

新编大学生 职业生涯与发展规划

XINBIAN DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

主编：江小卫

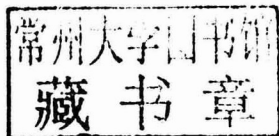


电子科技大学出版社

新编大学生 职业生涯与发展规划

XINBIAN DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

主编：江小卫



电子科技大学出版社

图书在版编目（C I P）数据

新编大学生职业生涯与发展规划 / 江小卫主编. —

成都 : 电子科技大学出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5647-3799-3

I. ①新… II. ①江… 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 168754 号

新编大学生职业生涯与发展规划

江小卫 主编

出 版	电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编：610051）		
策划编辑	万晓桐 徐守铭		
责任编辑	万晓桐 徐守铭		
主 页	www.uestcp.com.cn		
电子邮箱	uestcp@uestcp.com.cn		
发 行	新华书店经销		
印 刷	四川永先数码印刷有限公司		
成品尺寸	185 mm×260 mm	印张 15	字数 300 千
版 次	2016 年 8 月第一版		
印 次	2016 年 8 月第一次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5647-3799-3		
定 价	39.80 元		

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。



F 序言

Foreword

本教材根据《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》精神，强调职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分，要认真落实国办发〔2007〕26号文件关于“将就业指导课程纳入教学计划”的要求，配合高校“大学生职业生涯发展与规划”课程的开设而编写的教材。本书力求贴近大学生的实际需要，突出系统性、实用性和有效性，强调大学生职业生涯规划理念和技能的传授培养。

本教材强调职业在人生发展中的重要地位，关注学生的全面发展和终身发展。旨在通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地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。通过案例分析以及基础知识的讲解，进一步指导大学生合理规划个人职业生涯，为高校毕业生提供切实有效的指导，实现毕业生充分就业。

本教材精选多个关于职业生涯规划方面的案例，涉及职业生涯概述、自我认知、职业性格与兴趣、了解客观世界、职业选择、职业生涯目标、职业生涯决策以及职业生涯的调整反馈8个部分，每部分均有详细的解释和案例分析。本书通过真实案例，激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地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。案例详细描述了咨询的过程，并有专家的点评，可帮助大学生更好地掌握职业生涯规划的要点和技巧，更加科学地进行职业生涯规划，帮助他们发现真实的自己，顺利走向职场和社会。

由于编写水平有限，编写时间较紧，书中缺点、错误之处难免，恳请读者批评指正。

编者

2016年6月

C 目 录 ontents



理 论 篇

第一章 职业概述

第一节 职业基本知识	4
一、职业的内涵	4
二、职业的分类	4
三、职业的特点	6
四、职业的功能	7
五、不同职业对从业者的素质要求	8
第二节 职业的选择标准及原则	12
一、职业选择的原则	12
二、职业选择的标准	14
三、个人在职业发展各阶段的任务	15
第三节 职业的发展趋势	17
一、职业发展的特点	17
二、职业的变迁和发展趋势	18
三、未来职业的发展趋势	18

第二章 职业生涯及其规划

第一节 职业生涯规划相关知识	32
----------------------	----



一、生涯	32
二、职业生涯	33
三、职业生涯规划	34
第二节 职业生涯规划理论	45
一、职业兴趣理论	45
二、职业选择匹配理论	49
三、职业发展阶段理论	53
四、职业社会学习理论	61
五、“职业锚”理论	64
六、国内职业生涯阶段理论	66
第三章 大学规划与职业发展	
第一节 大学与大学生活	71
一、积极适应大学生活	71
二、重新理解学习	73
第二节 大学生职业生涯规划的方法	79
一、把握重点，分步进行	80
二、条分缕析，循序渐进	81
三、大学生职业生涯规划的误区	82
第三节 正确理解职业生涯规划	84
一、职业生涯规划帮助大学生树立人生目标	84
二、职业生涯规划帮助大学生发现自我、挖掘潜能，实现自我	85
三、职业生涯规划帮助大学生增强就业竞争力	86
四、职业生涯规划帮助大学生奠定未来事业成功的基础	86

