



大学生公共素质课创新型精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

大学生 职业生涯规划

主 编 林辉山 陈明超

大学生
职业生涯
规划

主
编
林辉山
陈明超

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 / 林辉山, 陈明超主编. —北京: 北京出版社, 2022.8

ISBN 978-7-200-17218-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 104090 号

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编: 林辉山 陈明超
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
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 6 月第 2 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 13.5
字 数: 304 千字
书 号: ISBN 978-7-200-17218-8
定 价: 45.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: 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

第一章 生涯起航 开启认知	1
第一节 生涯的相关概念	2
第二节 大学生生涯规划	18
第三节 大学与职业	29
第二章 认识自我 人职匹配	49
第一节 兴趣与职业	50
第二节 性格与职业	63
第三节 能力与职业	69
第四节 价值观与职业	85
第三章 职业探秘 开拓思维	91
第一节 走进职业世界	92
第二节 了解行业、专业、企业与职业	96
第三节 职业环境的因素分析	105
第四节 探索职业目标	107
第五节 新时代职业发展的趋势	109

第四章 职业决策 锁定目标	114
第一节 职业决策的基础知识	115
第二节 大学生职业决策的过程	118
第三节 掌握职业决策的方法	121
第五章 制定规划 管理生涯	132
第一节 确定职业生涯目标	133
第二节 制定职业生涯规划	140
第三节 撰写职业生涯规划书	147
第四节 职业生涯方案的评估与修正	167
第五节 职业生涯管理	176
参考文献	206

第一章 生涯起航 开启认知

名人名言

如果我们选择一种能够对人类做最大的贡献的职业，那么，我们就不会感到负担太重，因为这是为一切人而牺牲。

——马克思

生涯之学，即应变之学。

——金树人

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业，就是选择将来的自己。

——罗素

导入语

青年朋友，你现在遇到问题了吗？你是否在困惑、迷茫中消耗着自己的青春？相比一年前，你在这一年是进步了，还是在重复劳动？你现在是否感到找工作的紧迫感与压力？你是否对现状有一个清晰的认识？你是否对自己的未来有目标？在人生的旅途中，职业是幸福生活的源泉。职业对你来讲并不陌生，小时候你就知道父母需要工作，他们是工人、农民、教师或医生……你一定记得，小学的作文中，你曾写下过你的理想是成为科学家、人民教师、演员、画家等。其实这些就是职业，你从小就有职业意向的构想。今天，让我们一起去了解一下职业，畅想一下未来。

第一节 职业生涯的相关概念

活动设计

分小组讨论：什么是职业生涯？学生们不久后就会从学校毕业、步入社会。理解了什么是职业生涯，就会在步入社会后对自己适合什么样的工作、在工作中的作为、如何和同事相处等有一个基本、明确的认识。

当基本了解了职业生涯，再思考自身职业的发展路径，哪种路径才适合自己？假如同学们现在已经是职场人士了，那么请你从职场人的立场出发，思考一下目前什么是你认为最重要、最紧迫的人生瑰宝；什么样的职场目标最适合你；怎么样的职场定位才算最确切。

一、职业生涯

（一）生涯与职业生涯

“生涯”一词从字面上理解，“生”原意为“活着”，“涯”原意为“边际”，“生”和“涯”连在一起是“一生”的意思。生涯的英文为 career，从词源看，来自罗马文 viacarraria 及拉丁文 carees，两者的含义均指古代的战车，后来引申为道路，即人生的发展道路。

生涯，具有人生经历、职业、专业、事业的含义。人的一生有少年、成年、老年几个阶段，成年阶段无疑是最重要的时期，它是人们从事职业生活的时期，是人生全部生活的主体。因此，人的生涯就是职业生涯。

社会学家麦克·法兰德指出：“职业生涯是指一个人依据理想的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育和训练活动，是有计划的发展历程。职业生涯也是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程。”它有四方面的含义。

（1）职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历，并不包含成功与失败的意义，也没有进步快慢的含义。

（2）职业生涯由行为活动与态度、价值两方面组成。要充分了解一个人的职业生涯必须从客观和主观两个方面理解：表示职业生涯客观特征的是外职业生涯；表示职业生涯主观特征的是内职业生涯，涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。

（3）职业生涯是一个过程，是人一生中所有与工作相关的连续经历，而不仅仅是指一个工作阶段。

（4）职业生涯受各方面因素的影响，如本人对职业生涯的设想与计划、家庭中父母



的意见与配偶的理解和支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变换等都会对我们的职业生涯有所影响。因此，职业生涯在一定程度上可以认为是多方面相互作用的结果。

一个人选择一种职业后也许会终生以此为业，也许会转换职业。不论怎样，一旦开始进入职业角色，一个人的职业生涯就开始了，并且随着时间的流逝而延续。例如，某人刚参加工作时是学校的教师，后来去政府机关担任公务员，最后又到公司担任经理，那么教师、公务员、经理就构成了这个人的职业生涯。

职业生涯有大周期和小周期之分。大周期是指从开始工作到退出职业的整个过程，通常有三四十年的时间。小周期是指从事某一个职业从进入到退出的过程。

（二）外职业生涯与内职业生涯

1. 外职业生涯

外职业生涯是指从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常可以通过名片、工资单体现出来。名片上表明工作的地点、企业的类型、担任的职务、职称等内容，工资单里写明基本工资、岗位津贴、福利待遇、奖金等项目的具体收入，这些因素就构成了外职业生涯。

2. 内职业生涯

内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯中所讲到的这些因素，并不是通过名片、工资单可以体现出来的，而是通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来的。外职业生涯的发展通常由别人决定、给予、认可，也容易被别人否定、收回、剥夺。而内职业生涯的发展主要靠自己不断地探索获得，不随外职业生涯的发展而自动具备，也不会由于外职业生涯的失去而自动丧失。在职业生涯发展进程中，起重要作用的是内职业生涯。

二、职业生涯发展的路径

职业生涯发展是遵循相关路径的，这为职业的发展提供了前进的方向，明确了发展的道路。职业生涯发展路径可归纳为直线型、螺旋型、跳跃型和双重或多重型四种路径。

（一）直线型职业生涯发展路径

直线型职业生涯发展路径，即从业者一生只从事一种职业，不断学习和提高专业技能，积累经验和资历，只在这个职业的一系列职位中发展。如只从事高等职业教育教师职业，其职位发展序列为助教、讲师、高级讲师和特级讲师。

（二）螺旋型职业生涯发展路径

螺旋型职业生涯发展路径，即从业者在职业生涯发展中从事两种或两种以上职业，不断学习和提高多种技能，培养灵活的就业能力，不断积累、提升人力资本，在不同职业甚至不同行业中寻求发展。如做外贸、信息收集员后，改做某网络公司策划总监，原



有的市场营销经验和信息收集分析的经验都为从事策划奠定了基础。

（三）跳跃型职业生涯发展路径

跳跃型职业生涯发展路径，即从业者在其职业生涯中的职务等级或职称等级不是依级晋升，而是越级晋升。出现越级晋升的原因通常有以下几种：第一，组织因规模扩大等原因，人员紧张，岗位出现空缺，任命于急需之时；第二，为符合政策规定，破格提拔人员；第三，个人在学术、业务方面刻苦钻研，成果显著，脱颖而出，在职务选拔、职称评定时，破格晋职。

（四）双重或多重型职业生涯发展路径

双重或多重型职业生涯发展路径有两个或多个可以相互跨越的职业生涯发展通道，员工可自行决定其职业生涯发展的方向。该路径的设计是让管理层级和技术等级在各个水平上有可以比价的报酬、责任和影响力。在行政职务阶梯上的提升意味着可以具有更多制定决策的权力，同时承担更多的责任；在业务（技术）能力阶梯上的提升意味着可以具有更强的独立性，同时拥有更多从事专业活动的资源。

三、影响职业生涯的因素

职业生涯既是个人发展的基础，又是个人发展的历程体现。在这个重要而又漫长的过程中，每个人的职业生涯都会受到教育、家庭、性格、价值观、性别、健康状况、社会环境、机遇等主观因素的影响。



性格探索及调试

（一）教育

教育是赋予个人才能、塑造个人人格、促进个人发展的社会活动。它奠定了一个人的基本素质。一个人通过接受教育或培训形成自己特有的知识结构、能力和才干，对人的一生具有巨大的影响。

（1）教育程度不同的人在选择职业时，具有不同的能量。这不仅关系到一个人职业生涯开端与适应期是否良好，还关系到以后职业生涯的发展、晋升是否顺利。从一般规律看，有较高教育水平的人，在就业以后会有较大的发展，即使工作不尽如人意，其流动能力与动机也较强。

（2）人们所学专业及职业种类，对其职业生涯有着决定性的影响。一专多能者，专业水平和应用技术俱佳者，往往能得到更多的机会，在职业生涯发展中居于主动地位。

（3）人们接受的不同等级的教育，所学的不同学科门类，所在的不同院校及其不同的教育思想，会使其形成不同的思维模式，从而采用不同的态度来对待自己，对待社会，对待其职业生涯的发展。

（二）家庭

家庭是人的第一所学校。一个人的家庭也是造就其素质以至于影响其职业生涯的主要因素之一。人从幼年起，就会受到来自家庭的深刻而潜移默化的影响，促使其形成一定的价值观和行为模式。有的人还从家庭中自觉或不自觉地习得某些知识或技能。此



外，一个人的家庭成员，在其择业或就业的过程中，往往给予一定的影响，也会对其职业生涯产生很大的影响。

（三）性格

性格与一个人的职业生涯有很大的相关性。霍兰德将人的性格分成六种类型。一般人具备的性格可能是其中一种或两种以上的混合类型。从事与自己性格相适合的工作，才能让人充分施展自己的才华，全身心投入工作，取得好的绩效。如果性格与工作不合，再好的能力也难以充分发挥。

（四）价值观

毫无疑问，一个人的需求与动机及其追求、价值观、行为方式等都会直接影响其职业生涯的进展，同样的工作对于不同的人有着不同的价值，而同一个人对不同的职业会有不同的态度与抉择。有学者归纳出物质报酬、名望、权力、安定性、自主性、专精、亲和、多样性、创意、休闲、追寻意义共 11 种职业价值观。在就业时，人们会根据不同的职业评价和价值取向来选择自己的职业。人们在不同的年龄阶段、不同的阅历、特别是不同的职业经历状况下，都会针对自己的主观条件和客观条件，在职业的选择和调整方面有不同的动机与需求。当然，社会环境及组织也是影响职业生涯的重要因素。首先，社会的政治经济形势、社会文化与习俗、职业的社会评价等大环境因素决定着社会职业岗位的数量与结构，决定着其出现的随机性与波动性，也决定了人们对不同职业的认定和步入职业生涯、调整职业生涯的决策。其次，除非你自己创办公司，否则一个人的职业空间来自组织。因此，组织中的人力资源观念、管理措施及管理者的水平，也是影响个人职业生涯的重要因素。

（五）性别

虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受，但“性别因素”仍然起着重要的作用。事实上很少有人能完全漠视性别问题。因此，每个人（尤其是女性）都必须合理地考虑自己的职业期望，以便充分发挥自己的性别特色，并使自己获得成功。

（六）健康状况

还有一个不容忽视的因素，那就是健康状况。健康对于职业选择特别重要，几乎所有的职业都需要身心的健康。

（七）机遇

在个人职业生涯发展过程中，不可避免地会受到某些被称为机遇的偶然性因素的影响。有时候，这些因素的作用是巨大而难以抵制的。然而，“有志者事竟成”，机会约等于个人的努力，有所准备的人总是要比那些缺乏准备的人更容易掌握主动权、更容易获得机遇的青睐。

四、职业生涯的发展阶段

职业生涯贯穿我们的一生。每个人在实现职业生涯目标的过程中，都会经历不同



的发展阶段，有着不同的职业需求和人生追求，但紧要之处往往只有几步。不同阶段的任务，组成了一个人向职业生涯顶峰攀登的崎岖之路，同时将决定自己未来的职业生涯去向。

职业周期的阶段和任务与生物社会周期的阶段和任务紧密相关，因为两者都与年龄和文化连接在一起。一般来说，一个人在 20 岁左右时希望尽快进入角色，30 岁左右追求发展空间，40 岁左右追求突破，50 岁左右则可能力求平稳。正确地认识职业生涯发展规律以及自己所处的发展阶段，对制定有效的职业生涯规划是非常重要的。

人的职业生涯大体可以分为如图 1-1 所示的六个阶段。

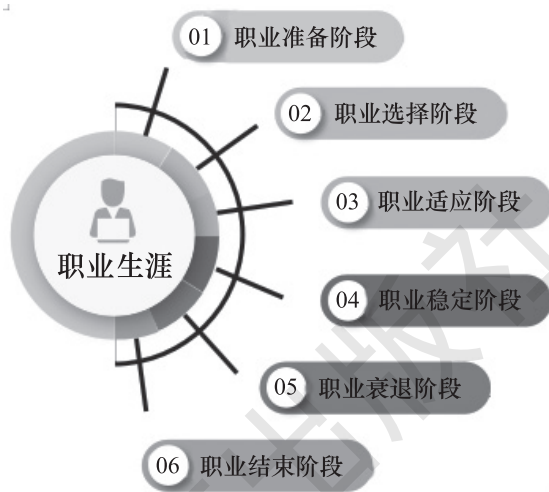


图 1-1 职业生涯阶段

（一）职业准备阶段

职业准备阶段一般从 18 岁开始，延续到 22 岁，读研究生则延续到 25~28 岁。

这是一个人就业前学习专业、职业知识和技能的时期，也是个人素质形成的主要时期。但对于这个职业生涯的起点，许多人是盲目的，甚至是由别人（通常是家长或老师）来代替决定的。在这一阶段，人们处于职业幻想阶段，对职业的认识就是从这个阶段开始的，因而良好习惯的培养与职业理想的建立以及职业意识、职业态度、职业能力的培养和建立是密切相关的。

（二）职业选择阶段

职业选择阶段一般集中在 18 岁到 30 岁以前。

这一阶段的主要特征是人们从学校走上工作岗位，是人生事业发展的起点。在这一时期，人们要根据社会的需要和自己本身的素质及愿望，做出职业选择，走上工作岗位。这是人生职业生涯的关键一步。如果选择失误，将导致职业生涯的不顺利，抑或是浪费时间后再次选择，还可能是顾此失彼丢掉其他的工作机会。

