

# 数字时代

## 大学生生涯发展与就业指导

主 编 谭建伟 李 凌  
副主编 王建东 吴珍妮 梅 玫

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

数字时代大学生生涯发展与就业指导 / 谭建伟, 李凌主编.  
-- 重庆: 重庆大学出版社, 2022.7

ISBN 978-7-5689-3252-3

I. ①数… II. ①谭…②李… III. ①大学生—职业选择—高等院校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第067396号

数字时代大学生生涯发展与就业指导

SHUZI SHIDAI DAXUESHENG SHENGYA FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

主编 谭建伟 李凌

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 李桂英 版式设计: 唐启秀

责任校对: 关德强 责任印制: 张策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

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](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆天旭印务有限责任公司印刷

\*

开本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 12.25 字数: 225千

2022年7月第1版 2022年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-3252-3 定价: 49.80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

# 序 言

教材《全程化大学生职业生涯规划——大学生生活DIY》出版于2016年，一晃过去六年了。在这六年的时间里，经济社会领域出现了共享经济快速发展、全球化进程受阻、中美贸易战和新冠疫情肆虐等新情况；在科技领域，AI（人工智能）正快速渗透几乎每一个行业，新能源汽车取代传统能源汽车的步伐也日益加快。这些变化和挑战正在也必将继续深刻影响大学生的职业发展和就业。面对外部环境的急剧变化，我们也在思考大学生职业生涯和就业指导的变与不变，于是就有了这本新教材《数字时代大学生生涯发展与就业指导》。

经济社会和科学技术是职业发展和就业的外部宏观环境因素，往往以间接、缓慢但深远的方式影响大学生的就业选择和职业生涯。经济社会因素具有突发性、不确定性，因此一般不适合放在职业生涯规划 and 就业类教材中讨论（但教师在上课时一定要结合就业环境等相关课程内容进行讲授）。科学技术的变化相对趋势性更加明显，因此，我们在新版教材中对AI对职场和职业能力的影响进行了初步讨论，希望能够引起大家的关注和思考。当然，我们的新教材之所以叫《数字时代大学生生涯发展与就业指导》，更是因为我们试图通过线上线下结合，通过网络技术和大数据技术，构建一个大学生职业生涯规划与就业指导的学习“生态圈”。为此，我们设计和提供了丰富的网络互动资源，可以让每一个课程教学和学习的参与者融入这个大学生职业生涯规划与就业指导

的“生态系统”。这是一种全新的尝试，希望有更多的老师和学生可以参与进来。选用这本《数字时代大学生生涯发展与就业指导》教材，可以获得传统的纸质教材和丰富的线上教学资源，在提高学习效果的同时，还可以和老师、学习同伴有更多的互动和交流。

我们认为，尽管我们处在一个所谓的“VUCA”时代[VUCA是volatility(易变性)、uncertainty(不确定性)、complexity(复杂性)、ambiguity(模糊性)的缩写]，但在高等教育和劳动力市场的关系中需要回答的冲突和问题仍然是基本不变的。例如，大学的专业与职业到底是什么关系？读研是否就真的能够找到一份更为满意的工作？应该把更多的时间投入到学习上还是社会实践活动中？什么证书更有含金量？是不是只有通过四六级英语考试才能找到一份好工作？大学生职业生涯探索帮助我们运用科学的方法在充满迷雾的世界中找到影响专业学习与职业发展的因素之间的关系，从而引导我们作出合理的决策。

本教材与其他同类教材的区别还表现在以下三大方面：第一，将当代大学生的实际问题与生涯发展理论整合，我们始终围绕重要的现实问题安排主题内容；第二，给出了大量的案例和思考，我们的目的是引导学生成为一名自主学习者；第三，结合教育部课程思政的要求，我们专门设计了相关模块，突出新时代的变化趋势，让学生深刻理解自我发展与国家和民族的伟大复兴密不可分。

