




DAXUESHENG
JIUYE SHIWU ZHIDAO

大学生 就业实务指导



◎ 主 编：陈晓兵 黄利峰
副主编：张晓梅 杨小江 窦逸君

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press





DAXUESHENG
JIUYE SHIWU ZHIDAO

大学生 就业实务指导

© 主 编：陈晓兵 黄利峰
副主编：张晓梅 杨小江 窦逸君

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

— 西安 —

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业实务指导. / 陈晓兵, 黄利峰主编. ——西安: 陕西科学技术出版社, 2020. 8

ISBN 978-7-5369-7836-2

I. ①大… II. ①陈… ②黄… III. ①大学生—职业—选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 128530 号

大学生就业实务指导

(陈晓兵 黄利峰 主编)

责任编辑 焦洁 张骥

封面设计 蒲梦雅

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座
电话(029)81205187 传真(029)81205155 邮编 710061
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029)81205180 81206809

印刷者 西安昆明印刷厂

规格 787mm×1092mm 1/16

印张 13.75

字数 300 千字

版次 2020 年 8 月第 1 版

2020 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-7836-2

定价 39.00 元

版权所有 翻印必究

编委会名单

主 编 陈晓兵 黄利峰

副主编 张晓梅 杨小江 窦逸君

编 委 王开琴 夏玉瑜 屈 晓 季 翔

编者简介

陈晓兵:男,汉族,1969年出生,中共党员,副研究员,现任西安外国语大学学工部、学生处、武装部部长。在高校工作近30年,有着丰富的学生工作经验,发表多篇论文。

黄利峰:男,汉族,1980年出生,中共党员,企业管理专业硕士,中级职称,职业测评师,现任西安外国语大学学工部、学生处、武装部副部(处)长兼就业指导中心主任。作者近年来主要从事大学生就业指导、服务、教学与研究,发表多篇学生工作论文,2018年荣获全国资助工作“优秀个人案例典型”称号。

张晓梅:日本官城教育大学发展心理学硕士。西安外国语大学就业指导中心教师,独立编著教材《大学生职业生涯规划》,参与编写教材《大学生心理健康与自我发展》,在学术期刊发表多篇职业生涯规划教育论文。GCDF全球职业生涯规划师,全国高校高级创业指导师,全国高校就业指导骨干教师(高级指导师),北森生涯专家库成员,陕西省教育厅生涯专家库成员。

杨小江:西安外国语大学学生就业指导中心副主任,全国高校高级创业指导师,国家中级就业指导师,高校就职指导教师,北森认证职业测评师,教练型教育者认证师。

窦逸君:西安外国语大学学生就业指导中心教师,GCDF全球职业生涯规划师,全国高校高级创业指导师,国家中级就业指导师,北森认证职业测评师,教练型教育者认证师,团体辅导认证师。

王开琴:国家认证职业规划师,GCDF全球职业生涯规划师,人社部认证青少年职业规划师,接受过职业咨询、就业指导和心理咨询的系统专业培训。教育部公派访问学者,翻译并出版《进化:如何成功突破舒适区》一书。

夏玉瑜:多年从事大学生就业指导,并进入生涯规划咨询领域,接受了从个体咨询(GCDF ECE CAT)、团体辅导(GCT),到生涯课程(TTT)的全面学习和培训。先后获得了GCDF(全球职业生涯规划师)、生涯规划师(人保部)等证书,现为职业生涯规划课程讲师。

屈晓:现任西安外国语大学高级翻译学院学工办主任、团委书记,从事学生工作8年,连年获评就业创业工作先进个人,多次参加北森生涯职业咨询、教练型教育者培训,获得资格认证,担任大学生职业生涯规划课程授课教师。

季翔:现任西安外国语大学东方语言文化学院学工办主任、讲师,多年从事辅导员工作,发表多篇相关工作论文,现从事学生就业实务指导课程教学工作。

《大学生就业实务指导》是一本帮助大学生学习职业规划、进行职业定位的教材。本教材将理论知识与实践思考、自我训练相结合,便于学生进行理论学习,积极思考职业与自己的关系,从自身实践中学习和理解科学的职业定位的方法;也便于学生将课堂讨论、实践活动的内容和感悟记录在册,并尝试用所学的技术,一步步地完成自己的职业定位,从而树立起正确的择业观和就业观,为实现自我人生价值的升华而努力。

