



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

◎主审 李开广

◎主编 杨克林



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划

主 审：李开广

主 编：杨克林

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 杨克林主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1222 - 9

I. ①大… II. ①杨… 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 (2015) 第 212683 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 326 千字

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 刘 娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

前 言

没有目标的时间里——

不是没有信息，而是你不知道需要什么信息；不是没有机会，而是你不知道该怎样辨别机会；不是没有朋友帮你，而是朋友不知道怎样帮你；不是你能力不够，而是你的低标准目标使你的能力退化了；不是没有成功，而是你不知道怎样就是成功；不是没有自信，而是你不知哪些事情可以给你带来自信……

每一位青年朋友肯定都对自己的未来有所思考，希望你学习本书后能获得一些启示，从而自信快乐地去探索、发现自己的未来。经常有问我：“我们的生涯能够规划吗？”对此我不敢断言。但可以肯定的是，不断探索自我、了解自我、完善自我是成长发展的永恒课题。同时，多了解一些自我管理的方法手段，对于刚刚步入大学的学生来说，不无裨益。

职业生涯规划，这个词对我们来说或许并不陌生，也不难理解，甚至是个热词。那么我们该如何进行职业生涯规划呢？具体的方法又是怎样的呢？因人而异。凡事预则立，不预则废。职业生涯规划是将美好的人生愿望变成现实的桥梁，了解职业生涯规划的基本概念、发展理论和重大意义，是进行科学职业生涯规划的基础。有了客观全面的职业生涯规划，就有了“航行”的目标，人生之舟就可以劈波斩浪，勇往直前。“生涯”一词出于2 000多年前庄子所说的“吾生也有涯，而知也无涯”。这里，生为生命，涯为边际、极限。庄子前半句话用现在的话说就是，“我们的生命是有限的”；生涯就是我们每个人有限的全部人生历程。

通过学习职业生涯规划，树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展积极主动地付出努力；能够基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势和政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识和创业的基本知识；掌握自我探索的技能、信息搜索和管理技能等；了解职业生涯的发展和规划的决策方式，在职业生涯规划道路上不断进行有效的职业决策；树立职业理想、强化规划意识，领会职业生涯规划理论、掌握相关技术方法，明晰自我定位、设定职业生涯发展目标，拟订行动计划，形成符合自身个性特点的《职业生涯规划书》，自我激励并实施自己的规划方案。

虽然本书介绍了许多具有可操作性的内容，但是不必如法炮制，千篇一律地生搬硬套。所有内容都只是希望能帮助你找到适合自己的发展思路。因材施教自古流传，尊重个性今世共识。花无重开日，人无再少年。每个人都是独一无二的，在崇尚自我的同时，我们也应该更多了解一些人类的共性。探索兴趣、性格、能力、价值观的特点特性，了解职业岗位需求，确定发展目标，掌握决策方法，制定行动策略——这本身就是一个成长的过程。结合自身特点和职业理想，运用科学的生涯规划方法，加以学习借鉴，可以提高效率，避免走太多弯路和做无谓的牺牲。教无定法，成才是道。希望大家能从本书中找到“点石成金”之术，务必体验学习，切忌为规划而规划。

目 录

模块一 职业意识培养	1
项目一 认识职业教育	4
项目二 职业生涯人物访谈	14
模块二 自我探索	25
项目一 探索职业兴趣	25
项目二 修炼性格	33
项目三 激发潜能	44
项目四 澄清价值观	57
模块三 职业探索	65
项目一 职业认知	65
项目二 专业与职业	90
项目三 岗位分析	97
模块四 生涯理念	104
项目一 传统文化	104
项目二 西方职业生涯理论	116
模块五 职业决策	128
项目一 目标定位	128
项目二 职业生涯决策方法	142
项目三 信息综合与评估	152
模块六 职业生涯规划实施	164
项目一 职业生涯规划方法	164
项目二 职业生涯规划管理	173
项目三 管理执行	192
项目四 评估调整	206
参考文献	215

模块一 职业意识培养

学习目标

认识职业意识,了解职业理想与人生发展的关系,形成正确的职业理想和职业观。了解职业教育、职业生涯、职业理想的内涵,不断增强职业意识,形成正确的职业观,理解职业生涯规划的特点及其与职业理想的关系。理解职业理想对人生发展的作用,理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。初步形成正确的职业理想,基本形成正确的职业价值取向,形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。认识职业院校学生职业生涯规划的特点,培养自信、自强的心态。

生涯导引

话说有两兄弟,一起住在一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚时分,等他们爬山回来,回到公寓楼的时候,发现一件事:大厦停电了!这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢?因为很不巧,这两兄弟是住在大厦的顶层。那么,顶层是几楼呢?那就更加不巧了,顶层是第80层。很恐怖吧?两兄弟虽然都背着大大的登山包,但也别无选择。哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧。”于是,他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20层的时候,他们觉得累了。于是弟弟提议说:“哥哥,行李太重了,不如这样吧,我们把它放在20层,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听,觉得这主意不错:“好啊!弟弟,你真聪明呀。”于是,他们就把行李放在20层,继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后,两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长,到了40层,两人又觉得累了。一想到只爬了一半,往上一看竟然还有40层要爬,两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了60层。到了60层,两人筋疲力尽,累得连吵架的力气都没有了。哥哥对弟弟说:“算了,只剩下最后20层,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。终于,80层到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势,说:“弟弟,拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错?钥匙不是在你那里吗?”好,你猜猜发生了什么事?正确,钥匙还留在放在第20层的登山包里呢!

