

★ 服务热线: 400-615-1233  
★ 配套精品教学资料包  
★ www.huatengedu.com.cn

辽宁省职业教育“十四五”规划教材  
新形态一体化教材

大学生职业规划与就业创业指导

# 大学生

第2版

## 职业规划与就业创业指导

主编 朴杰 尤丽娟

# 大学生

第2版

## 职业规划与就业创业指导

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

第2版

主编 朴杰 尤丽娟

北京邮电大学出版社



定价: 49.50元

策划编辑: 白玥  
责任编辑: 刘丽丽  
封面设计: 刘文东

 北京邮电大学出版社  
www.buptpress.com

辽宁省职业教育“十四五”规划教材  
新形态一体化教材

# 大学生

第2版

## 职业规划与就业创业指导

主编 朴 杰 尤丽娟



北京邮电大学出版社  
[www.buptpress.com](http://www.buptpress.com)

## 内 容 简 介

本书共分三个项目十六个任务。其中,项目一为大学生职业生涯规划,包括认识职业生涯规划、分析影响职业选择的个人因素、分析影响职业选择的环境因素、制订职业生涯规划、培养职业素质和提升职业能力;项目二为大学生求职就业指导,包括做好求职就业的心理准备、做好求职就业的信息准备、学会制作求职材料、做好求职的面试准备、学会签订就业文书;项目三为大学生创业指导,包括认识创业、组建创业团队、选择创业项目、分析创业项目市场、筹集与整合创业资源、制订创业计划。

本书既可作为高等院校创新创业教材,也可作为相关人员的参考用书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业创业指导 / 朴杰, 尤丽娟主编. -- 2 版. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2024. 5  
ISBN 978-7-5635-7229-8

I. ①大… II. ①朴… ②尤… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 095119 号

策划编辑: 白 玥 责任编辑: 刘丽丽 封面设计:

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 300 千字

版 次: 2024 年 5 月第 1 版

印 次: 2024 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-7229-8

定 价: 49.50 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话:400-615-1233



# 第2版 前言

## Preface

时光荏苒，岁月如梭，我们身处的时代正以前所未有的速度变革着。面对日新月异的社会环境，大学生如何更好地规划自己的职业道路，实现个人价值与社会价值的双重提升，已成为全社会共同关注的焦点。为此，我们对《大学生职业规划与就业创业指导》进行了全面修订，力求为广大学生提供更精准、更实用的指导。

本次修订广泛听取了读者的意见和建议，对原书的内容进行了深入的梳理和整合，不仅对原有的职业规划理论进行了更新和完善，还结合新的就业创业形势增加了许多前沿性的内容和案例。本书能够帮助大学生更好地了解职业发展的动态，掌握就业创业的技巧，为大学生的未来打下坚实的基础。

在修订过程中，本书注重实用性和可操作性的提升，精选了大量真实的案例，通过对这些案例的深入剖析，可以让读者更直观地了解职业规划的流程和技巧。同时，本书以附录的形式还增加了一些实用工具，供读者在实际操作中参考和使用。

在此，我们对所有参与本次修订工作的专家、学者等深表谢意，是你们的辛勤付出让本书更加完善。

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。

编者







# 第1版 前言

## Preface

随着我国市场经济的不断发展，劳动用工制度不断变革，高校毕业生的就业压力越来越大，如何适应社会、促进自身就业和职业发展是他们迫切需要解决的问题。为帮助学生解决实际问题，编者参阅和借鉴大量同类教材，总结多年来教学改革实践经验，结合当前高职学生的实际需求，编写了本书，希望能给广大师生提供参考和帮助。

本书分三个项目来编排工作任务，具有以下突出特点。

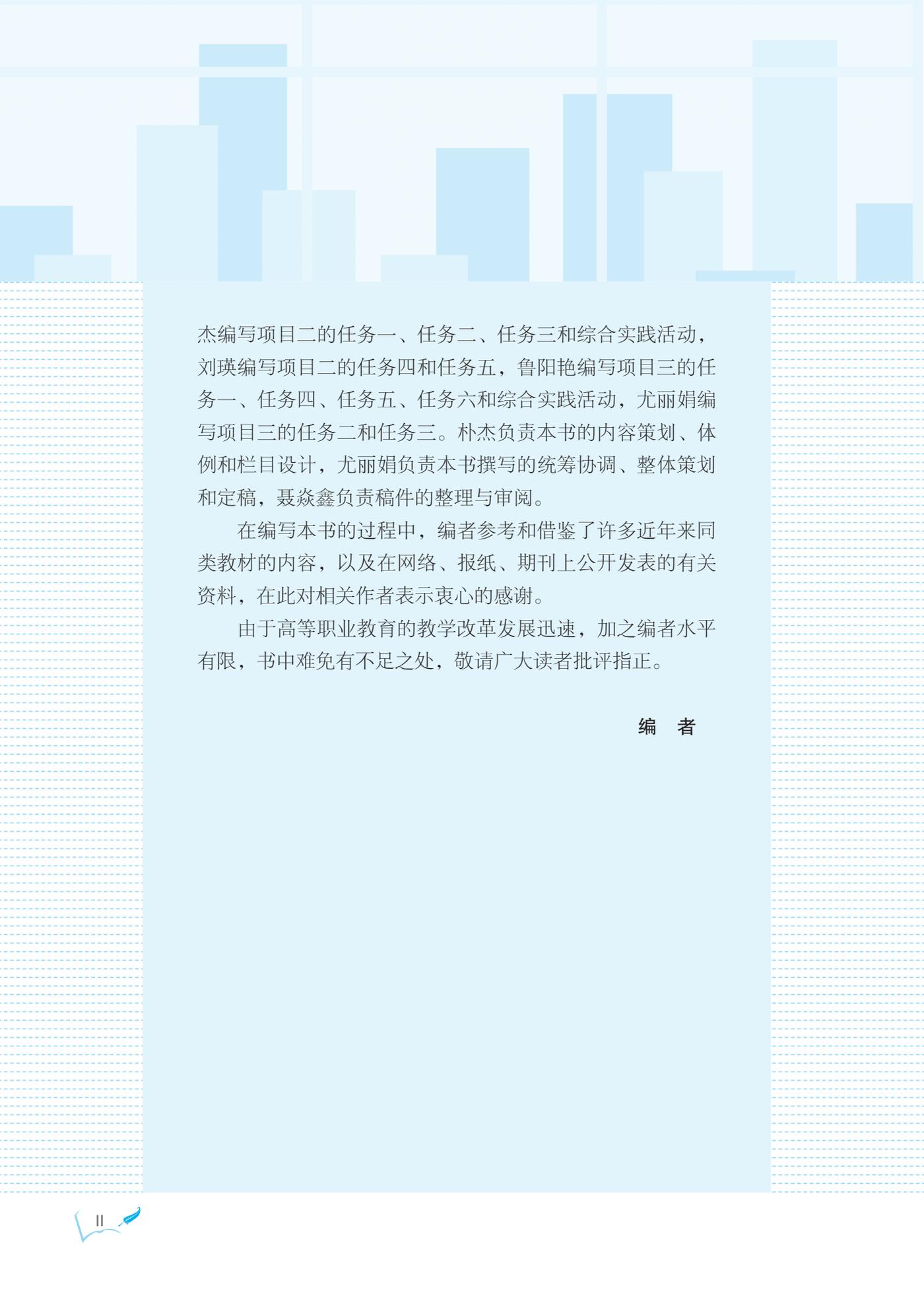
(1) 设计的新颖性。每个任务包含任务目标、任务描述、知识准备、任务实施、实战演练、思考训练等内容，精心设计实践训练任务，以利于教师传授和学生学习知识。

(2) 内容的针对性。本书突出解决学生在职业规划、求职就业、创业过程中可能会遇到的重点问题，给出了建议和处理方法，以提高学生的实践能力，真正做到学以致用。

(3) 内容的实用性和开放性。本书根据学生实际需求设计教学项目和教学任务，构建教学情境，引导学生模拟操作，提升学生解决实际问题的能力，促使学生将所学内容与实践联系起来，以便将来更快地适应工作。同时，本书注重学生综合能力的提升，充分利用教材和教学资源来调动学生学习的主动性与积极性，培养学生的团队合作意识，提升学生的职业能力和综合素质。

本书由辽宁冶金职业技术学院朴杰和尤丽娟任主编，由鲁阳艳、王秀敏、聂焱鑫、刘瑛、刘欣任副主编。本书具体编写分工如下：刘欣编写项目一的任务一、任务三、任务四和任务五，王秀敏编写项目一的任务二和综合实践活动，朴





杰编写项目二的任务一、任务二、任务三和综合实践活动，刘瑛编写项目二的任务四和任务五，鲁阳艳编写项目三的任务一、任务四、任务五、任务六和综合实践活动，尤丽娟编写项目三的任务二和任务三。朴杰负责本书的内容策划、体例和栏目设计，尤丽娟负责本书撰写的统筹协调、整体策划和定稿，聂焱鑫负责稿件的整理与审阅。

在编写本书的过程中，编者参考和借鉴了许多近年来同类教材的内容，以及在网络、报纸、期刊上公开发表的有关资料，在此对相关作者表示衷心的感谢。

由于高等职业教育的教学改革发展迅速，加之编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者





# 目 录 Contents

## 项目一 大学生职业生涯规划..... 1

项目描述	1
任务一 认识职业生涯规划	2
任务二 分析影响职业选择的个人因素	16
任务三 分析影响职业选择的环境因素	32
任务四 制订职业生涯规划	44
任务五 培养职业素质和提升职业能力	56
综合实践活动	69
项目一思考题	71

## 项目二 大学生求职就业指导..... 73

项目描述	73
任务一 做好求职就业的心理准备	74
任务二 做好求职就业的信息准备	88
任务三 学会制作求职材料	103
任务四 做好求职的面试准备	118
任务五 学会签订就业文书	133
综合实践活动	146
项目二思考题	147

## 项目三 大学生创业指导..... 149

项目描述	149
任务一 认识创业	150
任务二 组建创业团队	160
任务三 选择创业项目	169



任务四 分析创业项目市场 .....	178
任务五 筹集与整合创业资源 .....	189
任务六 制订创业计划 .....	203
综合实践活动 .....	208
项目三思考题 .....	209

附录 .....	210
----------	-----

参考文献 .....	244
------------	-----





## 项目 一

# 大学生职业生涯规划

### 项目描述

#### 制订职业生涯规划，撰写职业生涯规划书

上大学不仅是为了找到好工作，还需要实现自我，成就一番事业。然而并非人人都能如愿以偿。大学生如何才能获得好工作，拥有自己的一份职业，获得事业的成功呢？职业生涯规划为大学生提供了技术与方法。它能够帮助大学生学会认知自我、评价自我及认识职业世界，从而确立合理的职业目标，为获得事业成功奠定基础。

职业生涯规划的主要内容包括：了解职业对个体生活的重要意义，激发大学生关注自身的职业发展；学习职业生涯规划的基本概念和基本思路，明确人职和谐的职业生涯规划目标；树立职业意识，通过各种方法和手段了解自我，并了解自我与职业选择和发展的关系；形成初步的职业发展目标，制订出职业生涯规划。

大学阶段是职业生涯的准备期。因此，从进入校门起，大学生就应该开始制订职业生涯规划，合理地规划人生。职业生涯的合理规划能使个体始终保持清醒的头脑，在社会发生重大变化的时候不至于手足无措；能使个体朝着既定的目标一步一步地前进，最终实现个体的最优发展。对大学生来说，职业生涯规划是一种自我教育，更是一种人生准备。让我们一起走近它，揭开它的真面目。



## 任务一 认识职业生涯规划

### 任务目标

**能力目标：**完成认识职业的任务，大学生开始树立职业意识；完成认识职业生涯规划的任务，大学生树立正确的职业价值观；完成认识职业生涯规划的任务，大学生开始树立职业生涯规划意识。

**知识目标：**了解职业的特点、发展与分类，以及职业生涯规划的含义及阶段划分；掌握职业生涯规划的含义及职业生涯规划的内容；理解大学生进行职业生涯规划的意义。

**素质目标：**培养大学生职业生涯规划意识，树立正确的职业价值观；培养大学生团队合作意识；培养大学生分析问题和解决问题的能力。

### 任务描述

在校的大学生从幼时进校求学至今一直是“学生”身份，没有离开过学校。严格地说，大学生还不是一个真正意义上的社会成员，充其量只是一个“准社会成员”。这些学生在步入职场，结束学习生涯而开始职业生涯时，经常会说：“我学的是计算机专业，希望从事平面设计一类的工作。但很多时候，我又总是举棋不定，总觉得再多去几家公司面试会有更好的选择。”“我花了九牛二虎之力终于应聘成功了，可试用期过后发现，对每天做的工作我实在提不起兴趣。”“学了几年的工商管理专业，感觉自己好像什么都能做，又好像什么都不会做。真不知道该往哪个方向发展啊！”

凡此种种其实都是典型的缺乏职业生涯规划的表现，从描述中也很容易看出他们的困惑对个人职业发展的影响。所以，大学生需要给自己的职业做出合理的规划。

### 思政小课堂

在全面建设社会主义现代化国家新征程上，同学们将是接过历史接力棒的主力军。希望大家不负时代重托，不负青春韶华，勤奋学习，树立正确的世界观、人生观、价值观，走好人生道路，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦奉献自己的智慧和力量！

——2020年9月17日，习近平总书记在湖南大学考察时的讲话

### 知识准备

#### 一、职业

“职业”一词是由“职”和“业”两个字组合而成的，“职”字包含着责任、工作中所担当的职务等意思；“业”字含有行业、业务、事业等意思。职业一般是指人们在社会生



活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。它是人类经济发展及社会劳动分工的结果。

### （一）职业的特点

#### 1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务，履行公民义务。职业并非人类一出现就存在，而是社会分工的结果。每种职业的产生都体现了社会分工的细化，体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此，职业是劳动者获取的一种社会分工角色，是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献，社会也以全体成员的劳动作为积累而得以持续发展和进步。

