



“十四五”职业教育国家规划教材



“十三五”江苏省高等学校重点教材

高职学生 职业发展与就业指导

第三版（修订版）

主编 马顺圣 陈亚鸿 沈新华



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生职业发展与就业指导 / 马顺圣, 陈亚鸿,
沈新华主编. — 3 版. — 南京: 南京大学出版社,
2025.1(2026.8 重印). — ISBN 978-7-305-28731-2
I. G717.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024G6P515 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

书 名 高职学生职业发展与就业指导

GAOZHI XUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

主 编 马顺圣 陈亚鸿 沈新华

责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83596997

照 排 南京开卷文化传媒有限公司

印 刷 丹阳兴华印务有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16 开 印张 16.5 字数 422 千

版 次 2025 年 1 月第 3 版 2026 年 8 月第 4 次印刷

ISBN 978-7-305-28731-2

定 价 49.80 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

微信服务号: NJUYUNSHU

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南京大学出版社图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

新时代职业教育,以服务发展为宗旨、以促进就业为导向,着力培养担当民族复兴重任、技艺精湛的高素质技术技能人才。当前,产业升级加速、职业形态迭代、就业市场变革,对高职学生的职业素养、实践能力与生涯适应力提出更高要求。引导青年学生认识自我、了解职业、科学规划、主动成长,激发生涯发展内生动力,是职业教育立德树人的应有之义,也是实现高质量就业、成就人生出彩的关键所在。

为普及职业生涯教育、强化就业指导实效、助力学生终身发展,我们编写了《高职学生职业发展与就业指导》一书。本教材立足高职学生成长规律与职业教育类型特征,紧扣产业需求与就业实际,坚持以学生为中心、以实践为路径、以发展为目标,将生涯规划意识、职业探索能力、就业竞争素养贯穿始终,引导学生从“被动就业”转向“主动择业”“自主创业”,从“谋一份职业”迈向“兴一番事业”。

教材遵循项目式教学理念,设置职业生涯规划、就业指南两大核心模块,围绕生涯认知、自我探索、职业环境、职业决策、就业基础、就业准备、择业过程、职业发展八大学习情境,构建“认知—探索—决策—行动—发展”的完整生涯教育链条。每章以情境案例导入、任务驱动引领、知识链接支撑、实践训练落地,每个情境实训成果可以串连成学生的生涯规划书和求职材料,突出可学性、可操作性、可应用性,让学生在训练中提升规划能力,在实践中增强就业本领。

教材紧密对接全国大学生职业规划大赛要求,融入最新就业政策、典型职业案例、生涯指导工具,强化生涯意识唤醒、职业潜能挖掘、择业路径拓宽、职场适应提升,帮助学生明确发展方向、夯实核心竞争力、走好职业生涯每一步。本教材2025年入选“十四五”职业教育国家规划教材,既是肯定,更是责任,我们力求以更贴合职教特色、更贴近学生需求、更契合时代要求的内容体系,为高职学生生涯启航、职业成功、人生出彩提供有力指引。

本教材第三版修订及其后续重印修改工作由马顺圣、陈亚鸿、沈新华组织,于桂凤、马顺圣、马艳伟、王森、王军、苏海悦、李娅、沈新华、张莉、陆亚玲、陈亚鸿、陈海鹏、陈珂、



聂玉海、鲍永红、薛秋参加了修订。教材修订过程中,得到各级教育行政部门、行业企业、兄弟院校的大力支持,在此谨致谢意。愿这本教材成为同学们生涯路上的良师益友、就业途中的行动指南,愿大家以规划为帆、以技能为桨、以奋斗为桨,在时代浪潮中找准定位、追逐梦想、成就价值。

编者

2026年6月

目 录

第一模块 职业生涯规划

学习情境一 生涯认知训练

情境案例	3
任务一 认识职业生涯	4
任务二 描绘人生彩虹	8
任务三 厘清生涯步骤	13
拓展阅读	16
实践训练	21

学习情境二 职业自我探索(一)

情境案例	23
任务一 职业自我探求	24
任务二 职业性格探索	31
任务三 职业技能探索	35
拓展阅读	38
实践训练	39

学习情境三 职业自我探索(二)

情境案例	44
任务一 盘点工作需要	45
任务二 识别兴趣发展	48
任务三 澄清职业价值	52
拓展阅读	56
实践训练	57

学习情境四 职业环境探索

情境案例	63
------------	----



任务一 分析宏观环境	64
任务二 洞察职业世界	68
任务三 职业资格认证	75
拓展阅读	79
实践训练	81

学习情境五 职业决策训练

情境案例	85
任务一 确立职业目标	86
任务二 解析决策模型	89
任务三 运用决策工具	93
拓展阅读	98
实践训练	100

第二模块 就业指南

学习情境一 就业基础训练

情境案例	107
任务一 了解就业程序	108
任务二 解读就业政策	111
任务三 维护就业权益	118
拓展阅读	122
实践训练	124

学习情境二 就业准备训练

情境案例	126
任务一 调适就业心理	127
任务二 搜集就业信息	131
任务三 制作求职材料	137
拓展阅读	142
实践训练	145

学习情境三 择业过程训练

情境案例	147
任务一 驰骋招聘市场	148



任务二 沉着应对面试	151
任务三 提升求职礼仪	158
拓展阅读	162
实践训练	164

学习情境四 职业发展训练

情境案例	166
任务一 完善就业手续	168
任务二 完成角色转换	171
任务三 实现职场进阶	175
拓展阅读	180
实践训练	184

附录

附录1 高职学生就业手册(2025年版)	189
附录2 学生职业规划大赛作品参考	194
附录3 学生生涯规划书作品参考	199
附录4 课程拓展资料链接	249
附录5 学生生涯规划作品展示	250
附录6 MBTI 职业测评表及结果解释	251

主要参考书目

.....	256
-------	-----



第一 模块

职业生涯规划

第一模块引言

思路引领方向·生涯驱动成长

职业院校学子正处在人生职业选择的关键路口,不少同学在职业生涯规划中面临着共性困惑:

- 对职业方向认知模糊,不知道该如何科学规划;
- 觉得规划流程繁琐,不愿投入时间系统梳理;
- 对自己设定的目标和计划缺乏信心,难以坚持执行;
- 将目标定得过于长远,无法快速看到成长成果,进而丧失前行的动力;
- 科学的生涯规划是职业发展的起点,更是成长成才的基石。唯有以清晰的思路锚定方向,以科学的规划驱动成长,才能在职业道路上少走弯路,为未来的就业与发展筑牢根基,真正实现技能成才、技能报国的人生理想。



学习情境一

生涯认知训练



情境案例

心灵感悟——人生如登山

- 人的一生,就像攀登一座属于自己的山……
- 我们都知道山有起点和顶峰,却无法预知沿途的风雨与风景。
- 有的人起点高,一路坦途;有的人起点低,步履维艰。有的人目标清晰,稳步向上,能从容欣赏沿途的风光;有的人盲目跟风,频繁换路,总在半山腰徘徊不前。
- 然而,与那些半途而废、停在山脚的人相比,每一步向上的攀登都值得欣慰。要想抵达理想的高度,方向与坚持是必不可少的,因此总有人在岔路口犹豫、在陡坡前退缩。
- 有的人很幸运,一出发就选对了路,一路顺畅;有的人很坎坷,走了不少弯路,甚至数次折返。当你终于咬牙登上一个小高峰,回头望去,才发现曾经的汗水都成了风景。
- 为了登顶,有的人只顾埋头赶路,忽略了身边的成长;有的人却在攀登中打磨技能、积累经验,为更高的山峰蓄力;有的人用了种种方法,终于站上了山顶,却发现这并非自己想要的风景;有的人虽未登顶,却在攀登的过程中,找到了属于自己的热爱与价值。
- 下山的一刻,回望来路,也许会为曾经的迷茫而感慨,自以为大彻大悟。其实即使重新来过,依然会选择出发,因为人生的意义,从来不止于山顶的风光,更在于每一步向上的攀登本身。
- 山路上的人来了又走,攀登从未停止。一代又一代的青年,带着各自的目标,踏上属于自己的征途……

资料来源:作者基于职业院校生涯教育实践整理。



【思考与讨论】

1. 结合“人生如登山”的感悟,谈谈你对自己职业生涯的理解:你心中的“山顶”是什么?你现在正处于攀登的哪个阶段?
2. 攀登途中,哪些因素会影响你的方向?(如专业技能、家庭期望、行业趋势等)
3. 作为职业院校学生,你将如何打磨自己的“攀登技能”,为职业发展做好准备?

任务一 认识职业生涯

知识目标

1. 了解与职业生涯规划有关的概念。
2. 了解职业生涯、职业生涯规划的特点。
3. 能够充分认识进行生涯探索的目的与意义。



扫一扫可见微课
“职业生涯规划的意义”

能力目标

能够对自我的职业生涯做出恰当的评估和展望。

任务分析

“一个人若是看不到未来,就掌握不住现在;一个人若是掌握不住现在,就看不到未来。”这就是生涯规划的本质与精髓。本章节旨在唤醒同学们对当前自身职业生涯状况的觉察和意识,从而领悟到进行生涯规划的必要性和紧迫性。

知识链接

一、与职业生涯规划有关的术语

1. 生涯与职业生涯

生涯的内涵会随着时代发展与研究视角的不同而不断丰富。从广义上看,生涯是个体从出生到死亡整个生命过程的全部经历,涵盖生活、学习、工作、家庭及社会角色等各个方面,是人生整体发展方向与历程的总和。

人生的整体发展是由时间、领域和投入程度决定的,即职业生涯包括时间、领域和投入程度三个层面。第一,职业生涯的时间层面,是指按人的年龄和生命历程划分为成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。第二,职业生涯的领域层面或者范围层面,是指一个人终身所扮演的各种不同的角色。第三,职业生涯的投入程度,是指一个人在扮演每一个角色时所投入的时间和精力。

2. 内职业生涯与外职业生涯

职业生涯分为内职业生涯与外职业生涯两大类。所谓内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程,它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯则是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、



工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程,而该过程包括招聘、培训、晋升、退休等各个阶段。

两者的区别是,外职业生涯的构成因素通常是由外界决定、给予和认可,也容易被别人否认和收回;内职业生涯的构成因素主要是靠自己努力追求而获得的,其价值是无法用金钱衡量的,而且一旦获得就不会被别人收回或剥夺。两者的联系是外职业生涯发展促进内职业生涯发展,内职业生涯发展带动外职业生涯发展。在职业生涯发展进程中,起关键作用的是内职业生涯,因此,对内职业生涯各因素的发展追求更加重要。

在职业生涯的初期,对内职业生涯提升最快的工作就是好工作。我们大学生在选择职业的时候不要只看重薪水、福利等外在的东西,要选择有利于自己职业能力提升,有利于自己职业长远发展的就业方向。

3. 职业生涯规划

所谓职业生涯规划,是指个人发展与组织发展相结合,通过对职业生涯主客观因素的分析、总结和评估,确定一个人的奋斗目标,并为实现这一职业目标,而预先进行生涯系统安排的过程,包括制定相应的工作计划,以及每一时段的顺序和方向。概括来讲,就是在对个体的内在心理特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上,设定明确的长期职业发展目标并制定相应的发展步骤和具体活动的规划。

二、职业生涯、职业生涯规划的特点

1. 职业生涯的特点

(1) 终身性。职业生涯是指一个人一生连续不断发展的过程,并不局限于某一阶段,它概括了人一生所拥有的各种生活角色和职业特点的全部。

(2) 独特性。每个人的职业生涯有其独特的发展过程,无论职业、地域、单位是否相同,每个人依据自己的人生理想,为实现自我价值而展开一系列的、独特的生命历程。

(3) 发展性。职业生涯是一个动态发展的过程,每个人在不同的生命历程中会有不同的奋斗目标,受其影响,个体有着不同的成长与发展过程。

(4) 综合性。职业生涯尽管是个人一生的发展历程,但它受社会环境、时代特征、家庭亲友等综合因素的影响。

2. 职业生涯规划的特点

(1) 可行性。进行职业生涯规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯良机。

(2) 适时性。进行职业生涯规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加其与当时情况的适应性。

(4) 持续性。人生每个发展阶段都有其不同的发展特点,应注意相互间的持续连贯与衔接。

三、大学生职业生涯规划的意义

职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷,使自己有针对性地学习、提高,是就



业、再就业以及个人发展而不可或缺的重要手段。科学合理的职业生涯规划,对大学生的职业选择乃至终身发展具有重要的意义。它有助于大学生明确人生奋斗方向,合理制定成长与提升计划,进而自主把握人生发展的主动权。具体表现在以下几个方面:

1. 缩短职业适应期,降低职业试错成本

大学时期正是个人职业生涯早期的学习探索阶段,正处于学习生涯结束期和职业生涯开始期,在这一交替时期,认真地探索各种可能的职业选择,对自己的资源和能力进行现实的评价,并根据未来的职业选择做出相应的职业决策,最终实现自己的初次就业。在这一时期,合理规划职业生涯之路,不仅有助于缩短职业适应期,减少职业试错过程,而且对今后的职业成功及对社会的贡献都有很大帮助。

2. 正确认识个性特质,发掘潜在资源优势

有许多学生对自己并不了解,尤其是不了解自身的优势和劣势,在职业选择过程中具有比较大的盲目性。通过有效的职业生涯规划,可以使学生认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源优势,帮助学生认识自身的价值并使其持续增值;可以对自己的综合优势和劣势进行对比分析,着力培养某些职业特质;树立自己的职业发展目标和职业理想,从而能规划自己的学习与实践,并为自己获得理想的职业而去做各种准备,能够客观地评估自己的个人目标与现实之间的距离,运用科学的方法采取切实可行的步骤和措施,不断增强职业竞争能力。

3. 增强自我发展的目的性与计划性,提升发展成功率

职业生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语讲,凡事“预则立,不预则废”就是这个道理。大学生从跨进校门开始,就应该确定自己未来的职业生涯目标,时刻关注职业内涵的变化和发展,了解社会对职业的需求,根据社会对人才的要求,不断提高自身能力,调整自己职业生涯规划的内容。职业生涯规划倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”,有助于大学生在职场竞争中取得成功。

四、大学生规划职业生涯需要注意的问题

1. 职业生涯规划必须与社会需求相结合

职业生涯规划要积极把握社会对人才需求的动向,把社会需求作为出发点和落脚点,以社会对个人的要求为准绳,既要看到眼前的利益,又要考虑长远的发展。这样的职业生涯规划才有现实性和可行性。

2. 职业生涯规划必须与所学专业相结合

大学生都经历过一定的专业训练,具有某一专业的知识和技能,这是每个人的优势所在。每一个专业都有一定的培养目标和就业方向,这是大学生职业生涯规划的基本依据。用人单位对毕业生的选择,首先考虑的是毕业生专业方面的特长。大学生迈入社会后的贡献,主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业生涯规划离开了所学的专业,无形中会为自己增加了许多“补课”负担,对个人职业发展不利。

3. 职业生涯规划必须与提升综合能力相结合

人工智能时代是数据驱动、智能赋能、快速迭代的时代。要适应未来社会与职业发展需求,首先应树立数字化、智能化创新意识,主动拓展数字视野,学习人工智能相关知识与工



具,着力培养跨界整合、智能应用与开拓新领域的能力;其次要树立终身学习、持续迭代的理念,不断更新知识结构与技能体系,以应对技术快速变革带来的职业挑战;再次要注重个性发展与优势塑造,善于运用知识与智能工具探索未知、解决复杂问题、创造新价值与新机遇;最后,在此过程中还应强化协同合作与高效沟通能力,在人机协同、团队协作中从容应对各类挑战,实现可持续发展。

4. 职业生涯规划必须与增强身心健康相结合

千变万化的社会要求大学生必须拥有健康的体魄和良好的心理素质。古希腊的一位哲学家曾指出:“如果没有健康,智慧就难以实现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”在人生选择与实践过程中,应培养和锻炼自己对挫折的承受能力和情绪的调控能力,增加生活的磨炼与体验,以正确的人生态度对待困难和挫折。

案例分析

案例 1-1 技能筑梦,规划致远

23 岁的郭嘉辉,是河北某职业技术大学汽车工程技术专业(高职升本衔接)2025 届毕业生,如今已成长为长城汽车诺博座椅研发中心骨干,斩获多项技能大赛荣誉,还拿到 3 家知名车企研发岗 offer。他从一名中职装配工学起,凭借清晰的自我认知、坚定的职业目标和贯穿始终的长远规划,完成了从技能学习者到技术实践者的逆袭,诠释了“长远规划方能持续成功”的深刻内涵。

中考后,郭嘉辉未盲目追逐普高,结合自身机械兴趣与动手天赋,选择中职机械加工技术专业,确立了“夯实实操、攻读高职、冲刺职业本科、成为汽车领域复合型技术人才”的长远规划。初入中职的他曾陷入迷茫,一次技能大赛训练营的经历,让他坚定了深耕机械、技能成才的信念。

为实现规划,他摒弃浮躁,白天泡在实训车间打磨实操技能,夜晚自学理论弥补短板,顺利考入高职并获评河北省技术能手;高职期间,他加入技能集训队,斩获河北省职业技能大赛 CAD 机械设计赛项第二名,被认定为二级技师,还加入科研团队参与汽车零部件优化项目,为企业节约生产成本,锤炼了研发能力。

凭借优异表现,郭嘉辉顺利升入职业本科,被推荐至长城汽车研发部交流学习,进一步细化规划,明确深耕汽车研发、攻克核心技术的目标。2025 年毕业之际,他不仅圆满完成学业,斩获全国大学生职业规划大赛河北省赛区金奖,还理性选择契合自身发展的研发岗位,坚守职业初心。

郭嘉辉的成长之路,核心在于清醒的自我认知、正确的道路选择和始终坚守的长远规划。他用自身事迹告诉职业院校学子:找准方向、立足长远、脚踏实地,就能在技能成才、技能报国的道路上实现人生价值。

资料来源:改编自中国教育新闻网相关报道。

启示:人人都有自己的梦想和目标,但人生真正的成功来自于坚定的职业目标和长远的职业规划。成功没有标准的道路,每一个人都是与众不同的,都有着自己的性格和天赋,因此,必须选择适合自己的道路。有战略眼光和长远职业的规划,才能可持续地成功发展。只看眼前的得失,就只能有一时的成功。



【思考与讨论】

通过网络、图书信息搜索等渠道,收集其他职业规划成功的人物资料,了解他们的成功背后的故事,谈谈对自己的启发。

任务二

描绘人生彩虹

知识目标

1. 通过对生涯发展理论的学习,理解职业生涯发展的过程。
2. 立足生活广度、生活空间的生涯发展观,更好地了解人生职业生涯的彩虹图。

能力目标

1. 通过对相关理论的学习,能够较好地“自我概念”转化为“职业生涯”概念。
2. 结合自身实际,体会职业角色对生涯的意义。

任务分析

生活是一个大舞台,我们在舞台上会扮演很多的角色。人的一生如何去度过?在各种主要的角色上你打算如何安排?你有权利、能力和责任,自己去规划、去创造。通过本章节的学习,我们会看到一个不一样的人生规划。

知识链接

一、青年生涯发展阶段理论

我国职业教育与青年发展研究领域,结合青年成长规律、职业教育特色及产业发展需求,构建了符合青年特点的生涯发展阶段理论。该理论将职业生涯发展视为持续递进、动态成长的过程,核心在于帮助青年形成清晰的自我认知,在不同成长阶段明确方向、积累能力,最终实现与职业岗位的精准匹配。生涯发展阶段理论以自我认知与职业匹配为核心,将人生生涯发展划分为五个阶段,各阶段逻辑清晰、层层递进,贴合职业院校学生的成长实际。

1. 认知萌芽阶段(出生~14岁)

认知萌芽阶段是自我认知与职业意识初步形成的时期。在这个阶段,青少年通过日常体验、校园活动、家庭引导等方式,逐步萌发对自身兴趣、能力的初步感知,对职业世界产生好奇与探索欲。

该阶段主要包括三个时期:一是启蒙期(4~7岁),以自我兴趣为主要考量,通过游戏、模仿等形式,初步形成对职业的感性认知;二是兴趣期(8~11岁),以自身喜好为核心关注点,主动关注不同职业的外在表现,尝试探索适合自己的能力方向;三是能力期(12~14岁),以能力特点为主要考虑因素,逐步意识到自身能力优势与不足,开始初步建立职业认知雏形。



2. 探索尝试阶段(15~24岁)

探索尝试阶段是职业认知从感性到理性、从模糊到清晰的关键时期,更是职业院校学生生涯规划的核心阶段。在这个阶段,青年学生通过专业学习、实训操作、社会实践、兼职实习等多种形式,对自我能力、职业岗位及行业需求进行系统探索。主要任务包括明确职业兴趣、梳理能力特长、认知职业岗位要求、初步确定职业发展方向。

该阶段包括三个时期:一是试探期(15~17岁),结合自身兴趣、能力,通过课程学习、职业体验等方式,初步萌生职业倾向,在幻想、课堂学习中尝试明确职业目标;二是过渡期(18~21岁),进入职业院校或接受专业训练,通过实训、实习等真实岗位实践,重新认识自我,将一般性选择聚焦为特定职业方向,明确职业发展路径;三是尝试期(22~24岁),参与初步就业或岗位实践,通过实际工作体验,检验职业选择的适配性,若发现不适合,可再次调整方向,逐步确定稳定的职业发展轨道。

职业院校学生正处于15~24岁的探索尝试阶段,是在老师指导下,通过参加各类实践活动、进行自我设计、制定职业生涯规划的重要时期。这一阶段的学生应像一块晒干的海绵,随时随地、随人随事地吸收知识、信息,多学、多听、多思考、多实践,不断尝试、总结、改正,再尝试,从中找准自己的生涯目标。

3. 建立稳定阶段(25~34岁)

建立稳定阶段是职业发展从适应到扎根、从探索到稳定的核心时期。经过前一阶段的职业尝试,青年会逐步确定适合自己的职业岗位,并在工作中不断积累经验、提升能力。该阶段的主要任务是确定长期稳定的职业方向,学会与他人协作,巩固职业地位并稳步提升,在职业发展中找到属于自己的位置,并在30岁左右逐步实现职业岗位的稳定扎根。

这个阶段可以细分为两个时期:一是相对稳定期(25~30岁),确定相对稳定的职业岗位,主动适应岗位要求,提升职业技能,逐步成为岗位骨干;二是发展确立期(31~34岁),在稳定岗位的基础上,主动承担更多责任,探索职业晋升路径,实现技能、业绩的双重提升,为长期职业发展奠定基础。

4. 成熟巩固阶段(35~44岁)

成熟巩固阶段是职业发展的黄金时期,青年在职业领域已具备扎实的能力与经验,职业地位相对稳定。该阶段主要任务是深耕职业领域,持续提升专业素养与管理能力,巩固职业成果,同时兼顾职业与生活的平衡,推动职业发展向更高层次延伸。

5. 更新调整阶段(45岁及以后)

随着年龄与职业经验的积累,青年会结合自身状态与社会发展变化,对职业发展方向、职业节奏进行适度调整。该阶段主要任务是总结职业发展经验,传承职业技能与经验,根据自身需求调整职业目标,实现职业发展的可持续性,同时兼顾社会责任与个人价值的统一。

在上述的生涯发展阶段中,每一阶段都有其独特的职责和角色以及一些特定的发展任务需要完成。每一阶段需达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。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“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

大学是进入职场前最后一段完整的系统学习期,高职学生在完成角色转变、适应校园与实训环境后,将直接对接岗位就业与职业发展。科学规划三年学习周期,是实现“技能成才、



平稳入职”的关键。大一阶段是适应转型和探索奠基期,核心目标是完成角色转变,适应高职“理实一体化”学习生活,完成职业启蒙与方向初判。大二阶段是定向深耕和能力强化期,核心目标是建立稳定学习模式,深耕专业核心技能,深化职业认知,明确发展路径。大三阶段是聚焦冲刺和入职衔接期,核心目标是完成职业决策,落实顶岗实习与就业准备,平稳迈向职场。完成从学生到职场准新人的角色过渡,了解职场规则与岗位要求,进入职业发展“成长—探索—建立”的初期循环,为正式入职做好全面准备。

二、生涯角色与生涯发展彩虹图

在生涯发展阶段理论的基础上,生涯教育领域进一步提出了生涯角色与生涯发展彩虹图的综合分析模型,将生涯发展视为贯穿一生、多角色协同的动态过程,帮助个体全面认知生涯的广度与深度。模型以生涯发展阶段为横轴,以生涯角色为纵轴,通过彩虹状的图形直观呈现人一生中不同阶段、不同角色的投入程度与发展节奏,是生涯规划与自我认知的重要工具,如图 1-1 所示。

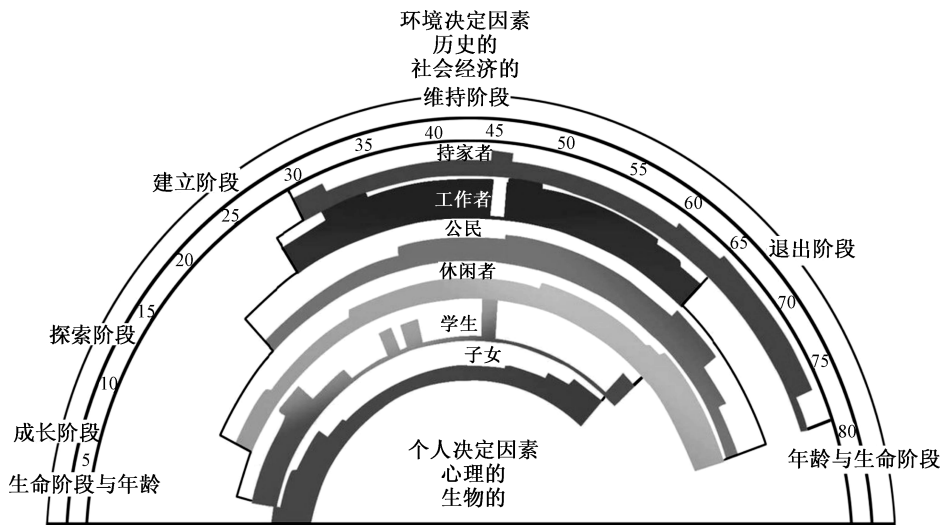


图 1-1 生涯角色与生涯发展彩虹图

1. 横贯一生的彩虹——生涯发展阶段(生活广度)

在生涯发展彩虹图中,横向层面代表的是横贯一生的生涯发展阶段,对应个体从出生到老年的完整生命历程。彩虹的外层清晰标注了人生主要的发展阶段与弹性年龄区间。成长阶段(约 0~14 岁,儿童期),自我认知与职业意识萌芽,逐步建立对职业世界的初步认知;探索阶段(约 15~24 岁,青春期),通过学习、实训、实践探索职业方向,明确生涯目标;建立阶段(约 25~44 岁,成人前期),确定职业方向,在岗位上扎根成长,实现职业稳定与提升;维持阶段(约 45~64 岁,中年期),深耕职业领域,巩固职业成果,平衡工作与生活;退出阶段(约 65 岁及以后,老年期),逐步退出职业岗位,传承经验,开启人生新阶段。

需要注意的各阶段的年龄划分具有高度弹性,会因个体成长环境、职业选择、发展节奏的不同而存在差异,需结合个人实际灵活看待。



2. 纵贯上下的彩虹——生涯角色空间(生活空间)

在生涯发展彩虹图中,纵向层面代表的是纵贯一生的生涯角色空间,由个体在不同人生阶段需要承担的各类角色组成。人在一生中会扮演多种核心角色,主要包括:子女(儿童)、学生、休闲者、公民、工作者、持家者(涵盖夫妻、家长、父母等家庭角色)、退休者等。

这些角色活跃在家庭、社区、学校、工作场所四大核心人生舞台中,不同角色在不同生涯阶段的投入程度或者说精力(图中色块深浅、宽度)各不相同,共同构成了完整的生涯图景。

3. 彩虹图的作用

(1) 彩虹图表明人的社会角色转换不是瞬间发生和完成的,而是一个动态衔接的过程,不同角色的交互影响,交织出个人独特的生涯类型。各种角色先后或同时在人生的舞台上呈现迭出直至退休,退休之后仍有几种角色延续至终。角色之间交互作用,某一个角色上的成功,可能带动其他角色的成功,反之,某一角色的失败,可能导致其他角色的失败。同样,为了某一角色的成功付出太大的代价,也可能导致其他角色的失败,这就需要在不同角色之间平衡。

(2) 角色转换的变化从根本上说是社会权利和义务的变化。人的社会任务或职业生活不断变化,角色也会随之变化,从一个角色进入另一个角色。在一生生涯的彩虹图中,各个时期有一个或若干个“显著角色”,如成长阶段最显著的角色是儿童,探索阶段(15~20岁)是学生,建立阶段(30岁左右)是持家者和工作者,维持阶段(45岁左右)是工作者。此时角色突然中断,又恢复学生角色(再学习),表明个体适应社会变化而可能发生的赛道切换,或者表明个体层次提升,从熟手到专家的成长路径,此时,公民与休闲者的角色逐渐增加。

(3) 每一个人的生涯彩虹图都是不同的。所以,我们从彩虹图中可以看到不同的生涯规划,这就是科学的职业生涯的魅力所在。彩虹图中的阴影部分表示角色的互相替换、盛衰消长,它除了受到年龄增长和社会对个人发展任务期待的影响外,往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有着很大关联。

三、中国传统文化中的生涯发展理念

两千五百多年前,中国古代大思想家孔子就提出了人生阶段划分的观点,其在《论语·为政》中提到:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”孔子自述了他学习和修养的过程,这一过程,是一个随着年龄的增长,思想境界逐步提高的过程,包含了三个阶段:十五岁到四十岁是学习领会的阶段;五十、六十岁是安心立命的阶段,也就是不受环境左右的阶段;七十岁是主观意识和做人的规则融合为一的阶段。在这个阶段中,道德修养达到了最高的境界。孔子的道德修养过程,有合理因素:第一,他看到了人的道德修养不是一朝一夕的事,不能一下子完成,不能搞突击,要经过长时间的学习和锻炼,要有一个循序渐进的过程。第二,道德的最高境界是思想和言行的融合,自觉地遵守道德规范,而不是勉强去做。这两点对任何人、任何事,都是适用的,当然也包括了个人职业的发展。

古往今来,虽然人们对这句话有着不同的理解和解释,但孔子从两千多年前,就开始探索人生发展阶段的规律,且远远早于欧美等国家,激励了一代又一代人去实现自己的理想和目标,是一件非常伟大的事情。



案例分析

案例 1-2 职业规划成就人生——从职校生到“出海”圆梦的海外维修技师

手机屏幕上,“倒计时 12 天——飞往莫斯科”的字样格外醒目,这是河南某职业学院大三学生庞卓对自己梦想的倒计时。从一名懵懂的汽车改装店伙计,到手握宇通客车海外维修技师录用通知、即将奔赴俄罗斯的准技术人才,庞卓的成长之路,是职业规划为职教生点亮人生方向的生动写照,更是职业教育产教融合培育技能人才的鲜活案例。

庞卓的职业萌芽,始于初中毕业后的一段汽车改装店工作经历。彼时的他,怀揣着对汽车的一腔热爱,却在实际操作中屡屡碰壁,很快意识到自己缺乏系统的专业知识支撑,仅凭经验摸索远远不够。对汽车维修的热爱,让他不愿就此放弃,于是他选择考入河南机电职业学院,踏上了专业学习的道路,希望通过系统的教育,弥补知识短板,让自己的汽车维修梦走得更远。

踏入校园,河南某职业学院“入学即入职、学习即上岗、毕业即就业”的闭环培养模式,为庞卓的成长提供了肥沃土壤。学校与宇通客车、比亚迪、超聚变等龙头企业共建产教融合共同体,学生以“准员工”身份深度参与生产项目,在“做中学、学中做”的实践中锤炼技能。在这里,庞卓不再是单纯的学生,更是生产线上的实践者,他扎根客车检修一线,累计参与千余辆客车的检修工作,将课堂知识转化为实操能力,一步步夯实自己的专业基础。

