

21世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

# 大学生职业生涯 规划与发展

Career Development Planning for Undergraduates

主 编 ◎ 苏文平  
副主编 ◎ 赵 敏 牟 晖

 中国人民大学出版社

21世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

# 大学生职业生涯规划与发展

**C**areer Development Planning for Undergraduates

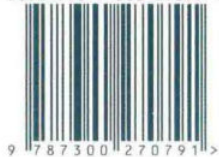


了解图书出版信息  
下载教学辅助资料  
[www.crup.com.cn](http://www.crup.com.cn)



北航学生职业生涯规划  
微信公众号

ISBN 978-7-300-27079-1



定价：36.00元

21 世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

# 大学生职业生涯

## 规划与发展



Career Development Planning for Undergraduates



主 编 ◎ 苏文平

副主编 ◎ 赵 敏 牟 晖

中国人民大学出版社

· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大学生职业生涯规划与发展/苏文平主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2019. 7  
21 世纪通识教育系列教材  
ISBN 978-7-300-27079-1

I. ①大… II. ①苏… 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 (2019) 第 131776 号

21 世纪通识教育系列教材  
**大学生职业生涯规划与发展**

主 编 苏文平

副主编 赵 敏 牟 晖

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Fazhan

---

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a>	
经 销	新华书店	
印 刷	北京昌联印刷有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2019 年 7 月第 1 版
印 张	16 插页 1	印 次 2019 年 8 月第 2 次印刷
字 数	340 000	定 价 36.00 元

---

**版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换**

## · 前言 ·

现今，我国 100 多所 985、211 工程高校中已有超过半数针对本科生实行“大类招生，分流培养”方案，地方高校也纷纷效仿、形式多样。这一轮教学改革中，一个核心的内容是：学生在高考结束填报志愿时，专业是不确定的，进入大学后通过对学科、专业的学习和了解，结合自己的兴趣特长、课业成绩等，再在一定的范围内选择专业。这种做法一定程度上缓解了考生及家长在高考志愿填报时的焦虑，却使很多同学在大一更加迷茫：不少同学将大一过成了“高四”，拼命刷 GPA，以使自己一年级结束时有足够的“实力”来挑选心仪的专业。

学习之余，这些大一同学陷入了更深的迷茫与焦虑：大一比高三的学习还紧张，这是真正的大学吗？所谓心仪的专业往往就是社会上普遍认可的热门专业。很多同学进了大学只顾着好好学习把成绩提上去，哪有时间去考察真正适合自己的专业是什么。况且，刻苦学习也未必能够取得好成绩，因为大学的学习特点与高中差异太大了。下面是一所实施大类招生的 985 高校一位 2017 级本科生入学两个月时的感慨：

转眼之间，我进入大学已有两个月。我深切地感受到大学与中学的种种联系与鲜明区别。大学相对中学来说自由了许多，可以选择的东西比中学多了不少。课程上，我们可以选择上什么学院的什么课，上哪一段时间哪位老师教的这门课，甚至可以选择去或不去上某一节课（当然我们要为此负责）；课外活动上，我们可以选择加入五花八门的各级组织，参与各种工作，从小班班委到大班班委，从院学生会到校学生会，从各类社团到各类协会，总有一个适合自己；生活上，我们可以选择去哪里吃饭，吃什么，在哪家店理发，去校内还是校外。相比中学的统一化管理，这的确是自由了不少。但我同时也感受到，大学固然自由，却绝对不是游乐场。在大学同在中学一样，不努力就会落后，落后就会失去各种机会。中学忙考试，大学也是如此。中学拼高考，大学拼考研出国。各类比拼竞争仍然无处不在，区别只在于一些人不在乎这些，而一些人如我还在迷茫中奋斗。

还有一位同学写道：

相对而言，我的高三生活是比较轻松的，每天都有计划地生活与学习。到了大学，我就像一个无头苍蝇，除了没完没了的作业，还有书院安排的各种活动，应接不暇。这强烈的反差使我很不适应，只能每天浑浑噩噩地过日子。

