



大学生公共素质课创新型精品教材

# 大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 陈标新 孙 建

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 陈标新 孙 建

北京出版集团  
北京出版社

北京出版集团  
北京出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 陈标新, 孙建主编. — 北京: 北京出版社, 2022.8

ISBN 978-7-200-17219-5

I. ①大… II. ①陈… ②孙… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 104089 号

## 大学生职业生涯规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编: 陈标新 孙 建

出 版: 北京出版集团  
北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2022 年 8 月第 1 版 2023 年 5 月修订 2023 年 5 月第 2 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 16

字 数: 360 千字

书 号: ISBN 978-7-200-17219-5

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: [jiaocai@bphg.com.cn](mailto:jiaocai@bphg.com.cn)

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393



# 目录

## 上篇

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一章 | 大学与大学生活           | 1   |
|     | 第一节 适应大学生活        | 1   |
|     | 第二节 大学生活如何度过      | 6   |
|     | 第三节 规划大学生活        | 10  |
| 第二章 | 职业生涯认知            | 23  |
|     | 第一节 职业生涯概述        | 23  |
|     | 第二节 职业生涯规划基本原则、阶段 | 30  |
|     | 第三节 职业生涯主要理论及方法   | 33  |
| 第三章 | 自我探究              | 47  |
|     | 第一节 自我探究之性格       | 49  |
|     | 第二节 自我探索之价值观      | 52  |
|     | 第三节 自我探索之能力       | 57  |
|     | 第四节 自我探索之兴趣       | 60  |
| 第四章 | 工作世界探索            | 65  |
|     | 第一节 就业环境          | 65  |
|     | 第二节 职业环境          | 72  |
|     | 第三节 企业环境          | 78  |
| 第五章 | 职业生涯制定与实施规划       | 85  |
|     | 第一节 职业目标制定        | 85  |
|     | 第二节 职业生涯规划的修正     | 99  |
|     | 第三节 大学生职业生涯规划书的撰写 | 105 |

## 下篇

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第六章  | 职业核心能力提升        | 127 |
|      | 第一节 自我觉察与调控素质拓展 | 127 |
|      | 第二节 提升自我能力      | 137 |
|      | 第三节 拓展职业社交素质    | 143 |
| 第七章  | 就业形势认知与分析       | 151 |
|      | 第一节 高校毕业生就业形势   | 151 |
|      | 第二节 就业政策        | 160 |
| 第八章  | 求职方法与技巧         | 175 |
|      | 第一节 就业信息收集      | 175 |
|      | 第二节 求职材料撰写      | 178 |
|      | 第三节 求职笔试与面试     | 185 |
| 第九章  | 就业权益保障与就业心理调适   | 195 |
|      | 第一节 大学生就业权益保障   | 195 |
|      | 第二节 大学生就业心理调适   | 210 |
| 第十章  | 职业适应与发展         | 216 |
|      | 第一节 职场角色的转换与认知  | 216 |
|      | 第二节 初入职场与职场礼仪   | 223 |
|      | 第三节 职场适应与走向成功   | 230 |
| 附录   |                 | 239 |
| 参考文献 |                 | 248 |



# 上篇

## 第一章 大学与大学生生活

### 学习目标

1. 认识大学。
2. 了解大学学业与职业。
3. 增强规划意识，规划大学生活。

### 第一节 适应大学生活

#### 一、走进大学

##### (一) 何为大学

大学之所以是大学，就因为它是“大”“学”——研究范围博大，研究学问高深，研究视野广阔；胸怀宽广，大器大象，兼容并包，气度恢宏，充溢着一种大象无形的灵性氛围、文化的光芒和神圣精神。

大学的释义有三：一是泛指实施高等教育的学校，指提供教学和研究条件及授权颁发学位的高等教育机关，包括综合性大学、学院、高职高专等；二是特指多科系的高等学校，一般设有哲学社会科学（文科）和自然科学（理科、工科）方面的各种专业；三是太学。《礼记·王制》曰：“小学在公宫南之左，大学在郊。”《大戴礼记·保傅》曰：“束发而就大学，学大艺焉，履大节焉。”卢辩注：“大学，王宫之东者。束发，谓成童。”《汉书·礼乐志》曰：“古之王者莫不以教化为大务，立太学以教于国，设庠序以化于邑。”

国内外学者关于大学的认识，可谓“众说纷纭”。

大教育家、北京大学原校长蔡元培认为：“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。”“大学者，研究高深学问者也。”“大学为纯粹研究学问之机关，不可视为养成资格之所，亦不可视为贩卖知识之所。”

清华大学原校长梅贻琦曾在1931年12月4日就职演说中说过：“一个大学之所以为大学，全在于有没有好教授；所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”



专门研究高等教育的学者杜作润从研究学问、传授知识等方面界定大学：“大学是学术殿堂，它研究高深的学问，发展和传授知识；大学是专业教育机构，它实施高等专业教育计划，培养专家和专门人才；大学是社会服务机构，它介入国家和地区的社会、经济生活，并为之服务；大学是岗位培训站，它通过各种形式的教育和教学，培训各类职业岗位的人员，使他们能够胜任本职工作或适应工作的变换。”

在西方，从中世纪大学与行会组织的产生来看，学者及教育家们认为：“大学是学者的社团。”“大学是由学者和学生共同组成的追求真理的社团。”“大学是供人们进行思想、知识交流，并从中进行文化保留、传播和创造的智者之家。”德国柏林大学的创始人、现代大学之父威廉·冯·洪堡认为：“大学是必须经常给予社会所需要的东西的地方，是探索知识和培养人才的基地。”

美国著名的教育学家弗莱克斯纳认为：“大学本质上是一个做学问的场所，致力于保存知识，增进系统化的知识，培养远高于中等教育水平之上的学生。”“现代大学在最高层次上全心全意并毫无保留地致力于增进知识、研究问题（不管它们源自何方）和训练学生。”

美国加州大学伯克利分校校长代尔教授立足于大学传承知识、解决现实问题的角度来阐述大学的功能。他指出：“21 世纪的大学不仅要担负起保护知识的重任，也要担负起保护文化遗产和向人们解释不断增强的含混意识的责任。大学还必须增强研究的能力，解决现实中的问题。”

## （二）大学能给我们提供什么

### 1. 良好的成长环境

利用大学校园里丰富的学习资源提升我们的综合素质。

（1）老师——传道授业解惑者。大学是高级知识分子的聚集地。在这里，他们不仅传播知识，还创造知识。这些有着丰富知识的学术精英，通过授课、讲座、报告、日常指导等多种方式传授给我们系统的专业知识和最前沿的研究成果。

（2）图书馆——知识的殿堂。图书馆是每一所高校重点建设的公共服务场所。也许有的大学的图书馆藏书量不是很丰富，期刊种类、电子数据库数量也不是很多。但是，任何一所大学的图书馆所蕴藏的资源足以满足我们日常学习的需要。关键在于我们有没有去充分利用图书馆。大学曾经流行这么一句话：“一流的学生进图书馆，二流的学生到教室，三流的学生留在宿舍。”图书馆资源的有效利用是获取知识的重要途径。

（3）学生干部与社团——实践出真知。学校院系班级各类干部的竞选推荐、各种各样的社团招新……一进校园，这些宣传海报一定会充斥人们的眼帘，诱惑着跃动的内心。心动不如行动，争取机会去体验吧。你不是想将来拥有就业竞争力吗？不是想多学一些本领吗？那就去体验展示兴趣才华的快意，体验服务滋味，体验社团的集体乐趣……但记住：不要贪多，而要注重质量；不要奢望收获很多，用心体验就够。

### 2. 较高的职业发展起点

比尔·盖茨、戴尔等退学生的创业神话，使大学在人们心目中的地位产生动摇。如



今,越来越多没有上过大学却最终成为千万富翁、亿万富翁的事迹,使人们对上大学的价值产生了质疑。特别是在严峻的就业形势下,更是有很多人发出“上大学有什么用,到头来还不是替别人打工”“读了大学,也有可能找不到工作,还不如不读大学呢”等悲观失望的言论,甚至出现了一些应届高中毕业生放弃高考的现象。对于这些现象,我们应该有正确的认识。

