

21世纪高等职业教育精品课示范性规划教材

高职大学生 职业生涯规划实用教程

主 编 袁 国 谢永川
副主编 郑添华 徐 颖



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高等职业教育精品课示范性规划教材

高职大学生职业生涯规划 实用教程

主 编 袁 国 谢永川
副主编 郑添华 徐 颖

内 容 简 介

从一定程度而言,职业教育既是技能教育,也是就业教育。高职大学生的职业生涯规划是其职业教育的起点。

本书主要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论,职业社会认知、自我认知、职业定位、大学生职业生涯规划制定与实施等方法。通过本课程的学习,使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上,对自己的职业生涯进行科学合理的规划,为自己一生的职业发展奠定良好的基础。本书具有现实性、指导性、可操作性,可对大学生提供积极的帮助。

近年来,大学生的就业指导和职业发展课程取得了长足的进步和发展,除了教学方式和平台的创新、升级和多样化,教学方法的改进和变革之外,更加体现为在教学内容上对相关学科知识的借鉴和吸收。本书结合高等职业教育人才培养的内在要求,用最新的知识和资讯向读者传递系统的职业生涯规划知识,有效地整合了人力资源管理、心理学、职业教育学等学科知识,并融入了“双证书”制度、“职业胜任”等知识和要求,具有很强的时代性和时效性。

本书编写参考和结合了职业指导师相关知识和实践操作要求,并初步介绍了职业咨询的相关案例和概念,使本书既可以作为高职院校大学生职业生涯规划课程教材使用,也可以作为高职院校师生、职业指导人员的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生职业生涯规划实用教程/袁国,谢永川主编. —北京:北京理工大学出版社,2015.9

ISBN 978-7-5682-1330-1

I. ①高… II. ①袁… ②谢… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第226686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/三河市华骏印务包装有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/16

字 数/367千字

版 次/2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定 价/32.00元

责任编辑/梁铜华

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前 言

近年来，中国职业教育得到了进一步的长足发展。党和国家领导人多次就职业教育发展问题在不同层面做出了重要指示，让职业教育为国家不断创造人才红利。

在这种大的时代背景之下，我们组织长期从事大学生就业工作的人员，根据教育部关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7号）文件精神，结合高等职业教育人才培养的要求和学生实际，编写了此书。

本书主要针对新进校的大一年级学生编写，主要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论，职业社会认知、自我认知、职业定位、大学生职业生涯规划的制定与实施等方法，使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上，厘清自我认知、职业认知的思路，对自己的学业和职业进行科学合理的规划，为自己今后的职业发展奠定良好的基础。本书力求结合高职院校学生的学习习惯，打破传统的以概念导入的学科式教学方法，通过大量案例，从学生在职业规划上面临的问题和任务入手，深入浅出，让学生通过对本书的学习掌握职业生涯规划的基本路径与方法，从而引导其进行自我管理、自我规划，为其顺利完成学业学习和技能培养，养成职业生活意识奠定基础。

本书由重庆城市管理职业学院从事就业工作的人员编写。袁国、谢永川任主编并负责全书的统稿、定稿；郑添华、徐颖任副主编。各章节编写者为：导言编者郑添华；第一讲编者袁国；第二讲编者黄爱明、童秀梅；第三讲编者袁国、刘洪均；第四讲编者谢永川；第五讲编者郑添华、宋莉；第六讲编者汪万福、徐颖；第七讲编者彭鹏、郑添华；第八讲编者肖丽、徐颖。

在本书的编写过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示感谢。由于时间仓促且水平有限，书中难免存在不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者

