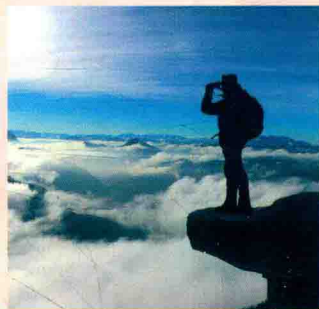




高等院校“十三五”创新型规划教材



DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU
CHUANGXIN JIAOYU

大学生职业规划与 创新教育

任晓剑 姚树欣 © 主编

国家行政学院出版社

大学生职业规划与创新教育

主 编 任晓剑 姚树欣

北京
国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与创新教育/任晓剑, 姚树欣主编

—北京: 国家行政学院出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5150-2009-9

I. ①大… II. ①任… ②姚… III. ①大学生—职业
选择—研究②大学生—创造教育—研究 IV. ①G647.38
②G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 208122 号

书 名 大学生职业规划与创新教育

作 者 任晓剑 姚树欣

责任编辑 杨逢仪

出版发行 国家行政学院出版社

(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

编 辑 部 (010) 68922656 68929009

网 址 <http://www.nsapress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京合众伟业印刷有限公司

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 2 次印刷

开 本 185 毫米×260 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 330 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-2009-9

定 价 38.00 元

前言

FOREWORD

“志不立，天下无可成之事”，古今中外成功者必然是有“志”者。随着我国高校毕业生就业制度的改革和高等教育规模的扩大，大学生就业形势发生了新的变化。对在校大学生进行职业生涯规划教育，引导他们及早对自己的职业生涯进行设计，意义重大。

创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的动力，也是一个人在工作乃至事业上永葆生机和活力的源泉。回顾历史长河，从钻木取火到蒸汽机的发明，从烽火台的狼烟到现代互联网技术，一部人类文明史就是一部不断超越、不断创新的历史。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》明确指出要“着力提高学生服务国家人民的社会责任感、勇于探索的创新精神和善于解决问题的实践能力”和“着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力”，可见，创新精神的培养和创新能力提高已经上升为未来教育发展的战略目标。2015年3月5日，李克强总理在全国“两会”所做的政府工作报告中提出要推动“大众创业、万众创新”，一时间人们特别是青年“双创”的热情得到极大激发，中国社会的“双创”热潮迅速兴起。在这样的背景下，创新与创业思维的培养成为亟待解决的问题。意识是行动的先导，只有在认识上到位，在学习、工作和生活中养成善于运用创新思维的方式方法解决问题的习惯，后续才能真正付诸行动，在实战中发挥真正的效用。

为进一步提升大学生的自我职业规划和创新能力，我们组织活跃在大学就业指导工作第一线的骨干教师，结合教学实际情况，针对大学生的现实需求，策划并编写了本书。

本书在编写过程中，针对大学生这一群体的特点，总结了多年从事毕业生就业工作的经验，参考了国内外职业规划及创新教育的成熟做法。在内容编排上，注意系统

性、全面性和实用性。

全书分为职业规划篇和创新篇。职业规划篇主要阐述了大学生如何规划自己的职业生涯,包括大学生职业生涯规划概述、大学生自我认识、大学生职业素质与管理能力、大学生职业生涯规划的实施。创新篇主要阐述了大学生如何进行创新,其中包括了创新与创新思维、突破思维定式、创新方法与技巧、训练创新思维与培养创新能力,对大学生创业所需的基础知识进行讲述,并提供了大量阅读性、趣味性较强的案例,能够有效引发大学生的学习热情和思考兴趣。

本书由山东女子学院的任晓剑和姚树欣担任主编。由于编写人员水平有限,教材中难免存在疏漏之处,敬请广大读者批评指正,以便进一步修改完善。

编者
2017年7月

目 录

职业规划篇

第一章 大学生职业生涯规划概述	2
第一节 大学阶段生涯规划与管理	6
一、学业规划与发展	6
二、大学生涯规划	11
第二节 职业生涯的内涵	18
一、职业生涯的概念	18
二、职业生涯发展阶段	21
第三节 职业生涯规划的内涵	22
一、职业生涯规划的概念	22
二、职业生涯规划的内容	22
三、职业生涯规划的分类	24
四、职业生涯规划的作用	25
第四节 大学生职业生涯规划应注意的问题	27
一、瞄准市场，考虑社会需求	27
二、认清自我，考虑性格因素	27
三、深入实际，注意行业分析	27
四、树立理想，考虑生活理念	28