在给大一同学开设的职业生涯规划课上，笔者提出了以下一系列问题：  
你高考后填报志愿考虑了哪些因素？对一年后的专业选择是如何思考的？

你凭借自己的天赋和十多年的勤奋学习，在高考中取得优异成绩进入了大学，你知道自己的成绩在班级甚至省市的排名；四年后离开大学校园时，你觉得自己的排名会有改变吗？会上升还是下降？

你是否想过，四年后离开大学校园时，有多少人会仅凭优异的考试成绩找到一份满意的工作？

在拿到大学录取通知书时就决定读研的你，思考过考大学与考研的区别吗？

你知道自己现在做的事情会对你的未来有什么影响吗？

你有负责任地为自己未来或者未来四年的发展方向做过考虑吗？

你知道要实现你的目标需要付出怎样的努力吗？通过什么途径呢？

随着职业生涯规划课程内容的深入，同学们迷茫的眼神中现出了神采：在大学要思考这些问题并付诸行动！对于如何适应大学新的学习环境，不少同学很快找到了“窍门”。

课程结束后，一位同学写道：

正因为一开始的迷茫，我选择了职业生涯规划课。迷茫中，我开始反思自己、认识自己：以我的性格应该怎么过好大学四年，才不会让我在四年后扼腕长叹？虽然课程依旧很难，需要处理的事依旧很多，但我尝试改变自己慵懒的作息，去适应重点大学的环境。为此，我会花时间去做好看似不必要的很多事情，但我相信自己会从中获益良多。

另一位同学写道：

上这门课的最大收获是我认识到兴趣和职业兴趣的区别。自己以前单纯地认为，最好的职业莫过于做自己喜欢的事情。通过课程学习，我知道了：职业兴趣是对某类专业特别有兴趣，花费相同的精力，你可以做得比别人好。这点真的挺重要：如果单纯喜欢，却常常事倍功半，长此以往只会拖垮自己，说明这一兴趣不适合将来作为赖以谋生的职业。

近年来，我国有越来越多的高校实行了本科大类招生。大类招生的目的是为学生提供更大的选择余地，也为学生创造进入理想的专业学习的机会。如果同学们入学后能够很快地适应大学生活，在大一阶段通过自我探索了解自己的职业兴趣并借此选择适合自己的专业方向，未来的学习生涯会因为明确了目标而更充实、更轻松。

大学是人生的关键阶段。因为这是绝大部分同学一生中最后一次有机会系统性地接受教育，最后一次能够全身心建立你的知识基础；可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。

我国高等教育已经从“精英教育”转变为“大众教育”，考入大学乃至考入重点大学已经不能为同学们未来的职业上保险，大学毕业生的第一份工作不再主要取决于其所考取的学校及专业，而与其大学生活如何度过十分相关。

本书循着大多数大学生朋友的学习生活轨迹，伴随大家度过初入大学时的新奇、兴奋、迷茫、失望，从同学们普遍面临的问题着手，通过对生涯发展理论及其应用的系统介绍，结合当代大学生自身的特点及遇到的困惑，有针对性地提出解决方案及行动建议。希望最终帮助同学们尽快找到大学生生活的目的和意义，选择适合自己的专业方向，确立符合自己特点的生涯发展目标，制定个性化的行动方案，度过充实、愉快而有意义的大学生活，最终能够信心满满地离开校园、进入职场。

# · 目 录 ·

第 1 章	大学与职业生涯规划	1
1.1	何为职业生涯	5
1.2	大学阶段与个人职业生涯发展	9
1.3	职业生涯如何规划	16
1.4	大学生的职业生涯如何规划	19
1.5	大类招生背景下的本科生职业生涯规划	23
第 2 章	自我认知	35
2.1	自我的内涵	38
2.2	性格类型及其与职业的关系	40
2.3	职业兴趣及其与职业的关系	51
2.4	素质能力与工作胜任力的匹配	58
2.5	个人价值观及其与职业的关系	66
2.6	自我评估	71
第 3 章	专业认知与职场/职业探索	83
3.1	专业的内涵	87
3.2	职业的内涵	91
3.3	大学所学专业与职业选择	96
3.4	职场与职业	99
3.5	职业信息的获取与分析	106
第 4 章	生涯目标与职业决策	119
4.1	职业与生涯目标	122
4.2	生涯目标分解	125
4.3	大学阶段的职业决策	130
4.4	大学生职业生涯规划方案的制定	138
第 5 章	生涯规划方案实施之综合素质与能力提升	161
5.1	优秀大学生与成功职场人	165

