

立体化教材使用指南（扫描过程中禁止移动）



打开扫码

扫描书中二维码

播放视频



“十四五”职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育国家规划教材

职业生涯规划与 就业创业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

杨华枝 主编

职业生涯规划与就业创业指导

杨华枝 主编

河南科学技术出版社

策划编辑 马国宝
责任编辑 许静
责任校对 马君珂
封面设计 张伟
责任印制 张艳芳

中原出版
CENTRAL CHINA PUBLISHING

ISBN 978-7-5725-0492-1
9 787572 504921
定价：39.80 元

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社



“十四五”职业教育国家规划教材

职业生涯规划与 就业创业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

杨华枝 主编

河南科学技术出版社

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业创业指导 / 杨华枝主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2021.11
(2023.6重印)

ISBN 978-7-5725-0492- 1

I. ①职… II. ①杨… III. ①职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第127876号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街27号 邮编: 450016

电话: (0371) 65788639 65788859

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马国宝

责任编辑: 许 静

责任校对: 马君珂

封面设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省环发印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张: 13 字数: 300千字

版 次: 2021年11月第1版 2023年6月第3次印刷

定 价: 39.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



“十四五”职业教育国家规划教材

《职业生涯规划与就业创业指导》编写人员名单

主 编 杨华枝

副主编 石全玉

编 者 (按姓氏笔画排序)

吕 淼 杨艳萍 赵薇薇

董 硕 童珊珊

审 稿 初 杰

河南科学技术出版社

前言

自 2022 年 5 月 1 日起施行的《中华人民共和国职业教育法》（2022 年 4 月 20 日第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十四次会议修订）指出：“将新技术、新工艺、新理念纳入职业学校教材。”党的二十大报告指出：“统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位。”这些为新时代职业教育的发展和改革指明了方向，为职业教育教材改革奠定了基调。

党的二十大报告指出，到 2035 年我国要基本实现社会主义现代化，建成“教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国、健康中国”。为实现这个目标，我国要“坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，推进新型工业化，加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国、数字中国”，“推动战略性新兴产业融合集群发展，构建新一代信息技术、人工智能、生物技术、新能源、新材料、高端装备、绿色环保等一批新的增长引擎”。这些任务与目标为新时代青年学子提供了难得的人生发展机遇。

为适应新时代的要求和祖国的召唤，我们现在就要及时解决学生自身发展与社会发展相适应、长远发展与新时代发展相协调、就业质量与就业稳定相配合、创业素质与创业成功相促进的问题，为此我们汇集行业人士、一线优秀教师共同开发编写了这套职业规划、就业创业教材，以提供尽可能多的教学资源，最大限度地满足教师教学需要和学生学习需要。

本规划教材通过对融媒体的运用，构建出一种新形态、多维度、立体化、可视性的规划教材。本规划教材解决了传统教材形式的单一性、传统教材内容的狭窄性和教学资源零碎性这三个问题。本规划教材的编写突出形式多样化，包括警句、经典故事、趣味游戏、理论知识、拓展实践等；内容突出广泛化，包括规划教材涉及的核心知识、边缘知识、外围知识等；教学资源突出多样化，包括故事动画、课件等，还提供了其他资料，比如量表测试等。总之，为教学者和学习者提供个性化、自主性、实践性的全方位内容，实现了理实一体、工学结合的课程改革目标，也实现了课程思政建设的目标，为培养高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠奠定了坚实的基础。

为更好呈现以上内容，本规划教材结构呈现以下特色：

◆◆每个目标所设计的“经典寄语”，目的是引起读者反思，起到警醒之作用。

◆◆每个目标所设计的“故事探微”，以故事引起读者共鸣，促进读者学习兴趣。

◆◆每个目标所设计的“迷茫困惑”，问题设计在“故事”“案例”的基础上，根据下文理论知识内容有针对性地所提出的一些问题，起到了承上启下的作用。

◆◆每个目标所设计的“知识殿堂”，本版块作为规划教材的核心，主要从理论角度简明扼要地更有针对性地进行知识分析和阐释。

◆◆每个目标所设计的“拓展体验”，在理论知识学习结束后，从实践的角度进行体验，以达到理论与实践的统一。

由此可知，本规划教材内容编写展示出如下特点：

◆◆创新性。本规划教材分为三大模块（规划、就业、创业），共十三章、四十节，结构上层次分明，关系上层层递进，突出了“学理论+操技能+实演练+课程思政”学习框架。

◆◆实践性。实用与理论二者相互兼顾，突出实用性，做到学以致用。

◆◆趣味性。本规划教材运用大量的故事及案例，具有极强的可读性，能够促进学生的学习动机，增强学生的学习效果。

◆◆多元性。主要是让学生通过本规划教材配套教学 APP 进行自主探究式学习，激发学生学习的主观能动性，切实实现了“以学生为主体，以教师为主导，以能力为根本”的教育理念。

◆◆精准性。本规划教材提供的大数据，有利于教师进行学情分析，及时掌握学生的学习情况，为因材施教、精准施策，进行个性化指导奠定了基础。

本规划教材由杨华枝担任主编、石全玉担任副主编，童珊珊、赵薇薇、杨艳萍、吕森、董硕作为编者共同参与编写了此书，另有初杰作为审稿人员进行了审稿。本规划教材可作为大学生的生涯规划、就业、创业教材，也可以作为同龄人的参考用书。

本规划教材在编写和修订过程中，得到了相关部门的大力支持，也参阅了众多的专业书籍及同行的研究成果，未能在文中一一标记，在此我们向原作者深表歉意和谢意。由于我们编写人员水平有限，书中可能存在缺陷或不足，欢迎广大读者给予批评指正。

编者

2023 年 6 月

模块一 规划篇

第一章 职业生涯及其规划·····	2
第一节 职业生涯的内涵及特点 ·····	2
第二节 职业生涯规划的内涵及意义 ·····	6
第三节 职业生涯规划的原则、分类与特征 ·····	10
第二章 职业生涯规划自我探索·····	15
第一节 兴趣与职业兴趣 ·····	15
第二节 性格与职业性格 ·····	19
第三节 能力与技能 ·····	24
第四节 价值观与职业价值观 ·····	27
第三章 职业生涯规划的环境认知·····	33
第一节 社会环境认知 ·····	33
第二节 职业环境认知 ·····	37
第三节 就业环境认知 ·····	39
第四章 职业生涯规划的目标、制订与实施·····	43
第一节 职业生涯规划的目标 ·····	43
第二节 职业生涯规划的制订 ·····	47
第三节 职业生涯规划的实施 ·····	51
第五章 职业生涯规划的管理、调整与评价·····	55
第一节 职业生涯规划的管理 ·····	55
第二节 职业生涯规划调整 ·····	62
第三节 职业生涯规划的评价 ·····	65

模块二 就业篇

第六章 专业与职业认知·····	70
第一节 专业与职业的概念及关系 ·····	70
第二节 职业素质与职业能力 ·····	75

第三节 职业种类与职业发展	80
第七章 就业准备	85
第一节 思想道德与身体心理准备	85
第二节 科学文化与专业能力准备	90
第三节 就业信息与材料准备	95
第八章 就业保障	101
第一节 就业形势与就业理念	101
第二节 就业政策与就业权益	106
第三节 就业渠道与就业陷阱	112
第九章 求职礼仪与技巧	121
第一节 面试内容和注意事项	121
第二节 面试中的礼仪技巧	126
第三节 笔试类型与技巧	130

模块三 创业篇

第十章 创新创业概述	136
第一节 创业的内涵与方式	136
第二节 创业的意义与价值	143
第三节 创新创业	148
第十一章 创业者素能与创业团队	154
第一节 创业者素能	154
第二节 创业团队的组建	158
第三节 创业团队的管理	163
第十二章 创业计划书的撰写与项目路演	168
第一节 创业机会	168
第二节 撰写创业计划书	172
第三节 项目路演	178
第十三章 企业创办	184
第一节 创业政策与法律法规	184
第二节 企业组织形态选择	189
第三节 企业的创办	193

模块一

规划篇

河南科学技术出版社
Henan Science and Technology Publishing House

第一章 职业生涯及其规划

第一节 职业生涯的内涵及特点



职业生涯的
内涵及特点

经典寄语

职业的最高境界，乃是由职业而上升到事业，古人云：所谓事业，乃举而措之天下之民。那么，怎么取得事业成功呢？方法之一就是要进行科学的职业生涯规划，因为科学规划自己的生涯，能够充分挖掘自身潜力和汇集所有资源于自身。

故事探微

王莉菲的成长

王莉菲是一个文静的女孩，是某职业院校传媒系动画专业临近毕业的三年级学生。自从进入职业院校后，因及时给自己做了职业规划，三年来，她取得了优异成绩，在各方面获得了成长，可以说是硕果累累。

王莉菲进入职业院校时，曾失落了一段时间，因为按照她的实力，读个本科院校没有一点问题，但因为志愿填报失误，导致她只能读专科。后来，入学教育时听到老师讲到职业生涯规划，她很感兴趣，于是就在老师的指导下，制定了自己的职业生涯规划，严格说来，制定了自己的学业规划。正是有了这个学业规划，临近毕业的她，不但没有悲伤，反而感到很骄傲。这三年来，她见证了自己的成长。

成长一：参加班级管理。在班级担任了团支部书记。通过团的工作，她不仅及时了解了国家大事，并且为自己入党做好了铺垫。由于工作成绩出色，在大二下学期光荣加入中国共产党，成为一名光荣的中国共产党预备党员。她还连续获得优秀班干部或优秀团员。

成长二：加入学生会。经过一年的锻炼，她成为学生会女生部部长。由于专门做女生工作，她常常邀请医院医生来院为女生做专题讲座。这就为她扩展了人脉，为她走向社会奠定了良好的基础。

成长三：获得奖学金。她并没有因为参加班级管理和学生会而耽误学业，她家境贫寒，三年来，努力学习，成绩优异，每年都获得一等奖学金，共获得三次一等奖学金；获得一次励志奖学金和一次国家奖学金。

成长四：在实习中崭露头角。在实习过程中，由于高中打下的良好的绘画功底，其

因绘画水平高而被实习单位相中，决定对其进行重点培养，还没有毕业，她就已经与实习单位签订了用工合同。

迷茫困惑

1. 从王莉菲的成长中，你能体会到职业生涯是什么了吗？
2. 职业生涯与人生是否是一回事？

知识殿堂

党的二十大报告指出：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”指出了青年在国家和民族发展中所起的作用，并给青年指出了跟着时代走的重要性。同时，党的二十大报告告诫广大青年要想实现自己的梦想，就要“坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花”。谆谆告诫，殷切期望，满怀真诚，时代机遇已然来到，成长平台已然搭建，青年学子应该紧紧抓住，认真学习，奋力拼搏，在广阔的职业舞台上，规划好自己的职业生涯，舞出自己绚烂的人生。

一、生涯的内涵

关于生涯的解释，中外有不同的理解和解释：

《辞海》的解释：第一种解释：一生的极限。如沈炯《独酌谣》：“生涯本漫漫，神理暂超超。”第二种解释：生活，如刘长卿《过湖南羊处士别业》：“杜门成白首，湖上寄生涯。”第三种解释：生计，如马致远《汉宫秋》：“番家无产业，弓矢是生涯。”

《新华字典》的解释：生涯是指从事某种活动或职业的生活，指人生的发展道路。

国外专家结合他们国家的实际，也进行了相关的内涵界定。

美国国家生涯发展协会将生涯定义为：个人通过从事工作所创造出的一个有目的的，延续一定时间的生活模式。

职业心理学家舒伯提出的生涯及生活的观点：生涯是生活中的各种事件的演进方向和历程，生涯整合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色，它不仅包括职业角色，也包括和工作有关的其他角色，如学生、家长、配偶、公民、休闲等。

