



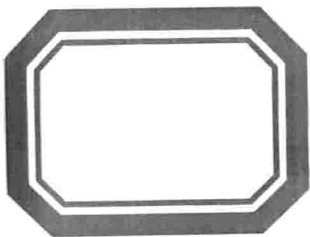
普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划教程

刘万明 孙 昀 主编
陈幼芳 主审



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划教程

刘万明 孙 昀 主 编

孙 琴 熊兴军
杨 珺 曹丽萍 副主编

陈幼芳 主 审

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本教材从“大学学习与职业生涯的关系”、“什么是职业生涯”、“大学生如何进行职业生涯规划”三个部分,分九章对大学生职业生涯规划进行了理论与实践方面的阐述。第一部分主要为第一章,重点阐述大学学习对职业生涯发展的影响与大学学习的特点和现代的学习观,形成职业生涯规划的概念性理解;第二部分为第二、三章,主要介绍职业生涯规划的基础知识与相关理论,对职业生涯规划由概念性理解上升为理性认识;第三部分为第四章至第九章,主要是通过对自我的认识、职业社会的认识、工作世界的认识,帮助大学生制订适合自身发展的职业生涯规划,并通过情商与自信的培养,帮助大学生适应社会的需求,完善职业生涯规划。

本教材希望通过感性认识与理性认识的结合,通过理论知识与实践知识的融合,帮助大学生确定正确的人生理想与职业目标,做到人尽其才,才尽其用。

本书适用于高校学生对自己的职业生涯进行规划。也适用于有志于追寻更大发展的人士对自己的职业生涯进行定位。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程 / 刘万明, 孙昀主编. --

北京: 中国铁道出版社, 2011. 8

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-113-13260-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 159246 号

书 名: 大学生职业生涯规划教程

作 者: 刘万明 孙 昀 主编

策划编辑: 严晓舟 范博涛

读者热线: 400-668-0820

责任编辑: 马洪霞

封面设计: 付 巍

编辑助理: 李晓迎

封面制作: 白 雪

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京新魏印刷厂

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 12.5 字数: 235千

书 号: ISBN 978-7-113-13260-6

定 价: 23.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材研究开发中心批销部联系调换。

大学生职业生涯规划教程

主 审：陈幼芳

主 编：刘万明 孙 昀

副主编：孙 琴 熊兴军

杨 珺 曹丽萍

编 委：何 瑞 戢 颖 顾振华 田玉香

刘艳辉 李容芳 奚 芳 刘 凯

蔡 妮 何 鸿 张兴雪 贾 委

前言

为促进高校毕业生就业工作的顺利展开,2011年全国制定并下发了《国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》,在财政、税收、金融、就业服务等方面提出了新的政策措施,加大了鼓励支持的力度。高校要积极引导毕业生转变就业观念,在大学生职业生涯规划中鼓励高校毕业生到城乡基层、中西部地区和中小企业就业。高校要在强化政策落实、积极推进创业教育培训和创业服务,鼓励高校毕业生自主创业,使更多的大学生掌握自主创业的本领和技能,推进高校毕业生通过创业实现就业。此外,高校要坚持突出政策引领的作用,在大学生职业生涯规划中建立健全高校毕业生就业信息服务平台,积极开展更具针对性的就业指导和服务,全面推进创新创业教育,加强创业实习和孵化基地建设,发挥更重要的作用。

昆明理工大学津桥学院编写的《大学生职业生涯规划教程》正是诞生于这样的背景之下。本教材以科学发展观为指导,坚持以人为本、全面实施素质教育的战略主题,及时地总结教学实践模式及工作经验。本教材方向明确、内容鲜活、材料丰富、结构新颖、文字流畅,学习起来轻松愉快,深入思考又有的放矢。本教材以提升大学生素质能力为着眼点,以应对大学生竞争压力挑战为重点,以增强大学生适应社会环境为选择,通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的择业观,促使大学生理性规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