#### 2. 经济性

职业的经济性即劳动者利用专门知识和技能从事职业活动，以获取一定的收入作为物质生活的来源。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机，也是其从事职业活动的结果。可以说，直到现在职业仍然是人们谋生的手段，是维持个人和家庭生存的基础。

### 案例故事

#### 现实与想象的差别

王亮是软件专业的一名应届毕业生，一直想在毕业后进入自己喜欢的传媒行业打拼，想依靠自己的力量创造属于自己的生活。通过努力，他经面试后到一家杂志社实习，做杂志网络版同步工作。刚开始时，他很兴奋，觉得自己实现了人生理想，进入了自己喜欢的传媒行业。但是时间一长，王亮遇到各种问题：远离家乡独自在外生活，月薪在支付房租和交通费、伙食费后基本没有剩余，生活各方面的条件都和当初想象的相差甚远，杂志社的前景似乎也不乐观，网络同步工作也缺乏创造性。这一切和自己之前的想象完全不同。

此时，家人为他提供了一个回家乡进一家能源行业的国企工作的机会，虽然不是传媒行业，但是这家企业有非常好的待遇和福利，也有很好的发展空间。在思考一段时间后，王亮决定回家乡发展。

**点评：**其实，很多大学生是在工作以后才深刻体会到职业的含义，以及职业对一个人生活的影响。职业的选择是一个复杂而综合的命题，大学生选择不同的职业便会扮演不同的角色。职业的选择需要大学生对职业进行全方位的评估。

（资料来源：作者整理）

#### 3. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。不同职业虽然对技术的要求有所不同，但都需要劳动者具有一定的技术。可以说，自职业产生起就不存在一种没有技术要求的职业。目前，许多职业对学历、



专业、职业资格等有明确的要求。

#### 4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间有很大差异。职业不但种类繁多，而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能的要求等都存在很大差异。俗话说“隔行如隔山”，职业间的差异给人们的职业转换带来一定的障碍和困难，同时也使社会分工更加细化，有利于提高工作效率。

#### 5. 层次性

职业的层次性即不同职业之间、同种职业之间存在高低层次的区别。职业不仅种类多样，而且各类职业之间和各类职业内部还存在不同的层次。职业虽无高低贵贱之分，但由于职业对从事者的素质要求不同、社会对职业的评价不同，职业也就有了层次之分。职业层次性的根源在于不同职业要求劳动者在体力与脑力付出方面的差别、工作复杂程度的不同、工作素质要求的差异、工作自主性的不同和收入水平的差异等。

#### 6. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事的职业活动相对稳定，不是中断的。职业一直处在不断发展变化之中，随着生产力和社会分工的发展，新的职业不断出现。但是，某种职业一旦形成便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性，这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能，也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

### （二）职业的发展与分类

职业是人类社会的生存工具，在职业产生初期，种类极少，且发展缓慢。随着社会生产力的发展和科学技术的进步，社会分工越来越细，新的职业不断涌现，职业种类增加的速度越来越快。据有关资料介绍，20世纪70年代全世界职业种类已超过42 000种，目前则更多。那么职业是如何分类的呢？所谓职业分类，是指根据在业人员所从事工作的各类社会职业的种类和性质进行划分的。下面介绍我国最常见的两种职业分类。

#### 1. 按职业性质分类

2022年版《中华人民共和国职业分类大典》中的职业分类结构为8个大类、79个中类、449个小类、1 636个细类（职业），见表1-1。

表 1-1 《中华人民共和国职业分类大典》中的职业分类（2022年版）

大 类	中 类	小 类	职业描述
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	1-01. 中国共产党机关负责人	略	在中国共产党机关，国家机关，民主党派和工商联，人民团体和群众团体、社会组织，基层群众自治组织及其工作机构，企业、事业单位中担任领导职务并具有决策、管理职权的人员
	1-02. 国家机关负责人		
	1-03. 民主党派和工商联负责人		
	1-04. 人民团体和群众团体、社会组织及其他成员组织负责人		



续表

大 类	中 类	小 类	职业描述
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	1-05. 基层群众自治组织负责人	略	在中国共产党机关，国家机关，民主党派和工商联，人民团体和群众团体、社会组织，基层群众自治组织及其工作机构，企业、事业单位中担任领导职务并具有决策、管理职权的人员
	1-06. 企事业单位负责人		
2. 专业技术人员	2-01. 科学研究人员	略	从事科学研究和专业技术工作的人员
	2-02. 工程技术人员		
	2-03. 农业技术人员		
	2-04. 飞机和船舶技术人员		
	2-05. 卫生专业技术人员		
	2-06. 经济和金融专业人员		
	2-07. 监察、法律、社会和宗教专业人员		
	2-08. 教学人员		
	2-09. 文学艺术、体育专业人员		
	2-10. 新闻出版、文化专业人员		
	2-99. 其他专业技术人员		
3. 办事人员和有关人员	3-01. 行政办事及辅助人员	略	在公共管理和社会组织机构中，从事行政业务、行政事务、行政执法和仲裁、安全保卫、消防和应急救援等工作的人员
	3-02. 安全和消防及辅助人员		
	3-03. 法律事务及辅助人员		
	3-99. 其他办事人员和有关人员		
4. 社会生产服务和生活服务人员	4-01. 批发与零售服务人员	略	从事商品批发零售、交通运输、仓储、邮政和快递、住宿和餐饮、信息传输、软件和信息技术以及金融、房地产、租赁和商务、技术辅助、生态保护、文化、体育和娱乐等社会生产服务与生活服务工作的人员
	4-02. 交通运输、仓储物流和邮政业服务人员		
	4-03. 住宿和餐饮服务人员		
	4-04. 信息传输、软件和信息技术服务人员		
	4-05. 金融服务人员		
	4-06. 房地产服务人员		
	4-07. 租赁和商务服务人员		
	4-08. 技术辅助服务人员		



续表

大 类	中 类	小 类	职业描述
4. 社会生产服务和生活服务人员	4-09. 水利、环境和公共设施管理服务人员	略	从事商品批发零售、交通运输、仓储、邮政和快递、住宿和餐饮、信息传输、软件和信息技术以及金融、房地产、租赁和商务、技术辅助、生态保护、文化、体育和娱乐等社会生产服务与生活服务工作的人员
	4-10. 居民服务人员		
	4-11. 电力、燃气及水供应服务人员		
	4-12. 修理及制作服务人员		
	4-13. 文化和教育服务人员		
	4-14. 健康、体育和休闲服务人员		
	4-99. 其他社会生产服务和生活服务人员		
5. 农、林、牧、渔业生产及辅助人员	5-01. 农业生产人员	略	从事农、林、牧、渔业生产活动及辅助生产的人员
	5-02. 林业生产人员		
	5-03. 畜牧业生产人员		
	5-04. 渔业生产人员		
	5-05. 农、林、牧、渔业生产辅助人员		
	5-99. 其他农、林、牧、渔业生产及辅助人员		
6. 生产制造及有关人员	6-01. 农副产品加工人员	略	从事产品生产及设备制造、矿产开采、工程施工和运输设备操作的人员及有关人员
	6-02. 食品、饮料生产加工人员		
	6-03. 烟草及其制品加工人员		
	6-04. 纺织、针织、印染人员		
	6-05. 纺织品、服装和皮革、毛皮制品加工制作人员		
	6-06. 木材加工、家具与木制品制作人员		
	6-07. 纸及纸制品生产加工人员		
	6-08. 印刷和记录媒介复制人员		
	6-09. 文教、工美、体育和娱乐用品制作人员		



续表

大 类	中 类	小 类	职业描述
6. 生产制造及有关人员	6-10. 石油加工和炼焦、煤化工生产人员	略	从事产品生产及设备制造、矿产开采、工程施工和运输设备操作的人员及有关人员
	6-11. 化学原料和化学制品制造人员		
	6-12. 医药制造人员		
	6-13. 化学纤维制造人员		
	6-14. 橡胶和塑料制品制造人员		
	6-15. 非金属矿物制品制造人员		
	6-16. 采矿人员		
	6-17. 金属冶炼和压延加工人员		
	6-18. 机械制造基础加工人员		
	6-19. 金属制品制造人员		
	6-20. 通用设备制造人员		
	6-21. 专用设备制造人员		
	6-22. 汽车制造人员		
	6-23. 铁路、船舶、航空设备制造人员		
	6-24. 电气机械和器材制造人员		
	6-25. 计算机、通信和其他电子设备制造人员		
	6-26. 仪器仪表制造人员		
	6-27. 再生资源综合利用人员		
	6-28. 电力、热力、气体、水生产和输配人员		
	6-29. 建筑施工人员		
6-30. 运输设备和通用工程机械操作人员及有关人员			
6-31. 生产辅助人员			
6-99. 其他生产制造及有关人员			



续表

大 类	中 类	小 类	职业描述
7. 军队人员	7-01. 军官（警官）	略	军队人员
	7-02. 军士（警士）		
	7-03. 义务兵		
	7-04. 文职人员		
8. 不便分类的其他从业人员	8-00. 不便分类的其他从业人员	略	不便分类的其他从业人员

## 2. 按产业分类

我国的国民经济产业可以分为三个：第一产业是指农业，包括农、林、牧、渔业；第二产业是指工业，包括采矿业，制造业，电力、燃气及水的生产和供应业，建筑业；第三产业是指社会服务业，即除第一、第二产业以外的其他行业。第三产业具体包括为生产和生活服务的部门，为提高科学文化水平和居民素质服务的部门，为管理国家和社会服务的部门三大类。

第一产业是国民经济的基础行业；第二产业是国民经济发展的主导行业，是国家的经济命脉；第三产业是社会服务性行业。三者互相联系，互相作用，对整个行业的健康发展起到至关重要的作用。



### 课堂练笔

完成下列句子，体会职业对人的意义。

1. 我将来想做\_\_\_\_\_。
2. 我以后会是个\_\_\_\_\_。
3. 到了一定年龄，每个人都应该有自己的\_\_\_\_\_。
4. 我最大的期望是\_\_\_\_\_。
5. 我认为成功是\_\_\_\_\_。
6. 对我来说，职业是\_\_\_\_\_。

要求：与同学们一起分享，看看他们是如何完成句子的。将同学们能够达成共识的内容进行归纳并写在下面的横线上，你可以记下相应的关键词或句子。

---



---



---



---



## 二、职业生涯

### （一）职业生涯的含义

在《现代汉语词典》中，“生”有活着的意思，“涯”泛指边际。通俗地讲，生涯就是人的一生。职业生涯即事业生涯，又称职业发展，简单地说就是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路，是一个人的终身职业经历，包括就业的形态、工作的经历及与职业相关的活动等。在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有绝对重要的位置。据调查统计，大部分人平均职业生涯用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随人们的大半生，甚至更长时间，因此职业生涯对人们来说意义重大。

### （二）职业生涯的特征

职业生涯具有以下几个鲜明的特征。

#### 1. 发展性

职业生涯伴随一个人的大半个生命历程，在不同的生命阶段每个人都会面对不同的社会要求和任务，为了解决这些新的要求和任务，个人将不得不随之发展，从而构成了一个人的生涯发展历程。此外，在同样的社会背景、职业场景中，有的人发展得较快，有的人发展得较慢，有的人一帆风顺，有的人曲折不断，而综合考察这些不同人的发展历程可以发现，只有明确了自己的发展目标、发展措施并且时刻付出辛勤努力的人，才能最终获得成功。

#### 2. 独特性

每个人的出生背景、教育状况、天资禀赋、性格脾气等都是各不相同的，每个人的理想追求、努力程度等也各不相同，这就决定了每个人所选取的职业路径必然是迥异的。

#### 3. 终身性

职业生涯不是人生中的短期行为，而是伴随乃至影响一个人终身的长期行为。一方面，职业生涯囊括了从业者一生中经历的职位与角色；另一方面，职业生涯的状况直接影响一个人的生活质量。成功的职业生涯会给人以成就感和充实感，而失败的职业生涯则会让人沮丧和空虚。成功的职业生涯不但源于从业者早期的努力与准备工作，而且是从业者时刻辛勤付出的结果。

#### 4. 整合性

职业是人生的一个重要组成部分，但它不是生活的全部。职业生涯的整合性体现在所从事的工作应该与自己的生活整合起来，应该涵盖生活的各个层面，使生活充满质量与发展。此外，职业生涯的成功与否取决于为人生发展提供的背景资源的多少，所以职业生涯与生活质量、人生目标的实现息息相关。

#### 5. 互动性

职业生涯的互动性特征源于人的社会性，人只有生活在社会中才可能获取自身生存与发展所需要的各种资源。因此，人的生命历程实质是个人与他人、与社会、与环境不断互



动的结果。不同的人在同样的社会环境、自然背景下会取得不同的结果，这不但与一个人的天然条件有关，而且与一个人的社会互动性的能力强弱相关。

### （三）职业生涯的阶段划分

美国职业生涯发展研究领域的权威人物舒伯把人的职业生涯分为五个主要阶段。

#### 1. 成长阶段（0～14岁）

成长阶段属于认知阶段。此时，个人通过对家庭成员、教师、朋友的认同逐步建立起自我概念，并经历了对职业从好奇、幻想到兴趣，再到有意识培养职业能力的逐步成长过程。这个阶段共包括三个时期：幻想期（10岁之前），此时个体把“需要”作为主要考虑因素，对自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿；兴趣期（11～12岁），此时个体以兴趣为中心来理解、评价职业，开始做职业选择；能力期（13～14岁），此时个体开始以能力为主要因素来思考职业问题，开始考虑自身能力与喜欢的职业是否符合，并有意识地进行能力培养。

#### 2. 探索阶段（15～24岁）

探索阶段属于学习打基础阶段。在这一阶段，个体将通过学校活动、兼职等进行职业探索，试图了解自我和职业，并根据未来的职业选择做出相应的教育决策，完成择业及初步就业。这个阶段也包括三个时期：试验期（15～17岁），此时个体开始综合地认识和考虑自己的兴趣、能力与职业的社会价值、就业机会，并对未来职业进行尝试性选择；转变期（18～21岁），此时个体正式进入就业市场或进行职业培训，开始由一般性的职业选择转变为有特定目标的职业选择；尝试期（22～24岁），此时个体选定一定的工作领域开始从事某种职业，对职业发展目标的可行性进行实验。