本书对理论知识的阐述注重实践性和方法论的导出,通过案例引导,设置博引众长的讨论题,用丰富、生动、精辟的热身活动等,激发学生对职业的自主意识,提高学生对自我职业能力的认知,从而注重锻炼自己的综合职业能力。在学好专业知识、保证核心竞争力的同时,主动学习各种职业通用技能方面的知识,并通过参加社会实践,锻炼和提高各方面能力,更好地了解真实的职业世界,挖掘职业潜能。

教材依据教育部办公厅 2007 年制定的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7 号)设置了 6 个章节。

第一章是建立职业意识。认识职业生涯规划的重要性和紧迫性;掌握职业生涯规划内涵、步骤、方法;了解大学生需要具备的“准职业人”意识。本章主要编写者窦逸君。

第二章是专业链接职业。合理认知专业与职业之间的对应关系;按照能力三分法,构建个人能力的框架;明确专业与企业、行业和职能之间的关系;培养在不确定的时代的应对能力,学会学习,学会选择,学会合理规划。本章主要编写者王开琴。

第三章是职业测评与职业定位。学习霍兰德职业兴趣类型理论,认识职业兴趣代码与职业代码的内涵,掌握职业兴趣测评工具在职业定位中的使用方法;学习职业价值观评估的方法,澄清自我的职业价值观;学习 MBTI 职业性格测评理论,认知自我的性格类型,明确自我性格的完善与职业发展相辅相成的关系,建立人职动态匹配观;理解职业能力的

概念,掌握职业能力的评估方法。本章主要编写者张晓梅。

第四章是职业库的建立与职业决策。了解职业世界的变化及其趋势;学会运用职业分类的方法划定自己职业目标范围;尝试建立自己的职业库;了解自己的决策风格;学会运用决策平衡单和 SWOT 分析法等决策方法做出决策。本章主要编写者夏玉瑜。

第五章是就业环境与就业手续。了解就业形势、就业政策、就业市场等情况;学习收集、评估就业信息;学习规范办理就业手续。本章主要编写者杨小江。

第六章是就业能力提升。学习塑造良好的职场形象,掌握职场礼仪,给人留下良好的印象;学习撰写求职信与简历;学习如何面试,做好求职面试的准备工作。本章主要编写者屈晓、季翔。



前言

2018年我们就开始就手准备《大学生就业实务指导》这本教材了，酝酿了很久，积累了很久，现在终于面世了。为什么一本教材我们用了这么长时间准备，是因为江湖传言大学就业指导课总是“水水的”。学生上了就业指导课，经历了求职，但是依然不知道自己究竟适合什么样的职业？能去哪里就业？具备哪些竞争优势？到企业去能怎样发展？与用人单位签约时应注意些什么？出现企业违约又该如何维权？签约“陷阱”、三方协议、申请改派等手续办理，更是让大多数同学手忙脚乱，甚至感到心力交瘁。上了就业指导课却不能解决问题可不就是“水水的”吗？所以我们对于这门课程内容一直在努力贴近学生的实际需求，持续关注学生就业上的各类问题与困惑，尽可能在有限的授课时间内帮助学生树立正确的就业意识，用理性的眼光来对待就业，教授学生正确地认知自我与职场，调整就业心态，使同学们积极起来，化被动为主动，让课程给同学们带来实实在在的帮助。

2020年高校毕业生数量创历史新高，达到874万，与去年同期相比增加了40万，又是“史上最难毕业季”。这些年每年到就业季的时候舆论都会打出“史上最难”的旗号，还有人在预言“2021才是最难就业季”，难道大学生就业真的这么难吗？因为舆论都这么说大学生慢就业，缓就业，甚至不就业就是正常的吗？2016年，时任贵州大学校长的郑强教授就提出大学生就业难问题是个被渲染、炒作出来的伪命题。他认为考虑中国的人口基数、国土面积和经济发达程度，再与目前全国2000多所高校的数量进行对比，就会发现跟美国、日本等存在很大差距，中国的高校数量反而是严重不足的。在市场经济体制下，经济下行时，企业提高用工标准是符合市场规律的必然行为。目前中国经济还正在进行结构性调整，企业调整用工标准也是必然行为。大学生作为被选择者，应该调整心态去适应，而不是一味地抱怨或者维持高标准。作为刚毕业的大学生要对自己正确定位，放下身段，不要抱有一步登天的想法。现在社会

