

大学生职业生涯规划



类目：公共基础课

书名：大学生职业生涯规划

主编：高小涵

出版社：中国纺织出版社（百家社）

开本：正 16 开

书号：978-7-5229-2915-6

使用层次：通用

出版时间：2025 年 8 月

定价：49.80 元

印刷方式：双色

是否有资源：有



公共基础课创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材

公共基础课创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材

大学生职业生涯规划

高小涵 主编

中国纺织出版社有限公司



大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

高小涵 主编



中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



大学生职业生涯规划



中国纺织出版社有限公司
官方微博



中国纺织出版社有限公司
官方微信



定价: 49.80元



公共基础课创新融合精品教材
“互联网+”教育改革创新理念教材



大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

高小涵 ◎ 主 编

戴江维 林 麟 ◎ 副主编



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书共分六章。第一章为生涯导论，第二章为自我认知，第三章为职业认知，第四章为职业规划，第五章为实践探索，第六章为评估调整。

本书引导大学生树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，并在其中融合了大学生应当掌握的各种技能，如自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 高小涵主编. — 北京: 中国纺织出版社有限公司, 2025. 8. — ISBN 978-7-5229-2915-6

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025NL1677 号

责任编辑: 郭 婷 吴宇晴 责任校对: 寇晨晨
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
唐山唐文印刷有限公司 各地新华书店经销
2025 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 13.5
字数: 300 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

在人生的漫长旅程中，大学时期无疑是一个至关重要的阶段。它不仅是知识学习的殿堂，还是个人成长与职业规划的起跑线。面对未来，每一位大学生都怀揣着梦想与憧憬，但同时也可能感到迷茫与困惑。如何在这段宝贵的时光里，为自己铺设一条清晰、可行的职业道路，成为摆在每一位学子面前的重要课题。

本书正是为了解答这一问题而编写的。职业生涯规划并非一蹴而就，它需要时间的沉淀、思考的深度以及实践的勇气。因此，本书旨在通过系统而全面的内容，引导大学生们从自我认知出发，逐步探索职业世界，最终制定出符合个人特点与发展愿景的职业规划。

本书共分六章。第一章为职涯导论，第二章为自我认知，第三章为职业认知，第四章为职业规划，第五章为实践探索，第六章为评估调整。在编写过程中，本书主要体现了如下特色：

1. 创新性

理论与实践相结合，有丰富的实践案例及应用方向支持；经典理论与个性辅导双支撑，传承本学科最经典理论、方法的同时引入最新的个性化辅导方法；教学支持与学生成长双渠道，为教师授课及帮助学生成长提供双支撑。

2. 实用性

知识传承，在以往教学基础上，汇总学术界及大学生适用的经典生涯理论、方法等内容，同时，结合最新学术及社会发展现状，补充设计人生相关方法，帮助学生解决问题，助力学生成长。

3. 系统性

每章前设置了“导言”和“学习目标”，正文中穿插了“生涯案例”“问题探究”和“相关链接”，每章后设置了“课堂实践”“拓展资料”和“思维导图”。这一系列栏目的精心设计，不仅为教师的教学提供了有力支持，也极大地激发了学生的学习兴趣 and 动力。

4. 技术化

教材配有大量的课后拓展资料，提供技术支持；提供丰富的应用型本科学生案例，支持学生成长。

由于时间仓促，水平有限，书中难免存在不足之处，欢迎广大读者批评指正！

高小涵
2025年2月

目 录



第一章 生涯导论 / 1

- 第一节 大学生活 / 2
- 第二节 树立正确的就业观 / 9
- 第三节 初识大学生职业生涯规划 / 15

第二章 自我认知 / 28

- 第一节 自我认知概述 / 29
- 第二节 兴趣探索 / 37
- 第三节 能力探索 / 42
- 第四节 性格探索 / 48
- 第五节 价值观探索 / 54

第三章 职业认知 / 82

- 第一节 职业世界探索 / 83
- 第二节 职业世界认知的内容和方法 / 97
- 第三节 用“美好时光日志”设计人生 / 103



第四章 职业规划 / 113

- 第一节 生涯决策概述 / 114
- 第二节 职业生涯规划的制订 / 131
- 第三节 人生设计的奥德赛计划 / 150

第五章 实践探索 / 161

- 第一节 设计个人成长路径 / 162
- 第二节 做好学业规划 / 167
- 第三节 积极参与实践活动 / 173

第六章 评估调整 / 189

- 第一节 评估调整的重要性 / 190
- 第二节 职业生涯发展的危机 / 191
- 第三节 职业生涯规划的评价与调整 / 195

参考文献 / 209

第一章 生涯导论

导 言

在当今这个日新月异的社会环境中，从层出不穷的新兴行业崛起，到传统行业在时代浪潮下的深刻转型与升级，职业生态系统正经历着一场史无前例的巨变。时政新闻里频繁出现的“数字经济”“绿色能源”以及“人工智能”等热门词汇，不仅是科技进步日新月异的有力证明，还是对未来就业市场新动向与挑战的深刻预示。这些领域的快速发展，不仅重塑了经济结构，也对劳动力的技能需求提出了全新的要求。那些具备敏锐前瞻性职业规划意识的个人，在面对行业快速更迭与波动时，通常能够更迅速地调整自我，精准捕捉住时代赋予的新机遇，从而在职业生涯的道路上稳健前行。本章旨在帮助大学生深刻理解职业生涯规划的重要意义，掌握职业生涯规划的基本步骤，为未来的职业生涯之旅铺设坚实的基石。





学习目标

1. 了解大学的本质和职能，理解大学生涯与职业生涯发展的关系。
2. 认识大学生活与高中生活的差异，并掌握快速适应大学生活的策略。
3. 树立正确的就业观，明确其重要性和自己的价值取向。
4. 初步掌握大学生职业生涯规划的基本概念、意义、类型及特点。

第一节

大学生活

大学生活是整个人生发展的重要阶段，是职业发展的准备期。在大学选择某一专业进行学习，是为今后就业做职业准备，因而大学阶段可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定是否能赢在起点的重要阶段。

一、认识大学

（一）大学的本质

大学泛指实施高等教育的学校，是提供教学、研究条件和授权颁发学位的高等教育机构，包括综合性大学、学院、高职高专院校等。大学的本质是一个集教育、科研、文化传承与创新为一体的综合性学术机构。它不仅是传授专业知识、培养具备高度专业素养和综合能力人才的摇篮，还是进行高深学术研究、探索科学真理、推动知识创新和技术进步的重要基地。大学通过汇聚优秀的学者、学生和社会资源，构建开放包容的学术环境，促进不同学科之间的交叉融合，为社会提供智力支持和人才保障，同时承担着传承和弘扬优秀传统文化、引领社会文明进步的重要使命。

（二）大学的职能

大学的职能是指大学与社会关系的集中反映，是大学联结社会的纽带，是大学赖以生存和发展的直接依据。大学职能的体现形式并不是在大学建立之初就存在的，而是伴随社会进步，大学的职能由单一性向多元化、社会化发展。这既是大学自身发展的结果，也是大学满足社会需要的体现。

大学的职能主要包含以下三个方面：

1. 培养人才

培养符合社会需要的人才才是大学的主要职能，大学一方面为青年学者提供学习知识、培养技能、成长成才的机会和条件；另一方面也帮助学生树立正确的价值观、人生观、世



扫一扫

大学的职能



界观，塑造学生的人格，培养高尚的道德品质。大学职能的内涵集中体现在培养什么人和怎样培养人。因此，大学是知识和做人双重学习的摇篮，其职能核心是教书育人。

2. 科学研究

作为知识创新和技术进步的重要源泉，大学汇聚了众多优秀的学者和科研人员，他们凭借深厚的学术功底和敏锐的洞察力，在各自的研究领域内不断探索、创新。大学为这些科研人员提供了先进的实验设施、丰富的图书资源和良好的学术氛围，使他们能够潜心研究、攻坚克难。通过基础理论研究、应用技术创新和跨学科研究等多种方式，大学不断推动知识的更新和技术的进步，为国家的科技创新体系注入新的活力。这些科研成果不仅为学术界带来了新的突破，也为社会经济的可持续发展提供了强大的智力支持。

3. 社会服务

社会服务是大学连接社会、服务社会的具体体现。大学利用其独特的知识优势、人才资源和科研成果，积极参与社会建设，为政府决策、企业发展、社区治理等提供有力的支持。通过政策咨询、技术转移、教育培训等多种方式，大学将学术成果转化为实际应用，解决社会问题，满足社会需求。同时，大学还与社会各界建立紧密的合作关系，共同开展科研项目、共建实训基地、共享资源信息，实现知识与实践的深度融合。这样，大学不仅为社会提供了优质的服务，也在实践中不断检验和完善自身的科研成果，促进了社会的和谐与进步。

（三）大学的学习阶段

根据学习内容的变化，大学的学习阶段主要分为四个阶段：

1. 通用基础课程阶段

这一阶段一般在大一，主要是学习公共的基础课程，包括专业基础课程，比如英语、数学和社科课程、思政课程。这阶段的课程为后面的学习打下基础，是非常重要的阶段，也是高中过渡到大学的重要时期。在这个阶段，你需要了解大学的课程设置、课程内容，把基础打扎实，而很多大一新生往往会忽略这个阶段的课程，认为不重要，以至于没有打好基础，影响了后面课程的学习。

2. 专业基础课程学习阶段

这一阶段一般在大二，第一阶段的学习依然在继续，但这一阶段加入了专业的基础课程。作为通用的基础课程向专业基础课程的过渡，这个阶段显然要把第一阶段的学习成果引向专业领域，我们需要把两个阶段的内容做一个连接，才能看到基础课程的内容在专业学习领域的意义与价值，从而进一步打好基础，为今后深入专业的各个领域做好准备。这个阶段是一个转折，这一阶段没把握好，你将无法面对接踵而至的各门专业课程，如专业核心课程、专业主干课程、专业拓展课程等带来的学习压力。



问题探究

你的专业基础课有哪些？哪些课在你看来比较重要？

3. 专业方向课程学习阶段

这一阶段一般在大三，是专业基础学习向纵深方向发展。在这个阶段，大学生将开始接触并选择具体的专业方向，进行深入学习和探索。例如，你需要关注在这个广阔的专业领域中有哪些细分的方向可能是你感兴趣的，你要从哪些专业方向的课程中努力找到答案并以此为目标，增强自己的专业技能，为走向社会做好准备。因此，这个阶段是拓展阶段，无论是你的知识还是技能，这一阶段的积累将影响你毕业的走向。