大二那年的宇通实习经历,为庞卓种下了“出海”的种子。在实习中,他看到两届学长从俄罗斯发回的视频:学长们凭借精湛的技术解决了海外售后难题,收获了海外客户的连连点赞。那一刻,成为一名汽车海外维修技师,让中国的汽车维修技术走出国门,成为庞卓心中清晰的梦想。这颗梦想的种子,也让他的学习和实践有了更明确的方向,他更加刻苦地钻研技术,在生产线上表现愈发优异。

怀揣着海外维修技师的梦想,庞卓并未止步于现有技能。他积极担任学院汽车创新工作站的社团负责人,带领同学创新搭建“商用车智能诊断辅助系统”,并组队参加创新创业大赛,在团队协作和技术创新中不断突破自我。而真正让他对自己的职业发展有清晰认知的,是学校老师指导他参加的全国大学生职业规划大赛。在备赛和参赛过程中,庞卓系统梳理了海外维修技师的职业定位,也对自身能力进行了全面评估,一个明显的短板摆在眼前——语言。

意识到语言是海外工作的第一道关卡,庞卓立刻行动起来。寒假来临,当同学们踏上返乡之路时,他选择留在学校,开启了“俄语学习+经验整理”的双线模式。他报班系统学习俄语,从基础的发音、词汇到专业的汽车维修术语,一点点积累;同时,他将自己在生产线上积累的千余辆客车检修经验进行梳理、总结、提炼,摸索着打造出属于自己的“商用车检修知识库”,让宝贵的实操经验转化为可随时调取、运用的系统知识,为即将到来的海外工作做好充分准备。

庞卓的故事,是众多职教生的缩影。在职业教育的春天里,越来越多像庞卓一样的职教生,在清晰的职业规划指引下,依托学校的产教融合平台,锤炼技能、补齐短板、追逐梦想。他们用实际行动证明,职教生同样能拥有广阔的人生舞台,精准的职业规划,能让技能之花绽放出最美的光彩,让职教生在逐梦的道路上,不断靠近自己的人生理想,在更广阔的天地实现人生价值。

资料来源:改编中国青年网/中国教育报《职教生“出海”圆梦记》网址:http://txs.youth.cn/xw/202602/t20260203_16496095.htm



【思考与讨论】

1. 庞卓是怎样一步步走向成功的?
2. 结合这个案例,谈谈职业生涯规划的重要意义。

任务三 厘清生涯步骤



扫一扫可见微课
“生涯规划的基本步骤”

知识目标

1. 了解职业生涯规划的一般步骤。
2. 掌握职业生涯规划的基本方法。

能力目标

学会思考和分析影响自己职业生涯规划的因素,为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。

任务分析

“一个规划很好的城市,处处有着美丽的景观,体现出特有的品味;而一个不善于规划的城市则常常建建拆拆,一切都是乱糟糟的。”通过本章节的学习,系统了解进行职业生涯规划的基本步骤和基本方法,将使你未来的发展越来越清晰,越来越具体。

知识链接

职业生涯规划是一个长期的连续过程,需要设计一套程序来保证它的顺利实施。一般认为这个过程包括自我评估、环境评估、理想职业目标选择、职业生涯规划路线选择、实施、评估与反馈六个步骤。流程如图 1-2 所示。

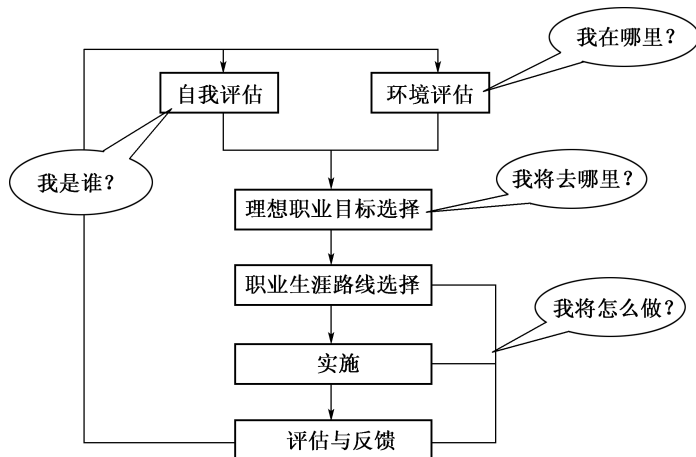


图 1-2 职业生涯规划设计路径



一、自我评估

所谓自我评估,即了解自我。自我评估的方法很多,古代就有“吾日三省乎吾身”的做法。需要强调的是,除了了解自己的兴趣、特长、学识、各种社会能力外,还应该借助科学的测评工具来了解自己的性格、气质、智商以及情商,等等,以确定什么样的职业比较适合自己。

二、环境评估

每个人都处于一定的社会环境之中,或多或少与各种组织有着关联。因此,职业生涯规划也就离不开对这些环境因素的了解和分析。具体来说个体要了解所处环境的特点、发展变化的趋势、自己与环境的关系、自己所处的地位、对自己有利或者不利的条件等。例如,对所在单位和所属行业进行分析。这些外部条件对寻找恰当的职业生涯发展路径是至关重要的。

三、理想职业目标选择

理想职业目标源于个人的志向。所谓志向,就是我们对未来憧憬中那些感觉最强烈的,随着自身成长不但不衰减、遗忘,反而越发渴望成为现实的东西。当个体明确了志向,也就有了人生目标,个体的人生观、兴趣、知识结构等就会向这个目标靠拢。当然,目标的确不是一蹴而就的,而是随着时间推移,不断探索而明晰。

理想职业目标就是个体对所立志向的具体化和形象化,建立在自我认知和对环境科学分析的基础之上,是具有最大实现可能性的志向。选择理想目标要具有一定挑战性,同时也要能够合乎自己的性格,顺应环境的变化趋势。

四、职业生涯路线选择

每个人的现实状况与理想目标之间都存在多种可供选择的路径,可以选择不同的行业,选定了行业,还可以选择不同的企业,选定了企业,还能选择不同的职业岗位等。在选择好了职业生涯发展路线之后,还需要在路线上设置一些节点——阶段性目标,阶段性目标的设立既是对自己前期工作成绩的肯定,也是对自己下一阶段工作的督促。职业生涯路线设计需要遵循的程序如图 1-3 所示。

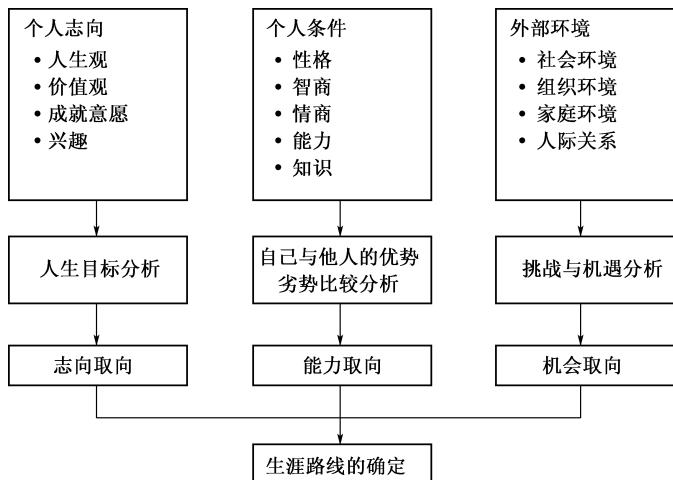


图 1-3 职业生涯路线的设计程序



事实证明,每个人都有适合其发展的路径,但每个人都彼此不同,谁也不能完全复制别人的成功之道。职业生涯必须依靠个体的不断尝试和探索。

五、实施

所有的规划都要依靠具体的实践来完成。计划的实施过程也就是个体的各阶段工作经历,具体内容包括实际工作、技能培训、学习深造等。个体应注意解决实施过程中遇到的问题。例如,为达到一个目标,何种措施的效率最高;如何充分利用日常的工作提高自己的职业技能;怎样开发自己的潜能等。

六、评估与反馈

俗话说:“计划赶不上变化。”影响职业生涯的内外因素很多,有些变化是可以预测并加以控制的,但是更多的变化是难以预测的。在这种情况下,要使规划行之有效,需要根据实际情况对生涯规划的进展做出评估,并适时进行修正。当然,个体既可以只对某个阶段性目标的实施路径进行修正,也可以对理想发展目标进行修正,但这一切都应符合客观现实的需要。

案例分析

案例 1-3 两名高职大学生的不同职业发展之路

小刚是一所高职院校会计专业三年级的学生,当初填报志愿时,小刚就对未来的工作没有什么特别的规划,只是听说这几年很多人都自己开公司,社会上对会计的需求量比较大,所以就报考了会计专业。但是进入大学,小刚觉得这个专业的课程比较枯燥,后悔自己选错了专业,想换专业又不知道自己喜欢什么,一直闷闷不乐。临近毕业还有半年,大部分的同学已经找到了工作,小刚还没有想清楚要找什么样的工作。大三的寒假前他开始着急,到处投简历,参加各种招聘会,面试过几家单位,但是没有一家满意。小刚对自己的未来感到茫然,不知道下一步该怎么做。

小明是小刚的同学,在高考报专业前,小明随同父母走访了亲朋好友,了解了会计这个行业的发展情况、从业要求和就业情况,同父母商量以后,小明决定选择会计专业作为今后的发展方向。做决定之前,小明了解到这个行业的竞争相对比较激烈,就业形势也不如前些年,但是小明相信,自己数学和计算机操作基础好,性格比较沉静、敏锐细致,做事非常有条理,喜欢从事逻辑性强的工作,这些都是从事会计行业的基本素质,有了这些基本素质,再加上他的勤奋和执着,他一定会在这个竞争激烈的行业里有所发展。从大学入学开始,小明就给自己定下三年的目标和计划,他打算充分利用三年的时间,一年级先学习好本专业知识,同时积极参加社会活动,锻炼自己的人际交往能力和英语口语能力,准备在毕业前参加英语等级考试;二年级的时候参加会计电算化的培训和资格认证,二年级暑假到两家会计事务所实习,实习期间小明非常认真,抓住机会向同事请教学习,同时了解到这个行业的一些任职资格以及培训制度。尽管实习中发现工作中有很多东西和书本上的不一样,小明还是清楚地认识到,要做好会计这一行,只靠书本上的知识是远远不够的,必须要有长时间的经验积累和社会资历,所以小明决定毕业后先找一家规模不大但是运作比较规范的会计事务所。通过自己的努力,小明终于在三年级的寒假前找到了满意的工作,虽然薪水不高,但是事务所的同事都比较勤奋,同事关系融洽,小明相信,自己在



这样的环境中可以逐步提高自己的专业水平,他计划在工作后两年之内通过注册会计师考试,五年之内成为一个专业熟练的会计。小明相信,只要自己一直努力并且不断为未来的职业发展做准备,自己一定会在会计这一行有很好的发展。

资料来源:网络资料改编.

启示:案例中的小刚和小明是目前高职高专院校中比较典型的两类学生。小刚从来没有计划过自己读完大学以后的职业发展,报考志愿时有从众心理,没有分析自己的个性、兴趣、特长和工作期望,而是追随大流报考了比较热门的会计专业,入学以后发现不喜欢这个专业,但是并没有及时调整方向,也没有任何弥补措施,因此,在毕业前对就业方向 and 前途感到迷茫。而小明从选择志愿开始就做了充分的准备,结合了自己的个性特点及兴趣,了解与会计专业相关的信息,包括行业的发展情况、从业要求及就业情况。从大学入学开始,小明就给自己定下三年的目标和计划,大学期间除了专业学习,还注重综合能力的培养,同时为获得职业资格做准备。明确的目标、全面的规划和对目标计划的执行让小明在临近毕业、即将进入工作前有了一个很好的开端。通过对比,让我们充分认识到职业生涯规划对大学生今后职业发展的重要性。



拓展阅读

职业规划不止于就业

有人说,职业规划就是告诉你适合干什么;有人说,职业规划就是帮你规划好人生路线,按部就班地做就能成功;有人说,职业规划就是由职场前辈给你传授经验。“职业规划”,如今已由学生及家长关注的就业视点发展成为全球教育的主导观念。

留学为何需要职业规划

与容闳、詹天佑、徐志摩那个时代相比,尽管我们在科研、高精尖技术和先进管理领域,与西方还存在一定的差距,但这种差距正在不断缩小,甚至在某些领域,中国已经超越了西方国家。因此,现在不能简单地讲,只要在国外学到一技之长,归国后就能彻底颠覆某个学科和行业。况且,当今时代的留学生已经很多。那么,出国留学还有意义吗?

答案是肯定的。一方面,出国留学能够享受国际一流的教育资源。另一方面,积累国际工作经验。留学可以开拓国际视野,几个主要留学目的地国家,如美国、澳大利亚、加拿大等,都有针对国际学生实习和就业的工作签证政策。优秀国际学生有一定的机会留在当地工作,不仅可以感受海外工作氛围和环境,还可以积累在国际企业的工作经验,特别是接触到先进的商业模式、应用技术和管理理念。

在这个过程中,从留学到就业,从“软背景”到“硬实力”,职业规划越早越受用。如果没能在留学前着手职业规划,那么也应在留学期间思考毕业时的就业去向。

职业规划中有哪些误区

研究发现,很多中国学生在为留学做职业规划时,容易被一些假象或误区所蒙蔽。

表现之一是专业扎堆,毕业后难就业。哪个行业好或者哪个热门就选哪个,这种不假思



索的决策方式把许多问题留在了以后。根据新东方前途出国咨询有限公司的最新数据,超过40%的留学生选择金融、商科相关专业,而近年来金融行业的入门级岗位长期处于供大于求的状态。

表现之二是注重功课和考试,不注重实习。努力学习固然是学生的本分,但还要记得为了什么而学习。学生可以从学校就业办公室(Career Office)、行业探索沙龙、校友精英及名企校园宣讲会、求职或行业分享等活动中获得想了解的行业或企业信息,从而为未来做选择,而实习经历是验证这个行业乃至岗位是否适合自己的最有效方式。

表现之三是认为进入名校就等于进入名企。名校背景会使求职者获得更多名企的面试机会,但能否被录用,还要看其是否拥有企业想要的软实力和硬实力,包括校园实践经验、实习经历等。当然,还有清晰的职业规划和充足的面试、笔试准备。

表现之四是以为职业规划可以等到就业前再准备。有一部分学生认为,职业规划只要在就业前准备就可以,或者说留学与职业规划并不存在很大的关联。其实,很多成功案例都显示,越早规划的中国留学生越能轻松就业。其中,有充足相关行业实习经历的留学生几乎可以轻松拿到理想企业的“入场券”。对于就读所谓“非名校”的留学生来说,完全可以依靠科学的职业规划和脚踏实地的努力,在短短数年的留学期间实现“弯道超车”。

家长如何精准支持孩子规划

当然,导致以上现状的原因有很多,其中之一是父母。一种是在孩子留学与就业方面,父母享有绝对的决定权;另一种是父母完全自由散养孩子,“只要孩子开心就好”。其实,孩子这时阅历尚浅,需要正确的指引和帮助。而且,研究表明,那些初入职场就“游刃有余”的孩子,很多都有一双“隐形的翅膀”在支持,即来自家长的力量。

今天的中国家长拥有更为丰富的教育背景、国际视野和可支配资源。他们普遍关注子女的职业规划,但他们当中的很多人并不了解如何精准地帮助孩子进行职业规划,关注的问题也不够超前。一般家长的问题都会集中在专业的选择上。例如,这个专业未来好不好就业?这个专业好还是那个专业好?但实际上,判断职业规划的维度有很多,专业和薪资只是其中一部分。现在的高薪行业并不代表着三五年之后还是最好的,现在看起来薪资不高的行业,未来三五年后可能会成倍增长。

例如,很多中国企业都在投资体育产业,包括在国内外购买体育俱乐部。这时候,企业需要的是在国外俱乐部有过实习或工作经历的人才,为此,与之相关的体育管理专业未来会炙手可热。其实,还有很多类似的新型职业可能从一开始就没有出现在家长的规划中。

因此,从长远角度来说,兴趣、性格是否与专业匹配,未来行业的发展趋势,都值得思考。为此,家长提出“我的孩子更适合什么专业”“这个行业发展前景如何”“选择什么样的专业与这个行业相关”之类较为立体的问题,可能对于孩子的留学与职业规划更有裨益。

在经历多维度的思考后明确就业方向,接下来就需要对行业做深度研究。很多学生与家长经过多重考量后选择了金融专业,但仅仅通过财经频道、新闻和道听途说来进行职业探索,显然并不专业。金融行业的8个子行业——券商、投行、基金、商业银行、资产管理、保险、信托、期货,在国内外的商业模式是怎么样?主要的公司有哪些?会招聘哪些人才?岗位都是做什么的?未来的发展轨迹是什么样子的?如果未来要投入30年以上的职业生涯到这个行业中去,难道不应该花两个月的时间去了解吗?

想要进入某一行业,就一定要知道它的就业形势。例如,投资银行招聘一般都要求应聘



者有名校背景和暑期实习经历。如果应聘者曾经争取到这样的实习机会,就有可能被录用。咨询行业同样需要是名校高才生,平均成绩点(GPA)要高,有相关名企实习经历,同时一定要学习面试技巧,并做好充足准备。

如何科学地制订职业规划

对想进行留学与职业规划的中国学生,首先要了解自己,即做到自我认知和探索。为此,可以先向自己提出这样几个问题:我的职业兴趣是什么?我有什么能力?我在什么样的活动中会获得最多的满足感?对此,有两种解决办法,一是凭直觉,弄清自己喜欢做什么,对什么感兴趣,并且擅长做什么;二是找到专业的职业规划导师,通过职业咨询、专业测评等方法,最终获得客观的自我认知。值得注意的是,人的兴趣在年轻的时候具有不稳定的特点,所以用“我擅长做什么”问自己更为可靠。

其次,了解外部世界。要对工作世界有所了解,例如,劳动力市场现状、就业市场格局、行业背景分析、职业种类的区分和各自要求、地域问题、企业文化和组织等。对某行业感兴趣的留学生,应该通过尽可能多的渠道去了解该行业。已经确定专业的留学生可以直接通过学校了解本专业往届毕业生就业去向,借鉴师兄、师姐的经验。研究内容应该从行业现状,到企业,再到职位等。

最后,结合自我了解和外部了解,确定一个主要的职业方向和目标后,就看到了差距,自我提升的行动计划也自然浮现水面。其实,留学也是一种职业能力的提升。在国内,自己的分数可能上不了名校,但可以通过留学去世界排名前100的高校,从而利用有效的职业规划完成“曲线救国”。

通常而言,能够很好地驾驭一份工作,需要知识、技能和能力三方面支撑。其中,知识和技能是岗位最基本的专业功底和办公技能,而能力在不同阶段有不同的需求,提升也大多是在实践中改变的。而长期职业生涯的成功因素中,“合适”占了很大比重。为此,科学的职业规划中,需要我们理清一些非理性信念,比如“钱多活少离家近”。

通过以上分析,我们对未来的职业规划有了一定方向。然而,是不是按照这样的方式制订出来的职业规划就一定符合自己的职业发展轨迹或者能够解决“疑难杂症”呢?对此,要根据实际问题进行具体分析。职业生涯规划对于个人而言,其价值聚焦于两点:

第一,提升主观幸福感(SWB)。主观幸福感是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性整体评价。例如,一个很文艺的女生在美国很吃力地学习计算机,只是为了能够留在美国。长期来看,这并不是一个明智的选择。留学生是个全球流动的群体,无论在哪里工作,都需要对职业充满热情。况且每个行业,除了春天还会有冬天,在选择职业上,只有最适合自己的行业。

第二,提升个人生涯成熟度,即生涯决策能力。目前,复杂的经济环境致使企业生命周期急剧缩短,“从一而终”的职业发展概念正在淡化。为此,如何在纷繁复杂的变革中掌控全局,保持自身职业发展轨迹的连续上升,成为职场生存的一项必备技能。

总之,主观幸福感向内,生涯成熟度向外,一内一外,共同构建起人们追求职业稳定、职业发展、职业幸福的基本体系,这也是职业规划本身所要传递的理念。

(作者:史晓懿,作者单位:北京海威时代教育咨询有限公司)



不要等到大学毕业,你才明白这几个道理

目前还在大学的我,经常收到读者留言,问题多关于大学,生活、学习、爱情,方方面面。回过头来看,大学这几年在我们的人生中,起着至关重要的作用。换句话说,你如何走过大学,可能,就如何走过这一辈子。

从我的亲身体验来看,更多的学生,习惯了被动学习,从小学到高中,大家适应了老师教我们学的模式,所以一进大学,在自由舒适的环境里,很容易迷失自己。

如果没有主动学习的精神,如果自律意识不够强,大学这几年,很可能就在玩乐中过去了。毕业即失业,绝对不是少数人。

很多人毕业后过得不好,怪学校,怪社会,其实更应该怪的,是当初那个浑浑噩噩不懂事还不努力的自己。种什么因,得什么果,这个道理,一直如此。

所以今天,我总结自己的大学生活,给目前还在学校的学弟学妹们分享自己的一些心得感悟,同时也算自勉,任何时候,都要有自己的想法和原则。

1. 大学里,比找对象更重要的是找榜样

我不追星,不羡慕富二代,因为他们不能代表我们大多数人的实际情况。我们平凡,我们普通,能做到的,就是通过踏踏实实努力,将自己的小梦想变为现实。所以,我给自己找的榜样,是靠自己的实力、胆量,靠着拼搏精神和常年的自律意识来实现自己梦想的人。

我的学长老徐,我已经写过很多次了,他比我大一岁,现在成功创业,并在多个协会就职。抛开一些虚名不说,我最佩服的,是他与众不同的思想和敢想敢干的心态。大学时他创建社团,开幕式时,他请到了一些山东的作家、诗人和书画家,有的已经年过六十,还有的甚至从外地坐车赶来,给一个20多岁的年轻人捧场。

一开始我实在想不通,但后来我都看到了。他足够努力,在各类征文比赛中拿过大奖,本科时就出了自己的报纸杂志,自学平面设计,做网站,开公司……有了这些起点之后,又不断走出去,认识各类优秀的人。

我问他:“好的人脉是怎么得来的?”

他说:“好的人脉不是让你每天窝在宿舍迎合舍友,首先你要努力让自己变强大,让别人看到你的价值;之后要不断走出去,和比你厉害的人交往时,要主动付出,这样人才愿意帮你。”

除此之外,他还教了我很多很多,我一一记在心里,并慢慢实践。这些年我一直把他当作我的大哥和榜样,学到很多,也得到很多。

他最看重人品:“能力帮你到哪里,人品让你留在哪里。”

2. 在大学,不一定要按部就班地生活

在网上看到一段特别的话。那一年我参加高考后填报志愿的时候,问父母该选什么专业什么学校,我爸妈说:“别问我们该怎么办,我们还没活明白呢,你自己选一个最喜欢的事情去做,哪怕是这个学校十节课里你只喜欢一节,只要你觉得值得就可以,不要按照我们或者世上其他人那样去改变了自己本来应该有的生活。”

我的眼眶湿润,因为我的父母一直这样鼓励我,选你喜欢的事去做,找你自己喜欢的人,在一起。他们从来不约束我,我一直处于放养状态。我胆子很大,喜欢顺着自己的心走,当我发现大学里一些课程古板老套之后,我没有选择留在那里玩手机,去做了自己喜欢的事



情。时间宝贵,我浪费不起。我不是一个听话的乖学生,我觉得大学的可贵在于自由,这种自由不是说我们有大把时间可以浪费可以随波逐流,而是你可以自由地去追逐自己的梦想,有着选择自己未来的可能性。

其实很多人不懂学习,按部就班,只是被动吸收,这个时代变化很快,学校环境和社会环境差别很多。我们要做的,首先是从框架中跳出来,将“死”的知识和“活”的生活联系,学以致用;同时也要往更高更远处看,不要局限在自己身边的一亩三分地。

3. 大学,是你培养生活品质的关键时期

有读者和我说,因为家庭条件不好,他没有旅行过,没去过电影院,没去过咖啡馆……其实我想说的是,首先,我的家庭条件也不好,但我们都成年了,想花钱,可以自己赚;同时,那些东西也花不了几个钱,偶尔的享受,对自己生活品质的提升有很大帮助。

一直很火的一个词是“穷人思维”,与之相对的,自然是“富人思维”。说白了,道理很简单,你只有敢花钱,投资自己,提升生活品质之后,才会有动力去追求更好的生活。穷则变,如果穷,还很顽固,死守着自己那一套,不愿意敞开心扉学习的话,眼界和格局自然也就那样了。眼界决定境界,格局决定结局,说了很多遍了,提升生活品质,就是提升自身综合素质的重要一步。

回归自身,我家因为前些年遭遇了一些挫折,现在的条件很一般。所以我上大学后,生活费都是自己赚的,周末代课,一个月不到两千,寒暑假打工,能赚几千块钱。记得有个同学和我一起打工,结束后我说我们一起去看电影吧,他说,不行,我要攒钱为以后买房子做准备。拿着手里的五十块钱,我实在看不到楼房在哪里。除满足生活基本需求之外,其他的钱,我也不会攒(当然也没几个钱),全部用来买书,看电影,穷游,报学习班……后来我攒钱买了单反,自学摄影。我觉得这些都是提高生活品质和自身素质的东西,年轻,更重要的不是守财,而是投资自己,看眼界。

自己越来越优秀,以后得到的会更多。

4. 大学,是你学会人际交往的第一步

在网上看到许多关于人际交往的话题,因为游戏发生争吵,因为生活习惯发生矛盾等等。大学是一个小社会,在这环境里,人际交往是重中之重。

看到一段话:社交聚会要求人们做出牺牲,而一个人越具备独特的个性,就越难做出这样的牺牲。人都应该有个性,但学会适当让步,你会发现很多事原来也不过如此。

朋友读了篇文分享给我,我觉得要处理好人际关系一定要注意以下几点。

第一,不要想着能从别人那里得到什么,而要想到能给予对方什么。

第二,要善于发现周围人的优点,多赞美,当然这得是发自内心的话。

第三,不要总是给周围人传播负能量,我相信大家都喜欢爱笑的朋友。

第四,和别人相处一定要让对方感觉舒服,也就是说尽量不要麻烦别人,当你自己独立了,而不依附于任何人,喜欢你的人自然会向你靠拢。

第五,吃亏是福,有些小事也没必要太过于计较,退一步海阔天空。触犯到底线那就另当别论了,但是我认为大学里的大部分矛盾,都来源于小事的累积,所以适当容忍一下对方也未尝不可。

第六,不要太小气,有什么好吃的大家可以一起分享。

第七,得意的时候不要太骄傲,太嘚瑟的人招人厌。



第八,少关注八卦,尽量不要去议论谁。有的事一传十,十传百,可能会给自己带来危害。

当然,圈子不同不硬容,物以类聚、人以群分。但妥善处理与同学的关系,本身也是提升情商、锤炼待人处事能力的主要途径。北京外国语大学校长崔希亮说:“人文情怀很重要,要关心我们这个世界,包括关心周边的人,关心我们的环境,关心这个世界上发生的任何一件微小的事情。”

资料来源:网络资料改编。



实践训练

训练 1-1 我的生命线(课上完成,10 分钟)

生命线是你我都有东西,人手一份,不多不少。人间有多少个生命,就有多少条生命线。生命线就是每人生命走过的路线,这个活动就是画出你人生的路线图。

活动第一部分:画出生命线。

准备工作:(1) 准备一支红蓝铅笔。签字笔也行,一支较鲜艳,一支较暗淡。要用颜色区分心情。(2) 在方框的中部,从左至右画一道横线,长短皆可。(3) 给这条线加上一个箭头,让它成为一条有方向的线。(4) 在不同的节点上标注你认为对自己影响重大的事件,正向事件标注在线条以上,负向事件标注在线条以下。(5) 在线条的左侧,写上“0”这个数字,在线条右方,箭头旁边,写上你为自己预计的寿数(可以写 68,也可以写 100)。(6) 此刻,在这条标线的最上方,写上你的名字,再写上“生命线”三个字。

活动第二部分:体验生命线



将学生分为 AB 两组,分别扮演哑巴与盲人的角色,盲人在哑巴的指引下,穿越复杂的路况,然后角色互换,游戏重做一次。每人分享两种角色的体验和感觉。

活动第三部分:教师点评,将活动与未知的人生道路紧密结合起来,让学生有一个真实的情感体验,珍惜当下,珍惜拥有。

训练 1-2 我的旅行计划(课上完成,5~8 分钟)

假期快到了,打算下个月与好友一起外出旅行。可以走到任何你想去的地方,想想都觉得很惬意……在旅行之前,总得有个计划吧,上网查查资料,做好出门的准备!

2~5 人一组,分享自己的旅游计划,每人 2 分钟。讨论并记录下:

(1) 你的旅游计划是什么?

(2) 制定这个计划经过了哪几个步骤? 首先考虑的因素,其次考虑的因素:



(3) 如何落实这个旅游计划?

(4) 这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处?

(5) 总结归纳出职业规划的作用。

课后作业

知识点复习

1. 什么是职业生涯? 什么是职业生涯规划?
2. 职业生涯规划的一般步骤是什么?
3. 从职业生涯基本原则出发,尝试分析个体与环境之间的关系。

实训项目

选取与本专业相关的一位生涯人物,了解他的成长和发展历程,写下你的感悟。



学习情境二

职业自我探索（一）



情境案例

《西游记》中的人物性格

《西游记》是我国四大古典名著之一，它向人们展示了一个绚丽多彩的神魔世界，但又处处可见现实社会的投影。作品塑造的唐僧师徒四人鲜明的人物形象及个性特征，对后世具有重要的借鉴和思考价值。

顽皮机智的孙悟空 孙悟空天资聪敏，思想跟行动都敏捷如风，学得一身高强的本领，吹一口气，就能够七十二变，并且有法宝金箍棒，筋斗云一驾，就能够上天下地。悟空仍有猴性，他精明顽皮，爱捉弄人。他故意叫猪八戒去巡山探路，自己则变作小虫，暗中监视爱偷懒的八戒，可见他心思细密和顽皮的本性。孙悟空天不怕，地不怕，所以他敢一闹海龙王，二闹阎王殿，三闹天宫，并且还和佛祖打赌，由此可见他叛逆、不愿受拘束、不墨守成规的个性。充沛的生命力、大无畏的精神、笃实的性格和乐观的个性，使得他不怕吃苦，勇于面对挑战。他这一种冒险犯难的精神，充分显现了英雄的特质，但是争强好胜、心高气傲以及性急如火却是他的弱点。

功利憨厚的猪八戒 猪八戒给人“好吃懒做、自私自利”，“损人利己、见利忘义”的感觉。但在随师父西去取经的曲折道路上，他虽然没有悟空神通广大，却也立下了不少战功。你看他在智取芭蕉扇、四探无底洞、大战盘丝洞中，真是悟空斗魔降妖的好帮手。猪八戒是吴老先生笔下的一个戏剧性人物，虽然有着许多的缺点，而我们一点儿也不觉得他丑陋。相反地，在他的这些缺点背后，透露出来憨厚老实富有人情味的一面，却给我们留下了深刻的印象。正如林语堂先生所说，他是一个“充满人欲的艺术形象”。猪八戒让我们觉得可亲又可爱。

严格执着的唐僧 小说中作者把唐僧坚韧不拔、执着追求的性格进行了进一步的刻画，成为许多人学习的楷模。作为师父，他对徒弟要求很严，经常教导徒儿“要以慈悲为怀”。大徒弟尽管机智不凡，本领高强，但在连伤“良家三人性命”后，师父也不能顾及情面，而将他逐回老家；作为僧侣，他行善好施，为民除害，为人们播撒着善良的种子；作为求学者，令人们赞叹不已的是



- 他那坚强的意志和执着追求的精神。他不仅对徒弟要求严格,而且自己也从不懈怠,不为财色迷惑,不为死亡屈服。不达目的誓不罢休的坚强信念,使他
- 终成正果。唐僧给我们的启示是:“世上无难事,只怕有心人。”

- **忠心耿耿的沙和尚** 沙和尚是唐僧取经途中的一个忠诚卫士,也是让师父操心最少的一个徒儿,千里肩挑重担,没有半句怨言。师兄闹矛盾时,他从中调停和解;师父遇难时,他挺身而出,以死相救。尽管平时少言寡语,但在
- 保护师父的战斗中冲锋陷阵,英勇无比。沙和尚忠心耿耿任劳任怨的态度,永远值得我们学习和借鉴。

- 唐僧师徒四人的性格风马牛不相及,却形成了一个优秀的团队,共同合作完成了西天取经的任务。衡量一个团队是否优秀的标准是它的共同目标
- 能否实现。每个人都是企业的生命之源,团队的核心竞争力最终都要归结到每个员工身上。我们只有具备了深刻的自我认知后,明确自己的优劣势,才
- 能在团队中找准自己所处的位置,明晰自己的角色和定位,才能更好更快地融入团队,进而给团队带来效益。

资料来源:网络资料改编.