有人说,这个故事其实在反映我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之中,背负着很多压力,不停地做功课、考试、升学,就好像是背着一个很重的登山包,再加上自己也不够成熟、不够有能力,所以走得很辛苦。20岁以后,从学校

毕业出来，走上工作岗位，开始自己的职业生涯，自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，就好像是卸下了沉重的包袱。所以说，从20岁到40岁，是一生中最愉快的20年。到了40岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不识货，怪家人不体恤，埋怨政府、埋怨国家、埋怨社会，就这样在抱怨遗憾中又过了20年。到了60岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己：不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？是你的钥匙，你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在20岁，没有完成。想一想，你是不是也想等到40年之后、60年之后才来追悔？想一想，我们最在意的是什么呢？想一想，希望将来的自己和现在有些什么不同？是不是可以做些什么来不让这个遗憾发生呢？那么，我们要做些什么呢？请思考思考人生发展的关键问题——

我想干什么？

我能干什么？

环境支持我干什么？

我到底为什么干？

我怎么干？

我干得怎么样？

一个人的出生是无法选择的，但是日后的人生道路却是掌握在自己手里的。俗话说，生而贫困不足以羞耻，死而贫困才是羞耻。其实，不同的人生态度，决定了不同的人生方向。世界上同样一件事情，在心态积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在心态消极者眼里，却是弥漫着失望和烦恼。自信自强，勇敢地、乐观地、充满信心地面对人生的困难和挫折，才是最智慧的选择。尽管世上不如意事十之八九，但是有一样东西是我们可以把握的，那就是自己的积极心态。譬如，尽管我们没有出生在富豪家庭，但是我们完全可以努力奋斗使自己成为一个富豪；譬如，尽管我们因贫困而在年轻的时候没有获得多少知识，但是我们完全可以在日后的人生道路上见缝插针地学习各种知识、吸取各种经验；又譬如，尽管很难改变生存的环境，但是我们完全可以改变自己的内心，让自己乐观起来、快乐起来，于是人生的幸福也就来临了。

在现实生活中，每个人都与“职业”二字息息相关。所谓职业，就是一个人赖以生存和发展的社会劳动岗位，因此，它对从业者的人生至少具有三个方面的意义：获取合理的报酬，满足相应的生活需求；赋予从业者一定的社会角色，使其在履行义务和职责的过程中发展个性、发挥才能；提供给从业者体现个人价值的机会和自我实现的舞台，使其在工作中赢得尊严、荣誉、声望和影响力，达到自我实现的目的。因此，在现代社会，一份职业就意味着：其一是谋生手段；其二是社会角色；其三是自我实现之路。

(1) 职业是一种谋生手段、一种生活源泉，是人们为获取主要生活来源而从事的社会活动。

将职业作为谋生的手段，个人通过职业活动为社会创造物质财富和精神财富，获得合理的物质报酬，从而实现个人和家庭的生存需要，获得最基本的安全感，满足正常社会交往的

需要,这是必需的,也是构建和谐社会的基础。因此,职业在很大程度上决定了一个人的经济状况、社会待遇、健康水平,影响着个人和家庭的生存质量。但如果仅仅把职业当作谋生的手段,就会过于看重或只追求职业的物质报酬,把职场变成了人追逐金钱和利益的场所,那将是很危险的,也很难构筑一个幸福快乐的人生。因为人的幸福绝不能仅仅用金钱和物质的满足程度来衡量,金钱的增多和物质的不断丰富只有在温饱问题尚未得到解决时才能带给人较多的幸福感,而达到一定程度后,它们与幸福感的关联度就会降低。因而一个人在把职业作为自己谋生需要的同时,更需要为社会多做贡献,把职业看成是满足人的高级需要和实现人生价值的舞台。只有这样,人才能获得持久的幸福。

(2) 职业是人的一种社会角色。

职业作为一种社会现象,是与社会分工和生产内部的劳动分工相联系的。从事一定的职业就是扮演一定的社会角色,就必须承担与这一社会角色相对应的社会职责,履行这一社会角色所赋予的社会义务,并在履行自己的义务和承担社会责任中实现自己的人生理想。因而个人理想的实现和成就的取得一刻也离不开社会,我们正是通过职业实现、完善着“人人为我,我为人人”的人生逻辑,并且借此立足于社会、获得社会肯定,进而实现自我价值的。

(3) 职业是自我实现之路。

因为如果仅仅把职业看作因承担一定的社会角色而采取的一种谋生手段,那么职业就失去了人的主体活动的目的性。如在人身被占有或依附的奴隶社会中,劳动者的行为是被支配的,他们的劳作更多是停留在谋生或履行义务的水平上。当社会确立了人格的独立和精神的等值关系,人的地位和财产取决于竞争的成败时,为在工作中做出成绩,为社会做出更大贡献,人的积极性、主动性和创造性就会被大大调动,人的聪明才智和创造潜能就会在工作中得到最大限度的挖掘和发挥,那么职业就被赋予了自我实现之路的含义。