如何起步，直接关系到今后的成败。一个人为了找到最适合自己的职业，可能要经



职业选择



历几次选择和磨合。可以多进行一些职业方面的尝试、探索，熟悉、适应组织环境，熟悉工作内容并有初步的开创性成果。发展和展示个人专长，积累知识能力，学会与他人沟通协作，获得认可。所有这些目标都需要通过学习来逐步实现。因此，这一阶段的规划策略方案，也应围绕学习这个主题来进行，可具体分解为以何种形式来学习知识（重返校园还是参加培训）、学习的内容是什么、要达到怎样的标准，以及能力积累提高的具体途径等。

（三）工作初期——职业适应阶段

职业适应阶段一般在就业后 1~2 年。

这一时期是对走上工作岗位的人的素质检验期。具备岗位要求素质的人，能够顺利适应某一职业；素质较差或不能满足职业要求的人，则需要通过培训教育来达到职业的要求；自身的职业能力、人格特点等素质与工作岗位要求差距较大者，难以达到与职业要求相适应，则需要重新选择职业；个人素质超过岗位要求、个人兴趣与职业类别很不相符者，也可能重新对职业进行选择。

（四）工作中期——职业稳定阶段

职业稳定阶段一般从 20~30 岁开始，延续到 45~50 岁。

这一时期是人的职业生涯的主体时期。一般是在人的成年、壮年时期，且占人的生命过程的绝大部分时间。

这一阶段可能存在诸如追求发展稳定、遭遇发展瓶颈、面临中年危机、取得阶段成功等不同情况。对于大部分人来说，这一阶段应该致力于某领域的深入发展，求得升迁和专精。它不仅是劳动效果最好的时期，也是人们担负繁重家庭责任的时期。一个人除非有特别的才干和抱负，40 岁应该是职业锚扎根的时候，不宜更换职业。因此，成年人往往倾向于稳定的某种职业，甚至特定的岗位。一般这时的个人精力也不允许你像年轻人那样上学深造，适合的充电方式只有短期培训和实践积累。即使真的处于职业生涯的瓶颈和转折点，需要重新调整职业和修订自己的目标，也应该在 45 岁以前完成。在职业稳定期，如果从业者的素质能够得到发展和提高，潜力得以体现，就可能抓住机会逐步取得成果，成为某一领域的出色人才、行家里手，得到晋升并获得职业生涯的成功和成就。因此，在这一阶段的职业生涯策略应重点围绕扩大工作视野，传、帮、带新人和提升领导（指导）能力来进行。这些内容仅从书本和培训中是难以得到的。

（五）工作后期——职业衰退阶段

职业衰退阶段一般从 45~50 岁开始，延续到 55~60 岁。

这一时期，人开始步入老年。由于生理条件的变化，能力缓慢减退，心理需求逐步降低而求稳妥维持现状。一般来说，处在这一阶段上升的空间已经很小，就该规划全身而退的退休的策略，以及退休后的目标转移方案。

也有一些老年人，智力并没有减退，而知识水平、经验水平还呈现越来越高的现象（有学者称为“晶态智力”）。这种晶态智力的发挥，能够使他们的素质进一步提高，出



现第二次创造高峰，直至巅峰。这些人往往是所从事职业领域的专家权威或专业方面的学术带头人。

（六）职业结束阶段

职业结束阶段是人们由于年龄或其他原因结束职业生活历程的短暂过渡时期。

对于个人而言，职业稳定与适合是非常重要的。在上述六个阶段中，“职业稳定阶段”最长，“职业选择阶段”最为关键，其前的“职业准备阶段”在一定程度上决定着职业选择方向与稳定性。

五、职业生涯观

（一）传统职业生涯观

传统职业生涯观将职业生涯理解为一种职业或一个组织的有结构的属性。例如，在法律这个职业中可以认为职业生涯是典型的从业者所具有的一系列职位，如法专业的学生、法律专员、律师事务所的初级成员、律师事务所的高级成员、法官直到最终退休。职业生涯也可以被认为是在一个组织中升迁的路径，如销售代表、产品经理、区域市场经理、地区市场经理、中国市场总经理。也有人将职业生涯看成一种个人的而不是一个职位或一个组织的特性。例如，“提升的职业生涯观”主张只有当一个人展现出在地位、金钱等方面有稳定或者快速的提高时才构成其职业生涯。“专业的职业生涯观”强调职业生涯必须具有专业化的特点，必须获得一个确定的职业或是达到某种社会地位才能构成一个人的职业生涯。例如，医师和律师就被认为具有职业生涯，而文员和机械工就没有。“稳定的职业生涯观”强调在某一职业领域或紧密相关的领域从事一种稳定的职业才算得上是职业生涯。在这种情况下，我们经常听到职业士兵或职业法官的说法。如果人们从事一系列具有内在联系的工作，如教师、指导顾问、家教等，被认为代表一种职业生涯；而从事明显不相关的工作，如小说家、政治家、广告编写人等，违反了工作内容的一致性，则不能构成一种职业生涯。



什么是职业生涯

（二）现代职业生涯观

随着时代的发展，终身依附一个组织的固定职业不断削减，独立的、不依赖于任何组织的自由职业不断产生。现代职业生涯观中，无边界职业生涯强调打破组织界限和组织内部职位界限的职业转换与职业流动；易变性职业生涯强调驾驭自己职业生涯的是自己而不是组织，个人在需要时可以随时重新选择其职业，一个人可以在不同的产品领域、技术领域组织和其他工作环境中出入自由。可见，职业生涯是一种复杂的现象，由行为和态度两方面组成。要充分了解一个人的职业生涯必须从主观和客观两方面进行考察，包括一个人职业生涯的主观内在特征——价值观念、态度、需要、动机、气质、能力、性格等，以及一个人职业生涯的客观外在特征——职业活动中的各种工作行为等。

依附于一个组织的固定职业是工业革命时代的产物。工业社会组织的特征是：相对较少的外部环境和内部组织结构的变化；可预期的活动序列；易于分割的流水线工作



流程；易于分解的职能和责任范围。与此特征相适应，终身为一个组织工作，从事一个稳定的、全职的、长期的固定职业就成为那个时代完成各种生产活动的最为有效的方式。但是今天这种传统的固定职业中有相当一部分正在被临时性工作、项目分包、专家咨询、交叉领域的合作团队或者自由职业者所代替。造成这种局面的原因是知识经济的出现和发展。在知识经济条件下，越来越多的工作包含了知识的加工而不是对物质的处理。知识性和服务性职业所涉及的活动是很难像传统的工厂和办公室的工作那样职责界定明确的。较之制造业，知识性和服务性职业更有可能需要跨职能的团队活动，而不仅仅是流水线上的体力劳动。知识性和服务性职业比传统职业更有可能交由外部的顾问——成长于信息时代中的“新生代”人群。他们在知识广度、深度，能力范围，自我意识，思维领域等方面与上一辈人相比，可以说是占尽了优势，越来越不满足于在一个工作岗位上终老此生，而是随时准备寻找一个更好的发展机会。由此，越来越多的人开始关注个人职业生涯的发展，职业生涯这个概念逐渐风行开来。



案例分析

觉得自己像干枯的井

Sara 大学毕业后，就进了一家国有企业在质量部做品质控制员，每天过着循规蹈矩的生活，可是她不甘心一直这样生活下去，后来就跳槽到一家美资企业做起了小职员。刚开始进公司时，她干劲十足，没多久，她就得到了老板的赏识，晋升为项目负责人，这时的她更感受到自己的价值所在，所以更加努力地工作，后来升职为销售经理。可是后来公司里进来很多硕士、博士，面对着一个一个的硕士、博士，她越来越觉得自己说话没底气。虽然自己的职位和收入都在提升，可她还是觉得现有的工作跟自己的运气有一定的关系。如果自己离开这家企业的话不一定能找到跟她现在一样薪水和岗位的工作，她觉得自己就好像一口快要挖不出水的枯井，甚至怀疑自己某一天会被一个冠冕堂皇的理由辞退。她想给自己充电，可是又不知道从哪方面充电；想离职，又不清楚自己该往哪儿走。此时的 Sara 觉得很迷茫，不知道自己下一步该怎么办了。

分析：事实上，像 Sara 这样的情况，在职场上是很多的，主要都是在工作三五年后出现。由于现在社会发展较快，如果在工作前期没有系统的发展规划，工作了三五年之后，这群人的竞争力就会和同龄人拉开距离。如果他们不好好地审视自己的话，那么，这群人在职场上就会很容易出现焦虑、迷茫，会有种失重的感觉，很可能就从此一蹶不振，前景黯淡。要想摆脱这种状态，就要清晰地了解自我在职场中的位置和身价，确定自我的中短期规划，有效地不断充电，增强竞争力，这样，在职场里才会纵向发展，越走越顺，才能永远不会真正枯竭。“缺氧”现象的存在不仅与职业生涯观念缺乏有关，还与良好的职业心态缺失相联系。



六、职业生涯规划

一般而言,职业生涯规划是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划、发展计划,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

职业生涯规划分为组织职业生涯规划和个人职业生涯规划。组织职业生涯规划是由组织(企业)的人力资源管理部门根据组织的发展需要而采取的一种现代管理工具,用以了解员工、激励员工,从而发掘、留用优秀员工,其根本目的是组织(企业)的发展。个人职业生涯规划是个人的一种主动行为,是指一个人对其各阶段所从事的工作、职务或职业道路进行的设计和规划。个人职业生涯规划不仅包括从业前的选择专业和职业,还包括从业后的职业调整设计。通常人们谈职业生涯规划大多谈的是个人的职业生涯规划。

在进行职业生涯规划时,个人必须了解自己、了解职业、了解社会的发展趋势,即对职业自我进行充分的认识分析,从而保证在职业规划时能够择己所爱、择己所长,把个人追求与社会发展有机结合,了解个人比较喜欢又擅长的方向,有哪些职业可以从事,有哪些职业具有优势和竞争力,或者具有良好的发展潜力。定期将个人的职业发展放在社会发展的大环境中评估分析,确保职业不断处在良好的状态中,对职业的新变化、新要求有所了解、有所准备、有所适应。

当我们考虑职业生涯规划的时候,必须要考虑我们需要什么样的人生。不同的价值取向和人生目标必然需要不同的职业来实现。同时,当我们规划好职业生涯时,就必须要考虑为成功实现职业生涯目标做准备。也就是说,为了实现成功的职业生涯,我们必须通过学习和实践来获得职业生涯所需的知识、技能与经验。我们从小接受的教育、训练和各种社会学习,都是为未来职业成功做准备,进而实现我们的人生目标和人生理想。

人们在思考职业生涯规划时也要明确职业目标、预期收益、发展策略、评估调控。职业目标的确定既要科学合理,更要明确可行,一般确定的原则是由远而近、由粗而细。预期收益包括经济收益和其他收益,经济收益可以方便地计算和衡量,其他收益不好衡量但必须清晰明了。发展策略是实现职业发展目标的行动计划,由一系列与具体目标有关的特定的时间阶段,行动的途径、措施,必要的准备以及必须付出的努力等内容组成。评估调控就是在职业发展过程中,通过对目标收益实际情况及时有效的评估,调整发展策略,实现对职业发展过程的有效控制,确保职业发展目标的不断实现。

职业生涯规划按时间长短来分类,可分为短期规划、中期规划、长期规划、人生规划四种类型。短期规划是指2年以内的规划,主要确定近期目标,规划近期完成的任务,如对专业知识的学习,2年内掌握哪些业务知识等;中期规划一般为2~5年内的



职业生涯规划很重要



目标和任务，如规划到不同业务部门做部门主管等；长期规划一般指5~10年规划，如规划成为公司的部门经理或副总经理。人生规划是指整个职业生涯的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标和阶梯。一般我们提倡个人职业生涯规划，掌握在2~5年内比较好，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实状况进行修正和调整。

七、职业生涯规划的意义

职业生涯规划在个人的职业决策过程中必不可少，它有助于个人发现自己的人生目标，平衡家庭与朋友、工作与个人爱好之间的需求。另外，职业生涯规划能使一个人做出更好的职业选择：接受还是拒绝某项工作、有无跳槽的必要、是否该寻找更具挑战性的工作以及何时辞掉压力过大的工作。更为重要的是，职业生涯规划有助于个人在职业变动的过程中，面对已经变化了的个人需求及工作需求，进行恰当的调整。无论是从社会层面还是从个人层面分析，结合自身情况制定切实可行的职业生涯规划都有着至关重要的现实意义。

（一）有利于促进社会进步

21世纪，随着社会文明发展速度的加快，社会对新型人才的需求量也越来越多，人才成为国家发展的重要保障。职业生涯规划能促进人的全面发展，有助于满足社会对高素质人才的需要。职业生涯规划的本质是促进人才的全面发展。个人实施职业生涯规划能促进个人能力与职业的匹配，减少社会人力资源浪费，满足社会经济建设对高素质人才的需要。此外，职业生涯规划可以促进个人的就业观念更趋现实、就业渠道更为多元、就业手段更加丰富。这些都将提高社会就业率、有效缓解社会就业压力，从而促进社会的和谐与稳定。职业生涯规划在社会持续发展中衍生出的内容，可以很好地满足社会与高校的需求，且可以帮助人们更好地认识自己。促使他们拥有成熟、自信的心态去面对未来的艰难险阻。

（二）有利于顺应时代发展要求

个人实施职业生涯规划，利于顺应当代社会对高素质人才的要求。当代社会对人力资源提出了更高的要求，不仅要求人才拥有合理的知识结构，还要求人才具备良好的逻辑思维能力、创新能力、社会适应能力等综合能力。个人要顺应社会发展趋势的要求，把握好成功的机遇必定要通过职业生涯规划实现自我认识、自我发展、自我完善，进而提高个人素质及修养。只有如此，才能更好地顺应时代发展要求。

（三）有利于个体成长

俗话说：“凡事预则立，不预则废。”用这句话来表达个人职业生涯规划的关键性最合适不过。个人在选择就业方向时，要结合未来职业发展进行探索，而职业的选择就是职业生涯规划的第一步。个人职业生涯规划的具体内容主要分为以下几点：其一，为个



人成功提供依据,职业生涯规划拥有方向性和明确性,在综合评估优缺点的基础上,可以更好地找准个人目标与现实的差距,以避免在就业期间出现问题;其二,优质的职业生涯规划是个人自我实现的前提条件,个人自我实现的前提就是个人主体地位可以被社会个体与群体所接受,而个人是否可以实现自己的价值,最主要的影响因素在于其能否找到适合自己的职业,并为之努力奋斗;其三,优质的职业生涯规划有助于提高个人的竞争力,21世纪的企业竞争从本质上讲就是人才竞争。现阶段,随着社会经济的不断发展,科学技术的持续革新,个人要整合自身学习需求引用现代化技术,以此优化自身的竞争水平。