【思考与讨论】

1. 结合案例,从四个人物中选择其一,着重分析和阐述人物的性格特点。
2. 《西游记》中唐僧、孙悟空、猪八戒、沙和尚的人物性格都很鲜明,在现实生活中,这四种性格都有潜在的优点和缺点,在团队中发挥了什么作用。你是什么性格?你是否发挥了性格中的优势?

任务一 职业自我探求

知识目标

1. 了解职业自我的基本概念及其分类。
2. 通过冰山模型,更加全面深入地认识职业自我。
3. 了解职业测评及相关职业测评系统的一些基本知识。
4. 运用全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统,建立职业规划思维,找准职业发展方向。

能力目标

1. 能够积极关注自身的职业特质,不断审视自我。
2. 进行职业测评并学会分析、解读自己的测评报告,从而全面、客观地认识自我。

任务分析

系统化职业规划是一个“从内而外”的过程。“知己”是职业生涯规划的第一步,也是最



难的一步。科学的职业测评系统是准确地进行自我测评的有效工具,通过本章节的学习,能够对职业测评的原理有所了解,主要是通过具体的操作实践,学会运用相关知识,读懂自己的测评报告,从而有效掌握自身性格特征、发展潜力等。人是一个复杂的有机体,如果没有这方面的意识,人可能一辈子也不了解自己。

知识链接

“人贵有自知之明”“知人者智、自知者明,胜人者有力、自胜者强”“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,这些话都告诉我们只有在全面认识自己的基础上,思考自己的兴趣爱好,想要做什么工作,能做好什么工作等具体内容,才能了解自己的职业倾向与能力倾向,制定科学的职业生涯规划目标。

一、职业自我

人生的发展,离不开对自我的不断审视,但每次审视的目的不同,角度不一样,结果当然也不一样。举例说明,比如恋爱的时候,大多数人会对自己进行分析,从而出现了“般配”一词。在这个特定的情境内,审视在意的是能否携手共度人生的相关特质,如外貌、健康、经济能力、是否孝顺长辈,等等。如今在求职之际,我们把目光再度投向自己时,作为一名“准职业人”应该关注什么呢?概括地讲,需要关注的是自身那些与职业活动有关的特质,简单地说就是职业自我。与大学生求职就业相关的个体因素很多,综合起来,可以分为六大类(如图2-1)。

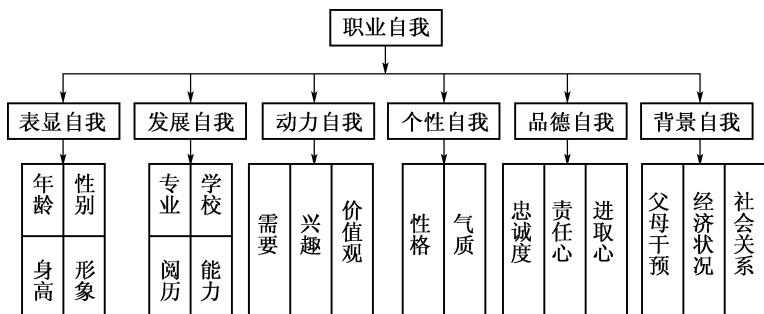


图 2-1 职业自我的结构图

六类因素在职业自我中的地位并不相同。表显因素是人们可以直观看到的因素,最为凸显;而背景因素主要涉及个体发展的背景,隐藏于个人身后,对于个人起着支持和约束作用;其余四类则代表了个人较为内在的职业特质,涉及个人的职业动力倾向、职业实力、职业行为风格、职业品德等方面。

二、冰山模型

为了更好地理解职业自我的概念,可以结合“冰山模型”,再更进一步进行阐述。

所谓“冰山模型”(如图2-2),就是将人员个体素质的不同表现形式划分为表面的“冰山以上部分”和深藏的“冰山以下部分”。其中,“冰山以上部分”包括基本知识、基本技能,是外在表现,大部分与工作所要求的技能相关,我们能够在较短的时间内使用一定的手段进行考



量,如核查资格证书和简历,组织考试、面试。而“冰山以下部分”包括社会角色、自我形象、特质和动机,是人内在的、难以测量的部分,往往很难度量和准确表述,又很少与工作内容直接关联。只有其主观能动性变化影响到工作时,其对工作的影响才会体现出来。考察这些方面的东西,每个管理者有自己独特的思维方式和理念,但往往因其偏好而有所局限。管理学界及心理学有着一些测量手段,但往往因复杂而不易采用或效果不够准确。它们不太容易通过外界的影响而得到改变,但却对人员的行为与表现起着关键性作用。

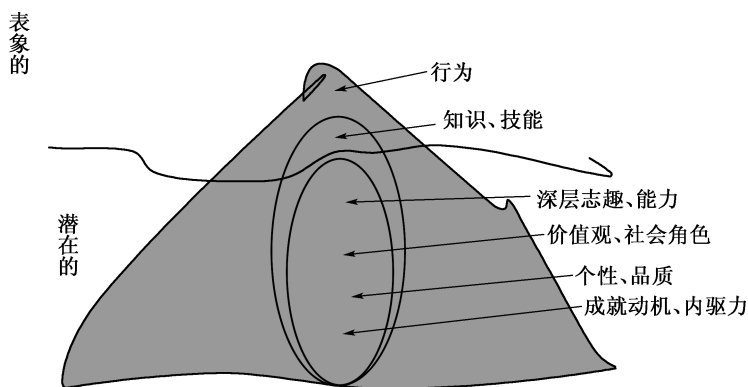


图 2-2 自我认知的冰山模型

三、职业测评基础知识

1. 职业测评

职业测评是一种了解个人与职业相关的各种心理特征的方法。准确地说,职业测评是应用到职场上的心理测评,它是通过一系列的科学手段对人的一些基本心理特征,包括能力(擅长做什么)、兴趣(喜欢做什么)、性格(适合做什么)、气质及价值观(什么值得做)等进行测量与评估,分析你的特点,再结合工作的特点,帮助你进行职业选择,最终达到人与职业的最佳匹配。身高、体重等有时也列入测量范畴,但不是主要方面。

2. 职业测评的作用

第一,通过职业测评,可以更好地了解你自己。通过认识自己的性格类型和动力特点,了解自己的性格特质,适合的岗位特质。第二,通过职业测评,可以进一步扩宽思路。通过对自己的性格、心态的了解,对适合自己的岗位特质、职业的理解,认识到更多的可能性,从而拓宽自己的思路和择业范围。第三,通过职业测评,可以更好地规划职业生涯。根据测评报告提出的个性特点、适合的岗位特质、适合的职业、发展建议,可以更清晰地规划自己的职业生涯。第四,职业测评属于第三方的客观评价。测评报告中对个性、动力的分析,可作为寻找工作时第三方的客观评价,使用人单位更深地理解个人的优劣势,更好地达到人岗匹配、人与组织的匹配,也使个人在发展过程中少走弯路。

3. 进行职业测评时的注意事项

第一,做测评时建议最好一次完成。第二,做测评时应保持平静的心态,以自己的第一感觉(直觉)作答,而不应以你认为正确的答案作答;以自己平时的表现答题,而不要以自己希望的表现答题。通常不要在生病的时候做测评。



4. 对职业测评的正确认识

首先,不能把职业测评当作“算命”。职业测评作为心理测评工具,与个人职业发展结合的紧密程度,并非与“算命”一样,凭主观臆测和推测。职业测评作为一门学科,有着很长的历史,它以人格理论、能力理论、统计学等为基础,形成了自己的学科体系,其测评结果也更加客观、数量化、全面。作为一门技术,职业测评已经相当成熟,有严谨的规范和步骤,有检验和控制测量误差的方法,经受了实践的考验。其次,不能仅依靠职业测评的结果做决策。职业测评是职业生涯规划的开始,是一个辅导工具。在企业的人才选拔和个人的职业咨询中,职业测评可以起到很好的参考作用,但是,我们不能将它作为唯一的标准,还必须参看其他的因素,如职业发展阶段、机遇、经济状况、其他个体的深层原因。同样,职业测评并不能决定一个人的成功。一个好的职业发展,有很多因素在起作用,比如充分地了解个人、有良好的机遇、积极的行动和遵循匹配的原则,不是其中某一个因素就可以决定成功的。

四、全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统介绍

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统是大赛官方打造的免费、专业、实操性强的职业规划线上工具,依托全国大学生职业规划大赛官网(<https://zgs.chsi.com.cn>)搭建,是大学生自主职业探索、职业规划梳理、大赛备赛的核心配套资源。系统以“闯关式”设计拆解职业规划全流程,将抽象的职业规划方法转化为可操作、可落地的步骤,适配职教生、本科生、研究生等不同群体的职业发展需求,能有效帮助学生摆脱职业迷茫,建立系统的职业规划思维,找准职业发展方向,读懂自己的闯关结果并合理运用。以下从适用人群、核心架构与闯关深度分析(含结果解读)、特色价值、使用方法、闯关结果应用等方面展开详细介绍。

1. 适用人群与功能权限

该系统面向全体在校大学生开放,不同赛道参赛学生可解锁不同功能,非参赛学生也可免费体验核心闯关内容:

成长赛道(本专科中低年级/职教生):可直接进入生涯闯关界面,完成全流程探索;

就业赛道(毕业年级学生/研究生):同步解锁生涯闯关+职业测评双功能,额外获得职业适配度分析;

非参赛用户:可体验基础闯关模块,同时能使用官网学职平台的测评、职业探索等配套功能。

2. 核心架构:八大闯关模块,串联职业规划全流程

系统围绕职业规划“自我认知→职业探索→目标建立→差距分析→行动计划”的核心逻辑,打造八大进阶闯关模块,各关卡环环相扣、层层递进,每关设置“认知→践行→领悟”三个子环节,完成一关即可解锁对应电子徽章,全部通关后点亮总闯关徽章,以趣味化形式驱动大家完成探索。每一关的闯关结果都有明确的意义,能帮助大家更清晰地认识自己、规划未来,以下为各关卡核心内容、闯关目标、实操分析及闯关结果解读,帮助大家读懂自己的探索成果:

第一关:生涯愿景——锚定职业发展初心

核心内容:引导大家寻找生涯楷模(行业榜样、优秀从业者、校友等),梳理楷模的职业发展路径、核心能力与职业特质,结合自身兴趣与初心,树立初步的职业发展愿景;



闯关目标:摆脱“职业迷茫”,建立具象化的职业参考标准,明确“想成为什么样的职业人”;

实操分析:需在系统中填写生涯楷模信息、学习点及自身初步愿景,可结合官网“职业人物”板块的真实从业者经历,或身边优秀学长学姐、企业优秀员工案例;

闯关结果解读:闯关完成后,你会得到一份初步的“生涯愿景清单”,明确自己的职业初心和向往的职业模样。这份结果能帮你排除与自身初心不符的职业方向,避免盲目探索,为后续职业选择定下基调。

第二关:专业探索——打通专业与职业的关联

核心内容:引导大家系统梳理自身专业的核心课程、专业技能、培养目标,探索专业对应的主流就业方向、行业领域及岗位群,明确“专业能做什么”;

闯关目标:破解“学专业不知用在哪”的困惑,建立专业与职业的强关联,避免学习与就业脱节;

实操分析:需填写专业核心能力、适配岗位方向,系统会根据你的专业自动匹配相关职业清单,供你参考筛选;

闯关结果解读:你会清晰了解自己专业的“就业边界”,知道专业对应的岗位有哪些、需要具备哪些核心技能。这份结果能帮你找准学习重点,避免“学非所用”,让日常学习更有针对性。

第三关:职业瞭望——深度探索目标职业全貌

核心内容:引导大家从筛选出的职业方向中,选定1—2个重点目标职业,深入探索其工作职责、从业要求(学历、技能、证书)、行业发展现状、薪资水平、职业发展路径等信息;

闯关目标:对目标职业形成“全景式认知”,避免对职业的片面化、理想化理解;

实操分析:系统内置超127项职业的详细数据库,可直接调取目标职业的官方解读与从业者真实分享,需填写职业探索心得与核心从业要求;

闯关结果解读:你会获得一份“目标职业全景报告”,清楚了解这份职业的真实工作状态、入门门槛和发展前景。如果发现目标职业的要求与自身预期差距过大,可及时调整方向;若契合度高,则明确后续努力的核心方向。

第四关:兴趣揭秘——找准职业与兴趣的契合点

核心内容:通过趣味化的兴趣探索问卷与测评(结合霍兰德职业兴趣理论),分析你的兴趣类型,匹配对应的职业方向,验证前期选定的目标职业是否与自身兴趣契合;

闯关目标:理解“兴趣是职业发展的动力”,避免选择“无兴趣、无动力”的职业方向;

实操分析:完成测评后,系统生成兴趣分析报告,需结合报告思考“兴趣与目标职业的匹配点/冲突点”,并填写调整思路;

闯关结果解读:兴趣分析报告将明确你的兴趣类型(如现实型、研究型、社会型等),并匹配对应的职业清单。若目标职业与兴趣高度契合,说明你未来从事这份工作的积极性和持久性会更强;若存在冲突,可结合自身情况,要么调整目标职业,要么尝试培养相关兴趣,避免后续工作陷入“枯燥乏味”的困境。

第五关:目标锚定——制定可落地的职业发展目标

核心内容:结合前四关的探索结果,引导大家运用SMART原则,制定短期(在校期间)、中期(毕业1—3年)、长期(毕业5—10年)的职业发展目标,明确各阶段的核心任务;



闯关目标:将模糊的职业愿景转化为具体、可衡量、可实现的目标,让职业规划有明确的“行动方向”;

实操分析:需分阶段填写目标内容,系统会提示目标是否符合 SMART 原则,若目标过于模糊,会引导你细化;

闯关结果解读:你会得到一份“分阶段职业目标清单”,明确在校期间、毕业后不同阶段该做什么、达成什么目标。这份结果能帮你摆脱“迷茫度日”的状态,让每一段时间的努力都有明确的方向,避免浪费大学时光。

第六关:能力盘点——客观评估自身能力差距

核心内容:对照目标职业的从业要求,从专业技能、通用能力(沟通、协作、学习)、职业素养(责任心、执行力)、证书/资质等维度,盘点自身现有能力,找出“优势能力”与“短板能力”;

闯关目标:直面自身与目标职业的差距,避免“自我认知偏差”,为后续技能提升提供精准方向;

实操分析:需对各维度能力进行自评,系统生成能力盘点报告,标注核心差距点,需填写“如何发挥优势、弥补短板”的初步思路;

闯关结果解读:能力盘点报告将清晰标注你的“优势能力”和“短板能力”,让你客观认识自己——既不盲目自信,也不自卑。

第七关:技能提升——制定针对性的能力提升计划

核心内容:基于第六关的能力差距,引导大家制定在校期间的技能提升行动计划,明确“提升什么、怎么提升、何时完成、如何检验”,涵盖专业技能学习、证书考取、实践锻炼、课外学习等方面;

闯关目标:将“弥补差距”转化为具体的学习与实践行动,让职业规划从“目标”走向“执行”;

实操分析:需分维度填写提升计划,明确每项计划的实施时间、方式、检验标准;

闯关结果解读:你会获得一份“个性化技能提升计划表”,这份计划是弥补能力差距、实现职业目标的“行动指南”。它能帮你合理分配时间,明确每一段时间该重点提升什么,避免“盲目学习”,确保每一份努力都能为实现职业目标赋能。

第八关:生涯启航——整合形成完整职业规划方案

核心内容:对前七关的探索结果进行全面整合,系统自动梳理你的职业愿景、目标职业、能力差距、提升计划,需在此基础上完善细节,形成一份完整、可落地的个人职业规划行动方案;

闯关目标:完成从“碎片化探索”到“系统化规划”的转变,形成属于自己的职业规划蓝本,为后续学习、实践、求职提供指导;

实操分析:通关后系统会自动生成《我的生涯探索成长单》,包含所有闯关内容与规划方案,可下载、打印,作为职业规划梳理、大赛备赛的基础素材;

闯关结果解读:《我的生涯探索成长单》是你全流程闯关的“成果总结”,也是一份完整的个人职业规划方案。它涵盖了你对职业愿景到行动计划的所有内容,能帮你清晰梳理自己的职业发展思路,无论是日常学习、参与实践,还是准备职业规划大赛、求职应聘,这份成果都能成为你的“核心参考”,让你始终保持清晰的职业方向。



3. 快速使用方法

登录全国大学生职业规划大赛官网(<https://zgs.chsi.com.cn>),点击“参赛入口/用户登录”;

选择“学生用户”,用学信网账号登录(未注册可直接注册,忘记密码可重置);

完成学生身份核验(未核验需前往“学信档案”认证),重新登录后即可解锁闯关权限;

登录后直接进入“生涯闯关”板块,按顺序完成八大关卡即可。

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统不仅是大赛备赛工具,更是大学生日常职业规划学习的长效平台。对于每一位学生而言,通过系统的闯关探索,能摆脱职业迷茫,找准职业发展方向,读懂自己的优势与不足,将在校的学习、实训、实践与未来的职业发展紧密结合。无论是想顺利就业,还是想高质量就业,这套系统都能帮你搭建起从“自我认知”到“职业落地”的完整路径,为未来的职业发展奠定坚实的基础。

案例分析

案例 2-1 以兴趣为导向 探索职业之路

小高,女,23岁,生物工程专业应届本科毕业生。她性格开朗,大学期间活跃于校艺术团外联工作,多次在辩论赛中获奖,并有过超市促销员的实习经历,展现出较强的沟通与组织能力。考研失利后,小高回到家乡吉林市求职,但感到迷茫:她不喜欢所学的枯燥专业,也不认同父母坚持让她继续考研、从事实验室工作的安排,却不知如何将兴趣转化为适合的职业方向。

2021年8月,小高来到职业指导室寻求帮助。指导老师通过三次面对面指导和多次电话沟通,采用分阶段、有步骤的引导方式,帮助她逐步明确方向。首先,指导老师引导小高进行自我评估,借助中国就业网的职业测评工具,从职业兴趣(霍兰德EAS型:企业、艺术、社会)、职业性格(MBTI的ENFP型)和职业价值观(偏好社会交际、利他主义、变异性)三个维度,帮助她认识到自己适合与人打交道的工作,如营销、策划、公关等。其次,指导老师带她分析宏观就业环境,了解本地高校毕业生政策及人力资源市场供求状况,将目标锁定在营销员、活动策划等岗位上。最后,针对岗位能力要求,指导老师建议小高从提升专业能力(如学习Photoshop制作海报)、实践能力和适应性能力(如换位思考、情绪控制)入手,并指导她准备有针对性的面试作品。两个月后,小高成功入职一家眼镜店,从事活动策划工作。

资料来源:改编第二届优秀案例 24:以兴趣为导向 探索职业之路—优秀就业服务案例—中国就业网 <https://chinajob.mohrss.gov.cn/c/2023-11-16/390997.shtml>

启示:本案例表明,针对高校毕业生的职业指导,应遵循“认知—匹配—赋能”的递进路径。首先,指导者需借助专业工具,帮助来访者将模糊的“兴趣”转化为清晰的“职业特质画像”,实现精准自我评估。其次,要引导其将个人特质与外部就业环境、市场需求相结合,确立切实可行的目标。最后,指导应落脚于具体能力的提升,通过“补差”训练增强求职竞争力。整个过程体现了由浅入深、帮助来访者从“迷茫”到“自主决策”的赋能过程。



任务二 职业性格探索



扫一扫可见微课
“气质与性格”

知识目标

1. 了解气质的涵义、分类及特点,通过评估明晰个人的职业气质。
2. 掌握人格类型的四个维度,通过评估明晰个人的职业性格。

能力目标

认识自身气质、人格类型的偏好倾向,体会不同的气质、人格类型在沟通中的表现倾向。

任务分析

如果说个体在职业活动中选择“做不做”“做什么”受其动机、兴趣等的影响,“做得怎么样”受其智力、能力的制约,而“怎么做”则在更多意义上受其气质、性格的影响。不同气质、性格类型的人在解决问题的方式等方面存在很大的差异。通过本章节的学习,旨在引导同学们更加清晰地了解个性自我,寻求气质、性格与职业的最佳匹配。

知识链接

一、气质的含义

所谓气质,是指个体在心理活动和行为方式中,稳定表现出来的强度、速度、稳定性、灵活性和指向性等动态心理特征,这些特征具有显著的先天遗传性。气质对个体的行为风格、情绪反应、思维节奏等具有广泛而深刻的影响,它决定了一个人日常行事的基本“风格与节奏”,是个体人格的核心底色之一。

气质的形成以遗传因素为核心基础,具有鲜明的先天禀赋。大量心理学研究证实,个体在婴幼儿时期就已表现出稳定的行为倾向差异,如有的孩子活泼好动、反应敏捷,有的孩子安静沉稳、反应迟缓,这些先天倾向会在后天环境中逐步发展,但不会因后天塑造而发生根本性改变。气质具有高度的稳定性,个体的气质特征在成年后会长期保持一致,且气质本身无好坏之分,每一种气质类型都有其独特的优势与发展空间。

二、气质类型及特点

人的气质存在丰富的个体差异,心理学界基于长期的实证研究与实践总结,将气质划分为四种典型类型,并明确了各类气质的核心特征与职业适配性。在现实生活中,纯粹属于某一单一气质类型的个体较少,多数人是两种或两种以上气质类型的混合型。

任何一种气质类型都同时包含积极与消极的心理特质,因此气质不能决定个体的社会价值与成就高度,但会显著影响个体的活动效率与职业适配性,不同气质类型的个体在适合自身特质的职业领域中,更易发挥优势、实现成长,具体特征与适配方向如下表所示:



表 2-1 各种气质类型的心理特征及适宜职业

核心神经活动特质	气质类型	主要心理特征	适宜职业方向
神经反应强度高、兴奋占主导	胆汁质	兴奋性高、反应迅速、热情直率、行动力强,情绪波动较明显、自我约束性较弱	社交、政治、经济、军事、地质勘探、市场推广、节目主持、公众演说
神经反应强度高、平衡且灵活	多血质	反应敏捷、适应性强、善于交际、思维灵活,注意力易转移、耐心不足	管理、公关、销售、教育、服务、文艺创作、新闻传播、人力资源
神经反应强度高、平衡且稳定	黏液质	沉稳冷静、踏实专注、自制力强、情绪稳定,反应迟缓、灵活性不足	科研、工程技术、财务会计、行政办公、仓储管理、法官、医生
神经反应强度弱、敏感细腻	抑郁质	观察力敏锐、情感细腻、专注力强、责任心强,性格内向、抗压性较弱	艺术创作、学术研究、文案编辑、心理咨询、财务审计、精密检测

三、人格与性格

人格更大更具整体性,包含:气质、性格能力、价值观等,决定性格的底气。性格是人格的“外壳”,别人最先感受到的,是你的性格、再慢慢了解这个人格。性格表现人格,你的待人方式、做事习惯,却是人格外在展示。

性格是人格的核心组成部分,是个体在对现实的稳定态度,以及与之相适应的、习惯化的行为方式中,所表现出来的独特且稳定的心理特征总和,是个性最核心、最具标志性的部分。我国心理学界将性格定义为:个体经由长期生活经历积累形成的、稳定的行为习惯与心理倾向。

与能力、气质相比,性格具有直接的社会意义,是一个人社会本质的集中体现。它贯穿于个体的全部行为之中,既体现了人对他人、对事物、对自身的稳定态度,也反映了其习惯性的行为模式,是个人品德、世界观与精神面貌的综合体现。性格特征直接影响人际关系质量与实践活动效果,具有明确的社会评价属性,可进行优劣评判。

性格是个体稳定、独特的心理特质,一旦形成便具有较强的持续性。但性格并非先天禀赋,与气质相比,性格的形成是个体成长过程中,外部环境与内部主观能动性交互作用的结果,因此具有显著的可塑性。

对于大学生而言,性格塑造是成长成才的核心环节。在家庭、学校、社会等环境的熏陶与教育引导下,个体可通过主动的自我反思、实践锻炼与品德修养,不断优化自身性格特质,塑造健全、良好的人格,为个人发展与社会贡献奠定坚实基础。

四、人格类型认知工具介绍

人格类型认知工具是一套基于个体行为偏好差异开发的自我认知工具,核心用于帮助人们理解人与人之间在兴趣方向、能力擅长、思维方式上的差异,助力个体更好地认识自我、适配职业、提升人际沟通效率。

该工具经过长期实践与数据验证,信度与效度不断完善,目前已在高校人才培养、企业人才选拔、政府部门人员管理等领域广泛应用,是当前主流的个性心理分析与自我成长工具之一。

五、人格类型的四个核心维度

该工具通过四个核心维度,衡量个体在行为与思维上的天生偏好倾向。这些偏好本身



无好坏之分,仅代表个体不同的行为风格与心理特质,共同构成了人与人之间的独特差异,每一种偏好都对应着人类正常且有价值的行为模式。

1. 能量倾向维度

该维度用于区分个体注意力与能量的核心指向,以及活力的获取来源,分为外倾与内倾两种类型:

偏好类型	核心特征	典型行为表现
外倾型	注意力与能量主要指向外部世界的人和事,从人际交往与行动中获取活力	关注外部环境; 偏好口头沟通; 通过交流形成观点; 在实操与讨论中学习效率最高; 兴趣广泛,擅长社交与表达; 先行动、后思考;在工作与人际中积极主动
内倾型	注意力与能量主要集中于自己的内心世界,从对思想、回忆和情感的反思中获取活力	关注内心世界;偏好书面沟通;通过独立思考形成观点; 在深度思考、内化练习中学习效率最高;兴趣专注、有深度; 安静内敛;先思考、后行动;仅在面对重要人或事时主动

2. 信息获取维度

该维度用于区分个体感知世界、获取信息的核心方式,分为感觉与直觉两种类型:

偏好类型	核心特征	典型行为表现
感觉型	聚焦具体、现实的信息,以实际经验为核心,关注当下的事实与细节	注重实际、关注细节; 相信过往经验; 偏好具体可操作的任务; 按部就班、循序渐进;擅长处理具象化工作
直觉型	聚焦抽象、宏观的信息,以未来可能性为核心,关注事物的规律与关联	注重想象、关注全局; 相信灵感与直觉; 偏好创新与概念性任务; 跳跃思维、着眼未来;擅长挖掘潜在机会

3. 决策方式维度

该维度用于区分个体做决策、判断事物的核心依据,分为思考与情感两种类型:

偏好类型	核心特征	典型行为表现
思考型	以逻辑、客观为决策核心,坚持原则与标准,注重公平公正	理性客观、擅长分析; 就事论事、对事不对人; 追求规则与效率;适合需要严谨判断的岗位
情感型	以价值、共情为决策核心,关注人际与和谐,注重他人感受	感性共情、擅长沟通; 换位思考、重视关系; 追求团队和谐;适合需要人文关怀的岗位

4. 生活态度维度

该维度用于区分个体应对外部世界、安排生活与工作的核心方式,分为判断与感知两种类型:



偏好类型	核心特征	典型行为表现
判断型	偏好有序、计划的生活,以结果为导向,注重掌控与秩序	做事有条理、有计划; 果断决策、追求闭环; 喜欢井然有序的环境; 擅长推进项目落地
感知型	偏好灵活、开放的生活,以过程为导向,注重体验与弹性	做事灵活、随性; 延迟决策、享受过程; 喜欢自由弹性的环境; 擅长应对突发变化

六、人格理论的实践应用

1. 自我认知与成长

大学生可通过气质、性格与人格类型的自我测评,清晰识别自身的优势特质与待提升方向,针对性地进行自我塑造。在气质层面发挥先天优势,弥补特质短板,如胆汁质提升情绪管控,抑郁质增强抗压能力。在性格层面主动践行修身养性,通过社会实践、志愿服务塑造健全人格。在人格类型层面理解自身偏好,优化学习与工作方式,如内倾型选择深度钻研的学习模式。

2. 职业适配与发展

不同人格特质对应不同的职业适配性,大学生可结合自身特质选择职业方向。外倾型适配社交、销售、管理等需要高频人际互动的岗位。内倾型适配科研、创作、技术等需要深度专注的岗位。感觉型适配财务、行政、运维等需要严谨细致的岗位。直觉型适配策划、创新、战略等需要宏观思维的岗位。

3. 人际沟通与协作

理解人格差异是提升沟通效率的核心。尊重不同气质、性格与人格类型的差异,避免以自身标准评判他人。针对不同特质的个体调整沟通方式,如与外倾型多交流互动,与内倾型多留独立思考空间。发挥团队成员的特质优势,实现优势互补,提升团队协作效率。

案例分析

案例 2-2 同样起点,不同结局:性格决定你的成长速度

学校组织技能竞赛报名,获胜可获技能证及企业实习推荐,需 3 天内组队(3 人)确定项目,兼顾实操与团队分工。

三位同专业专科生,因性格不同,处置方式与结果截然不同,印证“认清性格,才能做出适配选择”。

外向主动型——张同学

性格:外向善沟通、行动力强,擅长主导协调,实操积极,偶显急躁。

处置:第一时间发起组队,结合机电实操优势定项目,1 天组建团队并牵头分工,主动组织练习、请教老师,协调分歧。

结果:团队入围决赛,他发挥优势,提升技能、积累协作经验,为实习加分。



内向沉稳型——李同学

性格:内向严谨、实操扎实、注重细节,先思考后行动,不善主动沟通,偶显谨慎。

处置:先分析竞赛规则与自身优势,等待适配组队邀请,加入后主动承担核心实操调试任务,认真细致、遇困主动请教。

结果:精准完成任务,为团队获奖奠定基础,获得认可,性格也逐渐主动。

犹豫被动型——王同学

性格:内向被动、缺乏主见、实操中等,拖沓畏错,习惯等待安排,贴合部分专科生迷茫状态。

处置:盲目观望跟风组队,不主动承担任务、不沟通请教,拖延实操、畏错不敢动手,一味附和他人。

结果:耽误团队进度、出现实操失误,未入围决赛,自身陷入自卑并反思短板。

资料来源:高职院校真实校园技能竞赛案例参考改编。

启示:同一场技能竞赛报名,三位同专业同学,因性格不同,采取了截然不同的处置方式,最终结果也各不相同。外向主动型的张同学充分发挥优势,主导团队、收获成长;内向沉稳型的李同学专注自身、贡献核心力量;犹豫被动型的王同学盲目跟风,错失机会。这进一步印证了“规划前先探索自己”的重要性——认清自己的性格特质,才能在遇到选择时,做出适配自己的处置方式,发挥自身优势,避免内耗,无论是职业规划、技能提升,还是日常事务处置,都能更高效、更顺利。

【思考与讨论】

1. 结合案例中张、李、王三位同学的行为,请分析:性格是如何直接影响一个人的决策方式、行动风格与最终结果的?
2. 如果你是内向或外向性格,应该如何根据自己的性格特点,扬长避短,在团队合作与竞争机会中做出最适合自己的选择?