生涯理论学者施恩明确指出，生涯的广度，即人生的生命历程，是由三个旋律交织、激荡而成的，它包括：工作、职业或事业；情感、婚姻或家庭；个人的自我成长和身心发展。

麦克·法兰德认为，生涯是一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

韦伯斯特认为，生涯是个人一生、职业社会和人际关系的总称，即个人终生发展的

历程。

从以上观点我们可以看出，生涯是指个人在特定的历史和情景之上，所经历过的或演变过的各种角色的一种工作方式或生活方式。

二、职业生涯的内涵

职业生涯不是一个独立的概念，而是一个整体的概念，它涉及人生整体发展的各个层面，要求我们用联系的、发展的、动态的眼光来审视职业生涯。

中国学者林幸台认为，职业生涯包括个人一生中从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动或经验。

麦克·法兰德认为：职业生涯是指一个人依据理想的长期目标，所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

萨帕认为，职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展形态；它也是人生自青春期至退休所有有酬或无酬的职位综合，除职位外，还包括与工作有关的各种角色。

从中外学者的研究中，我们认为职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定或变化，工作业绩的评价，工资待遇，职称、职务的变动为主要标志，以有偿的或无偿的或志愿的活动为形式，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历，是个体的行为，而非群体或组织的行为。

三、职业生涯的特点

根据职业生涯的概念，我们知道了职业生涯也是以“工作”为中心的历程，即从进入工作的一段历程。因此，职业生涯具有的特点如下：

1. 独特性

独特性就是每个人的职业生涯都是独一无二的。职业生涯是个人依据其人生目标，为了自我实现而逐渐展开的一段独特的生命历程。不同的人有不同的特质以及不同的追求，从而导致每个人有着不同于他人的职业发展经历。从大致发展形态来看，允许有些人在职业生涯发展的形态上有着相似的地方，但是其过程却可能是完全不同的。职业生涯的独特性决定了并不存在一条适合所有人发展的职业道路，每个人应该根据自己的特点选择一条适合自己发展的职业道路。

2. 发展性

所谓发展性就是个体从低级向高级不断递进的过程。因此，职业生涯是一个动态的发展过程，个人在不同的人生发展阶段会有不同的诉求，这些诉求不断地在工作生活中表达出来，并寻求满足。个人正是通过这些诉求表达，而成为个体职业生涯的主动塑造者。

3. 内在性与外在性

职业生涯的内在性是指职业生涯发展表现在观念更新、心理素质提高、技能提升、经验丰富等内在因素上；职业生涯的外在性是指职业生涯发展表现在职位提升、待遇提高、工作环境改善、工作权限增加等外在因素上。这两者并不是孤立的，而是相互联系的。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的基础，而外职业生涯的发展又会促进内职业生涯的提升。只有内、外职业生涯同时发展，职业生涯发展之旅才能一帆风顺。

4. 互动性

所谓互动性就是不同事物之间不断相互碰撞而产生另外一个结果的过程。因此，个体的职业生涯，都是个人与他人、个人与环境、个人与社会的互动结果。个人的自我观念、主动性和能动性、个人掌握的社会职业信息和职业决策技术，对其生涯有着重要的影响。

5. 相关性

所谓相关性就是与职业直接关联或间接关联的有关工作活动。在现代社会中，工作分为有酬的、无酬的、志愿的、休闲的等形式，无论哪种形式，都是职业生涯的一部分，比如体育锻炼、旅游、爱好等的休闲活动也是职业生涯的一部分，有时还是很重要的一部分。因此，在整个职业生涯中，学会调节工作，不断学会切换，不但不会影响工作，反而会给主体性工作带来意想不到的好处。

拓展体验



拓展体验

顶岗实习中的“拦路虎”

大学生在求学期间，都要进行顶岗实习的环节。假如你在一家企业顶岗实习，结合自己所学职业生涯知识，思考下列问题，想一想在自己的职业生涯发展道路上，可能会遇到哪些拦路虎，请你认真地写在下边的横线上。

把自己在顶岗实习中的“拦路虎”写在下边：

顶岗实习中专业技术遇到的“拦路虎”：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

顶岗实习中人际关系遇到的“拦路虎”：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

(4) _____

(5) _____

顶岗实习中综合知识运用时遇到的“拦路虎”:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

当你认真地写出来后,你一定很惊讶,原来在顶岗实习中会有这么多“拦路虎”。这时候你的大脑一定浮想联翩,好的,趁此机会,把这些想法写出来吧!如果你愿意,还可以与你身边的家人、老师、同学、朋友进行分享。

我的想法: _____

第二节 职业生涯规划的内涵及意义



职业生
涯规划
的内涵
及作用

经典寄语

一个人的未来怎么样,不取决于运气,也不取决于生存环境,而往往是与自己的规划和行动有关的。雕琢精彩职业生涯规划犹如雕刻精美艺术品,需要不断“如琢如磨”,精心设计。

故事探微

高职三年规划,让她成为同学中的“名人”

王莉菲在三年中取得那么大的成就,成为同学中的“名人”。王莉菲之所以从一个懵懵懂懂的高中生成长为一个有知识有技术的大学生,并带着傲人的成就走进社会,开始施展自己的理想抱负。这一切,都离不开起初的正确的职业生涯规划。现把规划中的一个步骤(职业目标探索)节选如下:

职业目标探索

对王莉菲职业兴趣、性格、职业价值观和技能的探索,虽然为她的职业发展目标提供了理论依据,但对测评结果所推荐的职业,王莉菲并不是特别喜欢。

针对此种情况,咨询师采用了“生涯幻游”的咨询工具,让其想象在未来的世界里,她从事的第一份职业是什么,是否喜欢这个职业,在这个职业中做出了什么成绩,有没有成就感。

“生涯幻游”结束后，她张口就对咨询师说：“在测试结果推荐的职业中有一个非常适合我，那就是画家和插图画家。因为在幻游中整个包围我的是我画的图画，我认识到画画就是在设计，通过幻游扭转了我以前为画而画的错误观念。因此，我对通过精心构思设计出来的每一幅作品，都感到一种莫大的满足感。”

一般情况下，职业测评所推荐的职业，应该总有适合来询者的一个或者数个，但是有时候由于对职业的不理解，导致职业目标无法准确定位，这时候就必须采用一些生涯工具进一步引导来询者找寻适合自己的职业目标。王莉菲就属于这样一个来询者，她也很满意自己的测试，但很难确定自己的职业目标，这就是因为她对一些职业的误解和不甚了解所致。通过“生涯幻游”非正式生涯工具，咨询师一步一步地帮助她找寻自己的职业目标，从而为确定她的职业目标打开新局面。

然后，咨询师又用同样的方法，告诉她如果摒除画家和插图画家，所从事的第二个职业是什么，第三个职业是什么，以此类推，最后她找出几个职业目标。经过这样一个过程，王莉菲大吃一惊，她说自己从没有想过有那么多的职业适合自己。另外，为了能充分找寻自己的职业目标，除了推荐的职业外，咨询师又向她推荐了一批找寻职业信息的方法和地址，比如可以到一些综合招聘类网站上了解一些工作信息，包括工作环境、工作内容、对人的技能要求、职业兴趣匹配度等。最后告诉她，综合自己的各种特征和生涯幻游的结果，对自己最适合的职业进行排序，来确定自己的职业定位。为了更好地了解这些职业目标，咨询将要结束时，咨询师给她布置了一项任务，即进行生涯人物访谈，并叮嘱她应注意的事项：

- ①访谈一位从事相关职业的资深或至少工作三年以上的工作者。
- ②访谈时不要有紧张情绪，以免影响访谈质量。
- ③访谈时间最好控制在30分钟以内，不宜过长，以免打乱被访者的工作安排。
- ④访谈要抓住重点，不必面面俱到。
- ⑤访谈先从熟悉的人开始，力求获取信息的客观性。
- ⑥访谈结束后，注意及时致谢。

对于内向的王莉菲来说，职业生涯人物访谈有一定难度，借此咨询师告诉她，之所以让她进行这项工作，基于两方面的原因，一是通过获取直接信息，能够更好地了解职业目标，为清晰的生涯决策打下良好的基础；二是锻炼自己的性格，弥补自己性格上的弱点和不足，成就职业人生，使自己的职业生涯充满绚烂的色彩。因此，她欣然同意访谈生涯人物。结束时，咨询师告诉她，下次来时把生涯人物访谈记录带来，以探讨和确定自己究竟能从事什么样的具体职业。

王莉菲由于在咨询师的指导下进行了科学的职业生涯规划，在高职三年中，取得了令人骄傲的成就（见上文的成长记录），成为同学中的“名人”。

迷茫困惑

1. 职业生涯与职业生涯规划有区别吗？
2. 职业生涯规划对一个人有什么意义？

知识殿堂

了解职业生涯内涵后，你一定会问，既然职业生涯那么重要，那么怎样才能使自己的职业生涯更加出彩呢？这就要了解职业生涯规划的相关知识，同学们，接着看以下知识：

一、职业生涯规划的内涵

职业生涯规划，又叫职业生涯设计，是指组织或者个体把个体发展与组织发展相结合，对决定职业生涯的个体因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定个体一生事业发展的战略设想与计划安排。

职业生涯规划是一种艺术，它让人与职业相匹配，其目的不只是帮助个体按照自己的资历条件找到一份合适的工作，更重要的是帮助个体真正了解自己，为自己的发展选定方向，筹划未来，向着自己的目标不断前进，有一个美好的人生，最终满足个体的心理成就感。

二、职业生涯规划的分类

按照对象的划分标准，职业生涯规划可分为个人职业生涯规划和组织职业生涯规划两个类别。

个人职业生涯规划，是指个人根据对自身的主客观因素的分析、总结和测定，确立自己的职业发展目标，选择实现这一目标的职业，制定相应的发展计划、学习计划、工作计划以及实现职业生涯目标的具体行动方案，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。简单地说，个人职业生涯规划是设想自我在职业生涯中希望达到的分目标，规划具体的达标办法，并按照自己的规划去行动，对大学生而言，职业生涯规划应结合自己的特点与实际进行。

组织职业生涯规划是组织根据组织现状与发展的人才需求以及员工的现有素质、发展潜力与发展期望等，制定组织人力资源开发计划、教育培训计划，规划落实相关计划的活动，旨在挖掘组织人力资源的潜力，同时引导、帮助员工获得最优秀发展。假如未来我们在企事业单位里从事人力资源管理工作，那就需要我们认真地学习组织职业生涯规划的原理与操作方法。

对个人而言，职业生涯设计制定了个人的职业方向和成功标准，实现了职业理想的具体化和可操作化；对于组织而言，职业生涯规划制定了组织成员的发展方向和管理目标，实现了组织管理的规范化和专业化。

三、职业生涯规划的意义

人生的多半时间是在从事职业活动，职业成就是人生幸福的基础，拥有成功的职业生涯才能拥有完美的人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

(1) 职业生涯规划可以明确人生的发展目标，提升成功的概率，实现我们对职业生涯的认识从模糊到清醒的转变。

(2) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力，实现我们人生的态度从消极到积极的转变。

(3) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力，增强职业的主动性，实现我们在职场的竞争中从被动到主动的转变。

(4) 职业生涯规划可以增强合作意识和信息意识，提高沟通能力，实现我们在社会交往中从封闭到开放的转变。

(5) 职业生涯规划为未来职业成功打好基础，实现人生价值，实现我们的生涯发展从无计划向有计划的转变。

拓展体验



拓展体验

“蝴蝶结”在校企合作中的绽放

每个人都有自己的特点，或者说每个人都有很大的潜力，但是未必每个人都能找到自己的潜力并把它充分挖掘出来。同学们都在校企合作有过学习的经验，根据自己在校企合作中的体验，请你寻找自己身上能够实现人生成功的“蝴蝶结”。这些美丽的蝴蝶，使你能够看到自身隐藏的潜力，会给你未来的职业增添色彩。

- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。
- 🦋 因为我有_____，所以我能_____。

假如你能把上边的内容填满，你一定会惊讶万分，这时候，你可以把你的感想写在下边的横线上。

我的感想：_____

第三节 职业生涯规划的原则、分类与特征



职业生涯规划的原则、分类与特征

经典寄语

职业生涯规划会让我们在错综复杂的职业生涯道路上，找到最适合自己的路径。因此，不再拖延，从此刻开始立即行动，去体验青春的绚丽多彩，以奏响生命的华美乐章，让我们为追随梦想而生活，共同绣出精彩的职业人生。

