

高等院校公共基础课系列教材

职业发展与就业指导

——大学生生涯通关实训手册

韩 赟 姚文静 主 编
江 洁 罗陈娟 叶 腾 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是一本专为大学生量身打造，能有效助力其明晰职业方向、走好职业发展之路的实用教材。全书以生涯通关任务为特色，精心设置丰富多样的实践内容，从意识唤醒起步，帮助大学生详细解读职业环境，深度剖析自身兴趣、能力与价值观，并帮助其明确职业方向。本书通过模拟求职场景、提供真实案例分析等方式，传授简历撰写、面试心理调适等实用求职技能。本书自研的 KGN 复盘法，可助力大学生高效复盘职业探索实践，进而帮助其总结经验、明晰不足并优化职业规划。无论是对未来迷茫的大一新生，还是临近毕业的大四学生，本书都能提供切实有效的指导，是大学生职业发展道路上的得力助手。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

职业发展与就业指导：大学生生涯通关实训手册 /

韩赆, 姚文静主编. -- 北京：清华大学出版社, 2025. 7.

(高等院校公共基础课系列教材). -- ISBN 978-7-

302-69605-6

I. G647.38

中国国家版本馆CIP数据核字第2025GL8388号

责任编辑：胡辰浩

封面设计：高娟妮

版式设计：妙思品位

责任校对：成凤进

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<https://www.tup.com.cn>，<https://www.wqxuetang.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座

邮 编：100084

社 总 机：010-83470000

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm

印 张：18.5

字 数：485千字

版 次：2025年7月第1版

印 次：2025年7月第1次印刷

定 价：59.80元

产品编号：108641-01

大学生作为青年群体中的重要组成部分，他们的职业发展和就业状况不仅关系到个人的成长成才和价值实现，更关系到国家的经济发展和社会稳定。党和国家历来高度重视大学生的生涯教育和就业工作，将其摆在突出位置，出台了一系列政策措施，为大学生的职业发展和就业创造了良好的环境。

生涯教育作为培养高素质人才的关键环节，越发受到国家的高度重视。生涯教育已被全面纳入教育改革的整体布局之中，成为提升教育质量、促进学生全面发展的核心举措。中共中央办公厅、国务院办公厅2024年11月印发的《关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》中明确提出，要强化生涯教育与就业指导。

《职业发展与就业指导——大学生生涯通关实训手册》正是在这样的背景下应运而生。本书紧密围绕国家对生涯教育的要求，结合大学生的实际需求和特点，以实训通关的创新模式，为大学生提供了一套系统、全面、实用的生涯教育和就业指导方案。

本书的特色在于采用了实训通关和体验式活动的方式，将生涯教育和就业指导的内容融入一个个具体的关卡和任务中。通过这种方式，让大学生在实践中学习，在体验中成长，增强了学习的趣味性和实效性。

第一关“意识唤醒关”，旨在帮助大学生初步认识生涯规划的重要性，唤醒他们对职业发展的意识，引导他们树立正确的职业观和价值观。

第二关“外部探索关”分为两个任务。任务一“解析形势·初探职业”，旨在让大学生了解当前的就业形势和行业发展趋势，初步探索自己感兴趣的职业领域；任务二“纵横校园·蓄能聚源”，则引导大学生充分利用校园资源，提升自己的综合素质和职业能力。

第三关“自我认知关”包含四个任务。任务一“心之所向·乐在当下”，旨在帮助大学生发现自己的兴趣爱好，找到自己真正热爱的事情；任务二“剖析性格·洞察自我”，通过性格测试等方式，让大学生深入了解自己的性格特点，为职业选择提供参考；任务三“内外兼修·能力为王”，引导大学生认识到自身的优势和不足，有针对性地提升自己的能力；任务四“价值溯源·澄明寻真”，旨在帮助大学生明确自己的职业价值观，找到与自己价值观相契合的职业。

第四关“计划决策关”包含两个任务。任务一“洞察未来·决策生涯”，教会大学生如何制定合理的职业规划，做出正确的职业决策；任务二“生涯导航·逐梦未来”，则为大学生提供了实现职业目标的具体路径和方法。

第五关“行动执行关”有三个任务。任务一“简历点睛·职场破冰”，传授大学生撰写优

秀简历的技巧，帮助他们在职场中脱颖而出；任务二“自信开场·面试领航”，通过模拟面试等方式，提升大学生的面试能力和自信心；任务三“心态调适·就业无忧”，关注大学生在就业过程中的心理状态，帮助他们调适心态，应对各种压力和挑战。

第六关“复盘评估关”，引导大学生对自己的生涯规划和就业过程进行全面的复盘和评估，总结经验教训，及时调整规划，为未来的职业发展做好准备。

本书的编写团队由从事生涯教育和就业指导工作多年的专家和一线教师组成，具有丰富的理论知识和实践经验。在编写过程中，团队成员深入调研了大学生的实际需求和存在的问题，参考了大量的国内外相关文献和研究成果，力求使本书具有科学性、实用性和前瞻性。

希望本书能够成为大学生职业发展和就业指导的良师益友，帮助广大大学生树立正确的职业观和价值观，掌握科学的生涯规划方法和就业技巧，顺利实现从校园到职场的过渡，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。同时，也希望本书能够为从事生涯教育和就业指导工作的教师 and 研究人员提供有益的参考和借鉴。

由于作者水平有限，本书难免存在不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见和建议，以便我们在今后的修订中不断完善。我们的电话是010-62796045，邮箱是992116@qq.com。

编 者
2025年5月

第一关 意识唤醒关..... 1

任务 初见生涯·指引未来	1
一、关卡名称：揭开生涯面纱	1
二、闯关意义	6
三、闯关武器	7
四、解读密码	7
五、执行任务	12
六、通关要领	19

第二关 外部探索关.....22

任务一 解析形势·初探职业	22
一、关卡名称：洞悉职业江湖	22
二、闯关意义	23
三、闯关武器	23
四、解读密码	23
五、执行任务	34
六、通关要领	39
七、晋级成功	43
附录：生涯人物访谈清单	43
任务二 纵横校园·蓄能聚源	44
一、关卡名称：驰骋学府增慧	44
二、闯关意义	44
三、闯关武器	45
四、解读密码	45
五、执行任务	57
六、通关要领	62
七、晋级成功	65

第三关 自我认知关.....66

任务一 心之所向·乐在当下	66
一、关卡名称：探索兴趣类型	66

二、闯关意义	68
三、闯关武器	69
四、解读密码	69
五、执行任务	72
六、通关要领	93
七、晋级成功	95
任务二 剖析性格·洞察自我	96
一、关卡名称：寻迹真我之旅	96
二、闯关意义	97
三、闯关武器	98
四、解读密码	98
五、执行任务	110
六、通关要领	119
七、晋级成功	121
任务三 内外兼修·能力为王	122
一、关卡名称：亮出能力优势	122
二、闯关意义	122
三、闯关武器	124
四、解读密码	124
五、执行任务	126
六、通关要领	133
七、晋级成功	134
附录：多元智能量表项目	135
任务四 价值溯源·澄明寻真	144
一、关卡名称：澄清自我价值	144
二、闯关意义	147
三、闯关武器	148
四、解读密码	148
五、执行任务	151
六、通关要领	157
七、晋级成功	158
附录：职业锚测试表单	158

第四关 计划决策关 162

任务一 洞察未来·决策生涯 162

- 一、关卡名称：解锁决策密码 162
- 二、闯关意义 162
- 三、闯关武器 163
- 四、解读密码 163
- 五、执行任务 168
- 六、通关要领 183
- 七、晋级成功 184

任务二 生涯导航·逐梦未来 185

- 一、关卡名称：绘出美好未来 185
- 二、闯关意义 185
- 三、闯关武器 185
- 四、解读密码 185
- 五、执行任务 194
- 六、通关要领 201
- 七、晋级成功 202

第五关 行动执行关 203

任务一 简历点睛·职场破冰 203

- 一、关卡名称：开启职场之门 203
- 二、闯关意义 203
- 三、闯关武器 204
- 四、解读密码 204
- 五、执行任务 218
- 六、通关要领 229
- 七、晋级成功 231

任务二 自信开场·面试领航 232

- 一、关卡名称：直面职场挑战 232
- 二、闯关意义 232
- 三、闯关武器 232
- 四、解读密码 232
- 五、执行任务 240
- 六、通关要领 257
- 七、晋级成功 259

任务三 心态调适·就业无忧 260

- 一、关卡名称：怡心勇闯江湖 260
- 二、闯关意义 260
- 三、闯关武器 261
- 四、解读密码 261
- 五、执行任务 269
- 六、通关要领 275
- 七、晋级成功 278
- 附录：大学生就业压力问卷 278

第六关 复盘评估关 282

任务 复盘生涯·谋定新程 282

- 一、关卡名称：复盘成长之路 282
- 二、闯关意义 284
- 三、闯关武器 284
- 四、解读密码 284
- 五、执行任务 286
- 六、通关要领 287
- 七、晋级成功 288

参考文献 289

第一关

意识唤醒关

任务 初见生涯·指引未来

一、关卡名称：揭开生涯面纱

子曰：“吾生也有涯，而知也无涯。”他用有止境的生命衬托无止境的学习，这里的“生涯”特指生命或人生。唐纳德·E. 舒伯(Donald Edwin Super)认为，“生涯”是生活中各种事态的演进方向与历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。1971年，美国联邦教育署署长马兰博士正式提出“生涯教育”观念，这标志着现代生涯教育的开始。时任美国总统尼克松称其为“由政府创办的一种最有前途的教育事业”。西方生涯教育理论大体分为人职匹配理论、职业生涯发展理论、社会学习生涯理论、后现代生涯理论四大类型。

(一) 生涯

许多人认为生涯(career)就是工作或职业，实际上，“生涯”一词含义较为丰富，它的意义要比工作和职业的范围更大。从广义上讲，生涯整合了一个人一生中各种职业和生活角色，包含了父母、子女、配偶，或者学生、工作者，也包括副业等。它涵盖了个人在社会中所从事的工作、所承担的家庭角色、个人的兴趣爱好发展、社会交往等各个方面。它的范围从出生到退休甚至死亡。因此，个体生涯的发展由生命的长度、广度、宽度交织而成，每个阶段都有相应的角色和任务，每个人都要找一条适合自己的人生发展之路，在一步步的闯关晋级过程中，形成必备的个人特征，过去的经验、经历使得我们成为当下的自己，而当下阶段的角色是为下一个阶段做准备的，从而推动了生涯的发展。

中国台湾金树人老师的《生涯咨询与辅导》一书中，总结了生涯的特点如下。

- 方向性：生涯指向某个方向。一个人的生涯发展，犹如茫茫大海中轮船的航道，虽不可见，但是有方向可循。
- 时间性：生涯可以是一个阶段，但整个生涯的发展是人的一生当中连续不断的过程。
- 空间性：生涯可以横跨生活的各个空间，以事业的角色为主轴，也包含其他与工作有关的角色。

- 独特性：每个人的生涯都是独一无二的，我们要寻找的不是唯一正确的、最佳的生涯规划，而是最适合自己的。
 - 现象性：生涯包含对生活现象的反思，是对客观“位置”的主观觉知，在发展中觉察，彰显和完成人生的意义。
 - 主动性：人是生涯的主动塑造者，通过生涯转换过程中的生涯决定来完成。
- 而在我们生活中所说的生涯多指向职业生涯，它实际上是生涯的一部分。

（二）职业生涯与职业生涯规划

从职业角度来说，生涯常常特指个人的职业发展道路，包括职业的选择、晋升、转型等一系列与工作相关的经历和决策。职业生涯指个体从正式进入职场开始到退出职场这段时间与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程，是一个人的终身职业经历。

职业生涯规划并不是简单地找工作或者只与工作相关，而是指个人与组织相结合。一个人在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对其兴趣、爱好、能力及特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据其职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出的行之有效的行动计划。职业生涯规划的基本原则如下。