(四) 有利于明确就业目标

通过职业生涯规划可以准确定位职业方向,更利于个人了解用人单位对人才的需求,并运用科学方法参加相关培训和实践,有针对性地提高综合素质和就业竞争力。此外,个人职业生涯规划还可以帮助个人客观分析环境、准确认识自我,增强其就业竞争力并激发其不断实现自我价值的动力,使其体验与提升自我成就感。在职业生涯规划中,人们可以逐步认清自身专长和潜在优势,并结合自己对客观形势的认识更好地把握就业机会。

(五) 有利于提高就业水平和就业质量

做好职业生涯规划,可以分析自我,以既有的成就为基础,确立人生的方向,提供奋斗的策略。通过职业生涯规划,我们可以全面了解自己,增强职业竞争力,发现新的职业机遇。通过职业生涯规划,我们可以重新安排自己的职业生涯,突破生活的格线,塑造清新充实的自我。通过职业生涯规划,个人可以准确评价个人特点和强项,在职业竞争中发挥个人优势。通过职业生涯规划,我们可以评估个人目标和现状的差距,提供前进的动力。通过职业生涯规划,我们可以重新认识自身的价值并使其增值。通过自我评估,我们可以知道自己的优缺点,然后通过反思和学习,不断完善自己使个人价值增值。

职业生涯规划通常建立在个体的人生规划上,因此,做好职业生涯规划可以将个人生活、事业与家庭联系起来,让生活变得充实而有条理。

八、职业生涯规划的组成要素

职业生涯包括一个人从职业学习开始到职业劳动,以致最后结束这一生的职业工作所经历的全部过程。一个完整的职业生涯规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。

(一) 职业定位

职业定位就是清晰地明确一个人在职业上的发展方向,它是人在整个生涯发展历程中的战略性问题,也是根本性问题。如果没有事业方向,你就像大海里没有方向的船,



即使你再努力燃料再充足，你越航行离陆地越远，很难到达美丽的陆地。职业定位有三层含义：一是确定自己你是谁，你适合做什么工作；二是告诉别人你是谁，你擅长做什么工作；三是根据自己的爱好特长、能力以及个性将自己放在一个合适的工作（生活）岗位上。如何进行职业定位呢？

1. 行业定位

现在很多大学毕业生，毕业不到一年，就已经换了三四个行业，且不说这样频繁的变动工作是否能达到预期效果。跳槽是职场上很敏感也很现实的问题，跳槽的原因无非就是钱、自由和快乐等几种，频繁跳槽意味着你之前的所有努力付之东流。新岗位不仅是对知识的挑战，也是对实践能力的挑战。跳槽的利是你可以有更多机会去选择适合自己的工作和更高的薪资。跳槽的弊是你可能永远不会满足，不会稳定。俗话说，隔行如隔山，每个行业都有每个行业的特点，如果你漫无目的地游走在各个行业而没有结果，谈何取得人生的成功？

那么，求职前，如何确定我们所要进入的行业呢？那就是选择具有长远竞争力的行业。你不能只图一时的收获，而忽视了长远的发展。如果你选择的行业发展迅速，你个人的物质收入和精神满足感也会随着整个行业的发展“水涨船高”，身价倍增。要发自内心地去喜欢你选择的这个行业。你不能只看到现在某些行业的起点工资高，却忽视了长远发展。而且一个人如果不热爱一个行业，内心缺乏持久的动力，他很难获得长远发展。要知道，没有夕阳行业，只有夕阳思维！

2. 职业定位

首先，成为核心部门的员工。在企业里面，哪个部门创造出了最多的利润？当然是核心部门。哪些人为公司创造了最大的收入，自然是核心部门的核心成员。其他的部门工作再忙，也是服务于这几个核心部门，因为企业存在的目的就是获得利润。为什么要成为核心部门的员工呢？不言而喻，核心部门的成员能够为企业创造出更多的价值，工资和提升空间的机会自然就多。其次，发挥自己的专长。很多人认为“自己学的是什么专业，就要从事什么工作”，这是一个很大的思维定式和误区。从全球范围来看，60%以上的人从事的工作并不是大学所学的专业。专业只是你的学业称号，并不代表你的实际专长技能，而专长技能则是你比别人突出的地方，是你求职就业时的亮点。每一位在职场上成功发展的人依靠的都是自己的专长而非专业。

3. 公司定位

首先，我们要分析不同公司的优缺点。政府事业单位的优点就是社会认知度高，稳定的发展环境，收入增加有规律；缺点就是过于稳定，发展路线过于规律，需要很强的人际交往能力。外资企业的优点是薪资起点高，工作环境优美，工作有品质感，福利措施完善；缺点就是升迁到高层管理职位比较困难，较难进入高层管理者职位，自主决定权少。国有企业的特点则融合了政府事业单位和外资企业的优缺点。私营企业的优点就是灵活自由，看重个人业绩，能力强则升职快；缺点就是不够稳定。自我创业的优点很



多, 缺点也不少。创业成功后收益高, 但是风险也极大。那么, 你到底是喜欢稳定的工作, 是喜欢有品质感的工作, 还是喜欢自主激情型的工作呢? 公司的选择非常重要, 但也并不是你想要到哪里就能去哪里的, 这些都是建立在自我能力基础之上的, 能力强则意味着你选择的范围更广。

4. 城市定位

说到底, 职业选择会决定你的生活方式, 而我们应该做的是先确定我们想要的生活方式, 然后再做出你的职业和城市选择。你想要什么样的生活方式, 就选择什么样的职业和城市。城市选择, 一定要出于自己的真心。多问自己几个“为什么”和“凭什么”。“为什么”就是自己选择的原因, “凭什么”则是自己在这个城市发展所需要和具备的能力。很多人喜欢大城市但是并不代表着每个人都具有到大城市生活和工作的能力, 或者具备到大城市生活和工作的态度: 很多人本来可以到大城市获得更大的发展, 却因为追求稳定选择了中小城市; 同时还有一些人选择乡镇, 当作自己参加公务员考试的跳板。其实, 选择哪类城市都没有问题, 问题在于适不适合自己。有的人一心向往着大城市, 认为那里发展机会多, 自己的能力也会得到快速提升。但是也有的人考虑到自己目前的人脉资源都在家乡或学习的城市, 就留在了家乡或学习的城市。但是, 重要的不是身在哪里, 而是心在哪里。因为我们的思维和心态决定着我们的工作和生活态度, 比如, 无论我们身在哪里, 我们的思维都可以和上海、北京等一线城市保持同步。毕竟这是一个网络信息时代, 便利的交通也拓展了我们工作和生活的范围。

5. 情感定位

求职中, 你无可避免地会受到“家庭、恋人、朋友”三者的影响。父母都希望孩子有一份稳定的工作; 恋人则想维持美好的感情, 想让你去同一个城市; 朋友们都去了相似的行业和企业, 你该不该和朋友们做出相同的选择呢? 这三者都会微妙地影响你的职业定位。那么, 你该如何处理这三者的微妙关系呢, 到底应该顺应谁呢? 我们的建议是多听听自己内心的声音, 并努力为你的选择付出, 你一定会有一个最好的职业发展。选择比努力更重要, 职业选择的过程就是一个自我定位的过程。

(二) 目标设定

美国马里兰大学管理学兼心理学教授爱德温·洛克(Edwin A Locke)和休斯在研究中发现外来的刺激(如奖励、工作反馈、监督的压力)都是通过目标来影响动机的。目标能引导活动指向与目标有关的行为, 使人们根据难度的大小来调整努力的程度, 并影响行为的持久性。于是, 在一系列科学研究的基础上, 他于1967年最先提出“目标设定理论”(Goal Setting Theory), 认为目标本身就具有激励作用, 目标能够把人的需要转变为动机, 使人们的行为朝着一定的方向努力, 并将自己的行为结果与既定的目标相对照, 及时进行调整和修正, 从而能实现目标。这种使需要转化为动机, 再由动机支配行动以达成目标的过程就是目标激励。目标激励的效果受目标本身的性质和周围变量的



影响。

目标有两个最基本的属性：明确度和难度。

(1)从明确度来看，目标内容可以是模糊的，如仅仅告诉被试者“请你做这件事”；目标也可以是明确的，如“请在10分钟内做完这25道题”。明确的目标可以使人们更清楚知道自己要做什么，以及怎么做，要付出多大的努力才能达到目标。目标设定得明确，也便于评价个体的能力。很明显，模糊的目标不利于引导个体的行为和评价他的成绩。因此，目标设定得越明确越好。一般来说，明确的目标本身就具有激励作用，这是因为人们具有想了解自己行为的认知倾向。对行为目的和结果的了解能够减少行为的盲目性，提高行为的自我控制水平和效率。另外，目标的明确与否对绩效的变化也有影响，即完成明确目标的被试的绩效变化很小，而目标模糊的被试绩效变化则很大。这是因为模糊目标的不确定性容易产生多种可能的结果，而目标明确更有利于集中力量和提高效率完成。

(2)从难度来看，目标可以设置成不同难易程度的。目标可以是容易的，如20分钟内做10个题目；中等的，20分钟内做完20个题目；难的，20分钟内做完30个题目；或者是不可能完成的，如20分钟内做完100个题目。难度依赖于人和目标之间的关系，同样的目标对某个人来说可能是容易的，而对另一个人来说可能是困难的，这取决于完成任务的人是否有足够的能力、对目标又有高度的承诺。一般来说，目标的绝对难度越高，人们就越难以完成，人们可以根据不同的任务难度来调整自己的努力程度。

设定目标时要注意以下四个问题。

一是目标的难度必须适中。太容易达到的目标会使人失去兴趣和完成的动力；相反，太困难的目标也会使人对目标的完成进行观望，甚至失去信心。

二是目标必须明确。“尽力”“尽快”都不是良好的目标，最好是能够清楚地衡量是否能达到目标，何时、何地、如何达到目标。

三是在工作进行过程中应当有情况反馈。因为情况反馈能够使个人自己的工作进度，离目标到底还有多远，是否出现了偏差，以及是否需要调整工作策略、工作方法等。

四是必须投入到实现目标的实践之中。设定奖赏或惩罚，以激励自己努力争取达到目标。

九、职业生涯规划的步骤

职业生涯规划主要由如图1-2所示的六个步骤组成。

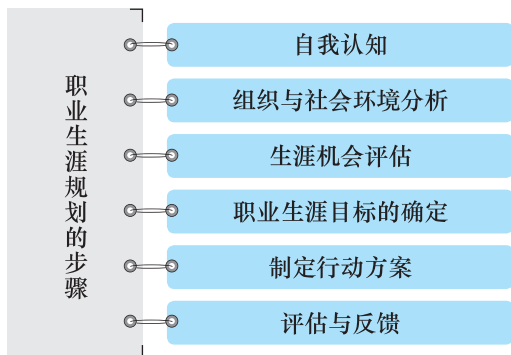


图 1-2 职业生涯规划步骤

（一）自我认知

自我认知是对自己做出全面的分析，主要包括对个人的需求、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，以及自己应具备哪些能力。

（二）组织与社会环境分析

组织与社会环境分析是对自己所处环境的分析、判断，以确定自己是否适应组织环境或社会环境的变化，以及怎样调整自己以适应组织和社会的需要。短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划要更多地注重社会环境的分析。

（三）生涯机会评估

生涯机会评估包括对长期机会和短期机会的评估。通过对社会环境的分析，结合本人的具体情况，评估有哪些长期发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期发展机会。通过职业生涯机会的评估，可以确定职业和职业发展目标。

（四）职业生涯目标的确定

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划对应。一般来说，我们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，再把人生目标和长期目标进行分化，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。

（五）制定行动方案

在确定以上各种类型的职业生涯目标后，就要制定相应的行动方案来实现，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，以及相应的教育和培训计划的制订。

（六）评估与反馈

在人生的发展阶段，社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在，会使现实与原



来制定的职业生涯目标和规划有所偏差，这时需要对职业生涯目标和规划进行评估，做出适当的调整，以更好地符合自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己不断认识的过程，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有力手段。

拓展阅读

施瓦辛格的职业规划

四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后要做美国总统。如何才能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得有好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美。他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，在以后的几年中，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。

22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了10年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，年逾57岁的他，退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。他的经历告诉我们：科学规划，行动有力，就能成功。

从这个职业规划案例可以看出：职业规划制定得越早、步骤越详细，越能早日实现自己的梦想。不管这个目标多么艰难，自己的现实和理想之间相差多远，只要自己有恒心、有切实可行细致的计划，并一步一个脚印脚踏实地地完成，就一定能实现自己远大的理想！





第二节 大学生职业生涯规划

活动设计

在我们了解到职业生涯规划后，需要思考：在大学阶段我们是否应该提前为自己的职业生涯作出规划？

将觉得需要与觉得不需要的同学分为两组，相互进行讨论。说出自己觉得需要或不需要的观点，并举出实例论证所言。最终明确大学生是否需要提前作出职业生涯规划，如果是应该如何去做？

一、大学的意义

大学时期是大学生素质发展、能力培养的重要阶段，不仅要向他们传授理论知识和专业技能，更要帮助大学生规划、构建正确的人生职业生涯规划，帮助他们明确相应的职业理想和奋斗目标。从大学生自身的职业生涯规划角度来讲，大学生的职业生涯规划就是在客观环境和客观因素的基础上，进行自我评估，形成全面正确的自我认识，再根据当前社会就业环境，结合自己的知识结构和专业特长，进而确定自己的职业目标，制订相应的教育、培训计划，以实现自己的职业目标。从教育者的大学生职业生涯规划教育来讲，就是通过教育者自身的职场经验及对就业形势、就业政策的熟悉和了解帮助大学生建立科学合理的职业规划培训方式方法，有效地帮助大学生从知识、能力和素质等方面设计规划成长轨迹，提高大学生的综合素质能力、职业适应能力和职业拓展能力，使他们在大学学习生活中乃至将来的工作职业中走得更快、更稳、更坚实。



大学时光应当如何经营？

二、大学生生活的变化

（一）社会角色的转变

大学生与中学生担任的校内角色不同，在中学时，不少人在校内或班内担任一定职务；而在人才荟萃的校园校园里，他们中的大多数人可能只是普通的学生。大学新生必须适应这种由出人头地到默默无闻、由高材生到一般学生的转变。此外，大学生与中学生所担当的社会角色也不同，中学生的心理和思想正在发展中，职业方向和社会角色不够确定；大学生的职业方向基本确定，社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此，大学新生要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化，就要处处用大学生的标准严格要求自己，既学做人又学做事。