第四节 马斯洛需求层次理论	91
一、基本内容	91
二、基本假设	92
三、基本观点	92
四、最新研究进展	94

方 法 篇

第四章 自我认知

第一节 如何进行自我探索	97
一、自我认知的含义	97
二、自我认知的方法	97
第二节 职业性格探索	100
一、性格及其分类	103
二、探索职业性格的活动	106
三、完善你的性格	109
第三节 职业兴趣探索	110
一、什么是兴趣	110
二、兴趣在职业活动中的作用	111
三、探索职业兴趣的活动	115
四、兴趣对人的职业生涯的影响	120
第四节 职业价值观探索	121
一、价值观	121



二、职业价值观	121
三、舒伯的工作价值观	124
四、探索职业价值观的活动	125
第五节 职业能力探索	126
一、能力及其影响因素	126
二、职业能力及其测评	131
第五章 环境分析	
第一节 环境分析概述	141
一、环境分析的内容	141
二、环境分析的途径与方法	141
三、环境分析的作用	142
第二节 环境分析的内容	143
一、家庭环境分析	143
二、学校环境分析	145
三、社会环境分析	147
四、职业环境分析	150
第六章 职业目标确定	
第一节 职业目标的确定	161
一、制定目标时的注意事项	167
二、运用 SMART 法则制订目标	171
第二节 职业目标的分解与组合	174
一、职业目标的分解	174
二、职业目标的组合	175

第三节 职业生涯规划的具体执行计划	178
一、5W2H 原则.....	178
二、寻找差距及其解决方法	180
第七章 职业生涯规划与调整	
第一节 职业生涯规划的评价	182
一、职业生涯规划的评价内容	182
二、评估过程中应注意的问题	184
第二节 职业生规划的调整策略	191
一、切忌“为了改变而改变”	191
二、要察觉“量变”更要洞悉“质变”	191
三、要把握改变方案和行动的时机	191
四、要统筹兼顾，把握分寸	192
五、要勇于放弃阻碍你进一步前行的“拥有”	192

实 训 篇

第八章 职业规范素养	
第一节 职业规划素养测试	200
一、规则意识自测	200
二、职业规范素养自测	201
第二节 职业规范素养概述	203
一、职业规范素养的概念	203
二、职业规范素养的要素	203

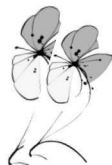


第三节 职业规范素养训练	211
一、无领导小组讨论：校园不文明行为	211
二、无领导小组操作：手工制作	212
第九章 学习创新能力	
第一节 学习创新能力自测	214
一、学习能力自测	214
二、计分与解释	215
三、创新能力自测	216
第二节 学习与创新能力概述	217
一、学习与创新	217
二、学习与创新能力的要素	218
第三节 学习创新拓展训练	226
一、发散思维训练	226
二、创新思维训练	227
第十章 团队协作能力	
第一节 团队协作能力测评	229
一、人际关系状况评估	229
二、团队协作表现评估	230
第二节 团队协作能力概述	232
一、团队与团队协作	232
二、团队协作能力的要素	234
第三节 团队协作能力训练	238
一、信息传递	238

二、月球求生	239
三、日常训练	241
第十一章 事务执行潜质	
第一节 事务执行潜质测评	243
一、应变与变革能力自测	243
二、果敢坚毅能力自测	244
第二节 事务执行潜质概述	247
一、执行力与事务执行潜质	247
二、事务执行潜质的要素	248
第三节 事务执行潜质训练	256
一、信任座椅	256
二、短语接龙	257
第十二章 时间管理	
一、时间管理概述	258
二、大学生时间管理现状	258
三、大学生在时间管理上存在的问题	259
四、基于职业生涯规划的大学生时间管理对策	259
五、时间四象限法则	260
附录一：自我测评——霍兰德职业性向测验量表	263
参考文献	276



