

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业发展 与规划实训教程

主编 翁德明 傅晓龙



DAXUESHENG

Zhiye Fazhan yu

Guihua Shixun Jiaocheng



现代教育出版社

大学生职业发展与规划实训教程

主 编 翁德明 傅晓龙



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与规划实训教程 / 翁德明, 傅晓龙主编. —北京: 现代教育出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5106-0288-7

I. ①大… II. ①翁… ②傅… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材

IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 143167 号

大学生职业发展与规划实训教程

翁德明 傅晓龙/主编

责任编辑 王春霞 荣 荣

封面设计 孟祥敏

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

网 址 <http://www.chinamep.com.cn>

电 话 010-64244927

传 真 010-64251256

印 刷 文阁印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 363 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0288-7

定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社发行中心联系、调换。

大学生职业发展与规划实训教程

编 委 会

主 编 翁德明 傅晓龙

副主编 杨正丹 陈 静 陈方敏

编 委 (按姓氏笔画排名)

任丽莉 张小懿 张 化 李钰荃

杨 梅 翁德玮 董建功

前 言

... Foreword ...

大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。建设人力资源强国，建设创新型国家，加快建设小康社会，实现经济又好又快发展，这一切都需要一批又一批的高校毕业生及时进入经济建设的主战场。因此做好大学生的就业工作，对于国家发展、民族振兴具有战略性和全局性意义。

开展大学生生涯发展教育，是贯彻落实教育以人为本、提高质量指导方针的具体体现，是新时期社会主义核心价值观教育的重要内容，是建立完善高校毕业生就业服务体系的重要举措，是全面加强就业创业教育和就业指导服务的必然要求。

本教材的教育内容旨在贯彻落实胡锦涛同志在全国教育工作会议中提出的“建立和完善高校毕业生就业服务体系”和《教育规划纲要》中关于“加强就业创业教育和就业指导服务”的总体部署要求，普及大学生职业生涯规划知识，引导广大学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习与生活，提高就业技能与实践能力。

我们始终贯彻“为了每一个学生的终身发展”核心理念，并以此指导大学生生涯发展教育工作。大学生生涯发展教育旨在指导大一学生从起点上展望未来，不但对学生整体规划大学生活具有重要的指导意义，还可以有效调动学生渴望成才的学习热情、激发学生主动进取、积极参与竞争的内在动力，让学生能够在大学的生活中有的放矢，而且对于学生整体人生规划具有重要的指导意义。

本教材针对大学生的认知特点，分为大学适应、生涯规划、自我探索、职业探索、生涯决策、生涯能力、生涯体验等方面。在帮助新生尽快适应新的学习生活，初步探索生涯规划的概念，培养学生的生涯规划与发展的能力，在了解自我、了解自身所学专业、了解未来职业前景的基础上尽早了解生涯规划与设计的相关知识，并在自身素养、能力的拓展和训练上展开针对性的行动。

本书是上海应用技术学院的校本教材。第一章“适应大学生活”由翁德明、翁德玮负责编写；第二章“职业生涯规划导论”由张小懿、杨正丹负责编写；第三章“职业世界探索”由张化负责编写；第四章“职业性格与价值观探索”由陈静负责编写；第五章“职业兴趣与能力探索”由陈方敏、任丽莉负责编写；第六章“职业生涯规划决策与设计”由李钰荃负责编写；第七章“职业素养提升”由董建功负责编写；第八章“职业能力培养”



由傅晓龙负责编写；第九章“职业生涯体验”由杨梅负责编写。全书由翁德明、杨正丹负责审稿。

在编写过程中，借鉴、参考了部分国内外职业发展指导方面的文献资料，以及一些专家学者的理论和观点，在此一并表示感谢！

由于时间和编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，真诚欢迎广大读者提出宝贵建议和意见，以便更好地修订和完善。

编者

2014年8月

目 录

... Contents ...

第一章 适应大学生活	1
【课程目标】	1
【案例导读】 规划好大学学业是迈向成功的阶梯	2
【训练活动】	2
活动一 生涯转化之盾	2
活动二 理想之旅	3
活动三 梦幻游：十年后典型一天	4
活动四 专业探索	5
【理论知识】	6
主题一 适应大学的学习生活	6
主题二 专业发展与职业未来	9
主题三 规划大学学业	11
【实践拓展】	16
【课后作业】	16
【参考资料】	17
第二章 职业生涯规划导论	18
【课程目标】	18
【案例导读】 比尔·拉福的故事	19
【训练活动】	20
活动一 你了解自己 and 职业有多少	20
活动二 鱼骨生命线	22
活动三 拟定“墓志铭”	23
活动四 绘制饼图	24
【理论知识】	25
主题一 生涯规划的概念与理论	25