5.2	雇主对新员工的素质能力要求 .....	170
5.3	从优秀大学生到优秀员工 .....	176
第6章	本科生涯规划方案与行动计划 .....	187
6.1	大学三年级的重要决策 .....	191
6.2	国内读研：理由澄清及行动 .....	195
6.3	出国留学：利弊分析与行动 .....	201
6.4	直接就业：决策理由及求职准备 .....	206
6.5	大学生创业：机会与风险 .....	208
第7章	个人职业生涯管理 .....	223
7.1	从校园到职场 .....	227
7.2	职场适应过程中的问题及应对 .....	230
7.3	把握机会，管理职业生涯 .....	234
参考文献	.....	246
后 记	.....	248

# 第 1 章

## 大学与职业生涯规划



### 名人名言

---

凡事预则立，不预则废。

——《礼记》

我们要把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实。

——居里夫人

---



## 学习目标

通过本章内容的学习，帮助同学们明确上大学的目的，重新确立学习目标，认识到专业选择对个人长久事业发展的重要性，为大学期间有效管理时间、恰当安排各项活动、度过充实而有意义的大学生活打下基础。

## 导入案例

### 吴铮的大学生活

吴铮的家乡是江苏省的一座历史文化名城，他高中在一所市属重点学校的普通班就读。吴铮从小非常聪明、听话，学习方面从未让父母操心。中考时，吴铮成绩相当不错，可惜由于学校管理中的小纰漏未被分到重点班；父母为了不给孩子太大的压力，没有到学校去争取将他调至重点班。高中三年，吴铮学习上没有太费劲，在班上一直名列前茅；高考时，吴铮以班级第一的成绩考入邻省省会的一所211大学；虽然不是以第一志愿录取，还是令一向疼爱孩子的父母感到特别骄傲。

告别送自己到校园的父母后，吴铮正式开始了大学生活。这是吴铮第一次远离家乡，也是他第一次住校。一开始吴铮很不习惯：他从小学三年级起就有自己的房间，每天入睡、起床都很有规律；现在与三位同学住在一间宿舍，每个人的作息时间都不一样，吴铮刚开始一个月每天都睡不好觉；从江苏到北方城市生活，气候及饮食也都不太适应。

不过，吴铮渐渐发现大学的好处：没人管束自己了。除了每天按时到教室上课，吴铮其余的时间基本上都在宿舍。宿舍四个人很快就熟识了：有两位同学一入学家里就给买了电脑，很快安装了不少游戏；这两位同学也很大方，电脑几乎24小时开着，大家轮流玩儿。吴铮很快显示出打游戏的天分，几乎每款游戏都是他第一个通关。

对于学习，吴铮没什么特别的想法：从小到大，学习似乎与吃饭、睡觉一样，是生活的组成部分；虽然上小学和初中时对数学挺有兴趣，但从未像游戏这样令自己废寝忘食。进入高中，考大学成了毋庸置疑的目标；好在以自己的天资和平时的努力，考上大学没什么问题，父母也没有给自己更大的压力，所以高中时并未像大学同寝室其他同学那样辛苦。不过，高中时每天都是学校与家之间的直线运动，下了晚自习回到家也没有时间看电视、玩游戏。现在终于“自由”了，吴铮也第一次找到了自己的“兴趣”。

第一学期期末考试，吴铮感觉很不好。他考完试就回家了，父母问起大学生活，他说“还好”。父母一向信任学习上从没让大人操过心的儿子，丝毫没有怀疑吴铮的大学学习会有什么问题。寒假后回到学校，吴铮得知自己的高数挂了，这是他首次考试不及格，心里感到一阵惊慌。好在宿舍四位同学有三人都有挂科，有的还不止一门，吴铮感觉没那么紧张了。两周后，吴铮参加补考及格了，心里松了口气，也就没跟父母提这件事。

