



大学生素质教育“十三五”规划教材



大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主编 陈彩彦 兰冬蓉

《含微课》

航空工业出版社

前言

大学生素质教育“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划

主 编 陈彩彦 兰冬蓉

副主编 柳国勇 孙晓辉 郑 军

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书从实用的角度出发,介绍了大学生职业生涯规划的基本理论与基本知识。全书共分八章,内容主要包括大学学习与职业发展、职业生涯规划与人生发展、职业素养培养、大学生的自我认知、大学生的职业认知、大学生职业生涯规划的设计与实施、大学生职业生涯规划的评价与修正及大学生职业生涯规划的管理。

本书结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,且配有丰富的案例和阅读材料,集实用性、指导性、操作性于一体。既可作为高等院校职业教育课程的教材,也可作为职业教育人员的参考书和从业人员的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 陈彩彦, 兰冬蓉主编. — 北京: 航空工业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5165-1557-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第042690号

大学生职业生涯规划 Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2018年3月第1版

2018年3月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 15.75

字数: 364千字

印数: 1—7000

定价: 39.00元

近年来,随着我国高等教育从“精英化”教育向“大众化”教育的转变,每年的毕业生人数不断递增,大学生就业问题已成为社会关注的热点问题。面对日益严峻的就业形势,越来越多的大学生开始注重职业生涯规划。但不少大学生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义,也不了解职业生涯规划的具体步骤,所以对职业生涯规划或冷眼相待,或茫然无所适从,或使职业生涯规划流于形式,从而导致职业生涯规划的应有作用不能充分发挥。因此,对大学生进行职业生涯规划教育,对于提升大学生的就业竞争力,促进其顺利就业具有非常重要的意义。

根据《教育部办公厅关于印发<大学生职业发展与就业指导课程教学要求>的通知》(教高厅〔2007〕7号)的文件精神,各高校原则上可以根据实际需要自主决定开设“大学生职业发展与就业指导课程”。基于此,我们编写了《大学生职业生涯规划》一书,旨在帮助大学生正确、科学地规划职业生涯,树立正确的职业观,为大学生顺利进入职场奠定良好的基础。本书从实用的角度出发,介绍了大学生职业生涯规划的基本理论与基本知识,结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,且配有丰富的案例和阅读材料,集实用性、指导性、操作性于一体。

具体而言,本书主要具有以下特点:

1. 结构合理,易教易学

为满足教学需要,本书依据“行动导向法”“情景式探索活动法”等教学方法进行内容安排,每章均设有以下四个模块:

- 案例导入:每章均以典型案例入手,引起学生学习兴趣,导入课堂。
- 案例分析:通过对“案例导入”模块的分析,帮助学生理清思路,回顾所学知识,以强化学生对知识点的理解。
- 探索活动:根据所讲解的内容安排实践活动,让学生在活动中感悟和体会,使学生加深对知识的理解,不断提升自己的职业能力。
- 思考与练习:每章均根据讲解内容设置了相关的练习题,帮助学生巩固所学知识。

2. 体例丰富,可读性强

本书在正文中穿插设有“经典实例”“拓展阅读”“课堂讨论”等模块,可以开拓学生的视野、启发学生的思维,增强了教材的可读性,丰富了课堂形式。

3. 案例典型,针对性强

本书所选案例均与知识点紧密相关,且与学生实际生活联系紧密,既可帮助学生更好



地理解相关知识，又能为学生的职业生涯规划提供可借鉴的实例。

4. 微课点播，丰富课堂

本书配置了丰富的微课资源，学生只需要拿起手机“扫一扫”，就能看到丰富的视频资料，有助于增强学生对知识的感性认识，避免单纯讲解的枯燥和呆板，增强趣味性。

本书由陈彩彦拟定写作提纲并负责章节内容的整体设计，兰冬蓉负责附录整理、书稿校对及案例的搜集整理。具体各章节的撰写人分别为：陈彩彦负责撰写前言、绪论、第一章和第二章，柳国勇负责撰写第四章和第七章，郑军负责撰写第三章，孙晓辉负责撰写第五章和第六章及微课视频的收集、录播等工作。

