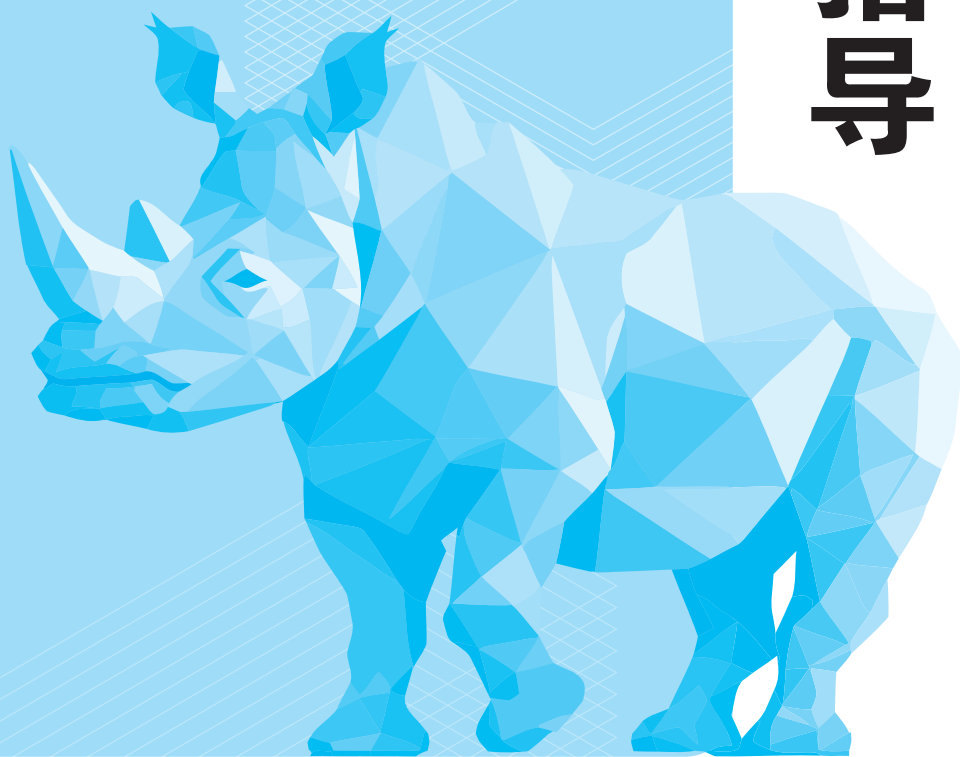




“十四五”职业教育国家规划教材

大学生职业发展 与就业指导

第2版



主 编 李新省 刘诗梦 裴 彧
副主编 李庆达 李荣娴 李志茹
李 醒 杨 蕊 刘 迎
田培培 郭丽杰 张 怡



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分两篇,上篇为职业生涯规划篇,下篇为择业就业指导篇。其中职业生涯规划篇主要介绍大学生活与规划、自我探索、职业探索、职业生涯决策、职业生涯规划的设计与实施、生涯能力与行动等内容;择业就业指导篇主要介绍就业形势与政策、求职机会盘点与分析、求职简历的制作、求职技巧、就业心理调适、求职权益保护、职场适应等内容。

本书可作为高职高专职业规划与就业指导课程的教材,也可作为从事职业规划与就业指导相关工作人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据
大学生职业发展与就业指导/李新省,刘诗梦,裴
或主编. --2 版. --上海:上海交通大学出版社,
2025. 5. --ISBN 978-7-313-32735-2
I. G647. 38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025TT1058 号

大学生职业发展与就业指导(第2版)
DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO(DI ER BAN)
主 编:李新省 刘诗梦 裴 或
出版发行:上海交通大学出版社 地 址:上海市番禺路 951 号
邮政编码:200030 电 话:021-64071208
印 制:大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司 经 销:全国新华书店
开 本:850 mm×1 168 mm 1/16 印 张:14
字 数:349 千字
版 次:2025 年 5 月第 2 版 印 次:2025 年 5 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-313-32735-2
定 价:49.80 元

版权所有 侵权必究
告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0316-3662258

第2版前言

2024 年我国普通高校毕业生规模约达 1 179 万，同比增长 21 万人，这意味着高校毕业生的就业压力更大了，竞争也更激烈了。未来要去哪里发展？追求稳定还是接受挑战？很多大学生毕业后在选择就业岗位时，总有诸如此类困惑。

“就业是最基本的民生。”高校毕业生是国家宝贵的人才资源，是国家保就业、稳就业工作的重点对象。助力高校毕业生顺利就业，既是稳住就业“基本盘”的现实需要，也是广大毕业生和万千家庭的殷切期望。

基于此，我们对本书进行了修订。修订工作主要包含以下方面。

一、调整整体内容设置，将教材分为上下两篇

上篇（职业生涯规划篇）：通过对大学生社会角色的认识及专业发展的了解和对大学生职业生涯规划的指导，使学生能够进行自我认知与职业评价，自觉提高综合素质；了解职业发展趋势，树立正确的择业观，并进行科学的择业决策。

下篇（择业就业指导篇）：通过对就业环境与形势的分析，引导学生以积极的心态面对就业；同时，强化学生依法就业的意识，帮助学生调整心态，为步入社会打下基础。

二、加强书中整体栏目设计

1. 信息量大，具有时代特色

本书从当前大学生就业环境与形势出发，融入关于大学生职业生涯规划大赛的知识，对大学生就业背景、职业规划、求职准备、职业适应等内容进行了详细介绍，引导学生根据自身特点和所学专业积极探索，合理定位，顺利就业。

2. 设计新颖，布局合理

本书采用全新的编写体例，以学习目标为引领，配以经典赠言、案例导入、学习资料、活动训练等模块，有助于大学生对职业生涯有更深刻的认识，从而全面深刻地认识自我，明确职业发展方向。

3. 案例生动，资料翔实

本书中选用了大量案例和就业资讯，将抽象的理论知识与具体实践相结合，一方面，

为学生提供更多的求职技巧和经验分享，有助于他们在求职过程中脱颖而出；另一方面，激发学生的学习兴趣，使其通过分析案例锻炼自己解决问题的能力 and 批判性思维，并从中得到感悟和经验教训。

4. 增强互动，注重体验

本书中以“案例+活动”的方式，对教材内容进行了丰富。本书在介绍理论知识的同时，结合具体案例对其进行了分析和讨论，使学生更好地将知识应用于实践中。另外，教材中增加了实践内容，将实践项目与课程内容紧密结合，让学生在实践中深化对理论知识的理解，帮助学生充分完成对自我探索和认知，塑造正确的择业观、就业观，促进德技并修与全面发展。

本书由河北交通职业技术学院李新省、刘诗梦、裴彧担任主编，负责总体策划和结构安排，李庆达、李荣娴、李志茹、李醒、杨蕊、刘迎、田培培、郭丽杰、张怡担任副主编。具体编写分工如下：第一、二、三章由裴彧编写；第四章由李新省、裴彧编写；第五章由李醒、杨蕊、刘迎、张怡编写；第六章由李新省、郭丽杰、刘诗梦、裴彧编写；第七章由李庆达、李荣娴编写；第八章由李志茹、田培培编写；第九章由李新省、刘诗梦编写；第十章由李新省编写；第十一、十二、十三章由刘诗梦编写。活动训练由李新省、刘诗梦、裴彧编写。本书由李新省统稿。

在编写过程中，我们参阅了大量的文献资料和案例，借鉴了一些专家的理论 and 观点，并得到了各位同仁的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！