#### 3. 确立阶段（25～44岁）

确立阶段属于选择、安置阶段。在这一阶段，经过早期的试探与尝试后，不适合者会谋求变迁或重新选择，此时个体已经找到属于自己的职位，并谋求长期发展。这个阶段细分为两个时期：尝试期（25～30岁），此时个体对初步选定的职业和目标进行反思，若有问题，则重新选择、变换职业工作；稳定期（31～44岁），此时个体最终确定属于自己的职业目标，并努力去实现这些目标。

#### 4. 维持阶段（45～64岁）

维持阶段属于升迁和专精阶段。此阶段的大多数人通过长期从事某一工作，在该领域已占有一席之地，有的已达到“功成名就”。此时个体在自己所选择的岗位上继续前进，现在要考虑的不再是锐意进取，而是力求保住现有的职位，维持已取得的成就和社会地位，不再考虑变换职业。这一阶段的重点是维持家庭和工作间的和谐关系，传承工作经验，寻求接替人选。



## 5. 衰退阶段（65 岁以上）

衰退阶段属于退休阶段。在这一阶段，个体的健康状况和工作能力开始缓慢衰退，精力和体力都在逐渐衰减，工作进展会衰减乃至停止。他们将逐步结束职业生涯。在这一阶段，个体要学会接受权利和责任的减少，学会接受一种新的角色，逐渐适应退休后的生活。

通过舒伯的职业生涯发展理论，个体可以清楚地看到自己处于职业生涯发展的哪个阶段，预期在今后生活中将扮演哪些角色，以及如何实现自己的整个职业生涯过程。大学时代处于职业生涯发展的探索阶段，因此大学生在这一阶段一定要对自己进行充分的探索，同时积累足够的社会实践经验，才能在毕业时顺利实现与职业的合理匹配。

## 三、职业生涯规划的含义、特性和意义

### （一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划又称职业生涯设计，是个人对所从事的职业进行自我计划和管理的过程。具体来说，职业生涯规划是指个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向等，结合时代特点、制约因素和机遇条件，为自己确立最佳的职业奋斗目标，并根据目标有效选择职业道路，确定教育、培训和发展计划，确定行动方向、行动时间和行动顺序的过程。

### （二）职业生涯规划的特性

#### 1. 预测性

职业生涯规划具有一定的预测性，是指它是面向未来的，它立足于当前自身及社会的背景，是对未来职业状况的一种预想。此外，职业生涯规划也是一种由理论到实际行动的过程，它不是漫无目的的空想，也不是随心所欲的理论表达，而是根据不同时期的状况制订了相应的行动步骤和行动方案。同时，职业规划的预测性决定了它是一个循环的过程，即从职业规划的制订到职业规划的实施，再到实施状况的反馈与调节，构成了一个闭路循环过程。职业生涯规划需要根据具体情况随时做出调整。

#### 2. 多维性

职业生涯规划按时间的维度可以分为短期职业生涯规划、中期职业生涯规划、长期职业生涯规划 and 终生职业生涯规划。短期职业生涯规划是指 2 年以内的职业生涯规划，它主要在于确立近期内要达成的目标和达成目标应采取的步骤、方案。中期职业生涯规划则是 2 ~ 5 年的职业生涯设计，是职业生涯规划中最常见的一种设计形式，是对未来职业起步阶段所做的一种职业预想；时间跨度的独特性使其既能从现实状况出发进行预想，同时又能够对未来职业生活做出一定的超前规划。长期职业生涯规划是 5 年以上的职业生涯设计，由于时间较长，因而主要用来设定比较长远的目标。终生职业生涯规划时间跨度可达 40 年，其目的在于对自己的整个职业生涯进行设计，对人生所要达成的目标进行规划。

#### 3. 科学性

职业生涯规划使个体对自身的状况进行考察，即“知己”，包括了解自己的性格、特



长和理想，这样可以避免自己在职业选择中的盲目性，从自身实际出发去选择适合自身的道路；对自己所处的外部世界加以认知，即“知彼”，也就是了解社会的需求、社会的发展趋势、社会中存在的机会，“知彼”的价值在于使个体不与社会相脱节，而是从社会实际出发做出有针对性的行动，在知己知彼的基础上做出决定和选择，培养自己对职业生涯规划的主导力。

### 案例故事

#### 高职汽修专业王丽丽的职业生涯规划

学习汽修专业的女生很少，因此，我将拥有更大的工作选择范围，如汽车销售顾问、汽车养护师、汽车美容师、汽车职业经纪人等。我热爱销售工作、性格活泼、善于沟通，这有助于我成为一名汽车销售人员，因此我的职业生涯的最终目标是成为一名汽车销售首席顾问。

在成为一名真正的汽车销售助理之前，我应获得以下证书：汽车驾驶证、汽修高级工证书、计算机二级证书、英语四级证书、营销员初级证书。

我将自己的职业生涯规划的实施过程分为四个阶段。

(1) 实习之后成为一名汽车4S店的汽车销售助理，在协助销售顾问售车的同时学习独立售车、收集数据、了解行业的基础知识，学习汽车销售的技巧等。在这期间，我要通过培训获得汽车营销师国家职业资格证书、中国商业联合会汽车营销员职业资格证书。

(2) 做两年汽车销售助理之后晋升为汽车销售顾问，熟练掌握销售流程；掌握汽车销售顾问的核心技能，如接近客户的技巧、获得信任的技巧、树立顾问形象的技巧等；学会分析购车客户的主要动机和心态，按部就班签下订单；了解竞争对手。在这期间，我希望自己获得学士学位。

(3) 成为资深汽车销售顾问。在工作过程中，我通过一对一专家顾问式销售，把公司的售前咨询、售中服务、售后维护结合起来，形成面向客户的全程销售模式。在这期间，我希望自己能获得硕士学位。

(4) 成为汽车销售首席顾问。当在个人能力、销售技巧、产品知识等各方面均具有广泛而深入的知识时，我可以向汽车销售的最高头衔——首席顾问挑战。这时我不再只为一个公司，而能为不同的公司提供汽车营销咨询及公司内部培训。如果成为汽车销售首席顾问，我每个月的收入将在1万元左右。我将着眼于扩大我的工作范围，努力提高社会知名度，得到更多业内人士的认可。

**点评：**这个女孩的职业理想很远大，在汽车销售这一行尤其难能可贵。她的职业生涯设计方案既有学习阶段的目标举措，又有工作阶段的分层目标和达到目标的计划与措施，是一个科学可行、符合专业实际和职业发展方向的优秀职业生涯设计方案。

（资料来源：<https://max.book118.com/html/2017/0309/94841350.shtml>，有改动）



## 知识链接

### 大学生职业生涯规划的误区

在规划职业生涯的探索过程中，大学生通常集中表现出以下几种观念误区。

- (1) 职业生涯规划就是功利地为找工作做准备。
  - (2) 职业生涯规划就是找到赚钱多的好工作。
  - (3) 职业生涯规划没有变化快，还是走一步看一步好。
  - (4) 职业测评可以测出适合自己的职业。
  - (5) 职业生涯规划是可以通过讲座等方式速成的。
  - (6) 职业生涯规划是毕业时才要面对的事情，现在不用着急。
- (资料来源：作者整理)

### (三) 大学生进行职业生涯规划的意义

大学生从跨入校门开始就应该确立自己未来的职业生涯目标，时刻关注职业内涵的发展与变化，了解社会对职业的需求，参照社会对人才的素质要求不断修订自己的职业生涯规划内容，调整自己的职业发展目标，在动态和多样性中实现职业发展目标。简单地讲，大学生职业生涯规划的意义主要有以下几点。

#### 1. 帮助大学生制订行动计划，确定职业发展目标

职业生涯规划有助于大学生正确地认识自己，分析自己的兴趣、性格、能力、价值观等，从而明确自己的职业发展目标，并制订相应的行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。

#### 2. 激发大学生的学习热情，改变思维方式和工作观念

许多大学生对将来从事的职业自我期待过高，对社会认识过于主观化、理想化，甚至有些大学生等待父母为其安排工作，抱着走一步看一步的想法，缺乏学习的积极性。随着时间的推移，制订了职业生涯规划的大学生会一步一步地实现职业生涯规划，无形中使自己的思维方式得到开发与运用，对工作的观念也从生存的需要过渡到自我实现的需要，从而真正地从内在方面激励自己的成才欲望和成才行为。

#### 3. 有助于大学生抓住大学生生活的重点，树立职业生涯规划意识

制订职业生涯规划对大学生的一个最大好处是明晰了大学生生活的重点。大学生在恋爱、网络、结交朋友等方面占用太多的时间与精力，从而忽视了在大学里需要做什么及什么事情是最重要的等。因此，通过制订职业生涯规划，大学生能紧紧地抓住大学生生活的重点，有计划、有目的地行动，从不同的方面鞭策自己，逐渐形成较明确的职业意向，并提升自己的职业生涯自主意识和责任感，为今后的事业发展做好全面且长远的打算。

#### 4. 引导个人发挥潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在



的资源优势，重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析，从而树立明确的职业发展目标与职业理想；引导大学生评估个人目标与现实之间的差距，搜索或发现新的职业机会；引导大学生学会运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，不断地增强自己的职业竞争力，实现自己的职业目标与职业理想。

### 5. 提升个人的竞争能力，为将来职业成功做好准备

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，大学生要想在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，就必须设计好自己的职业生涯规划。这样，大学生才能做到心中有数，不打无准备之仗。

#### 案例故事

#### 为什么受伤的总是我

写下这样的题目，我顿时哑然失笑。年纪轻轻的，又没有在血水里浴过、碱水里煮过，强说什么愁呢？受伤这样的字眼，似乎应该和饱经风霜、颠沛流离关联在一起，跟我好像搭不上边。我该上学时上学，该工作时工作，看上去也没有耽误过什么。可是我本来在康庄大道上跑得好好的，却因为开了几个小差，就被同一起跑线上的伙伴甩在了后面，从此眼睁睁地看着别人跑在自己的前面。大家实力本来相差无几，但现在要赶上已是很难，叫我都闷不已。生命这袭华美的袍有时确实爬满了虱子。而这最大的两只“虱子”，一只是选错了专业，另一只是没找对公司。这两次失误的教训很深刻，一直影响我后来的人生，而且完全是自作自受。

**点评：**大部分大学生在读高中时没有职业规划的概念，总是按照教师的要求过着三点一线的校园生活；在高考后选择专业时，对专业选择比较随意或听从父母的安排；进入大学后则后悔当初的选择，才觉得自己的专业不适合自己的。上面案例故事中的“我”，是一个任其自由发展，对自己的兴趣、性格特征、能力及将来朝什么方向发展都不很清楚的人，很后悔自己的随意行为。

（资料来源：作者整理）

#### 知识链接

#### 好的开始是成功的一半

一位哲人说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处就那么几步。”对于刚刚踏入校园的莘莘学子来说，他们在人生道路上已跨过了十分重要的一步。从“黑色六月”到“金色九月”，从中学到大学，环境的改变是一个不争的事实，但这并不意味着每个大学新生的认识和心态也能迅速、自然地跟上并适应这种改变。大学毕竟与中学有很大的区别，学习、生活的新变化，既是对大学生的严峻考验，也为大学生系统知识的学习、能力的培养、人格的塑造等提供了有利的条件。因此，大学生只有尽快认识大学



及大学阶段各方面的变化及新的特点，及早了解客观环境，尽己所能地调整好个体与环境的关系，才能在人生的新起点上迈出坚实的第一步。

（资料来源：作者整理）



### 课堂讨论

每个刚踏进校门的大学生都怀揣着各自的希望与梦想，并期待通过大学的学习可以实现自己的梦想。然而，并不是所有的人都能在离开校园的时候梦想成真。在同样的大学校园里，不同的人过着完全不同的生活，一切都源于各自不同的选择。那么，你会选择如何度过大学的时光呢？



### 任务实施

步骤一：了解职业的特点、发展与分类。

引导大学生了解职业，认识职业。职业和每个人都有密切的联系，每个具有劳动能力的人都会在其一生中从事一种或几种职业，并通过职业实现自己在社会中的发展，实现自己的理想和价值，为家庭、组织和社会做出贡献。了解职业的特点、发展与分类对大学生选择职业、寻求职业发展是很重要的。

步骤二：了解职业生涯的含义及阶段划分。

了解职业生涯的含义及阶段划分，树立正确的职业价值观。职业生涯是一个人一生中所有与职业相连的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及职业目标的实现过程。职业生涯作为个体最重要的人生过程，又可细分为成长、探索、确立、维持、衰退等阶段。一个人的职业生涯贯穿一生，是一个漫长的过程，科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业和实现确立的人生目标非常重要。

步骤三：掌握职业生涯规划的含义及职业生涯规划的内容，理解大学生进行职业生涯规划的意义。

一是引导大学生掌握职业生涯规划的含义，明确人职和谐的职业生涯规划的内容。职业生涯规划已经引起社会的广泛重视，引导大学生树立职业意识，为科学、有效地进行职业生涯规划做好铺垫与准备。二是引导大学生理解职业生涯规划对个体生活有着重要的意义，激发大学生关注自身的职业发展。职业生涯规划帮助大学生学会了自我认知、自我评价及认识职业世界，从而确立合理的职业目标，有助于发挥潜力，为获得事业的成功奠定了基础。



### 实战演练

（1）在纸上画一条直线，这条直线代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到



多少岁？将直线的一端视为生命的开始，在另一端写上你期待可以活到的年龄。

（2）在这条生命线上找到你现在的年龄点并标记出来，写上现在的年龄。

（3）回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出2~3件对你有积极影响的事件，并在直线上的相应位置标明年龄；在直线下方写出2~3件对你有消极影响的事件，并在直线下的相应位置标明年龄。

