



大学生职业生涯规划



王莹◎主编

王玉君
丛婵娟◎副主编

陈锡德◎主审



清华大学出版社



大学生职业生涯规划

王莹 ◎ 主编

王玉君

丛婵娟 ◎ 副主编



ISBN 978-7-302-41998-0

ISBN 978-7-302-41998-0
定价：42.00元

清华大学出版社
北京

075453-01

内 容 简 介

本书系统地介绍了大学生职业生涯规划的相关理论和实践方法。首先,从认识大学开始,到了解何为职业生涯规划,系统地针对职业生涯规划这一理论以及大学与职业生涯规划之间的关系展开论述和研究。其次,从自我认知、职业环境和职业生涯规划的设定等方面,对大学生认识自我,了解现今职业环境和职业导向做出了具有指导意义的分析和讲授。最后,综合以上内容,引领大学生做好职业准备,为今后做好职业生涯规划,提升职业能力和更好地适应社会打下坚实的基础。

本书兼顾理论与应用,适合作为高校大学生职业生涯规划教育用书,亦可供职业生涯规划爱好者学习参详之用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 王莹主编. —北京:清华大学出版社, 2019
ISBN 978-7-302-51998-0

I. ①大… II. ①王… 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 (2018) 第 284511 号

责任编辑:杜 星
封面设计:汉风唐韵
版式设计:方加青
责任校对:宋玉莲
责任印制:丛怀宇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm 印 张:19.5 字 数:353 千字

版 次:2019年2月第1版 印 次:2019年2月第1次印刷

定 价:45.00 元

产品编号:077422-01

编委会

主 编 王 莹

副主编 王玉君 丛婵娟

主 审 陈锡德

编 委 (排名不分先后)

肇 薇 王若男 孙 伟 邱镜澄

单 明 许为夷 金 营 刘 洪

世界观、人生观、价值观的塑造和形成,是大学生成长成才的关键。这些同学被寄予厚望。这就对高校教育提出了更高的要求。这些现象为什么会出现在我们,我们该怎么帮助同学们解决这些问题?作为教育工作者,我们要善于在工作中同学们出现的各类问题,及时发现、及时解决。本适用于现今高校大学生职业生涯规划与发展的指导书籍。

大学是人生当中最宝贵的时期,是决定一个人今后发展走向的关键时期。加强大学生职业生涯规划教育,培养大学生职业生涯规划意识和能力,是摆在高校、用人单位、个人面前的共同课题。只有做好职业生涯规划,才能为国家和社会培养出一批高素质人才,成为个人生活幸福和社会和谐的重要基础。这是现今高校教育肩负起的重要责任。

现今社会环境瞬息万变,未来社会的竞争环境将更加激烈,充满了未知和挑战。大学生们面临着不确定,竞争更为激烈,从学校到社会人才不仅有待和职场对接。在

前言

PREFACE

我是谁？我将要去何方？这是每个人在追寻人生意义时，经常会向自己内心提出的终极追问。随着新时代日新月异的发展，人们对职业生涯的重视程度也呈几何式递增。一个人的职业选择，直接决定这个人这一生的幸福指数，职业生涯规划在人的一生当中是极其重要的一环，如果这一环节发生缺失，则直接影响这个人一生的生涯走向。作为现今社会发展中坚力量的大学生群体，社会各界尤其是高校要着重加强其对职业生涯规划教育的重视程度。

现今大学生群体中普遍存在面对自己的未来无所适从、迷茫、不知所措，对世界观、人生观、价值观的错误理解和认知，从而导致厌学、浮躁、迷茫的同学越来越多。这就对高校教育工作者们提出了新的研究方向：这种现象为什么会出现在工作中同学们出现的各类问题和困惑，大家决定一起研究一本适用于现今高校大学生职业生涯规划与发展的指导用书。

大学是人生当中最宝贵的时光，是决定一个人今后发展、走向的关键时期。加强大学生职业生涯发展教育，培养大学生建立独立的职业生涯发展意识，树立正确的世界观、人生观、价值观，自觉地把个人发展和国家需要、社会发展紧密联合在一起，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力，这是现今高校应当肩负起的重要责任。