在编写过程中，我们参阅和借鉴了近年来国内外关于职业生涯发展规划的大量文献资料。同时，也得到了西安翻译学院招生就业指导中心、校友会及相关校友的大力支持，为本书在编写过程中能采集到大量真实案例提供了有力保障，在此由衷的向有关文献作者及相关人员表示感谢。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2018年2月

本书编委会

主 编：陈彩彦 兰冬蓉

副主编：柳国勇 孙晓辉 郑 军

参 编：张 芳 周 卓 赵苑宇 白延宏



目录

MULU

绪论 大学学习与职业发展	1
案例导入	2
第一节 认识大学	2
一、大学是一条神秘地平线	3
二、大学是一条人生起跑线	3
三、大学是一条成长分界线	3
四、大学是一条道德基准线	4
第二节 大学学习的特点	4
一、大学生需要学会学习	5
二、大学学习方法	6
第三节 大学学习与职业发展的关系	8
一、学业与职业发展的关系	8
二、专业与职业发展的关系	11
三、社会实践与职业发展的关系	13
案例分析	16
探索活动	16
思考与练习	16
第一章 职业生涯规划与人生发展	17
案例导入	18
第一节 职业生涯规划概述	19
一、职业生涯规划的起源	19
二、职业生涯规划的含义	19
第二节 职业生涯规划理论	20
一、职业生涯选择理论	20
二、职业生涯决策理论	23
三、职业生涯发展理论	27



第三节 职业生涯规划与人生发展的关系	33
一、职业生涯规划的意义	33
二、职业生涯规划对大学生的重要性	34
案例分析	36
探索活动	36
思考与练习	37
第二章 职业素养培养	39
案例导入	40
第一节 职业素养概述	40
一、素养与职业素养	40
二、职业素养的特征	42
三、职业素养的意义	43
第二节 大学生必备的职业素养	45
一、职业道德	45
二、职业意识	47
三、职业技能	51
四、职业形象	54
第三节 大学生职业素养培养	58
一、大学生职业素养教育	58
二、大学生职业素养的自我修炼	61
三、高校对大学生职业素养的提升	63
四、社会对大学生职业素养的塑造	66
案例分析	69
探索活动	69
思考与练习	70
第三章 大学生的自我认知	71
案例导入	72
第一节 自我认知概述	72
一、自我认知的概念	72
二、自我认知的内容	73
三、自我认知的方法	73
四、自我认知的重要性	75

第二节 性格认知	77
一、性格的概念	77
二、性格与职业的关系	78
三、自我性格探索	80
第三节 兴趣认知	83
一、兴趣的概念	83
二、兴趣与职业的关系	84
三、自我兴趣探索	86
第四节 能力认知	88
一、能力的概念	88
二、能力与职业的关系	89
三、自我能力探索	90
四、能力素质测评	90
第五节 价值观认知	95
一、价值概念	95
二、价值观与职业的关系	96
三、自我价值观探索	97
案例分析	98
探索活动	98
思考与练习	99
第四章 大学生的职业认知	101
案例导入	102
第一节 职业	102
一、职业概述	102
二、职业的产生	106
三、职业分类及其意义和特征	106
四、职业资格证书	110
第二节 职业与社会	111
一、人的社会化与人的社会角色	111
二、社会资源与个人职业发展	112
第三节 职业环境分析	113
一、社会环境分析	114
二、家庭环境分析	117
三、组织环境分析	118