喜欢炒作所谓成功人士的光鲜荣耀,郑校长认为真正应该关注的是成功者背后所付出的艰辛,他建议:学生们在就业时要明白想做将军必须先做士兵,当下手也是一种成功,把经历过的苦累当作难得的经验。经济学家郎咸平也认为:中国大学生就业其实很简单,只不过要找到一个有户口、收入高、又体面的工作,比较困难。这些专家的观点都指出了当今大学生就业难的症结在于不是找不到,而是看不上。就业指导课要做的就是提高学生的职业能力,转变学生的就业观念,这还真不是容易做到的事情,做到了就不是“水水的”了。

这本《大学生就业实务指导》教材从建立职业意识、专业链接职业、职业测评与定位、职业库的建立与职业决策、就业环境与就业手续、就业能力提升6个章节,介绍了职业定位和求职策略以及如何完成就业手续等,教材突出“实务”,突出大学生实际的操作性和行动性,不是“水水的”,这是本教材的最大特点。本教材中的案例基本都是发生在我们周围的真实事件,具有一定的代表性,真实的案例解决了授课形式单一化,同学们对就业课程的兴致不高的问题,也解决了授课内容缺乏实用性,过于理论化而导致难以解决同学们的实际需求的问题,同时尽可能满足学生多样化职业发展的需求,努力实现大学生就业指导的有效性。要实现这些授课目标也对本课程的授课教师提出了更高的要求,教材可以帮助授课教师挑战“实务课”教学的新思路,尝试案例教学法在本课程中的应用。

就业指导工作应该贯穿整个大学生涯,不是一学期的几节课就能解决的,更不是毕业季给大家办办手续这么简单,大学生就业指导课程的实质是要引导学生树立正确的自主就业的意识,建立正确的职业价值观与人生观,要让学生将自身的发展与国家、社会的利益结合在一起,并愿为自己的职业生涯与社会发展付出积极的努力。而这一切最终还是要落在学生自身的行动上,希望就业指导课程能成为同学们自觉学习的源动力,希望同学们每一个人未来都能成就一个精彩的职业人生。

编者

2020年6月

目 录

第一章 建立职业意识	(1)
第一节 个体生涯与职业的关系	(2)
第二节 大学生的“准职业人”意识	(18)
第二章 专业链接职业	(35)
第一节 专业与职业的关系	(37)
第二节 认识行业、企业和职能	(44)
第三章 职业测评与职业定位	(62)
第一节 职业兴趣测评与职业兴趣探索	(66)
第二节 职业价值观澄清与职业选择	(75)
第三节 职业性格测评与职业动态匹配	(83)
第四节 职业技能评估与职场选拔	(93)
第四章 职业库的建立与职业决策	(109)
第一节 建立自己的职业库	(110)
第二节 职业决策的方法	(120)
第五章 就业环境与就业手续	(134)
第一节 大学生就业状况	(135)
第二节 就业信息的收集与评估	(147)
第三节 就业手续	(159)
第六章 就业能力提升	(168)
第一节 职业形象与礼仪	(169)
第二节 简历制作	(181)
第三节 结构化面试与非结构化面试	(192)
第四节 笔试	(204)
参考文献	(210)

第一章

建立职业意识

你想拥有一个满足你兴趣、符合你性格、展现你能力、体现你价值观的职业吗？你是那种有意识地选择如何生活的人，还是那种随波逐流的人？你是否需要一个目标，带给你对未来的渴望和改变当下的行动力？大学阶段是人生发展的一个重要阶段，为我们未来职业的发展寻找方向，奠定基础。但我们经常会陷入对各种决策的犹豫和未来的迷茫中。不知道考研还是就业？不知道选大城市还是小城市？不知道去国企还是去民企？不知道成为公务员还是教师？不知道做行政还是做销售？不知道职场的需求？不知道如何提升自己的职业能力？面对未知，我们该做什么，能做什么，怎么做是思考的重点。我们需要认识自我、认识职场，科学理性地为我们的未来做出规划。然后怀着必胜的、义无反顾的积极心态投入行动。找到目标、做好规划、为自己的未来努力便是我们要马上开始做的事情。