1. 择世所需

在规划自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，从社会的整体利益出发，择世所需。在规划个人生涯时，将国家需要、社会需求与党的二十大精神相结合具有重要意义。党的二十大强调了高质量发展，包括科技创新、绿色发展、乡村振兴等领域。

如果在理工科方面有专长，可以考虑投身于科技创新行业，为解决“卡脖子”技术难题贡献力量；若对环境保护和可持续发展有热情，那么可在新能源、资源回收利用等领域找到广阔的发展空间，助力实现碳中和、碳减排目标；若对改善民生、促进社会公平正义有理想初衷，可以选择从事教育、医疗、社会保障等工作；如果有志于服务农村，农业科技、农村电商、乡村旅游等领域都急需人才，这将是实现个人价值的良好途径；如果对中国传统文化颇为了解，也热衷弘扬，那么可以从事文化传承与创新、文艺创作、文化产业等工作，能够为增强国家文化软实力添砖加瓦。

总之，将个人生涯规划与党的二十大精神相结合，不仅能使个人发展与国家、社会的发展同向同行，还能在为国家和社会做出贡献的过程中，实现个人的人生价值和理想抱负。

2. 择我所爱

调查表明：兴趣与成功概率有着明显的正相关性。在规划自己的职业生涯时，考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，选择自己所喜欢的职业，职业生涯会由此变得妙趣横生。原央视著名主持人张泉灵参加北京大学毕业典礼时说道：

其实在这么多年里我和青年学生交流的时候，有的人会跟我说这样的话：其实这个世界上有多少人能真正做到自己喜欢的职业呢？多少人会把自己喜欢的事情变成自己终生的事业呢？你是很幸运的。我通常的反驳是这样的：如果，你考大学时选的专业不是你喜欢的，而是你父母喜欢的；你的选修课不是你喜欢的，而是拿证多、学分好得的；你求职不是挑你喜欢的，而是待遇好的，请问，你选择时从未拿喜欢当事，凭什么你会从事喜欢的职业呢，并且成为终生的事业呢？凭什么呢？

所以我想告诉大家的只有一句话，成功不等于名和利的相加，成功是你内心的一个目标，在实现的过程中你会无怨无悔，并且无比快乐。

因此，兴趣在职业规划中起着至关重要的作用。

3. 择我所利

“选择职业择我所利”这一观点强调了在职业选择中，个人利益的重要性——个人幸福最大化。职业价值观是人们在选择职业时看重的原则、标准和品质，它反映了个人对职业目标、职业回报及职业意义的认知和评价。其中可能包含经济报酬、成就感、社会地位、工作环境、职业发展、工作生活平衡、创新性、社会贡献等。明智的选择是在由以上因素等变量组成的函数中找出一个最大值。

从经济层面看，选择能够带来丰厚收入 and 良好福利的职业，可以提高生活质量，为个人和家庭提供更好的物质保障。

从心理层面看，从事有价值、有成就感的工作，能够带来精神上的愉悦和满足，增强自信心和幸福感。

从个人发展看，选择有利于自身技能提升、社会地位提升和经验增长的职业，有助于实现个人的长远发展，拓展个人的职业空间和机会。

4. 择我所长

在进行职业选择时择己所长，从而有利于发挥自己的优势。即找到“人无我有、人有我优、人优我特”的地方，运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择能够发挥自身所长的行业。

综上所述，可以在进行自身职业生涯规划时，问自己以下4个问题。

- 我喜欢干什么？(择我所爱)
- 我能干什么？(择我所长)
- 做什么对我而言有价值？(择我所利)
- 做什么对国家社会有用？(择世所需)

(三) 大学生的职业生涯规划

大学生的职业生涯规划是指大学生对自己未来职业发展的系统性设计和前瞻性安排。大学生正处于职业生涯的探索阶段，需要完成与生涯探索相关的任务，具体的步骤就是要求大学生在学校、工作实践甚至一些休闲活动中，进行充分的自我探索 and 职业探索，形成相对稳定的职业目标 and 自我概念，生涯规划、职业生涯规划 and 大学生职业生涯规划关系见图1-1。聚焦大学生发展的任务，大学的生涯发展可以细分为生涯适应期、生涯探索期、生涯决策期3个阶段，每个阶段都有其应该侧重的任务。

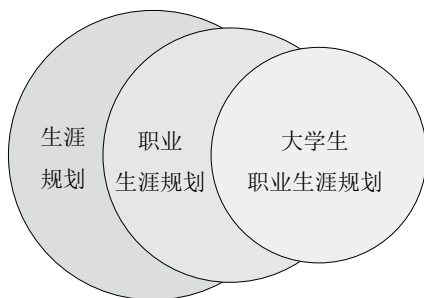


图 1-1 生涯规划、职业生涯规划和大学生的职业生涯规划关系图

1. 生涯适应期

大学一年级，大学生经历了从梦想到实际的过程，学生开始对大学生活和学习环境保持好奇，对专业和未来职业有初步的认知和感受，这个阶段的主要任务是“适应”，此阶段应注重培养对大学的认识 and 对未来职业的设想，重要的生涯规划任务如下。

1) 自我探索

(1) 深入了解自己的兴趣、性格、价值观和能力特点。学生可以通过参加相关测评(测评是帮助自己探索自我的一种手段，不能作为给自己贴标签的唯一标准)、与老师同学交流、反思个

人过往经历等方式来进行,需要特别注意的是,发展自己的兴趣,同时避免在众多兴趣中迷茫。

(2) 思考自己在学习、社交、实践、环境适应等方面的优势和不足。

2) 专业认知

(1) 熟悉本专业的培养方案、课程设置、就业方向、行业趋势、发展前景。

(2) 与专业老师、学长学姐交流,了解专业学习的重点和方法。

3) 学业规划

(1) 制订合理的学习计划并进行有效的时间管理,包括每学期的课程目标和学习进度安排,学习使用学校的资源。

(2) 确定是否有转专业的想法,如果有,进一步了解相关政策和要求。

4) 拓展视野

(1) 参加各类学术讲座、行业报告等,拓宽知识面和视野。

(2) 阅读与职业发展相关的书籍和文章。

5) 社交与人际关系

(1) 积极参与社团活动,结交不同专业和背景的朋友。

(2) 建立良好的人际关系,培养团队合作的能力,包括与同学、老师和辅导员的关系。

6) 初步职业探索

(1) 利用假期进行简单的兼职或志愿者活动,初步感受职场。

(2) 了解一些常见职业的工作内容和要求。

7) 技能提升

(1) 提高计算机操作、语言表达、书面写作等通用技能。

(2) 培养自主学习和时间管理能力。

8) 目标设定

设定短期(本学期或本学年)和长期(大学毕业时)的学业和职业发展目标。

2. 生涯探索期

大学二三年级,大学生对自己的专业和兴趣的了解增加,开始进行职业的探索,经历从校园到工作的尝试过程,这个阶段的主要任务是“尝试”,注重职业生涯的实践,可以通过参加各种实践活动、实习、社团等,更广泛地探索自己的兴趣、能力和职业偏好,了解不同职业的工作内容和要求。此阶段重要的生涯规划任务如下。

1) 深化专业学习

(1) 努力掌握专业核心课程知识,提高专业成绩。

(2) 争取参加专业相关的学术竞赛或研究项目,提升专业能力。

2) 职业探索

(1) 进行更深入的职业调研,包括行业发展趋势、岗位要求、薪资待遇等;缩小与职业目标的差距(展开与职业发展相关的实践);兼职和实习(注重选择的质量与财务管理)。

(2) 尝试申请与专业相关的实习机会,亲身体验职业环境。

3) 拓展技能

(1) 发展与职业生涯相关的能力(注重在活动或兼职中自己能力的发展,特别是负责任、团队合作、时间管理等可迁移能力)。

(2) 考取与专业或未来职业相关的证书,如语言类证书、职业资格证书等。

(3) 学习一些实用的软件和工具,包括专业的和通用的,从而增强自己的职业竞争力。

4) 提升综合素质

(1) 培养创新意识和思辨的能力, 积极参与创新创业项目、科研活动、设计竞赛、学习逻辑思维、批判性思维等课程。

(2) 加强沟通、团队协作、领导力等软技能的培养。

(3) 参加一些拓展训练或团队活动。

5) 确定职业方向

(1) 探索工作或进修的实际要求, 在多种职业可能性中, 根据自身兴趣和能力, 初步确定未来的职业方向。

(2) 进行生涯人物的访谈活动, 与已经从业的人士交流, 获取更真实、无过滤、未加工的职业信息。

6) 留学或考研准备(如有需要)

(1) 如果有留学意向, 开始准备语言考试、了解目标院校。

(2) 若打算考研, 则确定考研专业和目标院校, 收集相关资料。

7) 建立职业人脉

通过实习、活动等途径, 结识已经在自己专业领域工作的学长学姐或业内人士, 积累职业人脉资源。

8) 完善个人简历

总结自己的经历和成果, 制作一份初步的个人简历, 挖掘自己在择业路径上的优势, 继续发展优化; 发现目前与职业目标的差距, 了解还需要在哪些方面进行拓展和精进。

3. 生涯决策期

大学四年级, 不管是工作、考研、自主创业还是出国深造都要在此刻做出一个决定。经过前面二三年级探索定位的阶段, 走过从尝试到实战的历程, 这个阶段的发展任务就是“理性决策”, 能够根据自身的情况, 国家、社会、地方经济发展的需求, 以及其他各种信息做出最适合自己的生涯决定, 同时要明白生涯决定是人生中的重要决定之一, 同时生涯规划是一个循环往复的过程, 而不是“一选定终身”。此阶段重要的生涯规划任务如下。

1) 明确职业目标

(1) 经过前期的探索和尝试, 明确具体的职业目标, 如具体的职业岗位、行业领域和工作地点等, 理性选择并对选择负责。

(2) 制定实现该目标的详细步骤和时间表。

2) 提升职业竞争力

(1) 针对目标职业, 进一步提升专业技能和知识, 参加高级课程、培训或进修。

(2) 积累相关的实践经验, 如参加更多的实习、项目实践等。

3) 准备求职材料

精心完善个人简历, 突出与目标职业相关的经历、技能和成果。

4) 求职技巧训练

(1) 学习面试技巧, 包括常见问题的回答策略、仪表仪态等。

(2) 进行模拟面试, 提高应对能力。

5) 考研或留学冲刺

(1) 考研的同学了解不同地方/行业/学校/专业可能的发展前景/利弊, 并进入全面复习和冲刺阶段, 进行模拟考试和知识点查漏补缺, 同时不能忽略心理和考试的准备。

- (2) 考研初试通过的同学,准备复试;未通过初试或需要调剂的同学,及时关注调剂信息,争取机会。
- (3) 留学的同学完成申请材料提交,等待录取结果,并做好后续的准备。
- (4) 已获得留学录取的同学,办理相关手续,了解留学目的地的文化和生活习惯,做好充分的准备。
- 6) 拓展职业资源
 - (1) 参加各类校园招聘和社会招聘活动、职业论坛等活动,拓展人脉资源。
 - (2) 关注目标企业的招聘信息,及时投递简历。
 - (3) 拿到录用通知后,了解公司的入职流程和要求,做好入职准备。
- 7) 制定备选方案

鉴于可能的不确定性,制定一到两个备选职业方案,并做好相应的准备。
- 8) 评估个人发展
 - (1) 回顾大学四年的经历,总结经验教训,为未来的职业发展提供参考。
 - (2) 定期评估自己的能力和进展,与职业目标进行对比,及时调整规划。

二、闯关意义

职业生涯规划可帮助个人对自我进行全面透彻的分析,从而更加深刻地认识自己的性格特点、职业兴趣、职业价值和所具备的能力与潜力。在探索与认识职业世界的过程中,评估自己的优势与不足,通过对客观环境的分析,明确个人职业发展的方向,正确选择职业目标;实施有效的行动计划,并克服职业生涯发展中的困难,一步步达成目标,进而实现人生理想。

