



普通高等院校“十三五”通识课规划教材

大学生◆◆◆ 职业生涯规划

◆◆◆ 主 编 李金亮 杨 芳 周 欣



CIS 湖南教育出版社
HUNAN EDUCATION & ARTS
PUBLISHING HOUSE



普通高等院校“十三五”通识课规划教材

大学生◆◆◆ 职业生涯规划



主 编 李金亮 杨 芳 周 欣
副主编 张紫鸣 兰 玲 陈思玥



CTS 湖南教育出版社

湖南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 李金亮, 杨芳, 周欣主编. — 长沙 : 湖南教育出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5539-5717-3

I. ①大… II. ①李… ②杨… ③周… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 028049 号

策划编辑 赵爱平

责任编辑 刘文婷

封面设计 袁 敏

排版设计 邹满辉

书 名: 大学生职业生涯规划
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA
主 编: 李金亮 杨 芳 周 欣
出版发行: 湖南教育出版社
地 址: 长沙市韶山北路 443 号
网 址: www.bakclass.com
发 行 部: 0731-85520531
编 辑 部: 0731-85558352 csgaojiao@163.com
印 刷: 湖南华商文化商务有限公司
经 销: 湖南天易创图文化有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 16.5
字 数: 346 千字
版 次: 2019 年 2 月第 1 版
印 次: 2019 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-5717-3
全套定价: 42.80 元

本书如有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

前 言

职业是很多人安身立命之所在，合适的职业选择非常重要。早在1908年，美国波士顿有一位叫帕森斯的老人，首先意识到了人与职业之间匹配的重要性，成立了职业机构，指导人们进行专业的人职匹配，有利于人们做出正确的工作决策。时至今日，可供我们选择的职业的复杂性已远超当年，作为新世纪的大学生，如何进行职业选择，是当代大学生面临的不可回避的抉择，需要其进行未雨绸缪的规划，以使自己能够顺利地进入职场。

全书共6章。第1章就大学生职业生涯规划的概念和意义进行了阐述。第2章对职业生涯规划的发展进程以及在不同的环境与时代中诞生的职业生涯规划理论进行了梳理。第3章针对个人如何实现自我认知，详细阐述了如何从了解自己的性格、兴趣、价值观和能力等方面来进行自我探索。第4章对大学生真正擅长的和必须具备的各种能力进行了较为详尽的阐释。第5章与读者一起探讨如何了解外部世界中的工作和工作环境。第6章详细阐述了生涯规划中的决策和执行，以及评估和调整的具体内容、特点、方法、注意事项等。

本书作为一本服务于当代大学生职业生涯规划的通识课教材，其理论阐述清晰、详尽、合理，案例选取新颖、有特色。特别值得一提的是，教材还配备了相应的《学生练习手册》，教材中所有需要探索的部分，都有相应的可供学生实践操作的内容安排在练习手册中，以启发学生更好地进行职业生涯探索，更加深入地开展职业生涯规划。

本书得以成书首先要感谢长沙学院学生工作处夏湘远先生的大力支持，其次要感谢长沙学院创新创业学院杨芳教授的悉心组织与指导。参与本书各章节编写的人员分工为：李金亮老师，第1、5章；兰玲老师，第2章；张紫

鸣老师，第3、6章；周欣老师，第4章；李金亮、杨芳、周欣老师负责了全书的统稿工作。

本书在编写过程中，参阅了大量的文献资料，在此谨向文献资料的作者们表示感谢。由于时间仓促，也囿于教材编写者的实践和写作水平，书中难免有错漏之处，欢迎大家不吝赐教，以不断提高我们对生涯规划的理论认知水平和实际操作能力。