【学习目标】

- ★ 认识职业生涯规划的重要性和紧迫性。
- ★ 掌握职业生涯规划的内涵、步骤、方法。
- ★ 了解大学生需要具备的“准职业人”意识。

第一节 个体生涯与职业的关系

案例链接

一名大三女生的困惑

接触的众多咨询案例中,一名大三英语专业女同学的求助信具有一定代表性和普遍性,分享给大家:

我是一名英语专业大三的女生,面临工作和考研的问题。高考报志愿时由于分数原因我报的小语种专业都没有录上,被调剂到了英语专业。我本来报考时还说不上师范,不学英语。我总觉得现在是一个人人会英语的时代,人家有专业知识的人英语比我们这些人还好。我本来想转专业,但要考到很好的名次才有资格,而且家里人都不主张我转,一是因为我数学实在太差,然后是因为英语专业就业范围比较广。我一听也有道理,就委委屈屈地待了下来。我们专业有不少人辅修,我考虑过,但又说辅修含金量不高,于是我就放下了。我本来想得很好,先好好学本专业,以后跨专业考研。现在在我才知道,跨专业考研没有专业基础,太难了!首先,我的数学底子太差,考经济或管理类的研究生肯定是没什么希望了,可这偏偏是我唯一感兴趣的方向。有时也想不考研了,不如趁年轻到社会上积累一些经验。但父母坚持让我考研。可是,我不想考英语,但英语确实是最有可能考上的。考别的,不用考数学的只有个别文科专业,我又没有兴趣。我好像也不知道现在职业环境和职场发展都需要什么?真正的问题在于,我好像不知道我到底想要什么,也不知道我将来到底想要从事什么样的职业?考研到底对我未来的职业发展有没有帮助?我到底是应该直接考研还是先去职场积累一些经验,找到自己职业的方向?我迷茫好一阵子了,现在觉得自己也没有目标,也没有方向,专业没有学好,也没有累积比较多的实践经验,好后悔浪费了很多时间。

【问题讨论】

1. 你认为她应该了解的问题有哪些?



2. 她该怎么办,你会给她哪些建议?





一、生涯和职业生涯规划

① 生涯

“你长大想干什么呀”，这也许是我们小时候接触到最早的生涯规划问题了。然后选择学校、专业、职业都是我们人生中的重大决策，这些选择和我们为之努力的过程以及最后的收获造就了不同的人生，牛津词典解释为“一生的发展与进步”，这就是生涯。正如舒伯的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程。生涯是一个动态的过程，除了职业角色之外，还包括任何与工作有关的角色。

热身活动

生涯幻游

请大家放松，轻轻地闭上你的眼睛，如果累了，你可以趴在桌子上（或靠在椅背上），让我们抛开身边所有的一切，最大限度地放松自己的心情，放松自己的心情，放松……时间到了十年后，你达到了完美的人生状态。

你是否能更具体地想象自己十年后的模样？未来的生涯会是什么光景？

现在，我们一起乘坐时光隧道机，来到十年后的世界。算一算，这时你几岁了？容貌有变化吗？请你尽量想象十年后的情形，越仔细越好。

好，现在你正躺在家里卧室的床上。这时候是清晨，和往常一样，你慢慢地睁开眼睛，首先看到的是卧室里的天花板。你看到了吗？它是什么颜色？接着，你准备下床。尝试去感觉脚指头接触到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，你照一照镜子。然后你来到了餐厅，早餐吃的是什么呢？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。你回头看一下你的家，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？

你即将到达工作的地方，首先注意一下，这个地方看起来如何？好，你进入工作的地方，你跟同事打了招呼，他们怎么称呼你？你还注意到有哪些人出现在这里？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？很快的，上午的工作结束了。午餐如何解决？吃的是什么呢？跟谁一起吃？用午餐时还愉快吗？

接下来是下午的工作,跟上午的工作内容有什么不同吗?还是一样的忙碌?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,或者要做些什么样其他的活动?