通过职业生涯规划的训练,可避免大学生在校期间学习和实践的盲目性与被动性,还可帮助大学生更加有目标、有计划地完成知识的积累与能力的锻炼,少走弯路,节省时间和精力。职业生涯规划技术,可帮助大学生更加清晰客观地了解自己,看到自身与社会要求的差距,激发他们学习、实践,不断进取的愿望。因此,在大学阶段进行职业生涯规划对大学生将来职业发展与个人成长有着重大的意义。

(一) 带来价值

- (1) 帮助大学生确立与自身情况相符的人生目标,让努力变得有动力。让大学生清晰地认识到自己想要从事何种职业,以及在该职业中期望达到的成就和地位。
- (2) 帮助大学生提高自我认知,明确自身优势与不足。通过自我评估,发现自己的专业技能、性格特点、兴趣爱好等方面的优势和局限,从而有针对性地进行提升和改进。
- (3) 帮助大学生有目的地培养与锻炼职业能力与素质,锤炼核心竞争力。
- (4) 帮助大学生认识职业环境,了解职业、市场需求与就业形势,根据职业目标确定所需的知识和技能,有重点地选修课程、参加培训和实践活动,提高自身的综合素质和竞争力,为就业做准备。
- (5) 帮助大学生从过去的经历中找寻成功的规律,善用资源、优势和机遇。

(二) 找到方向

生涯规划就像对自己生活的排列组合,你想去的地方决定你会如何安排生活中的事件,而这些行动会带你去往不同的方向,所以进行生涯规划最重要的作用就是找到自己的方向,清楚地知道自己要去哪里。

(三) 获得支柱

面对多变的社会环境，进行生涯规划可以帮助我们清楚职业认同，确定职业锚所在的领域，获得一定的确定感，成为自己的支柱。

(四) 发展适应

面对变化，生涯规划的重要意义就是真正提高一个人的生涯适应力。萨维卡斯(Savickas)认为，生涯适应力就是个体应对职业生涯中各种任务、变化和挑战的能力和资源，让我们面对可以预测的任务，尽力去准备，并为不可预测的改变留出空间。在当今快速变化的职场环境中，生涯适应力对于个人的职业成功变得越来越重要。

三、闯关武器

- (1) 人生纸条。
- (2) 心中的图画。
- (3) 完美旅行。
- (4) 人生格子。
- (5) 用生涯的时空观，分析小李的生涯故事。
- (6) “潜意识投射卡”蜕变之旅。
- (7) 我的名片。
- (8) 生涯幻游。
- (9) “初见生涯”表单。
- (10) 生涯九宫格探秘。

四、解读密码

1. 特质因素论

职业生涯规划起源于美国。1980年，有“职业指导之父”之称的弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况，成立了波士顿职业局，首次提出职业指导的概念。帕森斯人职匹配理论简单用几个字来概括就是“人职匹配”。“特质”指个人拥有的能力倾向、能力、兴趣、雄心、资源及限制、品质等。“因素”指现实工作成功所必须具备的条件和要求、优点与缺点、待遇、就业机会与发展前途。因此，该理论主要强调要把个人的特点和工作成功的条件进行匹配。这一理论奠定了人才测评理论的理论基础，推动了人才测评在职业选拔与指导中的运用和发展。

对于大学生的职业生涯规划而言，该理论具有多方面的显著促进作用。高校的就业主管部门通常会建立两个数据库，一个是每年毕业生的相关信息，如该学生的生涯发展档案，具体包括该学生的基本情况、大学期间所参加的社会实践、每年动态的职业测评结果，以及学生对未来职业的期待和为目标职业所做的努力与积累。另一个数据库是常年合作、新扩充的用人单位的用人要求和企业概况，从而定期开展双选会，给双方提供进一步考察是否适合双方的机会。虽然该理论已经距今一百多年，但依然历久弥新。

从某种意义上讲，特质因素论更像是促成个人与工作“恋爱”。同学们都希望在短暂的大学几年打造一个完美的自己，从而在自己最美丽的时刻，遇见最心仪的职业，和未来能够牵

手成功。然后找到最“甜蜜”的职场发展之道，把“恋爱”的过程和职业生涯规划步骤结合起来，找到契合点，用自己的“特质”去寻找匹配职业的“因素”，见图1-2。以一家用人单位需要招聘护士为例，该职业对从业人员的要求是需要有耐心、爱心和良好的表达能力等，而具备这些特质的大学生选择护士职业，往往更容易获得职业满足感和成就感。

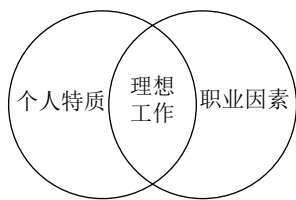


图 1-2 个人特质职业因素和理想工作关系图

2. 生涯发展理论

1953年，舒伯在《美国心理学家》杂志发表文章，提出了“生涯”的概念，之前帕森斯的“特质因素论”只能被看作实施职业辅导的指导原则，到这里就变成生涯发展，由此带动了相关研究的热潮。许多新观点和方法陆续被提出，生涯辅导才形成了自己的理论，成为咨询心理学的重要分支。

舒伯把职业生涯的发展看成一个持续渐进的过程，一直伴随人的一生。个人不能满足的期待不一定只在职业这个角色中去追求和获得，他认为一个人的生涯发展与个人在发展历程的各个阶段所扮演的各种角色如子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者有关。人在某一阶段对某角色投入得多，就容易促使这一角色的成功，同时也可能导致另一角色的失衡。

1) 阶段模型

舒伯将人的职业生涯划分为如下5个主要阶段。

第一阶段，成长阶段(出生～14岁)。儿童开始辨认他们周围的事物，并逐渐开始意识到自己的兴趣所在和跟职业相关的一些最基本技能。他们这个发展阶段的任务是：发展自我形象和对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。

第二阶段，探索阶段(15～24岁)。青少年开始通过尝试一些自己感兴趣的职业活动，对自我能力及角色、职业进行探索，其职业倾向趋向于某些特定的领域。

第三阶段，建立阶段(25～44岁)。个人开始尝试选择适合自己的职业领域。个人在这个发展阶段的任务是致力于工作上的稳定。大部分人在这个发展阶段最具创造力。

第四阶段，维持阶段(45～64岁)。个人通过不断努力来获得职业生涯的发展和成就，并逐渐能在自己的领域中占有一席之地。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位。

第五阶段，衰退阶段(65岁以上)。由于生理及心理机能日益衰退，个人职业角色的分量逐渐减少，开始考虑退休并享受自己的晚年生活。

2) 生涯彩虹图

舒伯在原有的阶段理论基础上，增加了角色理论，并将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况描绘成一个多重角色生涯发展的综合图形——生涯彩虹图，见图1-3。它形象地展现了生涯发展的时空关系，更好地诠释了生涯的定义。简单来讲即生涯三度：长度、广度、宽度。

(1) 长度：彩虹图中弧线部分，代表了人一生的长度，每个阶段都有每个阶段的重点任务，以该彩虹图为例，当事人30岁已处于生涯发展的建立阶段，但是生活中我们经常有人三四十岁，仍然目标不明、左右摇摆、频繁尝试。因此，一个人处于什么阶段，不是单纯用年龄来划分。过去的选择、决定使其成为今天的自己，而当下的一切都是为下个阶段做准备。

(2) 广度：彩虹图中颜色不同的彩虹条，代表了当事人扮演的各种角色。当代大学生要尽可能拓宽自己的生涯角色，因为角色平衡是一种生涯成熟的表现。各种角色之间是相互作用的，

在某个角色上得不到满足时，有可能在其他角色中获得一些补偿，但这并不意味着可以完全依赖其他角色来弥补某个角色的缺失。每个角色对于个人的生活都具有重要的意义和价值。例如，一个人在工作中遭受挫折和困难，但可能会在休闲者角色中寻求放松和快乐。这提醒人们关注生活中的多个角色，尽量实现各角色之间的平衡与协调发展，以获得更丰富、充实和满意的人生。

(3) 宽度：彩虹图中每个彩虹条在不同时间阶段的宽窄程度不一，以彩虹图中子女这条彩虹条为例，当事人刚出生时子女的角色比重非常大，因为年龄小没有能力承担别的角色，随着年龄的增长，别的角色依次出现，到20岁左右时，子女彩虹条变窄，因为自己长大，父母年龄尚可，不需要子女太多的照顾，因此分配到该角色的时间减少。到55岁左右时，子女的彩虹条变宽，因为父母逐渐年迈，需要更多子女的照顾，需要当事人从别的角色中抽离一些时间回归到照顾父母的角色上来。因此，生涯的宽度意味着时间任务管理是自我管理的核心。当然，一个人过分沉溺于某一种角色，其他的角色也会失衡，例如，一个大学生过分沉溺于网络游戏充当一个游戏者的角色，那么学生的角色自然会有所缺失。

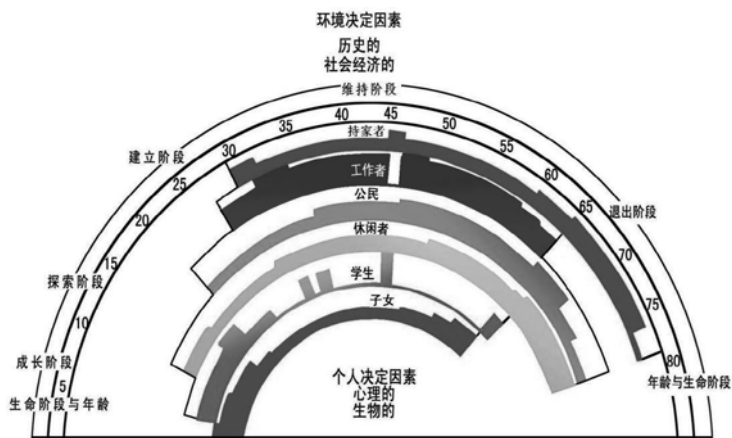


图 1-3 生涯彩虹图

3. 生涯建构理论

在快速变化和充满不确定性的知识经济时代，由组织或社会主导的传统职业生涯模式越来越难以解释和匹配多变的时代需求。萨维卡斯提出的个体生涯建构理论，认为个体职业发展的实质就是追求主观自我与外在客观世界相互适应的动态建构过程，而不同的人所建构的内容和结果往往是不一样的。因此，生涯建构理论的生涯规划流程强调了我们对自己命运的解读和建构，把生涯的机会也考虑进来，不断诠释自己如何适应环境的变化，并且落实在行动中。所以最佳匹配的职业选择并不是生涯成功的唯一标准，个人可以通过选择具体的工作体验来体现自身的价值和能力，重新定义成功和发展。

2017 年上映的电影《摔跤吧！爸爸》在播出后受到热议，有人认为主人翁女儿吉塔的摔跤之路，完全是为了实现她父亲梦想，完全没有自我；还有人认为当时的印度社会中，女孩几乎没有选择命运的机会，是爸爸给吉塔打开了一条不同于普通印度女孩的人生道路，怎么能说是限制呢？

生涯建构理论则强调：生涯规划就是不断在叙述中发现个人的生命主题，发展生涯适应力的过程。系统职业生涯规划步骤包括擘画生涯愿景——意识唤醒、拥抱职业世界——外部探索、揭秘自身特质——自我认知、澄清资源目标——决策目标、行动赋能未来——行动计划、回望路径修正——再评估(成长)几部分。

1) 擘画生涯愿景——意识唤醒

这个阶段的主要目的是建立生涯规划意识，了解生涯、职业生涯规划与大学生职业生涯规划的含义。明确职业生涯规划的重要性，并愿意花时间来规划自己的人生。职业生涯规划不能一蹴而就，也不能立竿见影，更不是一劳永逸的事情。随着我们对自我和职业环境认识的加深，职业目标也会随之而改变。因此，职业生涯规划是一个动态平衡的过程，通过对自我和职业环境认识的加深，生涯目标不断调整，这是必然的。