2015年8月

目 录

初入大学——李乐和王叶的困惑	1
一、读大学究竟是为了什么	1
二、职业可不可以规划	2
第一讲 我的大学从规划开始	4
第一节 认识职业	4
一、什么是职业	4
二、产业、行业与职业	6
三、现代职业的多样性与发展趋势	7
第二节 职业对个体的意义	9
一、职业是实现人生发展的载体	10
二、职业发展与人生需求满足	11
三、人生目标定位	12
第三节 职业生涯规划的内涵	13
一、什么是职业生涯规划	14
二、职业生涯规划的意义	14
三、职业生涯规划的基本步骤	15
第二讲 我的成功在大学奠基	17
第一节 大学生涯对职业发展的影响	17
一、大学教育与人生发展	17
二、大学生涯对职业发展的影响	19
第二节 人职匹配与大学生成才	20
一、人职匹配理论简介	20
二、大学生成才准备	22
第三节 职业生涯选择与职业发展理论	35
一、职业选择匹配理论	35
二、职业生涯发展阶段理论	38
第三讲 认识我自己	46
第一节 什么是自我认知	46
一、自我认知与职业发展	47
二、自我认知的维度和方法	47
三、自我认知之心理分析	49
四、自我认知之辅导测验	51
第二节 自我认知与职业测评	59
一、职业自我认知	59



二、自我认知的具体方法	59
三、自我认知与职业测评	63
第三节 职业测评报告	84
一、职业测评系统简介	84
二、我的职业测评报告	85
第四讲 了解我的职业	95
第一节 我的专业与职业	95
一、什么是专业	95
二、专业与职业的关系	96
三、基于专业的职业信息分析	97
第二节 从职业的角度认识社会	99
一、社会环境综合分析	99
二、行业环境与行业状况	101
三、企业组织的内部环境	102
四、其他相关环境	103
第三节 探索职业世界	111
一、职业概念	112
二、职业分类	113
三、职业标准	115
四、职业的发展与变迁	116
第五讲 未来职业对我的要求	123
第一节 职业素质与要求	123
一、职业素质	123
二、职业社会对人才的要求	125
三、职业素质教育的基本路径	130
第二节 职业资格与准入	131
一、职业资格	131
二、职业资格证书与就业准入	133
第三节 工作分析与职业胜任	135
一、工作分析	135
二、职业胜任	138
第六讲 我的职业决策	150
第一节 职业目标的确定	150
一、确立职业目标的意义与作用	150
二、职业生涯目标的分类与特征	152
三、如何确定自己的职业目标	153

四、如何实现职业目标	157
第二节 职业决策的参考维度	160
一、职业决策的定义	160
二、制定职业决策的注意事项	160
三、影响职业发展决策的因素	161
四、如何做好职业决策	163
五、决策的责任与风险	169
第三节 做出我的决策——平衡单与决策树	170
一、决策平衡单法	170
二、SWOT 分析法	174
三、决策树法	176
第七讲 制定我的职业生涯规划	188
第一节 规划我的职业——职业生涯规划常用方法	188
一、职业生涯规划“五步法”	188
二、职业生涯规划“五部曲”	189
三、职业生涯规划的 SWOT 分析法	190
第二节 职业生涯规划书的写作	191
一、职业生涯规划书的基本内容	191
二、职业生涯规划书的写作方法	192
三、职业生涯规划书的常见格式	194
四、职业生涯规划书的撰写要求	199
第三节 职业生涯规划书的评估与调整	200
一、职业生涯规划书的评估	201
二、职业生涯规划书的调整	202
第八讲 职业生涯的团体辅导和个案咨询	214
第一节 和你一样——职业生涯团体辅导简介	214
一、高职大学生的特点	214
二、高职大学生职业生涯规划的特点及意义	215
三、团体辅导在高职大学生职业生涯规划中的应用	216
第二节 我的困惑谁知道——职业生涯个案咨询简介	217
一、职业生涯规划个案咨询对象	217
二、职业生涯规划个案咨询基本流程	220
第三节 我们一起成长——职业生涯团体辅导与个案咨询项目简介	221
一、职业生涯团体辅导项目简介	221
二、个案咨询项目简介	234

初入大学——李乐和王叶的困惑

李乐，来自四川农村，父母长年外出打工，自己跟着爷爷奶奶长大，在邻近的镇上读完了高中。王叶，家住重庆市主城区，从小对语、数、外等课程的学习天然“免疫”，无论怎么上补习班，成绩就是提不上来。2014年的夏天，他们同时被重庆市大学城的一所国家级示范高等职业院校录取，成为一名大学生。