面对新形势、新任务和新要求,高校又在不断探索创新人才的培养模式,在大学生职业生涯规划中继续深化高等教育改革,创新教育教学方法,采取多种培养方式,呈现出人的全面发展和各类人才辈出的局面,更好地适应了经济社会发展需要。相信该教材的出版将为津桥学院就业指导工作带来新的契机,将进一步推动大学生职业发展与就业指导课程的建设,也必将对有效提高高校毕业生就业工作队伍专业化水平产生积极的影响和推动作用。

中共云南省委高校工委副书记 陶 晴
2011年7月13日

目 录

第一章 大学学习与职业生涯	1
学习目标	1
本章故事	1
第一节 大学学习对职业生涯发展的影响	1
一、职业生涯规划与人生发展	2
二、大学学习对职业发展的影响	3
三、大学阶段学习的主要任务	5
第二节 大学学习的特点及现代学习观	7
一、大学学习特点与方法	7
二、现代学习观	11
资料链接	13
本章小结	14
思考题	14
第二章 职业生涯规划基础知识	15
学习目标	15
本章故事	15
第一节 职业生涯规划相关概念	15
一、工作、职业与事业	16
二、生涯与职业生涯	19
三、职业生涯发展形态	21
第二节 职业生涯规划与大学生成才	22
一、职业生涯规划的概念及分类	23
二、职业生涯规划对大学生成才的影响	24
资料链接	26

本章小结	27
思考题	27
◎ 第三章 职业生涯规划相关理论	29
学习目标	29
本章故事	29
第一节 职业选择理论	29
一、帕森斯的特质—因素理论	30
二、霍兰德的人格类型理论	31
三、罗伊的人格理论	32
第二节 职业生涯发展理论	35
一、金斯伯格的职业发展理论	35
二、萨珀的“终身发展”理论	36
三、施恩的职业生涯发展理论和职业锚理论	38
资料链接	41
本章小结	42
思考题	43
◎ 第四章 自我探索与自我认识	44
学习目标	44
本章故事	44
第一节 认识自我	45
一、自我探索与职业发展	45
二、自我认识的维度及其在大学生职业生涯规划中的作用	47
三、大学生职业生涯自我认识的方法	48
第二节 价值观	48
一、价值观与职业选择	48
二、职业价值观探索	50
第三节 兴趣	54
一、兴趣与职业选择	54
二、职业兴趣探索	56

第四节 性格	61
一、什么是性格	61
二、性格理论的由来	62
三、性格与职业选择	63
四、为性格找准职业	65
第五节 能力	67
一、能力概述	67
二、能力倾向探索	68
资料链接	71
本章小结	75
思考题	75
 第五章 职业社会认知	76
学习目标	76
本章故事	76
第一节 职场概况	77
一、高等教育发展与大学生就业	77
二、市场经济与职业发展	79
三、知识经济与职业发展	82
第二节 职业分类与职业要求	86
一、职业分类系统	86
二、职业社会对人才的要求	89
第三节 现代社会下的职业能力培养	97
一、职业能力分类	97
二、职业能力与相关职业	98
三、职业层次与职业能力的关系	99
四、能力结构	101
五、职业能力培养	102
资料链接	107
本章小结	108
思考题	109

第六章 工作世界的认知	110
学习目标	110
本章故事	110
第一节 了解工作世界——职业发展机会评估	111
一、认识工作世界的维度和途径	111
二、社会环境评估	113
三、行业环境评估	115
四、组织环境评估	116
第二节 职业发展机会评估方法	117
一、职业生涯决策	117
二、SWOT 分析法	122
三、五“WHAT”分析法	124
资料链接	125
本章小结	127
思考题	127
第七章 大学生职业生涯规划的制订与实施	128
学习目标	128
本章故事	128
第一节 大学生职业生涯规划的主要原则	129
一、目标导向原则	129
二、可行性原则	129
三、时间要求原则	130
四、与社会需求相结合的原则	130
第二节 个人生涯愿景与大学生职业规划的步骤	131
一、清晰的个人生涯愿景	132
二、大学生职业生涯规划的步骤	133
第三节 大学生职业生涯规划的实施	135
一、大学生职业生涯目标的确定	136