首先,创业成功很美好,但创业过程会很艰辛,并不是每个人都适合创业。我们每个人将来的出路无外乎两条:一是自己雇用自己;二是被他人雇用。大部分人会走上第二条道路,而要在这条道路上有一个比较高的起点和持续成长力,就必须具备较高的专业技能和综合素质。

其次,随着我国社会、经济的发展,接受高等教育将会成为合格公民的基本要求。在改革开放前,受过初中、高中教育的人就是一个知识分子了,上过大学的就更了不起了。但随着我国社会、经济的发展,将来硕士学历也会变得很平常。在大学教育由精英教育转向大众化教育的背景下,上大学虽然不再意味着坐机关、进大企业,但是经过大学系统的培养之后,相对于没有上过大学的其他人而言,我们就具备了从事起点更高的职业所要求的素质与能力。而且大学生的知识优势也会让大学生在未来的职业生涯发展中有着更大的潜力和持续成长力。问题的关键在于,我们要积极调整心态,将自己定位为“有知识的普通劳动者”,而且要遵循成长成才的规律,从基层做起,在为社会创造财富的过程中实现自身的价值。

### (三) 大学精神

人们常说,社会是个大染缸,掉进哪个颜色的染缸里,就会带有哪个染缸的色彩和气味。其实,大学也一样。上过大学与没有上过大学的人会在思维方式、视野、学习能力等很多方面存在差异。大学最吸引人,也最为世人津津乐道的东西之一就是大学精神。大学精神其实就是一种文化,大学文化最重要的一个功能是育人。在大学文化的沐浴下,不管学生主动还是被动,愿意还是不愿意,都会在思想、行为举止上受到潜移默化的影响。

总之,大学是人生的一大宝库,也是一个很容易消磨人意志的地方。因为大学是个自由的地方,善于利用这种自由汲取养分的人,可以在大学里学到很多东西,为日后的职业生涯发展打下良好的基础。而在这种自由中放纵自己、丧失目标的人,则可能在这个自由的世界里空耗自己的青春。是放纵自己还是如饥似渴地汲取大学“养分”,完全取决于自己。

## 二、大学生活与职业规划的关系

### (一) 学业是职业的基础

学业是立身之本,是职业的基础。对于许多人来说,接受了什么样的中高等教育,就大体决定了他一生的职业发展方向。

我国目前已基本普及九年制义务教育,2022年全国高中阶段教育毛入学率达91.6%,



实现基本普及，高等教育也已实现了从精英教育向大众化教育的转变。未来，大学教育也可能实现向普及教育的转变。不同阶段的学业，对职业发展的影响也不一样。

普通高中教育阶段，属于为职业打基础的阶段，课程学习具有基础性，职业指向性不明确。但中等职业教育阶段学生的主要任务是参加职业技能培训和学习，目的在于成为出色的技术工人或有某种特长的人；成人教育的目标是让学生学习更多的技能，成为高级蓝领。这两个阶段的学业都具有职业指向性。

在高中学习期间，学生一方面要为考取大学拼搏奋斗；另一方面应该对个人的兴趣能力、个性有一定的认知，做一定的职业探索，根据个人职业发展的需要来选择大学和专业。

由于我国学生在中学阶段受高考应试教育的影响很大，所以对专业的选择有很大的盲目性。大部分学生是在迈入大学校门之后才开始职业探索的。专业与未来的职业发展有很大关系，专业的选择和学习要以个人的兴趣和能力特长为依据。虽然人的适应性很强，但有一些东西很难改变，一定要避免选择自己很难适应或非常不喜欢的专业，否则，大学毕业后即使个人有机会调整职业发展方向，对国家和个人来说，也都是一种浪费。所以，在大学生中开展全程的就业指导有很重要的现实意义。

大学毕业生不可避免地要被贴上专业标签，这些标签是其从事某些职业的有效通行证，用人单位通常按专业标准来选用大学毕业生。因此，在大学期间，一个大学生必须首先达到主修专业合格的基本要求，在此基础上进一步辅修其他专业，拓展专业技能。

要了解专业，还必须了解专业的社会需求情况。上大学就能够保证有一个好职业的时代已经随着高等教育即精英教育的时代结束而结束了。上大学是为了提高素质，更是为了个人发展；而学习相关专业技能，则是为了就业，上大学不对专业进行认真选择是对个人不负责任的表现。

现在，大学与专业，学习的概念已经发生了很大的变化。上大学一定要进行专业学习，但是专业学习是建立在个人对职业发展有一个初步认识的基础之上的。个人应根据职业发展需要，选择主修专业和辅修专业，选择要参加的培训和要取得的证书，合理安排学习计划，积累适应个人职业发展需要的专业技能。

大学生能否尽早了解职业，明确个人的职业发展方向，有目的地选择并学好专业，是决定其能否顺利就业、实现“人职和谐”的关键。

### （二）专业学习对职业生涯规划的影响

专业是指根据职业分类和社会职业分工的需要分门别类地进行高深知识教与学活动的基本单位。对专业知识的学习，不仅直接关系到职业的发展方向，也是个人立足社会的保障和前提。

#### 1. 精深的专业知识是职业生涯规划的核心竞争力所在

专业知识是大学生知识结构的核心部分。随着现代科学技术的迅速发展，现代职业的分工越来越细，职业的种类也越来越高，从而对于从业者的能力、知识结构及专业素养的要求也越来越多，越来越具体，拥有与职业相关的精深的专业知识是以发展过程中



实现职业生涯目标的核心保障。大学教育以培养专业性较强的人才为目的,要求大学生在学好理论课的同时对专业知识或某一专业方向进行较为深入的学习和研究。

## 2. 扎实的专业知识背景是职业发展的阶梯

虽然在现在的市场条件下,毕业生有了更大的就业自主权,所学专业不完全决定未来所以事的职业,但专业背景和工作经验仍然是绝大多数用人单位非常关注的。有相关专业背景,对于大学生找到自己喜欢的工作和在这一工作岗位上做出成绩都是至关重要的。

因此,我们选择专业时就应本着择己所爱、择世所需、择世所利的原则,参考社会形势,依据自身特点,做出正确判断。在此基础上,潜心学习专业知识,提升专业素养,把实现个人价值与社会价值结合起来,为未来的职业生涯做好充分的知识准备。

## (三) 社会实践对职业生涯规划的影响

积极引导和鼓励大学生参与社会实践,就是要使学生了解自己,了解社会,了解自己与职业要求之间的差距,从而为缩小差距、迅速实现角色转换奠定基础。对大学生而言,社会实践对职业生涯规划有以下几点影响。

### 1. 有助于提高大学生的思想道德素质和科学文化等综合素养

各种社会实践,如劳动、艺术活动、体育运动等都具有思想教育的功能。社会实践不仅能培养大学生良好的社会公德、职业美德和家庭道德,同时能增强大学生的生理、心理素质。另外,各种体育运动、社会调查和公益劳动对大学生体质的增强和提升也有积极的指导作用。

### 2. 有助于提高大学生的心理承受能力

心理承受力差,抗挫折能力较弱,这是整个社会对当代大学生的普遍评价。提早步入社会,参加社会实践,能够让大学生尽早地独立面对困难,增强独立性,提高心理抗压能力。

### 3. 有助于提高社会适应能力

社会和学校是两个不同的天地,大学生在读期间经常与社会接触,可以积累各种经验,提升为人处世和解决问题的能力及心理素质,这将有助于缩短大学生未来步入职场实现角色转换的时间。

## (四) 课外兼职对职业生涯规划的影响

### 1. 以职业要求为镜子,形成自我认知

大学生走出校门,步入与自己专业相关的企业、事业单位进行实践,不仅能够综合运用自身的专业知识技能和其他方面的知识技能进行相关的应用与开发,还可以锻炼自身的动手能力与应变能力,同时可查漏补缺,进一步提升自己的优势,弥补自身不足,促进综合素质的提升。

### 2. 以社会需求为标尺,明确职业定位

大学生的课外兼职是职业生涯的“导入期”,其目的就是为以后走上社会和工作岗位





做准备。通过各种课外兼职的探索、选择和锻炼,同时结合一些职业发展规划测评系统的测试,大学生能够分析自身适合的职业发展方向,并根据自身的专业、兴趣以及社会需求明确今后的职业发展定位。