（二）奋斗目标的转变

大学是学生成才、成就事业的一个新起点。古人云：“有志者事竟成”“百学须先立



志”。大学生应从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来，根据学校教学的客观现实和自己的实际，制定出个人在学业、思想道德、心理发育等方面的奋斗目标和行动方略，以增强进取的内动力，为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

（三）思维方式的转变

与中学相比，大学的生活节奏快、活动空间大、结交的人多，面对这些环境条件的变化，大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考和处理所遇到的问题时，要力求做到辩证全面而不要唯心片面；要远见务实而不要目光短浅；对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，而不要盲目冲动或感情用事；要加强道德和法制观念，而不要做事不考虑后果。

（四）生活方式的转变

在中学时，有些生活琐事可以依靠父母亲友的帮助，进入大学后，衣食住行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是大学生生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，培养独立生活的能力；要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯；要积极参加学校、班级组织的文体和“第二课堂”活动。

（五）交往方式的改变

大学生与中学生的来源不同。中学生大多来自本地就读，同学间充满乡音乡情；大学生则来自全国各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异。这就要求交往方式要有所转变。首先，要做到相互了解，相互适应，提倡主动交往；其次，同学间要相互尊重、相互关心、为人要诚恳热情、严于律己、宽以待人，大事讲原则，小事讲风格；最后，与同学交往要坚持与人为善，要全方位交往，而不要拉帮结伙，注意人际关系的和谐性。

在深刻理解了这五方面的转变后，我们才能够做出正确的自我定位。

三、大学生职业生涯的规划

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

大学生涯是整个人生的重要阶段，是职业发展的准备期。3~7年不等的大学生活往往为个人的日后发展奠定坚实的基础。在大学选择某一专业进行学习是为今后做职业准备，因而大学生涯可称为职业准备阶段，是职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能否赢在起点的重要阶段。

假如将生活看成是展现在人们面前的一种情景：你正在走的这条路的两边还有许许多多岔道，每一条岔道代表着不同的职业生涯，你必须在这些岔道做出选择，这种选择将影响你的将来。每一条岔路都是一扇门，只要你有合格的证件，这扇门就为你打开。如果你的证件不合格，那你只能选择另一条路。因此，为了使自己在今后拥有更多的选择机会，你的策略应该是尽可能地准备好自己的证件，或者“资本”。“资本”雄厚的你能把职业的选择权掌握在自己的手里，而不是看门人的手里。



我们从幼儿园、小学到初中、高中，再到大学进行深造，在大学里学会为人、学会为学，提升自己的整体素质，都是在积累自己的“资本”，为毕业时选择一份职业做准备，准备得越充分就能越快捷地找到自己理想的职业，顺利地进入职业角色。

在大学期间不做积极的、充分的准备，你便放弃了自己把握命运的权利，把自己承担的责任交付给了他人、环境，而你所能做的就是被动地接收任何可能产生的结果，也就是说，你将在生活中不能充分运用自己选择的权利，而只能等待社会对你的挑选。

对大学生涯进行科学、合理的规划有助于大学毕业生顺利地走向社会，进入职场，谋求职业发展与事业成功。

四、大学生职业生涯规划的原则

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的未来发展方向。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。大学生在进行职业生涯规划时，应遵循以下基本原则。

（一）职业生涯规划应与社会需求相结合

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）职业生涯规划应与所学专业相结合

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，这是每一个大学生的优势所在。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。否则，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）职业生涯规划应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、掌握创新知识以及善于开创新领域的的能力；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式，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，在此过程中，还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，才能以合作伙伴的优势弥补自身的缺陷，增强自身力量，在各种人际环境中有良好的沟通能力，与他人友好合作，才能更好地应付知识经济时代的各种挑战。

（四）职业生涯规划应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及情绪调控能力，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、大学生职业生涯规划的意义

（一）能帮助大学生确立职业发展目标

美国的戴维坎贝尔曾说：“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”卢梭也说：“选择职业是人生大事，因为职业决定一个人的未来。”只有确立了明确的目标，才会激励人们努力奋斗，并积极去创造条件实现目标。人们进行职业生涯规划时，会对自己进行分析，了解自己的长处与兴趣所在，发现自己的短处与差距在哪里，同时观察社会的发展变化状况以及各种职业的特点，从而确定出一个知己之长短、知环境之利弊、扬长避短的职业发展目标，这种职业目标是客观的、可行的，符合个人实际情况的。一个人如果不进行职业生涯规划，是很难明确自己的职业发展目标的，那样就会浪费宝贵的时光，不能走好自己的人生道路，进而导致事业上的失败。有了职业生涯规划，人们便能正确设定自己职业发展目标，发挥自己的才能，选择适合自己的职业，化解人生发展中的危机与陷阱，使事业获得成功。

（二）促进大学生形成积极上进的人生观

很多大学生在高中时把考上大学作为人生的奋斗目标，一旦考上大学则感到非常迷茫，面对新的环境、新的同学、新的学习生活，显得不知所措。这是因为大学新生不知道自己的人生目标是什么，不知道自己的人生价值是什么，不知道应该以什么样的人生态度面对大学生活。运用职业生涯规划的方法和技术，能够帮助我们全面认识自我、了解社会，找出自己在知识、能力等方面与社会要求的差距，进而帮助我们明确人生目的，形成高品质的人生价值追求，并以积极进取的人生态度面对生活。因此，大学生应以职业生涯规划为切入点，促使自己形成积极上进的人生观。

（三）促使大学生做好大学期间的发展规划

大学生涯是人生发展中非常重要的阶段。大学阶段的学习、生活、社会工作情况直接或间接地决定了大学毕业生未来的职业发展方向与高度。人生需要规划，大学阶段同样也需要规划。大学生涯规划是大学生为自己的成才和发展所订立的契约，是自己对未来美好的承诺。有了目标，我们就会如饥似渴地追求知识、充实自己、完善自己，整个大学阶段的学习和生活就会由被动变为主动。比如，你想毕业后去政府机关当公务员，那么在大学期间就要主动地加强自身的政治理论水平的修养，加强个人口头表达能力、文字处理能力、组织协调能力的训练；毕业后想开办公司，那你就培养自主创业、勇于开拓的精神，踏实的工作作风，吃苦耐劳的意志。在努力达到目标的时候，你就会集中精力、心无旁骛地投入其中，建立一种自我激励机制，即使遇到一些困难和挫折，也会全力以赴地去克服，不达目的不罢休，真正从内在方面来激励自己的成才欲望和成才行为。



（四）增强大学生就业的核心竞争力

影响大学生求职就业的因素既有学校因素（如学校培养质量——学校品牌、专业、学校职业指导工作）、社会需求因素（相关行业的发展背景、社会经济发展态势），也有学生自身因素（个人综合素质、就业观念、就业技巧、性别、生源地与家庭背景等）。其中，决定大学生能否找到适合自身发展工作的因素主要还是大学毕业生自身的核心竞争力。核心竞争力强的大学生不是“人求职”而是“职求人”。现实中，我们往往发现，同样的学校、同样的专业、同样的班级，有的大学生就能很快找到一份满意的工作，而有的大学生却迟迟找不到工作。究其原因，就是有的大学生进入大学后，迅速适应了大学生活并重新树立了学习目标。在目标的指引下，大学生对大学生活进行合理的规划，积极主动地去提高自身综合素质。大学的资源对每个大学生都是一样的，能否将大学优质的学习资源转变为自身就业和职业发展的核心竞争力，取决于大学生自身。做好自身的职业发展规划，将促使大学生在大学期间主动地、自觉地学习，增强核心竞争力。

（五）帮助大学生理性选择职业发展道路

由日常经验得知，很多大学生在面临职业选择时往往存在两种倾向：一是升学惯性，选择继续深造的目的并不明确；二是在找工作时盲目攀比，受他人价值观影响严重。对自身进行一番职业生涯规划将使自己的职业选择更加理性，因为职业生涯规划可以引导一个人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，懂得和掌握职业生涯开发及管理的知识与技能，帮助大学生重新对自己的价值进行定位，引导大学生评估个人目标与现实之间的差距，从而选择一条真正适合自身发展的职业道路。只有选择了适合自己的职业发展路径，才有可能将个人的能力优势充分发挥出来，才会为社会做出更大的贡献，将来成才的概率才会大，成才的速度才会快。

“不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。”成功需要积累，需要抓住机遇，而机遇往往只会给有准备的人。命运的改变不是一朝一夕、一夜之间完成的，事业的成功也是一样。一个人在人生舞台上扮演什么样的角色，选择什么样的生活方式，是由自己来把握的。想要未来拥有成功的职业生涯，体验到受人尊敬、享受美好和成就感的快乐，实现自己的人生价值，就应有步骤、有计划地去实施自己的职业发展目标，然后紧紧地围绕这个目标做你应该做的事情，那么你的未来一定不是梦。

六、如何进行大学职业生涯设计

（一）大学时代，第一年——职业生涯设计的启蒙

2020年3月15日，习近平给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信中说：“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”青年一代要想成为德智体美劳全面发展的社会主义事业的建设者和接班人，需要接受好的教育获得未来安身立命和报效国家的本领。于是进入大学学习，接受高等教育，成为很多有志青年的选择。然而很多人在进入大学后，随着对大学新鲜感、好奇感的降温，慢慢觉得大学生活也不过如此，迷茫情绪渐生。相当多的大学生在报考志愿的时候对于大学的专业设置



知之甚少，为了在有限的条件内选择可以上的大学，所填报的志愿并非完全体现自己的兴趣爱好或志向，多多少少有一些博弈的味道。既然踏进了大学的校门，就要努力把自己的本职——学习任务做好，并尽早做好职业生涯规划，利用好大学的宝贵学习时间，为自己的未来职场生涯打下坚实的基础。

大学第一年要特别重视以下九种能力的培养。

1. 培养学习能力

学习是我们一生的需要，也是我们进步的源泉，要积极寻找自己的兴趣点和渴望习得的技能，激发学习的动力，学会主动学习。一方面要做好专业课的学习。作为学生，学习是第一位的。不管现在学习的专业是不是自己主动选择的，都要认真学好，把每门功课学到及格或以上，因为这是自己能够顺利拿到大学学历、学位证书的保障。另一方面做到各类知识的涉猎，开阔自己的眼界，找到自己的兴趣点，并做好职业生涯规划，在空余时间有针对性地对自己的能力进行学习充电，增加自己就业的筹码。

2. 个人兴趣的培养

兴趣是最好的老师，有自己兴趣的人生才是快乐和幸福的。人生一世还是要培养自己的几个兴趣爱好，而大学就为我们培养人生兴趣提供了很好的平台，在大学中可以根据自己的兴趣爱好有针对性地选择几个相应的社团，和一群志同道合的人在一起做自己喜欢做的事情，会成为人生中一段幸福的经历。

3. 个人生活计划性的培养

古语云“凡事预则立，不预则废”。大学生活是我们一生中宝贵的一段时光，因此要注意做好规划。大学生面对的诱惑相对比较多，不提前做好规划并严格执行的话，很容易就会造成自己对大好时光的荒废。对于计划的制订可以选择以月或年为单位制订长期性的计划，这类计划主要起到把握大方向的作用；也可以以小时、每天、每周为单位制订短期性的计划，这类计划的约束性要比长期性计划相对好些。

4. 养成调查研究的习惯

没有调查就没有发言权。不管是做学问还是为人处世，我们都要养成调查研究的习惯。在做学问时，多问几个为什么，善于利用向当事人求证、向权威请教、深入基层调研等形式对问题进行深入的挖掘，以保证学问的严谨性；在为人处世方面，也要养成调查研究的习惯，不人云亦云，做到不盲听、不盲信。

5. 增强安全意识

上了大学之后，我们与社会的交流变得更加普遍，在这个过程中要增强自己的安全意识，保护好自己的生命财产安全。在人身安全方面，不要轻信陌生人，尤其是当陌生人拿着好处或者利益来“引诱”自己的时候，要保持清醒，记住“天上不可能掉馅饼”，不让坏人得逞。如很多传销组织会利用大学生急于想挣大钱的心理，坑蒙拐骗，打着挣大钱的幌子让很多大学生放松了警惕上了贼船，进去后才发现已身不由己、后悔不已。在财产安全方面要提高防范意识，外出时贵重物品要随身携带，最好贴身携带，不离开自己的视线范围。



6. 学会理财的能力

古语讲：“前 30 年将钱买艺，后 30 年将艺卖钱”，很富有哲理性，大学一年级也正是我们“买艺”的开始，因此，职业生涯设计的第一步必须认真对待，积极规划，合理布局，为自己远大的志向铺下坚实的基石。

7. 表达能力的培养

表达能力表现在语言表达能力和文字表达能力上，在语言表达能力培养方面要善于利用在公众场合说话的机会，多表现自己，磨炼自己的口才。在文字表达能力方面要多写、多思考，认真研究成功文案，善于总结并发现规律，再积极加以实践。

8. 培养与人交往的能力

人生一世，我们总是会需要三五好友，要想交到知心朋友离不开与人交往的能力。与人交往能力的培养可以从以下两个方面入手，一是向社交达人学习，如果身边有“万人迷”般的同学，可以向该同学请教交到好朋友的诀窍，也可以默默观察该同学与人互动的日常，总结经验；二是向书本或者课程学习。目前市面上有很多讲述怎么与人交往的书籍和网络课程，可以学习并练习使用。

9. 努力培养自己坚韧的品质

生活的道路不可能是一帆风顺的，这就需要我们练就坚韧不拔的品质，提高自己的抗挫折能力，不被暂时的困难打败，重点可以从以下两个方面着手：一是观看坚韧力培养方面的书籍或影像资料，使自己在脑海中可以知道坚韧的大体形象；二是进行刻意练习，可以从日常中的小习惯做起，比如制订一个学期阅读 50 本书的计划，并将计划进行了细化，在执行的过程中难免遇到种种情况，可能会导致计划推迟，这个时候提醒自己善始善终，说到做到，依靠坚韧品质努力完成。



课堂思政

党的二十大报告指出：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。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。”这就表明了习总书记为早日培养一批新时代年轻队伍做出的不懈努力，希望年轻的大学生们不负重托，尽快适应新时期的本职工作，尽快成长为社会的中坚力量。