职业生涯是一种动态发展的历程,每个人在不同阶段有着不同的追求,在每个阶段都不断地做出职业生涯规划并积极去实现,这是一个终生的活动。从20多岁离开校园成为职业人到退休,职业在我们一生中占据的时间很长,但它并不是我们生活的全部。而生涯则包含了一个终生发展的概念——在人生不同的阶段,我们都有自己不断的发展、追求和任务。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。职业生涯的发展过程有着不同的发展阶段,可以划分为不同的时期。生涯是一个整合的概念,它涉及了人生整体发展的各个层面,要求我们用联系的眼光来审视职业问题。从整体来看,每个人的职业生涯都具有一定的逻辑性。在个人与他人、个人与环境、个人与社会的互动中,每个人根据自己不断充实的社会职业信息、职业决策技术,做出与该阶段相符的职业生涯规划。这个发展的过程涵盖了一个人一生的各个层面。职业不能占据我们整个生命的长度,即使在我们的“职业人”阶段,职业也不能占据我们生活的全部。我们除了从事某种职业,还要担当家庭和社会角色,比如,是子女、是父母、是朋友、是学生、是公民,等等。我们的生活经验会影响我们的职业选择和职业发展,而我们的职业选择又往往决定一定的生活状态和方式。

每个人都有独特的生涯发展形态。同一种职业可以由很多人来承担,但是生涯却是每个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观,有自己独特的行为方式,因此,在同样的职业中,我们做出的努力不同,我们获得的感受也各异。这就好比在同一棵树上,不会有完全相同的两片叶子。这个世界中人的生涯千姿百态,每个人都有自己独特的生涯,

无法克隆。每个个体都是独特的，具有不同的特点，在职业条件、职业理想、职业选择等方面各不相同，再加上每个人为实现自己的职业理想所做的种种努力的不同，构成了人人各不相同的独特的职业生涯历程。

项目一 认识职业教育

项目任务

- 一、认识高等职业教育
- 二、职业观
- 三、如何上大学

学习探索

高等职业教育“以培养生产、建设、服务、管理第一线的高端技能型专门人才为主要任务”。高职人才培养模式突出“校企合作、工学结合”的特色。高职专业建设围绕对接产业和区域经济发展。根据高职学生的生源特点及其普遍喜欢动手、善于形象思维的能力优势，针对不同职业领域的不同需求，发掘自身个性优势，认识职业领域，树立自信心和职业意识，制订科学的行动计划，从而实现成功就业和职业发展，对于高等职业教育来说就显得尤为重要。

一、认识高等职业教育

高等职业教育具有高等教育和职业教育双重属性，其主要任务是培养生产、服务、管理第一线的高端技能型专门人才。从人才层次结构上看，高等职业教育处于技能型人才培养的高端，对职业教育的人才培养和教育教学具有引领和导向性的作用。高等职业教育坚持以服务为宗旨、以就业为导向，走产学研结合发展的办学方针，以提高质量为核心，以增强特色为重点，以合作办学、合作育人、合作就业、合作发展为主线，创新体制机制，深化教育教学改革，努力办出中国特色、世界水准，在现代职业教育体系建设中发挥着引领、示范和骨干作用。高等职业教育有四个方面突出特征：①水平特征。我们的高等职业教育要和强国崛起地位相匹配，要办成世界一流的职业教育，要形成品牌。在国际职业教育中要有影响力和话语权。②国情特征。高等职业教育要符合中国国情，要和经济发展水平、产业结构特点紧密结合。③制度特征。我们办的是社会主义教育，培养的是具有社会主义核心价值观的建设者和接班人。④时代特征。我们办的是具有鲜明时代感的高等职业教育，要体现时代发展的特征。

高职教育将成为终身教育体系的重要一环，而不是终结性教育。高等职业教育的发展为我国的政治经济建设、社会发展做出了重要贡献。10年来，高职院校毕业生累计超过800万人，为我国走新型工业化道路、推进产业结构调整和经济增长方式转变、加快发展先进制

造业和现代服务业做出了重要贡献。高等职业教育“以服务为宗旨，以就业为导向”的思想，既满足了社会需求，又满足了个性需求，为促进我国现代化的进程、减少城镇失业人口、加快农村剩余劳动力转移、解决民生问题、建立和谐社会做出了重要贡献。

我国已成为制造业大国，但远非制造业强国，制造业大而不强的问题十分突出，体现在以下三个方面：一是发展方式粗放。长期以来我国制造业过于依赖物质资源投入，依靠土地、劳动力的低成本优势，单位国内生产总值能耗相当于世界平均水平的3倍左右。资源能源消耗过多、环境污染严重，劳动者报酬在国内生产总值中的比重每况愈下。二是科技创新能力不强。我国在基础原材料、重大装备制造和关键核心技术等方面与世界先进水平还存在较大差距，很多重要产业对外技术依存度高，许多核心关键技术受制于人——虽然很多产品标注为“中国制造”，但研发设计、关键部件和市场营销都在国外，只有加工、封装等劳动力密集型环节在国内。三是产品附加值不高。由于缺乏自主品牌，缺少知名品牌，我国90%左右的出口商品都属于代工生产或者贴牌生产，产品增加值只相当于日本的4.37%、美国的4.38%、德国的5.56%。

