

免费提供
精品教学资料包
服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com

高等院校公共基础课系列教材

新标准教材



大学生 职业生涯与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU JIUYE ZHIDAO

大学生
职业生涯与就业指导

主编 郝小会 崔艳艳



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



定价: 48.00元

策划编辑: 师丽华
责任编辑: 刘佳庆
责任校对: 植 苗
封面设计: 刘文东



大学生 职业生涯与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU JIUYE ZHIDAO

主编 郝小会 崔艳艳



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

高等院校公共基础课系列教材



大学生 职业生涯与就业指导

主 编 郝小会 崔艳艳
副主编 卢 鑫
参 编 田 地 王小光 李小红



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与就业指导/郝小会,崔艳艳主编;卢鑫副主编.—成都:
西南财经大学出版社,2022.9(2023.9重印)
ISBN 978-7-5504-5528-3

I. ①大… II. ①郝…②崔…③卢… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第160275号

大学生职业生涯与就业指导

主 编 郝小会 崔艳艳
副主编 卢 鑫

策划编辑:师丽华
责任编辑:刘佳庆
责任校对:植 苗
封面设计:刘文东
责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	15.5
字 数	378千字
版 次	2022年9月第1版
印 次	2023年9月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5528-3
定 价	48.00元

版权所有,翻印必究。

前言

Preface

党的二十大报告指出，实施就业优先策略。就业是最基本的民生，对大学生进行职业生涯规划与就业指导教育，提升大学生就业能力，促进大学生及时就业，是高等院校就业工作的重要组成部分，是提升大学生就业质量的重要举措，其对高等院校健康持续发展具有重要的意义。为了更好地推进高等院校教育的发展，我们结合学校职业教育与就业指导教育的实际情况，根据大学生职业发展的需求，组织具有多年教学经验的一线教师共同编写了本书。

本书坚持习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的讲话精神，把思想政治工作贯穿大学生职业规划与就业指导课程教育教学全过程；坚持以社会主义核心价值观为指导；坚持以立德树人作为中心环节；坚持以就业和社会需求为导向，以提高教学水平和人才培养质量，增强学生职业规划能力、就业能力和创新创业能力为宗旨，引导学生更新就业观念，促进学生顺利就业，提高学生就业质量。

本书分职业规划篇和就业指导篇。职业规划篇包括大学与职业生涯认知、大学生自我认知、大学生职业认知、大学生职业决策、大学生职业生涯规划实践。就业指导篇包括大学生管理能力的提升、大学生职业能力的培养、大学生就业形势的分析、大学生求职材料的准备、大学生求职技巧的运用和大学生就业权益的明确。

本书注重态度引导、知识传授和技能指导，以理论知识教学为主线，以实训任务（实训课堂）为载体，分别选取大学生在职业规划、求职、就业过程中涉及的关键环节和重点问题来构建学习情境，集“教、学、做”于一体。

本书以培养学生的职业素养为出发点，以提高学生的就业竞



前

言

争力为核心，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展与终身发展；既强调理论知识的基础性作用，又重视实践育人的时代特征和功能价值，旨在全面提升学生的职业素质与就业能力，促进学生充分就业。

本书由济源职业技术学院郝小会、崔艳艳任主编，卢鑫任副主编。田地、王小光、李小红参与了本书的编写。

在本书的编写过程中，编者参考了大量的文献资料，在此对相关作者致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

Contents

职业规划篇

»»» >	项目一 大学与职业生涯认知 ·····	3
●	任务一 了解大学的意义·····	4
	任务二 了解职业生涯·····	8
»»» >	项目二 大学生自我认知 ·····	17
●	任务一 自我认知理论基础·····	18
	任务二 性格与职业·····	23
	任务三 兴趣与职业·····	29
	任务四 能力与职业·····	32
	任务五 价值观与职业·····	41
»»» >	项目三 大学生职业认知 ·····	47
●	任务一 职业相关知识·····	48
	任务二 职业认知途径·····	55
	任务三 职业环境相关知识·····	58
»»» >	项目四 大学生职业决策 ·····	63
●	任务一 职业决策的基础知识·····	64