主题二 生涯规划的意义	29
【实践拓展】	36
【课后作业】	36
【参考资料】	36
第三章 职业世界探索	37
【课程目标】	37
【案例导读】 体验是最好的职业认知方式	38
【训练活动】 家族职业树	38
【理论知识】	39
主题一 认识工作世界	39
主题二 探索工作世界	42
主题三 分析职业环境	47
【实践拓展】	52
【课后作业】	53
【参考资料】	55
第四章 职业性格与价值观探索	56
【课程目标】	56
【案例导读】 我的未来不是梦	57
【训练活动】	57
活动一 我是谁	57
活动二 性格决定命运	58
活动三 什么才是最重要的	63
活动四 价值观拍卖	64
活动五 职业价值观测评	65
【理论知识】	68
主题一 自我探索——性格	68
主题二 自我探索——价值观	83
【实践拓展】	90
【课后作业】	90
【参考资料】	90
第五章 职业兴趣与能力探索	91
【课程目标】	91
【案例导读】 “三无”工科男走进哥大	92

【训练活动】	92
活动一 快快乐乐做“岛主”	92
活动二 回忆开心事件	94
活动三 撰写成就故事	95
活动四 一般自我效能感量表	95
【理论知识】	96
主题一 自我探索——兴趣	96
主题二 自我探索——能力	102
【实践拓展】	108
【课后作业】	109
【参考资料】	110
第六章 职业生涯决策与设计	111
【课程目标】	111
【案例导读】 选择决定结果	112
【训练活动】	112
活动一 决策风格探索	112
活动二 了解影响你生涯决策的要素	114
活动三 案例导读——选择的机会成本	114
【理论知识】	115
主题一 职业生涯决策导论	115
主题二 职业目标管理	127
主题三 职业生涯规划书的撰写	130
主题四 职业生涯明智选择的 11 个方法	132
【实践拓展】	139
【课后作业】	140
【参考资料】	141
第七章 职业素养提升	142
【课程目标】	142
【案例导读】 三个石匠的故事	143
【训练活动】	143
活动一 解读职业道德规范	143
活动二 测试自己的“职商”	144
活动三 打开天窗说亮话	147
活动四 影响力黄金表——塑造好习惯最有效的方法	148



【理论知识】	148
主题一 职业智商	148
主题二 职业习惯	150
主题三 个人修养	154
【实践拓展】	161
【课后作业】	161
【参考资料】	162

第八章 职业能力培养

【课程目标】	163
【案例导读】 吃苦耐劳练才干，自强不息终成才	164
【训练活动】	164
活动一 解手链	164
活动二 循环沟通	165
活动三 创新思维测试	166
【理论知识】	167
主题一 专业技能与学习能力	167
主题二 实践能力与适应能力	170
主题三 高效沟通与团队合作	174
主题四 时间管理	181
主题五 竞争意识与创新能力	189
【实践拓展】	192
【课后作业】	193
【参考资料】	193

第九章 职业生涯体验

【课程目标】	194
【案例导读】 经验让你与众不同	195
【训练活动】	195
活动一 兼职体验	195
活动二 校外实习活动	196
【理论知识】	196
一、生涯体验的内涵	196
二、生涯体验的形式	198
【实践拓展】	207
【参考资料】	208

附录 职业生涯课堂活动	209
课堂活动 1: 相逢何必曾相识 (60~80 分钟)	209
课堂活动 2: 霍兰德职业性向测验量表 (60~80 分钟)	212
课堂活动 3: 适者生存 (60~80 分钟)	217
课堂活动 4: 高压氧仓 (70~80 分钟)	218
课堂活动 5: 沟通无极限 (60~80 分钟)	220
课堂活动 6: 我的价值观 (60~80 分钟)	221
参考文献	224

第一章

适应大学生活



课程目标

1. 引导大学生适应大学的学习和生活，合理进行大学学业规划。
2. 指导大学生了解大学专业学习的状况，掌握科学的学习方法。
3. 帮助大学生进行学业规划，快速成长成才。

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

告别中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路从此跨上了新的阶段。莘莘学子满怀希望和憧憬：人生理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好的生活将从这里开始。面对崭新的学习生活环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难，尽快适应大学新生活，为今后的健康成长打下良好的基础，是同学们面临的首要问题。