2) 拥抱职业世界——外部探索

很多大学生到了大学四年级，即便对自己非常了解，但面对择业，仍然犹豫不决，甚至茫然。这是因为大学生对职业世界知之甚少。所谓知己知彼才能百战不殆，所以大学生需要利用课余时间深入社会、了解社会，增长才干。职业世界探索内容包括以下几部分。

- (1) 我国有哪些产业？哪些行业？当下哪些行业最热门？
- (2) 各行业的领头企业或知名企业，企业的业务范围，企业的类型、文化与风格。
- (3) 能提供哪些岗位，岗位的职责与要求、相关培训学习渠道与发展路径。
- (4) 国家宏观经济发展政策，如政府工作报告等。
- (5) 职业宏观发展趋势。

3) 揭秘自身特质——自我认知

很多大学生往往不知道如何择业，那是因为他们不清楚自己想要什么。职业生涯规划是一个由内及外的过程，所以生涯规划首先要认识自我。

- (1) 我是怎样的性格，我的性格适合什么样的职业环境？
- (2) 我的职业兴趣是什么，适合我的职业环境是怎样的？
- (3) 我具备哪些能力，哪些方面我还可以加强与提升，如何加强和提升？
- (4) 我看重职业的什么特质，职业价值是如何影响我做决策的？

4) 澄清资源目标——决策目标

决策是梳理与评估对做决策有帮助的信息，是确立生涯目标与职业生涯发展行动计划的关键一环，它包括以下内容。

- (1) 对所搜集信息的综合整理与评估。
- (2) 考虑各种可能性，锁定 2 ~ 3 个选项。
- (3) 理性决策，确立生涯目标，制订职业生涯发展行动计划。
- 5) 行动赋能未来——行动计划

行动是将所有的设想与计划落地的一步。行动非常重要，只有行动起来，我们才会更加接近目标；否则，目标只停留在想象中。对大学生来说，行动包括以下内容。

- (1) 有条理、按计划完成学业。
- (2) 参与社会实践与工作实习。
- (3) 制作并投递简历，参加面试。
- 6) 回望路径修正——再评估(成长)

随着我们对职业世界更加了解，对自我认识更加全面，我们可能会继续按照原有规划前进；也有可能在与职业接触过程中，发现原来的生涯目标与计划并不适合自己，或者发现过去的规划并不是最佳方案。这就需要再次进行系统的生涯规划，修正生涯目标。这也是为什么我们总说职业生涯规划是一个循环的、动态平衡的过程。这部分内容包括以下两方面。

- (1) 实习实践，深入职场。
- (2) 管理与修正自己的职业生涯规划。

4. 生涯适应力

大学是一个新起点，为了能全新建立自己的知识基础、拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程，就需要具备和提升生涯适应这项重要能力。

“生涯适应力”(career adaptability)的概念最早源自舒伯(Super)的生涯成熟度理论，指的是一种可以培养并能够促进个体不断前进的能力，能通过个体与环境的交互作用得以提升，由生涯困境或危机来彰显。它具有三个典型特点：一是可以培养的能力，由生涯困境或危机来彰显；二是一种能够帮助个体“前进”的能力；三是个体与环境交互作用的结果。

后来，生涯适应力研究的代表人物萨维科斯(Savickas)从1997年开始，将生涯适应力置放在舒伯(Super)的生活广度——生活空间理论的概念之下去理解，认为它是整合个体各种生涯角色的核心能力，即“个体对于可预测的生涯任务、所参与的生涯角色，与面对生涯改变或生涯情境中不可预测之生涯问题的因应准备程度”。生涯适应力的研究发展到2005年，马克·L. 萨维科斯(Mark L. Savickas)不断完善并提出了生涯适应四维结构模型，见表1-1。这个模型成为后来研究者评估个体生涯适应力水平的一个有效方法，还为生涯干预提供了一个立体式的概念框架，具有较强的实用价值。

表 1-1 生涯适应力四维结构模型

向度	生涯问题	态度与信念	能力	状态	因应行为	生涯干预
关注	我有未来吗	计划的	计划	不关心	觉察、投入、准备	生涯导向练习
控制	谁拥有我的未来	确定的	做决定	不确定	自信、有条理、执着	决策训练
好奇	未来我想要做什么	好奇的	探索	不真实	尝试、冒险、询问	从事信息搜集
自信	我能做到吗	有效的	问题解决	抑制的	坚持、努力、勤奋	建立自尊

1) 生涯关注

生涯关注是指我们对自己的职业生涯保持警觉和关注，积极了解职业信息和机会，能尽量关注未来的可能变化，通过合理的计划来思考未来。例如，一个大学生在选择专业时就开始了对自己生涯的关注，思考未来从事的职业方向，是倾向于稳定的公务员工作，还是充满挑战的创业之路；是选择热门的金融行业，还是投身于具有创新性的科技领域。

2) 生涯好奇

生涯好奇是指对自己和职业保持好奇，愿意尝试和冒险，收集尽可能多的信息，开始更多的探索行为。在职业选择过程中，生涯好奇也能推动个人不断拓展自己的视野，不局限于传统的热门职业，而是去挖掘那些新兴的、有潜力但尚未被广泛关注的职业领域。例如，随着人工智能的发展，对与“AI”相关的新兴职业产生好奇和探索的欲望。对于大学生来说，生涯好奇可能促使他们去参加各种职业体验、生涯人物访谈等活动，了解不同职业的真实面貌，从而获得无过滤、无加工的真实体验。

3) 生涯控制

生涯控制是指个人对自己职业生涯的规划、管理和主导，包括决策和自我监控。例如，一个对计算机平面设计有浓厚兴趣的人，如何将梦想“画”进现实，如通过专业课程的学习、自学相关内容、进行作品创作、参加行业比赛、考取专业证书等方式，来提升自己在这个领域的技能和竞争力，从而更好地控制自己走向理想的职业道路。

4) 生涯自信

生涯自信是个人在面对自己的职业生涯时，所展现出的一种积极、坚定和确信的心理状态。培养生涯自信有助于人们更早地明确职业方向，积极主动地为未来的职业生涯做准备。拥有生

涯自信的人，在职业发展中如果遇到挫折和困难，心理的韧性通常较好，能够保持积极的心态，将挫折与困难视为成长的机会，而不是自我怀疑和否定的理由。例如，在求职过程中，他们能够充满信心地展示自己的优势和特长，不卑不亢，不畏惧竞争压力。再如，某项学科竞赛失败后，他们会总结经验教训，相信自己下次能够做得更好。

五、执行任务

(一) 人生纸条

(1) 每人准备一个一厘米左右宽的纸条。

(2) 将纸条对折两次。

(3) 再将纸条三等分折。

(4) 打开，此刻纸条上就有了间距相等的折痕。

(5) 将纸条横向摆在面前，从左至右每个格子写数字(10个一组)：第一个格子写1~10，第二个格子写11~20，以此类推。

第一步：生命的旅程如同一曲优美的乐章，而其终章何时奏响，实难预料。满天繁星闪烁着最后的璀璨之时，便是人生旅程悄然落幕之时，如果有一天，你不留遗憾，幸福地走到了生命的终点，那么会是多少岁呢？请你在那个年龄节点，将纸条撕掉。

第二步：无论过去是好是坏，都让它成为今天的你自己。今天你多少岁了？请将过去已经度过的岁月撕掉。

第三步：退休宛如一场宁静而美好的谢幕，你打算多少岁退休？在退休的年龄节点将纸条撕掉，请注意，这部分撕掉的纸条放在一边，待会儿还需要使用。(有的人可能按照国家法定退休年龄退休；有的人努力工作提前退休；有的人过了法定退休年龄还要继续发挥余热，延迟退休。)

第四步：提问，在人的一生的悠悠长河当中，占我们时间最多的是什么？答案是睡眠。其次是休闲、娱乐、其他琐碎之事。请将现有的纸条撕掉其三分之二，这三分之二代表了睡眠、休闲娱乐、日常琐事，等等。

第五步：现在剩下的是短短的三分之一，这三分之一代表了什么呢？这三分之一代表了我们的纯学习和纯工作的时间。

第六步：请每位同学左手拿着纯学习和纯工作的三分之一纸条，右手拿两张纸条，一个是休闲娱乐、睡眠的三分之二，另一个是退休后的那部分。

第七步：请同学们相互讨论、分享，在这个过程中，你体会到了什么？感受到了什么？有哪些觉察和思考？

(二) 心中的图画

(1) 播放适合冥想的轻音乐，调暗光源，全体闭上眼睛，以自己感觉最为舒适的姿势坐着或者趴在课桌上，每人面前准备好一张空白的A4纸。

(2) 聆听引导语：闭上眼睛，放松自己，以自己感觉目前最舒适的姿势坐着或者趴在课桌上，如果觉得需要，可以把眼镜摘下放到一边。闭上眼睛，进入平静、愉悦的状态，随着音乐的流动，慢慢地想象10年后的自己，10年后你的生活、工作、学习的场景。10年后你会在哪里，和谁在一起，会做什么？(此环节也可使用金树人老师的“生涯幻游”引导语)。当画面足够清晰时，慢慢睁开眼睛，完成自己手中的画。整个作画的过程彼此之间不能有任何言语交流。

(3) 3分钟后本小组顺时针相隔一名成员交换手中的画，不做任何言语交流，继续完成手中的这幅画。

(4) 3分钟后再顺时针传递一名成员，不做任何言语交流，继续完成手中的这幅画。

(5) 3分钟后，将本小组的画和邻组交换，继续完成手中的这幅画。

(6) 3分钟后，将画发回原组，你还认得自己最初的那幅画吗？

请同学们讨论如下内容。

(1) 你对手里的这幅图画满意吗？为什么？

(2) 根据自己的感觉为画打分。请高分和低分的成员分别分享：你原本想画什么？现在你看到了什么？

(3) 这个活动如果再做一次，你会和以前有什么不同？

(4) 从这个活动里你受到什么启发？

(5) 这个活动与我们的生涯规划有什么相似之处？

小组讨论3分钟后选一名代表分享。

(三) 完美旅行

请同学们回答：如果不考虑时间，不考虑经费，让你来一场说走就走的完美旅行，在这场完美旅行中，你只能带三样东西，你会带哪3样？

(1) _____

(2) _____

(3) _____

在这个过程中，请同学们思考，有没有想到自己要去哪里？一个人如果没有明确的目标和方向，就如同在茫茫大海中航行的船没有灯塔的指引。即便花费大量的时间和精力去做所谓的“准备”，也可能无法有效地整合和运用。因此，没有目标的引领，准备工作可能是零散的、无序的，无法形成一个有机的整体来推动个人朝着有意义的方向前进。

(四) 人生格子

这是一种通过将人生量化为格子的方式，帮助人们反思和规划人生的活动。参与者根据自己的实际年龄涂掉已经度过的格子，从而直观地看到自己已经走过的人生和剩余的时间。通过这个过程引发人们对生涯的思考，帮助人们更好地认识自己的人生，规划未来，做出更有意义的决策，它不仅能让人感受到时间的紧迫性，还有助于激发人们积极生活、追求梦想的动力。

(1) 发放“人生格子”空白表单，见图1-4，横竖总共900个格子。

(2) 活动介绍：假设人的平均寿命是75岁，如果一个月算一个小格子，就等于有900个格子。在一个30×30的表格的格子上，每过一个月就为一个格子涂色。选择一支你喜欢的颜色的彩笔，根据现在自己的年龄，涂绘自己的人生格子。