4. 综合实践阶段

这一阶段一般在大四，主要是毕业实习和毕业设计。在这个阶段，你需要综合运用所学知识解决现实生活中的研究问题，并能独立完成研究论文。这一阶段，主要是训练学生综合运用所学知识解决实际问题的能力，包括思维能力、分析能力、创新能力、实践操作能力等。

大学四个学习阶段各有侧重，却又紧密相连。基础课程学习阶段也是培养和训练能力的过程，专业课程学习阶段也同样学习和运用基础知识。因此，大学学习过程整体而言是一个积累知识、锻炼能力、提高素质的过程，是一个塑造人、完善人的过程，是一个由量的积累到质的飞跃的渐进过程。



问题探究

你认为大学生涯与职业生涯是什么关系？

二、大学生涯与职业生涯发展的关系

（一）专业学习与职业生涯发展

学习既是未来事业的准备，也是未来事业的开端，社会主义现代化建设需要知识面广、业务能力强、精通专业技术的人才。大学生必须勤奋学习、刻苦钻研，不断提高专业知识和技能水平，培养认识问题、分析问题和解决问题的能力；全面提高自身素质，才可能在未来的事业中有所建树。

1. 构建合理的知识智能结构

构建合理的知识智能结构，需要广博与精深相结合、理论与实践相结合、静态与动态相结合、个人爱好与社会需要相结合。不但要对自己所从事的专业知识和技术有一定的了解，通晓和熟悉相关的基础知识，而且要在教师的指导下，广泛涉猎其他学科或某些边缘



学科的知识，才能把自己培养成为复合型人才，适应社会主义现代化建设的需要。

2. 加强基本技能培训

基本技能包括专业技能、语言技能、综合技能等。无论将来从事哪种职业，不仅要具有本专业比较深厚扎实的科学知识，还应具备比较宽泛全面的有关环境、法律、经济、管理、艺术、历史等多方面的科学文化知识，只有这样才能适应环境，求得自身的发展。

（二）社会活动与职业生涯发展

大学生要全面发展，除学习外，还应根据个人爱好、自身特点，有针对性地参加各种内容丰富、形式多样的学术和社会实践活动；从图书馆、大众传播媒介和对社会的广泛接触中，获取大量信息，汲取知识，增进对社会的了解，增添生活乐趣，培养和锻炼自己的实际工作能力和适应社会的能力，全面提高自身综合素质，培养适应时代发展的基本能力。

通过参与各种社会活动，大学生可以培养自身知识更新能力、开拓创新能力、应变能力、团结协作能力等，为职业生涯发展打下坚实基础。

面对知识经济时代职业内涵的发展与变化，大学生要时刻关注就业市场，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，调整自己的发展目标，在动态变化和多元环境中实现发展目标。



相关链接

一位厦大毕业生的毕业季分享

又是一年毕业季，我踏着凤凰花而来，又将于凤凰花开的路口远去……

记得四年前入学时，对将来的大学生活充满未知，我在书店里找到了一本书——《读大学，究竟读什么》。这本书至今还存放在我的书架上，我看过一些内容，但至今没有看完全部的内容，只留下泛黄的封面。这本书一直在告诉我们做什么才是对的、什么是重要的、怎么做才是通往成功的捷径。但是，如果自己没有去经历一番，恐怕难以理解其中的深刻内涵，即便剧情在发展过程中不断被剧透，结局还是未知的。

如果相遇了，不妨多交几个朋友

大学军训，第一次接触同寝室以外的同学，每天的话题就是你是哪个寝室的、叫什么名字、来自哪个省份……我是个慢热的人，不太擅长社交，也不太会主动去和别人做朋友，不像有的同学不用一天就能和其他人打成一片。当时我认为交几个知心的朋友足矣，但现在看起来，多交几个朋友，就多几个走进对方生活的可能，也多几个互相影响、共同进步的可能。



如果有机会，不妨多尝试一次

大学第一年，我和其他大学新人一样，拥有许许多多的初次尝试，我们的起点可能不一样，但我们有一样的经历。我也参加过班委选举，在一百多名新面孔前郑重地介绍自己以及发表竞选宣言，说不紧张绝对是骗人的，最多只是假装淡定，但那时候的我还不知道怎么假装淡定。有段时间社团纳新进行得风风火火，我也和其他人一样到处投自己的简历，参与各种面试，我第一次真正意义上的面试就是在那个时候。第一次面试的时候连自我介绍都说不好，回答问题也是各种支支吾吾，往往是内心忐忑地出门，然后垂头丧气地归来。有的人害怕失败，失败了就缩起来不愿意再次尝试，我也是这样。但是周围也有人碰壁，人家还是照样勇于尝试。我有什么理由任由自己的优越感将我困于失败的阴影中。抛开所谓的优越感和自尊心，我开始接受失败的合理性，也体会到了坚持的可贵。一场又一场面试，终于一轮、两轮、三轮……多尝试一次，就能发现更多不一样的自己，也给自己留下一段特别的记忆，日后可以回味。

如果有时间，不妨多学一点东西

大学第二年，经过一年新鲜又刺激的大学生活，当激情渐渐褪去，沉淀下来的是更加成熟的心态。我在大二除了繁忙的功课，还有学生工作和社团工作的事要参与。大一新生一般都是辅助性的见习者，到了大二开始自主组织工作，因此所面临的考验更多。在这个过程中，我不知不觉学会了一些技能，也收获一些经验。从以前只会写高考作文，到现在能做一份相对完整的策划，能写出一份文案，能制作并展示 PPT，能进行简单的音视频剪辑，掌握非常基本的 PS 技巧等。虽然我并没有非常精通，但学习本来就是一段没有终点的路。我现在回想起来，特别后悔在大一、大二时没有早点决定去修第二专业。多学一点东西，就不会在四年之后悔恨自己像四年前一样无知和无能。在走出学校后，你才会渐渐发现它们对你的帮助。

如果还没找到方向，不妨多加实践，寻找更多的可能

大学第三年，我对大学生活的感受和大一、大二时相比已经发生了改变，我开始感受到来自竞争的压力。前两年我可以放肆地做想做的事，但到了第三年感觉就不一样了，我觉得沉稳一些更好。这一年在认真完成满满的课程之余，我会找时间思考我要的是什么，对于未来我有什么规划。可是，当我找到我要的是什么之后，我往往不知道该怎么去实现。我记得我们刚开始找实习时，一直在寻找适合自己的岗位，到了后来就不这样了，在激烈的竞争下我们不管自己喜不喜欢、适不适合，只要能给个实习机会，能让我们在简历的实践一栏有内容可填就行。在这个过程中，我们常常想太多，反而忘了应该落地去行动。不管方向是否明确，我始终相信实践出真知。只有通过实践你才会知道，该怎么做才能得到自己想要的，也更明确自己真正想要什么。



如果一切尘埃落定，不妨停下脚步四处看看

大学第四年，印象中大家都各自忙着找工作，每个礼拜都有去不完的招聘宣讲会，还有面不完的试。我们宿舍几个人经常会在寝室里聊找工作的事，互相传授面试经验，分享信息，甚至是讨论无奈经历等。每每聊完就会有种“生活如此艰难”的沉重感，然后叹几口气。改简历的继续改简历，准备面试的继续准备面试。我觉得这个过程是必经的，是痛并快乐着。等到尘埃落定后，我有了很多空闲的时间，于是开始回顾自己的四年，更加珍惜学校的每一道风景。在这段时间里，和朋友的每一顿饭，在学校的每一天，都异常珍贵，因为不久后就不再拥有——还真应了这句话，“失去的总是特别珍贵”。所以，当一切尘埃落定，去做那些你还没做但不做就来不及的事吧。

少年不识愁滋味，待到凤凰花再开时，少年该长大了。

资料来源：林奇清. 大学生职业生涯规划与管理：
我的生涯，我做主 [M]. 北京：科学出版社，2016.

三、大学生活与高中生活的不同

大学新生进入大学，就意味着离开父母、家乡和曾经熟悉的老师和同学，但也意味着迈入成长阶段的新征程。不同于以往的求学之路，校园里都是陌生的，大学新生对大学环境的认识和熟悉应该是第一课。不论是校园生活环境，还是生活内容，和高中相比都有了很显著的变化，这种变化主要体现在以下四个方面：

（一）生活环境和生活方式不同

大学生生活和高中生活第一个变化体现在生活方式上。大学生都是离开父母家庭，独立在校园中作为一个个体安排自己的生活，生活的自主性明显加强，衣食住行和生活当中的琐事都需要自己安排和处理，没有可依赖的对象。对于一些独生子女或者从未住宿独立生活的学生来说，这是他们进入大学后要跨过的第一个坎，特别是对于一些刚刚离开父母全方位呵护的学生来说，这将会是一种全新的挑战。由于大家来自五湖四海，有着不同的生活习惯和饮食习惯，异地求学的同学会有一定的不适感。高中时代，大部分的同学都过着“两点一线”的生活，生活的重心都在学习上，为了升学也没有太多的业余时间。而新生进入大学后，除了课程设置中安排的课堂教学，其余的时间都可以自行安排，可以说大学的生活方式就是自主、自立和自律。

（二）教学方式和学习方式不同

大学虽然崇尚个性化发展，但学习仍是大学这个阶段最重要的任务。大学的教学方式、教学理念及教学手段都和高中时代有很大的不同。高中时代，无论是学校、教师还是学生本人，都无法摆脱升学的压力，因此这个阶段教师会安排好学习进度和学习任务，学



生要做的就是尽可能地把教师讲授的知识掌握好，通过训练提升应试能力。而大学教育是一种专业性的教育，学习的信息量大，更强调学生的主动性，也更加注重学生学习兴趣的挖掘及素质能力的提高。学生要从“要我学”转变为“我要学”，也只有这样，才能在大学期间完成真正意义上的学业。