### 3. 以职业体验为基础,强化角色适应

适应的实质,就是个体由自然人向社会人的转换。大学生在走上工作岗位之前,应该对社会角色有一定的认识 and 了解。通过实践,大学生能较全面地了解用人单位对不同员工的角色要求,从而进行灵活的调整。

### 4. 以社会经历为契机,增加经验的积累

现今很多高校为提高大学生的实践能力和社会适应能力,对大学生的工作经验提出了明确的要求,并将参加社会实践作为大学生综合评定的内容之一。

大学生活对于大学生职业发展的影响是不言而喻的。从大学生初入校园,大学生活就无时无刻不在影响着大学生的职业价值观和择业标准。一份科学严谨的大学生职业生涯规划能够为大学生树立一个相对明晰的职业目标和发展方向。职业生涯规划的指引,能够帮助大学生更有目的、有选择、有侧重地通过大学的生活和学习提高自身的各项能力和素养,也能够有效地帮助大学生在未来的求职路上降低求职成本,增加工作岗位上的持久性和满意度,提升职业竞争力,迈入稳定发展的职业生涯发展道路。

## 第二节 大学生活如何度过

### 一、大学时代的主要发展任务

#### (一) 学会做人

做事先做人,做事中体现着做人。一个人不管有多少财富、多高的地位,也不管有多么聪明、多么能干,如果不懂得做人的道理,这个人最终不会获得真正意义上的成功和幸福。成功可以分为两种:一种是名利上的成功;另一种是人格上的成功。前者只是一时的、表面的、物质的;后者是永恒的、实质的、精神的。人们对前者只有畏惧;对后者却持有敬仰。做人成功,成功是恒久的;做人失败,成功只是暂时的。大凡成功者,在谈到成功时,很少谈“做事”,而都在讲“做人”。有人认为,“做人”就是做所谓的“老好人”,其实这是一种错误的观点。真正的做人绝不能一味地“圆滑”,顺着别人去做所谓的“老好人”。“做人”是一个既现实又深奥的话题,如今人们还没有一个关于什么是“会做人”的答案。但通过观察他人的为人处世,人们可以很快分辨出什么是“不会做人”。“学会做人”的话题涉及面极广,情商是其重要内容。“学会做人”对于我们每个人来说不是一时一事之功,而是一生当中时时刻刻、时时处处都要面对的问题,我们应该从小做起,从现在做起,从一点一滴、一言一行做起,活到老,学到老,做人是一辈子的事情。现在,学校里没有如何做人的教材,也没有开设如何做人的课程,在日常

的学习和生活中，我们应该做一个有心人，从老师、同学、朋友等他人的言行中去分析、去体会做人的道理。

## （二）学会学习

美国著名心理学家斯金纳说：“如果我们将学过的知识忘得一干二净，最后剩下的东西就是教育的本质。”所谓“剩下的东西”，其实就是自学的能力，也就是举一反三、无师自通的能力。事实上，在知识大爆炸的时代，学校不可能保证教给我们的知识都是有用的，但在大学里，我们可以学会独立思考并掌握学习的方法，这个“剩下的东西”会让我们在面对知识变更和激烈竞争时，都能游刃有余、得心应手。

大学不是“职业培训场”，而是一个让学生学会适应社会、适应不同工作岗位的平台。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的是要学习独立思考、解决问题的方法，掌握自修之道。只有这样，大学毕业生才能跟上瞬息万变的未来世界。许多大学生可能会抱怨老师教得不好，懂得不多，学校的课程安排不合理，“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。”大学生不应该只跟在老师的身后亦步亦趋，而应当主动走在老师的前面，培养自学能力。而要掌握自修之道，大学生在学习过程中就要自主，要创造，要从课堂、书本、交往、实践等方面进行全方位学习，并且还要终生学习。在这样一个知识经济、信息社会，要活到老学到老。

## （三）学会做事

有德无才会误事，有才无德会坏事；无德无才干不了事，才有德方能成就大事。做人做事是分不开的。“学会做事”是国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织所提出的 21 世纪教育的四大支柱之一。简单地说，学会做事就是掌握做事的本领，或者具备从事某种工作的胜任特征。做事的本领不仅仅限于硬技能，还包括软素质，包括职业技能、职业素质等。

## （四）学会共处

人是生活在社会中的人，任何人都不能脱离群体而生存、发展。马斯洛的需要层次理论（见图 1-1）告诉我们：一个人要满足低层次的需要（生理需求和安全需求）相对比较容易，只要跟自己交往就可以了。但是，如果要满足更高层次的需求，要被别人接纳，受到他人尊重，达到自我实现，则必须要融入集体，能够与他人良好地共处，并在与他人共处中为他人、为社会做出贡献。一个人为他人和社会创造的价值越多，做出的贡献越大，客观上获得的社会价值也就越大，主观上人生高层次的需求就越能得到满足，自我价值也就越能得到充分实现。学会共处不仅能够帮助我们建立快乐、幸福的生活，而且对于我们未来的职业生涯发展也是非常重要的。美国卡内基梅隆大学曾经做过的一项研究发现，专业知识只占成功的 15%，成功的 85% 取决于良好的人际关系。人际关系在成功中是不是占 85% 还是一个值得商榷的问题，但能够与他人良好相处并建立良好的人际关系，无疑对我们的家庭生活和工作生活都是非常重要的。不仅如此，学会共处也是一个人心灵成长、成熟的重要标志。

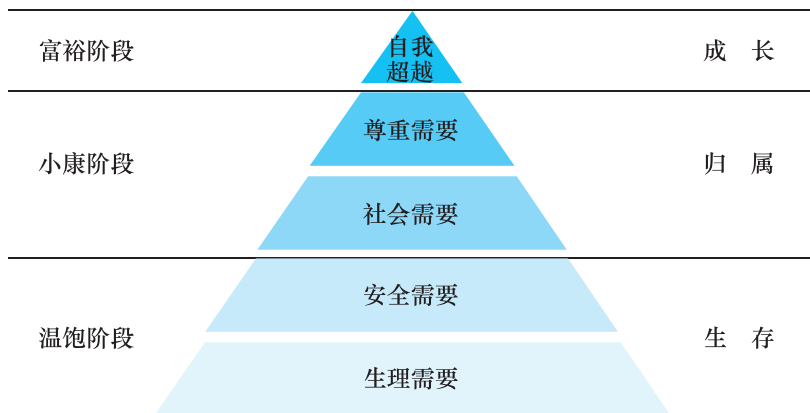


图 1-1 马斯洛需求层次理论

总之，学会共处是人生的必修课，我们应该在交往中学会共处。学会共处要求我们，要学会了解自身，尊重他人，学会关心，学会分享，学会合作，学会平等对话，学会用和平的、对话的、协商的、非暴力的方法处理矛盾，解决冲突。人际交往是学会共处最为重要的一个方面。

## 二、大学生需要职业生涯规划

大学生活呈现出明显的阶段性，在每一个阶段，都有不同的需求和任务。有人把大学生生活划分为如下四个时期。

(1) 磨合期。每个进入大学校园的学生或多或少都存在一个从高中生活转向独立的大学生活的磨合期。这个磨合期的长短与内容取决于个体对突变的生活环境的适应能力、对大学新的学习方式和压力的调整能力，以及对更为复杂的人际关系处理能力。这个转变期是我们成长的一个必然过渡期。磨合期的时间长短还与学生个人的性格、成熟度及人际交往能力密切相关。能够很快融入象牙塔世界的学生会在一两个月内成为一道靓丽的风景线，而与此相反，会有一部分学生在半年甚至一年以上延续高中的生活状态或过着杂乱无章的日子。

(2) 迷茫期。磨合期过后，大学生们就会进入迷茫期。大学阶段到底该如何度过？未来走向何方？许多学生会感到迷茫。进入了一个完全自主管理的环境以后，有些学生开始玩乐，有些学生开始职业准备。但由于对自身认识及社会接触的不足，职业准备可能带有盲目性。同学间开始分化，有的大学生有了一个清晰的前途规划，开始为出国而背单词，为考研而苦学高数，有的为了锻炼工作能力而活跃于各种学生组织。

