



高等院校“十三五”规划教材



当代大学生 职业生涯规划

主编 魏勇 杨祖平



DANGDAI
DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA



南京大学出版社



高等院校“十三五”规划教材

当代大学生 职业生涯规划

主编 魏勇 杨祖平



DANGDAI
DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生职业生涯规划 / 魏勇, 杨祖平主编. —南京:
南京大学出版社, 2016. 5

高等院校“十三五”规划教材

ISBN 978-7-305-16980-9

I. ①当… II. ①魏… ②杨… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 112147 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出版人 金鑫荣

丛 书 名 高等院校“十三五”规划教材

书 名 当代大学生职业生涯规划

主 编 魏 勇 杨祖平

责任编辑 李 博 何永国 编辑热线 025-83686596

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 14.25 字数 283 千

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-16980-9

定 价 27.80 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

就业是民生之本。大学毕业生是国家宝贵的人力资源,2015年我国大学毕业生有749万人。大学生就业成为我国就业问题中带有战略性意义的核心问题。促进大学毕业生顺畅就业和高质量就业,对建设人力资源强国和创新型国家,具有重要而深远的意义。近些年来,我国高等教育从精英教育向大众教育转型,高等教育同质化严重,人才结构失衡,供需矛盾加大。我国大学生的就业形势依然严峻,在新形势的背景下,帮助大学生规划未来的职业生涯和指导大学生就业显得尤为迫切。

2015年5月,国务院办公厅颁布《推进创新创业教育改革的意见》。文件为当前形势下大学人才培养和推进大学生就业工作指明了方向。《当代大学生职业生涯规划》教程旨在引导大学生全面认识自我,理性分析外界环境,树立明确的职业发展目标与职业理想,根据自己的兴趣、性格、能力、价值观等方面进行科学的职业生涯规划,采取切实可行的步骤和措施,不断提高自己的职业素质,增强职业竞争力,从而实现大学生的职业目标与理想。

本书通过先行阅读、训练模块、练习、延伸阅读等环节使学生从感性认识到理性思考,再付诸实践行动。本书的框架体系遵循了职业生涯规划的流程,并增加了生涯人物访谈模块,帮助在校大学生正确认清自己的优、缺点,检验和验证通过其他渠道获得的信息,了解潜在的入职标准、核心素质要求、晋升路径和工作者的内心的感受,审视大学生人才培养目标、人才培养特色、大学生就业路径等,从而获取相关职业领域完整、及时、准确的信息,有助于大学生做出正确的职业生涯决策。

本书编写过程中,参考并引用了大学生职业生涯规划方面的国内外相关成果,在此对被引用书刊的作者致以我们深深的谢意。由于时间仓促,本书难免有不足之处,敬请专家、同仁和广大读者予以批评指正。

编者

2016年5月

目 录

第一章 生涯规划	1
第一节 生涯	3
第二节 大学生涯规划	6
第三节 职业生涯规划	14
第二章 知己——职业生涯自我探索	38
第一节 自我认知	40
第二节 职业兴趣	43
第三节 性格与职业	64
第四节 职业能力的认知	83
第五节 职业价值观探索	91
第三章 知彼——职业生涯环境探索	103
第一节 家庭环境	104
第二节 学校环境	113
第三节 社会环境	117
第四章 职业能力测评	125
第一节 职业能力和测评的基本概念	126
第二节 职业能力测评	149
第三节 就业网职业规划测评步骤及内容解读	164



第五章 生涯人物访谈·····	176
第一节 生涯人物访谈的定义及意义·····	177
第二节 生涯人物访谈流程·····	179
第三节 如何撰写生涯人物访谈报告·····	181
第六章 职业生涯设计·····	189
第一节 职业决策·····	190
第二节 职业生涯目标·····	205
第三节 职业生涯规划书的撰写·····	211
参考文献·····	219