2010年颁布实施的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》首次从建立现代职业教育体系的角度明确提出要“发挥高等职业学校的引领作用，重点培养高端技能型人才”。其后，教育部在《关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》中也明确指出，高等职业教育“以培养生产、建设、服务、管理第一线的高端技能型专门人才为主要任务”。“高端技能型人才”是对高等职业教育培养目标的最新提法，作为处在实际操作层面的高职院校的施教者，必须要进一步加强研究，及时厘清“高端技能型人才”这个培养目标与中职的技能型人才，本科层次职业教育的复合型、应用型人才，以及高端技能型专业学位研究生培养目标的各自内涵与区别。也就是说，要搞清楚什么样的人才才是高端技能型人才。只有找准高职教育的人才培养目标定位，才能办出高职教育既姓“高”又姓“职”的特色，发挥高职教育的引领示范作用。这里我们将“高端技能型人才”归结为“六高”，即至少应体现在以下六个方面：具有较高的职业道德素养、较高的专业技能水平（适应产业升级和经济转型需求），掌握高新或产业前沿的技术，获得高级技师或技术等级证书，有较高的就业率、较高的薪水。这是我们高职院校人才培养的目标和方向。

2014年6月，全国职业教育工作会议在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平就加快职业教育发展做出重要指示。他强调，职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是广大青年打开通往成功、成才大门的重要途径，肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责，必须高度重视，加快发展。习近平指出，要树立正确的人才观，培育和践行社会主义核心价值观，着力提高人才培养质量，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，营造“人人皆可成才、人人尽展其才”的良好环境，努力培养数以亿计的高素质劳动者和技术技能人才。要牢牢把握服务发展、促进就业的办学方向，深化体制机制改革，创新各层次、各类型职业教育模式，坚持产教融合、校企合作，坚持工学结合、知行合一，引导社会各界特别是行业企业积极支持职业教育，努力建设中国特色职业教育体系。要加大对农村地区、民族地区、贫困地区职业教育的支持力度，努力让每个人都有人生出彩的机会。习近平要求各级党委和政府要把加快发展现代职业教育摆在更加突出的位置，更好地支持和帮助职业教育发展，为实现“两个一百年”的奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实的人才保障。中共中央政治局常委、国务院总

理李克强在会前接见与会全体代表并讲话,强调要加快培养高素质劳动者和技能人才,为推动经济发展和保持比较充分就业提供支撑。李克强向全国职业教育工作者和关心支持职业教育发展的各界人士表示感谢。他说,改革开放以来,我国职业教育取得长足发展,培养了大规模的技能人才,为经济发展、促进就业和改善民生做出了不可替代的贡献。李克强强调,职业教育大有可为,也应当大有作为。要把提高职业技能和培养职业精神高度融合,不仅要围绕技术进步、生产方式变革、社会公共服务要求和扶贫攻坚的需要,培养大批怀有一技之长的劳动者,而且要让受教育者牢固树立敬业守信、精益求精等职业精神,让千千万万拥有较强动手和服务能力的人才加入劳动大军,使“中国制造”更多走向“优质制造”“精品制造”,使中国服务塑造新优势、迈上新台阶。李克强要求,要用改革的办法把职业教育办好做大,统筹发挥好政府和市场作用,既要加大政府支持,又要通过政府购买服务等方式,更多促进社会力量参与,形成多元化的职业教育发展格局。要走校企结合、产教融合、突出实战和应用的办学路子,依托企业、贴近需求,建设和加强教学实训基地,打造具有鲜明职教特点的教练型的师资队伍。各级党委和政府要采取各种措施,关心和帮助职业教育工作者,推动社会各方形成合力,让现代职业教育助推经济社会取得更大、更好发展。

二、职业观

职业教育的培养目标,绝不是被动的“知识存储器”,也不是被动的“技能机器人”。一个“生物人”只有经过职业教育,才能成为一个社会所需要的职业人,但他又不仅仅是一个纯粹的职业人,而是一个要生存、要发展的社会人。

现代社会,人生发展与社会发展的互动态势更加明显。它表现在:一是劳动分工出现单一工种向复合工种转变。现代社会中,职业劳动的性质类型的变化体现为体力劳动与脑力劳动、蓝领阶层与白领阶层、动作技能与心智技能的三大超越,发展中的劳动岗位呈现边际岗位的形态,要求劳动者具备跨岗位的本领。二是技术进步导致简单职业向综合职业发展。现代社会中职业劳动的智能结构出现跨专业技能(计算机、外语)、跨行业技术(工具、手段)、跨产业意识(环保、安全)三大复合态势,发展中的职业呈现边际职业的架构,要求劳动者具备跨职业的本领。三是信息爆炸催化一次性学习向终身学习跃进。现代社会中人们不可能通过一次性学习掌握一生所需的全部知识和技能,一次性学习的思维定式已经过时,“显形”“隐形”“虚拟”三大学习形式成为可能,这促使劳动者要具备不断开发自身潜能的本领。四是竞争机制迫使终身职业向多种职业嬗变。现代社会中,人们不可能一生维系于静态的一次性职业岗位,一次性职业的思维定式也已经过时,跨职业、跨行业、跨产业的三大职业变动成为可能。

为此,就业导向的职业教育既要为人的生存又要为人的发展打下坚实基础,能力培养就发挥着至关重要的作用。树立能力本位的教育观,强调学习主体通过行动实现能力的内化与运用,正是素质教育在职业教育里的体现。