目

录

任务二	了解职业决策相关理论·····	70
任务三	掌握职业决策的方法·····	75

»»» > 项目五 大学生职业生涯规划实践····· 85

● 任务一	确立职业生涯目标·····	86
任务二	制定职业生涯规划书·····	93
任务三	职业生涯规划评估与调整·····	102

就业指导篇

»»» > 项目六 大学生管理能力的提升····· 111

● 任务一	情绪管理·····	112
任务二	时间管理·····	128
任务三	压力管理·····	131
任务四	职业适应·····	134

»»» > 项目七 大学生职业能力的培养····· 141

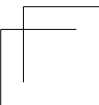
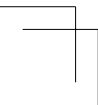
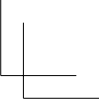
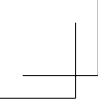
● 任务一	遵循职业道德规范·····	142
任务二	学会沟通交流·····	150
任务三	学会团队合作·····	157

»»» > 项目八 大学生就业形势的分析····· 161

● 任务一	分析大学生就业环境·····	162
任务二	厘清大学生就业现状·····	166



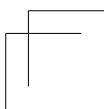
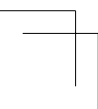
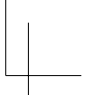
»»» >	项目九 大学生求职材料的准备·····	175
·	任务一 收集、整理、运用就业信息·····	176
	任务二 撰写求职材料·····	185
»»» >	项目十 大学生求职技巧的运用·····	197
·	任务一 掌握笔试技巧·····	198
	任务二 掌握求职面试技巧·····	202
»»» >	项目十一 大学生就业权益的明确·····	215
·	任务一 明确就业权益的内容·····	216
	任务二 识别就业陷阱·····	229
	任务三 大学生就业权益维护·····	236
	参考文献·····	239



The page features a decorative design with several light blue squares of varying sizes arranged in a stepped pattern on the left and right sides. A solid light blue horizontal bar spans the width of the page, positioned below the squares and above the main content area.

职业规划篇

- » 项目一 大学与职业生涯认知
- » 项目二 大学生自我认知
- » 项目三 大学生职业认知
- » 项目四 大学生职业决策
- » 项目五 大学生职业生涯规划实践





项目一 大学与职业生涯认知

课程设置

随着中国高等教育招生范围的扩大，越来越多的人走进大学进行深造，这也带来了高校人才培养与社会人才需求之间的矛盾。因此，对大学生而言，能否了解自己、规划自己、进一步发掘自身特长对职业发展至关重要。可以说，良好的职业生涯规划是职业成功的起点。

本项目包括了解大学的意义、了解职业生涯两个任务，旨在帮助大学生在理解大学意义的基础上树立正确的职业生涯规划观念。本项目授课安排如下：

任务精讲	课程内容
了解大学的意义	学会做人，学会做事，学会做学问，学会生活
了解职业生涯	职业生涯的含义、特点、成功标准、类别及影响因素

学习目标

知识目标：了解大学的意义，掌握职业生涯的含义与特点，熟悉职业生涯成功的标准与类别，了解影响职业生涯发展的主要因素，思考未来理想职业与所学专业的关系。

素质目标：根据形势发展要求和自身特点，树立正确的职业生涯规划观念和意识，明确发展方向，树立人生理想。

能力目标：进行大学生生涯规划准备，逐步确立长远而稳定的发展目标。

课程导学

一生为国炼“金”^①

100年可以改变什么？对李东英院士来说，他的100年，见证了新中国的诞生，伴随着新中国稀有金属工业的创建。

新中国成立初期，我国只能生产8种有色金属。多种有色金属领域空白的问题，严重制约着国民经济的发展和国防建设的进程。

1949年7月，李东英开始了夜以继日的黄药研究，只用了两周时间就研制出第一批液体黄药。为了解决黄药的运输与存储问题，他又研制出固体黄药的生产工艺和设备，基本生产工艺一直沿用至今。

李东英主张我国稀土资源的大量开发，必须立足于开拓量大面广的应用领域，他决心突破当时稀土元素仅被用于钢铁、石油化工和玻璃陶瓷等领域的局限。1972年，李东英倡导开展稀土农用的科学研究，推动了我国稀土应用走上国家战略道路。

多年以来，李东英领导系统开发了我国稀有金属的技术路线，组织攻克了我国当时尚属空白的30多种稀有金属的生产工艺技术，开发出用于“两弹一星”“909工程”等军工和大规模集成电路等尖端技术所急需的新材料。