生涯规划

教学目标

知识：理解生涯、大学生涯、职业生涯的含义以及三者之间的关系。

技能：掌握大学生涯规划、职业生涯规划的内容与步骤。

理念：树立生涯发展、生涯规划的意识。





先行阅读

新生活是从选定方向开始的

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄,它靠在一块 1.5 平方公里的绿洲旁,在 1926 年肯·莱文发现它之前,这儿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。他用手语向这儿的人问其原因,结果每个人的回答都是一样:从这儿无论向哪个方向走,最后都还是要转到这个地方来。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,他们走了数百英里的路程,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,方圆上千公里没有一点参照物,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 天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中一颗明珠,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,他的铜像被竖在小城中央。铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

人生之旅,是从设定目标的那一天开始的,只有设定了目标,人生才有了真正的意义。成功,需要明确的目标和方向。生涯规划的成功直接影响到人生价值能否得到充分体现,间接决定了生命内容的精彩抑或平淡。因此,做好大学生涯规划和职业生涯规划对每一个迈入大学的学生都十分重要,关乎着大家的前途和未来。



第一节 生涯

一、生涯

什么是生涯？生涯一词在辞海里有三种含义：1. 一生的极限。沈炯《独酌谣》：“生涯本漫漫，神理暂超超。”2. 生活。刘长卿《过湖南羊处士别业》：“杜门成白首，湖上寄生涯。”3. 生计。马致远《汉宫秋》楔子：“番家无产业，弓矢是生涯。”生涯在我们的生活中并不常用，可能更常用的是“人生”一词，被认为是生命从开始到结束的历程。



图 1-1 从出生到衰老死亡是人生的共同轨迹

美国心理学家舒伯(Donald E. Super, 1976)提出的生涯概念的内涵更丰富：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

二、生涯彩虹

舒伯提出的“生涯彩虹”理论从时间、领域、深度三个层次展现出了一个角色的投入程度是随着案件维度的变化而发生的一般性变化过程。

时间——生涯长度，舒伯按人的年龄和生命历程将其划分为成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。

领域——生涯宽度，指一个人终其一生所扮演的各种不同角色。

深度——生涯厚度，指一个人在扮演每一个角色时所投入的程度。

横跨一生的彩虹——生活广度在一生生涯的彩虹图中，横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄：成长期(约相当于儿童期)、探索期(约相当于青春期)、建立期(约相当于成人前期)、维持期(约相当于中年期)以及衰退期(约相当于老年期)。在这五

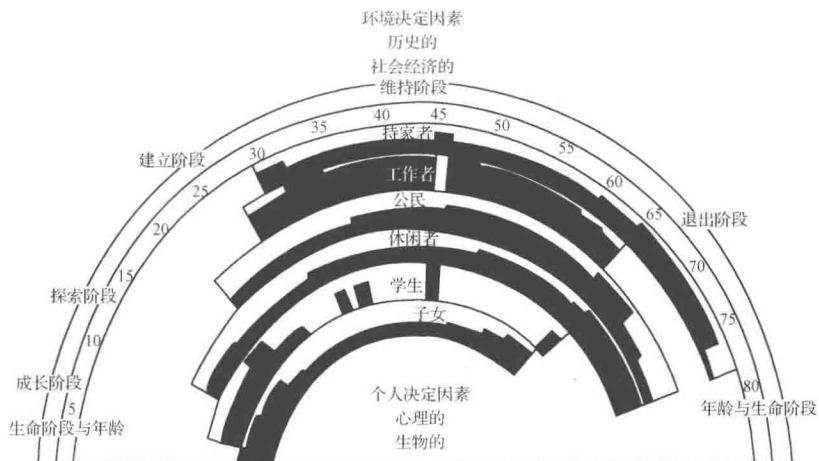


图 1-2 舒伯生涯彩虹图

个主要的人生发展阶段内,各个阶段还含有小的阶段,舒伯特别强调,各个时期的年龄划分有相当大的弹性,应依据个体的不同情况而定。

纵贯上下的彩虹——生活空间在一生生涯的彩虹图中,纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间,由一组职位和角色所组成。舒伯认为人在一生当中必须扮演九种主要的角色,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。各种角色之间是相互作用的,一个角色的成功,特别是早期的角色如果发展得比较好,将会为其他角色提供良好的关系基础。但是,在一个角色上投入过多的精力,而没有平衡协调各角色的关系,则会导致其他角色的失败。在每一个阶段对每一个角色投入程度可以用颜色来表示,颜色面积越多表示该角色投入的程度越多,空白越多表示该角色投入的程度越少。