五、针对个性,考虑特长兴趣	28
六、正确评价,考虑专业能力	28
七、因人而异,考虑职业标准	28
八、认识自我,考虑职业目标	29
九、适应社会,考虑多种因素	29
思考与练习	29

第二章 大学生自我认知 31

第一节 兴趣与职业	33
一、职业兴趣与作用	34
二、霍兰德的兴趣理论	35
三、职业兴趣探索	47
四、职业兴趣的培养	50
第二节 性格与职业	51
一、性格与职业选择	51
二、气质与职业匹配	62
第三节 能力与职业	67
一、能力	67
二、大学生职业能力提升	74
第四节 价值观与职业	77
一、价值观及其作用	78
二、职业价值观	79
三、职业价值观探索	82
思考与练习	86

第三章 大学生职业素质与管理能力培养 88

第一节 大学生职业素质培养	89
一、职业素质的概念	89
二、大学生应具备的职业素质	90
三、培养职业素质的方法	91
第二节 大学生管理能力培养	95
一、大学生自我管理能力	95
二、大学生时间管理能力	98
思考与练习	102

第四章 大学生职业生涯规划的实施	103
第一节 影响职业规划的因素	104
一、个人因素	104
二、社会因素	108
第二节 职业生涯规划的原则	110
一、全面性原则	110
二、挑战性原则	110
三、清晰性原则	110
四、动态性原则	111
五、持续性原则	111
六、择己所爱的原则	111
七、择己所长的原则	111
八、择世所需的原则	111
第三节 大学生职业生涯规划步骤	113
一、自我评估	113
二、环境和生涯机会评估	113
三、职业目标选择	113
四、制定职业发展路径	114
五、实施	114
六、评估、反馈与修正	114
第四节 大学生职业生涯规划模板	115
一、封面	115
二、扉页	115
三、目录	116
四、正文	116
第五节 大学生职业生涯规划实例	119
思考与练习	130

创新篇

第五章 创新与创新思维	132
第一节 创新	134
一、创新的概念	134

二、创新的特点和性质	135
三、创新的原则	136
四、创新的过程	138
第二节 思维	139
一、思维的概念	139
二、思维的过程	140
三、思维的类型	141
四、思维的特点	143
第三节 创新思维	145
一、创新思维的概念	145
二、创新思维的本质	146
三、创新思维的环境条件	147
四、创新思维的应用	148
思考与练习	151
第六章 突破思维定式	152
第一节 思维定式概述	153
第二节 常见思维定式	156
一、权威思维定式	156
二、书本思维定式	158
三、从众思维定式	160
四、经验思维定式	161
第三节 突破思维定式	163
一、突破思维定式的内涵	163
二、突破思维定式的方法	164
思考与练习	168
第七章 创新方法与技巧	170
第一节 创新方法的概念	171
第二节 常用创新方法	172
一、模仿创新法	172
二、创意列举法	173
三、类比创新法	175
四、头脑风暴法	177
五、六顶思考帽法	180
六、检核表法	181

七、和田十二法	183
八、组合创新法	186
九、逆向转换法	187
十、移植创新法	188
十一、TRIZ 理论法	190
十二、5W2H 法	191
十三、创造需求法	192
第三节 常用创新技巧	196
一、颠覆常识	196
二、消除偏见	198
三、挑战权威	199
四、打破规则	199
五、领先时间	200
六、否定自我	200
七、扩展视角	203
八、解开枷锁	203
思考与练习	204
第八章 训练创新思维与培养创新能力	208
第一节 训练创新思维	209
一、柯尔特思维工具	209
二、训练创新思维的方法	215
第二节 培养创新能力	221
一、培养创新能力的方法	221
二、常用创新能力	223
思考与练习	230
附 录 霍兰德职业索引代码——职业兴趣代号与其相应职业的对照	232
参考文献	237

职业规划篇



第一章

大学生职业生涯规划概述



本章导读

“成功等于1%的灵感加上99%的努力”，爱迪生的这句名言一直被认为是取得成功的金科玉律，只要付出汗水就有收获。但是这只是前半句话，这句话的后半句是这样说的：“但那1%的灵感是最重要的，甚至比那99%的汗水都要重要。”爱迪生是在1929年2月11日82岁生日时说的这句话，后来为了消除人们对他这句话的误解，他进一步解释说：“如果拥有1%的灵感，可以引发更高一级的智慧，经过努力，就能够结出硕果。如果没有灵感，再努力也是白搭。”