2020年9月22日，李东英与世长辞，享年100岁。对于其一生为国炼“金”的重大贡献，他曾经用一句简单的“都是过去的事了”一带而过。在他心中，他的命运是国家命运紧紧联系在一起的。

任务一 了解大学的意义

有人说，大学是一面镜子；有人说，大学是一座金矿；有人说，大学是一个世外桃源。当昨日梦想变成今天的现实，当步入向往已久的大学殿堂，你是否想过怎样在镜子前正视自我？怎样在金矿中寻找自我？怎样在世外桃源里赢得自我？

在大学里，学生可以尽情地追逐自己的兴趣与理想，为自己的事情做决定，将所学理论付诸实践，从容地支配属于自己的时间。大学时期是学生学会做人、学会做事、学做学问、学会生活的黄金时期。

^① “稀有金属”院士李东英：一生为国炼“金”，光明网——科普中国。（选入时有改动）



一、学会做人

做人是一个人从出生到生命尽头都在探索的学问。当我们还在蹒跚学步、咿呀学语的时候，父母就开始充满希望地引导我们学做一个好人，并在以后的日子里不断地告诉我们应该如何为人处世、待人接物。等我们背起书包上学后，在传授知识的同时，老师更是谆谆教导我们要做一个有所作为的人。

“身体发肤，受之父母”，外在条件我们无法选择，但能否做个好人、做个有价值的人，却是可以选择的。学习做人非常重要，不知道如何做人，就不能真正地掌握生存本领；不知道如何做人，就不能成为一个纯粹的、有道德的人；不知道如何做人，就不能成为一个高尚的、有价值的人！学会做人，不仅仅指道德和伦理意义上的“做人”，更是一种对健全人格和完美人格的追求，使自己在情感、精神、交际、合作、审美、体能、道德、创造等方面获得相对全面而充分的发展。

二、学会做事

学会做事是指采取正当的手段，运用自身能力，顺利实现目标的过程。大学生应该如何提高自己“做事”的本领呢？

第一，大学生要在主观上树立积极做事的意愿。即使有能力、有机会，但如果本人不愿意发挥作用，就无法达到学会做事的目的。

第二，大学生要从小事做起，全面提高能力。大事、小事是相对的，积小事而成大事。“一屋不扫，何以扫天下？”眼前的小事不做，怎么去做看不见的大事呢？

第三，大学生在提高自身能力的同时，要学会利用外界的力量。

第四，大学生要学会审时度势，把握机会，找到自己擅长的领域，避免英雄无用武之地。

第五，大学生所做的事情要有利于社会，一个人能力再强，如果不用在正道上，就无法被社会接受。

第六，大学生要注重培养责任意识、合作意识、创新意识、竞争意识等。



一所大学能够塑造和培养一个人的思维方式、气质格局、生活态度及价值观，它从根本上定义了一个人的人生。在下面横线上写出几个你上大学的理由，并认真思考：我们为什么要上大学？

1. 我之所以上大学，是希望 / 因为：

2. 我之所以上大学，是希望 / 因为：

3. 我之所以上大学，是希望 / 因为：

4. 我之所以上大学，是希望 / 因为：

5. 我之所以上大学，是希望 / 因为：

三、学会做学问

大学不同于小学、初中、高中的最根本原因，是大学里除了注重学习人类已有的、现成的知识成果外，更注重学习得出结论的过程和发现真理的方法，注重培养人做学问的思维。学会做学问，首先要树立科学的知识观，在继承前人优秀成果的同时，更要学会通往科学境地的方法；其次要学会学习，学会自主学习、创新学习、科学学习、终身学习和全面学习；最后要学以致用。“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之”，学而不用，浪费知识；学以致用，创造价值。

四、学会生活

生活是人生的重要组成部分，满意度高的生活状态会让我们事半功倍。学会生活包括学会独立生活、学会时间管理、学会情绪管理、学会健康管理。

（一）学会独立生活

一些家长缺乏对孩子独立生活能力的培养，导致孩子在遇到问题时很被动。在大学里，学生独立生活能力的差异导致了他们生活状态的不同，有的学生能将学习、工作、生活安排得井井有条，而有的学生在这方面却是一塌糊涂。