（二）大学时代，第二年——职业生涯设计的意识

这一年是承上启下非常重要的一年，提醒学子们注意以下几件事情。

第一，调整心态，回归学习。经历过大一一年的探索和实践，上大学的新鲜感也慢慢降温，这个时候需要及时调整心态，把重心放到学习上来。一是专业课的学习，由于专业课和大学学历、学位证书直接挂钩，因此要引起足够的重视，最少要做到及格，争取能够得高分拿到奖学金。二是英语的学习。在大二面临着英语四级考试，只有通过英语四级考试才可以顺利毕业，因此，各位学子要引起足够的重视。三是兴趣技能的学习。如果专业课学有余力，建议学子们要多涉猎不同的领域，开阔视野，加强兴趣技能的学习。

第二，增加社会实践机会。从大二学期开始，要逐步培养自己的社会实践意识，在保证自己人身财产安全的情况下多去参加一些社会实践活动，比如学校组织的志愿者活动、大学生暑期数学竞赛、大学生支教等活动，丰富自己的人生阅历，开阔视野。

第三，考虑自己的就业方向。米歇尔罗兹(Michelozzi)指出，生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的，如图 1-3 所示。在大二期间要争取让自己对未来的职业生涯有大体的感觉，可以向学姐、学哥咨询，看看过来人的工作状态，也可以让家长陪着自己去看看社会上的各个工种，对自己的未来职业有大体的规划，并充分利用好业余时间，提高自己各方面的能力，以适应社会的需要。

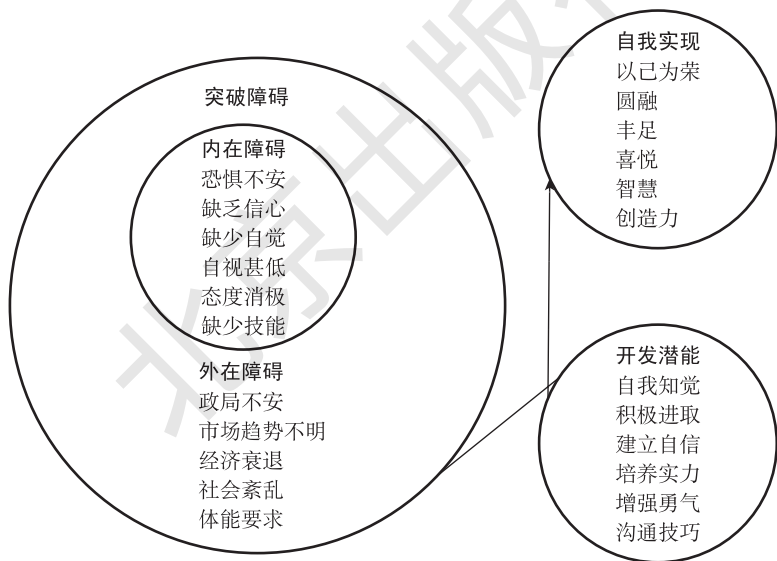


图 1-3

拓展阅读

华为创始人任正非曾说“时光不能倒流，如果人能够从 80 岁开始倒过来活的话，人生一定会更加精彩”。也就是说，年轻人不仅要书本上学习，还要善于从实践中进行学习，从经历的失败和磨难中进行学习，进而将劣势转化为优势，一点点的积累成功，最终实现人生的爆发，获得精彩一生。

你怎么选择？

张林，英语专业，24岁。因个人学习认真刻苦，张林在英语方面的基本功比较扎实，临近毕业了，张林也像其他的大学生一样对未来充满了憧憬，但是在择业过程中却面临着两难的选择。因为张林是独生女，父母希望孩子能够留在身边，虽然家居一个小城镇，但是父母觉得孩子考个公务员然后找个人嫁了就挺好，但是张林觉得家乡小镇太落后了，想去北上广大城市闯荡一番，而且自己的英语不错，可以找到一份英语类相关的职业，生活也还能过得去。但是父母坚决不同意孩子离开自己去外地发展，人生十字路口，张林该如何选择？

（三）大学时代，高年级——职业生涯设计的演练

随着毕业季的来临，很多大学生也开始为自己的未来行动起来，有的为考研奔波，有的忙于找工作，有的忙于考公务员，还有的处于比较迷茫的状态。那么在这个阶段，我们应该做些什么？

1. 实现资格证书向实际能力的转变

人才市场上有一种误导，追求证书成为一种时尚。大学生们为了用实力说话，满足市场对学子的要求，总是千方百计地去取得一系列的资格证书，如英语四级、六级证书和计算机资格证书、驾驶证以及其他可被别人认可的证书。大学毕业学子们怎样才能能在“伯乐”的慧眼中脱颖而出呢？只要有一条就是实现资格证书向实际能力的转变。

2. 要正视现实与个人愿望之间的差距

大学生从校园迈向社会，可能会迎来一些不适应，在这时候要积极调整自己的心态，实现从学生向职场人员的角色转变，多向过来人学习、请教，与父母、朋友多交流。

3. 适当地关注同专业毕业生的出路

已经毕业的同专业毕业生的工作情况及出路会给我们提供一些参考，可以加强与已经毕业学生的联系，结合过来人的经验、教训做好自己的就业规划。

4. 综合调查和权衡各种出路的前景

(1) 考研。知识改变命运这句话不假，但随着本科大学生数量的激增，不是非常拔尖的高等院校的应届本科生越来越没有优势，因此，很多毕业生会选择继续考研。选择考研意味着再继续求学，还意味着暂时没有太多的收入来源，还要继续付出青春。但是随着现在兼职机会的增多以及国家奖学金的设立，很多研究生的经济压力也会小很多。由于读研期间可以结婚，成家的压力也可以适当降低。

(2) 报考公务员或事业单位。公务员或事业单位意味着朝九晚五，生活作息规律，收入不高也不低，非常适合追求安逸生活的人群，是传说中的“铁饭碗”，但是考试竞



争的激烈程度也可想而知，要认真做好复习准备。

(3) 到公司或企业就职。公司工作相对来说节奏比较快，通常会比较忙碌，但是有些行业如外企、教育培训等收入也是比较可观的，就是要肯吃苦，能够扎下身子奋斗。

总之，条条大路通罗马，要记住越努力，越幸运！愿每一个大学生都能够收获幸福人生。

5. 制作个人简历

要注意将自己的优势写清楚，针对用人单位的要求，学会投其所好，善于打造亮点，可以在网络上借鉴其他人制作的优秀简历。

拓展阅读

生涯彩虹图

1. 横贯一生的彩虹——生活广度

在生涯彩虹图中，横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹外层显示人生主要的发展阶段及其相对的大致估算的年龄：成长期（儿童期）、探索期（青春期）、建立期（成人期）、维持期（中年期），以及退出期（老年期）。在五个主要的人生发展阶段内，各个阶段还有小的阶段，舒伯特别强调各个时期年龄划分有相当大的弹性，应该按个体不同情况而定。

2. 纵贯上下的彩虹——生活空间

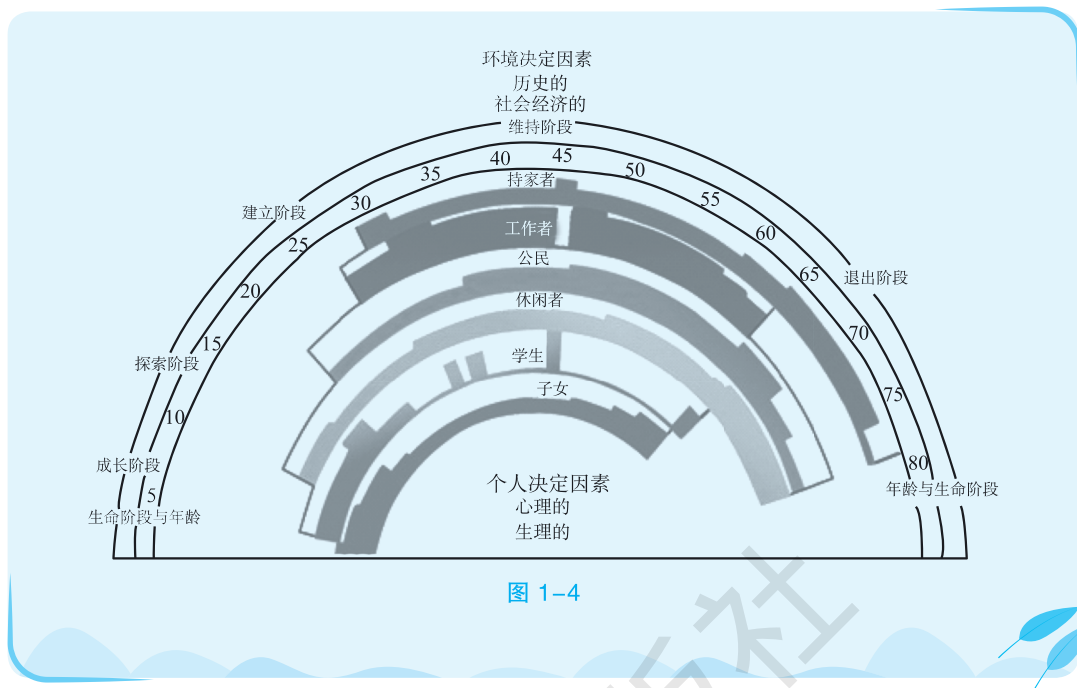
在生涯彩虹图中，纵向层面代表纵贯上下的空间，是由一组职位和角色组成的。舒伯认为人在一生中必须扮演9种主要角色，依次是儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。

3. 生活深度

生活深度指每一个人在扮演每一个角色中所投入的程度。

生涯只存在于人们追求它时，是以个人为中心的。也就是说，每个人都可以追求独特的生涯。一个人在追求其独特生涯的历程中，要先发展并接纳一个完整且充分的自我形象，以及自己在工作世界中的角色。

从这个生涯彩虹图（图1-4）中，我们可以看到生涯规划立体化了。从长度上，它包括了一个人从生到死的全部生命历程；从空间上，并不局限于对职业角色的关注，同样重视非职业角色对一个人的生涯的影响。持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等的角色和工作者的角色都是一个自我概念的具体表现。自我概念包括个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识，是个人生涯发展历程的核心。工作与生活满意的程度有赖于个人能否在工作上、职场中以及生活形态上找到展现自我的机会。



精选案例

孔子的人生阶段划分

《论语·为政篇》中论述了中国古代大思想家和教育家孔子的观点：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲，不逾矩。”

第一阶段：从学前期，即从出生到 15 岁。这段时期人的心智开始形成，已开始学习生活中的基本知识。这一时期的学习主要靠家长的安排或受外界环境的影响，通常并非主动学习。

第二阶段：立志学习时期，并开始社会实践，即 15～30 岁。与从学前期相比，这一阶段的学习更为主动、积极，并且与个人志向相结合，是有目的的学习和实践阶段。

第三阶段：自立时期，即 30～40 岁。这一时期人的心智已完全成熟，懂得了很多道理，并且在经济上和人格上独立了。

第四阶段：不惑时期，即 40～50 岁。经过多年的学习与实践，已形成完整的个人见解，不被外界事物所迷惑，办事不再犹豫，行事果断。

第五阶段：知天命时期，即 50～60 岁。丰富的人生经验可以让人认识自然规律，懂得自己的人生使命。

第六阶段：耳顺时期，即 60～70 岁。总结经验，能够冷静地倾听别人的意见，



分真伪，辨是非。

第七阶段：从心所欲、不逾矩时期，即70岁以上。从心所欲并非为所欲为，更不是为非作歹。处于这个阶段，能够做到言行自由，同时并不违背客观规律和道德规范。

分析：

孔子将人生看作随着年龄的增长，思想境界逐步提高的过程。就思想境界来讲，其整个过程应分为三个阶段：15岁到40岁为学习的阶段；50岁到60岁为安身立命的阶段，就是不受外界环境左右的阶段；70岁为主观意识和做人的规则融合为一的阶段。在这个阶段中，道德修养达到至高境界。道德的最高境界是思想和言行一致，无须勉强，自觉遵守道德规范。

有人说：生涯像一座无穷尽的宝库，越是深藏不露的，越是无价之宝。唯有深入挖掘，破除迷障，历尽千辛万苦，才能获得至高无上的人生真经。每个人都有自己的人生生涯规划，大学生在进行职业生涯规划时，也不妨对自己的人生进行规划，也许会有意想不到的收获。

第三节 大学与职业

活动设计

大学是让梦想起飞的地方，亲爱的同学们，你们是否了解自己的大学，了解她的历史、发展和未来？大学对于我们职业生涯的规划又有什么意义和影响呢？

一、大学与大学精神

大学，是培养人才、进行科学研究、服务社会和传承文化的机构。作为一所大学，首先必须把立德树人作为己任，培养对社会主义建设有用的人才。

（一）大学的责任

大学的责任用一句话概括，就是培养德、智、体、美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人。

《中华人民共和国高等教育法》中明确规定：“高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体、美等方



面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”《中华人民共和国高等教育法》明确指出高等教育的中心任务是育人，“育人为本”是我国教育的根本要求。

大学的责任不仅在于培养有知识的人，更在于培养有能力的人。全面实施素质教育是大学教育改革发展发展的战略主题，被写进《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》。促进学生全面发展，着力提高学生服务国家、服务人民的社会责任感、勇于探索的创新精神和善于解决问题的实践能力，成为大学教育的基本要求。

（二）大学的精神

每一所大学都担负着培养人才的责任，每一所大学都有大学精神。大学，不仅仅只是一处建筑群落，更是一种文明制度的产物。它的抽象的特性、内涵，所具备的内在精神，较之实体的存在物，更是生命力的所在、魅力的源泉。大学正是由于大学精神才赋予其鲜活的生命和个性，使每一所大学培养的人才品格各不相同。大学精神主要体现在以下四个方面。

1. 丰厚的人文精神

大学教育，说到底是一种人文的教育。大学是培养人文精神的地方。杨振宁教授曾经说过，如果一个大学没有良好的人文教育，那么即使这个学校在国际上排前20名，也还算不上是一流大学。

那么，什么是人文教育？人文教育就是关于做人的教育。教育和训练有所不同：训练是传授某种技艺，教育则是要使人具有某种精神品质。大学就是要为年轻人建立一种精神的故乡，使他们在万变不息的世界上闯荡时，有一种内在的资源和力量的支持。