第二学期的生活和第一学期差不多，只是课程安排紧了许多，有些课吴铮干脆就没有去听。不断有新游戏问世，吴铮一直保持着全楼层“通关第一”的纪录。吴铮天天想着怎么保持这个第一，去教室听课心不在焉，功课做不出来就抄答案。第二学期期末考试，吴铮又挂了三门。

大二开学前，吴铮向父母提出买台电脑，理由是自己想练习编程，学校提供的机位有限，而且宿舍里其他同学都有电脑了。父母都在工厂上班，收入有限，犹豫再三，还是拿出家里半年多的积蓄给吴铮买了电脑。从此，吴铮不用去蹭同学的电脑打游戏了。刚装好电脑时，吴铮觉得应该对得起父母对自己的信任，在编程软件学习方面花了些时间，可终究抵挡不了游戏的诱惑，很快就以玩游戏为主了。

大三结束时，吴铮累计挂科超过十门，按照学校规定拿不到毕业证。吴铮一时蒙了：虽然早就知道挂科的后果，但一直心存侥幸，没想到自己真会落到这一步。吴铮当然不敢跟父母说实话，可一下子也不知道该怎么办。后来，他想到了考研这条路：如果能考上研究生，过去三年就当是做了一场噩梦吧。父母当然支持儿子考研，还让在北京工作的叔叔帮他报了新东方的考研补习班。

然而，考研谈何容易，况且吴铮三年来都没有认真学习过。吴铮鼓足勇气走进考场，最终成绩距离复试线差了一大截。

父母不知道儿子的情况，对吴铮考研不利没有任何责备。可接下来的事情让父母有些措手不及：吴铮提出延长一年学习，希望在这一年中将学分补齐，最终拿到毕业证。直到这时，父母才知道儿子在大学的真实状况，但事已至此，他们也只好同意儿子的决定。

进入大学第五年，吴铮将电脑运回了家，以示“与游戏决裂”的决心。虽然坐在教室里已经感觉很不适应，吴铮还是坚持将所有挂科的课程都学了一遍并都考过了。然而，由于没有主动与班主任及教务老师沟通，最后一学期快结束时，吴铮才知道自己延迟学习要按照下一届的培养计划新增一门课，因为缺这门课的成绩，他还是拿不到毕业证。

在学院本科教务办公室，吴铮与教务老师据理力争，可教务老师也爱莫能助。最终，吴铮遗憾地拿着肄业证离开了校园。

一个人的大学阶段是影响其未来人生规划、事业发展的重要时期。这段时期，同学们身体强健、精力充沛，远离家庭束缚、心灵自由飞扬，思维活跃、梦想无限。摆脱了“高考指挥棒”的同学们可以不必太看重考试分数，根据自己的喜好在科学实验、发明创造、社会活动、人际交往中施展魅力；可以根据自己的特长与爱好充分发现自己；可以既享受成年人的独立、自主，也暂时不必为生计发愁……

然而，这段美好的旅程终究要结束，不论是四年（本科毕业）后，还是六七年（硕士毕业）或十年（博士毕业）后。这段旅程的终点是什么？下一段旅程又将如何？

有些同学尚未意识到：大学生活的终点是社会，是职场。即使立志当科学家的同学，毕业后也要进入一家科研机构（也是广泛意义的职场）工作。完成学业后，同学

们要通过从事某项职业在社会上安身立命。

近年来,我国的“大学生就业难”已经成为一个引起社会各界高度关注的话题:2005年首次出现超过100万名应届大学毕业生当年找不到工作的现象,连续十年毕业生当年就业率都在75%左右。2013年,应届大学毕业生人数高达699万,被称为“史上最难就业年”;2014年,毕业生人数达到727万,被称为“史上更难就业年”。接下来这几年应届毕业生人数逐年增加,2019年应届毕业生人数高达860万。更为严峻的是:2018年下半年,有关互联网巨头“缩招”的消息被验证。数据表明,近年来快速发展的互联网行业在2018年第三季度的招聘量和上年相比下降了51%。近年来的一些调研结果表明:不少大学毕业生的起薪还不如做快递员的农民工,由此引发了新一轮“读书无用论”;一些偏远地区的高中生放弃高考,去长三角及沿海地区打工,跳过大学阶段直接进入职场。