编者
2019年1月

目 录

第 1 章 人与职业生涯规划	001
1.1 职业生涯概述 / 002	
1.1.1 职业与职业生涯 / 002	
1.1.2 职业生涯与人生发展 / 005	
1.2 职业生涯规划概述 / 009	
1.2.1 职业生涯规划的概念及意义 / 009	
1.2.2 大学生职业生涯规划的误区 / 012	
1.2.3 大学生职业生涯规划步骤 / 014	
第 2 章 职业生涯规划与管理的基本理论	027
2.1 职业选择理论 / 029	
2.1.1 帕森斯的特质因素理论 / 029	
2.1.2 霍兰德的职业兴趣理论 / 030	
2.1.3 沙因的职业锚理论 / 035	
2.2 职业发展理论 / 038	
2.2.1 金斯伯格的职业发展理论 / 039	
2.2.2 舒伯的职业发展理论 / 041	
2.2.3 格林豪斯的职业发展理论 / 044	
2.2.4 沙因的职业发展理论 / 045	

2.3 职业生涯决策理论 / 047	
2.3.1 彼得森的认知信息加工理论 / 047	
2.3.2 克朗伯兹的社会学习理论 / 050	
2.3.3 奇兰特的职业决策过程模式 / 051	
2.3.4 丁克里奇的决策风格论 / 052	
第3章 自我探索	055
3.1 认识自我 / 056	
3.1.1 自我的分类 / 056	
3.1.2 自我意识的含义和结构 / 058	
3.1.3 自我认识的“乔哈里窗口” / 059	
3.2 兴趣与职业 / 061	
3.2.1 兴趣的定义 / 062	
3.2.2 兴趣的分类 / 062	
3.2.4 兴趣和职业 / 064	
3.2.5 霍兰德的职业兴趣理论 / 065	
3.3 人格与职业 / 067	
3.3.1 气质与职业 / 067	
3.3.2 性格与职业 / 071	
3.4 职业价值观 / 074	
3.4.1 价值观的概念及其特征 / 074	
3.4.2 价值观的分类 / 075	
3.4.3 价值观与职业 / 077	
3.4.4 职业价值观的类别 / 078	
3.4.5 价值观澄清 / 080	

第4章 大学生职业能力的提升	083
4.1 能力与自我激励 / 084	
4.1.1 能力的分类 / 084	
4.1.2 能力与大学生职业发展的关系 / 086	
4.1.3 能力与自我效能感 / 087	
4.2 大学生知识技能的培养 / 089	
4.2.1 大学四年的学业规划 / 089	
4.2.2 大学生学习习惯的养成 / 092	
4.2.3 大学学习的时间管理 / 094	
4.3 大学生职业能力的提升 / 096	
4.3.1 大学生职业能力概述 / 098	
4.3.2 工作世界对职业能力的要求 / 098	
4.3.3 大学生向职业人的转变 / 103	
第5章 认识工作世界	108
5.1 工作世界的概述 / 109	
5.1.1 了解工作世界的意义 / 109	
5.1.2 职业分类系统 / 110	
5.1.3 当今社会对人才的素质要求 / 113	
5.2 探索工作世界的方法与途径 / 118	
5.2.1 认识工作环境 / 118	
5.2.2 探索工作世界的方法 / 123	
第6章 决策与行动	128
6.1 职业生涯科学决策 / 130	

6.1.1	职业生涯规划决策的分类 / 130	
6.1.2	职业决策的要素 / 131	
6.1.3	职业生涯规划决策的步骤 / 132	
6.1.4	职业生涯规划决策理论模型 / 133	
6.1.5	职业生涯规划决策方法 / 136	
6.2	确定职业目标与行动开展 / 143	
6.2.1	职业发展目标的确定 / 143	
6.2.2	设计职业生涯发展阶梯目标 / 150	
6.3	大学生职业生涯规划评估与修订 / 153	
6.3.1	职业生涯规划评估与修订的意义 / 153	
6.3.2	职业生涯规划评估 / 154	
6.3.3	职业生涯规划修订 / 156	
6.4	大学生生涯规划管理及调适 / 158	
6.4.1	大学生生涯规划管理与调控的注意事项 / 158	
6.4.2	大学生职业生涯规划的心理调适 / 162	
	参考文献.....	168