三、生涯、大学生涯、职业生涯的关系

生涯、大学生涯、职业生涯之间的关系如图 1-3 所示。大学生的主要角色是学习者,这就像浮于冰面之上的冰山椎体,显性而清晰。职业生涯,长远而漫漫,对于大学生而言,虽然有规划意识,却可能很迷茫,这就像隐于冰面之下的冰体,浑厚又磅礴。支撑大学生涯、职业生涯的是生涯,它是职业生涯发展的根基和背景,这就像冰山的基底。

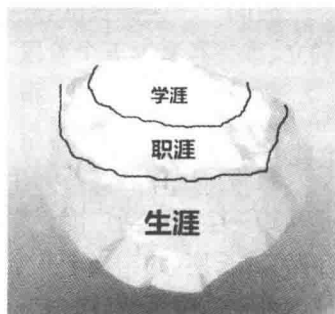


图 1-3 三涯冰山图



大学生尽管处于学涯阶段,立于冰锥之处,但首先需要关注的应是潜藏在水面以下隐性而又浩瀚、蕴藏着巨大能量、决定着冰山走向和全貌的部分——生涯。只有理清了生涯的含义、纬度和目标,对职涯的考虑才是有底蕴、可深远、具张力、裨益人生的。而对于生涯、职涯的规划和设想,只有落实于学涯,方显务实可行。

