



全国艺术职业教育系列教材·高职卷

全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会推荐教材

大学生职业生涯发展

主编 延凤宇 王 红



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



大学生职业生涯发展

作者：[作者姓名]

出版社：[出版社名称]

全国艺术职业教育系列教材·高职卷

全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会推荐教材

大学生职业生涯发展

主 编 延凤宇 王 红

副主编 郝端勇 李雪蓉 胡彩红 张 梅

编 委 白雪杰 高丽英 郝端勇 胡彩红 李雪蓉

潘 伟 全红霞 商 巍 宋 萍 王 红

王 慧 王 玮 王义平 延凤宇 晏 妮

张 梅 郑 英



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展/延凤宇,王红主编. —武汉:武汉大学出版社, 2012. 11

全国艺术职业教育系列教材·高职卷

ISBN 978-7-307-10123-4

I. 大… II. ①延… ②王… III. 大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第232125号

责任编辑:易 瑛 胡国民

责任校对:黄添生

版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:22 字数:465千字 插页:2

版次:2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10123-4/G·2615 定价:32.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

全国艺术职业教育系列教材·高职卷
总 编 委 会

顾 问 董 伟

主 任 王 丰

副 主 任 刘玉普 彭文民

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 丰 王鸣铎 王 晶 卢 涛 冯 梅 刘玉普

朱贵庆 李 力 李培勇 何亚文 何华平 张 云

张海涛 陈学希 易介南 林国荣 周一鸣 周沛然

金 暄 欧阳俊虎 高德峰 唐文忠 彭文民

执行主任 何亚文 冯 梅 金 暄

全国艺术职业教育系列教材·高职卷
人文社科类编委会

主 任 彭文民 冯 梅

副主任 晏 妮 王 晶 张海涛 王 涛

委 员 彭文民 冯 梅 晏 妮 王 晶 张海涛
王 涛 隋晓晨 周雪珍 王含光 杨 澍
温瑞萍 王红丽 程淑妮 宋 怡 李 玲

总序

在我国实施文化强国战略和职业教育事业实现跨越式发展的大背景下，艺术职业教育在办学理念、办学规模、办学效益以及教学改革、培养质量和办学条件等方面都取得了长足进步。六十年传统积淀、十余载创新发展，伴随着中等职业教育的稳定前行，高等艺术职业教育蓬勃而兴，不仅提升了我国艺术职业教育的层次和水平，更为艺术职业教育注入了巨大生机与活力。

当前,艺术职业教育机遇与挑战并存,特色与创新共进。紧跟文化产业发展步伐,适应艺术人才就业岗位需求,厘清艺术职业教育思想,更新艺术职业教育教学方法,完整科学的艺术职业教育教材体系的建立对实现我国艺术职业教育又好又快发展,无疑具有战略意义。

全国艺术职业教育系列教材建设是文化部、全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会启动的艺术职业教育质量工程之一，它是为了适应新形势下我国艺术职业教育发展需要而编撰出版的系列教材。其选编思路是主动适应国家文化产业升级发展需求，对接行业、职业标准；打破学科框架束缚，以项目、任务为导向组织教材内容，突出学生能力培养，体现艺术类专业基于实践的科学合理的学习过程；注重国际视野站位与先进教学技术手段的运用，反映文化艺术行业、产业发展的新方向和新趋势；同时注重收纳具有民族精神与民间特色的非物质文化遗产内容，实现高校文化传承功能。

全国艺术职业教育系列教材涵盖音乐、舞蹈、戏剧、美术等各个艺术门类,分高职

卷和中职卷，按照宜统则统，宜分则分，分类分步，梯次推进的原则，重点开展专业核心课、专业基础课、公共基础课教材的开发与建设，计划在“十二五”期间完成60种以上教材的编撰工作。本次系列教材编写联合全国18所高职艺术院校，集中全国艺术职业教育的优质资源，着力打造一批理念先进、内容科学、构架合理、特色鲜明的艺术职业教育精品教材。

全国艺术职业教育系列教材的出版，是对不断深化的艺术职业教育教学改革成果的总结。我们相信，它的广泛使用，将为实现全国优质艺术教育教学资源共享搭建平台，使艺术职业教育教学行为更系统、规范、科学，从而推进全国艺术职业教育教学的整体持续发展，为实现文化强国战略提供坚实的人才支撑与质量保障。