第1章

人与职业生涯规划

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》



1. 了解职业生涯及职业生涯规划的概念。
2. 认识职业生涯规划对人生成功的重要性。
3. 理解职业生涯规划在大学生成长阶段的重要意义。



张倩学的是计算机软件技术专业，这个专业是父母为她选择的，理由很简单，就是计算机应用是人类未来的发展趋势，做软件开发的人肯定吃香。可是，张倩觉得自己逻辑思维不强，并不适合学这个专业，所以学习劲头不足，成绩很一般。毕业后，她进入一家软件公司，勉强做了两年的程序员。她觉得自己年龄不小了，工作还是停滞不前，再加上自己是女性，技术并不是自己的强项。当她听到同学做销售不错，心想自己口才好，爱交朋友，沟通能力强，应该去做销售，于是就开始转行做起销售来。可是，开创市场也不是一件容易的事情，张倩的同学从毕业后一直在市场上做销

售，业绩自然好过她。张倩心理很不平衡，随着年龄在一天天增长，各种问题都摆在眼前，她又觉得再做销售力不从心，感觉自己没什么前途了。毕业后几年时间飞快地过去了，一些同学做到了主管的位置，一些同学成了软件行业的主力军，而自己下一步将做什么，该如何安排自己，张倩感到茫然不知所措。



结语

追求成功是每个大学生的理想，然而这个理想的实现是必须有良好的人生规划作为保障，通过自己坚持不懈的努力才可以实现的。如果人的一生当中，没有目标和规划，总是临时起意，东一榔头西一棒槌，便会发现自己的就这样在碌碌无为中度过。

1.1 职业生涯概述

机会总属于有准备的人。职业生涯规划的理论和实践同我们职业的成功乃至人生的成功密切相关，而大学生的职业规划更是个人走向职场的基础性准备工作。从跨进校门的那一刻开始，大学生们就需要在规划中前行，并通过实践来完善规划。

1.1.1 职业与职业生涯

1.职业的含义

对大多数大学生来说，职业是一个“万花筒”，他们对职业有一点了解，但却是片面的。有的人认为，职业就是“某一种工作”，如医生、教师、律师等；有的人认为，职业是一种生活来源；有的则认为职业是一种“专业类别”或是一种“等级身份”。对职业的各种认识主要归因于我国的社会以及家庭教育，加上当代大学生从小学到大学疲于应试，使得他们对于职业知识了解得并不全面。

对职业的认识一般可以从两个角度来认识。从社会学的角度来看，职业是一种社会现象，是指人们为了谋生和发展而从事相对稳定的、有收入的、专门类型的社会劳动。随着人类社会的不断进步和发展，特别是社会分工的越来越细，职业也是在不断

发展的,不少新兴职业逐年增长,而另一方面,一些职业则伴随时代的变迁逐步退出人类社会。从个人角度而言,职业是个人扮演的一系列工作的角色。对大学生而言,第一次就业意味着要从学生角色转换到职业角色。同时,对于初次就业的大学生而言,就业也是解决个人生存的一种手段,是大学生独立的表现。

因此,可以认为,职业是指有劳动能力的人未来的谋生和发展,通过发挥自己的能力和专长而从事的相对稳定、有经济收入、特定类别的社会劳动。它包括三层含义:首先,从事职业的目的是为了谋生和发展,所以在择业时不仅要考虑到薪金的多少还要考虑到将来的发展;其次,选择职业时要用到自己的专业特长,所以大学生为了找到更好的职业必须要有一定的专业知识和技术能力,只有这样才能够在日益激烈的人才市场上拥有竞争力;第三,职业是相对稳定的而不是绝对稳定的,且有特定的类别,这就要求大学生择业时一定要选准与自己能力、兴趣和价值观相匹配的职业类型,最好在第一次就业时就选准,如若不行,可以考虑在工作前期通过转岗和换行等行为进行自我调整,直至最终找准自己的职业定位。



知识窗

国家职业资格证书

国家职业资格证书是劳动就业制度的一项重要内容,也是一种特殊形式的国家考试制度。它是指按照国家制订的职业技能标准或任职资格条件,通过政府认定的考核鉴定机构,对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定,对合格者授予相应的国家职业资格证书。国家职业资格分为5个等级:初级技能(国家职业资格五级)、中级技能(国家职业资格四级)、高级技能(国家职业资格三级)、技师技能(国家职业资格二级)和高级技师技能(国家职业资格一级)。