学会独立生活，首先要提高独立意识。依赖和懒惰是人的本性，要克服与生俱来的本



性需要有强烈的意念和坚定的信念；其次，要主动把握和创造独立生活的机会，让自己得到更多的锻炼；最后，要提高自身解决问题的能力，这样才能在独自面对生活的时候更加游刃有余。

（二）学会时间管理

时间不可缺少，也无法替代；时间不可存储，也无法增减。但是，时间可以被管理。大学生学习时间管理首先要从制定一个合理的计划开始，时间只会珍惜有合理安排的人；其次，要分清主次，把更多的时间花费在解决主要问题上；再次，要确立正确的目标，并给目标设定时限，以免将大量的时间用于内耗上；最后，要积极寻找解决问题的最佳途径，快速解决问题。



图文
拖延商数测试

（三）学会情绪管理

情绪不仅会影响人们的生理健康，还会影响事业的成败。一个好的心态不仅能够让学生以更健康的体魄投入学业、事业中，还能够使学生以愉快、乐观的心态跨过发展道路上的每一道坎儿。



视频
什么是情绪

大学生学习情绪管理要做到以下几点。

第一，要体察自己的情绪。情绪有很多种，常见的积极情绪有爱、希望、信心、同情、乐观、忠诚等，大学生应学会调整、控制情绪。

第二，要学会从积极的角度思考问题。每个人都可能会遇到不愉快的事，面对诸如此类事情时，应更多地考虑这件事的积极影响。

第三，要学着适当表达情绪，用对方可以接受的方式来表达自己的感受。

第四，要学会进行情绪缓冲。大学生在遇到影响情绪的事情时，千万不要急于马上解决问题，给自己一个缓冲，时间是情绪管理的特效药。

第五，要坚定必胜的信念，相信办法总比困难多。

第六，要学会用适宜的方式来舒缓情绪。例如，听音乐、大哭一场、找朋友聊天、深呼吸、散步、逛街、进行体育运动等。舒缓情绪的目的是让自己心里舒服一点儿，给自己一个厘清事情头绪的机会，也让自己能够更加从容地面对未来。

（四）学会健康管理

“1+0 健康定律”认为，健康是生命中最有价值的数字，健康是“1”，家庭、事业、荣誉、金钱等都是“1”后面的“0”，只有拥有了健康的“1”，后面的“0”才会越来越多，人生才会越来越有意义。

当今社会，越来越多的大学生习惯享受各种便捷的服务：吃饭可以叫外卖，购物可以网购，娱乐可以直接通过网络资源来享受，学习可以通过网上共享资料来实现，即便出门也是直接网约车。这种便捷大大减少了学生运动的时间，导致学生身体素质整体下降。

无论何时，大学生都应从科学饮食、适量运动、生活节奏、预防保健、社会适应、心理调适等方面着手，形成健康理念，调动自己的积极性，有效地利用资源，有目的、主动地采取行动来达到最大化的健康效果。



知识聚焦

《庄子·知北游》中有言：“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。”人生就像一匹白马越过地面的一个小缝隙一样，只是瞬间的长度，非常短暂。高尔基也曾说过：世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最轻易被人忽视，而又最令人后悔的就是时间。时间有限，希望大学生能把有限的时间用去做最有意义的事情，当回忆往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。

任务二 了解职业生涯

在人生的道路上，大学阶段处在一个多岔路口，走哪一条路，向哪个方向发展，在很大程度上决定一个人事业的成败。选对了方向，一路顺利；选错了方向，步履维艰。大学生只有正确地把握职业生涯规划与未来生活的关系，才能使自己的人生、事业有一个良好的开端，才能更好地适应社会，成就一番事业。

一、职业生涯的含义

在我国，生涯一词最早出现在《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。”在《现代汉语词典》中，“生”是生存、活的意思，“涯”泛指边际。通俗地讲，生涯就是人的一生。在西方，生涯（career）本义是两轮马车，后引申为道路，即人生的发展道路；也可指人或事物所经历的成长途径；还指人一生中所扮演的系列角色。无论是中国文化还是西方文化，它们对生涯的解释基本是相同的，即生命历程。生涯是生活中各种事件的演进历程，统合了人的一生当中各种职业与生活的角色，由此表现出每个人独特的自我发展形态。