故事探微

两个大学生：为什么命运不一样

王刚和宋清两位同学同一年从某高职院校的机电系毕业。省会一家知名企业吸引了两人的目光，遗憾的是这家企业没有适合机电专业的岗位。

王刚不甘心，就托关系进入这家企业，庆幸自己有了衣食无忧的前程。宋清来自农村，家境贫寒，虽然这家企业令人艳羡，但和他的专业不对口，他决心学以致用，到了一家收入少但专业对口的小工厂，希望用好自己的专业，施展自己的抱负。三年后，凭借过硬的技术、踏实肯干的工作态度和良好的人际关系，宋清被提拔为车间主任，又经过两年的锻炼，宋清被提拔为工厂的副总经理。宋清用自己的成绩回答了一切。

又过了几年，王刚由于专业不对口，又不愿意钻研学习，在公司整顿过程中失业了。当重新拿着简历找工作时，王刚发现原来在职业院校所学专业已经变得很生疏了。好不容易看到一家公司的招聘简章，就急匆匆到这家公司登门求职，没想到面试的老板竟然是自己的同学宋清。原来，宋清所在的小工厂扩大规模，改制公司，扩招人才，宋清也升任公司总经理。

王刚和宋清同时毕业于同一学院的同一专业，却出现了这么大的差距，原因就在于王刚没有根据自身的特点和社会的要求，做好自己的职业规划，从而导致了两个大学生不同的人生命运。

迷茫困惑

1. 职业生涯就是早做规划，那么做好了规划是否就能实现呢？
2. 故事说明的道理是否符合我们自身的情况？

知识殿堂

规划自我职业生涯是一项科学性很强的活动。如果规划偏差，甚至错误，那将使我们的职业生涯偏离航向，甚至南辕北辙。例如，一个人的特长在于动手操作，有望成为优秀的高级技工，而他却偏要搞文学创作，那么，到头来，他可能什么都做不成、得不到。

一、职业生涯规划的原则

为保证职业生涯规划的针对性、有效性与适宜性，良好的职业生涯规划应遵循如下原则。

1. 长远性原则

规划自我职业生涯的时候，一定要从长远着眼，放眼未来。多想想：五年后、十年后，自己想做什么？自己能做什么？我们需要给自己的未来描绘一幅美丽的蓝图，让它引领我们前行并为之奋斗。

2. 现实性原则

个体可能设定的职业生涯目标及实现职业生涯目标的途径有很多。在进行职业生涯规划时，必须要考虑到个体自身的特征、社会环境、组织环境及其他相关因素，选择现实可行的目标和途径。规划要有事实根据，并非美好的幻想或不着边的梦想，否则将会延误生涯良机，失去职业生涯规划的价值。

3. 清晰性原则

职业生涯规划中，无论是目标的确立，还是职业生涯道路的选择；无论是分析自我，还是分析职业机会；无论是找寻差距，还是制订学习与培训计划，都要以实际为基础，制订清晰的目标与可操作的办法，以便自己在实践中执行。这要求职业生涯规划方案不但要目标明确、内容明确，还要措施明确、表述明确，绝不能模棱两可。

4. 具体性原则

职业生涯规划必须是对某个特定个体所进行的具体的职业指导。由于每个个体所处的具体的职业发展阶段不同，能力、性格、职业发展愿望等特点因人而异，每个人所处的组织环境也有所差异，因此在进行职业生涯规划时，不能搬用其他人的职业发展模式，职业生涯规划也必须是因人而异的、具体的。

5. 持续性原则

职业生涯基本是贯穿一个人一生的过程，是一个连贯衔接的统一体，其中一定有诸多不确定性。因此，进行职业生涯规划不能割断个体的完整的职业发展历程，而要灵活地对自我当初的规划进行调整，实现个体在职业生涯中的持续性发展。

6. 适应性原则

规划未来的职业生涯目标,牵涉多种可变因素,一旦外界环境或自身发生较大变化,我们能及时地调整自我职业生涯设计,以使我们的职业生涯规划增强适应性。

7. 可度量性原则

职业生涯规划不但应规划出总的职业发展目标,还应制订具体的阶段性步骤,要有明确的时间限制和达成标准,以便在达到职业生涯目标的过程中随时进行阶段性的度量和评价,随时掌握执行的情况,以便为职业生涯目标的调整提供信息。

二、职业生涯规划的分类

按照不同方式,职业生涯规划可以分成两类:

1. 按照个人发展需要进行分类

按照个人发展需要,职业生涯规划可分为内职业生涯规划和外职业生涯规划。

内职业生涯规划,是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是别人无法窃取的人生财富。可见,内职业生涯规划是基于个人培养而进行的规划。

外职业生涯规划是指在职业生涯过程中所经历的职业角色及获取的物质财富的总和,它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。由此,外职业生涯规划则是针对个人职业角色而进行的规划。

没有内职业生涯规划的坚实积淀,就不可能有外职业生涯规划的科学形成,即使形成,也只能是华而不实的,在实践中会遭到不可避免的失败,到时会给自己的人生发展造成不可挽回的损失。若只有内职业生涯的规划,没有外职业生涯规划实践,同样不能彰显自己的人生价值。

2. 按照时间的长短进行分类

按照时间的长短来分类,职业生涯规划可分为整体规划、长期规划、中期规划与短期规划。

整体规划是指整个职业生涯的规划,设定整个人生的发展目标,时间可长至40年左右。如规划自己的发展目标是成为一个高级艺术设计师,年薪要达到100万或者成为拥有数亿资产的公司董事。

长期规划,一般指7到10年的规划,主要指从业六七年的时间。如规划自己30岁时成为一家中型公司的部门经理,规划40岁时成为一家大型公司的副总经理等。

中期规划,一般为4至6年的目标和任务,主要指从业初期的三四年的时间。如规划到不同业务部门做经理,规划从大型公司部门经理到小部门做总经理等。

短期规划,一般为1至3年,主要指求学期间的规划。如对专业知识的学习规划,通过学习需要掌握哪些技能和知识等。

每一阶段都可以单独做一个职业生涯规划,也可联系起来做一个总的职业规划。按照当今形势的发展,会分阶段进行自我职业生涯规划,会更有利于职业生涯规划的实施和自己人生的完善,以取得事业的成功。具体职业生涯规划的阶段,后文将予以详细介绍。

三、职业生涯规划的特征

进行职业生涯个人规划,应结合自身情况及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定发展计划、教育计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案,其过程详细反映了职业生涯规划的个性化特征、开放性特征和预期性特征。

1. 职业生涯规划个性化

为什么有的人一生都无所作为,而在类似或更困难的客观条件下,有的人却可以在职业生涯发展中出类拔萃。这是因为发展的动力源泉在于个人自身,职业生涯目标一定由本人确立,或虽有外界建议,但一定经过本人真正发自内心的认可,才能达到自我选择、自我发展。在这里,个性、价值观及职业信念决定了自我职业生涯规划的个性化特征。

2. 职业生涯规划的开放性

个人是职业生涯规划与管理的主要角色,并不意味着必须由个人闭门造车、独自完成职业生涯规划,也不意味着职业生涯规划必须一次完成。职业生涯规划要在充分协商、利用测评工具、根据条件变化的基础上进行。充分协商可以避免自身和客观形势主观判断的失误,特别是专家顾问的建议,可以使自己开阔眼界;利用工具可以确定自己的职业价值观、职业取向及其发展愿望等;能根据变化的环境,适时调整不符合现实的一些做法,以利于更好地坚持自己的职业目标,实现自己的职业目标。

3. 职业生涯规划预期性

职业生涯规划体现着个人对未来职业发展的一种心理预期。它包括个人在组织中达到的有关职位、技能、薪水、晋级、福利、津贴等的期望,以及诸如生活的优越、职业的满意、个人的自我实现等。根据个人生活中可能发生的情况,定期对这种心理预期进行分析、修正,可以将心理预期作为一种积极的配合方式加以利用,从而随着时间的推移,使随着环境变化而变化的个人愿望相互配合。

拓展体验



拓展体验

我的“生命线”

用一条水平线代表你的“生命线”,在末端标出你期望活到的年龄。在“生命线”中找到你现在的年龄,并标记出来。请回顾生命中对自已的生涯发展起影响作用的各种因

素(请尽可能宽泛地联想事件、经历、人、思想、计划等),并在“生命线”上按时间标示出代表这些重要影响因素的点。请在线左侧画一条与之垂直的线,来表示各种因素的重要程度。积极的因素(至少写3个)请在线上方表示,消极的因素(至少写3个)则标在下方。有的可能兼具积极和消极。最后,你可以选用颜色笔,根据自己的喜好对“生命”线进行加工。

做完这个活动,你有什么样的感悟?请写在下边横线上。

我的感悟:_____

现在再做另外一个活动:在“生命线”现在的年龄后,写上你期望完成的三大任务,以规划未来,展望人生。

三大任务:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

河南科学技术出版社
09 2011.12 定价:25.00元

第二章 职业生涯规划自我探索

第一节 兴趣与职业兴趣

经典寄语

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是学习生涯路上最好的老师，有了兴趣，我们对于自己选择的事情往往努力坚持完成，并且乐在其中。如果你能发现自己的兴趣所在，并能将其融入自己的梦想与生涯规划中，那么你的学习、生活以及未来的工作都将生机勃勃、充满快乐。

故事探微

小钟与小李的故事¹



小钟与小李
的故事

内向腼腆的小钟是某学院烹饪专业的一位学生。在校期间小钟一点也不起眼，专业课老师对他的评价是：老实，对本行业的悟性一般，但踏实肯钻研。同学们对他的评价是：不爱与人交往，在班上基本上可以忽略不计。班主任对他不无担忧：这孩子，不知以后能否适应社会。

毕业实习时，小钟到了某饭店当厨工，和他一起到那儿的还有一个同学小李，小李专业成绩较好，对烹饪这一行的悟性也高。

实习半月后两人回校向班主任汇报实习心得。小李一见到老师就喋喋不休地抱怨：他们太不尊重人了，我们是去实习的，他们却把我们当成打杂的小工，别说让我们“上灶”（炒菜），就连他们“上灶”我们看一看都不行，成天就叫我们打杂，洗碗刷盘，还叫我们掏下水，小钟人老实，几乎成了专门掏下水的人了，你看看，他的手都被泡变形了！腼腆的小钟搓着双手难为情地站在一旁。对他们的这些情绪，老师作了耐心的分析，希望他们能熬过艰难的最初阶段，能坚持下去。

又过了半个月，班主任老师等待着他俩回来汇报，等来了小钟却没有等来小李。

小钟说小李已经辞职一周了。老师问他有何打算，小钟还是腼腆地搓着粗糙的双手说：我还是要坚持。他说，烹饪这个专业是爸爸妈妈选的，他们说自己老实，学烹饪最

1 付中承. 职业生涯规划 [M], 河南大学出版社, 2008.11 (1).