以上现象使得已进入大学的同学们颇感迷茫:四年后自己的命运如何?难道我们千辛万苦考入大学,毕业时只能在摩肩接踵的招聘会上迷失自我吗?

答案当然是否定的。且不说大多数应届毕业生离开校园前找到了工作,他们中不少人获得的工作机会还很令人羡慕,远非高中毕业生所及。从个人的长远发展看,接受过高等教育的就业者,其职业发展潜力和职位升迁机会远远大于未受过高等教育的就业者;对社会从业人员的收入调查也表明:拥有大学学历人群的平均收入远远高于只有高中毕业证人群。

正如一位上完职业生涯规划课的大一同学所言,“我开始明白,一个大学生的价值,不是由他毕业的院校决定的,不是由他的成绩决定的,而是由他真正的能力决定的,涉及他的思维方式、他的知识面、他的执行力、他的责任感、他的团队工作能力……”当然,要取得这些进步,需要同学们进入大学后尽快适应新的生活节奏和学习方法,及早明确自己的职业倾向及所适合的岗位类型,在校期间培养自身的职业素养及相应的工作技能。简而言之,就是需要进行科学的职业生涯规划,并切实实施规划方案。

## 1.1 何为职业生涯

很多大一、大二的同学认为:我将来还要读研,五六年后才找工作,现在学习职业生涯规划太早了吧!事实果真如此吗?开始学习之前,首先须澄清这个问题。

2007年以来,在教育部的倡导下,越来越多的高校将职业生涯规划课作为本科生的必修课开设。然而,很多学生及家长尚未理解职业生涯(career)。在专业领域内,该术语通常简称为“生涯”;为尊重读者的习惯,本书在大部分情形下使用“职业生涯”。