二、制订与实施行动计划.....	139
资料链接.....	140
本章小结.....	144
思考题.....	144
◎ 第八章 大学生的情商与职场.....	145
学习目标.....	145
本章故事.....	145
第一节 情商与职业发展.....	146
一、情商对职业发展的影响.....	146
二、培养自己的情商.....	148
三、人际关系与职业发展.....	155
第二节 职场成功的基本要素.....	156
一、选择适合自己的职业.....	156
二、满足动态的社会需求.....	157
三、具备良好的职业化素质.....	158
四、从基层做起.....	160
资料链接.....	161
本章小结.....	164
思考题.....	164
◎ 第九章 大学生的自信培养与潜能开发.....	165
学习目标.....	165
本章故事.....	165
第一节 自信是成功的一半.....	165
一、自信与职业成功.....	166
二、自信的形成与提升.....	168
第二节 开发潜能.....	172
一、认识潜能.....	172
二、潜能的开发.....	173

资料链接	174
本章小结	177
附录 A 霍兰德职业索引	178
附录 B 大学生职业生涯规划制订表	183
后记	188
参考文献	190

第一章 大学学习与职业生涯

学习目标

通过本章学习，大学生应当在如何适应大学生活、如何树立正确的学习观、如何理解大学学习和职业生涯发展的关系三个方面达到以下目标：

1. 把握大学生活的特点，积极适应大学生活；
2. 根据大学学习特点，合理规划自己大学的学习生活；
3. 认识大学学习与职业发展的关系。

本章故事

一只饥肠辘辘的公鸡在田野里为自己和母鸡们寻找食物。它找了很久，忽然在草丛里发现了一块宝石。公鸡叹了口气说：“唉，为什么让我发现你呢？如果是我的主人发现了你，他会把你当成宝贝，但是你对我又有什么用处呢？与其给我一块宝石，还不如给我一颗麦子。”（伊索寓言）

分享讨论

读完以上故事，你有哪些想法和体会？

在人生发展过程中，尤其在进入大学的学习阶段，要真正明白个人需要的是宝石还是麦子，以及获得所需应该具备的能力。

第一节 大学学习对职业生涯发展的影响

高等教育是最高层次的学校教育，它担当着发展、繁荣科学文化知识，培养人才、造就人才，推动社会发展与进步的重大使命。进入大学学习阶段，不仅意味着人生一个重大角色的转变，也是人生一个重大课题的开始。大学学习阶段是职业生涯的前奏，也关乎整个人生发展。大学学习阶段我们不仅需要学习文化知识，也需要将自己的体力、脑力以及感情结合

在一起,抱着探索求知的态度,加强对职业生涯的认知与了解。通过这个学习阶段不断地自我提升,可以帮助大学生正确定位未来的职业,从而找到适合自己的发展道路。

一、职业生涯规划与人生发展

大学不仅是学习知识、获取学历的一个场所,更是人一生中一个重要的发展阶段。当中国进入高等教育大众化时期,大学生不再是稀缺资源,越来越多的人渴望能进入一所好的大学,以此来改变自己的命运。其实,相比起来,怎样读好大学比读一所好的大学更为重要,读好大学对人一生的发展有着更为深远的影响和意义。

有一个寓言故事讲得很好。有兄弟两个人,他们家在一座摩天大楼的第 80 层。一天,两个人深夜回家,发现电梯旁的通知:今天停电,电梯暂停!兄弟俩背着沉重的大背包在楼底下商量,决定一鼓作气爬上去。爬到 20 层的时候,开始觉得背包很重了,两人商量后决定把背包存在 20 层,到时候再回过头来取。卸下了背包,两个人觉得很轻松,说说笑笑地继续往上爬。爬到 40 层楼的时候,两人已经很累了,开始互相抱怨指责。哥哥说:你为什么不看通知啊?弟弟说:我忘了看通知,你为什么不提醒我呢?两个人就这样吵吵闹闹,一路吵到 60 层。到了这个时候,两人实在疲惫不堪,终于懒得吵了,安安静静地继续爬楼。当他们终于爬完了最后的 20 层楼,两个人相互一看,不约而同想起了一件事:钥匙忘在 20 层了,在背包里!