一、读大学究竟是为了什么

“终于解放了。”9月，他们怀着这样的想法，怀揣着对未来生活的无限向往走进了大学校门。但是，一段时间下来，他们觉得这与自己心目中的大学似乎有些不同。同时，耳边响起一些杂音，并且越来越清晰，甚至有些刺耳：李乐发现自己高一退学出去学技术的同学已经在深圳拿着高薪；王叶高考失利的“闺蜜”已经在家人的资助下在主城区做起了生意，当起了老板；李乐的妈妈跟他说隔壁村小学都没毕业的邻家哥哥已经在省城当起了工头；王叶闺蜜劝她退学出来跟自己一起创业……

这就是李乐和王叶的第一个困惑：上大学究竟是为了什么？

从小，老师和家长就告诉我们，要好好学习，小学要怎样怎样，然后上中学，中学要怎样怎样，然后读大学。那么大学又要怎样呢？当我们都还未成年时，我们的一切选择、路径都由父母和老师左右、安排，我们从来都是只要努力就可以了，至于达到什么目标，早就有人给安排好了，因此我们从来不需要自己去思考问题和确立目标。但是上了大学之后，突然要自己决定日后的人生时，当一直追求的自由和自主突然在大学里全面实现时，我们却六神无主、不知所措了，因为我们没有经验，在没准备好（甚至没有准备）的情况下就被迫开始独立思考、独立选择、独立决策。

为了解答李乐和王叶的困惑，让我们从这样的一个练习开始：

【实训练习】▶▶▶▶▶▶

我上大学的十大理由

活动场地：室内

人员要求：不限

材料：纸和笔（也可以借助黑板和粉笔）

活动目标：澄清上大学的初衷

活动流程：

1. 填空与思考:

我上大学的十大理由:

我之所以上大学,是希望/因为:(1) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(2) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(3) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(4) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(5) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(6) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(7) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(8) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(9) _____

我之所以上大学,是希望/因为:(10) _____

2. 个人分享

以小组为单位,由成员陈述和分享自己上大学的初衷,增进彼此之间的了解。

3. 小组讨论

请同学们以小组为单位,分析自己填写的“我上大学的十大理由”,并参考网上一些学生关于“上大学到底为了什么?”的跟帖,找出本组认为重要的十大理由。然后各小组派代表在班里宣读讨论结果,再在全班评选出大家公认的重要的十大理由,初步明确自己读大学的目标。

二、职业可不可以规划

在初步解答了第一个困惑之后,李乐和王叶马上又面临第二个困惑,那就是我们的大学学习和职业生涯是不是可以规划,是不是可以像计算机那样编制程序然后按部就班地去实施和完成。

这是一个见仁见智的问题。有些人认为没有规划的人生终将一事无成,所以应该尽早做好全面而细致的职业规划;还有些人认为计划赶不上变化,人生往往会因为一些无法预料的偶然性因素而发生重大的转折,所以人生是没法设计的。

诚然,生命中的很多东西确实是无法预料的。无论是马航 mh370 上的乘客还是“东方之星”旅游客船上的游客,都是在始料不及中彻底改变了人生的走向。李乐和王叶身边这样的例子更是比比皆是。李乐他们县的状元——一个梦想成为诗人的北大才子因为市场的机遇而毅然卖起了猪肉,王叶一个打死不愿意出重庆的师姐因为自己从军的男朋友而义无反顾地跟着去了西藏……职业规划其实就是从多个发展方向中选择一个走下去,而生命是不可以重来的,即便经历过,我们也无法知道究竟哪一个方向更好。在人生的十字路口,我们不可能沿着一条路走到尽头以后再回到起点去走另外一条路。