(3) 思考期。随着盲目学习或盲目放纵的结束，大部分的大学生进入了对自己未来职业与生活的思考期。有些人开始后悔以前没有更加刻苦，后悔刚上大学没有珍惜时间，怀疑自己为之奋斗的理想是不是真的值得。出现最多的问题是“一两年后出国、就业的形势会好转吗”“某个职业是否适合我”等等。这些问题的出现是由于年轻的心灵对自己做出的人生规划不自信。毕竟，这是一个人生的转折点，是我们 20 年来第一次为自己的命运负责。在这个时期，最恰当的形容就是两个字——郁闷。难怪有个大学生在校园



BBS 上写道：“人总是要经历生活的，对也罢，错也罢，成功也罢，失败也罢，尽情地感受生活吧。大三有被抛弃的感觉……”

(4) 抉择期。毕业，是一个包含了太多感情在内的字眼。进入毕业季，将自己的选择付诸行动，品尝硕果或失败之后，走出校园，结束大学生活。考研的种种艰辛，出国的“路漫漫其修远兮”，职场的万般无奈，都在学生毕业的惆怅与忧伤中变得淡了很多。四年同窗，身边的伙伴似乎一夜之间都长大了。看看自己，发现人生中重要的转折已在不知不觉中做出决定。大学的最后一个阶段，是行动，是收获，是完结，更多的是新的起点。

分学期看，大学四年八个学期，各有不同的具体任务。以下为每个学期的具体职业生涯规划任务，供大学生参考。

#### (1) 一年级：主动适应，自我探索。

一年级上学期：一是适应大学生活，养成一种新的学习习惯；二是积极进行自我探索，发掘自身的兴趣、气质、性格等方面的特质，分析自己以前建立起来的职业生涯目标，发现问题并不断修正目标；三是初步了解所学专业的发展前景，更好地了解职业，了解本专业不同就业方向的社会需求情况及对人才素质的要求；四是制订切实可行的大学阶段成长计划；五是进行相应的素质测评，可伴随进行专业的心理咨询和职业咨询；六是参加校园文化活动和社会实践活动；七是参加能力提升训练或素质拓展训练。

一年级下学期：一是继续进行自我和环境的探索，了解自己的职业发展方向，了解社会相关的职业资讯；二是对大学生涯进行合理规划；三是制定大学期间的阶段目标；四是积极行动，实现阶段目标；五是参加校园文化活动和社会实践活动；六是参加成长训练。

#### (2) 二年级：了解职业，定向提升。

二年级上学期：一是进一步进行自我探索，明确个人目标；二是了解将来的就业环境及职业方向，认识自我，提高各种能力和素质；三是了解社会、政治、经济、文化发展状况及职业职位状况；四是制定自己的职业生涯规划；五是有选择性地利用课余时间参加校园文化活动和社会实践活动，培养和锻炼自己的工作能力和团结协作能力，检验自己的知识技能。

二年级下学期：一是学习并掌握职业生涯规划中目标建立方法和职业生涯决策方向；二是根据自己的职业兴趣，确定职业发展方向；三是掌握就业相关信息、政策和程序；四是建立合理的价值体系和认知结构，围绕职业生涯规划制定相应的长远规划；五是完善并落实成长计划；六是参加校园文化活动和社会实践活动；七是参加专项行为训练，提升实现目标的行动力；八是通过英语和计算机等级考试，为将来顺利步入职场增加筹码，还可以根据将来的发展方向，辅修或选修第二专业（学位）。

#### (3) 三年级：见习实习，路径设定，实战演练。

三年级上学期：一是进一步明确自己的职业方向；二是发现自己职业竞争力的不足之处，制订职业竞争力提升计划；三是参加职业实践；四是参加校园文化活动和社会实



践活动；五是参加专项行为训练，提升实现目标的行动力。

三年级下学期：一是对自己的职业生涯规划进行合理规划；二是确定职业发展方向和各阶段发展目标；三是寻求适合自己职业生涯发展的有效路径；四是掌握职业生涯规划方法和职业生涯规划目标修正方法；五是对职业生涯规划相关问题进行评估，发现问题；六是参加相应的能力提升训练。

(4) 四年级：自我实现，求职面试，步入社会。

四年级上学期：一是结合自己的职业实践和职业发展理想，寻找自己和理想职业人之间的差距；二是参加快速提升训练；三是进一步了解社会及职位的发展变化；四是了解本届大学生就业相关政策及相关程序。

四年级下学期：一是了解相关就业及创业信息；二是参加相应快速提升训练；三是与相关单位和个人建立稳定的联系。

### 第三节 规划大学生活

#### 一、大学职业生涯规划的基本原则

职业生涯规划要从生活发展需要出发，正确认识自身的条件与相关环境，从专业兴趣、爱好、特长、机遇等方面尽早确定自己未来的发展方向。大学是培养专业人才的重要基地，大学生应当从跨入校门开始确立自己的未来职业生涯目标。在学生确立职业生涯规划时，应遵循以下基本原则。

##### (一) 职业生涯规划必须与社会需求相结合

择业是一种社会活动，它必定受到社会的制约，如果择业脱离社会的需求，将很难被社会接纳。职业生涯规划要把握社会对人才需求的动力，以社会需求作为出发点和归宿。这样的职业生涯规划才有现实性和可行性。

##### (二) 职业生涯规划必须与所学专业相结合

每一个大学生都有自己的专业，每一个专业都有一定的培养目标和就业方向，经过大学阶段的学习，大学生都具有某一领域专业的知识和技能，这是每一个人的优势所在。而且，用人单位在招聘过程中，首先要考虑大学生所学的专业。因此，大学生在进行职业生涯规划时，应以所学专业为依据。如果所从事的职业不是自己所学的专业，在参加工作后就要重新“补课”，这无形中为自己的工作和生活增加了许多负担，对个人职业发展是极为不利的。

##### (三) 职业生涯规划必须与提高综合能力相结合

知识经济时代是崇尚创新、充满创造力的时代。应养成推陈出新、追求创意和以创新为荣的意识，要有广博的视野，掌握创新知识，具备善于开创新领域的能力；树立终身学习的思想观念，不断更新知识结构，有针对性地“充电”，以适应瞬息万变的形势，跟上

时代发展潮流；应注重个性发展，要用知识探索未知，解决问题，创造机会与财富，成为社会的强者；应承认个人智慧具有局限性，懂得自我封闭的危险性、团结协作的重要性，如此才能以合作伙伴的优势弥补自身的缺陷，增强自身能力，在各种人际环境中良好的沟通能力，与他人友好合作，以更好地应对知识经济时代的各种挑战。

#### （四）职业生涯规划必须与增强身心健康相结合

千变万化的社会要求大学生要有健康的体魄和良好的心理素质。古希腊哲学家赫拉克利特曾指出：“如果没有健康，智慧就难以实现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”在人生选择与实践过程中，应培养和锻炼自己对挫折的承受能力与情绪调控能力，增加生活的磨炼与体验，以正确的人生态度对待困难和挫折。

#### （五）职业生涯规划必须与自身兴趣相结合

兴趣对职业生涯规划的影响主要表现在以下三个方面。

##### 1. 兴趣是职业生涯选择的重要依据

兴趣是最好的老师，是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作。当一个人对某种职业发生兴趣时，他就能发挥整个身心的积极性，就能积极地感知和关注该职业知识、动态，并且积极思考，大胆探索，就能情绪高涨，想象丰富，就能增强记忆效果，增强克服困难的意志。反之，“强按牛头不喝水”，是不会取得良好效果的，当然也就很难发挥个人的优势，做出巨大贡献了。日常生活中，人们喜欢参与自己感兴趣的活动的，具有一定兴趣类型的人更倾向于寻找与此有关的职业，特别是在外界环境限制较小时，更倾向于选择自己感兴趣的职业。

##### 2. 兴趣可以提高工作效率，充分发挥才能

一个人对某一方面的工作有兴趣时，枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力，激励人们以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作，促使能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。研究表明：如果你从事自己感兴趣的职业，则能发挥你的全部才能的80%~90%，而且长时间保持高效率而不感到疲劳；而对所从事工作没有兴趣，只能发挥你全部才能的20%~30%。