职业能力的高低取决于专业能力、方法能力和社会能力三要素整合的状态。专业能力是指具备从事职业活动所需要的专门技能及专业知识,要注重掌握技能、掌握知识,以获得合理的知能结构。方法能力是指具备从事职业活动所需要的工作方法及学习方法,要注重学会学习、学会工作,以养成科学的思维习惯。社会能力是指具备从事职业活动所需要的行为规

范及价值观念,要注重学会与他人共处,学会做人,以确立积极的人生态度。

能力三要素的整合结果决定着个体在动态变化的职业生涯中的综合能力:当职业岗位发生变更,或者当劳动组织发生变动的时候,个体不会因为原有专门知识和技能的老化而束手无策,而是能在变化了的环境里积极寻求自己新的坐标起点,进而获得新的知识和技能。这种善于在发展与变革中主动应对的定位能力,是一个更高层次的能力,常被称为关键能力,它已成为世界职业教育的共识。

能力本位的职业教育,要求学习主体在学习中有意识地掌握三个相互依存而有机联系的本领:一要学会独立地制订计划,这是一种预测性、诊断性的工作训练;二要学会独立地实施计划,这是一种过程性、形成性的工作训练;三要学会独立地评估计划,这是一种总结性、反馈性的工作训练。能力本位的职业教育,特别强调个体在生存与发展的社会体系中,对由学科体系所获得的理论知识与由行动体系获得的实践经验,必须通过哲学工具——反思性思维使其内化,进而转化为能力——一种与人才类型无关的、经由“获取—反思—内化—实践”的反思性实践过程形成的、不脱离个体而存在的本领。能力与素质的关系,存在一些争议。实际上,素质与能力是对人格同一层次不同侧重的表述。一般来说,素质重在存储与积淀,“位势”的变化只表明量的增减,而并不代表质的改变。只有当外因发生作用时,素质才能释放能量,故条件是素质“物化”的前提。它更多地具有静态特征,或者说素质是以“势能”的形式存在的。而能力重在内在化与运用,反思过程的快慢表明能量聚集“加速度”的大小,内因发挥主要作用,当主体行动时就释放能量,故过程是能力“物化”的情境。它更多地具有动态特征,或者说能力是以“动能”的形式存在的。素质与能力的关系,从某种意义上说,就是势能与动能的关系,二者在一定条件下可以相互转化。从这一意义上来看,素质是能力的内隐,能力则是素质的外显。所以,能力本位所强调的能力,应被理解为个体所具有的一种状态,一种能在动态的社会情境、职业情境和生活情境中,采取专业化的、全方位的并勇于承担个人与社会责任的行动。能力更多地表现为个体主动面对生活与积极应对生活的一种心理准备,一种获取显性的生存本领的隐性的心理条件。这意味着能力是一个具有特别重要意义的概念,是一个在人格培养中具有最高层次的概念。结论是:无论是内涵还是外延,能力本位的教育观具有更加深刻、更加广博的意义。

普通教育与职业教育是两种不同类型的教育,如前所述,这一观点已逐渐达成共识。但是,对两者之间的根本区别的认定,却有着截然不同的观点。从传统静态的教育观来看,普通教育重在满足个性发展需求,其目标是内隐的;而职业教育重在满足社会发展需求,其目标是外显的。换句话说,普通教育的培养目标是功利性的,而职业教育的培养目标是功利性的。然而,现代动态的教育观认为,目标外显的就业导向的职业教育,同样可以做到既满足社会发展需求,又满足个性发展的需求。这意味着,职业教育绝不是一种等同于一般职业培训的纯功利性的教育活动。作为一种类型的教育,职业教育依然高举着“教育以人为本、促进人的全面发展”的大旗。

在摒弃了“排斥论”后,“整合论”的希望在于实施能力本位的职业教育,就是以人为本、全面发展的职业教育。这应该是职业教育面向未来的选择。然而,对能力本位这一教育思想实质的理解,至今依然还存在着诸多误区。一是能力本位与技能本位、资格本位在概念上存在混淆。职业技能、职业资格和职业能力这三者之间的本质差异,在于其认可的职业行动的作用维度及其潜在的职业行动的自主程度的不同。这可从职业行动蕴含的四个方面,即

学习内容、活动范围、工作特征、组织程度来分析：①在学习内容层面，从外延看，三者都关注技能、知识和能力这三要素，但内涵上的差别是：职业技能注重实用，职业资格注重资质，职业能力注重内化。②在活动范围层面，职业技能建立在相对单一的岗位或职业基础上，职业资格建立在比较宽广的岗位或职业基础上，而职业能力则建立在具有纵深的职业工作环境以及职业劳动组织的基础上。③在工作特征层面，职业技能凸显的是对明确界定的工作的胜任，职业资格显现的是对灵活界定的工作的胜任，而职业能力孕育的则是对自在发挥的工作的胜任。④在组织程度层面，基于职业技能的职业活动基本是被动式他组织的，基于职业资格的职业活动常常是反应式自主的，而基于职业能力的职业活动则一般是主动式自组织的。显然，这里涉及一个思维范式的转变：从狭义的岗位或职业的职业行动向广义的岗位群或职业群的职业行动的位移，从他组织的职业行动范围的被动接受向自组织的职业行动环境的主动构建的迁移，从客观外部世界需求导向的目标遵循与跟进向主体内心世界需求实现的目标参与和建构的转移。二是对能力本位的能力的外延与内涵在理解上存在偏差。“从教育学的观点看，能力是个体特有的主观才智，与一个特定的行动情境无关。”与之不同的是，技能和资格则往往与具体的行动情境紧密相关，总是指向恰当地完成活动领域里的具体任务的。但是，当能力开发作为职业教育的学习过程和工作过程的目标时，视职业教育为职业能力开发过程的观点则又强调职业情境对于形成能力的重要性和必要性。职业能力来自职业情境中的行动训练而又超脱职业情境而本体存在，即所谓源于职业情境而又高于职业情境。