第四节 职业认知	120
一、职业认知的意义	120
二、职业认知的原则	120
三、职业认知的方法	121
案例分析	122
探索活动	122
思考与练习	123
第五章 大学生职业生涯规划的设计与实施	125
案例导入	126
第一节 大学生职业生涯规划的主要原则	126
一、SMART 原则	126
二、各个环节遵循的主要原则	127
第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤	130
一、自我评估	130
二、外部环境分析	131
三、目标确定	132
四、策略实施	132
五、反馈修正	133
第三节 大学生职业生涯规划的常用方法	133
一、PPDF 法	133
二、SWOT 法	135
三、5 “What” 法	136
第四节 大学生职业生涯规划制定与实施	138
一、大学生职业生涯规划制定过程中的困境	138
二、科学合理制定职业生涯规划	141
三、职业生涯规划的实施	142
四、大学各阶段职业生涯规划的具体实施方案	146
案例分析	149
探索活动	149
思考与练习	150
第六章 大学生职业生涯规划评估与修正	151
案例导入	152
第一节 大学生职业生涯规划评估	152
一、职业生涯评估的作用	152

二、职业生涯规划评估的要点	154
三、职业生涯规划评估的方法	154
四、职业生涯规划评估的步骤	156
第二节 大学生职业生涯规划的反馈与修正	157
一、反馈与修正的必要性	157
二、职业生涯规划反馈	158
三、职业生涯规划修正	158
四、反馈与修正的方法	160
案例分析	162
探索活动	163
思考与练习	163
第七章 大学生职业生涯规划的管理	165
案例导入	166
第一节 生涯管理概述	167
一、生涯管理的内涵	167
二、生涯管理的意义	169
三、大学生生涯管理中存在的问题	171
四、大学生生涯管理的实施	172
第二节 大学生职业生涯规划管理的内容	174
一、生涯规划的目标管理	174
二、生涯规划的时间管理	178
三、生涯规划的压力管理	181
四、生涯规划的情绪管理	184
五、生涯规划的人际关系管理	193
第三节 大学生职业生涯规划管理的模式	199
一、生涯阶段发展任务管理模式	199
二、生涯标杆管理模式	201
三、生涯发展视窗管理模式	201
四、生涯日计划管理模式	202
五、生涯问题诊断与解决模式	203
六、生涯管理技巧模式	204
案例分析	205
探索活动	205
思考与练习	206





大学学习与职业发展



案例导入

两个大学生的学习生活之路

李洋：茫然不知路在何方

李洋升入大学后，觉得完成了父母的心愿，大功告成，终于可以放松了。没有“束缚”的日子真是痛快，他置父母的嘱托、学校的要求于不顾，认为大学就是享受的时候，于是网吧、游戏厅成了他常常光顾的地方。大一结束时，他竟然有三门课不及格。然而，在网络游戏里游刃有余的成功感使他认识不到自己已经偏离了正常的学生生活轨迹。大二期间，他受到了两次学业警告；到大三上学期，他已经有多科学分不及格了。父母专程从外地赶来，苦苦相劝，才使他决心改正自己的错误。他通过重修，学习成绩达到毕业的资格。然而面临职业选择时，看着就业推荐表中获奖栏、荣誉栏、社会实践栏里的空白，他顿觉茫然，不知接下来的路该如何去走。

王聪：我很清楚自己要走的路

王聪一进入大学，就给自己制订了目标：向老师同学请教，尽快熟悉环境；了解本专业的就业情况，认真学习专业知识，逐步确定今后的职业发展目标；至少加入一个学生社团，组织一次活动，提升能力；积极参加社会活动。

下面是他三年的收获：

奖学金：一等奖2次，二等奖2次，全国学前教育技能大赛团体二等奖。

荣誉：省优秀学生干部1次，市优秀学生干部1次，校优秀学生干部2次，校优秀团干部1次。

担任职务：系学生会主席、学习部部长。

大三下学期，经过对专业发展的判断和对自己前途的规划，他选择了专接本，继续在专业上进行深造。他说，他很清楚自己要走的路。

第一节 认识大学

怀着对未来的憧憬，莘莘学子走进了美丽的大学殿堂，人生的历程翻开了新篇章。人生的理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好的生活将在这里开始。柏林大学创始人洪堡说过“大学兼有双重任务，一是对科学的探求，二是个性与道德的修养。修养就是个人天赋完全的发展，各种潜能最圆满、最协调的发展，最终融合为一个整体。”大学阶段，不只是对知识更深层次的探求，提高科学文化水平和专业能力，更是人生发展的