##### 3. 兴趣是保证职业稳定、职场成功的重要因素

对某一职业有浓厚的兴趣，是智力开发的“孵化器”。兴趣是工作动力的主要源泉之一。对于一个人来说，对工作感兴趣，就愿意钻研，就会出成就——这正是兴趣的作用所在。一般来说，兴趣是职业生涯适应的一个基本方面，可以为职业生涯选择提供有效的信息。兴趣主要用于预测工作满意感和工作稳定性，工作满意是职业生涯适应的一大标志。在其他条件相仿的情况下，从事自己感兴趣的职业不但让自己感到满意，而且能够让自己的工作单位感到满意，并由此形成工作的长期性和稳定性。此外，多方面的兴趣可以让人善于应付多变的环境。如需变换工作，只要自己感兴趣，就能够很快地掌握



这门工作所需的技能，求职成功，并能够在新的岗位很快地熟悉和适应新的工作。因此，兴趣是职场成功的一个重要因素，它能将潜能最大限度地调动起来，使个体长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。因此，在选择长期、稳定的职业时，不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能做好职业生涯规划并取得成功。

## 二、大学生职业生涯规划的主要步骤

大学生职业生涯规划一般经过树立生涯志向，进行自我剖析与定位，评估职业生涯机会，确定职业生涯目标，选择职业生涯路线，制定并实施职业生涯规划策略，对职业生涯规划设计进行评估、反馈与修正等几个步骤。

### （一）生涯志向的树立

志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。俗话说，“志不立，天下无可成之事”。纵观古今中外，各行各业的佼佼者都有一个共同的特点，就是有远大志向。立志是人生的起跑点，反映着大学生的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就。所以，大学生在制定生涯规划时，首先要确立志向，这是制定职业生涯规划的关键，也是职业生涯中最重要的一点。

### （二）职业生涯的自我剖析与定位

自我剖析就是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、能力进行全面认识，清楚自己的优势和特长、劣势与不足。自我剖析要客观、冷静，不能以点带面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

### （三）职业生涯机会评估

职业生涯机会评估主要是指分析内外环境因素对自己职业生涯发展的影响。人是社会的人，任何一个人都不可能离群索居，都必须生活在一定的环境之中。特别是要生活在一个特定的组织环境之中。环境为每个大学生提供了活动的空间、发展的条件、成功的机遇。特别是近年来，社会的快速变迁，科技的高速发展，市场的竞争加剧，对大学生的发展产生了很大的影响。大学生只有很好地利用外部环境，才有助于事业的成功。因此，在进行职业生涯规划时，要分析环境的特点、环境对大学生提出的要求以及环境对自己有利与不利的因素等。

### （四）职业生涯目标的确定

职业生涯目标的确定，就是明确自己想成为一个什么样的人。例如：在行政上有所作为，实现宏大抱负；在专业技术上成就卓著，成为某一领域专家。明确的、正确的职业生涯目标是大学生职业生涯发展的关键。有了目标才会有追求事业的方向与动力。

### （五）职业生涯路线的选择

所谓职业生涯路线，是指当大学生确定职业生涯目标后向哪一条路线发展，即向行

政管理路线发展,还是向专业技术路线发展,或是先走技术路线,再转向行政管理路线。由于发展路线不同,对职业发展的要求也不相同,因此,在职业生涯规划中必须做出选择,以便使自己的学习、工作沿着预定的方向前进。通常职业生涯路线的选择须考虑以下三个问题:我想往哪一条路线发展?这是通过对自己的职业价值、职业理想、职业动机等的分析,确定自己的职业目标取向。我能往哪一条路线发展?这是通过对自己的性格、特长、经历、学历的分析,确定自己的职业能力取向。我可以往哪一条路线发展?这是通过对自己身处的社会环境、经济环境、政治环境、组织环境的分析,确定自己的机会取向。对于以上三个问题,进行综合分析,以此确定自己的最佳职业生涯路线。

#### (六) 职业生涯策略的制定和实施

职业生涯策略的制定和实施是指为实施职业生涯目标,制定相应措施方案并以实际行动予以落实。在确定了职业生涯目标后,就要制订相应的行动计划来实现它们,把目标转化成具体的方案和措施,分阶段进行。

#### (七) 职业生涯规划的评价、反馈与修正

生涯评估是指在实现职业目标的过程中有意识地收集相关信息和评价,不断地总结经验教训,自觉地修正对自我的认知,适时地调整职业目标。俗话说,“计划赶不上变化”。影响职业生涯规划的因素很多,有的变化因素是可以预测的,而有的变化因素难以预测。要使职业生涯规划行之有效,就必须不断地对职业生涯规划进行评估,修正职业生涯目标,调整职业生涯策略,这样才能在激烈的择业竞争中取得成功。

总之,大学生职业生涯规划是一个复杂的程序,需要科学的方法,只有这样,才不至于白白浪费时间,才不至于毫无目标和毫无准备。

### 三、大学生职业规划容易存在的误区

随着我国高等教育大众化进程的不断推进,大学毕业生人数日趋增加,大学生面临着空前的就业压力,这就要求毕业生尽早进行切合实际的职业生涯规划 and 职业定位,但社会和自身的原因导致大学生在职业生涯规划中存在很多的误区。

#### (一) 主体自身状况认知不清晰

大部分大学生对自己缺乏一定的认识,对当前职业的发展趋势、职业的类型、内涵和职业素质要求也缺乏了解。这些情况直接导致一部分大学生自我评价偏低,在就业中表现为缺乏自信心,缺乏勇气,不敢竞争,尤其是在遇到挫折时,容易产生强烈的自卑心理,另一部分大学生自认为高人一等,傲气十足,认为大学毕业生就是人才,在择业时往往好高骛远,期望值很高,总希望一开始就能找到理想的工作,对用人单位也是挑来挑去,导致很难找到自己满意的工作。

#### (二) 职业规划意识淡薄,目标模糊,价值观偏颇

很多学生认为计划不如变化快,没有必要做职业生涯规划,误以为那是走入社会后自然而然的事情。有些学生甚至没有意识到要为自己做职业生涯规划。这种对职业生涯





规划的认识不足和缺失，必然使大学生在就业过程中盲目无措，备受挫折。还有很多大学生看似目标明确，却并不真正知道他们想要干什么，也许在他们看似明晰的目标之下，想要实现的完全是另一种梦想和渴望。

### （三）偏重对外职业生涯的追求

职业生涯包括外职业生涯和内职业生涯两部分。内职业生涯指的是基于自身的性格、兴趣、优势特长等因素进行的职业规划，确定适合自己的目标。外职业生涯指的是根据社会环境、企业环境、行业发展等各方面情况，执行自己在内职业生涯规划时确立的职业目标。内职业生涯是内部因素，外职业生涯是外部因素。只有内部因素与外部因素有效结合，所制定的职业生涯才能得到有效实施和执行。

在现实的职业生涯发展规划中，大学生往往过度关注外在因素，而忽略了自身内在素养和能力的提升。所以，大学生应该牢记：练拳不练功，到老一场空。一味地以自我为中心，过分追求外职业生涯的发展，这种急功近利的做法往往不利于自身的顺利发展。

### （四）不懂变通，把职业规划看作静态的过程

许多大学生认为职业生涯规划做完就万事大吉了。在他们眼里，似乎一切事物都应该像有标准答案的考试一样，可客观地评定优劣。所以，对事物的认识会形成非黑即白这种机械的观点。这种观点主要表现在，一些人忽视了职业选择的弹性原则，总认为只有一种职业最适合自己的，对于那自认为最适合自己的唯一职业也是抱着从一而终的信念，因此放弃了其他的机会。

还有一些人在做职业生涯规划时处于一种静止看问题的思维定式中。他们认为，既已规划，那以后的学习和发展都必须严格依照当初的规划进行。他们甚至对自我的认知和环境的认知也停留在某一个阶段，认为初次制定的规划是永久有效的，而忽视了规划变化的原则。

因此，对于大学生个体来说，应该适时进行信息更新，进行自我认知和环境探索，将规划与现实对接，这样既可以增强规划意识和自我管理意识，也可以顺应时变，及时做出正确的、与时俱进的规划方案。