(3) 完成后请同学们进行分享。

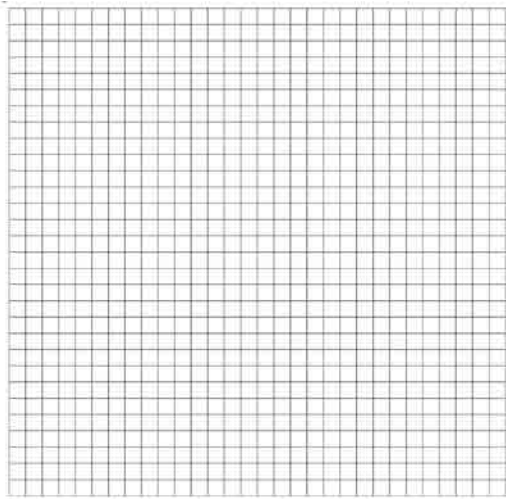


图 1-4 人生格子

(五) 用生涯的时空观，分析小李的生涯故事

案例：

小李从小就是一个听话的孩子，老师眼中的好学生，父母眼中的好儿子。中学期间衣食无忧，学习上无须担心，学习好。他的主要任务就是学习。

直到他参加完高考准备填报志愿时，他觉得要开始认真思考自己的未来了，但他对选什么专业，将来要从事什么工作是很模糊的，他也不知道自己到底喜欢什么。后来，他在某本杂志上看到有关心理学专业的介绍，开始对心理学产生兴趣，决定报考心理学专业。

但他的父母认为，心理学专业可能将来就业不好，希望他报工科专业，开始小李挺反对，父母没有办法只好请小李的叔叔做他的工作(他叔叔是博士，某高校的教授)，他叔叔也希望他报一个工科专业，并帮他选择了土木工程专业，因为小李一直很佩服自己的叔叔，所以就接受了叔叔的意见。

进入大学后，小李发现自己根本不喜欢这个专业，所以想换专业，但一直没有勇气，就这样，小李大一时在玩中度过，大二在关注情感问题中度过，大三在迷茫和彷徨中度过，然后浑浑噩噩地读到大四。临近毕业时，恰逢就业市场面临着巨大挑战，小李自知大学四年并没有学到什么知识，也不知道自己到底该进入哪个领域，所以感到压力很大。当时，班里有好多同学准备继续攻读硕士研究生，小李也加入了考研大军，但他内心并不想再读书了，希望先就业。他到处投简历，不管这个职位是否与专业相关，也面试几家单位，但多以失败而告终，他开始对自己的能力产生怀疑，也因此耽误了复习……

基于生涯的“时、空”观，分析小李的生涯，请同学们讨论如下内容。

- (1) 面对小李现在的苦恼，你会给他什么建议？
- (2) 假如小李重来一遍人生，你认为他应该怎么度过？
- (3) 假如你睡了一觉醒来，发现此刻正坐在高中的课堂中，你会做些什么？
- (4) 如果你到了毕业季，你不想成为“小李”，回首大学四年，你希望度过怎样丰富、充实、科学、合理的大学学习和生活？
- (5) 也许庆幸的是，你现在就坐在大一的课堂中，那么请思考，接下来的几年大学生活，你将如何规划？

(六) 蜕变之旅

该活动需要借助潜意识投射卡来完成。

潜意识投射卡，也被称为OH卡牌，它是一种简单而实用的心理学工具。OH卡牌由一位在加拿大攻读人本心理学硕士的德国人莫里兹·艾格迈尔(Moritz Egetmeyer)和一位墨西哥裔的艺术家伊利·拉曼(Ely Raman)共同研发。这套卡牌由88张图像卡和88张文字卡组成。其名字的由来有几种说法，有人说，在体验者玩卡的过程中，经常会发出“OH MY GOD!”的惊叹，来表达卡牌所映射出自己当下情绪状态的感受。也有人说，玩卡时，要“OPEN YOUR HEART”，因此而得名——OH欧卡。它又被称为“口袋里的沙盘”“心灵的镜子”，其原理主要基于投射技术，它可以帮助使用者探索自己的潜意识，挖掘内心真实的想法和心理动机，使用者在解读卡牌的过程中，不知不觉地将自己的心态、经验、情感等投射到卡牌的内容中，看起来是在创作一个故事，实际上和自己有很多的连接。

当然，OH欧卡在使用的过程中也有一定的局限性，如文化的差异让使用者很难理解。因此，当今社会出现了很多本土化的潜意识投射卡，会结合当地的文化、价值观、生活场景等元素，使其更贴近使用者的生活和经验，从而更容易引发共鸣和深入的自我探索。

利用卡牌和使用者进行会谈，可以让对方看清楚现状、确定目标、制定行动方案，进而达

成目标。使用时要关注到视觉、听觉、触觉、感觉等多个角度，因为每个人对外部的刺激，各种感官的敏感程度不同。过程中多用开放式的提问对自己进行探索，例如，会如何？是什么？为什么？从而使自己看见解决问题的多种可能性，少用“是”或“否”这样的封闭式问题。

蜕变之旅的操作步骤如下。

- (1) 每人盲抽5张卡牌，摆放图形见图1-5。
- (2) 仔细观察这5张卡牌。
- (3) 选1张代表你现在的困扰或者问题，把它放在你的左手边。
- (4) 再选1张代表你的目标，或者问题解决后的状态，把它放在你的右手边。
- (5) 剩下3张牌，把它们当成达成目标的手段和方法，每一张牌可能是一个行动或者一种心态，依照自己的认知和与卡牌的联结，决定先后顺序。



图 1-5 “蜕变之旅 OH 卡牌”

- (6) 本人分享这个过程带给自己的触动和感受。

- (7) 小组成员反馈这个过程带给自己的触动和感受。
- (8) 本人决定是否需要调整卡牌顺序。
- (9) 如果觉得这个过程对自己有帮助，则亲手下写，并列入自己的行动日程和未来规划。

(七) 我的名片

请你设计一张未来10年你的一张职业名片。在设计自己名片之前，请完成以下表单。

(1) 你的姓名：【你的名字】_____

(2) 职业：【你期望的具体职业和岗位，如人工智能工程师】_____

(3) 公司/机构：【所在的公司/单位/机构等】_____

(4) 职位：【在工作岗位上的级别，如总经理、主任等】_____

(5) 工作领域：【详细说明自己未来所专注的工作领域，如教育领域、人工智能在医疗领域的应用、艺术设计领域等】_____

(6) 主要成就：【创新、科研、荣誉、奖项等】_____

(7) 技能与专长：【专业知识、通用技能、个性品质等】_____

(8) 联系方式：【电子邮箱、个人网站、自媒体账号、联系电话等】_____

请设计一张“我”的职业名片。

(八) 生涯幻游练习

这是一个类似冥想的练习，请找一个安静且不被打扰的地方，舒适地坐下或者躺下，跟随老师的指导语做这个练习。

可以在课堂上跟随老师做这个练习，也可以在宿舍里面做这个练习，还可以独自做这个练习。

让我们一起坐在时光隧道机上，来到××年后的世界，也就是××××年时的世界，请算一算，此时你多少岁？容貌有变化吗？请你尽量想象××年后的情形，越仔细越好。

好，现在你正躺在家里卧室的床铺上。这时候是清晨，和往常一样，你从睡梦中醒来，先看到的是卧室里的天花板。你看到了吗？它是什么颜色？

接着，你准备下床。尝试去感受脚指头接触地面那一刹那的温度，它是凉凉的？还是暖暖的？经过一番梳洗之后，你来到衣柜前面，准备换衣服上班。今天你要穿什么样的衣服？穿好衣服，你看一看镜子。然后你来到了餐厅，早餐吃的是什？一起用餐的有谁？你跟他们说了什么话？

接下来，你关上家里的大门，准备前往工作地点。你回头看一下自己的家，它是一栋什么样的房子？然后，你将搭乘什么样的交通工具去上班？

你快到达工作的地方，首先注意一下，这个地方看起来如何？好，你进入工作的地方，你跟同事打了招呼，他们怎么称呼你？你还注意到哪些人出现在这里？他们正在做什么？

你在自己的办公桌前坐下，安排一下今天的行程，然后开始上午的工作。上午的工作内容是什么？你跟哪些人一起工作？你工作时用到哪些东西？

很快，上午的工作结束了。你的午餐如何解决？吃的是什？跟谁一起吃？午餐还愉快吗？

接下来是下午的工作，与上午的工作内容有什么不同吗？你在忙些什么？

快到下班的时间了，或者你没有固定的下班时间，但你即将结束一天的工作，下班后你直接回家吗？或者要先办点什么样的事？或者要做一些什其他的活动？

到家了。家里有哪些人呢？回家后你都做些什么事？晚餐的时间到了，你会在哪里用餐？跟谁一起用餐？吃的是什？

睡觉前，你正在计划明天参加一个典礼的事。那是一个颁奖典礼，你将接受一项颁奖。想想看，那会是一个怎么样的奖项？颁奖给你的是谁？如果你将发表得奖感言，你打算讲什么话？

该是上床的时候了，你躺在早上的那张床铺上。回忆一下今天的工作与生活，今天过得愉快吗？你要许个愿吗？许什么样的愿望？

渐渐地，你很满足地进入梦乡。睡吧！一分钟后，我会叫醒你。（一分钟后）

我们渐渐地回到这里，还记得吗？你现在的位置不是在床上，而是在这里。然后，你慢慢地醒过来，静静地坐着。

请大家与同学分享自己的体验(如果是独自做的练习，也请反思以下的问题)。

- (1) 分享5年后的自己，在幻游中看到或听到的是什？有什么感受？
- (2) 你最喜欢10年后生活的哪个部分？为什么？
- (3) 在幻游中，你想到的可能是什职业？跟你现在的学习有什么关系？你可以通过什途径获得那样的生活。

(九) 初见生涯

该表单任务的完成，主要是为自己做一个生涯规划的初步计划表，见表1-2。目的是明确方向、提高效率、增强动力、提前准备、适应变化、促进成长、增加信心。当人们把想法和规划转化为具体的文字时，它不再是脑海中模糊的概念，而是变得清晰、明确和可衡量。可视化呈现方

式让我们更能感受到计划的真实性和重要性。同时，完成好的表单更容易被回顾和审视，同学们可以随时查看自己的进展，对照设想，及时调整。《初见生涯》更像是我们对自己立下的契约，提醒我们对所写内容负责，从而增强我们执行计划的决心和毅力。

- (1) 明确方向：帮助个人明确自己的职业和人生方向，避免在未来的道路上感到迷茫和困惑，如个人的个性和特质、能力优势、价值倾向、重要他人对自己选择职业方向的影响等。
- (2) 提高效率：合理安排时间和资源，集中精力朝着既定目标努力，从而提高实现目标的效率。
- (3) 增强动力：将大的目标分解为具体的小步骤和阶段性任务，如长期目标、中期目标、短期目标的设定，每完成一个小目标都能带来成就感，增强持续前进的动力。
- (4) 提前准备：澄清自己的理想工作，以及自己看中的职业价值观，通过思考能够提前预见可能遇到的问题和挑战，并做好相应的准备，降低风险和不确定性。
- (5) 适应变化：尽管计划可能会因各种因素而调整，但有一个初步的框架可以让个人更从容地应对变化，及时做出合理的改变。例如，迄今为止自己的闪光时刻和成长瞬间(对自己有积极影响的三件成就故事，对自己有消极影响的三件挫折事，习得了什么？成长了什么？)
- (6) 促进自我成长：在制定和完成表格内容填写的过程中，不断地反思和学习，提升自我认知和综合能力。
- (7) 增加信心：清晰的规划会让人对未来更有信心，更积极地面对生活和工作中的各种情况。

表 1-2 初见生涯计划表

(姓名) _____		初见生涯	
我这个人的个性和特质是什么？	我所具备的能力或专长是什么？(人无我有、人有我优、人优我特)	我最看重和珍视的是什么？	我进入这所学校，学习这个专业，对我影响最大的人是谁？他(她)是做什么工作的？
截至目前，我生活中最大的成就是什么(三件)：		截至目前，我生活中最大的挫折是什么(三件)：	
我最理想的工作是：			
这个理想工作最吸引我的地方是：	理想工作与理想生活状态结合成什么工作：	我的长期目标是：	我的中期目标是：
我的短期目标是：	这些目标的实现，对我来说机会如何？	我目前的决定是：	理由是：