（4）思考这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。



### 思考训练

1. 职业的含义及特点是什么？
2. 职业生涯是怎样按阶段划分的？
3. 大学生进行职业生涯规划的意义是什么？

## 任务二 分析影响职业选择的个人因素



### 任务目标

**能力目标：**完成评估自己的职业兴趣的任务，初步学会评估自己的职业兴趣并进行职业生涯规划；完成了解自己的气质和性格的任务，能初步结合自己的气质和性格进行职业生涯规划；完成分析自己的职业能力的任务，能掌握自己专业的职业定位并选择职业方向；完成认识自己的职业价值观的任务，能分析自己的职业价值观并选择职业方向。

**知识目标：**了解自己的职业兴趣，掌握培养职业兴趣的方法，理解职业兴趣对职业选择的影响；了解自己的气质和性格，理解气质和性格对职业选择的影响；了解职业能力和职业价值观对职业选择的影响；理解职业能力与职业的匹配，掌握本专业相关的职业定位、需要具备的职业素质和职业能力及其提升途径；明确自己专业的职业定位。

**素质目标：**培养大学生的职业兴趣，使大学生树立职业生涯规划意识和正确的职业价值观，培养大学生分析问题、解决问题的能力，培养大学生的团队合作意识和开放性思维，培养大学生收集、整理和分析材料的能力。



### 任务描述

刚刚进入大学，大学生经常会产生这样的困惑：听说我所学专业的发展前景非常好，但对这个专业我不是很喜欢也不是特别烦，我找不到自己真正的兴趣，究竟这个专业是否适合我？大学生如何拨开迷雾，找到前进的方向？制订职业生涯规划是每名大学生需要认



真完成的一项任务，更是迈向成功的第一步。大学生在规划人生、进行职业选择的时候，首先要考虑一个问题：你了解自己吗？这样一个简单的问题可能会让很多人踌躇。大学生经常会自问：“我是谁？我喜欢做什么？我适合做什么？我能够做什么？我最看重什么？”这些问题恰恰是对职业兴趣、人格特质、职业能力和职业价值观等方面有意义的探索，也是每个人职业选择的内在影响因素。大学生要认识真实的自己，厘清个人价值所在，通过职业心理测评为职业定位提供明确的导航。



## 知识准备

进入 21 世纪以来，全球经济呈一体化发展，新兴职业不断涌现，呈现出种类繁多、更迭加快的特点，职业选择成为当代社会人们关注的一个热点，所以大学生必须客观、准确地面对现实才能做好职业生涯规划。自我认知与测评定位是职业生涯规划的基础，也是能否获得可行性规划方案的前提。一个人只有通过自我认知和测评定位，正确、深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯做出最佳选择；应在自我认知的基础上，通过科学测评来准确进行职业定位，避免自己一厢情愿。当然，一个人对自己的认知往往是片面的，所以在自我认知和定位中还应善于听取他人的意见，进行多角度、多层次、多方法的 360° 评估。

职业选择是个体根据个人的人格特质等发挥各自优势，在比较职业提供的工资待遇、工作强度和发展空间等主客观因素之后做出的一种综合判断或行为决策。职业选择受到主客观多种因素的影响，其中职业兴趣、人格特质、职业能力和职业价值观是影响大学生职业选择的个人因素中重要的四个方面。

### 一、职业兴趣的自我认知

#### （一）职业兴趣的含义

兴趣是个体力求认识、掌握某种事物并经常参与该种活动的心理倾向。它是基于先天生理条件，在后天的社会实践和专业学习活动中逐渐形成的。兴趣可以开发智力，是成才的起点。人的兴趣在职业活动中起着十分重要的作用。

职业兴趣是指个体对不同类型工作的心理偏好程度。它体现个体心理能量的具体指向，为个体从事的职业活动提供持久的动力，在职业活动中表现出个体积极的态度与心理倾向。个体往往首先从自身的喜好出发，在选择自己的兴趣职业之后逐步发展到对这一职业产生乐趣，最终形成职业工作与个人奋斗目标相结合的志趣，使志趣成为愿意为之奋斗的职业兴趣。职业兴趣的外在表现是不论能力高低，不论外界评价如何，依然乐此不疲。很多大学生频繁辞职跳槽，往往是因为所选职业与自己的职业兴趣不符。



### 案例故事

#### 档案馆里的化学试验

学习化学专业的小李毕业后被分到档案馆工作。他曾经因为“专业不对口，学非所用”苦恼过，也想着一走了之。有一天，他偶然发现档案馆里有毛泽东、周恩来等伟人墨迹，但已褪色，无法辨认，觉得很可惜，于是产生了拯救历史档案的想法。小李在平凡的工作中找到了化学与档案保护工作之间的联系，激发了兴趣，并将这个兴趣升华为对工作的热爱。他先后发明了扩散、褪色圆珠笔，复印纸字迹恢复剂，多功能珍贵书画保护剂等，并获得国家发明三等奖、国家部级科技进步奖等。

**点评：**在职业中寻找兴趣点，激发工作热情，促进职业发展。

（资料来源：<https://wenku.baidu.com/view/449c8a67af1ffc4ffe47acb4.html>，有改动）

### （二）职业兴趣与职业选择的关系

兴趣是人们接受事物或从事活动的重要依据。在进行职业选择时，从自身的职业兴趣出发是至关重要的。具体来说，职业兴趣对职业选择有以下三个方面的影响。

#### 1. 职业兴趣是职业选择的内在依据

人们总希望选择自己喜欢的职业，这是职业兴趣使然。职业兴趣是进行职业选择的内在倾向。职业心理学家曾指出，一个人在一生中会选择什么样的职业，兴趣是占主导地位的，有时甚至比能力更重要。

#### 2. 职业兴趣增强职业生涯的适应性

有关研究表明，如果一个人对所从事的职业感兴趣，则能发挥其全部工作才能的80%~90%，并且长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对工作没兴趣，则只能发挥全部工作才能的20%~30%，且容易感到精疲力竭。

#### 3. 职业兴趣是职场成功的动力

从事自己感兴趣的职业是职业生涯迈向成功的第一步。一个人如果对某种职业感兴趣，在工作中就会积极主动、富有创造性，并且容易获得成就感；一个人如果对自己的工作毫无兴趣，对工作缺乏满意感，即使聪明能干，也难以在职业生涯中持久投入并有所作为。

因此，职业兴趣是反映个体“我最喜欢做什么”的职业潜质，是大学生在职业选择过程中要考虑的首要因素。

### 案例故事

#### 艾科卡做销售比做技术员更优秀

美国著名的企业家艾科卡在大学时学的是工科，在研究生毕业后被招聘到福特汽车公司做技术工作。然而他干了9个月之后主动要求转做销售工作，理由是他与他人打交道的兴趣大于同机器打交道的兴趣。后来，事实证明他的选择是正确的，由于善于



人力资源开发的组织与协调工作，他每隔五六年就晋升一次，直至总经理，成为一个出色的企业家，曾经领导克莱斯勒汽车公司度过最艰难的时期。

**点评：**应客观依据个人职业兴趣调整职业发展方向。

（资料来源：作者整理）



## 课堂练笔

如果你获得了一次免费度假旅游的机会，可以去下列岛屿中的一个，但唯一的要求是你必须在该岛屿上至少生活半年的时间。在不考虑其他因素的情况下，你仅凭自己的兴趣按顺序找出向往的三个岛屿。

### R 岛——“自然原始岛”

这是一个自然生态优良的绿色之岛。岛上保留有原始森林，自然生态保持得很好，有各种各样的野生动物。岛上居民的生活状态还相当原始，他们以手工见长，自己种植瓜果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外活动。

### I 岛——“深思冥想岛”

岛上人迹较少，建筑物多偏处一隅，平畴绿野，适合夜观天象，有多处天文馆、科技博物馆及科学图书馆等。岛上居民喜好观察、学习、探究、分析，崇尚和追求真知，常有会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交流心得。

### S 岛——“温暖友善岛”

岛上的居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，处处充满着人文气息。

### C 岛——“现代井然岛”

岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛上的人个性冷静保守，处事有条不紊，精于组织策划，细心高效。

### E 岛——“显赫富庶岛”

岛上的居民善于企业经营和贸易，能言善辩，以口才见长。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，曾多次在这里召开财富论坛和其他行业的巅峰会议。

### A 岛——“美丽浪漫岛”

岛上布满了美术馆、音乐厅、街头雕塑，还有很多街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。当地的居民很有艺术、创新和直觉能力，他们保留着传统的舞蹈、音乐与绘画。许多艺术和文艺界人士都喜欢到这里寻找灵感。

如果是在团体内做这个活动，可将房间分为6个区域，分别代表6个岛屿，按自己的第一选择就座，选择同一个岛屿的人可以互相交流，说说自己选择这个岛屿的理由，看看



大家有什么共同的兴趣爱好，归纳出关键词。根据大家的交流，给自己的小组命名并选取一个标志物，在白纸上制作一张宣传图，每个小组请一位代表用2分钟的时间展示自己小组的宣传图，并在全班分享小组成员共同的特点。

我最想前往的三个岛屿是：

岛屿的名称是：

岛屿的标志物及其含义是：

岛屿的关键词是：

注：六岛环游游戏是对霍兰德职业兴趣理论的一个简单应用，每个岛代表霍兰德职业兴趣理论的一个类型。你最想去的三个岛反映了你的兴趣和职业倾向。

（资料来源：<https://wenku.baidu.com/view/12db97ef19e8b8f67c1cb964.html>，有改动）

## 二、人格特质的自我认知

人格特质是个人稳定的态度和习惯化了的行为方式，是一个人在各种场合一贯表现出来的某种特征。人格特质的概念很复杂，包括的范围很广泛，几乎涉及人的心理过程及个性特征的各个方面，其主要表现为个人的气质和性格。

### （一）气质

气质是一种人们心理活动的强度和速度，具有灵活性和指向性等稳定的心理特征。它包括人在与外界事物接触中反映出来的感受性、耐受性、反应的敏捷性、情绪的兴奋性及心理活动的内向性与外向性等特点。作为先天禀赋的一种特性，气质具有独特性和稳定性。有的人脾气很急，走路、办事总是急匆匆的；有的人说话办事慢条斯理，很少着急；有的人喜形于色，大大咧咧；有的人沉默寡言，深思熟虑。人的这些心理特征往往一辈子难以改变，可谓“江山易改，禀性难移”。气质对人们所从事的职业性质和工作效率都有一定的影响。一定气质类型的人适于从事一定范围的职业。

通常，人们把人的气质分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型。

#### 1. 多血质

多血质属于活泼、好动、敏感的气质类型。拥有这种气质的人感受性低而耐受性高，举止敏捷，姿态活泼；情绪色彩鲜明，具有较大的可塑性和外向性；语言表达能力和感染能力强，善于交际，感情外露但又显得粗心浮躁；办事多凭兴趣，富于幻想，缺乏耐力和毅力。多血质的人工作能力强，容易适应新环境，适应面较广泛，适合做政府及企事业单位管理工作、外事工作、公关工作，以及驾驶员、医生、律师、运动员、新闻工作者、演员、侦察员、服务员等。多血质的人不适合做过细的工作，对单调机械的工作也很难胜任。

#### 2. 胆汁质

胆汁质属于热情、直率、外露、急躁的气质类型。胆汁质的人感受性低而耐受性高，



情绪高涨，抑制性差，在日常生活中表现为：积极热情，精力旺盛，坚韧不拔，语言明确，富于表情，喜欢新的活动、热闹场面，处理问题迅速而坚决；性情直率，但易急躁，热情忽高忽低，办事粗心，有时刚愎自用，傲慢不恭。胆汁质的人适合做导游、勘探工作者、推销员、节目主持人、外事接待人员、演员等工作，他们适于热闹、繁杂的工作环境，而很难胜任长期安坐的细致工作。

### 3. 黏液质

黏液质属于稳重、自制、内向的气质类型。黏液质的人情感不易变化和暴露，平素心平气和，不易激动，一旦引起情绪波动就变得强烈、稳固而深刻；他们说话慢且言语少，遇事谨慎，善于克制忍让，对工作埋头苦干，有耐久力，注意力不易转移；但往往不够灵活，容易固执拘谨。黏液质的人适合做外科医生、法官、财会、统计、播音员等工作。

### 4. 抑郁质

抑郁质属于好静、情绪不易外露、办事认真的气质类型。抑郁质的人感受性高而耐受性低，沉静，易相处、人缘儿好，工作细心审慎、稳妥可靠，但遇事缺乏果断和信心，工作适应能力差，容易产生悲观情绪。抑郁质的人可以较好地胜任胆汁质的人难以胜任的工作，如人事、机要、秘书、编辑、档案、化验、保管等工作，也适合从事研究工作和艺术造型工作等。

气质类型并无好坏之分，但存在很大的差异。任何一种气质都有其积极和消极的方面，并不能决定一个人的社会价值和成就大小，不直接具有社会道德评价的含义。任何气质的人只要经过自己的努力都能在不同的实践领域取得成就，因此，重要的是从气质的角度选择适合自己的职业方向。例如，多血质的人具有思维活跃、勇于创新 and 竞争的特点，他们在职业的自我认识、信息搜集、生涯规划及目标探索过程中更主动，方式也更加多样。抑郁质的人易出现孤独、敌对和偏执等心理特质，在进行职业选择时会带有片面性。



## 课堂练笔

甲、乙、丙、丁四个不同气质类型的人上戏院看戏，但都迟到了，请根据他们不同的表现推断其气质类型，并说明理由。

甲：面红耳赤地与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员冲过检票口，并且埋怨戏院时钟走得太快。