生涯通常指的是生命从开始到结束的历程;生活中,更常使用的是“人生”一词。

图1-1是我国“航天之父”“导弹之父”“火箭之王”“自动化控制之父”钱学森先生的生涯历程。

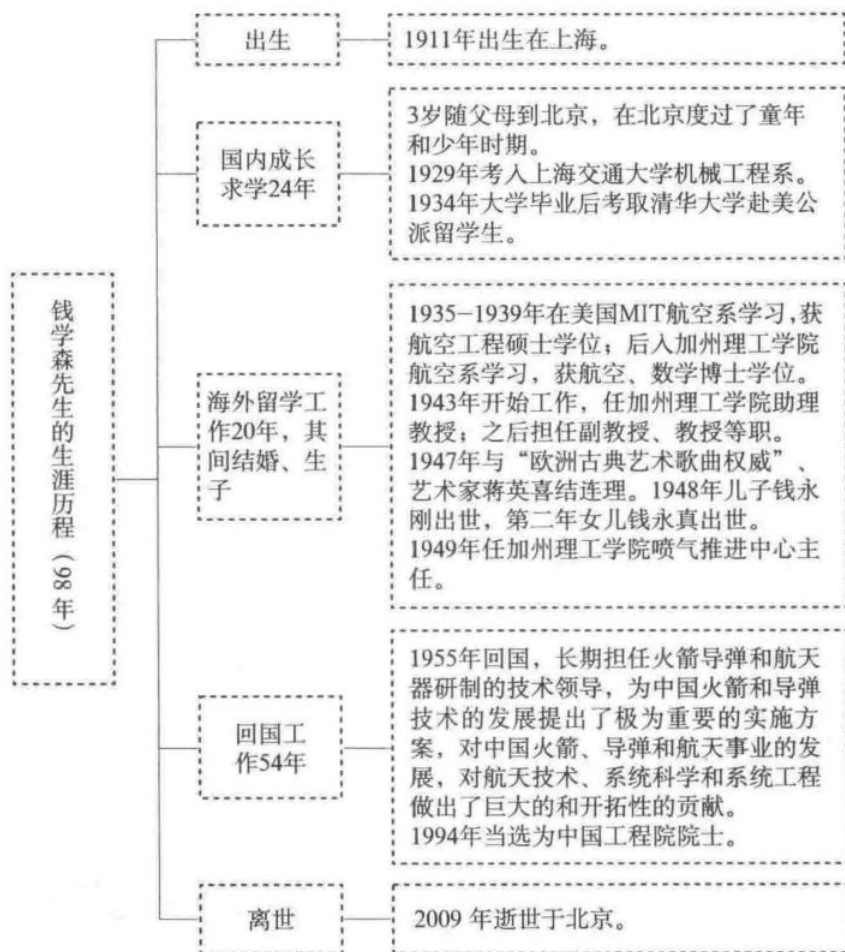


图 1-1 钱学森的生涯

美国国家生涯发展协会 (National Career Development Association) 对生涯的定义是：个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

这里，“创造出”是指生涯是人们在意愿与可能性之间、现实与理想之间妥协和平衡的产物。事实上，生涯发展是人们一系列接连不断的选择的结果；当人们作出选择时，需要权衡这些选择的收益及其代价与风险；没有十全十美的生涯道路，但也许存在最适宜的道路。

“有目的的”是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。生涯不是偶然发生或应运而生的，而是规划、慎重考虑、制定和执行的結果；生涯因个人的动机、抱负和目标而形成、发展，反映了个人的价值观和信念。

“延续不断的”指生涯既非作为某个事件或选择的结果而发生，也非局限或束缚于某一特定的工作或职业；确切地说，生涯本质上是一个受到个人内在和外在力量影响的、持续一生的过程。

“生活模式”意味着生涯不仅是一个人的职业或工作，而且包含所有的成人生活角色，如父母、配偶、持家者、学生等，以及人们安排、整合这些角色的方式。

同时，定义强调生涯对个人而言是独一无二的——没有哪两个人拥有完全相同的生涯，因为生涯是基于个人特定的经历和境遇；即使人们可能拥有相似的兴趣和技能，甚至在同一机构中从事相同的职业，其生涯仍然不同。

总之，生涯（职业生涯）定义的焦点是“发展属于我自己的生涯”。下面根据钱学森先生的生涯，从长度、宽度及厚度来分析生涯的含义。

(1) 生涯长度。指生命从开始到结束两个端点之间的跨度，不仅指人生绝对的长度，还包括人生中一段一段的阶段性边际。钱老的生涯长度为98年，国内成长求学24年→海外留学工作20年→回国贡献54年，构成了其阶段性的生涯长度。

从生物学的属性看生涯长度，生涯演进为出生→成长→衰老→死亡，具有不可逆性。我们无法掌控自己的人生会有多长，在生涯长度的生物属性面前，常常有无能为力的无奈感，也会有时不我待的紧迫感。不过，我们可以在一定的限度与范围内改变或增加生涯长度，顺应生物节律，加强保健与锻炼，以期延缓衰老。

(2) 生涯宽度。指不同生命角色之间的跨度。美国著名学者舒伯（Donald Super）认为生涯是人们生活中各种事件的演进历程，包括一生中各种职业与生活的角色——除了工作以外，还包括家庭、公民等各种和工作有关的九个主要角色——以及由此表现出的独特的自我发展形态；生涯其实是在这九种生命角色之间铺陈、转换、递进的过程。

舒伯提出了子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、持家者、父母和退休者等九种主要人生角色。其中，有的角色与家庭有关，如子女、配偶、持家者、父母；有的与职业有关，如学生、工作者、退休者；有的与自我有关，如休闲者；有的与社会有关，如公民。