职业处于生涯的核心位置，对个人的生存和发展起关键作用。20世纪70年代，职业生涯就专指个人生活中与工作相关的各个方面，包括一个人从职业学习开始，到职业劳动的最后结束。如今，职业生涯发展成为一个更加动态、开放的概念，指个人一生中所有的职业岗位和与工作相关的生活经历，包括从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。不论职位高低、成功与否，每个人都有独特的职业生涯。



二、职业生涯的特点

（一）可规划性

职业生涯规划的目的不是预言职业生涯发展过程中的具体细节，而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导，战略性地把握职业生涯发展方向。在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素，职业生涯的可规划性正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然性因素的把握上。



视频
生涯彩虹图与
职业生涯规划

（二）差异性

作为独特的个体，每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异，因而在职业目标的选择、职业规划的确立上都有所不同。在实现职业目标的道路上，个人行为方式的不同、努力程度的不同必然导致最后实现目标的结果有所差异。正是由于这种差异的存在，职业生涯设计才是个性化的，其越个性化，对个体的职业生涯发展越具有切实的指导意义。

（三）阶段性

职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段，每个阶段都有不同的目标和任务，各个阶段之间也不是并列关系，各个阶段之间具有连续性和递进性，前一阶段的状态是后一阶段的基础。利用好职业生涯发展的阶段性，高质量地完成各阶段的任务对职业生涯的持续发展至关重要。

（四）发展性

职业生涯是一个动态的发展过程。一方面，个体自身通过持续不断的努力来提高个人能力和职业水平，通过实现职业追求来提升个人价值，从而承担着越来越重要的社会角色；另一方面，个体在与他人、环境和社会的互动中，根据自己不断丰富社会职业信息、个人职业能力、职业决策技术，设计出与该阶段相符合的职业规划。



在下列空白处为五年后的自己设计一张职场名片，名片上应包含姓名、工作单位、职务、电话、微信、E-mail、地址等内容。并根据自己设计的职场名片，说一说：五年后你所从事的职业属于哪一类？你如何刻画五年后职场上的自己？想要成就五年后的自己，你在大学期间重点要做哪些方面的准备？

三、职业生涯成功的标准

在国外的研究中，职业生涯成功被界定为个人在工作经历中逐渐积累和获得积极的心理感受及与工作相关的成就，并将其分成客观职业生涯成功和主观职业生涯成功。客观职业生涯成功是指个体在职业生涯中获得的，能由公正的第三方观察、衡量、证实的成果。主观职业生涯成功是指个体从他（她）认为重要的维度，对自己职业生涯的理解和评估。

（一）客观标准

职业生涯成功的客观标准，从本质上讲，主要集中在由社会认可的“较高的薪金和职位”上，其他指标可以随“薪金和职位”的获得而拥有。毋庸置疑，以可感知和证实的“薪金和职位”作为成功的客观标准，使人们对职业生涯成功的评价有了可操作的评价依据，同时有助于人们明确职业追求的目标。

但片面地追求客观成功，往往会导致职业价值观的扭曲及其他一系列不良后果。另外，成功客观标准的局限性还在于，其忽视了职业生涯成功因个体、民族、社会、时代的不同而存在的差异性，忽视了多元性和层次性。

（二）主观标准

在强调成功客观标准的同时，不能忽视成功主观标准。事实上，很多人在获得客观成功时，主观心理上却伴有着失败感，因为“薪金和职位”并不能满足人的全部需求。

在大多数时候，主观职业生涯成功可操作化的指标是指“工作或职业满意度”，成功不仅仅是一个社会的客观问题，也是一个人的主观问题。有些被社会认可的成功经理人，其实对自己的职业生涯并不满意。从职业生涯成功的主观标准来看，他们常常认为自己是失败的。因此，衡量职业生涯成功标准应当引入个人的自我实现和工作意义的成分，具体包含自我认同、工作满意和精神满足等成功的主观评价指标。职业生涯成功主观标准的重视和提出，弥补了以客观标准片面地衡量职业生涯成功的某些不足。尽管如此，成功主观标准也有其自身的局限性，主观上的工作满意和精神满足只是一种个人化的心理感受，“职业满意度”并不能真正反映主观成功的本质内涵。