人人都想事业有成，有的人成功了，但有的人并没有如愿以偿，原因何在？怎样才能获得事业成功？职业发展规划为你的事业成功提供了方法和理论的指导。职业规划好比那1%的灵感，可以引发更高一级的智慧；职业规划就好比航海中的指南针，任凭风高浪急，只要有指南针指引方向，终会到达山花烂漫的彼岸。



学习目标

1. 了解大学生涯规划与管理的内涵。
2. 了解职业生涯与职业生涯规划的内涵。
3. 熟悉职业生涯规划的作用和意义。
4. 熟悉大学生职业规划应注意的问题。



导入案例

杨澜：人生需要规划

提起杨澜，很多人都说她太幸运了。从著名节目主持人到制片人，从传媒界到商界，她一次次成功实现了她人生的转型。杨澜是幸运的，但这种幸运，并非人人都有，也不是人人都能驾驭的。它需要睿智的眼光、独到的操控能力，是职业经历累积到一定程度厚积薄发而来。就像杨澜自己说的那样：“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运，人生还需要你自己来规划。”

第一次转型：央视节目主持人

在成为央视节目主持人以前，杨澜是北京外国语学院的一名大学生，还是一个有些缺乏自信的女生，甚至曾因为听力课听不懂而特别沮丧。直到后来听力水平提高了，才逐渐恢复了自信。她说：“我经常觉得自己不是一个有才华和极端聪明的人。”可这一切并没有影响到杨澜后来的成功。勤勉努力的她，不仅大胆直率，看问题也通常有自己独特的视角。

1990年2月，中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气逐渐脱颖而出。但是，由于她长得不是太漂亮，在第六次试镜时还只是在“被考虑范围之列”。杨澜知道后，就反问导演：“为什么非得只找一个女主持人，是不是一出场就是给男主持人做陪衬的？其实女性也可以很有头脑，所以如果能够有这个机会的话，自己就希望做一个聪明的主持人。”“我不是很漂亮，但我很有气质。”就是因为杨澜这些话，彻底打动了导演。毕业后，杨澜正式成为《正大综艺》的节目主持人。直到现在，杨澜也一直坚持主持人不一定非得漂亮，女人的头脑更重要的观点。

四年央视主持人的职业生涯，不仅开阔了杨澜的眼界，更确立了她未来的发展方向：做一名真正的传媒人。

第二次转型：美国留学生

1994年，当人们还惊叹于杨澜在主持方面的成就时，她又做出了一个令人惊讶的决定：辞去央视的工作，去美国留学。

在事业最辉煌的时候选择急流勇退，这就意味着她要放弃目前所拥有的一切，包括触手可及的美好未来。但资助她留学的正大集团总裁谢国民先生说了这样一句话：“我觉得一个节目没有一个人重要。”这给杨澜留下了很深的印象。

26岁的时候，杨澜远赴美国哥伦比亚大学，就读国际传媒专业。有一次，杨澜写论文写到半夜两点钟，好不容易敲完了，没有来得及存盘，电脑就死机了。杨澜当时就哭了，觉得第二天肯定交不了了。宿舍周围很安静，除了自己的哭声，只有宿舍管道里的老鼠在爬来爬去。但最后，她还是擦干眼泪，把论文完成了。谈起这段生活，

杨澜说：“有些人遇到的苦难可能比别人多一点儿，但我遇到的困难并不比别人少，因为没有一件事是轻而易举的，需要经历的磨难委屈，一样儿也少不了。”

业余时间，她与上海东方电视台联合制作了《杨澜视线》——一个关于美国政治、经济、社会和文化的专题节目，这是杨澜第一次以独立的眼光看世界。她同时担当策划、制片、撰稿和主持的角色，实现了自己从最底层“垒砖头”的想法。40集的《杨澜视线》发行到国内52个省市电视台，杨澜借此实现了从一个娱乐节目主持人向复合型传媒人才的过渡。

更重要的是，在这期间，她认识了先生吴征。作为事业和生活上的伙伴，在为她拓展人际关系网络和事业空间方面，吴征可以说居功至伟。他总是鼓励杨澜尝试新的东西：宁可在尝试中失败，也不能在保守中成功！正是吴征的帮助，使得杨澜未来的道路越走越宽。