任务三 职业技能探索

知识目标

1. 理解职业技能的含义。
2. 了解技能与能力的关系。

能力目标

掌握技能探索的方法。

任务分析

不同的岗位有不同的技能要求。识别自己的技能对于就业择业乃至职业生涯选择十分重要,因为在招聘中,招聘官会想方设法了解应聘者实际能做什么,即具有什么样的技能。通过本章的学习,旨在引导同学们更加清晰地了解掌握专业技能是就业的根本,也是顺利就业的途径之一。



知识链接

正所谓“非学无以广才，非志无以成学”，学生要想找到满意的工作，获得成功，必须努力学习，增长知识，提前准备必备的工作技能，充足的技能将为学生提供更多选择的机会。学生只有将自己修炼成德才兼备的全能型人才，才能在竞争激烈的职场中脱颖而出，赢得用人单位的青睐。

一、职业技能的含义

在心理学中，技能被定义为“通过练习而形成的合乎法则的活动方式”，那么职业技能就是指通过练习而形成的合乎法则的与人的职业有关的活动方式。具体来说就是学生将来就业所需要的知识、经验、技术的总和，是胜任岗位所需的实际操作技能。

学生是否具备良好的职业技能是能否顺利就业的前提。根据《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》中关于“加强职业指导和就业服务，拓宽毕业生就业渠道”的精神，调动学生学习职业技能的积极性，帮助学生提高职业技能就显得尤为重要。

我国近代职业教育的倡导者黄炎培先生说：“一个人职业和才能相当不相当，相差很大。用经济眼光看起来，要是相当，不晓得增加多少效能；要是不相当，不晓得埋没了多少人才。就个人而论，相当，不晓得有多少快乐；不相当，不晓得有多少怨苦。”因此，一个人只有选准了与自己能力倾向相吻合的职业才能如鱼得水，否则，就会影响职业活动的效率。

二、技能与能力的关系

能力(ability)与技能(skill)是两个完全不同的词汇，两者既有区别，又有联系。

1. 区别

(1) 从性质上来看，技能是指顺利完成一定任务的活动方式，属于具体的操作程序；能力则是顺利完成活动任务的个性心理特征，属于个性表现的倾向性。

(2) 从范围上来看，技能的活动方式有特定性，某种活动方式只适用于某类活动并影响该活动的效率；能力，尤其是一般能力，作为一种个性心理特征具有普遍性，它表现在各种活动中，并影响活动的效率。

(3) 从来源上来看，技能是后天的，能力则除了要受后天的环境教育等因素的影响外，还要受个体先天遗传因素的影响。

(4) 从发展来看，个体的能力尤其是智力的发展与技能的获得在时间上是不同步的，智力的发展较早，技能的获得相对要晚一些。技能的获得和运用是无止境的，而智力的发展却是有止境的，技能的掌握和能力、智力的发展在水平上并非完全一致。

2. 联系

(1) 技能的形成以一定的能力为前提，在技能的形成过程中，体现着个体能力发展的水平和个别差异，个体掌握技能的难易程度和速度有赖于已有的能力水平。

(2) 技能的形成能促进能力的发展，要形成和提高能力，必须掌握与之相对应的基本技能。

由此可见，能力和技能相互促进又彼此制约，其实我们可以把技能看成是一个习得的、



具体的能力。

三、职业技能的内容及测评

1. 职业技能分类

国内职业生涯规划领域普遍将职业技能划分为三类:专业知识技能、可迁移技能与自我管理技能。其中,专业知识技能是特定领域的专业知识与技术,需通过教育、培训与实践习得,如专业理论知识、数字化工具应用等,是大学生求职的基础门槛;可迁移技能是适用于多类岗位的通用能力,如组织协调、沟通表达、创新创造等,是用人单位选拔人才的核心考量;自我管理技能是体现个体职业素养的内在品质,如自律意识、抗压能力、责任担当等,是支撑长期职业发展的关键力量。在人工智能时代,专业知识技能需向数字化、智能化方向迭代,可迁移技能需强化人机协同与复杂问题解决能力,而自我管理技能则是应对技术变革、实现可持续发展的核心保障。

2. 职业技能测评

在国内职业生涯规划实践中,职业技能评估常采用本土化测评工具,主要分为两类:

(1) 通用能力测评:以中国大学生职业能力测评系统(CCCAS)、一般能力倾向测验(中国版)、瑞文推理测验(中国修订版)为代表,用于评估大学生的智力、逻辑推理、言语理解等基础能力。

(2) 专项职业能力测评:包括职业技能等级认定题库、机械操作能力测验(中国版)、文书与行政能力测验等,针对特定职业领域的技能水平进行量化评价。

此外,国内高校普遍引入职业素养测评平台,结合 AI 技术实现个性化能力画像,为大学生职业规划提供更精准的参考依据。

案例分析

案例 2-3 2025—2030 年需求增长最快的 10 项硬技能

1. 人工智能与大数据应用

指运用人工智能工具、数据分析平台、机器学习模型等,完成业务场景中的预测、决策、优化与自动化任务。核心是将 AI 与数据转化为实际生产力,是未来几乎所有行业的基础技术能力。

2. 网络安全与数据隐私管理

包括信息系统安全防护、数据合规处理、隐私保护、风险识别与应急处置能力。伴随数字化深入,企业对数据安全、合规运营、风险防控的需求持续上升,成为刚需硬技能。

3. 技术素养与数字化工具应用

指熟练使用数字化办公软件、云协作平台、行业管理系统、智能终端等工具,完成高效工作与跨平台协同,是现代职场最基础、最通用的数字化生存能力。

4. 基础编程与自动化

包括掌握至少一种通用编程语言、低代码开发、脚本编写、流程自动化工具,能够简化重复工作、提升效率。不要求成为程序员,但要求具备用代码与工具解决问题的能力。



5. 工业智能与设备运维

面向智能制造、工业互联网场景,操作与维护智能设备、工业机器人、自动化生产线,完成调试、监控、故障诊断与基础优化,是先进制造业与现代服务业的核心技能。

6. 数据处理与可视化

指对业务数据进行清洗、统计、分析,并通过图表、BI 工具形成直观报告,支撑管理与业务决策。强调从数据中提取价值,是所有岗位通用的高阶能力。

7. 新媒体与内容制作

包括短视频拍摄剪辑、图文设计、直播运营、账号管理、内容分发等实操能力。适应数字营销、品牌传播、电商服务等新业态,是市场、运营、服务类岗位的重要硬技能。

8. 绿色技能与可持续发展

围绕节能减排、循环经济、碳管理、环保工艺、绿色生产等要求,掌握符合“双碳”目标的操作规范与技术方法,是全球产业转型背景下快速增长的新技能赛道。

9. 专业软件操作

熟练使用对应行业的专业工具软件,如设计类(CAD、PS)、影音类(PR、AE)、管理类(ERP、CRM)、财务类、工程类等软件,是岗位准入与专业能力的直接体现。

10. 跨境沟通与专业外语

具备专业外语阅读、书面沟通、术语理解能力,能够阅读外文手册、技术文档、国际标准,参与跨境协作与涉外业务,是高端岗位、国际化企业的重要门槛技能。

资料来源:世界经济论坛(WEF)——《未来就业报告 2025》。

【思考与讨论】

结合自身实际,分析你自己具备了哪些职业技能。



拓展阅读

拓展更多技能提升新渠道

针对不断增长的劳动技能需求,用好用足技能培训资源,拓展更多技能提升新平台、新渠道。一场招聘会,凸显技能提升的重要性。

前不久,笔者采访西部地区某县城招聘会,现场提供岗位数 500 个,求职者约 300 人,最终不到 200 人达成就业意向。岗位供大于求,为啥企业“招不满”?一打听,原来企业主要来自附近新建的工业园,对岗位技术技能要求较高,部分求职者与企业所需不符,最终一些岗位只能空缺。

“千工易寻,一技难求。”近年来,多地发布“最缺工”岗位目录,从汽车操作工到养老护理员,涉及不同产业、多个行业。最近,辽宁省沈阳市发布急需紧缺人才需求目录,涵盖 8 条产业链,超九成需求集中在技术技能岗位。技能与就业紧密相连。

对个人来说,提升技能是立业之本,是创造幸福生活的重要基础。多一技之长,就多一



分稳定就业、增加收入、更好发展的底气。对国家来说,加快建设知识型、技能型、创新型劳动者大军,才能更好适应现代化产业体系建设需要。

据统计,我国高技能人才规模超过 6 000 万人,但无论是数量还是素质结构,都难以适应经济社会发展需要。解决技能人才总量不足、结构不优、供需矛盾突出的问题依然紧迫,当前亟须加快提升劳动者技能素质,壮大技能劳动者队伍。

推动高技能人才量质齐升,深化职业教育、通过院校培养的方式“扩增量”的同时,提升现有劳动者的技能十分重要。针对不断增长的劳动者技能需要,需用好用足更多技能培训资源,拓展更多技能提升新渠道,帮助广大劳动者更新“技能包”、增强就业本领。

在线下,要不断升级劳务品牌、青年夜校等的技能培训功能。宁夏“中宁枸杞技工”、河南“平舆防水工匠”、山西“吕梁山护工”……近年来,多地劳务品牌打响名气,青年夜校“一课难求”,正在打造技能培训的大舞台、新平台。比如,用好乡村振兴政策和就业补助资金,鼓励各地劳务品牌建立一批人才培训基地或技能大师、技艺传承人工作室,将带动更多农民实现技能增收。再比如,在青年夜校广泛收集年轻人求职意愿,针对性推出技能课程,联合企业开展订单式、项目制培训,可以培养更多急需紧缺人才。

在线上,要积极开发好“互联网+技能培训”等新型培训载体。近期中国人事科学研究院的一项报告显示,网上一些短视频平台的技能学习内容不断充实,成为居民提升数字素养与技能的新载体。数字经济催生新产业、新业态、新职业,各地人社部门不妨顺势而为,在网络平台推广一批“云上讲师”和精品网课,线上线下同步举办新职业技能大赛,吸引更多人参与“学技终身”、学以致用。

当前,我国正在全面实施“技能中国行动”,各地技能人才工作投入力度不断加大。把握机遇、发挥优势、积极作为,推出更多专业化、均等化技能培训服务,构建更加完善的终身职业技能培训服务体系,加快建设技能型社会,必将为经济社会高质量发展提供强有力人才支撑。

资料来源:<https://chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2024-02-04/396892.shtml>

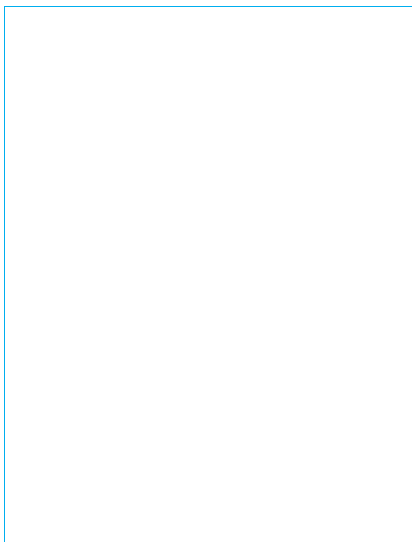
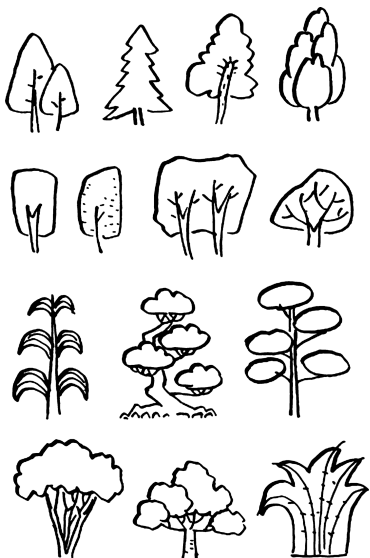


实践训练

训练 2-1 树的意想(课上完成,5 分钟)

指导语:请画一棵树,在完成后请你介绍自己的画。在介绍时要注意介绍以下问题:

1. 树名。
2. 果实名(如果有果实的话)。
3. 季节。
4. 作画时的心情。



训练 2-2 告诉自己“我是谁?”(课上完成,10 分钟)

用 10 分钟的时间,在“我是谁”的活动单上,写下 20 个“我是……”的词句。要求尽量反映个人特点,真正代表自己。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 我是_____; | 2. 我是_____; |
| 3. 我是_____; | 4. 我是_____; |
| 5. 我是_____; | 6. 我是_____; |
| 7. 我是_____; | 8. 我是_____; |
| 9. 我是_____; | 10. 我是_____; |
| 11. 我是_____; | 12. 我是_____; |
| 13. 我是_____; | 14. 我是_____; |
| 15. 我是_____; | 16. 我是_____; |
| 17. 我是_____; | 18. 我是_____; |
| 19. 我是_____; | 20. 我是_____。 |

仔细分析自己的分类,从中能得到什么启发?

训练 2-3 你属于哪种气质类型?(课上完成,5 分钟)

如果你看戏迟到了,你最有可能是下列哪种表现呢? 选择一种,由此来判断你属于哪种气质类型。

- A. 你面红耳赤地与检票员争吵起来,企图推开检票员,径直跑到自己的座位上去,并且还会埋怨说,戏院时钟走得太快了;
- B. 你明白检票员不会放你进去,不与检票员发生争吵,而是悄悄跑到楼上另寻一个地方看戏剧表演;
- C. 检票员不让你进去,便想反正第一场戏不太精彩,还是暂且到小卖部呆一会儿,待幕间休息再进去;
- D. 你对此情景感叹自己老是不走运,偶尔来一次戏院,就这样倒霉,接着就垂头丧气地回家了。

你的选择(),你属于_____

训练 2-4 内向与外向小测验(课上完成,5 分钟)

说明:回答下面的问题,在“是”或“否”上画圈。



序号	题 目	答 案	
1	你有时会莫名其妙地高兴,有时又会莫名其妙地沮丧吗?	是	否
2	你喜欢行动更甚于制订行动计划吗?	是	否
3	你常常会因为某些明显的原因,或是没有什么原因的情况下出现情绪波动吗?	是	否
4	当你参与到某种要求快速行动的项目中,是否感到最高兴?	是	否
5	你易于出现情绪化吗?	是	否
6	当你试图集中注意力时,是否会常常出现走神的情况?	是	否
7	在结交新朋友时,你通常是主动的一方吗?	是	否
8	你的行为是否倾向于快速、确定?	是	否
9	甚至是在你参加一个会议时,是否会经常“魂游物外”?	是	否
10	你认为自己是一个活泼的人吗?	是	否
11	你有时会情绪高昂沸腾,有时又相当低沉吗?	是	否
12	如果阻止你参与到大量的社交活动中,你是否会非常不高兴?	是	否

结果:

题号	2,4,7,8,10,12	1,3,5,6,9,11
得分		
类型	外向	内向

训练 2-5 阅读以下对话,尝试从接受信息方式的维度,分析小张和小田性格类型的差别(课上完成,5 分钟)

小张:什么时间了?

小田:很晚了。

小张:(颇有些吃惊)我问的是“时间”!

小田:(坚持)快到熄灯的时间了?

小张:(变得不耐烦了)喂!你看看我的嘴!请你告诉我现在的“时间”?

小田:(同样不耐烦的)十点刚过?

小张:(气急败坏)我问的是具体时间,几分几秒?明确的答案!

小田:你怎么这么挑剔啊!

这时的小张决定自己去看时间!

训练 2-6 该不该“开除”? (课上完成,5 分钟)

如果你是一名校长,有一个学生违反学校规章制度 2 次,你跟他谈,说第 3 次就按制度执行(开除学籍),但今天他又违反了,你会如何处理?

写下你的处理意见:



训练 2-7 考试前的聚会(课上完成,5 分钟)

今天是周六,你下周一上午有个重要的考试。这时,你接到一个好朋友电话,他/她约你今天晚上吃饭聚会。去还是不去,你如何决定?

你的决定:

训练 2-8 识别你的技能(课上完成,5 分钟)

指导语:检查下列技能的分类和具体技能。在“我的技能”中勾出你认为是自己强项的技能,也可以在左边添加列表中所没有的一项具体技能。

技能分类	具体技能	我的技能
沟通	写作、交谈、外语、劝说、倾听	
创造力	产生新想法、想出新的解决方法、有想象力	
人际关系	与他人相处的能力、交际手段、冲突解决、理解他人、成为一名团队高手	
手工和机械	建筑、操作、维修、装配、安装、驾驶交通工具	
数学	数学技能、分析数据、预算、使用数据技术	
信息技术和办公室工作	操作键盘、字处理、电子表格、数据库管理、网页设计与管理、做记录	
销售	劝说他人、磋商、促进、时髦打扮	
科学	调查、研究、编译、系统化、诊断、评估	
客户服务	服务客户、处理抱怨、应付难缠的人	
病人服务	看护、诊断、招待、引导、咨询、安慰、处理紧急情况	
其他技能		

训练 2-9 360 度评估(课后实训)

结合自己实际,完成 360 度评估(部分课上完成,其余课外按要求完成)

	优点	缺点
自我评价		
家人评价		
老师评价		
亲密朋友评价		
同学评价		
其他社会关系评价		



课后作业

知识点复习

1. 什么是职业自我? 职业自我包括哪六个方面?
2. 什么是气质? 气质的四种类型的特点以及气质与选择职业之间的关系。
3. 什么是性格? 性格与选择职业之间的关系。
4. 了解人的性格偏好组合和每一种类型相关的性格特点,并尝试判断自己的性格类型。
5. 通过对性格和气质的掌握,更好地理解什么是个性自我?

实训项目

1. 结合自己实际,完成 360 度评估。
2. 对照性格理论中的解释和工作匹配类型分析一下自己,试分析自己属于哪种类型,有何特征,是否符合自己的认识,对自己和适合的工作方向有何新的发现。完成一篇 1 000 字以内探索自我性格与职业发展的短文。



学习情境三

职业自我探索（二）



情境案例

高职生的博士逆袭之路



张卫星,机械制造及自动化专业 2008 级学生,始终以自我成长与专业探索需求为核心,历经专转本、考研、读博,最终以博士身份回归母校任教,完成了从高职生到高校教师的逆袭,诠释了自我需求驱动下职业探索的无限可能。

考入高职后,张卫星不甘于现有学历起点,内心有着清晰的自我需求——提升学历、深耕专业。他不满足于课堂表层知识,为攻克“插齿机不能加工斜齿轮”的难题,长期泡在图书馆钻研,甚至主动绘制插齿机结构草稿,将对成长的需求转化为具体行动,也在这一过程中明确了自己对机械专业的探究热情。

基于这份清晰的自我需求,张卫星一步一个脚印,在求学路上稳步推进成长,每一步都充满了坚持与付出。2010 年,他凭借高职阶段扎实的专业基础和不懈的努力,以优异成绩通过专转本考试,成功考入南京工业大学浦江学院,顺利完成从专科到本科的学历跨越,不仅满足了最初“进入本科深造”的核心需求,更在本科阶段拓宽了知识视野,为后续的专业研究打下了更坚实的基础。两年后,他没有停下脚步,继续朝着“深化专业研究”的需求迈进,凭借扎实的学识和持之以恒的毅力,成功考取昆明理工大学硕士研究生,从本科阶段的基础学习逐步转向硕士阶段的专业深耕,在机械相关领域的研究能力得到了显著提升。硕士毕业后,张卫星进入职场历练两年,期间他对自身的职业需求有了更深刻的认知,愈发渴望在专业领域实现更高层次的学术突破,于是萌生了攻读博士的想法。起初他也曾举棋不定,担心未知的挑战,但恩师谭爱红“认定一个方向向前,至于最后走成什么样,先不要考虑”的鼓励,坚定了他的决心。经过深思熟虑和充分准备,2019 年,张卫星成功考入南京农业大学攻读博士学位,围绕人工智能及极端环境力学机理展开深入研究,进一步追求学术探索的更高需求,也完成了个人学识与能力的又一次飞跃。

博士毕业后,张卫星权衡自身需求,放弃外部机会,以高层次人才身份回归母校,将自我需求从“个人深造”升华为“反哺母校、实现价值”。他在课堂上传授前沿知识,同时深耕科研,既延续了专业探索的需求,也实现了自我价值,师生变同事的场景,成为他职业探索成功的生动见证。



- 张卫星的案例启示我们:职业自我探索的核心的是锚定自我需求,不被
- 起点局限,通过深思熟虑的选择和持续行动,就能在热爱的领域实现成长,找
- 到属于自己的终身职业方向。
- 资料来源:改编 从高职生逆袭成博士,他回母校当老师_扬州发布
- <https://www.yznews.cn/p/1912452.html>

启示:人生是有限的,人的精力也是有限的,我们不可能什么都做好、什么都能干,总有所长有所短。人们在选择未来职业发展的时候,选择自己擅长的,选择自己有兴趣的,将有助于你更好地成长,更快地获得成功。

任务一 盘点工作需要

知识目标

1. 了解需要的概念及其分类。
2. 掌握需求层次理论,理解职业对满足需求的重要性。

能力目标

分析自我的需求,结合实际,进一步考察职业的适合性。

任务分析

职业心理动力系统的基础是需要,兴趣、价值观都是需要的表现形式。通过本章节的学习,可以进一步了解人的需要与其职业的关系,其目的是为了帮助同学们决定职业选择的方向,在未来的职业生涯中获得需要的满足。

知识链接

一、需要的含义

1. 什么是需要?

需要是指人类对某种目标取得的渴求和欲望,反映有机体内部环境或外部生活条件的某些缺失或不足,是对客观现实的反映。需要的根本特征是它的动力性,它促使人追求一定的目标,以行动求得自身的满足。人的需要是由所生活的环境决定的,所以人类的需要是随社会的发展而发展的,人的需要随着满足需要的对象范围的不断扩大而变化。

2. 需要的分类

从需要的起源来看,可将其划分为自然性需要和社会性需要。

(1) 自然性需要是本能的机体需要,也称生理性需要。如对空气、热量、食物、水、运动、休息、呼吸和排泄的需要等。

(2) 社会性需要是后天习得的需要。通常是根



调节自己,从社会要求转化来的。当个人认识到这些要求的必要性时,社会的要求就可能转化为个人的需要。如对劳动生产、社会交往、文化学习的需要,对道德、威信、审美的需要,等等。

按照对象划分,需要可以分为物质需要和精神需要。

(1) 物质需要既包括人们对自然界产物的需要,也包括对社会文化物品的需要。在物质需要中,既有自然性需要的内容,也有社会性需要的内容。例如对空气、阳光、家具、服饰的需要就是物质需要。

(2) 精神需要是人所特有的需要。指人在认识、交往、道德、审美和创造等方面的需要。

二、需求层次与激励管理理论

个体行为的动力源于内在需求,心理学与管理学界基于长期实证研究与实践总结,系统梳理了人类行为的内在需求逻辑,提出了经典的需求层次理论,将人的需求划分为由低到高的五个递进层级,为个体成长、组织管理与人才激励提供了科学依据。

表 3-1 需求层次与管理措施

需要层次	追求的目标	管理制度与措施
生理需要	工资、健康的工作环境、各种福利	身体保障(医疗设备)、工作时间(休息)、住宅设施、福利设施
安全需要	职位的保障、意外事故的防止	职业保证、退休金制度、健康保险制度、意外保险制度
归属和爱的需要	友谊(良好的人群关系)、团体的接纳与组织的一致	工会制度、利润分配制度、团体活动制度、互助金制度、娱乐制度、教育训练制度
尊重需要	地位、名誉、权力、责任、与他人工资的相对高低	人事考核制度、晋升制度、表彰制度、奖金制度、选拔进修制度、委员会参与制度
自我实现需要	能发挥个人特长的组织环境、具有挑战性的工作	决策参与制度、提案制度、研究发展计划、劳资会议

1. 生理需要

这是与个体生存直接相关的需要,是所有需要中最基本、最强烈、最基础的一种,涵盖饮食、饮水、住所、睡眠等维持生命的基本需求,是人与社会成员共有的、最易感知的基础需求。该需求具有周期性,是个体一切行为的底层动力。在现代社会中,生理需要是个体生存与发展的前提,但并非个体行为的唯一决定因素,即便该层次需求未完全满足,个体仍可能追求更高层级的成长需求。

2. 安全需要

安全需要涵盖住宅、工作场所、秩序、安全感、生活可预测性等多维度需求,核心目的是减少生活中的不确定性,为个体成长构建稳定的环境基础。与生理需要类似,在安全需求未得到满足时,个体的注意力会高度集中于风险规避与安全保障。例如,成长阶段的个体若安全需求长期缺失,易产生焦虑、不安等心理问题,影响人格健全与发展。

3. 归属和爱的需要

归属和爱的需要,是个体追求社会联结、建立健康亲密关系的核心需求,具体体现为渴望家人相亲相爱、朋友诚信可靠、人际关系和谐,渴望被团体接纳、获得情感支持与信任。该



需求是个体从“生存”走向“社会融入”的关键层级,若长期得不到满足,个体易产生孤独、空虚、失落等负面情绪,影响心理健康与社会适应能力。

4. 尊重的需要

尊重的需要可分为两类:一是自我尊重,即个体对自身信心、能力、本领、成就、独立和自由的内在追求;二是来自他人的尊重,即个体对威望、认可、接纳、关心、地位、名誉和赏识的外在期待。尊重需求是个体自我价值感的核心来源,若该需求长期受挫,个体易产生自卑感、软弱感、无能感,严重影响个人成长与职业发展。

5. 自我实现的需要

自我实现的需要位于需求层次的顶端,是个体实现自我理想、充分发挥个人潜能、成为“理想自我”的最高层级需求。其核心是个体对自我价值的极致追求,即“一个人能成为什么样的人,就必须成为什么样的人”。例如,创作者必须通过创作实现自我价值,研究者必须通过探索发挥自身潜能,该需求是个体成长与发展的终极动力,也是组织激励的最高目标。

案例分析

案例 3-1 拓展就业选择 新职业成就新生活

在就业市场不断迭代、新产业快速发展的当下,传统就业路径不再是唯一选择。越来越多的人打破固有认知,主动拓展就业边界,投身新职业领域,凭借兴趣与努力,走出了属于自己的精彩职业之路,用新选择成就新生活。

AI 动画师吴瑕——从传统行业转型,以新技能开辟新赛道

吴瑕毕业于自动化专业,职业生涯起步于海外知名游戏公司,作为数字艺术家,他参与过多个热门项目,在传统游戏创意领域积累了丰富经验。但随着人工智能技术的兴起,他没有局限于固有职业路径,而是主动关注行业新趋势,尝试接触 AI 绘画与视频制作工具,开启了就业选择的新探索。2024 年,国内 AI 视频工具日趋成熟,吴瑕敏锐捕捉到新机遇,果断转型成为一名 AI 动画师,打破了传统视频制作“多人协作”的模式,凭借 AI 工具的助力,一个人就能完成过去五六十人团队才能完成的商业项目。从游戏行业到 AI 创作领域,他放弃了熟悉的舒适区,主动学习新技能、适应新职业,如今 AI 创作带来的收入已超过传统业务,不仅拓展了就业边界,更在新赛道上实现了职业价值的升级,用新选择收获了更广阔的发展空间。

无人机飞控师何祖强——借力专项培训,从退役军人到新职业从业者

23 岁的何祖强是一名退役军人,退役后曾在一家电厂从事电线电缆检测排故工作,工作稳定但缺乏发展空间,他不甘于局限于此,希望拓展更具潜力的就业选择。一次偶然的機會,他参加了南京市退役军人事务局组织的职业技能培训,接触到无人机飞控这一新兴职业。意识到低空经济的广阔前景后,他果断报名参加无人机飞控专项培训,拿出部队里的拼搏精神,刻苦钻研理论知识、反复练习实操技能,最终顺利考取中国民航局高等级无人机操作执照,成功转型为一名无人机飞控师。如今,他主要负责高压输电线路巡检工作,一天可借助无人机巡检 30 平方公里范围的线路安全,工作效率大幅提升,薪资待遇也显著提高。他凭借主动探索的勇气和专业的技能,打破了退役军人就业的固有局限,拓展了就业选择,在新职业中找到了属于自己的定位,用新职业开启了人生的新篇章。



案例总结:以上案例充分说明,就业选择从来不是唯一的,新职业的涌现为我们提供了更多可能性。无论是主动转型、学习新技能,还是借力培训、追随热爱,只要我们打破固有思维,勇于拓展就业边界,主动探索新职业、适应新需求,就能在新的职业赛道上发光发热,用新选择成就更美好的新生活。

资料来源:来自网络媒体等相关权威报道。

【思考与讨论】

未来就业市场愈发多元化,“唯稳定、唯传统”的就业观逐渐落伍。结合“需要”职业探索动力,谈谈当代职场人该如何树立科学的就业观,始终保持职业探索热情,依托自身需要实现灵活就业、高质量就业?