2. 自觉的学术精神

学术使大学有了相应的品位，成为接近真理的天梯。学术中人言学问中事，而修学自有其精神和范围。曾任清华大学校长的梅贻琦先生说过：“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也。”大师，实指大学精神的化身。“吾生也有涯，而知也无涯”，正是凭着以“有涯”追“无涯”的自信和坚韧，才有大师们严谨的治学态度，才有一批批杰出的才俊脱颖而出，才有一项项颇具分量的科研成果刷新史册，也才有一所大学蜚声世界的学术声誉，而这些无疑是大学价值的一种直接体现。因此，自觉的学术精神是大学成为人类“智慧殿堂”的首要因素，是人类文明进步的、积极的永久推动力。

3. 永恒的道德精神

真正合格的大学精神凝聚着社会道德与理性，具有高雅的文化品位。大学不仅以自身纯洁的道德品性潜移默化地影响社会，还以积极的姿态投入改造社会、重塑德行的潮流中，成为社会德行与良知的捍卫者、提升者。尤其在时代变迁、社会动荡时期，大学精神的道德力量就更为彰显。大学的道德精神源于大学人的总体觉悟，源于他们整体的道德水平和思想深度，是形成一所大学健康向上校风的关键因素，是大学塑造、传播社会文明的资本。

4. 敏锐的时代精神

大学是社会发展的产物，随着时代的发展而发展，并始终影响时代。从办学理念



到机构设置,从学科体系到管理制度,大学的一切活动都与当下的社会需求及现行的政治、经济、文化制度同声相应。大学精神给予大学生的是从学理和思想上关注、思考、讲评、批判社会现实问题的权利和能力。从中世纪大学的兴起到现代大学的发展这一历史轨迹可以看出,大学无疑是时代的产物,而真正伟大的大学总是责无旁贷地创造时代先锋,代表着最先进的时代精神,驱动着社会向前发展。而作为大学智者的大师们,应该能够预见并感应时代潮流的前奏,成为推动社会潮流的先觉者与先行者,使时代新声最终成为时代的最强音。有了敏锐的时代精神,大学才足以吹响时代的号角,也才能赢得自身持续发展以及地位的进一步提高。

在现代社会中,大学是精神堡垒,有提高人的境界、丰富人的思想的重大功能。大学精神是长期积淀而形成的稳定的、共同的追求、理想和信念,是大学文化的精髓和核心,是对大学的生存起决定作用的思想导向。每一所大学都有各自突出的大学精神,这使得我们的大学更加丰富多彩。

拓展阅读

中国著名大学校训

北京大学:爱国 进步 民主 科学
 清华大学:自强不息,厚德载物
 武汉大学:自强弘毅 求是拓新
 北京师范大学:学为人师 行为世范
 复旦大学:博学而笃志 切问而近思
 南开大学:允公允能 日新月异
 天津大学:实事求是
 北京外国语大学:团结紧张 严肃活泼
 厦门大学:自强不息 止于至善
 哈尔滨工业大学:规格严格 功夫到家
 四川师范大学:重德,博学,务实,尚美
 北京邮电大学:厚德 博学 敬业 乐群
 北京航空航天大学:德才兼备,知行合一
 中国地质大学:艰苦朴素,求真务实
 中国政法大学:厚德明法 格物致公
 北京体育大学:爱国拼搏 求实创新
 北京林业大学:养青松正气 法竹梅风骨
 中国海洋大学:海纳百川,取则行远



华中师范大学：求实创新，立德树人
漳州师范学院：学高为师，德高为范
西安交通大学：精勤求学、敦笃励志、果毅力行、忠恕任事
上海交通大学：饮水思源，爱国荣校
华东理工大学：大学之道，在明明德，在新民，在止于至善
西安理工大学：博学之 审问之 慎思之 明辨之 笃行之
苏州大学：养天地正气，法古今完人
四川大学：海纳百川 有容乃大
广东外语外贸大学：学贯中西，明德尚行
淮海大学：艰苦朴素，实事求是，严格要求，勇于探索
湘潭大学：博学笃行，盛德日新
青岛大学：博学笃志，明德求真，守正出奇
湖南大学：实事求是 敢为人先

二、现代大学的地位

（一）现代大学的主要职能

现代大学的主要职能包括通过教学培养专门人才、通过科研发展科学、直接为社会提供服务和通过文化创新传承文化等。这些职能的产生、发展和形成，有其特定的历史背景条件，并且形成了自身的历史演变轨迹。

1. 培养专门人才是现代大学的基本职能

培养专门人才是早期大学创办的宗旨，也是大学作为社会特定机构之所以能够长期存在和发展的合法性依据。在现代社会，培养专门人才依旧是大学的根本使命，也是大学职能体系的核心，大学的一切工作都要以此为出发点，围绕培养专门人才这一核心展开。

大学培养专门人才职能的内涵是发展变化的，在不同的历史时期、不同的国家，大学所培养的专门人才从目标、规格到内容、质量都不尽相同。随着科学的发展，科学研究进入大学，大学开始培养科学研究人员和科学家。在当代社会，科学技术渗透到了社会生活的各个领域，大学承担了为社会各个行业培养专门人才的重任。现代大学培养的专门人才从层次上看包括了专科、本科生直至硕士、博士研究生等多种层次。就类型而言，大学专业门类越来越多，甚至在同一类专业人才中也有类型划分，如理论型、技术型、应用型等。高等职业教育培养的是高技能型应用人才。

2. 发展科学是现代大学的重要职能

发展科学职能主要体现在大学的科学研究活动中，开展科学研究活动既是现代大学



培养人才不可缺少的途径，也是现代社会科技、经济发展对其提出的客观要求。同时，大学在培养专门人才的过程中，必然集中大量具有丰富科学理论和方法的专家，设置科类齐全的专业、学科，购置先进的科学仪器设备，收藏丰富的文献资料，拓展广泛的信息来源渠道，创造良好的科学研究氛围，这就同时为开展科学研究、发展科学创造了良好的物质和精神条件。知识经济时代，大学发展科学的职能更为突出。

3. 社会服务是现代大学的延伸职能

社会服务职能主要表现为大学在培养人才和发展科学的基础上，通过各种形式为社会提供直接的服务。现代大学直接为社会服务是社会的客观需要，大学作为社会文化科学的中心，在社会文化、科学技术等方面居于领先地位，能够也应该担负起对社会各方面工作的指导与咨询责任，帮助社会解决在发展过程中遇到的种种理论和实际问题。现代大学直接为社会服务也是大学自身发展的需要。通过广泛的社会服务，大学能够充分了解社会对人才和科技的需求情况，以便针对社会需求培养人才和确定科研方向，理论联系实际，丰富和充实教学内容，提高教学水平和质量，加速科研成果向产品、商品的转化，以获得更大的社会效益和经济效益，同时推动大学的更好发展。

大学直接为社会服务的范围比较广泛，主要包括：教学服务，包括委托培养、推广教育及举办技术人才培养等；科技服务，包括科技成果转让、技术咨询等；信息服务，包括利用大学信息库、图书资料等为社会服务；设备开放服务，包括社会利用大学精良的设备，如仪器设备、实验室、测试中心、电教中心、计算机中心等向社会开放。

4. 文化传承创新是现代大学发展的必然

文化传承创新已成为大学完成人才培养根本任务的需要，随着我国高等教育体制改革的不断深入，大学教育已经完成由过去传统的精英教育向大众化教育转变，走进大学、接受高等教育已经成为大多数公民享有的基本权利，大学无疑成为传承精神文明、传播优秀文化的重要场所，承担教育国民、提升文化素养的重要任务。

文化传承创新是大学创造优秀民族文化、实现文化引领的需要。当前我国经济发展方式正在发生深刻的变化，社会正在加速转型，各种文化碰撞和交融日益频繁，大学利用其自身的人才智力、专业资源等优势，逐渐成为借鉴并传播异质先进文化的重要场所。大学不仅要满足社会大众对各种文化的需求，更要成为建设先进文化的中坚力量，发挥自身的优势，取其精华、去其糟粕，通过文化的创新实现社会先进文化的引领和辐射作用；通过借鉴异质先进文化，并使其与民族文化融合使本民族文化更加优秀灿烂，提升民族文化的世界影响力。文化传承创新的能力日益成为增强大学综合实力的关键因素。

（二）现代大学日趋成为经济社会的中心

在农业经济时代，农业和手工业生产不需要高深知识，大学的地位游离于经济社会之外的“学府冀宫”或“象牙塔”中；在工业经济时代，大学逐步走进经济社会，为工业生产提供服务，也在一定程度上参与社会活动，但始终停留在经济社会边缘上；到了知识经济时代，大学日趋成为经济乃至整个社会的中心。



1. 大学步入“中心化”发展时期

知识经济是以知识为基础的经济，知识成为生产力的内在基本要素，科学技术是第一生产力，是经济发展的主导力量。积累与传播知识、培养人才、发展科学技术、创新知识的大学，也从经济社会的边缘走进经济乃至整个社会的中心。如果说“大学是社会的中心”在以前只是教育家美好的期望，那么在知识经济时代，这种期望已成为现实。其实，在某些开始形成知识经济的社区，如美国的硅谷、中国的中关村，以及世界其他真正的高科技园区，大学已是这些园区的中心。在知识经济时代，大学已成为地位仅次于政府的经济社会的中心，主导经济与社会的发展。

2. 大学成为经济社会中心的条件

大学之所以能够成为经济社会中心，既有社会的客观条件，又有大学自身的主观因素。

(1) 大学具备适应知识经济社会的智力资源优势。大学最主要的优势是智力资源丰富并集中，有一支庞大的高水平的教师与科研队伍。就结构来说，知识经济的核心是高科技，当前特别重要的是信息科学与生命科学。大学不仅有高科技人才，还有其他如自然科学、技术科学以及社会科学、经济科学、管理科学、思维科学等人才形成的配套的人才群体；不仅有能从事应用研究、技术开发的人才，还有能从事基础理论、前沿研究以及战略研究的人才。合理的人才结构才能发挥人才群体的优势，从而不仅对高科技的发展起推动作用，还对整个经济的发展、社会的进步也能起主导作用。就素质来说，这支队伍不仅在智力因素上是高水平的，在思想政治、道德修养、理想信念、意志情感等非智力因素方面也是高素质的。同时，大学作为经济与社会的中心，指的是人才群体。继续教育使教师和科研队伍能够保持并发展智力优势，适应知识经济时代。

(2) 大学能够培养适应知识经济社会、具有创新能力的人才。知识经济时代，经济的竞争更为激烈，竞争的制胜在一定程度上取决于“创新”。产品与生产方式要不断创新，相应的，经济体制的运行机制以及思想观念、思维方式，都要不断创新。适应知识经济时代的人才，尤其是高层次人才，应当是具有创新意识与创新能力的人才。传统教育，恰恰在这一点上是最薄弱的。因此，大学要走向经济与社会的中心，必须在培养大学生的创新精神与创新能力上下功夫。大学要把培养创新精神与能力的要求，作为教学内容、课程体系、教学方式与方法改革的一项重要任务。

人们往往是通过一所大学所拥有的人才优势和它培养出来的人才成功率来评价其社会地位的。

(3) 兴办知识型企业。根据国外以及国内的经验，大学成为高科技园区的中心一般是从兴办知识型企业开始的。这是由于知识型企业需要大学的智力投入或智力支持，而大学也会在兴办或支持知识型企业中取得支持，并以此壮大经济地位，从而成为经济和社会的中心。兴办知识型企业是不是大学走向经济社会中心的唯一途径或必由之路，还有待实践论证。但它是一条有理论依据并有实效的途径则是无疑的，因为它符合产学研相结合的办学方针。人们已从理论上论证了产学研相结合的办学方针的正确性，在实践中也已收到一定的效益，在知识经济时代将更能发挥它的作用。

(4) 社会的支持，企业的认同，政府的重视。社会的支持，一般体现在舆论上；企



业的认同，主要体现在经营思想上；政府的重视，则体现在可操作性的政策、实际的行动以及体制的改革上。企业经营时，要认识到知识是主要的增值因素，是生产力中最能产生剩余价值的因素，高等教育所传递或创造的知识在企业的发展上起主导作用。政府已提出“教育优先发展”“科教兴国”等正确的战略方针，也推进了切实落实于可操作性的政策（法规）、增加科教投入以及有利于发展知识经济、提高高等教育质量的体制改革。

拓展阅读

大学生职业生涯规划中的“四定”：

- (1) 定向（确定职业方向）；
- (2) 定点（确定职业发展的地点）；
- (3) 定位（确定自己在职业人群中的位置）；
- (4) 定心（稳定自己的心态）。

三、学业进程管理

大学生进入大学阶段学习，刚开始往往感到不适应，接下来慢慢适应了，逐渐找到了适合自己的学习方法，也逐渐学会了怎样合理安排时间和参与更多的教育教学活动。但到大学毕业的时候却突然发现，很多自己想在大学期间学习的知识和锻炼的技能都没有得到，仿佛大学时光只是一场梦，稍纵即逝，从而无端地产生遗憾情绪。出现这样的问题，有两个主要原因：一是对大学阶段的学习目标期望值过高；二是对大学阶段的学习和生活没有科学合理的规划，导致大学时光匆匆而过。针对第一个问题，应该说，大学阶段仍然是为学业深造和职业起步打基础的阶段，如果对大学阶段的学习结果定位过高，到头来就难免失望。至于第二个问题，部分原因是自己对大学阶段的学习缺乏了解，一切都在探索之中；另外，也需要从宏观层面对大学阶段的学业进程进行设计。

（一）学业进程设计的基础

大学生进行学业进程设计涉及以下四方面内容。

第一是大学阶段的学习目标和人生规划。

第二是学校的教育教学条件和资源。

第三是自身学习条件和氛围，诸如自身状况、家庭经济状况、专业发展状况等。

第四是学习生活的社会环境和变动状况。

这四方面决定了一个大学生的大学学业进程。从学习目标来讲，准备毕业后闯荡社会的人和准备毕业后攻读研究生的人，他们的学业进程会有很大的差异。从学校教育条件来讲，在东南沿海等地高校读书的学生和在西部高校读书的学生的学业进程会有很大的差异；从学习条件来讲，富裕家庭的学生和贫困家庭的学生，他们的学业进程会有很大的差异；从社会环境来说，人才短缺时和人才过剩时，学生的学业进程会有很大的差

异。当然，这几个条件不是绝对的，而是相对的。大学生完全可以根据自身条件，分析和确定自己学业进程设计的基础，结合以上因素，及时确定和调整自己的学业进程，从而有助于按照自己预先设定的目标完成大学学业。