本书第二版的编写延续了前一版的思想特点，并在以下方面增加了新的内容，旨在帮助学生理解、掌握并应用生涯探索的重要思想：

1. 在每一章开头增加习近平总书记对青年大学生的殷切期待和青春寄语，学生们可以从领袖的金句中汲取前行的力量；
2. 在主要内容的讲解中加入知识拓展和问题引导，激发学生的学习兴趣，引发学生的向内思考；
3. 在相关章节加入学生的学习作品和范例，让学生在理性认识的同时能够获得更多的感性体验；
4. 每章都配有实证研究部分，介绍了国内各领域学者对大学生学习

和职业发展的研究成果，授课教师和学生可以沿着这些研究的方向找到自己感兴趣的主题从而开展自己的研究；

5. 更新了进一步阅读的文献，扩展了文献的范围，帮助大学生从多个学科的角度对职业生涯发展的问题进行广泛的思考，形成更为广阔的视野；

6. 突出理想与信念的力量，让大学生在榜样人物的感召下不仅能够看到生涯发展的多样性，而且能够朝着榜样的方向活出自己的精彩；

7. 加入学习强国的相关内容，学习强国平台不仅是党员的教育阵地，也是青年大学生的学习宝库；

8. 在每一章的学习中加入互动环节，学生们可以在晒晒吧中展示自己的学习成果，并在课堂上进行分享交流；

9. 在每一章的最后加入音频学习资料，增加学习的途径，也欢迎大学生们在学习中多提问题；

10. 我们将对职业发展的经济学思考和线上求职的具体技巧内容放在附录部分，感兴趣的同学可以在这里进行深入学习。

本教材分为三个部分。第一部分是大学与生涯，内容的重点是帮助学生尽快完成从中学生到大学生的转换和生涯意识唤醒。内容篇幅包括第一章到第三章。第二部分是学业规划与职业规划，这部分介绍了工作世界探索的内容和方法，个人的兴趣、性格、技能、价值观的探索，以及生涯规划决策与行动。内容篇幅包括第四章到第八章。第三部分是就业指导，重点从求职材料、面试的准备等方面给学生一些具体的方法和工具。内容篇幅包括第九章到第十一章。最后的附录对学生进入职场，在工作中如何实现自我提出了建议。本教材的编写思路是希望对大学生的整个大学生生活有一个全程化的关注、引导、支持和帮助。

为了更好地帮助教师和学生参与到课程学习中，我们打造了线上学习平台：大学全程学业生涯规划平台。平台主页包括了课程简介、教学课件、微课视频、即问即答、生涯故事会+名作推荐和课程思政素材六个板块的内容。我们还专门编写了平台的使用说明，供大家参考。

本教材的出版首先要感谢重庆理工大学、重庆工程学院各级领导，尤其是招生就业处和教务处一直以来对课程建设的关心与支持。还要感谢许多职业生涯规划教育领域的朋友和同事，他们和我们探讨了本书的内容并提出了有益的建议。重庆大学出版社各级领导高度重视本教材的出版，多次就本教材的出版提出要求和期待；本教材的策划编辑唐启秀老师和他的同事们也通过极具创造性的工作从许多方面改进了本书的质量。最后感谢那些在教学过程中给予我们反馈和无私分享自己的心得体会和案例的同学们。对于他们给予的帮助，我们深表感激。

欢迎读者批评指正。我们的邮箱：tjw@cqut.edu.cn;82966175@qq.com.