合适。一开始自己并不是很喜欢烹饪这个专业，对有的东西如雕刻学起来还感到很吃力，但看到烹饪行业现在这么火爆，觉得还是应该把它学好，尽管在校时学得不是太精，相信只要多琢磨几年就可以学好。他还说，这次能在这家饭店实习他感到很难得，因为这是一家有少数民族风格的饭店，在这里可以学到学校里学不到的东西，尽管现在师傅还不怎么教他，但看得出，那些师傅越来越喜欢他了。他说可能是自己舍得吃亏、舍得吃苦，所以师傅们有什么事情都喜欢找他帮忙。现在师傅们已经很少让他掏下水了。他已经开始给师傅们“打荷”（烹饪术语，即为师傅准备一份菜所需的原材料），对有些菜品进行粗加工，师傅们也开始和他聊一些做菜的话题，也不怎么避讳他观看，他说自己往往把白天看到的一些窍门记下来，晚上回家后再仔细琢磨，他希望大家能在这里拜上几个好师傅。

三个月后，小钟高兴地告诉班主任，他已经被那家饭店录用为正式员工，而且他还拜了师。

三年以后，小钟在电话里告诉班主任，他已经成了那家饭店的总厨助理。

然而，小钟的同学小李就没有像小钟这样取得理想的职业，据说小李到现在还没有一个固定的工作呢！

（选自付中承《职业生涯规划》，河南大学出版社，2008.11）

迷茫困惑

1. 什么是兴趣？
2. 兴趣对于职业选择真的那么重要吗？



兴趣与职业兴趣辨析

知识殿堂

兴趣是有效取得职业成功的催化剂和重要的推动力，它可将我们的潜能最大限度地调动起来，使我们长期专注于某一方向，并为此做出艰苦的努力，以取得令人瞩目的成绩。

一、兴趣的内涵及特点

1. 兴趣的内涵

兴趣指的是关注、好奇，进而力求经常参与、探究和掌握某些事物的心理倾向。兴趣是人格的一种，是人格中最重要的部分，是将人与职业匹配的依据。

2. 兴趣的特点

（1）兴趣的指向性。兴趣总是指向一定事物，但个人的兴趣指向却因人而异。“人有千万种，志趣各不同。”所以，在考虑兴趣指向性时，必须要注意良好兴趣和不良兴趣。良好兴趣可以促进自己的成长，不良兴趣可能则毁灭自己。

（2）兴趣的广阔性。兴趣可以有多种，兴趣范围也有大有小，不要把兴趣固定在某

一事物或某一领域,应该扩展兴趣范围,从众多兴趣中寻找符合自己的最佳兴趣点。因此,兴趣的广阔性有利于职业选择,有利于促进职业发展。

(3) 兴趣的持久性。兴趣是稳定的,不是朝令夕改的,一旦对某一个事物产生了兴趣,就会持久存在下去,所以在培养兴趣时,切记不要走偏,否则后期将很难扭转。培养持久性的兴趣,可以避免见异思迁,对于自我发展和职业稳定性都大有裨益。

(4) 兴趣的效能性。兴趣的效能性是指兴趣对活动产生的效果。如学生对体育活动感兴趣,可以增强体质;而对打游戏机太感兴趣就要影响学习效果。不能把兴趣停留在期望和等待的状态中,否则就不会产生实际的效果,反之,对兴趣积极活动,就能产生实际的效果。因此,在工作中,不要浅尝辄止,否则工作效能感就会很差。

二、职业兴趣的内涵及类型

1. 职业兴趣的内涵

职业兴趣是我们对某种职业或者从事某种职业活动表现出来的特殊倾向。那些工作起来废寝忘食的人往往对自己的职业有浓厚的兴趣。职业兴趣将直接影响我们今后对待自己所从事职业的态度和取得成功的大小。

职业兴趣的作用可以产生巨大的效果。如果一个人对自己的职业有浓厚的兴趣,他能发挥全部工作才能的80%~90%,并且长时间保持高效率而不感到疲劳。

2. 职业兴趣的类型

职业专家根据兴趣与职业的关系,划分出10类职业兴趣。

(1) 喜欢同工具、器具或数字等事物打交道的人,适合的职业有制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计等。

(2) 喜欢与人打交道的人,适合从事销售、采访、信息交流等职业,如记者、营业员、服务员、推销员等。

(3) 喜欢有规律地工作或在预先安排的程序下做细致工作的人,适合的职业有邮件分类员、图书管理员、办公室职员、档案管理员、打字员、统计员等。

(4) 喜欢帮助别人的人,适合从事社会福利事业和助人工作,如医生、律师、护士、咨询师等。

(5) 喜欢从大局着眼做一些计划、规划的人,适合做行政组织工作,如办公室工作、人力资源管理。

(6) 喜欢研究人的行为举止和心理状态的人,适合从事心理咨询师、政工人员、社会工作者等工作。

(7) 喜欢分析、推理、测试之类的活动,长于理论分析,善于独立解决问题并通过实验获得新发现的人,适合的职业有生物、化学、物理、工程方面的研究人员等。

(8) 有想象力和创造力,喜欢挑战和创新的人,适合从事一些能发挥他们创造性的工作,如演员、创作人员、设计人员、画家等。

(9) 喜欢运用一定的技术操纵各种机械, 制造产品或完成其他任务的人, 适合从事操纵机器的技术工作, 如机床工、驾驶员、飞行员等。

(10) 喜欢制作能看得见、摸得着的产品, 希望尽快看到自己劳动的成果, 从完成的产品中得到自我满足的人, 适合从事一些具体的岗位, 如厨师、园林工、理发师、美容师、室内装饰工、畜牧养殖工等。

三、兴趣或职业兴趣对职业生涯的影响

1. 兴趣或职业兴趣是设计职业生涯发展领域的重要依据

正如我们在日常生活中喜欢做自己感兴趣的事, 参加我们感兴趣的活动的活动一样, 具有一定兴趣类型的我们更倾向于寻找与此有关的职业, 特别是在外界环境限制较小时, 我们更倾向于选择自己感兴趣的职业。因此, 对我们的兴趣或兴趣类型有了正确的认识后, 就可以帮助我们选择自我职业生涯的发展领域。

2. 兴趣或职业兴趣可以增强职业生涯的适应性

兴趣可以通过提高或改善我们的工作动机, 从而促进我们能力的发挥。兴趣和能力的结合会大大提高我们的工作效率。研究表明: 如果我们从事自己感兴趣的职业, 则能发挥我们全部才能的 80%~90%, 而且长时间保持高效率而不感到疲劳; 如果对所从事的职业没有兴趣, 则只能发挥我们全部才能的 20%~30%。

3. 兴趣或职业兴趣会影响工作满意度和稳定性

兴趣将影响我们对工作的满意度, 在某些情况下(如不考虑经济因素)甚至具有决定性作用。一般来说, 从事自己不感兴趣的职业很难让我们感到满意, 并由此导致工作的不稳定。

需要说明的是, 由于兴趣具有心理倾向, 因此许多心理学家, 如弗瑞德里奇·库德、斯特朗、约翰·霍兰德等制作职业兴趣量表, 以帮助人们找出他们喜欢什么和不喜欢什么。这些心理学家发现, 在不同职业领域工作的人有着不同的职业兴趣模式。例如, 工程师的职业兴趣就不同于会计师、护士等人。可见, 如果职业兴趣能被快速而有效地测量出来, 就能简化职业生涯规划的过程。

拓展体验



拓展体验

谈一谈自己的兴趣或职业兴趣

在生活中做哪些事情, 会让你感到特别愉快呢? 请你根据第一感觉, 写出自己喜欢的 10 项日常活动, 并简述喜欢他们的理由, 然后与同学和老师进行探讨。

活动一: _____ 喜欢的理由: _____
活动二: _____ 喜欢的理由: _____
活动三: _____ 喜欢的理由: _____

活动四：_____ 喜欢的理由：_____

活动五：_____ 喜欢的理由：_____

活动六：_____ 喜欢的理由：_____

活动七：_____ 喜欢的理由：_____

活动八：_____ 喜欢的理由：_____

活动九：_____ 喜欢的理由：_____

活动十：_____ 喜欢的理由：_____

针对以上活动思考：

(1) 10项活动对自己而言困难吗？不同的活动带给自己的感觉一样吗？

(2) 这些活动中，哪些可能与自己未来的职业有关？哪些可能将成为自己喜爱的休闲生活？

(3) 如果时间回到一年前，自己所写下的还会是这10项活动吗？与现在有什么不同？

第二节 性格与职业性格

经典寄语

德国哲学家莱布尼茨说：世界上没有两片完全相同的树叶。人也是如此。每一个人都是独一无二的，不同性格的人构成了这个丰富多彩的世界：有的人活泼开朗，有的人内敛稳重，有的热情果敢，有的敏感细致。作为一种相对稳定而又极具个人特色的心理特质，我们的性格通过对人、事的态度和习惯化的行为方式来展示自己独特的存在。我们需要全面、客观地认识自己的性格，这样才能更好地完善自己，选择更加适合自己的生涯发展方向。

故事探微

改变带来了另一片天空

孙文超是某职业院校建筑艺术与设计专业的一名高职学生。孙超同学在校期间，性格内向，少言寡语，不爱交际，但是善良诚实，吃苦耐劳，热爱学习，成绩优秀，并且还自学了建筑预算。

孙文超毕业后在一家建筑企业开始做建筑预算，虽然没有从事与本专业相关的工作，

但由于在读职业院校时自学了建筑预算,建筑老板就安排了他做建筑预算工作了。一般情况下,建筑预算不需要与过多的人打交道,大部分时间在家就可以做了。由于孙文超工作细致,认真负责,做的建筑预算都是高质量地完成了工作,受到了老板的赏识。

由于建筑预算做得精细,老板又让他去做监理。老板认为这样踏实肯干的人,一定是个好的监理员,于是派他去学习监理知识,后来又考了监理证书。由于监理需要日日在工地,与工地各色人等打交道,这并不是孙文超擅长的。为了克服这一弱点,孙文超认识到必须改变自己的性格,不然就不能胜任工作。

孙文超除了在技术上尽快适应新岗位以外,更加刻意地与别人交流,主动和陌生人交往。经过努力,孙文超的性格开朗起来,干劲儿更足了,加上他吃苦耐劳,责任心强,凡是经过他监理的,从来没有重新返工过,最终他很快成为监理员中的骨干。现在,孙文超已经是这家建筑公司的副总,开始在自己的梦想道路上展翅高翔。

迷茫困惑

1. 什么是性格?
2. 什么是职业性格?
3. 性格是不是一辈子不变的?



性格、职业性格
及其调适

知识殿堂

一般情况下,性格是稳定的,但也是可以改变的,不过性格是不能突变的,需要经过多种因素的综合后才能改变。不同性格的人所从事的职业也不相同;不同的职业要求从业者具有与之相适应的职业性格。

一、性格

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征,它是一种与社会相关最密切的人格特征。性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度,并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

二、性格可以调适

1. 改正认知偏差

有些人受不良环境影响,或受存在不良性格人的影响,产生了错误的认知,如认为这个世界上坏人多、好人少;同人打交道,要防人三分;疑心重;以小人之心度君子之腹等。这样的人一般心胸狭隘、忌妒心强、疑心重、古怪、冷漠、缺乏责任感等。因此,要想避免成为这样的人,我们必须改变自己不正确的认知,可参加一些有意义的集体活动,去充分体验、感受生活,多看些进步的书籍和伟人、哲人传记,看看他们成功史和

为人处世之道，这对自己性格的改变都会有所帮助。

2. 试着去帮助别人

从帮助别人的过程中体验乐趣。具有不良性格的人，往往以自我为中心，他们对人冷漠，一般不愿进行人际交往，生活在自我的小天地里。要想改变这样的性格，我们平常可以主动去帮助别人，因为人人都需要关怀，你主动去帮助别人，同样，别人也会主动来帮助你。同时，在这种帮助中，能体现自身的价值，心情改善了，对人的看法和态度也会随之改变，从而有利于良好性格的形成。

3. 有意识地进行自我锻炼、自我改造

人是一个自我调节的系统，一切客观的环境因素都要通过主观的自我调节起作用，每个人都在不同的程度上，以不同的速度和方式塑造着自我，包括自己的性格。随着一个人的认知能力的发展和相对成熟，随着一个人独立性和自主性的发展，其性格的发展也从被动的外部控制逐渐向自我控制转化。如果我们能意识到这一变化，就能使自己对现实的态度、意志、情绪、理智等性格特征不断完善。

4. 积极的心态与情绪

偶尔的心情不好，不至于影响一个人的性格，但若是长期心情不好，对性格就会有不良影响了。如长年累月爱生气，容易为一点小事而激动的人，就容易形成暴躁、易怒、神经过敏、冲动、沮丧等特征，这是一种异常情绪性的性格。因此，我们要乐观地生活，要胸怀宽广，始终保持愉快的生活体验。当遇到挫折和失败时，要从好的方面去想：“塞翁失马，焉知非福？”想得开，烦恼自然会消失。有时，心里实在苦恼，可以找一个自己信赖的朋友交谈或去看心理医生，不要让苦闷积压在心里；否则，容易导致性格的畸形发展。