由于编者理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，有很多问题还有待探讨，敬请职业教育界各位专家及同仁指正。

编 者

第1版前言

2022年,我国大学毕业生人数首次突破千万大关,这使得大学生就业形势变得更加严峻。党中央高度重视职业教育和大学生就业创业工作。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”。

高职生就业指导绝不能等同于职业介绍,应该充分体现高等职业院校的教育职能。党的二十大报告指出:“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”这就明确了教育的培养目标,而对高职教育来说,要以就业、创业为导向,以服务社会为宗旨,使学生真正成为高技能应用型人才。

高职生就业指导应该贯穿学生在校学习的全过程,并分阶段、有针对性地实施,使学生树立科学的择业观,使他们的专业能力和综合素质得到和谐发展,就业能力实现稳步提高,在激烈的就业竞争中不失主动权,从而确定好自己发展的轨迹。鉴于此,编者在总结多年教学和就业指导实践经验的基础上编写了本书。

本书在体例编排上力求新颖活泼、开放实用,共分为以下四篇。

第一篇,专业学业指导篇。通过对大学生社会角色及专业发展的介绍,指导学生进行自我认识与自我评价,自觉提高综合素质,为步入社会打下基础。

第二篇,职业生涯规划篇。通过对大学生职业生涯规划相关知识的介绍,指导学生对职业发展趋势,树立正确的择业观,并进行科学的择业决策。

第三篇,成功创业指导篇。通过对自主创业相关知识的介绍,指导学生提高创新能力,使学生明确企业的不同法律形态、环境和责任,为创业实践打下基础。

第四篇,择业就业指导篇。通过对就业环境与形势的分析,引导学生以积极的心态面对就业,同时,强化学生依法就业的意识,调整心态,适应社会。

本书由河北交通职业技术学院李新省、何洁、刘晓音担任主编并负责总体策划和结构安排,由河北交通职业技术学院李荣嫻、李庆达、刘诗梦、李志茹、王琳、郝文翠、高育清、丁岩、王占民担任副主编。本书具体编写分工如下:第一章由何洁、李新省、刘晓音

编写；第二章由何洁、李新省、李庆达编写；第三章由何洁、李荣娴、王琳编写；第四章第一、二、四、五节由何洁编写，第三节由李新省编写；第五章由何洁、刘诗梦、郝文翠编写；第六章至第十一章由李新省编写；第十二章由李志茹、丁岩、高育清、王占民编写；第十三章至第十六章由李新省编写；“活动训练”栏目由李新省编写。本书由李新省统稿。

在编写本书的过程中，编者参阅了大量的文献资料和案例，借鉴了一些专家的理论观点，并得到了多所职业技术学院的大力支持和帮助，在此向相关人员和机构表示衷心的感谢。

由于编者的水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

上篇 职业生涯规划篇

第一章

大学生活与生涯规划

第一节	生活与生涯	4
第二节	大学生的社会角色	8
第三节	生涯规划的概念与内涵	11

第二章

自我探索

第一节	兴趣与职业	19
第二节	性格与职业	22
第三节	职业价值观	24
第四节	能力与职业	27
第五节	自我评价	32

第三章

职业探索

第一节	专业概述	37
第二节	认识职业	44
第三节	工作世界地图	49
第四节	素质与职业素质概述	55

第四章

职业生涯规划

第一节	职业生涯规划概述	64
第二节	影响职业生涯规划的主要因素	67
第三节	职业生涯规划书的撰写	68

第五章

职业生涯规划

第一节	职业生涯规划概述	75
第二节	职业生涯规划实施	79

第六章

生涯能力与行动

第一节	人际沟通	92
第二节	压力管理	97
第三节	时间管理	101
第四节	目标管理	104

下篇 择业就业指导篇

第七章

就业形势与就业政策

第一节	就业形势	111
第二节	就业政策	114

第八章

求职机会盘点与分析

第一节	求职机会盘点	125
第二节	求职机会分析	130

第九章

求职材料的准备

第一节	求职信的制作	134
第二节	求职简历的制作	137



第十章

面试技巧

第一节	面试的常见类型	145
第二节	面试前的准备	146
第三节	面试的技巧和注意事项	147

第十一章

就业心理

第一节	心理素质对大学生就业的影响	157
第二节	大学生求职常见的心理问题和心理误区	158
第三节	大学生心理问题的调适	161
第四节	正确的择业就业观	163