作者

2022年4月6日

从 1978 年恢复高考，至今已有将近 40 年，我国的高等教育得到了迅猛的发展。在此期间，高等教育逐步完成了由精英教育向大众化教育的过渡，大学生也由“天之骄子”慢慢变成普通劳动者。

在这个过程中，大学生就业不论是形式、环境还是大学生自身的就业观念都发生了巨大的变化。20 世纪 90 年代中期之前，大学生就业是国家统一安排，计划经济的色彩浓厚，总体来讲是“卖方市场”，多数大学生都能够如愿进入“大名府”，1992 年“南方谈话”后，社会主义市场经济体制逐步建立，双向选择开始流行。一方面，国家开始鼓励大学生和用人单位“自由恋爱，双向选择”；另一方面，越来越多嗅觉敏锐的大学生意识到了市场经济给就业带来的巨大变革，开始自主选择就业的方式、方向和类型。

进入 21 世纪，受我国高等教育大众化、用人机制市场化、经济体制转轨和产业结构调整等因素的影响，大学生就业问题日益成为我国政治经济和社会生活中的一件大事。中国的迅速发展为大学生提供了无数的机会，当然也有严峻的挑战。就业市场已悄然变成“买方市场”，每到毕业季，大学生就业“没有最难，只有更难”似乎成为一种常态。大学生们发现，多数大学文凭不像 20 世纪八九十年代，是“高能力、高水平”的标志，好像正在变成只是“你不是那么差”的证明而已，仅凭一纸大学文凭就可以轻易就业的时代一去不回了。因此，政府、学校和

学生都对职业生涯发展目标、职业能力提升和就业指导等问题越来越关注。

高校的职业生涯规划教育体系就是在这样的背景下逐步建立起来的。2003年，国务院批转了《2003—2007年教育振兴行动计划》，明确提出“要加强对学生的职业指导和创业就业教育”。2008年，教育部要求高校逐步面向所有学生开设“大学生职业生涯规划”课程，并与GCDF(全球职业生涯规划师)中国项目中心(北森集团)携手深入合作，陆续推出“TTT”“GCDF”和“BCC”等培训和认证项目，职业生涯教育在我国的高校得到了蓬勃的发展。

我们几位编著者也是从2008年左右开始进入职业生涯规划教育领域，几年的教学、辅导和管理工作的经历，感触良多。结合这些年的经验和体会，我们提出了“全程化的大学生职业生涯教育体系”的理念，并在重庆理工大学进行了实践。经过近年来的努力，已在重庆理工大学构建了涵盖大学新生角色转变、学业规划、职业生涯规划、就业指导、毕业校友生涯发展指导等内容，贯穿大学四年乃至毕业后，综合课堂教学、团队辅导、各类竞赛、工作坊、生涯系列讲座、个体咨询等形式的较为完备的全程化职业生涯规划教育体系。

我们认为，大学生职业生涯规划教育体系应该具备以下几个方面的特点：

- 全程化：职业生涯规划教育应该贯穿大学四年乃至毕业后，而不只是在开设“职业生涯规划”和“就业指导”课程的学期进行。

- 交互式：交互式指的是职业生涯规划教育学生是主体，教学和开展各类活动的过程中要特别强调学生的“体验”与“分享”，引起学生的“反思”与“感悟”，促进学生的“行动”与“发展”。

- 系列化：系列化是指要构建贯穿大学四年乃至毕业后，综合课堂教学、团队辅导、各类竞赛、工作坊、生涯系列讲座、个体咨询等形式的较为完备的全程化职业生涯规划教育体系，持续影响学生。

基于这样的思路，我们编著了这本《全程化大学生职业生涯规划——

大学生涯DIY》。我们希望这本“手册”不仅是“职业生涯规划”和“就业指导”课程的教材，更希望它成为陪伴大学生四年甚至更长时间的“伙伴”，大学生在大学期间遇到学业规划问题、专业发展问题、职业生涯规划问题、就业选择问题，甚至情感问题都可以在书中得到启示和资源上的支持。

这本“手册”有以下特点：

- 结构更加合理：在结构安排上，我们和一般教材相比较有一定的调整。1—2章是中学生向大学生的角色转换和学业规划内容，3—7章是职业生涯规划内容，8—9章是就业指导、职场适应和生涯发展等内容。这样的结构安排应该说是更加合理完善了，也反映了职业生涯规划教育大学四年乃至毕业后的“全程化”特点。