但这种不确定和不可重复不应该成为我们放弃准备和规划的借口。一个战士也许在首轮炮火中就灰飞烟灭,但这并不能阻止他在平时的勤学苦练,因为他知道这样也许不能让他避免死亡,但起码,生存的概率更大些;同理,我们的未来也许会因为某个偶然事件而彻底改变,但这并不能阻止我们今天去努力奋斗,因为即便我们所学的没有派上用场,

但起码，它让我们离梦想和成功更近些。

年轻最大的罪状不是放弃心爱的异性和偶像，而是放弃自己的坚持和梦想。进大学没几天，李乐班上的几名男生对周边网吧的分布已了如指掌，王叶班上的一些女生终日泡在自己的手机里，成为博客和微信里面的女王。这就是我们要的大学吗？要么随波逐流，不去考虑毕业以后究竟想做什么，也不关心自己所走的路究竟能通往何处，整天看起来忙忙碌碌，到头来却碌碌无为；要么就是不思进取，浑浑噩噩地过日子，用睡懒觉、玩网游的方式度过大学时光。

我们认为，规划是思考的小结，也是行动的开始。科学的职业规划也是良好教育素质和职业素养的直接体现。美国著名管理学家赫伯特·西蒙（Herbert Simon）认为，“管理即决策”。那么，让我们伴随着李乐和王叶的成长，从对自己职业生涯的规划和决策开始，用科学的规划和管理点亮我们人生的梦想和希望。

第一讲 我的大学从规划开始

知识目标

- 了解高等职业教育的基本特征。
- 了解职业规划在人生中的重要作用和意义。

能力目标

- 能够理解和掌握生涯彩虹图，并根据高等职业教育的特征初步反思和审视自己的专业和职业选择。

第一节 认识职业

对于李乐和王叶而言，职业是一个熟悉而又陌生的概念，熟悉得几乎从学校到老师和学长，几乎都在提到这两个字，什么“职业技能”“职业资格”……甚至连校名都有“职业”。那么究竟什么是职业呢？好像有点印象，但又说不大清楚。接下来，让我们一起认识职业，初步走进职业世界。

一、什么是职业

谈起职业，同学们也许并不陌生。首先你们的父母亲友，他们或是工人，或是农民，或是教师，或是医生，或是机关工作人员，或从事其他工作。他们每天奔波忙碌，辛勤工作，供你们读书上学，维系着家庭的生活和幸福。这些工作就是职业。

（一）职业及其功能

简单地讲，职业就是人们从事的有比较稳定的合法收入的工作。准确地说，职业是劳动者以获取经常性的收入为目的而从事的连续性的、相对稳定、合法的社会劳动。

【思考】你选择一个职业仅仅是为了谋生吗？

职业由三个基本要素组成：一是劳动；二是有固定的报酬或收入；三是要承担一定的职责并得到社会的承认。

对于个人来说，职业具有三个功能：谋生的手段；为社会做贡献的岗位；实现人生价

值的舞台。三者密不可分，其中“谋生”是基础，“奉献”是过程，“价值”是结果。可以说，职业是幸福生活的源泉。

（二）职业的特征

职业与人类的社会生活息息相关，随着社会的发展而产生和发展。职业是一种具有报酬的社会劳动，具有八个基本特征。

1. 社会性

职业的社会性，首先，表现在任何一种职业都不能独立存在，而只是整个社会生产、生活体系中的一个环节；其次，每个职业的从业人员都处在一定的社会环境中，从事着与其他社会成员相关联、相互服务的社会活动；再次，每一种职业都必须有一定规模的从业人数。

2. 稳定性

职业的稳定性，即某个职业的产生并不是基于社会某种临时性的需要，每种职业都有较长的生命周期。

3. 目的性

职业的目的性，也叫有偿性或经济性。任何一种职业劳动都能得到现金或实物回报，人们从事某种职业的一个重要目的就是谋生。通过自己的劳动，换取相应的经济报酬，并以此作为维持、丰富生活的主要收入来源。