（三）人际交往不同

高中时期的学生生活都是以学习为“主营业务”，人际交往基本是围绕学习，大多局限在家长、老师和同学之间。但到了大学，来到了陌生的环境，每一位大学生首先要面对的便是人际交往问题。交往对象的范围也会慢慢扩大，不仅仅局限在本班、本年级，而且会拓展到校内和校外；交往的内容也会逐渐丰富，学习、社会工作、文体活动及个人情感都可能是大学生人际交往的主要内容。人际交往的技能也是大学阶段需要培养的能力。

（四）奋斗目标不同

高中阶段的奋斗目标往往比较聚焦，多数人高中生活的重心就是考大学，考一所心中理想的大学。但进入大学后，奋斗目标会逐渐多元化与个性化：考研、出国、创业、实现财富自由、顺利毕业、就业找个好工作、丰富人生阅历……每位大学生都可以通过自己的努力在丰富的校园生活中找到自己的奋斗目标，而不仅仅局限在学习上。

四、快速适应大学生活

尽快熟悉并融入大学生活是每位新生面临的首要任务，这关乎整个大学生涯的顺利与否。为了更好地适应这一全新的环境，新生入学后应当积极采取以下措施：

（一）尽快熟悉大学的环境

踏入大学校园，首先映入眼帘的是开阔的校园环境和错落有致的教学楼群。新生可以利用课余时间，漫步于校园的每一个角落，熟悉教学楼、图书馆、实验室、体育馆等场所的位置和开放时间。同时，也要了解学校的规章制度、校园文化和历史沿革，这有助于你更快地融入这个大家庭，感受到大学的独特魅力。

（二）熟悉你的室友、学长、班主任、辅导员

在大学里，室友将成为你最亲密的伙伴，与他们建立良好的关系至关重要。通过日常的交流和互动，了解彼此的性格和习惯，共同营造一个和谐温馨的宿舍氛围。此外，学长和学姐们经历过你即将面对的一切，他们的经验和建议将是你宝贵的财富。主动与他们交流，寻求帮助和指导，会让你更快地适应大学生活。同时，班主任和辅导员是你的学业和生活导师，与他们保持密切的联系，及时反馈问题和困惑，将帮助你更好地规划大学生活。

（三）抓住每一个机会发出自己的声音

大学是一个充满机遇和挑战的地方，新生应该勇于展现自己，抓住每一个机会发出自己的声音。无论是课堂上的小组讨论，还是课外的社团活动，都要积极发言，表达自己的



观点和想法。这不仅能锻炼你的表达能力和思维能力，还能让你在同学和老师中留下深刻的印象。同时，也要勇于尝试新事物，挑战自己的极限，不断拓展自己的视野和经历。

（四）认识并爱上你的专业

专业是你未来职业生涯的基石，因此认识并爱上你的专业至关重要。通过深入了解专业的课程设置、就业前景和发展方向，你可以更加明确自己的学习目标和职业规划。同时积极参加专业相关的学术讲座、实践活动和科研项目，与专业人士交流互动，将理论知识与实践相结合，不断提升自己的专业素养和综合能力。

（五）树立目标、科学规划

在大学里，没有明确的目标和规划很容易让人迷失方向。因此，新生应该根据自己的兴趣和实际情况，树立明确的学习目标和职业规划。同时制订科学合理的计划，包括学习计划、时间管理和生活安排等。通过不断地调整和优化计划，确保自己能够稳步前进，实现既定的目标。

（六）积极参与社团活动

社团活动是大学生活的重要组成部分之一，它不仅能够丰富你的课余生活，还能培养你的团队合作能力和组织协调能力。根据自己的兴趣和爱好，选择一两个社团加入，并积极参与其中。通过参与社团的活动和策划，你可以结交更多志同道合的朋友，拓展自己的人脉圈，同时也能提升自己的综合素质和能力。

第二节

树立正确的就业观

就业是最基本的民生。大学生应当保持平实之心，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。

一、就业形势分析

“十四五”时期，我国的就业总量和结构性矛盾在一定程度上依然存在，结构性问题是就业的主要矛盾。今后一段时期，就业形势依然严峻，就业任务依然艰巨，部分企业“招工难”与部分劳动者“就业难”并存的就业结构性矛盾依然比较突出。

（一）结构性失业风险加大

当前我国新增劳动力供给并未出现明显下降，劳动力供给总量大于需求，无论是劳动供给的增量还是存量，并不存在短缺现象，甚至在未来一段时期劳动力供给还有富余。

“十四五”时期，经济结构和产业结构调整进入关键期，就业结构调整面临更大不确



定性，结构性失业风险明显增大。当前，我国经济逐渐转变成为以服务业为主导的经济形态，依靠土地、房地产、基础设施等大规模投资的增长模式将难以为继，依靠劳动力、资源等的粗放型产业将加快被淘汰，经济结构和产业结构的变化也将带来就业结构的转变。

在这一结构调整过程中，部分劳动力将因不适应新形势而不可避免地被淘汰。例如，化解产能过剩短期内势必会造成局部性失业冲击，一些需要调整的企业将会“关停并转”，由此导致的离岗人数会增多。

（二）非技能劳动力就业趋难

根据国家统计局公布的数据，2020年全国外出农民工总量2亿多人，新生代农民工集中在经济调整冲击最突出的地带。一半的农民工流入东部沿海地区，多数新生代农民工从事制造业，而受经济增长放缓和结构调整影响最大的恰恰就是东部沿海地区的外向型、劳动密集型制造业。这些新生代农民工基本没有农业经营经历，在遭受冲击下，农业“蓄水池”功能对青年农民工不能发挥作用。相对于同龄的城市青年，尤其是大学生，新生代农民工的适应能力明显更弱，有可能在结构转型中加入长期失业大军。

大学生的问题同样突出，根据教育部公布的数据显示：2021届高校毕业生总规模高达909万人，同比增加35万，再创历史新高。从2001年开始，中国普通高校毕业生人数一路上升。2001年，全国高校毕业生人数仅有114万，到2021年的20年间，毕业生人数同比增长了795万。2023年高校毕业生总规模更是超过千万人。由于内外经济增速趋缓，对高学历人才的容纳程度有限，因此未来一段时间，大学生就业环境不容乐观。

（三）中、高技能人才供不应求

未来一段时期，我国高技能人才队伍建设将面临三大突出矛盾：一是总量与需求存在矛盾；二是结构性矛盾；三是经济社会发展过程中技能劳动者需求结构和形态特征不断变化的矛盾。由清华大学、复旦大学等单位合作完成的《中国劳动力市场技能缺口研究》称，中国正从产业链低端的“世界工厂”向高附加值产品的生产者过渡，对拥有中、高技能的劳动力的需求不断上升。数据显示，拥有一定职业资格等级的技能劳动者占全国就业人员总量的20%左右，高技能人才不到10%。尤其在汽车、电子等高技术领域，专业技术人才的短缺更为严重。

近年来，受产业转型升级、用工成本上升等因素影响，企业对劳动者学历、素质、技能的要求明显提高，操作工、普工等一般性岗位数量有所减少，“经营管理”“高级技工”等技术型、高技能人才需求紧俏。

二、树立正确就业观的意义

（一）有助于大学生就业目标的实现

在当前竞争激烈的就业市场中，大学生需要深刻认识到自身的能力和特质，并以此为基础，理性地设定与自身条件相匹配的就业目标。这样的就业观不仅能够避免盲目追求高



薪或热门职位而导致的就业难题，还能帮助大学生更加精准地定位自己在职场中的角色，从而提高就业的成功率和满意度。

（二）有益于大学生职业规划的确定

将就业观教育深入贯穿到整个大学生涯之中，可以引导大学生以更加客观、全面的视角去认识和定位自己。通过深入剖析自身的优势与劣势，大学生能够更加清晰地认识到自己的职业倾向和发展潜力，从而制定出既符合自身实际又具有前瞻性的职业规划。这样的规划不仅能够为大学生的职业发展指明方向，还能为他们在未来的职场竞争中奠定坚实的基础。



生涯案例

张明与他的“定制”就业之路

张明，是一名来自某重点大学的计算机科学与技术专业的应届毕业生。在普遍存在的“毕业即失业”的焦虑中，张明却显得异常从容，这得益于他早期就树立并坚持了正确就业观。

大学期间，张明并没有盲目跟风去追求那些看似光鲜亮丽的互联网大厂岗位，而是首先进行了深入的自我剖析。他意识到，虽然自己对编程有浓厚的兴趣，但相较于快节奏、高强度的研发工作，他更倾向于稳定且能持续深入钻研的环境。于是，他将就业目标锁定在了教育科技领域，希望利用自己的技术背景为教育现代化贡献力量。

确定了就业方向后，张明开始有针对性地规划自己的学习路径和实践经历。他不仅在课堂上认真学习专业知识，还利用课余时间参加了多个教育软件开发的项目，积累了丰富的实战经验。同时，他还主动学习了教育学、心理学等相关课程，以期更好地理解用户需求，提升自己的产品设计和教学能力。

在求职过程中，张明没有盲目投递简历，而是精心挑选了几家在教育科技领域有良好口碑和发展潜力的公司，根据每家公司的业务特色和文化氛围，量身定制简历和求职信。在面试中，他凭借扎实的专业技能、对教育行业的深刻理解以及清晰的职业规划，赢得了面试官的一致好评。最终，他成功签约了一家专注于在线教育的初创公司，担任产品经理助理一职，不仅实现了自己的就业目标，还找到了个人价值与社会贡献的完美结合点。

入职后，张明迅速融入团队，凭借其创新思维和扎实的技术基础，为公司开发了一系列深受师生喜爱的教育产品。他不仅在工作中不断成长，还积极参与公益活动，利用周末时间为偏远地区的孩子们开设在线编程课程，用自己的行动诠释了“技术改变教育，教育照亮未来”的理念。

张明的故事生动例证了大学生树立正确就业观的重要性。通过准确的自我定位、理性的职业规划以及持续的努力与实践，他不仅顺利实现了就业目标，还在职业生涯的道路上找到了属于自己的价值和方向。这启示着每一位即将步入社会的大学生，只有树立正确的就业观，才能在职海中稳健航行，最终达到梦想的彼岸。



（三）有利于大学生成长成才

树立正确的就业观对于大学生的成长成才具有深远的影响。从入学之初就牢固树立积极进取的就业观念，可以激发大学生的学习动力和职业热情。在这种观念的驱使下，大学生会更加刻苦地学习专业知识，努力掌握扎实的专业技能，并不断提升自己的综合素质和就业竞争力。这样，当未来面临就业挑战时，他们才能凭借出色的能力和素质从众多求职者中脱颖而出，实现个人价值的最大化，从而达到成长成才的最终目的。