5. 乐于交际，与人和谐相处

兴趣广、爱交际的人会学到许多知识，训练出多种才能，有益于良好性格的形成和发展。但是，与品德不良的人交往，也会沾染不良的习气。因此，要正确识别和评价周围的人和事，不要与品德不良的人混在一起，更不要加入不健康的小团体中。人与人之间要互敬、互爱、互谅、互让，善意地评价人，热情地帮助人，克己奉公，助人为乐，努力搞好人与人之间的关系，长此以往，性格就能得到和谐发展。

6. 提高文化水平，加强道德修养，改造不良的性格

有的人已经形成了某种不良的性格特征，如懒惰、孤僻、自卑、胆小等，要下决心进行“改型”。人的性格虽有一定的稳定性，但它又是可变的，只要自己下决心去改，是能产生明显效果的，懒汉可以成为勤奋者，悲观失望的人也可以成为生机勃勃的人。改造不良性格的方法：一是提高文化水平，二是加强道德修养。因为人的性格的形成是受人的文化水平和道德水平影响的。有文化、有道德的人，会更有理智，更能以正确的态度去对待现实生活，这就有助于形成良好的性格特征。

三、职业性格

职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的、稳定的心理特征。例如，有的人在对待工作时一丝不苟，踏实认真；在待人处事中总是表现出高度的原则性、果断、活泼、负责；在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信，严于律己等，所有这些特征的总和就是他的职业性格。

四、职业性格的类型

职业专家根据职业与性格的关系，把职业性格划分为9类。这种分类，反映出性格与职业的相互关联，大多数人不是只有一种职业性格，而是兼有多种类型的职业性格，只不过在众多的职业性格中有一个占主导地位，其他的占次要地位。

(1) 变化型。在新的或意外的工作环境中感到愉快，喜欢工作内容经常有些变化，在有压力的情况下工作出色，追求并能适应多样化工作，善于将注意力从一件事转到另一件事上。

(2) 重复型。适合并喜欢持续地从事同样的工作，喜欢按固定模式或别人安排好的计划、进度办事，爱好重复的、有标准准则的工作。

(3) 服从型。喜欢配合别人或按别人的指示办事，愿意让别人支配自己的工作，不愿意自己独立做决策或担负责任。

(4) 独立型。喜欢计划自己的活动并指导别人的活动，在独立的、负有责任的工作中感到愉快，喜欢对将要发生的事情做出决定。

(5) 协作型。在与人协同工作时感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望得到同事的喜欢。

(6) 劝服型。善于说服别人，并能通过谈话和文字进行沟通，对别人的反应有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断。

(7) 机智型。在紧张、危险的情况下也能很好地执行任务，出现意外时善于自我控制、镇定自若、不易慌乱，应变能力强。

(8) 自我表现型。喜欢表现自己，善于表达自己的思想和感情。

(9) 严谨型。注意细节的精确，在工作过程中能按规则、有步骤地开展工作，追求尽善尽美。

部分职业对从业者职业性格的要求如下：

金属切削加工：重复型、服从型、协作型。

商业采购人员：变化型、独立型、劝服型。

售货员：变化型、协作型、劝服型。

护士：变化型、独立型、协作型。

厨师：变化型、独立型、严谨型。

演员：自我表现型、协作型、变化型。

导游：变化型、独立型、自我表现型。

警察：机智型、独立型、变化型。

拓展体验

了解自己的性格特质

如要了解自己的性格，可以通过自我反思与他人评价相结合的方法。下面是“性格特质清单”，请你在表格中搜索符合你的性格特质，并向周围的亲朋好友了解他们对你性格特点的评价，然后完成“性格特质大家说”。



拓展体验

性格特质清单

勇敢、有恒心、体贴、有野心、有毅力、冲动、诚实、脾气暴躁、勤劳、有上进心、文静、有主见、聪明、热心、顺从、善交际、独立、温柔、害羞、机智、爱冒险、讲义气、友善、无主见、爱幻想、幽默、天真、认真、能沟通、孝顺、细心、负责任、爱争辩、悲观、乐观、情绪化、固执、富有想象力、善解人意、善良、表现欲强、有同情心、缺乏想象、活泼、主动积极、正直、大大咧咧、木讷、挑剔、懒散、踏实、胆小、强势、追求实际、活跃、谦虚、坦率、大方、谨慎、自律

性格特质大家说

自己眼中的我：_____

爸爸眼中的我：_____

妈妈眼中的我：_____

同学眼中的我：_____

老师眼中的我：_____

其他人眼中的我：_____

自我塑形

梳理我的性格特质，原来我是这样的人：_____

我觉得我的性格特质对我的为人处世的最大影响是：_____

我的哪些性格特质是需要发扬的？哪些性格特质是需要改进的？具体改进的措施是什么？_____

第三节 能力与技能

经典寄语

人的智能结构是多元的，每个人都有不同的智能结构。我们如果盲目选择，将来从事自己不擅长的职业，那么不仅很难在该领域做出成绩和贡献，甚至连自身的特长也会被埋没。因此，我们要明确自己的智能结构，发现自己的优势能力，并结合它规划未来的生活和工作，它将成为人生航行的加速器，助我们勇往直前。

故事探微

小王的求职

某网络公司招聘软件开发人员，招聘条件为：名牌大学、计算机专业、硕士研究生以上学历。小王是某职业机械专业的学生，但他平时爱好广泛，肯钻研，在学好自身专业的同时，自修了计算机专业，通过了微软认证，积极参加学校的课外科技活动，实习期间参加了企业技改项目并受到企业的表扬，具有较强的实践能力。但得知这一招聘信息并经过冷静分析后，他勇敢地提交了自己的简历和相关证书。招聘人员一看他学的非计算机专业，就想婉言谢绝。但看过他的简历和相关证书后，对他产生了浓厚的兴趣：丰富的经历说明了他的实力。于是，招聘人员向公司总经理专门打了报告，请求特批录用。总经理了解情况之后，特批予以录用，待遇与录用的研究生相同。



他为何被录用

迷茫困惑

1. 什么是能力？
2. 怎样认识自己的能力或技能？
3. 如何理解和运用加德纳的多元智能理论？



能力、技能与能力
倾向三者关系辨析

知识殿堂

在科技发达的今天，我们若没有一技之长，就无法立足于社会。时光逝而不再有，我们有何理由踟躇不前、瞻前顾后、蹉跎岁月呢？

一、能力的概念及种类

1. 能力的概念

能力是指个体能够顺利地完某活动所必须具备的心理特征，包括智力、倾向和成就三种。智力是指个体的一般能力；倾向是指个人可以发展的潜在能力；成就是指个

人通过教育或培训在学识、知识和技能方面达到的较高水平。

从概念中可以看出,能力与活动紧密相关,没有能力难以完成某项活动,某项活动顺利完成必须需要具备一定的能力。因此,能力的来源就显得尤为重要。

一般来说,能力来源于三个方面:一是来自遗传。根据从父母或祖先那里获得的不同基因特点,每个人都有先天的遗传优势和不足。不过许多不足可以通过强烈的成就需要去克服、补偿和改变。历史上战胜身体缺陷的例子举不胜举。经验证明,在实际生活和工作中,对个人行为起决定作用的往往不是个人实际能力的高低,而是个人的自我效能感。二是来自环境。文化的影响通过你身处的社会、社区、邻居、学校、家庭等环境,在你的能力发展中发挥作用。三是来自教育。无论家庭教育、学校教育,还是社会教育、自我教育,都会在有意识培养或无意识培养中,提高着自己的显性能力和隐形能力。

2. 能力的种类

人的能力各种各样,按照不同的角度分,能力的种类有:

(1) 一般能力。一般能力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它包括观察力、记忆力、想象力、注意力、创造力、逻辑思维能力,核心是逻辑思维能力。

(2) 特殊能力。特殊能力是指在某种专业活动中表现出来的能力,是顺利完成某种专业活动的心理条件。例如,画家的色彩鉴别力、形象记忆力,音乐家的区别旋律的能力、音乐表现能力以及感受音乐节奏的能力等。

(3) 模仿能力。模仿能力是指人们通过观察别人的行为、活动来学习各种知识,然后以相同的方式作出反应的能力。模仿不单表现在观察别人的行为后作出的相同反应中,而且表现在某些延缓的行为反应中。模仿是动物和人类的一种重要的学习能力。

(4) 创造能力。创造能力是指产生新的思想和新的产品的能力。一个具有创造力的人,往往能超脱具体的直觉情境和思维定式的束缚,在习以为常的事物或现象中发现新的联系和关系,提出新的思想,产生新的产品。如作家在头脑中构思新的人物形象,创造新的作品;科学家提出新的理论模型,并用实验证实这些模型,都是创造力的具体表现。

(5) 流体能力。流体能力是指在信息加工和问题解决过程中所表现的能力,如对关系的认识,类比、演绎推理能力,形成抽象概念的能力。

(6) 晶体能力。晶体能力是指获得语言、数学知识的能力,决定后天的学习,与社会文化有密切的关系。晶体能力在人的一生中一直在发展,只是一般人到25岁以后,发展的速度渐趋平缓。

(7) 认知能力。认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力,即我们平常所说的智力,如观察力、记忆力、想象力等。人们认识客观世界,获得各种各样的知识,主要依赖于人的认知能力。

(8) 操作能力。操作能力是指人们操作自己的肢体以完成各项活动的的能力,如劳动

能力、艺术表演能力、体育运动能力。操作能力是在操作技能的基础上发展起来的，又成为顺利掌握操作技能的条件。

(9) 社交能力。社交能力是指在人们的社会交往活动中所表现出来的能力，如组织管理能力、言语感染力、判断决策能力、调解纠纷和处理意外事故的能力等。

二、技能的概念及种类

1. 技能的概念

技能是指在能力和知识的基础上，通过反复的练习而形成的相对稳定的行动方式。不同的职业有不同的职业技能要求。在个人成长的过程中，从什么也不会做的小婴儿，到一个能够自理生活、看、听、说、行走、阅读、写字的成年人，其实我们每个人都已经学会了无数的技能。

2. 技能的种类

(1) 专业知识技能。专业知识技能是指那些需要通过学习或培训才能获得的特别的知识和能力，这些技能涉及人们学习的专业和课程。专业知识技能不能够迁移，需要通过有意识的、专门的学习或培训才能掌握。

(2) 自我管理技能。自我管理技能经常被看作是个性品质，而不是技能。因为他们被用来描述或说明人具有的某些特征，这些技能可以从非工作领域迁移转换到工作领域，有助于人们推销自己和自己的才能，是成功所需要的品质。它涉及个体在不同的环境下如何管理自己：是勇于创新还是循规蹈矩，是认真还是敷衍了事，能否在压力下保持镇定，是否对工作有热情，是否自信，是否有敬业精神，是否有服务意识，是否眼高手低，是否踏实肯干，是否具有主动进取精神等。因此，职业生在从校园走向社会之前，需要培养良好的自我管理技能，学会如何为人处世是至关重要的。

(3) 可迁移技能。可迁移技能也被称为通用技能，是职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力，是适用于各种职业，能够适应岗位而不断变换，伴随个人终生的可持续发展能力。其特征是可以从生活中的方方面面，特别是工作之外得到发展，却可以迁移应用于不同的工作之中。在职业规划中，可迁移技能是需要被最先和被最详细叙述的，它是最能持续运用和最能够依靠的技能。专业知识技能的运用都是在可迁移技能基础之上。

拓展体验



拓展体验

撰写成就故事

同学们，无论是在中小学，还是在高职院校，你都会取得过成功。现在，请写下生活中令你最有成就感的具体事件，然后分析一下，看你在哪些方面拥有哪些技能，符合下列两条标准的，就可以被视为“成就”：你喜欢做这件事时体验到的感受；为完成这件事