4. 规范性

职业的规范性也就是合法性。它有两个方面的含义：一是职业必须符合社会主流道德；二是职业必须符合国家规定。

【思考】 乞讨、倒卖车票、商品传销、个人家务劳动等是职业吗？为什么？

5. 专业性

职业的专业性，是指不同的职业在劳动内容、劳动方式、劳动手段等方面所具有的专业特点。例如，汽车修理工要有汽车构造等方面的知识，并具备汽车故障分析诊断与维修能力。

6. 多样性

职业的多样性，是指职业存在于社会的政治、经济、文化、教育、军事、外交等一切领域，在每个领域中又有不同的种类，比如在文化领域中有演员、作家、编辑等，在教育领域有教师、工勤人员等。

7. 技术性

职业的技术性，是指不同的职业都有具体的知识、技能和技巧要求。技术性是一切职业的共有特性。在现代社会里要从事某些职业，必须经过一定时间的知识和技能培训。

【思考】 你的父母从事何种职业？这些职业有什么技术要求？

8. 时代性

职业的时代性，是指职业随着时代的变化而变化。随着社会的发展进步，某些职业会消失，新的职业会不断产生，原有的职业也会获得新的时代内容。

二、产业、行业与职业

在了解了职业的定义、功能与特征后，作为未来的从业者，还应进一步了解职业在国民经济发展中的地位，以及它与行业、产业结构之间的关系。

（一）产业与职业

任何一种职业都可以分属国民经济的某一产业和某一行业，职业类别也是以产业行业类型为基础划分的。

产业是国民经济活动的最基本类型，是由社会分工而独立出来的、专门从事某一类别生产经营活动的单位的总和。国家统计局把我国产业分为三大类：第一产业包括农业、林业、畜牧业、渔业，简称农林牧渔。第二产业是指广义的工业，又可分为重工业和轻工业，包括制造业、采掘业、建筑业等。第三产业是指广义的服务业，也就是为社会公众提供社会性服务的非物质生产部门，包括流通部门、服务部门、教科文卫体育部门、机关团体等。

在社会分工中，第一和第二产业是物质生产部门，是第三产业发展的基础。第三产业是流通和服务部门，它虽然不直接从事物质生产，但可以促进整个社会和经济的发展。

职业存在于产业之中，每一种产业都包含着多种职业。在三大产业中，第二、第三产业包含的职业最多。

（二）行业与职业

行业是根据社会分工对产业的进一步细划，是根据单位所使用的加工原料、所产生的物品或提供服务的不同来表示的社会分工类别。根据国家有关部门颁布的国民经济行业分类和代码，我国国民经济划分为十六个行业大类，它们分属于三大产业。

【了解】▶▶▶▶▶▶

我国国民经济的十六个行业类别

1. 农、林、牧、渔业；2. 采掘业；3. 制造业；4. 电力、煤气和水生产供应业；5. 建筑业；6. 地质勘查业、水利管理业；7. 交通运输存储和邮电通讯业；8. 批发零售贸易和餐饮业；9. 金融保险业；10. 房地产业；11. 社会服务业；12. 卫生体育和社会福利事业；13. 教育、文化艺术和广播电影电视业；14. 科学研究和综合技术服务业；15. 国家机关、党群组织和社会团体；16. 其他。

职业与行业之间相互交叉，一种行业当中包含着许多职业，同一种职业也可以存在于多个行业中。各种职业之间存在着密切的联系，它们共同推动着一个国家国民经济的正常运转，整个国民经济的分工体系正是由产业到行业再到职业这三个层次组成的（表1-1）。

表1-1 整个国民经济的分工体系

产业层次	主要行业	典型职业
第一产业	农业、林业、渔业、畜牧业、采矿业	农民、林业工人、牧民、渔民等农林牧渔劳动者，管理人员和专业技术人员等



续表

产业层次	主要行业	典型职业
第二产业	制造业、水的生产和供应业、电业、燃气业、建筑业等	经营管理人员，如经理、生产主管、营销策划等；工程技术人员，如工程师、设计师等；技术工人；辅助人员，如保管员等
第三产业	除第一、第二产业以外的其他行业	经营管理人员、营业员、导游、律师、会计师、教师、医师、摄影师、美容师、厨师、服务员、维修技师、公务员等



