

## 1. 设置实践挑战

高校可以为大学生设置一些具有挑战性的实践项目，如科研项目、创业项目等，让他们在实践中锻炼克服困难的能力和意志。例如，组织大学生参加创业竞赛，让他们在创业

过程中面对资金筹集、市场开拓等问题，锻炼自己的职业意志。

## 2. 进行挫折教育

在教育过程中，要对大学生进行挫折教育，让他们认识到在职业发展过程中会遇到各种挫折和困难，培养他们应对挫折的能力。例如，通过案例分析、心理辅导等方式，让大学生了解挫折的普遍性和应对挫折的方法，增强他们的心理承受能力。

## 3. 树立榜样激励

为大学生树立职业意志坚强的榜样，如行业楷模、成功企业家等，让他们从榜样身上汲取力量，激励自己在职业发展中坚持不懈。例如，介绍马云、任正非等企业家的创业故事，让大学生学习他们在面对困难时不屈不挠的精神，锻炼自己的职业意志。

# 三、大学生职业理想的树立

## (一) 了解自我

### 1. 进行自我评估

大学生可以通过职业兴趣测试、性格测试、能力测试等方式，全面了解自己的兴趣、性格、能力等方面的特点。例如，使用霍兰德职业兴趣测试了解自己的职业兴趣类型，使用 MBTI 性格测试了解自己的性格特点，通过专业课程成绩和实践活动表现评估自己的专业能力和通用能力。

### 2. 探索个人价值观

思考自己在职业中最看重的东西，如工作稳定性、薪资待遇、职业发展机会、社会地位、工作与生活平衡等，明确自己的职业价值观。例如，一个注重工作与生活平衡的大学生，在选择职业时可能会更倾向于选择工作压力较小、假期较多的职业。

### 3. 回顾成长经历

回顾自己的成长经历，包括学习经历、社会实践经历、兴趣爱好等，从中发现自己的优势和潜力，以及可能感兴趣的职业方向。例如，一个在中学时期就喜欢参加数学竞赛并取得优异成绩的大学生，可能在数学、金融等领域有一定的优势和潜力，可以将相关职业作为职业理想的选择方向。

## (二) 关注社会需求

### 1. 研究行业发展趋势

关注国家的产业政策、经济发展趋势等，研究不同行业的发展前景和市场需求。例如，随着人工智能、大数据、新能源等行业的快速发展，这些行业对相关专业人才的需求也在不断增加。大学生可以根据行业发展趋势，选择有发展前景的职业作为自己的职业理想。

### 2. 了解职业岗位要求

通过网络、招聘网站、企业调研等方式，了解不同职业岗位的具体要求，如学历、专业技能、工作经验等。例如，了解到某企业招聘软件工程师需要具备扎实的编程基础、熟悉相关编程语言和开发工具等要求，大学生可以有针对性地进行学习和准备，将成为软件工程师作为自己的职业理想。

### 3. 考虑社会公益需求

在树立职业理想时，也要考虑社会的公益需求。例如，关注环境保护、教育公平、医疗卫生等社会问题，将从事相关公益事业作为自己的职业理想，为社会做出贡献。例如，一个关注环境保护问题的大学生，可以将成为一名环保工程师或环保志愿者作为自己的职业理想。

## (三)合理规划与调整

### 1. 制定短期、中期和长期职业规划

根据自己的职业理想，制定短期、中期和长期的职业规划。短期规划可以是大学期间的学习计划和实践计划，如在大学一年级获得相关的职业资格证书，二年级参加实习活动等；中期规划可以是毕业后3—5年的职业发展计划，如在毕业后进入一家企业，通过努力在3—5年内成为部门骨干；长期规划可以是10年甚至更长时间的职业目标，如成为行业内的专家或企业的高层管理者。

### 2. 定期评估与调整

定期对自己的职业规划进行评估和调整。随着自身情况和社会环境的变化，职业规划可能需要进行相应的调整。例如，如果发现自己的某个阶段的职业目标无法实现，或者社会对某一职业的需求发生了变化，要及时调整职业规划和职业理想。

### 3. 保持灵活性与开放性

在树立职业理想和制定职业规划时，要保持灵活性和开放性。不要过于局限于某一种

职业或职业路径，要根据实际情况不断探索和尝试新的职业机会。例如，在职业发展过程中，可能会发现自己对其他领域有了新的兴趣和潜力，可以适时调整职业理想，开拓新的职业发展道路。



## 案例分析

>>>

### 理想职业与职业理想

小李就读于某大学计算机专业，上学期间就常听学长们说，IT行业不仅好找工作，而且薪水也不错，小李听后很是心动，打算毕业后就从事IT方面的工作。转眼就到了毕业季，小李也如愿以偿地应聘上一家软件公司的软件工程师。

但工作没多久，小李就有点撑不住了。首先，这个行业要经常加班，上班时间解决不了的问题都需要通过加班进行改进和完善。其次，软件工程师还要能够坐得住，有时一坐就是一整天，这让耐不住性子的小李有点受不了。最重要的是小李缺乏耐心，每天面对重复的调试和修改程序工作，小李显得有点不适应。没过多久，小李就发现自己真不适合干这一行。虽然他一直认为这一行既赚钱又体面，但“深入虎穴”后才发现自己真的不是那块料。

分析：其实，像小李这样的毕业生不少。他们渴望的是高薪且体面的理想职业，但是他们对这些职业并未真正做到了解和认识，自然就不可能把工作做好，更不可能树立一个客观、合理的职业理想。



## 课后练习

>>>

### (1) 案例阅读与分析。

小王从财经学院会计专业毕业后不久，就成功应聘上一家国有企业的出纳岗位，在从事了近两年的财务工作后，小王觉得自己的理想职业并非做财务，于是转行做了销售工作。可工作一段时间后，小王发现销售工作看起来容易，可实际执行起来太难了，加上自己本就不喜欢和陌生人打交道，这让他感觉越来越累，最后实在无法坚持下去，不得不选择辞职。后来在朋友的介绍下，小王应聘做了网站编辑，可编辑没当几天，小王又觉得编辑工作其实也不适合自己。

几次失败的就业经历。深深地打击了小王的自信心，他开始怀疑自己。目前，小王待

业在家，都不知道下一步该如何走了。假设你是小王，你将如何规划自己下一步的职业发展？

(2)请结合个人的成长和学习经历，谈谈你对职业理想的看法，并说一说你的职业理想是什么。

---

---

---

(3)请结合个人的成长和学习经历，谈谈你对职业生涯规划的看法。

---

---

---



## 项目二

# 职业世界探索

认识职业是大学生职业生涯规划 and 就业中的重要环节。职业世界非常广阔，为了做出正确的职业生涯规划决策，预测未来发展，大学生应建立对职业世界的全面认知，明确行业、职业、用人单位与职能及其相互之间的关系，从而找到准确的职业定位，并制订出符合自身实际情况的职业生涯规划与决策。

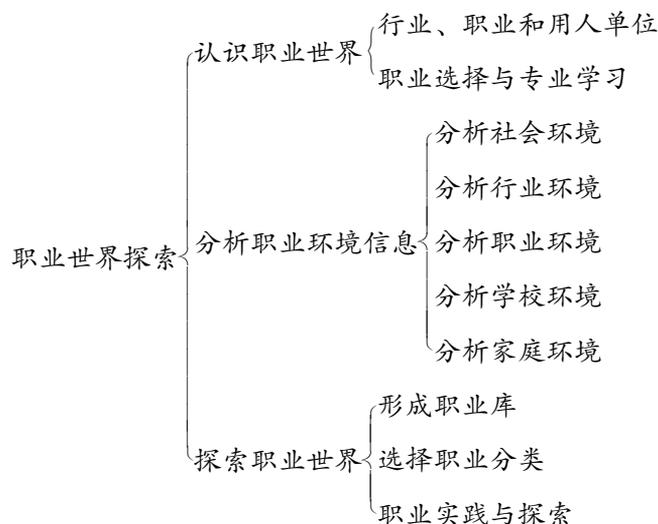
## 学习目标

**知识目标：**掌握职业世界的基本构成要素和分类方法；学会分析职业环境信息的方法和技巧；了解探索职业世界的多种途径和方法。

**能力目标：**能够运用所学知识对职业世界进行全面、深入的认识和分析；具备收集、整理和分析职业环境信息的能力；熟练掌握探索职业世界的各种方法，并能运用到实际的职业探索中。

**素养目标：**培养敏锐的职业洞察力和对职业环境变化的适应能力，增强对不同职业的理解和尊重。

## 思维导图





### 有计划地求职

宋霖从北京一所高校毕业后，顺利进入了一家互联网公司。他说，刚开始找工作的时候，一定要对用人单位、职业等相关求职信息进行了解，要有明确的求职目标，不能盲目、随大流。

赵全生对此也有同样的看法。赵全生曾就读于上海的一所大学，现就职于一家世界500强企业。他说：“刚读大二时，我就在思考毕业后要从事什么工作，国企、外企、事业单位看上去都挺好的，但是对自身和行业的综合情况进行分析后，我决定放弃国企，主攻外企和跨国集团。”

就职于某知名外企人力资源部的陈主管认为，大学生择业时，尤其是那些刚毕业的大学生择业时，往往喜欢到处投简历，以寻求更多的就业机会，却不考虑工作是否适合自己，自己是否喜欢这份工作。求职是一件很消耗精力与体力的事情，因此，大学生要把精力与体力用在重要的机会上，要基于对职业的了解，科学、有计划地展开求职行动，而不要为了就业盲目求职。

思考：(1)你的理想职业是什么？你对这个职业了解多少？

(2)如果你即将步入职场，你需要搜集哪些方面的职业信息？



随着大学学习的深入，同学们开始逐渐意识到了了解职业世界的重要性。在学校的就业指导中心，经常有同学前来咨询各种职业的信息，如行业发展前景、职业晋升路径、薪资待遇等。他们希望通过对职业世界的探索，为自己的未来职业选择提供参考。

## 任务一 认识职业世界

### 任务导入

小王同学在浏览招聘网站时，发现有各种各样的职业名称，如数据分析师、人工智能工程师、新媒体运营专员等。他对这些职业充满了好奇，但却不太清楚这些职业具体是做什么的，它们在职业世界中处于什么样的位置。那么，该如何认识这个丰富多彩的职业世界呢？

职业世界纷繁复杂，许多大学生担心自己不能对职业世界有全面的认识，害怕会漏掉适合自己的工作岗位。其实，大学生没必要去了解所有的职业、行业甚至企业的细节。大学生需要做的是从自身的特点出发，在正确认识自己的基础上，根据自己的需求缩小搜集信息的范围。

### 一、行业、职业和用人单位

在了解某份工作之前，大学生首先需要对该工作具有大层面的认识，也就是了解该工作属于哪个行业，其次还要对用人单位进行了解。这个问题看似简单，实则有一定难度。一份工作可能隶属于多个行业，如设计师既可以是建筑行业的，也可以是广告行业的。此时，大学生就需要借助工作行业信息表来了解工作和行业信息，如表 3-1 所示。

表 3-1 工作行业信息表

职能	行业									
	金融	服务	IT	教育	通信	餐饮	零售	矿业	汽车	咨询
技术										
市场										
管理										
行政										

通过表 3-1 可以看出，大学生在确定一份工作所属的行业时，需要考虑两个方面：一是它隶属于什么行业，二是它隶属于什么职能。将二者结合起来，大学生就能有效地确定一份工作的具体行业类型。

## （一）确定目标行业

行业与职业有一个显著的区别：行业是由从事国民经济中同性质的生产或其他经济活动的经营单位和个体等构成的组织结构体系，而职业指具体所从事的某种工作。有的人可能在不同的行业或组织里从事相同的职业，有的人可能在相同的行业或组织里从事不同的职业。例如，同在教育行业，有的人的职业是教师，有的人的职业是招生顾问。了解自己以后希望从事的职业的行业领域，对于大学生来说是非常必要的。它不仅能帮助大学生认识未来可能接触的行业和职业，还能使大学生在了解的过程中明白自己是否真正喜欢或者适合该行业、该职业，对其职业生涯规划的制订与修改有很大的帮助。

大学生在选择自己未来想要从事的行业时，可以从以下 3 个方面来考虑。

### 1. 自身情况

在考虑将来想要从事的行业时，大学生一定要结合自身的情况。不同类型的行业对从业人员有不同的要求。比如，技术性强的行业需要从业人员具有创造性思维，喜欢接受新鲜事物且乐于挑战；咨询行业则需要从业人员乐于助人、热心开朗。第二章中已经介绍过自我认识的相关知识，大学生对自己的性格、兴趣、能力和价值观等都有了一定的了解后，对自己未来的行业、职业方向就会有一个大概的认识。

### 2. 所学专业

从某种程度上来说，大学期间所学专业对大学生未来从事的工作类型的影响还是很大的。因此，大学生找工作时，最好还是以所学专业为基础，毕竟在学校里学到的知识、技能都是与自身专业有关的，在应聘与专业相关的岗位时，它能增强大学生的竞争力。

有的大学生不喜欢自身所学的专业，也不想从事与该专业有关的工作。但需要提醒同学们的是，就算不喜欢所学专业，也要努力学好专业知识，不能完全放弃该专业。毕竟毕业时，在没有任何工作经验的情况下，大学生的专业能力就是用人单位参考的基本条件。在学习专业知识的同时，大学生要积极地培养与提高自身兴趣所在方面的知识相技能，规划好自己的职业生涯发展道路。

### 3. 行业发展状况

在选择一个行业时，大学生首先要对该行业的发展状况进行评估。通常来说，发展前

景较好、整体福利待遇较高的行业比较受大学生的青睐。如果大学生进入了发展前景一般，甚至开始走下坡路的行业，可能会给自己的职业生涯带来不好的影响。大学生在乎时可以多关注新闻时事，多注意国家政策走向，了解哪些是国家支持、鼓励发展的行业。

例如，随着我国人口老龄化的加剧，家庭养老负担过重，国家已经高度重视国人的养老问题。养老产业面临前所未有的机遇，目前属于朝阳产业。许多民间资本受到政策的鼓励和引导，开始投资养老产业市场，创造了大量的就业岗位。随着我国市场经济的进一步发展，产业结构会不断调整与变化，这就需要大学生平时自发关注一些权威的分析预测，对未来的行业发展趋势做到心中有数。



## 知识链接

>>>

分析一个行业的发展趋势，主要从两个方面来进行：一是分析该行业的企业或产品是否已经达到或接近供大于求的状态，是否趋于饱和；二是判断该行业的持续性。所谓持续性，就是预测该行业能持续存在多少年。有些行业的持续时间很长，如教育、医疗；有的行业则是在特定时期出现的，并不会长期存在。



## 案例分析

>>>

### 行业环境与就业选择

小张最近失业了。

小张所负责的团购网站在经历热潮后迅速降温，她所在的某团购网站运营公司也因为资金链断裂不得不宣布破产。这对于刚从大学毕业不久的小张来说，有点难以接受。

小张记得，刚进入这家团购网站运营公司时，由于团购消费群体的数量剧增，她基本上天天加班，行业发展前景看着很不错，同事们的士气也很高。谁知才过了短短一年，国内团购网站的数量就开始锐减，6成以上的网站已不再实际运营了，小张也不得不辞职另谋生路。

分析：从团购行业的兴起和萎缩中不难看出，行业发展状况对大学生的求职与就业会产生十分重大的影响。在选择行业时，大学生应该结合自己的求职需求，对职业发展趋势做出合理、正确的判断，明确自己是想通过就业进一步学习，还是想要获得稳定的职业生活，这样才能更好地把握未来的就业机会与方向。

## (二)了解职业类型

确定自己未来想要从事的行业后，还需要确定自己的职业类型。美国大学入学考试(American College Test, ACT)中心在1985年建立了“工作世界地图”，它将职业分为6种类型、12个职业组和26个具体的职业类别。通过工作世界地图，大学生能从理论层面上认识可以从事的职业类型，如图3-1所示。

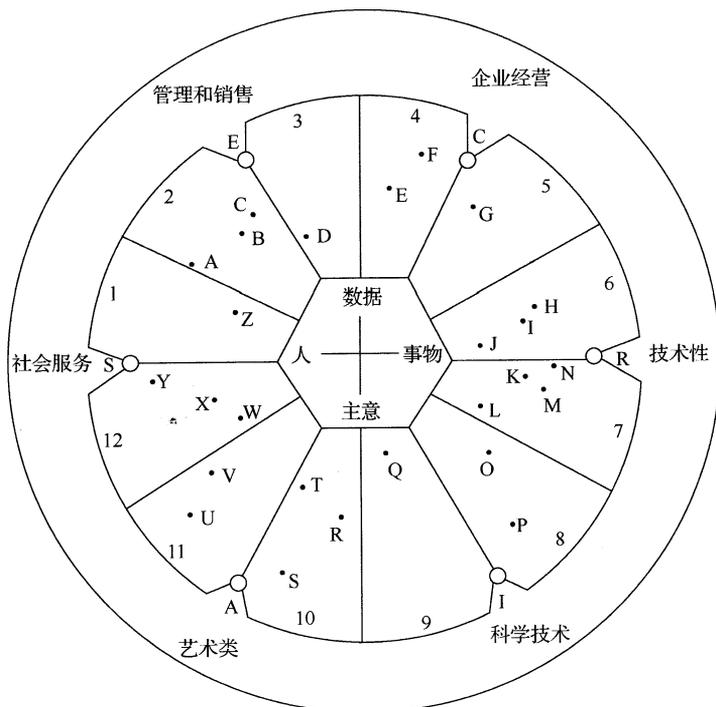


图 3-1 工作世界地图

A: 与就业相关的服务	B: 市场与销售	C: 管理	D: 监管和保卫
E: 沟通和记录	F: 金融交易	G: 物流	H: 运输及相关行业
I: 农业、林业及相关行业	J: 计算机信息专业人员	K: 建筑和维护人员	L: 手工艺人
M: 制造加工	N: 机械电器专业人员	O: 工程技术	P: 自然科学和技术
Q: 医疗技术	R: 医疗诊断和治疗	S: 社会科学	T: 实用艺术(视觉)
U: 创造性和表演艺术	V: 实用艺术(协作和口头)	W: 卫生保健	X: 教育
Y: 社区服务	Z: 私人服务		

工作世界地图包含两组维度和4个主要的象限。两组维度分别为人—事物、数据—主意，其具体含义如下。

(1)人。它指人与人之间的一种互动，在工作过程中和其他人有所接触与沟通。例如，教师、导游等职业主要是与人打交道的。

(2)事物。它指在工作过程中处理与人无关的事物，很少需要或不需要与他人进行沟通与交流。例如，农夫、工匠等职业主要是与事物打交道的。

(3)数据。它指对文字、信息等资料进行搜集、整理，比较重视客观事实与理性思维分析。例如，会计、数据录入人员等职业主要是与数据打交道的。

(4)主意。它指人们充分运用主观能动性，在头脑中进行工作，如对真理进行探究、创意的萌发等。例如，科学家、哲学家等职业主要是与主意打交道的。

在工作世界地图里，与人有关的职业类型在左边，与事物有关的职业类型在右边，与数据有关的职业类型在上面，与主意有关的职业类型在下面。职业在工作世界地图上的不同位置，也是对这两组维度的不同体现。比如，X(教育)处于“人—主意”象限中，说明该职业类型主要是与人打交道，且在工作过程中要用到分析与思考的能力，与之相关的职业有教师、心理咨询师等；而H(运输及相关行业)处于“事物—数据”象限中，说明该职业类型强调秩序，与人交往较少，与事物联系较紧密，与之相关的职业有修理工、驾驶员、机器操作员等。

### (三)了解用人单位

用人单位指能运用劳动力组织生产劳动，并向劳动者支付报酬的单位组织。目前适用于《劳动法》的用人单位有企业，个体经济组织、国家机关、事业组织、社会团体。

其中：企业指我国境内的所有企业组织，包括法人企业和非法人企业，国有企业和非国有企业，内资企业和外资企业；个体经济组织指在相关管理部门登记注册过，领取营业执照并聘用雇工的个体工商户；国家机关、事业组织和社会团体指通过劳动合同与其工作人员建立劳动关系的单位。用人单位按照不同的划分方法可以分为不同的类型，企业法定分类的基本形态主要有独资企业、合伙企业和公司。

#### 1. 不同用人单位招聘的差别

不同的用人单位对于人员的招聘有不同的要求，比如在学历水平、专业背景等方面要求不同。大学生找工作时常面对的企业类型有国有企业、民营企业和外资企业这3种。

(1)国有企业新进人员，除按干部管理权限由政府任命以及特殊岗位确需使用其他方法选拔任用的人员外，都要实行公开招聘。招聘员工应具备的基本条件包括：身体健康；遵守国家法律、法规；能够履行企业员工的义务，遵守纪律，品行端正；具有专科及以上

学历和相应的职业资格。

(2)民营企业招聘人才时，一般比较看重5项基本条件：以德为先，具备扎实的基础知识，认同企业文化，具有良好的团队精神，务实为本。

(3)外资企业用人与选拔人才的标准一般都自成体系，即各有各的用人之道，但基本标准十分相似，一般包括教育背景、英语水平、计算机应用能力及员工的职业操守等内容。

## 2. 选择用人单位

部分大学生在初次就业的时候，会盲目崇拜一些大企业、大公司，特别是外资企业。其实外资企业在选人、用人及培育人才方面有一套非常严格的体系，而且竞争压力很大，许多资质一般或者发展不均衡的大学生往往无法通过第一轮的简历筛选，这无疑增加了自己的就业成本。而在一些小公司、小企业的招聘中，公司往往看重的是个人所表现出来的激情和拥有的特长。因此，对于大学生来说，选择小公司就业，成功的概率更大，并且在小公司中，分摊在每个人手里的工作更多，也能充分锻炼自己的能力。

不过，大学生对用人单位的具体选择见仁见智，需要结合自身情况。尤其在学历、专业、英语等方面存在劣势的大学生，在求职时要尽可能地分析不同用人单位的特点和招聘规则，做到扬长避短，并尽可能地在自己喜欢的、适合自己的用人单位的招聘中获得就业机会。

## 二、职业选择与专业学习

不同职业对岗位工作者的知识、技能、素质的要求是不一样的，而大学生在学校中通过专业学习所获取的知识、技能、素质正是各类岗位所需求的。从经济和效率的角度来看，大学生在大学里所选择的专业，应该是其毕业后将从事的行业，专业所学知识和技能则是实现职业目标所需要的知识和技能。但从专业与职业的相关性来讲，两者并不是一一对应的关系，而是呈现出一对一、一对多、多对一等复杂关系。

比如，比较适合烹饪专业毕业生的职业是厨师，但建筑专业的毕业生可以从事室内设计、建筑设计等多种职业。所以，大学生在做学业规划时，就要研究和分析专业与职业的相关性，看官们是一对一、一对多，还是多对一的关系。

### (一) 一对一

这种情况最为简单，即一个专业方向对应一个职业目标，这类专业通常开设于中职类

学校或高职院校。这类专业的培养目标单一、明确，职业技术含量较高，属于学业规划中比较主动的一种态势。这类专业和职业适用于专业技术人员。

## （二）一对多

这类专业普遍开设于普通高校，人们常说的“宽口径、厚基础”就是指这类专业。这类专业对应的职业目标有多个，往往对应两种以上甚至 6 种人格类型。比如经济学专业人员，可以对应调研型人格，职业有经济学研究员；也可以对应企业型人格，职业有企业管理者；还可以对应艺术型人格，职业有营销策划人员等。

在确定专业方向后，大学生还要确定适合自身发展的职业目标，然后根据具体职业目标的要求，有针对性地学习和掌握必要的知识与技能。以影视动画专业为例，假如确定毕业后进入影视动画制作这一行业，那么大学生在学习影视动画专业知识的同时，还需要了解整个影视动画的制作流程，并根据具体的岗位要求进行学习。事实上，先定专业方向再定职业目标是一种比较被动的职业发展模式，但通过对一对多专业的研究，大学生可以由被动变为主动。

## （三）多对一

多对一就是指多种专业都可以朝某一种职业发展的情形。这类职业属于企业型人才擅长的职业，如项目经理。这种方式适合先确定职业目标、后确定专业方向的情况。它和第一种情形比较类似，能让大学生在做学业规划时处于比较主动的态势，从而较好地找到一条求学成本最低的学业路线。

以上内容从宏观上论述了专业与职业之间的对应关系。大学生在选择专业时一定要了解具体的专业与职业之间的对应关系，如某个专业的毕业生能做哪些工作、有什么利弊、职业前景如何等。



### 知识链接



目前，我国高校共开设 14 个学科门类，分别是哲学、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、军事学及交叉学科。其中，理学、法学、教育学、工学、农学、医学这几个学科门类的行业性强，入行门槛高，且专业性知识技术含量高。

## 任务二 分析职业环境信息

### 任务导入



小赵同学想毕业后进入互联网行业工作，但他发现互联网行业发展迅速，竞争激烈。他不知道该如何判断这个行业的发展趋势和就业前景，也不清楚哪些细分领域更有发展潜力。这就需要他学会分析职业环境信息，为自己的职业选择提供依据。

大学生探索职业世界的主要方式就是通过各种途径了解职业世界的相关信息，职业世界信息涉及的范围很广，从不同的角度看有不同的划分方式。比如，从空间角度来讲，职业世界信息可以分为国际、国内环境信息，国内环境信息又包括国内市场的大环境信息和所在区域的小环境信息；从时间角度来讲，职业世界信息可以分为历史环境信息、现状和未来的发展趋势；从内容角度来讲，职业世界信息可以分为社会环境信息、行业环境信息、职业环境信息、学校环境信息和家庭环境信息等。

分析和了解职业环境信息，可以为大学生的就业、择业和职业生涯规划提供帮助。一般来说，大学生可以从社会环境、行业环境、职业环境、学校环境和家庭环境等方面来了解职业环境信息。

### 一、分析社会环境

每个人都在社会中生活与工作，受社会影响颇大，对社会各类环境信息的分析、了解，可以帮助大学生更好地寻求职业发展机会。社会环境主要包括政治环境、经济环境、文化环境、科技环境 4 个方面。

#### (一) 政治环境

政治环境包括政治制度和政策方针。首先，大学生需要熟悉与职业生活有关的法律法规，如《劳动合同法》《就业促进法》等，若自身想要从事的行业、职业有特殊的法律法规，

则更需要进行研究和理解。其次，大学生需要了解国家和地方的政策方针，不同省市对于人才引进和就业培养的政策方针都不相同。因此，大学生在进行政治环境分析时需要有针对性地政策方针进行认真研究。

## （二）经济环境

经济环境包括国家经济发展的水平和阶段、经济制度、国家财政收支情况、收入水平和国际贸易等宏观经济环境。随着全球经济一体化进程的加快和我国市场经济的高速发展，国家对人才有了更高、更严格的要求。因此，大学生要紧跟经济环境的变化，了解经济社会对于人才具体的新要求，并以此作为自己日常生活的学习目标，努力提升自身的知识和技能水平，以适应经济社会发展的需要。

## （三）文化环境

文化环境是一个国家从历史上传承下来并经过长期沉淀形成的环境，对人们的道德观念、价值观和行为习惯等有较大的影响。虽然提及文化环境，很多人会觉得很抽象，但它却实实在在地影响着人们日常生活和工作的点点滴滴，包括人们的职业生涯。因此，大学生在规划职业生涯时，要认清文化环境对自身的影响，对自己的价值观要有清晰的认识，制订符合自身状况的、科学合理的职业生涯规划。

## （四）科技环境

科学技术的发展日新月异，且它对个体职业的发展有非常重要的影响。历史上三次科技革命的发生，都为职业结构带来了巨大的变化和发展。随着我国科学技术水平的不断提高，许多新兴职业不断产生，同时也使得一些职业逐渐消亡。因此，大学生需要时刻关注科学技术的变化，尤其是那些与自身想要从事的行业有关的科学技术。

# 二、分析行业环境

对行业环境进行分析，也就是要分析行业的发展阶段和未来的发展趋势，以及该行业在国民经济中所占的地位，从而对行业有全方位的了解。一般来说，我们可以通过以下8个方面来对行业环境进行分析。

## （一）该行业的定义

想要从事某个行业，首先需要全面地了解该行业的定义。不同的人或行业组织对同一

个行业的定义不尽相同，因此在了解行业定义时，应集各家所长，这能帮助自己加深对该行业的了解。

## **(二)该行业的发展阶段与前景**

首先要明确该行业是处于萌芽期、快速上升发展期、平稳期，还是衰落期。一个行业的兴衰是有客观规律的，并不会因人的意志而转移。对于那些处于衰落期的行业，大学生要考虑是否还值得入行以及之后的转行问题。而对于那些正处于萌芽期或快速上升发展期的行业，则要对其前景及发展趋势做分析，结合其未来的发展来确立自身的未来发展目标和方向。

## **(三)该行业的细分领域**

行业是大类，其中还可以细分为不同的小类，对行业各领域的详细了解可以帮助大学生更好地掌握和理清行业发展脉络。大学生可以根据政府或行业协会对该行业的分类，明确该行业的具体领域，如房地产行业包括房地产经营、房地产中介服务和物业管理等。

## **(四)该行业的需求及趋势**

了解该行业对人才的需求，如对哪些类型的人才需求量大，对哪些类型的人才需求已经达到饱和。这样，大学生才能更好地进行自己的职业选择。

## **(五)该行业的代表企业和人物**

每个行业都有自己的代表企业和人物，这些企业和人物往往具有该行业突出的特点和优势。通过对它们的了解，大学生可以了解行业的竞争情况，并进一步加强对该行业的总体把握。

## **(六)该行业的入行条件**

入行条件指一个行业在发展过程中总结出的对新人的要求，如具体的职业能力、相关的从业资格证书、某项特定的专业技能等。

## **(七)该行业权威人士的言论与评估**

为了加深对行业的了解，大学生可以整理、分析或查阅该行业所属领域权威人士对该

行业的分析与评估报告，或这类人士的专访、访谈等，其中往往会涉及企业发展、人才招聘等的信息，并反映他们对该行业发展的预测。这类人士往往对该行业了解得比较透彻，看待行业的发展问题比普通人更具有前瞻性，大学生可以借助这些分析来完善自己对行业环境的认识。

### （八）与该行业一般从业者的交谈

访问行业的专业人员或权威人士较难，但与该行业一般从业者进行交谈会比较容易。大学生可以利用互联网或其他途径，与正在某行业中工作或曾在该行业中工作过的一般从业者进行关于项目、工作情况等的交谈，拓展或验证自身对该行业情况的了解，进一步加深自己对该行业或该职业的认知。

## 三、分析职业环境

职业环境和行业环境不同，行业是所有同类型企业的集合，职业则指具体的工作岗位。一种行业可以有不同的职业划分。职业环境分析需要落实到大学生想要从事的某一个具体的工作岗位上。职业环境分析通常包括以下两个步骤。

(1)分析该职业的社会需求、岗位竞争压力、薪资水平和未来职业发展道路等因素。比如机动车驾驶员这一职业，由于社会的发展和水平的提高，开车已经成为许多人都会的技能。虽然近几年物流行业的迅猛发展使机动车驾驶员这一岗位的需求增多，但是其岗位增加的速度仍然赶不上想要获取该岗位的人员增加的速度，所以机动车驾驶员这一职业目前还是处于供大于求的局面。

(2)具体落实到大学生有意向的企业上去。比如，分析该企业的整体实力、企业文化、企业发展状况、企业中该职业的用人需求、薪资福利待遇等方面的内容。这样，大学生才能明确自己的意向，了解如果进入该企业能获得多大的职业发展和提升空间，以及明白自己在该企业中实现自我价值的可能性。

## 四、分析学校环境

学校环境指大学生所面临的学校教育资源特点，以及自身专业的特点。分析学校环境，可以帮助大学生明确学校能为自己认知职业世界提供的帮助，以便大学生更高效地了解职业世界。学校环境可以分为校园文化和专业环境两个方面。

## （一）校园文化

校园文化指校园整体的文化熏陶氛围，包括学校提倡的价值导向、宣扬的校风校纪和大学生之间自主形成的学习风气等。校园文化是一个学校的核心，它对外能展示学校形象，对内能塑造和培养学生的价值观。每个学校都有自己的培养侧重点，有其自身的发展特点。因此，大学生对校园文化进行梳理，不仅可以了解学校教育资源的侧重点，还可以充分利用这些教育资源的优势来提升自身的能力，以便将校园文化优势转化为自身优势。

## （二）专业环境

专业环境指所学专业对大学生职业发展的制约和影响。社会对不同专业的人才的需求量不同，随着目前我国经济发展水平和科学技术水平的快速提升，优秀的科学技术人才变得十分抢手。比如，航天工程、机械、电子、自动化等专业的大学生往往很受用人单位的欢迎。

# 五、分析家庭环境

家庭环境包括家人的职业、家庭经济状况等。家庭环境对个体的成长有重大的影响，其产生的影响早于学校环境对个体的影响。因此，在做职业生涯规划的时候，大学生需要结合家庭的实际情况，考虑家庭成员提供的意见。对家庭环境的分析一般从以下 4 个方面来进行。

## （一）家庭教育

俗话说，“父母是孩子的第一位老师”。家庭教育的方式和内容能影响孩子的性格与家庭关系。比如民主的教育方式，会让孩子从小得到充分的尊重，拥有很好的思考能力，并且家庭关系和睦，这些孩子长大后在做职业决策时，能较好地结合自身条件并会充分考虑家庭成员的意见。而从小在溺爱中长大的孩子，可能会盲目自大，做出不切合实际的职业生涯规划，并且很少考虑家庭成员对自己职业发展的意见。