客观职业生涯成功与主观职业生涯成功是职业生涯成功的两个方面，只考察客观成功，或只考察主观成功都是片面的，应从“主、客观统一”的角度去评价职业生涯成功，兼顾主观、客观两个方面，两者缺一不可。

四、职业生涯的类别

职业生涯按照时代不同，可以分为传统职业生涯和现代职业生涯；按照不同的发展方向，可以分为外职业生涯和内职业生涯。

（一）传统职业生涯和现代职业生涯

传统职业生涯属于一种传统的终身雇用制度。一个人的全部职业生涯，包括从进入职



场到退休都处在同一个组织的边界内,受雇于同一雇主。传统职业生涯表现出严格的等级晋升过程,职业生涯流动的模式基本上就是个人在同一行业 and 职业中学习和成长,经过时间和经验的积累,呈现出由一个阶段向另一个阶段的直线性晋升的过程。员工与组织之间建立起一种忠诚的心理契约,员工以对企业的忠诚换取长期或终身的就业保障。组织对雇员的技能要求只是单一的特殊技能,雇员不需要面临激烈的就业竞争和频繁的工作变换。

现代职业生涯又称“无边界职业生涯”,是指超越单个就业环境边界的一系列就业机会。无边界职业生涯最突出的特点就是跨越了组织边界,雇员的职业生涯不再局限在一个组织当中,而是在两个或多个组织中完成;组织不再愿意也很难为员工提供终身或长期的就业保障。员工主动或被迫地频繁流动,使得传统的建立在忠诚观念基础上的心理契约逐渐被以就业能力为基础的心理契约所取代。同时,传统的组织等级制度和晋升标准被打破,谁有学习能力、适应能力,谁就能处于职业生涯发展的主动地位。



视频
职业锚理论

(二) 外职业生涯和内职业生涯

美国心理学教授埃德加·施恩(Edgar H.Schein)提出职业生涯包括外、内两部分,即职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。

外职业生涯是指经历一种职业的通路(由教育开始,经过工作期直到退休),是一个人从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境及这些因素与职称、工资待遇等因素的匹配组合,以及两类因素之间的动态匹配变化过程。外职业生涯的构成因素通常是由别人认可和给予的,也容易被别人否认和收回。

内职业生涯是指一个人在工作中所具备的知识、观念、兴趣、心理素质、内心感受、经验、能力等因素的组合及其变化过程。内职业生涯强调职业者的主观感受,包括职业者对于周围环境的认知评价及由此产生的态度。内职业生涯的构成因素一旦取得,别人便不能收回或剥夺。内职业生涯是真正的人力资本所在。



知识聚焦

内职业生涯是根,职业生涯的每次飞跃发展都是以学习新知识、建立新观念为前提条件的,而这些都是内职业生涯的因素。外职业生涯发展是以内职业生涯发展为前提的,提高内职业生涯而取得的工作成绩,最终会转化为外职业生涯。人最有价值的是他的内职业生涯部分,无论在什么时候,都要把工作的重点和焦点放在内职业生涯上面。

五、影响职业生涯发展的因素

一般来说,影响一个人职业生涯发展的因素有很多,既有自身因素,也有职业、环境等因素。

（一）自身因素

影响职业发展的自身因素包括健康、性别、教育、年龄、心理、家庭等。

1. 健康

健康的身体是职业生涯成功的首要条件，体质与健康在每一种职业中都是必不可少的。体质包括身体形态及其发育水平、生理机制、运动能力、适应能力、感知能力等。健康指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力，它受遗传、营养、医疗保健与心理等因素的影响。需要注意的是，体质和健康条件有时会限制个体进行职业选择或职业流动，例如，飞行员职业对从业者的体质条件具有硬性要求。

2. 性别

随着科学技术的发展和社会的进步，人类由工业社会进入了信息社会。生产方式的改变使得男女在职业分工上的差距逐步缩小，职业的性别色彩逐步淡化，但是男女在生理特征、气质、社会对男女“社会角色”的期望等方面仍存在差异。这些差异使他们在职业选择和职业发展上存在一定的区别，职业分工仍然存在。在职业选择和职业发展中，要充分考虑到职业对性别的要求，选择从事那些能发挥自己特长的职业。