总编委会

2012年9月

前 言

教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》办公厅〔2007〕7号文件下发后,许多以大学生职业生涯和就业指导为主要内容的教材相继出版,为推进本课程建设,指导大学生职业生涯发展与就业发挥了重要作用。然而,纵观琳琅满目的各种教材,突出行业特点,尤其是针对高职艺术院校学生的特殊性,凸显艺术高职特色的教材目前尚无。

前不久,麦可思研究院发布了《2012年中国大学生就业报告》(就业蓝皮书),对职业环境、就业状态、行业薪资与需求、毕业生素质与就业能力等进行了详细的阐述,《就业报告》再次向高校建言要进一步把提升学生职业生涯发展意识,使学生学会职业生涯规划、提高职业素质和能力作为做好大学生就业工作的重要任务。

目前,文化部直属高职艺术院校共有31所。党的十七届六中全会对文化事业的发展提出了更高的要求,高职艺术院校作为艺术职业技能人才培养的摇篮,肩负着培养高素质艺术职业人才的重任。教材建设是课程建设的基础,是学校人才培养工作的重要内容,为适应新形势下高职艺术院校教材建设的需要,2011年底,文化部全国高等艺术职业教育学会决定,编写全国高等艺术职业教育系列教材,作为本系列教材的其中之一《大学生职业生涯发展》顺应需要而产生。

本教材以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导,按照高职高专新教改的思路来编写,即以职业活动为导向,突出学生能力目标的培养,以学生为主体,以素质为基础,以项目、任务为主要载体,力求使知识、理论和实践一体化。教

材内容共分3大篇、9个模块、25个项目,前三个模块为认知篇,分别是大学认知、自我认知和职业认知,主要内容是教会学生适应大学生活,学会自我探索,了解职业世界;第4~6个模块为理论篇,分别是生涯理论、职业定向、职业规划,主要内容是教会学生以理论为指导管理自己的生涯,做好职业生涯决策和规划;第7~9个模块为素质篇,分别是职业素质、能力管理、素质拓展,主要内容是教会学生按照未来职场要求进行素质能力修炼。考虑到艺术类学生学习认知、思维特点以及高职艺术类院校教学强调的技能性和职业性要求,本教材以模块化、项目课程编法,根据实际需要使用了固定的编写体例,便于阅读理解、训练使用。

【学习目标】本模块学习以期实现的目的或达到的效果简要说明。

【技能(知识)点】学生应重点掌握的知识、技能。教师可以此能力为目标设计教学。

【案例导入】艺术类学生身边的轶闻轶事或真实案例及经典案例,启发学生思考。

【案例评点】通过案例分析评点,引入主题,吸引学生学习相关知识。

【相关知识】本模块的知识点、相关理论及操作方法,由教师把握内容,可根据课程设计进行重点讲授。

【模块小结】对模块知识进行简要回顾与总结。

【复习思考题】启发学生自我反思和探索的问题与练习,供检查、评估学习情况。

【知识链接】为学生提供的延伸学习资源。内容多样,便于掌握、理解、提升模块知识。

【技能训练】多为活动训练,使学生在体验参与中掌握知识,提高技能。也可作为辅导员第二课堂活动内容。

在教材编写过程中注意把握以下几点:

(1) 注意吸收国内外高职教育课程模式改革的新成果,在结构把握、内容安排、案例选择、技能训练方面融入高职教育的最新理念;

(2) 采用模块项目课程编写法,突出艺术院校的特色,选取多体现艺术行业特点的案例,学生喜闻乐见的艺术圈的典型案例,或者前沿的、有代表性的经典案例;

(3) 考虑到艺术高职学生的学习特点,行文风格尽可能通俗易懂,欢畅明快,将枯燥的理论知识趣味化、生活化,编著形式生动活泼,吸引学生主动阅读,便于学生接受;

(4) 模块思考题、知识链接、技能训练,突出师生互动、学生实践,阅读趣味,寓知识于活动中,每模块末尾设置技能训练项目、量表测评等内容,便于学生、教师课堂使用;

(5) 以学生能力和素质提升为导向,发挥学生学习主体作用,变被动灌输为主动获取,最终达到素质提升,就业能力提高的目的,是本教材的最终追求。

本教材对于名词、概念、抽象的理论阐述,学生无须死记硬背,关键要在实践中进行掌握。第九模块的素质拓展训练也是大多数职业生涯发展教材中缺乏的亮点。这部分是学生有兴趣阅读、参与或尝试的内容,既可单独按课程讲授,也可融入教材部分课程中作为活动让学生参与,以辅助课堂活跃气氛,提高教学效果。