现今社会环境瞬息万变，未来社会的职业环境变化更快，充满了未知和挑战。大学生们面临不确定、竞争更为激烈，以及全新的人才定位标准和职场环境，在

大学期间需要做好哪些准备，储备什么样的能力，才能适应并有效应对未来的竞争和挑战？其唯一的途径就是提升“职场竞争力”。

基于上述问题，结合现今大学生特点，把加强大学生职业生涯规划教育作为高校教育重点来抓，构建适合现今大学生特点的职业生涯规划教育体系。为同学们答疑解惑，提升其职场竞争力，助力其做好职业生涯规划，本教材遵循“贴近学生、贴近生活、突出重点、精简概括”的原则，囊括了现今最新的生涯发展教育的观点和理论，在创新理论和方法的基础上，系统地阐述了大学生职业生涯规划教育方面的理论和知识。

本教材由浅入深介绍了大学和职业生涯规划的关系、职业生涯规划概述、自我认知、职业环境、职业规划设定和职业素质准备六个部分，每部分由典型案例、课堂讨论、知识加油站、思考与练习等部分组成。本教材力求让同学们对职业生涯规划有一个全面的了解和掌握，并能运用相关知识对自己的职业生涯进行科学的规划，力求帮助每名同学做到“明明白白读大学，清清楚楚做准备”。

衷心地希望这本教材能够对同学们在今后的生涯发展上有所帮助，能够成为人生旅途中的一盏指路明灯。

特别感谢我们的编写团队，是你们的努力付出才使我们的教材更加贴近学生，更具使用价值。

在编写过程中，借鉴、参考了部分国内外生涯发展、职业规划等方面的文献资料，以及一些专家学者的理论和观点，在此表示由衷的感谢！

由于时间和编者水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处，真诚希望广大读者能够多提宝贵建议和意见，以便能更好地修订和完善。

编者

2018年12月10日

目 录

CONTENTS

学习情境一

大学与职业生涯发展

学习任务一	大学教育概述	3
	一、什么是大学教育	4
	二、大学的本质	5
	三、大学的职能	6
	四、大学的特征	8
	五、如何解释大学教育	10
	六、快速适应大学生活	11
学习任务二	职业生涯概述	16
	一、职业、职业生涯与职业生涯规划	17
	二、职业生涯	21
	三、大学生的职业生涯规划	24
学习任务三	大学学习与职业生涯发展的关系	25
	一、大学学习对职业发展的影响	25
	二、学业、职业与事业的关系	26
	三、大学阶段的主要任务	27
	四、大学学习与职业发展	34

学习情境二

职业生涯规划概述

学习任务一	大学生职业生涯规划现状	43
	一、我国大学生就业现状的启示	44
	二、国内外职业指导简介	46
学习任务二	解读职业生涯规划	49
	一、职业生涯规划的含义	50
	二、大学生职业生涯规划的意义	51
	三、职业生涯规划的分类	53
	四、大学生职业生涯规划的特点	55
	五、大学生职业生涯规划的基本要素	56
	六、大学生职业生涯规划的基本原则	57
	七、职业生涯规划应考虑哪些因素	58
	八、职业生涯规划的基本步骤	59
	九、大学生职业生涯规划书的结构	59
学习任务三	大学生职业生涯规划若干问题	61
	一、大学生职业生涯规划常见的误区	61
	二、大学生职业生涯规划的常见问题	63
	三、大学生职业生涯规划常见问题对策	63

学习情境三

自我认知

学习任务一	自我认知概述	75
	一、自我认知的概念	76
	二、自我认知评估	77
	三、自我认知在职业生涯的重要性	78
学习任务二	性格与职业	79
	一、性格的含义	79
	二、性格特征	80

三、性格与职业的匹配	81
学习任务三 兴趣与职业	85
一、兴趣的含义	86
二、兴趣的类型与对应的职业	86
三、兴趣在职业活动中的作用	90
四、兴趣对职业生涯的影响	91
学习任务四 能力与职业	93
一、能力的含义	94
二、能力与职业选择	96
三、职业能力测评	97
学习任务五 气质与职业	99
一、气质的概念	99
二、气质与职业选择	101
学习任务六 价值观与职业	104
一、价值观的概念和特点	105
二、价值观与职业选择	106
三、价值观对职业生涯的影响	107
学习任务七 情商与职业	109
一、情商的含义	110
二、情商对职业发展的影响	111
学习任务八 需求与职业	115
一、需求的概念和类型	116
二、需求的理论	117
三、需求对职业生涯的影响	119
学习情境四	
职业环境认知	
学习任务一 职业环境分析	125
一、社会环境分析	126
二、组织（企业）环境分析	132