拓展阅读

在指定职业生涯与发展规划时，大学生需要处理好“三对关系”。

(1) 正确处理“为人与为学”的关系。“先为人，再为学”“为学一阵子，为人一辈子”，这些话确实是很有道理。高中阶段大家埋头于学习，同学间的交往比较少，也比较单纯。而到了大学阶段，来自天南海北、五湖四海以及不同民族的同学，要共同生活在一个班级，几间小小的宿舍里，一个人的人品如何，为人如何，往往就决定了他能不能受到大家的欢迎，能不能融入集体之中，这对大学生将来在工作环境中的发展也是非常重要的。因此，每个大学生都要在认真分析自己的个性品质的基础上，努力改正自己的缺点，学会与周围人友好相处，不断提升自己的人际交流与沟通能力。

(2) 正确处理“知识与能力”的关系。能力是指发现问题、分析问题和创造性地解决问题的能力。大学阶段已不能停留在照搬照背书本上知识的阶段，还要具有怀疑和批判的精神，要善于从没有问题的地方发现问题，用自己独到的视角来分析问题，用前人没有用过的方法来解决实际问题。

(3) 正确处理“理论与实践”的关系。这是目前高等教育中令人关注的问题，许多大学生的实践能力不强，因为在大学阶段深入社会、参与实践的时间、机会不多。还有大学生害怕走向社会，往往满足于纸上谈兵，坐而论道，缺乏对社会和专业领域实际情况的了解，因而在求职择业上被有工作经验的人打败。这就要求大学生在大学期间，要勇于走出校园，敢于去实践中调研，主动去用人单位兼职实习，去读社会这本“无字之书”，在实践中磨炼自己，从而增长自己的见识和才干。

(二) 学业进程设计的步骤

一个大学生应该学会及时修正和更新自己的学业进程设计。学业进程设计更侧重于教会学生一种方法。学会这种方法，学生任何时候都可以用来指导自己的学习和生活。大学生学业进程设计可以从大学一年级的第二个学期开始，然后每个学期进行一次评估和修正，这样，就可以尽快动态地管理自己的大学学业进程。一个完整的大学学业进程设计有6个环节。

1. 目标分析

大学生应该在大学生活开始的时候就确立一个明确的学习目标，比如是出国深造、国内深造、直接参加工作还是选择一个新专业深造等。有了明确的目标后，才能有的放

矢地进行学业进程安排。

2. 资源分析

所在地学校、学院、系(所)是否具备完善的图书资料,是否会提供很多的国际交流机会,是否鼓励学生参加各种各样的课外活动,等等。只有充分利用学校的教育资源,大学生的综合素质才能被充分开发出来。

3. 条件分析

学生应该关注自己学习的条件是否具备,自己参加素质拓展活动是否具备健康的体魄,自己参加各种职业技能培训是否具备经济基础,自己从事的专业方向和父母的职业之间是否存在相互补充或者继承的关系,等等。

4. 机会选择

一般来说,大学生总是有很多的教育学习机会可以选择,也会有丰富多彩的素质拓展计划项目可以选择。这时候,就需要学生结合供参照的学习目标、自身素质状况,选择参加对自己最有价值的教育教学活动。学会选择并学会放弃,才是一个大学生真正成熟的标志。

5. 时间管理

做出选择之后,就应该为所选择的教育教学项目预留足够多的时间,保证所选择的教育教学项目能够按照预定目标实现。

一年级应该尽快适应大学的学习生活;二年级应该全面了解学校、学院和专业方向的地位及优势;三、四年级应该充分锻炼自身的实践能力,并为下一步的发展打基础、做准备。

所有这些目标的实现,都要求大学生合理安排与分配学习及生活时间。学会时间管理,就学会了怎样高效率实现学习目标和人生目标。

6. 学业评价

要及时根据时间表对自己各个阶段的学业进行评价,评价的结果可以作为学业进程完善和更新的依据。只有在评价监督下的计划才能最终得到落实。

(三) 学业进程设计的评价

一个科学的学业进程设计应该从以下七个方面进行评价。

1. 科学性

学业进程设计要符合高等教育规律,符合人的发展规律,符合青年学生成长成才的规律。

2. 系统性

学业进程设计不是简单给出一个目标或日程,而应该是一个完整的系统,应该考虑大学生学习和生活的各个方面。

3. 可行性

学业进程设计是用来指导大学生合理安排大学生活的实用性规划,应具有很强的可



行性，不应该是纸上谈兵。

4. 导向性

学业进程设计不是学习成绩标准，而是引导大学生按照计划提高自身综合素质的指南。学业进程设计的最大作用就是把随机的学习行为引导成为有计划、有目的的学习行为。

5. 有弹性

学业进程设计要具有弹性，要鼓励和允许学生结合实际情况进行修正与完善。修正与完善学业进程设计的过程本身也是大学生不断学习和提高的过程。

6. 开放性

学业进程设计要体现开放性的特征。大学生只有把自己的学业进程置于社会和市场的开放环境下，学业才能经得住市场的检验。

7. 统筹性

学业进程设计要具有统筹性，统筹兼顾学业进程设计的四个方面的基础因素，统筹协调学业进程设计的各个环节，使其成为浑然一体的高效系统。

大学生学业进程设计不单纯是素质拓展计划的一个环节，其中蕴含着很多的学问和智慧。因此，邀请老师、社会知名人士参与大学生学业进程设计，不但有助于学生科学合理 地安排自己的学业，而且有助于教育工作者和社会真实了解青年一代的思想、态度、价值观和追求，这也是教育工作者最需要了解的。

拓展阅读

碎石、沙子和水

一个教师拿出一个广口瓶，放入若干个鸡蛋大小的鹅卵石，直到瓶子装满，不能再放进石块为止，然后问学生：“瓶子装满了吗？”学生回答说：“装满了。”接着，教师往瓶子里装碎石，摇了摇，让一些小碎石进入到石块与石块的空隙中，又问学生：“现在装满了吗？”有的学生回答：“可能还没有。”

随后，教师又往里面装沙子，让沙子滑入碎石的剩余空间，使劲地拍了拍，又问学生：“现在装满了吗？”学生们大声回答：“没有装满！”最后，教师拿出一壶水往里面倒，直到水面与瓶口齐平。他望着学生说：“这个现象说明了什么？”有一位学生举手回答：“您的意思是说，无论时间安排得多么紧凑，如果你努力找，一定能在其中加入一些东西。”“不对！”这位教师说：“重点不在于此，我想告诉你们的是，如果不先把大石块放进瓶子里，也许你就永远没办法把它们放进去了。”

四、全面培养职业能力

(一) 知识就是力量

对于人来说，知识是最好的武装；对于社会来说，知识是巨大的推动力。“知识就是力量”，这是弗南朗斯·培根的名言。如今我们进入了知识经济时代，知识的价值也日益凸显。

1. 知识的价值

(1) 知识是社会革命的力量。一个社会文明的进步、发展皆是建基于知识，倘若没有了知识便谈不上什么社会进步，因为知识通过发明创造、技术的改革，间接地对社会的发展起了相当大的作用。为此，培根在《新工具》里明确指出，野蛮人、文明人的分别是对知识的掌握、运用的程度为标志的。显然，培根把知识看作人类文明的基本要素和社会发展的基本标志。在当今社会中，知识具有举足轻重的地位，对社会的进步也有不可否定的意义。

(2) 知识是完善人性的重要手段。知识在人性中具有无上权威，因为知识指挥着人的理性、信仰和理解，而理性、信仰和理解正是人心的最高作用。知识使人意识到自己的尊严、使命和职责以及使自身展现出各种人性的表现并使之合理。知识也使人增广见闻、避免庸俗，还使人改善自己的性格，并趋于完善。另外，知识更使人认识自己、考察自己，不断地激励自己向上。

(3) 知识推动创新思维的发展。学识是人们通过学习和实践所获得的知识，是正确认识和对客观事物的一种智能，也是产生和迸发创造性思维的重要基础。实践证明，学识的深浅无论是对于科学发现，还是对于创造性地开展工作的都十分重要，只有勤奋学习、刻苦钻研，用知识充实头脑，才能依靠丰富的学识构建起创新思维的良机。重视学识的扩展和积累，以丰富的学识为动力，最大限度地发挥人才的创造力和综合能力，形成人才的创造能力应该成为我们的努力方向。知识带给人类力量来改造世界，人类通过探索、改造世界的力量来发现知识，知识与力量相互依存、相互促进。在当今知识经济时代，知识成为一种重要的资源，成为创新必不可少的前提条件。

2. 知识如何产生力量

(1) 对“知识就是力量”的理解。知识不等于力量，只有知识转化为技能，才能成为力量；只有以技能实现知识能量的释放，才可造福于社会，真正实现知识的价值。培根也说过“知识的力量不仅取决于其本身的价值大小，更取决于它是否被传播以及被传播的深度和广度”。所以，一个人的成功不是取决于学历和天赋，而是他所拥有的技能。丰富的知识比单调的知识更有力量；有用的知识比无用的知识更有力量；有趣的知识比无趣的知识更有力量。学习和研究“知识就是力量”这一至理名言，就是要崇尚科学理性，推动科教兴国战略的正确实施，振兴中华伟业。

(2) 知识转化为力量。知识本身并不能直接转化为改造世界的力量，只有被人类掌握并在社会实践中加以应用才能产生力量。人要把知识转化为力量，首先要尽可能深入地掌握知识，片面的、肤浅的、一知半解的知识是不能产生力量的；其次要掌握科学的方法，把知识付诸实践，在现实社会中加以应用。实践是检验真理的唯一标准，培根认为知



识本身并没有告诉人们应该怎样运用它，运用的方法在书本之外，这是一个技艺，不经实践就不能学到。

知识就是力量！无论是从国际范围还是从我国历史来看，科学技术所起的作用都日益明显。我国经济社会发展面临的人口、资源、环境和生态等压力越来越大，解决这些困难，需要进一步发展科学技术。我们必须依靠科学技术，走合理控制人口增长、节约自然资源、保护生态环境的可持续发展道路。科学技术是第一生产力，事关我国的前途和命运。从根本上说，加快科技发展，从而推动经济振兴和社会进步，都取决于劳动者素质的提高和大量高素质人才的培养。因此，要真正将知识转化为力量，就需要尊重知识、尊重科学和尊重人才。



课堂思政

党的二十大报告指出，“深入实施人才强国战略，坚持尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造，完善人才战略布局，加快建设世界重要人才中心和创新高地，着力形成人才国际竞争的比较优势，把各方面优秀人才集聚到党和人民事业中来。”无论我们从事什么工作，想要走怎样的人生道路，知识都起着至关重要的作用。有了知识，就有了走遍天下都不怕的勇气，有了知识，别人才会对你肃然起敬，所以要加大对知识的获取力度，多学多看，丰富自己的知识储备。



精选案例

地沟油的逆袭——地沟油把飞机送上天！

黑心餐馆把地沟油送进我们的胃，自主研发的中国科技却用它驱动飞机。中国民用航空局于2014年2月12日为中国石化1号生物航空煤油正式颁发适航商业生产许可，以餐饮废油等为原料的生物航空煤油开始成为全新的航空动力产品。今天，让我们为“地沟油”点赞吧！

利用先进的科学技术，我们可以让“地沟油”完成令人惊异的华丽转身。

“地沟油”经过粗加工，分离出水和残渣后，加入酒精、硫酸等原料，经过数小时的化学反应，就可以变成“甲脂”，即人们熟悉的生物柴油，变成航天油。专家认为，这种生物柴油与普通柴油的使用效果完全一样，价格也不比一般的汽油高，而且燃烧充分，可大大缓解城市空气污染问题。

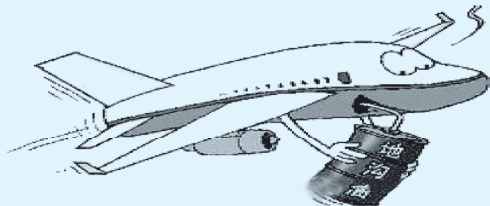


图 1-5

(二) 大学职场

当前，国家和地方经济增速进入新常态，宏观就业压力不减，大学生就业难已是不争事实。根据教育部公布的数据显示：2021 届全国普通高校毕业生总规模 909 万，同比增加 35 万。对 2021 年就业形势进行分析发现：疫情的影响仍有不确定性，校园招聘岗位数量有所减少、部分群体就业难度持续增加，“高期望”“慢就业”加剧，这些因素无疑会增加就业难度。大学生“高不成，低不就”的现象很严重，同时企业缺人现象也很严重。这就矛盾了，于是就出现了这边“用工荒”，那边“就业难”的怪现象。曾几何时，被誉为“天之骄子”的大学生，现如今找工作竟是“皇帝的女儿也愁嫁”了。

2010—2019 年全国高校毕业生人数统计及预测

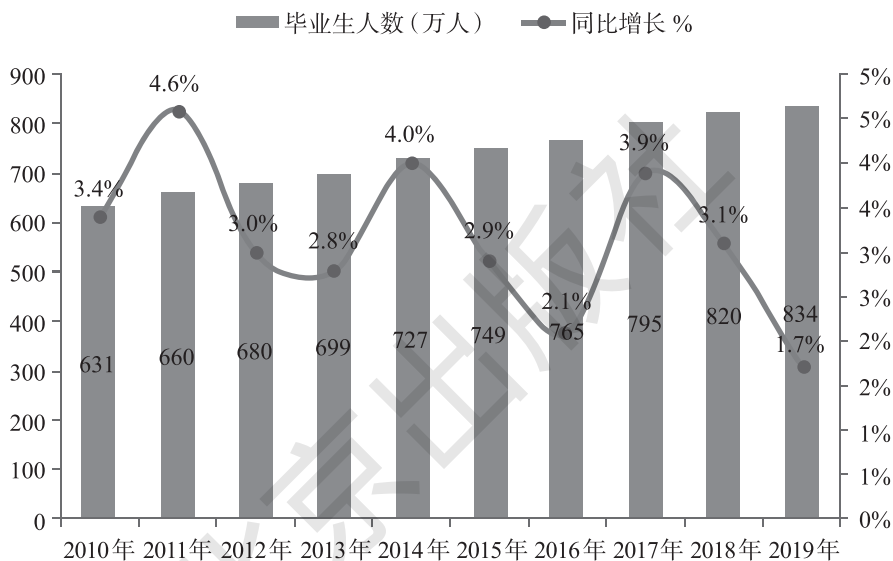


图 1-6 近年全国高校毕业生人数

在很长的一个时期内，大学生被视作中国社会的精英群体，是国家各方面建设的栋梁之材。在此形势下，高考考到一个特别高的分数，被录取到一所好的大学，再加上一个所谓的“好专业”，那基本被视作是“人生赢家”。但自 1999 年以来，我国高等教育进入一个跃进式的发展阶段，高等教育毛入学率不断增长——1998 年的毛入学率为 9.8%，1999 年为 10.5%，此后一路飙升至 2013 年的 34.5%；而这一数字至 2020 年预计将达到 40%。伴随着高校的扩招，原先的“精英式”高等教育模式被“大众式”高等教育模式所代替。“大学生”这一身份的优越感在人力资源市场的严峻现实中越来越淡薄，大学毕业即成为“人生赢家”的概率正变得越来越小。