三、现代职业的多样性与发展趋势

职业的大千世界可谓五彩缤纷，当今世界职业有多少种呢？这是一个很难确切回答的问题。

（一）职业的种类

世界各国由于经济发展、社会生产力水平不一，职业种类也不相同。从美国、加拿大等发达国家的统计资料看，职业已达 2 万多种。我国的职业种类虽然远不及发达国家，但随着经济的发展，特别是受世界经济一体化的影响，职业的种类也在不断增加。1999 年，劳动和社会保障部制定的《中华人民共和国职业分类大典》，将我国职业分为 8 大类，66 个中类，413 个小类，1 838 个细类（职业）。

【了解】▶▶▶>>>

《中华人民共和国职业分类大典》所分 8 大类职业

- 1. 国家机关、党群组织工作人员、企事业单位管理人员
- 2. 各类专业、技术人员
- 3. 办事人员和有关人员
- 4. 商业与服务人员
- 5. 农、林、牧、渔业生产人员
- 6. 生产人员、运输人员和有关人员
- 7. 军人
- 8. 不便分类的其他劳动者

职业的种类与一个国家的经济、科学、社会发展密不可分，随着社会、经济发展和科技进步，新的职业不断产生。比如房地产业、保险业、咨询服务业、金融投资业等都是在改革开放以后产生和发展起来的，随之也就产生了一批如房地产和证券经纪人、评估师、理赔师、证券分析师、商务策划师、保险代理、专利代理、信息咨询师、职业指导师等职业。近几年，劳动和社会保障部每年都要公布一批新增职业。当然，有些职业也在随着社会的发展而逐渐消失，比如猎手、巫师、杂耍艺人、报幕员等。

当然，社会分工不是影响职业的唯一因素，某些职业的发展还与一定的社会制度、政

府的政策等有关。不同的国家还有反映民族特点的职业,像西方国家的牧师、日本的相扑运动员、我国的针灸师和武术师等,都是颇具本国特色的职业。

(二) 职业的发展趋势

随着社会的发展和城市化的推进,第一产业的从业人数将加快向第二、第三产业转移,与第三产业有关的职业将得到继续发展,新的职业将不断产生,一些旧的职业会逐渐被淘汰。

第三产业的发展规模,是衡量一个国家经济发展程度的重要标志之一。发达国家第三产业的产值占国民生产总值的比例在 60%~70%,中等发达国家的比例也在 50% 以上,而我国目前刚刚超过 30%。随着国家产业结构的调整,第三产业将有较大发展空间,提供的职业岗位会越来越多,很多新兴职业也将在这—领域出现。

【阅读】▶▶▶▶▶▶

互联网+时代,这些职业你听说过吗?

“互联网首席执行官”“机器人维修工程师”等职业你听说过吗?了解他们是做什么的吗?自李克强总理提出的“互联网+”概念以来,不论是传统行业的转型还是新兴领域创业,都离不开“互联网+”,互联网+时代已然来临。这些新兴职业,便是火爆的“互联网+”话题引发的职场变动产物。

在这些新兴职业里,大数据领域及互联网科技领域几乎包揽了全部份额。伴随着“互联网+”的热潮,这些新兴职业的从业者也开始粉墨登场,在各行各业开始发挥他们的能量。

● 互联网首席执行官:互联网最大 Boss

互联网首席执行官是那位帮助传统企业实现“互联网+”转型的最重要负责人。互联网首席执行官需要制定和执行集团的信息技术战略规划和实施方案,致力于帮助信息技术专业人员快速发展,并满足客户的需求。这个职位除了需要拥有强大的团队管理经验,还需要有计算机、通信、电子或网络工程相关的专业能力来 hold 住全场。

● 机器人维修工程师:互联网“玩”出来的新职业

互联网+时代的到来,使机器人等行业迎来发展的春天,机器人维修工程师等新兴职业也随之出现。他们除了扎实的自动化、电气、机械方面良好的技术基础,还需要对新兴事物有强大的热情及创造力。从实现机械自动化到出现机器人维修工程师,档次好像提升了很多呢。