第十二章

就业基本权益保护

第一节	毕业生的就业权利、义务及权益保护	169
第二节	常见的侵权行为	174
第三节	就业协议与劳动合同	179
第四节	违约责任与劳动争议	187

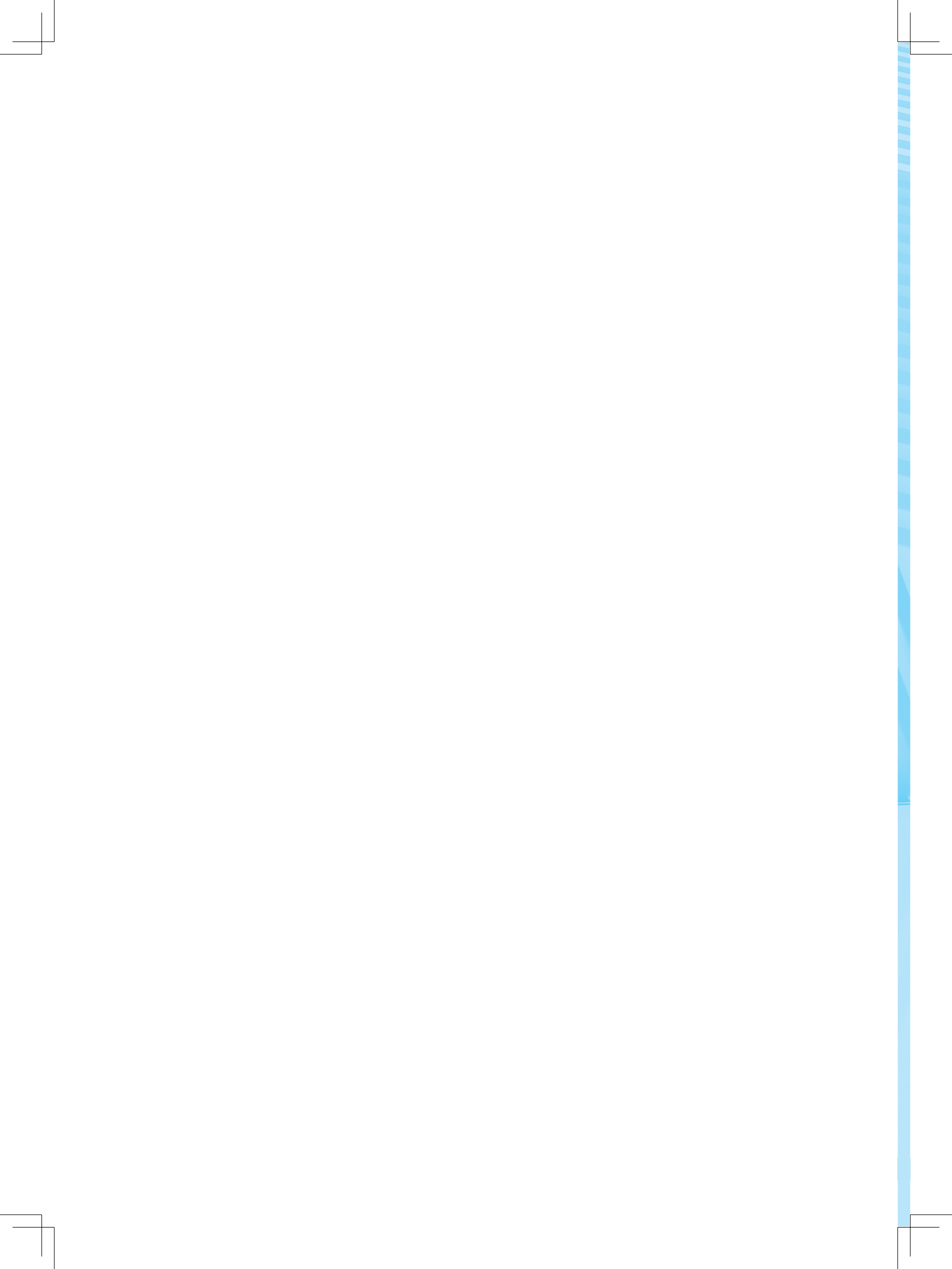
第十三章

职场适应

第一节	大学生就业后的社会角色转变	197
第二节	积极主动适应社会	202
第三节	建立和谐的人际关系	205
第四节	初入职场需要注意的问题	208

参考文献

213



上 篇

职业生涯规划篇

职业生涯是人生中重要的历程，是个体追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。大学生要加强职业生涯规划意识，通过职业生涯规划，在充分认识自己、客观分析环境的基础上，科学地树立目标，正确地选择职业，并运用适当的方法，采取有效的措施，克服职业生涯中的困难，避免落入人生陷阱，从而获得事业的成功。

第一章

大学生活与生涯规划



经典赠言

在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。要坚持党的领导，坚持正确办学方向，坚持立德树人，优化职业教育类型定位，深化产教融合、校企合作，深入推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革，稳步发展职业本科教育，建设一批高水平职业院校和专业，推动职普融通，增强职业教育适应性，加快构建现代职业教育体系，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。

——习近平



学习目标

- ◎ 了解大学生活的相关内容。
- ◎ 认识个人规划与个人发展的关系。
- ◎ 树立正确的人生目标，转变学习观念。



引导案例

周家朗：通过手机软件“说话”的自强之星

在广州城建职业学院的“智慧创业书苑”一角，当周家朗坐在我面前时，我感受到了他的坚毅。

看起来，周家朗与常人无异，其实他在不到两岁时，就被确诊为听力障碍与语言障碍。他的班长罗广说，周家朗很多时候通过打字或手机自带的语言转换程序实现与他人的交流。

我带了录音笔，我们的交流便通过录音笔和手机屏幕开展。“我从来没有想过放弃学习，我一直觉得应该坚持下去。”周家朗当着我的面，把这句话写在纸上。

我想知道以周家朗的状态，该如何听课，周家朗“说”：“在学习中我遇到了很多困难，但我要学会克服。”

大学两年来，在每一堂课上，周家朗都坐在第一排，老师上课时用麦克风，周家朗勉强能听进去一点儿，但更多时候他要通过手机软件的翻译功能和查询网络资料进行自学。周家朗以这样的方式学习，在2019电气自动化技术二班，他的成绩一直名列前茅，大一时便是班级第二名，当选过“三好学生”，也拿过奖学金。



职业院校的课程中有很多是实训课，这是加强专业实践、提高动手能力的关键环节。在中级电工培训中，周家朗通过对电路图的分析，了解了“带能耗制动的双重互锁正反转控制线路”的各种工作状态及操作方法。在“双速三相异步电动机自动变速控制线路”的安装与调试中，他学会了“按钮接触器控制双速电动机变速控制线路”和“时间继电器自动控制双速电动机变速控制线路”的安装与检修。我看着那些密密麻麻的电子元件和密布的蓝线、红线、黄线，很难想象这是一个“先天不足”的学生琢磨出来的。

在“可调直流稳压电源”的制作中，周家朗首先要把各个元器件穿在电路板上，特别要注意区分二极管的正负极。刚开始他把一个发光二极管穿反了，结果过了大半天才发现；接下来是焊接，他刚开始焊得不太好，堆焊情况比较严重，但焊得多了，便熟能生巧了。周家朗“说”：“我理解的焊接的最高境界，就是用最少的焊锡丝焊出具有最完美焊点的实物。经过实习，我发现自己的焊接功夫还是不错的。”

学校机电工程学院党团组织为了帮助周家朗，给他提供了很多锻炼机会，周家朗担任了学生会秘书部副部长、辅导员助理。2021年暑期，在学校团委的组织下，周家朗参与到“永远跟党走，奋进新时代”的党史学习实践团中，前往广州市从化区莲麻小镇进行为期15天的“三下乡”活动。周家朗还要参加“1+X工业机器人应用编程职业技能等级证书”考试，他需要通过电脑编程让机器人完成规定动作。罗广感觉有难度，周家朗笑了笑“说”：“我知道自己先天不足，那就要后天加倍补上，在生活中如此，在学习中更是如此。”想必，他已经做好了准备。

资料来源：高等职业教育网，<http://www.gzyjh.org/>，2022-03-15。

分析

周家朗的听力障碍与语言障碍并没有阻止他努力奋进的脚步。对于即将走上社会的大学生来说，企业是其展示自己学识、才华和能力的平台，就业是其谋求自身发展的必要途径，也是其实现经济独立的手段。一般来说，一个人只有通过社会认可的途径和形式展现出自己的价值，才会被社会接纳和肯定，才有机会获取更多的社会资源，促使自己在更高更广的层面获得发展，早期的职业生涯教育和学生在就业前的行动对此起到了促进作用。



课堂进行时

很多人从刚进入大学校园时的志向远大到后来的甘于平庸，进而开始怀疑人生；但也有人能够在大学里找到自己真正的兴趣所在，并把兴趣培养成能力，从迷茫到清晰，找准目标，坚定信念，度过充实而有意义的大学生活。

大学生在大学阶段，将面临全新的体验，孕育全新的希望，拥有新的向往和追求。大学和高中相比，在学习方法、生活方式、人际交往方面都存在差异，大学生只有积极地适应环境，尽快地调适自己，才能在新的环境中重新认识自己，找到方向，尽快实现身份的转变。



第一节 生活与生涯

一、大学生活与高中生活的区别

1. 学习状况比较

高等职业技术学院在课程数量、教学内容的广度与深度、知识更新速度、创造力和智能结构的要求上，都和普通高等院校有所不同，高等职业技术学院除专业理论教学外，将实践教学放在了非常重要的位置，实践教学作为沟通理论与操作技能之间的桥梁，使学生在理论和岗位技能上都能得到发展，同时，在课程安排上，使学生有较大的学习自主权和选择空间，这些条件促使大学生不断汲取新知识，为早日成材打下了良好基础。

大学时期的学习与中学时期的学习相比，在学习目的、学习内容、学习方法、授课方式、授课模式等方面存在很大的差异，具有鲜明的大学学习的特点。大学学习和高中学习的不同点如表 1-1 所示。

表 1-1 大学学习和高中学习的不同点

项 目	高 中	大 学
学习目标	高考	掌握专业技能，为了就业打下基础
学习内容	基础知识和各类应试方法	实训学习项目
学习方法	监督教学	自主学习，可自由支配的时间较多
授课方式	小班教学	合班教学
授课模式	教师讲授配合阶段性测试	鼓励学生自主学习，培养创新思维、创业和就业能力