其实,这个寓言说的就是人的一生。刚开始的时候,人人都意气风发。我们背负的沉沉行囊里装着抱负,装着很多很多的愿望。我们不畏艰险,从脚底下第一个台阶开始上路。可是到 20 岁后,开始受到社会的影响以及来自各方面的压力,你或许会想干嘛要这么累呢?于是开始忘记或丢弃那些理想,那些抱负。当活到 40 岁时,回头看看,不免产生许多的遗憾和追悔,于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个……或许想从头再来,可人到中年,只好有点无奈地继续走。等到人生终于走完了,突然之间怅然若失,想起来这一生最宝贵的东西留在了 20 岁的行囊里,那就是一直没有打开的梦想,从来没有放飞过,从来没有跟随过自己,孑然一身走完了一生的历程。但是,20 岁回不去了,这就是一条不归路。

如果不能主动地规划自己、做出选择,就只能等待别人来裁决你的命运。现在我们正好 20 岁,是不是可以做什么不让遗憾发生呢?如果不希望等到白了少年头才来追悔,那么,我们一定要把大学读好,把人生的规划做好。因为,任何理想和抱负的实现,都需要足够的积蓄和准备,都必须奠定扎实的基础。丘吉尔曾经说过:“一个人看不到未来,就把握不了

现在。”在人类历史上，古今中外大凡事业成功的人士，都是从小立志，确立理想，最终为社会做出贡献，从而实现了自己的人生目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

面对人生大舞台，相信每个人都渴望实现自我的价值，追求成功是人的本性。美国心理学家马斯洛曾经说过：“人是永远不能满足的动物”。他提出了著名的“需要层次论”，认为人的需要由低级向高级推进，即从生理需要向心理需要递进，人最本质的需要是自我实现的需要。可是，自我实现需要能否实现，很大程度上依赖于我们的职业生涯规划。谁都希望能在自己的职业生涯中有所成就，特别是自身素质较高的大学生更是对未来事业之途充满期望，并愿意为成功付出勤奋和努力。但是成功仅有主观努力是不够的，关键是你是否选择了正确的方向。一个人的职业生涯是生命、生活的重要组成部分，选择了一份职业，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式。我们在社会舞台上职业角色扮演得如何，过什么样的生活，其实我们是可以把握的。每一个人都应该是自己人生职业的规划者和耕耘者，为实现自我价值规划好发展蓝图，扬长避短，最终走向成功。

二、大学学习对职业发展的影响

在分工精细、科技发达的现代社会，工作职业已经不再是个人寻求糊口和温饱的手段，更是个人表现自我、发展自我的途径。大学生活是整个人生的重要阶段，是职业发展的准备时期。在大学里选择某一专业进行学习，是为今后的职业做准备。因此，大学学习对今后的职业发展有着重要的影响，是决定能否赢在起点的重要阶段。如果在大学阶段准备充分，就能较快地找到自己理想的职业，顺利地进入角色。

德国戏剧家席勒曾说过：“时间的步伐有三种，未来姗姗来迟，现在像箭一般飞逝，而过去永远静立不动。”我们看看一个大学生的自述：近来我的心情很郁闷，心情好时我偶尔会去上课，只要老师不点名，只要考前突击一般都会过关；寝室乱一些也无所谓，因为我是扫天下者，不必在乎一屋之乱；通宵上网在游戏中放松放松，早上、下午睡睡懒觉，反正只要运气不是太差，辅导员就不会发现……有时候我也特别恐慌——我上大学就是为了用父母的血汗钱和自己的宝贵青春换来一纸文凭吗？这样下去，我有什么本事成就一番事业？有什么资格来谈民族的复兴，国家的富强？谁也不能告诉我，大学毕业以后将会是怎样，一切都是未知数。