到家了。家里有哪些人呢?回家后你都做些什么事?晚餐时间到了,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?该是就寝的时间了。你躺在早上起床的那张床铺上。

你回忆一下今天的工作与生活,今天过得愉快吗?是不是要许一个愿?许什么样的愿望呢?渐渐地,你很满足地进入梦乡。

十年后,那是你的成功影像,也是你事业的顶峰。记住你的成功图像吧,它将激励你实现你的人生目标。如果你没有想清楚,那就找一个安静的环境,认真想一想,把你想到的情景记录下来,分享给身边的亲人或朋友,让他们帮助你来实现你的目标。

我们慢慢地回到这里,还记得吗?你现在的位置不是在床上,而是在这里。现在,我从10开始倒数,当我数到0的时候,你就可以睁开眼睛了。好,10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。请睁开眼睛。

② 职业生涯规划

职业生涯规划最早起源于美国。1908年有“职业指导之父”之称的弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)成立了波士顿地方就业局——世界上第一个职业咨询机构,提出了“职业咨询”的概念。经过长期的发展,社会学、心理学、管理学等多学科理论融入促进职业生涯规划理论发展,逐渐从职业咨询发展到职业生涯规划指导。

职业生涯规划是个人根据主客观情况,确立自己的职业生涯规划目标,并为实现这一目标制定相应行动计划的过程。

对一生进行充分的规划永远都是一个好想法,但一定要用铅笔写下来,而且手边还要有块橡皮擦。

——亚当·马奇克

【判断练习】

1. 现在这个时代计划赶不上变化,职业生涯规划没有意义。 ()
2. 我学了不喜欢的专业,规划地再好有什么意义。 ()
3. 我们专业就那几个发展方向,拿到毕业证去就业就好了,不需要规划。 ()
4. 规划好的职业方向就是我以后的努力方向,不需要改变。 ()
5. 我的规划还不完美,我要再思考思考得到完美的职业生涯规划。 ()

③ 职业生涯发展

案例链接

小杨是一名国际政治专业的学生,大四找工作时选择了一家月薪万元的销售工作,在公司实习期间对于公司激进型的企业文化难以接受,对于销售的工作内容不感兴趣同时也觉得难以胜任。一个月后辞职,回到家乡选择了一家酒店前台的工作,小杨觉得这份工作自己比较喜欢,氛围舒适,同事领导也很好相处,工作得心应手,建议也能经常被采纳,工作起来更有干劲。尽管薪酬不能与前一份工作相较,但是小杨认真负责和良好的服务态度很快得到了领导和同事的认可,在集团的不同酒店进行锻炼,两年半后升职为某一分店的副店长。

【问题讨论】

1. 小杨的职业选择对你有什么启发?



2. 不同年龄的职业生涯发展主要任务有差异吗?



舒伯(Donald E. Super)整合了差异心理学、发展心理学、社会心理学以及现象学等学科长期研究结果,形成了生涯发展的完整体系,提出了生涯发展阶段论。

生涯发展的过程划分为5个阶段,每个阶段都有其独特的职责和角色以及不同的任务,前一阶段任务的完成情况会影响下一阶段的发展。这5个阶段分别是成长、探索、建立、维持与衰退。

► 成长阶段(0~14岁):主要任务是发展自我意识,以不同的方式表达自己的需要,发展对工作世界的正确认识,了解工作的意义。

► 探索阶段(15~24岁):通过教育和培训,对自我能力和职业有了一定认识。该阶段,职业选择开始有一定范围,选择或已经开始职业准备,是职业认同的阶段。主要任务是在了解自我、了解职业的基础上形成职业目标,通过积累和实践进行职业决策,并开始积极实施靠近职业目标的行动。

► 建立阶段(25~44岁):经过早期尝试后,个体开始在职业生涯中找到自己的位置。主要任务是工作的稳定、巩固、提升。通过职业的再选择、再发展寻求满意的职业环境,确定长期稳定的职业发展目标并致力于实现这些目标。通过履行职责和组织文化适应建立良好的工作习惯和合作关系,并谋求发展至更高水平的岗位中。