本教材由河北艺术职业学院、安徽艺术职业学院负责，联合黑龙江艺术职业学院、湖南艺术职业学院、山西戏剧艺术职业学院、四川艺术职业学院、湖北艺术职业学院、苏州评弹学校等全国知名艺术高职院校共同编写。参编人员大多是在艺术院校从事大学生职业发展与就业指导教学工作多年，具有丰富教学实践经验，同时十分了解艺术专业各门类特点和学生特点的一线教师。在体例构建、内容选择等各方面，经过广泛讨论、仔细推敲、反复斟酌，力求突出高职艺术院校的特色，专家的指导为保证教材的编写质量提供了保证。

本教材编写人员具体分工如下：第一模块李雪蓉、商巍、高丽英，第二模块王玮、胡彩红，全红霞，第三模块延凤宇、宋萍，第四模块王玮、张梅、白雪杰，第五模块宋萍、王红，第六模块潘伟、王义平，第七模块郑英、郝端勇，第八模块晏妮、王慧，第九模块郝端勇。第一模块由商巍统稿，第二、三、四模块由延凤宇、王玮统稿，第五、六模块由王红统稿，第七、八、九模块由晏妮、郑英统稿，全书修改校阅延凤宇、郝端勇，定稿延凤宇。

本教材特邀河北省教育厅毕业生就业指导办公室周峰主任和石家庄教育学院的文军教授主审，教材编写过程中他们在很多方面给予指导、帮助和支持，在此深表感谢；教材中借鉴和引用了大量相关资料，在此也特向原作者表示真诚谢意；本书的编写在武汉大学出版社陶洪蕴主任的鼎力相助下，得以顺利进行，在此也一并致谢。

由于时间仓促，资料搜集和参考范围有限以及编者水平有限，书中难免会有疏漏之处，恳请各位专家和使用本教材的师生指正，并随时提出宝贵意见，以便今后对教材进行修订和完善。

最后，还有句话要嘱咐同学们：作为一门课程——“大学生职业生涯发展”总会有结束的时候，但崭新的职业生涯发展之路才刚刚开始，期待你们通过本课程的学习，吸收滋养生涯发展的养分，并在实践中内化为自己的能量，祝福你们职业生涯发展成功！

编者

2012年8月30日于石家庄

目 录

认 知 篇

模块一 大学认知——我的大学 梦想起航	3
项目一 认识大学	4
项目二 专业与职业	14
项目三 职业发展与成功人生	24
模块二 自我认知——自我探索 生涯由我	34
项目一 自我认知的目的与方法	35
项目二 自我认知的内容	40
模块三 职业认知——职业探索 生涯准备	62
项目一 职业概述	63
项目二 职业认知	79

理 论 篇

模块四 生涯理论——职业助跑 生涯启幕	97
项目一 职业生涯概述	98
项目二 职业生涯发展阶段理论	106
项目三 职业生涯发展选择理论	114
模块五 职业定向——职业决策 成长导航	139
项目一 职业定向	140
项目二 职业定向决策过程与方法	146
模块六 生涯规划——缜密规划 未雨绸缪	176
项目一 职业生涯规划概述	177
项目二 职业生涯规划步骤和方法	182
项目三 大学生职业生涯规划书的设计与撰写	192

素 质 篇

模块七 职业素质——德能兼备 职场取胜	207
项目一 职业素质概述	208
项目二 职业能力的培养	224
 模块八 能力管理——职场储备 笑傲人生	249
项目一 自我管理能力概述	250
项目二 大学生的时间管理能力	254
项目三 大学生的情绪管理能力	262
项目四 大学生的人际关系管理能力	270
项目五 大学生的压力管理能力	276
项目六 大学生的网络生活管理能力	282
 模块九 素质拓展——挖掘潜能 职业延伸	292
项目一 素质拓展概述	293
项目二 素质拓展项目	301
 职业生涯规划书参考范例	319
 参考文献	338

认 知 篇



模块一

大学认知

——我的大学 梦想起航

【学习目标】

通过本模块的学习与训练，要求同学们熟悉、了解大学与初高中学习生活的不同特点，并能够顺利适应大学生活；掌握大学专业与职业的基本关系，重点掌握艺术院校大学生学习的主要方法，以及分析职业能力需求与确定学习目标与任务的基本能力；主动培养良好的学习态度，树立崇高的职业理想，启迪自我成功之路。

【技能知识点】

1. 大学及其特点，大学生的主要任务
2. 专业的特点与分类
3. 专业与职业的关系
4. 成功人生的目标以及实现途径