问题探究

个人使命宣言

请写一段你个人对自己使命的宣言，即你想成为具有怎样品质的人、成就什么样的事业、做出怎样的贡献、取得什么样的成就、希望满足什么核心需求等。形式和内容可以多样。

请思考这些使命得以实现需要的条件。

三、大学生就业观的价值取向

由于大学生的思想观念、生活阅历、家庭环境、兴趣爱好等各不相同，因此大学生的就业价值取向必然存在差异。时代、地域等因素的差异也会导致就业价值取向的不同。当代大学生的就业价值取向特点总体表现为以下四个方面：

（一）个人价值取向增强

当代大学生在职业追求上越来越看重个人价值，即结合自己的专业和兴趣爱好选择职业，力求将个人的喜好同个人价值以及社会价值相结合。

（二）注重劳动价值

实现经济独立是大学生就业的目的之一，是大学生独立生活的物质基础。因此，当代大学生在就业时，会把工作薪酬置于重要的位置，力求实现收入与工作付出之间的平衡。

（三）普遍向往经济文化发达地区

相较于边远地区，经济发达地区能够提供更丰富、更多元、更优质的工作机会和工作环境。因此，大学生在选择就业地点的时候会优先选择有更多工作机会、资源更丰富、发展平台更广阔的经济文化发达地区，希望能开拓一片属于自己的天地。

（四）综合考虑经济利益、个人发展、社会地位等因素

尽管大学生在行业选择上可能因各地经济发展状况不同而有一定的差别，但大部分大



学生都把经济利益、个人发展、社会地位等几个方面作为重要因素来综合考虑,最终以此确定自己的工作。

四、大学生应树立正确的择业观

随着经济社会的发展,大学生的择业观念正在发生深刻的变化。大学生应当树立正确的择业观念,从主观上适应现实、少走弯路,从而发挥自己的才能。



扫一扫

大学生应树立正确的择业观

(一) 树立个人利益与国家需要相结合的观念

作为大学生,应该考虑如何适应企业和社会的需求,只有这个前提得到满足,才可能实现自己追求的价值。大学生应在工作岗位和社会中实现自己的价值,树立个人利益与国家需要相结合的观念,不能一味关注经济价值。

(二) 树立竞争的观念

竞争意识是现代人必备的观念之一。现代社会对人才的要求越来越高,“竞争上岗”的推广和实行,使人才的竞争更加激烈。面对就业市场激烈的竞争,大学生要摆脱被动依赖、消极等待的心态,树立敢于竞争、“爱拼才会赢”的观念。大学生要培养自己雄厚的竞争实力,坚持正确的竞争原则,拥有坚定的竞争自信,打破“等、靠、要”的消极就业观念,不断学习新的知识与技能,不断提高自身素质,把自己培养成适应社会需要的人才。

(三) 树立先就业后择业的观念

大学生要树立不断进取的职业流动观念,并学会在流动中发现机会、抓住机会、把握机会。大学生必须从自身的实际情况出发,树立“先就业、后择业、再创业”的意识。大学生要不断积累社会经验和工作经验,根据现实状况和个人兴趣特长,一步一个脚印,扎扎实实走好就业之路。



生涯案例

就业挑战下的选择与成长

小郭是某大学市场营销专业的毕业生。临近毕业时,一家大型国企来学校招聘。听闻这个消息,整个市场营销专业的学生都沸腾了,除了几名已经找到不错工作的学生外,几乎所有人都参加了这场招聘会,就连其他专业的同学也有参加。最后,这家企业只在小郭所在班级挑选了3名学生,剩下的同学都是失望而归。后面陆续有一些企业来学校招聘,但招聘人数都很少,每次只对市场营销专业招聘两三个人,甚至有些还要求本科以上学历。小郭估算了一下,来学校招聘市场营销专业毕业生的岗位需求在20人左右,是他们班级总人数的三分之一。于是,小郭降低了对企业性质、薪酬的要求,终于找到一份工作。



在该企业里，恰好有一位和小郭同专业的学长，他们成了同事。聊起当前大学生的就业情况时，这位学长不禁慨叹：“如今大学生的总量真是一年多于一年，远超过了市场的需求。”

在现在“僧多粥少”的大环境下，大学生在求职时要客观分析个人的条件，不要好高骛远。任何一项工作都要有人去做，只要努力加用心，任何一项工作都可以做得非常出色。大学生不要太在意企业的性质等客观因素，最重要的是找到一个适合自己发展的平台。

（四）树立自主创业和终身学习的观念

随着知识经济和信息化社会的到来，大学生必须不断学习新知识才能适应社会发展的需要，否则将会被社会无情地淘汰。大学毕业后的延伸学习和继续学习，对于选择或重新选择职业岗位和取得工作成就，无疑具有重要的意义。

（五）树立既要发挥专业特长，又要注重综合素质的观念

用人单位注重大学生的综合素质和能力。毕业生择业时首先要考虑所学的专业，根据专业特点谋求职业，以做到专业特点与职业要求相匹配，发挥专业优势。同时，大学生要把目光放长远，结合自身专业特长和兴趣爱好，不断提升自己的综合素质和能力。



相关链接

树立正确择业观，共绘强国宏图

国家高度重视高校毕业生的就业问题，2022年以来，从宏观政策层面密集出台了一系列有力举措。从就业技能的精准培训，到在线宣讲、招聘活动的蓬勃开展；从企业扩招的积极推进，到基层就业岗位的持续扩岗，每一项政策都如同春风化雨，为高校毕业生拓宽了就业创业的广阔天地。在此背景下，高校毕业生更需树立正确的择业观、就业观，明确职业定位，脚踏实地，方能在这片沃土上绽放青春光彩，实现个人价值与社会理想的双重飞跃。

择业观、就业观，是人生理想在职业道路上的具体投射，它关乎个人对职业目标的追求与向往。面对社会上纷繁复杂的职业岗位，以及高校毕业生自身在专业、兴趣等方面的差异，树立正确的择业观、就业观显得尤为重要。这要求我们必须以平实之心审视自我，综合考虑个人条件与社会需求，不断提升就业创业能力与职业转换能力。唯有如此，才能科学把握就业方向，为未来的职业生涯奠定坚实基础，让每一步都走得稳健有力。



选择职业，首先要了解社会的需求，这是每个人择业的基本出发点。要让工作体现应有的价值，就要做对社会有价值的事。17岁的马克思在他的中学毕业论文《青年在选择职业时的考虑》中这样写道：“如果我们选择了最能为人类而工作的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家做出的牺牲；那时我们所享受的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人。”树立正确的择业观、就业观，必须把个人的理想追求融入党和国家事业之中。无论从事什么工作，都要立足岗位实际，为党和人民多做贡献。

职业虽有分工之别，但绝无高低贵贱之分。三百六十行，每一行都有其独特的魅力与价值，都能孕育出杰出的人才，关键在于我们对待职业的态度与投入。有志者事竟成，有本领者舞台无限。无论选择何种职业，都应全力以赴，做到干一行、爱一行、专一行、精一行，让才华在岗位上绽放，让梦想在奋斗中实现。

当代中国青年，是时代的幸运儿，也是国家的未来与希望。我们生逢盛世，肩负重任，应在工作岗位上努力实现职业价值，这不仅是对个人梦想的尊重，更是对国家、对社会的深情告白。在时代的大潮中，我们要找到自己的坐标，以不懈的奋斗书写青春的花章，让个体奋斗与强国宏图紧密相连，共同绘就中华民族伟大复兴的壮丽画卷。

第三节

初识大学生职业生涯规划

一、职业生涯与职业生涯规划

（一）什么是职业生涯

职业生涯是一个人一生中所有与职业相关的行为、活动、相关态度、价值观、愿望等的连续性经历，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。简单地说，职业生涯就是一个人终身的职业经历。

职业生涯与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程，它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的连续从事的职业经历，还包括一个人对职业生涯发展的见解和期望。

职业生涯的特点主要有以下五点：

（1）独特性。每个人从事职业的条件是不同的，对未来职业的憧憬是有差异的，对职业评价的角度是不一致的，在职业选择的态度上是多样化的，这就导致每个人职业生涯的发展历程都是独特的。



(2) 发展性。职业生涯是一个动态的、变化的、发展的过程，人在不同的发展阶段有着不同的生涯规划和发展任务。

(3) 阶段性。每个人的职业生涯发展过程都有着不同的阶段，可以分为不同的阶段。一般来说，前一个阶段是后一个阶段的基础，后一个阶段是在前一个阶段上发展起来的，各阶段之间呈现递进关系。

(4) 全面性。职业在人的一生中占据了很重要的位置，但是每个人都需要兼顾其他的角色，比如在家庭中是子女，在学校中是学习者，在业余时间是休闲娱乐者。因此，个人在做职业生涯规划的时候，需要综合评估、全面发展。

(5) 互动性。个人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。



问题探究

假设你有一个神奇的人生望远镜，可以看到未来的生活，你最希望了解谁的人生？最好奇什么问题？

(二) 什么是职业生涯规划

职业生涯规划又称职业生涯设计，是指在对职业生涯的主、客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最理想的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

一份行之有效的职业生涯规划应该具有下列特点：

(1) 可行性。规划要从个人的实际出发，要切实可行，并非是美好幻想或不着边际的梦想。

(2) 适时性。规划是预测未来的行动，确定将来的目标。因此，各项主要活动何时实施、何时完成，都应在时间和时序上进行妥善安排，以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。未来的职业生涯涉及多种可变因素，因此规划应有弹性，以增强其适应性。

(4) 连续性。职业生涯是一个连续不断的过程，因此要注重规划的连续性。



生涯案例

张泽的就业弯路启示

2021年，张泽毕业于法律文秘专业。2024年3月，他从网上看到北京某公司招聘办公室管理人员岗位。张泽一直很喜欢这家公司的企业文化，而且也离家比较近，他很想去这家公司工作。



张泽仔细翻看招聘启事,感觉这个工作岗位和自己学习的专业对口,招聘条件他也都满足。张泽大学期间曾担任院学生会宣传部部长,专业课程成绩优良,工作快3年,有一定的工作经验。准备好相关材料后,张泽就信心满满地去公司应聘了。

