

普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

Once Upon A Time

赢
在
校
园

大学生职业生涯 规划实用教程

YING ZAI XIAOYUAN
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
GUIHUA SHIYONG JIAOCHENG

主 编 傅 赟
副主编 黄 峻
主 审 罗共和 黄元文



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在校园:大学生职业生涯规划实用教程/傅赟主
编. -- 重庆:重庆大学出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5689-1382-9

I. ①赢… II. ①傅… III. ①大学生—职业选择—教
材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第228921号

赢在校园——大学生职业生涯规划实用教程

主 编 傅 赟

责任编辑:李桂英 黄菊香 版式设计:李桂英
责任校对:王 倩 责任印制:邱 瑶

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:18.75 字数:295千

2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1382-9 定价:48.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



PREFACE / 前言

随着我国高等教育事业的快速发展，高校毕业生在推动经济社会发展的过程中，发挥着越来越重要的作用。然而，我国社会结构的变化、经济发展模式的转型，对高校学子来说既是历史的机遇，更是严峻的挑战。

如何有效地规划自己的职业生涯，参与市场竞争，摆脱就业困境，明确目标，提高择业能力，是每一个大学生都应该认真思考的问题。

为了让大学生提前做好进入社会的准备，增强自己的求职竞争力，提高自己的持续发展能力和职场适应力，本书在习近平新时代中国特色社会主义思想的指导下，落实学科建设新要求，以大学生为主体进行编写。我们希望大学生们既能够理解大学生活对他们一生的重要影响，也能深切感受到在巨大的就业压力面前，通过在校期间提高自身的综合素质，建立起自信乐观、积极向上的心态，完善就业心理准备的做好职业能力的储备是何等的重要；更希望大学生们高瞻远瞩，把就业与职业发展理念相结合，规划好将来的职业发展路径，并为远大的理想和抱负付出相应的努力。

基于以上想法，我们结合多年职业生涯规划教学、辅导和管理工作的经验与体会，整理了大量教学、辅导案例，编写了本书。全书内容包括：职业生涯规划导论；认识自我，转变角色；了解环境，了解职业；确定目标，制订规划；实施方案，评估修正；职业道德与职业素养；自我管理与发展。在教材编写过程中，我们注重突出和强化科学性、先进性、实践性、应用性，每个章节都从贴近学生职业生涯规划的案例切入，提出问题，以知识点的形式逐步解惑，在学生对职业生涯发展的困惑、思考、体验中，实现整个教学过程中学生的成长。



本书可作为普通高等院校大学生职业生涯规划课程的通用教材，也可作为职业规划指导教师的阅读材料，还可以作为大学生自我学习、提升职业规划能力的参考用书。

本书以大学生职业规划为起点，以提升学生的职业素养为落脚点。在编写过程中，我们参考了大量海内外专家、学者的观点和论据，并引用了大量报纸杂志的相关材料，因篇幅有限，恕未一一注明出处，在此，谨向本书所有参考文献的原作者和支持者表示衷心的感谢。

由于经验和水平所限，本书在编写过程中，难免存在不足之处，殷切希望广大读者、专家、同行不吝赐教，以便我们再版时进一步修改完善。

编者

2018年9月



CONTENTS / 目录

第一章 职业生涯规划导论

第一节 职业生涯规划的相关概念	1
一、职业、职业生涯及职业生涯规划	1
二、内职业生涯与外职业生涯	3
三、职业锚与职业选择	4
第二节 职业、专业与大学生职业生涯规划的关系	7
一、职业对个体生活的重要意义	7
二、专业选择与未来职业的关系	8
三、职业角色与学生角色的转换	10
四、大学生涯与职业生涯发展的关系	11
第三节 影响职业生涯规划的因素	12
一、影响职业生涯规划的内因因素	12
二、影响职业生涯规划的外在因素	14
第四节 职业生涯规划的要害、原则、内容与步骤	16
一、职业生涯规划的要害	16
二、职业生涯规划的原则	17
三、职业生涯规划的内容	18
四、职业生涯规划步骤	19
五、职业生涯规划目标对人生的影响	21
第五节 职业生涯规划目标的设定、分解、组合、反馈与修正	22
一、职业生涯规划目标的设定	22
二、职业生涯规划目标的分解和组合	23