学习任务二	角色转换与职业环境适应	138
	一、职业角色与学生角色的转换	139
	二、角色转换过程中存在的问题及注意事项	141
	三、职业环境适应	142
学习任务三	职业资格制度	146
	一、职业制度	146
	二、职业技能鉴定	148
	三、职业资格证书制度	149
学习任务四	就业政策	164
	一、基层就业政策	164
	二、自主创业和就业援助政策	167
	三、应征入伍服义务兵役政策	168
学习任务五	职业信息认知途径和方法	174
	一、职业信息的内容	174
	二、职业信息的获取	176

学习情境五

大学生职业生涯规划与决策

学习任务一	大学生职业生涯规划书的制定	185
	一、大学生职业生涯规划书的制定原则	185
	二、大学生职业生涯规划书的内容以及要求	187
	三、大学生职业生涯规划书的撰写方法	190
学习任务二	大学生职业生涯规划书的评估与修订	201
	一、大学生职业生涯规划书的评估与修订的意义	205
	二、大学生职业生涯规划书评估的主要内容和方法	206
	三、大学生职业生涯规划书修订的主要内容	208
学习任务三	大学生职业发展决策的概念及类型与自测	215
	一、职业决策概念及分类	218
	二、决策初体验	220
	三、决策风格	220

学习任务四	职业发展决策在生涯发展中的作用	222
	一、职业决策模型的应用	222
	二、监控和调整决策过程	224
	三、职业生涯决策平衡单	225
	四、制作一份自己的生涯平衡单	227
	五、SWOT 决策分析法	230
	六、认知信息加工理论	230

学习情境六

职业素质准备

学习任务一	职业素质概述	243
	一、职业素质的概述	244
	二、职业素质的主要特点	246
	三、职业素质的构成	247
	四、职业素质的培养和提高	250
学习任务二	职业道德：职业素质的根基	253
	一、道德的概念	253
	二、职业道德的概念和特征	254
	三、职业道德的作用	255
	四、职业道德的内容	256
	五、职业道德培养的途径和方法	263
学习任务三	职业能力和职业态度	265
	一、职业能力的概念	266
	二、职业能力的构成	267
	三、职业态度	269
学习任务四	职业心理及职业适应	273
	一、择业心理问题分析及调适	274
	二、认识自己是职业选择的基本前提	276
	三、适应社会走向成功	277