(1) 学习目标的改变。在高中阶段，高考作为“指挥棒”，有明确的大纲、指标，指引学生学什么、怎么学，因此学生都有明确的努力方向。大学则实行全新的教育模式——学分制，高考这个目标突然消失了。学分制是以选课为核心，教师指导为辅助，通过绩点和学分衡量学生学习的质和量的综合教学管理制度。学生在拿到规定学分的基础上，可以申请提前毕业或延期毕业。在大学期间失去目标的学生容易出现以下两种情况：平时不用功，只在考前突击，甚至靠作弊通过考试，导致受处分甚至被开除；只求通过，不求高分，不求上进。

(2) 学习内容的改变。高中主要学习一般性的基础知识，大约有 15 门课程；大学以专业性学习为主，一名学生要学习 60 门左右的课程。大学课程的容量、广度及深度要远远超过高中，大学生除了学习理论知识，还要培养与提高各种技能，重视综合素质的养成。教师的授课内容并非都来自教材，而是加入了很多教材之外的新知识、新信息。教师鼓励学生提问题、组织讨论，要求学生课后查找资料和实践等，提倡学生自学。大学的学习具有很强的专业性，学习的内容随着社会的发展不断更新、深化。大学开设了众多选修课程，为学生扩充知识、全面发展提供了更加广阔的空间。大学开设辅修课程，扩充专业内容，培养复合型人才，不断改进实验设备、实验技术，广泛开展课外科研实践活动，



推动相关相近专业交叉开展学习与互动活动等，使大学的学习内容更加广博精深、丰富多彩。

(3) 学习方式的改变。在高中，学生的学习进度、学习时间、学习内容等都由教师把控，课程模式均为小班授课，教师“手把手”指导学生。而大学提倡自主学习，没有固定的教室，一般几个班一起上课，课程模式均为大班授课；课上教师主要讲重点和难点，在一节课上可能讲一章或者几章的内容；课余时间充裕，学生可自由支配时间。

2. 生活状况比较

进入大学后，大学生的衣食住行等个人生活都由自己安排，因此，大学生应主动适应生活方式的变化，注意培养独立生活的能力，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题。总的来说，自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生和高中生活的不同点如表 1-2 所示。

表 1-2 大学生和高中生活的不同点

项 目	高 中	大 学
宿舍环境	室友多来自同一地区，生活习惯相近	室友来自五湖四海，经济差异、性格差异、地域差异明显
自由支配时间	多用于作业、课外班、自习	完全自主，可用于自习、参加社团、运动、休息、兼职等
经济消费	由父母把控，花销类别单一	同学间的经济差异明显，花销类别更为丰富，需要做好财务管理

(1) 生活环境的变化。进入大学后，大学生的生活方式由依赖型向独立型转变。在高中阶段，学生的生活由父母全权安排，学生甚至没有独立空间，难以独立生活；在大学阶段，洗衣、叠被褥、收拾宿舍等，凡事都要靠大学生自己来处理；在生活习惯上，同学们来自五湖四海，饮食、气候、语言、作息与卫生习惯各不相同，大学生需要学会自我调整，学会包容他人，不骄傲，不自卑，与他在和谐的状态下共同生活。

(2) 时间管理的变化。高中时学生的学习很紧张，让人感觉很充实。与高中时期相比，大学的时间安排很自由，如果没有对其进行规划，就会感觉很无聊和空虚。大学生的课余生活丰富多彩，有各种社团活动、学术报告、讲座等，大学生如果没有明确的目标，则很容易陷入无效的忙乱中。大学生只有靠自己的摸索，正确地认识自我，才能找到自己的方向。

(3) 经济消费的变化。高中时期学生的消费多集中在购买图书上，其他消费均由父母代理。大学生的消费具有同群效应，即消费行为和水平容易受到周围同学尤其是室友的影响。近年来，校园贷、消费贷盛行，在家庭经济状况各异的情况下，大学生若为了强行融入某一个圈子，或是出于攀比之心，用网络分期贷款来购买一些奢侈品或电子产品，则会给自己和家庭造成财务负担，给自己的求学之路蒙上阴影。

二、大学生生活与人生发展

1. 人生定向发展的关键时期

随着教育改革的进一步深入，高等职业院校的专业设置越来越灵活，教学作为一种提升学生的职业素质和能力的手段，发挥的作用越来越明显，这使高等职业院校能够培养出适合当下和未来若干年内社会中的职业岗位需要的人才，高职生掌握的知识在毕业后 2 ~ 3 年内不会过时。高等职业院

校注重培养学生的知识再生能力，不仅向学生传授从事专业技术工作所需要的各类理论知识，还对其进行一定的专业技能训练，并使学生通过技能学习扩充理论知识。学生持有的相关职业资格证为职业定向发展提供了必要条件。此外，其自身所处的年龄段决定了大学阶段是接受专业教育的最佳时期。

2. 人生观形成的关键时期

正确的人生观形成涉及诸多因素，其以对社会的认识为基础，以对人生意义的评价为关键，以对生活的情感为支柱，以崇高的社会理想为核心。大学生对人生的看法尚不成熟，缺乏系统性，存在着人生目标的狭隘性、人生价值观的自我性和人生态度的随意性等问题。

3. 知识的不断积累与丰富时期

大学生在大学阶段的主要任务是学习，其人生目标也是在学习过程中不断明确和完善的。高等职业教育的目的之一是让学生具备可持续发展的学习能力。因此，通过不断积累知识认识自然和社会、不断完善和发展自我是大学生成功走向社会的必由之路。



案例链接

大学生生活再回首

自述人：刘运玄，毕业于某职业技术学院汽车系，现供职于某县交通局。

进入高等职业技术学院后，我的学习压力仍然很大，尤其是在大一、大二时。那个时候我像苦行僧一样，每天除了上课、吃饭以外，其他时间基本上都泡在自习室里。晚上 11 点自习室关门，我和同学才一起结伴回宿舍。回去以后早就过了熄灯时间，我们迅速地洗漱、上床、睡觉。但是当时好像也没有谁觉得特别辛苦，因为大家都是如此，每天结伴上课、下课、吃饭、上自习、下自习，我还挺习惯的。只是偶尔想起高中老师曾向我描述的天堂一般的大学生活时，会有种“很上当”的感觉。

上大学之前我是一个标准的“文艺盲”，天生五音不全，对节奏、韵律更是一窍不通。尽管如此，面对学校艺术团张贴出的极具吸引力的招新海报时，我还是动心了。考虑到自己应该尽可能挖掘一下身上少得可怜的艺术潜能，我决定报名参加舞蹈队。我运气好，面试那天竟然被录取了，于是每个周末都要去参加训练。这段时间真好，锻炼一点都不耽误我上自习，反而可以活动一下一周以来在教室里坐僵了的身体。寒暑假的时候，队里还有集训，我们在一起排练演出舞蹈。尽管我在队里属于业务落后分子，但是我热情度很高。特别是当我第一次参加公演的时候，尽管我在舞台上只是一个小角色，却还是兴奋了很久，觉得自己正在向一个“准艺术家”的方向靠拢。

在我的印象中，我大学三年都参加过校运会，在大一的时候被误以为是体育强人，被选中参加 400 米跨栏赛。运动会前一个月，我每天下午锻炼的时候都要去运动场进行跨栏训练，我一直秉持重在参与的信念，尽管系里请来的专业指导老师总是对着我叹气，我还是乐此不疲地一次又一次用各种标准欠佳的动作跨越栏杆。我很喜欢那时候一群运动员每天聚集在运动场上活动身体，然后投入到训练的感觉。我想那个场景已经永远地印刻在了我的脑海里了。到了后来，我总是参加一些莫名其妙的比赛，比如足球、游泳比赛。