3. 教育

一个人的受教育程度和水平，直接影响其职业选择的方向和成功率。受教育程度与职业发展有明显的关系，因为它对劳动者的知识结构、职业能力和职业价值观等均会产生重要的影响。实践表明，缺乏文化科技素质的劳动者在劳动生产过程中是很难发挥作用的。受教育程度虽然是事业成功不可缺少的因素，但不是唯一因素，因此，用人单位不仅要看应聘者的教育经历，还要看其能力和综合素质。

4. 年龄

年龄与职业发展关系密切。在各类招聘的资格要求中，经常会出现关于年龄的要求，例如，在招聘营销代表、技术专员时，年龄往往要求在 30 岁以下。年龄之所以会成为影响职业发展的因素，是因为不同年龄段的人在生理、心理、工作状态、价值观念、适应变化的速度、思维模式、固有习惯、学习能力、生活压力、经验能力等诸多方面存在着很大差异。职业机会会随着年龄的增长呈减少趋势，年龄的优势只体现在某个特定阶段。因此，大学生应正视年龄因素对职业发展的影响，把握最佳年龄阶段发展自己的职业。

5. 心理

心理是影响职业发展的重要因素，主要包括性格、气质、能力及能力倾向、价值观、态度以及是否喜欢与人打交道、与人合作等。不同性格、气质、能力的人适合从事的工作类型也不同，例如，多血质的人较适合做管理、记者、外交等工作，不适合做过细的、单调的、机械性的工作。如果做与自己个性特征不吻合的工作，个体容易觉得自己的活力被束缚，思想被禁锢。



6. 家庭

职业发展与个体自身的成长环境和家庭环境关系密切。首先，教育方式不同会造成孩子认知世界的方法不同；其次，父母是孩子最早观察模仿的对象，所以其职业技能必然会对孩子产生重大影响；最后，父母的价值观、态度、行为、人际关系等都会对孩子的职业选择产生直接或间接的影响，这就是艺术世家、教育世家、商贾世家等出现的原因。



案例故事

检察梦缀连起她的职业生涯^①

1991年，尽管中考成绩优异，但局限于当时的社会观念，周艳上了中专，学习文秘专业。4年后，周艳以专业第一名的成绩毕业，被分配到太原市的一家商业企业，从事行政工作。

不久后，周艳通过成人教育取得山西财经大学财会专业大专学历，又作为单位重点培养对象参加党校学习，并取得经济管理专业本科学历。此时的周艳开始对法律萌生了强烈的兴趣，想参加司法考试，但是她无法报名，因为司法考试不承认党校学历。是就此放弃，还是再拼一次？为了不让自己若干年后有遗憾，2003年，周艳报名参加了山西大学法律专业自考，并在毕业当年顺利通过司法考试。

2007年1月，山西省法检系统公开招考公务员，年龄限制为30岁以下。但是，通过司法考试的可放宽至35周岁以下，此时周艳已经32岁。尽管符合报考条件，但是是否报名，周艳再次犹豫了：现有的工作发展前景不错，自己也已经单位中层，如果换工作，意味着要重新开始，而以她现在的年龄、学历并没有什么优势。思前想后，周艳还是无法割舍对法律职业的向往，最终报名参加了检察机关的公务员考试，当年12月，周艳进入太原市检察院，从一名商业企业的老兵成为检察系统的新人。

周艳深知自己非科班出身，又是“半路出家”，为了尽快适应新岗位，她把案子涉及的法律问题一个个搞懂弄通，于闲暇之时通读研学法学理论、各类案例判决。在周艳看来，每一起案件的办理，都是对她的磨炼，更是她成长的新起点。

2018年扫黑除恶专项斗争开展后，周艳受命主办任某等人黑社会性质组织案。任某曾因犯组织、领导黑社会性质组织罪等10余项罪名被判处无期徒刑，服刑期间被违规减刑提前出狱后，再次纠集社会闲杂、刑满释放人员形成黑社会性质组织。

周艳深知责任重大，为将该案准确性，她和办案团队逐条对照两高三部有关指导意见，特别是针对经济基础这一涉黑犯罪普遍存在的薄弱环节，提出引导侦查及补查意见80余条，不断引导公安机关在办准办实上加大力度，及时查扣并持续