第一篇 理论篇



◆ 内容简介

◇ 知识层面

1. 了解职业生涯规划的基本概念和基本理论。
2. 明确职业规划的步骤和要点。
3. 了解大学规划的重要性与实际意义。

◇ 技能层面

1. 在理论层面做好职业生涯规划的知识准备。
2. 掌握大学规划的基本内容和方法。

◇ 态度层面

1. 树立职业生涯规划意识，合理规划职业生涯。
2. 为自己的职业生涯规划做好初步准备。



积极规划自己的人生

一个人职场的成功需要一个职业目标来引导，这个职业目标需要强烈的成就动机去驱使，而这个成就动机是建立在良好的自我认知基础上的，每个大学生都应当思考这些问题：“我是谁？”“我最喜欢做什么？”“我最适合做什么？”“环境允许我做什么？”“我可能会面对什么困难？”“今天我该先做什么？”

职业生涯规划是一把钥匙，开启职场成功的大门。更早地学习职业生涯规划知识，提高职业生涯规划意识，对于大学生认识自己的优势和劣势，树立正确的价值观，更好地规划自己四年的学习和生活，更主动地学习求职择业技能，更积极地寻求职业实践机会，无疑都具有积极的意义。

莎士比亚曾经说过：“人的一生是短暂的，但如果卑劣的过这短暂的一生，那就太漫长了。”蒙田也曾经写到：“如果允许我再过一次人生，我愿意重复再过一次我自己所决定的人生。”其实，人的一生有生理上的长短，也有像莎士比亚所说的长短，如何积极的掌握自己的人生是关键。人生不像我们想象的那么好，也没有我们想象的那么坏，因为不管是好还是坏，最后的决定权都掌握在我们自己手上。生命只有一次，所以我们应该让人生充满希望、快乐、梦想，做想做的事，走想走的路，过想过的生活。既然如此，我们何不现在就行动，规划自己的职业生涯，去追求我们自己的梦想！





第一章 职业概述



教学目标

- ◇ 了解职业的分类和基本特征以及不同职业的素质要求
- ◇ 了解不同职业的选择标准及原则
- ◇ 了解职业对个体生活的重要意义以及未来职业发展的趋势
- ◇ 为自己的职业生涯规划做好初步准备

【资料阅读】四只毛毛虫的故事

毛毛虫都非常喜欢吃苹果，有四只特别要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。

➤ 第一只毛毛虫：

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其它的毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局怎样呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，没想过生命的意义是什么，为什么而活着。

➤ 第二只毛毛虫：

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。可它并不知道大苹果究竟长在什么地方，但它猜想：大苹果应该会长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一个大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑



上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个苹果是整棵树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个多得多的苹果。

➤ 第三只毛毛虫：

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法。但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。

于是它开始往上爬，当遇到分支时，它一点也不感到慌张，因为它知道自己该往那条路走，而不必跟着一大堆毛毛虫去挤破头。比如，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的毛毛虫捷足先登，就是已熟透而烂掉了。

➤ 第四只毛毛虫：

第四只毛毛虫可不是一只普通的毛毛虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标，一生盲目，没有自己人生规划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是，我们大部分的人都像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么，但是它不知道该怎么去得到，在习惯中的正确标准的指导下，它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时，正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总是能做出正确的选择，但是，它的目标过于远大，而自己的行动又过于缓慢。如果制订一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多的望远镜之类的工具（在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮助自己），也许他的命运会更好。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及得到苹果所需的条件，并且制定了清晰的计划，在望远镜的指引下，最终实现了自己的理想。



其实我们的人生就像这四只毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们的职业生涯道路。毕业后我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，要想得到自己最喜欢的苹果，就要从现在开始，认真做好自己的职业生涯规划，做第四只毛毛虫。

第一节 职业基本知识

对大学生来说，职业不仅为其提供了基本条件，使其拥有丰富多彩的生活，而且也为他们提供了施展才华的舞台。要在职业体系中尽快找到适合自己的位置，了解职业及其特点，把握职业的发展趋势是非常重要的。