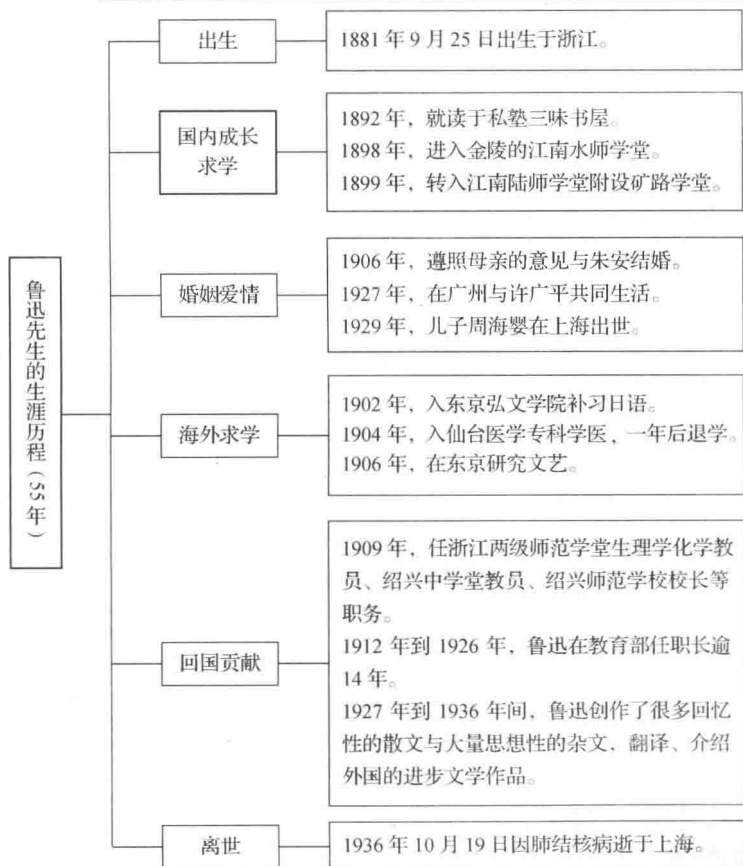
小练习

(1) 结合“中国现代文学之父”鲁迅先生的生涯历程,从生涯长度、生涯宽度、生涯厚度来分析生涯的含义。

生涯长度 _____

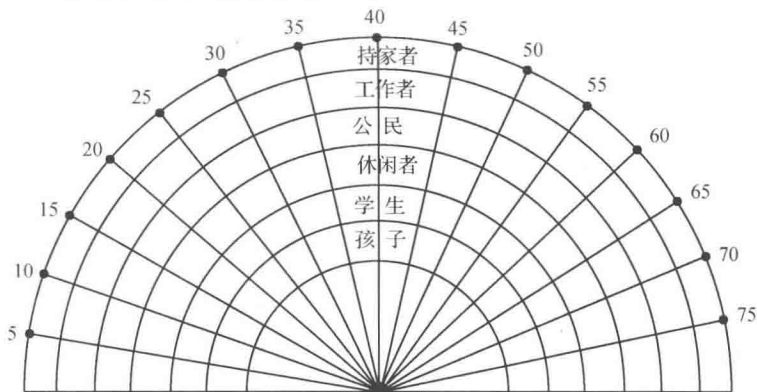
生涯宽度 _____

生涯厚度 _____





(2) 绘制自己的“生涯彩虹图”。



第二节 大学生涯规划

什么是大学生涯？舒伯的生涯彩虹图显示，我们每一个人在一生中虽然经历很多阶段，扮演不同角色，但是在大多数的阶段都会扮演着学生的角色。而大学生涯就是指以大学学生为主要角色的学习历程。

从幼儿园到小学、初中、高中，我们在家人、老师的期望之下，背负着各种压力，怀揣着自己的梦想，不停地学习、考试、升学，迈入了大学的殿堂。或许这个大学并不是你的第一选择，或许是你父母为你做的选择，又或许是你最后无可奈何的选择，但最终不会改变的事实就是你迎来了崭新的大学生活。大学校园生活就好比音乐中的一个美妙的音符，任何一所大学都给大家提供了大学校园生活的舞台，只要用心经营、用心生活、用心规划，大家就能谱写出一首动听的乐曲。

大学生涯虽然只有短短四年，却是构建人生大厦的基础，具有特别重要的意义。大学生涯要完成的是从简单角色到复杂角色转换的充分准备。大学阶段的学习，如同行走在通往人生高速公路的连接线上。连接线的一头，是相对比较单一的学生角色、子女角色；连接线的另一头，





是工作者、配偶、父母等多种角色逐渐加身,大学生涯需要为这些角色的扮演做好铺垫和准备。所以,大学学习的任务不仅是单一的专业学习,大学生涯除了注重专业素养的培养,还要注重个人能力的培养。

一、大学期间专业素养的培养

大学是探究高深学问、传递高级文化、培养高级人才的场所。大学的这种特殊功能是由大学的学习特点决定的,具体表现在这几个方面。

(一) 学习专业的方向性和综合性

大学学习的专业性十分明显。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习,从入学开始就有了职业定向,再通过四年的学习,大学生逐步成为基础知识扎实、专业知识结构合理、能力强、创造性高、品行高尚的德智体全面发展的高级专门人才。

知识就像植物的根,说不准在哪里会交错在一起,形成新的增长点。

——福井谦一(诺贝尔化学奖得主)

然而这种专业性通常只能是一个大致的方向,而更具体、更细致的专业目标是要在大学四年的学习过程中或是在将来走向社会后,才能最终确定下来。专业对口是相对的,不可能达到完全对口,所以,在大学期间除了要学好专业知识外,还应根据自己的能力、兴趣和爱好,选修或自学其他课程,扩大自己的知识面,为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