乙：知道检票员不会放他进去，他不与检票员发生争吵，而是悄悄地跑到楼上另寻一个适当的位置看戏剧表演。

丙：看到检票员不让他从检票口进去，便想反正第一场戏不太精彩，还是暂且到小卖部待一会儿，待幕间休息时再进去。

丁：自己老是不走运，偶尔来一次戏院就这样倒霉，接着就垂头丧气地回家了。



气质在社会中表现为一个人从内到外的一种内在人格魅力，是一个人长久内在修养平衡及文化修养的结合。在现实生活中，纯粹属于某一气质类型的人不多，多数人是几种气质兼而有之；在社会生活和教育环境的影响下，气质也会为适应社会现实需要发生一些缓慢的变化。所以，个人在进行职业选择时要考虑气质因素，但又不能将它的作用扩大化、绝对化。为了更好地适应社会、发展自己，大学生在成长的道路上要不断提升自己的修养，用良好的人格魅力为未来的职业生涯发展助力。

### （二）性格

性格是指一个人在先天生理素质的基础上，在社会实践活动和不同环境熏陶下逐渐形成的比较稳定的心理特征。它体现了人们对现实的态度，以及行为方式中表现出来的较稳定和具有核心意义的人格特征。相对气质而言，性格不是先天的禀赋，而是在后天慢慢形成的。同时，人的性格千差万别，每个人都有自己所独有的性格特点，有的人偏外向，有的人偏内向，有的人内外向皆有。人的性格不但有个别差异，而且有好坏之分。有的人娇嗔、傲气、泼辣，有的人热情、开朗、活泼、外露，有的人深沉、内在和多思，有的人大胆自信，有的人羞怯自卑，有的人干脆果断，有的人慢条斯理，等等。性格不同于气质，在一定程度上取决于人行为的实际能力，更多体现了人格的社会属性，一旦形成就会较稳定地贯穿在个体的行为中，但并非一成不变，而是可塑的，可以通过锻炼加以改造，个体只要扬长避短，都可以在各自职业领域中有所作为。

心理学家把人的性格分为四类，认为每类性格都有与之相适应的职业范围。

#### 1. 职业选择敏感型

这类人精神饱满，好动不好静，办事喜欢速战速决。但其行为常有盲目性，有的人情绪不稳定。这类人最多，约占总人数的40%。适合的职业有运动员、行政人员及一般性职业。

#### 2. 职业选择情感型

这类人感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜欢单调生活，易受刺激，爱感情用事，对新事物很有兴趣。这类人约占总人数的25%。适合的职业有演员、导演、活动家、护理人员等。

#### 3. 职业选择思考型

这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，生活、工作有规律，时间观念强，重视调查研究的精确性，但有时思想僵化，缺乏灵活性。这类人约占总人数的25%。适合的职业是工程师、教师、财务人员和数据处理人员。

#### 4. 职业选择想象型

这类人想象力丰富，憧憬未来，喜欢思考问题，但有时行为刻板，不易合群。这类人约占总人数的10%。比较适合这类人的职业是科学工作者、发明研究人员、艺术工作者及作家。

人们常说“性格决定命运”，而性格是人格特质的一部分，会对职业选择产生深远影



响。性格的差异、好坏都在不同程度上影响大学生职业的选择倾向和成功与否。事实上，不同职业有不同的性格要求，具有不同性格的人对不同职业的适应性也不同，性格是个体在职业选择过程中考虑的重要因素。

### 案例故事

#### 是什么让她从“薛宝钗”变成了“王熙凤”

一个女生在校时是全班有名的“东方女性代表”，深沉、文静、少言寡语。毕业后，在一次同学聚会时，同学们惊诧不已，差点不敢认她。昔日的“林黛玉”变成了“王熙凤”，变得精明、干练、泼辣、能言善辩。她从事营销工作，对外的商业应酬磨练了她，使她逐渐改变了原有的性格，适应了职业需要。

**点评：**尽管一个人的性格类型相对稳定，但是在成长过程中受到外界环境的局限、影响，性格并未稳定与完善，当环境发生变化时，个体可能就会激发潜能，使性格发生一定程度的变化以适应环境。

（资料来源：作者整理）

人格特质对于职业生涯规划过程中的职业选择，以及未来的职业发展都会产生深远的影响。人格特质与职业发展互相促进。当人格发展不很成熟时，个体会更多地表现出明显偏好的缺陷，会希望自己具备另一极的特点，如一个内向型的学生可能会不敢表达自己，从而感觉压抑和孤独，希望自己更外向；当人格发展较成熟的时候，个体就会更多地表现出明显偏好的优势，如一个成熟的内向型的人可以很好地利用自己喜欢独处思考的特点在采取行动前充分思考，从而发挥内向的优势。当人格特质和所选择的职业相一致时，个体就会很有动力地去做好职业，同时通过在职业中的锻炼，使人格特质也会不断得到完善。因此，人格特质反映了个体在职业中“适合做什么”的潜质，大学生在选择职业时应该考虑选择适合自己的气质、性格特点的职业。



### 课堂练笔

有四个具有不同典型性格特征的死刑犯在同一天、同一个地方同时被执行绞刑，但在执行过程中，四个绞刑架同时卡在了半空中，皇帝觉得竟然有这么巧的事情，说明这四个人不该死，所以就赦免了他们。听到这个消息后，四个人做出不同的反应。

甲：太好喽，不用死，大家明天庆祝一下！

乙：我早就跟你们说过我没罪！

丙：大家都没事就好。

丁：我要研究一下这个断头台的哪里坏了。

要求：请同学们根据四个人的不同反应推断其各自的性格特征。



### 三、职业能力的自我认知

#### （一）能力

能力是人们能顺利完成某种活动所必须具备的心理特征。从心理学的角度来看，能力是影响活动效率、使活动顺利完成所必须具备的个性心理特征。如观察的精确性、记忆的准确性和思维的敏捷性是完成许多活动不可缺少的，节奏感和曲调感对从事音乐的人来说是必须具备的，缺乏充分的想象力的人就很难成为作家、艺术家。能力与知识密切相关，任何活动都需要个人具有一定的知识和能力。能力是掌握知识的前提，知识必须依赖能力去获得。能力与从事的具体活动紧密相连，以活动作为形成、表现与发展的载体。一旦离开了具体的活动，人的能力就失去依托而无法展现。当然，要顺利、成功地完成某项活动，单靠某一种能力是不够的，它需要多种能力有机结合。如果要当作家，单有想象力是不够的，还需要文字表达能力、观察能力、逻辑思维能力等。在从事某种活动过程中，各种能力的独特结合称为才能。如果一个人的各种能力能在活动中最完备地结合，他就能最大限度地实现自己的人生理想，从而创造出更多的社会财富。

根据不同的标准，一般可以将能力分为以下几种。

##### 1. 一般能力和特殊能力

按照适用性的不同，能力可分为一般能力和特殊能力。一般能力也称智力，是指人们从事各种活动共同需要且必须具备的基本能力，是有效地掌握知识和顺利地完成任务所不可缺少的心理条件，如注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力、语言表达能力和操作能力等，其核心是逻辑思维能力。特殊能力是指人们从事专业活动所必需的能力，如音乐能力、绘画能力、数学能力、运动能力等。各种特殊能力都有自己的独特结构，如音乐能力由音乐感知能力、音乐记忆和想象能力、音乐的情感能力、音乐的动作能力四要素构成，这些要素的不同结合构成不同音乐家独特的音乐能力。特殊能力总是建立在一般能力的基础上，经过一般能力的专业性训练发展而来的。因此，一般能力必然包含在特殊能力之中，完成任何一项专业性活动往往既需要具有一般能力，也需要有一定的特殊能力，两者在发展中相互作用、相互促进，构成有机整体，保证有效地完成某种活动。

##### 2. 现实能力与潜在能力

按照现实表现，能力可分为现实能力和潜在能力。现实能力是指已经发展并表现出来的能力，潜在能力是指可能发展或尚未表现出来的能力。现实能力和潜在能力相互依存、相互转化，是不可分割的。

#### （二）职业能力

职业能力是指人们从事某种职业所具备的个性心理特征，是个体将所学的知识、技能和态度在特定的职业活动或情境中进行类化迁移与整合所形成的能完成一定职业任务的能力。职业能力主要包含三方面基本要素：为了胜任一种具体职业而必须具备的能力，表现为任职资格；在步入职场之后表现的职业素质；开始职业生涯之后具备的职业生涯管理能力。



由于职业能力是多种能力的综合，因此可以把职业能力分为一般职业能力、专业能力和职业综合能力。

### 1. 一般职业能力

一般职业能力主要是指一般的学习能力、文字和语言运用能力、数学运用能力、空间判断能力、形体知觉能力、颜色分辨能力、手的灵巧度、手眼协调能力等。此外，任何职业岗位的工作都需要与他人打交道，因此人际交往能力、团队协作能力、对环境的适应能力，以及遇到挫折时良好的心理承受能力都是人们在职业活动中不可缺少的能力。

### 2. 专业能力

专业能力主要是指从事某一职业的专业能力。在求职过程中，招聘方最关注的就是求职者是否具备胜任岗位工作的专业能力。

### 3. 职业综合能力

在职业综合能力方面，国际上普遍注重培养的关键能力主要包括以下四个方面。

(1) 跨职业的专业能力。从以下三个方面可以体现出一个人跨职业的专业能力：一是运用数学和测量方法的能力，二是计算机应用能力，三是运用外语解决技术问题和进行交流的能力。

(2) 方法能力。一是信息搜集和筛选能力；二是掌握制订工作计划、独立决策和实施的能力；三是具备准确的自我评价能力和接受他人评价的承受能力，并能够从成败经历中有效地吸取经验教训。

(3) 社会能力。社会能力主要是指一个人的团队协作能力、人际交往和善于沟通的能力。在工作中能够协同他人共同完成工作，对他人公正宽容，具有准确裁定事物的判断力和自律能力等，是个人胜任工作岗位和在工作中开拓进取的重要条件。

(4) 个人能力。随着经济体制改革的深入、法制的不断健全完善，人的社会责任感和诚信将越来越被重视，假冒伪劣产品将越来越无藏身之地，一个人的职业道德会越来越受到全社会的尊重和赞赏，爱岗敬业、工作负责、注重细节的职业人格会得到全社会的肯定和推崇，在职场中凸显全方位的个人能力尤为重要。

以高职物流管理专业为例，在人才培养方案中要求培养学生具备的能力包括：分析解决采购、仓储、库存控制、配送等业务方面问题的能力，物流管理应用程序操作能力，企业物流成本分析能力，供应链系统分析、管理能力，物流信息组织、分析研究、传播与开发利用基本能力，物流系统分析、设计和规划能力等。此外，还包括在人际交往中的自我控制能力、团队协作能力、良好的口头和书面表达能力及人际沟通能力等一般职业能力与职业综合能力。

## (三) 职业能力与职业选择的关系

职业能力的自我认识与评价对大学生的职业定向与职业选择往往起着筛选和定位的作用。职业能力是反映个体在职场中“能干什么”的潜质，是一个人能否进入职业岗位、胜



任工作的先决条件，对职业选择自由和职业发展空间起着极大的制约作用。职业能力是个体客观具备的，是其进行职业选择的现实基础，只有具备相应的职业能力，才能胜任相应的职业工作任务。职业能力的差异是职业选择的重要依据。所谓“尺有所短，寸有所长”，不同的个体之间存在能力的差别，不同的职业也有不同的能力要求。因此，在进行职业选择时，个体要从自身的能力出发，明确自己的能力优势及胜任某种工作的可能性，充分考虑到自身能力与职业是否相匹配。

如果职业兴趣能决定大学生的职业选择方向，以及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力能说明大学生在既定的职业方面能够胜任，也能说明在该职业中取得成功的可能性。任何一个职业岗位都有相应的岗位职责要求，一定的职业能力则是胜任某种职业岗位的必要条件。职业能力是人在职场中发展和创造的基础。个体的职业能力强，各种能力综合发展，就能促进个体在职业活动中的创造和发展，取得较好的工作绩效和业绩，给个人带来职业成就感。

职业选择就是要选择与个体的职业能力相匹配的职业类型。因此，大学生在进行职业选择时需要明确自己的职业能力优势及胜任某种工作的可能性，在职业选择过程中对职业能力和工作绩效进行预测。



### 思政小课堂

新时代中国青年要增强学习紧迫感，如饥似渴、孜孜不倦学习，努力学习马克思主义立场观点方法，努力掌握科学文化知识和专业技能，努力提高人文素养，在学习中增长知识、锤炼品格，在工作中增长才干、练就本领，以真才实学服务人民，以创新创造贡献国家！

——2019年4月30日，习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上的讲话

### 案例故事

#### 职业能力与职业选择

某高校毕业生小刘学的是电气工程及其自动化专业，她性格内向，社交范围较小。她学习刻苦努力，成绩较好。她虽然英语四级一次性通过，但是听说能力较差，英语四级考试听力测试部分得分没有过半，经过多年努力，英语听说能力也进步不大。在择业中，她根据自己英语听说能力较弱的实际情况，首先排除了对这项能力要求较高的外资企业。小刘的第一选择是学校，第二选择是国有企业，第三选择是乡镇企业。由于规划制订得早，自己执行规划又一丝不苟，她在多次应聘学校教师的试讲中失败、国有企业应聘没有成功的情况下，心态平和地及时与学校所在地一家经济效益较好的乡镇企业签订了就业协议，高高兴兴地走上工作岗位，成为乡镇企业的一名技术人员。

**点评：**小刘英语听说能力较差，在择业中根据自己的职业能力制订出符合自己实际情况的规划，因为规划制订得早，执行得又一丝不苟，所以最后高高兴兴地走上工作岗位。

（资料来源：<https://max.book118.com/html/2016/1214/71916518.shtm>，有改动）



职业能力是在实践的基础上得到发展和提高的，一个人长期从事某一专业劳动，能促使人的能力向高度专业化发展。例如，计算机文字录入人员随着工作的熟练和经验的积累，录入的速度会越来越快，准确性也会越来越高。个体的职业能力只有在实际工作中才能不断得到发展、提高和强化。所以，大学生无论是在在校期间还是在未来的职场中，都要将职业能力的提升作为一个持久的课题对待。