面对这个大学生的告白，我们不难发现明确大学学习目的的重要性，尤其是大学学习对

未来职业发展具有的基石作用。在学习阶段没有目标，毕业后就将不知所措、陷入被动的就业状态。

千里之行，始于足下，大学学习阶段正是职业发展的准备阶段，紧紧抓住易失的今天，从现在做起，从今天做起。一个人从小到大，从生到死，既要人养，也要养人。为人子，为人夫，为人父……直至为人师长，为官一方……角色千变万化。在大学学习阶段，不仅要努力完成学生学习的角色，也要为将来职业角色做好准备。

例如，毕业后你选择先就业。那么在大学阶段你必须明确你的职业目标是什么？这个职业需要什么样的知识储备和能力条件？实现这个职业目标你需要做些什么准备？你准备如何来做这些准备？

如果毕业后你选择创业，所面临的考验势必比先择业再创业更需要能力与经验。在大学学习阶段，需要储备的知识和提升的能力需求量就更大了。在这里，不妨对自己问如下问题：

(1) 我有自己创业的想法和打算吗？

(2) 如果有创业的计划，我现在应该做些什么准备工作？

(3) 我创业的方向、领域、目标是什么？我是否对此充满激情、兴趣和强烈的期待？我会全力以赴吗？

(4) 我立志做一名出色职业经理人，我应该如何规划我的职业生涯？

(5) 为了实现职业和事业生涯目标，我目前的知识、智慧、能力、技巧等方面准备充分了吗？

(6) 就我个人而言，实现人生目标的最大障碍是什么？我应该如何克服这些障碍？

(7) 我具备职业和事业发展所应该具备的资质了吗？

(8) 我还有哪些潜力没有发挥？哪些能力需要提升？如何发挥和提升？

(9) 我应该制订一个什么样的终身学习目标和计划？如何实现这些目标和计划？

大学学习阶段对职业发展的影响，不仅仅体现在知识的储备、能力的提升上，也包括自身价值观的形成等。不同的价值取向往往会产生不同的行为准则，这对于职业发展的影响也极为重要。简单地说，如果将来就业方向与个人的兴趣、爱好以及价值观相吻合，那么你会觉得很开心，很带劲。如果不相吻合，那么就会感到很无奈，很痛苦。而这些感受通常是金钱和威望不能弥补的。可以这样说，每个人都可以有一份工作，但却不一定拥有一份事业。一纸劳动合同只能保证你暂时有一个饭碗，但却不能保证老板永远信任你，也不能保证你永远喜爱这份工作。其实，大学学习的阶段正是未来职业发展的前奏。我们进入大学后有了自

已选择的专业，就可以根据专业方向进行职业生涯规划。在进行大学学习的过程中，在对专业知识、综合能力、兴趣爱好各方面的逐步认识中，我们才会逐渐明确自己的职业选择，才有可能拥有一份事业。

三、大学阶段学习的主要任务

从高中到大学，无论从生活方式、学习方法，到人际交往都会有全新的感受。正因为如此，在英文中，大学新生一词叫“freshman”，这个词蕴含着新鲜的意思。对大多数人来说，大学时代都是一段值得永远怀念的宝贵时光。那如画的校园，那飞扬的青春热情，那深厚的同学情谊，都是人们记忆深处最美好的画面。但是，较少为人提及的是，大学时代也是一个人职业生涯中极为重要的一个时期。