三、职业目标的反馈与修正	25
第六节 职业生涯的成功标准	26
一、什么是职业生涯成功	26
二、个人职业生涯成功	26
三、职业生涯成功标准	27
【思考与讨论】	27

第二章 大学生职业生涯规划的第一步：认识自我，转变角色

第一节 认识自我	28
一、气质	29
二、性格	30
三、兴趣与职业兴趣	35
四、能力与职业能力	38
五、职业价值观	44
六、职业理念	48
七、个人特质与职业的关系	52
第二节 转变角色	54
一、中学生到大学的角色转变	55
二、确立正确的人生观	56
三、培养良好的心态	58
四、养成健康的行为方式	59
【思考与讨论】	60

第三章 大学生职业生涯规划的第二步：了解环境，了解职业

第一节 了解环境	61
----------------	----

一、社会环境	61
二、个人成长环境	64
第二节 了解专业	68
一、了解本专业的课程设置	68
二、了解与未来职业发展有关的课程设置	68
第三节 了解职业	70
一、了解我国对产业行业的分类	70
二、了解我国的职业分类	73
三、重点了解一个职业	76
【思考与讨论】	82

第四章 大学生职业生涯规划的第三步：确定目标，制订规划

第一节 确定大学毕业目标	84
一、了解毕业后的几种去向	86
二、怎样选择毕业后去向	97
三、验证你的毕业选择	99
第二节 大学期间生涯规划的主要内容	102
一、学业规划	102
二、生活成长规划	106
三、社会实践规划	118
第三节 制订大学期间生涯规划的主要方法	127
一、按内容制订自己在校期间的生涯规划	127
二、按学年或学期制订自己在校期间的生涯规划	131
第四节 大学生职业生涯规划案例介绍	133
一、就业规划的案例	133



二、考研规划的案例	137
三、考公务员规划的案例	142
四、留学规划的案例	145
五、创业规划的案例	151
【思考与讨论】	152

第五章 大学生职业生涯规划的第四步：实施方案，评估修正

第一节 制订大学生职业生涯规划的实施方案	154
一、大学四年的行动方案	155
二、年度（或学期）行动计划	155
三、月度计划	156
四、周计划	157
五、日计划	157
第二节 大学生职业生涯规划方案的评估与修正	160
一、职业生涯规划评估	160
二、职业生涯规划的修正	163
第三节 大学生职业生涯规划实施方案应用举例	165
一、未来职业规划	171
二、短期目标规划	173
三、结束语	175
【思考与讨论】	175

第六章 职业道德与职业素养

第一节 职业道德与职业发展	176
一、道德与职业道德	176

二、职业道德在职业发展中的作用	178
第二节 职业道德的内涵	181
一、敬业	181
二、诚信	186
三、公道	189
四、遵纪守法	191
五、节约	194
六、合作	198
七、奉献	201
第三节 提升职业道德修养	203
一、职业道德修养的含义	203
二、提升职业道德修养的途径	204
三、提升职业道德修养的方法	205
【思考与讨论】	207

第七章 自我管理与发展

第一节 情绪管理	208
一、情绪成因	210
二、情绪的功能	213
三、情绪管理	217
第二节 压力管理	228
一、压力测试	231
二、压力管理	238
三、减压方法	243
第三节 时间管理	247