## 四、职业价值观的自我认知

### （一）职业价值观的含义

价值观是人们基于一定思维感官之上而做出的认知、理解、判断或抉择，也就是人认定事物、判定是非的一种思维或取向。它是一个社会成员评价外部事物的自我标准，是社会成员用来评价行为、事物及从各种可能的目标中选择自己合意目标的准则，人们的行事风格、待人接物的态度等一切行为模式都受价值观的影响。也就是说，它通过人们的行为取向及对各种事物的评价、态度反映出来，是每个人世界观的核心部分。它是驱使人们行为的内部动力，甚至支配和调节着一切的社会行为。价值观是人们对社会存在的反映，是个人对周围客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和总看法，是决定人的行为的心理基础。



#### 课堂讨论

有人做过这样一个统计：一个人如果活 72 岁，他的时间分配大约是睡觉 20 年，工作 14 年，文娱、运动 8 年，吃饭 6 年，坐车走路 5 年，化妆打扮 5 年，聊天 4 年，看书 3 年，等人 3 年，生病 3 年，打电话 1 年。在这个统计中，睡觉占用的时间最多，对生理需要不得吝惜时间。那么，第二项“费时费命”的活动就是工作了，在一片“忙”声中，你是否静下心来想过：到底为什么而工作呢？（这其实就是对职业价值观的思考）

价值观是个体在出生之后通过家庭、社会的教育后天形成的，是通过社会化培养起来的。家庭、学校等群体对个人价值观的形成起着重要作用，其他社会环境对它也有重要影响。个人价值观是随着知识的增长和生活经验的积累而逐步确立起来的，它是一个逐步发展的过程。个人的价值观一旦确立，便具有相对的稳定性，形成一定的价值取向和行为定式，不容易改变。但就社会和群体而言，由于环境的变化和生活群体的变化，人们的价值观念又是不断变化着的。

在职业选择方面，职业能够满足人或社会的需要，是有价值的。因此，职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体体现，也就是一个人对职业的认知和态度，以及他对职业目标的追求和向往。人们常说“人各有志”，这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业态度与行为，是人们对职业满足个人或社会的某种需要所做出的评价。职业价值观是价值观在职业选择领域的延伸或具体化。个体在职业认知过程中，对某种价值的追求或排斥，对某类事物的偏好或



厌恶，对某种情感的向往或躲避，都会对职业选择产生直接影响。

职业价值观的形成通常受三个方面因素的影响：一是个人发展因素，如只有提升自身职业兴趣，才能发挥个人优势和实现学以致用等；二是经济利益因素，如工资收入、福利待遇、交通便利和工作环境等；三是社会地位和声望因素，如职业的社会地位，单位规模大、级别高和知名度高等。社会通过媒体、舆论等渠道把职业评价渗透于个人的职业价值观，直接影响和决定着人们的职业选择。

### 案例故事

#### 你的价值观不能妥协

“你的价值观是不能妥协的，”职业咨询师克里斯蒂·梅格莱布里安说，“不要管别人关心什么或希望你做什么，为了你的快乐，最终的决定只能由你自己做出。什么是错误的理由呢？金钱、声望、证明自己等。在我刚刚从商学院毕业时，我放弃了真正有兴趣的工作，而选择了一家金融机构。为了赚钱，我接受了这份工作。但是这份工作太烦人了，每天去上班简直就是对我身体的摧残。我记得曾经在一张纸上写下‘牢记痛苦’这四个字，并把这张纸放进我的钱包。它在我的钱包里放了很多年，目的就是提醒我在选择另一份工作的时候不要再用钱作为衡量的标准。”

**点评：**违背自己内心追求的最重要的东西，也就失去了从职业中获得幸福感的能力，职业便成了束缚人们绽放自己的枷锁。

（资料来源：作者整理）

### （二）职业价值观与职业选择

职业价值观对职业选择具有决定性的作用。在进行职业选择时，面对多种选择机会，不同的人会选择不同的行业或职业，这归根结底取决于自身的价值观，职业价值观决定了在面临职业选择时取舍的优先次序。

此外，职业价值观对职业选择还具有评价—反馈的作用。在选择某种职业后，个体会根据切身体会对该职业做出实际的评价，并与期望值进行比较，从而检验该职业是否如其所愿，使个体感到满足。

### （三）职业价值观的树立

价值观的形成与发展是与特定的社会环境分不开的，必然受到社会价值观的影响，所以人们在从自身价值观出发进行职业选择时都会自觉或不自觉地受到社会价值观的影响。



### 思政小课堂

广大青年要坚定不移听党话、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。

——2022年10月16日，习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告节选



在进行职业选择时，一方面要积极树立服务社会的职业价值观，因为社会为大学生提供了职业选择的各种可能性，为社会服务是每个个体的义务；另一方面要将实现个人价值与社会价值有机统一起来，因为社会发展的最终目的是实现人的全面发展，个体在实现社会价值的同时也要努力提升自身价值，只有这样才能最大限度地实现社会价值与个人价值。

 **课堂讨论** 请认真回答以下问题，思考你的职业价值观。

- (1) 职业的意义是什么? \_\_\_\_\_
- (2) 现在学习的价值是什么? \_\_\_\_\_
- (3) 归根结底，我要成为一个什么样的人? \_\_\_\_\_
- (4) 职业中什么对我最重要? \_\_\_\_\_
- (5) 通过职业，我要获得的究竟是什么? \_\_\_\_\_

要求：与同学们一起分享，进行总结归类，分析大家对职业价值观认识的共性与个性。



## 知识链接

### Monster 的六组工作价值

请试着把下面六组工作价值进行排序。为了方便同学们更快地理解下列指标的具体含义，在每种类型之后给出了职业范例，它们与其对应的职业价值比较相符。但是请注意，这些职业是针对个人的，至于工作与对应价值的相关程度则取决于具体情况。

记住：你对下述价值的重视程度将被作为考核你个人工作价值观的重要指标。

指标一：成功。

如果你在工作中的满足感是通过实现“成功”这个价值得到的，那么你所从事的工作应该能让你发挥最大的能力，它应该是你最擅长的或者是你曾经接受过专业培训要做的。在工作中，你会看到自己努力的成果。通过频繁开发新项目、得到新奖励，你会从中感受到成功的喜悦。

职业范例：生物学家、药剂师、律师、主编、经济学家、公务员。

指标二：独立。

如果你在工作中的满足感是通过实现“独立”这个价值得到的，那么你应该寻找那种靠你的主动性去完成的、能让你自己做主的工作。

职业范例：政治学家、作家、有毒物质研究专家、IT 经理、教育协调员、教练。

指标三：认同。

如果你在工作中的满足感是通过实现“认同”这个价值得到的，那么你应该寻找那些有好的提升机会、好的声望，并且有潜在的成为领导的机会的工作。



职业范例：大学行政人员、音乐指挥、劳动关系专家、飞机调度员、制片人、技术指导、销售经理。

指标四：人际关系。

如果你在工作中的满足感是通过实现“人际关系”这个价值得到的，那么你应该寻找那种同事间很友好的工作。这种工作能让你为别人提供服务，不需要你做任何违背你的是非观的事情。

职业范例：劳动关系经理、语言教师、牙科医生、牙齿矫正医师、公共健康教师、运动培训师。

指标五：支持。

如果你在工作中的满足感是通过实现“支持”这个价值得到的，那么你要寻找的工作应该是那种成为员工的有力后盾的公司所提供的工作，其主管的管理方式会让员工觉得很舒服。那种公司应该以其令人满意的公平的管理体制著称。

职业范例：保险代理人、测量技师、变压器修理工、化学工程技师、公益事业经理、防辐射专家。

指标六：工作条件。

如果你在工作中的满足感是通过实现“工作条件”这个价值得到的，那么在找工作的时候，你应该考虑薪水、工作稳定性及良好的工作条件等。另外，在找工作的时候还要考虑它是否与你工作模式相适合。例如，你是喜欢整天忙碌，还是喜欢独立工作，或者喜欢每天都可以做很多不同的事情？

职业范例：保险精算师、按摩师、打字员、心理辅导师、法官、会计师、预算分析师。

这些职业价值观通常都会被反复提到，被反复讨论。所以，在看中一份工作时，你需要确定它与你的职业价值观的匹配程度。

（资料来源：作者整理）



### 任务实施

步骤一：通过多种角度，借助正确方法，评估自己的职业兴趣。

引导大学生客观、全面地评估自己的职业兴趣。从兴趣到职业兴趣，让大学生对职业兴趣的含义有正确、深入的解读，理解职业兴趣对职业发展的重要意义。正确评估职业兴趣绝不是简简单单的“我以为”，应该借助科学的方法，客观地进行全面测评和总结，并能够在未来的生活和工作中不断地观察与反思，正确地认识和评估自己的职业兴趣。

步骤二：准确分析自己的性格与气质类型。

引导大学生分析自己的性格与气质类型，借助分析测试方法列举出自身的性格、气质中的优点和缺点，在职场中发扬优势、弥补不足，展示个性自我。



步骤三：客观分析评价自己的职业能力。

职业能力是职业发展的基石，应引导大学生努力、全面提高职业能力。通过对职业能力架构体系的学习，大学生结合自己的专业特点，了解应具备的职业能力，并探索培养职业能力的方法和渠道。

步骤四：认识自己的职业价值观。

引导大学生客观分析职业价值观，清晰判断自己在职业中最重视的方面。使大学生认识到职业价值观的形成有其特殊性和复杂性，每个人的成长环境、接受教育的经历不同，职业价值观会有很大差异，应既不随波逐流，也不刻意标新立异，正确认识自我内心的方向，将职业价值观与职业努力方向匹配，更好地发展自我和展现自我。

步骤五：通过客观、全面的自我认知与分析，从适应自我、发展自我的角度对职业生  
涯发展方向进行精准定位，为整体职业生涯规划打好基础。

将以上内容总结如下。

- (1) 我的职业兴趣是\_\_\_\_\_。
- (2) 我的性格是\_\_\_\_\_。
- (3) 我的气质是\_\_\_\_\_。
- (4) 我的优点是\_\_\_\_\_ (五项)。
- (5) 我的缺点是\_\_\_\_\_ (三项)。
- (6) 我所具备的能力和专长是\_\_\_\_\_ (五项)。
- (7) 我不具备的能力是\_\_\_\_\_ (三项)。
- (8) 我最重视的职业价值观是\_\_\_\_\_ (三项)。



### 课堂练笔

以小组为单位，分工协作收集材料，以了解以下内容。

- (1) 与你的专业相关的行业的发展前景，你所学专业的就业形势。
- (2) 你所在学校的合作企业和招聘企业的情况。
- (3) 查阅你所在学校对你所学专业的人才培养方案，了解所学专业的岗位定位、核心课程、证书要求和能力要求。



### 实战演练

根据本任务的讲述内容，借助专业的测评方法进行 360° 评估，客观分析影响职业选择的个人因素，调整自己的职业定位。



## 思考训练

1. 影响大学生职业选择的个人因素有哪些方面？
2. 如何客观认识和评估自己，进行精准的职业定位？

## 任务三 分析影响职业选择的环境因素



### 任务目标

**能力目标：**完成分析自身环境的任务，大学生能够根据自身环境进行职业生涯规划；完成分析学校环境的任务，大学生能够在学校官网上搜集相关的就业信息并进行职业生涯规划；完成分析社会环境的任务，大学生能够根据社会需要进行职业生涯规划。

**知识目标：**掌握自身环境分析的内容、学校环境分析的内容、社会环境分析的内容，了解职业环境分析的途径和方法。

**素质目标：**培养大学生收集材料和分析材料的能力、分析问题和解决问题的能力、团队合作能力，帮助其树立正确的择业观。



### 任务描述

伴随着时代发展的变化，每个个体的发展与社会的联系更加密切。大学生只有对即将踏入的社会和组织环境有一个清醒的把握，才能更好地规划自己。大学生的一个突出特点就是对社会和组织环境了解甚少，因此学习分析环境就成为职业生涯规划中的关键一步。



### 思政小课堂

保持平实之心，客观看待个人条件和社会需求，从实际出发选择职业和工作岗位。

——2022年，习近平总书记在四川考察时勉励大学生



### 知识准备

大学生进行职业生涯规划要面对接触社会较少、对职业环境了解得不够深入的问题。在求职过程中，大学生存在盲目性，缺乏针对性。因此，清醒地认识职业环境对大学生来讲是非常必要的。在一般情况下，对职业环境的分析从三个方面进行，即自身环境分析、学校环境分析和社会环境分析。

#### 一、自身环境分析

人的职业生涯发展有着不同的可能，每个人都最终会有自己的职业归宿。最直接影响



个人职业选择的莫过于自身的生存生长环境。因此，大学生在制订职业生涯规划时必须考虑和分析自身的环境，分析影响职业生涯规划发展的内在因素。

### （一）家庭环境

家长是孩子做人的第一任教师，家庭是孩子生活的第一所学校。家庭作为个人成长的第一所学校，是造就个人素质、影响人生发展的重要因素之一。首先，父母教育方式的不同使得每个孩子认知世界的方法不同。其次，父母的职业是孩子最早观察、模仿的角色，所以孩子必然会受到父母职业技能的熏陶。最后，父母的价值观、态度、行为、人际关系等会对孩子的职业选择产生直接或间接的影响。一个人从幼年起就受到家庭深刻的潜移默化的影响，则家庭的价值观、行为模式必然从根本上影响其职业理想和职业目标，影响其职业选择的方向、种类。例如，艺术家的孩子可能很有艺术细胞，教师的子女可能也会有做教师的梦想，这些影响如果加以适当的引导，对于人一生的发展一定会起到积极的作用。但家庭的影响有时也会产生一些负面效果。例如，在选择专业时，孩子应当有更加广泛、自由的选择权，如果父母按照自己的意愿强制、包办，会令孩子一开始就厌恶被迫选择的专业，即使再好的专业也提不起他们的学习兴趣，这势必影响孩子的学习和就业。还有的人会为了家庭而选择收入较高、工作较为稳定的职业，这是对家人、对社会所承担的义务，却限制了个人兴趣和自我能力的发展。