什么是大学阶段的主要任务？有两种观点是值得我们去认真思考的。一种是联合国教科文组织对大学学习、大学生生活提出的四个要求，叫做“四会”。第一叫做“learn to be”，就是学会做人；第二叫做“learn to do”，学会做事；第三会叫做“learn to be with others”，学会与人相处；第四叫做“learn to how to learn”，学会如何学习。另外一种观点是《世界教育信息》对大学生提出的要求——九种能力。第一，极强的分析能力。即分析和解决问题的能力，包括系统思维的能力。第二，对新问题、复杂问题的综合表达能力，特别是对新的问题和复杂问题的表达能力。第三，跨学科知识的交融能力，即不同学科之间知识的融会贯通能力。第四，母语和第二外语的交流能力。对我们中国学生来讲，即是中文的交流能力和第二外语的交流能力（包括书面与口头）。第五，判断自己的选择和决定所产生的结果和相关后果的能力。我们会做出各种各样的判断，做出各种各样的决定，但是对我们的判断和决定所产生的后果，我们有无一种判断能力，这一点是非常重要的。做决定很简单，但是你在做决定的时候要预测到你这个决定将会产生什么样的后果。这个后果应该是全面的，不能只看到你所期望的那个好的方面，也应该看到可能出现的你不想接受的一些现实，这也是一个非常重要的能力。第六，在复杂信息环境下的检索和判别能力。在信息大量涌现的时候，如何能够尽快地检索和判断信息的真假和它的优劣，不仅对我们学习意义重大，而且对我们认识现实、认识社会都具有非常重要的作用。现在打开互联网，上面各种各样的信息都有，判断孰是孰非的能力就显得非常重要。网上说的是不是真的，报上讲的是不是真的，需要有一个判断。第七，在多元文化环境下的工作能力。经济全球化的发展趋势，使得一个公司里边不同文化背景的人在一起工作成为一种现实。如何在多元文化的环境中，与人相处、协作就是一种新的工作能力。第八，民主价值

平等和社会责任的承诺，这是一种价值观方面的说法。第九，了解外来文化和变化中的世界的的能力。

根据上述社会对大学生的要求以及职业生涯发展的理论，即大学时代是一个人职业生涯的探索和准备阶段，这个阶段主要的学习任务如下：

(1) 发现和发展自己的需要和兴趣，发现和发展自己的能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础。

(2) 学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发现并塑造自己的价值观，做出合理的受教育决策，将职业幻想变为可操作的现实。

(3) 接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。

换句话说，你这辈子将成为什么样的人，很大程度上就是由你这四年中的努力所决定的。当毕业的时候，无论你是直接参加工作，继续读研，还是出国，你的选择成败与否，都与你平时的大学生活息息相关。

大学一年级是大学生涯起步的阶段，也是大学生生活重要的打基础时期。一年级大学生从中学升入大学，就其社会环境、社会地位、学习方式、生活方式来说，都发生了比较明显的变化。在这一转变过程中，他们在心理上、思想上和行为上，往往产生出诸多的不适应，表现为自主意识增强，但自理能力较差；自我期望很高，但自制能力较差；情感丰富，但理智力较差。由中学时代对大学的美好想象到亲身体验大学生活的现实，常常会因理想与现实的差异而引起复杂的心理矛盾，并且这些冲突和矛盾会在学习生活中反映出来。有相当多的新生入学后认为中学追求的目标实现了，产生了“船靠码头车到站”的想法，学业上放松自我要求；还有的学生对大学学习方法、学习规律缺乏认识和把握，学习上感到吃力；也有的对学习上可能遇到的挫折和困难心理准备不足，因而显得很不适应，以致产生许多烦恼，等等。

大学一年级生活的主要任务是要尽快融入新的集体，认识自我并彰显个人独特的个性，抓好基础课的学习。重点要完成这样几项任务：

(1) 尽快熟悉你的大学，要充分利用入学教育阶段的各项活动，了解学校的发展历史、学科特色，了解所在院校的发展状况，以及本专业人才培养的规格与要求。

(2) 要尽快了解和熟悉大学学习生活的特点，努力适应大学学习的方式方法，掌握大学学习的基本规律，为学业的进一步深化打下良好基础。

(3) 要利用各种讲座、辅导、培训等机会，加强对自我的认识，把握自己的成才目标，