案例导读

规划好大学学业是迈向成功的阶梯

张某，应用化学专业 2013 届毕业生，刚进大学时，和其他的大一新生一样，茫然不知所措。但很快，在辅导员的指导下，她开始思考并行动，确立了自己的学业目标和行动计划。四年中，她的大学生活非常充实，尽可能地展示并完善自己，挖掘自己的潜力，取得了累累硕果。她成为了一名共产党员、校优秀学生、学习标兵、上海化工协会奖学金获得者、上海市优秀毕业生。她还积极参加科研项目，作为项目负责人，她的小组曾成功申请了上海市科技创新项目基金，校大学生科技创新项目基金 1 万元，还申请了两项专利。在学校组织的“大学生化学实验技能竞赛中”又荣获一等奖。作为班级团支书，她工作踏实肯干，有很强的工作责任心，得到了广大老师和同学们的一致好评。本科毕业时，她顺利考取了厦门大学的研究生。

王某，计算机科学与工程学院 2011 级计算机工程专业学生，该生家庭经济富裕，独生子，父母一直对他宠爱有加，有求必应。该生自 2011 年 9 月入学以后，一直对自己的大学生生活毫无想法和规划，比较迷茫和懈怠，经常旷课，尤其是上午 1—2 节课，晚自习也经常是在床上度过的，甚至时常在床上吃饭。在 2011—2012 学年第一学期期末考试结束后，他有 5 门课程不及格。后经辅导员老师耐心劝导，他表示成绩不理想是因为对大学生活不太适应造成的，并承诺会在假期好好复习，争取考试通过。但是，在第二学期开学初的二次考试中，他竟然 5 门课程全部旷考。为此，辅导员和班级同学也采取了很多办法，如：叫起床服务，一起锻炼，一起学习，课外辅导，制定短期目标等。但由于王某从小父母对他有求必应，一直以来无论是在生活还是经济，甚至学习方面从未有过什么追求，他不知道自己需要什么，对自己的未来甚至学习生活毫无计划和规划，没有目标，干什么都觉得没劲，因此也一直不能很好地适应大学生活。非常遗憾的是，他因为挂科学分超过 30 学分，最终在大二第一学期退学了。

点评：

学生以学习为天职，学业规划是大学生职业生涯规划的重要组成部分。同学们在制订规划的时候，应当认识大学学业规划在整个职业规划中的重要性和重要地位，针对自身成长成才需要合理规划大学学业，才能树立正确的人生理想和生活目标，才能有效学习并获取知识和技能，才能选择到适合自己发展的职业并通过职业生涯实现理想和目标。



训练活动

★ 活动一 生涯转化之盾

活动说明：

从高中到大学，我们的人生发生了新的转折，对过去经历的总结，有助于我们很好

地了解自己，也有助于我们更好地发展未来，请认真完成下面这张表格，看一看，你会
有哪些新的发现。

假如用3-5个关键词来概述我的高中生活，那是……	
我最快乐的一件事：	我最自豪的一件事：
我最难忘的一件事：	我最遗憾的一件事：
高中生活	
我对大学生生活的期待：	

请思考，你有哪些心得体会。

活动二 理想之旅

活动说明：

经过高考，我们来到了大学。高中学习的目标似乎就是“考上大学”，这个目标曾经激励着我们为之刻苦努力。而今，这个目标已经成为了过去，面对未来，我们需要有新的目标来指引我们的行动。以下这个表单可以帮助我们重新探索自己的人生目标：

很小很小的时候，我的理想是：_____

天真烂漫的小学，我的理想是：_____

初中的花季雨季里，我的理想是：_____

高中的激情岁月里，我的理想是：_____

现在，来到大学里，我的理想是：_____

以上这些理想的共通之处是：_____

通过这样的探索，我发现：_____

基于现实，我想到实现自己理想的具体计划有：_____

在理想实现的过程中，我渴望获得的支持是：_____

活动三 梦想幻游：十年后典型一天

1. 身体放松训练

选择一个自己认为舒服、放松的姿势坐好。用“四点放松术”进行放松训练。在幻想的过程中不要给自己压力，顺其自然，跟着感觉走。

2. 开始幻游

在舒缓的背景音乐下，请大家以舒服的姿势坐好，放松。然后，由老师以缓慢轻柔的语言念出下面的指导语：

让我们一起坐在时光隧道机里，来到十年后的世界，也就是2024年时的世界，请算一算，此时你是多少岁？容貌有变化吗？请你尽量想象五年后的情形，越仔细越好。

好，现在你正躺在家里卧室的床铺上。这时候是清晨，和往常一样，你从睡梦中醒来，先看到的是卧室里的天花板。看到了吗？它是什么颜色？

接着，你准备下床。尝试去感觉脚趾头接触地面那一刹那的温度，凉凉的？还是暖暖的？经过一番梳洗之后，你来到衣柜前面，准备换衣服上班。今天你要穿什么样的衣服上班？穿好衣服，你看一看镜子。然后你来到餐厅，早餐吃的是什么？一起用餐的有谁？你跟他们说了什么话？