大学生在做个人的职业生涯规划时应充分考虑自己的家庭生活背景，分析家庭状况可能给自己提供的机会，或者可能给自己造成的负担，以免今后产生工作与家庭的冲突。



### 案例故事

#### 两个家族的故事

美国有两个家族都已繁衍了八代子孙。他们家族的历史几乎和美国的历史一样长久。一个家族的始祖是200年前康涅狄格州德高望重的著名哲学家嘉纳塞·爱德华。由于他重视子女的教育并代代相传，在他的八代子孙中共出了1位副总统、1位外交官、13位大学院长、103位大学教授、60位医生、20多个议员，在长达两个世纪的发展中没有一人被关、被捕、被判刑。另一个家族的始祖是200年前纽约州的马克斯·莱克，他是个臭名昭著的赌棍加酒鬼，开设赌馆，对子女教育不闻不问。在他的八代子孙中有7个杀人犯、65个盗窃犯、324个乞丐，因狂饮夭亡或成为残废者的多达400人。

**点评：**这两个家族的故事告诉人们，家庭是子女的第一所学校，父母是子女的第一任教师，潜移默化的家庭教育及影响将直接关系到子女的成长。家庭是人生活的重要场所，任何人的性格和品质的形成及个人的成长都离不开家庭环境的影响。家庭的社会地位、社会关系、经济状况，家人的期望、家族文化及家庭成员的阅历等方面在一定程度上会影响子女的职业发展。

（资料来源：<https://www.ppkao.com/tiku/shiti/c0e70ef183e3467692089700bbe4114b.html>，有改动）



### （二）专业知识

专业知识也是影响职业生涯规划的一个重要因素，它对大学生从事某种职业的影响很大，尤其在选择入行及入行初期起着举足轻重的作用。当代社会的各类职业对大学生知识结构的要求越来越高，在一般情况下，知识面宽、基础知识扎实、专业知识深厚的大学生在就业时更受用人单位的欢迎，工作更容易上手。因此，大学生在进行职业选择时必须清楚并不断完善自身的知识结构，具备相应的专业知识和技能，然后选择进入相关行业，既能把大学学习与今后工作紧密联系起来，学以致用，又能不断优化知识结构，适应未来岗位的进一步要求。

人们所接受教育的专业、学科门类对职业生涯的决定性作用，还体现在人们选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系，或者以该专业的理论知识、技术能力为基础，流动到更高层次的职业岗位上。在做职业生涯规划时，大学生应该考虑将来尽可能地应用自己的专业知识。由于就业形势、职业发展趋势和各职业能力要求的变化，通用型人才具有普遍的适应性和更广阔的发展空间，因此大学生应该在学习专业知识的时候努力学习新知识，特别是一些通用知识，提高自己的实际操作能力，这样才能提高自己的适应能力和工作能力。

在制订职业生涯规划时，大学生还要考虑究竟是选择成为无所不晓的通才，还是选择成为精通某一领域的专才这一问题。正确的选择是不可一业不专，但又不可只专一业。不可一业不专是指自己必须拥有某项有效专长、胜任某种职业，必须在某个领域具有足够的竞争力。尤其是随着社会分工的精细化，大学生只有精通某个领域才能在社会上更好地立足，谋求自身的发展。一个人如果什么都学，结果是什么都只懂皮毛，却样样不精，毫无所长。不可一业不专，但是又不能走向另一个极端——只专一业。当今社会职业岗位更新换代非常快，如果除了专业之外没有别的专长，你的专长得不到社会的认可，则很难拥有足够的就业机会。大学生只有不断地关注社会的发展变化，不断地补充新的知识，才能拥有新的专长；只有具备多项竞争力，才能轻松地应对将来可能出现的变化。

### （三）个人经历

为了使自己的个人职业生涯规划得更加合理、更具有可行性，大学生必须在求学阶段尽可能地增加自己的社会阅历和人生经历，包括所受的教育程度、训练经历、学业成绩、社团活动、工作经验等。这些丰富的生活阅历是别人无法替代和窃取的人生财富，会让大学生离成功更近。

### （四）社会关系

一般来说，个人在工作中都会或多或少地与他人产生关系，要仔细分析自己周围可利用的社会资源，如学校的整体环境资源、教师资源、同学资源，以及自己的学长所能提供的资源。在任何一个工作团队中，个人的专业、性格、年龄、能力等都是有差异的，因此个人在制订职业生涯规划时也要了解他人特别是那些与自己的工作密切相关的人的情况，



主要包括与主管、客户、同事或下属之间的关系等。这些资源不仅是一种财力、物力上的支持,更是经验、智力和精神上的支持。因此,大学生应该学会发现和利用自己周围环境中的可利用因素,这也是一种基本的生存技能。

## 二、学校环境分析

学校环境是指所在学校的办学特色、教学优势、专业设置等。学校环境是大学生进行职业生涯规划时必须考虑的重要因素。目前,我国的普通高校有重点本科、一般本科、专科院校、高职院校之分。一般来说,重点院校学风正、教学设备完善,拥有良好的国家教育资源,能够使學生得到更好的高等教育,增强职场上的竞争能力。但这并不是绝对的,进入重点大学并非意味着就业就有保证。考上重点大学,大学生若不努力,即使学校再好也没有用;相反,大学生肯努力,无论毕业于哪所学校都能做出一番成绩。从历年就业情况来看,毕业于一般大学的学生工作能力不比重点大学的学生差,所以重点大学的学生没有必要觉得自己高人一等,一般大学的学生也没有必要自暴自弃。大学生无论是读重点高校还是读普通高校,无论学历是博士还是大专,目的就是为社会所用。

高校的扩招及就业形势的严峻使得很多大学生抱怨找不到专业对口的工作。一方面,高校教育并非完全按照社会所需设置专业,大学生的职业发展受到市场供需比例的影响。另一方面,高校在专业设置上太宽泛,而社会职业太精细,导致大学生较难找到绝对专业对口的工作。因此,大学生在规划个人职业发展时可以先根据自己所在学校的特色与优势、自己所学专业,再结合自身优势及学校给自己创造的社会实践条件做出比较具体的分析。

对学校的优势、劣势分析可以从以下这些方面进行,如学校的历史和知名度、学校的地理位置、学校的性质、学校的特色和教育理念、学校的规模、学校的硬件设施、学校的教学资源、学校的专业设置、学校的人才培养方案、教师和精神面貌、学校人文环境氛围等。大学生要分析以上这些方面存在哪些优势和劣势,有哪些优势可以使用,有哪些劣势需要在其他方面加以弥补。同时,大学生要分析学校存在哪些竞争优势和发展机会,哪些是可以为自己所用的,发现并开始利用它。

当然,学校所给的只是一个环境、一个平台,大学生如何利用这样的环境、平台将对自己产生重要的影响。大学生只有对其进行全面、客观的认识和了解,才能更好地利用学校资源,才能最大限度地发挥学校环境对职业发展的效用。

### 案例故事

#### 学校环境对职业的影响

朱某一直梦想从事贸易工作,尽管因高考成绩不甚理想而被录取到一所普通高校的历史专业,但他追逐梦想的脚步从未停止。经过一年的努力,他顺利地通过了学校的转专业考试,进入国际贸易专业。勤奋努力的他不仅门门功课成绩优秀,还选修了部分法律课程,而且积极参加各项课外活动(如学校组织的创业大赛、商务策划大赛



等），均取得优异成绩。在大二暑假期间，为了增长见识、开阔视野，他主动到一家外贸公司实习。毕业时，当同学们在为找工作而奔波，或者为升学而苦读时，他已经收到了该外贸公司的录用通知。

高某毕业于一所高职院校的工商管理专业，现在在山西省某公司任经理一职。谈起自己的学校与职业生涯，他坦诚地说道：“刚毕业那年，我找工作去了很多公司，都短暂工作过一段时间。那时我觉得自己好歹也是个大学生，去干那些后勤型或者体力型的杂活儿很不值得。但自己又是从一所并不起眼儿的高职院校毕业的，学的又是工商管理这个专业，找工作的时候感觉优势不明显，曾经一度陷入矛盾和迷茫中。后来，我回到老家找工作，在现在这家公司做过办公室助理、库管、出纳等工作，可以说做了很多杂事。那时，我把心态放平和了，觉得自己要积极地做事情，肯吃苦，勤快些，掌握一定的技能、有了一技之长才能立足，否则即使再高的文凭，也是没有用的。”“虽然工商管理听上去挺深奥的，好像没什么技能性，但在专业学习过程中，营销学、心理学等课程其实对我后来的工作有很大的帮助。另外，我在校期间积极地参加学校社团活动，做了校志愿者团团长，学生干部管理经验对我现在的管理工作很有益。我现在管理着分公司 20 多个人，可我不觉得自己高职的出身就低。我正在准备企业经营经理师的二级考试，向职业经理人的目标看齐。”

**点评：**大学既是大学生日常学习与生活的场所，也是完善和提升自我的平台，对未来的职业生涯起到助力的作用，使得能力在不知不觉中得到提升。朱某和高某在求学期间善于利用学校资源为自己的发展提供有力的支持。

（资料来源：作者整理）

### 三、社会环境分析

随着时代的变迁和科学技术的飞速发展，社会环境变化的速度越来越快。大学生及时了解并熟悉准确的、与职业相关的社会环境显得至关重要。社会环境对职业生涯规划有着重要的影响，同时社会环境又具有极大的不确定性，所以分析起来是相当复杂的。人们通常把社会环境分为四大类，即对社会环境的分析要从四个维度——社会背景环境、行业环境、企业内部环境和岗位分析进行。

#### （一）职业所处的社会背景环境

社会背景环境分析就是对大学生职业发展的宏观环境及其发展变化趋势的分析。

##### 1. 区域状况及经济发展水平

经济环境对人的职业生涯发展会产生影响，当经济发展非常景气时，百业兴旺，就业渠道、薪资提升和职业发展的机会就会大增；反之，则会使人的职业发展受阻。

一个人所生活区域的经济发展水平将对其职业发展产生无形的影响。通常来说，在经济发展水平高的地区，企事业单位相对集中，优秀企业比较多，个人职业选择的机会就比较多，因而有利于个人的职业发展；相反，在经济发展水平落后的地区，个人的职业发



展就会受到一些限制。但是，任何事情都不是绝对的。经验表明，越是艰苦的地方，人才越少，发挥才干的空间也就越大，成功的概率也就越高。地域环境不一样，地方的经济水平不同，当地的文化环境也就不同，人才储备、发展空间、竞争状态更是不同。选择在经济发达城市或经济落后城市就业各有利弊。大学生应结合自己的实际情况，综合考虑区域优势，选择适合自己的区域进行个人的职业发展。

## 2. 社会文化环境

社会文化环境是影响人们行为的基本因素，是在一定的社会形态下的教育水平、道德规范、宗教信仰及世代相传的风俗习惯，体现着国家或地区社会文明程度的精神财富的总和。社会文化环境包括教育条件和水平、社会文化设施、社会文化氛围等。在良好的社会文化环境中，个人在工作、学习、生活等方面能得到更好的教育和熏陶，从而为以后的职业发展打下良好的基础；反之，则会对个体的职业发展造成障碍。

## 3. 社会职业价值观念

一个人生活在社会环境中必然会受到社会价值观念的影响，任何人都无法摆脱社会价值观念的影响。人的价值取向在很大程度上是被社会主体价值取向左右的。一个人的思想发展、成熟的过程其实就是认可、接受社会主体价值观念的过程。个体的职业选择必然受到个体价值观念的影响。社会价值观念正是通过影响个人价值观来影响个人的职业选择的。目前我国社会职业价值观念的特征为多元并存，新旧交替。大学生了解和分析整体社会职业价值取向，有利于自我职业价值观的确立和调整，有利于明确自己的职业选择方向和制订适合社会发展的职业生涯规划。

### （二）职业所处的行业环境

在做职业选择的时候，个人要知道自己今后想进入哪个行业，需调查行业内人才的基本要求、储备和竞争的状况等。行业的特点、现状、未来发展趋势、就业竞争状况等因素往往也会影响个人的职业行为和未来的职业发展道路，大学生对这些职业因素进行认真、谨慎的斟酌将有利于做出正确的职业选择和职业生涯规划。因此，大学生应结合自己所学的专业和自己将来所要从事的行业，对该行业的发展趋势进行分析。

对行业发展前景进行预测要考虑两个方面的因素——行业自身的生命力和国家对相关行业的政策。

#### 1. 行业自身的生命力

随着经济和社会分工的不断发展，社会行业的数量、种类、结构和要求等也在不断地发生变化。行业发展还将继续随着社会的发展不断地发生变化，因此要求大学生在做职业生涯规划 and 就业选择的时候，立足现在，放眼未来，用动态的眼光审视行业的发展方向。



### 案例故事

#### 社会行业变化与职业的关系

周女士家在深圳，从小就喜欢烹饪，觉得这个行业能够带给人美味的享受。大学时周女士如愿学习了烹饪专业，在校期间为自己的今后发展做了规划。一次，多个企业的领导来学校参观，她熟练的刀工、优美的炒菜动作、调制的色香味俱全的菜肴让领导们赞不绝口，一家五星级酒店的领导当即就看中了她。但是周女士当时还未毕业，因此周女士请求那位领导允许自己利用假期时间到这家酒店进行社会实践并免费为他的酒店服务。在实习期间，周女士了解到中式餐馆环境普遍较差，而环境优雅且价位为中、低档的中式餐厅有极大的发展潜力。深圳为新型移民城市，城市人口年龄较为年轻，拥有相当多的单身人口，并且大多数人由于工作紧张、时间宝贵而很少自己在家做饭。因此，餐饮市场尤其是快餐市场发展空间极大。她仔细地研究了餐饮行业的一些需求，结合自己的优势，大胆地做出了自己的职业生涯规划。三年后，周女士成为一个优秀的中餐连锁店经营者。