### （五）错把兴趣爱好作为选择职业的关键因素

制定职业规划时被兴趣爱好所左右，在找工作时发现与自己的兴趣爱好不相关就不找或是以此为借口来推脱自己不想做的工作，这种误区在十分深深地影响着大学生的择业观。在职业发展上，我们需要厘清的是，喜欢是一回事，胜任是一回事，选择又是一回事。自己的兴趣在工作中能够在一定程度上发挥较大作用，但兴趣不是绝对的影响因素。所以说，影响我们职业选择与能否胜任工作的不是兴趣、爱好或者性格，这些内在因素只能决定我们能不能做得更好，但不能决定我们是否能做及能否做成，只不过缺乏兴趣爱好的工作你要付出的更多而已。



## 案例分享

## 半数求职者中意的“宅赚”岗位没那么简单

某视频网站 UP 主播能月入上千万元，某主播年入千万元……这样的故事，正成为越来越多 90 后、00 后青年人心中的“励志故事”。一家求职网站统计的数据显示，仅 2020 年上半年，就有 6500 万人次的大学生在该网站上投递兼职简历，近一半人次中意的是足不出户、主播类“宅赚”岗位。

2021 年 3 月，上海骑鲸客文化传播公司筹备已久的“播赞”公益课程开班了。这项课程是用 15 天的时间，把通过人社系统、共青团系统排摸到的大学毕业尚未就业的“宅家”青年组织起来进行直播培训，教会他们如何做直播。

“目前已经培训了 500 人。很多年轻人并不知道，看上去简单的直播带货、短视频制作，背后有很多细节，他们盲目涌入这个行业，却没做好思想准备。”骑鲸客创始人王霆说。

## 新职业人才整体上呈现出高增长态势

“Mars 沈”这两天正在紧锣密鼓地为自己旗下的两名主播寻找上家客户。他的 MCN 机构（Multi-Channel Network，以盈利为目的的短视频经纪公司，通过合作、签约等方式将具有一定粉丝数和影响力的创作者聚合到一起，通过平台化的运作模式，为创作者提供运营、商务、营销等服务，降低其运营成本和风险，实现商业的稳定变现——记者注）刚刚成立 1 个多月，旗下只有两名主播，目前主要为箱包、零食等产品带货。

“两个主播现在每个月可以挣到 1 万元左右，我目前还挣不到钱。”“Mars 沈”告诉记者，尽管没啥收入，但他觉得这份事业很有奔头，“我会再找一些主播，再找找需要带货的企业，把机构做大做强。”

很多人不会想到，“Mars 沈”曾经是央企的一名跟船海员，平时不是穿制服在海上工作，就是穿正装坐在办公室里。但他在一年前“实在不想待在一本正经的环境中”，“感觉升职也遇到了瓶颈，不想再做了”。他辞职时，刚好是新冠肺炎疫情刚刚暴发的阶段，辞职后很难再找到其他工作。

如今的他，穿着时尚卫衣、哈伦裤和自己喜欢的大头潮鞋，每天到距家 10 多公里的市中心共享办公空间工作。“这是我喜欢的工作状态，虽然不稳定，但感觉有奔头。”“Mars 沈”说。

中青报·中青网记者注意到，像“Mars 沈”这样的新兴青年，如今已经成为“大多数”。BOSS 直聘研究院数据显示，包括网络带货主播、电竞从业者、无人机飞手等 25 个新职业岗位的积极求职人群，其平均年龄是 24.9 岁，人才存量同比增长 105%。这些新职业人才整体上呈现出年轻化、高增长态势。

以电子竞技运营师为例，积极求职群体的平均年龄仅为 22.9 岁，在电竞行业爆发的 2019 年，存量人才增速是全行业均值的 5.2 倍。其中，22 岁和 23 岁的年

● 轻人占比达 29.7%。

不仅如此，诸如网络主播等工作机会几乎在全国范围内遍地开花。除北京、上海、杭州等新兴行业蓬勃发展的城市外，诸如江西宜春、吉林长春、河南郑州、江苏启东、湖南株洲、山西晋中等中小城市，也都出现了招聘网络主播、主播经纪人、主播星探的公司。

### 不好玩、没意思的工作，年轻人不想做

“现在的 90 后、00 后，多数家庭条件都不差。他们不是为了找到一份糊口的工作，他们需要的是一份自己喜欢的工作。”骑鲸客创始人王霆 2003 年毕业于上戏导演系，原本一心要拍大片的他，2013 年果断转型做起了小视频。“2001 年时，一段 3～5 分钟的视频要价 100 万元；2013 年时只有 50 万元；到 2014 年，一个兜里揣着 5 万元创业启动金的小伙子也来找我拍小视频。”

从 2014 年开始，越来越多小得不能再小的创业者来找王霆拍摄小视频。虽然需求旺盛，但对方能支付的费用只有过去的十分之一左右。小视频行业迎来春天，但从事小视频拍摄工作的年轻人却不好找，人才队伍极不稳定。

多年创业过程中，王霆越来越明显地感受到——年轻人求职不再仅仅是为了找一份工作，他们更想要职业获得感，“不好玩、没意思的工作，他们不想做”。

在王霆的工作室里，年轻的员工不想做朝九晚五的“社畜”，想做更加有趣的事儿，“队伍不好带。让他们坐班，说没法产生创意，创意要晚上 10 点以后才能有”。

后来他想了一个办法，让公司里的年轻人自己“组团打怪”。一名一年能接 200 万元生意经验值的总监，可以自行带领一个团队干活，团队成员如何分成、发工资全由总监决定。一个总监带领的团队，就可成立一间工作室。几个工作室可以自愿结合在一起，变成一个独立运算的小公司，小公司由骑鲸客来投资，“大家一起做老板，这更适合这些年轻人”。

用这种方式，目前骑鲸客旗下已经裂变出了一家设计公司、一家活动公司、一家视频公司和一家科技公司。“这些新兴职业，最核心的要素就是人，怎么把这些年轻人用好、用足，让他们自发地奋进，是关键。”王霆说。

### 青年涌入后的行业培训亟待加强

记者在“播赞”公益主播培训班上看到，主播培训课程包括移动互联网模式介绍、直播套路介绍、话术课程、后期制作、脚本策划等。学员们在 15 天时间里，能把“直播带货”这件事学一个大致。但每一期直播培训课程结束，培训师都会提醒学员，谨慎选择主播这个行业。

“我是一名导演，我特别清楚，一个人能不能在镜头前成名，要看长相，还要看各方面综合素质。15 天，哪怕一个月、半年的培训，也不能帮助你成为一个头部主播。”王霆说，许多头部 KOL（即 Key Opinion Leader，意见领袖——记者注）



本身就是某个垂直领域的专家，比如法学教授、烹饪大师、化妆品专柜柜员等，他们能成为直播时代的佼佼者，除了“面相”因素外，更主要的原因是具有极好的“专业素养”，“先深耕自己所在的领域，1万个小时后再谈放大影响力的问题”。

王霆本人还是上海市就业创业指导专家，他常以志愿者的身份给青年大学生做职业规划。近年来，他发现，那些“不爱出家门”的大学毕业生越来越多，“家庭条件都很不错，不少人总想着在家待着当主播、陪打游戏就能挣钱”。

为了给这些青年一个真实的网络直播生活感受，王霆在“播赞”培训课程里植入了沉浸式体验环节——连续多日，要求学员每天坚持10个小时以上在模拟直播环境中进行直播。最终，经该项目培训的、前期有很强的当主播愿望的300个年轻人中，只有约50%的人决定入行。

上海市人大代表、上海柔维材料科技有限公司总经理韩若冰也注意到“新职业”随机、碎片化的特点。“我们传统行业，做一个项目就是一辈子甚至几辈人来做，但‘新职业’的生命周期很短。”他说，新行业有着极强的造富、造星能力，吸引了很多青年，但对从业人员的引导和培训尚未跟上，“他们迫切需要职业规划，如果没有这方面的教育，这些行业带来的负面效果就会显现。”

(资料来源：中国青年报，2021年05月18日11版)