任务二

识别兴趣发展

知识目标

1. 了解兴趣和职业的关联,掌握兴趣与职业发展的核心价值。
2. 掌握 6 种典型的兴趣类型的核心特征,以及对应适配的职业方向。

能力目标

能够借助相关工具和资源,运用职业兴趣分类模型;系统考察职业方向,评估其与自身职业兴趣的适配度,为职业生涯规划提供科学依据。

任务分析

兴趣是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素,也是职业生涯规划中自我探索的重要内容。通过本章节的学习,我们将和同学们一起寻找“你的兴趣在哪里?你到底想干什么?”这两个问题的答案,进而帮助每一位同学找到自己感兴趣能长期投入的职业方向,实现个人成长与职业发展的同频共振。

知识链接

一、兴趣与职业

兴趣是重要的心理特征之一,是一个人力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向,是个体内心的动力与快乐的核心来源。真实的兴趣,是无论能力高低、外界如何评价,依然乐此不疲、持续投入的事情。职业兴趣是兴趣在职业领域的延伸,是指人们对某种职业活动具有的稳定而持久的心理倾向,使人对某种职业给予优先注意、心生向往。拥有职业兴趣,将显著提升个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

实际生活中,兴趣和职业往往是交织在一起的。在规划自己的职业生涯时,我们不



仅需要知道自己有能力从事什么样的工作,更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。大量研究表明,我们的满足度、幸福感往往来自从事某种活动,而不是无所事事或单纯的享乐游玩,这也正是工作本质的意义所在。因此,兴趣与工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间都存在着明显的正向关联。首先,兴趣是职业生涯选择的重要参考依据。一个人只有对某个领域感兴趣,他才会积极地去感知和关注该领域。其次,兴趣可以增强人的职业适应性。这是因为兴趣作为一种精神力量,可以调动人的全部精力,使人集中精力去获得知识,认真研究,克服困难,创造性地开展工作。最后,兴趣还是保证个人职业生涯稳定发展的重要因素。当一个人对自己从事的职业感兴趣时,就容易从中获得满足感,不管遇到什么挫折和困难,不会轻言放弃,从而保证了职业发展的稳定性。

就人生的不同阶段而言,职业兴趣与职业选择之间的必然联系程度不同。在一开始的阶段,我们要解决一些很实际的问题,可能不能够过于强调兴趣,如果暂时不能按自己的兴趣去选择职业,可以平时多了解这方面的资讯,更好地充实自己,当机会降临的时候,才不会错过。当然有时也可以把兴趣转化为爱好,同样可以陶冶性情,按兴趣去工作只是让自己更容易成功,生活更加快乐,但并不是让自己幸福快乐的唯一途径。在工作了几年之后,通常人到中年都会有回归自我的倾向,那时的个人在实力、经验、职业成熟度等方面都有了很好的积累,就可以选择那些更偏向自己兴趣的职业了。

二、职业兴趣类型与职业适配

心理学与职业指导领域基于长期实证研究与实践总结,将职业兴趣划分为6种典型类型,明确了各类兴趣的核心特征与适配职业方向。在现实生活中,纯粹属于单一兴趣类型的个体较少、多数人是两种或两种以上兴趣类型的复合型。

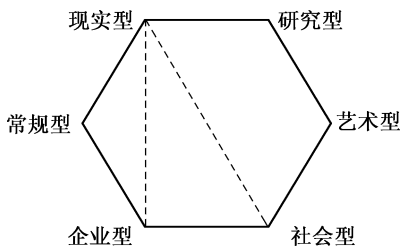


图 3-1 职业兴趣六角形模型

每一种兴趣类型都有其独特的优势与适配场景,无高低优劣之分、核心价值在于帮助个体匹配契合自身特质的职业方向,实现“人岗适配”。

1. 现实型(R)

具有这类倾向的个体,愿意使用工具从事操作性强的工作;动手能力强,做事手脚灵活,动作协调;喜欢做体力工作、户外活动;更喜欢与物打交道;不善言辞,不善交际。

(1) 职业偏好:喜欢用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事实物性的工作、体力活动,喜欢户外活动或操作机器,而不喜欢在办公室工作。

(2) 职业环境要求:使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作,与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要。



(3) 职业类型:各类工程技术工作、农业工作;通常需要一定体力,需要运用工具或操作机械。

(4) 主要职业:工程师、技术员;机械操作员、维修安装工人、木工、电工、鞋匠等;司机;测绘员、绘图员;农民、牧民、渔民等。

(5) 人物代表:航天焊接特级技师高凤林、宣纸制作技艺传承人周东红。

2. 研究型(I)

具有这类倾向的个体,抽象能力强,求知欲强,肯动脑筋,善思考,不愿动手;喜欢独立和富有创造性的工作;喜欢探索和理解事物;知识渊博,有学识才能,不善于领导他人。

(1) 职业偏好:喜欢探索和理解事物,学习研究那些需要分析、思考的抽象问题,喜欢阅读和讨论有关科学性的论题,喜欢独立工作,对未知问题的挑战充满兴趣。

(2) 职业环境要求:具有分析研究问题、运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力,谨慎缜密,能运用智慧独立地工作,有一定的写作能力。

(3) 职业类型:主要指科学研究和科学实验工作。

(4) 主要职业:自然科学和社会科学方面的研究人员、专家;化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员;飞行驾驶员、计算机操作人员等。

(5) 人物代表:诺贝尔生理医学奖获得者、药学家屠呦呦。

3. 艺术型(A)

具有这类倾向的个体,喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能,实现自身价值;具有特殊的艺术才能和个性;乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果,渴望表现自己的个性;喜欢艺术性质的职业和环境,不善于事务工作。

(1) 职业偏好:喜欢自我表达,喜欢文学、音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作,重视作品的原创性和创意。

(2) 职业环境要求:创造力,对情感的表现能力,以非传统的方式来表现自己;相当自由、开放。

(3) 职业类型:主要指各种艺术创造工作。

(4) 主要职业:音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、编导、教师;文学、艺术等方面的评论员;广播节目的主持人、编辑、作者;画家、书法家、摄影家;艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。

(5) 人物代表:中国京剧表演艺术大师梅兰芳、导演张艺谋。

4. 社会型(S)

具有这类倾向的个体,喜欢从事为他人服务和教育他人的工作;喜欢参与解决人们共同关心的社会问题,渴望发挥自己的社会作用;比较看重社会义务和社会道德。

(1) 职业偏好:喜欢与人合作,热情关心他人的幸福,愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务。

(2) 职业环境要求:人际交往能力,教导、医治、帮助他人等方面的技能,对他人表现出精神上的关爱,愿意担负社会责任。

(3) 职业类型:主要指各种直接为他人服务的工作,如医疗服务、教育服务、生活服务等。

(4) 主要职业:教师、保育员、行政人员;医护人员;衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员;福利人员等。



(5) 人物代表:教育工作者张桂梅、中国工程院院士钟南山。

5. 企业型(E)

具有这类倾向的个体,喜欢领导和支配别人,通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到个人或组织的目标,希望成就一番事业。

(1) 职业偏好:精力充沛、自信、善交际,具有领导才能;喜欢竞争,敢冒风险;喜欢权力、地位和物质财富。

(2) 职业环境要求:说服他人或支配他人的能力,敢于承担风险,目标导向。

(3) 职业类型:主要指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

(4) 主要职业:律师、政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人、保险代理。

(5) 人物代表:华为创始人任正非、福耀创始人曹德旺。

6. 传统型(C)

具有这类倾向的个体,喜欢按计划办事,习惯接受他人的智慧和领导,自己不谋求领导职位;不喜欢冒险和竞争;工作踏实,忠诚可靠,遵守纪律。

(1) 职业偏好:喜欢固定的、有秩序的工作或活动,希望确切地知道工作的要求和标准,愿意在一个大的机构中处于从属地位,对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准。

(2) 职业环境要求:文书技巧,组织能力,听取并遵从指示的能力,能够按时完成工作并达到严格的标准,有组织有计划。

(3) 职业类型:主要指与文件档案、图书资料、统计报表相关的各类科室工作。

(4) 主要职业:会计、出纳、统计人员;打字员;办公室人员;秘书和文书;图书管理员;旅游、外贸职员;保管员;邮递员;审计人员;人事职员等。

(5) 人物代表:著名文献作家郑振铎、中国现代会计之父潘序伦。

三、六种职业兴趣类型之间的关系

依据此六角形模型,学界又发展了三个概念,它们分别是一致性、分化性以及适配性。以一致性举例说明,任何两种类型之间的距离越近,其职业环境及人格特质的相似程度就越高。如企业型和社会型在六角形模型中是相邻的类型,它们的相似也最高,这两种类型的人都比其他类型的人更喜欢与人打交道,只是他们打交道的方式不同而已。另外,适配性是其中最为重要的一个假设,它指不同类型的人需要不同的生活或工作环境,人与职业配合得当,其适配性就高。通过适配性的高低,可以预测个人的职业满意度、职业稳定性以及职业成就。分化性是指内在的六种兴趣强度差别的程度:分化性越高,表示这六个类型中有的兴趣类型特别突出;分化性越低,表示这六种兴趣类型之间的差别不大。

四、兴趣与能力

孔子曾说:“学习之道,在于求真,求真之道,在于兴趣。”这句话提醒我们,学习的最大动力来自于兴趣。只有当我们对学习的内容感兴趣时,我们才能投入到学习中,才能更好地掌握知识,提高能力。

兴趣虽然与能力有密切关系,但兴趣并不是能力,也不代表成就,而是无论遇到什么,都会产生动力的源泉,所以兴趣测试的分数并不代表能力的高低,因此,高兴趣不等于高能力。



把兴趣转化为工作技能或者培养新的兴趣,本身就是一种工作适应能力。正确看待兴趣,学会获得平衡与适应现实,是我们探讨兴趣的根本目的。

案例分析

案例 3-2 拆掉专业“墙”,从“好玩”到全国冠军

大三工业机器人专业学生曾祥贵,与专业的结缘始于一份朴素的兴趣:“初始我只是觉得机器人像玩具一样有趣。”这份纯粹的“好玩”,让他踏上专业学习之路,也开启了一段从兴趣到热爱、从新人到全国冠军的成长征程。

刚入学时,曾祥贵对工业机器人、智能制造的认知十分浅薄,但这份好奇心,成为他不断前行的最大动力。真正让他的兴趣实现质变的,是一次全国性比赛的契机——接触到“全国智能制造应用技术技能大赛”后,他才发现,智能制造绝非单一操作,“智能制造系统运维工”赛项更是要求选手兼具机器人操作与维护、电气控制、AGV 地图扫描、数控机床调试、PLC 编程乃至简单视觉识别应用等多领域能力。“这‘逼’着我们拆掉专业之间的‘墙’。”曾祥贵说,此后他和队友徐鑫开启了“白天练手、晚上补脑”的集训模式,为破解赛项难题,主动啃下大量跨学科知识。为简化编码程序、实现机器人与数控机床的精准配合,二人反复研讨 4 个小时,终于打磨出更便捷的运行程序。他不仅吃透《机电一体化》《工业机器人制造》等核心课程,更抓住集训机会虚心请教指导老师胡银全,实现专业技能的快速迭代,成长为兼具多领域能力的智能制造“多面手”。

2025 年,全国智能制造应用技术技能大赛决赛场上,曾祥贵与队友徐鑫凭借扎实的功底和默契配合,斩获“智能制造系统运维工”赛项一等奖。从懵懂的“智造”新人,到国内行业大赛冠军,他用实力证明:兴趣从不是“消遣”,而是成就事业的底气。而这份成长,也离不开学校搭建的校企合作成长平台、“双师型”指导团队与实践导向的课程体系,让他在校期间便具备了解决实际工程问题的初步思维和能力。获奖后,曾祥贵并未止步。他深知,智能制造的核心在“智”,未来必将是人工智能、大数据、物联网与制造业深度融合的时代。他表示,将跳出比赛成绩和专业局限,瞄准更具挑战性的方向持续学习,努力成为新时代智能制造的“能工巧匠”。

资料来源:改编曾祥贵:拆掉专业“墙”“进阶”智能制造全国冠军—新华网 <http://cq.xinhuanet.com/20251231/54298724275141d69bf2ee0e289e7c45/c.ht>

启示:职业规划从不是凭空想象,而是从找到兴趣开始。当你对一件事满怀热爱,并愿意为之全力以赴,终能在热爱的领域发光发热,站上属于自己的最高领奖台。

任务三 澄清职业价值

知识目标

1. 了解价值观及价值观的特征。
2. 理解职业价值观的内涵、类型,掌握职业价值观澄清的步骤。



扫一扫可见微课
“职业价值观”



能力目标

了解价值观对个人职业选择和发展所起到的激励、影响作用,在职业规划中能重视对个人价值观的澄清,愿意在今后的生活中不断反思。

任务分析

通过前面章节的学习,我们已经了解了气质、性格、需要、技能、兴趣在职业生涯规划过程中的重要性和作用,也相信每位同学对自己的职业生涯有了一定的规划。但在现实生活中,我们又常常会做一些与自己的兴趣、性格等相违背的事情或决定,这是因为最后的决定往往是由自己的价值观所确定的。通过本章节的学习,将最终解释“为什么做”的问题。

知识链接

一、职业价值观

职业价值观是个人追求的与职业有关的目标,即个人的内在需求及在从事活动时所追求的工作特质或属性,它是人生观在职业问题上的反映。我国学者黄希庭、张进辅、李红(1994)将职业价值观定义为:人们在社会职业需求上所表现出的评价,是人生价值观在职业问题上的反映,也是个人在职业活动中所追求的工作特质与内在需求。

你在工作中寻找的是什么?你判断工作“好”与“坏”的标准是什么?在许多场合,我们往往要在一些得失中做出选择,而左右我们选择的往往就是我们的“职业价值观”,也可称为择业观。例如,是要工作舒适轻松,还是要高标准的工资待遇;要成就一番事业,还是要安稳太平。当两者有矛盾冲突时,最终影响我们决策的是存在于内心的职业价值观。它是人们对待职业的一种信念和态度,或是人们在职业生活中表现出来的一种价值取向。

二、职业价值观的类型

学者金盛华、李雪(2005)将职业价值观划分为目的性价值观与手段性价值观两类。

目的性职业价值观:是个体评价和选择职业的内隐动机性标准,对应“终极价值”,包含家庭维护、地位追求、成就实现、社会促进 4 个维度,是人们希望通过职业实现的长远目标。

手段性职业价值观:是个体评价和选择职业的外显条件性标准,对应“工具价值”,包含轻松稳定、兴趣性格、规范道德、薪酬声望、职业发展、福利待遇 6 个维度,是实现终极目标所偏好的行为方式与条件。

价值观的变化可归因于多种因素,一方面是基本需要满足后向更高层次需要的转变,另一方面是人们越来越重视生活质量与物质条件的同等重要性。许多人在职业上走偏了路,正是因为没有厘清“目的性价值”与“手段性价值”的差异,常常费心于那些并非真正想要的手段性价值,因此才会遭受更多的痛苦。

职业价值观的类型是多种多样的,我国学者阚雅玲结合本土职业场景,提出了 12 类职业价值观:

收入与财富:追求薪酬提升与财务改善;

兴趣特长:以个人兴趣与优势为择业核心;



权力地位:向往职业带来的社会声望与影响力;
自由独立:重视工作自主权与弹性空间;
自我成长:渴望在工作中获得学习与锻炼机会;
自我实现:追求专业能力充分施展与个人价值达成;
人际关系:看重和谐友好的工作氛围与团队联结;
身心健康:强调工作对个人身心状态的积极影响;
环境舒适:偏好整洁、人性化的工作场所;
工作稳定:追求职业安全感,避免频繁变动;
社会需要:以服务他人、贡献社会为职业导向;
追求新意:期待工作内容丰富多变,避免单调重复。

三、大学生职业价值观

大学生的职业价值观是大学生这一特殊群体对于职业评价、职业选择和职业价值取向等的总体看法,在一定程度上反映了大学生的择业方向和标准,并对他们的工作态度、工作积极性,乃至对社会的稳定和发展都有着重要的影响。大学生的职业价值观具有以下几层含义。

(1) 大学生的职业价值观以大学生的职业认知状况为基础。大学生的职业认知状况是指大学生在择业的过程中对职业、对自己以及对与职业有关的事物的认识、了解以及择业时做出的推理和决策。大学生职业认知水平直接影响着大学生的职业选择。

(2) 大学生的职业价值观以大学生的职业理想为目标导向。职业理想是指人们在世界观、人生观和价值观的指导下对未来职业的向往和追求,既包括对职业种类和职业方向的追求,也包括对未来职业或事业上所能取得的成就的追求。青年大学生正是世界观、人生观的形成时期,也是职业理想的孕育时期。

(3) 大学生的职业价值观以职业评价方式为标准。职业评价是主体对职业的社会地位、社会意义、劳动报酬、劳动强度、工作环境等的综合认识和评价。职业评价直接影响大学生对待工作的态度,还会对职业选择和择业意向产生直接影响。

(4) 大学生职业价值观以职业选择结果为取向。职业选择是指择业者根据自己的职业意愿和职业能力,在众多职业中选择其中一种具有倾向性的职业作为自己所从事的职业。价值目标、职业收入、行业选择、地域倾向以及工作条件等成为大学生职业选择的影响因素。不同的择业主体具有不同的价值取向。

四、价值观与职业选择

在为自己做职业生涯规划之前,一定要清楚和明确自己的价值观和职业价值观。价值观和职业价值观决定了哪些因素对你重要的是,哪些是不重要的,哪些是你优先考虑和选择的,哪些不是。

对自己的价值观,特别是职业价值观进行分析时,可以参照学者们所提出的价值观类型,看自己到底属于哪一种。其实,我们可以把不同职业价值观的内容加以归纳总结,根据它们所体现的主要方面,来确定自己的职业价值观中主要的因素是什么。可以把这些因素总结为三类,职业价值观的分析从以下三个方面展开。



第一,发展因素,包括符合兴趣爱好、机会均等、公平竞争、工作有挑战性、能发挥自身才能、工作自主性大、能提供培训机会、晋升机会多、专业对口、发展空间大、出国机会多等等,这些职业要素都与个人发展有关,因此称之为发展因素。

第二,保健因素,包括工资高、福利好、保险全、职业稳定、工作环境舒适、交通便捷、生活方便等等,这些职业要素与福利待遇和生活有关,因此称之为保健因素。

第三,声望因素,包括单位知名度、单位规模和权力大,行政级别和社会地位高,等等,这些职业要素都与职业声望地位有关,因此称之为声望因素。职业价值观是一个复杂的多维度的心理因素,对职业的选择和衡量有多种要素的参与,但各要素起的作用是不同的。从当前的实际来看,许多调查显示,大学生的职业价值观越来越重视发展因素,而对保健因素和声望因素的重视程度则因人而异,差别较大。

职业价值观是影响职业选择的重要因素,对工作的满意程度和期望是由职业价值观决定的,不同的人因职业价值观不同,选择工作的标准是不同的。在经济条件比较好的情形下,大学毕业生就可能有很多职业选择,在面临选择的时候,最终决定的结果是受到其自身职业价值观的影响。

案例分析

案例 3-3 小白菜成长记——在内卷和摆烂之外,找到自己的路

在遥远的蔬菜王国里,有一个奉行“卷者为尊”原则的卷心菜王国。

在这个王国里,有一个特殊的规矩:卷心菜越卷,颜色就越绿,也就越受人尊敬。整个王国的卷心菜们从小就被教育:要努力卷、拼命卷,只有卷得越紧、颜色越绿,才能获得认可,才能过上好日子。

我们的主人公小白菜,就出生在这个王国里。

可是,由于物种差异,小白菜天生就和别的卷心菜不一样——他天生就不爱卷,也无法变得更绿。无论他怎么努力,他的颜色始终是那浅浅的、不够“卷”的白绿色。

起初,小白菜很苦恼。他看着周围的卷心菜们一个个卷得紧紧的、绿油油的,受到大家的称赞和羡慕,而自己却总是被忽视、被质疑。他试着模仿他们,拼命地把自己卷起来,但不仅没有变绿,反而感到浑身不舒服。

后来,小白菜遇到了他的好朋友小咸鱼。

小咸鱼是咸鱼王国的居民,他的生活哲学是:既然卷不动,那就干脆躺平。于是,小白菜开始和小咸鱼一起“摆烂”——不卷了,爱咋咋地。每天就是晒太阳、发呆、啥也不干。

刚开始,这种“躺平”的生活确实让小白菜松了一口气。不用再为“不够绿”而焦虑,不用再为了卷而把自己弄得浑身难受。可是,在长时间和朋友小咸鱼一起摆烂之后,小白菜却渐渐感受到了内心的空虚。

他开始问自己:我到底想要什么?我不想像卷心菜那样卷,也不想像咸鱼那样躺,那我还能怎样?

就在小白菜对未来的人生道路感到迷茫时,他偶遇了紫甘蓝。

紫甘蓝是卷心菜王国的“异类”——他的颜色是紫色的,不是卷心菜标准的绿色。但他活得自在、活得通透,完全不理睬“卷者为尊”的那套规则。



小白菜把自己的困惑告诉了紫甘蓝:不想卷,也试过躺,但躺久了又觉得空虚,不知道该怎么办。

紫甘蓝听完,对他说了一句让小白菜豁然开朗的话:

“除了卷和摆烂,还有其他生活方式。”

紫甘蓝告诉小白菜,人生的道路不是只有“卷”和“躺”两条。你可以找到自己的节奏,在自己的赛道上努力,但不陷入内卷的怪圈;你可以保持积极进取的心态,但不被单一的评价标准绑架;你可以活出自己的颜色,不管是白是绿还是紫,只要你找到真正适合自己的方向。

听完紫甘蓝的话,小白菜完成了内心的自洽。

他决定,在内卷和摆烂之中寻求平衡,在保证不陷入内卷怪圈的前提下,保持积极进取的心态进行学习和生活。

他不再纠结于自己“不够绿”,也不再因为不想卷就干脆躺平。他找到了属于自己的节奏——该努力的时候努力,该休息的时候休息,用自己的方式生活,而不是被“卷者为尊”的标准牵着走。

案例来源:中国大学生在线 超越自我,不负韶华——小白菜成长记 https://dxs.moe.gov.cn/zx/a/hd_dxszxhdbm_dqjwhjyp_cgzs_yp/250116/1987649.sht

启示:小白菜的成长告诉我们,人生并非只有“内卷”与“摆烂”两条路。与其被单一标准裹挟,或彻底放弃努力,不如寻找适合自己的节奏。真正的成长,是在保持积极进取的同时,不被外界评价所绑架,活出自己的颜色,走出属于自己的平衡之道。

当代部分学生在社会思潮多元化影响下,职业观念呈现出功利化、短视化倾向。部分学生片面追求高薪高酬,缺乏“俯首甘为孺子牛”的奉献精神,过分关注物质待遇,这种倾向不仅会造成职业焦虑,也不利于个人长远发展。

“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,新时代大学生应树立胸怀天下、为国担当的家国情怀和强烈社会责任感。面对职业选择,当如古人所言“道之所在,天下归之;德之所在,天下尊之”,应追求合乎道义与价值的职业成就,而非单纯追求物质利益。“不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵”,大学生应明白职业发展的核心在于自我价值与社会价值的统一,不为一时贫富所困,更不能为追求高薪而牺牲职业操守。

同时,应当明白奋斗是青春最亮丽的底色,劳动创造价值,技能成就人生。孟子曰“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,这启示学生无论身处何种岗位,都必须坚守职业道德底线,自觉践行爱岗敬业、诚实守信、精益求精的工匠精神。这不仅是新时代大学生的职业素养,也是未来职业生涯中必须恪守的职业底线和行为规范。



拓展阅读

将兴趣变成致富途径,开艺术小店做钩编月入数万元

王惠若是山东的一个乡村姑娘,22岁来到了北京的一家公司打工,勤奋聪明的她在车间里只干了半年,就当上了生产线领班,哪怕是这样子,王惠若对织毛衣的兴趣依然有增无减,闲时总是要买回一些毛线织些东西过过瘾。



一个周末,王惠若和朋友们一起去博物馆参观,看着那一件件古味浓厚的器具,王惠若动了心,以前钩编的东西都是平面的,如果能够钩编出这样的立体物件,一定很新奇,反响也肯定非常大!这样一想,王惠若决定用最原始、最古朴、最回归自然的材料和方式,勾编这些最古老的艺术品。

王惠若很快开始尝试,她在业余时间设计出了青铜鼎、古瓷瓶等物件的钩编方法。在材料的选用上,她也跳出了毛线的范围,根据不同的物件性质而采用不同材质的线绳,毛线、棉线、麻绳等不一而足。随后,她将自己编出的工艺品拿到附近的一条小街的夜市上销售,一下子就吸引了人们的目光,只用了一个晚上,王惠若就把那些“青铜鼎”和“古瓷瓶”卖了个精光。

初步的成功让王惠若看到了这个行业的前景,也令她更加坚定要做自己喜欢的事。王惠若很快辞职离开了工厂,用所有积蓄,开设了一家名为“798 艺术”的小店,她钩编了许多风铃、手袋、背包以及插满玫瑰的花瓶放在门口,另外她还设计出了更多的绳艺钩制法,不仅有陶瓷、青铜器、玩偶、花卉、手机链、钥匙,而且还有各式玩偶,例如小兔子、小狗、老虎、小乌龟以及玫瑰、菊花,向日葵、仙人掌等系列应有尽有。

她把所有的编织法记录在一个小册子里,然后送到乡下,以“供料加工”的模式包给了乡下一些有编织手艺而又无所事事的妇女和老人,很快,一批批的产品就出来了。王惠若把这些充满古韵,古朴典雅的工艺品高低有序地陈列在店里后,顾客便像潮水一样涌向她那间不足 20 平方米的小店,一时的“突发奇想”,竟然奇迹般打开了一扇市场之门,当月,王惠若就净赚了 2 万元!经过三年的努力,如今的王惠若已经拥有了十名编织设计师组成的团队,而她的“798 艺术”也已经成为一家拥有 5 家分店的连锁公司,月入数万元,产品也开始进入海外市场的开拓!

从一个乡村姑娘到一位企业主,王惠若实现了大跳跃。对于自己的成功,王惠若总是谦虚地说:“我只是在做自己感兴趣的事情!”

确实,兴趣是最好的志向,兴趣能保持最长久的激情,是最大的推动力,在自己最有兴趣的方向选择去开创自己的事业,是一种最朴实的智慧!



实践训练

训练 3-1 我的岛屿计划(课上完成,5 分钟)

假设在你去度假的途中,你所乘坐的轮船突然发生了意外故障,必须紧急靠岸。这时候,轮船正好处于下列 6 个岛屿中间。幸运的是,你可以凭自己的兴趣选择一个岛屿靠岸。要知道,这些岛屿只能通过轮船与外界联系。而由于天气原因,今后至少半年内船只都无法出航,而且你还要等待境外的轮船运送人员和器材前来维修你所乘坐的轮船。因此一旦靠岸,你可能需要在这个岛上呆很长一段时间(至少一年)。请按一、二、三的顺序挑出 3 个岛屿。

R:自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好,有各种野生动物。居民以手工见长,自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具,喜欢户外运动。

I:深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习,崇尚和追求真知,常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

A:美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人,弥漫着浓厚的艺术文化气息。居



民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画,许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

S:友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人,社区均自成一个密切互动的服务网络,人们重视互助合作,重视教育,关怀他人,充满人文气息。

E:显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易,能言善道。经济高度发展,处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

C:现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化,是进步的都市形态,以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守,处事有条不紊,善于组织规划,细心高效。

1. 自己第一选择的3个岛屿的顺序是(写下所选岛屿的字母):

(1) _____

(2) _____

(3) _____

2. 同一岛屿的人交流一下:自己为什么选择这个岛屿,看看大家有什么共同的兴趣爱好。

训练3-2 价值观拍卖会(课上完成,15分钟)

大屏幕上显示着12种价值观:

1. 收入与财富:追求薪酬提升与财务改善;
2. 兴趣特长:以个人兴趣与优势为择业核心;
3. 权力地位:向往职业带来的社会声望与影响力;
4. 自由独立:重视工作自主权与弹性空间;
5. 自我成长:渴望在工作中获得学习与锻炼机会;
6. 自我实现:追求专业能力充分施展与个人价值达成;
7. 人际关系:看重和谐友好的工作氛围与团队联结;
8. 身心健康:强调工作对个人身心状态的积极影响;
9. 环境舒适:偏好整洁、人性化的工作场所;
10. 工作稳定:追求职业安全感,避免频繁变动;
11. 社会需要:以服务他人、贡献社会为职业导向;
12. 追求新意:期待工作内容丰富多变,避免单调重复。

活动分成两小组进行。假设每个人有10万元,每项价值观底价10 000元,每次喊价不得低于10 000元。根据屏幕上的15个拍卖品,先填写调查问卷的第一项,然后开始拍卖,一个团队代表一个投标者。

1. 屏幕上列举的许多价值观中,我最喜欢的五个以及喜欢的原因。

我最喜欢的价值观用词分别是:

(1) _____

(2) _____



(3) _____

(4) _____

(5) _____

喜欢的原因：

2. 活动结束后,列举我们这一组所买到的价值观。我们这一组是怎么选出所要买的价值观的? 如果碰到有组员并不认为那是他所要的呢? 而这些中哪些是我支持买的,哪些是我不支持买的及其原因。

3. 当组员决定想买的价值观并不是我喜欢的,我会()

A. 没关系,以大局为重,牺牲自己;

B. 不管别人怎么说,我会坚持不把我手上的 10 万元捐出去,因为那不是我真正想要的! 而我有这样



的权利；

C. 我会把我想买的告诉组员,并希望他们能体谅我,甚至帮我把它买下来。

训练 3-3 职业兴趣探索(课后实训)

(1) 列出到目前为止你感觉最快乐的三件事情。它们的共同点是什么?

(2) 平时最爱看哪类报纸、杂志? 看得最多的是哪个版块? 里面什么内容吸引你?

(3) 最爱听的讲座,里面什么东西吸引你?

(4) 最喜欢的课程,为什么喜欢?

(5) 最爱浏览的网站和网页,最爱浏览的内容是什么?



(6) 做什么事经常忘记时间?

(7) 寒暑假都在做什么? 为什么?

(8) 平时喜欢参加哪些运动? 为什么?

(9) 参加哪些社团和学生工作? 为什么参加?

(10) 最喜欢的三种职业。哪些特征吸引你?



(11) 喜欢你所学的专业吗? 为什么?

课后作业

知识点复习

1. 什么是需要? 什么是需求层次理论?
2. 什么是兴趣? 兴趣与选择职业之间的关系。
3. 什么是霍兰德的 6 种人格和职业类型?
4. 什么是价值观? 你的价值观会对你的职业选择和人生产生什么样的影响? 其他人的价值观会对你的生活造成什么样的影响?
5. 通过对需要、兴趣和价值观的掌握,更好地理解什么是动力自我?

实训项目

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统,进行职业测评。(打印一份测评报告备用)



学习情境四

职业环境探索



情境案例

从迷茫到“零磨合”——张灿英的微专业职业探索之路

2025 届毕业生张灿英,入学时带着明确的就业目标,却对具体职业方向一片迷茫,这也是不少高职新生的共同状态,而学校的微专业课程,为她的职业探索点亮了方向。

一次就业指导课上,张灿英了解到电梯智能维保行业的广阔前景,恰逢学校与日立电梯(中国)有限公司等企业联合开设“电梯智能维保”微专业,她果断报名,开启了精准的职业学习之路。

不同于传统课堂,这一微专业的培养模式全程对标企业需求:课程内容紧扣合作企业的技术路线、核心设备与岗位任务,做到所学即所用;教学由学校教师与企业技术总监组成的双师团队负责,兼顾理论与实战;在校企共建的“教学工厂”式实训基地,她还能操作企业最新设备,积累真实场景的实践经验。精准的培养让她毕业前就熟练掌握了岗位核心技能。

凭借微专业的扎实学习,张灿英顺利通过企业职业技能考核,更因表现优异获得企业导师内推,成功入职日立电梯(中国)有限公司四川分公司,实现了从校园到职场的完美衔接。这份探索让她的职场起步尽显优势:她的起薪比同专业未修读微专业、进入传统岗位的毕业生高出近 25%;更重要的是,在校学习与岗位要求的无缝对接,让她入职即“零磨合”上岗,能快速胜任工作、为企业创造价值。

张灿英的经历,为迷茫的高职学生和职场新人提供了清晰的职业探索启示:其一,主动把握新型学习机遇,短期课程、校企微专业等都是接触新职业、洞察行业趋势的窗口;其二,学习要精准对标岗位需求,围绕目标岗位的能力要求积累知识与实践经验;其三,善用校企合作资源,借助双师指导、实训基地等平台提升实战能力;其四,以成果为导向规划学习,将技能证书、岗位胜任力等作为职业探索的核心目标。

在职业教育强调产教融合的当下,张灿英的故事印证了,职场新人只需



找准定位、借力优质资源、坚持成果导向,便能实现校园到职场的平稳过渡,甚至在职业起跑线上收获竞争优势。

资料来源:改编自央视网新闻《平均就业率高达 97%,成都这所高职院校怎么做到的?》(2025 年 8 月 13 日)

【思考与讨论】

1. 你所在的学校或专业是否有类似“微专业”或校企合作的项目?如果有,你打算如何利用它们来规划自己的职业路径?
2. 结合张灿英的经历,你认为“零磨合”上岗对职场新人来说意味着什么?除了技术技能,还需要在哪些方面做好准备?