## （二）家庭资源

家庭成员的人际关系网或社会资本，如就业机会、社会关系资源等，在一定程度上会影响大学生就业的心态和择业取向。家庭资源丰富，往往能增强大学生的就业信心，减少

就业前期的择业成本，还可能增加就业机会和提高就业待遇。家庭资源较差，大学生在前期的择业和工作搜寻上的成本通常会增加，使大学生就业时承担的压力相对较大。

### (三) 家庭经济状况

家庭经济状况在一定程度上也会影响个体的职业决策。一个经济条件较好的家庭，可以减轻子女的家庭经济压力，子女可以选择继续读书深造或自由选择工作范围；而经济条件不大好的家庭，子女可能要考虑现实需求来调整自己的职业发展路线，暂时选择一份收益较高的职业来减轻家庭的经济负担。

### (四) 家庭就业观念

家里长辈的就业观念在一定程度上同样会影响子女的就业观念，如父母希望子女从事稳定的职业，子女往往就会选择当教师、公务员等。



#### 知识链接



虽然社会、行业、职业、学校和家庭环境会对大学生的求职产生影响，但个人才是影响就业的决定性因素。因此大学生还应该对个体的素质、技能、人际关系资源等信息进行分析，了解自己的理论知识、身体状况、心理素质、兴趣爱好、优缺点，了解自己的专业能力、沟通能力、表达能力，了解自己的社交关系和可利用的人际关系资源等。

## 任务三 探索职业世界



#### 任务导入



在学校组织的职业体验活动中，同学们有机会走进不同的企业，了解企业的工作环境、业务流程和员工的工作状态。然而，很多同学在活动结束后仍然觉得对职业世界的了

解还不够深入。那么，除了参加职业体验活动，还有哪些途径可以更全面地探索职业世界呢？

大学时期正是职业世界探索的关键时期，许多大学生求职受挫，往往就是因为没有对自己想要从事的职业进行理论分析和实际调研。职业信息浩瀚如海，要想从中找出有利于自己职业生涯规划的关键信息，大学生需要选择并运用一些科学、有效的职业探索方法。

## 一、形成职业库

很多大学生在面对广阔的职业世界时，无法准确锁定自己想要探索的职业，不能有针对性地进行职业信息的分析。此时，大学生可以运用职业库法，形成自己的职业库，从而设定一个更适合自己的职业范围，便于进行初步的职业世界探索。

职业库就像一个池子，里面盛的都是适合大学生的或大学生有意向的职业。大学生利用职业库进行职业世界探索的方法如下。

首先，大学生需要对自身的兴趣和性格进行测试，每一部分测试完成后就会出现对应的职业类型。其次，每一位大学生都要有自己心中理想的职业，并通过头脑风暴的形式把所有理想的职业全部列举出来，这样就能获得一个职业清单。看看这些职业有哪些共同点，并从中获得启发想到更多值得探索的职业。最后，综合自身的能力和价值观，大学生再次从职业清单中筛选出适合的或有意向的职业，就能得到自己预期的职业库了。



### 案例分析

>>>

#### 行业环境与职业选择

大学生李佳宁希望以后从事商业方面的工作，但因为对各类职业信息了解甚少，所以很难做出决定。为此，李佳宁对自己进行了探索。

性格探索的结果是李佳宁适合做人力资源管理者、教师、咨询师等；兴趣探索的结果是李佳宁可以做培训人员、教师等；能力探索的结果是李佳宁可以从事教育、销售、客户服务等方面的工作；价值观探索的结果是李佳宁可以从事服务、护理、自由职业等方面的工作。

李佳宁进行职业探索得出的各种选择中，出现频率最高的是教师职业、教育工作，而客户服务、服务、护理等虽然名称不同，但都体现了帮助他人的特点。所以最适合李佳宁的职业首先具有与人打交道、帮助他人的特点，其次还有沟通性、商业性等特点。综合所

述，李佳宁列出了一些符合这些特点的职业，如培训、客户服务、咨询顾问等。

分析：李佳宁借助职业库法成功对自己感兴趣的职业进行梳理，并形成了自己的职业库，这为他未来的职业选择提供了明确的思路与方向。

## 二、选择职业分类

大学生通过形成自己的职业库的方式挑选出合适的职业后，到底哪些岗位可能与这些职业的特点相吻合呢？如果能够按照一定的规则将职业进行分类，那么大学生就可以轻松找到与其相吻合的岗位了。下面介绍一种经典的职业分类，即《职业分类大典》。

《职业分类大典》颁布于1999年。随着社会经济不断发展，我国的职业结构发生了很大变化。为适应发展的需要，2010年年底，人力资源和社会保障部会同国家质量监督检验检疫总局、国家统计局成立了国家职业分类大典修订工作委员会及专家委员会，启动了修订工作。2015年7月，国家职业分类大典修订工作委员会召开全体会议，表决通过并颁布了2015年版《职业分类大典》，其中的职业分类如下。

(1)党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人。该职业分类的修订参照我国的政治制度与管理体制现状，对具有决策和管理权的社会职业依组织类型、职责范围层次、业务相似性、工作复杂程度和所承担职责的大小等进行划分与归类，包括6个中类、15个小类、23个职业。

(2)专业技术人员。该职业分类的修订着重考量职业的专业化、社会化和国际化水平，包括11个中类、120个小类、451个职业。

(3)办事人员和有关人员。该职业分类的修订主要依据我国公共管理与社会组织中从业者的实际业态进行分类。修订后的第三大类强化了公共管理、企事业管理等领域的行政业务、行政事务属性，包括3个中类、9个小类、25个职业。

(4)社会生产服务和生活服务人员。该职业分类的修订主要参照国民经济行业分类和我国服务业发展现状，特别关注新兴服务业的社会职业发展，主要按照服务属性归并职业。修订后的第四大类包括15个中类、93个小类、278个职业。

(5)农、林、牧、渔业生产及辅助人员。该职业分类的修订以农、林、牧、渔业生产环境、生产技术和产业结构的变化，以及现代农业生产领域中生产技术应用、生产分工与合作的现状为依据，参照国民经济行业进行分类。修订后的第五大类包括6个中类、24个小类、52个职业。

(6)生产制造及有关人员。该职业分类的修订按照国民经济行业分类和生产制造业发

展业态，以工艺技术、工具设备、主要原材料、产品用途、服务和技能等级水平的相似性进行分类。修订后的第六大类包括 32 个中类、171 个小类、650 个职业。

(7) 军人。该类职业包括 1 个中类、1 个小类、1 个细类。

(8) 不便分类的其他从业人员。该类职业包括 1 个中类、1 个小类、1 个细类。

2015 年版《职业分类大典》结合时代的变化新增了一些新兴行业的职业，包括网络与信息安全管理员、快递员、文化经纪人、动车组制修师、风电机组制造工等，同时取消了收购员、平炉炼钢工、凸版和凹版制版工等职业；此外，借鉴发达国家的经验，结合我国实情，划分出一些社会认知度较高、具有显著绿色特征的绿色行业领域，对具有“环保、低碳、循环”特征的职业活动进行研究分析，如保护与治理、生态治理、清洁能源、生物质能与废弃物利用等领域的环境监测员、太阳能利用工、轮胎翻修工等。

2019 年 4 月，人力资源和社会保障部会同市场监管总局、国家统计局继续向社会发布了 13 个新职业信息，包括人工智能工程技术人员、物联网工程技术人员、大数据工程技术人员、云计算工程技术人员、数字化管理师、建筑信息模型技术员、电子竞技运营师、电子竞技员、无人机驾驶员、农业经理人、物联网安装调试员、工业机器人系统操作员、工业机器人系统运维员。2020 年年初，又新增了智能制造工程技术人员、工业互联网工程技术人员、虚拟现实工程技术人员、连锁经营管理师、供应链管理师、网约配送员、人工智能训练师、电气电子产品环保检测员、全媒体运营师、健康照护师、呼吸治疗师、出生缺陷防控咨询师、康复辅助技术咨询师、无人机装调检修工、铁路综合维修工、装配式建筑施工员共 16 个职业。

2020 年 6 月 28 日，又增加了区块链工程技术人员、城市管理网格员、互联网营销师、信息安全测试员、区块链应用操作员、在线学习服务师、社群健康助理员、老年人能力评估师、增材制造设备操作员共 9 个职业。

我国职业分类大典会根据社会发展不断更新，大学生需要时刻关注前沿动态信息。通过职业分类法，大学生能大体掌握我国的职业分类状况，了解具体的职业类型，从而将其与自己的职业库进行匹配，明确自己可从事的具体职业类型。

### 三、职业实践与探索

大学生在探索职业世界时，除了可以形成自己的职业库、确定职业分类，从而深入探索职业世界之外，还可以积极开展各项职业实践活动，多收集、分析和评估行业中的职业信息。

## (一)开展校内外实践

大学生在校期间可以合理安排好学业与实践之间的关系，在学习之余利用各种校内外的实践机会来认识和探索职业世界。

例如，在校内可以担任学生干部、进行校内实习、参加学生社团、参与勤工助学项目等。担任学生干部的大学生应认真投入，树立服务同学的良好心态，并积极组织开展相关活动，努力完成应尽的职责。这样可以使自己的综合素质得到提高，并逐渐培养组织、沟通、协调及管理能力。

在校内实习基地，大学生可以培养自己的专业技能和动手能力。大学生应该重视每一次课程实习的机会，并积极参与其中。另外，学生社团也是大学校园内学生进行实践活动的重要平台。大学生可以根据自己的兴趣和需要，选择性地参加学生社团活动，踏踏实实做好自己分内的工作，从而使自己的综合能力得到提高。

相对校内实践来说，校外的职业实践较为复杂，但收获也更大。大学生可以根据自己的职业需求寻找与自己的兴趣和专业相关的兼职工作，到与所学专业相关的用人单位去参与实践等。通过校外实践，大学生不仅可以对自己有更为深入的认识，而且也能了解当今社会的就业需求，培养职业能力，发现适合自己的工作岗位，为今后顺利就业打下基础。

## (二)开展调研

实践是大学生探索职业世界的最佳途径之一，但即使不具备较好的实践条件，大学生也可以通过调研的方式，有目的、有计划、系统地搜集有关专业与职业信息，判断自己的职业需求。大学生可以搜寻自己所学专业就业的状况追踪、调研报告，对职业进行了解，这是静态的方法；也可以进行个人或团体调研，这是动态的方法。不管采用静态方法还是动态方法，调研时一般包含以下主要内容。

- (1)这个专业的学生毕业后都能做什么工作？
- (2)这个专业领域内权威的企业或机构有哪些？
- (3)学这个专业的成功人物都有谁？具体成就有哪些？
- (4)与这个专业对口的单位对毕业生有哪些要求？
- (5)学这个专业的上几届毕业生目前的状况如何？
- (6)怎样才能学好这个专业？学习的圈子和资源都有哪些？

### (三)开展访谈

大学生如果有感兴趣的职业，则可以对该职业的从业者进行访谈，从而对某个职业的信息有更加深入的了解和判断。为了防止访谈中的主观影响，大学生开展访谈时，应确保访谈人物至少有3位或3位以上。因为每个人的认识、理解和关注点是不一样的，访谈人物越多，大学生从中获得的信息就会越全面。

#### 1. 访谈流程

- (1)调整好自己的状态。
- (2)确定访谈对象。
- (3)准备好访谈提纲。
- (4)访谈与记录。
- (5)总结与梳理。

#### 2. 访谈常见问题

- (1)在该工作岗位上，员工每天都做些什么？
- (2)你是如何看待该领域工作将来的变化趋势的？
- (3)到该领域工作所需的基本前提是什么？
- (4)该职业需要什么样的员工？
- (5)从事该工作需要什么样的教育背景？
- (6)从事该工作需要具备特别的知识、技能和经验吗？
- (7)什么样的个人品质或能力对该工作的成功是至关重要的？
- (8)公司为刚进入该工作领域的员工提供哪些培训？
- (9)该领域初级职位和略高级别职位的薪水分别是多少？
- (10)该工作的哪部分让你最满意？哪部分最有挑战性？
- (11)该领域有发展机会吗？
- (12)你认为将来该工作领域潜在的不利因素是什么？
- (13)对于一个即将进入该工作领域的人，你愿意提出哪些建议？
- (14)你还有哪些方法能帮助我深入了解该工作领域？



## 知识链接



职业信息的来源非常广泛，最常见的就是通过媒体、互联网等途径进行获取。各种求职网站，各个城市的人才招聘网站、各大高校的就业中心的网站，以及一些提供招聘信息的微信公众号、微博等，都是大学生获取职业信息的重要途径。



## 课后练习



### (1) 案例阅读与分析。

刘某找到了一份薪酬较高的工作，但该工作属于服务行业，一般需工作至晚上 10 点。对此他并无异议。入职一段时间，他才了解到在节假日期间，店里可能会延时到 11 点后才能正式关门，他将很难赶上晚班地铁，且家离工作地点较远，打车则花费太多。综合考虑之后，他才发现自己搜集的职业信息并不全面，入职太匆忙。他现在也只好辞职，再找一份更适合自己的工作。

刘某职业选择失当，就在于在职业世界探索方面考虑得不够全面。如果你要进行一次职业世界探索，你会如何选择自己探索的职业类型？你会探索该职业的哪些方面？

### (2) 完成“职业探索”游戏。

组成课后学习小组，使用头脑风暴法（一群人通过一定的讨论程序和规则，围绕某一话题自由思考，产生新观点的方法；在头脑风暴过程中，自己的观点可以建立在他人的观点之上），列举出与“设计”相关的尽可能多的职业，可分行业（如服务、IT、教育、建筑、艺术等）列举。列举后写下你在“职业探索”游戏中获得了哪些启示。

---

---

---

(3)结合自己所学专业，根据使用职业库法探索职业的步骤，梳理并形成自己的职业库。可分别按兴趣、能力、性格、价值观等方式进行梳理，确定自己想要探索的职业，并将梳理结果写在下方的横线上。

---

---

---

---

---

---





## 项目三

# 自我认知与职业匹配

即将毕业的大学生在面对充满未知与挑战的职业道路时，可能会满怀斗志、雄心勃勃，也可能会担心犹豫、踌躇不前。未进入职场的大学生对自我的认知仍处于朦胧阶段，对自身的兴趣、性格、价值观等也没有清晰且全面的了解，因而往往无法有效地进行职业选择与定位。而要做到这一点，大学生在定下职业目标之前，就应该理智地进行自我认知与分析，明确自己的职业方向。



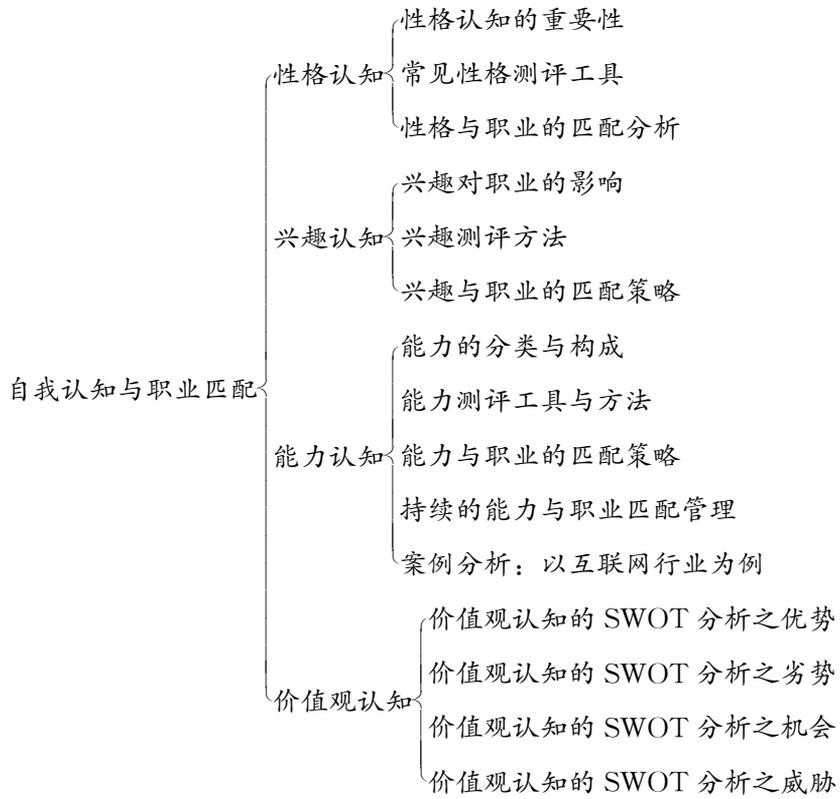
## 学习目标



**知识目标：**了解性格、兴趣、能力和价值观的基本概念和分类；掌握性格、兴趣、能力和价值观的自我认知方法；理解自我认知与职业匹配的关系和重要性。

**能力目标：**能够运用科学的方法准确地认识自己的性格、兴趣、能力和价值观；根据自我认知的结果，筛选出适合自己的职业方向，提高职业匹配度。

**素养目标：**培养自我反思和自我探索的能力，增强对自身优势和劣势的认识，树立正确的职业价值观。





### 专业与职业，如何匹配

杨宁是计算机专业的，大学毕业后想回老家找一份程序员的工作。可是以他的专业，在老家并没有太多对口的岗位，但如果不回老家工作，杨宁势必不能照顾日渐年迈的父母。为了能回到父母身边，杨宁最终选择做一名职业学校的英语老师。

经过一段时间的发展，杨宁在教育行业的工作还算稳定，通过自己的努力，杨宁在教学方面也有了很大的进步和提升。但随着时间的推移，杨宁逐渐对自己现有的工作失去了兴趣。原来，他一直想从事自己所喜爱的计算机编程工作。经过多方面考虑和衡量，杨宁决定改变当前的工作方式和状态，重新寻找一份程序员的工作，开启自己喜欢的职业生涯。

思考：(1)你支持杨宁这种重新选择职业的做法吗？

(2)如果你的专业与职业并不匹配，你将如何解决这种冲突？



在职业规划咨询室里，很多同学向老师倾诉自己的困惑：不知道自己适合从事什么样的职业。有的同学觉得自己兴趣广泛，但不知道哪个兴趣可以作为职业发展的方向；有的同学对自己的能力和性格特点缺乏清晰的认识，导致在职业选择上犹豫不决。这就凸显了自我认知与职业匹配的重要性。

## 任务一 性格认知



### 任务导入



小孙同学在团队合作中发现，自己和有些同学的做事风格差异很大。有的同学比较外向，喜欢主动表达自己的观点；而自己比较内向，更擅长独立思考。他开始思考：自己的性格特点对未来的职业选择会有什么样的影响？该如何了解自己的性格呢？

### 一、性格认知的重要性

#### (一) 自我了解层面

##### 1. 清晰自我形象

个人通过对性格的认知，能更清晰地描绘出自己的形象。例如，性格开朗外向的人会意识到自己在社交场合中更易与人建立联系，而内向的人明白自己在独处时能更好地沉淀思考。这有助于人们接纳真实的自己，减少内心的矛盾与困惑。

##### 2. 理解行为模式

不同性格会导致不同的行为模式。了解自己的性格后，能明白自己为何在某些情况下会做出特定的反应。比如，胆汁质性格的人可能在面对冲突时容易冲动，而黏液质性格的人则更倾向于冷静应对。

##### 3. 促进个人成长

清楚自己性格上的优势与不足，为个人成长提供了方向。性格认知是自我提升的起点，能让我们有针对性地进行自我完善。

## (二)职业选择层面

### 1. 匹配职业类型

不同职业对性格有不同的要求。性格认知能帮助我们找到与自身性格相匹配的职业类型。例如，性格严谨、注重细节的人适合从事财务、科研等工作；而性格热情、善于交际的人更适合销售、公关等职业。

### 2. 预测职业适应性

了解自己的性格可以预测在不同职业环境中的适应性。如果一个性格内向、喜欢独立工作的人从事需要频繁团队协作和大量社交活动的工作，可能会感到不适应，工作效率也会受到影响。

### 3. 增强职业竞争力

当个人性格与职业相匹配时，能在工作中发挥出更大的优势，从而增强职业竞争力。例如，具有创新性格的人在创意设计领域更容易脱颖而出。

## (三)人际关系层面

### 1. 理解他人差异

在认知自己性格的同时，也能更好地理解他人性格的差异。这有助于在人际交往中减少误解和冲突，增进彼此的理解和信任。

### 2. 优化沟通方式

根据不同性格特点调整沟通方式。对于性格直爽的人，可以采用直接的沟通方式；而对于性格敏感的人，则需要更加委婉和温和。

### 3. 建立良好关系

良好的性格认知能帮助我们在人际关系中更好地展现自己，建立和谐、稳定的人际关系。

## 二、常见性格测评工具

### (一)MBTI 测评

#### 1. 理论基础

MBTI 基于荣格的心理类型理论，将人的性格分为四个维度，每个维度有两种倾向，组合成 16 种不同的性格类型。这四个维度分别是外向(E)－内向(I)、感觉(S)－直觉(N)、思考(T)－情感(F)、判断(J)－知觉(P)。

#### 2. 测评方法

通过一系列的选择题，让被测试者根据自己的实际情况进行选择，最终得出其性格类型。例如，在关于获取信息方式的问题中，会有“你更倾向于关注具体的事实还是事物的潜在意义”等选项。

#### 3. 结果应用

不同的 MBTI 性格类型适合不同的职业。如 ISTJ 型的人适合财务、审计等工作；ENFP 型的人适合市场营销、创意设计等工作。同时，也可以根据性格类型了解自己在团队合作、学习方式等方面的特点。

### (二)DISC 测评

#### 1. 理论基础

DISC 理论将人的性格分为支配型(D)、影响型(I)、稳健型(S)和谨慎型(C)四种类型。该理论主要关注人们在工作 and 生活中的行为风格。

#### 2. 测评方法

通过对被测试者在不同情境下的行为表现进行评估，得出其性格类型。例如，在面对工作任务时，是更倾向于快速决策(支配型)，还是更注重与团队成员的沟通协调(影响型)。

#### 3. 结果应用

在职业中，D 型性格的人适合领导、销售等具有挑战性的工作；I 型性格的人适合公关、培训等需要良好沟通能力的工作；S 型性格的人适合客服、行政等注重稳定和团队协作的工作；C 型性格的人适合质量控制、数据分析等需要严谨和精确的工作。

### (三)九型人格测评

#### 1. 理论基础

九型人格理论将人分为九种不同的性格类型，每种类型都有其独特的价值观、动机和行为模式。例如，完美型、助人型、成就型等。

#### 2. 测评方法

通过对被测试者的价值观、生活态度、行为习惯等方面的问题进行询问和分析，确定其性格类型。

#### 3. 结果应用

了解自己的九型人格类型有助于在职业中更好地发挥优势，避免劣势。如完美型的人在追求完美的同时可能会过于苛刻，在工作中需要注意调整；成就型的人在追求成功的过程中可能会忽视人际关系，需要加以改善。

## 三、性格与职业的匹配分析

### (一)性格优势与职业机会(S—Strengths and Opportunities)

#### 1. 外向性格与销售职业

外向性格的人善于与人交往，具有较强的沟通能力和表达能力。在销售职业中，这些优势能帮助他们更好地与客户建立联系，了解客户需求，从而促成交易。例如，外向性格的销售人员更容易打开市场，拓展客户资源。

#### 2. 严谨性格与科研职业

严谨性格的人注重细节，做事认真负责，具有较强的逻辑思维能力。在科研职业中，这些优势能使他们在实验设计、数据收集和分析等方面表现出色，更容易取得科研成果。

#### 3. 创新性格与设计职业

创新性格的人富有想象力和创造力，敢于尝试新的方法和思路。在设计职业中，他们能够设计出新颖独特的作品，满足市场对创新产品的需求。

## (二)性格劣势与职业威胁(W—Weaknesses and Threats)

### 1. 内向性格与公关职业

内向性格的人可能在社交场合中表现得较为拘谨，不善于主动与人交流。在公关职业中，这可能会影响他们与媒体、客户等的沟通效果，难以建立广泛的人脉关系，从而对职业发展造成威胁。

### 2. 冲动性格与财务职业

冲动性格的人在做决策时可能缺乏深思熟虑，容易情绪化。在财务职业中，这种性格劣势可能会导致他们在投资、理财等方面做出错误的决策，给公司或个人带来经济损失。

### 3. 固执性格与团队合作职业

固执性格的人往往坚持自己的观点，不愿意听取他人的意见。在团队合作职业中，这会影响团队的协作效率，导致团队内部矛盾，不利于职业发展。

## (三)性格调整与职业转型(O—Opportunities and W—Weaknesses)

### 1. 培养沟通能力适应管理职业

对于性格内向但有管理潜力的人，可以通过参加沟通技巧培训、社交活动等方式培养自己的沟通能力，从而适应管理职业对沟通和协调能力的要求。

### 2. 增强灵活性适应变化职业

性格固执的人可以尝试学习新的思维方式，接受不同的观点和建议，增强自己的灵活性，以适应快速变化的职业环境，如互联网行业。

### 3. 提升耐心适应服务职业

冲动性格的人可以通过冥想、瑜伽等方式提升自己的耐心和情绪控制能力，从而更好地适应服务行业对耐心和细心的要求。

## 任务二 兴趣认知

大一新生小林穿梭在各个社团摊位之间，看着眼前丰富多彩的场景，他感到既兴奋又迷茫。他看到同学们都积极踊跃地报名自己喜欢的社团，脸上洋溢着期待和热情。而小林自己，却不知道该加入哪个社团。他感觉自己好像对很多事情都有点兴趣，但又没有特别痴迷的。

在接下来的几周里，小林试着参加了音乐社团的一次排练、绘画社团的一场写生活动和舞蹈社团的一次训练课。可每次活动结束后，他都没有那种特别强烈的想要继续参与的冲动。他开始思考，自己真正感兴趣的事情到底是什么。

与此同时，学校就业指导中心发布了一份关于大学生职业兴趣与职业选择的调研报告。报告显示，那些从事与自己兴趣相匹配职业的学生，工作满意度和职业成就感都更高。这让小林意识到，了解自己的兴趣不仅关系到自己的课余生活，更对未来的职业选择有着至关重要的影响。

那么，该如何准确地认知自己的兴趣呢？小林带着这样的困惑，走进了职业规划课程的课堂，期待能在这节课中找到答案。

### 一、兴趣对职业的影响

#### (一)动力源泉层面

##### 1. 激发工作热情

当个人对某一职业有兴趣时，会从内心深处产生一种强烈的工作热情。例如，一个对绘画有兴趣的人从事美术设计工作，会在工作中投入大量的时间和精力，享受创作的过程。

##### 2. 提高工作动力

兴趣能成为持续的工作动力，促使人们不断追求进步和提高。有兴趣的人在面对工作中的困难和挑战时，更愿意主动去克服，而不是轻易放弃。

### 3. 保持工作专注

对工作感兴趣会让人更容易保持专注，提高工作效率。在专注的状态下，人们能够更好地发挥自己的能力，取得更好的工作成果。

## (二)职业选择层面

### 1. 缩小选择范围

个人的兴趣可以帮助他们从众多的职业中筛选出自己真正感兴趣的职业，缩小职业选择的范围。例如，对音乐感兴趣的人会更倾向于选择音乐教育、音乐制作等相关职业。

### 2. 增加选择准确性

基于兴趣的职业选择更有可能符合个人的内心需求，提高职业选择的准确性。当个人从事自己感兴趣的职业时，更容易获得满足感和成就感。

### 3. 引导职业探索

兴趣可以引导人们去探索相关的职业领域，了解不同职业的特点和要求。通过不断的探索，人们可以更深入地了解自己的兴趣所在，为职业选择提供更充分的依据。

## (三)职业发展层面

### 1. 促进技能提升

对职业的兴趣会促使人们主动学习和提升相关的技能。例如，对编程感兴趣的人会不断学习新的编程语言和技术，提高自己的编程水平。

### 2. 推动职业创新

有兴趣的人更有可能在工作中发挥创新能力，提出新的想法和解决方案。在创新的推动下，个人的职业发展可能会取得更大的突破。

### 3. 增强职业忠诚度

当个人对职业有兴趣时，会更愿意长期从事该职业，增强职业忠诚度。这有助于个人在职业中积累经验，提升自己的职业地位。

## 二、兴趣测评方法

### (一) 霍兰德职业兴趣测评

#### 1. 理论基础

霍兰德提出了六种职业兴趣类型，即现实型(R)、研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、企业型(E)和常规型(C)。他认为不同的人具有不同的职业兴趣类型，而每种类型都与特定的职业领域相关。

#### 2. 测评方法

通过一系列的问题，让被测试者根据自己的兴趣和喜好进行选择。例如，“你是否喜欢修理电器”“你是否喜欢参加社交活动”等问题，根据回答结果确定其职业兴趣类型。

#### 3. 结果应用

根据测评结果，被测试者可以了解自己的主要职业兴趣类型，从而选择与之相匹配的职业。例如，现实型的人适合从事机械制造、农业等职业；艺术型的人适合从事绘画、音乐等职业。

### (二) 兴趣清单法

#### 1. 操作方法

列出一系列不同类型的活动或事物，让被测试者根据自己的兴趣程度进行打分或排序。例如，可以列出阅读、运动、旅游、手工制作等活动，让被测试者对每个活动的兴趣程度进行评价。

#### 2. 优点与局限性

优点是操作简单、直观，能快速了解被测试者的兴趣倾向。局限性在于可能不够全面和准确，因为列出的活动清单可能无法涵盖所有的兴趣领域。

#### 3. 应用场景

适用于初步了解个人兴趣，可作为职业兴趣探索的起点。在学校教育中，可以用于帮助学生初步了解自己的兴趣方向，为职业规划提供参考。

### (三) 兴趣访谈法

### 1. 访谈设计

设计一系列与兴趣相关的问题，如“你在业余时间最喜欢做什么”“你曾经最投入的活动是什么”等，通过与被访谈者进行面对面的交流，了解其兴趣爱好。

### 2. 信息收集与分析

在访谈过程中，认真记录被访谈者的回答，并进行分析。可以从回答中提取出被访谈者的兴趣点、兴趣强度以及兴趣的稳定性等信息。

### 3. 适用人群

适用于那些不太善于通过问卷或测评表达自己兴趣的人，如青少年、性格内向的人等。通过深入的访谈，可以更全面地了解他们的兴趣。

## 三、兴趣与职业的匹配策略

### (一)兴趣优势与职业机会(S—Strengths and Opportunities)

#### 1. 艺术兴趣与创意产业

具有艺术兴趣的人在创意产业中具有很大的优势。他们的创造力和审美能力可以在广告设计、动漫制作、服装设计等职业中得到充分发挥，抓住创意产业快速发展的机会。

#### 2. 科技兴趣与新兴行业

对科技感兴趣的人适合进入新兴行业，如人工智能、大数据、区块链等。他们的科技热情和学习能力能帮助他们在这些领域不断探索和创新，获得职业发展的机会。

#### 3. 社交兴趣与服务行业

有社交兴趣的人在服务行业中能展现出自己的优势。他们善于与人沟通和交流，能够为客户提供优质的服务，在酒店、旅游、教育等服务行业中获得良好的职业发展。

### (二)兴趣劣势与职业威胁(W—Weaknesses and Threats)

#### 1. 缺乏商业兴趣与创业风险

如果个人对商业运作缺乏兴趣，在创业过程中可能会面临诸多困难。例如，不了解市场规律、不善于财务管理等，会增加创业的风险，威胁到创业的成功。

#### 2. 兴趣单一与职业转型困难

兴趣单一的人在职业发展过程中可能会遇到瓶颈。当所在行业出现变化或衰退时，由

于缺乏其他兴趣和技能，他们很难进行职业转型，面临失业的威胁。

### 3. 兴趣不稳定与职业规划混乱

兴趣不稳定的人在职业规划上容易出现混乱。他们可能频繁更换职业方向，难以在某一领域深入发展，导致职业发展缺乏连贯性和稳定性。

## (三) 兴趣培养与职业拓展(O—Opportunities and W—Weaknesses)

### 1. 培养跨领域兴趣适应多元化职业

为了适应多元化的职业发展趋势，个人可以培养跨领域的兴趣。例如，既对文学感兴趣，又学习一些计算机编程知识，这样可以在新媒体、数字出版等领域拓展职业机会。

### 2. 稳定兴趣方向促进职业深耕

对于兴趣不稳定的人，可以通过深入了解不同职业领域，找到自己真正感兴趣的方向，并努力稳定下来。在确定的兴趣方向上深耕细作，提高自己的专业技能和竞争力。

### 3. 拓展兴趣范围增加职业选择

拓展自己的兴趣范围可以增加职业选择的机会。例如，原本对体育感兴趣的人，可以尝试了解体育营销、体育传媒等相关领域，拓宽自己的职业道路。

## 任务三 能力认知



### 任务导入



小陈同学在学习过程中发现，自己在数学和逻辑推理方面比较擅长，而在语言表达和写作方面相对较弱。他想知道自己的这些能力特点适合从事哪些职业，又该如何进一步提升自己的能力以适应未来的职业需求。

## 一、能力的分类与构成

### (一)专业能力

#### 1. 定义与特点

专业能力是指个人在特定专业领域所具备的知识和技能。它具有专业性强、针对性高的特点，是从事该专业相关职业的基础。例如，医生需要具备医学专业知识和临床操作技能；工程师需要掌握工程技术和设计能力。

#### 2. 培养途径

专业能力主要通过系统的学习和实践来培养。在学校教育中，通过专业课程的学习和实验、实习等实践环节，积累专业知识和技能。毕业后，通过参加专业培训、项目实践等进一步提升专业能力。

#### 3. 对职业的重要性

专业能力是进入特定职业领域的敲门砖，也是在该领域取得职业成就的关键因素。具备较强专业能力的人在职业竞争中更具优势，能够胜任复杂的工作任务。

### (二)通用能力

#### 1. 定义与范围

通用能力是指适用于多种职业和工作场景的能力，包括沟通能力、团队协作能力、问题解决能力、学习能力等。这些能力是个人在职业生涯中不可或缺的基本能力。

#### 2. 培养方法

通用能力可以通过多种途径培养。例如，参加社交活动、团队项目来提高沟通能力和团队协作能力；通过解决实际问题来锻炼问题解决能力；通过阅读、学习新技能来提升学习能力。

#### 3. 在职业中的作用

通用能力能够帮助个人更好地适应不同的职业环境和工作要求。在团队合作中，良好的沟通和协作能力可以提高工作效率；在面对工作中的挑战时，问题解决能力和学习能力可以帮助个人快速找到解决方案。