## 延伸拓展

### 2022年大学生就业报告显示：近两成应届本科生升学

2022年6月13日，麦可思研究院发布《2022年中国大学生就业报告》。

#### 近两成应届毕业生升学，考研“二战”比例上升

应届本科生读研比例持续上升。2021届本科毕业生国内外读研比例为19.2%。2021年全国硕士研究生招生人数总计105.07万人，较2019年(81.13万人)增加了23.94万人。2021届本科毕业生国内读研比例为17.2%，与2019届(15.2%)相比，增幅为13%。

医学、农学、理学读研比例较高。从不同学科来看，医学、农学、理学三大学科占2021届本科毕业生读研比例的前三甲，且不断上升，其国内读研比例分别为28.0%、25.6%、25.0%。

地方本科院校中，渤海湾、长三角地区毕业生读研比例较高。2021届“双一流”院校毕业生国内读研比例为35.4%，地方本科院校毕业生为13.6%，与2019届(“双一流”院校为30.0%，地方本科院校为12.2%)相比，增幅分别为18%、11%。渤海湾、长三角地区地方本科院校2021届本科毕业生读研比例明显较高(分别为17.2%、16.3%)，珠三角地区读研比例相对较低(7.1%)。珠三角地区的高学历人才较多依靠外地流入(以在该地区就业的2018级研究生为例，来自外地院校的比例为56%)，与此同时，当地地方本科院校2021届毕业生留在本地就业的比例高达90%。这显示地方本科院校与区域产业之



间匹配程度较高,本科毕业生能大量进入本地企业就业,这或将影响其读研意愿。

读研毕业生中女生占比更高。在国内读研的2021届毕业生中,女生占比55%,明显高于男生(45%)。女生面临的就业压力相对较大,读研意愿更强。

考研“二战”比例上升。2021届本科毕业生中,准备国内考研(不就业,脱产备考)的比例为6.1%,其中准备“二战”的比例达到4.9%,较前两届同期(2019届3.4%,2020届4.3%)上升。

医学、法学、经济学“二战”比例较高。2021届毕业生准备“二战”比例较高的学科为医学、法学、经济学,分别为9.4%、8.0%、7.2%,这些学科的研究生学历更有就业竞争力。

非农村生源“二战”比例较农村生源更高。2021届非农村生源准备“二战”的比例为6.0%,高于农村生源(3.4%)。这或许是由于考研成本较高,非农村生源家庭可持续提供支持。

地方本科院校毕业生“二战”比例高于“双一流”院校。地方本科院校毕业生首次考研失利的情况更为普遍,2021届准备“二战”比例达5.0%,高于“双一流”院校(3.7%)。这反映出地方本科院校毕业生就业压力大,毕业生更希望通过研究生学历增加就业竞争力。

19.3%的应届高职生升本。应届高职毕业生升本比例在2020届成倍增长(2019届、2020届读本科比例分别为7.6%、15.3%)的基础上,在2021届增长至19.3%,相比2019届,增长超过1.5倍。

非“双高”校升本比例提升更多。与2019届相比,“双高”校升本比例(20.2%)上升了10.3个百分点,增长翻倍,非“双高”校(19.2%)上升了12个百分点,增长接近1.7倍。

教育、财贸及电子信息类专业升本比例较高。2021届教育与体育大类、财经商贸大类、电子信息大类毕业生升本比例较高,均超过20%(分别为21.8%、21.6%、20.2%),能源动力与材料大类、交通运输大类升本比例较低(分别为14.6%、13.8%)。这可能是因为能源动力与材料大类、交通运输大类毕业生就业压力较小,2021届受雇工作的比例(分别为71.9%、70.7%)均明显高于高职平均水平(64.4%)。

### 本科生脱产备考公务员的比例五年翻番,择业求稳心态加剧

2022年“国考”总报名人数突破200万人,创历史新高,与2018年相比,增幅为28%。应届本科生考公趋势明显。数据显示,待就业本科生(2021届比例为5.7%)除正在找工作之外,剩余半数都在准备公务员、事业单位招聘考试,相比2017届翻了一倍(2017届:0.7%,2021届:1.4%)。

法学、文学、管理学毕业生备考公务员比例更高。法学、文学、管理学2021届本科毕业生正在准备公务员、事业单位招聘考试的比例分别为2.3%、2.2%、2.1%。

女生更倾向于“考公”。正在备考公务员的2021届未就业本科毕业生中,女生占比(63%)远高于男生(37%)。这反映了目前女生择业求稳心态更甚。

### 大学生薪资增速放缓,IT业领跑行业薪酬榜

国家统计局数据显示,2021年全国城镇非私营单位就业人员年平均工资较2020年



增长 9.7%，增幅较疫情前的 2018 年、2019 年有所下降。疫情影响下，大学生薪资增速放缓。2020—2021 届大学生毕业半年后月收入起薪平均涨幅（本科：4%，高职：3%）低于疫情前的 2018—2019 届的起薪平均涨幅（本科：7%，高职：6%）。2021 届本科、高职毕业生平均月收入分别为 5833 元、4505 元，均明显高于城镇居民 2021 年月均可支配收入（3951 元）。

长三角、珠三角地区就业毕业生薪资较高。不同区域的薪资水平差异明显，长三角、珠三角地区经济发达程度较高，应届生在长三角（2021 届本科：6484 元，高职：4984 元）和珠三角地区就业的薪资水平（2021 届本科：6431 元，高职：4748 元）始终保持领先。

起薪涨幅方面，陕甘宁青地区起薪（本科：2020 届、2021 届分别为 4836 元、5172 元，高职：2020 届、2021 届分别为 3724 元、4025 元）涨幅较大，与 2020 届相比，2021 届本科、高职毕业生起薪涨幅分别为 7%、8%，但薪资仍明显低于全国平均水平。

IT 业持续领跑行业薪酬榜，但涨幅偏低。从国家统计局发布的 2021 年全国平均工资来看，不管在城镇非私营单位还是私营单位，IT 业薪资均为最高。就业蓝皮书数据显示，应届毕业生在信息传输/软件和信息技术服务业就业月收入持续较高（2021 届本科：6781 元，高职：5023 元），但 2021 届毕业生起薪涨幅（本科：5%，高职：4%）低于全国平均（本科：7%，高职：6%）。

本科计算机类、高职铁道运输类专业月收入较高。2021 届本科计算机类、高职铁道运输类专业月收入较高，分别为 6886 元、5280 元，但是其起薪涨幅较小（与 2020 届相比，2021 届的起薪涨幅分别为 1%、3%）。本科食品科学与工程类、材料类、矿业类、电气类专业（与 2020 届相比，2021 届的起薪涨幅分别为 9.0%、8.8%、8.5%、8.0%），以及高职食品工业类、自动化类、通信类、农业类专业（与 2020 届相比，2021 届的起薪涨幅分别为 9.2%、8.3%、8.3%、8.0%）月收入增长较快。

2021 届毕业生月收入较高的前 10 个专业名称见表 1-1。

表 1-1 2021 届毕业生月收入较高的主要专业（前 10 位）

| 序号 | 本科专业名称    | 月收入（元） | 高职专业名称   | 月收入（元） |
|----|-----------|--------|----------|--------|
| 1  | 信息安全      | 7439   | 铁道工程技术   | 5761   |
| 2  | 软件工程      | 7205   | 动车组检修技术  | 5684   |
| 3  | 信息工程      | 6871   | 铁道机车     | 5626   |
| 4  | 计算机科学与技术  | 6828   | 铁道交通运营管理 | 5486   |
| 5  | 网络工程      | 6796   | 高速铁道工程技术 | 5461   |
| 6  | 物联网工程     | 6697   | 空中乘务     | 5375   |
| 7  | 电子科学与技术   | 6561   | 铁道供电技术   | 5313   |
| 8  | 微电子科学与工程  | 6420   | 社会体育     | 5296   |
| 9  | 信息管理与信息系统 | 6420   | 石油化工技术   | 5212   |
| 10 | 自动化       | 6375   | 民航运输     | 5205   |

数据来源：麦可思—中国 2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价





### 毕业生到渤海湾地区就业满意度较高

2021 届本科、高职毕业生的就业满意度分别为 74%、72%。

渤海湾地区就业满意度多年居首。从不同地区来看，渤海湾地区就业满意度连续多年位列榜首（2021 届本科：77%，高职：74%），长三角地区其次（2021 届本科：75%，高职：73%）。