任务一

分析宏观环境



扫一扫可见微课
“职业环境探索”

知识目标

1. 了解我国对产业、行业的划分及其概述。
2. 掌握职业宏观环境变化的新趋势、新特点。

能力目标

能够对自己所在的职业环境进行科学、客观、全面的分析,以便更好地规划自己未来的职业生涯。

任务分析

孙子兵法云:“知己知彼,百战不殆。”要做好职业生涯规划,除了要了解自我,知道“我能做什么”外,还必须进行环境分析,知道“环境允许我做什么”。通过本章节的学习,主要使学生能够了解职业宏观环境中的相关情况,探索其对个人职业发展的意义和价值。

知识链接

一、与职业相关的概念

1. 产业

广义的概念指生产物质产品和提供劳务活动的集合体。狭义的概念指生产物质产品的集合体。在自然经济占统治地位的情况下,虽然存在着许多种类的手工业生产,但都不称为产业。在社会大生产条件下,各企业向着专业化方向发展,形成互相联系各类生产部门。这时便把从事某方面专业生产,并具有本身特点的行业称为产业。对产业结构的划分,现在比较普遍和经常使用的有以下方法:



- (1) 把社会再生产分为生产生产资料的部类和生产生活资料的部类。
- (2) 把国民经济分为农业、轻工业和重工业三大部类。
- (3) 把产业分为第一产业、第二产业和第三产业。
- (4) 把生产分为劳动密集型、资金密集型和知识密集型等类型。

2. 行业

行业一般是指其按生产同类产品或具有相同工艺过程或提供同类劳动服务划分的经济活动类别,也就是说一个行业是从事相同性质经济活动的所有单位的集合,如饮食行业、服装行业、机械行业等。行业的划分:

(1) 道琼斯分类法。道琼斯分类法将大多数股票分为工业、运输业和公用事业三类。

(2) 标准行业分类法。为了便于汇总各国的统计资料,进行对比,联合国经济和社会事务统计局曾制定了一个《全部经济活动国际标准行业分类》,简称《国际标准行业分类》,建议各国采用。早期版本它将国民经济划分为 10 个门类,现行主流版本则调整为 21 个门类,并在各门类之下进一步细分大类、中类与小类。

二、宏观环境变化趋势分析

当下职业环境正经历深度变革,把握宏观趋势是职场新人开展职业探索的核心起点,七大趋势具体如下:

1. 数字经济深化与平台化生存

5G、大数据等技术推动数字经济渗透各行业,平台经济成为就业新形态,外卖骑手、内容创作者等岗位不断涌现。雇佣关系被重构,要求个人提升自我管理、品牌建设能力,职业规划核心转为在数字生态中找准自身定位。

2. 人工智能催生人机协作新常态

以 AIGC 为代表的技术重构职业格局, AI 逐步介入知识密集型工作,职业能力核心转向 AI 工具运用、批判性思考等能力。提示词工程师等新职业应运而生,职场新人唯有学会驾驭 AI,掌握人机协作能力,才能站稳职业赛道。

3. 新质生产力催生新兴产业集群

新质生产力推动战略性新兴产业发展,创造出储能工程师、无人机飞手等大量高附加值新岗位。这类岗位要求跨学科知识融合,需具备“本专业能力+新技能拓展”的综合素养,精准把握产业融合新方向是职业突破的关键。

4. 绿色发展理念下绿色职业兴起

双碳目标推动产业结构重塑,绿色职业从概念落地为实际岗位,碳排放核查员、新能源运维工程师等需求激增。这类职业兼具广阔发展前景与可持续发展的社会价值,成为职业选择的重要方向。

5. 人口结构变化带动服务与银发经济

人口老龄化与家庭结构变化,催生适老化改造设计师、健康管理师等银发经济相关职业;年轻人对生活品质的追求,让整理收纳师、陪诊师等个性化服务职业兴起。此类职业注重情感链接,要求从业者具备同理心、沟通力与创造力。

6. 虚实世界融合开辟全新职业疆域

元宇宙、AR/VR 技术发展,催生虚拟场景搭建师、数字人建模师等新职业,这类岗位聚



焦虚拟空间内容创作,跨越技术与艺术边界,对从业者的想象力和跨界能力要求较高,为年轻人提供了全新职业舞台。

7. 文化多元与代际碰撞重塑职场能力

职场呈现五代同堂格局,代际间价值观、工作方式差异显著,国潮兴起也推动非遗经纪人、国风设计师等职业发展。这要求职场人提升包容性、同理心,具备跨圈层沟通能力,适配多元的职场文化与行业需求。

综上,当下职业环境是全球化与在地化交织、技术与人文并重、传统与新兴职业并行的复杂生态。职场新人的职业探索,核心不再是寻找静态铁饭碗,而是培养动态适应能力,在洞察趋势中找准方向,在掌握新技能中提升价值,在理解多元需求中打造不可替代性,才能规划出有生命力的职业发展道路。

三、行业环境分析

行业的环境将直接影响到企业的发展状况,进而影响到个人职业生涯的发展。行业分析主要包括行业经济情况分析、国内外重大事件对行业的影响分析以及行业的发展前景分析几个方面。

1. 行业经济情况分析

行业经济会受到经济、政治、科技、国家政策变动的影响而呈现出不同的波动性。在进行职业生涯规划 and 择业时,大学生应该经常关注行业的变化情况,对将要从事的行业情况做出判断:分析该行业在社会中的作用怎样,对大众生活会有什么样的影响;了解该行业具有哪方面的竞争优势,而这种优势会持续多长时间;行业目前是朝阳行业还是逐渐萎缩的行业,等等。

2. 国内外重大事件对行业的影响分析

国内外重大事件交织叠加,作为影响行业发展的关键外部变量,深刻影响行业发展格局,也进一步凸显了行业环境分析在职业生涯规划中的重要性。国内层面,相关产业扶持政策出台、消费需求结构升级及区域发展战略落地,规范行业发展边界、拓宽市场空间,推动行业向高质量、集约化转型,加速产能优化与赛道分化;国际层面,全球经济波动、国际贸易规则调整及供应链重构等事件,直接影响行业原材料进口、海外市场拓展,增加跨境运营成本,倒逼行业提升自主创新能力与供应链韧性。这些重大事件既给行业带来短期运营压力,也催生新的发展机遇。

3. 行业发展前景分析

行业发展的前景包括行业内和行业外两方面的分析。从行业内部分析来看,行业自身的生命力如何,社会大众的需求如何,是否有资金、技术的支持,等等,均会对行业的发展产生影响;而从行业的外部来分析,国家根据经济与社会发展出台的相关产业的鼓励扶持或限制政策也会对行业的发展前景产生直接影响。

四、地理环境分析

一个城市的地理环境会对该城市居民的工作、学习和生活产生直接影响,如城市的气候条件、行业基础、人文环境、文化品位、居民素质、城市规划及市政环境、发展定位和发展战略等方面的差异会直接影响到大学生的职业选择和发展前途。比如,同样作为国际化大都市



的北京与上海,两者在地理环境上存在明显的不同:北京浓厚的历史文化底蕴承载着现代文明,所以文化产业比较发达;而上海较为发达的产业则是金融产业。所以,我们在进行职业生涯规划时,根据自己的喜好选择地理环境好、有利于自身发展的一些特定城市,也是可以理解的。

五、组织环境分析

组织环境对个人职业发展有着重要的影响,当组织环境适宜个人发展时,个人职业更容易取得成功。因此,大学生在进行职业生规划择业时,必须认真考察自己“中意”的组织(机关企业事业单位、公司等)。从组织内部环境看,影响职业发展的因素是多方面的,但至少应该了解以下基本情况。

1. 组织的类型与属性

组织的类型与属性不同,对人力资源的要求也就不同,如高新技术企业会以技术创新开发人才需求为主,资本密集型企业强调员工的技术,知识密集型企业注重员工的科研能力,劳动密集型企业对员工的体能有着特殊的要求。

2. 组织的发展阶段

一个组织的发展会分为创业期、发展期、稳定期、衰退期四个不同的阶段。组织的发展阶段对人员的素质要求和职业发展影响很大。创业期的企业可能更注重人才的综合能力;发展期的企业随着生产规模扩大、产品结构调整或升级、新生产工艺的引进,会对员工的创新提出更高的要求;稳定期的企业可能更注重技术和规范;衰退期的企业需要信心、魄力等。

3. 组织的发展战略及前景

组织的发展战略主要指根据组织的经营战略、人才战略、发展重点、发展方向、核心竞争能力以及面临的机遇和挑战,科学预测组织的发展前景。

4. 组织的管理方式和文化

在选择进入某个组织前,要弄清楚该组织的管理方式属于民主型、制度型还是灵活型,同时了解组织的薪资收入空间和薪资制度、个人发展岗位轮换制度,如果觉得自己不能接受组织的管理方式和规章制度,就不要轻易选择这家组织。

组织文化是组织成员在长期的生产经营活动中形成并遵循的最高目标、价值标准、基本信念和行为规范。在选择进入某个组织前,要弄清楚该组织怎样对待新员工,是否要经常值班,是否干涉员工的生活,是否给员工培训和成长机会等。如果个人价值观和企业文化有冲突,不能认同企业的价值理念,就难以对组织产生忠诚感和满意度,更难以获得个人职业发展。

5. 组织中的人力资源状况

在一个组织中,各种资源都有其重要性,然而人力资源更加显得重要。组织中的人力资源状况是指组织目前的人员年龄、专业、学历结构是什么样的,组织中的人力资源发展政策是什么样的,等等。如果员工知道组织的人力资源规划,知道组织未来需要的人才类型和各类人才的需求量,就会知道自己的职业发展会有什么样的机会,进而制定出较为合理的职业发展规划。



案例分析

案例 4-1 从“怕无从下手”到“优于 3 年工龄技工” ——张思豪与新能源汽车行业的同频成长

随着我国新能源汽车产业爆发式增长,电池装配、设备调试等核心技能岗成为青年就业新选择。这些新职业前景广阔但门槛高,扬州某职业技术大学电气与汽车工程专业学生张思豪,用经历证明青年可在新职业赛道实现跨越式成长。

张思豪,入学后瞄准新能源汽车新职业,却因行业设备昂贵、院校实操机会不足,陷入“在校学不到、入职不会做”的困境,面对新岗位“怕无从下手”。

新能源汽车行业催生大量高技能新职业,企业对人才需求转向“高技能、零磨合”。张思豪依托学校与龙头企业共建的产教融合平台,走出“仿真—实战”的成长之路。

在仿真环境夯实新职业基础。借助学校新能源汽车实训基地的虚拟仿真系统,他反复模拟电池装配等核心工艺,以“零成本试错、无限次重复”,熟练掌握新职业操作规范,为适配岗位做好准备。

在真实项目淬炼新职业本领。凭借扎实基础,他获得知名车企电池中段设备调试项目机会,将仿真技能应用到实际操作中,严格遵循企业标准,完成从“新手”到“能手”的蜕变。

张思豪的成长与新能源汽车新职业发展同频。行业岗位空缺为青年提供机遇,他凭借过硬能力,获得企业导师“优于部分 3 年工龄技工”的评价,证明青年可突破工龄限制,在新职业中快速成长。

其经历为高职学生提供可复制路径:瞄准新兴产业把握新职业机遇,善用校企平台夯实技能,以企业标准锤炼硬核能力,借力行业红利实现个人与新职业同频成长。

资料来源:改编自《光明日报》报道《扬州职业技术大学:校企协同探索职业本科发展新路》(2025 年 11 月 12 日),转载于江苏省教育厅官网。

启示:虽然说“三百六十行,行行出状元”,但是,不同行业的状元所得到的回报是完全不同的。做相同的事情为什么薪资的差别那么大,就是因为你选择的行业的回报率不高,所以,行业和个人发展息息相关,选择什么样的行业,就有了什么样的发展空间。

任务二 洞察职业世界

知识目标

1. 了解职业的概念、特性及其分类结构。
2. 掌握探索工作世界的方法。
3. 了解能力与技能的概念,从而理解能力、技能与职业的关系。

能力目标

能够主动了解和自己专业相关的职业,以积极的心态面对工作世界。



任务分析

“选择职业是人生的大事,因为职业决定了一个人的未来,选择职业,就是选择将来的自己。”本章节通过学习和了解外部职业世界,让同学们能掌握一些常用的探索工作世界的方法,以寻求心仪的工作。

知识链接

一、职业

1. 职业的定义

《现代汉语词典》解释说,职业是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。这一定义比较宽泛,属于广义的职业范畴,而我们通常所指的职业是狭义的职业范畴,即职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动,即人们所获得的一系列社会位置。它是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务、责任、地位的一般性表征。

2. 职业的特性

职业特性反映了劳动者在长期的实践活动中所形成的与其他形式的劳动相区别的本质属性。职业具备以下几个特点:

(1) 社会性。职业使每个以个体存在的劳动者获得了社会身份,得到了社会承认。人们的各种社会活动也大多建立在职业的基础上。

(2) 经济性。个人通过职业活动获得一定的经济收入或报酬。

(3) 技术性。不存在没有技术的职业。一个人无论从事何种职业,都必须具备该职业所需要的专业知识和技术。

(4) 群体性。从形式上表现为一定数量的劳动者所形成的职业活动,实质上是一定数量的劳动者所从事的不同工序、工艺流程表现出的协作关系,以及由此产生的人际关系。

(5) 规范性。劳动者所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会伦理道德准则,而劳动者本身也应遵守相应的法律法规。

(6) 时代性。职业随时代的发展而变化,新的职业不断产生,原来的职业也在获得新的时代内容,某些职业也随之消失。

3. 新旧职业的对比

一批旧的职业已经或正在消失,如电报员、寻呼台话务员、胶片冲印师、铅字排版工;而新职业层出不穷,如人工智能训练师、无人机飞手、直播选品师、碳排放管理员、老年能力评估师、民宿管家等。这类新兴职业往往呈现出工作自由度提高、工作方式多样化、职业变动频率加大、知识与能力本位并举、新知识成为重要生产要素等一系列基本特征。

近年人社部公布的新型职业

2021年:

人力资源社会保障部会同国家市场监督管理总局、国家统计局向社会正式发布了:集成电路工程技术人员、企业合规师、公司金融顾问、易货师、二手车经纪人、汽车救援员、调饮师、食品安全管理师、服务机器人应用技术员、电子数据取证分析师、职业培训师、密码技术



应用员、建筑幕墙设计师、碳排放管理员、管廊运维员、酒体设计师、智能硬件装调员、工业视觉系统运维员等 18 个新职业信息。

2022 年:

发布的 18 个新职业分别为:机器人工程技术人员、增材制造工程技术人员、数据安全工程技术人员、退役军人事务员、数字化解决方案设计师、数据库运行管理员、信息系统适配验证师、数字孪生应用技术员、商务数据分析师、碳汇计量评估师、建筑节能减排咨询师、综合能源服务员、家庭教育指导师、研学旅行指导师、民宿管家、农业数字化技术员、煤提质工、城市轨道交通检修工。

2023—2024 年:

发布的 19 个新职业分别为:生物工程技术人员、口腔卫生技师、网络安全等级保护测评师、云网智能运维员、生成式人工智能系统应用员、工业互联网运维员、智能网联汽车测试员、有色金属现货交易员、用户增长运营师、会展搭建师、文创产品策划运营师、储能电站运维管理员、电能质量管理员、版权经纪人、网络主播、滑雪巡救员、氨基直接还原炼铁工、智能制造系统运维员、智能网联汽车装调运维员。突出数字化、绿色化、生活化特点,近一半被标注为数字职业。

2025 年:

发布的 17 个新职业分别为:检验检测管理工程技术人员、养老服务师、跨境电商运营经理师、无人机群飞行规划员、装修管家、工伤预防咨询师、电子电路设计师、室内环境治理员、家政服务经理人、电力可靠性管理员、电力聚合运营员、农村集体经济经理人、代用茶加工工、咖啡加工工、碳纤维制品成型制作工、铁氧体磁体制造工、钢结构装配工。这批新职业反映了新质生产力创造的就业新赛道,主要体现为新技术驱动、新业态催化、新消费孕育三个特点。

二、了解职业世界

1. 职业世界的基本认知事实

大学生在探索职业世界时,应了解与自身专业相关的职业类型。学习专业知识的目的在于帮助人更好地发展自我,而非限制自身的发展方向。当我们以更广阔的视野审视职业世界时,便更容易理解以下基本事实:

(1) 目前职业世界中有超过 20 000 种的职业,对于大多数人来说,都有数种职业适合他们。

(2) 调查表明,各个经济收入阶层和各种行业领域的人都热爱自己的工作。

(3) 没有哪一种职业能够完全满足你所有的需要,所有的职业都有其局限性和令人失望之处。你需要通过其他活动来平衡你的生活,才有可能感觉到完满。

(4) 工作市场和经济形势时常都发生变化,甚至是急剧的变化。有的行业在目前可能充满了机会,但却会在数年内饱和。

(5) 转换工作成为一种惯例。

(6) 培训和再教育成为常事。

(7) 多种工作形式可供选择。

在职业世界中,每个人都有可能找到属于自己的那个职业。一个决定可能不会持续一



生,也常常伴随着风险,因此,需要个人不断调整 and 变化,才能保持满意度。面对职业世界,我们需要学会如何应对工作的变动,而不是一味去回避它。

2. 与具体职业相关的信息

当探索职业世界涉及某个具体工作时,需要了解的信息更为细致,通常包括以下八个方面:① 公司文化和规范;② 工作内容和职责;③ 工作要求的知识、技能和素质;④ 工作要求的资历和资格;⑤ 工作时间、地点和环境;⑥ 工作的可发展空间;⑦ 薪酬待遇和福利;⑧ 如果要去应聘,还需要了解公司的招聘文化。

3. 形成预期的职业库

职业世界的信息浩如烟海,很多学生在探索职业世界时,根本不清楚该如何进行。如果有一个范围,则相对会简单许多。首先,要结合自我探索中自己适合的职业,加上心目中理想的职业,通过“头脑风暴”的方法,形成一个自己的“职业清单”。其次,分析职业清单中所列职业的共同点,就可能启发你想到更多值得探索的职业。最后,结合自身能力和价值观再次从职业清单中进行筛选,最终就得到你预期的职业库。

研究表明:在形成预期职业库的时候,库的大小根据自己的情况要有适当的平衡,通常5~10个职业是比较适中的。在信息探索过程中,抛开自己固有的想法,保持开放的心态,就容易获得客观的信息。

三、探索职业世界的方法

1. 《中华人民共和国职业分类大典》探索法

《中华人民共和国职业分类大典》(简称《大典》)参照国际职业分类标准,从我国实际出发按照工作性质的同一性原则,对我国的职业进行了系统划分与归类,全面客观地反映了现阶段我国社会的职业结构状况。2022年7月,人力资源和社会保障部向社会公示了新修订的《中华人民共和国职业分类大典》。此次大典修订工作,是2021年4月由人力资源和社会保障部、国家市场监督管理总局、国家统计局联合启动的,也是自1999年颁布首部国家职业分类大典以来的第二次全面修订。2022年版大典在保持八大类职业类别不变的情况下,净增了158个新的职业,职业数达到了1639个。如围绕制造强国,此次修订把工业机器人操作员和运维人员纳入大典当中。根据乡村振兴的需要,把农业数字化技术员和农业经理人纳入大典当中。结合绿色职业发展状况,及时将碳排放管理员、碳汇计量评估师等新兴职业纳入大典中。

2. 职业世界地图探索法

在国内大学生职业生涯规划实践中,职业世界探索地图是常用的可视化工具。它基于《中华人民共和国职业分类大典》与工作任务特征,将职业标定在“人际—事物”“数据—观念”二维坐标中,形成包含12个职业群的职业图谱,帮助学生清晰定位自身兴趣适配的职业方向,拓展职业认知边界。

与人有关的工作:对应商业服务业、教育与社会服务等领域,如教师、医护人员、销售顾问、社区工作者;

与事物有关的工作:对应生产制造、工程技术等领域,如机械技师、建筑工人、农业技术员、大国工匠;

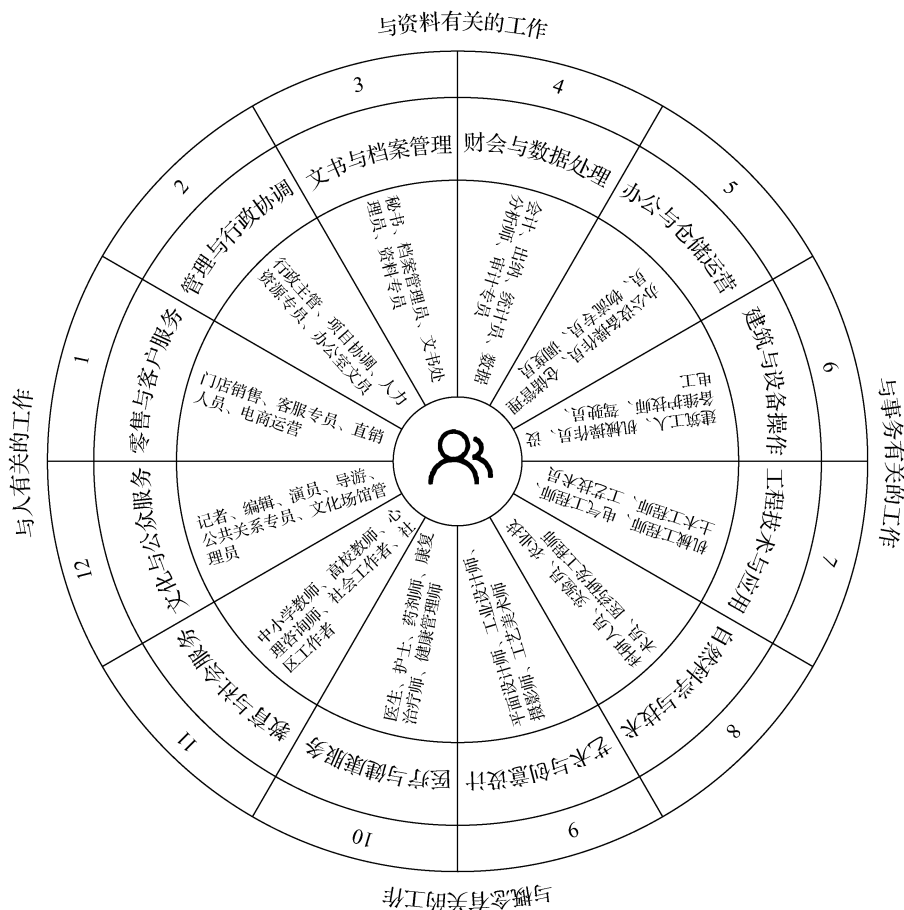
与资料有关的工作:对应办事人员与专业技术中的信息处理领域,如会计、档案管理员、



数据专员、行政文员；

与概念有关的工作：对应专业技术与创意设计领域，如科研人员、设计师、工程师、文艺创作者。

学生可通过匹配自身兴趣与任务维度，在地图中找到适配职业群，进而精准获取职业资讯、规划发展路径。



3. 由近及远探索法

所谓近和远，是指信息与探索者的距离。通常近的信息比较丰富，远的信息更为深入；近的信息较易获得，远的信息则需要更多的投入和与环境的互动才能了解。所以，从近至远的探索是一个范围逐渐缩小、了解逐渐加深的过程。

举例说明(顺序由近及远)，非正式评估(听说的职业)→兴趣测验的领域定位→印刷品及视听材料→计算机辅助信息→与家人或朋友的讨论→与从业人员交流→实地参观→发展合作式的工作经验→暑假打工→专业实习。

4. 生涯人物访谈法

生涯人物访谈处于近与远的中间，在效率和信息的真实性上有比较好的平衡。这种方式是指大家对身居自己感兴趣职位的人进行采访。接受访谈者应是我们称之为“生涯人物”的人，在这个职位上已经工作了三至五年甚至更长时间。为防止访谈中的主观影响，应至少



访谈两人以上,如既与成绩卓然者谈,也与默默无闻者谈,则效果会更好,见表 4-1 所示。建议大家在正式进行访谈前,至少做两件事:一是为自己准备一个“30 秒广告”,因为在访谈过程中,对方可能会问到你的职业兴趣和目标;二是对需要提出的问题做一些准备,这样有助于访谈的深入进行,能够取得较高的效率。

表 4-1 生涯人物问题访谈清单

职业资讯方面	生涯经验方面
1. 工作性质、任务或内容	1. 个人教育或训练背景
2. 工作环境、工作地点	2. 投入该职业的决策过程
3. 所需教育、训练或经验	3. 生涯发展历程
4. 所需个人资格、技能	4. 工作心得:乐趣和困难
5. 收入或薪资范围、福利	5. 对工作的看法
6. 工作时间	6. 获得成功的条件
7. 相关就业机会	7. 未来规划
8. 进修和升迁机会	8. 对后来者的建议
9. 组织文化和规范	
10. 未来发展前景	

我们身处一个资讯发达的时代,搜寻工作信息的途径十分丰富,如行业社群、线上分享会、职场社交平台、专业播客等,都是值得尝试的方式。对于工作世界的探索,仅掌握方法是不够的,关键在于做个有心人,随时留意周遭的信息。一次交谈、一份身边的广告,都可能帮助你逐步加深对工作世界的认识。此外,对工作世界的探索,只有太晚,没有太早。

案例分析



案例 4-2 选择转行的年轻人,在新职业中“找到自己”

宠物殡葬、陪诊服务、AI 训练……近年来,年轻人的职业领域不断拓展“上新”。在社交媒体平台上,不少年轻人分享自己迈入新职业的新经历、新感受。年轻人为何选择新职业? 有哪些新体验? 他们又面临哪些挑战? 近日,中青报·中青网记者采访了几位转行从事新职业的年轻人,听他们讲述如何在新职业中选择方向、重新“找到自己”的故事。

走出北京地铁 10 号线纪家庙站西北口,抬眼便能看到一家宠物殡葬店。店内安静、明亮,大门打开,访客有的带着哭声,有的一脸静默,为他们的宠物送上最后一程。宠物殡葬师莫泱泱面临的课题是:如何帮助客人与宠物告别?

1000 多公里外,陪诊师历春升穿梭于上海的医院。他接上坐轮椅的大叔,把他送到诊室,又陪外地来的阿姨在医院大楼间来回奔波。一路上,历春升琢磨着:如何让患者尽快就近、便利地看上病。



2 000 多公里之外的深圳,29 岁的 AI 训练师向南(化名)坐在互联网公司的格子间里,面对一行行数据代码,让 AI 生成的回答更贴合用户指令。

这些年轻人跟随内心,迎着新技术、新行业风口,在追逐梦想中,勇于“做自己”。

追随内心、迎向风口

1998 年出生的莫泱泱在北京市丰台区和两名朋友一起经营一家宠物殡葬店。2023 年,原本从事传媒行业的地决定进入宠物殡葬领域,因为“这里是一片蓝海”。

《2025 年中国宠物行业白皮书(消费报告)》显示,2024 年宠物经济市场规模突破 3 000 亿元,2024 年城镇(犬猫)消费市场规模增长 7.5%,达到 3 002 亿元。莫泱泱意识到,相比常见的宠物美容、宠物医院,宠物殡葬是新兴门类,随着宠物饲养增多,“宠物去世”是一个避不开的问题,她决定转行成为一名全职“宠物殡葬师”。

选择新职业需要勇气,接受改变,他们有的追随内心的方向,有的瞄着新技术、新行业风口,迎接挑战。

27 岁的历春升学室内设计出身,2020 年大学毕业后,先后从事建材设计和销售工作。他不喜欢在格子间坐着画图纸,也不想背负销售业绩压力,一直在寻找自己真心喜欢的职业。

2024 年下半年,他在社交平台上刷到有人在做陪诊师,凭借做销售培养的沟通能力,他开始兼职陪诊。历春升认为,上海医疗资源丰富,随着社会老龄化程度加深,陪诊行业有较大发展空间。

向南同样经历了转行,学电子商务专业的他毕业后做过教培老师和汽车销售。2024 年,随着各种大模型崛起,“AI 的风”吹动各行各业,也吸引了向南。他了解到,AI 训练师是一系列与 AI 训练相关的岗位统称,“只要是和文本内容打交道的,大模型测评、大模型标注、指令工程师,都属于 AI 训练师”。他看中了“AI 训练师收入不错,属于 AI 行业里比较容易入门的岗位,对学历、经验的要求也比较宽松”。近来,不少公司在招有经验的 AI 训练师,于是,他花近两万元报名参加 AI 培训班,迎着“AI 风口”,迈上转行之路。

感受到被需要的责任感

莫泱泱发现,不少年轻人面对宠物离世“不知所措”。这时,她会安抚他们,“最重要的是,要珍惜和它在一起的最后时光”。她耐心倾听,并分享自己的经历,舒缓他们面对离别的情绪。

2024 年 10 月的一天,历春升带着纸、笔和水,见到自己的第一位客人——一位 50 多岁的阿姨。这位阿姨脚痛,要去上海市第六人民医院就诊。陪诊那天,他提前做好攻略,陪阿姨先后前往骨科、神经科检查。一整套流程下来,阿姨十分满意。之后,历春升入职一家陪诊服务公司,开启全职工作。

现在,他已经能胜任陪诊工作。诊前了解患者的基本信息、病情和病史,有时要给出就医建议;诊中带着患者挂号、问诊,记录医生的话,解释给患者听;问诊结束后,他还会根据医嘱,整理一份总结,反馈给患者及家属。他通常早上 8 点开始工作,4 小时一单,一天能接两单。

完成培训之后,向南在深圳成为一名 AI 训练师,他的工作是对大模型针对用户问题的回答进行判断、评分。

“评分一般在 0 到 4 分之间,0 分是完全不能用,3 分属于基准线,4 分属于答案较好。”向南解释,不同的问题有不同的标注规则,常见的规则有真实性、全面性、逻辑性等。

成为宠物殡葬师后,莫泱泱“痛并快乐着”。处理宠物后事并不难,难的是应对人的情绪。曾有一名客人带着孩子来悼念一只 20 岁的猫,那只猫见证了她自己的成长。莫泱泱意识到,这场告别,也是他们与过去道别、迎接新生活的开始。现在的莫泱泱变得更加自信、达观,意识到自己从事的工作能给人们带来心灵慰藉,“那是一种被需要的责任感”。



历春升意识到,陪诊服务过程中,关注人的情绪和需求至关重要。一些从外地来的患者,比较焦急、无助,他会主动聊天,缓解对方的紧张情绪,提高问诊效率。历春升曾陪一位阿姨做了11个小时的检查,在医院里,有人把他当成老人的儿子。这让他有些感动,意识到自己的价值所在。

在摸索中前行

这些选择转行的年轻人,虽然不能完全看清未来的路,但都在摸索中坚定前行。

历春升发现,很多人将陪诊师当作兼职工作,“这其实存在一定风险”。特别是在面对年纪较大的患者时,可能难以应对突发状况,责任划分不清晰。他同时发现,要找到一家专业的陪诊公司并不容易。有些公司的主营业务是保洁或养老护理。还有的公司要求他缴纳1000多元费用,承诺可以在平台接单,“这其实是家政公司,只是提供一个兼职入驻的资格,所谓的培训并不规范”。历春升坦言。

如今,他选择加入一家正规的陪诊服务公司,“我们会在服务前签订责任协议,公司还配备了专业法务团队”。历春升打算在陪诊这行一直干下去,他关注到,上海市正在推进陪诊师职业规范化,2025年启动陪诊服务试点。他相信,未来这个行业一定会发展得越来越好、更加规范。

转行做AI训练师的向南,如今很满意这份“能赚钱、不加班、时间灵活”的工作。向南看到,不少人因追逐AI行业风口而选择这个职业,希望借此实现职业跃升。他对AI训练师的职业前景还在观望,担心这个岗位会被AI取代:“现在的AI已经能够编程了,今后很有可能完全自主完成数据标注工作。”目前,大多数互联网公司将AI训练师岗位外包,这类工作普遍存在稳定性差、门槛低、重复性高、晋升空间有限等问题。向南希望密切跟踪AI技术发展新动态,随时准备调整自己的职业发展方向。

目前,莫泱泱的店铺已实现稳定运营,她期待未来能有更多人了解宠物殡葬行业,“只要能被大众知晓、认同,就是进步”。(中青报·中青网见习记者 黄晓颖 记者 黄冲)

资料来源:新华网.(2025). 选择转行的年轻人,在新职业中“找到自己”。链接:<http://www.news.cn/edu/20250415/6a24282e86974d5c8eac8718d82822aa/c.html>

启示:数字时代与新消费浪潮的到来,催生了许多与生活服务、情感关怀、人工智能相关的新兴职业,如宠物殡葬师、陪诊师、AI训练师等。由于这些职业更注重内心热爱、社会价值与灵活自主,得到了越来越多年轻人的青睐。可以预计未来十年,对于“什么是职业”,人们又将会产生一种全新的认识。

任务三 职业资格认证

知识目标

1. 了解从业资格、执业资格、职业技能等级等核心概念,掌握就业准入、职业资格证书制度最新政策要求。
2. 掌握职业技能鉴定、职业技能等级认定的条件、内容与实施方式。
3. 熟悉新职业、新工种与职业资格认证的对应关系。

能力目标

了解本专业相关职业资格与技能等级认证情况,结合新质生产力发展需求,科学制定个



人近期考证与能力提升计划。

任务分析

随着企业用人理念不断更新,兼具学历背景与国家认可职业技能水平的高职毕业生更具就业竞争力。面对证书清理规范、新职业不断涌现、1+X 证书制度全面推行,学生普遍面临“考什么证有用、怎么考更合规”的困惑。本章系统介绍最新职业资格认证、技能等级认定、就业准入政策,帮助大家理性规划、精准考证,更好适应新时代职业发展需求。

知识链接

一、与职业资格相关的概念

职业资格是对从事某一职业的劳动者所必备的学识、技术和能力的基本要求,包括从事某种职业所需要的生理和心理素质、思想品质素质、职业道德、职业知识、技能和技巧,也包括从事某种职业所必需的实践经验等。

职业资格包括从业资格和执业资格,由人力资源和社会保障部门或者相关主管部门通过学历认定、资格考试、专家评定、职业技能鉴定等方式进行评价,对合格者授予国家职业资格证书。

1. 从业资格

指从事某一专业(工种)学识、技术和能力的起点标准,也就是基本标准,是用人单位选人用人的重要参考,可通过学历认定、职业技能等级认定等方式取得。

2. 执业资格

指国家对某些责任较大、社会通用性强,关系国家、社会公共利益的专业(工种)实行强制性就业准入控制,是依法独立开业或从事某一特定专业(工种)的学识、技能和能力的必备标准,必须依法取得方可上岗,须通过国家统一考试取得。

二、职业资格证书制度

1. 职业资格证书与职业技能等级证书

近年来,国家推行放管服改革,其中明确对职业资格实行清单式管理,严格按照《国家职业资格目录(2021 年版)》执行,分为准入类职业资格和水平评价类职业资格。

准入类职业资格是指涉及公共安全、人身健康等关键领域,依法强制持证上岗,有法律法规依据。水平评价类职业资格已全部调整为职业技能等级认定,由用人单位和社会培训评价组织按规定开展,政府不再颁发证书。目录之外一律不得许可和认定职业资格,也不得与就业创业挂钩。