## (三)特殊能力

### 1. 定义与类型

特殊能力是指少数人具备的、在特定领域表现出色的能力，如音乐天赋、绘画天赋、语言天赋等。这些能力具有独特性和稀缺性。

### 2. 发现与培养

特殊能力的发现需要通过观察个人在某些方面的表现和兴趣。例如，如果一个人在音乐方面表现出对旋律的敏感和快速学习能力，可能具有音乐天赋。一旦发现特殊能力，需要提供专业的培训和指导来进一步培养。

### 3. 职业应用

特殊能力可以为个人带来独特的职业机会。具有音乐天赋的人可以从事音乐表演、音乐创作等职业；具有绘画天赋的人可以成为画家、设计师等。

## 二、能力测评工具与方法

### (一)标准化能力测试

#### 1. 常见类型

常见的标准化能力测试包括智力测试、职业能力倾向测试等。智力测试主要测量个人的智力水平，如智商测试；职业能力倾向测试则针对不同职业领域，测量个人在该领域的潜在能力，如行政职业能力倾向测试、计算机能力测试等。

#### 2. 测试流程

标准化能力测试通常有严格的测试流程。包括测试前的准备、测试过程中的指导和监督、测试后的评分和分析等环节。在测试过程中，被测试者需要按照规定的时间和要求完成测试题目。

#### 3. 结果解读

测试结果通常以分数或等级的形式呈现。需要专业人员对结果进行解读，分析被测试者在不同能力维度上的表现，为职业选择和发展提供参考。例如，如果一个人在数学能力测试中得分较高，可能适合从事需要较强数学能力的职业，如金融、科研等。

## (二)项目实践评估

### 1. 实践项目设计

设计与目标职业相关的实践项目，如模拟项目、实际工作项目等。例如，对于市场营销专业的学生，可以设计一个市场调研项目，要求学生完成市场分析、营销策略制定等任务。

### 2. 评估指标设定

根据实践项目的特点和目标职业的要求，设定具体的评估指标。对于上述市场营销的市场调研项目，评估指标可以包括市场数据收集的准确性、市场分析的深度、营销策略的创新性和可行性等。对于软件开发项目，评估指标可能涉及代码的质量、程序的稳定性、项目的完成时间等。

### 3. 评估结果应用

根据评估结果，了解被评估者在实践项目中的表现，发现其优势和不足。对于优势能力，可以进一步强化和发展，为职业发展提供助力；对于不足之处，制定针对性的提升计划。例如，如果在项目实践中发现某学生数据分析能力较弱，可安排其参加数据分析课程或提供相关的学习资料。

## (三)他人评价法

### 1. 评价主体选择

选择合适的评价主体至关重要。可以包括老师、同事、上级领导、客户等。老师能从学习过程和专业知识的掌握方面进行评价；同事可以从团队协作和日常工作表现进行评价；上级领导更关注工作成果和职业素养；客户则能从服务质量和满意度方面提供反馈。

### 2. 评价方式与内容

评价方式可以采用问卷调查、面谈、小组讨论等。评价内容涵盖多个方面，如专业技能、沟通能力、团队合作精神、责任心等。例如，在问卷调查中，可以设置“该员工在项目中解决问题的能力如何”“该学生在课堂上的表现是否积极主动”等问题。

### 3. 综合分析评价结果

对不同评价主体的评价结果进行综合分析，去除主观偏见和片面性。通过对比不同评价主体的意见，找出被评价者的共性优点和问题。例如，如果多位评价主体都提到某员工

沟通能力较强，但团队合作时有时过于自我，那么就可以确定这是其能力表现的特点，为后续的能力提升提供方向。

### 三、能力与职业的匹配策略

#### (一)能力优势与职业机会(S—Strengths and Opportunities)

##### 1. 技术能力与科技行业

具备较强技术能力的人在科技行业有很大的发展机会。例如，掌握先进编程技术的人可以在软件开发、人工智能等领域找到合适的岗位。他们能够参与复杂项目的开发，推动技术创新，为企业创造价值，同时也能在行业中获得较高的薪酬和职业地位。

##### 2. 沟通能力与销售、公关行业

良好的沟通能力是销售和公关行业从业者的核心竞争力。具有出色沟通能力的人能够与客户建立良好的关系，准确传达产品或服务的信息，促成交易。在公关领域，他们可以有效地进行信息传播和形象塑造，提升企业的知名度和美誉度。

##### 3. 创新能力与创业领域

创新能力强的人在创业领域具有独特的优势。他们能够发现市场中的新机会，提出新颖的商业模式和产品创意。例如，一些创业者凭借创新的互联网思维和技术，开创了共享经济、在线教育等新兴行业，取得了巨大的商业成功。

#### (二)能力劣势与职业威胁(W—Weaknesses and Threats)

##### 1. 缺乏团队协作能力影响团队项目

如果个人缺乏团队协作能力，在参与团队项目时可能会出现沟通不畅、合作困难等问题。这会影响项目的进度和质量，导致团队成员之间产生矛盾，甚至影响个人在团队中的职业发展。例如，在一个软件开发项目中，如果某个成员不善于与他人协作，可能会导致代码整合困难，项目延期。

##### 2. 数据分析能力不足限制金融、科研职业发展

在金融和科研领域，数据分析能力是非常重要的。如果个人数据分析能力不足，在处理大量数据时会遇到困难，无法准确地进行市场分析、风险评估或科研数据处理。这会限制其在这些领域的职业晋升和发展。

### 3. 时间管理能力差影响工作效率

时间管理能力差的人在工作中往往会出现拖延、任务安排不合理等问题，导致工作效率低下。在快节奏的职场环境中，这可能会影响工作任务的完成质量和进度，甚至错过重要的工作机会。

## (三)能力提升与职业转型(O—Opportunities and W—Weaknesses)

### 1. 参加培训课程弥补能力短板

针对自己的能力短板，可以参加相关的培训课程。例如，如果数据分析能力不足，可以参加数据分析培训班，学习数据分析工具和方法。通过系统的学习和实践，提升自己的能力水平，为职业发展创造更多机会。

### 2. 跨领域学习实现职业转型

随着科技的发展和行业的融合，跨领域学习成为实现职业转型的有效途径。例如，一个传统制造业的工程师可以学习人工智能和自动化技术，转型成为智能制造领域的专家。通过跨领域学习，拓宽自己的知识和技能边界，适应新的职业需求。

### 3. 实践锻炼强化能力优势

在工作中不断进行实践锻炼，可以强化自己的能力优势。例如，一个具有良好沟通能力的人可以主动承担更多的对外沟通和项目协调工作，在实践中进一步提升自己的沟通和协调能力，从而在职业竞争中脱颖而出。

## 四、持续的能力与职业匹配管理

### (一)定期的自我评估与职业复盘

#### 1. 设定评估周期

为了确保能力与职业始终保持良好的匹配状态，需要定期进行自我评估和职业复盘。可以设定每年或每半年为一个评估周期，在每个周期结束时，对自己在该时间段内的能力发展和职业进展进行全面回顾。

#### 2. 评估内容细化

自我评估的内容应涵盖知识技能、工作成果、职业素养等多个方面。例如，除了专业技能的掌握程度，还应评估自己的学习能力、适应能力、领导力等软技能。职业复盘则要

分析自己在职业发展过程中所面临的机会和挑战，以及采取的应对策略是否有效。

### 3. 总结经验与教训

通过定期的评估和复盘，总结在能力提升和职业发展过程中的经验和教训。对于成功的经验，要加以巩固和推广；对于失败的教训，要深入分析原因，避免在未来的职业发展中再次出现类似问题。

## (二)关注行业动态与职业发展趋势

### 1. 行业信息收集渠道

要保持对行业动态和职业发展趋势的敏锐关注，建立多元化的信息收集渠道。可以通过行业报告、专业期刊、新闻媒体、行业论坛等途径获取最新的行业资讯。同时，参加行业研讨会、学术会议等活动，与同行和专家进行交流，了解行业的前沿技术和发展方向。

### 2. 分析趋势对能力的要求

对收集到的行业信息进行深入分析，明确职业发展趋势对从业者能力的新要求。例如，随着数字化转型的加速，许多行业对员工的数字化技能和数据分析能力提出了更高的要求。了解这些趋势后，及时调整自己的能力提升计划，以适应行业的变化。

### 3. 提前规划职业发展路径

根据行业动态和职业发展趋势，提前规划自己的职业发展路径。如果发现某个领域具有较大的发展潜力，可以提前储备相关的知识和技能，为未来的职业转型或晋升做好准备。例如，在人工智能技术逐渐普及的背景下，提前学习人工智能相关知识，为从传统行业向新兴科技行业转型奠定基础。

## (三)建立职业人脉与社交网络

### 1. 人脉拓展方式

积极拓展职业人脉和社交网络，为能力与职业的匹配提供更多的支持和机会。可以通过参加行业活动、加入专业社团、利用社交媒体等方式结识同行、前辈和潜在的雇主。在拓展人脉的过程中，要注重建立真诚、互利的关系，为彼此的职业发展提供帮助。

### 2. 人脉资源的利用

充分利用职业人脉资源，获取更多的职业信息和发展机会。人脉关系可以为你提供内部推荐、项目合作、学习交流等方面的支持。例如，通过人脉关系了解到某个公司正在招

聘适合自己的岗位，或者获得参与某个重要项目的机会。

### 3. 维护和深化人脉关系

建立人脉关系只是第一步，还需要定期维护和深化这些关系。可以通过定期沟通、分享行业信息、参加社交活动等方式保持与人脉的联系。在维护人脉关系的过程中，要注重给予和付出，帮助他人解决问题，从而建立更加稳固和持久的人脉网络。

## 五、案例分析：以互联网行业为例

### (一) 互联网行业的能力需求特点

#### 1. 技术创新能力

互联网行业是一个技术驱动的行业，对技术创新能力有很高的要求。从业者需要不断学习和掌握新的技术，如人工智能、大数据、区块链等，以推动产品和服务的创新。例如，互联网企业需要开发具有创新性的应用程序，满足用户不断变化的需求。

#### 2. 快速学习能力

由于互联网技术更新换代速度极快，从业者必须具备快速学习能力。能够在短时间内掌握新的知识和技能，适应行业的变化。例如，当新的编程语言或开发框架出现时，程序员需要迅速学习并应用到实际项目中。

#### 3. 用户体验设计能力

在互联网行业，用户体验至关重要。从业者需要具备良好的用户体验设计能力，能够从用户的角度出发，设计出易用、美观、有吸引力的产品和服务。例如，产品经理需要深入了解用户需求，优化产品的界面和功能，提高用户满意度。

### (二) 不同岗位的能力与职业匹配情况

#### 1. 软件开发工程师

软件开发工程师需要具备扎实的编程技能、算法设计能力和问题解决能力。他们的职业发展路径通常从初级程序员逐步晋升为高级程序员、技术主管、架构师等。在这个过程中，需要不断提升自己的技术水平，同时培养团队管理和沟通能力。

#### 2. 产品经理

产品经理需要具备市场洞察力、用户需求分析能力、项目管理能力和沟通协调能力。

他们负责产品的规划、设计和推广，需要与开发团队、设计团队、市场团队等多个部门密切合作。产品经理的职业发展可以向产品总监、业务负责人等方向晋升。

### 3. 运营专员

运营专员需要具备数据分析能力、营销策划能力和用户运营能力。他们负责产品的日常运营和推广，通过数据分析优化产品的运营策略，提高用户活跃度和留存率。运营专员的职业发展可以向运营经理、运营总监等方向发展。

## (三) 互联网从业者的能力提升与职业发展策略

### 1. 在线学习与开源项目参与

互联网从业者可以通过在线学习平台，如 Coursera、Udemy、慕课网等，学习最新的技术和知识。同时，参与开源项目可以与全球的开发者合作，提升自己的技术水平和项目经验。

### 2. 行业交流与技术分享

参加行业会议、技术沙龙等活动，与同行进行交流和分享。可以了解行业的最新动态和技术趋势，同时也可以展示自己的技术成果，提升个人的知名度和影响力。

### 3. 跨部门轮岗与项目实践

在公司内部进行跨部门轮岗和参与不同的项目实践，可以拓宽自己的视野，提升综合能力。例如，软件开发工程师可以参与产品运营项目，了解产品的市场需求和用户反馈，从而更好地进行产品开发。

## 任务四 价值观认知



### 任务导入



在一次关于职业选择的讨论中，同学们的观点各不相同。有的同学认为薪资待遇是最

重要的，有的同学则更看重工作的稳定性和发展空间，还有的同学希望能够从事有社会意义的工作。这反映出不同同学的职业价值观存在差异。那么，该如何了解自己的职业价值观，以及它对职业选择有什么影响呢？

## 一、价值观认知的 SWOT 分析之优势(Strengths)

### (一)个人内在特质优势

#### 1. 自我反思能力强

个体具备深入剖析自我的能力，能够清晰地回顾自己在过往经历中的行为、决策以及情绪反应，从而挖掘出自己内心深处真正在意的价值取向。例如，在面对工作选择时，通过反思自己在不同项目中的投入程度和成就感来源，能更精准地判断自己是更看重工作的创新性还是稳定性。

#### 2. 情绪感知敏锐

对自身情绪的变化有着敏锐的察觉，能够意识到不同情境下情绪产生的原因与价值观的关联。当处于一个竞争激烈的工作环境中，如果个体感到压抑和不适，可能反映出其价值观中更倾向于和谐、合作的工作氛围。

#### 3. 学习意愿强烈

积极主动地寻求关于价值观的知识和信息，愿意通过阅读相关书籍、参加培训课程等方式来加深对价值观的理解。这种强烈的学习意愿有助于个体不断完善自己的价值观体系，使其更加清晰和明确。

### (二)外部环境支持优势

#### 1. 家庭文化熏陶

成长于具有良好价值观传承的家庭，家庭中的长辈以身作则，传递积极、正面的价值观，如尊老爱幼、诚实守信、勤奋努力等。这些价值观从小就根植于个体心中，为其价值观认知提供了坚实的基础。

#### 2. 社交圈子优质

身边的朋友、同事具有积极向上的价值观，在日常交往中相互影响、相互促进。大家在交流和合作中分享对事物的看法和观点，有助于个体从不同角度审视自己的价值观，进

一步丰富和完善自己的认知。

### 3. 教育资源丰富

所处的教育环境提供了丰富的关于价值观教育的资源，学校开设了相关的课程，组织了各类主题活动，引导学生思考和探讨价值观问题。这些教育资源为个体提供了系统学习和深入思考价值观的机会。

## (三) 社会文化影响优势

### 1. 主流文化引导

社会的主流文化倡导积极健康的价值观，如公平正义、团结友爱、奉献社会等。个体在这种文化氛围的熏陶下，更容易形成符合社会发展需求的价值观，并且能够在社会生活中找到与自己价值观相契合的群体和机会。

### 2. 文化多样性体验

生活在一个多元文化的社会中，个体有机会接触到不同文化背景下的价值观。通过与不同文化的交流和碰撞，能够拓宽自己的视野，理解和尊重不同的价值观，从而更加客观地审视自己的价值观。

### 3. 媒体正面传播

媒体在价值观传播方面发挥着积极作用，通过宣传正面的人物事迹和社会现象，传递正能量。个体通过媒体的报道，能够受到激励和启发，进一步强化自己积极向上的价值观。

## 二、价值观认知的 SWOT 分析之劣势(Weaknesses)

### (一) 个人认知局限劣势

#### 1. 思维定式束缚

长期形成的思维习惯和认知模式会限制个体对价值观的全面理解。例如，有些人可能受到传统观念的影响，认为只有从事某些特定的职业才是有价值的，从而忽视了其他领域的价值和可能性。

#### 2. 信息获取偏差

在获取关于价值观的信息时，可能会受到信息来源的局限性和片面性影响。如果个体

只关注某一类媒体或某一群体的观点，就容易形成片面的价值观认知，无法全面了解不同的价值观体系。

### 3. 缺乏深度思考

在面对复杂的价值观问题时，个体可能缺乏深入思考的能力和耐心，往往只停留在表面的理解和判断上。例如，对于一些社会热点事件，没有深入分析其背后的价值观冲突和影响，就轻易地做出评价。

## (二) 外部环境干扰劣势

### 1. 商业文化冲击

在市场经济环境下，商业文化的过度强调物质利益和消费主义，可能会对个体的价值观产生一定的冲击。个体容易受到广告、营销等手段的影响，将物质享受和金钱追求作为首要的价值目标，而忽视了精神层面的追求。

### 2. 社交压力影响

在社交场合中，个体可能会受到他人的评价和期望的影响，为了迎合他人而改变自己的价值观。例如，为了融入某个群体，可能会放弃自己原本坚持的一些价值观，去迎合群体的主流观念。

### 3. 教育功利化倾向

部分教育机构过于注重学生的成绩和升学率，而忽视了价值观教育的重要性。这种功利化的教育倾向导致学生在价值观认知方面存在不足，缺乏对人生意义和价值的深入思考。

## (三) 社会舆论误导劣势

### 1. 虚假信息传播

网络时代信息传播迅速，但也存在大量的虚假信息和谣言。一些不实的报道和言论可能会误导个体的价值观判断，使个体对某些事物产生错误的认知和态度。

### 2. 舆论炒作现象

部分媒体为了吸引眼球和流量，会对一些事件进行过度炒作，夸大其影响和意义。这种舆论炒作容易引发公众的情绪波动和盲目跟风，影响个体对价值观的理性思考。

### 3. 负面舆论影响

社会上偶尔出现的负面事件和不良现象在舆论的放大下，可能会给个体带来消极的影响，使个体对社会和人性产生悲观的看法，从而影响其价值观的形成和发展。

## 三、价值观认知的 SWOT 分析之机会(Opportunities)

### (一)个人成长发展机会

#### 1. 职业发展契机

在职业生涯中，个体有机会接触到不同的工作环境和职业角色，通过在工作中的实践和体验，能够进一步明确自己的职业价值观。例如，在参与项目管理的过程中，发现自己更看重团队合作和项目成果对社会的贡献，从而调整自己的职业规划。

#### 2. 学习深造机会

通过参加各种学习课程、培训项目或攻读更高学位，个体可以系统地学习价值观相关的理论和知识，提升自己的价值观认知水平。同时，在学习过程中与老师和同学的交流互动，也能为个体提供新的思考角度和启发。

#### 3. 人生经历丰富

生活中会遇到各种不同的经历和挑战，如旅行、志愿服务、创业等。这些经历能够拓宽个体的视野，丰富其人生阅历，使个体在面对不同的人 and 事时，更加深刻地理解价值观的内涵和重要性。

### (二)社会发展变革机会

#### 1. 行业创新变革

随着科技的不断进步和社会的快速发展，各个行业都在经历创新和变革。这种变革带来了新的职业机会和发展空间，也促使个体重新审视自己的价值观。例如，互联网行业的兴起，让人们更加关注信息的共享和创新精神，个体可以根据行业的发展趋势，调整自己的价值观取向。

#### 2. 社会政策调整

政府出台的一系列社会政策对价值观的引导和塑造具有重要作用。例如，鼓励创新创业的政策，倡导了勇于尝试、敢于拼搏的价值观；关注环境保护的政策，引导人们树立绿

色、可持续发展的价值观。个体可以借助这些政策的导向，调整和完善自己的价值观。

### 3. 文化交流融合

全球化的发展促进了不同国家和地区之间的文化交流与融合。个体可以通过参与国际交流活动、阅读国外文化作品等方式，接触到不同文化背景下的价值观，从中汲取有益的元素，丰富自己的价值观体系。

## (三) 科技进步带来机会

### 1. 网络学习平台

互联网上有大量的关于价值观教育的学习资源，如在线课程、讲座视频、学术论文等。个体可以根据自己的需求和兴趣，随时随地进行学习，拓宽自己的学习渠道和方式。

### 2. 社交网络互动

社交网络为个体提供了一个与他人交流和分享价值观的平台。个体可以通过在社交网络上发表自己的观点、参与讨论等方式，与不同的人进行思想碰撞，了解不同的价值观观点，进一步完善自己的价值观认知。

### 3. 大数据分析应用

大数据技术可以对个体的行为和偏好进行分析，为个体提供个性化的价值观建议和引导。例如，通过分析个体在网络上的浏览记录和消费行为，推荐与之相关的价值观教育内容，帮助个体更好地了解自己的价值观需求。

## 四、价值观认知的 SWOT 分析之威胁(Threats)

### (一) 个人心理因素威胁

#### 1. 自我保护心理

个体为了保护自己的自尊心和安全感，可能会拒绝接受与自己现有价值观相悖的观点和信息。这种自我保护心理会阻碍个体对新价值观的学习和接纳，使个体的价值观认知陷入僵化和封闭状态。

#### 2. 从众心理影响

在群体环境中，个体容易受到从众心理的影响，放弃自己的独立思考和判断，盲目跟随群体的价值观。这种从众行为可能导致个体失去自我，无法形成独特的、符合自身需求

的价值观体系。

### 3. 情绪波动干扰

个体在情绪不稳定时，如愤怒、焦虑、沮丧等，可能会做出不理智的判断和决策，影响其对价值观的正确认知。例如，在愤怒的情绪下，可能会对他人产生偏见和误解，从而影响对公平、正义等价值观的理解。

## (二) 社会竞争压力威胁

### 1. 职场竞争激烈

在竞争激烈的职场环境中，个体为了获得晋升机会和更高的收入，可能会过度追求功利性的目标，而忽视了自己内心真正的价值观需求。例如，为了完成业绩指标，不惜采取不正当的手段，违背了诚实守信的价值观。

### 2. 经济压力影响

经济压力可能会迫使个体在选择职业和生活方式时，优先考虑经济利益，而放弃一些与价值观相关的追求。例如，为了偿还债务或维持生计，选择一份自己不感兴趣但收入较高的工作，从而导致价值观与职业选择的冲突。

### 3. 社会阶层差异

社会阶层的差异可能会导致个体在价值观认知上的差异和冲突。不同阶层的人由于生活环境、教育程度和经济状况的不同，往往具有不同的价值观。这种阶层差异可能会引发个体在价值观认同和选择上的困惑和矛盾。

## (三) 文化冲突矛盾威胁

### 1. 本土文化与外来文化冲突

随着全球化的发展，本土文化与外来文化的交流和碰撞日益频繁。在这个过程中，可能会出现文化冲突和矛盾，个体在面对不同文化的价值观时，可能会感到困惑和迷茫，难以确定自己的价值观取向。例如，西方文化强调个人主义和自由竞争，而东方文化注重集体主义和和谐共处，个体在接触这两种文化时，可能会在价值观上产生冲突。

### 2. 传统文化与现代文化矛盾

传统文化和现代文化在价值观方面也存在一定的差异和矛盾。传统文化强调传统道德和礼仪规范，而现代文化更注重创新和个性发展。个体在传承传统文化和适应现代社会发

展的过程中，可能会面临价值观的选择和平衡问题。

### 3. 亚文化群体影响

社会中存在各种不同的亚文化群体，每个亚文化群体都有自己独特的价值观和行为方式。个体可能会受到亚文化群体的影响，形成与主流文化不同的价值观。如果亚文化群体的价值观与社会主流价值观相悖，可能会对个体的社会适应和发展产生不利影响。



#### 课后练习



按以下提示完成职业生涯规划设计中的“自我认知”写作。

1. 利用橱窗分析法分析“公开的我”“隐藏的我”“潜在的我”“背脊的我”。
2. 采用 360°评估法征求老师、领导、父母家人、同学朋友等对你的评价并记录下来。





## 项目四

# 学业管理与能力发展

无论是身处学校还是在未来的职场，大学生都应该注重自身综合能力的培养和发展。能力是大学生获取理想职位的基本前提，而对于在校学习的大学生来说，规划并管理好自己的学业就是其提升能力的主要手段。因此，大学生在校期间一定要注重对学业的管理，在规划好学业的基础上合理运用各种校内外实践机会，全面提升自己的综合能力，这样才能增强自己今后的求职竞争力。



## 学习目标



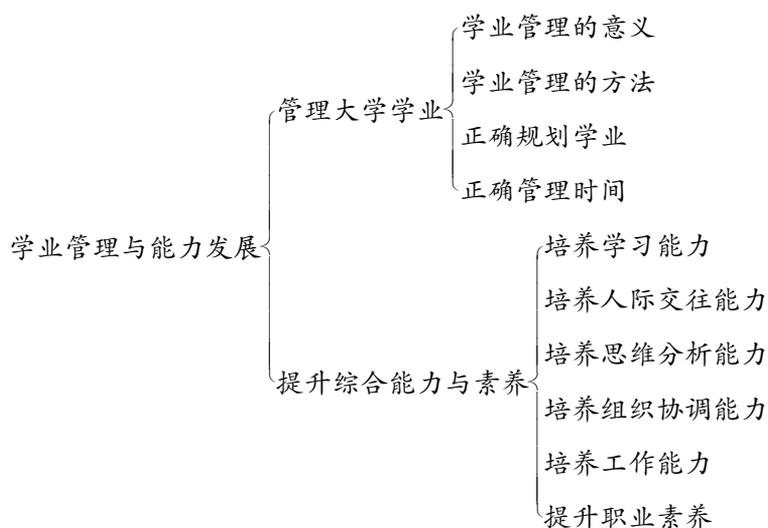
**知识目标：**掌握大学学业管理的基本原则和方法；了解综合能力与素养的构成要素和提升途径。

**能力目标：**能够制定科学合理的学业计划，有效管理自己的学习时间和进度；通过各种途径提升自己的综合能力与素养，如沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等。

**素养目标：**培养良好的学习习惯和自我管理能力，增强对自身成长和发展的责任感。



## 思维导图





### 学业规划与求职机遇

每年都会有一些同学通过毕业招聘会进入工作环境好且工资待遇高的公司工作，而这一切并不是偶然的。王征是某职业学院软件开发专业的学生，刚进大学时，王征就对自己3年的大学生活进行了详细规划，整体思路是：打基础(大一)→定方向(大二)→最后冲刺(大三)。王征严格遵守自己定下的学业规划流程，每一步都脚踏实地认真完成。并且为了在毕业求职时有更多的机遇与选择，王征还做过许多与软件开发相关的兼职，即使有的时候兼职的工资待遇很低，他也一直在坚持。所以，在毕业招聘会上，一家大型软件公司为王征打开了“幸运之门”，这令同学们相当羡慕。

机遇总是留给有准备的人。王征从一开始就对自己的学业进行了详细规划，明确了自己3年大学生活中每一个阶段需要积累的知识和能力，并克服困难坚持执行，在完成学业的同时也提升了自己的职场竞争力，最终实现了预定的目标。

思考：(1)你对自己的大学学业有过规划吗？

(2)你的学业规划中，有哪些是为以后的求职做准备的？



随着大学课程的推进，一些同学逐渐意识到学业成绩和综合能力对未来职业发展的重要性。然而，有的同学因为缺乏有效的学业管理方法，导致成绩不理想；有的同学虽然参加了很多活动，但综合能力的提升并不明显。如何在大学期间合理管理学业，提升综合能力与素养，成为了摆在同学们面前的重要问题。

## 任务一 管理大学学业

### 任务导入



小周同学在大一上学期结束后，发现自己的成绩并不理想，很多课程都是勉强及格。他反思自己的学习过程，发现自己没有合理安排学习时间，经常拖延作业，也没有制定明确的学习目标。那么，该如何管理大学学业，提高学习成绩呢？

与初中、高中的基础教育相比，在大学期间，大学生不仅要掌握更加深厚的学科理论、专业知识与职业技能，还要重视能力的培养。这需要大学生掌握正确的学业管理方法，合理分配时间，并拥有良好的心态。合理的学业规划和能力培养将为大学生适应社会工作奠定良好的基础。

### 一、学业管理的意义

“学业”一词，在《现代汉语词典》里的解释是“学习的功课和作业”。学业管理则是指为了完成学校的培养计划与目标，以及为了满足社会快速发展带来的对个人素质的高要求，大学生充分调动自己的主观能动性，开展的自我学习、自我教育、自我发展等的一系列活动。

现如今，我国每年的高校毕业生人数不断增多，大学生要想从中脱颖而出，找到理想的工作，首先必须具备就业竞争力。就业竞争力是能全面满足社会和用人单位对人才需求的能力，对于尚未走出校园的大学生群体来说，提升就业竞争力的关键就在于对自己的学业进行有效管理。通过学业管理，大学生可以夯实自己的专业知识、技能基础，同时培养和提升自身能力，打造自己的核心竞争力，以增强就业竞争力，提高就业成功率。

此外，大学生进行学业管理，还要能够培养自身良好的学习习惯，使自己成为一个自律的人。制订学习计划也能够使自己有目标、有动力去做某件事情，提升自己的行动能力和动手能力，为大学生此后快速进入职场、适应职场打下基础。因此，大学生在校园生活

中一定要养成善于管理自己的好习惯，做每一件事情都要有所规划，这不仅是为了更好地完成学业和找到工作，也是为了成就一个更好的自己。

## 二、学业管理的方法

那么大学生要如何强化自身的学业管理呢？通常可采用以下4个方法。

### （一）培养学习兴趣

大学生学业管理是指在大学期间对自己的学习生涯进行管理，而对学习生涯进行管理的重点就是完成大学生最基本的任务——学习。俗话说，“兴趣是最好的老师”，只有当学生对学习产生兴趣时，自身才会产生驱动力，驱使自己去学习、去探索。在最开始培养学习兴趣的过程中，大学生可以想想父母对自己的期望、专业的良好发展前景、杰出校友取得的成绩及自身的就业优势等，先从外部获得一部分学习的动力，进而在学习过程中始终保持积极乐观的态度。

大学生要善于发现学习的乐趣，当学习遇到困难时，不要急于放弃或寻求帮助，而是要勇于挑战，享受战胜困难的成就感。久而久之，你就会不知不觉地爱上学习，变得勤奋而有毅力，学习效率也会提高。

### （二）确定学习目标

如同前面所讲的职业探索需要设置一个目标，学业管理也同样需要目标。一个切实可行的学习目标可以防止大学生在学习过程中感到迷茫。大学生在制定学习目标时，可以确定长期学习目标和阶段性学习目标。

长期学习目标指大学期间的总目标。大学生首先找出自身与总目标之间的差距，然后再对总目标进行细分，制订出阶段性学习目标，并可以以一学期或一学年作为阶段划分的时限。大学生在制订目标时，要考虑自己的能力、兴趣、所学专业等因素，不要脱离实际。目标越详细越好，比如长期学习目标不要宽泛地设置为拿到学位、提高自身水平，而应该设置为毕业时平均成绩在85分以上，阅读30本与专业相关的书籍，以及参加8次校内实践活动等。这样的目标设定既详细，又给自己的目标完成情况确立了评估标准。

### （三）制订学习计划

在确定了学习目标之后，大学生应该制订相应的学习计划来实现目标。计划一般针对

阶段性学习目标来制定。阶段性学习目标都有各自的重点和难点，如大一时大学生应该尽快适应学校生活，在学好公共基础课的同时打好专业学科的基础，还要根据自己的兴趣爱好参加一些社团组织或者参选班干部，参与学生会组织的活动等。

到了大二，大学生需要强化对专业知识的学习，并准备英语四级考试，开始规划属于自己的大学生活。在这一阶段，大学生可以通过多做一些兼职以及与本专业相关的工作来提高自身的专业能力，并以此来检测自己对所学专业知识和技能、技能的掌握情况。下面是某学生在大二上学期针对英语四级考试制订的复习计划，如表 4-1 所示。

表 4-1 英语四级考试复习计划

月份	学习内容
9 月	买一本四级单词复习资料，每天背诵 60 个单词； 买一本四级完形填空训练题集，每周完成 3 篇完形填空的训练； 每周看 1~2 部英文电影，练习自己的听力
10 月	在 9 月学习内容的基础上，增加对阅读理解题型的练习； 买一本四级英语美文阅读，每周进行 3 篇美文阅读练习，熟读并背诵精美的句子
11 月	在 9 月和 10 月学习内容的基础上，增加英文作文写作训练； 每周写两篇英文作文，购买一本四级英语作文范文文书，熟读并背诵其中优秀的范文和句子
12 月	进行查漏补缺，每天做一套真题试卷或模拟试卷

在制订了学习计划后，大学生还需要具体安排时间来执行，这就需要详细地制订每周的学习计划。大学生制订周学习计划的好处是可以有序地开展每天的学习任务，减少紧张与忙乱，同时也能加强对自身行为的引导和意志控制，克服学习上的懒散性和随意性。目标更具体与明确，也能让大学生以热情饱满的状态投身于实现该目标的实践中，有助于其高效地解决问题和完成任务。

周学习计划的时间段一般以各个学校的上课时间段进行划分，这样既可以清楚地知道自己每天上课的时间，又能对空闲时间一目了然；再根据自身状况合理安排学习时间，如清晨适合背书朗诵，晚上适合做题或者看英语电影等。

大学生在制订周学习计划时，不必把每天的每个时间段都安排得很满，要给自己留一定的调整空间来应对意外情况。同时，大学生还要每周对自己的学习计划进行反思和总结，看看哪些任务没有完成、为什么没能完成以及如何解决等，通过检查当周的完成情况，对下周的学习计划做出调整、修改。这样大学生每天都能井然有序地生活，让自己感

受到生活的充实，并时刻对学习保持十分饱满的热情。

### 三、正确规划学业

明确了学习目标，制订了学习计划，总结了学习方法后，大学生就可以对自己的大学学业进行规划了。大学期间各个阶段的学习重点有所不同，下面将以大学学习3年为例来介绍规划大学学业的一般方法，供大家参考。