第三次转型：凤凰卫视主持人

1997年回国后，杨澜开始寻找适合自己的机会。当时，凤凰卫视中文台刚刚成立，杨澜便加盟其中。1998年1月，《杨澜工作室》正式开播。

凤凰卫视的两年，在杨澜的职业发展上起了重要作用。她不仅积累了各方面的经验和资本，也同时预留了未来的发展空间。

在凤凰卫视，杨澜不只是主持人，还是《杨澜工作室》的当家人，自己做选题，自己负责预算，组里所有的柴米油盐，她都必须精打细算。这种经济上的拮据，对杨澜来说是一个非常好的锻炼，使她知道如何在最低的经费条件下，把节目尽量完成到最好的程度。

在随后的两年时间里，杨澜一共采访了120多位名人。这些重量级的人物也构成了杨澜未来职业发展的一部分，不少人在节目之后仍和她保持着密切的联系。这种联系除了会给杨澜带来一些具体的帮助之外，精神上的获益也不可忽视。同时，与来自不同行业、不同背景的嘉宾交流，也让她获得丰富的信息量。

两年后，杨澜已经有了质的变化。她拥有了世界级的知名度、多年的传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源，对于她而言，进军商界所欠缺的只是资本而已。而吴征，正是深谙资本运作的高手。

第四次转型：阳光卫视的当家人

1999年10月，杨澜辞去了凤凰卫视的工作。从凤凰卫视退出之后，杨澜曾一度沉寂。2000年3月，她突然收购了良记集团，更名为阳光文化网络电视控股有限公司，成功地借壳上市，准备打造一个阳光文化的传媒帝国。

与大多数商人的低调不同，杨澜选择了始终站在阳光卫视的前线。在报纸、杂志、网站上，经常可以看到关于杨澜的报道。她从一个做传媒的人变成了一个传媒名人。这种对传媒资源运用的驾轻就熟，使得她的阳光卫视一开始就有了许多优势。

但杨澜创业不久，就遇到了全球经济不景气，杨澜立刻感觉到了压力。她几乎天天都想着公司的经营。由于市场竞争的压力，杨澜将公司的成本减了差不多一半，并

逐渐剥离了亏损严重的卫星电视与香港报纸出版业务，同时她还将自己的工资减了40%。

2001年夏，杨澜作为北京申奥的“形象大使”参加了在莫斯科成功申奥的活动。同年，她的“阳光文化”与四通合作成立“阳光四通”，开始进军网络和IT业。

这一切都给公司所有员工带来了信心。终于，阳光文化在2003年取得了盈利，摆脱了近两年的亏损。之后，阳光文化正式更名为阳光体育，杨澜同时宣布辞去董事局主席的职务，全身心地投入到了文化电视节目的制作中。

第五次转型：重回电视圈

2006年年底，杨澜正式宣布放弃从商，重回文化圈。回归之后，她又相继和东方卫视、凤凰卫视、湖南卫视合作，主持了《杨澜视线》《杨澜访谈录》《天下女人》等节目。从体制内到体制外，从主持人转变为独立电视制片人，从娱乐节目到高端访谈，再到探讨女性成长的大型脱口秀节目。这一次转型，又令人耳目一新。

2007年7月，杨澜不算完满的5年商业之旅画上了句号，开始了职业环境和职业路径的转换。杨澜宣布：将她与吴征共同持有的阳光媒体投资集团权益的51%无偿捐献给社会，并在香港成立非营利机构——阳光文化基金会。同时辞去了包括阳光媒体投资董事局主席在内的所有管理职务。此举意味着，杨澜已从商场抽身而退，重回她所熟悉擅长的文化传播和社会公益事业。这样的职业路径转换是社会大众未曾预料到的，这是杨澜结合自身的职场优势和职业环境分析进行的一次职业角色的转变。杨澜参与公益事业由来已久，曾担任过国内各种大型慈善活动的形象大使。在文化界，杨澜获得过的荣誉不少——中国第一届主持人金话筒奖、泛亚地区20位社会与文化领袖、北京2008年奥运会形象大使等。但是商战显然不是她的强项。这与她自身的职业性格相关，职场上的风云多少要受到职业性格的影响。性格适应职业环境则有利于职业路径的发展，反之则对她的职业路径有负面作用。所以找准一个人的职业路径，要结合自身的职业性格和职业环境进行综合分析，由此得到的结论才是符合职业发展方向的。