(二) 学习理论的前沿性

所谓的大学学习理论,是指学习随着学科和专业的深化而使本门类的知识更具有质的规定性。大学的学习内容不仅增加了深度和广度,而且在一定程度上揭示了知识的不确定性。大学教师不仅要向学生传授与专业有关的基础知识,还要讲授高、精、尖的理论 and 最新成果、研究动态。

(三) 学习自主性

从感性知识升华为理性知识的大学学习,不再是靠死记硬背课堂上讲授的一些知识,而是靠自己去理解和消化知识,这个消化过程就充满了自主性。

一个人在大学四年里,能不能养成自学,学会自学,不但在很大



程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到其大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家做出更大的贡献。

——钱伟长教授

学生要充分发挥自主能动性,围绕自己的专业,博览群书,拓展自己的知识面,学会用科学的、批判的眼光对现有的结论进行审视。

(四) 学习载体的多样性

大学生的学习空间不只限于课堂,还包括校内外的很多领域。教室是学生学习的场所,图书馆、阅览室、宿舍以及校园里其他公共场所,也有学生学习的良好条件。大学生的学习空间还可以延伸到社会,学校为学生提供了很多接触社会、参加社会实践活动的机会和条件。

二、大学期间个人能力的培养

大学学习,不仅仅在于学习专业文化知识,更在于培养个人的综合能力与素养。无论我们从事何种职业,都应具有下述几项基本能力。

(一) 合理利用与支配时间的能力

选择有意义的行为,合理分配时间,计划并掌握工作进程。在大学期间,你必须学会如何进行有效的自我管理,如何在学习、社会活动、生活等方面分配自己的精力。

(二) 处理人际关系的能力

人际交往能力是大学生适应社会发展需要的必备能力,提高大学生人际交往能力对当代大学生非常重要。大学生人际交往能力的培养主要是通过学习人际交往的知识、培养人际交往的技能两个方面。人际交往的知识主要包括人际交往心理学知识和社交礼仪知识;培养人际交往的技能主要通过个体咨询、团体咨询、加强班集体建设、加强宿舍文化建设、指导学生社团活动等途径来实现。

(三) 自立能力

自立能力主要是指当代大学生应当努力以自己的脑力劳动和体力劳动使自己独立。每个人的成长都不可能一帆风顺,不是碰到这样的困难,就是碰到那样的困难。比如,大家来自不同的家庭,经济状况不同,有的富裕一些,有的贫困一些。生活困难的同学,可以利用空闲时间工作来解决自己的问题和



困难。

（四）表达能力

表达能力是指以口头与书面的形式来表达自己的思想、认识和情感的能力。对当代大学生来说,这两种能力是不可缺少的,必须加强培养。同学们应当积极参加演讲、对话、辩论活动、课堂讨论或分组讨论的活动,珍惜在大庭广众面前发表见解的锻炼机会。

大学生还要注重书面表达能力的培养。书面表达能力主要是指写作能力。我们在大学期间,要学会写调查报告、工作计划和工作总结,还要初步学会写学术论文。

（五）创新能力

创新能力是指在学习前人知识、技能的基础上,提出新的创见和提高发明创造的能力。在当今激烈竞争的时代,要注重培养创新思维、创新精神和创新能力。

（六）社会适应能力

社会适应能力是指能根据客观情况变化随机应变,适时调节自身行为的能力,是一个人综合素质的反映,它与个人的思想品德、创造能力、知识技能等密切相关。现代社会是复杂多变的,要适应这种状况,保证自己从学校到社会顺利过渡,就应该提高自己社会适应能力。只有这样,即使是在比较艰苦的环境下,也能够变不利的因素为有利的因素,从而为自己以后的事业的成功奠定坚实的基础。

（七）组织管理能力

组织管理能力是指为了有效地实现目标,灵活地运用各种方法,把各种力量合理地组织和有效地协调起来的能力,还包括协调关系的能力和善于用人的能力等。用人单位对具有一定交往能力的大学生越来越重视,许多单位挑选大学生时不仅注重学业成绩,同时对在校是否担任过学生干部、是否参与过社会工作很感兴趣。因此,大学生在校期间应积极参加社会活动,尽可能做一些社会工作,不断增强自己的组织管理能力,以利于今后工作。