- 内容体例丰富：内容上弱化知识的传授，只介绍相关知识要点，并增加了“大师语录”“热点要闻”“生涯故事会”“伟伟大道来”等多种学生喜闻乐见的内容形式；设计了“名作推介”“生涯影视会”“互动与分享”“拓展阅读”“学习收获”“线上资源”和“课外实践”等多种需要学生参与的环节，强调学生体验—感悟—行动DIY，体现了“交互式”的职业生涯规划教育特点。

- 形式资源多元：我们设计了众多课堂上课堂下、线上线下和校内校外的系列活动，并尽可能地链接各种资源，力求形成涵盖课堂教学、团队辅导、各类竞赛、工作坊、生涯系列讲座、个体咨询等形式的较为完备的立体化的全程化职业生涯规划教育体系，持续影响学生，体现“系列化”的职业生涯规划教育特点。

- 理念理论融合：在编著本书时，我们试图融合生涯发展各种理论流派的观点，这当然是基于我们认为各种流派之间不是“取代”，而应该是“融合”的认识。比如在结构顺序上，先讲“职场认知”再讲“自我认知”就是后现代的建构理论视角。另外，行为经济学、信息经济学、教练技术、积极心理学等与生涯发展关系密切的交叉学科理论也在书中多有体现。

作为一种新的尝试，我们希望本“手册”的使用也有别于一般的普通教材，它应该被这样使用：

- 大学生的 DIY 手册：首先，我们认为这本“手册”应该陪伴大学生四年的学习生活，也就是从新生入校开始直到大学毕业，大学生们都可以自主或在老师指导下完成书里面大量的 DIY 内容。

- “职业生涯规划”和“就业指导”课程的教材：这本“手册”的主体内容仍然是“职业生涯规划”和“就业指导”的相关内容，因此在开设“职业生涯规划”和“就业指导”课程的时间段里，本“手册”应该是学生的课程教材。

- 生涯发展的资源库：“手册”中链接了大量与生涯发展相关联的各种资源，学生可以根据自己的情况去进一步了解、获取，这样就可以扩大学生的视野，获得更多生涯发展资讯。

- 各种比赛和活动的指导手册：“手册”中介绍了大量的与生涯发展相关的比赛信息和生涯活动的开展指南，可以作为一个简单的比赛和活动的指导手册。

- 生涯发展的普及性读物：本“手册”不仅是面向高校学生的手册式教材，我们也希望它是一本关于生涯发展的普及性读物。为此，我们力求以通俗易懂的语言、操作性强的练习（体验）、丰富的相关信息和较为前沿的理论，向读者传递最基本的生涯规划理念、知识和方法。无论是大学生，还是其他希望对生涯发展有所了解的人，都可以从中获得收获。

本“手册”的出版得到了重庆市大中专毕业生就业指导服务中心和重庆理工大学各级领导的大力支持。重庆市大中专毕业生就业指导服务中心长期重视重庆市“职业生涯规划”和“就业指导”教育体系的构建，在师资培训、大学生职业生涯发展相关研究、大赛组织等方面开展了卓有成效的工作。我们几位编著者在这个领域的成长与中心的这些工作密不可分。重庆理工大学招生就业处作为学校“职业生涯规划”和“就业指导”课程的行政主管部门，长期主导相关课程的开设、大赛及其他活

动的组织,使重庆理工大学“全程化职业生涯规划教育体系”初步建成,本“手册”也是在重庆理工大学招生就业处积极策划、指导下完成的。重庆理工大学教务处对职业生涯规划课程的教学管理提供了大力支持,本“手册”的编写还获得“重庆理工大学教材出版资助计划”的专项资助。