职业资格证书是国家对劳动者职业(工种)学识、技术、能力的认可,是劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是劳动者求职、任职、开业和上岗的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。《中华人民共和国劳动法》和《中华人民共和国职业教育法》确定了国家推行职业资格证书制度和开展



职业技能鉴定的法律依据，并对从事技术复杂、通用性广、涉及国家财产、人民生命安全和消费者利益的职业（工种）的劳动者，做出了相关就业准入的具体规定，实行就业准入的职业范围由中华人民共和国人力资源和社会保障部确定并向社会发布。

2. 职业生涯

人的一生，从出生开始就扮演着孩童、学生、劳动者、为人父母等各阶段的多项社会角色，这些角色的组合成就了每个人不同的生活方式，这样的发展历程构成了“生涯”。职业生涯主要是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历。职业生涯是一个动态的发展过程，它反映了职业选择、职位变动、个人职业理想得以实现的整个过程。在这个过程中，个人决定了自己的人生价值，并不断地追求自我，实现人生目标，因此它是人一生中最重要的历程。

学者在探究职业生涯分类的过程中，将其分成内职业生涯和外职业生涯两部分，这样分类有助于实现职业生涯的发展目标。内职业生涯，是指从事一种职业时的知识、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯，是指从事职业时的工作时间、地点、单位、内容、职务与职称、环境与待遇等因素的组合及变化过程。它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。因此，努力提高自身内职业生涯的影响要素，并将其广泛作用于外职业生涯的发展过程中，可使个人的职业生涯沿着既定的方向顺利前行。内外职业生涯的属性及特点见表1-1。

表1-1 内外职业生涯的属性及特点

分类	属性	特点
内职业生涯	观念、知识、能力、心态等	需要个人获取，一旦获得就不容易丧失
外职业生涯	工作地点、单位、待遇、职务等	需要别人认同、给予，也容易被他人否定、剥夺

如果用一棵树来比喻职业生涯，树干、树冠、树叶、果实等就像外职业生涯，它们显而易见。谁都希望自己的职业生涯之树苗壮挺拔、枝繁叶茂、郁郁葱葱、硕果累

累，但这样一棵参天大树不是凭空长成的，其地下的庞大根系给了它强有力的支撑，为它的成长提供了所需的营养，树根就像内职业生涯。通过对自然界中植物的研究发现，环境越是恶劣，土壤越是贫瘠，就越需要庞大的根系。在肥沃的土壤里，树根与树冠的比例约为1:1；在贫瘠的环境中，树根与树冠的比例可达到3:1；在沙漠地带，树根与树冠的比例会达到5:1。这是大自然的规律，也是大自然的智慧。植物的成长首先是树根，之后才能形成树干、树冠；而树干、树冠的成长又促使树根向更广、更深处发展。树根、树冠的作用相辅相成，内外职业生涯之间的关系也是如此。

1.1.2 职业生涯与人生发展

1.人生发展

社会由千千万万的个体组成。在一定的物理环境和社会环境下，每一个个体都有属于自己并且贯穿生命始终的独特经历，这就是我们常说的人生。人生的发展，也就是每一个个体独特的发展。所以，从哲学上来看，人生发展是一种站在个体角度的叙述，而与之相对的是一种站在全体角度的叙述，即人的发展，也就是人类的发展。如果没有这个基本的意识，就很可能在某一群体内部，并以该群体为参照，将群体整体性的发展特色归结为人生发展，从而也就无法正确把握人生，更不能有效地促进人生发展。例如，在一个生活水平不断提高，人改造世界的能动性不断提高的社会里，我们可以说在这个社会里，人得到了发展；但我们却不能以此来评价人生发展，得出的结论必然是这个社会里所有的人都处在比较完满的状态之中，任何人没有必要通过改变思想和行为来提升自我的状态。

从个体视角我们可以将人生发展分为以下三个层面来把握：

第一个层面是从人生命的自然延续把握。人生既然是一种过程，那么就必须要有一定的时间和空间，从呱呱坠地开始，生命的延续就在于为人生提供了得以存在的时间，提供了人生存在的前提，而且生命的延续本身也代表了一种不断的革新。在这个意义上，我们可以称之为人生发展。