所带来的结果感到自豪。

1. 你想达到的目标：即需要完成的事情面临的障碍、限制、困难。
2. 你的具体行动步骤：你是如何一步步克服障碍、达成目标的？
3. 对结果的描述：你取得了什么成就？
4. 对结果的量化评估：可以证明你成就的任何衡量方法或数量。

成就故事 1:

目标：_____

步骤：_____

描述：_____

量化评估：_____

成就故事 2:

目标：_____

步骤：_____

描述：_____

量化评估：_____

成就故事 3:

目标：_____

步骤：_____

描述：_____

量化评估：_____

第四节 价值观与职业价值观

经典寄语

曾经有智者说：一个人生命中最大的幸运，莫过于在他的人生中途，即在他年富力强之时发现了自己生活的使命。人的想法、观念往往会影响选择，这种想法、观念我们称之为“价值观”。不同的人有不同的价值观。如何尊重每个人的价值观，学习与价值观不同的人相处；遇到价值观冲突时又该如何进行调整，如何改变自己的心境；如何分辨积极价值观和消极价值观等，这些都需要每个人认真思考。

故事探微



她为何感到人生困惑？

朱思婷从职业院校人力资源专业毕业后，由于表现出色，打败了众多名牌大学的毕业生，顺利进入一家当地比较好的公司，由于自己的能力得到公司老板的赏识，很快被提拔为该公司的人事部经理，从此开始了她另类的生涯，当她的升迁和职位受到别人艳羡之时，她反而陷入了另一种困惑。

她为何感到人生困惑

事情是这样的，自从她被提拔为人事部经理后，她每天早出晚归，奔波在上下班的路上，整天与烦琐的人事纠缠在一起。有时，除了要接受上司的脸色与责备外，她还会因为工作中的一些小事与同事产生摩擦，在彼此心中结下小疙瘩，经过一段时间才能化解。到了下班时间，虽然早已经是饥肠辘辘，她却还要近乎疯狂地埋头苦干，因为手头的活儿还没有做完，又或者做完了却担心做得不够好，一不留神就落在了别人的后面。她最近越来越感到郁闷，经常反复地问自己这样一个问题：这就是我想要的生活吗？我要一直这样下去吗？

当喧闹的都市已经渐入梦乡时，朱思婷才拖着疲惫的身体回到那套租来的空荡荡的居室里。望着一些住户窗口隐约的灯光，她感到了一种难言的失落，孤寂如潮水般涌来。也许在大多数人的眼里，朱思婷是一个骄傲冷艳的白领，有着一份体面的工作和不菲的收入，可是又有谁会知道她内心的苦闷和失落呢？由于上班、加班几乎成了她生活的全部内容，她很难拥有属于自己的时间，约会、恋爱对于她而言也成了奢侈的事情。每当看到恋爱中的情侣或一家三口甜蜜地生活在一起的时候，朱思婷就更加地感到凄凉。自己马上就要到30岁了，可是真正的家不知在哪里，想要相伴一生的人也不知在哪里。某一天，当她在照镜子时突然发现，一根白发不知什么时候悄悄地长了出来。当她沮丧地拔掉那根白发时，她对自己走过的路陷入了深深的思索。

迷茫困惑



1. 怎样理解价值观和职业价值观？
2. 对职业价值观应该有什么样的态度？
3. 怎样修正职业价值观？

价值观的认识及修正

知识殿堂

党的二十大报告指出，我国“以社会主义核心价值观为引领”，推动社会的发展，如期实现中华民族伟大复兴的宏伟目标。同样，我们个人也要形成个人的价值观，才能走得正、行得端。所以说，价值观是职业生涯规划中的一个重要的影响因素。如果依循自己的积极价值观工作和生活，就能获得最大限度的幸福感、满足感和自尊感。

一、价值观的内涵及特点

“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”这首诗反映的是革命时期仁人志士们为追求人类自由民主而献身的崇高价值观和精神境界。“钱钱钱，命相连”则反映的是拜金主义价值观。生活中人们的价值观反映在人们看待事物的方方面面，是人们活动的依据。因此，对价值观的探讨有助于大学生在进行职业选择和规划时，有一个明确的方向。

1. 价值观的内涵

价值观是指个人对客观事物（包括人、物、事）及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价，是对什么是好的、是应该的总看法，是推动并指引一个人采取决定和行动的原则、标准，是个性心理结构的核心因素之一。可见，价值观的内容，一方面表现为价值取向、价值追求，凝结为一定的价值目标；另一方面表现为价值尺度、评价标准，成为主体判断客体有无价值以及价值大小的观念模式，是主体进行价值判断、价值选择的内在根据。

个人的价值观是人生观的核心，也就是人们所说的人生价值观。人生价值是一种特殊的价值，是人的生活实践对于社会和个人所具有的作用和意义。选择什么样的人生目的，走什么样的人生道路，如何处理生命历程中个人与社会、现实与理想、付出与收获、身与心、生与死等一系列矛盾，人们总是有所取舍、有所好恶，对于赞成什么反对什么、认同什么抵制什么，总会有一定的标准。人生价值就是人们从价值角度考虑人生问题的根据。

群体的价值观则是构成群体思想文化和社会意识形态的主要成分，比如中国共产党群体性价值观具体表现在：以实现共产主义理想作为价值追求的目标；以劳动创造作为价值实现的条件；以全心全意为人民服务作为价值评判的尺度；以忠诚老实、光明坦荡、公道正派、实事求是、清正廉洁等作为价值行为的准则；以个人利益与整体利益的融合作为价值实现的标志。共产党人能够把个体利益融合在整体利益之中，把个人利益的实现融合在人民利益的实现之中，以人民的甘苦为甘苦，以人民的忧乐为忧乐，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

2. 价值观的基本作用

由于价值观并不是先天形成的，而是后天习得的。我们对自己的价值观越清楚，职业生涯规划的过程就越容易。因此，了解价值观对于人的基本作用就显得尤为重要。价值观的基本作用有以下几点。

（1）利于规划自己的目标。人在生存和发展过程中必须首先确立自己的价值目标，如食物、金钱、地位、爱情或信仰等，然后才能在目标的指引下，逐步实现自己的价值目标。

（2）引导自己的思想。人为了提高思想的价值效率，总是优先选择对自己具有重要

价值和切身利益的事物进行关注与思考,以节约自己的时间与精力。因此,有效率的价值观,有利于引导自己思想的精进和提升。

(3) 约束和规范自己的行为。价值观本身就是对什么是好的,什么是坏的,什么是积极的,什么是消极的,什么是负能量的,什么是正能量的等内容,所做的价值取向、价值评价、价值选择的过程。因此,树立正确的价值观有利于约束和规范自己的行为。

(4) 处理和调节自己的关系。人应该与什么样的人打交道,应该建立和发展什么样的社会关系(包括经济关系、政治关系和文化关系),完全是在价值观的引导下,根据“利益最大化原则”或“最大价值率法则”来进行选择。

(5) 调配和利用自己的资源。人通常会根据“最大价值率法则”,合理调配和利用自己的价值资源,并把有限的价值资源投入具有最大价值率的职业环境中,以实现最大的职业价值追求。

(6) 实现自己的价值。每个人都是独特的。每个人都有擅长的能力与技术,也有不同的职业理想追求,每个人都会在价值观的引导下,最大限度地发挥自己的能力和技术,以实现自己最佳的人生价值和理想追求。

二、职业价值观的内涵及类型

当你埋头苦干时,心中却会滋生“这究竟为了什么”的茫然;当你取得一定成功时,反而会倍感莫名的空虚;当你名利双收时,却发现自己没有得到更有价值的东西。诸多疑问始终在我们的内心盘旋。这些问题大多是在从事职业中产生的,在严格意义上来说是职业价值观问题。

1. 职业价值观的内涵

职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现,也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。比如,历史上人们认为经商是低人一等的职业,而现在则成了人们追求财富的理想职业。又比如,历史上从事戏曲表演的人,社会地位异常低,而现在人们对艺术行业的追逐则达到极为狂热的地步,从近几年各类考试中可见一斑。

如果你的价值观与你的工作相吻合,那么你会觉得很开心,很有成就感。如果不相吻合,那么你就会感到很无奈和痛苦。而这些感受是金钱和威望不能弥补的。因此,在我们为自己做职业规划之前,一定要清楚,明确自己的职业价值观非常重要。

2. 职业价值观的类型

我们在选择职业时,往往要求工作既要舒适轻松,又要工资高、福利好;既要有突出成就,又想要安稳。对此,我们内心感到矛盾和痛苦。因此,对职业价值观的态度将影响大学生的职业选择和从业质量。为了解决这些矛盾,我们不妨把职业价值观分为积极职业价值观和消极职业价值观。

(1) 积极职业价值观。积极职业价值观是符合社会主流思想的价值观,我们端正从

业的思想态度，选择正确的从业渠道，都会有助于我们的职业生涯健康发展。比如，全国劳动模范人物，他们大都在平凡的岗位上干出了令人尊敬的业绩，而支撑他们默默奉献的正是一个个平凡、朴实的职业价值观。正如一位劳动模范人物所说：要干好我们这份工作，一是要有奉献精神，二是要有强烈的服务意识，三是必须精通业务。

(2) 消极职业价值观。消极职业价值观往往伴随着狭隘的人生观，以追求享乐、安逸为人生目的的最高追求。一旦目标受挫或达不到目的就滋生抱怨、消极、懈怠、郁闷等不良情绪和消极的行为，比如，消极怠工、淡漠责任、急功近利等。这样的价值观不仅很难使我们用良好的心态去工作，而且狭隘短视会使我们很难在工作中找到乐趣，不利于我们职业生涯的良性发展。那些怨天尤人、自视过高的人，他们对工作挑肥拣瘦，总是与工作擦肩而过，这样的人很难用正确的心态去科学规划自己的职业生涯。

三、职业价值观的修正

如果对自己职业价值观有清楚的认识，就能较为容易地进行职业生涯规划，这就要求我们必须修正不正确的职业价值观。

1. 职业无贵贱

俗话说：思想是行动的先导。因此，只有使自己的思想从卑微走向高尚，从消极走向积极，在看待任何职业时，你才会发现它的伟大，它的崇高，它的价值所在。一个人眼中卑微的职业，在别人眼里或许并不卑微，甚至可能是崇高的。由此可见，无论我们从事何种自以为卑微、不如意的职业，只要我们兢兢业业、踏实肯干，我们就一定能够赢得别人的尊重，找到自己的乐趣和价值，甚至改变自己的命运。

2. 职业无大小

著名新闻记者、出版家邹韬奋写过一篇《工作的大小》，指出工作没有大小之分。也就是说，在某种意义上，一个扫地工和一个总统的工作没有质的区别，都是在为人类的生存和发展做贡献。任何成功，都是由一点一滴的小事积累起来的，生活中无数成功人士的经历告诉我们，任何辉煌的业绩都来自不懈的追求和一点一滴的积累。所以，希望我们每个人记住：不做小事的人也做不出大事来，正是“一屋不扫，何以扫天下”。

综上所述，让我们记住党的二十大报告中的一句话：“今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标，同时必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。”在“不断夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利”的伟大征程中，树立积极的价值观，正确面对职业价值观，努力工作，兢兢业业，去创造自己辉煌的人生吧！

拓展体验



拓展体验

测测自己的职业价值观

职业锚是应用最广泛，也是准确率最高的量表。下面是根据职业锚理论设计的一个互动游戏，可以用来测测我们的职业价值观。

1. 游戏原理

该游戏的原理是职业锚等相关职业价值观理论。

2. 游戏目的

该游戏的目的是测试求职者的职业系锚点或者职业价值观中最重要的内容。

3. 游戏名称

名称：三色手环摘除游戏。道具：三色手环。

4. 游戏操作：

(1) 首先向参与者发放手环，不同颜色各1个。

(2) 然后要求参与者对手环进行相关职业价值观命名，为保证课堂流畅，一般情况下我们会为学员提供备选价值观名称如：薪酬、家庭需要、发展平台、工作能力匹配、兴趣匹配和职业尊严等，由学员选择三个最重要的项目分别命名不同颜色的手环，如红色代表薪酬，紫色代表职业尊严，黄色代表发展平台等。