本“手册”由谭建伟整体策划,李凌负责编写第1—5章,李丽编写6—7章,谭建伟编写8—9章。书稿完成后由李凌、谭建伟进行总纂和修订,赵毅、粟道平审定。本书的完成还要感谢重庆大学出版社的唐启秀编辑,从本“手册”策划一直到出版,唐编辑不仅热情鼓励我们,宽容我们在编写过程中的拖延,还全程参与,对本“手册”的内容、风格和形式等方面提出了很多建设性的意见。另外,还要感谢重庆理工大学经济金融学院的陈星羽同学,她配画的精美手绘图为本“手册”增色不少。

从开始策划本“手册”到现在初步完成,面对书稿,我们真是百感交集。一方面,我们认为自己做了一次很有意义的尝试,也看到了一些效果;另外一方面,我们总是觉得还有很多想法并没有得到很好的贯彻。也许,只要你是认真地做任何一件事情,它最后都会变成“遗憾的艺术”。但是,我们还是赶紧“抛砖引玉”,急切地将它出版,主要是希望各位同学、同行、相关领导对本“手册”提出宝贵意见,我们一起来完善它。

欢迎读者批评指正,我们的邮箱: [tjwxxf@sina.com](mailto:tjwxxf@sina.com); [82966175@qq.com](mailto:82966175@qq.com)。

作者

2016年7月12日



为了更好地帮助教师和学生参与到课程学习中来，我们打造了线上学习平台：大学全程学业生涯规划平台。平台主页包括了课程简介、教学课件、微课视频、即问即答、生涯故事会 + 名作推荐和课程思政素材六个板块的内容。

教学课件包括了大学生职业生涯规划与就业指导的十一讲内容，我们创造性地将思政元素融入其中，目的是希望学生能够将自身的生涯发展与国家和社会的发展紧密结合，在中华民族伟大复兴的历史进程中找到自己的方向和定位。教学课件最好与教材结合着使用。

微课视频是以动画的方式展示大学生职业生涯规划的方法和内容，如果你喜欢通过视觉的方式进行学习，你可以自学这些视频；教师在上课的过程中也可以通过播放视频的方式进行相关内容的讲解。

即问即答是我们在长期的教学过程中收集到的大学生较为困惑的十一个生涯发展的问题，以学生问老师答的方式通过音频呈现。这十一个音频可以在平台上直接学习，也可以在教材每一章的结束部分通过扫二维码的方式进行学习。

生涯故事会是以故事的方式讲述身边榜样人物的成长片段。我们选取了一些优秀大学生的事迹，希望同学们可以通过学习他们的成长故事来培养生涯规划的意识，坚定自己的生涯选择。

名作推荐截取了在生涯规划领域部分有趣的书籍，拓展读者的阅读范围，希望可以在这些不同类型不同主题的书中找到对待职业、对待自己、对待人生的正确态度。

课程思政素材是教材中学习强国的内容，学生可以通过教材中的二

二维码进入相关内容的学习，教师可以在课上讲解这些内容与个人生涯发展的关系以达到课程思政的效果。

同学们可以刮开教材封底的刮刮码，扫码激活，进入学习页面，在页面左边有三个内容模块，分别是生涯历程管理、作品展示和成长记录。生涯历程管理是对四年大学生涯成长过程的记录与汇总，我们根据每个时期的生涯发展主题设计了四阶段的探索活动，同学们在这些题目的指引下可以记录自己的所思所想，越具体越好，在大四阶段，我们将所有的练习和所有的感悟汇集成“我的生涯历程报告”，你可以从这个报告里看到四年的成长和变化。

作品展示模块主要包括读书学习笔记的展示和简历的展示，你可以将教材晒晒吧里写下的内容以电子档的形式上传到这里，分享给老师或同学，也可以在这里进一步完善。

成长记录模块主要是将自己在大学所获得的奖励和参加的社会实践记录下来，还可以对每一个内容进行简要的说明，总结自己的收获和感悟，最后我们会将这些内容嵌入你最终的简历。