学习任务五 职业交往	283
一、人际关系和人际交往	284
二、职业交往的概念	285
三、职业交往的原则	285
四、自信让你魅力无穷	289
五、在听说之间尽展无穷魅力	290
六、在举手投足间, 尽显迷人风度	291
七、修炼健康完整的人格	292
八、为事业着装	293
九、职业交往	294
学习任务六 职业信息	301
一、职业信息的概念	301
二、职业信息的来源	302
三、职业信息的分类	303
四、职业信息的收集	304
五、职业信息的整理	305
六、职业信息的利用	306
七、职业信息的更新	307
八、职业信息的保密	308
九、职业信息的传播	309
十、职业信息的评估	310
十一、职业信息的反馈	311
十二、职业信息的总结	312
十三、职业信息的展望	313
十四、职业信息的附录	314
十五、职业信息的参考文献	315
十六、职业信息的索引	316
十七、职业信息的后记	317
十八、职业信息的致谢	318
十九、职业信息的附录	319
二十、职业信息的参考文献	320
二十一、职业信息的索引	321
二十二、职业信息的后记	322
二十三、职业信息的致谢	323
二十四、职业信息的附录	324
二十五、职业信息的参考文献	325
二十六、职业信息的索引	326
二十七、职业信息的后记	327
二十八、职业信息的致谢	328
二十九、职业信息的附录	329
三十、职业信息的参考文献	330
三十一、职业信息的索引	331
三十二、职业信息的后记	332
三十三、职业信息的致谢	333
三十四、职业信息的附录	334
三十五、职业信息的参考文献	335
三十六、职业信息的索引	336
三十七、职业信息的后记	337
三十八、职业信息的致谢	338
三十九、职业信息的附录	339
四十、职业信息的参考文献	340
四十一、职业信息的索引	341
四十二、职业信息的后记	342
四十三、职业信息的致谢	343
四十四、职业信息的附录	344
四十五、职业信息的参考文献	345
四十六、职业信息的索引	346
四十七、职业信息的后记	347
四十八、职业信息的致谢	348
四十九、职业信息的附录	349
五十、职业信息的参考文献	350
五十一、职业信息的索引	351
五十二、职业信息的后记	352
五十三、职业信息的致谢	353
五十四、职业信息的附录	354
五十五、职业信息的参考文献	355
五十六、职业信息的索引	356
五十七、职业信息的后记	357
五十八、职业信息的致谢	358
五十九、职业信息的附录	359
六十、职业信息的参考文献	360
六十一、职业信息的索引	361
六十二、职业信息的后记	362
六十三、职业信息的致谢	363
六十四、职业信息的附录	364
六十五、职业信息的参考文献	365
六十六、职业信息的索引	366
六十七、职业信息的后记	367
六十八、职业信息的致谢	368
六十九、职业信息的附录	369
七十、职业信息的参考文献	370
七十一、职业信息的索引	371
七十二、职业信息的后记	372
七十三、职业信息的致谢	373
七十四、职业信息的附录	374
七十五、职业信息的参考文献	375
七十六、职业信息的索引	376
七十七、职业信息的后记	377
七十八、职业信息的致谢	378
七十九、职业信息的附录	379
八十、职业信息的参考文献	380
八十一、职业信息的索引	381
八十二、职业信息的后记	382
八十三、职业信息的致谢	383
八十四、职业信息的附录	384
八十五、职业信息的参考文献	385
八十六、职业信息的索引	386
八十七、职业信息的后记	387
八十八、职业信息的致谢	388
八十九、职业信息的附录	389
九十、职业信息的参考文献	390
九十一、职业信息的索引	391
九十二、职业信息的后记	392
九十三、职业信息的致谢	393
九十四、职业信息的附录	394
九十五、职业信息的参考文献	395
九十六、职业信息的索引	396
九十七、职业信息的后记	397
九十八、职业信息的致谢	398
九十九、职业信息的附录	399
一百、职业信息的参考文献	400

学习情境一

大学与职业生涯发展

情景导入

有一只猫，它一直不停地追求……

这只猫出生在皇宫中，被称为“虎虎”。虎虎是皇帝的宠物，它尽享荣华富贵，却并不快乐，因为整日只能生活在笼子里，没有自由。

所以，有一次趁皇帝带它散步时，它逃离了皇宫，逃到了一艘大轮船上，成了船长的猫，船长不知道它原来的名字，称它为“哥伦布”，哥伦布跟随船长游历了整个世界，却并不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是它自己的。

于是，一次船长带它下船游玩时，哥伦布躲起来留在了一个马戏团里。一位驯兽师发现了它，并开始训练它，叫它为“棒猫——亚历山大”。亚历山大付出了很多努力，成为驯兽师的最好搭档，可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳。驯兽师为此十分自豪，亚历山大却并不快乐，因为它觉得自己只是驯兽师赚钱的工具。

有一次趁驯兽师不注意，它溜走了，来到了一家敬老院，老人们疼惜地轮流着抱它、宠它、给它东西吃，他们叫它“大黑”。就这样，它成了敬老院里的宠物。但大黑却并不快乐，因为这不是它想要的生活。

它想要什么呢？它离开了老人们的怀抱和温暖，开始寻找。它现在是一只野猫，随心所欲地流浪，却也不快乐，因为它不知道自己真正需要的是什麼。

直到有一天，它遇到了自己的梦想——一只小花猫妮妮，她才清醒地意识到：自己想要过的生活，就是娶这只小花猫，一起生活，和妮妮共度一生。于是，它通过各种努力，终于实现了这个梦想，和妮妮组建了一个

家庭,并且有了许多孩子,它成为妮妮口中的“勇勇”。它们全家幸福地生活在一起,直到自己和妮妮一起老去……

这一次,它没有再选择逃离。因为拥有自己的梦想,并为梦想努力拼搏的人生,就已经足够。

我们的生命只有一次。因此,我们没有重来的机会,留下的遗憾永远不可能再去弥补……既然如此,我们何不现在就行动,去追求我们自己的梦想,去过自己想过的生活呢?