(3) 老师发布第一道指令：由于就业形势比较紧张，不能同时满足你的三个价值要求，只能满足其中的两个价值选项，请摘除一个把你认为最不重要的手环。并邀请个别学员分享理由，阐述理由的过程就是能体现学员的职业价值观排序。

(4) 继续发布相同信息，再摘除一个价值手环，剩下的就是该学员的职业价值点，也是该学员最重要的职业价值取向。

游戏过程中如无三色手环，可以用其他道具代替，可用于课堂互动也可用于互测。

你的职业价值观：_____

你的感想：_____

第三章 职业生涯规划的环境认知

第一节 社会环境认知



怎样认识社会环境

经典寄语

马克思说：“人创造环境，同样环境也创造了人。”这说明人和环境的良好互存、互动、互进的关系。人类通过社会实践活动改造了自然，使自然成为适于人类生存的社会环境；社会环境反过来又启迪、陶冶教育了人类，使人类变得更加完美和高尚。

故事探微

一个创业成功的职业生——阿琳

阿琳所读的是某学院的专科，所学专业——历史学很偏冷。对于这样一个专业，确实未来就业前景不被看好，但阿琳并没有因此放弃学习。她在努力学习自己的专业课程的同时，还注重选修课的学习。大一下学期的时候，阿琳看到一门关于“中国古代服饰史”的选修课，想到自己先前经常涂鸦的那些“古代仕女”，兴趣不禁油然而生。

阿琳悄悄地去上这门选修课，如饥似渴地记录着老师的生动讲解。中国古代服饰的美轮美奂，服饰背后文化的博大精深，使得阿琳如痴如醉。这门课程的主要参考书——沈从文的《中国古代服饰研究》，她看了一遍又一遍。为了能够充分利用图书馆不多的上网机位，她经常在没有课的早晨早早地等在门口，准备“抢占”位置，上网查找一些服饰的图文资料。有一次课堂讨论，阿琳壮着胆子参加了。由于平时的钻研，她的发言质量很高，老师和同学们不禁对她刮目相看，阿琳自己也感到了平生以来最大的信心。

一次偶然的的机会，阿琳在网上发现上海有一个大学生社团，倡导“汉服”复兴，里面有一位成员是时装设计专业的学生，自己设计制作古代的汉族服装。阿琳通过电子论坛和邮件与他建立了联系，一起探讨问题，二人成为志同道合的朋友。学期快要结束了，阿琳自己精心挑了一些布料，请朋友帮自己做了一套古雅大气的汉代曲裾。

阿琳穿着曲裾（古代深衣之裳计有十二幅，皆宽头在下，狭头在上，通称为衽，接续其衽而钩其旁边者为曲裾，此服装在先秦至汉代较为流行）去上了最后一节课，引起了很大反响。很多同学非常羡慕，也要阿琳帮自己联系做这样的服装。阿琳爽快地答应了。在她的热心帮助下，先后有十多位同学拿到了满意的汉服。这时，阿琳萌生了一个想法：自己将来可以和朋友一起创业，主推中国古代服饰。

为了实现这个目标,阿琳与一位朋友进行了深入的调研。两人首先选择了成本最小的网络开店方式,注册了自己的店铺。开始时并不顺利,小店几乎无人问津,但阿琳并不气馁。为了把自己的店铺装点得更具特色和品位,她给自己制定了学习计划,去学习网页制作,提高拍摄技巧。她还绞尽脑汁给每套服装取了富有古典意味的名字,用古诗词做注解,并邀请一起上选修课的同学,排练了关于唐代婚礼服饰展示的节目,参加校庆的学生文艺节目会演,引起了轰动。在她的努力下,她的小店铺开始逐渐地在学校里有了名气,也接到了不少定做服装的订单。20岁不到,阿琳就成了“小老板”。

毕业后,阿琳决定继续自己的创业之路。一年的创业经历,不仅让她有了经济上的收获,更重要的是使她坚定了信心和方向。钻研服饰让她感到充实和快乐。她觉得自己的工作是有意义的,因为她不仅在“卖衣服”,还在一点一滴地推广着中国传统服饰文化。

(选自付中承《职业生涯规划》,河南大学出版社,2008年11月版)

迷茫困惑

1. 什么是社会环境?怎么理解社会环境?
2. 请画出阿琳的生涯路线简图,标注上各个时期的关键点,如大学、毕业、工作、创业等,你从中得到什么启示?

知识殿堂

从绝对意义上而言,个人的生存和发展,是社会造就而成的,如果没有社会的需求,个人能力再大,也会处处碰壁。因此,我们的职业生涯设计若与社会环境不适应,就难以发挥其有效性;如果我们的设计与社会相抵触,其有效性就可能为零。只有达到二者相适应,才能取得最好的效果。

一、社会环境的概述

《辞海》中对“社会环境”的解释是:在自然环境的基础上,人类通过长期有意识的社会活动所创造的人工环境,如城市环境、工业环境、农业环境等,是人类物质文明和精神文明发展的标志,并随着人类社会的演进不断丰富和发展。

职业生涯规划为什么要了解社会环境呢?原因基于以下几点:

1. 社会环境给每个人的职业发展提供了保障

党的二十大报告指出:“在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力……建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系……人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续,共同富裕取得新成效。”这些话语透露出什么样的深刻含义呢?这些说明了我国政治稳定、经济稳定,百姓生活幸福,这些前提条件为每个职业生的职业选择提供了尽可能多

的机会，给每个人的职业发展提供了坚实保障。反之，一个动荡不安的社会，怎么会有个人的职业发展呢？因此，我们每个人都要珍惜和保护我们所处的社会环境，才能在这个和平的社会环境中大展身手，实现自己的理想。

2. 社会环境改变着人生的发展轨迹

在通常情况下，环境决定人，而不是人决定环境。一个人如何发展，首先要学会适应社会环境。比如，政治与经济是相互影响的，政治不仅影响到一国的经济体制，而且影响到企业的组织体制，从而直接影响到个人的职业发展，决定着个人的职业追求。

3. 社会环境给每个人提供职业选择机会

一个稳定的社会环境，才会提供一个良好的经济发展环境，企业发展才会大量涌现，个人职业选择的机会就会比较多，从而有利于个人职业的发展；如果没有良好的经济发展环境，企业就会减少，个人职业选择的机会就相应减少，个人职业发展也会受到限制。

二、社会环境的分类

1. 宏观社会环境

社会环境从宏观角度分析，主要是分析社会政治环境、经济环境、法律环境、科技环境和文化环境等，全面了解国家或地区政治、经济、科技、法律、文化建设的现状与发展趋势，了解社会环境为我们提供的职业与职业保障，从而科学分析社会职业岗位的数量和结构，科学把握社会职业岗位的随机性和波动性，科学界定不同职业的认定、进入和调整的深度、广度与尺度。进而言之，社会环境决定着社会职业结构的变迁，从而也决定了人的职业生涯的变动规律性。

比如，社会文化环境是影响人民行为、思想的基本因素。社会文化环境从广义来看，它是人类所创造的一切物质、制度和精神的总和。它包括物质文化、制度文化和精神文化等方面。一个人生活在社会环境中，必然要受到社会文化价值观念的影响。社会文化价值观念正是通过影响个人价值观念而影响个人的职业选择。如中国传统文化崇尚学而优则仕，官本位思想严重，轻视经商、服务业等，对人们择业产生了重大影响。在中国传统文化熏陶下成长起来的企业家往往“先天不足”，缺乏创业、创新精神。在这样的社会文化环境里，社会阶层分三六九等，工作性质分高低贵贱。因此，近年来出现这样的情况：很多大学生毕业后纷纷去考公务员，不愿意选择去做从基层服务员干起的职业经理人，宁愿在写字楼里做一个普通文员，也不愿到企业去开创一份新事业。这些文化观念都深深地影响人们的职业生涯规划 and 选择。

2. 微观社会环境

社会环境从微观角度分析，主要是分析社会各行业对人才的需求状况、社会中各种人才的供给状况、当前就业政策、社会价值观的变化等，全面、深入分析人才需求、人才供给、就业政策、价值观变化的现状和发展趋势，充分了解这些因素对职业生涯的影响和带来的变化，以便于通过人才的供需状况、政策和社会价值观的变化的分析，使自

已认识到所具备的知识和技能是否为社会所需要,有何优势,有何不足,并做出相应调整,以期在竞争中获胜。

总之,在社会环境分析过程中,需要通过阅读各级政府出台的相关政策、规划等,了解国家及地区的发展战略;需要我们了解信息时代国际社会的发展,拓宽自我的分析视野,确保分析全面、细致。尤其要注意分析自己理想就业地区的社会环境,特别是该地区的经济、法律、技术发展现状和趋势,以及具体行业或企业的环境发展现状和趋势。例如,我们希望在郑州就业,就要注意分析郑州的社会环境。

拓展体验

垫 球

经过了解职业生涯规划的社会环境,我们现在通过体验“垫球”的游戏,思考在社会环境中应该怎样规划自己的人生之路,或者应该怎样利用社会环境为自己的职业生涯更好地进行服务,游戏体验如下:



拓展体验

1. 拓展游戏目的

- (1) 让学生了解目标管理的重要性。
- (2) 提升学生进行目标管理的能力。

2. 拓展游戏内容

- (1) 游戏人数: 不限, 人数较多时, 需要将组员划分成若干个小组, 每组 8-16 人。
- (2) 游戏时间: 15~20 分钟。
- (3) 游戏场地: 一处比较大的游戏场地。
- (4) 游戏用具: 一个大塑料气球。

3. 拓展游戏步骤

- (1) 让学生们站成一圈。
- (2) 告诉学生们, 他们将要一起挑战一项世界纪录。

(3) 告诉组员们他们的任务是接力垫球 2 分 16 秒, 在这段时间内, 垫球次数不得少于 136 次。任何人不得抓住球不放, 大家必须通过不停地垫球, 使球不至于落地。另外, 不允许连续垫球, 也就是说, 接到球的人必须把球传给另一个人。

(4) 如果学生们可以很轻松地实现目标, 那么老师就需要提高难度了。可以通过一个小花招, 不着痕迹地提高难度。比如老师可以这样对大家说: “抱歉, 我刚才读错了, 这项世界纪录应该是这样的。”或者说: “刚刚接到通知, 今天早些时候有人刷新了这项世界纪录, 新的纪录是这样的。”

根据以上过程, 请思考:

你是否能够达成设定的目标? _____

你有突破纪录目标的打算吗? _____

第二节 职业环境认知



怎样认识职业环境

经典寄语

只有充分了解职业环境，我们才能更好地利用职业环境，改善职业环境。这样对于自我职业生涯的发展，能够带来如虎添翼的效果。人们说的“环境改变人”，就是这个道理。

故事探微

校企合作中的她成为学习的榜样

孙晓静是2020级虚拟现实专业二班的学生。在校期间，她学习刻苦，成绩优秀，获得过两次一等奖学金。同时，孙晓静为人真诚，团结同学，热爱集体，积极参加学校的活动，曾获得过摄影大赛一等奖，很受老师的喜爱。

由于孙晓静表现优秀，指导老师让她成为学院首批校企合作的学生，并让她成为校企合作的学生带头人。孙晓静为了把课内知识与实践相结合，决心利用校企合作的机会，使自己的能力和技术再上一层楼，为将来走上职场打下坚实的基础，为此进行了规划。孙晓静规划的内容是：一是熟悉合作企业的企业文化、规章制度、工作流程等。二是熟悉适应企业学习场所、实习实训场所，使自己快速融入其中。三是处理好企业实训、学习与专升本之间的关系。四是在实训期间把安全防护和疫情防护结合起来，适应各种学习、工作、生活环境。

由于孙晓静做了充分准备，在校企合作中的半年中，她取得了优异的成绩，获得了校企合作奖学金和校企合作优秀学员，成为同学们学习的榜样。

迷茫困惑

1. 什么是职业环境?
2. 影响职业环境的因素有哪些?