教师如需使用平台需要学校开通权限，然后在注册的时候选择对应的学校，就可以进入管理页面，领取“大学生职业生涯规划与就业指导”课程，并在教学管理平台上开展相关教学活动，主菜单在页面右边。在备课授课模块，教师可以将教学课件和教学素材分课时整理好；在我的学生模块，教师可以邀请学生进入授课班级进行管理；在资源中心模块，教师可以自行上传教学所需要的资源，也可以在里面领取已有的教学资源。在试题库中教师可以在每一个课时里设置相应的试题，试题有单选、多选、判断、填空、问答和阅读理解，教师可以在这里进行试题的录入与管理，并在考试练习模块创建线上考试。教师还可以在作业问答模块查看学生的作业，并就学生提出的问题进行回应。在课堂评价部分，教师可以对每个学生的学习情况和小组学习情况进行点评。最后，教师可以通过学生生涯规划测评端口看到授课班级每个学生的生涯历程报告详情，更好地了解学生，还可以看到总体的数据特点，更好地调整授课内容。

无论是学生还是教师，我们都希望这个教学云平台能够帮助你更好地学习、更好地交流、更好地分享，成就更好的自己。

# 目录

## 第一部分 大学与生涯

<b>第一章 大学与中学有什么不同</b>	<b>/2</b>
1.1 人的全面发展	/3
1.2 成年初显期	/3
1.3 大学阶段的发展	/5
1.4 管理自己的时间	/6
<b>第二章 生涯探索有什么用</b>	<b>/14</b>
2.1 关于职业生涯的隐喻	/14
2.2 埃里克森八阶段理论	/15
2.3 职业生涯发展的新特征	/18
2.4 生涯探索的作用	/19
<b>第三章 大学里该学什么</b>	<b>/24</b>
3.1 孔子对学习的阐释	/25
3.2 大学学习的特点	/26
3.3 大学的学习过程	/28
3.4 大学的学习方法	/29

第四章 工作世界是什么样的 /36

- 4.1 行业现状探索 /37
- 4.2 企业现状探索 /40
- 4.3 职业分析 /42
- 4.4 职业人物访谈 /42

第五章 我适合什么工作 /49

- 5.1 霍兰德类型理论 /50
- 5.2 MBTI 性格类型论 /54
- 5.3 马斯洛的需求层次理论 /56
- 5.4 施恩的职业锚理论 /57

第六章 我能做什么工作 /64

- 6.1 加德纳的多元智力理论 /64
- 6.2 大学生应具备的技能 /66
- 6.3 大学生技能培养的活动类型 /69

第七章 我该如何作决策 /76

- 7.1 生涯决策的概念 /77
- 7.2 丁克里奇的决策类型理论 /78
- 7.3 克朗伯兹生涯决定社会学习论 /80
- 7.4 认知信息加工理论 /82

第八章 大学生涯该如何规划 /90

- 8.1 学业规划的目标 /91
- 8.2 大学的专业类别 /92
- 8.3 制订学业规划的基本步骤 /94
- 8.4 学业规划的内容 /96

第九章 如何准备求职材料 /106

- 9.1 就业信息的收集 /106
- 9.2 求职信的撰写技巧 /109
- 9.3 求职简历撰写技巧 /109

第十章 怎样顺利通过面试 /117

- 10.1 面试的形式 /118
- 10.2 面试的准备 /119
- 10.3 面试过程 /120

第十一章 如何在工作中实现自我 /127

- 11.1 职场与学校的区别 /128
- 11.2 了解你突出的优势 /129
- 11.3 幸福人生的 PERMA 法则 /132

- 附录一 女怕嫁错郎，男怕入错行 /141
- 附录二 价值观与效用 /144
- 附录三 基于机会成本和收益的职业决策 /149
- 附录四 面试的信息经济学解释 /152
- 附录五 职场新人打杂的经济学思考 /156
- 附录六 薪酬的经济学和管理学意义 /162
- 附录七 应届毕业生线上求职注意事项 /167

参考文献 /171