一、时间观念	248
二、时间管理	252
第四节 人际关系管理	261
一、人际交往法则与技巧	263
二、人际关系管理	267
【思考与讨论】	274

附 录 大学生职业生涯规划表

一、××× 大学期间生涯规划表（以内容规划为基础的生涯规划表）	275
二、××× 大学期间生涯规划表（以时间规划为基础的生涯规划表）	278
三、大学期间生涯规划实施方案	281
四、大学期间生涯规划评估修正表	283
五、大学生毕业后职业生涯规划表	284

参考文献	287
------------	-----

第一章 职业生涯规划导论

【学习目标】

1. 了解职业、职业生涯、职业生涯规划的概念；
2. 掌握职业选择和职业生涯规划的相关理论；
3. 了解影响职业规划的因素；
4. 掌握职业生涯规划的内容、步骤。

在欧美国家，职业生涯规划教育从小学、中学到大学早就普遍开展了。我国的职业生涯规划教育起步较晚，整体来说还比较落后，这种状况造成了我国大学生在择业时存在盲目性。

当代大学生必须充分利用大学时光，认识自己、社会与职业，做好职业生涯规划。要做好职业生涯规划，必须清晰地认识职业生涯规划的相关概念，了解职业选择和职业决策的相关理论，认清职业、专业对大学生职业生涯规划的影响和相互关系，把握影响职业规划的因素，掌握职业生涯规划的要害、内容和步骤，为制订既科学合理又符合自身特色的职业生涯规划提供保障。

第一节 职业生涯规划的相关概念

一、职业、职业生涯及职业生涯规划

(一) 职业

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的，在社会分工中具有专门技能的工作，是对特征相同或相似的一类工作的统称。因此，职业问题不是简单的工作问题，就职业一词而论，它包括四个层面：



第一，社会发展层面，同人类的实际要求和职业发展的结构相关，强调社会分工。

第二，职业发展层面同职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能。

第三，社会伦理层面同社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。

第四，个人发展层面同个人生活相关，强调物质生活来源，并涉及满足精神生活。

(二) 生涯与职业生涯

1. 生涯

美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）将生涯定义为：个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。由该定义可知，生涯不是个人随意的、短暂的行为，也并不是简单的一份工作，它是人们通过规划、思考、权衡而创造出来的，具有独特的个性，是人们的一种生活模式。

美国哥伦比亚大学心理学家、生涯辅导理论大师唐纳德·E. 舒伯（Donald E. Super）曾提出生涯即生活的观点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，生涯整合了人的一生中依次发展的各种职业和生活的角色，不仅包括职业角色，也包括和工作有关的其他角色，如学生、家长、配偶、公民、休闲者等。

每个人从出生到死亡，大约 80 年光景，每一个阶段的求学、工作、休闲生活及健康，都与未来的人生规划密不可分。人的生命是有限的，如何在有限的生命中寻找人生的快乐源泉，达到自我了解与自我实现的目的，让自己的人生更加精彩，这其实就是一系列选择的过程。每个人都应该针对自己的人格特质、兴趣、能力等，规划出适合自己、属于自己的生涯。

2. 职业生涯

职业生涯是指个体从正式进入职场开始直到退出职场这段时间内的与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程，是一个人的终身职业经历。一个人一生中连续从事的职业，它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望，职业生涯是人一生中最重

要的历程，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。同时，职业生涯又是一个动态过程，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，并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义，不论职位高低、成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可能遵循传统，一生只从事一种职业，持续而稳定地在此职业岗位上晋升、增值；也可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。

（三）职业生涯规划

职业生涯规划又称为职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排（即行动计划）。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括组织对员工进行的职业规管理体系。职业生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到并实现个人目标，而且更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟订一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

二、内职业生涯与外职业生涯

许多人认为职业生涯发展就是找到一份好工作，或是换更好的工作，或是提升职位、增加工资，但这只是职业生涯发展的一部分表现。为了更好地理解职业生涯，有必要认清两个重要概念：内职业生涯和外职业生涯。