从钱老的一生可以看到：他在家庭中逐渐扮演子女、丈夫、持家者及父亲的角色，在职业上从学生（本科生、硕士生、博士生）过渡到工作者（助理教授、副教授、教授），在社会层面，一生都在诠释着“中国公民”的角色内涵。同时，钱老热爱艺术，经常与夫人蒋英女士去听音乐会、看美术展，艺术的火花激发了他对于科学的思考。由此可见，休闲者角色对其工作者角色起到了很好的调剂、补充与启发的作用。

九种角色除了分属不同领域，还有其他分类：有的为关系角色，如子女、配偶、持家者、父母；有的为活动角色，如学生、工作者、休闲者、退休者、公民；有的是被动承担的角色，如子女；有的是可以主动选择的角色，如学生、配偶、持家者、父母等。

可见，我们在生涯角色的安排上拥有一定的选择自主权：可选择承担什么、承担多少。即使是不能自主选择的角色，也能决定对其投入时间及精力的多少，这体现了生涯的主动性。

(3) 生涯厚度。指个体在不同生命角色上投入的深度。同一角色的深度往往会随着时间的变化而有所变化，不同角色的深度则会在同一时间呈现出此消彼长的状态，

如职业女性在平衡工作与家庭的关系时出现两个角色交叠的情况。

在人生初期，子女角色是个体唯一的角色。随着年龄增长，学生角色凸显，子女角色比重降低。参加工作、建立起自己的家庭后，个体在子女角色上的投入降到最低。直至人到中年，随着父母逐渐衰老及疾病困扰，对子女角色的投入又会上升。

配偶、父母及持家者角色是人们成年后随着家庭关系的发生逐渐被赋予并将持续一生的角色。虽然大学生对于这些角色的理解受到原生家庭的影响，但大学阶段是否有良好的情感关系、较强的责任感及对于家庭前景的清晰展望，直接关系到大学生在大学阶段的生活状态以及今后各方面的平衡发展。

学生角色在全日制求学阶段达到高峰。离开校园走上工作岗位后，最初几年要适应工作及职场，对学生角色的投入降到低点。随着工作中出现新需求，需要进一步学习和深造以更新知识和工作技能，工作者会投入到在职或脱产学习中，学生角色会再次达到高峰。学生与工作者角色的起起落落，组成了人们大部分的职业生涯发展状态。许多人退休后还会选择参加老年大学的学习以丰富退休生活，对学生角色的投入会再一次上升。

休闲者也是伴随个体一生的角色，对其投入的多少与个人的价值观、生活方式有关。休闲者既可以作为学生及工作者角色的有益调剂，也可以作为其重要补充。扮演好休闲者角色，将对个人积极学习、高效工作、快乐生活起到重要的保障作用。钱老的经历就证明了这一点。

对大多数人而言，工作者角色不需要贯穿人生的始终，却是在单位时间内需要投入精力最多的角色。工作不仅意味着养家糊口、满足温饱，也是形成社会联系的平台和纽带，更是自我实现的基点，通常所说的安身立命主要是通过工作者角色来实现的。

以上角色是相互联系、相互作用的，彼此之间有着并进或此起彼落的关系。在相应的时间履行相应的角色，并且将角色的范畴、投入程度在整个生涯长度的轴上进行分配，就形成了舒伯提到的生涯彩虹（见图1-2）。

在人生的不同阶段，各种角色的重要性不同，每个人可根据自身情况进行排序。不过，全日制大学生的第一角色是学生，休闲者、子女、公民等角色都应排在后面；同学们不应因参加社会活动、打游戏等影响学习，“家长出差从外地来本地”也不应成为请假、缺课的理由。

生活中，人们常常会混淆职业生涯、职业、职位、工作等概念。这里简单介绍一下。

职业（occupation）指不同行业和组织中存在的一组类似的职位。例如，工程师是一种职业，它在制造业、建筑业、IT业、服务业等多种行业的企事业单位中都存在。

职位（position）指组织中个人所从事的一组任务，是由重复发生或持续进行的任务构成的工作单元，是有起点和终点的工作行为单位。人们找工作其实是申请一个职位；一个人一生中可能会在同一机构从事同一职业，但仍会在许多不同的职位上工作。