● 大数据咨询师:理解大数据的人

如果你喜欢解决当今世界上最复杂和最大规模的数据挑战,如果你希望通过大数据运算将客户的成本降到最低,那么恭喜你,大数据咨询师是你的理想职业。这一职业主要负责与大数据相关的发展战略、数据分析及数据挖掘等工作,需要具备计算机、互联网产品规划等技能,拥有较强的学习能力、交流表达能力、逻辑思维能力、抗压能力,以及沟通服务、团队合作意识,是一个企业中不可或缺也不可替代的职位,这个职位的主要工作是帮助客户和合作伙伴从大数据中获得具有商业价值的信息。

面对大数据咨询师这一新兴职业,你是否也心动了呢?亚马逊在领英(LinkedIn)发布

了大数据咨询师职位，应聘者多为高级经验资历，对云计算、商业智能、大数据等技能有着较好的掌握，并多为计算机科学、信息科学专业的本科学历获得者。如果你也想成为大数据咨询师，可以仔细对比下其他求职者的背景，并在自己的领英档案中突出自己应聘这个职位的优势吧！

● 大数据工程师：玩大数据的人

在得到大数据咨询师提供的相关数据后，就轮到大数据工程师华丽登场了。基于大数据咨询师给出的数据，大数据工程师将为你提供详尽的解决方案。如果说大数据咨询师是理解大数据的人，那么大数据工程师就是“玩”大数据的人。大数据工程师的工作相对于大数据咨询师更为深入，对大数据进行挖掘分析后需要做出相对应的解决方案，且参与大数据项目开发架构设计、编程开发等工作，同时负责将大数据技术领域趋势与实际业务相结合。

据领英发布的《2014 年中国最热门的 25 个技能》报告显示，统计分析与数据挖掘技能是 2014 年最热技能，对榜单进行分析可以发现，数据仓储、数据工程和数据库、数据展示、Python 语言等大数据相关技能在全球榜及美国榜均榜上有名，且排名靠前。研究机构 Gartner 预测，2015 年全球将有 440 万个大数据相关职位空缺。目前，中国大数据领域的人才缺口较大，与大数据相关的职业将是未来最具发展潜力的职业之一。

● 微信运营编辑、新媒体营销专员、创新研究员：新媒体“三剑客”

每天刷微博、微信的时候，你有没有好奇他们背后的运营人员是如何进行操作的，并希望自己也能成为其中一员呢？微信运营编辑、新媒体营销专员及创新研究员这新媒体“三剑客”，便是伴随新媒体发展应运而生的。想要做好这个职位，首要条件是对微博、微信等新媒体接触时间长且有深入的了解与浓厚的工作兴趣，其次是拥有优秀的写作能力和传播思维，能随着快速变化的新媒体环境而学习变化，还需要具备团队沟通合作意识及良好的执行能力。

互联网+时代，创新已成为竞争力的核心源泉，而科技是创新的最重要驱动力。领英《2014 年中国最热门的 25 个技能》报告中，科技创新型技能（科学、技术、工程、数学类），无论在中国、美国还是全球榜单中都名列前茅。将领英《2014 年中国最热门的 25 个技能》报告与全球的对比发现，中国的科技创新类技能数在榜单里面所占比例显著少于美国与全球。相信随着中国经济转型和产业结构升级，科技创新的重视程度将不断加强，科技创新类职业在中国的需求会更加火爆。

第二节 职业对个体的意义

每个人来到这个世界，都面临一个终生课题——自我发展。简单地说，发展就是由低一级水平向高一级水平推进的过程。人生的发展既有其客观规律，又有相当大的可变性。就其客观规律而言，每个人都要经历大致相同的发展阶段，从嗷嗷待哺到追逐嬉戏，从上学读书到成家立业……就发展的可变性而言，一则，发展不是一个纯粹自然的过程，而是一个人在环境中通过实践活动而进行的；二则，个人的发展水平很大程度上取决于自身的努力程度。在现代社会中，工作在人们生活中起到了越来越重要的作用，并在人们的生涯