**点评：**周女士认真分析深圳餐饮行业的现状、未来发展趋势、竞争状况等因素，结合自己所学的专业和实践经验，抓住机遇，成功创业。

（资料来源：作者整理）

#### 2. 国家对相关行业的政策

政治和经济是相互影响的，政治不但影响一国的经济体制，而且影响企业的组织体制，从而直接影响个人的职业发展；政治制度的氛围还会潜移默化地影响个人的追求，从而对职业生涯产生影响。人们生活在一个有政治制度和法律制度的社会里，这种政治法律环境对人们的职业选择和职业发展有着重要的影响。影响职业的政治法律因素包括政治体制、经济管理体制、人才流动的政策等，如政府有关人员招聘政策、工时制、最低工资的强制性规定，以及现行的户籍制度、住房制度、人事制度和社会保障制度等，这些因素都对职业的选择和发展产生重要影响。

在了解目标行业发展现状的同时，个人还需要进一步明确自己的目标行业属于新兴行业还是传统行业。不能以行业发展的时间长短来判断一个行业的未来前途，而应该看这个行业是否具有较强大的生命力，是否有强大的资金技术支持，是否有相关的国家政策、法律法规的鼓励和扶持，以及当前国内外形势等因素，然后结合自身的职业兴趣爱好等做出理性的判断和选择。

### 案例故事

#### 孙女士的故事

孙女士在对我国当前社会发展做了深入的研究和探索后，将自己今后十年的职业生涯规划目标确定为人力资源经理，她的理由有三条。



一是中国改革开放取得了巨大成果，成为世界经济发展最快的国家之一，中国特色的市场经济已日趋成熟，国有企业改革、改制步伐加快，中小企业、民营企业蓬勃发展，国外公司和资金大量涌入。

二是加入世界贸易组织（简称入世）后，中国与国际全面接轨。当今时代，人才是企业的根本。入世后，中国的中小企业和创业者直接面对国外企业的人才竞争。因此，人力资源管理在企业中的地位将日趋重要，企业需要完整的、与企业战略管理相匹配的人力资源规划和良好的人员激励制度等。

三是面对新的竞争环境与挑战，有效管理人力资源将成为企业组织获取竞争优势的重要环节。对企业组织中最重要资产——人员进行战略性管理，应成为 21 世纪企业组织高层管理者的重要使命，这也将是企业组织获得最大价值增值和丰厚利润回报的最大秘诀，同时是杰出组织与一般性组织的根本区别所在。因此，人力资源管理是一个非常具有发展前景的朝阳产业。

**点评：**社会在不断进步，政治法律环境、经济环境对人们的职业选择和职业发展有着重要的影响。

（资料来源：作者整理）

### （三）职业所处的企业内部环境

个人所在的组织环境对个人职业发展有着重要的影响。当组织环境适于个人发展时，个人职业更容易取得成功。但组织环境同社会环境一样，也在不断地变化，这些变化同样对职业提出了不同的要求。一般在对一个组织、一个单位、一个公司分析其内部环境时，要分析组织内部人员状况、组织实力与规模、组织内部结构、组织文化和组织环境。

#### 1. 组织内部人员状况

在确定自己的目标单位后，个人可以通过浏览单位网络、与单位普通员工访谈或到单位实地考察等方式，观察单位领导人的领导风格、教育背景、处世方式，以及员工的工作情绪、工作热情和员工间的默契程度，来分析目标单位的工作氛围，并与自己的预期值相比较，从而做出正确的选择。

#### 2. 组织实力与规模

对组织实力与规模的调查需要对组织的人员规模、设备条件、经济实力、发展前景等进行分析。这些信息一般可以从该组织的网页、一些相关报道、行业排行中获得，并且可以进行实地考察。

#### 3. 组织内部结构

组织内部结构是指组织各要素的排列组合方式，是组织各部门、各层次所建立的一种人与人、人与事的相互关系，是组织根据其目标和规章而采用的各种组织管理形式的统称。组织内部结构关系到员工的能力培养、发展方向和晋升机会。大学生要了解目标组织的内部结构特点，并结合自己的工作理想抱负和奋斗目标进行具体分析，选择适合自己的



组织机构单位，确定当下及未来自己在组织中的位置。

### 4. 组织文化

组织文化是指在一定的社会政治、经济、文化背景条件下，组织在生产与工作实践过程中所创造或逐步形成的价值观念、行为准则、作风和团体氛围的总和。组织文化的人文力量可以为员工创造一个具有和谐的人际关系、能够充分发挥各自能力、实现自我价值、具有丰富多彩生活的宽松的工作环境。组织文化决定了一个企业如何看待员工，所以员工的职业生涯是被组织文化左右的。一个主张员工参与管理的企业显然比一个独裁的企业能为员工提供更多的发展机会，渴望发展、追求挑战的员工也很难在论资排辈的企业中受到重用。员工的职业发展归根到底要靠管理制度来保障，包括合理的培训制度、晋升制度、考核制度、奖惩制度等。企业价值观、企业经营哲学也只有渗透到制度中，才能得到切实的贯彻执行。没有制度或制度定得不合理、不到位，员工的职业发展就难以实现，甚至可能流于空谈。



### 知识链接

#### 如何识别组织文化

可从以下十个方面识别组织文化。

- (1) 识别工作团队的态度、行为偏好和工作环境。
- (2) 同时观看有形的和无形的资产。
- (3) 看建筑物、办公室、店面，以及公众形象、公众关系。
- (4) 看真正的报酬结构。
- (5) 看建筑设计。
- (6) 看组织人员的服饰。
- (7) 看组织过程和组织结构。
- (8) 看仪式、象征和庆祝方式。
- (9) 看组织人员的常用语言和口头禅。
- (10) 看标志、宣传文件和宣传标语等。

（资料来源：作者整理）

### 5. 组织环境

组织环境对人才发展的正面影响主要体现在职业激励上。如果一个人所归属的组织有明确的、与社会整体认同相一致的组织文化和组织发展目标，组织给予了成员很大的发展空间，并且这个组织的成员群体彼此间有良好的人际关系，善于沟通和富有宽容精神，那么这个组织环境中的成员个体一定会从中得到一种职业发展的激励。

组织环境对人才发展的负面影响主要是不当的职业压力和扭曲的心理状态。如果一个组织定位模糊，组织成员对自己在组织中的未来发展空间呈现悲观的认识，组织成员群体



的人格特征具有负面倾向，如普遍嫉妒、充满流言蜚语、冷漠的人际关系和缺乏宽容等，那么处于这样一个微观职业环境中的组织成员，无论是因为自身的人格缺陷还是出于保护自己的目的而不择手段地危害别人的利益，最终都会使在这个职业环境中的每个成员人人自危，感受到巨大的、不当的职业压力。

在大多数的组织中所呈现出来的职业环境是二元型的，即既有能产生正面影响的各种良好的环境要素，同时也存在能产生负面影响的各种不良的环境要素，从而使得整体的职业环境对人才发展的影响呈现出复杂的二元现象。

#### （四）职业的岗位分析

每个入职者都有必要在做职业生涯规划时对岗位职责、工作要求、薪资情况、岗位流动状况等进行了解。所有的工作岗位都有两个最基本的要求：一方面是通用要求，包括基本的知识要求、素质和能力的要求；另一方面是特定要求，包括特殊的专业技能要求等。

此外，职业生涯规划的制订除了受上述环境因素影响外，还受就业需求状况、科技环境等其他因素的影响。

就业需求就是在一定时间内各种不同职业岗位对劳动者的需求量。就业需求可以鼓励和强化劳动者原有的职业倾向，抑制和打消劳动者不现实的设想，或者诱导劳动者产生新的职业期望。一般来说，职业需求越大，职业种类越多，就业机会就越大。

科技的发展带来理论的更新、观念的转变、思维的变革、技能的补充等，而这些都是职业生涯规划中不可或缺的要害。科学技术对职业生涯规划的影响体现在以下两个方面。一是自动化方面的影响。现代经济尤其是制造业的自动化水平越来越高，工业自动化的普及与提高对工业科学化、技术化的发展起到了促进作用，也给就业市场带来了一定的影响。自动化水平的提高使得机器取代了劳动力来制造产品。自动化淘汰了一些旧的工作岗位，影响传统的用人计划和观念。从长远来看，自动化增加了新的工作岗位，自动化程度的提高有利于就业岗位供给的增加；但在短期内，有可能由自动化带来的新增工作岗位的数目小于被淘汰的旧的工作岗位的数目。自动化程度的提高既为人们带来了机遇，同时也使就业竞争加剧，带来危机。二是产业结构调整方面的影响。中国正处于科学技术迅猛发展、经济飞速前进的阶段，产业结构也在不断地调整，从劳动密集型产业转化到资本密集型产业，再转化到知识密集型产业，对的人生发展提出新的挑战。产业结构的调整给人们带来危机感，但同时也为人们提供了更多的机遇，这要求人们根据环境的变化不断地更新自己的知识结构，顺应产业结构的调整和社会的发展。人们如果不及时地学习新的技能，就会落后于社会的发展，表现为难以胜任工作，导致自己的人生事业失败。因此，大学生更应具备与时俱进的精神，发挥自己的优势和特长，提高与他人团结合作的时代精神，扩大自己的发展空间。

对于大学生而言，在职业生涯规划中最困难的、最重要的就是自身条件与环境的匹配程度分析。大学生要确立自己对环境的要求，分析社会不同行业提供的环境和自身要求的对等情况；此外，还必须动态地分析自己、分析环境，分析自己今后几年可能的发展方



向，以及环境可能的变化，要了解不同时期的职业环境特别是组织发展战略、人力资源需求和晋升发展机会等，明确环境对自身发展的匹配关系及其影响，为职业目标的确立奠定基础。

从以上分析可以看出，职业生涯设计是一个动态的、反复进行的过程。它是随着个体的内在要素和外部环境的发展变化而不断地评估与调整的有机过程。一蹴而就、固定不变的职业生涯设计是没有的，大学生在今后的职业经历中要不断主动地调整职业生涯规划。

#### 四、职业环境分析的途径和方法

对于大学生来说，了解职业环境最好的途径和方法就是实践。实践出真知，大学生只有通过实践，才能形成感性认识，从而指导自己的学习和生活，逐步调整自己的职业生涯规划，使自己的职业生涯规划更趋合理。

大学生可以通过以下几种形式对职场进行分析，做到早定位、早准备。

##### （一）充分利用网络资源

利用网络资源不仅是为了获取招聘信息，更多的是要了解职业环境，并为职业生涯规划决策服务。大学生可以通过互联网获取很多信息，如了解用人单位的基本概况、行业排行、发展状况、用人标准等。

##### （二）人物访谈

了解职场社会，对职场人士进行访谈，是最直接、最易操作的一种职业环境分析方式。大学生可以根据自己的专业或兴趣选择不同职业人士进行访谈与调查，借鉴他们的成功经验，吸取他们的经验教训，避免今后自己走弯路；可以将他们的职业生涯规划与自己的职业生涯规划进行比较，不断地调整自己的职业生涯规划。

##### （三）参观与实习

大学生可以利用寒暑假主动联系工作单位进行实习，走进企业，将自己的所学运用到实际工作环境中，并从实际工作中寻求自身所学与实际能力要求之间的差距，补缺补差，加强自身对职场的认识和理解，从而增加阅历，积累经验，增长才干，用职场中的所学所感指导自己今后的职业生涯规划。



#### 课堂讨论

用头脑风暴法列举出与手机相关的尽可能多的职业。

讨论：你从这个活动中受到了什么启发？认真思考专业和职业之间的关系。



#### 任务实施

步骤一：掌握自身环境分析的内容。

引导大学生分析自身的家庭环境、专业知识、个人经历及社会关系对职业选择的影响。每个人都处在一定的环境中，离开了这个环境，便无法生存与成长。所以，在制订个



人的职业生涯规划时，大学生要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在该环境中的地位、环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利的条件与不利的条件等。大学生只有充分地了解这些环境因素，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使自己的职业生涯规划具有实际意义。

步骤二：掌握学校环境分析的内容。

引导大学生在学校官网上搜集相关的就业信息并进行职业生涯规划，了解学校的校园招聘情况，了解当前的就业形势和自身专业的就业前景。学校环境能加深大学生的生命体验，传递着大学文化精神的韵律。学校环境就像“润物细无声”的春风化雨，以强大的熏陶和同化力潜移默化地滋润着大学生的心灵。学校环境构建大学生完善的个性，精心培育着大学生健康稳定的思维模式、心理定式、生活哲学和处事方法。

步骤三：掌握社会环境分析的内容。

引导大学生分析所处的社会环境，并能够根据社会需要进行职业生涯规划，使大学生能够清晰、全面地了解工作世界，知道尽管毕业生众多、竞争激烈，只要自己仔细地了解企业的用人要求、工作内容及职业发展前景等，就能够结合自己的特点在社会中找到属于自己的工作，从而做出合理的职业生涯决策，而不是盲目跟风追逐所谓的“好工作”，最后却迷失在求职大军中。

步骤四：了解职业环境分析的途径和方法。

引导大学生了解职业环境分析的途径和方法，使大学生正确地运用职业环境分析的途径和方法弄清楚职业环境对职业发展的要求、影响及作用，能够对各种影响因素加以衡量、评估并做出反应。大学生应多关注当前热点职业、职业发展前景、社会发展趋势对所选职业的影响和要求等，从而制订出一份切合自身实际的职业生涯规划。



### 实战演练

根据图 1-1 所示的家庭职业树进行以下演练。

第一步，请在图中方框内填上父母和家庭其他亲属的职业，然后思考以下问题。

- (1) 你的家人大多从事哪些职业？
- (2) 你感兴趣的职业是什么？
- (3) 家人中是否有人在从事你感兴趣的职业？

第二步，对照家庭职业树，将亲属的职业逐一比较。每个职业的工作内容、工作岗位要求、薪酬待遇等都不相同，你可以挑选比较感兴趣的几个职业进行深入的比较。

第三步，选择你感兴趣的职业，向某位亲属详细询问该职业信息，甚至可以通过亲属的帮助寻找见习或实习的机会。