但是招聘主管看过他的个人简历后,委婉地拒绝了张泽的申请。在进一步和公司主管交流后,张泽发现,公司拒绝的理由是他毕业后一直没有明确自己的职业理想,也没有对自己的职业生涯进行规划,短短三年他先后从事过医药销售、饮料销售、二手车销售、直播卖货等七八种工作,却没有从事过和文秘相关的工作。

张泽的案例说明了盲目就业对自身发展带来的影响。大学生在校期间应该进行职业生涯规划,尽早明确自己的职业目标,并朝着既定的目标不懈努力,毕业时才能够甄别信息,选择最适合自己的工作,少走弯路。通过在工作中获得价值感和成就感,才能尽快实现自己的人生目标。

二、大学生职业生涯规划的意义

(一) 明确目标与方向,增强自我认知



扫一扫

大学生职业生涯规划的意义

大学生职业生涯规划的首要意义在于帮助大学生明确未来的职业目标与人生方向。通过系统的规划过程,大学生需要深入探索自己的兴趣、价值观、技能以及性格特质,这一过程实质上是一个深度自我认知的过程。它促使大学生思考自己真正热爱什么、擅长什么,以及希望在未来达成什么样的成就。有了清晰的目标和自我认知,大学生在校期间的学习、实践以及社交活动都将更加有针对性,从而有效提升时间管理和资源利用的效率。



相关链接

新生活是从选定方向开始的

有一个故事,说明了清晰的目标和方向对我们人生成功的重要意义。

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄,它靠在一块1.5平方千米的绿洲旁,可是在肯·莱文1926年发现它之前,这里的人没有一个走出过大沙漠。肯·莱文作为英国皇家学院的院士,当然不相信这种说法。他用手语向这里的人询问原因,结果每个人的回答都一样:从这里无论向哪个方向走,最后都还是要转回到这个地方来。为了证实这种说法的真伪,他做了一次实验,从比塞尔向北走,结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢?肯·莱文非常纳闷,最后他只得雇一个比塞尔人,让他带路,看看到底如何。他们带了半个月的水,牵上两匹骆驼,肯·莱文收起指南



针等现代化设备，只拄一根木棍在后面。10天过去了，他们走了数百千米的路程，第11天的早晨，一块绿洲出现在眼前。他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆千里没有一点儿参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，这个青年就是上次和他合作的人，他告诉这位小伙子，只要白天休息，夜晚朝北面那颗最亮的星走，就能走出沙漠。阿古特尔跟着肯·莱文，3天之后果然来到了沙漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿，阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像矗立在小城中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

从以上故事，可以看出——成功，需要明确的目标和方向。目标就是力量，奋斗才会成功。

（二）提升竞争力，为就业市场做准备

随着高等教育的普及，就业市场的竞争日益激烈。一个精心设计的职业生涯规划能够帮助学生提前了解行业趋势、市场需求以及雇主偏好，从而有针对性地提升专业技能、积累实践经验，并构建符合目标职业要求的软技能，如团队合作、领导力、沟通能力等。这些努力将使大学生在求职过程中脱颖而出，显著提高就业竞争力，为顺利进入理想行业或职位打下坚实的基础。

（三）促进个人成长与全面发展

职业生涯规划不仅关乎职业选择，还是个人成长与全面发展的路线图。它鼓励大学生设定短期与长期目标，并通过持续学习、实践反思来实现这些目标。在这个过程中，大学生将学会如何面对挑战、克服困难，以及如何有效管理压力和时间，这些能力对于个人的心理健康、情绪管理以及终身学习能力都有着不可估量的价值。此外，通过参与实习、志愿服务、社团活动等，大学生还能拓宽视野，增进社会理解，促进个人综合素质的全面提升。

（四）增强适应性与韧性，应对职业变化

在快速变化的时代背景下，职业生涯中的不确定性成为常态。有效的职业生涯规划能够培养大学生的适应性和韧性，使他们具备面对职业变动时的心理准备和应对策略。通过定期评估职业目标与市场环境的匹配度，及时调整职业规划，大学生可以更加灵活地应对



行业兴衰、技术革新等外部变化，保持职业道路的可持续发展。

综上所述，大学生职业生涯规划是连接个人梦想与现实世界的桥梁，它不仅关乎职业选择的智慧，还是个人成长、竞争力提升、适应性增强的全方位策略。通过这一过程的深入探索与实践，大学生将更加自信、更有准备地迈入职业生涯的每一个阶段。

三、大学生职业生涯规划的分类

按照不同的标准，职业生涯规划可以有不同的分类，通常按照规划的时间长短可分为远期规划和近期规划两种类型。

（一）远期规划

远期规划是指规划年限在 5 年以上的大学生职业生涯规划，即一般职业生涯规划中的长期规划和人生规划。

对职业生涯进行远期的规划，能够帮助大学生明确各个阶段的职业目标，保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性，使总体目标（比如最终希望成为某上市公司的董事）更容易循序渐进地达成和实现，进而产生最大的职业动力。大学生如果有条件的话，应该设定这种远期的职业生涯规划，激励自己为达到各个阶段的目标而不懈努力。

不过，时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识，同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力与超前的预测能力，需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入的研究、调查、论证，并制订比较切实可行的、完整的实施方案。如果是凭空想象的总体规划，虽然内容是完整的，但由于脱离了自身条件和环境要求，只能是海市蜃楼，难以付诸实践。同时，由于远期规划的时间跨度较长，实施过程中会受个人和环境不断变化的影响，规划目标的实现难度非常大。另外，大学生尚处于职业生涯的探索阶段，对社会、对职业的了解都极其有限，有可能导致远期规划缺乏可行的操作性而过于理想化。

（二）近期规划

近期规划是规划时间年限与大学生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划，即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划，这种规划一般在 5 年以内。

大学时期正处于职业准备和探索阶段，主要目的就是通过选择、尝试与磨合，找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯近期规划，就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求，在确定总目标之后，以实现就业为阶段目标，对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施策略。

近期规划主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施，其最根本的目的是为实现总体目标而在学业上做好准备，顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点在于就读期间的职业学习和职业准备，规划期限基本以大学生涯的终止为结束。从性质上看，这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。



对大学生而言，近期规划更具针对性，也更具可操作性。通过近期规划，大学生可以在认识自我、了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业发展的方向，确定职业目标，制订大学期间的学习、培训、实践计划，不断地挑战自我、超越自我，为将来迈出校门、走入社会做好准备，为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划时间的跨度不长，近期规划也比较易于评估和修正。当学业生涯中各个分阶段（多数为各学年）的目标未能达成时，大学生可以适时调整实施的策略，不断修正并完善。由于近期规划能与大学阶段的学习和生活紧密相连，我们提倡大学生在规划职业生涯时采用这种目的和策略明确可行的规划类型。

当然，近期规划也有一定的缺陷。这种规划由于以求职择业为阶段目标，故有较大的局限性，对中期目标和长期目标缺乏详细系统的规划，难以与总体目标完整衔接，缺失的规划部分只能等到真正进入职业生涯后再根据内部和外部的环境因素重新制订。

四、大学生职业生涯规划的特点

大学生职业生涯规划与一般职业生涯规划的区别主要体现在以下三方面：

（一）设定目标不同

一般职业生涯规划的总体目标是获取一定的职业地位或取得一定的职业成绩。比如，规划自己 35 岁前要进入某企业的高级管理层，或为自己定下两年内销售业务量成为公司之冠的业绩目标。一般职业生涯规划的阶段目标划分并不明晰，应视个人的总体目标和现实差距而定。

大学生职业生涯规划，其最根本也最现实的目标是初次就业成功，能拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位。比如，规划自己毕业后进入某大公司的人力资源部门。大学生职业生涯规划的阶段目标可以十分明晰。比如，大一应该达到什么要求，大二应该完成什么计划，毕业年级要实现什么目标等。

（二）规划年限不同

职业生涯规划按时间类型可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种。一般的职业者可以按照自身的条件和客观环境的特点，制订期限可灵活调整的职业生涯规划。

大学生活是一个完整和固定的阶段，在时间维度上有一个标准的划分方法——大学的学制为大学生活的起止时限。大学生职业生涯规划中最现实、最典型的中期规划，其规划年限一般是与学生的毕业年限相同的。比如，医学院的本科学制为五年，如果一个新生从入学之初开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为五年；如果是从二年级下学期开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为两年半。虽然大学生的职业生涯规划中也有长期规划或人生规划的做法，但并不具有代表性。



（三）实施策略不同

一般职业生涯规划，其实施策略主要是根据职业发展目标，制订一定职业范围内的学习培训、专业技能提高、职场人际关系沟通、企业文化融合等行动计划。

大学生处于职业的准备阶段，其职业生涯规划的实施策略主要是了解和探索职业，完成与未来可能从事职业相关的学习、培训任务，提高职业生活的基本能力和素质，行动计划应该与大学生本身的学习任务和校园活动密切联系。

五、大学生职业生涯规划步骤

职业生涯规划设计的步骤主要包括自我评估、组织与社会环境分析、职业生涯规划目标确定、职业生涯规划路线的选择、制订行动方案、评估与调整等。

（一）自我评估

自我评估主要包括对个人需求、能力、兴趣、性格、气质等的分析，以确定什么样的职业比较适合自己、自己具备哪些能力，从而认识自己的优势和劣势。

（二）组织与社会环境分析

短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划应更多地注重社会环境的分析。通过环境分析，发现机会和威胁。通过对社会环境的分析，结合本人的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。

（三）职业生涯规划目标确定

职业生涯规划目标的确定，即职业的选择，包括短期目标、中期目标、长期目标、人生目标的确定，它们分别与短期规划、中期规划、长期规划、人生规划相对应。首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标细化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。通过自我评估、生涯机会的评估，认识自己、分析环境，在此基础上对自己的职业做出选择。也就是在职业选择时，要充分考虑到自身的特点，即自己的性格、兴趣和特长；同时也要充分考虑到环境因素对自己的影响。分析自我、了解自己、分析环境、了解职业世界，使自己的性格、兴趣、特长与职业相吻合。这一点对即将步入社会初选职业的大学生非常重要。