► 维持阶段(45~65岁):保持稳定并接受挑战的阶段。主要任务是持续不断地更新知识和技能,创新工作方法,发现新的挑战 and 机会。

► 衰退阶段(65岁以上):在职业以外的环境中投入更多的时间和精力,主要任务是减轻工作负担,开始退休生活。

经过延伸后,舒伯认为在人一生的生涯发展中,各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,因而形成循环式发展。例如,我们在确定职业目标时,需要积累对于职场的认识,经过“成长”“探索”后,建立自己的求职目标,积极参与简历投递和面试,维持高度积极性的投入,获取较好的职业机会后做出决策,这一阶段的行为习惯就会逐渐衰退。然后很快会进入实习和试用的阶段,新阶段很快又会进行“成长、探索、建立、维持、衰退”的循环发展。

案例链接

唐静是一名新闻专业的学生,喜欢美食的她结合自己的专业,毕业后选择到一家有国企背景的餐饮公司做宣传工作。新创意被采纳,新方法传播效果和业绩转化率都很好,她非常喜欢这份工作。但是3年后由于产后需要辞职,在照顾家庭的同时运用新媒体与原企业进行线上销售的合作,并开始组建了自己的线上运营团队。3年后成立了自己的线上运营平台,帮助传统企业做线上运营和推广,开创了属于自己的小事业。

【问题讨论】

职业生涯发展是否会受到自身角色的影响和限制?



生涯包括我们自身和我们在生活工作中的所有角色,是终身发展的历程。一个人的生涯发展,受子女、父母、朋友、学生、休闲者、公民、工作者等不同身份角色的互相影响。例如,高考选大学是否会因为父母而选择一个

城市；大学选专业是否会受家人、朋友的影响；选择工作是否会考虑离家近方便照顾父母等。我们的选择和职业的发展因为我们的角色而受到不同程度的影响。20世纪80年代舒伯综合阐述生涯阶段发展和生涯角色彼此之间的相互影响，描绘出多重角色生涯发展的图谱——“生涯彩虹图”（林幸台等，《生涯规划》，三民书局，2001年），形象地展示了生涯发展的时空关系，从生活广度和生活空间中体现不同年龄的角色交织，诠释了生涯的定义。同时引入了显著角色的概念，认为角色与年龄、家庭环境、社会期待、自我期望等因素有关，每一阶段都有一个显著角色在影响着人们的决策和发展。

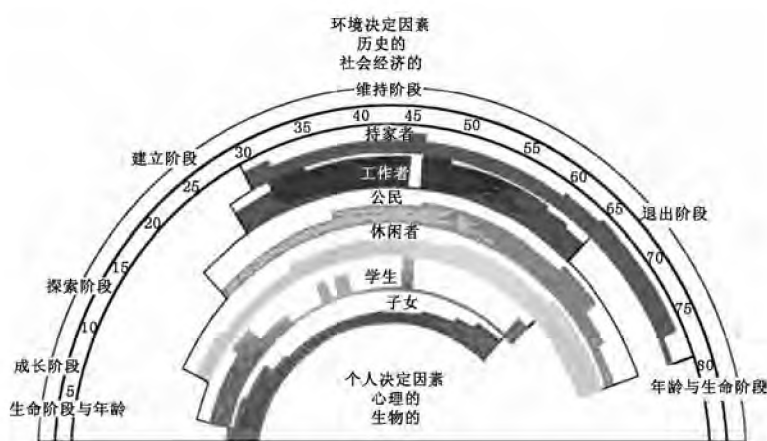


图 1-1 生涯彩虹图

生涯彩虹图中，横向层面代表的是生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和估算的年龄：成长期、探索期、建立期、维持期以及衰退期。舒伯强调各个时期的年龄划分有相当大的弹性，每个个体都会有差异。

生涯彩虹图中，纵向层面代表的是生活空间，由角色所组成。舒伯认为人在一生中必须扮演的主要角色，依次是：子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等。各种角色之间相互作用，一个角色的成功，会与其他角色提供良好的关系基础。但是，没有平衡协调各角色的关系，可能导致其他角色的失败。对每一个角色投入程度可以用颜色来表示，颜色面积越多表示该角色投入的程度越多，空白越多表示该角色投入的程度越少。通过生涯彩虹图的绘制能帮助我们清晰认识每一个阶段的主要角色和任务，帮助我们有效地平衡不同的角色，最终达到生涯的平衡。

舒伯的职业生涯发展理论较为全面完整地阐释了个人与职业之间动态互动的关系，并将各种影响个人职业发展的因素有机结合，帮助我们在不同阶段下、不同角色下有效地进行生涯规划。