职业技能等级证书是劳动者技能水平的核心凭证,分为:五级(初级)、四级(中级)、三级(高级)、二级(技师)、一级(高级技师)。行业协会、学会等机构可依法开展能力水平评价,但不得使用“国家”“全国”“职业资格”等字样,不得变相设置许可。

2. 国家职业资格证书制度

国家职业资格证书制度是劳动就业制度的重要组成部分,是国家认可的技能人才评价制度。按照国家职业标准,由经备案的考核鉴定机构、社会培训评价组织,对劳动者技能水



平进行客观、公正、科学评价,对合格者授予国家职业资格证书或职业技能等级证书。

3. 职业资格证书与学历证书的区别

学历证书反映学习经历与文化理论水平。

职业资格、技能等级证书直接对应职业岗位要求,反映实际操作能力、职业规范与岗位胜任力,更贴合新质生产力对技术技能人才的需求。

三、职业技能鉴定与职业技能等级认定

1. 含义

依据《中华人民共和国劳动法》《中华人民共和国就业促进法》,国家确定职业分类,制定职业技能标准,实行职业技能等级认定制度。

职业技能等级认定是标准参照型考核,对劳动者的职业知识、操作技能、职业道德进行统一评价,是技能人才评价的主渠道。

2. 申报对象

各类职业院校学生、企业职工、退役军人、灵活就业人员等全体劳动者,均可按规定申报相应等级。

3. 内容与方式

考核内容:职业知识、操作技能、职业道德。

考核方式:包括理论知识考试、操作技能考核,理论知识考试分为笔试或者机考两种方式,操作技能考核通过操作实践进行考核,分为现场实操、模拟作业、工件加工等方式。

四、就业准入控制

1. 就业准入的概念

就业准入是指根据《中华人民共和国劳动法》《中华人民共和国职业教育法》《中华人民共和国就业促进法》等相关规定,对从事涉及公共安全、人身健康、生命财产安全的特定职业(工种)的劳动者,必须经过规定的职业技能培训并取得相应职业资格证书后,方可就业上岗的制度。

实行就业准入的职业范围,由人力资源和社会保障部会同有关行业主管部门,以《国家职业资格目录》形式确定并向社会公布,实行清单式管理,目录之外的职业一律不得设置就业准入门槛。

2. 国家对实行就业准入的具体规定

国家对就业准入实行清单式管理,仅对涉及公共安全、人身健康、生命财产安全的职业依法设定准入类职业资格。人力资源服务机构应在显著位置公示《国家职业资格目录》中准入类职业范围;求职登记表、用人单位招聘信息中,可设置职业资格核验栏目,对准入类职业明确标注资格要求。人力资源服务机构在推荐就业时,应对国家规定的准入类职业,依法核验求职者的职业资格证书,做到持证推荐;用人单位应依法从取得相应职业资格证书的人员中录用相关岗位人员。

从事准入类职业的劳动者,须按法律法规要求,完成规定的职业技能培训并取得相应职业资格证书后方可上岗;水平评价类职业资格不与就业创业挂钩,仅作为能力水平的参考。对涉及公共安全、人身健康的特种作业岗位,严格执行“先培训、后上岗”制度,未取得有效资



格证书不得上岗作业。

3. 职业资格证书制度与就业准入的关系

执业资格=准入类:法定强制,必须持证上岗。

从业资格、技能等级=水平评价类:不设就业门槛,作为能力证明。

原人力资源和社会保障部公布的 90 个工种强制准入规定已废止,现行准入范围严格限定在国家职业资格目录内。

4. 1+X 证书制度

根据《国家职业教育改革实施方案》,全面推行“学历证书+若干职业技能等级证书”(1+X 证书)制度,鼓励学生在取得学历证书同时,取得多类职业技能等级证书。强化复合型、应用型、技术技能型人才培养,适配新产业、新职业、新岗位需求,院校内、院校外证书效力同等,是就业创业、岗位晋升的重要依据。

五、职业资格证书对职业院校毕业生的作用

1. 制度层面作用

随着我国人才评价制度逐渐与国际接轨,我国职业准入制度已初步确立,职业资格证书成为人们择业的“通行证”。通过实行就业准入控制,推行职业资格证书制度,一是规范劳动力市场,为劳动者就业创造平等竞争就业的环境;二可以实现劳动力资源合理开发和配置,促进技能人才队伍建设,服务新质生产力发展;三可以促进劳动者主动提高自身的技术业务素质,推动劳动者由“安置型就业”转向“素质就业、技能就业”。

2. 对职业院校学生的作用

职业资格证书是求职、任职、晋升、创业的核心能力凭证,在就业市场中不仅要有学历证书,而且还要有多个职业资格证书,有利于增强岗位适配度与就业竞争力。职业资格证书契合企业“重技能、重实操、重等级”的用人导向,引导职业院校学科专业结构调整。同时,职业资格证书还是学生为未来成长为高技能人才、技师、高级技师奠定基础。

案例分析

案例 4-3 CAAC 无人机执照考试简介

无人机驾驶员是指经中国民用航空局(CAAC)注册,代表所属单位或个人操控民用无人机从事商业飞行、空域申请等作业任务的专业人员。

主考机构:中国民用航空局(CAAC)。

考试性质:国家无人机商业飞行唯一法定资质考试,是从事无人机相关职业的准入凭证。

报考条件:具有初中及以上学历。具体等级要求如下:

视距内驾驶员(VLOS):年满 16 周岁、不超过 65 周岁,近 3 年无刑事犯罪记录,矫正视力 1.0 以上,无色盲色弱及妨碍飞行的疾病。

超视距驾驶员(BVLOS,机长):年满 16 周岁、不超过 60 周岁,近 5 年无刑事犯罪记录,需提交三甲医院Ⅲa 体检合格证,掌握地面站操作技能。



教员执照:年满 18 周岁,高中及以上学历,持超视距执照满 1 年,累计 100 小时以上合法飞行记录,无安全事故记录。

考试时间:采用全年滚动制,每月组织 12 次考试,具体日期由各考点根据报名人数灵活安排。

报名时间:全年均可报名,但必须通过民航局授权的培训机构统一报名,个人无法直接报名。报名通道通常在考前 20~30 天开放。

考试内容:

理论考试:上机选择题,视距内驾驶员 120 分钟 100 题(70 分合格),超视距驾驶员 120 分钟 100 题(80 分合格),教员 60 分钟 40 题(80 分合格)。内容涵盖民航法规、飞行原理、航空气象、空域管理等。

综合问答:视距内和超视距驾驶员需参加 20 分钟 10 题(7 分合格),教员免考。

实操考试:视距内考 GPS 模式悬停、360°自旋、水平“8”字飞行;超视距加考姿态模式及地面站航线规划;教员加考教学法口试及倒飞操作。

证书效用:考试合格者可获得中国民用航空局颁发的《民用无人机操控员电子执照》,全国通用,是从事商业飞行、申请空域的唯一法定凭证。视距内/超视距执照有效期 6 年(每 2 年需审验),教员执照有效期 3 年。

启示:低空经济已写入国家“十五五”规划,无人机在物流、测绘、巡检、农业、应急等场景的应用加速普及。据行业数据,2026 年全国首批无人机执照考试单考点考生达 1600 余人,持证飞手已成行业刚需。为保障低空飞行安全,国家明确规定操控小型及以上无人机从事商业飞行必须持证,无证飞行最高可处 10 万元罚款。2025 年题库扩容 30%,整体通过率约 65%,超视距实操通过率不足 60%。物以稀为贵,CAAC 执照作为低空经济领域的“从业通行证”,含金量持续攀升。



拓展阅读

《2025 年度就业趋势数据报告》发布:掌握 AIGC 技能让招聘薪资提升

1 月 16 日,猎聘大数据研究院推出《2025 年度就业趋势数据报告》,报告显示,2025 年猎聘平台活跃人才明显上升,较上年增长了 18.23%。虽然就业压力依然存在,但在不少领域和地区,新的纳才空间与人才聚集形势良好,尤其 AI、新能源、出海相关领域需求旺盛,为进一步改善就业带来新希望。

AIGC 工具的深度应用悄然改变企业 持续提升职场人竞争力

随着生成式 AI 技术的迭代升级,DeepSeek、豆包等国产 AIGC 工具广泛应用,AIGC(人工智能生成内容)以其显著的提质增效优势持续受到用人方热捧。报告显示,2025 年 1—10 月,要求掌握 AIGC 的职位同比增长 543%,较 2024 年增幅大幅提升,此类岗位需求的激增,正在推动企业迎来新一轮的组织变革与效率升级。

对比要求掌握 AIGC 技能的岗位分布最多的职能 TOP20 与无此要求的职能,前者的招聘平均年薪普遍高于后者,薪资溢价效应显著。其中薪资差距最大的是大模型算法岗位,要求 AIGC 技能的大模型算法招聘平均月薪为 71 060 元(年约 85.27 万),无此要求的是



42.35 万元,前者比后者高 101.35%。在这些岗位中,企业更愿意为掌握 AIGC 技能的人才买单,AI 相关岗位的薪资优势已成为职场竞争的核心亮点。

超 6 成企业更愿优先考虑会用 AIGC 者 技能溢价持续扩大

AIGC 工具深度普及后,一批主动掌握相关技能的求职者持续从中受益。猎聘大数据显示,2025 年 1—10 月在简历中注明自己会用 AIGC 技能的求职者占比提升至 8.76%,较 2024 年大幅增长。他们被企业开聊的次数明显高于未注明有该技能的求职者,前者为 12.38 次,后者为 5.92 次,这表明企业对具备 AIGC 能力的求职者关注度显著提升。而猎聘调研也证实了这一点:在同等条件下,63.82%的企业更会优先考虑会用 AIGC 工具的人,其中科技、互联网、金融行业这一比例更是超过 70%。

出门问问创始人兼 CEO、前 Google 总部科学家李志飞告诉猎聘,生成式 AI 这一波浪潮目前所催生的最大的落地应用形态是 Copilot(副驾驶或智能助手),本质上就是 AI 帮助生成内容,包括文字报告、程序代码、图片视频和音频等。AIGC 生成效率高,但需要人来引导(例如用提示词和对话)和把关拍板(例如 AIGC 的选择,也包括适度的后编辑)才能放心高效地使用。鉴于此,猎聘高级职场顾问建议求职者早点着手学习使用 AIGC 工具,重点掌握国产工具的应用技巧,以增强自己的职场竞争力和求职议价权。

AIGC 浪潮推动数据标注人才需求与专业度双向提升

数据标注此前较少有人关注,而随着 AIGC 技术的快速迭代,数据标注作为 AI 模型训练的核心环节,逐渐走进大众视野,其需求量也出现爆发式增长,2025 年较 2024 年增长了 171.35%。从行业分布来看,数据标注新发职位主要集中于人工智能、互联网、汽车(自动驾驶领域)三大行业,占比为 35.28%、21.75%、13.42%,较 2023 年行业分布更加集中于 AI 核心领域。

不同领域的数据标注岗位薪资差别显著 专业岗薪资翻倍

猎聘大数据显示,2025 年数据标注的职位招聘平均年薪提升至 18.65 万,较 2023 年增长 49.84%。从猎聘平台来看,不同类别的数据标注招聘薪资差别显著,从 3 万以下的基础标注岗到 20 万以上的专业标注岗不等。猎聘 AIG 部门负责人莫瑜表示,一般基础数据标注岗位,仅涉及日常文本和图像,薪资相对偏低;相应地,偏专业领域如医疗影像、自动驾驶点云、法律文书方面的数据标注薪资则较高,部分高端专业标注岗年薪可达 25 万以上。

“现代的数据标注工作已经不再限于纯手工的作坊式机械工作。数据标注人员需要更新自己的技能,善于利用各种 AIGC 工具提高标注工作效率。有些简单的标注工作,大模型在适当的提示下可以做得很好,但通常仍需标注人员最后把关以确保质量符合要求。”李志飞表示,当前数据标注行业人才缺口显著,具备 AIGC 工具应用能力的标注人员更受企业青睐,薪资也比普通标注人员高出 30%以上。

中国企业拓展出海业务提速 出海招聘持续升温

报告显示,2025 年出海招聘职位同比增长为 67.32%,较 2023 年增幅大幅提升,反映出中国企业出海步伐持续加快。而 2025 年在猎聘平台发布的出海招聘职位的二级行业分布 TOP10 中,大型设备/机电设备/重工业位居第一,占比 13.7%;贸易/进出口、电子/半导体/集成电路排名第二、第三,占比为 8.5%、7.2%。在这 TOP10 行业中,新能源汽车出海招聘职位增长最多,比上年增长了 128.57%;电子/半导体/集成电路增长率位居第二,为



98.43%，出海人才需求集中于核心技术岗和海外运营岗。

新能源汽车产业持续领跑 招聘薪资显著高于非新能源汽车

2025年，中国新能源汽车产业持续快速增长，电动化、智能化、网联化加速推进，其相关领域的招聘薪资也明显高于非新能源汽车。根据猎聘大数据，2025年前者招聘平均年薪为35.82万，后者为25.76万，前者比后者高39.05%，薪资差距较2023年进一步扩大。

从2025年新能源汽车的热招职能TOP10来看，智能网联工程师以3.85%的占比位居第一，同时，电池工程师、汽车研发/项目管理、自动驾驶算法工程师新发职位占比位居第二至第四，反映出产业对智能化、核心零部件领域人才的迫切需求。

在这十大热招职能中，除了汽车底盘工程师、汽车动力系统工程，其他职能的招聘薪资均高于非新能源汽车的同类职能。例如，新能源汽车的汽车销售招聘平均年薪(19.76万)比非新能源汽车的同等职能(16.82万)高2.94万。而新能源汽车中需求较大的特色职能如电池工程师(42.85万)、智能网联工程师(51.32万)比非新能源汽车领域的同等职能高8.76万、15.89万。未来新能源汽车市场潜力巨大，对该领域有兴趣的非技术方向的求职者，不妨从门槛相对较低但就业机会较多的汽车销售、海外市场运营开始进入这个产业。

资料来源：猎聘大数据研究院《2025年度就业趋势数据报告》和北京日报等媒体相关报道。



实践训练

训练4-1 找兼职/实习(课上完成,5分钟)

当前大学生实习与兼职的主流岗位已向数字化、专业化、新职业方向拓展，更贴合新质生产力与就业市场需求。请比较分析以下典型岗位的优劣，结合个人条件选择1~2个说明如何匹配合适的实习/兼职岗位。

- | | |
|----------------|------------------|
| (1) 家教/在线辅导 | (2) 企业实习生 |
| (3) 新媒体运营/内容创作 | (4) 电商运营/客服/直播助理 |
| (5) 数据标注/AI训练师 | (6) 校园大使/品牌推广 |
| (7) 志愿服务/公益实践 | (8) 设计/剪辑/编程 |
-
-
-

训练4-2 我的家族职业树(课上完成,10分钟)

你知道家族中的成员都从事些什么工作吗？你对他们的工作有什么看法呢？让我们通过家族树的探索，来帮助你了解家人对你的职业期待以及你的自我期许究竟与家族职业有哪些关联？

请对照下面列出来的问题，把答案填写在空格中。

1. 我家族中最多人从事的职业是：

2. 我想要从事这种职业吗？为什么？



3. 爸爸(妈妈)如何形容他(她)的职业?爸爸(妈妈)平时会提到哪些职业?他(她)怎么说的?

4. 爸爸(妈妈)的想法对我的影响是:

5. 家族中还有谁对职业的想法对我影响深刻?他们怎么说?

6. 家族彼此羡慕的职业是?

7. 对他们的想法我觉得:

8. 我觉得家人对我未来选择职业的影响是:

家人对各职业的评价往往表现了他们的好恶,例如“千万不要当艺术家,可能连三餐都吃不饱”,“当医生好,不仅收入高,社会地位又高”等。

9. 我的家人最常提到有关职业的事是:

10. 对我的影响是:

11. 哪些职业是我绝不考虑,哪些职业是我有考虑的:

12. 选择职业时,我还重视哪些条件:

训练 4-3 我的“关系网”(课上完成,10 分钟)

赶紧告诉我的亲朋好友,我要工作啦!

第一类:包括那些最易接近的人,如密友、亲戚等,写下尽可能多的名字。重点记下 10 个左右可能给你带来工作机会的人的名字。尤其是你的师兄、学姐、老师,还有你的亲戚朋友,千万别忘了经常与他们保持联系。相同的背景及丰富的社会资源对你的求职帮助很大。

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____

第二类:一般朋友或点头之交应归于此类。他们毕竟认识你,有可能也会相助。这类人中还应包括你所接触的社会人士。

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

第三类:包括素昧平生但你却有充分理由相信会对你的求职有帮助的。你有可能从第一类或第二类朋友中听到过他们,或者在报纸或企业名录中查到过他们(包括成功校友)。

1. _____ 2. _____ 3. _____

训练 4-4 我的专业调查(课后实训)

1. 搜集你所学专业的人才培养计划,尝试描述你的专业及列举出所修课程。



2. 通过报纸、网络等渠道,查找 2~4 个招聘你所学专业的招聘信息,填入下表中。

企业名称	企业性质	招聘岗位	岗位要求

3. 通过各种渠道,了解什么是“岗位说明书”,并选择一个与本专业有关的岗位(或从第 2 题中挑选 1 个招聘岗位),结合相关岗位要求或查阅资料,完成该岗位说明书的填写。

训练 4-5 回忆过去的成就(课后实训)

请回忆一下自己取得的成就,也就是那些自己做过的自认为比较成功或是感觉不错的事情。成就不一定是惊天动地的大事,可以是一件别人看起来微不足道的事。

衡量成就的两个标准:(1) 你喜欢这一经历;(2) 你为结果感到自豪。

1. 工作或者志愿者服务。

2. 学校:学业和课外活动。(请你回忆一下做得比较好的作业:你是否参加过学校的演出,是否参加过某个运动、乐队或合唱队……)

3. 家庭/信仰/娱乐/爱好/个人兴趣。(照顾小孩,做过家具,粉刷过房子,修理过玩具,布置过房间,踢过一场漂亮的足球)

4. 人际关系。(回想一下与人相处的情况,比如:抚慰他人的情绪,帮助别人解决问题,成为别人忠实的搭档,运用自己的魅力将大家组织起来)

5. 生活中的角色。(回忆一下自己在生活中扮演的角色,或是自己作为兄弟姐妹、儿子或女儿、工作者、学生、朋友、信仰者、领导者、追随者、组织中的成员取得的成就)

填写个人的成就表:

年龄	工作或者 志愿者服务	学校:学业和 课外的成就	在家庭/娱乐/爱好/ 个人兴趣方面的成就	人际关系及生活中的 角色和其他成就



课后作业

知识点复习

1. 了解与职业相关的概念,如产业、行业等。
2. 什么是行业环境分析?
3. 什么是从业资格、执业资格?什么是职业资格证书制度?
4. 高职教育实行的“一凭多证”制度,结合自身实际,阐述你对职业资格考试的看法。

实训项目

1. 我的专业调查。
2. 回忆过去的成就。
3. 制定自己近期的考证计划。



学习情境五

职业决策训练



情境案例

不存在两个完成相同的生涯规划



职业生涯规划有一个核心宗旨:适合的就是最好的。每一位指导老师都需把握一条准则:你可以帮来访者分析情况,但永远不能替他做出决定。

我曾为一位高职数控技术专业的大三学生做过职业咨询,他的情况让我印象深刻:2024年10月,小周来咨询职业方向,他的专业成绩名列前茅,在省级数控技能大赛中获二等奖,还拿到了一家头部智能制造企业的技术岗offer,薪资可观,发展前景被普遍看好。

但他却说出了这样一番话:“老师,我知道这家企业很好,可我不想去大城市做技术研发。我家在苏北农村,父母年纪大了,我想回到家乡的县域产业园,做一名数控设备运维技师,既能照顾家人,又能为家乡的制造企业做点事。我更看重工作与生活的平衡,希望能有时间陪伴父母,也能在熟悉的环境里踏实成长。”

显然,小周并没有像很多同龄人那样把“高薪”“大厂光环”放在首位,相反,他更看重家庭责任、地域归属感和长期稳定的生活节奏,愿意在基层技术岗位上深耕。

听了他的叙述,我明白了,对他而言,真正“成功”的职业生涯,不是去大城市做精英,而是回到家乡,在熟悉的环境里,用自己的专业技能服务地方产业,同时守护好自己的家庭。

在一个普遍鼓吹“向上走”“进大厂”的时代,人们提起职业生涯规划,往往想到的是“如何成为行业精英”“如何实现阶层跨越”。其实,职业生涯规划的目的从来不是让每个人都去做“成功者”,而是按照人们各自不同的需求、条件与价值观,帮他或她设计出适合自己、能带来幸福感与成就感的职业道路。职业生涯规划没有放之四海而皆准的模板,就像天底下没有两片完全相同的树叶,也没有两个完全相同的职业生涯规划。

所以,做好个人职业生涯规划的方法之一就是:说出你的故事。

我真心期盼在我们这样一个人人都需要自我管理时代,每个青年人能大胆率真地说出自己的过去、现在和未来,找到那条真正属于自己的、适合的职业道路。

资料来源:职业院校学生职业发展与就业指导教学实践案例库。



【思考与讨论】

思考你的人生目标究竟是什么？你的人生需要怎样的精彩？

任务一

确立职业目标



扫一扫可见微课
“职业决策与定位”

知识目标

1. 了解职业定位的含义及其步骤，掌握大学生职业定位的重点。
2. 掌握职业目标设定的方法、职业目标的分解以及如何如何进行差距分析。

能力目标

掌握正确的目标设立方法，能够为自己的生涯发展设立长远和近期目标并做出相应的行动计划。

任务分析

清晰而长远的职业目标是个人职业发展的不竭动力和指路明灯，它激励人们克服困难，排除干扰与诱惑，向着明确的方向不懈地前进，直至实现目标。通过本章节的学习，帮助同学们进一步明确自己的职业定位，将理想化作具体而明确的目标并分阶段实施，让理想转化为现实。

知识链接

“志当存高远”“贫不足羞，可羞是贫而无志”等表明人应该当怀抱远大的志向，一个宏伟的志向是大学生职业生涯中的指明灯，能让大学生及时修正自己努力的方向，在繁忙的工作与复杂的职场环境中不至于迷失自己。同时还应该“早立志、立早志”“志不强者智不达”，没有提前树立坚定的志向和远大的目标，难以顺利完成学业，难以找到适宜的工作并实现人生价值。

一、明确职业定位

1. 职业定位的含义

职业定位是自我定位和社会定位两者的统一，一个人只有在了解自己和了解职业的基础上才能够给自己做准确定位。因此，职业定位包含以下两层含义：一是告诉自己你是谁，你适合做什么工作；二是告诉别人你是谁，你擅长做什么工作。

2. 职业定位的步骤

职业定位可以具体分为以下几个步骤：第一步，要了解自己。主要包括核心价值观、动力系统、个性特点、天赋能力、缺陷等。方法：可以自我探索，可以请他人做评价，可以借助测评工具充分地了解自己。第二步，要了解职业。包括职业的工作内容、知识要求、技能要求、经验要求、性格要求、工作环境、工作角色等。第三步，要了解和职业要求的差距，需要仔细地比较各个方面要求的差距。你可能会有多种职业目标，但是每个目标带给你的好处和弊端不同，你需要根据自己的特点仔细地权衡选择不同目标的利弊得失，还要根据自己的现实条件确定达到目标的方案。第四步，要确定如何把自己的定位展示给面试官。确定



了自己的职业取向和发展方向之后,你需要采用适合的方式传达给面试官或者上司,以此获得入门和发展的机会。

3. 职业定位的作用

一是自我认识,通过 SWOT 分析工具(任务三中有 SWOT 分析的详细介绍),能让你更全面地了解自身的优势、劣势与机遇、挑战;二是工作匹配,找出适合你的工作内容和工作环境;三是发展建议,分析你在不同环境中的优劣势,扬长避短。

4. 几类特殊人群的定位重点

对于大学生而言,定位重点在于澄清自己有什么。大学生常常过高或者过低评价自己,过于看重自己的文凭,或者看重自己的成绩,有的过于低估自己身上的潜质,所以对于大学生而言,既需要认真地分析自己,又需要多了解社会需求,以求准确地定位。对于白领阶层而言,定位重点在于确定轻重缓急。白领阶层在接触社会之后,已经明白了自己的特点,也明白了社会的要求,但是因为定位混乱,在发展的路上非常容易受到外界的干扰。对于管理人员而言,定位重点在于搞明白要什么和放弃什么。管理人员已经取得了较大的成功,但是下一步的发展不是一个简单的追求过程,而是获得和放弃的问题。你可能追求速度,但是要放弃稳定;可能要追求权利,但是要放弃技术;可能要追求挑战,但是要放弃休闲。这个阶段是一个得与失。

二、确定职业目标

1. 职业目标定义

个体基于对自身特质与外部环境的认知,所确立的、旨在通过职业生涯活动来实现的、具有明确方向性与预期成果的、与职业发展相关的具体追求。

2. 职业目标选择遵循的 SMART 原则

(1) 具体的:要用具体、明确的语言清楚地说明要达成的行为标准,不能含糊不清的,同时要注意使用正面语言。

(2) 可衡量的:可以量化的,能度量的,目标可衡量才能计算达成度。

(3) 可能的:目标可以达成,订立目标不要贪多,太多目标等于没有目标。

(4) 有益的:目标要有一定意义,让人感觉目标一旦达成,付出的辛苦是值得的,所得的收获让人内心感到满足和愉悦。

(5) 有期限的:有明确时间限制的。

3. 职业目标分解

职业目标分解是根据观念、知识、能力等的差距,将职业生涯的远大目标分解为有时间规定的长、中、短期目标,直至将目标分解为某确定日期可以采取的具体步骤。目标分解是将目标清晰化、具体化的过程,是将目标量化为可操作的实施方案的有效手段。按照时间可将目标分为长期目标、中期目标和短期目标;按照性质可以分为外职业生涯目标和内职业生涯目标。目标分解,要兼顾内外职业生涯目标,长、中、短期目标两个维度的交叉并用。

4. 差距分析

具体职业目标的确定需要进行差距分析,就是将现实条件与达成职业生涯目标的所需条件对照,找出其中差距。一般的步骤为:一是找出差距,包括思想观念的差距、知识的差距、心理素质的差距、能力的差距等;二是找出缩小差距的方法,如加强学习、教育培训,与有



经验的人讨论交流、实践锻炼等；三是寻找实现途径，如选修相关课程、查询相关资料、了解教育培训方面的信息、兼职等；四是将可能的实现途径列入自己的目标计划内，越详细越具体越好。

三、行动

1. 行动的心态——FIRST 方法

(1) 专注。你必须明确你最重要的目标，专注是你成功的第一前提。为了专注，你必须放弃一些东西。“舍得”，有时候有“舍”才有所“得”。

(2) 执行。按照短期计划，每天进步一点点，达到一定的熟练度或找到一些技巧后，可以逐渐提高任务的难度与标准，尝试不断冲破你的舒适区。

(3) 反思。经常思考行动的执行过程，提炼心得与经验，会让你在目标实现的过程中做得更好，效率更高。

(4) 反馈。寻求他人的反馈与帮助，不要永远一个人摸索。要知道，一个人总是存在或大或小的盲点。多与人沟通交流，可以借助他人的“慧眼”帮你发现更深的问题。

(5) 延续。将你的经验与心得不断转移到下一个步骤，成功贵在坚持。当正确行动已形成习惯，成功可能就像惯性一样接踵而至。

2. 行动度量——TAR 度量方法

(1) 时间。确定你行动计划的时间段和你要有效度量的时间段。

(2) 行动。按照计划的要求你做了没有，做了打钩或涂黑确认。

(3) 结果。如果你行动了，觉得结果如何？满意还是不满意？也可以用具体结果或数字来反映。

案例分析

案例 5-1 从“零学费”到 AI 工程师——职业教育助力技能成才

陈宇来自湖南农村，高考失利后一度面临“打工还是学技术”的抉择。2023 年，他了解到株洲某职业学院人工智能技术应用专业纳入惠民工程，可申请助学贷款实现“零学费”入学，在校期间每月还提供生活补助。他算了一笔账：打工月薪三四千，三年后仍无技能傍身；而选择这个专业，既能低成本进入热门赛道，又能学到真本事。尽管当时对 AI 一无所知，他仍果断报考。

入学后，陈宇发现学校的培养模式紧扣产业需求：课程设置涵盖人工智能数据服务、深度学习应用开发、计算机视觉应用开发等核心内容，学校与拓维信息、开鸿智谷等行业龙头共建“开源鸿蒙技术学院”，企业全程参与教学、实训与考核。前两年在校完成理论学习和项目实训，大三进入合作企业顶岗实习，深度参与真实项目开发。

大二时，陈宇在学校人工智能综合实训室里独立完成了计算机视觉应用开发项目。“用深度学习算法做人脸识别小程序，代码跑通的那一刻，我第一次觉得自己真的能行。”这次经历坚定了他 AI 领域深耕的决心。2025 年，他进入顶岗实习阶段，恰逢人形机器人引发社会关注，产业对实操型 AI 人才的需求爆发式增长，不少同学未毕业就被企业预订。



2025年6月,陈宇顺利毕业,通过学校绿色通道签约合作企业,成为一名AI应用开发工程师,负责工业机器人视觉识别系统开发,月薪超过8000元,是当地普通本科毕业生起薪的两倍多。他从一个可能进入流水线的农村学生,成长为坐在办公室写代码的技术人才,实现了职业路径的跨越。

资料来源:改编《湖南日报·新湖南客户端》(2026年2月25日),综合株洲科技职业学院人工智能专业人才培养报道。

启示:陈宇的成长路径为职业教育背景学生的职业规划提供了三点借鉴:一是抓住政策窗口,利用助学保障降低求学成本与试错风险;二是瞄准新兴赛道,选择人才缺口大、竞争尚未饱和的领域抢占先机;三是重视产教融合,优先选择与龙头企业共建、有真实项目实训的院校,确保所学即所用。职业教育通过“政策+产业+实战”的链条设计,正在成为普通家庭学子实现技能成才的有效路径。

任务二 解析决策模型

知识目标

1. 了解认知信息加工理论,重点掌握生涯决策模型。
2. 了解不同的决策风格。

能力目标

能够辨认自己在重大问题上常用的决策风格,掌握计划型的决策方法。

任务分析

从本章节开始,我们进入职业生涯的决策环节。有时决策无论大小,可能或多或少都会给同学们带来一些困惑,甚至使他们左右为难。本章节通过介绍相关的决策模型,对一般人的决策过程和行为进行分析,提供科学的思维方式,让同学们即使在各种不同的因素作用下,也能够进行理性的选择和决策。

知识链接

在大学生们的职业生涯选择过程中,应不断提升职业选择的自我效能感,运用自身学习与专业技能完成科学的职业决策。“重为轻根,静为躁君。是以君子终日行,不离辎重。虽有荣观,燕处超然。”大学生要做出科学有效的职业选择,必须在理性思考、自我反省、综合分析的基础上进行,确保职业生涯规划合理可行。

一、生涯决策理论基础

我国职业生涯规划教育经过多年发展,已形成具有本土特色、符合青年成长规律的理论体系。该理论强调自我认知是基础,职业认知是前提,科学决策是核心,持续行动是关键。



与国际上的认知信息加工理论相比,国内理论更加注重职业院校学生的技能特点、岗位需求与现实发展路径,强调“懂自己、懂职业、懂环境、能决策、能行动”的一体化能力培养。

国内学者一般将生涯决策体系构建为生涯决策金字塔,主要包括三个层次:

1. 底层:知识基础—自我与职业的双重认知

生涯决策的前提是清楚地“认识自己”和“认识职业”。自我认知主要包括对个人兴趣、性格特征、能力优势、职业价值观等方面的把握。职业院校学生通过实训体验、课程学习、性格测评等方式,能够逐渐明确自身适合的职业方向,为后续决策提供内在依据。职业认知是指学生对职业分类、行业趋势、岗位要求、技能标准、职业发展路径和教育培训政策的系统了解。