近年来，杨澜活跃于多个电视栏目中，除《杨澜访谈录》《天下女人》外，还与乐视合做出品了致力于传播年轻人健康生活方式的生活服务类日播栏目《天呐女人》，她本人也在国内外屡获各项大奖，如2013年5月，她在纽约佩利媒体中心被授予女性“开拓者”荣誉，成为首位MAKERS项目“开拓者”奖项的非美国本土获奖者，同年还被福布斯评为全球最具影响力的100位女性之一；2017年5月，在首届“品牌女性颁奖盛典”上，被授予“2008—2017中国十大功勋品牌女性”称号。

评析

杨澜的职业规划是建立在她自身所处的职业环境基础上的。针对未来职业方向做出的职业生涯规划，在职业发展二维图形中，存在飞多高和飞多远两个维度，飞多远是基础，是你的强项和兴趣，飞多高往往是个人努力和客观环境综合后的结果，尤其要受到外界环境的影响。杨澜的故事告诉我们，职业发展必须要先认识自己，认识自



己的能力、兴趣和外界环境的关系，力争主导环境，而不是被环境所主导。

大学生最终要步入社会，进入职场，因此，是否有自己清晰而明确的职业发展方向、发展目标和发展战略，是大学生能否立足于社会和人生事业成败的关键。同时，大学生也处于职业生涯的探索阶段，大学生应通过对自身和外界环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定行动时间和行动方案。所以，认真、科学、合理地做好职业生涯规划是非常重要和必要的。

第一节 大学阶段生涯规划与管理

一、学业规划与发展

学业规划是大学阶段生涯规划的核心和重点。大学阶段生涯规划得如何，直接关系到毕业时的择业、就业，关系到未来的职业生涯发展和事业成功，因此，明确大学期间各阶段的主要特征、任务、奋斗目标，进行有效的自我规划和管理是非常重要的。

（一）大学期间生涯阶段划分及生涯发展任务

发达国家通常很重视对学生进行职业生涯教育。职业生涯教育是从小学开始，很多中学生在上大学之前就有很好的职业生涯意识，甚至已经确立未来自己的职业生涯目标。

2006年，国家教育发展研究中心职业生涯教育项目组提出了适合我国国情，从小学到大学各个阶段的职业生涯教育目标（表1-1）。

由表1-1中可见，大学阶段的主要生涯发展任务是获得与未来职业相关的专业知识和技能。目前我国的职业生涯教育是从大学阶段才开始，所以，在大学四年里不仅要学习专业知识和技能，还要补上在中小学阶段“落下的功课”，也就是说，大学生职业生涯规划教育的目标应该涵盖职业生涯的认知、技能、态度等各个方面的教育目标。

表1-1 从小学到大学各阶段的职业生涯教育目标

所处阶段	职业生涯教育目标
小学低年级	- 了解生活、职业、社会常识 - 学会生活自理 - 形成良好的学习习惯

续表

所处阶段	职业生涯规划目标
小学高年级	- 了解“职业与生活”“职业与社会”的一般常识 - 了解成人的实际工作活动状况 - 认识各职业群体的基本要求 - 形成初步的生存意识和职业期望
初中	- 掌握将来从事社会职业所需要的基础知识和基本技能 - 形成正确的劳动观念和人生观 - 具有根据自身个性做出职业生涯选择的能力
高中	- 了解“职业与人生”“职业与创业”基本常识和相关实践体验 - 了解社会各产业现状与前景 - 了解社会发展的实际要求 - 形成走向社会自强发展的信心与能力 - 树立服务社会的职业理想与创业意识
职业教育	- 形成扎实的专业知识、丰富的职业知识、文化基础知识及社会知识 - 具有理论联系实际的能力
高等教育	- 学习专业知识，培养专业技能，提高专业水平 - 形成就业创业所需的社会知识结构

大学四年可以分为四个阶段，每个阶段都有各自的职业生涯发展任务（表1-2）。

表1-2 大学生生涯发展阶段及其任务

阶段	时间跨度	生涯发展任务
预备期	入学一大一下学期	- 树立职业生涯规划意识，了解职业与社会、生活的关系 - 掌握职业生涯规划的方法 - 自我探索和环境探索 - 形成初步的职业期望 - 搜集和评价职业信息 - 确定职业生涯目标 - 制定个人职业生涯规划（长期、短期）
分化期	大二上学期—大三下学期	- 学习专业知识、技能 - 根据需要选修、辅修课程，拓展技能领域 - 参加培训、考证，增强就业竞争力 - 发展个性，提高综合素质 - 继续搜集和评价职业信息 - 参加实习、社会实践活动 - 修改自己的职业生涯规划