#### （一）打基础

大学第一年是打牢基础的阶段。有的大学生虽然已经开始了大学学习和生活，但在心理上还处于高中生阶段，对于自己的专业有待了解，对于日后的学业规划更是一片茫然。因此，在这个时期，大学生要积极调整自己的心态，让自己快速适应大学的新环境，然后了解大学学习的特点，尽快找到适合自己的学习方法，并了解自己所学专业的培养计划和就业方向，有意识地提高自己的专业水平。大学生要充分利用好教室、图书馆等学习场所，认真听好每一门课，脚踏实地学好基础课。

#### （二）做规划

大学第二年是承前启后的阶段。经过一年的学习，绝大多数大学生已经适应了崭新的大学生活，并开始规划自己的学业生涯，明确自己未来的发展方向，如大学毕业时是要考研究生还是直接就业等。在这一阶段，大学生可能会面对繁重的学习任务，面对英语四级的考验，面对各种考试的压力等，因此大学生需要进行科学的学业规划，这将有助于解决面临的种种困难。

另外，在这个阶段，大学生还可以通过参加校内各种社团活动来提升自己的各种能力，如人际交往能力、组织协调能力、工作能力等，这对以后的求职与就业大有益处。

#### （三）最后冲刺

大学第三年是要进行实习的一年，也是大学阶段的冲刺期。虽然课堂学习基本结束，课余时间增多，但这一年却格外忙碌，有的同学在为就业做准备，有的同学在为考研做准备。对于准备就业的大学生而言，这一阶段应该多了解并搜集自己准备求职的公司的相关信息，并且付诸行动，写好个人求职简历和求职信，增加与笔试和面试有关的学习。大学生活的第三年是运用所学知识，帮助自己并拓美好前程的关键时期，同学们一定要好好

把握。

## 四、正确管理时间

时间是重要的资源，每个个体一天的时间都是相同的，但个体对时间的利用效率却有高低之分。如何利用更少的时间来完成更多的事情呢？这就需要大学生对时间进行有效管理。大学生在校期间应该养成良好的时间管理习惯，使自己能够更好地规划学业生涯。

### （一）时间管理策略

美国时间管理学者杰克·弗纳对时间管理的定义是：有效地应用时间这种资源，以便我们有效地达成个人的重要目标。因此，大学生想要成功，需要学会时间管理。

通常来说，大学生的时间管理主要包括学习时间管理和生活时间管理两个方面。在时间管理的过程中，大学生应学会合理安排时间来完成自己的既定目标，同时遵循时间管理原则，运用科学的时间管理方法，以达成最终的目标。

#### 1. 时间管理原则

时间管理原则主要表现在以下 6 个方面。

(1)拒绝拖延。大部分学生都存在遇事拖延的情况，如考试临时抱佛脚、作业不按时完成等，这些都是拖延的具体表现。在时间管理上，最忌讳拖延的坏习惯，这是浪费时间的表现。大学生遇事要立刻行动，快速执行，这样才能高效管理时间。

(2)学会说“不”。计划不如变化快是大学生经常遇到的情况，在这种情况下，大学生要学会恰当地拒绝，这是时间管理中摆脱变化和纠缠的一种很有效的方法。

(3)遵循二八定律。二八定律多用在销售领域，指用 80% 的时间和精力照顾好能给你带来 80% 的销售额的 20% 的优质客户。大学生则要用 80% 的时间和精力学习能给你带来 80% 的效果的 20% 的最基本的理论和方法。这一定律由意大利经济学家巴莱多提出，因此也叫巴莱多定律。

不管是学习还是生活中，大学生肯定会遇到一些突发的、迫不及待要解决的问题，如果你发现自己每天都在处理这些事情，那表示你的时间管理是失败的。成功者往往是花最多的时间在做最重要的事情，而不是最紧急的事情。因此，大学生应该把精力用在最见成效的地方，也就是用 80% 的时间来做 20% 最重要的事情，而不是整天都做紧急但不重要的事情。

(4)学会列清单。大学生应该把自己要做的每一件重要的事情都记录下来，这样才能

随时明确自己需要完成的任务。不要轻信自己可以用脑子把每一件事情都记住，而且当你看到长长的任务清单时，你会产生紧迫感。

(5) 搁置的哲学。大学生在遇到解决不了的问题时，不要过度地纠结于问题，可以先把问题记下来，让潜意识和时间去解决。这就有点像踢足球，左路打不开，可以试试右路。总之，尽量不要“钻牛角尖”，更不要展开无谓的争论，这样不仅浪费时间，而且会影响情绪和人际关系，更重要的是最后问题还是没有得到解决。

(6) 安排“不被干扰”的时间。大学生要学会安排“不被干扰”的时间，这一时段的时间效率往往是最高的。大学生每天至少要安排半小时到一小时的“不被干扰”时间。假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，让自己独立思考或者工作，这一个小时的学习或工作效率可能会是你一天中最高的。



## 知识链接



大学生活中有许多零碎的时间被人忽视了，这些时间虽短，却可以充分利用起来做一些事情。例如，在运动间隙可回想一下遇到的困难或亟待解决的事情，感到疲劳时可以休息片刻。这样既能避免因过度疲劳而导致超时休息，又可使自己始终保持较好的“竞技状态”，从而大大提高学习效率。

## 2. 常用的时间管理方法

常用的时间管理方法主要包括计划管理、时间 ABC 分类法、时间“四象限”法。

(1) 计划管理。计划管理的重点是制订待办单和计划。待办单就是将每日要做的一些事情先列出一份清单，并排出优先次序，确认完成时间，以避免遗忘，尽可能做到今日事今日毕。表 4-3 列举了待办单包括的主要内容，大学生可以根据表中内容制订自己的待办单。注意应在固定时间制订待办单(如一起床就做)，每天只制订一张待办单，完成一项工作后便划掉一项，并且每天坚持，不能半途而废。

计划就是针对每个时间段做出详细的安排。比如，每周末制订出下周的学习计划，每一学期期末制订出下一学期的学习计划等。

表 4-3 待办单的主要内容

待办事项	具体内容	完成时间	完成情况
日常任务			
特殊事项			
昨日未完成事项			

(2)时间 ABC 分类法。大学生可以将自己的学习任务按轻重缓急划分为 3 个等级，即 A(紧急、重要)、B(次要)、C(一般)。时间 ABC 分类法的实施步骤是：安排各项学习任务的优先顺序，粗略估计各项学习任务的耗用时间和占用百分比；在学习中记载实际耗用时间；对比每日计划时间与实际耗用时间，分析时间运用效率；重新调整自己的时间安排，更有效地学习。

(3)时间“四象限”法。时间“四象限”法是管理学家科维提出的一个时间管理的理论，该理论把工作按照重要和紧急两个不同的维度进行划分，基本上可以分为 4 个“象限”：既紧急又重要的事情(如考试、上课、早操等)，这些事情必须马上执行；重要但不紧急的事情(如考试复习、背诵英语单词等)，这些事情如果现在不重视，随时都会发展为既紧急又重要的事情；紧急但不重要的事情(如临时召开学生会等)，这些事情不需要投入过多的时间，可以授权他人去完成；既不紧急又不重要的事情(如逛街、上网等)，大学生要学会拒绝这些事情，否则大量宝贵的时间就被浪费了，如图 4-1 所示。

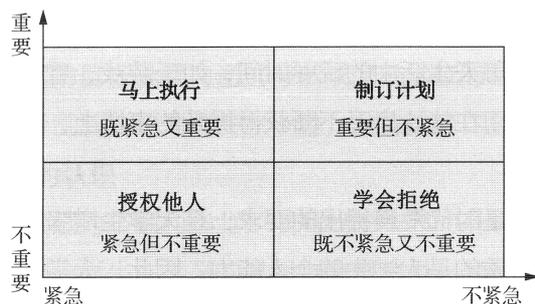


图 4-1 时间“四象限”法

时间“四象限”法的一个重要观念就是应有重点地把主要精力和时间集中于处理那些重要但不紧急的学习任务或工作上，这样就可以做到未雨绸缪，防患于未然。因此，大学生把主要的精力有重点地放在“重要但不紧急”这个象限的事务上是非常有必要的。大学生要想把主要精力放在重要但不紧急的学习任务上，就需要很好地安排时间，最便捷的方法就是做好事先的规划与准备工作，这样自己的时间才不会被一些急事占据，从而可以有效地进行学习。

## (二)时间管理计划实施

为了保证时间管理的有效性，在明确并选择了时间管理的方法后，大学生就应该对时间管理计划进行实施。而在实施时间管理计划的过程中，大学生应该注意以下几点。

(1)要有明确的目标。有明确的目标是做好时间管理的前提条件。

(2)要明确时间管理的目的。时间管理的目的是让个体通过最短的时间，实现想要达成的目标，以求时间利用效率的最大化。简单地说，就是提高时间的利用率，保障各项事情做得顺畅，以求达到多赢的效果。

(3)制订一个明确的计划。这是根据目标得出的，即大学生必须要明确每天每个时段需要做的每一件事情。时间管理可分为以年为单位、以学期为单位、以月为单位以及以天为单位等多种模式。例如，以天为单位的时间管理，大学生就可以只做一周或一天的时间安排。

(4)计划的修改。在一些特定的情况下，大学生可能会依据客观情况对原有的计划进行调整。需要注意的是，计划的修改是有原则的，不能随意更改。计划修改的原则是刷新和升级，既不能降低原来的标准，也不能改变原有的目标，只能朝着让时间变得更紧凑、目标变得更高的方向进行修改。

当然，如果原有的目标确实不符合实际或者是跟风凑热闹而盲目制订的，大学生就需要重新制订新的计划，以新的、更切合实际的计划来替代原来的计划。

(5)事情要分等级。在按计划做事之前，大学生一定要先把事情分出轻重缓急、有主有次，然后按照相应的方法去完成。首先确定优先次序，先做既紧急又重要的事；其次是做重要但不紧急的事；再次是要学会放弃紧急但不重要的事；最后，对于既不紧急又不重要的事，尽量不去做。

虽然每天只有 24 个小时，但只要细心观察，节约点滴时间，是可以拥有比别人更多的时间的。大学生一定要尽量缩短每天生活中的玩耍时间，如玩游戏、看视频的时间等。面对诱惑一定要抵挡住，将多余的时间用在能让自己不断获得提升的事情上，如学习编程、练习画画、阅读英文故事等。

提升大学生的个人能力是时代发展提出的要求，是大学生增强个人竞争力的必要条件。在求职的过程中，企业首先看重的是大学生的个人能力。因此，大学生必须重视时间管理，做好学业规划，以便更好地实现就业。

## 任务二 提升综合能力与素养



### 任务导入



在一次校园招聘活动中，企业招聘人员强调除了专业知识，还非常看重应聘者的综合能力与素养，如沟通能力、团队协作能力、创新能力等。小李同学意识到自己在这些方面还有很大的提升空间，但却不知道该从何做起。如何在大学期间提升自己的综合能力与素养，成为了他亟待解决的问题。

综合能力与素养是大学生就业的基本筹码，特别是对缺乏职场工作阅历的大学生而言，更应该培养和提升自己的综合能力与素养。它不仅是用人单位重点关注和考察的对象，直接影响大学生的求职，而且也能帮助大学生在迈入职场后更快地适应职场环境、融入职场生活。

## 一、培养学习能力

学习能力主要指学习的方法与技巧。学习能力不仅是帮助大学生完成学业的一种重要能力，在实际的工作中往往也会发挥巨大的作用。大学生培养学习能力一般有两种途径：一是要借鉴他人优秀的学习方法；二是要在学习知识的过程中不断地反思和总结，找到一套行之有效的学习方法，从而提升自身的学习能力。

### (一)大学生学习能力不足的原因

诸多方面的原因都会导致大学生学习能力不足。只有认真分析这些原因才能找到有效的解决方法，从根本上解决大学生学习能力不足的问题。一些大学生的学习能力不足，主要有以下4个方面的原因。

#### 1. 缺乏学习的主动性

部分大学生已经习惯了中学时的灌输式教学模式，除了为了完成作业会在图书馆或网络上查找资料、浏览书籍外，很少会利用闲暇时间给自己充电。这部分大学生对于知识的吸收只是单纯的被动接受，对于自身才是学习主体这一点缺乏认识，没有养成自主学习、主动学习的习惯。

#### 2. 缺乏自我控制的能力和具体的计划

大学生活丰富多彩，但部分大学生缺乏自我控制的能力，沉迷于电子游戏等娱乐活动中，耽误了学习。还有部分大学生只有一个大概的学习目标，缺乏具体的学习计划、步骤来了解当前的学习进程和检验学习效果。

#### 3. 缺乏高目标的设置

部分大学生仅仅将学习的目标设置为通过考试或完成学校的学业安排，没有进行深层次的自我总结和反思，在通过考试后就将知识丢在一边，没有做到“温故而知新”。

#### 4. 缺乏对学习重要性的认识

部分大学生觉得学习只是为了顺利毕业，以后找工作靠的是学历和运气，与学习成绩没有太大的关系。所以，这部分大学生在学习的过程中态度消极，导致学习效率低下，学习能力得不到提升。

### (二)提升大学生学习能力的方法

前面分析了大学生学习能力不足的原因，那么就要对症下药解决问题，下面分析提升

大学生学习能力的 3 个方法。

### 1. 改变学习态度，变被动学习为主动学习

以往的基础教育中，老师会详细地讲解每一个知识点，帮学生梳理知识结构和脉络，学生只需要掌握和牢记，不需要自己去主动思考。然而在大学阶段，由于课时有限、知识更精深，老师不可能在课堂上将知识讲解得面面俱到，往往只能挑选重点来讲。这就需要大学生有课前预习的好习惯，要将从前的被动学习变为主动的求知和探索。

### 2. 在一定范围内借鉴他人优秀的学习方法

他人优秀的学习方法都具有一定的参考价值，可供学习、借鉴，但是大学生不能将他人的学习方法生搬硬套地应用在自己身上。对他人有用的东西不一定对自己有同样的作用，所以大学生应该将他人优秀的学习方法结合自身情况进行调整，使之转化为自己的东西。

### 3. 加强自己的学习动机，坚定学习意志

内因是事物变化发展的根本，因此，大学生要想提升自己的学习能力，关键在于个人。大学生只有加强自己的学习动机，设置符合自身条件的目标，坚定学习意志，学习能力才会在奋斗过程中一点一点地得到提升。

## 二、培养人际交往能力

人际交往能力是指在与他人交往的过程中，建立和谐人际关系的能力。人际交往能力将直接影响大学生人际关系网的建设和大学生的全面发展。

### (一)大学生人际交往困难的原因

下面将从两个方面来分析大学生人际交往困难的原因。

#### 1. 自身因素

有的大学生以自我为中心，不懂得理解他人，不会站在他人的角度思考问题。另外，有的大学生个性鲜明，在人际交往中往往不知道该如何恰当地表达自己，从而造成不必要的个性冲突。加之每个人都在成长过程中逐渐形成了自己的世界观、人生观、价值观，与他人的三观不同，也可能导致大学生在人际交往过程中产生摩擦。

#### 2. 外部因素

在基础教育阶段，受升学压力的影响，部分学校只重视学生的文化知识水平，而忽视

了对学生人际交往能力的培养。到了大学阶段，由于缺乏约束力，部分大学生沉迷于网络。虽然在网络上也能结交朋友，但是虚拟的网络交往是不能替代人与人之间的现实交往的。部分大学生还习惯于在网络中发泄情绪、寻找精神寄托，忽视了现实生活，导致自身性格的封闭和人际交往能力的下降。



## 案例分析

>>>

### “困难”的人际交往

陈苗今年刚毕业，在一家广告公司上班。他性格比较内向，平时也不太爱说话。因此在刚开始工作的一段时间里，陈苗和同事也不熟，工作中一旦遇到问题，陈苗都是按照个人想法和主观臆断来处理。

有一次，经理交给陈苗一个任务，要他为公司即将上市的新产品制作一张宣传海报。陈苗将相关资料复制进U盘后就赶去了制作公司。来到制作公司后，对方的设计人员问陈苗想做成哪种形式，选择何种价位，打算何时投放等一系列问题。陈苗听后很迷茫，这些问题陈苗完全没有和经理沟通过，因此全都答不上来。这时，陈苗只好硬着头皮拨通了经理的电话，问清楚海报的制作要求后，经理把他训斥了一顿。回到公司，同事小张跟陈苗聊天说：“其实人际交往和工作一样重要，一定要主动沟通，让别人知道你的想法。如果你事前把宣传海报的相关要求向经理问清楚，经理后来也不至于大发雷霆，而且领导训斥完后，你也要有回应，万不可一声不吭。”陈苗听了同事小张的一番话后，顿时感觉以后要学习的东西太多了。

分析：大学生进入新的工作岗位，通常会对周围的环境产生一些陌生感，不愿与他人沟通和交流。但是到了企业工作，就不再是校园里面的单打独斗，而是一个团队的协作。既然是团队，就会遇到很多人和事。无论是什么事情，只要去沟通，大事也会变成小事。如果不去沟通，那么小事也许就会变成大事。

### (二)提升大学生人际交往能力的方法

人际交往能力是一项很重要的能力，它能在一定程度上影响大学生的情绪、心理，甚至决定了大学生未来的发展走向。因此，大学生要重视自身人际交往能力的培养。以下是提升大学生人际交往能力的3种方法。

### 1. 正确认识自我，学会与他人相处

大学生要正确地分析自己的优缺点，不要自以为是。在与他人交往的过程中，大学生要学会多肯定他人的价值，并在恰当的时机运用合适的表达方式对他人进行称赞，这样能够促进和他人的良性交往。

### 2. 多参与校园活动，培养自己的人际交往能力

大学里有种类众多的社团组织，大学生可以参加感兴趣的社团，结交有共同志向、爱好的朋友，这些共同点能促进友情的培养和延续。

### 3. 学习社会交往知识，必要时寻求辅导

大学生可以阅读有关人际交往知识方面的书籍，学习如何与他人相处并了解需要注意的问题，反思自己与他人相处时的表现。大学里一般都有心理咨询室，实在遇到解决不了的困难时，可去寻求专业老师的帮助。



## 案例分析

>>>

### 和谐的同事关系

小康从事销售工作已经一年多了，现在不仅业绩有了起色，而且人际关系网也初具雏形，在工作上可以说是顺风顺水。但就在小康打算大显身手的时候，意外发生了。以前刚进公司就带他的师傅——陈师傅，由于最近业务繁多，一个人实在忙不过来，需要找一个帮手，小康自然就成了他的首选。想到毕竟是曾经帮助过自己的师傅，小康也不好意思拒绝，于是就挤出自己的时间来帮助师傅维系客户。

在帮忙的这段时间里，小康维系师傅客户的时间越来越长，而且师傅的客户对小康的要求也越来越多。最关键的是，这些业务量都算在师傅的名下，所以小康觉得自己又累又挣不到钱，真是不值当，但是又不知道该怎么跟师傅说，怕说不好会得罪自己的师傅。小康心想，一定要想个两全其美的办法和师傅说明。

有一天，小康对师傅说：“师傅，最近有个问题一直困扰着我。我家里的情况您是最清楚的，现在我急需用钱。可是我的业务量本来就少，工资低，这个问题您看能帮我想想办法吗？”师傅听后无言以对。其实小康的弦外之音，师傅马上就听出来了。但是又想，小康说的也是实情，自己确实占用了小康不少的时间。面对这个问题，师傅只有两个选择：要么帮小康解决这个问题，把自己的客户分出一部分交给小康打理；要么不再这样使

唤小康了。

见师傅犹豫不决，小康趁热打铁，又接着说：“师傅，您看这样行不行，我愿意帮您维系客户，但您能不能把您忙不过来的业务让我也参与一下，就算是您帮我这个徒弟了。”自知理亏的师傅很痛快地答应了小康的提议，毕竟小康也算是请来帮忙的。就这样，小康在不得罪师傅的前提下，不仅增加了自己的业务量，还很好地保持了和谐的同事关系。

分析：在工作中，同事之间难免会出现一些冲突和矛盾，此时我们如果能够运用合理的方式解决这些冲突和矛盾，就可以保持和谐的同事关系，为自己此后的工作创造便利；反之，则很容易导致同事关系紧张，从而对自己的工作或心理产生不良的影响。

### （三）大学生人际交往技巧

人际关系中处处充满技巧，掌握处理人际关系的技巧并灵活地加以运用，对大学生和谐人际关系的形成有很大帮助。

#### 1. 尊重他人

尊重可以激发人的信任、坦诚等积极情感，缩短交往的心理距离。对于大多数大学生而言，他们的自尊心都比较强，不太能够接受别人对自己的负面评价。因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重他人，即便要指出对方的某些缺点或错误，也要先肯定对方的态度和原则，然后再指出对方只是在一些小的方面存在问题，特别要注意措辞文明。另外，大学校园里的同学可能来自不同国家和不同地区，有不同的生活方式，尊重同学的生活习惯也是尊重他人的表现之一。

#### 2. 换位思考

换位思考，就是站在对方的角度来考虑问题。这对建立良好的人际关系很重要。在遇到问题时，大学生可以尝试站在对方的角度去理解和处理问题，这样一切就会变得简单多了。一般而言，善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，对人宽容，能接受他人有不同的观点和行为，并在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

#### 3. 真诚待人

真诚是人际交往的双方建立信任感的前提条件，无论是同学关系还是朋友关系，真诚都是人际交往的基础。表现真诚的方式主要包括热情的态度、无条件的积极关注，以及真心帮助他人而不求回报等。

#### 4. 平等交往

交往过程中，人与人之间是平等的关系。在交往中，如果一个人对别人持有居高临

下、盛气凌人的态度，也许能逞一时之快，但代价可能是会被他人孤立。部分大学生的个性很张扬，互不服输，想要超越对方，这种精神是值得提倡的，但只能在行动上采用正确的方式超越，在人际交往中仍然要保持平等。

### 三、培养思维分析能力

唐代思想家韩愈曾说：“行成于思，毁于随。”由此可见思维分析能力的重要性。思维分析能力是大学生主观能动性的表现。通过思维分析，大学生能够对零碎的知识进行整理，并将整理好的知识转化为自身的能力。

在国外，许多学校把思维课程放在教学规划里，将学生的思维分析能力看作重要的技能。那么，大学生应该怎样培养并提高自己的思维分析能力呢？下面介绍3种方法。

#### （一）加强对逻辑思维知识的学习

当代社会十分看重个人的逻辑思维能力，许多考试都会针对逻辑思维进行考查，如研究生入学资格考试、公务员考试等。虽然很多学校和专业并没有开设与逻辑学相关的课程，但是市面上有很多与逻辑思维相关的书籍。大学生可以根据需要选择适合自己的书籍进行自学，有条件的大学生还可以参加专业培养逻辑思维的培训班。

#### （二）学会思考

“学而不思则罔，思而不学则殆。”在平时遇到问题的时候，大学生不要着急去询问他人或翻阅教辅资料，要先自己动脑思考。如果实在思考不出来，经过他人的帮助得出答案后，不要立刻把题目和答案放在一边，而是应该思考他人的思路和解题过程，学习吸收他人的思维分析过程。平时在思考的过程中，大学生要多运用纵向思维，加深自己的思维深度，而不是仅仅停留在浅层思考上。

#### （三）掌握批判性思维

批判性思维就是基于客观理性的立场，个体能够思考和敢于质疑、敢于挑战权威。大学生在日常学习批判性思维的过程中，要不断地尝试运用“否定之否定”规律，克服思考的片面性，以便更加全面、客观地解决问题。

### 四、培养组织协调能力

组织协调能力是指根据工作要求，对资源进行合理配置，同时协调个体使之相互融

合，从而实现组织目标的能力。大学生有较好的组织协调能力，才能胜任以后的工作。大学阶段是大学生培养组织协调能力的重要时期，因为只有在这个阶段，大学生才有充足的时间去参加各种活动。一般情况下，大学生的组织协调能力可以通过以下 3 种方式获得提升。

### （一）担任班级干部

大学和以往的初高中不同，班级干部在一定程度上取代了老师，成为班级工作和活动的策划者、组织者。班级干部根据自身分工，要思考如何让班上的同学配合自己的工作，还要与其他班级干部、辅导员和学校相关部门进行及时的沟通，这能够极大地锻炼大学生的组织协调能力。

### （二）参加学生会

学生会是大学生进行自我管理、教育和服务的团体组织，是建立在学校和学生之间的桥梁。学生会在校团委等的带领下开展许多学生活动，如系列讲座、宿舍卫生评比、新生运动会和各类文娱活动。学生会成员在这些活动中自主解决出现的各类问题，自信心和组织协调能力都将得到提升。

### （三）参加社会实践

社会实践包括勤工俭学、参与社会公益活动、参加社会调查、进行创业锻炼等，是大学生走出校门、接触社会、了解国情、培养组织协调能力的重要渠道。因此，大学生可以通过参加社会实践来提升自身的组织协调能力，以此来树立正确的社会实践观，并从实践中认识到自身的不足，以便明确今后努力的方向。

## 五、培养工作能力

“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习”，这句话强调了实践与工作的重要性。随着每年毕业生人数的增多，企业挑选人才的标准也越来越高，较强的工作能力是企业选拔人才的标准之一。因此，每个大学生都需要具备较强的工作能力。

### （一）大学生工作能力不强的表现

大学生工作能力不强具体表现在以下 3 个方面。

### 1. 基础知识丰富，应用能力欠缺

大学生往往走上工作岗位后才会发现，在学校学到的知识，真正能运用到工作中的很少，很多专业技能还需要在工作过程中花大量时间去掌握。

### 2. 接受能力强，决策能力弱

许多大学生有着较好的沟通能力，对工作任务的内容或具体实施步骤理解很快，但是一旦需要自己做决定，反而会举棋不定或轻率决定，缺乏自信和全面系统的思考规划。

### 3. 自我意识强，团队意识弱

一些大学生将与自我利益相关的东西看得很重，经常为了一己私利不顾大局，在团队工作中不能很好地和同事相处，不能尽快融入团体，甚至不把自己当作团队中的一员。

## (二)大学生工作能力不强的原因与解决方法

下面将从3个方面对大学生工作能力不强的状况进行分析并给出相应的解决方法。

### 1. 缺乏对行业环境的了解

许多大学生虽然明确了自己的职业定位，但是并不了解该职位、行业所具体要求的技能与能力，因此在大学期间很少对这些技能与能力进行针对性训练，导致步入职场后出现能力匮乏的情况。

这就要求大学生在大学阶段做好符合自身情况的职业生涯规划，通过对社会环境与行业环境的分析，了解自己定位的职业目标的具体要求，再审查自身与要求之间的差距，及时采取措施学习知识技能，弥补不足。

### 2. 在大学期间没有参与过实习或实践工作

实习能对大学生从学生转变为职场人士起到很好的过渡作用，实习或实践能增强大学生的工作能力，使大学生在就业后能很快适应工作。然而很多大学生不重视实习工作，从而错失了锻炼自己的好机会。

在校期间，大学生要多关注与自己的职业生涯规划方向相关的实习信息，争取每一个实习机会来锻炼自己。

### 3. 缺乏团队精神与合作意识

许多大学生刚进入企业工作，急于证明自己或想要争取更多的利益，往往爱在团队里出风头，自我意识十分明显，从而置团队利益于不顾。要知道，团队中每个人都有各自的定位，大家将各自的能力发挥出来，才能达到“1+1>2”的效果。缺乏团队精神也和大学

生在校期间的行为有关，如参加集体活动不积极、同学之间不能团结友爱等。

在校期间，大学生要积极提升团队意识，自觉主动地参与班级的建设，还可以通过参加丰富的社会实践活动来磨炼自己的意志。

## 六、提升职业素养

为了更好地适应职场生活和环境，除了培养自身各项基本综合能力之外，大学生还应该积极提升自己的职业素养。职业素养是每位职场人士以及准备步入职场的人都必须具备的品质，只有具备良好的职业素养，才能称得上优秀的职场人士。

### （一）认识职业素养

素养指个人通过训练和实践而获得的道德修养。职业素养则可以理解为个人在职场生活中通过训练和实践而获得和表现出来的职业道德修养和综合品质。职业素养是职业内在的规范和要求，是人们在职业生涯过程中表现出来的综合品质。总体来说，我们可以把职业素养分为职业道德信念、职业知识技能和职业行为习惯 3 类。

#### 1. 职业道德信念

良好的职业素养应该包含积极向上的职业道德信念。纵观古今中外，几乎每一位成功的职场人士都拥有正面积极的职业道德信念，包括爱岗、敬业、忠诚、奉献、负责、合作、包容和开放等。

#### 2. 职业知识技能

职业知识技能指从事一个职业所需要具备的相关专业知识技能，它是职业素养的基础。一个人若是没有基本的职业知识技能，可能连完成工作的基本要求都达不到，因而想要成为行业的佼佼者是不可能的。

#### 3. 职业行为习惯

职业行为习惯是职业素养的外在表现形式，是在工作过程中不断学习、改变和提升而最终形成的一种行为习惯。

### （二）了解职业素养的意义和价值

大学生从在校期间就应该认识并培养自身的职业素养，培养职业素养对个人就业具有十分重要的意义和价值。

### 1. 提高忠诚度

企业需要有具备忠诚度和专业技能的员工，有了这样的员工，企业的日常业务才能顺利开展；员工则需要依赖企业来获得物质报酬和满足精神需求。因此，良好的职业素养有助于大学生提高对企业的忠诚度，做到忠诚于自己、忠诚于企业、忠诚于岗位，只有这样才能实现自身与企业的共同发展。

### 2. 培养创新能力

很多岗位的工作内容都是按部就班的重复工作，长期的重复劳作会让员工产生疲惫感和厌倦情绪，从而使企业失去生机。因此，创新能力对于个人和企业来说都是非常重要的。大学生只有在日常工作实践中不停地去思考、探索和解决问题，才能产生创造性想法。良好的职业素养要求大学生不断地学习完善自己，养成勤于思考的好习惯，积极培养创新能力。

### 3. 培养社会责任感

一个企业必须承担一定的社会责任，而作为企业中的个体，我们更应该培养自己的社会责任感。责任感是一种高尚的道德情感，它与自身价值观紧密相连。提升职业素养，有助于人们在日常生活与工作中，凡事从大局出发，考虑是否对社会和人民有危害，从而培养自己的社会责任感。

### 4. 加强团队精神

在职场生活中，个体不可能永远单打独斗。虽然每个人的岗位不同，分工不同，但这些分工的完成离不开各个部门的合作，团队工作中最重要的能力就是团队协作能力。“海纳百川，有容乃大”，企业也正是吸收了每个个体的才能，才得以拥有汇聚人心的凝聚力，才能保证企业的健康发展。因此，提升职业素养有助于个人更好地融入集体，树立与企业同甘共苦的意识与信念，加强自己的团队精神和团队协作能力。

### 5. 提高自己的就业竞争力

一些企业在招聘的时候，尤其是在招聘管理岗位和专业技术岗位人才时，出于发展培养和储备后续人才的考虑，除了看重应聘者的工作技能，还看重其职业道德。因此，大学生在应聘的时候，如果能够很好地表现自己的职业素养，就会给面试官留下好印象，从而提高自己的就业竞争力。

## (三)提升职业素养的方法

从企业的角度看，具有较高职业素养的人能与企业共同发展和成长，能为企业做出更

大的贡献，是企业渴求的人才。从个人的角度看，缺乏良好职业素养的人往往难以在工作中取得突出的成绩，职业生涯自然也无法得到理想的发展。因此，大学生应该积极培养和提升自己的职业素养。大学生提升职业素养的主要方法如下。

### 1. 树立正确的三观

三观指世界观、人生观和价值观。树立正确的三观意味着大学生在日常学习与生活中要培养良好的学习与生活习惯，树立一套正确健康的价值评判、取舍标准，并开始形成自己的职业意识。

### 2. 参与校内外的实践活动

多参与校内外的实践活动，大学生就能够在活动中积累具体的工作经验来提升自己的职业素养，提升自己的职业能力和专业知识水平。

### 3. 了解与职业相关的信息

大学生搜集自己感兴趣或想要从事的职业的信息，了解该职业的具体要求，再将自身条件对照其具体要求，看哪些是自己缺乏或者不达标的，从而尽快制订相应的计划，努力提升自己的专业知识与技能。

对于每个人来说，职业素养都是非常重要的，因为每个人都会在社会分工里扮演不同的职业角色。尤其是大学生，更应该努力提升自己的职业素养，这对于将来求职和职业的发展有很大的影响，拥有较高的职业素养是职业发展道路顺畅的保障。



## 案例分析

>>>

### 职业素养

一位知名企业的总理想要招聘一名助理，这对于刚刚走出校门的青年们来说是一个难得的机会，所以一时间求职者云集。经过严格的初选、复试、终试，总经理最终挑中了一个毫无工作经验的青年。

副总经理对于他的决定有些不理解，问道：“那个青年胜在哪里呢？他既没带介绍信，又没受到任何人的推荐，而且毫无经验。”

总经理告诉他：“的确，他刚刚从大学毕业，没带介绍信，一点儿经验也没有。但他有很多十分可贵的东西。他进来的时候在门垫上蹭掉了脚下带的土，进门后又随手关上了门，这说明他做事小心仔细。他曾几次在随身携带的笔记本上做记录，说明他善于搜集信

息、记录信息，做事有条不紊。进了办公室，他回答我提出的问题干脆果断，说明他具有十分清晰的逻辑思考能力。”

总经理顿了顿，接着说：“面试之前，我在地板上扔了本书，其他人都从书上迈了过去，这个青年却把它捡起来，并放回桌子上。在我看来，这些细节就是最好的介绍信，这些修养让我看出了他在职场中的素养，我认为他就是我需要的人。”

分析：良好的职业素养帮助这个青年成功获得了这份竞争激烈的工作，让他从众多求职者中脱颖而出，而这正得益于他身上的闪光点。这些闪光点不仅映射出他的素质和综合能力，也使他获得了职业生涯的阶段性的成功。