(十) 探秘生涯九宫格

生涯九宫格来自舒伯的生涯发展理论，舒伯按照生涯彩虹图的横截面发展出了这样一个图形，见图 1-6。金树人老师在团体辅导手册中提出生涯九宫格的概念，将生涯发展概括为九个方面：学习进修、职业发展、人际交往、个人情感、身心健康、休闲娱乐、财务管理、家庭生活、服务社会。

很多大学生在入学之初虽然怀有对大学的畅想，但很多人目标不够具体，经常会说到“多交朋友”“多参加社会实践”，没有想到具体应该怎么做；还有的同学想法比较单一，除了学习(考四六级、考研)就不知道还能做什么。生涯

学习进修	职业发展	人际交往
个人情感	身心健康	休闲娱乐
财务管理	家庭生活	服务社会

图 1-6 生涯九宫格

九宫格会将大学几年的学习、生活多层面、立体化地展现出来，帮助引导学生综合、全面地发展。同学们可以根据老师的讲解，来完成下表1-3生涯九宫格中的内容。

表 1-3 生涯九宫格问题表格

学习进修 课程表上要求的课程有哪些？ 除了课程表上的内容，你还需要学习什么？（有目的地学习） 基于自己未来的职业目标，你需要积累什么？ 你的学习习惯怎样（循序渐进）？	职业发展 任何一个阶段的实践都是在为下一个阶段的发展做准备。 你对理想职业的要求有哪些？ 你为此可以做哪些准备？ 你现在做得怎样？	人际交往 你感觉难以应对的人有哪些？ 哪些场合让你感觉不自在？ 为了将来更好地适应社会，你打算从搞定哪些人开始？
个人情感 你怎么看待爱情、友情等？ 你建立并维系亲密关系的能力如何？ 重要他人对你的影响有哪些？	身心健康 你有没有坚持运动的习惯？ 适合你的运动方式有哪些？ 你如何保持自己的心情愉悦？ 你如何处理焦虑、压力、沮丧等不良情绪？	休闲娱乐 你有哪些兴趣爱好？ 你业余时间会做些什么事情让自己感受那种创造性和成就感？ 除了学习、工作，你还做什么来愉悦自己？
财务管理 你每个月的生活费是如何管理的？ 你是否了解过一些个人理财的知识？ 你是否尝试过为自己增加一些收入？ 财富在你未来的生涯发展中的比重如何？	家庭生活 你和父母的关系怎样？ 你是否从内心接纳并且尊重你的父母？ 父母对你影响还是掌控？ 你和父母的关系是如何影响你今天的人际交往的？	服务社会 你是否参加过一些志愿服务？ 你怎样理解一个大学生的社会责任感？ 你怎样看待社会公益组织？ 你是否有过创业的想法？ 你觉得创业需要思考哪些问题？

(1) 分发A4纸，横折三折、竖折三折，展开后就能呈现有折痕的9个格子。

(2) 将每个格子的标题都写上，分别是“学习进修”“职业发展”“人际交往”“个人情感”“身心健康”“休闲娱乐”“财务管理”“家庭生活”“服务社会”。

(3) 三行呈现了三个维度，逐一进行内容的填写，达到对内的问话效果。

第一行，呈现的是大学里最主要的三件事情：学习进修，是对合格大学生的基本要求；职业发展，是为了未来做准备，体现的是舒伯的生涯发展阶段论；人际交往，是指人在成长过程中，除了学习者，还有其他角色，离不开人际交往，要让一部分只知道学习的学生知道生涯角色的丰富性，包括生涯的广度、宽度和深度。

以上第一行的维度，是对合格大学生的基本要求：顺利毕业，找到未来方向，人际交往无障碍，缺一不可。你可以根据以下问题进行诚实的自问。

- 学习进修：课程表上要求的课程有哪些？除了课程表上的内容，你还需要学习什么？基于自己未来的职业目标，你需要积累什么？你的学习习惯怎样？
- 职业发展：任何一个阶段的实践都是在为下一个阶段的发展做准备，那么你对理想职业的要求有哪些？你为此可以做哪些准备？你现在做得怎样？
- 人际交往：你感觉难以应对的人有哪些？哪些场合让你感觉不自在？为了将来更好地适应社会，你打算从搞定哪些人开始？

第二行，呈现的是如何从合格大学生走向优秀大学生：个人情感，学会与他人建立近距离的关系，引发思考，完善人格；身心健康，维持身心健康是一切生活的基础，包括身体健康和心理健康；休闲娱乐，引导学生培养自己的兴趣、爱好，获得持久动力和生命平衡的能量。你可以根据以下问题进行诚实的自问。

- 个人情感：你怎么看待爱情、友情等？你建立并且维系亲密关系的能力如何？重要他人对你的影响有哪些？

- 身心健康：你有没有坚持运动的习惯？适合你的运动方式有哪些？你如何保持自己的心情愉悦？你如何处理焦虑、压力、沮丧等不良情绪？
- 休闲娱乐：你有哪些兴趣爱好？你业余时间会做些什么事情让自己感受那种创造性和成就感？除了学习、工作，你经常还会做什么愉悦自己？

第三行，呈现的是如何让优秀的学生走向卓越：财务管理，看学生如何分配每个月的生活费，是否掌握基础的个人理财的知识，让学生看到自己曾经忽视的和存在知识空白点的部分；家庭生活，这是每个人成长过程中的精神支柱和动力来源，通过原生家庭引发大家的思考，是自由的多还是焦虑的多，是正向的多还是负向的多；服务社会，可以加上一部分创业的内容，思考给社会带来哪些价值，或者讲一些大学活动，如对于迎新志愿者的印象，会更贴合实际。你可以根据以下问题进行诚实的自问。

- 财务管理：你每个月的生活费是如何管理的？你是否了解过一些个人理财的知识？你是否尝试过为自己增加一些收入？财富在你未来的生涯发展中比重如何？
- 家庭生活：你和父母的关系怎样？你是否从内心接纳并且尊重你的父母？父母对你影响还是掌控？你和父母的关系是如何影响你今天的人际交往的？
- 服务社会：你是否参加过一些志愿服务？你怎样理解一个大学的社会责任感？你怎样看待社会公益组织？你是否有过创业的想法？你觉得创业需要思考哪些问题？

当同学们根据问题填完所有格子之后，思考如下问题。

- (1) 回顾这九个格子，有哪些格子里的内容是曾经被我们忽略的？
- (2) 如果未来希望提升的话，你希望主要在哪三个方面进行改变？
- (3) 如果可以变得更好一点，你认为你有了什么样的行动会变得更好？

六、通关要领

（一）党的二十大对生涯发展提供的指引

党的二十大为个人的生涯发展提供了重要的指引和方向，为我们唤醒生涯意识提供了宏观的背景和指导，让我们能够在国家发展的大格局中，更清晰地规划个人的职业道路和生涯发展。党的二十大强调了高质量发展、创新驱动、人才强国等重要战略，这意味着在职业选择和生涯规划中，应更注重与国家发展战略相契合，积极投身于能够推动国家进步的领域。

党的二十大对生涯发展的指引主要体现在以下几个方面。

(1) 明确发展方向：党的二十大强调了科技创新、乡村振兴、绿色发展等重点领域的发展。这为大学生指明了未来职业发展的热门方向，鼓励大学生在这些领域发挥自己的专业知识和技能，为国家的发展贡献力量。

(2) 重视综合素质：党的二十大明确了对各类人才的重视和需求。这促使我们不断提升自身素质和技能，以适应社会发展对人才的高标准要求。党的二十大提出了要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这就要求大学生在职业生涯规划中，不仅注重专业知识的学习，还要注重培养自己的思想道德素质、身体素质、审美能力和劳动精神，以适应社会对全面发展人才的需求。

(3) 倡导创新精神：党的二十大强调创新是第一动力。这启示我们在生涯规划中培养创新思维和能力，勇于探索新的职业领域和发展路径。大学生在规划职业生涯时，应注重培养自己的创新思维 and 创新能力，敢于在工作中尝试新方法、新技术，以提高工作效率和质量，为个人和社会创造更大的价值。

(4) 强调社会责任：党的二十大明确了实现中华民族伟大复兴的使命任务。大学生在选择职业和规划职业生涯时，要将个人的职业发展与国家的发展需求紧密结合，肩负起社会责任，为解决国家面临的重大问题贡献自己的智慧和力量。

(5) 关注国际视野：党的二十大提出要推动构建人类命运共同体。在全球化的背景下，大学生要有国际视野，了解国际形势和国际规则，为在国际舞台上展现中国风采、促进国际交流与合作做好准备。

总之，大学生应认真学习领会党的二十大精神，将其融入个人的职业生涯规划，以更好地实现个人价值，为国家和社会的发展作出积极贡献。

(二) 工业 5.0 对生涯教育提出的要求

2021 年，欧盟公布了《工业 5.0：迈向可持续、以人为本和富有弹性的欧洲工业》战略，提出工业 5.0 的三个核心要素：以人为中心(humancentric)、可持续(sustainability)和韧性(resilience)。该战略强调以人为中心，要求劳动者密切参与新工业技术的设计和部署，包括当下备受关注的的人工智能技术，将人类的核心需求和利益置于生产过程的中心，而不是以新兴技术为出发点考察其提高效率的潜力。工业 5.0 战略还提出教育方面的支持措施：加强与教育培训机构的合作，促进企业更好地确定技能差距并预测近期技能需求；通过教育、培训和技能提升来适应数字化转型。世界制造业论坛 2019 年提出，未来制造业从业者必备的十大技能多数是诸如创造性问题解决能力、创业心态、沟通技巧、应对持续变化的开放心态、跨文化与跨学科心态和多元包容性等非技术本身的技能。作为劳动者能力培养基础的教育，特别是生涯教育，被寄予了更多的期待。

(三) 就业形势为生涯教育寄予的期待

习近平总书记指出，当前，我国教育已由规模扩张阶段转向高质量发展阶段。在夯实学生的知识基础的同时，也要激发学生崇尚科学、探索未知的兴趣，培养其探索性、创新性思维品质。要在全社会树立科学的人才观、成才观、教育观，加快扭转教育功利化倾向，形成健康的教育环境和生态。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》提出：全面贯彻党的教育方针，坚持优先发展教育事业，坚持立德树人，增强学生文明素养、社会责任意识、实践本领，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。实施就业优先战略，健全有利于更充分更高质量就业促进机制，扩大就业容量，提升就业质量，缓解结构性就业矛盾。从高校毕业生就业形势看，在高等教育普及化的时代背景下，高校毕业生数量持续高位运行，就业压力巨大，面临“就业难与用工荒现象并存”“无业可就与有业不就现象并存”“人等岗位与岗位等人现象并存”。这种结构性矛盾反映出高校层次类型、专业设置、学科建设和人才培养能力等方面不同程度地存在与市场需求和经济社会发展不相适应的问题，对高校生涯教育和就业指导服务提出了更高的要求。

(四) 抓住重点筑牢生涯教育的意识

生涯教育的重点是找到自己、做自己，而不是他人；重点是开拓无限的可能性，而不是定位；重点是培养选择的能力，而不是考分。随着时代的发展，一些教育政策越来越引起社会的关注，如坚持初中后普职分流，巩固中等职业教育基础地位；普通高中开展人才培养改革，实行选课走班和按专业填报志愿；高等学校坚持分层分类发展，学术型、应用型和技术技能型协调发展。这些政策的推动实施，既是经济社会发展、人才需求对教育政策的反映，很大程度上也遵循了生涯教育的底层逻辑。每个学生都是独一无二的个体，禀赋、才能、爱好和特长不尽相同，不

能只关注学习好的学生，使很多学生被忽视、被遗忘，体会不到学习的成就和成长的快乐，越来越没有信心。要尊重学生、理解学生、信任学生、激励学生，公平公正对待学生，相信每一个学生都是可塑之才，善于发现每一个学生的闪光点和特长。