人生最后的决定权,掌握在我们自己手上。

人生规划

学习目标

帮助学生了解什么是大学教育,它与高中教育有何不同,我们应当接受什么样的大学教育。认识大学教育与职业发展的关系,从而了解职业的特性、要素、功能等基础知识,探讨职业与专业的关系、职业规划与未来生活的关系、大学生活对未来的职业生涯的影响等方面的问题。

学习任务

1. 大学教育概述
2. 职业生涯概述
3. 大学学习与职业生涯发展的关系

学习建议

通过对大学学习和职业生涯发展的了解,树立科学的人生目标。

的美好和魅力。但同时，大学里也有很多人生的最后一次：我们最后一次有整段时间进行系统地学习、最后一次有丰富的学习资源供我们任意享用、最后一次为人生发展做全面的准备……谁更早地意识到这些最后一次，谁就能更早地规划大学生活，为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

一、什么是大学教育

要了解大学教育是什么，最基本的是要认识大学具有哪些特征，而要了解大学的特征就必须从最早的大学那里寻找答案。

有史料记载，最早的大学是古印度的那烂陀寺，建于公元5世纪，并逐渐成为当时亚洲高等学府的翘楚。“那烂陀”在梵文中寓意为“莲花给予者”，而莲花在古印度象征的正是知识。

鼎盛时期的那烂陀寺藏书900万卷，有教师2000人，吸引了来自中国、日本等国家的1万多名学生。当时的教学以佛教传统为中心，但是涵盖的内容非常丰富，包括科学、哲学、文学、数学、逻辑学和医学等知识。我国唐朝著名的玄奘法师去印度取经，正是在那烂陀寺求教佛法。

1193年，突厥军队攻入印度，将那烂陀寺洗劫一空，放火烧毁了寺里规模宏大的图书馆。此时的牛津大学等西方高等学府才刚成规模。

可见，大学最基本的、最先的基因便是莲花给予者、知识给予者。在漫长的大学成长过程中，古今中外的智者贤人以自己独特的角度、深刻的思想从各个方面对大学教育进行了精彩的解读：

曾子：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

韩愈：师者，所以传道、授业、解惑也。

蔡元培：教育是帮助被教育的人给他能够发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子责任，不是把被教育的人造成一种特别器具。

陶行知：教育是依据生活、为了生活的“生活教育”，培养有行动能力、思考能力和创造力的人。

钟启泉：教育是奠定“学生发展”与“人格成长”的基础。

康德：教育是由个体设计、自我选择、自我构建、自我评价的过程，是自我能力的发展，它体现着社会意志和教育者与受教育者平等自由地、审视严肃地共同探究的机理，不是“指令”，不是“替代”，更不是让茧中的幼蝶曲意迎合或违心屈从。

斯宾塞说：教育为未来生活作准备。先贤们对教育的论述让我们对大学教育深深思索，大学之浩瀚、深刻、永恒，让每一个诚心受教者都心生渺小之感。大学被寄予太多的期望，使每一个青年人都期望接受大学教育。总的来说，大学是培养人的场所，大学教育归根结底是知识传承、人格发展、能力培养多功能的高等教育。

二、大学的本质

（一）现代大学的本质

现代大学的本质主要体现在以下方面。

（1）大学是传授知识和发展知识的地方。纽曼认为，“大学是一个传授普遍知识的地方”，这是他给大学的定义。大学教育的最高层次，决定了其所施行的教育不是一种简单的知识的灌输，而是要启迪人的心智，培养学生掌握较复杂的知识、解决较复杂的问题，并在今后的生涯中可以自觉地进行自我教育、自我开发的能力。

（2）大学是塑造人格、培养人才之地，大学的开放性是现代大学生生命力的体现。

大学之责在于向社会、向学生提供开放性的普世化文明教育，要向学生传授全人类文明演进的成果。

（3）大学独立的价值体现为大学独立的决断和独立的治理，是指大学在其教育与学术上的独立性。大学之精义在于大学的培养内容既要体现社会的构成部分，与政府、社会保持密切的联系和互动，又要遵循自己的发展规律，追求真理，做社会和时代的先锋。

（4）大学应有崇高的使命感。大学应是社会的良心和智慧之所在，大学应当服务于人类社会的整体利益，服务于国家，服务于民族的进步、社会的进步。大学应该是主流价值观传播的地方，是先进文化传承、创造和弘扬的地方，是先进生活方式的倡导者和传播者。

上述这些可以被认为是大学应具有的特性，即大学肩负着培育高素质人才、创新科学技术、传承民族文化、传播先进思想的使命。除了共性，不同的大学还有其不同的个性。