（四）职业生涯规划路线的选择

职业生涯规划路线的选择，即在职业选择后，还须考虑向哪一路线发展，是走行政管理路线，向行政方面发展；还是走专业技术路线，向业务方面发展等。发展路线不同，其要求也就不同，这一点也不能忽视。因为，即使同一职业，也有不同的岗位，有的人适合做行政，可在管理方面大显身手，成为一名卓越的管理人才；有的人适合做研究，可在某一领域有所突破，成为一名著名的专家学者；有的人适合经营，可在商海大战中屡建功勋，成



为一名经营人才。如果一个人不具有管理才能，却选择了行政管理路线，就很难成就事业。

（五）制订行动方案

制订行动方案，即把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择、职业的选择、相应的教育和培训计划的制订。

（六）评估与调整

职业生涯规划的评价与调整过程是个人对自我不断认识的过程，也是对社会不断认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的重要方式。

课堂实践

课堂实践 1 理想之旅

活动目标：通过理想穿梭之旅，回顾自己曾经的理想并寻找和确立现阶段的人生理想和目标。

指导语及说明：经过高考，我们来到了大学。高中学习的目标似乎就是“考上大学”，这个目标曾经激励着我们为之刻苦努力。如今，这个目标已经成为过去。面对未来，我们需要有新的目标来指引我们的行动。下面这个清单可以帮助我们重新探索自己的人生目标。

很小很小的时候，我的理想是：_____

天真烂漫的小学，我的理想是：_____

初中的花季雨季里，我的理想是：_____

高中的激情岁月里，我的理想是：_____

现在，来到大学，我的理想是：_____

以上这些理想的共同之处是：_____

通过这样的探索，我发现：_____

基于现实，我想到实现自己理想的具体计划有：_____

在理想实现的过程中，我渴望获得的支持是：_____

课堂实践 2 目标三问

（1）回答下面三个问题：

第一，如果你心血来潮，买了一张彩票，结果中了 5.7 亿元的头奖，你想完成哪些事情？



第二，假如你是一条很少有人走的路上捡到一本《成功笔记本》，上面记载着各种事物成功的方法，你想完成哪些事情？

第三，假如有一天你去做健康检查，医生告诉你一个意外消息，你得了癌症，只剩下六个月的寿命，你想完成哪些事情？

(2) 两人一组，分享讨论。

活动分析：这三个问题，都在替“生涯”向学生追问：你未来想过什么样的生活？你有什么梦想或是更具体追求的目标？这些都是生涯规划的议题。生涯规划中最大的突出点就是在生活和工作上有具体目标。有目标知道自己要走的路，才能集中力量，努力朝向目标迈进。因此在人生的旅程中知道自己要走哪条路，如何走，走到哪里，生活工作就会由被动转为主动，由被人操纵转向自我负责，由空想转为力行，由退缩转为进取，由悲观转为乐观，只有了解内心的真正需求才会一往无前地不断探索自己无限的可能性。

课堂实践 3 我的生命线

生命线是大家都有的东西，是每个人生命走过的路线。这个游戏就是画出你人生的路线图。

游戏开始，准备好一张白纸和两支彩笔，一支较鲜艳，一支较暗淡，要用颜色区分心情。

先把白纸摆好，最好横放，写“某某某的生命线”。

在纸的中部，从左到右画一道长长的横线。

然后给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线，如图 1-1 所示。之后，请在线条的左侧写上数字“0”，在线条右方箭头旁边写上为自己预计的生命长度，可以写上“75”，也可以写上“100”。

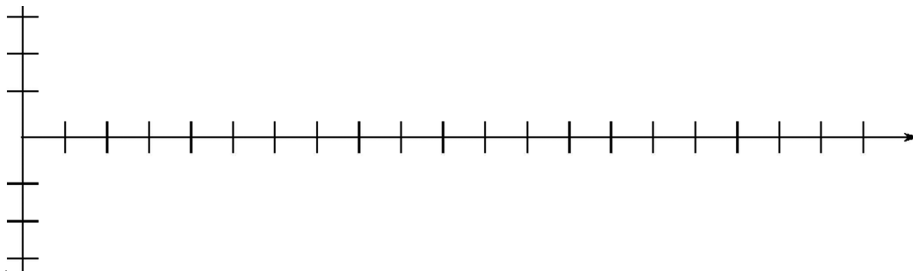


图 1-1 生命曲线图

请按照自己预设的生命长度，找到目前所在的点。然后在线条的左边，即代表过去岁月的那部分，把对你有着重大影响的事件用笔标出来。

注意，如果你觉得是件快乐的事，你就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事的位置写得更高些。如果你觉得是不快乐的事，你就用



暗淡颜色的笔，写在生命线的下方，越痛苦的事情，越在生命线的相应下方很低的地方。

活动分析：通过探索自己曾经经历过的事件和对未来的憧憬，认识人生的重要意义，提高人生规划的积极性。生命线只有一条，而且在你毫无察觉的时候，静悄悄地行进着。你在生命线上的圆点伴随着你心脏的律动，不停地上下跳动着奔向人生的终点。别总盯着树上最饱满的果实，专心致志地做好你最感兴趣的那件事。如果你有兴趣，不妨过几年，再用 10 分钟时间，把这个游戏做一遍，把以前的卷子找出来，比照看看，也许有新的发现和修正。

拓展资料

拓展资料 1 大学专业基本类别

大学专业是高等学校根据社会分工需要而划分的学业门类，指学生进入高校后所学习的专业门类，是高校根据教育部相关要求，按学科分类分别进行专门知识教学活动的基本单位。

《普通高等学校本科专业目录》是教育部制定与修订的有关普通高等学校本科专业的目录，是高等教育工作的基本指导性文件之一。它规定专业划分、名称及所属门类，是设置和调整专业、实施人才培养、安排招生、授予学位、指导就业，进行教育统计和人才需求预测等工作的重要依据。

当前，我国普通本科院校有上千所，每所高校开设的专业一般都有几十个甚至上百个。2024 年 2 月 4 日，教育部发布了《普通高等学校本科专业目录（2024 年）》。根据最新目录，普通高等学校本科专业共包含 93 个专业类、816 种专业。但因为各所高校每个专业的历史沿革、学科方向和培养侧重点不同，所以即使专业名称相同，所授内容在不同的高校之间也存在一定的差别。

根据《普通高等学校本科专业设置管理规定》，高校设置专业须具备下列基本条件：符合学校办学定位和发展规划；有相关学科专业为依托；有稳定的社会人才需求；有科学、规范的专业人才培养方案；有完成专业人才培养方案所必需的专职教师队伍及教学辅助人员；具备开办专业所必需的经费、教学用房、图书资料、仪器设备、实习基地等办学条件，有保障专业可持续发展的相关制度。

目前，教育部对大学专业设置是按照教育的特点进行划分的，具体分为“门类”“专业类”“专业名称”3 个层次。最高等级是“门类”，也称为“学科门类”，是对高校人才培养、教师教学、科研业务隶属范围的相对界定，除军事学外共有 12 个，具体包括 4 个理科门类（理学、工学、农学、医学，也称自然科学）、8 个文科门类（哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、管理学、艺术学，也称社会科学）。“门类”下设 93 个专业类，“专业类”下设 816 个专业名称。



拓展资料 2 专业与职业的关系

1. 专业与职业是包含关系

一个职业可以包含很多个专业。比如某师范类大学招聘教学科研岗的专业要求为公共管理（行政管理、土地资源管理、人力资源管理、政府经济管理）、图书情报与档案管理（图书馆学、情报学），只要是这些专业的毕业生，都可以应聘这个岗位。

同时，一个专业也可以对应多个职业。比如采矿工程专业毕业的两位学生，他们虽然是同一个专业的毕业生，但工作的岗位可以是研发设计岗位，也可以是销售岗位。

2. 专业与职业是相交关系

当前，高等教育逐渐采用通识教育模式，很多高校采取大类人才培养模式，加强学科交叉融合、产学研融合、科教融合等，努力培养复合型人才。从用人单位角度来看，更需要具备扎实的专业基础知识，同时学习能力和适应能力较强的人才。大学生即使专业不完全对口，但由于掌握了本专业的基础知识，学习能力又强，也很快能够掌握用人单位所需要的能力。专业与职业出现交集，要求大学生既要掌握专业知识、学好本专业的内容，又要在大学里提升综合素质。

3. 专业与职业是分离关系

有很多大学生，特别是一些冷门专业毕业的大学生，在求职时常常希望进入非本专业的领域就业。如果有这种想法，在大学期间，大学生就应该在保障学业正常完成的情况下，利用课余时间努力补充目标职业领域所需的专业知识和技能，为未来的职业发展做好准备。

拓展资料 3 毕业生创业优惠政策

国家鼓励毕业生创业的政策主要体现在一系列政策优惠、资金和场地扶持、指导服务与免费培训等方面。

（1）税收优惠：持人社部门核发的《就业创业证》（注明“毕业年度内自主创业税收政策”）的毕业生，在毕业年度内（具体时间依据各地政策规定）创办个体工商户、个人独资企业的，在政策规定的时间内，以年度一定数额扣减其当年实际应缴纳的城市维护建设税、教育费附加和个人所得税等。对毕业生创办的小型微利企业，按国家规定享受相关税收支持政策。

（2）创业担保贷款和贴息：符合条件的毕业生自主创业的，可在创业地按规定申请创业担保贷款，贷款额度以各地政策规定为准。鼓励金融机构参照贷款基础利率，结合风险分担情况，合理确定贷款利率水平，对个人发放的创业担保贷款，在贷款基础利率基础上上浮3个百分点以内的，由财政给予贴息。



(3) 免收有关行政事业性收费：毕业 2 年以内的学生从事个体经营（除国家限制的行业外）的，自其在工商部门首次注册登记之日起 3 年内，免收管理类、登记类和证照类等有关行政事业性收费。

(4) 享受培训补贴：对学生创办的小微企业新招用毕业年度毕业生，签订 1 年以上劳动合同并缴纳社会保险费的，给予 1 年社会保险补贴。对学生在毕业学年（即从毕业前一年 7 月 1 日起的 12 个月）内参加创业培训的，根据其获得创业培训合格证书或就业、创业情况，按规定给予培训补贴。