（八）动手实践能力

动手实践能力是指把创造思维变成实际的物质成果或是用生动形象的实践过程呈现创造性思维的能力。对于大学生来说,毕业之后不论是从事教育、教学研究、自然科学研究,还是在生产第一线从事技术管理工作,动手能力的



强弱,都会影响一个大学生的发展前途。为此,大学生应当充分利用实习和勤工俭学的机会提高自己的动手能力。

(九) 竞争生存能力

竞争生存能力是人们顺利完成某项活动或者谋生时必备的一种心理特征,也是大学生乃至人类都在追求的一种能力品质。由于当前社会是一个激烈竞争的社会,再加上当前经济危机蔓延全球,市场竞争更趋激烈,就业压力大,从而竞争能力的培养尤为重要。

三、大学生涯规划

假如给你一次旅行机会,你会怎么做准备呢?你可能会考虑这么几个问题。

1. 我有多少钱?
2. 我有多少时间? 怎么安排时间?
3. 喜欢去的地方,可能去的地方?
4. 是跟随旅行团还是自

由行?

5. 准备使用什么交通工具?
6. 结伴出行还是独自旅行?
7. 当地的气候怎样,等等。

一次旅行尚且如此,可是对于大学这样重要的人生旅行,我们多少人是没有经过任何筹划就上路了。



大学是人生的关键阶段。在这里,我们放下了高考的重担,开始追逐自己的理想,离开了家庭生活,参与团体和社会生活。在这里,我们面临的是一个全新的环境:新的学校、老师和同学,新的学习内容、学习条件和学习方式,新的生活方式、活动方式。习惯了应试教育和长辈全方位照顾的大学新生,身处多年向往的大学,开始迷茫、无所适从,无法找到新的支撑点。

“在高中时,大学像是黑暗中的一盏明灯,指引着我们前进的方向,进了大学后,天亮了,我们不知道该向何处去。”这句话,正是绝大多数一年级新生思想的真实写照。

许多同学迈入大学后进入了目标盲区,有了一种失落感、松懈感,再也难



以保持中学时期那样的求知热情了。如何尽快度过盲区,确立新的学习目标,直接关系到我们能否顺利度过大学生活,圆满完成学习任务。

大学生活是丰富多彩的,也是多元化的,学习和生活的多样化决定了大学生在大学期间应该做好合理的生涯规划,要在适应中规划,规划中适应,为自己的职业生涯做好充分准备。

大学生涯规划是指大学生在各方,特别是学校的引导下,根据社会需求、个人的兴趣爱好、个人对未来的人生追求,确定大学期间的最终奋斗目标和各阶段目标,据此对大学各阶段的学习、生活、人际交往、社会实践等方面进行的详细设计和整体规划。

四、如何进行大学生涯规划

(一) 进行理性的思考和审视

审视包括了解自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式方法、期望等。同时,还要对所处的环境进行评估,包括了解市场需要、行业动态、就业前景、周围人们对自己的评价、现有的和潜在的有利和不利条件等。审视自我,评估环境,思考并确定大学毕业后的初期目标。

训练模块

我是谁?

- ① 我报考现在这个专业的动机是什么?
- ② 我对现在这个专业的了解有多少?
- ③ 我的生活、学习、工作的动机是什么?
- ④ 我的兴趣是什么?
- ⑤ 我在生活、学习、工作上有哪些值得保持、发扬的长处和需要克服的缺憾?
- ⑥ 我现有的知识水平和社会经验与同龄人相比处于什么位置?
- ⑦ 我的性格特点是什么?
- ⑧ 我在大学生活中有哪些亟待解决的问题……

我在哪里?

- ① 我所就读的大学的状况?
- ② 我所选择的专业的情况?
- ③ 所在大学的基本政策、规定和条例?
- ④ 社会对本专业的需求情况?