开展生涯教育要牢固树立3种意识。一是个性发展和终身发展的意识。要尊重学生个性发展的差异性，坚持因材施教、知行合一；要引导学生认知和探索自我，更要引导学生探索社会和职业，同时，要通过增强对社会和职业的认知，引导学生更好认识自我、探索自我、实现自我。二是健康发展的意识。要树立健康第一的教育理念，引导学生关注身心健康，激活内在驱动力，积极应对压力，养成良好的自我关爱习惯，寻求支持和建立良好的人际关系，平衡好自身的各种角色，从而形成健全的人格、锻炼坚强意志。三是全面发展的意识。要着眼于德智体美劳全面发展，面向全体学生，不仅仅是职业规划和职业能力的培训，更是面向全体学生的成长成才教育。要发挥生涯教育的育人作用，实现从职业认知到生涯育人、从静态规划到动态发展的根本性改变。

我们前面通过执行十个任务来澄清未来的愿景，最重要的是立足当下要培养什么样的能力，在什么样的环境，开始为自己踏上梦想之路设定第一个行动计划。同时，我们完成一个一个的任务，用大家喜欢的方式帮助同学们梳理人生定位，再一次唤醒同学们的生涯意识，以及及早树立利己利人利国家的家国情怀。

第二关

外部探索关

任务一 解析形势·初探职业

一、关卡名称：洞悉职业江湖

职业是从业人员为了获取主要的生活来源而从事的社会性工作类别，是由一定人数组成的相对稳定的、从事社会活动的工作门类。它是人的生活方式、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、职责和社会地位的一般体现。

从词义学的角度看，“职业”一词由“职”与“业”构成。所谓“职”，是指职位职责，“业”是指行业、事业；也有人认为“职”包含着社会职责、天职、权利和义务的意思，“业”包含从事业务事业、事情、独立性工作的意思。

《中华人民共和国国家职业分类大典》中明确规定了职业的五要素：一是职业名称，它是职业的符号特征；二是工作的对象、内容、劳动方式和场所；三是特定的职业资格和能力；四是职业所提供的各种报酬；五是在工作中建立的各种人际关系。《现代汉语词典》(第六版)对职业的解释为：个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

在原始社会初期，并无职业可言。随着社会的进步和发展，人类在长期生产活动中产生了劳动分工，职业由此产生和发展。也就是说，社会职业存在于社会分工之中，人们的社会角色是不一样的，一定的社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

职业是人们为了获取主要生活来源而从事的相对稳定的、具有专门技能的社会性工作类别。它不仅仅是岗位名称的简单堆砌，更是包含工作内容、工作性质、所需技能、人际关系及劳动报酬等多个维度的综合体。在职业的探索之旅中，大学生需认识到，每种职业背后都承载着相应的社会责任、行业标准及个人成长的空间。

随着社会的进步和科技的发展，职业世界日新月异，新兴职业层出不穷，而传统职业也在不断转型升级。因此，对职业的认知不能仅停留在表面，而应深入探究其内在要求与发展趋势。大学生在规划职业生涯时，需结合自身兴趣、特长及市场需求，理性分析不同职业的特点与要求，从而做出更加适合自己的职业选择。

职业是大学生步入社会后的首要课题，它既是个人实现梦想的舞台，也是社会发展的重要推手。清晰理解职业的本质，对于大学生而言是开启职业世界探索之旅的第一步，也是迈向成功职业生涯的坚实基础。

二、闯关意义

在人生的黄金阶段，大学生正处于从校园迈向社会的關鍵转折点，职业世界探索对于他们的成长与发展具有非常重要的价值。这一过程不仅是自我认知与职业定位的基石，更是连接个人梦想与社会现实的桥梁。

首先，职业世界探索促使大学生进行自我发现和定位。通过深入了解不同职业领域的工作内容、工作环境、发展前景及所需技能，大学生能够更清晰地认识到自己的兴趣所在、能力优势以及职业倾向。这种自我认知的过程，有助于他们避开盲目选择的误区，制定出更加符合自身条件的职业规划，从而在未来的职业生涯中少走弯路，实现自我价值最大化。

其次，职业探索拓宽了大学生的视野和思维方式。在信息爆炸的时代，新兴行业与职业层出不穷，传统行业也在不断转型升级。通过持续关注行业动态、参与专业讲座与工作坊、与职场前辈交流互动，大学生能够紧跟时代潮流，掌握最新的职业发展资讯，从而培养出前瞻性的眼光和敏锐的市场洞察力。这种宽广的视野和开放的思维，将为他们在未来的职业生涯中提供更多可能性与选择空间。

再次，对职业世界探索能为大学生提供宝贵的实践机会。理论知识的学习固然重要，但真正的职场经验才是检验个人能力与适应性的试金石。通过参与实习、兼职、志愿服务等实践活动，大学生不仅能够将所学知识应用于实际工作中，提升专业技能和职业素养，还能深入了解企业文化、团队协作及项目管理等方面的知识。这些实践经验将成为他们职业生涯中宝贵的财富，为未来的职业发展奠定坚实的基础。

最后，职业世界探索还有助于大学生建立职业网络与社交圈子。在职场中，人脉关系往往对个人的发展起到至关重要的作用。通过与业界专家、企业高管及同行交流互动，大学生能够建立起广泛而深入的人脉网络，获取更多的职业机会与发展资源。同时，这种社交活动也能提升他们的沟通能力和团队协作能力，为未来的职业合作打下良好的基础。

三、闯关武器

- (1) 《国民经济行业分类》(GB/T4754-2022)。
- (2) 《中华人民共和国职业分类大典》(2022年版)。
- (3) 家族成员职业访谈记录表。
- (4) 生涯人物访谈表。
- (5) “AI时代的职业领航者”记录表。

四、解读密码

(一) 职业的特征

职业的特征包括社会性和时代性、专业性和规范性、经济性和稳定性、知识性和技能性、多样性和层次性五个方面。

1. 社会性和时代性

职业是生产力发展和社会化分工的结果，它的形成和内容都离不开社会，受社会政治、经济、文化等因素的影响，还与社会制度和社会政策相关。随着时代的发展和社会的进步，旧的职业不断被淘汰，新的职业不断产生，职业不断发生变化。相同的职业在不同时期会有不同的内容和形式。从不同时期出现的热门职业可以看出，职业具有鲜明的时代特点，特定时期的人对不同职业的热衷程度不一。

2. 专业性和规范性

一个人要从事某种职业，就必须具备职业化的专门知识、能力并遵从特定的职业道德要求，如医生要有一定的医疗专业知识、技能和救死扶伤的精神，教师要有学科教学能力和教育育人的职业操守等。随着社会的发展、科技的进步，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性越来越强。职业主体所从事的职业活动必须符合国家的法律规定和社会伦理道德准则。

职业分为正当职业和不正当职业两种。不正当职业要么不符合国家的法律规定，要么有悖于社会伦理道德的准则要求。特别需要提醒的是，非法传销活动作为不正当职业，对大学生影响很大，大学生应予以警惕。

3. 经济性和稳定性

人们从事职业的重要目的之一是获得一定的报酬，维持自己和家庭的生存与发展。作为从事生产劳动的职业，它的形式和内容在一定的时期内是相对固定的，这也保证了劳动者能通过连续从事这一职业获得稳定的收入。在职业范畴里，经济性和稳定性是不可分割的。

4. 知识性和技能性

不同职业要求不同的知识和技能，有的知识和技能比较简单，容易掌握，不需要专门学习和培训，就可以在社会生活中通过经验的总结和常识的积累来获得，如农耕文明就是先民们在天文、气象、水利等方面的知识和耕作方面的技巧的积累和总结，但对于大型仪器操作，则需要进行专业培训。在现代社会中，职业分工越来越细，各种新职业层出不穷，职业的知识含量越来越高，技术越来越复杂，需要从业者经过专业的学习和培训，具备专门的知识和技能，才能胜任特定工作。即便是农业生产，随着现代农业的发展，也呈现出越来越明显的专业化态势。

5. 多样性和层次性

职业的多样性非常明显，职业领域十分广泛，涉及人类社会生产和生活的方方面面，而且职业的分化还在继续，职业的种类还在不断增加。同时，这些不同的职业对劳动者的素质和条件有着多样化的要求。职业的层次性包括各类职业间的层次和各个职业类型内部的层次。虽然我们一直强调职业没有高低贵贱之分，但不可否认的是，收入水平的高低、工作任务的轻重、社会声望和地位的高低确实使职业呈现出层次性特征，影响着人们对职业的态度。随着社会的发展，职业也在发生着变化，并表现出了不同的特征，如表2-1所示。

表 2-1 职业特征的变化

过去职业的特征	现在职业的特征
○ 全是永久性合同	○ 兼职临时合同
○ 保障就业	○ 不保障就业
○ 从一而终的职业选择	○ 不断变化的职业选择
○ 终身职业	○ 多种职业
○ 终身的组织	○ 多个或没有组织

(续表)

过去职业的特征	现在职业的特征
○ 有规律地提升	○ 可雇佣性的维持
○ 多种水准的等级制度	○ 层次减少的金字塔
○ 可预测工件移动方向	○ 不可预测工件移动方向
○ 内部劳动力市场	○ 外部劳动力市场
○ 组织管理职业	○ 员工自己开发
○ 组织开发员工	○ 个人管理职业

(二) 职业的分类

职业分类是采用一定的标准和方法，依据一定的分类原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职责所进行的全面、系统的划分与分类。

目前世界上的职业种类已超过 42 000 种。我国是世界上最早出现职业和职业活动的国家之一。《春秋·谷梁传》就写道：“古者有四民，有士民，有商民，有农民，有工民。”近几十年来，社会主义现代化建设的发展，促进了我国现代职业的发展。1999 年，国家职业分类大典和职业资格工作委员会经过四年时间编制完成了《中华人民共和国职业分类大典》，后该大典历经数次更新改版。

《中华人民共和国职业分类大典》运用科学的职业分类理论和方法，参照国际标准，借鉴国际先进经验，充分考虑我国社会转型期社会分工的特点，按照以“工作性质相似性为主、技能水平相似性为辅”的分类原则，2022 年版《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业分类体系调整为 8 个大类、79 个中类、449 个小类、1636 个职业，标注了 127 个绿色职业，97 个数字职业。8 个大类分别如下。

第一大类为“党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企业、事业单位负责人”，主要包括中国共产党机关负责人，国家机关负责人，民主党派和工商联负责人，人民团体和群众团体、社会组织及其他成员组织负责人，基层群众性自治组织负责人，企事业单位负责人 6 个种类。

第二大类为“专业技术人员”，主要包括科学研究人员，工程技术人员，农业技术人员，飞机和船舶技术人员，卫生专业技术人员，经济与金融专业人员，监察、法律、社会和宗教专业人员，教学人员，文学、艺术、体育专业人员，新闻出版、文化专业人员，其他专业技术人员 11 个种类。

第三大类为“办事人员和有关人员”，主要包括行政办事及辅助人员，安全和消防及辅助人员，法律事务及辅助人员，其他办事人员和有关人员 4 个种类。

第四大类为“社会生产服务和生活服务人员”，主要包括批发与零售服务人员，交通运输、仓储物流和邮政业服务人员，住宿和餐饮服务人员，信息传输、软件和信息技术服务人员，金融服务人员，房地产服务人员，租赁和商务服务人员，技术辅助服务人员，水利、环境和公共设施管理服务人员，居民服务人员，电力、燃气及水供应服务人员，修理及制作服务人员，文化和教育服务人员，健康、体育和休闲服务人员，以及其他社会生产和生活服务人员 15 个种类。

第五大类为“农、林、牧、渔业生产及辅助人员”，主要包括农业生产人员，林业生产人员，畜牧业生产人员，渔业生产人员，农、林、牧、渔业生产辅助人员，其他农、林、牧、渔业生产及辅助人员 6 个种类。