（一）内职业生涯

内职业生涯是指在职业生涯发展中所具备的知识、能力、心理素质、经验、健康状况、内心感受等因素的组合及其变化过程。

内职业生涯的各项因素可以通过别人的帮助而取得，但主要是依靠自己的努力追求而得以实现。且内职业生涯的构成因素一旦获得，别人便不能收回或剥夺。



内职业生涯是真正的人力资本所在，通过提高内职业生涯而取得的工作成绩，会转化为外职业生涯。

内职业生涯因素匮乏的人总是担心自己找不到好工作，找到工作后又担心会下岗，担心自己的企业会被别人吞并，担心自己无法得到晋升，担心未来没有保障，担心自己不能胜任该职业。相反，内职业生涯丰富的人会抓住每一次发展的机会，甚至能主动地为自己、为他人创造发展机会。

（二）外职业生涯

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。

外职业生涯的构成因素通常是由别人认可和给予的，也容易被别人否认和收回。外职业生涯因素可能往往与自己的付出相差很大，尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功，但内心却极为痛苦，这样的人往往不了解外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为前提条件的。

（三）内职业生涯与外职业生涯的关系

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展能带动外职业生涯的发展，内职业生涯在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键作用。因而在职业生涯的各个阶段，都应重视内职业生涯的发展。在职业生涯早期和中前期，特别是对于尚未毕业的大学生或刚参加工作的新员工，一定要重视内职业生涯各因素的获得。

内职业生涯是职业生涯辉煌和密码。同时，由于人的潜能开发是无穷的，因此内职业生涯的发展是无限的，这一点与外职业生涯发展的有限性恰恰相反。

三、职业锚与职业选择

（一）职业锚

职业锚又称职业定位，是指当一个人不得不作出选择的时候，他无论如何都不会放弃职业中的那种至关重要的东西或价值观，实际就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。职业锚是自我意向的一个习得部分，强调个人能力、动

机和价值观三方面的相互作用与整合，是个人同工作环境互动作用的产物，是在实际工作中不断调整的。

职业锚的概念是由美国著名职业生涯管理专家埃德加·施恩（Edgar H. Schein）提出的，他认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念，随着一个人对他自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。

有些人也许一直都不知道自己的职业锚是什么，直到他们不得不作出某种重大选择的时候，过去所有的工作经历、兴趣、资质、性向等才会集成一个富有意义的模式（或职业锚），这个模式（或职业锚）会告诉他，对他来说，到底什么东西是最重要的。

（二）不同类型的职业链与职业选择

施恩根据多年的研究，在其早期著作《职业动力论》中首次对职业锚理论进行了系统论述，并提出了五种职业锚的概念。1992年，他又将其拓展为八种职业锚。根据不同的职业锚，对职业有不同的选择，即形成职业生涯的八种方向：

1. 技术 / 职能型职业锚

以技术 / 职能为锚位的人，有特定的职业工作追求、需要和价值观，其表现特征如下：强调实际技术或某项职能业务工作。这类人热爱自己的专业技术或职能工作，注重个人专业技能发展，往往不愿意选择一般管理性质的职业。他们总是倾向于选择那些能够保证自己在既定的技术或技能领域不断发展的职业，一般多从事工程技术、营销、财务分析、系统分析、企业计划等工作。

2. 管理能力型职业锚

以管理能力为锚位的人，其表现特征如下：愿意担负管理责任，且认为责任越大越好，这是这类人所追逐的目标。与不喜欢甚至惧怕全面管理的技术 / 职能型锚位的人不同，他们更倾向于选择能够全面管理、掌握更大权力、肩负更大责任的工作。这类人把具体的技术或职能工作看成通向更高、更全面管理层的必经