重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。当代大学生要适应时代的需求，肩负起新的历史使命，确立成才目标，成为综合素质较高的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

一、大学是一条神秘地平线

大学在你的视野范围内，却又在你永远不能抵达的地方。这不仅是因为大学自身的博大，更因为新的知识、新的思想会不断推动着大学边界的变化。大学的学习，犹如置身广阔的草原，没有确定的道路，却有了无限的可能。无论经历过怎样的境遇，无论有过怎样的心情，进入了大学的门槛，你和其他人一样都站在了同一条起跑线上。这意味着过去已经成为历史，人生将会展开一幅新的画卷。大学，是人生的一个重要转折点，在这里，最需要的就是调整自己，以适应大学生活。大学是人生最美好也是最重要的阶段，大学生是社会的一个特殊群体，是国家的新人才、新思想的前沿群体。在大学里，第一次跟随那么多学识渊博的老师走进知识的殿堂，第一次有如此自由的课余生活，第一次独立思考人生，第一次尝试自由选择自己想要的生活等。面对崭新的生活环境，你既会充满好奇和兴奋，也会遇到困难和挫折，所以你要尽快适应大学生活，找到属于自己的适应之法，为以后的大学生活打下良好基础。

二、大学是一条人生起跑线

老舍先生说，人生最值得纪念的是“大学生活”那一段，因为它是清醒的、意识的、自动的、努力向上的生活，而且是后半世生活的根基。从今天开始，你们面向未来，人人平等，机会均等。在大学里真正收获精彩的大学生活，并不完全取决于高考成绩的高低，不取决于家庭条件的贫富，也不只取决于你们学到的知识和能力，关键更在于你们能不能在大学四年里养成一种良好的习惯。人与人之间最小的差距就是智商，最大的差距就是习惯。亚里士多德曾说：“我们的习惯造就了我们，优秀不是一次行为，而是一种习惯。”在大学四年，养成独立思考、自主学习、解决疑难的习惯，会让你们增长更多的知识和智慧。养成包容他人、关心他人的习惯，会让你们收获更多的快乐和友谊。播种行为，收获习惯。播种习惯，收获性格。播种性格，收获人生。养成良好习惯，成就美好人生。

三、大学是一条成长分界线

初入大学，同学们首先感到的是无拘无束的自由，还有对家的思念，以及自己要离开父母独立生活的不习惯。但接下来感觉到的则可能是迷茫和对未来的恐惧，因为不再有高考指针为你们规定制式的生活轨迹。自由面前，你可以选择舒适安逸，也可以选择艰苦奋斗

斗；可以选择投机取巧，也可以选择脚踏实地；可以选择小富即安，也可以选择壮志凌云；可以选择囫圇吞枣，也可以选择慎思明辨。一切选择皆在一念之间。大学是一个难得的自我修炼场所，为我们追求人生梦想搭建了一个大平台。大学是各类不同学识渊博、不同学科知识分子的聚集地，他们通过授课、讲座等多种方式给予我们不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。大学还汇聚了富有激情、敢于挑战、思想活跃的同学，每个同学的价值观念、兴趣爱好等都不尽相同，都可以成为我们学习的对象。在大学期间所建立的良好师生关系和同学关系，会成为今后职业发展中的重要资源。同时，经常的交流和讨论才能让思想相互碰撞，培养有智慧的头脑。无论怎样，都要做好对自己未来四年大学生涯的规划，不让宝贵的四年时间浪费，让自己的大学充满意义。