### 课后练习

>>>

(1)试着对自己的大学学业进行规划，明确每一学年的学业任务和目标，并完成一篇学业规划书。学业规划书可参考如下结构。

我对学业规划的认识和态度：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第一学年的目标和计划：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第二学年的目标和计划：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第三学年的目标和计划：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

总结：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2)结合自身实际情况，谈谈你对加强自身的学业管理有什么心得体会，平时你都是如何管理自己的学业的。

---

---

---

(3)大学生进行时间管理的策略有哪些？你尝试过哪些有效的时间管理方法？请写下你的心得体会。

---

---

---





## 项目五

# 职业决策与行动计划

职业决策是大学生职业生涯规划中的关键一环，前面介绍了自我认知、职业世界探索的相关知识，这些也是大学生进行职业决策的基础。在此基础上，大学生还应掌握职业决策的方法，并结合自身的职业生涯规划目标，运用科学合理的方法制订职业生涯规划行动计划。



## 学习目标

>>>

**知识目标：**了解职业决策的概念、类型和过程；掌握常见的职业决策方法；学会制定职业生涯规划行动计划的步骤和方法。

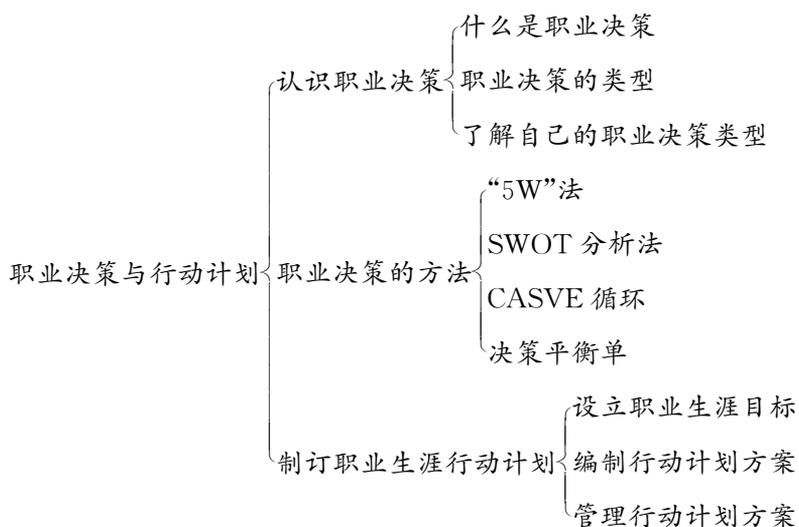
**能力目标：**能够运用科学的职业决策方法，结合自身情况和职业环境，做出合理的职业决策；制定详细、可行的职业生涯规划行动计划，并能够按照计划实施。

**素养目标：**培养果断决策的能力和对未来职业发展的规划意识，增强对职业选择的责任感。



## 思维导图

>>>





### 天生我材必有用

德国化学家奥托·瓦拉赫的成才经历极富传奇色彩。奥托·瓦拉赫上中学时，父母曾为他选择文学这条路，不料一个学期结束后，老师在给他的期末评语中写道：“虽然你很用功，但太过拘泥，即使有着完善的品德，也不可能在文学上有所成就。”看了老师的评语，奥托·瓦拉赫转而学习油画。艺术理解能力不够的他，不善于构图，对色彩的敏感度也不强，成绩可想而知。面对如此“笨拙”的学生，油画老师挖苦道：“你是绘画艺术方面的不可造就之材。”后来，化学老师认为奥托·瓦拉赫做事一丝不苟，具备从事化学领域应有的品格，建议他改学化学。就这样，奥托·瓦拉赫智慧的火花一下子被点燃了。在同学中，奥托·瓦拉赫的化学成绩遥遥领先。后来，奥托·瓦拉赫获得了化学界的最高奖项——诺贝尔化学奖。

思考：(1)你具备哪些技能或特长？

(2)你尝试过寻找适合自己发展的领域吗？



临近毕业，同学们面临着职业选择的关键时期。有的同学收到了多家企业的录用通知，不知道该如何选择；有的同学还没有明确的职业目标，不知道该从哪里开始找工作。在这个时候，掌握职业决策的方法和制定合理的行动计划就显得尤为重要。

## 任务一 认识职业决策

### 任务导入



小吴同学在求职过程中，遇到了两个不错的工作机会。一个是大型企业的基层岗位，工作稳定但发展空间相对有限；另一个是小型创业公司的核心岗位，发展空间大但风险也较高。他陷入了纠结，不知道该如何做出选择。这就涉及到了职业决策的问题。

职业决策是职业生涯规划过程中最重要的环节，是对职业发展方案和职业发展方向做出审慎决定的系统过程。这一过程以对外在职业环境的了解和认识自我为基础，需要个体从众多的工作领域和工作机会中做出合理的选择，比如对行业类型、工作性质、工作地点和发展潜力等进行综合分析和筛选。由此可见，职业决策在职业生涯规划的过程中起着导向性作用。在进行职业决策之前，大学生需要先了解职业决策的相关知识。

### 一、什么是职业决策

职业决策是对职业生涯规划的进一步精炼，是职业生涯规划过程中最重要的环节。职业决策的含义是职业的方向决定与方案选择，另外还涉及职业方案的设计等内容。具体来讲，职业决策需要个人根据外在环境的特点进行全面探索和分析，从而对职业生涯的规划和发展进行综合考虑，最终制定和选择科学可行的发展方案。虽然影响因素很多，但职业决策主要依赖于个人的分析和判断。个人对职业发展方向的判断和把握，在很大程度上决定了职业生涯发展的空间和高度。由此可见，清楚地了解和认识职业决策在职业生涯中的位置和重要性，是科学规划职业生涯的前提。

职业决策的目的是要选择最优的职业发展方向，这就需要大学生根据各种条件，经过一系列的判断和筛选，确立个人的职业目标，并设计出达成目标的最佳行动方案。

当然，职业决策也不单单是初步确定职业发展的方向，还需要对整个职业生涯的发展进行长远的展望。如果职业决策太过草率，职业生涯规划便失去了后续的发展支撑，容易

让人丧失奋斗的热情，不利于职业生涯的长远发展。因此，为了保证职业决策的科学性，大学生在进行职业决策时可以遵循以下几项原则。

### **(一)兴趣发展原则**

职业生涯规划的核心在于从事一项自己喜欢的工作。从事自己喜欢的工作，可以有效地将热情转化为兴趣，并最终发展成从事该项工作的长久动力。兴趣是最好的老师。在进入大学开始独立生活以后，每位大学生都会经历不同的学习和成长阶段。这时大学生的兴趣和爱好虽然变得十分广泛，但如果缺乏长久的兴趣和长远的计划，当需要选择其中一项作为终身事业时，大学生往往会变得无所适从。所以，大学生在做职业决策时，不仅要选择自己喜欢的职业发展方向，而且要主动去培养自己的职业兴趣。

### **(二)能力胜任原则**

职业生涯发展的核心在于从事一项自己擅长的的工作。从事任何职业都需要具备相应的职业技能，以满足工作岗位的需要。在制订职业生涯规划时，大学生要认真分析自己的优缺点，同时根据自己的能力和个性特点，选择一个自己既喜欢又有能力胜任的工作领域，以便最大限度地发挥个体的价值。

### **(三)利益整合原则**

职业生涯维持的核心在于从事一项收益相当的工作。职业作为个体谋生的手段，其目的在于追求物质和精神上的满足，并最终使个体产生幸福感。而影响一个人做出职业决策的因素，除了兴趣和能力等内在因素外，还涉及职业回报、行业发展状况和发展前景等外在因素。所以，大学生在进行职业决策时，不仅要考虑个人预期的经济收益，还要考虑精神需求的满足和发展前景等因素，并最终在收入、社会地位、职业成就和工作付出之间做出明智的选择，使个人在整个职业生涯发展的过程中获得利益的最大化。

### **(四)社会需求原则**

大学生进行职业决策除了需要有良好的规划、发展和维持，还需要满足社会的需求。然而，在时代快速发展的过程中，社会需求也随之发生了巨大的改变，新的社会需求不断涌现，旧的社会需求逐渐消亡，这就给职业决策提出了新的难题。大学生在进行职业决策时，能正确地分析社会需求及其发展趋势就显得格外重要。由此可见，职业决策不仅要考

虑个人因素，还应该结合时代背景进行分析和判断。因此，选择既满足社会需求又符合时代长远发展的职业方向，是职业生涯规划 and 职业决策的关键所在。

## 案例分析

>>>

### 职业决策与选择

大学毕业后，燕某进入了一家物流公司，由于工作出色，她很快就成了公司的初级管理者。但这还达不到燕某职业发展的目标，她很清楚，如果自己要获得理想的工作和职位，就必须进一步提高自己的职业能力。

燕某决定在当地商业学校进修企业管理的夜间课程。由于物流公司的工作时间与她夜间上课的时间经常发生冲突，所以燕某坚定地辞掉了物流公司的工作，并一门心思地开展她的企业管理硕士进修计划。在进修过程中，她和两位同学为当地一家科技公司要开发的新产品进行详细的市场研究，以便制定出该产品的营销方案。

26岁时，燕某获得了企业管理硕士学位。虽然年轻，但是凭着自身的学识、能力与工作经验(为科技公司进行的市场研究)，她顺利进入了一家大型通信科技公司。刚满27岁，燕某就成了这家大型通信科技公司的运营经理。

分析：燕某的成功主要在于她能充分认识自我，并由此做出果断的自我决策，同时愿意为该决策付出行动。在一生中，人总是会做出许多选择，不同的人在同样的处境中往往会做出不同的选择，而这些选择产生的结果也各不相同，甚至会使人人生轨迹发生改变。对于大学生而言，职业决策就是影响职业发展的重要因素。大学生应当了解制定合理的职业决策的方法，并通过相应的行动计划坚定地执行自己的职业决策。

## 二、职业决策的类型

要想科学地决策，就需要了解不同职业决策反应形态。通常，个体所做的决策之间往往会有一定的联系，由此便形成个体较为固定的决策风格。不同决策风格的人，在客观条件相同的判断下，也会做出不同的判断和决定。因为决策风格对职业决策结果有很大的影响，所以大学生有必要了解自己的职业决策风格。

在职业决策风格的研究过程中，按照个人对职业自我和职业世界的了解程度，可将职业决策分为理性型、直觉型、犹豫型和依赖型4种类型，如图5-1所示，其中的每个格子代表着一种职业决策类型。假设某一名大学生既了解职业世界又了解职业自我，他表现出

来的职业决策类型就属于理性型；若他既不了解职业世界又不了解职业自我，他表现出来的职业决策类型就属于依赖型。

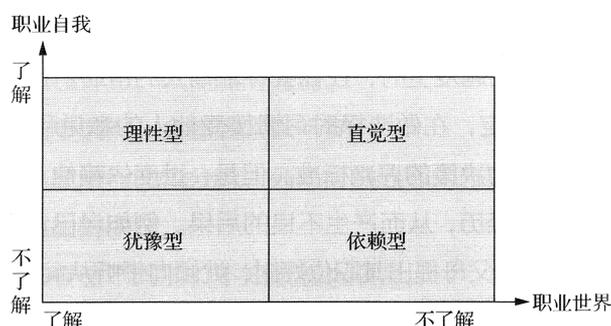


图 5-1 职业决策的类型

### (一) 理性型

理性型决策强调通过综合全面的信息做出理智的思考和冷静的分析判断，以周全的考量进行分析和评估，以尽量做出一个最优的决定，这是非常受推崇的决策方式。该类型的决策者崇尚逻辑分析，往往在搜集充足信息的基础上，权衡多方的利弊得失，通过理性思考再做决定，以长期效用作为决策的基础依据，这是其他类型决策者所欠缺的。该类型的决策者非常明显的特点是做自己的主宰，将事情的好坏都掌握在自己手中。但理性型的决策并非最完美的决策，有时候可能会使决策者忽略自己的喜好，这也是决策者需要注意的。

### (二) 直觉型

直觉型决策者是以置身特定情景中的感受或情绪作为决策的依据，由于决策者做决定全凭直觉和感受，行事比较冲动，因而很少对必要的信息进行搜集。例如早晨起床的时候觉得冷，就认为今天一定会是阴天，所以穿了厚衣服出门，而完全不查看天气资讯；或者学画画的时候，认为画画教学轻松，又有一定的收入保障，就一门心思地想着从绘画专业毕业后自己开绘画班，并以此为目标。

该类型的决策者常常会因决策的不确定性产生不良情绪，从而渴望尽快完成决策而摆脱烦恼，并且由于对快速做决策的过程有着强烈的兴趣，因此在决策过程中往往会以自我判断为主导，思维方式侧重于关注内在的感受，缺乏深思熟虑。虽然可以在缺失信息的情况下快速做出判断，但也容易给人留下冲动的印象。同时，因为个人直觉远不如理性分析

准确可靠，所以直觉型决策存在很大的不确定性，发生错误的可能性也较大。虽然直觉型决策者有较强的自信心，但如果决策失误，则会给他们造成较大的消极影响。

### （三）犹豫型

犹豫型决策者倾向于“船到桥头自然直”的思维模式，他们在做决策时十分迟疑，即使已经搜集了很多资料和相关信息，也会在内心反复斟酌；或者害怕做出错误决策，担心造成不良后果而需要承担责任，由于缺乏充分的自我认识，从而错过最佳决断时机。这一类型的大学生需要认识到犹豫和拖延会造成的不良后果，并增强职业生涯规划意识和动机。

### （四）依赖型

依赖型决策者由于缺少对环境的认识和对自身的了解，往往比较被动和顺从。他们在面对问题时难以学会自己解决，当问题发生时，往往会寻求他人的帮助。这一类型的决策者常以拖延的方式来回避做出决策和决定，在做选择时习惯接受他人的意见和看法，通常将他人的肯定、认可和积极的社会评价作为决策的评判标准。但是，过度依赖他人的指导和建议，可能会因为一味地模仿和复制他人的经历，从而产生不良的后果。例如自己从不规划职业生涯，当父母询问时，就会去咨询朋友；当父母提出某职位好时，就倾向于听从父母的建议去做选择。

这4种职业决策类型，虽然不能直接运用于职业决策环节，但大学生可从职业世界和职业自我两方面入手，进一步了解自身的决策特点，从而有针对性地去完善对职业世界和自我的认识，以便更好地进入职业决策的状态。对职业决策类型进行探索，是为了研究和分析职业决策的风格和动机。通过分析各个职业决策类型的利与弊，大学生可以解决职业决策过程中存在的问题，最终设计出职业生涯发展的最佳方案。需注意，以上4种职业决策类型并没有绝对的好坏之分，4种职业决策类型都各有优劣，不同条件之下可进行综合运用。

## 三、了解自己的职业决策类型

通过前面的学习，大家已经对职业决策的类型有了一定的认识，但也许还不清楚自己的职业决策类型。请完成下面的小测试，以便深入了解自己的职业决策类型。

**【测试说明】**请根据自己的个人特质和实际情况，客观地回答以下问题。若符合，得1

分；不符合，得 0 分。回答结束后，请将分数填入职业决策类型得分表(见表 5-1)中并进行汇总。

1. 需要做决定时，会多方搜集资料。
2. 经常凭自己的感觉做事。
3. 做事时，喜欢有人在旁边，以便随时商量。
4. 遇到需要拿主意的事情时，会感到紧张不安。
5. 经常将搜集到的信息进行比较分析，列出可供选择的方案。
6. 时常会改变自己做出的决定。
7. 发现别人与自己的看法不同时，不知该怎么取舍。
8. 做事总是瞻前顾后，经常拿不定主意。
9. 会衡量各个方案的利益得失，判断出最适合的选择。
10. 经常仓促地对事物进行判断。
11. 做事时，不太喜欢独自想办法。
12. 遇到难做决定的事时，就会把它扔在一边。
13. 决定好方案后，会进行必要的准备去做好它。
14. 做决定之前，一般不会有任何准备，但会进行大概的分析。
15. 很容易受到别人意见的影响。
16. 觉得做决定是一件痛苦的事。
17. 会参考其他人的意见，结合自己的想法来做决定。
18. 容易不经慎重思考就做决定。
19. 在被催促之前，不打算立即做出决定。
20. 处理事情经常犹豫不决。
21. 经过深思熟虑，能得出一套明确的行动方案。
22. 通常情况下，自己对事物的判断是很准确的。
23. 常让父母、师长或朋友给自己提供意见。
24. 为了躲避做决定的痛苦过程，会让事情不了了之。

表 5-1 职业决策类型得分表

决策类型	理性型		直觉型		依赖型		犹豫型	
得分项	1		2		3		4	
	5		6		7		8	
	9		10		11		12	
	13		14		15		16	
	17		18		19		20	
	21		22		23		24	
总分								

测试完毕后，将得分进行汇总。得分最高的类型代表着个人的决策方式和风格，其特点如下。

(1)理性型。此类型的决策者做事有理有据，能透彻地分析出各个选项的利弊，并做出最让人满意的决定，但也应多听取他人的意见和想法，尽量把事情考虑得更加全面。

(2)直觉型。此类型的决策者做事过于自信和冲动，往往会忽视搜集相关信息的过程。此类型的大学生在做职业决策时，应做到冷静思考，在保留自我感觉的情况下，重视对信息的搜集，并加强对职业环境等相关内容的了解。

(3)依赖型。等待和拖延是此类型决策者的主要特征，他们在做决策时比较被动和顺从，常把希望寄托在他人身上。此类型的大学生应该加强对自身以及环境的了解和认识，积极了解和学习相关的知识，充实个人的内在，加强对职业环境的了解，及时改变自身的思维惰性及胆小懦弱的性格。

(4)犹豫型。此类型的决策者往往处于难以下决定的挣扎状态，即使充分搜集了相关的资料，也往往因为对自身缺少必要的认识，在做决策时犹豫不决而错过时机。此类型的大学生应该进一步认识自我，充分了解自身各方面的需求和能力，这样才能找到合适的方案，从根本上解决犹豫的毛病。

## 任务二 职业决策的方法

### 任务导入

小张同学知道职业决策很重要，但面对众多的职业选择，他不知道该如何运用科学的方法进行决策。他听说有一些职业决策方法，如 SWOT 分析法、决策平衡单法等，这些方法到底该如何运用呢？

职业决策是一个复杂的认知过程，乔普森认为：决策者通过职业决策，组织有关自我和环境的信息，仔细考虑各种可供选择职业的前景，做出职业行为的公开承诺。在很大程度上，决策者其实是在多项选择中权衡利弊，以期达成最大价值。决策往往导向的是结果，因此，大学生要想达成一个好的职业生涯目标，就应该掌握科学合理的职业决策方法。

### 一、“5W”法

“5W”法是职业决策过程中经常采用的方法，又叫“what 归纳法”。国内外很多专业的职业咨询机构在辅助个人进行职业决策时，通常采用问句的方式进行协助。在实际运用中，大学生依次回答表 5-2 所示的 5 个问题，并找到它们的交集，这样就可以确定职业决策的大体方向。

表 5-2 “5W”法

5 个“W”	含义
who am I?	我是谁?
What do I want?	我想做什么?
What can I do?	我能够做什么?
What can support me?	环境支持或允许我做什么?
What can I be in the end?	我最终的职业目标是什么?

针对不同的情况或个体，具体的提问内容可能有所差异，但大体的方向和原则是一致的，我们可以将这些问题分解成以下内容。

(1)个人特征。大学生根据自身状况进行感知，对自己有一个清晰而深刻的认识，把个人的性格特征、特长、能力等方面的优势挖掘出来，从而更加清晰地明确目标的范围。

(2)个人喜好。随着年龄和经历的增长，虽然每个人在不同阶段的兴趣不完全相同，但兴趣对职业的发展起导向作用是毋庸置疑的，因而可据此来确定一个人的职业发展方向。

(3)个人潜能。大学生除了要考虑个人的性格和特长等因素外，对自身潜在能力的分析和预测也是很重要的。职业的成功依赖于个人的能力，但职业发展的空间往往受个人潜能的限制。通过对潜能的考察，个人可以进一步缩小职业决策的目标范围。

(4)环境许可。职业的发展与环境相适宜是十分必要的，这就要求大学生在做决策时考虑影响职业环境的各种因素，从政治环境、经济环境、法制环境、科技环境和文化环境等多方面进行综合考量。

(5)职业目标。通过前4个问题对职业进行筛选，我们已经将可能的职业方向进一步缩小，这时就需要有一个明确的目标来指引职业生涯规划的实施，从而确立个人职业生涯发展的最佳方向。

典型的“5W”法职业项目表如表 5-3 所示。

表 5-3 “5W”法职业项目表

项目	个人特征	个人喜好	个人潜能	环境许可	职业目标
符合条件的职业项目					
职业项目的交集					



## 案例分析



### 用“5W”法做决策

杨某为某高校的大学生，临近毕业，杨某对自己的职业方向却难以选择。一方面，该专业就业并不太困难，在互联网、大数据等方面都有可以发展的空间，但由于工作性质，

男生相比女生更具优势。另一方面，她自己对教师行业比较感兴趣。以下为其“5W”法分析结果。

(1) Who am I?

某高校本科毕业生，担任副班长，成绩优异，连续3年获得优秀学生奖学金一等奖；英语达到国家六级水平；计算机达到三级水平；父母工作稳定，家庭条件一般；自己性格开朗大方。

(2) What do I want?

教师、企业IT人员或继续考研留学，毕业后回国做管理人员。

(3) What can I do?

有过家庭教师兼职经历，能与孩子打交道；曾经在某软件公司实习，参与过一些软件开发工作；组织策划过学校和学院的活动，有一定的组织、管理与协调能力；自己学习过一些网页前端开发的知识；掌握一些基础的计算机维修技术。

(4) What can support me?

亲戚推荐面试一家大型科技企业，但该企业只招本科优秀毕业生或研究生，能否进入实习还未可知；GRE(Graduate Record Examination, 美国研究生入学考试)成绩不错，申请了国外高校，但考虑到奖学金等条件，还没有非常明确的结果；已经参与了教师资格证考试，毕业即可得证；同学邀请自己加盟他的公司，但公司前景和具体业务未知。

(5) What can I be in the end?

选择主要有4种：一是进入企业成为一名技术人员，互联网公司通常工资较高，有一定的发展前景，但压力也很大，自己的兴趣也不是那么充足；二是成为一位学校教师，自己相比专业师范类学生有一定的计算机专业优势，同时具有成为教师的热忱和兴趣，性格也比较合适，但在教学上缺乏一定的技巧；三是去同学的公司，但有一定的风险，这与自己求稳的心态不符；四是如愿获得奖学金，留学深造之后回国做管理人员，但有许多不确定性因素存在，且自己没什么把握。

分析：单从杨某的分析结果来看，虽然几种结果都具有一定合理性，但成为教师，其心理满足感和成就感是最大的，也符合她的性格，而且这个职业也是国家所重视的，具有一定的社会地位。但非师范生有一定的准入门槛，这是杨某需要注意的，同时为了弥补与该职业的差距，她还需要学习相关教学技巧。

## 二、SWOT 分析法

SWOT分析法是市场管理和营销中经常使用的决策方法，该方法是对自身的优势

(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)和威胁(Threat)进行分析判断。因其兼顾内外部因素(S、W为内部因素，O、T为外部因素)，所以能够很好地将个人目标、个人条件和外部环境有机结合起来。其分析示意图如图 5-2 所示。

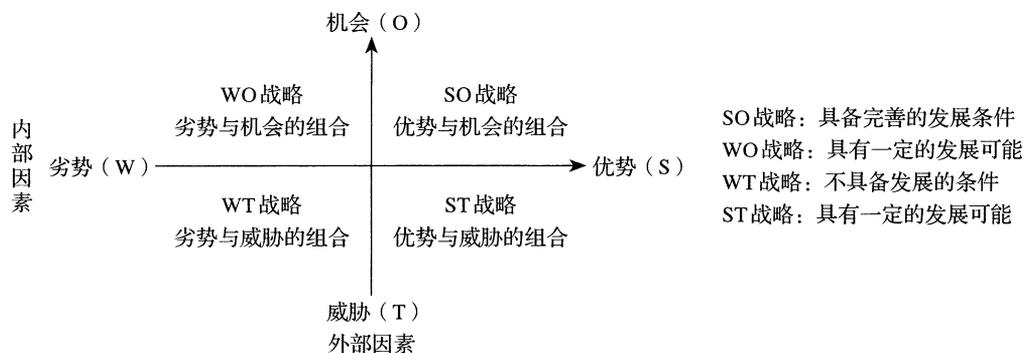


图 5-2 SWOT 分析示意图

SWOT 分析法可以分为两部分：第一部分为优势(S)、劣势(W)，主要用来分析内部条件；第二部分为机会(O)、威胁(T)，主要用来分析外部条件。大学生利用这种分析方法。可以从内外部的优劣势中直观地找出对个人有利的、值得发扬的因素，以及对自己不利的、要避免的因素，从而可以快速地发现机会与优势的契合点，对契合点进行相应的分析，以明确今后的发展方向。总体来说，这种分析方法在实际运用中具有明显的科学性、合理性，因此，大学生可以将运用这种方法获得的分析结果作为职业决策的主要依据。

大学生根据 SWOT 分析法的分析结论，还可以将问题按轻重缓急分类，明确哪些是急需解决的问题，哪些是可以稍后解决的问题，哪些属于战略目标上的障碍，哪些属于战术上的问题。大学生可以将这些需要研究的对象一一列举出来，依照矩阵形式排列，然后用系统分析的方法把各种因素组合起来进行分析，如表 5-4 所示。通过系统分析，大学生可以从中得出具有决策性的结论，从而对职业生涯规划做出合理的计划和安排。

表 5-4 SWOT 矩阵分析表

个人存在的优势(S):	个人存在的劣势(W):
实际的机会(O):	潜在的威胁(T):

大学生在职业决策过程中，应该对自身进行细致的 SWOT 分析，清楚自己的优势与劣势，并分析和评估出职业生涯后续可能会面临的机会与威胁。大学生在实际操作的过程中，可参照以下 4 个步骤。

### （一）评估自己的优劣势

发现短板与发现长处同等重要，所以大学生要根据个人的价值观、性格、兴趣和能力，在找出自身优势的同时，也要认识到自己的劣势与不足。其作用与意义有两点：一是放弃那些不擅长的、技能要求不易达到的职业；二是规避自身的缺陷与短板，在完善自我的过程中提高自身素质。

### （二）分析机会和威胁

通过对个人所处的环境和面临的情况进行全面、系统、准确的研究，大学生能够分析出自己可能会面临的职业机会和威胁。任何行业在发展的过程中都是机会和威胁并存的，这些机会和威胁在很大程度上制约着个人职业生涯的发展。例如，某一行业由于污染严重，必然会在发展的过程中受到相关因素的限制，这一行业的发展空间将会越来越小，发展机会也会越来越少。因此，对外界因素进行认识和分析是大学生判断机会和威胁的必要条件和途径。

### （三）确立职业目标

确立自己的中长期职业目标，从而根据职业目标制定相应的发展战略、计划及对策等。职业目标是职场人士竭尽所能想要达到的理想位置，这就需要职场人士充分利用外界环境提供的优势，把自己的职业目标具体化。比如，大学生可以把职位、薪资或具体创造的社会价值和财富进行量化，以进一步调合个体与外界环境之间的矛盾，从而找到最优的发展途径。

### （四）对职业目标进行论证

对职业目标的可行性做系统的论证。这时，大学生需要为上一步中所列出的职业目标制订一份具体的行动计划，并结合 SWOT 矩阵中内外因素的优势与劣势，详细论证达成这些目标的可能性。比如，分析管理职位需具备的领导能力和管理能力，以及获得预期的报酬需要具备的相关业务能力或专业技能等。这需要大学生结合自身情况进行探究，并对

职业计划和行动进行理性的分析。大学生在了解实现该职业目标所需具备的能力后，便可从实际出发，以此来判断满足和达到这些条件的可能性。

SWOT 分析法运用起来简单直观，它既是寻找目标方案的有效手段，又是验证方案可行性的好办法。应用于职业决策过程中时，SWOT 分析法从拟订职业目标的过程和结果入手，能对大学生“可能实现的事”进行透彻的分析，是职业决策过程中非常直接、有效的方法。

### 三、CASVE 循环

CASVE 循环是一种职业生涯规划决策技术，建立在认知信息加工理论的基础之上。其主要是从认知科学的角度探索职业生涯规划问题和决策，以提醒人们从关注职业生涯规划选择结果的适当与否到关注职业生涯规划选择的历程。第一章介绍了 CASVE 循环属于认知信息加工金字塔模型中的决策技能领域，因此大学生可以借助 CASVE 循环为职业生涯规划问题解决与职业决策的过程提供指导，以确保操作流程的规划性。

CASVE 循环认为，一个好的职业决策需要经历沟通(Communication)、分析(Analysis)、综合(Synthesis)、评估(Value)、执行(Execution)5 个阶段，CASVE 即由该 5 个英文单词的首字母组成。

#### (一)沟通(Communication)

在这个阶段，个体将会收到职业理想与现实之间差距的信息反馈，并通过一定的方式表现出来。比如，当个体意识到问题的所在时，可能会出现一系列厌烦或焦虑的情绪，甚至感到头痛或身体其他部位不适。

另外，个体在收到来自家人、同事或朋友的交流、询问或评价，以及从杂志、电视等相关途径获得信息时，分析和处理问题的意识便会在脑海中形成。这时，个体会通过各种感官来思考和探索问题，如思考自身的需要以及寻求解决问题的办法，这个阶段称为沟通阶段。

#### (二)分析(Analysis)

通过前一阶段的沟通与思考，以及对自身需求的观察和研究，个体会逐渐找到解决问题的办法。具体而言，职业生涯规划需要建立在对自身兴趣、能力、价值观等自我条件和各种外在环境的分析的基础上。意识到这一问题后，个体需要开始分析现实情况与理想状

态之间的共性和差距。

## 1. 分析自我条件

自我条件主要包括兴趣、能力和价值观等。通过探究这些个人问题，个体可以对自身进行有效的分析和了解，具体操作可以参照以下内容。

- (1)我喜欢做什么？
- (2)我擅长做什么？
- (3)我看重什么？
- (4)我掌握了哪些专业知识？
- (5)我做什么事情最能够全身心地投入？
- (6)我做什么事情能得到更多的乐趣？
- (7)我做什么事情能做到最优秀？
- (8)我希望工作可以带给我哪些东西？
- (9)我希望达到的目标是什么？

在这个阶段，个体需要多花心思去思考和研究，从而更充分地了解自身的情况。在此过程中，大学生首先要弄清楚自己有哪些方面的能力，并尽可能多地将它们罗列出来。其次，大学生需根据自身的实际状况，对这些问题进行思考和分析。只有找到个人的实际需求，才是真正意义上的认识自己。

## 2. 分析外在环境

解决问题的一切方法都需要从实际出发，这就离不开对外在环境因素的分析。落实到职业生涯规划的问题中，大学生应该将了解外在环境放在与了解自我同等重要的位置上，所以不妨对以下问题进行思考。

- (1)我需要了解哪些外在环境因素？
- (2)我处于一个什么样的职业环境之中？
- (3)外在环境允许我往哪些方向发展？
- (4)我想要一个什么样的工作和生存环境？
- (5)我该怎样适应外在环境？
- (6)我能创造和改变哪些外在环境因素？
- (7)我有没有足够的 ability 抓住外在环境所带来的机会？

真实的自我与外在环境分析，是大学生有效了解自己的手段，也是职业决策的必经阶段。在这个多向分析的过程中，大学生通常会改善对自我的认知，不断增加自身对职业世

界的认识。该阶段还需要大学生把各种因素和相关知识联系起来。例如，把个人阅历与职业决策联系起来，把个人的生活愿景融入职业决策中。客观来讲，分析得透彻与否是职业生生涯成功与否的主要影响因素。

### (三)综合(Synthesis)

该阶段主要是根据前面两个阶段得出的信息，设计出符合要求的方案，其核心任务是确定解决问题的方法。通过对自身和外环境的了解，大学生可以得出许多符合自身需求的职业方向，将这些职业方向都列出来，可以逐步缩小职业目标的范围。首先，大学生要尽可能清晰地认识自己的实际需求，列出可供选择的职业清单；其次，大学生要仔细地思考每一种选择的可行性；最后，大学生在可选择的范围内筛选有效选项，尽可能多地满足个人的主要价值观。通常可以筛选出 3~5 个有效选项，这是个体头脑中最有效的记忆和工作容量的数目，有利于后续评估过程的开展。

### (四)评估(Value)

经过综合阶段，个体已经得出一组候选职业名单，接下来就需要对得出的有效选项进行详细的评估。这个过程的重点是评估从事该职业的适应性以及个人匹配程度，也要适当考虑对家人和社会的利弊等影响。最后，个体需要对各个有效选项做一个优先程度的排序。

### (五)执行(Execution)

执行是 CASVE 循环的最终目的，其他任务和内容都是为最后的执行阶段服务的。即使前面分析得再全面，评估得再中肯，大学生要实现职业生涯的良好发展，关键还是要在执行阶段将所有想法付诸实践。在执行过程中，大学生不仅需要制订相应的行动计划，还需要积极地付诸具体行动。这是一个把思考转换为行动的过程，在执行阶段制订相应的行动计划往往令人兴奋，这标志着可以开始采取实际的行动去解决问题了。若大学生没能满足实际的需要或达到理想要求，可以再次回到沟通阶段，开始新一轮的 CASVE 循环，直到职业生涯规划中的问题被解决完为止。

## 四、决策平衡单

职业决策实际上是为了平衡多方利弊，并最终做出最符合自身利益的决断。而决策平

平衡单正是针对这一特点，根据个体的利益和需求，直接对预备职业选项进行筛选。这种方法经常被应用于实际问题的解决和职业咨询中。决策平衡单的主体框架包括内在物质层面的得失、外在物质层面的得失、自我赞许与否和社会赞许与否 4 个方面。