在写这些东西的时候，我突然想起了好多好多大学时候的故事，那真是一段难忘的青春岁月，我们今后的命运往往就是在这些不经意的小事上见了分晓。仔细想想，学习、文艺、体育、社会活动，不正是我们校园生活的组成要素么？那些日子就像流水般远去了，我很怀念……

高等职业教育的专业学习只是为学生提供一个大致的方向，而更具体、细致的目标也许在学生走向社会后，才能最终确定下来。因此，学生在学好专业课的同时，还要适应科技社会对人才的综合性要求，根据自己的能力、兴趣和爱好选修和自学其他课程，扩大自己的知识面。

三、认识生涯

生命对于每个人来说只有一次，如何让这仅有的一次生命变得有意义是每个人都应该思考的事情。

小时候，我们经常会被问到一个问题：你的理想是什么？选择大学专业时，我们都会思考一些问题：大学毕业以后想要干什么？什么专业的毕业生好找工作？女生适合读什么专业？男生适合读什么专业？大一、大二的学生会质疑：我们为什么要学枯燥而又难懂的大学物理、高等数学？大三的学生则在纠结，到底要不要升本科，应该找一份什么样的工作，要不要离开大城市，应该去哪里工作，去什么行业工作，到底该去实体行业就业还是到互联网行业就业。工作的过程中，特别是在各种机会和选择的十字路口，又经常会自问：“我要成为什么样的人？这到底是不是我想要的人生？甚至退休了，人们还会不时地怀疑自己：我这一生的价值和意义是什么？退休以后的日子要做点什么才能让我人生更有意义？所有的这些问题都是一个人的生涯困惑。

在日常生活中，我们常提到“生涯”一词，比如“政治生涯”“学术生涯”“艺术生涯”等。“生涯”一词在中国早有渊源，《庄子·养生主》云：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”在我国古典典籍中也有多处用到了这个词，如刘长卿在《过湖南羊处士别业》中写道“杜门成白首，湖上寄生涯”，杜甫在《杜位宅守岁》中写道“谁能更拘束，烂醉是生涯”，元曲《汉宫秋》中也有“番家无产业，弓矢是生涯”的句子。《辞海》将“生涯”定义为“从事某种活动或职业的生活”，而一生的事除了日常生活之外，还包括生存的空间、生活的理想与生命的意志。

生涯的英文为 *career*，从字源来看，其来自罗马词语 *via crraria* 及拉丁词语 *carrus*，二者的含义均指古代的战车通过泥泞之路所留下的车辙。在希腊，*career* 这个单词有“疯狂竞赛”的意思，后来引申为道路，现在常指人生的发展道路，也指人或事物的经历，或指一个人一生的发展过程，也指一个人在一生中所扮演的系列角色。

因为时代不同、视角相异等因素，国内外学者对生涯的定义也有所不同。目前，大多数学者所认可的生涯的定义是舒伯（Donald E·Super）在 1976 年提出的观点：生涯是生活中各种事件的演进方向与历程，统合了个人一生中各种职业与生活角色，是个人终其一生所扮演的角色的整个过程。生涯也是一个人从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外，生涯还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。

舒伯将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况，描绘成了一个多重角色生涯发展的综合图形，其中包括生活广度和生活空间的生涯发展，舒伯将它命名为“生涯彩虹图”（Life - career rainbow）（见图 1-1），它形象地展现了生涯发展的时空关系，很好地诠释了生涯的定义。

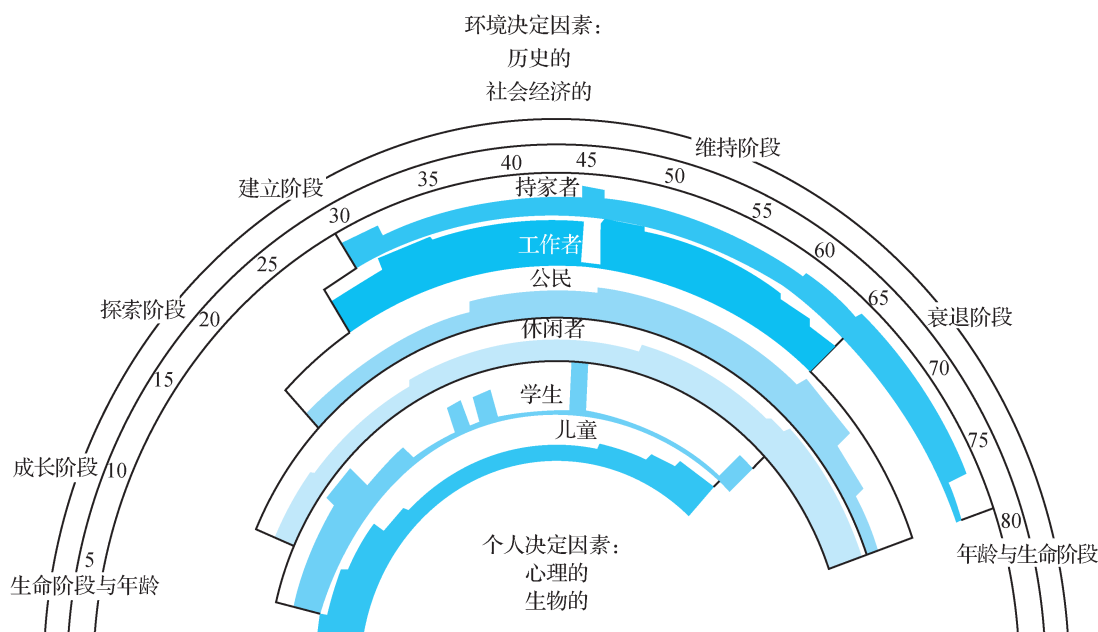


图 1-1 生涯彩虹图

第二节 大学生的社会角色

习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立 100 周年大会上指出：“广大青年要勇做新时代的弄潮儿，自觉听从党和人民召唤，胸怀‘国之大者’，担当使命任务，到新时代新天地中去施展抱负、建功立业，争当伟大理想的追梦人，争做伟大事业的生力军，让青春在祖国和人民最需要的地方绽放绚丽之花！”

大学生在校期间的主要任务是学习，其人生目标也是在学习过程中不断强化和完善的，高等职业技术教育的目的之一是要让学生具备可持续发展的学习能力。

一、当代大学生的历史使命

1. 具有坚定信念的中国特色社会主义事业的接班人

当代大学生是开创 21 世纪祖国社会主义大业的生力军，担负着坚持发展社会主义的历史重任。社会主义信念是当代大学生的力量源泉和精神支柱，为了坚定社会主义信念，大学生必须认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想，认真学习邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想。通过学习和研究，明确社会主义代表着人类发展的方向，坚信社会主义的美好前景，只有社会主义才能发展中国。

2. 社会主义事业的建设者

当代大学生作为中国特色社会主义事业的建设者和接班人，担负着振兴中华的崇高历史使命。将



大学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的积极献身于中国特色社会主义事业的建设者和接班人，是社会主义事业的奠基工程，也是广大人民群众的希望与心愿。

大学生必须明确使命任务的艰巨性，了解中国的国情。虽然我国的建设事业面临重重困难，但这恰恰给予了大学生更多施展才华的机会。当代大学生应适应时代的要求，使自己真正成为中国特色社会主义事业的建设者和接班人。

3. 推动中国融入世界的生力军

在当代国际形势下，各国都在信息产业革命的推动下展开了更为激烈的竞争。发达国家利用高科技优势进一步拉大了同发展中国家的差距。当代大学生应该增强紧迫感、危机感，有志气，有决心，用自己的双手把我国建设成为富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。