德国学者的相关研究表明，能力的表述提出了学习者的一种确定的结构图像。“个体行为的表层结构，即外在可观察到的行动，对事实确切真相的语言表达及态度，与个体行为的深层结构，即经验上不能直接观察到的层面（如行动模式、思维模式和态度模式），是不同的。而这些模式正是上述表层结构的基础。”旨在能力开发的学习，其目标指向是：在个体与环境的互动中，有条件及可持续而渐进地改变这一深层结构。这正是以人为本、全面发展的职业能力本位所要实现的目标。

以人为本、全面发展的职业教育强调获得专业能力，其目的是善于在职业实践中将习得的相关职业理论知识加以转化，以便内行地应对职业的专门要求。专业能力具体表现为：以“物”为对象，诸如对材料、原料、仪表、机器等方面的操作、维护与保养的能力；以“人”为对象，诸如护理、餐饮、旅游、咨询等方面的服务能力；以及对以“物”与“人”为对象的职业工作过程的辨识、监控、调解、优化等方面的管理能力。

以人为本、全面发展的职业教育更是强调方法能力的获得。因为伴随着劳动、学习、闲暇世界的状况越来越复杂，变动越来越剧烈，出现了日益增多的值得重视的新情境。要自如地应对和处理这些情境，就要求行动着的主体能在新的行动情境中，超越曾经被证明有效的办法和经验，去灵活地、创造性地与新的未知打交道。

以人为本、全面发展的职业教育尤其强调获得社会能力。这是由于职业教育培养的不是一个会说话的“机器人”，而是一个活生生的社会人。一方面，行动着的主体要与环境互动，要融入政治、科学、技术、经济、社会、文化和生态等复杂的关系之中，要有在这一人类生活共同体中行使责任行动的能力。另一方面，行动着的主体还要“与自己互动”，要善于主动地面对生活的挑战并积极应对生活的难题。既敢于获取胜利和成绩，不骄傲；又敢于直面错误与挫折，不气馁。

三、如何上大学

大学是人生最富有青春活力的阶段，但大学也是人生最容易留下遗憾的阶段。当代大学生在经过十几年的艰苦学习之后，终于走向了“自我管理”的新生活。进入大学之后，生活、学习、娱乐、交友几乎完全由自己掌握，许多刚踏入大学校门的新生往往没有真正了解大学的地位和作用，缺乏独立生活和自我管理的能力，更谈不上进行职业生涯规划，以至于在毕业之时回首大学生生活，都发出了“等到明白大学应该怎样度过时，大学已向我们挥手而去”的感叹。大学是青年人成才的新起点，又是人生发展历程的一大转折点。因此，如何尽快适应大学生活对于新同学来说尤为重要。

大学校园文化在当今高等教育中应该发挥重要的作用。校园文化是常新的，但也是能够保持永恒魅力的，是能够唤起年青一代心灵的，是能够激发青年学生激情的，是能够唤起青年一代高尚的、独立的人格追求和高尚的道德追求的。比如校园富有时代气息的社团活动等。当代校园文化建设进入了网络环境，应运而生的各种学生社团、丰富多彩的校园文化活动提升了校园文化的内涵。大学的存在，意味着学校的办学定位及其存在的价值。大学只有明确自己的办学定位，通过以教学、科研、管理和服务等活动培养合格的毕业生来满足社会对人才的需求，才能体现它的作用。而大学的存在和作用对于大学生的成长及其未来职业生涯的发展将产生重要的影响。

大学是人一生中最为关键的阶段。首先，进入大学使青年学生终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是大学生离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活；这是大学生第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间；这可能是个人一生中最后一次有机会系统性地接受教育，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。其次，在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

大学是学生从幼稚走向成熟的转折点。大学是一个人一生中知识储备、性格成熟、人生成长的关键时期。大学教育的根本任务是教书育人和进行科学研究，大学的学习完全不同于中学。迈入大学校园，面临的是一个全新的学习和生活环境。大学生学习任务艰巨，既要学专业专业知识，又要学专业以外的知识；既要学科学研究的方法，又要学实验、操作等技能；既要学做事，又要学做人。在大学期间，大学生必须抓住有限的时间获得巨大的知识财富。在知识经济时代，世界的竞争越来越激烈，要想将来有所作为，就必须认真学习专业知识，掌握专业技能，同时还要养成良好的生活习惯，学会为人处世等。只要做好了这几点，大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有忍耐和适应”，而应当是“对什么应当有自信和渴望”。

大学是一个人职业生涯规划由理想变成现实的起点。大学生从入学的第一天起，就应当对大学生生活有正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当自觉学习和掌握大学生职业生涯规划的知识