结合《国家职业资格目录》《职业技能等级制度》以及新质生产力发展要求,学生可更清晰地认识未来就业的实际情况,从而降低决策盲目性。

2. 中层:决策过程—本土化的五阶段决策模型

国内教育理论普遍采用生涯决策五阶段模型,与国际上的CASVE循环功能对应,但表述更贴近中国青年实际,更便于职业院校学生理解与应用。

(1) 发现问题。学生在学习、实训、实习过程中意识到自身现状与职业目标之间存在差距,从而产生规划需求,进入生涯决策过程。

(2) 分析信息。系统梳理个人能力、兴趣、价值观等内部信息,同时结合行业发展、岗位需求、政策支持、家庭期望等外部环境,全面比较自身与职业的匹配度。

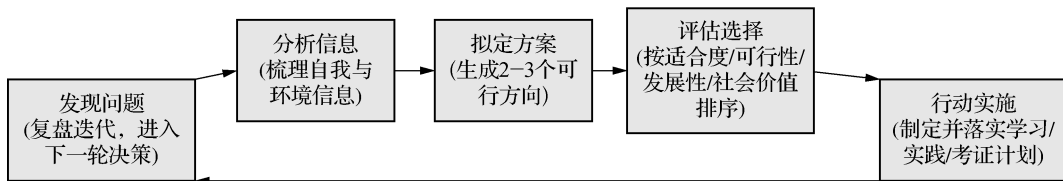
(3) 拟定方案。根据分析结果,提出2—3个可行的职业发展方向或职业备选方案,如专业对口就业、技能提升就业、返乡就业、基层就业、继续学习等。

(4) 评估选择。从“适合度、可行性、发展性、社会价值”四个维度综合评估方案,最终确定最适合自身的职业路径。

(5) 行动实施。根据选择的目标制定学习计划、技能提升计划、实习实践计划与考证计划,并逐步落实执行。

3. 顶层:元认知与自我调控—持续调整的能力

生涯决策不是一次完成的,而是一个持续循环、动态调整的过程。元认知强调学生对自身决策过程的觉察、监控与反思。首先是自我觉察,清楚自己的优势、短板与心理状态。其次是自我监控,在执行计划时及时复盘、修正偏差。再次是自我调节,遇到困难时保持动力,坚持目标导向。顶层设计帮助学生形成自主生涯管理能力,为未来终身职业发展奠定基础。



二、生涯决策模型的应用特点

国内本土化生涯决策模型具有以下特点,更适合职业院校学生。一是更接地气,强调技能成才、技能报国,贴合职业院校学生“重技能、重实践、重岗位”的特点。二是与国家政策高



度契合,对接国家职业资格制度、1+X 证书制度、新质生产力、县域就业等政策方向,确保规划的合规性与前瞻性。三是强调可执行性,模型流程清晰、步骤明确,能直接指导学生制定在校学习与实习就业路径。四是突出全面发展,兼顾个人成长、家庭需求、社会需要与政策导向,使职业规划更加全面、平衡。

科学的生涯决策是一个从认识自我、认识职业出发,通过分析、选择、行动、反思形成的闭环系统。职业院校学生应在本土化理论的指导下,用清晰的自我认知、准确的职业信息、可行的行动计划与持续的自我调控,走出一条适合自己、符合社会需求、具有时代特色的职业发展道路。

三、决策风格

所谓风格,是指不同的人在做事方式上所表现出来的习惯偏好。而决策风格则是人们在做决策时表现出来的比较稳定的决策态度、习惯、方式等综合特征。决策风格对做事的效果和效率影响很大。常见的几种决策风格类型如下:

1. 痛苦挣扎型

这种类型属于不确定型决策。花很多的时间和精力来确认有哪些选择,收集信息、反复比较,却难以做出决定。比如,“对这件事情,我就是拿不定主意”。

2. 拖延型

这种类型属于不确定型决策,总是习惯将对问题的思考和行动都再往后推迟。当事人往往保持这样的心态:“到时候再说吧。”拖延的真实原因可能来自对现实责任的逃避。

3. 瘫痪型

属于不确定型决策。当事人往往接受了自己做决定的责任,却无法开始决策过程。比如,“我知道我应该开始了,但想到这件事我就害怕”。

4. 冲动型

这种类型属于风险型决策或不确定型决策。当事人往往会抓住遇到的第一个选择,不再考虑其他的选择或收集信息,比如,“先决定,以后再考虑”。

5. 直觉型

属于风险型决策。当事人往往总将自己的直觉感受作为决定的基础。比如,“就是爱你没商量”。

6. 宿命型

属于风险型决策或不确定型决策。遇事不由自己决定,而将决定留给境遇或所谓的命运。比如“顺其自然吧”“该怎么地就怎么地吧”。

7. 从众型

属于风险型决策或不确定型决策。当事人顺从别人的计划而不是独立地做出决定。比如,“他们都觉得好,我也就觉得好”。

8. 计划型

这种类型属于程序化决策。当事人往往很注重自己的经验,也很了解自己的能力和兴趣和价值观,即使面对复杂的现实决策环境,也能做好妥善的规划。



案例分析

案例 5-2 樊锦诗的选择

对我而言,人生中最至关重要的一次抉择,发生在北京大学历史系毕业的那一年。左手,是繁华都市里安稳舒适的生活邀约,是与家人朝夕相伴的温暖;右手,是大漠戈壁中敦煌莫高窟的召唤,是守护千年壁画的责任。两份截然不同的期许,沉甸甸地压在心头,那一刻我清晰地意识到,自己的人生方向,正牢牢掌握在自己手中。

是留在北京、上海这样的大都市,沿着安稳的人生轨迹,拥有体面的工作、温馨的家庭,享受便捷舒适的生活?还是远赴黄沙漫天的敦煌,在偏僻艰苦的环境里,去守护那些历经千年沧桑的壁画与洞窟?无数个疑问在脑海中盘旋:若留在都市,未来的人生或许一帆风顺,可我心中对文物保护的热爱,又该如何安放?若奔赴敦煌,等待我的将是风沙、缺水、简陋的居所,还有与家人长久分离的煎熬,我真的能坚持下去吗?还是选择守护敦煌,习得文物保护的一技之长,无论将来条件多么艰苦,至少能为千年文明的延续,尽一份自己的力量?

这些问题此起彼伏,在我心中掀起了一场激烈的辩论,仿佛魔鬼与天使各据一方,争执不休,让我难以抉择。一边是烟火人间的温暖安稳,一边是跨越千年的责任坚守,无论舍弃哪一方,都显得格外艰难。

为了理清思绪,我不再盲目纠结,而是静下心来,把自己的优点与缺点、每一种选择的利弊逐一罗列在纸上,试着用理智去分析、去权衡。我不断叩问自己:安稳舒适的都市生活,真的是我内心真正渴望的吗?我骨子里向往的,是怎样的人生?是平淡安稳、按部就班,还是坚守热爱、扛起责任,哪怕前路布满艰辛,也能拥有不一样的价值与意义?

直到那一刻,我才真正明白,人,才是自己生命最大的主宰。向左走,或是向右走,从来都没有既定的标准答案,所有的选择,终究要由自己来决定,与上天无关,与他人无关。

最终,我的心成为了自己最忠实的指南针。它读懂了我内心深处对文物保护的热爱与坚守,也为我指明了最契合的方向——便是右手那份,承载着千年文明与责任的敦煌之约。这场艰难的抉择,让我学会了舍弃,舍弃了都市的优渥与家人的陪伴;也让我学会了坚定,坚定地追随内心的热爱,扎根戈壁,用一生的坚守,守护敦煌莫高窟的千年荣光,奔赴属于自己的人生征程。

资料来源:根据樊锦诗口述、顾春芳撰写的《我心归处是敦煌:樊锦诗自述》及相关访谈资料整理等改编。

启示:恰如哲学家所言:人生不可能同时踏入两条河流。人生路上,我们总会面临两难选择,一边是安稳顺遂的坦途,一边是心怀热爱的远方,没有两全其美的答案,唯有学会取舍,才能坚定前行。不必纠结于“错过”,也无需焦虑于“未知”,做自己生命的主宰,倾听内心的声音,勇敢舍弃不适合自己的路,坚定奔赴心中的热爱与责任,便能在突破两难困境的过程中,收获成长的力量,活出属于自己的价值与荣光。



任务三 运用决策工具

知识目标

1. 了解决策平衡单的四个主题,掌握其使用的具体方法和步骤。
2. 了解 SWOT 分析法的内容及其相关战略。

能力目标

学会使用决策平衡单、SWOT 分析法进行职业选择或解决实际生活中遇到的决策问题。

任务分析

本章节通过对决策平衡单、SWOT 分析法两种决策工具的介绍,更加强化同学们的理性思维,教会大家如何在综合各种信息的基础上进行科学有效的决策,进一步学习突破各种职业决策障碍和转化非理性职业信念的技巧,较好地制定出自己的职业生涯规划。

知识链接

一、决策平衡单

在整个生涯决策的实施过程中,一般人最感到困难的是对不同选择方案如何评估。利用平衡单来决策,将纷乱无序的各种念头变得数量化,一目了然,因而更能做出理性的决定。

平衡单将重大事件的思考方向集中到四个主题上:① 自我物质方面的得失;② 他人物质方面的得失;③ 自我赞许与否(自我精神方面的得失);④ 社会赞许与否(他人精神方面的得失)。它可以帮助决策者具体地分析每一种可能的选择方案,考虑各种方案实施后的利弊得失,最后排定优先顺序,择一而行。

二、决策平衡单在职业选择中的运用

当个体面对多种选择而无法决定时,平衡单是协助个体理智决策的一种有效方法。平衡单的内容主要包括个体可选择的方案、着重的相应因素、因子的评分和加权等。

1. 进行开放性的会谈或思考

作为一名决策者,你可以从以下几个方面进行一次全面、深入的思考。比如,你对将来寻找工作这件事怎么认识,有没有明确、具体的计划?你曾经考虑过各种职业意向,可不可以将最近几个月来仔细考虑过的职业一一列出?是否能给这几个你认为最合适的职业排个先后顺序?将你的注意力集中在两个最优先考虑的职业生涯:A 和 B,考虑这两种职业各有什么优点和缺点。假如今天你必须下决心做最后的决定,你觉得如何?



2. 列出平衡方格单上所需要考虑的项目

以找工作为例,从“个人物质方面的得失”的角度一般考虑的项目会有:收入、工作的困难、升迁的机会、工作环境的安全、休闲时间、生活变化、对健康的影响、就业机会等因素;从“他人物质方面的得失”的角度一般考虑的项目会有:家庭经济、家庭地位、与家人相处的时间等因素;从“个人精神方面的得失”角度考虑的项目会有:生活方式的改变、成就感、自我实现的程度、兴趣的满足、挑战性、社会声望的提高等因素;从“他人精神方面的得失”的角度考虑的项目会有:父母、师长、配偶等因素。

3. 各项考虑加权计分

平衡方格单上列出来的项目对决策者而言,具有不同程度的重要性,而哪些是最重要的?例如,某一名决策者,考虑“他人精神方面的得失”时认为,首先来自父母的意见是最重要的,其次是自己男/女朋友的意见,最后是师长给的建议。那么,该决策者可以给最重要的加权设定为5(一般采用五点量表),也就是来自父母的意见的得分乘以5;较重要的加权设定为4,也就是来自女朋友的意见的得分乘以4,其他可以此类推。

4. 增加其他的选择

如果觉得有新的生涯目标(或职业),可以考虑补充进去。虽然原有的各种选择均已完成加权的计分,但是也可以重新填写平衡方格单,按照以上的步骤继续完成平衡单的加权计分。

需要说明的是平衡单内的所有评分和权重设定都是个体的主观评定,对不同的个人来说,平衡单的内容可能会完全不同。因此,平衡单只能用于个体内比较,而不能进行个体间比较。而通过决策平衡单所得出的最后决定,也不一定是永久的决定,也许只是暂时的决定,因为它是根据“目前”决策者所能搜集到的资料以及决策者对自己了解的程度所做的决定。

三、SWOT 态势分析法在生涯决策中的应用

在职业生涯规划决策中,SWOT 态势分析法是广泛使用的综合分析工具。该方法通过对个体进行系统的情境分析,帮助检查个体的技能、能力、兴趣,分析个人优缺点,评估不同职业道路的机会和威胁,从而大幅提升决策的科学性与精准度。

(一) SWOT 四个维度的内涵

SWOT 四个维度分别代表:优势(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)、威胁(Threat)。从分析结构上,可将其分为两大部分:

1. 内部条件分析(SW)

优势(S):指个体在学习、实训、专业技能、综合素质等方面优于他人的条件,是职业发展的核心竞争力(如:掌握 PLC 技术、获得大赛奖项、沟通能力强)。

劣势(W):指个体存在的短板与不足,以及对职业发展不利的因素(如:学历偏低、实操经验不足、性格内向)。

2. 外部环境分析(OT)

机会(O):指个体所处的外部环境(行业发展、政策支持、区域产业、家庭资源)中对发展有利的机遇(如:国家大力发展智能制造、地方政府鼓励返乡创业、校企合作机会)。



威胁(T):指外部环境中可能阻碍个体发展的因素(如:就业竞争激烈、行业波动、对学历门槛的硬性要求)。

(二) 运用 SWOT 分析法进行生涯决策的步骤

利用这种方法,可以从中找出对个体有利的、值得发扬的因素,以及对个体不利的、要避开的东西。主要包括构建矩阵、制订策略、结论输出。

1. 构建 SWOT 矩阵

在对自身的优势和劣势,以及周围的职业环境存在的发展机会与外在威胁因素的分析的基础上,构建个人的 SWOT 矩阵对做出正确的职业选择会有很大的帮助。下面以大学生为例,分别做一个阐述。

(1) 自身优势分析。是指个体可控并可利用的内在积极因素,即与竞争对手相比自己最出色的地方。这包括以下几个方面:具有竞争优势的教育背景;丰富的专业知识和技能;自身具备的特定的可转移技巧(如沟通、职业道德、团队合作等);自身具备的优秀品质(如承受工作压力的能力、创造性、乐观等);曾经拥有过的最宝贵的经历(如工作经验等);广泛的个人关系网络;在专业组织中的影响力等。

(2) 自身劣势分析。是指个体可控并努力改善的内在消极因素,即与竞争对手相比处于落后的方面。这包括以下几个方面:学习成绩一般或较差;缺乏目标,且对自己的认识不足;以往失败的经验或能力的缺陷(如较差的领导能力、人际交往能力、沟通能力和团队合作能力等);负面的人格特征(如职业道德较差、缺乏自律、缺少工作动机、害羞、性格暴躁等)。

(3) 机会分析。是指个体不可控但可以利用的外部积极因素,即有利于职业选择和职业发展的外部积极因素。这包括以下几个方面:国家出台的相关政策支持(如专业晋升的机会、就业机会增加等);专业领域急需人才;职业道路选择带来的独特机会;社会舆论的宣传和肯定;强大的关系网络(如亲朋好友的支持等);地理位置的优势等。

(4) 威胁分析。是指个体不可控但可以使其弱化的外部消极因素,即外部环境中存在潜在危险的方面。这包括以下几个方面:就业机会减少;同专业竞争人数的增加(如具有丰富技能、经验、知识的竞争者等);专业领域发展前景不乐观;所选择的单位环境不利于自身的发展等。

2. 制定策略

SWOT 分析工具提供了四种策略,即 SO 策略、WO 策略、ST 策略和 WT 策略。

(1) SO 策略(增长性策略):就是依靠内部优势去抓住外部机会的策略。以企业为例,一个资源雄厚(内在优势)的企业发现某一市场未曾饱和(外在机会),那么它就应该采取 SO 策略去开拓这一市场。以个人为例,某一学生擅长计算机编程,而 IT 行业正缺乏相关人才,就可以在今后继续加强这方面的优势,让它成为各项素质中最具有竞争力的要素。

(2) WO 策略(扭转型策略):是利用外部机会来改进内部弱点的策略。以企业为例:一个面对计算机服务需求增长的企业(外在机会),却十分缺乏技术专家(内在劣势),那么就应



该采用 WO 策略,培养、招聘技术专家,或直接并购一个技术含量高的计算机公司。以个人为例:你所在的学校一般,专业偏冷,但你自己专业素质与实战技能足够好,前面的弱点因素就会影响甚微。

(3) ST 策略(多种经营策略):就是利用企业的优势,去避免或减轻外部威胁的打击。以企业为例,如一个企业的销售渠道(内在优势)很多,但是由于各种限制,又不允许经营其他商品(外在威胁),那么就应该采取 ST 策略,走集中型、多样化的道路。以个人为例,金融危机使得就业机会变少,但并不是说实现就业的可能性为零,这种情况下,如果你拥有广泛的关系网络,可以较为轻松地找到理想的工作。

(4) WT 策略(防御型策略):就是直接克服内部弱点和避免外部威胁的策略。以企业为例,如一个商品质量差(内在劣势)、供应渠道不可靠(外在威胁)的企业,应该采取 WT 策略,强化企业管理、提高产品质量、稳定供应渠道,或走联合、合并之路以谋生存和发展。以个人为例,自身工作经验不足,自己的社交经验不强,与同专业的大学生竞争时处在不利地位,那就有必要在以后多参加社会实践,多积累经验。

使用 SWOT 分析法定制定策略,其依据是对研究对象在某一时间段内的内外因素所做的具体分析,这些因素并不是一成不变的,当外部因素发生变化时,直接影响到分析结果的准确性和制定出策略的可行性。这就要求我们在使用 SWOT 分析法时要敏锐地捕捉市场环境的变化因素,并提高对外在形势变化的预见性,根据最新情况对 SWOT 分析策略进行相应的调整。

3. 结论输出

利用这种方法,可以从中找出对个体有利的、值得发扬的因素,以及对个体不利的、要避开的东西,发现存在的问题,找出解决办法,并明确以后的发展方向。根据这个分析,可以将问题按轻重缓急分类,明确哪些是目前急需解决的问题,哪些是可以稍微拖后一点儿的事情,哪些属于战略目标上的障碍,哪些属于战术上的问题,并将这些研究对象列举出来,依照矩阵形式排列,然后用系统分析的思想,把各种因素相互匹配起来加以分析,从中得出一系列相应的结论。这些结论将为个体的生涯决策提供科学依据,帮助学生清晰锚定职业发展方向,制定分阶段、可落地的行动计划:一方面,依托自身优势抢抓行业发展、政策扶持等外部机遇,最大化放大个人核心竞争力;另一方面,主动弥补自身短板、规避就业竞争、行业波动等潜在威胁,有效降低职业发展风险。最终,通过 SWOT 分析形成的决策方案,将全面兼顾个人成长、岗位需求与社会发展,助力职业院校学生走出一条适配自身、贴合产业、可持续的职业发展道路,真正实现技能成才、技能报国的成长目标。



案例分析

案例 5-3 决策平衡单使用举例

背景介绍:小张是某职业技术学院的应届毕业生,成绩优秀,家境一般。三年级期间,他一方面参加了专转本考试,临近毕业,他收到了所报考的本科院校录取通知书;另一方面,由于表现突出他同时被系部推荐到上海的某公司进行顶岗实习,而这时所在的实习单位也同意与他签订正式合同。面对就业还是升学,小张在学校就业指导人员的帮助下,通过决策平衡单进行了加权分析,最后做出了就业的选择。

小张的决策平衡单(分数范围 1~5)

选项 考虑因素	权重	生涯选项一:就业		生涯选项二:升学	
		+	-	+	-
个人物质得失					
个人收入	4	3(+12)			2(-8)
健康状况	2	3(+6)		1(+2)	2(-6)
休闲时间	3	2(+6)			
未来发展	2	1(+2)		2(+4)	
升迁状况	1	1(+1)		2(+2)	
社交范围	3		1(-3)		1(-3)
他人物质得失					
家庭收入	5	3(+15)			2(-10)
个人精神得失					
所学应用	2	2(+4)		3(+6)	
进修需求	3	1(+3)		3(+9)	
改变生活方式	3		2(-6)		1(-3)
富挑战性	4	1(+4)		3(+12)	
成就感	5	1(+5)		3(+15)	
他人精神得失					
父亲支持	4	2(+8)		1(+4)	
母亲支持	3	3(+9)		1(+3)	
男/女朋友支持	2		1(-2)	2(+4)	
总分		75	11	61	30
		64		31	

案例 5-3 说明决策结果与个人考虑因素、评分、权重影响很大,这恰恰表明了个体选择的差异性。



案例 5-4 SWOT 分析法使用举例

背景介绍:小赵是某职业技术学院计算机技术专业的应届毕业生,在校期间专业成绩优秀,顺利地通过了国家计算机程序员考试,并持有高级程序员证书,但外语基础略显薄弱。小赵一直是学生干部,但性格有些急躁,在大学二年级曾利用假期在一家规模较大的软件公司实习了近两个月,具有一定软件开发的相关经验。临近毕业,他想谋求一份与专业相关的外企工作。

小赵职业决策过程中 SWOT 分析法的运用

内部 外部	S:优势 1. 专科学历,成绩优秀 2. 有较为丰富的学生干部经历 3. 具有计算机技术专业背景 4. 持有高级程序员资格证书 5. 具有一定软件开发工作经历 6. 年龄较小,在外企的应届毕业生招聘中容易胜出	W:劣势 1. 外企对学历的要求越来越高 2. 外企英语水平要求高 3. 性格略显急躁不为外企青睐 4. 没有丰富的工作阅历
	O:机会 1. IT 产业的快速发展 2. 高水平软件人才的缺乏	可能的策略(SO) 1. 挑选具有实力相对较强的企业,能够实现自身的发展 2. 可以进行自主创业 3. 发挥学生干部的管理特长 4.
	T:威胁 1. 就业形势越来越严峻,是每个求职者共同的挑战 2. 求职者能力强 3. “关系户”问题	可能的策略(WO) 1. 加强学习,不断提升自己的学历层次和英语水平 2. 降低薪水等要求,先就业 3.
		可能的策略(ST) 1. 充分利用年龄优势,降低求职期望,先就业,后择业 2. 利用自己持有的高级程序员证书,以及具有的一定软件开发工作经验 3. 利用自己较强的学习能力和适应性 4.
		可能的策略(WT) 1. 训练克制自己的急躁个性 2. 积极寻找重视员工潜能的企业 3. 降低求职期望,选择一些中小型企业,先就业 4.



拓展阅读

多措并举应对大学生“慢就业”问题

9月25日,《中国教育报》高教周刊刊发了一篇题为《“慢就业”需要“冷思考”》的评论,提醒广大教育工作者重视大学生“慢就业”问题。“慢就业”是近年来兴起的一种职业理念和就业态度,笔者对该问题长期关注,在这里结合近期调研的结果谈谈自己的认识。

一般来说,“慢就业”指大学生在求职和投身职场过程中,主客观上表现出的放缓、延迟就业的状态。“慢就业”既是大学生对严峻就业市场压力的自我调适,也是多元择业观在就



业方式上的个性化反映。当前,“慢就业”逐渐为社会各界所关注,要解决好这个问题,首先要对其有正确的认识。

大学生“慢就业”有哪些表现

精挑细选应聘岗位。“慢就业”的大学生对工作环境和职位的要求较为严苛,通常更加谨慎和挑剔,会仔细研究企业文化、团队氛围、薪资待遇等因素,花费更多时间以确保自己能够在符合自己价值观和发展需求的环境下工作。

个性化的应聘路径。“慢就业”的大学生有时会回避参加一些大规模招聘会,以避免和众多求职者争夺同一个职位。他们更愿意通过网络、社交平台、内推等渠道寻找个性化的招聘信息和工作机会。

“待业”以备转行。部分“慢就业”大学生会选择完全不就业,或在社会群体中做志愿者,或转行到其他领域去从事各种非职业性质的活动,学习和探索其他领域的工作或相关业务。

多数“慢就业”大学生能够以比较平稳的心态去面对各种工作机会和职业发展选择,不会由于未就业而产生经济和心理上的不安。

“慢就业”的特征及成因剖析

大学生“慢就业”呈现两大主要特征:一是表现复杂化。“慢就业”不能简单划分为积极和消极,它是一种复杂、多维的行为。按照主观意愿可分为主动型和被动型,按照就业态度可分为积极型和消极型,按照就业目标可分为清晰型和模糊型。据笔者和团队调研,在“慢就业”人群中,有66%的大学生为主动型“慢就业”,有50%的大学生为积极型“慢就业”,有66%的大学生就业目标模糊。当前,目标状态模糊和主动慢下来成为大学生“慢就业”的主基调。

二是态度平和化。据笔者所在团队调研,42.91%的家长对于子女“慢就业”并没有明确的态度,既不支持也不反对;38.06%的家长表示支持;4.34%的家长非常支持;14.68%的家长表示反对及非常反对。近60%的用人单位认为“慢就业”属于正常现象,存在积极还是消极影响因人而异;超过60%的用人单位更为关注用人质量,并不关注“慢就业”本身。访谈中,大多数高校教师认为一旦长时间(如超过12个月)不就业,大学生很有可能与社会脱节。

大学生“慢就业”的成因与影响因素主要有以下四点:一是从大学生的视角来看,“慢就业”由个人的内外部因素叠加造成,内部因素包括个人能力、性格、角色认同、决策准备、决策类型和“慢就业”接纳度等,外部因素包括毕业学校、学历水平和家庭经济状况等。

二是从高校教师的视角来看,学生的心理、人格、认知观念、实践能力和知识信息储备等内部因素和社会环境、学校教育、家庭环境等外部因素导致大学生“慢就业”。

三是从家长的视角来看,家庭的沟通交互模式和家长对子女的就业期望影响了大学生的“慢就业”。

四是从用人单位的视角来看,学生、社会、家长以及行业发展情况等多重因素导致了大学生“慢就业”。

高校如何应对大学生“慢就业”

调整学科专业结构。高校亟须改变传统的学科专业布局方式,形成按需培养的资源配置机制。对于长期缺乏社会需求、就业率偏低的学科专业,要以壮士断腕的勇气进行“关、停、并、转”。对于服务国家战略性新兴产业和未来发展,需求旺盛、社会认可度高的专业,应大力改善其办学条件,合理扩大招生规模。

加强家校协同。高校应长期追踪就业市场对人才需求的变化,搜集最新的社会需求岗



位信息,把就业信息及时传递给学生和家长。高校可以与学生和家庭建立起信息共享的社群,由专门人员负责专业信息和新就业观念的传递,慢慢地更新学生和家长的观念,让他们了解各种就业岗位所特有的价值,以及与学生性格能力的匹配度等,而不是一味地追求考研、考公、考编。

加强校企合作。高校应鼓励专业教师在企业中兼职、与企业对接或进行经常性沟通,增加教师的实践经验并支持其转化为教学内容;与行业龙头企业合作制定课程标准和人才培养方案,实现产教融合;为学生合理安排与学科相关的实践机会,让他们了解实际的工作内容、规范和要求。

跟踪服务学生成长。教师应密切关注学生从大一到大四的发展过程,从就业意识唤醒、自我认识深入、就业市场了解、实习等各方面,积极参与学生个人综合素质的提升过程,对学生进行全面引导,助力学生全面成才。

提升指导教师队伍能力。教师应快速并精确识别“慢就业”学生的类型,进行一对一、一对多的精准指导和帮助。教师还应及时关注最新的政策并进行正确解读,不断更新学院各专业所对应的行业信息,并在教学和日常交流中有效地传达给学生。高校尤其要关注在校大学生的心理健康状态,分年级、分类型地进行引导。

增强大学毕业生的就业能力。高校要为学生创造社会实践的机会,提升他们的动手操作能力、抗压能力和承担风险的能力。大学生也要通过自我核验、他人评价、工具测评等方式,加深对自己的认识。同时,还要学会利用各种生涯决策工具和技术,分析就业形势与政策,多渠道、系统地了解未来可能的选择,进而权衡利弊并采取行动。

资料来源:中国教育报。



实践训练

训练 5-1 我的志愿(课上完成,5 分钟)

1. 小时候的理想是什么? _____
2. 高考时填报志愿时如何考虑? _____
3. 毕业后准备从事什么工作? _____
4. 毕业后 5 年……? _____
5. 毕业后 10 年……? _____
6. 毕业后 20 年……? _____

训练 5-2 决策风格类型测试(课上完成,5 分钟)

下表中的各项陈述句,是一般人在处理日常事务及生涯决策时的态度、习惯及行为方式。请对照下表与你实际情况的符合程度,在相应的栏目内打“√”。

情景陈述	符合	不符合
1. 我常仓促做草率的判断		
2. 我做事情时不喜欢自己出主意		
3. 碰到难做决定的事情,我就把它摆在一边		



(续表)

情景陈述	符合	不符合
4. 我会多方收集做决定必需的一些个人及环境的资料		
5. 我常凭一时冲动行事		
6. 做事时我喜欢有人在旁边,可以随时商量		
7. 遇到需要做决定时,我就紧张不安		
8. 我会将收集到的资料加以比较分析,列出选择方案		
9. 我经常改变我所做的决定		
10. 发现别人的看法与我的看法不同,我便不知道怎么办		
11. 我做事总是东想西想,下不了决心		
12. 我会权衡各项可供选择方案的利弊得失,判断出此时此地最好的选择		
13. 做决定之前,我从未做任何准备,也未分析可能的结果		
14. 我很容易受被人意见的影响		
15. 我觉得做决定是一件很痛苦的事情		
16. 我会参照其他人的意见,再斟酌自己的情况来做出最合适自己的决定		
17. 我经常不经慎重思考就做决定		
18. 在父母、师长或亲友催促我做决定之前,我并不打算做任何决定		
19. 为了避免做决定的痛苦,我现在并不想做决定		
20. 经过深思熟虑之后,我会明确决定一项最佳的方案		
21. 我喜欢凭直觉做事		
22. 我常让父母、师长或亲友来为我做决定		
23. 我处理事情经常犹豫不决		
24. 当我已决定了所选择的方案,我会展开必要的准备行动并全力以赴做好它		

生涯决策风格类型测试结果

题组号	1,5,9,13,17,21	2,6,10,14,18,22	3,7,11,15,19,23	4,8,12,16,20,24
得分				
决策类型	冲动直觉型	依赖型	逃避犹豫型	理性型

训练5-3 反思个人的决策风格(课后实训)

请回想迄今为止在你人生中你所做的三个重大决定,并按以下几部分予以描述并记录在纸上记录:



	目标或当时的情境	你是如何做出决策的	你对结果的评估
第一个重大决定			
第二个重大决定			
第三个重大决定			

你如何描述自己在上述三个事件中的决策风格？它们有共同之处吗？

训练 5-4 分析你的生涯决策金字塔(课后实训)

请使用生涯决策金字塔来分析你在现阶段面临的职业决策问题，可以参考以下问题进行：

1. 你是怎样意识到自己的需求的？

2. 你是如何分析这个问题、收集相关信息(包括关于你自己和关于问题解决的信息)的？

3. 你是如何形成解决方案的？以你今天的眼光，你是否能看到自己当时没有看到的其他可能性？

4. 你是如何在不同的解决方案之间做选择的？你的选择标准是什么？

5. 你是如何落实行动的？过程是否如你所预期的那样？

6. 你怎样评价自己当时的决策过程？你对结果感到满意吗？如果不满意，是哪个步骤出现了问题？

7. 做了相关重大决策之后，你对于自己的决策模型有了什么新的了解？这对你处理现阶段所面临的职业决策问题有什么指导意义？

训练 5-5 SWOT 分析(课外实训)

选择你当前面临的一个决策事件，做 SWOT 分析。

外部 O: 机会 T: 威胁	内部 S: 优势	W: 劣势
	可能的战略(SO)	可能的战略(WO)
	可能的战略(ST)	可能的战略(WT)



课后作业

知识点复习

1. 什么是职业定位? 如何进行职业定位? 各类人群职业定位的侧重点应该如何?
2. 理解生涯决策金字塔模型。
3. 什么是职业生涯决策? 以及职业生涯决策的一般过程。
4. 常见的决策风格的分类, 以及每种决策风格的特点是什么? 能够辨认自己在重大问题上常用的决策风格。
5. 什么是平衡单法? 平衡单法的一般操作步骤和注意事项是什么?
6. 什么是 SWOT 态势分析法? 以及 SWOT 分析的一般步骤是什么?

实训项目

1. 反思个人决策风格。
2. 选择你当前面临的一个决策事件, 通过平衡单法完成有效决策。
3. 选择你当前面临的一个决策事件, 做 SWOT 分析。