公检法、交通运输类职业从业幸福感强。行业、职业方面，2021 届本科毕业生就业满意度较高的行业类为“政府及公共管理”（80%）、“文化、体育和娱乐业”（78%）等，较高的职业类为公安 / 检察 / 法院 / 经济执法类（82%）、交通运输 / 邮电类（79%）。2021 届高职毕业生就业满意度较高的行业类为“运输业”（79%），较高的职业类为交通运输 / 邮电类（81%）。

2021 届本科毕业生就业满意度最高的专业是信息安全（81%），高职毕业生就业满意度最高的专业是铁道机车（84%）。2021 届毕业生就业满意度较高的前 10 个专业名称见表 1-2。

表 1-2 2021 届毕业生就业满意度较高的主要专业（前 10 位）

| 序号 | 本科专业名称  | 就业满意度 (%) | 高职专业名称    | 就业满意度 (%) |
|----|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | 信息安全    | 81        | 铁道机车      | 84        |
| 2  | 动画      | 80        | 铁道供电技术    | 83        |
| 3  | 信息与计算科学 | 79        | 铁道工程技术    | 79        |
| 4  | 医学影像学   | 79        | 动车组检修技术   | 79        |
| 5  | 医学影像技术  | 79        | 铁道交通运营管理  | 78        |
| 6  | 广播电视编导  | 79        | 口腔医学      | 77        |
| 7  | 播音与主持艺术 | 79        | 国际贸易实务    | 77        |
| 8  | 软件工程    | 78        | 园艺技术      | 76        |
| 9  | 建筑学     | 78        | 畜牧兽医      | 76        |
| 10 | 小学教育    | 77        | 电力系统自动化技术 | 76        |

数据来源：麦可思 - 中国 2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价

### 灵活就业群体中近三成和互联网相关，就业满意度相对较低

依托互联网的新就业形态为毕业生提供了更多选择。2021 届本科毕业生中，有 4.2% 的人选择灵活就业，其中包括 1.3% 选择受雇半职工作，1.7% 选择自由职业，1.2% 选择自主创业；高职毕业生中有 7.7% 的人选择灵活就业，其中包括 1.8% 选择受雇半职工作，2.8% 选择自由职业，3.1% 选择自主创业。整体而言，教育领域仍是灵活就业毕业生相对集中的领域。

值得注意的是，2021 届选择灵活就业的毕业生中，近三成（本科：30%，高职：28%）选择了依托互联网平台的新就业形态，其主要包括主播、全媒体运营等。

灵活就业群体就业质量仍需关注。灵活就业体现了大学生就业观的变化，但相关群



体的就业质量仍需关注。

自由职业、受雇半职群体月收入、就业满意度相对较低。2021 届选择灵活就业的毕业生中,除自主创业群体薪资及从业幸福感较高之外,自由职业(本科:4471 元,高职:4045 元)、受雇半职工作(本科:4067 元,高职:3804 元)群体的月收入均相对较低,从业幸福感较弱(自由职业中,本科:71%,高职:68%;受雇半职工作中,本科:64%,高职:66%),均低于全国平均水平。

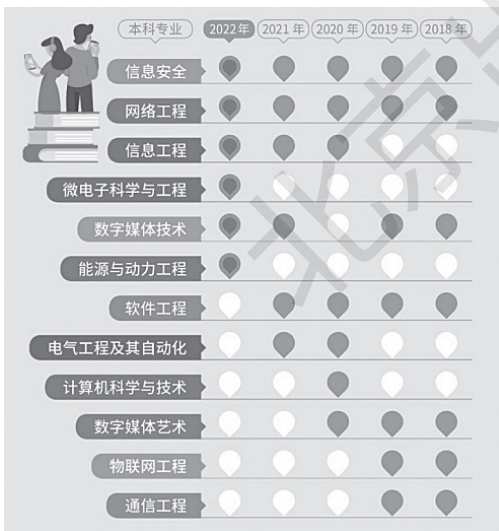
自主创业群体的生存挑战持续增加。2018 届毕业后选择创业的本科毕业生中,3 年内超过半数退出创业,仍在坚守的比例(41.5%)相比 2017 届同期(43.4%)进一步下降;创业的高职毕业生中,3 年内有六成以上退出创业,仍在坚守的比例(39.5%)相比 2017 届同期(41.0%)进一步下降。

### 本科信息安全、网络工程,高职社会体育专业连续五年绿牌

#### 绿牌专业

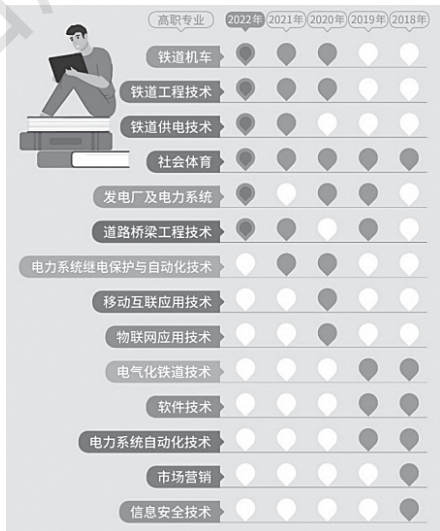
得益于信息化时代的发展,多个信息技术相关本科专业连续绿牌,高职绿牌专业多与铁路交通相关。具体来看,本科信息安全、网络工程专业,以及高职社会体育专业连续五年绿牌见图 1-2、图 1-3。

其中,2022 年本科就业绿牌专业包括信息安全、网络工程、信息工程、微电子科学与工程、数字媒体技术、能源与动力工程。高职就业绿牌专业包括铁道机车、铁道工程技术、铁道供电技术、社会体育、发电厂及电力系统、道路桥梁工程技术、电力系统继电保护与自动化技术、移动互联应用技术、物联网应用技术、电气化铁道技术、软件技术、电力系统自动化技术、市场营销、信息安全技术。



数据来源:麦可思-中国 2017—2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价

图 1-2 近五年本科绿牌专业



数据来源:麦可思-中国 2017—2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价

图 1-3 近五年高职绿牌专业

#### 红牌专业

红牌专业与毕业生供需矛盾有关。本科的绘画、音乐表演、法学专业,以及高职的语文教育、法律事务专业连续五年红牌,见图 1-4、图 1-5。

2022 年本科就业红牌专业包括汉语国际教育、绘画、应用心理学、音乐表演、法

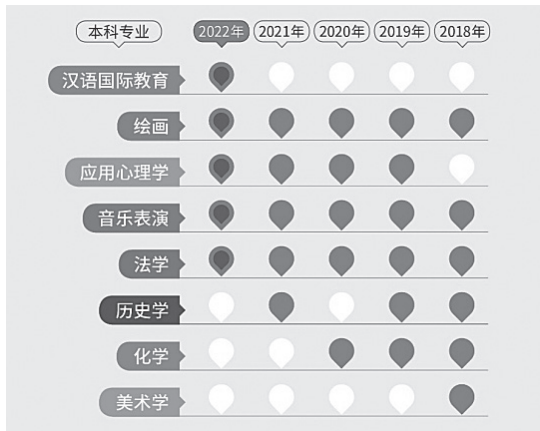


学；高职就业红牌专业包括数学教育、小学教育、英语教育、语文教育、法律事务。



数据来源：麦可思 - 中国 2017—2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价

图 1-4 近五年高职红牌专业



数据来源：麦可思 - 中国 2017—2021 届大学毕业生培养质量跟踪评价

图 1-5 近五年本科红牌专业

据悉，自 2009 年首度发布报告以来，至 2022 年已是第 14 次发布年度报告。2021 届本科生毕业半年后培养质量的跟踪评价于 2022 年 3 月初完成，全国本科生样本为 12.5 万人，全国高职生样本为 14.8 万人，覆盖了 407 个本科专业、583 个高职专业，覆盖了全国 31 个省、自治区和直辖市。

（来源：中国青年报客户端，有改动）

### 课后实践

1. 写下你上大学的 10 个理由。
2. 说一说中学与大学的不同之处。
3. 盘点你的大学任务清单。