总之，中国融入经济全球化的世界，为大学生的成长发展和发挥自己的聪明才智提供了优越的条件和良好的机遇，每一位有志气、有才华的大学生都应珍惜时代提供的机会，勤奋学习，奋发向上，力争在中国走向世界、走向未来的伟大事业中有所作为，担负起推动中国融入世界的历史使命。

二、大学生的职业问题

大学生的职业问题主要有以下五个方面。

1. 职业价值观模糊不清

职业价值观模糊不清表现在需要做出重大决策时会意气用事；自己所期望的和社会现实存在较大的差异；很多时候总在问自己要什么，而没有问自己能够付出什么；经常受社会舆论的影响，难以把握自己的发展方向。

2. 不能进行清晰的自我定位

大学生往往根据自己的外在因素（如自己毕业的学校、所学的专业等）定位，而忽略了自己的内在素质和发展潜力；容易通过攀比来定位，如通过与同学、同事对比来确定自己的位置；容易迷失自我，如因上司的评价选择一份工作或辞去一份工作。

3. 工作的积累不够扎实

工作的积累不够扎实表现在对于积累的理解有失偏颇，过于重视知识、经验和技能，而忽视了职业责任、内在品质、人际交往能力、基础能力（如思维能力、解决问题的能力等），在实际工作中只注重做事，不注重做人；不懂得如何看待自己的积累，常将和作品内容相关的经验看得过重而忽视了其他经验的积累。

4. 心理素质比较差，尤其是心理承受能力和耐力不足

心理素质比较弱表现在心态比较浮躁，希望尽快拿到成果，对于细节的处理缺乏耐性；对企业的适应比较缓慢，缺乏相应的心理准备和自我调节能力；对工作压力的承受能力较弱。

5. 处理问题的方法存在不足

部分学生走向工作岗位后，在处理矛盾、冲突、人际关系等问题上，显得有心无力，缺乏合适的

方法和技巧。

以上职业问题与大学生在大学期间的学习、生活有直接的联系。对于大学生来说,面对各种知识,想要百科皆通是不可能的;面对各种各样的大学生活动、锻炼的机会,都去参加也是不现实的。这就要求大学生于在校期间,合理安排学习和生活,为自己的职业生涯积攒势能,只有这样,才能成为受社会各界欢迎的大学生。

三、成为受社会各界欢迎的大学生

1. 注重理论知识的学习

理论是指导实践的地图,是完成实践活动的基础,理论的获得无疑是勤奋学习的结果。我国的高等职业教育的目标是扩大学生的知识面,培养新时代的应用型人才。

2. 勇于实践, 积极创新

(1) 注重实习过程。大学生于在校学习期间,按教学计划安排,都有相应的生产学习和毕业实习,一定要充分利用好这些机会,向现场有经验的技术人员学习,向生产一线的工人师傅学习,汲取他们多年来积累的实践经验,充实自己。大学生在实习过程中,可以学到很多书本上学习不到的知识,这既能培养自己综合运用知识的能力和实际动手能力,又能使自己的创造思维能力、工作学习的独立性和主动性得以提高。同时,大学生通过实习,可以增强对未来就业岗位的工作环境、工作性质、工作要求以及专业的应用范围的感性认识,从而发现自己的长处和不足,明确自己为适应未来工作再学习、再努力的方向。

(2) 参加各项实践活动。大学生只有将在书本上学到的知识与具体的实践结合,才能够培养自己分析问题、解决问题的能力,而这两种能力的提高也是通过在实践过程中不断发现问题、处理问题来完成的。因此,大学生要有计划和针对性地进行社会调查,广泛接触社会,从而增进对社会的了解,正确评价自我,明确自己在社会活动中的位置。



案例链接

接纳改变的大学生

自述人: 王士辉, 某职业技术学院土木系桥梁工程 2019 届毕业生, 去向为 ×× 市交通局。

我们都听过“性格决定命运”这句话,但是人的性格并不是一成不变的,莫在很大程度上是个人凭借努力在处世中发展而来的。在大学的三年中,我虽然没有参加很多社团或社会活动,但我仍然保持和外界的充分接触。大二以来我通过竞选当上了本班的团支部书记,定期和多名同学诚挚地交谈,我从其中感受到了思想的碰撞,发现任何一位同学身上都有惊人的闪光之处。在学校举办的艺术节中,我参加了一些活动,和一些来自其他系的学生合作过。他们让我明白了什么是忘我和投入;我也参加过一些学生社团的筹划工作,这些工作是非常琐碎和耗时的,但同学们的认真使我懂得若要在任何一件事情上做到完美,就必须关注每一个细节。我也会不定期和朋友们小聚一下,我知道,外界的信息对我来说非常重要。



(3) 积极参加课外科技活动或模拟科技活动。现在越来越多的大学开始重视学生的课外科技活动,如“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛、全国大学生数学建模竞赛、各种计算机网络大赛等。不少品学兼优的大学生在参加活动的过程中学到了知识,提高了能力。实践证明,在校期间参加过科技活动的大学生就业后对岗位的适应速度很快,科技创新能力强,很快会成为业务骨干。所以在校参加科技活动是大学生锻炼实践能力的重要途径。

第三节 生涯规划的概念与内涵

人生在世,都想成就一番事业,实现人生的价值。然而事业的成功是实力与机遇共同作用的结果。人的命运可能多种多样,机遇往往是对有准备的人的一种恩赐。职业生涯规划可为大学生提供走向成功的技术与方法。通过职业生涯规划,大学生应能在充分认识自己、客观分析环境的基础上,科学树立目标,正确选择职业,并运用适当的方法、采取有效的措施,克服职业生涯中的困难,避免走进人生的陷阱,从而获得事业的成功。



案例链接

职业定位不清导致自己在就业时走了弯路

某高职院校粮食工程系毕业的林静华是一个有三年多工作经验的女生,她先后在某外企和某餐饮业做客户服务工作,然而现在的她感到十分疲惫和郁闷。她说:“我已经失业4个月了,我大学学的是粮食工程专业,但我不喜欢,更不想以此为职业。我的英语很好,在学校积累的多年的社团工作经验让我具备了很强的沟通、交际能力。毕业后,我顺利通过了三轮面试,成为一家外企的总经理助理,工资水平在同学中属于较高的。大家都很羡慕我,但只有我知道自己的工作很无聊,每天都有处理不完的琐碎事情,感觉自己根本不会有什么出路,更无法学到什么东西。”于是,在一年合同期满的时候,小林毅然离开了那里。不久,小林在报纸上看到一家刚刚进入中国的跨国餐饮集团在招聘工作人员,觉得很新鲜,就去尝试了一下,结果被安排在了市场部工作,直接负责接待客户。这个工作小林做了两年多。

可是,小林逐渐发现,自己接触的客人大多层次不高,而且,这个企业的人际关系很复杂,她升职也较为困难。究竟要不要辞职这个问题,再一次摆在了她的面前。在仔细考虑了一段时间以后,小林认为她绝对能找到更好的机会,于是她再次辞职,并给自己放了三个月的长假,调整好了心态和身体,准备寻找新的工作。

然而,4个月过去了,她投递的简历超过了70份,也在各大网站上发了许多求职信,对薪资待遇没有提过高的要求。但让她意想不到的是,几个月内她只得到了几个回复,并在简单的一轮、两轮面试之后,没有了下文。小林现在很苦恼,她说:“我也知道自己没有什么出众的学历和职业背景,我也不希望自己马上成为高薪一族,但我就是不明白,以我现在的情况,以我这几年还算丰富