决策平衡单运用起来简单直观，经过初步的职业筛选，它可以帮助大学生具体地对每个职业选项进行分析。大学生可以通过分析各个方案实施后的利弊得失，结合个体在物质和精神层面的利弊得失，排列出各个预备职业选项的先后顺序，从而得出最优的结果。其具体使用过程如下。

(1) 列出预备的职业选项。大学生需要列出有评估价值的潜在职业选项。

(2) 各项考虑因素的加权计分。大学生需要根据自身的实际情况进行考量，对各个栏目的重要性进行权衡，即根据该栏目的重要程度，分别设定 1~5 的权重系数。

(3) 判断各个职业选项的利弊。大学生要根据各个职业选项在物质和精神层面的得失表现，逐一检视各个职业选项，用 0~10 的分值来衡量各个职业选项在对应栏目下的优势。

(4) 计算出各个职业选项的得分。大学生结合各个栏目的权重系数，计算出各个职业选项的加权总得分。

(5) 排列出各个职业选项的优先顺序。大学生依据各个职业选项在总分上的高低，排列出优先顺序。职业选项的优先顺序即可作为大学生职业决策的依据。

在实际运用中，由于“自我赞许与否”和“社会赞许与否”显得比较笼统，所以我们可以将这两项改为“内在精神层面的得失”与“外在精神层面的得失”，实际是从“内在一外在”“物质—精神”这几个方面来考虑的。决策平衡单如表 5-5 所示。

表 5-5 决策平衡单

项目	因素	权重系数	职业 1	职业 2	职业 3	职业 4
			得分	得分	得分	得分
内在物质层 面的得失	1. 经济收入					
	2. 升迁机会					
	3. 办公条件					
	4. 福利待遇					
	5. 休闲时间					
	6. 其他					

续表

项目	因素	权重系数	职业 1	职业 2	职业 3	职业 4
			得分	得分	得分	得分
外在物质层 面的得失	1. 家庭的经济利益					
	2. 对家庭生活的影响					
	3. 社会资源的获取					
	4. 家庭社会地位					
	5. 其他					
内在精神层 面的得失	1. 兴趣一致性					
	2. 个性的适应性					
	3. 价值观的契合度					
	4. 个人精神世界的发展					
	5. 其他					
外在精神层 面的得失	1. 家庭关系的维系					
	2. 友谊的增进和维系					
	3. 社会关系的培养					
	4. 其他					



## 案例分析

&gt;&gt;&gt;

### 决策平衡单的运用

张某是某职业院校的英文专业的学生，她性格外向，活泼开放，不仅是校学生会的成员，还是英语社团的骨干。临近毕业，张某也在考虑自己的就业问题。她综合所学专业、市场需求和兴趣爱好之后，倾向于毕业之后去当导游或去外贸企业做事，如做一名涉外文秘。父母则认为学历高更容易找到好的工作，希望她能够继续专升本，考取研究生之后去当大学老师。在张某看来，考研虽好，教师工作也比较稳定，但考研却并不容易。在一番思考之下，她就导游、涉外文秘和专升本 3 个职业方向制订了决策平衡单，以-5~5 的分值来衡量各个职业选项的优势，其结果如表 5-6 所示。

分析：我们通过决策平衡单可以发现，张某择业时更看重职业的创造性和变化性，职业是否符合自己的兴趣、是否可以促进自我实现，以及职位的升迁机会和对家庭关系的维系等。总体职业得分是涉外文秘>导游>专升本，因此，涉外文秘可以作为她的最终职业

方向。

表 5-6 张某的决策平衡单

项目	因素	权重系数	导游		涉外文秘		专升本	
			+	-	+	-	+	-
内在物质层 面的得失	1. 经济收入	3	4		3		4	
	2. 升迁机会	4	2		2		5	
	3. 符合自己的理想生活方式	3	4		3		2	
	4. 有较高的社会地位	2		2	3		4	
	5. 工作稳定	2		3	2		1	
外在物质层 面的得失	1. 家庭收入	3	3		3			1
	2. 家庭社会地位	3		2	3		5	
内在精神层 面的得失	1. 创造性和变化性	5	3			3		2
	2. 兴趣	5	4		4		2	
	3. 能力	3	2		3			1
	4. 挑战性	3	3		5		4	
	5. 被认可	4	4		4		5	
	6. 自我实现	5	4		4		3	
外在精神层 面的得失	1. 家庭关系的维系	4		2	4		5	
	2. 友谊的增进和维系	3	4		2			1
	3. 符合男友的期望	3		1	3		3	
总分			139	27	165	15	139	29
			112		150		110	

## 任务三 制订职业生涯行动计划



### 任务导入



小赵同学已经确定了自己的职业目标，但他不知道该如何将这个目标转化为具体的行动计划。他担心如果没有一个详细的计划，自己可能会在实现目标的过程中迷失方向。那么，该如何制订一份合理的职业生涯行动计划呢？

做出职业决策之后，如果没有后续的行动计划，一切都只是空想。因此，有了职业发展的方向之后，大学生还要据此制订职业生涯行动计划，将决策落实到行动上。

### 一、设立职业生涯目标

职业生涯目标是个体一生的职业发展方向、设想和希望达到的具体目标。大学生有了清晰的职业生涯目标后就会更加积极主动、奋发向上，为实现该目标而不断努力。

#### (一) 设立职业生涯目标的原则

职业生涯目标对大学生的职业生涯发展起着决定性作用，但因为不是所有的目标都能够职业生涯发展中发挥作用，所以大学生在设计职业生涯目标时应遵循科学的原则，以提高目标的可操作性。常见的目标设立原则为 SMART 原则，其包括明确性(Specific)、可衡量性(Measurable)、可达成性(Attainable)、相关性(Realistic)和时限性(Time-based)。

##### 1. 明确性

明确性指目标务必清晰而具体，要能明确描述出每一项工作职责所需要完成的行动，并充分了解每一个行动的目的，不能含糊。例如，小张本学期的目标是“提高学习成绩”，该目标的描述就很不明确，因为提高学习成绩的方法有很多，包括上课认真听讲、定期到图书室查看参考资料、做测试题等，目标中所说的“提高学习成绩”到底是采用哪些行动来

提高呢？所以，该目标建议修改为“一周要看完 56 页参考资料，每天看 8 页”。

## 2. 可衡量性

可衡量性指需要有一组明确的数据来作为衡量目标完成程度的依据。如果制定的目标没有办法衡量，我们就无法判断这个目标的实现情况。例如，“提升沟通能力”目标既不明确也不容易衡量，到底达到何种标准才算提升？对于该目标，建议准确说明在什么时间内完成沟通能力的提升，并以百分制的形式对提升后的结果进行测试。例如以评分 85 分为限，低于 85 分就认为效果不理想，等于或高于 85 分则视作目标达成。这样目标就变得可以衡量了。

## 3. 可达成性

可达成性指目标的设定不能超过个体的能力范围，必须是可达成的。同时，目标又不能太容易完成，应具备一定的挑战性，需要个体花费一定的精力才能完成。例如，一小时内记住 30 个英文单词的目标对于一名大学生而言，既是可达成的，又具有一定的挑战性。

## 4. 相关性

目标的相关性指实现此目标与实现其他目标是相关联的。如果实现了某目标，但该目标与其他的目标完全不相关，或者相关度很低，那即便达到了此目标，意义也不是很大。例如，一名大四学生通过英语六级考试后才能申请某岗位，那么，对于该学生来说，通过英语六级考试和申请岗位就有关联，即通过英语六级考试这一目标与申请岗位这一目标直接相关。

## 5. 时限性

时限性指目标的完成是有时间限制的，这样大学生才能提高效率。例如，“我将在 2022 年 1 月 1 日之前完成阅读 232 本书的目标”，其中提到的“2022 年 1 月 1 日”就是一个明确的时间限制。如果没有时间限制，目标就容易被一拖再拖，甚至不了了之。



## 案例分析



### 目标的作用

有这样—个故事，一群优秀的年轻人即将从学校毕业，他们在智力、学历和环境条件等方面都没什么差异。在走入社会之前，学校对他们进行了关于人生目标的调查，其中一部分人的目标非常模糊，一部分人没有目标，一部分人有清晰的短期目标，还有少部分人

有长期且清晰的目标。

20多年之后，学校对这群人进行了跟踪调查，发现当初目标模糊或没有目标的人，大都过着按部就班的生活；有清晰的短期目标的人，则大多在生活或工作上有一定的成就和收获；而那些有长期目标且目标清晰的人，很多都取得了成功，甚至有些人成了社会精英和领袖人物。

分析：许多时候，人生的分歧就在于目标的选择。清晰的目标就像灯塔，为人们到达彼岸指引方向。因此，大学生应当注意设立明确的职业生涯目标，为职业发展指明道路。

## （二）达成职业生涯目标的方式

大学生在进行职业生涯规划时，最重要的是要找到自己的职业生涯总体目标，并按时间段将其划分为短期目标、中期目标和长期目标，这样可以将职业生涯总体目标具体化为更容易实现的阶段目标，并能在每个时间段找到侧重点。其实这种目标的阶段划分方式只是目标达成方式的一种，目标达成方式包括分时间段依次达成、分阶段分步达成和分难易程度逐级达成3种，接下来将分别为大家进行讲解。

### 1. 分时间段依次达成

大学生确立了自己追求的职业生涯目标后，虽然雄心满满，但往往会因为目标过于遥远而觉得无从下手。此时，大学生需要将职业生涯目标分解为若干呈递进关系的小目标，为每个小目标设置相应的完成时间段，并写出每个时间段实现目标的具体实施方案与评估标准。尤其是距现在越近的时间段的目标，实施方案和评估标准就需要越详细。因为时间距离现在越近，大学生就越清楚自己需要做什么，所以很少会对具体目标进行改动；而时间距离现在越远，可能发生的变数越大，则需要进行调整和修改的概率越大。

大学生在确定自身职业生涯目标的时候，由于职业生涯的总体目标太遥远，往往需要用几十年甚至一生来追寻，所以需要把职业生涯目标划分为短期目标、中期目标和长期目标。这也是大学生在进行职业生涯规划时常用的划分方式。

（1）短期目标。时间一般为1~3年。短期目标通常是短期内需要掌握的知识技能和工作能力等。在这个阶段，大学生需找出自身与短期目标之间的差距，并制定出切实可行的详细实施方案和评估标准。

（2）中期目标。时间一般为3~5年。中期目标通常需要大学生对自己的职业晋升有初步的定位，如要做到公司业务部门的总经理。中期目标的设定在整个职业生涯目标阶段中起着承上启下的作用，这个目标既要根据短期目标的完成与评估情况适当进行调整，又要

为长期目标的设定和实现做好铺垫、打好基础。

(3)长期目标。时间一般为5年或10年以上。长期目标主要是比较长远的目标，如40岁时成为公司的负责人。长期目标与职业生涯的总体目标在一定程度上很接近，是实现职业生涯总体目标的最后阶段。

当然，这些时间段的划分不是唯一和固定的，大学生可以根据自身的需要进行调整。

## 2. 分阶段分步达成

许多人在实现目标的过程中经常半途而废，究其原因，是由于目标和梦想较远，觉得看不到希望，所以产生懈怠和自暴自弃的消极情绪。如果大学生能把追梦的路途划分成若干阶段，并将最近一个阶段的目标当成目前需要完成的目标，那么目标完成起来的难度将大大降低。

大学生在追求自己的职业生涯目标的时候，可以把目标分解成若干阶段性目标。比如你所学的专业是人力资源管理，你的职业生涯总体目标是成为某公司的首席人才官，那么你可以将成为这一总体目标分解为多个职业阶段目标，并规划你的职业晋升路线，如表5-8所示。

表 5-8 人力资源管理专业人才的职业晋升路线

职位	业绩	知识	人才培养	目标评估标准
人力资源专员	完成工作要求，进行考核、招聘、培训等的组织工作，纪律检查合格，业绩考核在良好以上	了解《公司法》《劳动法》，掌握考核、招聘、培训、劳动关系等人力资源知识及应用	新员工的培训考试合格率为100%	目标完成度在80%以上，遵守纪律，差错次数每月在2次以内，服务满意度在中等程度以上
人力资源主管	管理员工满意度合格，考勤、招聘、薪酬、培训工作专业能力 & 组织能力强	精确了解国家与企业相关的法律法规，具有应用人力资源管理知识的能力，能制订出某一方面工作的实施方案并产生良好效果	培养人力资源专员1名	目标完成度在80%以上，遵守纪律，差错次数每月在2次以内，服务满意度在中等程度以上

续表

职位	业绩	知识	人才培养	目标评估标准
人力资源副经理	管理员工满意度合格，考核、招聘、薪酬、培训工作专业能力及组织能力强，部门运作支持力度强	精确了解国家与企业相关的法律法规，具有应用人力资源管理知识的能力，能制订出某一方面工作的实施方案并产生良好效果	培养人力资源主管 2 名	目标完成度在 80% 以上，遵守纪律，差错次数每月在 1 次以内，服务满意度在中等程度以上
人力资源经理	制定公司基本制度，设计招聘、培训、绩效、福利等规则，并合理地企业中应用	精确了解国家与企业相关的法律法规，具有应用人力资源管理知识的能力，具有报告和方案制定能力，具有制度规划能力	培养人力资源主管 2 名，培养其他管理人员 5 名	人才达成率为 80%，每年人才流失率在 10% 以内，人力资源工作满意度为优秀，品行良好
人力资源高级经理	制定公司基本制度，设计招聘、培训、绩效、福利等规则，并合理地企业申请用；具有培训能力，具有人才测评能力和胜任力考核能力	精确了解国家与企业相关的法律法规，具有应用人力资源管理知识的能力，具有报告和方案制定能力，具有制度规划能力	培养人力资源主管 2 名，培养其他管理人员 6 名	人才达成率为 80%，每年人才流失率在 10% 以内，人力资源工作满意度为优秀，品行良好
人力资源总监	公司员工成长正常进行，公司人力资源利用率达到目标，企业人力资源管理及企业文化建设达到预期，制度合适	具有文化建设及导入能力，具有培训能力，具有制度建设能力	培养人力资源经理 2 名，培养其他其他管理人员 7 名	人才达成率为 80%，每年人才流失率在 10% 以内，人力资源体系健全，品行良好
首席人才官	根据公司绩效，由董事会决定任命			

通过表 5-8 可以看出，成为首席人才官这一职业生涯的总体目标，可以划分为分别经

过人力资源专员、人力资源主管、人力资源副经理、人力资源经理、人力资源高级经理和人力资源总监这6个阶段的发展，最终成为首席人才官。因此，若大学生在制定阶段性目标的时候觉得无从下手，不知道如何设置阶段性目标，可以去了解相关的职业晋升路线，并以此作为制定阶段性目标的参考依据。

### 3. 分难易程度逐级达成

大学生确立了自己追求的职业生​​涯目标后，可以将职业生​​涯目标按照实施的难易程度进行分解，先从简单的事情做起；随着知识和经验的不断积累，在目标初期认为实施难度高的事情渐渐就会有清晰的解决思路。

分时间段依次达成、分阶段分步达成和分难易程度逐级达成这3种职业生​​涯目标达成方式并不是互相独立的，很多时候都同时运用了至少两种方式，如既将总体目标划分为若干阶段性目标，又给这若干阶段性目标设置时间段，将阶段性和时间段结合在一起。因此，大学生在实现职业生​​涯目标的过程中，可以根据自身的需要对不同的目标达成方式进行组合，找到最适合自己的目标达成方式。

当然，目标达成方式也不局限于这3种，大学生可以根据自身实际情况寻找更适合自己的方式，但切忌脱离实际。追梦的路上没有任何捷径可言，大学生唯一能做的只有脚踏实地。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”相信在经过刻苦努力后，大学生们都能实现自己的职业生​​涯目标与人生目标。



## 知识链接



目标的完成是一个循序渐进的过程。大学生在开始准备实现自身目标的时候，可以先从那些比较容易实现的目标开始，将一个复杂的大目标、大问题从外部边缘不断地抽丝剥茧。到最后不难发现，最开始以为很困难的那些部分也都变得条理清晰、明朗起来。

## 二、编制行动计划方案

行动是目标实现的关键，要实现目标，就需要有行动计划方案充作“桥梁”。当确定了职业生​​涯目标并将其分解后，大学生便可以通过编制并实施行动计划方案来确保职业生​​涯目标的实现。

## （一）行动计划方案编制的要则

任何行动计划方案都不能是盲目或者无条件的，大学生在制订行动计划方案时，为了确保其有效性，需注意以下 6 个事项。

### 1. 计划应以书面形式呈现

大学生在设定职业生涯目标后，就需要拟订详细的目标计划，然后逐一实现目标。这时，目标计划需要以书面形式呈现，即订立计划书，以便能够提醒自己目标是什么，帮助自己知道哪些目标需要在近期实现。计划书越详细，其可操作性就越强。

### 2. 设定计划优先顺序

大学生除了要拟订详细的计划，也要懂得设定计划的优先顺序。设定计划的优先顺序能让自己了解什么是最重要的事情，什么是次等重要的事情。当大学生能够设定清楚每个计划的优先顺序，就不会因为要做的事情太多而不知道从哪件事情开始做起。当大学生设定了计划的优先顺序后，就可以从最重要的事情做起，然后逐一完成计划中的每个事项。

### 3. 订立奖赏与惩罚

有了目标和计划，大学生需要时时督促自己严格按照计划实施行动并完成目标，而订立奖赏与惩罚就是督促自己的一个好方式。一旦完成了某件事，就给自己一点奖励，让自己变得更积极，更有动力完成下一个目标；当自己完成目标的进度落后了，就给自己一点惩罚，提醒自己要严格执行计划，尽力做好每一件计划内的事情。

### 4. 养成习惯

大学生在执行计划、实现目标的过程中，时间一久难免产生惰性，感到疲倦。此时习惯是学生的最好帮手，它能让行动变成一件理所当然的事。养成习惯最简单的方式就是设定固定时段要做的事，如每天睡前一小时要做的事、每天早起后一小时要做的事。当大学生能够替自己设定固定时段要做的事，并且将其培养成一种习惯时，行动就能变得更持久，并且能在没有其他人督促自己的情况下坚持下去。

### 5. 改进计划

计划是固定的，现实生活中的状况却是多变的。大学生应懂得根据自身条件和外在环境的影响，一边执行计划、一边改进计划，而不只是固守原本做好的那份计划。

### 6. 评估、修正目标

大学生因为长期处在校园内，不能体验到真实的职业环境，目标的订立可能会偏理想

化。同时，职业生涯目标可能会因为自身条件和各种内外环境因素的改变而发生变化。因此，大学生在整个职业生涯规划的制订过程中还需要时刻关注内外环境的变化，不断地对职业生涯目标进行评估、修正，使自己走向成功。

## (二)行动计划方案的内容

行动计划方案是建立在职业生涯规划基础之上的，其主要是在职业决策之后对职业生涯目标实现过程的规划。行动计划方案的内容主要基于大学生职业生涯目标的划分方式而定，如果是分阶段分步达成的目标，可以按照每个阶段的目标来确定行动计划方案的内容；如果是基于时间段达成的目标，则可以按照时间顺序来明确行动计划方案的内容。例如，王某的职业生涯目标是高层营销管理人员，则可以分时间段确定行动计划方案的内容。

职业生涯目标：高层营销管理人员。

职业路径：营销岗位实习员工—营销人员—营销部门主管—高层营销管理人员。

### 1. 在校期间

- (1)认真学好专业知识，重点掌握营销管理学方面的知识。
- (2)拿到相关的技能证书。
- (3)担任班级和学生会干部，评选优秀干事和优秀班干部，争取获得最优等奖学金。
- (4)寻找实习或兼职，如担任促销活动主持人，参与数码产品促销展示活动等。
- (5)积极参加校内外的实践活动，扩大自己的交际面。
- (6)关注相关的就业政策和就业动态。

### 2. 毕业5年内

- (1)找到一份稳定且有一定经济收入和挑战性的工作。
- (2)在工作中不断学习，掌握技能，改善家庭经济状况，具备一定的经济独立能力。
- (3)工作需要时争取考研或留学深造。
- (4)尽量升任营销部门主管。

### 3. 毕业5年后

- (1)不断学习并积累经验，不断往高级管理层发展。
- (2)寻找机会进入国企或外企。
- (3)不断拓展并累积一定人际关系资源。

(4)享受生活，不断拓展知识面，提高自身文化素养。

### (三)制订职业生涯规划书

行动计划方案是大学生实现职业生涯目标的行动纲领，为了更有效地对行动计划方案进行执行、评价和调整，大学生必须将行动计划方案落实成具体的职业生涯规划书。职业生涯规划书是大学生在职业生涯规划过程中具体行动计划方案的书面呈现，可以帮助大学生理顺总体思路，并对整个职业生涯的发展方向进行把握，并随时进行参考、评估和修正。职业生涯规划书的结构并不是固定的，总的来说，大学生可以基于以下几个部分来制订职业生涯规划书。

#### 1. 职业生涯规划书的标题或封面

职业生涯规划书需要先写明标题，这样才能让人清楚这是关于什么的规划书。若想设计职业生涯规划书的封面，则还需包括姓名、规划的年限和起止时间。职业生涯发展的规划年限一般不做硬性要求，大学生可以根据自身的具体情况而定。大学生拟订的职业生涯规划书，不管规划年限有多长，都可以以开始制订职业生涯规划到毕业的这段时间为规划的重点。

#### 2. 个人简历

个人简历主要是简单地记录自己的教育、培训、实习或工作经历。大学生将这些经历记录下来，使自己对过往所学知识和技能有总体的把握，也能对自己的成长过程有清楚的认识。

#### 3. 个人因素分析

个人因素分析主要是简要罗列个人因素的特点并对其进行分析。此处需运用自我探索时分析的结果，将个人的兴趣、性格、能力和价值观等因素分别罗列出来并进行分析。在这里，大学生可重点对兴趣、性格和能力进行分析。

#### 4. 外部环境分析

外部环境分析主要是简要罗列外部环境因素并对其进行分析。大学生可结合前面所总结的具体外部环境因素，分析哪些外部环境因素对自身的职业生涯发展有利，哪些不利，分析其可能带来的机遇和挑战，以及可能对自身职业生涯发展造成的障碍。

#### 5. 职业生涯目标

职业生涯目标主要是描写大学生所选择的职业方向、职业生涯总体目标和阶段性目

标。所选择的职业方向是指第一职业目标和备选职业目标；职业生涯总体目标是指职业生涯发展中想要达成的最终目标；阶段性目标则是指在达成最终目标之前，将时间划分为具体的时间段，针对每个时间段设置的具体的短期目标。

大学生需要对这些短期目标进行重点阐述，罗列出具体的短期规划。比如，在两年内花多长时间去掌握某种知识技能，在工作中如何去学习并提升工作技能等。而对中期目标和长期目标，则不必过于详细地描述。

## 6. 实现目标的方案

实现目标的方案即行动计划方案，主要是通过前面的分析，找出自身与职业生涯目标之间的所有差距，并有针对性地制定具体的方案和措施来缩小差距，从而实现各个阶段性目标。

## 7. 评估结果的标准

评估结果的标准主要是设定一个科学、客观的参考标准来评估各阶段性目标的实现进度、职业生涯成功程度。另外，如果大学生在职业生涯发展的过程中发现目标难以完成，还需设定一个对职业生涯目标进行修改、调整的方案。

# 三、管理行动计划方案

行动计划方案是建立在对自我以及职业世界的分析之上的，因此若内外部环境发生变化，行动计划方案则有可能偏离实际。此时，大学生应当对行动计划方案进行管理、完善，通过对行动计划方案的科学评估与修正，使职业生涯规划能够充分符合自己职业发展的需要。

## (一) 行动计划方案的评估

为了衡量行动计划方案的有效性，大学生需要掌握相应的评估方法。在实践中，大学生可以根据主客观情况的变化，使用科学系统的评估方法对行动计划方案进行评估、修订与调整。

### 1. 行动计划方案评估的内容

职业生涯规划的目标、前景、实施方法及过程中的其他因素等都会对行动计划方案的制定和实施产生影响，因此可综合对其进行评估。行动计划方案评估的内容如表 5-9 所示。

表 5-9 行动计划方案评估的内容

评估内容	具体标准
目标	思考是否需要更改自己的职业生涯规划目标。如果大学生找不到与职业生涯规划目标有关的实践活动，无法获得相关的工作机会，难以适应工作或在工作中得不到相应发展，则可以调整或更换原来设定的目标
前景	思考是否需要调整自身的职业发展方向。当原定职业发展方向随社会环境的变化而不太明朗，或发现了新的更适合的职业选择时，则可以考虑调整职业发展方向
实施方法	思考是否需要改变自己达成目标的实施方法。如果发现自己的实施方法在行动过程中有难度或阶段目标设置不合理，或现实中客观因素的变化导致不得不修改职业发展方向时，就需要相应地修改自己的职业生涯规划实施方法
其他因素	对其他可能影响职业生涯规划的因素，如家庭状况、身体状况、突发事件等的及时评估



## 案例分析

>>>

### 调整职业生涯规划

谭勤以优异的成绩考上了大学，就读于生物学专业。谭勤对学术研究很感兴趣，职业生涯规划是留在科研机构做生物学方面的科研工作。谭勤在毕业时，也是按照当初的设想寻找相关的工作单位，可这时谭勤的爸爸病倒了，家庭的重担一下子就压在了他的身上。谭勤现在面临两个选择：一是继续按照自己职业生涯规划的方向前进，可是这样做就无法照顾生病的父亲；二是回家乡发展，在工作的同时还能照顾家人。在反复思考过后，谭勤利用自己的学科知识向乡政府申请了一笔创业贷款资金，在村子里大搞生物农业。这样谭勤不仅能照顾生病的父亲，承担起家庭的责任和重担，而且能从事自己感兴趣的职业，利用自己的所学知识带领同村乡亲共同富裕，可谓一举多得。

分析：谭勤原本的职业生涯规划是进入科研机构工作，在家庭出现意外之后，谭勤经过对家庭状况的考量重新调整了职业生涯规划，确定了发展乡村生物农业的职业生涯规划目标。大学生在进行职业生涯规划的过程中，会遇到各种各样的问题，及时地进行评估与调整是使职业生涯获得良好发展的必要保障。

#### 2. 评估差距产生的原因

在评估之后，大学生往往会发现理想中的行动计划方案实施情况与现实存在差异，其

主要是受到以下几个因素的影响。

(1)职业生涯规划目标的设置。在职业生涯规划目标的设置上，大学生容易将目标设置得过高或过低。前者因目标远超能力，容易使大学生产生挫败感，失去动力；后者则容易导致目标价值缺失，使职业生涯规划失去意义。

(2)行动计划方案与目标的匹配度。行动计划方案与目标不相匹配，就会导致目标难以实现甚至无法实现的情况。例如，王某的目标是成为一个自由职业者，但他设计的行动计划方案却是先考研、再留学，最后回国进入国企，其行动计划方案与目标的联系并不够紧密。

(3)目标执行力度。在目标设置和行动计划方案都合理的情况下，若自身的执行力度不够，也会造成评估结果与目标之间的差距。例如，员工按照公司提供的职业发展线路，做到努力工作、稳步提升，就可以在两年之内晋升；但如果员工自己太懒散，工作能力没有得到稳步提升，就达不到晋升的要求。

### 3. 行动计划方案评估的方法

行动计划方案评估可以帮助大学生在动态的职业发展过程中更全面地认识自己，做出最适合自己的职业选择，同时帮助大学生明确在不同阶段的目标发展方向和需要提升的能力，促使其不断成长。而为了提高评估的客观准确性，评估方法的选择尤为重要。常见的行动计划方案评估方法有对比反思法、交流反馈法和分析总结法。

(1)对比反思法。对比反思法指大学生在实施行动计划方案的过程中，要善于思考和向他人学习。每个人都有不同的行动计划方案的制定与评估方法，一方面，大学生要学会对他人的行动计划方案进行分析，借鉴其优点；另一方面，大学生可以通过对照他人的行动计划方案，不断对自己的行动计划方案进行反思。例如，行动计划方案按时完成了没有？参与实践活动有没有收获？实践活动与预期效果的差距是什么？为什么会产生这些差距？

(2)交流反馈法。交流反馈法又称360度反馈法。这套评估方法是由英特尔公司率先提出并实施的。在这套评估方法中，被评估者以及所有与被评估者有密切接触的人，包括被评估者的上司、同事、下属、客户等都需要参与整个评估；然后被评估者再根据他人对自己行动计划方案的评估反馈意见进行修改。对大学生而言，交流反馈法所涉及的评估者应该包括老师、同学、亲友和自己。其中最重要的是需要做好同学和亲友之间的评估及自我剖析评估。大学生可以通过评估来了解自己的行动计划方案在制定与实施过程中的问题。

(3)分析总结法。分析总结法指大学生对自己整体的职业生涯规划分门别类地进行分析,该方法往往可以借助表 5-10 所示的职业生涯规划评估的内容来完成。

表 5-10 职业生涯规划评估的内容

分类	具体问题
分析基准	(1)我的人生价值观是否发生了变化?
	(2)外部环境是否有利于我的成长?
	(3)我目前遇到的最大问题是什么?
	(4)我在实践过程当中发现了自己的哪些不足?
目标与标准	(1)我现在处在职业生涯的哪个阶段?这个阶段的特点是什么?
	(2)我先前制订的职业生涯规划目标是否可行?有没有其他更好的目标出现?
	(3)如何判断自己是否成功?
生涯策略	(1)我是否需要调整职业生涯规划的实施策略?
	(2)我对相应职业能力的获取和吸收程度如何?
	(3)我在职业生涯规划目标的角色转变方面有什么问题吗?
	(4)对我而言,现在还有什么问题是暂时无法解决的?
生涯行动计划	(1)我的生涯行动计划是否合理?
	(2)我的目标达成需要哪些人的帮助?
	(3)我在达成目标的过程中遇到的最大障碍是什么?
生涯考核	(1)在目前职业生涯规划开展的过程中,我有哪些方面做得好,哪些方面做得不够好?
	(2)我现在最欠缺的是什么?是知识水平、技能,还是人际关系资源?
	(3)我应该如何应用所学到的知识技能?
	(4)我现在应该立刻去做的是什么?应该停止做什么?
生涯修正	(1)我是否需要重新选择职业?
	(2)我是否需要重新调整职业生涯的发展路线?
	(3)我是否需要更换职业生涯规划目标?
	(4)我是否需要调整具体的实施策略?
	(5)我是否还有其他需要更正的方面?