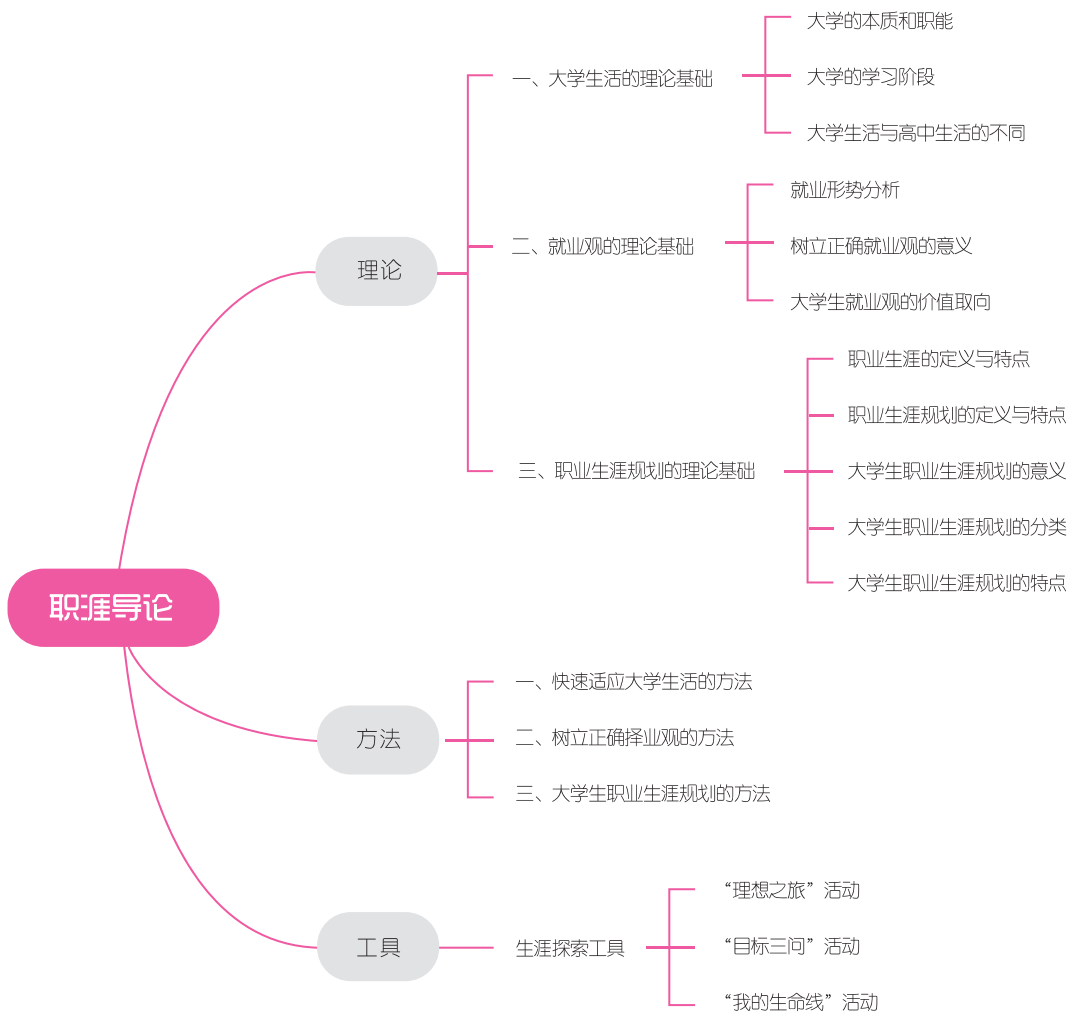
(5) 免费创业服务：有创业意愿的学生，可免费获得公共就业和人才服务机构提供的创业指导服务，包括政策咨询、信息服务、项目开发、风险评估、开业指导、融资服务、跟踪扶持等“一条龙”创业服务。

(6) 取消高校毕业生落户限制：高校毕业生可在创业地办理落户手续（直辖市按有关规定执行）。

(7) 创业学生的学分、学时、学籍等方面的配套措施：自主创业学生可享受各校建立的自主创业学生创新创业学分累计与转换制度，还可享受学生开展创新实验、发表论文、获得专利和自主创业等情况折算为学分；有自主创业意愿的学生，可享受学校实施的弹性学制，放宽学生修业年限，允许调整学业进程、保留学籍休学创新创业。优先支持参与创业的学生转入相关专业学习。



思维导图



第二章 自我认知

导 言

在未来的职业生涯之旅中，你将扮演一位名为“梦想航行者”的角色，踏上一场探索自我、认知职业、规划未来、实践挑战与不断调整评估的冒险旅程。每一步都充满挑战与机遇，你的每一个选择都将影响最终的职业生涯成就。准备好了吗？让我们一起开始这场精彩的生涯闯关游戏吧！

本章的闯关游戏为“内心迷宫探索”。主要目的是帮助“梦想航行者”深入探索自己的兴趣、价值观、性格类型及技能特长，解开内心的迷宫，找到真正的自我。

游戏环节如下：

(1) 兴趣岛屿选择：面对多个代表不同兴趣的岛屿（如艺术岛、科技岛、社会服务岛等），选择最吸引你的岛屿，并解释选择原因。

(2) 价值观罗盘：在罗盘上标出你认为最重要的几个价值观（如家庭、成就、自由等），根据指引找到与之相匹配的职业领域。

(3) 性格密室逃脱：通过一系列问题测试，如 MBTI 性格测试，解锁符合你性格特征的密室门。

(4) 技能宝藏搜寻：在虚拟环境中寻找隐藏的技能宝藏，每找到一个就记录下你擅长的技能或知识。





学习目标

1. 理解自我认知的概念与内容，掌握有效的自我认知方法，为职业选择奠定坚实的自我了解基础。
2. 明确兴趣的概念，识别并探索个人职业兴趣，学习科学的兴趣测量与评估方法，助力职业定位。
3. 了解能力的概念与分类，识别自身职业能力与特长，掌握能力测评技巧，为职业选择提供有力依据。
4. 掌握性格的概念与特征，学会分析个人性格类型，通过性格测试方法，深入了解自身性格特质，优化职业匹配。
5. 理解价值观的含义及其对职业选择的影响，明确个人核心价值观，学习价值观测评方法，指导职业规划与决策，实现职业与人生的和谐统一。

第一节

自我认知概述

一、自我认知的概念

自我认知是对自己进行全面分析，通过审视自己、认识自己、了解自己，弄清楚自己想干什么、能干什么、应该干什么，在众多的职业面前自己会选择什么等问题。要弄清这些问题，我们就必须对自己的需求、能力、兴趣、特长、性格、气质、学识、技能、智商、情商、思维方式以及组织管理、协调、活动能力等进行分析，以明确自己具备哪些能力以及什么样的职业比较适合自己。

自我认知的目的是认识自己、了解自己。只有真正认识自己，才能对自己的职业做出正确的选择。因此，自我认知是职业生涯规划的最重要步骤之一，是整个职业生涯规划流程中最为基础、最为核心的环节，这一环节如果做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划后续诸多环节出现问题。

二、自我认知的内容

自我认知的内容可以从不同的角度进行分析。从自我认知的形式看，可以分为自我认知、自我评价和自我调节；从自我认知的活动内容看，可以分为生理自我、心理自我与社会自我；从自我认知的四个维度来看，可以分为兴趣、能力、性格和价值观。



（一）自我认知的形式

1. 自我认知

自我认知是主观自我对客观自我的评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知解决“我是一个什么样的人”的问题。自我认知层面还包含现实自我与理想自我的冲突。特别是青年大学生，他们的理想自我一般都比较完美，要高于现实自我，在实际中就会出现因对现实自我不满意而表现出自卑甚至自弃。进行客观、正确的自我评价是一个复杂的过程，人的自我发展也是一个连续的、持续终身的过程，对自我的认知是人类永恒的话题。

2. 自我评价

自我评价是自我认知中最主要的方面，集中反映了个体自我认知乃至自我意识的发展水平，也是自我调节的前提。自我评价是主观自我对客观自我产生的情绪体验，是在自我认知基础之上产生的。自我认知决定自我评价，而自我评价又强化着自我认知，主要集中在“能否悦纳自己”“对自我是否满意”等方面。自我评价的内容十分丰富，可以包括义务感、责任感、优越感、荣誉感、羞耻感等。

3. 自我调节

自我调节是通过对自己行为、思想、言语的控制，达到自我期望的目标，包括自我激励、自我暗示、自强自律。自我调节是自我认知中的最高阶段，其核心是“我应该做什么”“我应该成为什么样的人”“我可以选择如何做”，人们经常讲的“自制力”其实就是自我调节的能力。心理学研究表明，自我调节与大脑额叶的发展紧密相关，当我们生理功能正常调节时，自我认知与自我评价决定了自我调节，自我调节是自我意识的关键环节。

（二）自我认知的活动内容

1. 生理自我

生理自我是个人对自己生理属性的认识和体验，包括个人对自己的身体、外貌、体能等方面的意识。随着自我意识的成长，我们逐渐对生理自我有一个明晰的看法与正确的认识，但由于青年时期的不确定性，有的学生对生理自我产生较高的心理关注，如女生关注自己是不是漂亮、有吸引力；男生关注自己的身高、声音的吸引力等，这些都是因为人正处于青春期乃至青年初期，对生理自我处于高度关注时期。

2. 心理自我

心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识和体验，包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、爱好、兴趣等的认识和体验。随着心理自我的成长，我们的情感、智力、能力、兴趣、情绪等都会发生变化，要学会正确评价心理自我、体验心理自我，正确对待如失败、成功、恋爱、失恋等体验。随着自我意识的不断发展，个体的社会角色渐渐浮出水面并占据重要位置，与此相应的责任感、义务感、角色感都会增强。



3. 社会自我

社会自我是个人对自己社会属性的认识和体验,包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任、力量等的意识。青年时期的男女常用“我要变得更加成熟,才能更好地融入社会”来表达自己的社会自我,期望社会给予积极的肯定与支持。

生理自我、心理自我与社会自我是相互联系、相互影响的,它们都包含着不同的自我认知、自我体验与自我控制,但由于比例和搭配的不同,个体自我认知之间存在差异,也使得每个人都有着对人、对己、对社会的独特看法和体验。