之路。这类人的职业目标是具有相当大职责的管理岗位，多从事管理类工作。

3. 创造型职业锚

创造型职业锚是定位非常独特的一种职业锚，其在某种程度上与其他类型职业锚有重叠。追求创造型职业锚的人要求有自主权、管理能力，能施展自己的才干，他们需要建立完全属于自己的东西，或是以自己名字命名的产品或工艺，或是自己的公司，或是能反映个人成就的私人财产。但是，这些并不是他们的主要动机和价值观，创造才是他们的主要动机和价值观。他们认为只有实实在在地属于自己或有自己标记的事物才能体现自己的才干，如创立自己的公司或品牌等。

4. 自主 / 独立型职业锚

追求自主 / 独立型职业锚的人，其表现特征为试图最大限度地摆脱组织的约束，追求能施展个人职业能力的工作环境。这类人认为组织生活对人的限制太多，是非理性的，甚至侵犯了个人私生活，他们追求自由自在、不受约束或少受约束的工作生活环境。

5. 安全 / 稳定型职业锚

追求安全 / 稳定型职业锚的人，其表现特征如下：职业的稳定和安全，是这一类人的追求、驱动力和价值观。他们的安全取向主要为两类：一种是追求职业的稳定和安全，稳定源和安全源主要是一个给定组织中的稳定的成员资格，例如大公司组织安全性高，其成员稳定系数高；另一种是注重情感的稳定和安全，包括归属感和使家庭稳定以及使自己融入团队的感情。他们似乎更愿意从事能够提供有保障的工作、体面的收入以及可预测未来生活的职业。

对于那些对地理安全性更感兴趣的人来说，如果追求更为优越的职业，就意味着将要在他们的生活中注入一些不稳定或无保障的地域因素，那么他们会觉得在一个熟悉的环境中维持一种稳定的、有保障的职业对他们来说是更为重要的。

对于另外一些追求安全型职业锚的人来说，安全则是意味着所依托的组织的安全性。他们可能优先选择到政府机关工作，在他们看来，政府公务员还是一种终身性的职业。这类人显然更愿意让他们的雇主来决定他们去从事何种职业。

这类人极为重视长期的职业稳定和工作的保障，他们愿意为了安定的工作、可观的收入、优渥的福利与养老制度而付出努力。目前，我国绝大多数人都是职

业定位,在大多数情况下,这并不完全是个人的意愿,而是由社会发展水平决定的。

6. 服务型职业锚

以服务型职业为锚位的人,其追求的核心价值是寻找帮助他人的机会,为人们提供安全稳定的环境,通过新的产品解决各种问题。

7. 挑战型职业锚

以挑战型职业为锚位的人会选择新奇、富于变化且难度较高的工作或职业,他们以战胜各种不可能的事情为其终极目标。他们喜欢战胜强劲的对手,解决棘手的问题,克服无法克服的困难、障碍等。

8. 生活型职业锚

这种类型的人希望将工作和生活合为一个整体,喜欢允许他们平衡并结合个人、家庭和职业需要的工作环境。因此,这类人倾向于选择工作时间和工作环境具有较大弹性的职业。

第二节 职业、专业与大学生职业生涯规划的关系

一、职业对个体生活的重要意义

职业决定个体的生活方式。因为生活方式是由工作性质决定的,所以选择不同的职业,通常意味着选择了不同的发展机会与空间以及特定的生活方式。例如,地质队员的工作场所主要是在野外,其生活自然长期在野外;学校老师虽然工资不是很高,但由于职业的关系,生活一般比较稳定,生活质量较高。因此,选择了一个职业,也就选择了相应的生活方式。

职业影响个体的人生成功与否。一个人所从事职业的内容十分广泛,包括行业、加盟的企业、个人的具体专业和岗位,职业是人生成败的关键因素。

职业还直接决定个人的人生观。农民每天都在亲近大自然,他们感觉到的或许不是回归自然的喜悦,而更多的是土里刨食的艰辛,城市人看见大自然则更多的是兴奋、舒服和愉快。

职业影响个体的个性发展。人们通过参加职业活动,在职业岗位上发挥才能,并使个人特长得到发展,逐步形成并不断发展与完善自己的个性。随着从业时间