第二个层面是从人长期性知觉的积极变化把握。人的一生里，感官不停地将外在的条件和信息传入人的内部，变成感官刺激、身体素质、心理情感、智力认知等各式各样的知觉。人生的历程，实际上就是这些知觉变化的集合。而知觉分为瞬间的、短期的、长期的。瞬间的知觉变化发生最为频繁，几乎只要任何外部条件或者信息产

生变化，都会使瞬间的知觉有反应，并且旧有的瞬间知觉也很快会因新的瞬间知觉的发生而消失；短期的知觉变化则需要等到外部条件或信息的改变达到一定程度才会产生，产生之后也会等新的短期知觉发生才能被替代；而长期性知觉具有很强的稳定性，能在较长的时间里保持不变，其变化也必须在多种因素都达到相当深度的积累下才能发生。例如，当手碰到冰块时会有冻的感觉，这就是瞬间性知觉的变化；当经过激烈的比赛后取得冠军所产生的喜悦感和兴奋感，这就是短期知觉的变化；当经过长时间的学习和研究后能够熟练地掌握某个学科的知识，这就是长期性知觉的变化。长期性知觉的变化，会对人产生系统性和根本性的影响。当这种变化属于积极的时候，说明将来很可能产生比之前更优质的人生轨迹，此时我们就可以说人生得到了发展。

第三个层面是从人的价值的实现把握。“价值”是一个表明主客体关系的概念，即表示客体对主体需要的满足以及满足的程度。“人的价值”则是从物品的价值中引申而来的，指作为客体的人对于作为主体的人的意义。作为主体的人也分为两种：一种与作为客体的人相同的人，即自我；第二种是作为客体的人以外的人，即他人和社会。由此，人的价值也就分为个人价值和社会价值。当人的思想、行为乃至单纯的存在能对自己产生积极的影响，给自己带来有形或无形的利益，就表明了个人价值在实现；而如果人的思想、行为乃至单纯的存在能对他人或社会带来积极的影响，给他人或社会带来利益时，则表明社会价值在实现。价值的实现就意味着人潜能的释放，集中体现了人的社会性，并且最能突出体现不同个体的差异，这是从最高层次认识的人生发展。研究和讨论人生发展也只有触及这一层面时才具有终极意义。

价值实现，就是带来利益的意义大于带来损害的意义。例如，盗窃诈骗等行为，虽然给自己带来了利益，但也给自己的品德和社会秩序带来极大的危害，这种情况下危害的意义已经彻底否定了利益的意义，所以不能称为实现了个人的价值。因此，与前两个层面不同，第三个层面不仅是客观的描述，更是主观的评价，需要运用一定的认识并结合具体的环境才能得出是否属于人生发展的范畴。

2. 职业生涯与人生发展

一个好的职业生涯发展规划，可使个人依据其自身能力去寻找潜在的发展机会。就个人而言，当其在职业生涯道路上有所进步时，个人能感到满足并发挥所长；从组织方面而言，它能够降低因人员流动而引起的成本，也可提升员工的综合素质。