和方法。

大学是一个人的的人生观、价值观、世界观形成的重要时期,也是大学生精神成人和做好职业准备的重要时期。尽早做好职业生涯规划,其重要性和必要性不言而喻。面对严峻的就业压力,作为大学生生活规划重要组成部分的职业生涯规划也显得越来越重要。大学期间是一个人全面提升自我、完善自我的重要时期,对这一时期把握的好坏将直接影响到其未来的发展乃至一生的命运。“凡事预则立,不预则废”,如果你刚踏进大学校门的那刻起就开始规划你的生活,那么就等于你已经掌握了人生一半的主动权。大学期间进行职业生涯规划可以帮助大学生尽早科学地确定职业发展目标,能有效鞭策大学生努力学习、发挥潜能、完善自我。大学开展职业生涯规划对国家人力资源建设具有重要的作用。大学教育是国家人力资源培养体系中的重要组成部分,担负着为国家和社会培养大批合格人才的重任。从目前来看,大学开展职业生涯规划能够有效缓解大学生的就业压力,帮助毕业生顺利就业,促进高校人才培养目标的实现。

具体说来,从高中步入大学时,学生面临着以下几个方面的新情况、新问题,而这些新情况、新问题,又与职业生涯规划密切相关。

(1) 生活上独立性强,需要自立。

在中学时代,学生多在家乡附近就读,衣食住行生活起居大都依靠父母亲友的料理照顾,个人不必操心。而到了大学则完全不同,由于远离家乡亲人,诸如看病、购物、洗衣服、吃饭等许多生活琐事无不要由自己安排。

(2) 学习内容增多,需要自觉。

相对中学而言,虽然大学的课程多,教学的进度快,课程难度大,自学内容增多,生活节奏快,但是学习氛围还是比较宽松的,学习的环境相对变“软”,监督机制不强,自觉、自主学习尤为重要。

(3) 与社会的联系密切,道德上需要自律诚信。

大学不同于中学,与社会的联系日益密切,同时大学自身也是一个“小社会”,社会上许多不良的东西也会渗透到大学中来,使思想道德可塑性较强的大学生受到不良诱惑。大学生要自觉加强自身的道德修养,要从一点一滴的小事做起,不要随心所欲放纵自己,坚持“慎独”和“吾日三省吾身”的道德修养原则,加强道德上的自律,堂堂正正诚信做人。

(4) 社会及就业环境压力较大,心理上需要自强自信。

心理素质也被人称为情绪智商或者非智力因素,它是一个人成才的精神支柱。在青年人成才的过程中,良好的心理素质是必不可少的。正确而乐观的人生态度、稳定的情绪、良好的意志品质是大学生良好心理素质的基础。大学生要圆满地完成自己的学业,必须要自强自信,要相信自己的能力,善于参与,敢于竞争,勇于吃苦耐劳,克服自身的弱点,善于战胜和超越自我,做生活和学习的强者;面对困难和挫折,要以平静的心态接受,以积极的态度去克服,不要怨天尤人,更不要自暴自弃。

(5) 人际交往十分广泛,需要自尊自爱。

孔子曰:“独学而无友则孤陋寡闻。”大学生的人际交往是十分广泛的,在校内要与老师、同学、老乡、朋友交往,在校外不管是社会实践、实习还是社会调查,都要与社会方方面面的人打交道。与人交往的基础是自尊和尊人。著名画家徐悲鸿说过:“人不可有傲气,

但不可无傲骨。”因此，大学生在人际交往中既要善交友、广交友、交好友，又要讲究做人的道德，把握交往的原则，力求做到自尊自爱、光明磊落。大学是青年人成长和成才的一方肥田沃土，是锤炼优秀人才的大熔炉。

(6) 管理教育环境宽松，需要实现自我管理和自我教育。

大学生个性张扬，自我约束力不强，再加上大学被动管理比中学要少得多，主要依靠自我管理和自我教育，学生容易松劲和产生松懈情绪，从而缺失奋斗的目标。

学习是大学生活中最重要的部分，大学教学体制、学习方法都与中学有着明显不同。能否尽快适应全新的大学学习生活，直接影响学业，并间接影响以后的工作、生活。一般来讲，大学的校园规模都比较大，教学设施也比较齐全。新生入学以后，在思想上要有这样一种认识：要想在学业上获得成功，一定要在发扬勤奋刻苦精神的同时，充分利用现有的条件，既学好专业课程，又不断发展自己、提高自己。因为在现在的大学中，单凭坐在教室里死读书是难以适应社会的，还要通过多种渠道，提高自己在其他方面的知识和能力。调整自己的学习方法，是适应大学学习生活的重要一步。大学的学习方法与中小学的方法差别很大，以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。课堂讲授知识后，学生不仅要消化、理解所学内容，还要大量阅读相关方面的书籍和文献。学生自学能力的强弱成了影响其学业成绩的最重要因素，新生学习方法的调整也就成为必然。新生只要及早做好准备，就能较顺利地渡过这一关。

大学没有升学的压力，因此，学习上的自觉性显得尤其重要。有些新生到了大学后以为可以好好玩一玩了，不必一开始就搞得那么紧张。这种想法是错误的。古人云：勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。大学的学习更要讲勤奋和刻苦，力戒浮躁、懒惰、自我满足和功利主义，不要想投机取巧走捷径，只有拥有真才实学，才能增强将来就业和创业的实力。每一个新生都要尽快适应大学的的生活和学习，为今后的成长、成才奠定稳固扎实的基础。