的工作经验，我怎么就找不到一个普通的工作呢？”

目标设定对于就业至关重要，它是一个人行动的指南。职业目标的设定是基于自我觉醒的基础上对自己未来职业生涯的初步的设想。小林的问题在于没有职业方向，她的职业定位不够清晰。小林的第一份工作是文秘，文秘工作枯燥、烦琐，小林觉得没意思，选择了放弃。其实，如果她的这份工作中积累了足够的经验，后期是可以向行政或人力资源管理方向进一步发展的，可是，小林却耐不住寂寞，只做了浅显的积累便离开了这一领域。小林的第二份工作是餐饮管理，这份工作与文秘毫不相关，她做了一段时间后又不想做下去了。其实，她如果继续在餐饮行业做下去，也是可以向餐饮连锁业综合管理方向发展的，但很可惜，她刚入行了解了一点相关知识和经验，就又离开了。由于没有职业方向，职业定位也不清晰，小林后来找工作时没有针对性，这使她几个月也没有找到工作。

一、职业生涯规划的概念及构成要素

1. 职业生涯规划的基本概念

职业生涯规划包括个人的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划与管理两个方面，这里主要论述个人职业生涯规划，它是指一个人在职业发展道路上的设想和谋划，包括如何选择职业，如何在一个领域中进行发展，打算取得怎样的目标和成就等问题。合理规划自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

按时间来划分，职业生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种。

(1) 短期规划。短期规划一般是两年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。例如，计划两年内熟悉公司规划，融入企业文化中，为此要花较多的时间与同事、领导沟通，向同事学习。

(2) 中期规划。中期规划一般涉及 2 ~ 5 年内的职业目标和任务，是一种常见的职业生涯规划。例如，计划 3 年后成为部门经理，那么需要创造相应的业绩并参加教育和培训活动等。

(3) 长期规划。长期规划一般是 5 ~ 10 年的规划，主要指设定较长远目标。例如，规划 35 岁成为分公司的副总经理，那么为实现此目标应采取具体的措施。

(4) 人生规划。人生规划是指对整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，主要包括设定整个人生的目标和阶段性目标。

从分析各类职业生涯规划中发现，在实践中，时间跨度大的规划由于环境、个人的变化而难以把握，而时间跨度小的规划又没有太大意义，所以一般提倡个人职业生涯规划的时间跨度为 2 ~ 5 年，这样既便于根据实际情况设定可行的目标，又便于随时根据现实的反馈进行调整。

2. 职业生涯规划的构成要素

(1) 职业理想。职业理想是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划。职业理想在人们职业生涯规划过程中起着调节和



视频
大学生在职业生涯规划中存在的困扰



指引作用。一个人选择什么职业以及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。大学生树立职业理想的过程便是进行职业生涯规划的过程，一旦在心中有了理想的职业，就会依据理想职业的目标规划自己的学习和实践，并为获得理想职业而做各种准备。

(2) 自我分析和职业分析。职业生涯规划是指要通过科学认知的方法和手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等方面进行全面认知，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。在进行自我分析的同时还要进行职业分析。现代职业具有区域性、行业性、岗位性等特性，大学生在进行职业生涯规划时要考虑到职业区域的具体特点，职业角色的发展与职业相关行业的发展有着密切的关系。做职业生涯规划时，不能仅看重单位的规模、名气，还要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解。总之，一个人只有在充分且正确认识到自己的条件及相关的环境情况时，才有可能做出正确的决定。

(3) 职业目标。志向是成功的驱动力，也可以使自己掌握方向，明确应该做的事情。

(4) 生涯策略。生涯策略指为实现生涯目标而展开行动的计划，如搜寻相关专业、职业、企业的资料，应聘，参加组织培训和发展计划，构建人际关系网，谋求晋升等。生涯策略是为实现自己最终的职业目标而进行的准备，甚至包括与现在所从事工作毫不相关的一些事情，如参加业余的进修班，掌握一些额外的技能或专业知识。生涯策略是将职业目标具体化后所采取的行动。

(5) 策略实施。职业生涯规划的策略实施有以下三个阶段。

①大学学习期。在这一阶段中，个人目标主要放在积累各层面的学习经验上，大学生需要接受培训、掌握技能，不论是在学校学习还是在企业实习，其主要目的是获得实际体验，学习技术常识，增强职业自信心。

②整合期。从大学走向社会后，就职者应发掘所在单位的各种优势及客观条件，利用个人能力对其进行整合运用，使其发挥更大的功效。

③创建期。创建期是职业生涯规划的关键阶段，是个人施展真本领的时候。此时个人实力的发挥往往比所从事的职业更为重要。一个人在职场上成长至此，对所需要的基本能力大都掌握了，应该全力发挥积累的实力，有合适的机会时应该谋求更适合个人发展的舞台。

(6) 反馈评估。职业生涯规划还要求人们不断地调整目标、策略和方案。人的一生就像在一片陌生的海域航行，谁也无法预测下一分钟将会发生什么情况，现实社会中种种不确定因素的存在会使原来制定的职业目标发生一些变化，这就需要大学生及时对规划的目标和行动方案做出调整。从这个角度来说，反馈评估是一个再认识、再发现的过程。

在反馈评估时可以试着问自己以下几个问题：我近五年的职业目标是什么？进展得如何？我在所处的公司或行业是否能实现自己的职业目标？我要选择什么职位才能离我的职业目标更近？为了达到我的职业目标，我还需要在哪些方面提升自己？

二、职业生涯规划的基本理论

职业发展理论主要对人们在各个职业发展阶段所展现的职业意识进行研究。我国古代教育家孔子早在两千多年前就有对人生各个阶段的阐述：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”在国外，关于职业发展理论，具有代表性的有以下五

种，影响都颇为广泛。

1. 金斯伯格职业发展期间理论

美国的心理学家金斯伯格提出的职业发展期间理论认为人的职业发展分为三个期间，即幻想期、尝试期和现实期。

(1) 幻想期。幻想期是指 11 岁之前的儿童期。儿童对大千世界，特别对他们所看到或接触到的各类工作充满了兴趣。此时期人们的职业需求的特点是：单纯考虑自己的兴趣爱好，不考虑自身的条件、能力水平及社会需要与机遇，完全处于幻想中。

(2) 尝试期。尝试期是指 11 ~ 17 岁由儿童向青年过渡的时期。从此时起，人的心理和生理在迅速成长，人的独立意识、价值观念开始形成，其所具备的知识和能力显著增长和增强，初步懂得了社会生产和生活经验。在职业需求上呈现出的特点是：有职业兴趣，但不仅限于此，更多的是能够客观地审视各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义以及社会对该职业的需求。

(3) 现实期。现实期指 17 岁以后的年龄段。此时期的青年即将步入社会，能够客观地把自己的职业愿望或要求，同自己的主观条件、能力以及社会的职业需要紧密联系和协调起来，寻找适合自己的职业角色。此时期人们所希求的职业不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，具备了一定的客观性。

大学生在毕业后面临着就业的问题，就业的问题实际上也是择业的问题，择业就是要做选择，选择适合自己的职业发展方向，集中目标，强化发展，通过若干年的工作实现从无工作经历者到专业人才的转变。