知识殿堂

一、职业环境及其分类

职业环境是指一个职业人所处的自然环境、软硬件设施以及人与人之间的关系所构建的一个综合环境。

根据规模、功能和培养人才目标的不同，职业环境可分为校内虚拟职业环境和校外真实职业环境。

校内虚拟职业环境是指实训场所的布局与工厂实际环境基本一致，实训仪器设备功能与生产一线的设备功能基本一致，工作要求及工作规程标准与企业规章基本一致。

校外真实职业环境是指社会中能够提供就业，并且产生经济效益的担负社会经济发展任务的各式各样的公司、企业等真实的单位或部门。

二、职业环境的要素

职业生在进入真实职业环境前，除了认真分析企事业单位的情况，比如分析企事业单位的发展现状、发展前景、内部运作方式及其在本行业发展中的地位等之外，还要重点考虑职业环境的以下要素：

1. 组织文化

组织文化，也被称为企业文化，它是指全体员工在长期的生产、经营与服务活动中形成、发展起来的目标、价值标准、基本信念与行为规范等，这种文化对组织的经济效益和发展前景起着重要影响，对员工的行为规范、精神风貌起着促进和制约作用。如果一个人的价值观念和行为方式与单位的文化不符或相悖，他将很难推进个人职业生涯的顺利发展。

2. 组织的发展战略

个人的职业生涯规划不能与社会的发展战略相违背，也不能与组织的发展战略相违背，否则只能使自己规划的职业生涯束之高阁或走向不应该走向的道路。因此，分析组织的发展战略，将使我们及早明确自己的发展目标和奋斗方向。在分析组织的发展战略时，主要清楚分析所选择组织未来发展的目标是什么，有什么阶段性的发展目标，目前组织所处的发展阶段等。

3. 组织的人力资源状况

组织的人力资源状况，主要是指组织的组织机构，包括管理职位、专业技术职位的设置等；用人制度，包括员工的聘用办法、升迁渠道与办法等；薪金发放办法与绩效管理辦法等，了解个人待遇可能提升的空间有多大；教育培训办法，该单位为其员工提供什么样的教育培训条件与机会；现有人力资源的情况，数量是否充足、结构是否合理、素质是否优良等。

职业生涯规划不是空中楼阁，我们一定要结合企事业单位的实际情况，找出自己在学习期间的努力方向、求取的学习标准和达到的奋斗目标，为顺利进入职业世界，走好自己的人生之路奠定良好的基础。

拓展体验

“撕思人生”——教你如何思考人生



拓展体验

你一定会经常思考自己的人生，那么我们这一生应该如何度过呢？现在，我们来做一个游戏。首先，选择一张纸条，用它来代表你的一生，假设每个人的寿命是100岁。然后请同学们按照先后顺序将代表以下时间的一定长度的纸条亲手撕去。

- (1) 撕掉你已经过完的年龄。
- (2) 撕掉退休后的时间。
- (3) 撕掉睡觉的时间。
- (4) 撕掉看电视的时间。
- (5) 撕掉看手机的时间。
- (6) 撕掉吃饭的时间。
- (7) 撕掉双休日时间。

经过一个艰难的撕纸过程，把你的心理感受写下来吧。

1. 自己手里的纸条随着被一次次撕掉而慢慢变短，最后只剩下短短的一截，对此，说说你的感受。

2. 通过这样一个活动，你还觉得你的从业时间很漫长吗？

3. 面对如此碎片化的时间，你打算如何最有效地利用它？

4. 如何才能更好地利用你的黄金时间处理好自己的工作、生活、学习呢？

第三节 就业环境认知



怎样认识就
业环境

经典寄语

环境是职业生涯顺利进行的舞台，我们只有丈量好这个舞台，准确地评估这个舞台，才能在这个舞台中扮演好自己的角色。就业环境也是这个舞台之一，每个人只有了解就

业环境，对就业环境有一个正确的认知，才能更好地发挥自己的才能。

故事探微

顶岗实习也能干大事

又到了顶岗实习的一年，张文康同学像其他同学一样，怀着万分不舍的心情，离开了美丽的校园，到一家公司顶岗实习。

张文康同学是我院视觉传达系装潢艺术设计的一名学生，在校期间，学习成绩一般，其他表现也比较平平，但有一个优点，就是认准的事情很快就能上手，且能认真钻研下去，不出效果决不罢休。

起初，张文康同学认为顶岗实习也无非就是到实习单位跑一跑，然后填填表，盖盖章，完成数据填报，就算完事了，也就没有认真对待，这个想法也是大部分同学在顶岗实习中的想法。但是在顶岗实习的过程中，张文康同学发现事情并没有自己想得那么简单。

张文康同学在实习单位发现：一是对实习学生的要求完全按照正式员工对待。二是必须保质保量地完成各项工作。三是必须完全遵守实习单位的所有操作规范和规章制度。四是还有原学校指导老师的跟岗管理。五是获得相应的劳动报酬。由于这些要求，一下子打破了张文康同学的原有想法，弄得张文康同学不知所措。值得庆幸的是，张文康同学迅速调整了状态，仅仅用了一个月时间，工作上就能干得得心应手。

工作质量受到实习企业的肯定，学校带队老师及时在顶岗实习的学生中进行了表彰。第三个月发工资的时候，竟然拿到了6800元，这是张文康同学万万没有想到的。

自此以后，张文康同学深刻地认识到，娴熟地掌握一门专业技术是何等的重要。等到顶岗实习结束时，张文康同学自然也就被顶岗实习企业留下，做了正式员工。后来他向学校带队指导老师反馈，现在工资月薪已经超过万元了。

只有认真对待顶岗实习，才能缩短由学校人到社会人的过渡转化期。认真对待顶岗实习，对我们今后的职业生涯发展将会产生积极的作用。

迷茫困惑

1. 怎么把握就业现状？
2. 怎样理解就业政策？

知识殿堂

对于职业院校学生而言，就业之后才真正迈上了职业生涯之路。对就业环境的分析，直接关系到职业生涯规划能否顺利实施。对就业环境的分析包括如下内容。

一、就业现状分析

2012年后,我国进入新时代,全球第四次工业革命方兴未艾,为了赶上并实现超越,我国提出了中国制造2025,带动了我国新技术、新工艺、新材料、新设备的快速发展。这给注重技术技能教育的职业院校带来了极好的发展契机,为莘莘学子提供了大量就业机会。从经济和就业发展规律上来看,经济形势好,就业形势就好,就业率由经济发展状况决定,但是,我国的特殊国情决定了我国将长期存在一定的就业压力。

当今,整个社会就业工作面临着以大中专毕业生为重点的青年就业工作、农村转移劳动力、城镇困难人员、退役军人就业工作为主的“四峰叠加”的局面。并且,这些人员的知识素质、技能素质极其不均衡,这就更增加了就业的难度。可是这种不平衡和难度,却给我们大学生就业带来了广阔的空间。随着国民经济的快速发展,我国对劳动者素质提出了高要求、高标准,大学生将在与其他劳动人口就业的竞争中,展现出自身的知识和能力优势。

二、就业政策分析

就业政策也是影响人们职业生涯规划与选择的重要因素。在就业环境日趋紧张的今天,我国政府越来越重视制定就业的相关政策,引导就业市场合理有序地发展。从党的十八大报告到党的二十大报告,就能看出我国的就业政策随着社会的发展而发展。

党的十八大报告指出:“推动实现更高质量的就业。就业是民生之本。要贯彻劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业和鼓励创业的方针,实施就业优先战略和更加积极的就业政策。”十八大报告提出“就业优先战略”,为就业做了最坚实的政策指引。

党的十九大报告指出:“要坚持就业优先战略和积极就业政策,实现更高质量和更充分就业。大规模开展职业技能培训,注重解决结构性就业矛盾,鼓励创业带动就业。提供全方位公共就业服务,促进高校毕业生等青年群体、农民工多渠道就业创业。破除妨碍劳动力、人才社会性流动的体制机制弊端,使人人都有通过辛勤劳动实现自身发展的机会。”十九大报告把“更高质量和更充分就业”作为新的就业政策,说明新时代大学生在国家就业政策的指引下,既可以自主就业,更可以享受到就业带来的幸福感。

党的二十大报告指出:“实施就业优先战略。就业是最基本的民生。强化就业优先政策,健全就业促进机制,促进高质量充分就业。健全就业公共服务体系,完善重点群体就业支持体系,加强困难群体就业兜底帮扶。统筹城乡就业政策体系,破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端,消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视,使人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会。健全终身职业技能培训制度,推动解决结构性就业矛盾。完善促进创业带动就业的保障制度,支持和规范发展新就业形态。健全劳动法律法规,完善劳动关系协商协调机制,完善劳动者权益保障制度,加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障。”在这里,就包含了职业教育的新理念,即改革创新、提高质量、

办出特色；包含了职业教育的新模式，即改革人才培养模式和提高人才培养质量。可见，党的二十大报告对“就业优先战略”规定得更加详细，更具有指导性和可操作性，非常符合新时代发展的需要，为广大学子就业带来了福音。

总之，就业形势给我们带来的压力和就业政策给我们带来的就业标准，使我们在设计自我职业生涯和自我学习的时候，能全面分析竞争对手和自己在竞争中的优势与劣势，挖掘自身的优势，并做好充分的准备，在竞争中脱颖而出，以帮助我们制订适合自己的职业生涯规划，确保取得职业生涯的成功。

拓展体验

热门职业——就业环境里的万花筒

社会从来不缺热门职业，现在请你动动手，从网络上或一些专业机构里，搜索一些目前或将来最热门职业的信息。收集结束后，完成下列表格。在表格的右下方注明资料来源，以增加真实性。

职业名称	所属行业	工作内容	工作形式	对从业人员的要求

表格填写完毕后，和同学一起讨论以下话题，并把讨论的内容写在横线上：

1. 这些热门职业属于什么行业的最多？

2. 这些热门职业的出现反映了怎样的经济社会发展趋势？

3. 在自己的专业领域中，有没有可能出现社会急需的新型职业？

4. 据此综合判断，未来我们的就业环境怎么样？

第四章 职业生涯规划的目标、制订与实施

第一节 职业生涯规划的目标



职业生
涯规
划的
目标

经典寄语

一位管理专家说过：“所有目标如果没有做某些调整、更新，就会因时光的流逝而黯然失色。”也就是说目标需要根据情况的变化，做出某些调整和修正，才能更好地进行自我职业生涯规划，使职业生涯规划得到科学的管理。

故事探微

毕业的尴尬



毕业
的
尴
尬

某高校高职生小夏，大学学习成绩以及各方面表现平平，对所专业的兴趣也不浓厚。临近毕业，同学们或开始四处寻找实习和工作的机会，或投入升学备考。

一般情况下，在高职学习目标定位中，应该根据自身的专业能力进行设定“就业类”“创业类”以及“深造类”的目标。学生可以选择不同专业，可以按照自己的需求参与到不同的课程模块的学习之中，并在模块化教学进度推进中，提高学习效率，使专业能力、实践能力得到全面提升。特别是对于专升本的高职学生而言，在这种目标明确的学习背景下，他们不仅要提高自身的基础知识，如加强英语等基础课程的学习，也要掌握专业的操作能力，稳步提高自身的综合素养。且准备升学的过程不是一蹴而就的，需要长期的准备与付出。

小夏最初目标是找工作，但因周围许多同学都在准备专升本考试，小夏也为之心动，决定报考。家人认为她学习一般，并不适合继续读书，毕业后马上工作是较好的选择，而她认为家人对她缺乏了解，仍然坚持自己的选择，最后考试失败。

考试失败后，小夏接着找工作，但是发现能找到的全是不满意的工作，她既着急又迷茫，不知道自己该怎么办。

从故事中，高职生小夏参加专升本考试之所以失败，是因为小夏没有从大一开始对学业进行科学的规划，没有合理安排专业课的学习，更没有认识到英语考试在专升本考试中的重要性。到了最后，发现同学们参加了考试，自己也想试一试，导致自己没有了主见，致使最后考学失败，就业困难。

——<https://www.jinchutou.com/p-33021591.html>