有相当一部分学生不能很快适应丰富多彩的大学生活，甚至整个大学时期都不能适应，有的还荒废了学业甚至误入歧途。这主要是因为这部分学生缺乏对大学生活的有效管理和调适。大学生无论是在生理上还是在心理上，都处于迅速变化的过程中，处于从不成熟到成熟的过渡时期。他们由于阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，又非常敏感，易受到社会上流行的各种各样的思潮的冲击，很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。由于入学前后生活和学习环境发生了巨大变化，在适应新环境时，就会出现各种各样的困难。因此，要注意从以下几个方面来解决这些问题：

(1) 第一阶段：学会适应环境，拓展职业认知，全面提高适应能力。

这里所说的环境既包括校园的自然环境，又包括大学与中学所不同的学习、生活及人际环境。大学校园内的学习、生活、人际环境等与中学环境有着很大的不同。对新环境适应快的学生，很快就能成为班级中的重要人物，与老师、同学接触多，掌握的信息多，锻炼的机会也多，能力就提高得很快，自信心也就建立起来了。确立自己在班级、学校中的新角色，对角色改变的适应，对大学生来说是最重要的。许多大学生在高中时是学校班级里的佼佼者，是深得老师、同学注目的尖子。然而，在大学里，几乎每个人都有着辉煌过去，而每个班级或整个学校就只能有少数人保持原来的中心地位和重要角色，多数同学都需要向普通角色转变。在这个转变中，原有的自我评价会受到不同程度的冲击。这种冲击基本上来自两

个方面：与别人学习成绩的比较和能力特长方面的比较。成绩的好坏，一直是中学生评价自我和他人的重要标准。但在大学里，即使是原来的高考状元，也可能落后于高考成绩一般的同学。许多人因此患上了失眠、神经衰弱和抑郁症。这就要求大学生不但要适应在学校、系里的新角色，而且要更加严格要求自己，在自己感兴趣的领域努力发展自己。

学会适应大学生活是成才的基础，大学新生要克服过去处处依赖别人的心理，学会有条理地安排自己的生活。要学会理财，培养独立生活的能力，做好自己的后勤部长。生活自立和自理是人类生存发展的基本需要，也是大学生活的第一课，作为大学新生一定要过好这一关。要有独立生活的心理准备，培养生活自理能力。独立生活包括自己洗衣服、买饭、洗碗以及自己“打扮”自己和理财，等等。一般大学新生没有太多理财的经验，在自己的整个生活中，首先要考虑哪些开支是必要的和可有可无的；还要了解自己家庭的承受能力，然后再制订自己的花钱计划，使之切实可行。

要养成良好的生活习惯。生活习惯代表着个人的生活方式，它不仅影响个人的身心健康，而且对人的未来发展起间接作用。身心健康是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。要想身体健康，就应培养良好的生活习惯。每天要有严格的作息时间，生活的高度规律性是身体健康的保证；要有良好的饮食习惯，饮食要有规律，不可暴饮暴食；要坚持适度地锻炼身体，增强体质。当然，保持乐观而平静的心境、积极向上的精神也是至关重要的。许多大学生是第一次离家独自生活，一时间似乎得到了许多自由。不过，如果滥用这些自由，或随心所欲，或负担过重，不顾自己的身体状况和生理节奏，都会导致精神创伤。因此，尽快地建立合理的生活秩序乃是当务之急。

总的来说，大一这一年学生要树立怎样上大学、如何利用大学的观念。这是思维方式层面的问题，是第一位的，会影响学生日后四年的大学生活。要熟悉校园环境、生活城市环境、班级寝室环境等，让自己可以尽快和身边的人打成一片，让自己尽快摆脱因地理因素而造成的陌生感。分析一下过去的自我，看看自己的优缺点，然后再展望一下毕业后的自己，找到差距，制订行动计划。要千方百计地找到自己喜欢的专业——你可以不学本专业，但是一定要有专业学，总之要有业可专。同时，要打好基础，如英语、计算机、专业基础课程，基础很简单也很枯燥，但万丈高楼平地起。如果你基础很弱却不去强化，那么日后你会发现，在步入社会后学习和补充的都将是这些东西。

（2）第二阶段：科学管理学业，积极规划未来，充分发掘个性潜能。

第一，隔行如隔山，转行是很难的，所以入行就很重要，应在大二时多了解社会的行业——你现在可以不选，但不能不去了解。大学生还要了解企业都有哪些职能（职能是促使企业维持正常运营的一系列商业能力，如研发职能），看哪类职能是适合自己的。如果确定了一项职能，那么要锻炼的能力范畴就固定了；但若你无法确定职能，那就以商业能力为要求培养自己，看看要在企业、商界打拼都需要什么能力，然后依此打造自己。能力往往是从实践活动中得来的，理论知识储备之后，就是大量参与相关的社会实践，以检验自己、塑造自己和找到下一步要弥补的差距。这里的择业是指确定喜欢专业的一个或几个学习方向。专业是一门系统科学，没有侧重难以出成果，所以，要选择一个方向去安排日后的学习。从行业、专业出发，就会发现与之对应的职业，但你还要在互联网上博览其他不同的职业，由此为毕业后的职业选择打下基础。职业确定了，岗位就会凸显，如果你还不能确定职业，那么在互联网上浏览招聘的岗位也是可以的。总之，在了解职业和岗位的过程中，你最