历程中，占据了相当长的时光，它是一个人投入时间和精力最多的人生组成部分。如何充分地利用职业生涯这一时段，使个人得到进步、成长，有所成就，从而实现人生价值，就成为我们人生当中的重要课题之一。

一、职业是实现人生发展的载体

在人的一生中，我们需要扮演六种主要角色：孩子、学习者、休闲者、公民、工作者、持家者。不同时期不同角色的组合就构成了我们独特的生涯形态，个人也是通过扮演这些角色来寻求人生需求的满足，实现人生价值的。

20 世纪 80 年代初，生涯辅导大师舒伯（Super）为了综合阐述生涯发展阶段与人生角色彼此间的交互影响，创造性地描绘出生涯彩虹图（如图 1-1 所示），形象地展现了人生发展的时空关系。

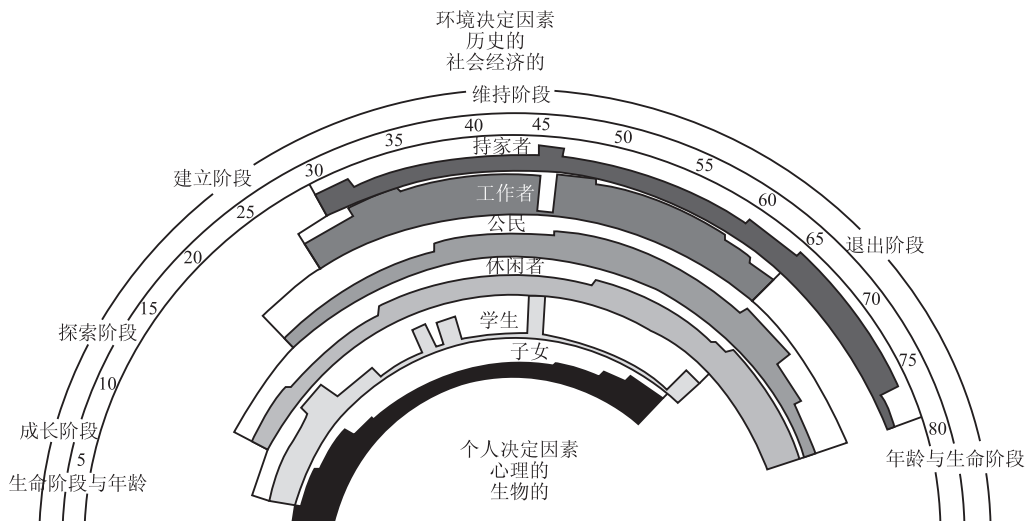


图 1-1 生涯彩虹图

在生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的生活广度，又称为生涯发展的大周期，分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和退出阶段。里面的各层代表纵观上下的生活空间，由一组角色所组成：子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，将会为其他角色的扮演提供良好的基础。但是，如果在一个角色上投入过多的精力，而没有很好地平衡协调各角色之间的关系，就会导致其他角色扮演的失败。比如，现实生活中，常会看到有的人过分投入工作而忽视家庭，从而导致家庭不和谐，进而对其个人的人生满意度带来负面影响。因此，成功的人生应该包括四个方面：身体健康、家庭和谐、子女自立成才和事业有成。鉴于此，成功的职业生涯规划不仅要考虑如何扮演好工作者角色，还要考虑如何扮演好人生其他角色。只有将各个角色在空间和时间上很好地组合起来，才能满足我们的人生需求，实现我们的人生价值。

在生涯彩虹图中，每一个阶段对每一个角色的投入程度可用涂黑的阴影来表示，越多黑色表示该角色的投入越多，越多空白表示该角色的投入越少。生涯彩虹图对自身在各人生发展阶段如何规划各种角色，过上有价值、有意义的人生具有非常重要的指导作用。