## (二)行动计划方案的修正

在完成行动计划方案的评估之后,如果因环境发生变化或计划出现变故等导致职业生涯规划目标不能及时实现,大学生就需要根据实际情况对其进行修正。

## 1. 修正的目的

修正后的行动计划方案，至少应达到以下目的。

- (1)清楚自己所具备的优势或强项，并对自己所具备的优势或强项充满自信。
- (2)找到自己的不足之处，了解自己还有什么方面需要改进和提升。
- (3)找出需要重点改进的地方，以便有效地优化和完善行动计划方案。
- (4)针对行动计划方案中需要修正的地方制定具体的改进计划和措施，且满足科学合理、从实际出发、具有可行性以及确保实施后大学生能够取得显著进步的要求。

## 2. 修正需考虑的因素

修正行动计划方案时主要需考虑外部环境及大学生自身实际情况两个方面的因素。

(1)考虑外部环境。外部环境包括社会环境、行业环境、职业环境、学校环境和家庭环境等。外部环境一直处于不断变化的过程中，大学生需要从宏观的角度来认识和把握这些变化。由于外部环境的变化并非个人能力所能改变，因此大学生在修正行动计划方案时，需要努力地适应这些变化。

(2)考虑自身实际情况。大学生在进行行动计划方案的修正时，要充分联系个人的实践经历、学历、家庭背景、兴趣爱好和价值观等因素，不要脱离现实。同时，大学生也应对自己有更正确的认识，不断地完善自己，以便做出科学、合理的行动计划方案。



## 课后练习

>>>

### (1)案例阅读与分析。

对于攀登者来说，想要第一次攀登就登上 6000 米以上的高峰是非常难的，这需要经过多年的训练与积累。或许一开始，攀登者只能攀登 2000 米，此后再经过不断的练习，可以攀登 4000 米、5000 米，甚至从轻装登山慢慢过渡到负重登山。当你无法直接登顶珠穆朗玛峰的时候，不妨先攀登其他山峰，渐渐地，攀登珠穆朗玛峰就不再是奢望。

说一说，你从上述材料中得到了什么启示。

### (2)分析自己的优势和劣势。

职业生涯中蕴藏着诸多机会，你的机会又在哪里呢？请运用 SWOT 分析法对自身情况进行分析，并填写在下方的横线上。

我的优势：\_\_\_\_\_

我的劣势：\_\_\_\_\_

### (3)做出职业决策。

试着理清自己的想法，确定一个明确、理想的职业生涯目标，并可以按如下步骤来做出职业决策。

#### ①列出自己的6个职业生涯目标选项。

两个毕业后你考虑去做或曾想过去做的职位：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

两个毕业后你不会考虑去做或曾想过不去做的职位：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

两个你熟悉的职位：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

②按照 123, 456, 134, 256, 135, 246 的顺序对这 6 个职位进行三三比较，分析比较 3 个职位中，哪两个职位有相同的特性，而该特性又不同于第 3 个职位，找出影响你做出职业决策的因素。

---

---

---

---

#### ③职业生涯分析。

职业生涯选择方格是大学生进行职业生涯选择时的一个有用工具。大学生对标理想生涯，根据与理想生涯的相似程度给备职业生涯目标选项评分(5 表示与理想生涯的相似程度很高，1 则表示很低)，填写表 5-11 所示的表格。归纳理想生涯应具备的条件，即职业生涯选择的影响因素，通过计算得分判断出最接近你理想生涯的职业生涯目标选项。计算方法为：将理想生涯的得分减去每一个生涯选项的得分，得到“基准分数”，将每个选项影响因素上的基准分数相加，得到“基准总分”；总分越低，则该选项越理想。

表 5-11 职业生涯选择方格

生涯选项	职位 1		职位 2		职位 3		职位 4		理想生涯
	评分	基准分数	评分	基准分数	评分	基准分数	评分	基准分数	
例： 薪酬	3	2	2	3	4	1	3	2	5
基准总分									

结论： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(4)根据你的职业决策，你在大学阶段会制定怎样的行动计划方案？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 项目六

# 职业生涯规划的实施与制定

网络信息时代的人才竞争往往比较激烈，大学生为即将到来的就业做好充分的准备，已成为大学生活中非常重要的一部分内容。当代大学生如果不进行充分且有效的就业准备，势必会造成自己时间和精力浪费，甚至使自己不能成功就业。因此，大学生从踏进校园的那一刻开始就应该为就业做准备，通过自己的努力去争取和创造属于自己的就业机会。

## 学习目标

**知识目标：**掌握职业生涯规划制定的原则、步骤和方法；了解职业生涯规划实施的流程和要点；学会对职业生涯规划实施效果进行评估和调整。

**能力目标：**能够根据自身情况和职业环境，制定科学合理、具有可操作性的职业生涯规划；有效地实施职业生涯规划，并能够根据实施过程中的反馈及时调整规划。

**素养目标：**培养严谨的规划意识和坚韧不拔的执行力，增强对职业生涯规划的责任感和使命感。

## 思维导图





### 不同的就业选择

曾宇和李玲玉都是某大学通信技术专业的学生，曾宇在最后一个学期开始时就通过网络向一些著名通信企业的人事部发送了自己的个人简历，同时也在人才招聘网站中上传了自己的个人简历，甚至还参加了 5G 的专业培训班，学习先进的通信技术。没过多久，曾宇就收到了很多企业的面试通知。

李玲玉的经历则不同。李玲玉生性开朗、性格外向、喜欢与人交际，且具有一定的领导能力，她在大学期间参加了专升本考试，并计划毕业后将重心放在公务员考试上。

每个大学生在就业之前都对自己的未来有不同的期望与判断，无论选择哪一种就业途径，都没有绝对的“正确”与“错误”之分，关键在于大学生在就业之前是否对自己有清晰的认识与分析，是否做好了充分的就业准备。

思考：(1)你思考过自己的就业方向吗？

(2)你为以后的顺利就业做过哪些准备？



经过前面几个项目的学习和探索，同学们对自己、职业世界以及职业决策有了一定的了解。现在，他们需要将这些知识和经验整合起来，制定一份属于自己的职业生涯规划，并付诸实施。然而，很多同学在制定和实施过程中遇到了各种问题，如规划内容不切实际、实施过程中缺乏动力等。

## 任务一 职业生涯规划制定前的准备

### 任务导入



小孙同学准备开始制定自己的职业生涯规划，但他不知道在制定之前需要做哪些准备工作。他担心如果准备不充分，制定出来的规划可能会存在很多问题。那么，在制定职业生涯规划之前，需要做好哪些准备呢？

### 一、自我评估

#### (一)职业兴趣探索

职业兴趣是指个体对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向。它是职业选择的重要依据之一。探索职业兴趣的方法有很多，常见的有以下几种：

##### 1. 兴趣量表测试

市面上有许多专业的兴趣量表，如霍兰德职业兴趣量表。该量表将职业兴趣分为六种类型，即现实型(R)、研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、企业型(E)和常规型(C)。通过回答一系列问题，测试者可以了解自己的兴趣类型，进而匹配与之相关的职业。

##### 2. 参与实践活动

参加各种与不同职业相关的实习、兼职、社团活动等，亲身体验不同工作的内容和氛围，从而发现自己真正感兴趣的职业领域。例如，参加学校组织的营销策划比赛，可以让学生感受市场营销工作的魅力，判断自己是否对该领域有兴趣。

##### 3. 自我反思

回顾自己在过去的学习和生活中，喜欢做的事情、擅长解决的问题以及在哪些方面投入了较多的时间和精力。这些都可能反映出自己的职业兴趣所在。

## (二)职业性格分析

性格与职业的匹配度会影响一个人在工作中的表现和满意度。常见的职业性格分析工具是 MBTI 性格理论。它将人的性格分为 16 种类型，每种类型都有其独特的特点和适合的职业领域。

### 1. ISTJ(检查员型)

这类人注重细节、有责任心、遵守规则，适合从事会计、审计、行政管理等工作。

### 2. ENFP(记者型)

富有创造力、热情开朗、善于与人交往，适合从事市场营销、公关、广告等工作。

通过性格分析，我们可以了解自己的性格优势和劣势，选择更适合自己的职业，提高职业满意度和工作效率。

## (三)职业能力测评

职业能力是指个体从事某种职业所必须具备的能力。职业能力测评可以帮助我们了解自己的优势能力和劣势能力，为职业选择提供参考。

### 1. 一般能力测评

主要包括智力、语言能力、数学能力、空间能力等方面的测试。例如，通过韦氏智力量表可以评估个体的智力水平。

### 2. 特殊能力测评

针对特定职业所需的能力进行测试，如机械能力测试、音乐能力测试等。对于想要从事机械制造行业的学生来说，进行机械能力测评可以了解自己是否具备该行业所需的操作技能和空间想象能力。

## (四)职业价值观澄清

职业价值观是指个体在选择职业时所看重的因素和标准。不同的人有不同的职业价值观，常见的职业价值观包括收入与财富、工作稳定性、社会地位、成就感、工作与生活平衡等。

可以通过以下方法澄清自己的职业价值观：

## 1. 价值观排序

列出自己认为重要的职业价值因素，然后按照重要程度进行排序。例如，将收入、成就感、工作环境等因素列出，然后思考哪个因素对自己最为重要，依次进行排序。

## 2. 情景模拟

设定一些职业选择的情景，在不同的情景中做出决策，通过分析自己的选择来明确自己的职业价值观。比如，假设你面临两个工作机会，一个是收入高但工作压力大、经常加班的工作，另一个是收入相对较低但工作轻松、有更多时间陪伴家人的工作，你会如何选择？通过这个选择可以反映出你更看重收入还是工作与生活的平衡。

# 二、环境评估

## (一) 行业发展趋势分析

了解行业发展趋势对于选择有前景的职业至关重要。可以从以下几个方面进行分析：

### 1. 政策法规

政府的政策法规会对某些行业的发展产生重要影响。例如，国家对新能源汽车行业的扶持政策，使得该行业近年来得到了快速发展。关注相关政策法规的变化，可以预测行业的发展方向。

### 2. 技术创新

科技的不断进步会推动行业的变革。以互联网行业为例，移动互联网技术的发展催生了许多新兴的商业模式和职业，如短视频运营、网络直播等。关注行业内的技术创新动态，有助于发现新的职业机会。

### 3. 市场需求

市场需求是行业发展的动力。通过分析市场需求的变化，了解哪些行业的产品或服务供不应求，哪些行业面临着市场饱和的压力。例如，随着人们健康意识的提高，健康养生行业的市场需求不断增加。

## (二) 企业环境调研

企业是个人职业生涯发展的平台，了解企业环境对于选择合适的工作单位非常重要。企业环境调研可以从以下几个方面进行：

### 1. 企业规模与实力

大型企业通常具有更完善的培训体系、更广阔的发展空间和更稳定的工作环境，但竞争也相对激烈。小型企业则可能提供更多的实践机会和更快的晋升速度，但也面临着一定的经营风险。

### 2. 企业文化

企业文化是企业的灵魂，它影响着员工的工作方式和价值观。了解企业的文化氛围，如是否强调团队合作、创新精神、员工关怀等，判断自己是否能够适应企业文化。

### 3. 企业发展前景

通过分析企业的市场份额、产品竞争力、发展战略等，评估企业的发展前景。选择具有良好发展前景的企业，有助于个人的职业发展。

## (三) 职业岗位分析

职业岗位分析是指对某一职业岗位的工作内容、职责、任职资格等进行详细的了解。可以通过以下途径进行岗位分析：

### 1. 招聘信息

查看各大招聘网站上相关职业岗位的招聘信息，了解岗位的具体要求、工作内容和薪资待遇等。

### 2. 与在职人员交流

通过校友、亲戚、朋友等渠道，联系从事相关职业的人员，向他们咨询职业岗位的实际工作情况，如工作压力、职业发展瓶颈等。

### 3. 实地考察

有机会的话，可以到相关企业进行实地考察，观察员工的工作状态和工作环境，深入了解职业岗位的实际情况。

## (四) 社会环境影响评估

社会环境的变化会对职业选择产生影响。需要考虑以下因素：

### 1. 经济形势

经济形势的好坏会影响就业市场的需求。在经济繁荣时期，企业的招聘需求增加，就

业机会相对较多；在经济衰退时期，就业市场竞争激烈，就业难度加大。

## 2. 人口结构变化

人口结构的变化会导致某些行业的需求发生变化。例如，随着人口老龄化的加剧，养老服务、医疗保健等行业的需求将不断增加。

## 3. 文化观念

不同的文化观念会影响人们对职业的看法和选择。在一些传统观念较强的地区，人们可能更倾向于选择公务员、教师等稳定的职业；而在一些开放创新的地区，人们更愿意尝试新兴的职业。

# 任务二 职业生涯规划制定



## 任务导入

>>>

小李同学已经完成了职业生涯规划制定前的准备工作，但在具体制定规划时，他却感到无从下手。他不知道规划的内容应该包括哪些方面，如何确定目标和路径。该如何制定一份完整、合理的职业生涯规划呢？

## 一、确定职业目标

### (一)短期职业目标设定

短期职业目标通常是指在1—2年内要实现的目标。短期目标应该具体、明确、可操作。例如，对于一名刚毕业的大学生来说，短期职业目标可以是在入职后的第一个月内熟悉公司的业务流程，在半年内完成一定的销售业绩，在一年内获得一次晋升机会等。

### (二)中期职业目标设定

中期职业目标一般是指在3—5年内要实现的目标。中期目标要与短期目标相衔接，

同时具有一定的挑战性。例如，在3年内成为部门的业务骨干，掌握核心技术；在5年内晋升为部门经理，带领团队完成项目等。

### （三）长期职业目标设定

长期职业目标是指在5年以上甚至更长时间内要实现的目标。长期目标应该具有宏观性和方向性。例如，成为行业内的专家，创办自己的企业，为社会做出重要贡献等。

## 二、制定发展路径

### （一）常规发展路径规划

常规发展路径是指在一个组织内部按照传统的晋升渠道逐步发展。例如，在企业中，从基层员工晋升为主管、经理、总监等。常规发展路径通常需要具备扎实的专业知识、良好的工作业绩和较强的团队协作能力。

### （二）特殊发展路径规划

特殊发展路径是指通过一些非常规的方式实现职业发展。例如，跨行业发展、自主创业等。跨行业发展需要具备较强的学习能力和适应能力，能够快速掌握新行业的知识和技能。自主创业则需要具备创新精神、风险意识和管理能力。

### （三）备选发展路径规划

在制定职业生涯规划时，应该考虑到可能出现的意外情况，制定备选发展路径。例如，如果原计划的晋升机会因为公司战略调整而取消，可以考虑横向发展，转到其他部门从事相关工作；如果自主创业失败，可以选择重新进入职场，寻找合适的工作机会。

## 三、制定行动计划

### （一）短期行动计划

短期行动计划是为了实现短期职业目标而制定的具体计划。短期计划应该详细列出每个阶段的任务、时间节点和责任人。例如，为了在入职后的第一个月内熟悉公司的业务流程，可以制定如下计划：

时间节点	任务	责任人
第一周	参加公司的入职培训，了解公司的文化、规章制度和业务范围	自己
第二周	跟随导师学习业务操作流程，完成简单的业务任务	自己、导师
第三周	独立完成一些业务任务，并接受导师的指导和评估	自己、导师
第四周	对自己一个月的工作进行总结，向领导汇报学习成果	自己

## (二)中期行动计划

中期行动计划是为了实现中期职业目标而制定的计划。中期计划要具有一定的系统性和连贯性。例如，为了在3年内成为部门的业务骨干，可以制定如下计划：

### 1. 第一年

深入学习专业知识，参加相关的培训课程和学术交流活动，提高自己的专业水平；积极参与项目工作，积累实践经验，建立良好的人际关系网络。

### 2. 第二年

负责一些重要的项目任务，展示自己的能力和业绩；争取获得公司的内部晋升机会，担任更重要的职位。

### 3. 第三年

成为部门的核心成员，带领团队完成一些复杂的项目；与行业内的专家建立联系，提升自己在行业内的知名度。

## (三)长期行动计划

长期行动计划是为了实现长期职业目标而制定的宏观计划。长期计划要具有前瞻性和战略性。例如，为了创办自己的企业，可以制定如下计划：

### 1. 前5年

在相关行业的企业中工作，积累丰富的行业经验、管理经验和人脉资源；学习企业管理、市场营销、财务管理等方面的知识，为创业做好准备。

### 2. 第6—8年

进行市场调研，确定创业项目和商业模式；筹集创业资金，组建创业团队；注册公司，开展业务。

### 3. 第 9 — 10 年

扩大企业规模，提高市场份额，打造企业品牌；建立完善的企业管理体系，实现企业的可持续发展。

## 四、规划评估与调整机制

### (一) 评估指标体系构建

评估指标体系是衡量职业生涯规划实施效果的依据。评估指标应该包括目标达成度、能力提升、满意度等方面。

#### 1. 目标达成度

评估短期、中期和长期职业目标的完成情况，如是否按时完成销售业绩、是否获得晋升机会等。

#### 2. 能力提升

评估自己在专业知识、技能、沟通能力、团队协作能力等方面的提升情况。可以通过参加培训课程、考试、项目评估等方式进行评估。

#### 3. 满意度

评估自己对工作的满意度，包括工作内容、工作环境、薪资待遇、职业发展空间等方面。可以通过问卷调查、访谈等方式了解自己的满意度。

### (二) 评估周期与方式

评估周期可以根据职业目标的时间跨度来确定。短期目标可以每月或每季度进行评估，中期目标可以每年进行评估，长期目标可以每 3 — 5 年进行评估。评估方式可以采用自我评估、上级评估、同事评估等多种方式相结合。

#### 1. 自我评估

定期对自己的职业生涯规划实施情况进行反思和总结，分析自己的优点和不足，制定改进措施。

#### 2. 上级评估

向领导汇报自己的工作进展和成果，听取领导的意见和建议，了解自己在工作中的表现和不足之处。

### 3. 同事评估

与同事进行交流和沟通，了解他们对自己的评价和看法，从不同的角度发现自己的问题和改进方向。

### (三)调整原则与策略

如果在评估过程中发现职业生涯规划与实际情况存在偏差，需要及时进行调整。调整原则应该遵循以下几点：

#### 1. 实事求是

根据实际情况进行调整，不盲目追求过高的目标，也不轻易放弃自己的理想。

#### 2. 保持灵活性

在调整规划时，要考虑到各种可能的变化，保持规划的灵活性和适应性。

#### 3. 整体协调

调整规划要综合考虑各个方面的因素，确保短期目标、中期目标和长期目标之间的协调一致。

调整策略可以包括以下几种：

#### 1. 目标调整

如果发现原有的职业目标过高或过低，可以适当调整目标的难度和时间节点。

#### 2. 路径调整

如果原有的发展路径遇到了阻碍，可以考虑选择其他的发展路径，如跨行业发展、自主创业等。

#### 3. 行动计划调整

根据实际情况对行动计划进行调整，如增加或减少任务、调整时间节点等。

## 任务三 职业生涯规划的实施



### 任务导入



小王同学制定了一份详细的职业生涯规划，但在实施过程中，他发现自己很难坚持下去。有时候会因为一些突发情况打乱计划，有时候会因为缺乏动力而拖延。如何才能有效地实施职业生涯规划，确保目标的实现呢？

### 一、实施步骤与流程

#### (一) 准备阶段工作

在实施职业生涯规划之前，需要做好以下准备工作：

##### 1. 知识储备

学习与职业相关的知识和技能，如专业课程学习、参加培训讲座等。

##### 2. 心态调整

树立积极乐观的心态，做好面对困难和挑战的准备。

##### 3. 资源准备

收集和整理与职业发展相关的资源，如简历、推荐信、人脉资源等。

#### (二) 启动阶段要点

启动阶段是职业生涯规划实施的关键时期，需要注意以下要点：

##### 1. 明确目标

再次明确自己的职业目标和行动计划，确保自己清楚知道要做什么。

## 2. 制定计划

将行动计划进一步细化，制定具体的周计划、月计划，确保各项任务能够按时完成。

## 3. 建立监督机制

可以找朋友、家人或导师作为监督人，定期向他们汇报自己的进展情况，接受他们的监督和指导。

### (三)推进阶段管理

在推进阶段，要加强对实施过程的管理，确保规划的顺利进行。需要注意以下几点：

#### 1. 任务执行

按照计划认真执行各项任务，遇到问题及时解决。

#### 2. 沟通协调

与同事、上级领导、客户等保持良好的沟通和协调，争取他们的支持和帮助。

#### 3. 学习提升

不断学习新知识、新技能，提升自己的能力和竞争力。

### (四)收尾阶段总结

收尾阶段是对职业生涯规划实施过程的总结和回顾。需要做好以下工作：

#### 1. 成果评估

对自己在职业生涯规划实施过程中取得的成果进行评估，总结经验教训。

#### 2. 反馈调整

根据评估结果，对职业生涯规划进行调整和完善，为下一个阶段的职业发展做好准备。

#### 3. 庆祝成功

对自己在职业生涯规划实施过程中付出的努力和取得的成绩给予肯定和鼓励，增强自信心和成就感。

## 二、资源整合与利用

### (一)人力资源的获取与运用

人力资源是职业生涯发展中最重要资源之一。可以通过以下途径获取和运用人力资源：

#### 1. 建立人脉关系

参加行业活动、社交聚会、校友聚会等，结识更多的人，扩大自己的人脉圈子。与他们保持良好的沟通和联系，在需要的时候可以向他们寻求帮助和支持。

#### 2. 寻求导师指导

寻找一位在自己职业领域内有丰富经验和较高成就的人作为导师，向他们请教问题、寻求建议和指导。导师可以帮助我们少走弯路，更快地实现职业目标。

#### 3. 团队协作

在工作中，积极与同事合作，发挥团队的优势，共同完成工作任务。通过团队协作，我们可以学习到他人的优点和长处，提升自己的团队协作能力。

### (二)物力资源的筹备与配置

物力资源包括办公设备、实验器材、交通工具等。在职业生涯规划实施过程中，需要合理筹备和配置物力资源。

#### 1. 了解需求

根据职业发展的需要，了解自己所需的物力资源，如从事科研工作需要实验室设备，从事销售工作需要交通工具等。

#### 2. 合理配置

根据实际情况，合理配置物力资源，避免资源的浪费和闲置。

### (三)财力资源的规划与管理

财力资源对于职业生涯的发展至关重要，无论是学习培训、创业启动还是应对职业转型中的经济压力，都离不开合理的财力规划与管理。

1. 收入规划对于职场人士来说，明确自己的收入来源，包括工资、奖金、福利、兼

职收入等。制定合理的薪资增长目标，通过提升工作绩效、获取专业技能认证等方式争取更高的收入。

如果有创业打算，要预估创业初期的资金来源，如个人积蓄、天使投资、银行贷款等，并制定详细的资金筹集计划。

2. 支出管理制定预算计划，将支出分为必要支出(如房租、水电费、食品等)和非必要支出(如娱乐消费、奢侈品购买等)。合理控制非必要支出，确保资金能够优先用于与职业发展相关的事项，如参加培训课程、购买专业书籍等。

对于创业项目，要精确计算各项成本，包括场地租赁、设备采购、人员工资、营销费用等，避免资金浪费和超支。

3. 储蓄与投资每月设定一定比例的储蓄目标，建立应急资金储备，以应对突发情况，如失业、疾病等。

在有一定储蓄基础后，可以考虑进行合理的投资，如基金、股票、债券等，但要根据自己的风险承受能力选择合适的投资产品。投资不仅可以实现资产的增值，还能培养理财意识和风险意识。

#### (四)信息资源的收集与分析

在信息时代，及时、准确的信息对于职业生涯规划的实施具有重要意义。

1. 信息收集渠道网络平台：利用专业的招聘网站、行业论坛、社交媒体等获取行业动态、企业信息、岗位需求等。例如，LinkedIn 是一个专业的职场社交平台，可以关注行业领袖、企业官方账号，获取最新的行业资讯和职业机会。

图书馆和数据库：学校或公共图书馆拥有丰富的书籍、期刊和研究报告，专业的数据库如知网、万方等可以提供学术研究和行业分析资料。

行业展会和研讨会：参加各类行业展会和研讨会，与同行、专家交流，了解行业最新技术、产品和发展趋势。

2. 信息分析与筛选对收集到的大量信息进行整理和分类，筛选出与自己职业发展相关的重要信息。例如，在寻找工作时，重点关注岗位要求、薪资待遇、职业发展空间等信息。

运用数据分析工具和方法，对信息进行深入分析，评估行业和企业的发展前景、岗位的竞争力等。例如，通过分析行业报告中的市场规模、增长率等数据，判断行业的发展趋势。

## 三、沟通协调与管理

### (一)与上级的沟通协调

与上级建立良好的沟通关系对于职业发展至关重要。

1. 定期汇报工作按照规定的时间节点，向上级汇报工作进展、成果和遇到的问题。汇报内容要简洁明了、重点突出，让上级能够快速了解工作情况。

在汇报过程中，不仅要展示工作成果，还要提出自己的思考和建议，体现自己的工作能力和责任心。

2. 理解上级意图认真倾听上级的工作要求和指示，确保自己理解上级的意图。如果有不清楚的地方，及时向上级请教，避免工作出现偏差。

站在上级的角度思考问题，理解上级的决策和安排，积极配合上级完成工作任务。

3. 寻求支持与指导在工作中遇到困难和挑战时，及时向上级寻求支持和指导。上级拥有更丰富的经验和资源，他们的建议和帮助可以帮助我们更好地解决问题。

主动向上级请教职业发展方面的问题，了解上级对自己的期望和发展建议，制定符合上级要求的职业发展计划。

### (二)与同事的沟通协作

良好的同事关系有助于提高工作效率和工作质量。

1. 团队合作积极参与团队项目，与同事密切配合，发挥自己的优势，共同完成工作任务。在团队合作中，要尊重他人的意见和建议，善于倾听和沟通，避免个人主义。

学会欣赏和赞美同事的优点和成绩，营造积极向上的团队氛围。

2. 解决冲突在工作中难免会与同事发生冲突，遇到冲突时要保持冷静，以理性的方式解决问题。首先要了解冲突的原因，然后与同事进行沟通，寻求双方都能接受的解决方案。

如果冲突无法自行解决，可以寻求上级或第三方的调解。

3. 知识共享与同事分享自己的专业知识和工作经验，同时也向同事学习他们的长处和优点。通过知识共享，可以提高整个团队的业务水平和创新能力。

### (三)与外部机构和人员的沟通交流

在职业生涯发展过程中，我们还需要与外部机构和人员进行沟通交流。

1. 与客户的沟通对于从事销售、服务等行业的人来说，与客户的沟通至关重要。要了解客户的需求和期望，提供优质的产品和服务，建立良好的客户关系。

在与客户沟通时，要注意语言表达和沟通技巧，尊重客户的意见和感受，及时解决客户的问题和投诉。

2. 与合作伙伴的沟通如果涉及到合作项目，要与合作伙伴保持密切的沟通和联系，明确双方的权利和义务，共同制定合作计划和目标。

在合作过程中，要及时沟通项目进展情况，解决合作中出现的问题，确保合作项目的顺利进行。

3. 与行业协会和专业组织的沟通加入行业协会和专业组织，参加他们组织的活动和会议，与同行和专家进行交流和學習。通过与行业协会和专业组织的沟通，可以了解行业最新动态和发展趋势，提升自己在行业内的知名度和影响力。

## 四、风险管理

### (一)识别职业生涯中的风险

在职业生涯规划实施过程中，可能会遇到各种风险，需要及时识别。

1. 行业风险行业发展的不确定性可能导致职业前景受到影响。例如，某些传统行业可能会因为技术变革、市场需求变化等原因逐渐衰退，从事这些行业的人员可能面临失业或职业转型的风险。

新兴行业虽然发展前景广阔，但也存在技术不成熟、市场竞争激烈等风险。

2. 企业风险企业的经营状况和发展战略会影响员工的职业发展。如果企业经营不善，可能会面临裁员、降薪等情况；如果企业的发展战略与个人职业规划不匹配，员工可能会失去发展机会。

3. 个人风险个人的健康状况、家庭变故等因素可能会影响职业生涯的发展。例如，突发疾病可能导致无法正常工作，家庭搬迁可能需要更换工作地点。

### (二)制定风险应对策略

针对不同的风险，需要制定相应的应对策略。

1. 行业风险应对关注行业动态，及时了解行业发展趋势，提前做好职业转型的准备。例如，学习新兴行业的相关知识和技能，积累跨行业的工作经验。

多元化职业发展路径，避免过度依赖单一行业。可以考虑在不同行业之间进行兼职或创业，分散行业风险。

2. 企业风险应对在选择工作时，要对企业进行充分的调研和评估，选择具有良好发展前景和稳定性的企业。

不断提升自己的核心竞争力，使自己在企业中具有不可替代的价值。即使企业出现问题，也能够更容易地找到新的工作机会。

3. 个人风险应对保持良好的生活习惯，注重身体健康，定期进行体检，预防疾病的发生。

建立良好的家庭支持系统，与家人保持沟通 and 理解，共同应对家庭变故带来的影响。同时，合理安排工作和生活，避免因工作压力过大影响家庭关系。

### (三) 建立风险预警机制

建立风险预警机制可以及时发现潜在的风险，采取相应的措施进行防范。

1. 设定预警指标根据不同的风险类型，设定相应的预警指标。例如，对于行业风险，可以关注行业的市场增长率、技术创新速度等指标；对于企业风险，可以关注企业的财务状况、市场份额等指标。

2. 定期监测和评估定期对预警指标进行监测和评估，及时发现指标的异常变化。如果发现预警指标出现异常，要及时进行分析和判断，确定是否存在风险。

3. 及时响应和调整一旦发现风险预警，要及时采取相应的措施进行响应和调整。例如，如果发现行业发展趋势不利，要及时调整职业规划，寻找新的职业机会。

## 任务四 职业生涯规划实施效果评估与调整



### 任务导入



小张同学按照自己制定的职业生涯规划已经实施了一段时间，但他发现实际情况和规

划有一些偏差。他不知道该如何评估规划的实施效果，也不知道是否需要调整。那么，该如何进行职业生涯规划实施效果的评估和调整呢？

## 一、评估方法与工具

### （一）定量评估方法

定量评估方法是通过数据和指标来衡量职业生涯规划实施效果。

1. 目标达成率评估计算短期、中期和长期职业目标的达成率。例如，设定的年度销售目标为100万元，实际完成了80万元，则目标达成率为80%。通过目标达成率的评估，可以直观地了解自己在职业目标实现方面的进展情况。

对目标达成率进行分析，找出影响目标达成的因素，如市场环境变化、个人能力不足等，为后续的调整提供依据。

2. 绩效评估对于职场人士来说，绩效评估是衡量工作表现的重要指标。可以通过上级评估、同事评估、自我评估等方式，对自己的工作绩效进行综合评估。

绩效评估指标可以包括工作任务完成情况、工作质量、工作效率、团队协作等方面。根据绩效评估结果，确定自己在工作中的优势和不足，有针对性地进行改进。

3. 财务指标评估评估自己的收入、储蓄、投资收益等财务指标。例如，对比不同阶段的收入增长情况，评估自己的经济状况是否得到改善。

通过财务指标评估，了解自己的财务规划是否合理，是否能够满足职业发展和生活的需要。

### （二）定性评估方法

定性评估方法主要是通过主观评价和描述来评估职业生涯规划实施效果。

1. 自我评估定期对自己的职业生涯规划实施情况进行自我反思和总结。思考自己在职业发展过程中的成长和进步，以及遇到的困难和挑战。

分析自己的职业价值观是否发生了变化，对职业的满意度是否有所提高。通过自我评估，调整自己的职业心态和发展方向。

2. 他人评价听取上级、同事、家人、朋友等对自己的评价和建议。他们从不同的角度观察和了解我们，可以提供一些我们自己没有意识到的优点和不足。

对他人的评价进行分析和筛选，吸收有益的建议，改进自己的工作和行为方式。

3. 案例分析研究同行业或类似职业的成功案例和失败案例，从中吸取经验教训。分析成功案例中他们的职业规划方法、发展路径、应对策略等，借鉴他们的成功经验；分析失败案例中存在的问题和原因，避免自己犯同样的错误。

### (三) 评估工具的选择与应用

根据评估的目的和内容，选择合适的评估工具。

1. 调查问卷设计调查问卷，对自己的职业满意度、职业能力提升等方面进行调查。调查问卷可以采用线上或线下的方式进行发放和回收，通过对调查结果的统计和分析，了解自己的职业发展状况。

2. 职业测评工具再次使用之前在自我评估阶段使用过的职业测评工具，如霍兰德职业兴趣量表、MBTI 性格理论等，评估自己的职业兴趣、性格特点是否发生了变化，以及与职业的匹配度是否有所提高。

3. 数据分析软件利用数据分析软件，如 Excel、SPSS 等，对定量评估数据进行处理和分析。通过数据分析软件，可以更直观地展示数据结果，发现数据中的规律和趋势。

## 二、评估结果分析

### (一) 目标达成情况分析

对职业目标的达成情况进行详细分析。

1. 完全达成目标如果目标完全达成，要总结成功的经验和做法，将其应用到后续的职业发展中。同时，思考是否可以设定更高的目标，进一步提升自己的职业水平。

2. 部分达成目标分析未达成目标的原因，是由于目标设定过高、外部环境变化还是个人努力不够等因素导致的。针对不同的原因，制定相应的改进措施。

3. 未达成目标对未达成目标进行深入反思，重新评估目标的合理性和可行性。如果目标确实不合理，要及时调整目标；如果是个人原因导致未达成目标，要制定更加具体和有效的行动计划，加大努力程度。

### (二) 能力提升情况分析

评估自己在职业能力方面的提升情况。

1. 专业能力提升分析自己在专业知识、技能方面的进步情况。可以通过参加培训课

程、考试、项目实践等方式来检验自己的专业能力提升效果。

如果专业能力提升不明显，要找出原因，是培训内容不适合、学习方法不当还是缺乏实践机会等，采取相应的改进措施。

2. 通用能力提升评估自己在沟通能力、团队协作能力、领导能力等通用能力方面的提升情况。可以通过工作表现、他人评价等方式来了解自己的通用能力水平。

针对通用能力的不足，制定相应的提升计划，如参加沟通技巧培训、参与团队项目等。

### (三) 满意度分析

了解自己对职业的满意度情况。

1. 工作内容满意度分析自己对工作内容的兴趣和投入程度。如果对工作内容不满意，要思考是否是工作与自己的职业兴趣不匹配，是否需要调整职业方向。

2. 工作环境满意度评估自己对工作环境的适应情况，包括办公设施、工作氛围、人际关系等方面。如果对工作环境不满意，要尝试与上级或同事沟通，寻求改善的方法。

3. 职业发展空间满意度分析自己对职业发展空间的期望和实际情况之间的差距。如果对职业发展空间不满意，要与上级沟通，了解企业的晋升机制和发展机会，制定相应的职业发展计划。

## 三、调整策略制定与实施

### (一) 基于评估结果的调整策略制定

根据评估结果，制定相应的调整策略。

1. 目标调整如果发现原有的职业目标过高或过低，要及时调整目标。调整目标时要考虑自身的能力、外部环境等因素，确保目标具有合理性和可行性。

例如，如果在评估中发现在某一领域的能力提升较快，可以适当提高该领域的职业目标；如果发现外部环境发生了变化，原有的目标难以实现，要降低目标或调整目标方向。

2. 发展路径调整如果原有的发展路径遇到了阻碍或不适合自己，要考虑调整发展路径。可以选择跨行业发展、转换职业岗位、自主创业等不同的发展路径。

例如，如果在某一企业中发现晋升空间有限，可以考虑跳槽到其他企业或寻找创业

机会。

3. 行动计划调整根据目标和发展路径的调整，对行动计划进行相应的调整。调整行动计划时要明确任务、时间节点和责任人，确保计划的可操作性。

例如，如果目标调整为在一年内获得某个专业证书，要制定详细的学习计划，包括学习时间、学习内容、参加培训课程等。

## (二)调整方案的实施与监控

制定好调整方案后，要认真组织实施，并对实施过程进行监控。

1. 实施调整方案按照调整方案的要求，逐步推进各项工作。在实施过程中，要保持积极的心态，克服困难和挑战，确保调整方案的顺利实施。

2. 监控实施效果定期对调整方案的实施效果进行评估和监控。可以采用与之前相同的评估方法和工具，对比调整前后的情况，了解调整方案是否达到了预期的效果。

如果发现调整方案实施效果不理想，要及时分析原因，对调整方案进行进一步的调整和优化。



### 课后练习

>>>

(1)制作个人简历。

试着准备求职材料，制作一份个人简历。个人简历模板可通过网络进行下载，也可自行设计。要求个人简历设计美观大方，内容精练、全面。

(2)面试问答训练。

下面列举了一些用人单位面试过程中使用频率较高的问题及回答思路。求职者可根据个人情况，写出自己的答案。

①问题一：请你自我介绍一下。

用人单位对求职者进行初步了解，并初步判断求职者与职业的匹配度。

回答思路：a. 介绍内容要与个人简历相一致；b. 表述方式自然，切忌直接背诵个人简历；c. 切中要害，不谈无关、无用的内容；d. 条理要清晰，层次要分明。

我的回答：\_\_\_\_\_

②问题二：你有什么业余爱好？

用人单位通过求职者的回答，了解其性格、喜好、心态。

回答思路：a. 不宜说自己没有业余爱好；b. 不宜说庸俗的、令人感觉不好的业余爱好；c. 不宜说自己的爱好仅限于读书、听音乐、上网；d. 最好有一些户外的业余爱好。