一、职业的内涵

职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。从社会角度看职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。

职业（Career）一词，不同于工作（Job），职业问题不是简单的工作问题，职业生涯规划，也不是找一份满意的工作的问题。在德语中，职业一词为“Beruf”，乃是“天职”之意。它意味着个人毕生应当为之不懈奋斗的目标。因此，职业本身已经包含了职业精神和职业道德的内容，它是一种具有高尚性的事业。职业具有如下五层内涵：

- （1）“职业”具有经济性，即从中取得收入；
- （2）“职业”具有技术性，即可发挥才能和专长；
- （3）“职业”具有社会性，即承担生产任务，履行公民义务；
- （4）“职业”具有促进性，即符合社会需要，为社会提供有用的服务；
- （5）“职业”具有连续性，即所从事的劳动相对稳定，是非中断性的。

对于大学生来说，深刻理解职业的内涵，才能更好地结合自己的特点选择职业。我们应该认识到求职首先对个人来说是一种生存需要；其次是发展个性，或者说是发挥个人才能；三是参与社会劳动，承担社会义务，为他人提供服务。

二、职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上，劳动对象、劳动工具以及



劳动的支出形式都各有特性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

（一）国外对职业的分类

根据西方国家的一些学者提出的理论，在国外一般将职业分为三种类型：

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括：专业性和技术性的工作人员，农场以外的经理和行政管理人員、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括：手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机的工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

2. 按心理的个别差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格——职业”类型匹配理论，把人格类型划分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

3. 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类

这种分类方法较为普遍，以两种代表示例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次，即 8 个大类、83 个小类、284 个细类、1506 个职业项目，总共列出职业 1881 个。其中 8 个大类是：

- （1）专家、技术人员及有关工作者；
- （2）政府官员和企业经理；
- （3）事务工作者和有关工作者；
- （4）销售工作者；
- （5）服务工作者；
- （6）农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人；
- （7）生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；
- （8）不能按职业分类的劳动者。

这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为 23 个主类，主类下分 81 个子类，489 个细类，7200 多个职业。此种分类对每种职业都有定义，逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求，有较大的参考价值。



(二) 我国的职业分类

根据我国不同部门公布的标准分类，主要有两种类型。

1. 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室 1982 年 3 月公布，供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层，即 8 大类、64 中类、301 小类。其 8 个大类的排列顺序是：

- (1) 各类专业、技术人员；
- (2) 国家机关、党群组织、企事业单位的负责人；
- (3) 办事人员和有关人员；
- (4) 商业工作人员；
- (5) 服务性工作人员；
- (6) 农、林、牧、渔劳动者；
- (7) 生产工作、运输工作和部分体力劳动者；
- (8) 不便分类的其他劳动者。

在 8 个大类中，第 1、2 大类主要是脑力劳动者，第 3 大类既有脑力劳动者也有体力劳动者，第 4、5、6、7 大类主要是体力劳动者，第 8 类是不便分类的其他劳动者。

2. 根据国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准，于 1984 年发布，并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动性质的同一性分类，即按其所属行业分类，将国民经济划分为门类、大类、中类、小类四级。共 13 个：

- (1) 农、林、牧、渔、水利业；
- (2) 工业；
- (3) 地质普查和勘探业；
- (4) 建筑业；
- (5) 交通运输业、邮电通信业；
- (6) 商业、公共饮食业、物质供应和仓储业；
- (7) 房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业；
- (8) 卫生、体育和社会福利事业；
- (9) 教育、文化艺术和广播电视业；
- (10) 科学研究和综合技术服务业；
- (11) 金融、保险业；
- (12) 国家机关、党政机关和社会团体；
- (13) 其他行业。

这两种分类方法符合我国国情，简明扼要，具有实用性，也符合我国的职业现状。根据不同标准的职业，可有不同的分类方法。如：从行业上划分，可分为一、二、三产业；从工作特点上划分，可分为务实（使用机器、工具设备的工种）、社会服务、文教、科研、