2. 萨柏的职业生涯发展理论

萨柏是美国一位具有代表性的职业学家，他把人的职业发展划分为五个阶段。

(1) 成长阶段：0 ~ 14 岁，对职业的态度从好奇、充满幻想到十分感兴趣，到有意识培养职业能力的逐步成长的过程。

(2) 探索阶段：15 ~ 24 岁，处于择业、初就业时期。能综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试。初步进入劳动力市场，或者已接受了专门的职业培训，选定了工作领域，开始从事某种职业。

(3) 建立阶段：25 ~ 44 岁，建立稳定的职业阶段。此时人们对初就业时期所选定的职业不满意，再选择职业。变换次数因人而异。

(4) 维持阶段：在 45 ~ 64 岁这一年龄段内，劳动者一般达到了一定的职业水准，已不再考虑变换职业工作，只力求维持已取得的成就和社会地位。

(5) 衰退阶段：65 岁以上，人的健康状况和工作能力逐步衰退，即将退出职场，结束职业生涯。

3. 帕金森的职业—人匹配理论

用于职业选择、职业指导的经典理论，最早由美国波士顿大学教授帕金森提出。帕金森所提出的理论的内涵即在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位需求的基础上，将主客观条件与社会职业岗位（自己可能从事的）相对照、相匹配，最后选择一个职业与个人匹配相当的职业。



职业—人匹配分为以下两种类型。

(1) 因素匹配。例如,所需专门技术和专业知识的职业与掌握该种特殊技能和专业知识的择业者相匹配;或者劳动条件很差的职业与吃苦耐劳、体格健壮的劳动者匹配。

(2) 特性匹配。例如,具有敏感、易动感情、不守常规、个性强、理想主义等人格特性的人,宜从事审美性强或工作内容为自我情感表达类型的职业。帕金森的职业—人匹配论体现的经典性原则,至今仍然正确、有效,并影响着当今职业管理学、职业心理学的发展。

4. 格林豪斯的职业生涯发展理论

格林豪斯研究人生不同年龄段职业发展的主要任务,并以此将职业生涯划分为五个阶段。

(1) 职业准备:典型年龄段为0~18岁,此时期的主要任务是发展职业想象力,对职业进行评估和选择,接受必须的职业教育。

(2) 进入组织:18~25岁,主要任务是在一个理想的组织中获得一份工作,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。

(3) 职业生涯初期:典型年龄段为25~40岁,人们主要学习职业技术,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,适应和融入组织,为未来的职业成功做好准备。

(4) 职业生涯中期:40~55岁,此时期的主要任务是对早期职业生涯重新评估,强化或改变自己的职业理想,选定职业,努力工作,有所成就。

(5) 职业生涯后期:从55岁直至退休,是职业生涯的后期,此时期人们继续保持已有职业成就,维护自身职业尊严,准备引退。

5. 德加·施恩的职业锚理论

美国人力资源管理专家埃德加·施恩从20世纪60年代起对职业生涯规划问题进行了长达几十年的跟踪研究,在此基础上创立了职业锚理论。施恩的早期著作《职业动力论》首次对职业锚理论进行了系统论述,提出了五种职业锚理论的概念。这一观点对全球范围内的学术界、职业咨询公司产生了非常深远的影响。

施恩认为职业生涯规划实际上是一个持续不断的探索过程,在这一过程中,每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等,慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解,一个占主要地位的职业锚便逐渐形成。锚是船上必备的零件,被抛在水底和岸边,用来稳定船只。在船只需要定位时,首先要根据周围的环境(包括气象、水流、地质情况、对外联络和供给等情况)进行抛锚。一般来讲,抛锚只是暂时的,是为了更好地前进和发展。

所谓职业锚,就是当一个人不得不做出选择时,无论如何都不会放弃的职业中的至关重要的东西或价值观。正如“职业锚”这一名词中“锚”的含义一样,职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后,就会意识到自己的职业锚到底是什么,自己职业上的重点是什么。

施恩经过多年的研究,提出了以下五种职业锚类型。

(1) 技术或功能型职业锚。具有较强的技术或功能型职业锚的人往往不愿意选择带有一般管理性

质的职业，相反，他们总是倾向于选择能够保证自己在既定的技术或功能领域中不断发展的职业。

(2) 管理型职业锚。有些人表现出成为管理人员的强烈动机，他们的职业经历使得他们相信自己具备被提升到一般管理性职位上所需要的各种必要能力及相关的价值倾向，担任较高责任的管理职位是这些人的最终目标。

(3) 创造型职业锚。一些学生在毕业之后会逐渐成为成功的企业家，在施恩看来，这些人都有这样一种需要：建立或创设某种完全属于自己的东西，如一件签着他们名字的产品或工艺、一家他们自己的公司或能反映他们成就的个人财富等。

(4) 自主型或独立型职业锚。有些学生在选择职业时似乎被一种自己决定自己命运的需要所驱使，希望摆脱因在大企业中工作而依赖别人的境况，这是因为当一个人在某家大企业中工作时，他的提升空间、工作调动、薪金水平等诸多方面难免受到别人的制约，这些学生中有许多人还在求职中有着强烈的技术或功能导向。

(5) 安全型职业锚。许多人极为重视长期的职业稳定和工作保障，比较愿意从事有良好保障的工作。对于追求安全型职业锚的人来说，安全意味着所依托组织的安全性，他们可能优先选择到政府机关工作，因为公务员是一种十分稳定的职业，这些人显然更愿意让他们的上级、领导和雇主来决定他们从事何种职业。



小卡片

职业锚理论对大学生职业生涯规划的启示

对个人职业锚进行分类的目的是帮助不同的人疏通实现其职业目标的渠道。有些人的“职业锚”抛出得很早，也很果断，其在大学进行专业学习时就明确了自己的职业方向；有人的“职业锚”抛出得很晚，经历了一番后最终还是要找到适合自己的职业。你现在发现自己的职业锚，但随时可用其启发自己。未来职业生涯成功的关键是找准自己的定位。

三、职业发展理论对大学生职业规划的启示

1. 进行自我定位

自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划成败。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位，要弄清自己想要干什么，能干什么，可以干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可以通过自我分析评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观，这是职业生涯规划的基础。

2. 做好职业准备、职业选择与职业适应

大学生需要对自己所从事的职业进行物质、心理、知识、技能等各方面的充分准备，还要根据的对各方面条件的分析和自己的职业锚状况，合理、客观地对职业方向做出选择，对即将踏入的职业生涯有合理的心理预期。



活动训练

初步确定自己的职业锚

- (1) 你在高中时期主要对哪些领域比较感兴趣(如果有)? 为什么会对这些领域感兴趣?
- (2) 在大学里你主要对哪些领域比较感兴趣? 为什么会对这些领域感兴趣?
- (3) 你年少时的梦想是什么? 随着年龄的增长, 你对未来职业的构想发生了哪些变化?
- (4) 你毕业之后想从事的第一份工作是什么? 你希望从这种工作中得到些什么?
- (5) 如果进行职业生涯规划, 你的长期目标是什么?
- (6) 你会不会经常变动自己的工作? 你觉得自己最重要的追求是什么?
- (7) 当你回想自己的生活和学习经历时, 你觉得最自己感到愉快的是什么时候? 你认为你感到愉快的原因是什么?

- (8) 如果工作不顺利, 你是否会轻易地做出某种决定? 为什么?

请仔细检查自己的所有答案, 并认真阅读文中关于五种职业锚的描述。

根据上述问题的回答, 分别给每一种职业锚赋予 1 ~ 5 之间的某一分值。其中, 1 代表重要性最低, 5 代表重要性最高, 其余以此类推。

管理型: _____ 技术或功能型: _____ 安全型: _____

创造型: _____ 自主或独立型: _____