由于职业生涯发展是以人为中心的，只有个人在寻求它的时候，它才存在，因此，职业生涯发展的主要理念如下：

(1) 职业生涯发展结合了个人一系列的工作经验，是持续不断地调适的过程。

(2) 人在不同的生活阶段，都有不同的发展需要和任务，随着价值观、态度和动机的改变而选择职业生涯。

(3) 根据自我评价和对自我能力的认识，来设定自我职业生涯的目标。

(4) 职业生涯发展将延续到人的一生，包括退休阶段。

(5) 能正确地进行自我评价，能对职业生涯做适当的抉择与调适，就容易获得成功。

(6) 各种工作角色都有相互依存的关系，也都受外在环境的影响，从工作中可以满足个人的需求。

(7) 个人的工作职位高低并不重要，应由其对社会的贡献与价值来肯定自我、实现自我。

一般来说，个人职业生涯发展理念，受各种不同理论的影响，如自我观念理论、生命阶段理论及差异特质理论、动机理论及需求理论等，因而强调人的一生中的“本我”“自我”“超我”。个人除了满足基本的需求之外，都希望根据自己的本能特性，选择一个适合自己的职业生涯发展途径，并追求较高层次的目标。这些观点又与马斯洛的需求层次理论相吻合。马斯洛将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为五种，分别为生理需求、安全需求、爱和归属感需求、尊重需求和自我实现需求。低层次的需求包括生理需求、安全需求以及爱和归属感需求的一部分；高层次的需求包括一部分的爱和归属感需求、尊重需求及自我实现需求。其中，低层次的需求，个体差异较小；高层次的需求，个体差异较大。当低层次的需求达到某种程度的满足后，个体便会逐步寻求高层次的需求，以继续自我发展，并使自己的潜力得到最大限度的发挥，达到自己所期望的目标，如自我实现需求。虽然需求理论有失偏颇之处，但仍对人的各种需求进行了系统的分类，为个体的自我分析提供了可供参照的依据。实现人生较高层次的需求与个人的职业生涯发展程度的密切关系可以用图1-1表示。

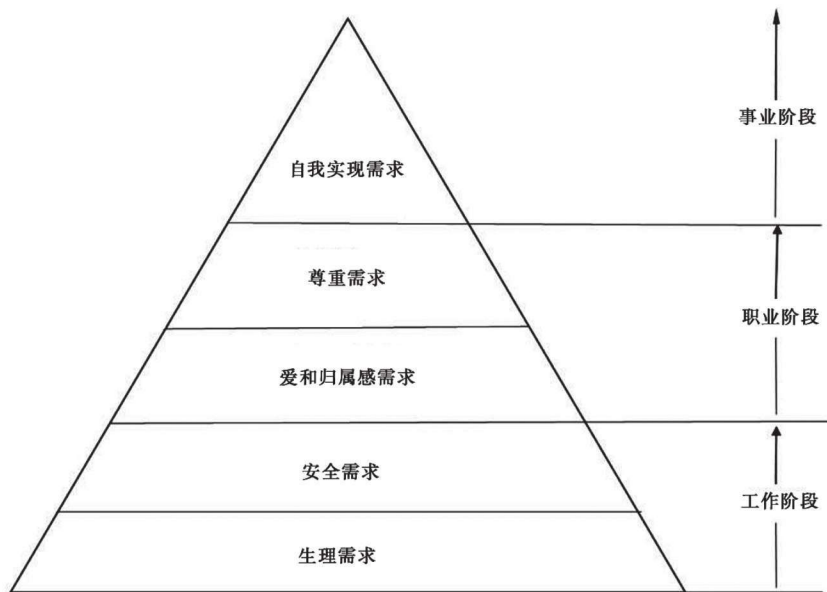


图1-1 人的需求满足与职业发展的关系

在工作阶段，个人的职业价值观、兴趣、性格、能力素质与所担任的职位进行匹配性选择，工作只是个人谋生、满足其生理需求和安全需求的一种手段。随着个人知识的丰富、能力的提高以及个人与职位的匹配性和适应性的吻合，个人的职业生涯也就进入了第二阶段——职业阶段。在此阶段，工作成为发挥个人才干、满足其爱和归属感需求、尊重需求的一种手段。而当个人的职业生涯进入事业阶段后，个人不再把工作当作一种生存手段，而是实现其人生价值的手段。在此阶段，虽然工作负担重、责任大，但总能做到以工作为乐，在工作中总有用不完的激情，个人通过工作满足而发挥潜能实现更有意义的人生追求。可以说，在现代社会，职业是人生全面发展的重要载体，而人生全面发展又是职业生涯的最终目的。

案例

诸葛亮的职业生涯与人生发展

诸葛亮躬耕隆中，在十多年的耕读时光里，他对自己未来的生涯发展有着深入的思考。从自身条件来讲，诸葛亮有过人的学习能力，他精通儒、法、道等诸子经典，对天象、地理、土木工程、易经、兵法也有相当的研究，知识渊博，文