四、大学是一条道德基准线

大学作为社会的一部分，沉淀着现代社会的美好与无奈，坚守着社会良知和道德基准。在未来四年的大学生涯中，大家不仅会感受到求知求真路上的酸甜苦辣，更会面对各种不同的社会思潮、两极分化的社会分配现实、日益激烈的竞争和就业压力的困扰。在这种错综复杂的社会环境中，我们会不会轻瞥窗外的云卷云舒，专注于课堂教学的每一个细节，在一次次的反问与质疑中磨炼心智；我们会不会淡看身前潮起潮落，静静地翻开书页，在一回回的解惑求真中励志前行。我们应该是从容的，如果没有经历过什么，就像是一张白纸，苍白而无内涵，经历过了生活的磨砺，才可以学会从容豁达，云淡风轻，使内涵得以升华，感悟更加深刻，心灵也始终维持一片净土。

总之，平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学生却有着各自的辉煌，成功从来都不属于懒惰的人。我们可以选择平凡但不可以选择平庸，要展现我们最耀眼的风采。大学不能直接赋予我们事业、理想和幸福，但大学为我们的成长提供了良好的环境，为我们获取人生幸福提供了机遇，在大学里我们得到的不仅是更多的知识，更是人生旅途中一笔宝贵的财富，这里是我们实现梦想的第一步，关键就看我们如何去把握。恰同学少年，风华正茂，指点江山，激扬文字，让生命之花因青春而绽放，让青春之火因活力而生辉，让我们一起来创造美好未来。

第二节 大学学习的特点

世界发展变化之快，永远超乎我们的想象，知识的更新换代也越来越快。在大学时期，我们不仅要努力学习，而且要学会学习。从中学到大学，是人生的重大转折，大学生活的重要特点表现在：生活上要自理、管理上要自治、思想上要自我教育、学习上要高度自觉。尤其是学习的内容、方法和要求上，比起中学的学习发生了很大的变化。不适当的学习方法会

浪费精力，浪费时间，我们要选择适合自己的资源进行学习，这样才能做到事半功倍。

在大学生活和学习中，我们要树立良好的心态，要充满信心，要凭借自己的头脑和双手做好自己的学习计划，合理安排时间，充分利用各种资源，依靠自己的努力和奋斗在知识的海洋中不断求索创新。要想真正学到知识和本领，除了发扬勤奋刻苦的学习精神外，还要适应大学的教学规律，掌握大学的学习特点，选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性，要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外，还要培养研究和解决问题的能力。因此，要特别注意自学能力的培养，学会独立地支配学习时间，自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养，为将来适应社会工作打下良好的基础。

一、大学生需要学会学习

（一）学会学习是时代和社会发展的需要

在 21 世纪，世界经济正迅速从资本经济向知识经济转变，人类将进入一个全新的知识经济时代。未来学家托夫勒在《权力的转移》一书中指出：“力量有三种表现形式，即暴力、财富和知识。暴力有限，财富有价，而知识无限又无价。”在不可再生资源越来越匮乏的时代，无限增长的知识可以成为社会发展的新动力。谁掌握了知识，谁就掌握了财富和机遇。

（二）学会学习是职场生存的前提

学会学习是驰骋职场的基本能力，也是在职场生存的首要前提。要想在企业中发展下去，就必须学会充电，这种充电就是指学会学习。在未来职场上，个体所拥有的唯一持久的竞争优势就是有能力比竞争对手学得更快、效率更高。职场是一个很可怕的地方，需要时时刻刻提高警惕，如若稍不留神，就有可能导致对手把你甩下一大截。相反，如果在对手放松的时候你去努力学习、探索新的知识，那么你就占据了绝对的优势。知道如何学习，才能知道如何比别人学得更快，学会用知识来不断充实自己、提升自己、强大自己，学会用强有力的知识与技能打败对手，在职场一路披荆斩棘、所向披靡，走向职业生涯的巅峰。

（三）学会学习是个人发展的动力源泉

知识能够改善人的心态，重塑人的性格。这种改变不仅包括个人内在修养的改变，还包括外在社会定位的改变。努力用知识塑造自己的性格，填充自己的人生，做一个思想、道德、修养各方面都有更高境界的人，从而使自己能通过学习来造就成功的人生。21 世纪，知识经济时代带来了前所未有的机遇，但机遇和挑战并存，面对这样的社会，必须尽早形成核心