^① 检察梦缀连起她的职业生涯——访“双百政法英模”周艳，中华人民共和国最高人民检察院官网。（选入时有改动）

追缴涉黑财产 1 亿余元，为彻底打财断血奠定坚实的证据基础。

在周艳看来，她的事迹与每一位在办案中精益求精的检察人一样，她坚信：对每一起案件都不遗余力，向每一位优秀检察官对标看齐，才能使自己在检察履职中的专业素养日渐提升。

（二）职业因素

职业需求、职业声望、行业发展状况与发展前景等因素，往往会影响个人的职业行为及未来的职业发展道路，对这些职业因素进行认真分析、谨慎考虑，将有利于个体进行正确的职业选择和职业发展规划。

1. 职业需求

职业需求是指在一定时间内各种不同职业对劳动者的需求量。职业需求可以鼓励和强化劳动者原有的职业倾向，抑制和打消劳动者不现实的设想，或者诱导劳动者产生新的职业期望。一般来说，职业需求越大，职业种类越多，就业机会就越多。

2. 职业声望

职业声望是在社会习俗、职业传统、社会舆论等因素的影响下，根据职业的社会功能、报酬、晋升机遇、工作条件及职业需求等方面对职业进行的排序。职业声望的高低对职业选择具有重要影响。

3. 行业发展状况与发展前景

要对行业发展状况进行分析，首先应了解自己现在从事行业的类别、特征和发展趋势。对行业发展前景进行预测要考虑两个方面，即行业自身的生命力和国家对该行业的政策。

（三）环境因素

社会环境对每个人的职业发展都有重大影响，任何个人的职业选择和职业发展都无法摆脱经济发展水平、社会文化环境、政治制度、社会价值观念等因素带来的影响。

1. 经济发展水平

个体所处地区的经济发展水平会对其职业发展产生无形的影响。通常来说，在经济发展水平较高的地区，企事业单位相对集中，优秀企业较多，个人职业选择的机会也较多，因而有利于个人的职业发展；在经济较落后的地区，个人的职业发展就会受到一定的限制。但是，任何事情都不是绝对的。事实表明，越是艰苦的地方，人才越少，发挥才干的空间也就越大，成功的概率也就越高。

2. 社会文化环境

社会文化环境包括教育条件和水平、社会文化设施、社会文化氛围等。在好的社会文化环境下，个体可以受到良好的教育，从而为以后的职业发展打下良好的基础；反之，则



会给个体的职业发展造成障碍。

3. 政治制度

政治制度对个体的职业发展具有重要影响。一方面，对某种职业的利好政策会引导个体选择从事该种职业，也会对个体职业发展产生推动作用；另一方面，政治制度还会影响到经济体制，如企业的组织体制，从而对企业中个体的职业发展产生间接影响。

4. 社会价值观念

任何人都无法摆脱社会价值观念的影响，大多数人的价值取向会受到社会主体价值观念的影响。从某种意义上讲，一个人思想发展、成熟的过程，就是认可、接受社会价值观念的过程。社会价值观念一旦形成，会直接决定人们对某种职业的认识、接受和认可程度，人们倾向于选择从事社会认可度高的职业，也会对其发展给予更多的关注和支持，从而影响某种职业的发展趋向。对大多数人而言，思想的发展、成熟是在职业发展的过程中完成的，所以，社会价值观念必然会对个体的职业发展产生影响。



实训课堂

我的生涯意识调查

实施目的：认识自己所学专业的行业前景与就业方向，积极进行自我探索，唤醒生涯规划的意识。

实施步骤：

步骤1 问卷调查

认真思考下列问题：

(1) 你为什么选择这个专业？

(2) 你喜欢这个专业吗？

A. 喜欢 B. 还可以 C. 不喜欢

(3) 你觉得自己适合学这个专业吗？

A. 适合 B. 说不清 C. 不适合

(4) 你觉得自己擅长这个专业吗？

A. 很擅长 B. 不知道 C. 不擅长

(5) 你将来会从事与专业相关的工作吗？

A. 会 B. 不一定 C. 不会

步骤2 数据分析

(1) 对班级同学的回答进行数据统计。

(2) 分析大学生职业生涯意识的现状及特点。

步骤3 分组讨论

(1) 在学业规划与升学决策中，专业的选择是否重要？

(2) 在大学生活中，是否需要树立明确的职业生涯目标？