我的回答：\_\_\_\_\_

③问题三：你为什么选择我们公司？

用人单位通过求职者的回答，考查其求职的动机、愿望，以及对此项工作的态度。

回答思路：a. 宜从行业、公司和岗位这 3 个方面来回答；b. 宜说公司长期重视的事项或优势(要求对公司本身有所了解)。

我的回答：\_\_\_\_\_

④问题四：谈一谈你的一次失败经历。

用人单位通过求职者的回答，考查其面对挫折的态度。

回答思路：a. 不宜说自己没有失败的经历；b. 不宜把明显的成功说成失败；c. 不宜说严重影响所应聘工作的失败经历；d. 宜说失败之前曾信心百倍，努力工作；e. 宜说导致失败的原因是客观原因；f. 宜说失败后自己的反思与总结，以及再次面对工作的态度。

我的回答：\_\_\_\_\_



## 项目七

# 职业生涯规划的调整与管理

大学生在求职的过程中，其心理变化是复杂的。此时，大学生已经进入社会，通常需要独立面对、接触外部社会和环境。刚进入社会的大学生十分容易受到各种外部因素的影响，因此需要对自己的心理进行调适，以尽快适应职场身份，顺利实现就业。



## 学习目标

>>>

**知识目标：**理解职业生涯规划调整的必要性和原因；掌握职业生涯规划调整的原则和方法；了解职业生涯规划动态管理的概念和流程；通过案例分析，总结职业生涯规划调整的成功经验和失败教训。

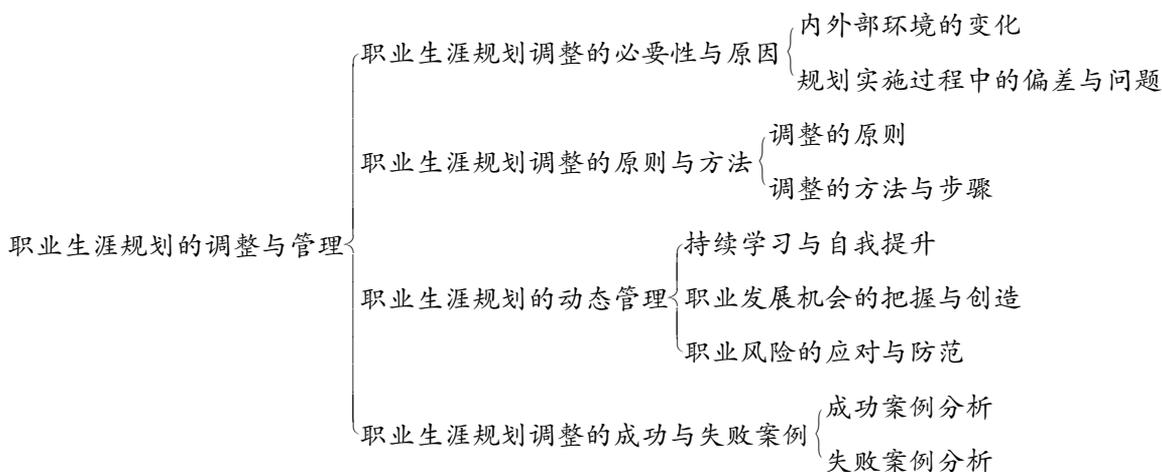
**能力目标：**能够根据职业环境和自身情况的变化，及时、合理地调整职业生涯规划；具备对职业生涯规划进行动态管理的能力，确保规划始终符合个人发展的需要。

**素养目标：**培养灵活应变的能力和对职业生涯发展的全局意识，增强对职业生涯规划的持续关注和管理能力。



## 思维导图

>>>





### 求职过程中的心理问题

乔征是某大学信息工程系毕业生，学习成绩优秀，且长期担任学生会纪检部部长职务。毕业季来临，乔征决定找工作就业。在求职初期，乔征先后参加了多家用人单位的招聘，但笔试和面试的情况并不如他所愿。

在经历这几次挫折后，乔征非常沮丧。他一方面抱怨笔试题目太难、太偏，抱怨面试官过于刁难自己，另一方面又对自己的能力产生了怀疑。在犹豫与不安中，乔征渐渐产生了逃避的心理，失去了就业的动力和方向。

事实上，在求职过程中，很多大学生的内心都会充满矛盾和困惑，容易出现自负、自卑、偏执等各种心理问题，而用人单位又非常重视求职者的心理素质。因此，大学生要有充分的心理准备，能够积极开展自我调适、提高心理素质、保持健康心态，来促进求职的顺利进行。

- 思考：(1)你在学习或求职的过程中产生过哪些负面情绪？  
(2)你如何平衡和处理自己的负面情绪？



在职业生涯的发展过程中，各种因素都可能发生变化，如职业市场的波动、个人兴趣和能力的转变等。这就需要对职业生涯规划进行及时的调整和管理。然而，很多人对职业生涯规划调整的必要性和方法缺乏了解，导致在面对变化时不知所措。

## 任务一 职业生涯规划调整的必要性 with 原因



### 任务导入



小周同学在工作了一段时间后，发现自己所从事的行业发展前景不如预期，而且自己对目前的工作内容也逐渐失去了兴趣。他开始思考是否需要对自己的职业生涯规划进行调整。那么，职业生涯规划调整的必要性和原因有哪些呢？

### 一、内外部环境的变化

#### (一)个人因素的改变(兴趣、能力、价值观等)

##### 1. 兴趣的转移

在职业生涯中，个人的兴趣可能会随着时间、经历和接触到的新事物而发生转移。例如，一位原本从事财务工作的人员，在参与了公司的一次市场推广活动后，发现自己对市场营销工作产生了浓厚的兴趣。这种兴趣的转移可能源于对新领域的新鲜感、成就感，或者是对原有工作的厌倦。当兴趣发生变化时，如果继续从事原有的职业，可能会导致工作动力不足、缺乏热情，影响工作绩效和个人的职业满意度。

##### 2. 能力的提升或衰退

随着不断学习和实践，个人的能力会得到提升。例如，一名程序员通过参加专业培训和项目实践，掌握了新的编程语言和开发技术，其能力得到了显著提升。此时，原有的职业规划可能无法满足其能力发展的需求，需要调整规划以寻求更具挑战性的工作和更高的职业发展空间。相反，也可能由于身体原因、缺乏学习等导致能力衰退。比如，一位长期从事高强度体力劳动的工人，由于身体机能下降，无法再胜任原来的工作，就需要对职业生涯规划进行调整。

### 3. 价值观的重塑

个人的价值观会受到家庭、社会、教育等多种因素的影响而发生变化。在职业生涯早期，可能更注重经济收入和职业地位；但随着年龄的增长和阅历的增加，可能会更加关注工作与生活的平衡、工作的社会意义等。例如，一位企业高管在经历了一场重大疾病后，意识到健康和家庭的重要性，决定从高强度的管理工作转向一份相对轻松、更能兼顾生活的工作，这就是价值观重塑对职业生涯规划产生的影响。

## (二)职业环境的变迁(行业竞争、技术革新、政策调整等)

### 1. 行业竞争的加剧

随着市场的发展，行业竞争会日益激烈。例如，在智能手机行业，众多品牌纷纷涌入市场，竞争异常激烈。一些企业为了在竞争中脱颖而出，会不断提高产品质量、降低成本、推出新的营销策略。这就要求从业人员具备更高的专业技能、创新能力和市场敏锐度。如果个人无法适应这种竞争环境，可能会面临失业或职业发展受限的风险，因此需要对职业生涯规划进行调整。

### 2. 技术革新的推动

科技的快速发展会带来技术的不断革新，许多传统行业会受到新兴技术的冲击。例如，互联网技术的发展对传统出版行业造成了巨大的影响，电子书的普及使得纸质书的销量逐渐下降。出版行业的从业人员需要适应这种变化，学习新的数字出版技术，或者考虑向其他相关领域转型。同时，新兴技术也会创造出许多新的职业机会，如人工智能、大数据等领域，吸引着大量人才的涌入。

### 3. 政策调整的影响

政府的政策调整会对某些行业产生直接或间接的影响。例如，环保政策的加强对高污染、高能耗的行业提出了更高的要求，这些行业的企业可能会面临减产、转型或关闭的风险，从业人员也需要相应地调整职业规划。相反，政府对某些新兴产业的扶持政策，如新能源、生物医药等，会为这些行业带来更多的发展机会，吸引更多的人才进入。

## 二、规划实施过程中的偏差与问题

### (一)目标设定不合理

#### 1. 目标过高

在制定职业生涯规划时，可能由于对自身能力和外部环境估计不足，设定了过高的目标。例如，一个刚毕业的大学生希望在一年内成为公司的部门经理，这显然是不切实际的。过高的目标会给个人带来巨大的压力，当无法实现目标时，容易产生挫败感和自我怀疑，影响工作积极性和自信心。

#### 2. 目标过低

与目标过高相反，目标过低也不利于个人的职业发展。如果目标设定得过于容易达成，个人就会缺乏挑战和动力，能力得不到充分发挥，职业发展也会受到限制。例如，一位有丰富经验的销售人员，仅仅将目标设定为完成基本的销售任务，而不追求更高的业绩，长此以往，可能会被市场淘汰。

#### 3. 目标缺乏明确性

目标不明确会导致行动缺乏方向和针对性。例如，在职业生涯规划中，只是笼统地设定“要在职业上取得成功”，但没有明确具体的职业方向、职位和时间节点。这样的目标无法为个人提供清晰的指引，在实施过程中容易迷失方向，浪费时间和精力。

### (二)行动方案执行不力

#### 1. 缺乏执行力

即使制定了合理的目标和详细的行动方案，如果缺乏执行力，也无法实现目标。例如，计划每天学习一小时专业知识，但由于各种原因，如懒惰、拖延等，无法坚持执行。长期下来，行动方案就会成为一纸空文，职业生涯规划也无法顺利实施。

#### 2. 资源分配不合理

在执行行动方案时，可能会出现资源分配不合理的情况。例如，在时间、资金、精力等资源的分配上，没有根据目标的重要性和紧迫性进行合理安排。可能将大量的时间和精力投入到一些次要的任务上，而忽略了关键任务的完成，导致行动方案无法达到预期的效果。

### 3. 应对变化能力不足

在执行过程中，可能会遇到各种突发情况和变化。如果个人应对变化的能力不足，就无法及时调整行动方案，影响目标的实现。例如，市场需求突然发生变化，产品销售不畅，但企业的销售人员仍然按照原有的销售策略进行工作，没有及时调整销售方案，导致业绩下滑。

## (三)资源利用不充分

### 1. 人力资源未充分挖掘

在职业生涯中，周围的同事、上级、朋友等都是重要的人力资源。如果没有充分利用这些资源，就会错过很多学习和发展的机会。例如，不主动向有经验的同事请教问题，不参加公司组织的培训和交流活动，就无法获取更多的知识和经验，影响个人的职业成长。

### 2. 物质资源浪费

物质资源包括资金、设备、办公场地等。如果在工作中不注意节约和合理利用物质资源，就会造成浪费。例如，随意浪费办公用品、设备闲置不用等，不仅会增加企业的成本，也会影响个人的职业形象和发展。

### 3. 信息资源获取不足

在当今信息时代，及时获取准确的信息对于职业发展至关重要。如果个人不善于利用各种渠道获取信息，就会错过很多职业机会和发展趋势。例如，不关注行业动态、不了解市场需求变化等，就无法做出正确的职业决策。

## 任务二 职业生涯规划调整的原则与方法



### 任务导入



小张同学意识到自己的职业生涯规划需要调整，但他不知道应该遵循哪些原则，采用

什么方法进行调整。他担心如果调整不当，可能会给自己的职业发展带来负面影响。那么，职业生涯规划调整的原则和方法是什么呢？

## 一、调整的原则

### (一)适应性原则

#### 1. 适应个人因素的变化

职业生涯规划的调整要充分考虑个人兴趣、能力、价值观等因素的变化。当个人兴趣发生转移时，应及时调整职业方向，选择更符合自己兴趣的职业。例如，如果发现自己对设计工作更感兴趣，就可以考虑从原来的行政工作转向设计领域。同时，要根据个人能力的提升或衰退，调整职业目标和行动方案。如果能力提升了，可以寻求更高层次的职业发展；如果能力衰退了，要及时调整到更适合自己的岗位。

#### 2. 适应职业环境的变迁

要密切关注职业环境的变化，如行业竞争、技术革新、政策调整等，及时调整职业生涯规划。当行业竞争加剧时，要提升自己的竞争力，学习新的技能和知识；当技术革新带来新的职业机会时，要及时抓住机遇，进行职业转型。例如，随着互联网金融的兴起，一些传统金融行业的从业人员可以考虑学习相关知识，转型从事互联网金融工作。

#### 3. 适应社会发展的趋势

社会的发展趋势会对职业产生深远的影响。例如，随着人们对健康和环保的关注度不断提高，健康养生、环保等行业将迎来更多的发展机会。个人在调整职业生涯规划时，要顺应社会发展的趋势，选择具有发展前景的职业。

### (二)可行性原则

#### 1. 基于自身实际情况

调整职业生涯规划要充分考虑自身的实际情况，包括教育背景、工作经验、技能水平、家庭状况等。不能盲目追求高目标，而忽略了自身的能力和资源限制。例如，一个没有任何医学背景的人，想要在短时间内成为一名医生是不现实的。在制定新的职业规划时，要根据自己的实际情况，选择合适的职业和发展路径。

## 2. 考虑外部环境的限制

除了自身实际情况，还要考虑外部环境的限制，如市场需求、行业门槛、政策法规等。例如，某些行业对从业人员的学历、资质有严格的要求，如果不满足这些条件，就无法进入该行业。在调整职业生涯规划时，要充分了解外部环境的限制，确保规划具有可行性。

## 3. 确保目标可实现

调整后的目标要具有可实现性，不能过于遥远和模糊。要将目标分解为具体的、可操作的小目标，并制定相应的行动计划。例如，将“成为一名优秀的项目经理”这一目标分解为“在一年内掌握项目管理的基本知识和技能”“在两年内独立负责一个小型项目”等小目标，这样可以使目标更具可操作性，提高实现的可能性。

## (三)动态性原则

### 1. 持续关注内外部变化

职业生涯规划不是一成不变的，要持续关注内外部环境的变化。个人因素和职业环境都在不断发展和变化，只有及时了解这些变化，才能及时调整职业生涯规划。可以通过阅读行业报告、参加培训课程、与同行交流等方式，获取最新的信息和动态。

### 2. 定期评估和调整规划

要定期对职业生涯规划进行评估和调整，一般每年或每半年进行一次。评估的内容包括目标的完成情况、行动方案的执行效果、内外部环境的变化等。根据评估结果，及时调整目标和行动方案，确保规划始终与实际情况相适应。

### 3. 保持灵活性和开放性

在职业生涯规划调整过程中，要保持灵活性和开放性，不能过于僵化和固执。当遇到新的机会或挑战时，要敢于尝试和创新，及时调整规划。例如，如果突然出现了一个非常有吸引力的职业机会，但与原规划有所不同，在评估其可行性后，可以考虑调整规划，抓住这个机会。

## (四)整体性原则

### 1. 兼顾个人生活与职业发展

职业生涯规划要兼顾个人生活和职业发展的平衡。不能只注重职业发展，而忽略了家

庭、健康、兴趣爱好等方面的需求。例如，在选择职业和工作地点时，要考虑到对家庭生活的影响；在工作之余，要合理安排时间，进行体育锻炼和休闲娱乐，保持身心健康。

## 2. 协调各阶段目标和规划

职业生涯是一个长期的过程，不同阶段有不同的目标和规划。在调整职业生涯规划时，要协调各阶段的目标和规划，确保它们相互衔接、相互支持。例如，短期目标要为中期目标服务，中期目标要为长期目标服务。不能为了实现短期目标而牺牲长期目标，也不能只关注长期目标而忽略了短期目标的实现。

## 3. 整合各类资源和要素

要整合个人的各种资源和要素，如知识、技能、人脉、资金等，使其在职业生涯规划中发挥最大的作用。例如，利用自己的人脉资源获取职业信息和机会，利用自己的知识和技能提升职业竞争力。同时，要合理分配资源，确保资源的有效利用。

# 二、调整的方法与步骤

## (一)重新评估自我与职业环境

### 1. 自我评估

自我评估是调整职业生涯规划的基础。可以通过多种方式进行自我评估，如职业兴趣测试、能力评估、价值观澄清等。职业兴趣测试可以帮助了解自己对不同职业的兴趣倾向，能力评估可以了解自己的优势和劣势，价值观澄清可以明确自己在职业中最看重的东西。例如，通过职业兴趣测试发现自己对艺术和创意领域比较感兴趣，通过能力评估发现自己具有较强的沟通和组织能力，通过价值观澄清发现自己更注重工作的成就感和社会价值。

### 2. 职业环境评估

职业环境评估包括对行业发展趋势、市场需求、竞争状况、政策法规等方面的评估。可以通过查阅行业报告、分析市场数据、与业内人士交流等方式获取相关信息。例如，了解到某个行业正处于快速发展阶段，市场需求旺盛，但竞争也很激烈，同时政府出台了一系列扶持政策，这就为个人在该行业的发展提供了机遇和挑战。

### 3. 综合分析

在自我评估和职业环境评估的基础上，进行综合分析。找出自己的优势和劣势与职业

环境的机会和威胁之间的匹配关系。例如，如果自己的优势与职业环境的机会相匹配，那么可以考虑在该领域继续发展；如果自己的劣势与职业环境的威胁相冲突，那么就需要考虑调整职业方向或提升自己的能力。

## (二)修正目标与规划方案

### 1. 调整目标

根据重新评估的结果，调整职业目标。如果发现原目标过高或过低，要进行相应的调整。同时，要使目标更加明确、具体和可操作。例如，将原来“在五年内成为公司高管”的目标调整为“在三年内成为部门主管，五年内成为公司中层管理人员”，并明确每个阶段的具体任务和时间节点。

### 2. 优化规划方案

对原有的规划方案进行优化，根据新的目标和内外部环境的变化，调整行动步骤和资源分配。例如，如果决定进入一个新的行业，需要制定详细的学习计划和职业转型计划，包括学习相关知识和技能、积累工作经验、建立人脉关系等。同时，要合理安排时间和资金，确保规划方案的顺利实施。

### 3. 制定备选方案

为了应对可能出现的不确定性，制定备选方案是很有必要的。备选方案可以在主方案无法实施时提供另一种选择。例如，如果在职业转型过程中遇到困难，无法进入目标行业，可以考虑选择一个相关的过渡行业，积累经验和资源后再进行二次转型。

## (三)制定新的行动策略与计划

### 1. 确定行动策略

根据修正后的目标和规划方案，确定具体的行动策略。行动策略要具有针对性和可操作性，能够有效地实现目标。例如，如果目标是提升自己的专业技能，可以采取参加培训课程、阅读专业书籍、实践项目等行动策略。

### 2. 制定详细计划

将行动策略细化为详细的计划，包括具体的任务、时间安排、责任人等。计划要具有可衡量性和可检查性，以便及时跟踪和评估进展情况。例如，制定一个月度学习计划，明确每月要学习的内容、学习时间和学习方式，并定期检查学习效果。

### 3. 实施与监控

按照制定的计划实施行动，并定期进行监控和评估。及时发现问题并采取措施加以解决。例如，每周对自己的学习和工作进展进行一次检查，发现问题及时调整学习方法或工作策略。同时，要保持积极的心态，坚持不懈地努力，确保新的行动策略和计划能够顺利实施。

## 任务三 职业生涯规划动态管理



### 任务导入



小赵同学已经对自己的职业生涯规划进行了调整，但他不知道如何对调整后的规划进行持续的管理。他担心随着时间的推移，规划又会不适应新的情况。如何进行职业生涯规划动态管理，确保规划始终有效呢？

## 一、持续学习与自我提升

### (一) 知识更新与技能升级

#### 1. 跟上行业发展步伐

随着科技的飞速发展和市场的不断变化，行业知识和技术也在不断更新。个人要持续学习，跟上行业发展的步伐。例如，在信息技术行业，新的编程语言、开发框架和算法不断涌现，从业人员需要不断学习和掌握这些新知识和技能，才能保持竞争力。可以通过参加行业研讨会、在线课程、阅读专业书籍和期刊等方式，获取最新的行业信息和知识。

#### 2. 提升专业技能水平

专业技能是个人在职场上立足的根本。要不断提升自己的专业技能水平，成为所在领域的专家。例如，一名设计师要不断提高自己的设计能力，学习新的设计理念和工具，创

作出更具创意和竞争力的作品。可以通过参加专业培训、实践项目、参加设计比赛等方式，提升专业技能。

### 3. 拓展跨领域知识

在当今多元化的社会中，具备跨领域知识和技能将更具优势。可以学习与自己专业相关的其他领域的知识，拓宽自己的视野和思维方式。例如，一名市场营销人员可以学习一些心理学、统计学等方面的知识，以便更好地了解消费者行为和市场数据。通过拓展跨领域知识，可以为自己创造更多的职业发展机会。

## (二)职业素养与综合能力培养

### 1. 培养职业道德

职业道德是职业发展的基石。要树立正确的职业道德观念，遵守职业操守和行业规范。例如，诚实守信、敬业奉献、保守商业秘密等。良好的职业道德可以赢得同事、客户和社会的信任和尊重，为个人的职业发展打下坚实的基础。

### 2. 提升沟通与团队协作能力

在工作中，沟通和团队协作能力至关重要。要学会有效地与他人沟通，包括与上级、同事、客户等。良好的沟通能力可以避免误解和冲突，提高工作效率。同时，要具备团队协作精神，能够与团队成员密切配合，共同完成工作任务。可以通过参加团队建设活动、沟通技巧培训等方式，提升沟通与团队协作能力。

### 3. 增强领导力与管理能力

随着职业的发展，可能会面临领导和管理团队的任务。因此，要培养领导力和管理能力。领导力包括激励团队成员、制定战略目标、解决问题等方面的能力；管理能力包括组织协调、资源分配、绩效评估等方面的能力。可以通过参加领导力培训、担任项目负责人等方式，锻炼自己的领导力和管理能力。

## 二、职业发展机会的把握与创造

### (一)识别与抓住职业机遇

#### 1. 保持敏锐的洞察力

要保持对职业环境的敏锐洞察力，及时发现职业机遇。可以通过关注行业动态、参加

社交活动、与同行交流等方式，获取职业信息和机会。例如，了解到某个公司正在招聘自己感兴趣的岗位，或者某个行业有新的项目启动，这可能就是一个职业机遇。

## 2. 做好充分准备

当发现职业机遇时，要做好充分的准备。包括提升自己的知识和技能、准备好简历和面试、积累相关经验等。例如，如果得知一家知名企业有一个与自己专业相关的岗位空缺，就需要提前复习专业知识，针对该岗位要求准备好详细且有针对性的简历，同时进行模拟面试训练，提高自己的面试表现能力。只有做好充分准备，才能在机会来临时牢牢抓住。

## 3. 果断行动

在识别出职业机遇并做好准备后，要果断行动。犹豫和拖延可能会使机会白白溜走。比如，当看到心仪公司的招聘信息后，应尽快投递简历，不要因为各种顾虑而错过最佳时机。在面试过程中，也要积极展现自己的优势和能力，争取获得这份工作。

# (二)主动创造职业发展机会

## 1. 积极拓展人脉资源

人脉资源在职业发展中起着重要的作用。通过参加行业会议、社团活动、校友聚会等，结识更多的人。与不同背景的人建立良好的关系，可以为自己带来更多的信息和机会。例如，在一次行业会议上结识了一位资深的业内人士，他可能会为你提供一些项目合作的机会，或者推荐你到更好的公司工作。同时，要注重维护人脉关系，定期与他们保持联系，分享行业信息和自己的工作进展。

## 2. 展示个人能力与价值

在工作中，要积极展示自己的能力和价值。可以通过出色地完成工作任务、提出创新的想法和解决方案、参与公司的重要项目等方式，让上级和同事认识到自己的实力。例如，在一个团队项目中，主动承担困难的任务，并通过自己的努力取得了良好的成果，这不仅能提升自己在团队中的地位，还可能为自己带来晋升的机会。此外，还可以通过发表专业文章、参加行业竞赛等方式，在行业内展示自己的才华，提高自己的知名度和影响力。

## 3. 勇于尝试新领域和新任务

不要局限于自己现有的工作范围，要勇于尝试新领域和新任务。这不仅拓宽自己

的视野和知识面，还能提升自己的综合能力。例如，在公司推出新的业务项目时，主动申请参与，尽管可能会面临一些挑战和困难，但通过学习和实践，能够获得新的经验和技能，为自己的职业发展开辟新的道路。同时，勇于尝试也能让上级看到自己的积极性和进取心，增加获得更多机会的可能性。

## 三、职业风险的应对与防范

### (一)识别职业风险

#### 1. 行业风险

不同行业面临着不同的风险。例如，一些传统制造业可能面临着市场需求下降、成本上升、技术更新换代慢等风险；而新兴的互联网行业则可能面临着竞争激烈、技术变革快、政策监管不确定等风险。要了解所在行业的特点和发展趋势，识别可能存在的风险。可以通过研究行业报告、分析市场数据、关注行业动态等方式，对行业风险进行评估。

#### 2. 企业风险

企业自身的经营状况、管理水平、财务状况等也会对个人职业发展产生影响。例如，企业可能会因为经营不善而面临裁员、倒闭等风险；或者由于管理混乱导致员工职业发展受限。要关注企业的发展动态，了解企业的战略规划、财务报表、市场竞争力等方面的情况，评估企业风险。可以通过与企业内部员工交流、查阅企业公开信息等方式获取相关信息。

#### 3. 个人风险

个人因素也可能带来职业风险。例如，个人的健康状况、技能水平、人际关系等。如果个人健康出现问题，可能会影响工作效率和职业发展；如果技能水平跟不上行业发展的要求，可能会面临失业的风险；如果人际关系处理不好，可能会影响工作心情和职业晋升。要对自己的个人情况进行全面评估，识别可能存在的风险。

### (二)制定风险应对策略

#### 1. 多元化发展策略

为了降低职业风险，可以采取多元化发展策略。例如，在工作之余，学习一些与本职工作相关的其他技能，拓宽自己的职业选择范围。如果一名程序员除了掌握编程技能外，

还学习了项目管理知识，那么在职业发展中就有更多的选择，可以从事项目管理工作，也可以继续深入编程领域。此外，还可以通过投资、创业等方式，实现收入来源的多元化。

## 2. 建立应急储备

建立应急储备可以在面临职业风险时提供一定的经济保障。可以每月从收入中拿出一部分资金作为应急储备金，用于应对突发情况，如失业、生病等。同时，要合理规划自己的财务，避免过度消费和债务负担过重。

## 3. 加强学习与提升

不断学习和提升自己的能力是应对职业风险的关键。通过学习新的知识和技能，提高自己的竞争力，使自己在职业市场中更具优势。例如，参加培训课程、获得相关证书、阅读专业书籍等。同时，要保持学习的热情和积极性，不断适应职业环境的变化。

# (三) 定期评估与调整风险应对措施

## 1. 定期评估风险状况

要定期对职业风险状况进行评估，了解风险的变化情况。可以每半年或一年进行一次全面的风险评估，分析行业、企业和个人的风险因素是否发生了变化。例如，行业竞争是否加剧、企业经营状况是否改善、个人技能是否满足市场需求等。

## 2. 调整应对措施

根据风险评估的结果，及时调整风险应对措施。如果发现风险增加，要加强应对措施；如果风险降低，可以适当调整策略。例如，如果行业竞争加剧，就需要进一步提升自己的技能水平，拓展人脉资源；如果企业经营状况改善，可以适当减少应急储备金的储备比例。通过定期评估和调整，确保风险应对措施的有效性。

## 任务四 职业生涯规划调整的成功与失败案例

### 任务导入

>>>

在职业发展的道路上，有很多人成功地调整了自己的职业生涯规划，实现了职业目标；也有一些人因为调整不当而陷入了困境。通过分析这些成功和失败的案例，我们可以从中吸取经验教训。那么，有哪些典型的职业生涯规划调整的成功与失败案例呢？

### 一、成功案例分析

#### (一) 案例背景介绍

小张原本是一名传统媒体的记者，在传统媒体行业工作了五年。随着互联网的快速发展，传统媒体行业受到了巨大的冲击，报纸发行量下降，广告收入减少，小张所在的报社也面临着经营困境。同时，小张发现自己对新媒体行业越来越感兴趣，并且意识到新媒体行业具有广阔的发展前景。

#### (二) 调整过程与策略

##### 1. 重新评估自我与职业环境

小张首先进行了自我评估，发现自己具备良好的文字写作能力、采访能力和沟通能力，这些能力在新媒体行业同样适用。同时，他对新媒体行业的运营模式、传播特点等进行了深入研究，了解到新媒体行业正处于快速发展阶段，市场需求旺盛。

##### 2. 修正目标与规划方案

基于自我评估和职业环境评估的结果，小张将职业目标调整为成为一名新媒体运营专家。他制定了详细的规划方案，包括学习新媒体运营知识、积累新媒体项目经验、建立自己的新媒体账号等。

### 3. 制定新的行动策略与计划

小张参加了一系列新媒体运营培训课程，学习了新媒体平台的运营技巧、内容创作方法、数据分析等知识。同时，他利用业余时间运营自己的新媒体账号，通过发布优质的内容吸引了大量的粉丝关注。在积累了一定的经验后，他成功跳槽到一家知名的新媒体公司，担任新媒体运营专员。

## (三)取得的成果与经验总结

### 1. 成果

经过几年的努力，小张在新媒体行业取得了显著的成绩。他从一名新媒体运营专员晋升为新媒体运营主管，负责公司的新媒体平台运营和推广工作。他所负责的新媒体账号粉丝数量不断增长，影响力逐渐扩大，为公司带来了可观的经济效益。

### 2. 经验总结

小张的成功经验主要包括以下几点：一是能够及时关注职业环境的变化，敏锐地察觉到传统媒体行业的衰落和新媒体行业的兴起；二是勇于调整职业生涯规划，积极主动地向新媒体行业转型；三是通过持续学习和实践，不断提升自己在新媒体领域的能力和竞争力；四是善于利用业余时间积累经验，为自己的职业转型打下坚实的基础。

## 二、失败案例分析

### (一)案例背景介绍

小李是一名机械工程师，在一家制造企业工作了十年。随着智能制造技术的发展，该企业开始进行转型升级，引入了大量的自动化设备和智能制造系统。然而，小李没有意识到行业的变化和企业的转型需求，仍然按照传统的工作方式和思维模式进行工作。

### (二)调整不足与问题所在

#### 1. 缺乏对职业环境变化的认识

小李没有关注到智能制造技术的发展趋势，也没有意识到企业转型升级对员工技能的新要求。他认为自己在传统机械领域有丰富的经验，不需要进行改变。这种对职业环境变化的忽视，使他错过了提升自己的最佳时机。

## 2. 不愿意调整职业生涯规划

当企业开始推广智能制造技术时，小李对新的技术和工作方式产生了抵触情绪，不愿意学习和接受新的知识和技能。他坚持认为传统的机械制造技术仍然是主流，不愿意调整自己的职业生涯规划。这种保守和固执的态度，使他在企业的发展中逐渐被边缘化。

## 3. 行动迟缓，缺乏执行力

即使意识到了问题的严重性，小李也没有采取积极有效的行动。他虽然参加了一些智能制造技术的培训课程，但只是敷衍了事，没有真正掌握新的知识和技能。在实际工作中，他仍然按照老方法做事，导致工作效率低下，无法满足企业的需求。

### (三) 教训与启示

#### 1. 教训

小李的失败教训主要包括：一是要时刻关注职业环境的变化，及时调整自己的职业生涯规划；二是要勇于接受新事物，积极学习和掌握新的知识和技能；三是要有执行力，将规划和想法转化为实际行动。

#### 2. 启示

这个案例给我们的启示是，在职业生涯中，我们要保持敏锐的洞察力和积极的学习态度，不断适应职业环境的变化。当面临职业转型和调整时，要勇敢地迈出第一步，积极主动地寻求改变和提升。同时，要制定合理的规划和行动方案，并严格执行，确保自己的职业发展能够跟上时代的步伐。



### 课后练习

>>>

1. 大学毕业生初入职场，在角色转变过程中会遇到什么问题？
2. 简述职业素质的内涵、特征及分类。
3. 简述职场人际关系处理的基本法则。
4. 个人职业生涯早期应处理好哪些角色关系？

## 参考文献

- [1]刘大伟. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2025.
- [2]安锋, 柳光露, 刘丽. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2023.
- [3]戴艳, 吴乐央. 大学生职业生涯规划[M]. 4 版北京: 高等教育出版社, 2023.
- [4]王莹, 王玉君, 丛婵娟. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 清华大学出版社, 2019.
- [5]苏文平, 李红捷. 大学生职业生涯规划与发展[M]. 2 版. 北京: 中国人民大学出版社, 2024.
- [6]宗敏, 夏翠翠. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2019.
- [7]赵慧娟. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 北京大学出版社, 2014.
- [8]教育部考试中心. 中国高考评价体系说明[M]. 北京: 人民教育出版社, 2019.
- [9]朱秀芬, 王璐, 李翠萍. 大学生职业生涯规划[M]. 2 版. 北京: 高等教育出版社, 2023.
- [10]方志涛, 吴慧云. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 化学工业出版社, 2025.
- [11]刘荣. 大学生职业生涯规划[M]. 北京: 高等教育出版社, 2025.