接下来，你关上家里的大门，准备前往工作的地点。你回头看一下你家，它是一栋什么样的房子？然后，你将搭乘什么样的交通工具上班？

你快到达工作的地方，首先注意一下，这个地方看起来如何？好，你进入工作的地方，跟同事打个招呼，他们怎么称呼你？你还注意到哪些人出现在这里？他们正在做什么？

你在你的办公桌前坐下，安排一下今天的行程，然后开始上午的工作。早上的工作内容是什么？跟哪些人一起工作？工作时用到哪些东西？

很快地，上午的工作结束了。中餐如何解决？吃的是什么？跟谁一起吃？中餐还愉快吗？

接下来是下午的工作，跟上午的工作内容有什么不同吗？你在忙些什么？

快到下班的时间了，或者你没有固定的下班时间，但你即将结束一天的工作，下班后你直接回家吗？或者要先办点什么样的事？或者要做一些什么其他活动？

到家了。家里有哪些人呢？回家后你都做些什么样的事？晚餐的时间到了，你会在哪里用餐？跟谁一起用餐？吃的是什么？晚餐后，你做了些什么？跟谁在一起？

睡觉前，你正在计划明天参加一个典礼的事。那是一个颁奖典礼，你将接受一项颁奖。想想看，那会是一个怎么样的奖项？给你颁奖的是谁？如果你将发表得奖感言，你打算讲什么话？

该是上床的时候了，你躺在早上起床的那张床铺上。你回忆一下今天的工作和生活，今天过得愉快吗？是不是要许个愿？许什么样的愿望？

渐渐地，你很满足地进入梦乡。睡吧！一分钟后，我会叫醒你……（一分钟后）

我们渐渐地回到这里，还记得吗？你现在的位置不是在床上，而是在这里。然后，

你慢慢地醒过来，静静地坐着。

好，我们已经到教室了，请大家睁开眼睛。

现在，请回答下列问题：

1. 在幻游过程中，给我印象最深刻的画面是_____。
2. 进行幻游后，与现在环境最大的不同点是_____。
3. 进行幻游后，我最深的感受是_____。

对十年后从事的工作的描述：

1. 工作是_____。
2. 工作内容是_____。
3. 工作场所在_____。
4. 工作场所周围的环境_____。
5. 工作场所周边的人群_____。

十年后的生活形态：

1. 婚姻状况 已婚 未婚 其他_____。
2. 家中成员有子女_____人 父母同住否_____ 其他_____。
3. 居住的场所在_____。
4. 居住的场所周围环境_____。
5. 居住的场所及附近的人群_____。

在进行幻游后，你觉得未来的人生发展会是怎样的？

1. 我认为未来我会从事_____职业。
2. 我认为我的未来会与幻游过程相关吗？
会 不会 其他。

分享：

请谈谈你刚才幻想到了什么，有什么心得感悟。

活动四 专业探索

活动说明：

将所学专业的认识，记录在下面：

1. 专业名称

2. 培养目标

3. 核心课程

4. 教学方法



5. 知识和技能

6. 相关专业

7. 本地区产业经济结构及行业发展状况

8. 对口的职业领域和职业生涯路径

9. 近年毕业生就业状况

10. 学习方法



理论知识

主题一 适应大学的学习生活

6

在高等教育大众化背景下，大学生作为“天之骄子”的时代已经结束，大学四年应该如何度过呢？不因碌碌无为而后悔，不因一事无成而懊丧，看似简单的命题，需要付出艰辛的努力。大学处于人生“探索”阶段，同学们须适应大学生活，树立大学阶段的目标，并进行具体化的实施，不断提升自己。

一、大学的学习生活

当中学学习生活的惯性还在延续而未褪尽的时候，同学们进入大学仿佛置身于万花筒之中，到处充满新鲜，学习和生活已发生明显的变化。

（一）大学学习的特点和变化

大学的学习特点与中学时代相比已发生了明显的变化。大学学习是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的，是在较短的时间内接受前人所积累的文化科学知识，以此充实自己的过程。大学学习有其独有的特点：

1. 专业性

即以某一专业为主，通过系统的专业学习，同学们不仅要熟练掌握一门专业知识，而且要具有能较好地利用该专业知识来解决本专业领域内实际问题的能力，专业性强是