1999 年高校的扩招促进了国内高等教育经济的迅猛发展，我国各高校迎来了跨越式发展时期。伴随着高等教育毛入学率的一路飙升，我国每年的应届毕业生待就业人数也随之攀升，2016—2018 年的规模就分别达到了 765 万、795 万、820 万。

“史上最难就业”的纪录。在庞大的毕业生规模压力下，各高校均想方设法地从创业就业、校企合作、带薪实习、招聘选调等多个环节来促进就业率和就业质量的提高。



2007年,教育部发布了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅〔2007〕7号),内容涉及生涯教育与职业规划、就业能力提升、创业教育等方面,并提倡自2008年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程,作为公共课(形式可为必修课或选修课)纳入教学计划,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程,经过3~5年的完善后全部过渡到必修课。但目前很多高校仍将其作为选修课开设,覆盖面局限于极少数学生。不可否认,在严峻的就业形势之下,我国大学生不得不开始考虑如何在大学阶段为自身将来的职业发展积累能量。但我们的大学生却似乎并未做好准备。

学问的根基好比弓弩,才能好比箭头,只要依靠厚实的见识来引导,就可以让才能很好发挥作用。青年人正处于学习的黄金时期,应该把学习作为首要任务,作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式,树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的观念,让勤奋学习成为青春远航的动力,让增长本领成为青春搏击的能量。

——习近平

如何提高大学生的就业率?国家强调要实施更加积极的就业政策,把促进就业放在优先位置,集中社会各界的力量解决大学生就业难的问题。当前,我国教育体制与产业需求之间的结构性矛盾,严重影响了大学生的就业。要解决当前大学生就业难的问题,首先就要从产业结构和教育体制入手,使两个相匹配,创造出更多对口的专业,使得大学生能够真正达到学以致用,以便更好地适应社会生活。其次,大学生要试着改变自己的就业观念,不要只想着去一线城市。应届生也不要对工作要求过高,应该从基层做起,不能眼高手低,要不怕苦,不怕累,锻炼自己的意志和能力,逐步成长为优秀公民。还有很重要的一点是要鼓励大学生创业,通过大学生创业,既解决了大学生自身的就业问题,又创造了很多新的就业岗位,大学生也可以通过创业最大限度地提升自己,有利于国家的产业创新,因为年轻人头脑更加灵活并且掌握了比较丰富且专业的知识。但是这需要国家为大学生创业创造一个适合的环境,比如完善的资本市场,加强专利技术的保护等。作为处于就业形势如此严峻情况下的大学生,我们更



要努力提升自己的能力，不眼高手低，要投身到社会中去为社会创造财富，以实现自己的人生价值。

习近平总书记勉励大学生转变择业观念，其在天津考察时，就勉励当代大学生志存高远、脚踏实地，转变择业观念，勇于到基层一线和艰苦的地方去，善于在平凡岗位上创造不平凡的业绩。同时要求加大对高校毕业生自主创业的支持力度，对就业困难毕业生进行帮扶，增强学生就业创业和职业转换能力。

李克强总理要求做好高校毕业生就业工作，在国务院常务会议上，研究如何做好今年高校毕业生就业工作，提出做好高校毕业生就业工作，关乎经济升级、民生改善和社会稳定，要采取有效措施，切实保障应届毕业生就业水平不降低、有提高。

拓展阅读

全球未来八大热门行业

最新分析显示：从全球趋势来看，假如你在寻找一份新工作，除了传统财经类别的职业之外，专家建议不妨考虑以下八个未来全球的热门行业。

(1) 护理业。在这个人口爆炸的时代，医疗护理系统对人才需求很大，会提供很多工作岗位。目前护理业是一个全球都人手紧缺的职业，就业前景广阔，更是国际地位较高、薪水丰厚的职业之一。美国劳工部的一份报告列出了目前在美国增长最快的职业名单，只涉及两个领域，其中之一就是保健。此外，中国对护士的需求也很殷切，仅上海每年护士空缺的职位就达到万人。

(2) 信息技术。美国劳工部列出增长最快的另一个职业领域，就是信息技术。目前全世界每隔几个月就有与之有关的崭新职业方向诞生，软件工程、IT分析、新媒体咨询等都是收入颇丰的职业。信息技术专业人才在我国内地就业市场也是“需求大户”，纵然传统市场已趋饱和，但新兴领域人才空缺很大，如移动通讯、网络控制、即时系统、智能系统、多媒体技术、软件工程、集成电路等。同时，3G正式启动后，网络技术人才需求达万人以上，随着5G时代的到来，网络工程师的需求量将随着中国网络的发展而继续递增。

(3) 环境科学。现今世界各国都把环保作为国家发展的一个重要部分，不断提倡环境保护、节能减排，发展绿色经济，这就需要大批人才从事环境科学的相关工作，其行业范围涉及环境管理及保护、环境顾问、环保机构、推广环保教育、生态保育及植林工作、燃油业、政府部门等，更延伸到家具、电器、汽车、食品等大众消费领域。低碳经济的快速发展，将会产生许多新行业和新职业，也需要大量的人才。



(4) 生物医药。全球生物科技正在高速发展，将生物技术应用到医疗和制药领域的步伐也在加快，拥有生物工程、化学工程或者生物制药等专业教育背景的人才，开始受到欢迎，尤其是既有生物科研基础又有医药实践经验的复合型人才，身价不断看涨。

(5) 新型材料。新材料制造业的核心从业人员，包括高分子材料工程师、复合材料工程师等。欧美尖端科技发展步伐日益加快，需要大量的新材料工程师将尖端科学付诸应用。

(6) 精算。精算是一门运用概率学理论和多种金融工具对经济活动进行分析预测的学问。随着全球保险业、社会福利业及咨询业的迅速发展，精算师在世界各国已经成为一种诱人的职业。在美国，一个刚入行的精算师年薪就在8万美元以上。在中国内地，大学很少设有精算专业，真正意义上的精算师很少，目前更紧缺保险精算师，有海外留学经验和工作经历的更是屈指可数。

(7) 现代物流。随着经济全球化与国际贸易的进一步发展，物流与供应链管理也逐渐成为企业管理中的一个核心环节。据有关研究分析，现代物流专业人才是中国十二类紧缺专业人才之一。目前许多物流部门的管理人员都未经过专业培训，加上国外物流企业抢滩内地市场，物流人才需求急剧扩大。

(8) 酒店管理。旅游业将成为继电信和信息产业之后的世界第三大经济增长点，其在中国更有强劲的发展势头，市场潜力巨大，需求各类人才。



精选案例

两元钱改变命运

在一次招聘会上，北京某外企人事经理说，他们本想招一个有丰富工作经验的资深会计人员，结果却破例招了一位刚毕业的女大学生，让他们改变想法的起因只是一个小小的细节：这个学生当场拿出了两块钱。

人事经理说，当时，女大学生因为没有工作经验，在面试一关即遭到了拒绝，但她并没有气馁，一再坚持。她对主考官说：“请再给我一次机会，让我参加完笔试。”

主考官拗不过她，就答应了她的请求。结果，她通过了笔试，由人事经理亲自复试。人事经理对她颇有好感，因为她的笔试成绩最好，不过，女大学生的话让经



理有些失望。她说自己没工作过，唯一的经验是在学校掌管过学生会财务。

找一个没有工作经验的人做财务会计不是他们的预期，经理决定收兵：“今天就到这里，如有消息我会打电话通知你。”

女大学生从座位上站起来，向经理点点头，从口袋里掏出两块钱双手递给经理：“不管是否录取，请都给我打个电话。”

经理从未见过这种情况，问：“你怎么知道我不给没有录用的人打电话？”

“您刚才说有消息就打，那言下之意就是没录取就不打了。”

经理对这个女大学生产生了浓厚的兴趣，问：“如果你没被录取，我打电话，你想知道些什么呢？”

“请告诉我，在什么地方我不能达到你们的要求，在哪方面不够好，我好改进。”

“那两块钱是干什么的？”

女大学生微笑道：“给没有被录用的人打电话不属于公司的正常开支，所以由我付电话费，请您一定打。”

经理也笑了：“请你把两块钱收回，我不会打电话了，我现在就通知你：你被录用了。”

（三）培养大学生的核心能力

核心能力是适用范围最广、通用性最强的职业能力，是从事任何职业都需要的综合素质，也是可以超越任何职业领域的、通用的、可迁移的能力，因此也被称作“关键能力”。核心能力是职业能力结构最深层、最基础的部分，是其他行业通用能力和特定职业能力的基础，对人的终身发展和终身成就影响深远。因此，在国家人力资源开发中，核心能力的确立和开发具有重大战略意义。那么，大学生的核心能力主要包括哪些内容？

不同国家对核心能力的范围界定有所不同。英国把核心能力的范围界定为：交流能力、解决问题能力、计算能力、信息技术能力和语言运用能力。美国把核心能力的范围界定为：分配时间的能力、制定目标和突出重点目标的能力、分配经费和安排预算的能力、确定所需要的数据和保存数据的能力、作为小组成员参与活动并与他人交流的能力、了解社会组织和技术系统如何运作的的能力、选择技术的能力、在工作中运用技术的能力。德国把核心的范围界定为两个方面的能力：与个人相关的能力，包括求知欲、自我革新、学习能力、耐挫折能力、责任感、冒险精神、独立性等；社会和组织能力，包括沟通能力、使用能力、分析能力、计划能力、组织能力等。澳大利亚把核心能力的范围界定为：收集、分析、处理意见和信息的能力；表达意见和交流信息的能力；规划和组织活动的的能力；在团体中与他人合作共事的能力；运用数学思维和技巧的能力；解决问题的能力；利用新技术的能力；理解不同文化的能力。根据我国的实际情况，并结合国际先进经验，我国专家把核心职业能力分为：交流表达能力、数字运算能力、革新创



新能力、自我提高能力、团队合作能力、解决问题能力、信息处理能力、外语应用能力八个方面。这八大模块构成一个整体，为劳动者开发职业能力提供了重要的职业素质背景，也是大学生在大学期间应该努力的方向。

(1) 交流表达能力：通过口头或者书面语言形式以及其他适当形式，准确清晰地表达主体意图，和他人进行双向(或者多向)信息传递，以达到相互了解、沟通和影响的能力。

(2) 数字运算能力：运用数学工具，获取、采集、理解和运算数字符号信息，以解决实际工作中的问题的能力。

(3) 革新创新能力：在前人发现或者发明的基础上，通过自身努力，创造性地提出新的发现、发明或者改进革新方案的能力。

(4) 自我提高能力：在学习和工作中自我归纳、总结，找到自己的优缺点，扬长避短，不断自我调整改进的能力。

(5) 团队合作能力：在实际工作中，充分理解团队目标、组织结构、个人职责，在此基础上与他人相互协调配合、互相帮助的能力。

(6) 解决问题能力：在工作中把理论、思想、方案、认识转化为操作或工作过程和行为，以最终解决实际问题、实现工作目标的能力。

(7) 信息处理能力：运用计算机技术处理各种形式的信息资源的能力。

(8) 外语应用能力：在工作和交往活动中实际运用外国语言的能力。

当前，我国正处于产业结构调整期，就业市场对人才的需求特点也在不断发生变化，冷门专业和热门专业处于交替变换之中，全球化的背景和国际竞争态势对于人才的要求越来越高，仅仅具有特定职业能力和行业通用能力显然不能应对就业市场的各种挑战。因此，大学生在校期间，一定要采取各种方式，充分培养和发展自身的核心能力，才能具备最广泛的就业能力和终身发展能力，才能适应就业市场的各种变化，在就业竞争中立于不败之地。

拓展阅读

大学生技校“深造”：“文凭加技能”人才抢手

拿着大学本科文凭，却选择去技校“深造”，只为有个好的就业“钱景”。这一状况，在“本科硕士满街跑，技工技师无处找”的当下，有利于大学生职场发展，也能提高中国实体经济的人力资源竞争力。

在春节后频繁举办的人才招聘会上，我们发现，文员、策划等“白领”岗位数量相对较少，焊工、电工等技术类职位占据了大多数。“本科硕士满街跑，技工技师无处找”是不少企业招人时面临的尴尬难题。

“现在普通技工的月薪已经达到4000元以上，而一般文员职位的月薪只有2000元左右。”而高薪之下，技术类工人“一工难求”现象普遍。



“我自己是学机械工程的，但在应聘的时候，企业总会问我懂不懂焊工、电工。”大学毕业生龚敏在数场招聘会上屡次“碰壁”，这让他燃起了学门技术的兴趣。“因为觉得大学里教的大多是理论，培养实际操作能力对自己非常重要。”龚敏说道。

这个想法得到了家人的同意，于是龚敏自掏腰包在一家职业技术学院学起了焊工。半年之后，再次回到招聘会上，他成了职场上抢手的“香饽饽”，很多企业都表示愿意用他。实际上，像龚敏这样的大学生如今越来越多。有的学校在学生快毕业时，老师就会推荐他们去合作的职业技术学院学习一门相应的技术。还有的是企业特意来大学下“订单”，要求毕业生“回炉”学习之后立即上岗。

专家表示，大学生有理论知识但缺乏操作能力，技工拥有技术但文化素质偏低。培养“文凭加技能”型的人才，不仅有利于大学生的职场发展，还能解企业技术人才短缺的燃眉之急，提高中国实体经济的核心竞争力。

拓展阅读

大学生找工作的渠道如下。

网络招聘，包括一般综合性网站、行业性网站、地方性网站、政府性网站、服务性网站……最好还是上专业的人才招聘网站。

报纸招聘，如中华人才报，当地人才报。

招聘会，一般招聘会效果会好些，毕竟是面对面的。

思考与讨论

1. 何为职业生涯？何为职业生涯规划？
2. 职业生涯规划对我们有什么意义？
3. 作为一名大学生该如何对自己的职业生涯规划？



链接网站



1. 职业规划中国网
2. 独之秀职业规划
3. 三和招聘网——职业生涯规划

北京出版社