(三) 自我认知的四个维度



自我认知的四个维度

1. 兴趣

兴趣是个人力求接近、探索某种事物和从事某种活动的态度和倾向,亦称“爱好”,是个性倾向性的一种表现形式。兴趣在人的心理行为中具有重要作用。一个人对某事物感兴趣时,便会对它产生特别的注意,敏锐地观察该事物,对其各方面记忆深刻,思维也会变得活跃,并且会逐渐产生深厚的情感。常言道,兴趣是最好的老师,不论是求学还是就业,能找到适合自己的兴趣,不仅做事效率高而且能保持身心愉快。做自己喜欢的事情会感受到生活的意义和自身的价值所在,因此,在专业选择和生涯规划中必须考虑个人对各种事务或活动的喜好。

2. 能力

能力是完成目标或者任务所体现出来的综合素质,直接影响活动的效率,并且是使活动顺利完成的个性心理特征。因此,能力总是和人完成的实践联系在一起,离开了具体实践既不能表现人的能力,也不能发展人的能力。时常问问自己:目前能做什么、不能做什么、在哪些方面比较突出、哪些功课比较强、哪些功课比较弱,这样我们对自己的能力就会得出相应的判断。一般而言,步入职场以后,社会上多数专门职业的就业能力都需要较长时间的训练。

3. 性格

性格是一个人对现实的稳定态度,是与之相适应的习惯化行为方式中表现出来的人格特征。性格一经形成便比较稳定,但是并非一成不变,而是有可塑性的。性格不同于气质,更多体现了人格的社会属性,个体之间的人格差异的核心是性格的差异。当个人对人、对己、对事物各方面进行反应时,其行为能够显示出独特的个性。了解自己的性格特征,甚至个人的需求,将更有助于清晰且明智地选择职业。

4. 价值观

价值观是基于人的一定的思维感官之上而做出的认知、理解、判断和抉择,也就是人认定事物、辨定是非的一种思维或取向,从而体现出人、事、物一定的价值或作用。在阶级社会中,不同阶级有不同的价值观念。价值观具有稳定性、持久性、历史性、选择性、主观性的特点。价值观对动机有导向的作用,同时反映人们的认知和需求状况。例如,对



于工作你看重什么？是待遇的高低、升迁的机会，还是继续进修学习、空余的时间……因此，厘清自己对未来生活形态的理想，有助于做出自己主动的选择。

三、自我认知的方法

我们可以采取以下七种方法进行自我分析：

（一）自我反省法

每个人都有两面镜子，其中一面是用来看清自己的脸庞及衣着打扮等外在形象；另一面就是用于省察个人内心，在这面“镜子”中，人们可以看到完整的自己，看到自己内心真实的想法。人们通过自己内心的“镜子”，可以从自己的优势和弱势两方面反思自己的行为及其后果，并从中总结经验。

1. 从自己的优势方面进行自我反省

优势就是指自己目前已表现出来的能力与潜力所在，包括以下三个方面：

（1）我学习了什么。即我从专业学习中获取了哪些知识，我从工作经历中获取了哪些知识和能力。从某种程度上看，我们的专业也许在未来的工作中并不会发挥太多作用，但在一定程度上它会影响我们的职业方向。因而，我们要注意学习，善于学习，并且善于归纳、总结，把知识真正内化为自己的智慧，为自己多准备后备能源。也许我们暂时感觉不到自己的收获，但随着时间的推移，这些知识必定会对我们产生潜移默化的影响。

（2）我做过什么。即我曾经做过什么事情，有过什么经历。已有人生经历是我们最宝贵的财富，它往往从侧面反映出我们的素质、潜力等。这些曾经的经历和体验是我们职业定位的主要依据。为增加自己经历的丰富性和突出性，我们可以有针对性地选择与目标职业相一致的工作，然后通过坚持不懈地努力，培养自我职场的竞争力。

（3）我做成功过什么。即我曾经做过的事情中最成功的是什么，是什么因素让我获得了成功。通过对这些问题的分析和回答，可以发现自我优势，譬如坚毅、自信等，进而挖掘我们深层次的能力，形成对职业设计的有力支撑。寻找职业方向，成功进行职业定位，往往就是从自身的优势出发，并利用优势去工作。

2. 从自己的弱势方面进行自我反省

（1）我的不足或能力的欠缺。人无法避免有性格中的弱点和与生俱来的缺陷。这就意味着，人总有力所不能及的事情。卡耐基曾说过，人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识，认真对待，尽量寻找弥补、克服的办法，使自我趋于完善。我们应该安下心来，听听他人的评价，看看他人眼中的我是什么样子，与期望是否一致，然后找出其中的偏差并纠正。这将有助于自我提高。

（2）我的经验的欠缺。由于自我经历的不同及环境的局限，我们无法避免一些经验上的欠缺。欠缺并不可怕，怕的是自己没有认识到或不懂装懂。正确的态度是认真对待，善于发现，并努力丰富自己的经验。不光认识到自己的“所能”，更要认识到自己的“所不能”，这能减少自己犯错误的概率。

通过以上自我分析与认识，可以帮助我们认识自我，明确自己该选择的职业方向。职



业方向会直接影响一个人的职业发展，如果选错了行业，可能会毁掉自己本该有所作为的人生。因此，在进行职业设计时，我们应该结合兴趣和自我优势，选择擅长并喜爱的职业，同时，结合时代特点确定职业方向和目标。

（二）比较法

有比较才有鉴别，事实上，人们往往是通过与别人的比较来认识自己的。一是与同学比较来认识自己，不仅比考试分数，还应注重比实际操作能力。通过比较，可以认识自己的长处和不足，认清自己在相比较的人群中所处的位置，以便扬长避短。二是通过别人的态度来认识自己，一个人对自己的认识难免有偏差，因此有必要根据他人的评价及他人对自己的言行态度来认识自己。古语云，“以人为鉴，可以明得失”。当然，别人的态度不一定能全面评价一个人，但大多数人的态度总是能说明某些问题。一个求职者如果不注意与其他竞争者相比较，就很难判断出自己的成功概率。

（三）咨询法

我们可以向老师咨询，也可以向职业规划指导专家咨询，还可以征求同学、家长和熟悉自己的人的意见。长期生活、学习、工作在一起的人会将我们的言行看在眼里，对我们的评价会更公正、更客观。

（四）职业测评法

职业测评法是借助一些与职业相关的测评工具来认识自己。通常包括以下四种：

1. 人格测试

人格是个人带有一定倾向性的、比较稳定的、本质的综合心理特征，包括气质、能力、性格、兴趣等。目前，常用的人格测试工具有迈尔斯—布里格斯人格类型指标测评（MBTI）、卡特尔 16 种人格因素测验（16PF）、艾森克人格问卷（EPQ）等。

2. 智力测试

智力具有抽象性与隐蔽性的特点，难以把握，有必要了解一些智力测试的方法，以便我们提高自我探索的水平。常用的智力测试工具有韦克斯勒智力量表和瑞文标准推理测验等。

3. 职业能力测试

职业能力测试的内容和工具都比较多。职业能力的内容包括言语能力、数学能力、逻辑推理能力、分析能力、机械推理、空间关系、手指协调等。其中最为核心的能力是前面四种，有研究表明这四种能力与现在社会上大多数的职业密切相关。

4. 职业兴趣测试

职业兴趣测试常用的工具有爱丁堡职业倾向问卷、霍兰德职业兴趣问卷、明尼苏达职业兴趣量表等。



（五）橱窗分析法

橱窗分析法是自我剖析的重要方法之一。心理学家把对个人的了解比成一个橱窗。为了便于理解，可以把橱窗放在一个直角坐标系中加以分析。横轴坐标的正向表示别人知道，负向表示别人不知道；纵轴坐标的正向表示自己知道，负向表示自己不知道。橱窗分析法示意图，如图 2-1 所示。

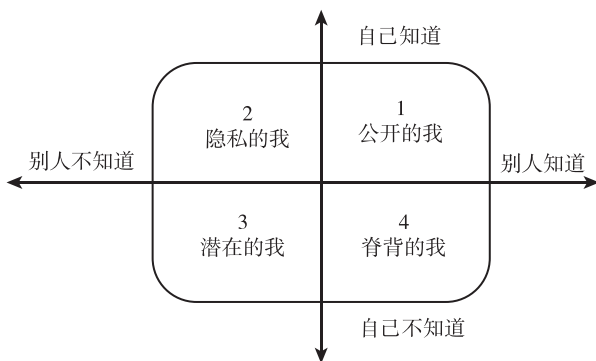


图 2-1 橱窗分析法示意图

(1) “橱窗 1”为自己知道、别人也知道的部分，称为“公开的我”，属于个人展现在外，无所隐蔽的部分。对初次交往的朋友而言，这个区域可能很小；对于自己的父母，这个区域可能就变得很大。这个区域的大小视对方对自己了解的多少而异。

(2) “橱窗 2”为自己知道、别人不知道的部分，称为“隐私的我”，属于个人内在的私有秘密部分。我们都有不愿让别人知道的秘密、弱点，因为暴露这个部分可能会使自己受到伤害或鄙视。只有当我们相信对方不会出卖、伤害自己的时候，才会开放自己的隐私区。所以，这个区域的大小视个人对他人的信任程度而定。越能信任的人，隐藏区就越小。

(3) “橱窗 3”为自己不知道、别人也不知道的部分，称为“潜在的我”，属于有待开发的部分。这个区域有多大是个未知数。经过自己的省思和特殊的际遇，我们可能会突然间有所顿悟，发现自己的潜能或隐藏的一些特质。有些部分需要心理咨询、测验工具来帮助开发，有些部分可能永远都不会被发觉。

(4) “橱窗 4”为自己不知道、别人知道的部分，称为“脊背的我”，也就是所谓的个人盲点，通常是自己不自知的瑕疵、怪癖或不良习惯等缺点。有自知之明、常常自我反省的人，这个区域比较小。虚心接受师长与亲友指点是缩小盲点区的有效途径。

在进行自我分析的时候，重点是了解“橱窗 3”和“橱窗 4”这两部分：

“潜在的我”是影响一个人未来发展的重要因素，因为每个人都有巨大的潜能。许多研究表明，人类通常只发挥了大脑的极小部分功能。如果一个人能够发挥大脑一半的功能，就能轻而易举地学会 40 种语言，背诵整套百科全书。苏联著名心理学家奥托指出，