第六大类为“生产制造及有关人员”，主要包括农副产品加工人员，食品、饮料生产加工人员，烟草及其制品加工人员，纺织、针织、印染人员，纺织品、服装和皮革、毛皮制品加工

制作人员，木材加工、家具与木制品制作人员，纸及纸制品生产加工人员，印刷和记录媒介复制人员，文教工美、体育和娱乐用品制作人员，石油加工和炼焦、煤化工生产人员，化学原料和化学制品制造人员，医药制造人员，化学纤维制造人员，橡胶和塑料制品制造人员，非金属矿物制品制造人员，采矿人员，金属冶炼和压延加工人员，机械制造基础加工人员，金属制品制造人员，通用设备制造人员，专用设备制造人员，汽车制造人员，铁路、船舶、航空设备制造人员，电气机械和器材制造人员，计算机、通信和其他电子设备制造人员，仪器仪表制造人员，再生资源综合利用人员，电力、热力、气体、水生产和输配人员，建筑施工人员，运输设备和通用工程机械操作人员及有关人员，生产辅助人员，其他生产制造及有关人员32种类。

第七大类为“军队人员”，包括军官(警官)，军士(警士)，义务兵，文职人员4个种类。

第八大类为不便分类的其他从业人员，包括不便分类的其他从业人员1个种类。

此外，根据不同标准的职业，可有不同的分类方法。例如：从行业上划分，可分为一二三产业；从工作特点上划分，可分为务实(使用机器、工具和设备的工种)、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学(钱财管理、资料统计)、自然界职业、管理、一般服务性职业等十多种类型的职业。每一种分类方法，对其职业的特性都有明确的解释，这对我们更好地掌握某一职业的特点，去选择适合自身的职业有指导作用。

在新时代的快速的发展背景下，职业领域正经历着深刻的变革与拓展。2024年7月，人力资源社会保障部联合市场监督管理总局及国家统计局，正式发布了包含生成式人工智能系统应用员、云网智能运维员、智能网联汽车测试员、智能制造系统运维员、工业互联网运维员等在内的19个新兴职业，如表2-2所示，以及直播招聘师、老年助浴员、储能电站运维管理员、氢能利用工程师、休闲露营地管家、生活服务体验员等29个新工种。

表 2-2 19 个新增加职业

1. 生物工程技术人员	11. 文创产品策划运营师
2. 口腔卫生技师	12. 储能电站运维管理员
3. 网络安全等级保护测评师	13. 电能质量管理员
4. 云网智能运维员	14. 版权经纪人
5. 生成式人工智能系统应用员	15. 网络主播
6. 工业互联网运维员	16. 滑雪巡救员
7. 智能网联汽车测试员	17. 氢基直接还原炼铁工
8. 有色金属现货交易员	18. 智能制造系统运维员
9. 用户增长运营师	19. 智能网联汽车装调运维员
10. 会展搭建师	

这次发布的19个新职业，半数以上与新质生产力密切相关。例如，紧跟前沿技术的“数”“智”职业，生成式人工智能系统应用员、智能网联汽车测试员、智能制造系统运维员、工业互联网运维员等；数字经济孕育的全新岗位，网络主播、用户增长运营师等。

绿色是新职业的一大“标签”。这一批新职业，不少源于经济转型和绿色低碳发展的新需要。如脱胎于传统产业的氢基直接还原炼铁工、满足新兴产业发展的储能电站运维管理员、电能质量管理员等。

职业“上新”见证着社会发展的新活力。文创产品策划运营师、口腔卫生技师、滑雪巡救员等新职业，生活服务体验员、老年助浴员、休闲露营地管家等新工种，都反映了人们生活需求的多元化和新变化。新职业带来更丰富的产品和服务供给，更好地满足了人们的物质生活和精神文化生活的需要。

(三) 当前职业环境分析

1. 行业分析

行业(或产业)是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。行业分类则是有规则地按照一定的科学依据,对从事国民经济生产和经营的单位或者个体的组织结构体系的详细划分。

随着我国经济社会的快速发展和结构调整,以及科技进步和新兴产业的浮现,原有的行业分类已不能满足各方面的需要。同时联合国统计司于2022年发布了《国际标准工业分类修订版4》(ISIC Rev.4),对原有的行业分类进行了重大改革,增加了许多新兴和高技术产业,并对部分行业进行了重新划分。为了与新的国际标准保持一致,并反映我国最新的经济结构和发展水平,我国于2022年发布了《国民经济行业分类》(GB/T4754—2022),并于同年11月1日起正式实施。该标准采用了ISIC Rev.4,并根据我国实际情况进行了适当调整。

《国民经济行业分类》(GB/T4754—2022)按照经济活动的性质和内在联系,将全社会经济活动划分为21个大类(A至U),88个中类,191个小类和510个门类。每一个类别都有相应的代码,由字母或者数字组成。其中大类由一个字母表示,中类由两位数字表示,小类由三位数字表示,门类由四位数字表示。例如,A表示大类,01表示中类,011表示小类,0111表示门类。

《国民经济行业分类》(GB/T4754—2022)的21个大类及其代码如下。

大类及代码:

A 农、林、牧、渔业	L 租赁和商务服务业
B 采矿业	M 科学研究和技术服务业
C 制造业	N 水利、环境和公共设施管理业
D 电力、热力、燃气及水生产和供应业	O 居民服务、修理和其他服务业
E 建筑业	P 教育
F 批发和零售业	Q 卫生和社会工作
G 交通运输、仓储和邮政业	R 文化、体育和娱乐产业
H 住宿和餐饮业	S 公共管理、社会保障和社会组织
I 信息传输、软件和信息技术服务业	T 国际组织
J 金融业	U 其他
K 房地产业	

各行业本身所处的发展阶段及其在国民经济中的地位不尽相同,分析影响行业发展的各种因素,判断对行业的影响力度,预测行业的未来发展趋势,判断行业走向,可以为职业决策提供参考依据。根据数据统计显示,十大热门行业中,互联网电子商务、计算机软硬件、网络设备占据三甲,IT服务、电子微电子、通信紧随其后,专业咨询服务、房地产、机械制造和证券期货基金也榜上有名。

行业分析主要分析行业发展现状及发展趋势、产业结构、行业结构与分类、行业对人员的要求等内容,在此基础上进行从业匹配分析,即自己是否适合从事这一行业,有哪些方面适合,哪些方面不适合。

2. 职业分析

随着经济社会发展、科技进步和产业结构调整升级,我国的社会职业构成和内涵发生了很大变化。一是一些传统职业开始衰落甚至消失,如“餐具清洗保管员”“唱片工”“拷贝字幕员”等。二是一些新的职业不断涌现并迅速发展,如“信息通信信息化系统管理员”“基金发行员”“光伏组件制造工”等。三是一些职业为适应新形势开始调整和转化,如“光盘复制工”“市

话测量员”“话务员”等职业相应调整和转化为“音像制品复制工”“信息通信网络测量员”“呼叫中心服务员”。

职业分析主要分析职业分类和结构，职业的特点与规律，不同职业的性质、特点、任务、工作环境、资格要求、能力要求、发展趋势、职业的含金量等，在此基础上进行人岗匹配分析，即判断自己是否适合这一职业的要求，有哪些方面适合，哪些方面不适合。

进行职业环境分析可以主要对该职业的工作说明书与能力模型进行分析。工作说明书与能力模型是员工职业生涯规划的重要依据之一。对于个人而言，到某个岗位工作或任职，某单位对这一岗位的能力标准要求是什么？这个岗位对学历、专业知识、工作技能、综合能力、工作经验、工作标准的要求是什么？我们是否满足这些要求？要了解这些问题，就需要对工作说明书和能力模型进行分析。工作说明书对岗位的工作职责、工作责任、工作标准、工作权限、工作流程、工作强度、工作环境及任职资格等都做出了界定。能力模型对岗位任职者应具备的知识要素、能力要素、能力标准等级也做出了界定。

3. 组织分析

组织分析也就是对目标组织的分析，在对组织进行分析时，必须注意自己的发展要与组织的发展相一致，自己的生涯目标必须与组织的发展目标相吻合，也就是说，我们必须是组织所需要的人，组织也是我们所需要的组织。这是因为个人的发展与组织的发展是分不开的。个人只能在特定的组织内部工作，在特定组织内发展，只有组织发展，个人才能实现发展。如果不考虑组织的需要，只考虑个人发展，职业生涯规划也就失去了意义，生涯目标也很难实现。

组织分析主要分析目标组织的规模和组织结构；组织发展战略和发展前景；组织的制度；组织人力资源开发与管理状况，如人力资源需求、晋升发展政策、薪资和福利、教育培训、工作设施设备条件和工作环境、发展、组织文化、产品及其市场、员工素质、工作氛围、人际关系状况、招聘条件等因素，在此基础上进行人企匹配分析，即判断自己是否对该组织满意、认同，自己是否符合组织的要求，有哪些方面适合，哪些方面不适合。

(1) 组织的发展战略。组织发展战略明确了组织的发展远景，明确了组织未来发展的重点与方向。这些发展远景、发展重点、发展方向预示了未来的人才需求。组织的未来人才需求，就是个人职业生涯发展的目标。所以，在制定职业生涯规划时，要对自己目标组织的发展战略做重点分析。

一个组织的发展战略决定了一个组织的关键竞争优势，一个组织的关键竞争优势决定了一个组织对未来人才的整体要求，决定了什么样的人能够在组织内生存和发展，并且能够支持组织的生存和发展。不同的发展战略，对人才的能力及类型要求是不同的：成本领先发展战略的组织需求是高水平的管理人才；差异化发展战略需要较强创新能力的人才，如开发型人才、经营型人才、策划型人才等。

(2) 组织文化。组织文化是企业的核心价值观和行为准则。不同的组织文化孕育着不同的工作环境和人才需求，因此，在制定职业生涯规划时，深入了解并考虑组织文化的因素显得尤为重要。

组织文化不仅影响着企业的日常运营和员工行为，更在无形中塑造着员工的职业观念和发展路径。在创新型文化的组织中，创新被视为企业的生命线，这类组织鼓励员工提出新想法、探索新领域，为敢于挑战和突破的员工提供广阔的舞台。对于怀揣创新梦想的大学生而言，选择这类组织将更有可能实现他们的职业愿景，并在不断的创新实践中提升自我。

稳健型文化的组织则更注重稳定和规范。这类组织强调流程、注重细节，对员工的专业素

养和执行力有着极高的要求。对于追求稳定职业环境、注重专业深度的大学生来说，这类组织将是他们职业生涯的坚实后盾。

服务型文化的组织，其核心在于客户满意度和服务质量。这类组织注重员工的沟通技巧和服务意识，希望员工能够成为连接企业和客户的桥梁。对于擅长沟通、注重服务体验的大学生而言，这类组织将为他们提供展示才华和实现职业价值的广阔平台。

在制定职业生涯规划时，大学生应深入了解不同组织的文化特性，明确自己的职业目标和价值观，并寻找与自己相契合的组织文化。这样，他们不仅能在职业生涯中找到归属感和满足感，还能在组织文化的熏陶下不断提升自我，实现职业生涯的持续发展。

(3) 组织的类别属性。不同的组织类别，不同的组织属性，对员工有不同的要求。例如，对于传统的机械加工组织，生产技术和手段较为规范化和程序化，对人才的需求是以熟练的技术工人为主；而对于一些进行新产品开发的高新技术，则需要技术创新的开发人才；中介性贸易公司需要商贸经营人才，店铺经营型公司需要更多的销售服务人才；同样，劳动密集型组织强调员工的体能，资本密集型组织强调员工的技术，而知识密集型组织强调员工的科研开发能力。

(4) 组织管理类型。在职业生涯规划与管理的广阔领域中，组织管理类型扮演着至关重要的角色。它是确保组织目标得以实现、成员协同工作并持续优化的基础框架。随着时代的进步和管理的科学化，组织管理类型也在不断演变与丰富，以适应复杂多变的内外部环境。

直线型组织以其简单明了、权责分明的特点，适用于规模较小、任务明确的组织。在这种类型中，命令链清晰，决策迅速，但可能缺乏灵活性和跨部门协作。随着组织规模的扩大，直线职能型组织应运而生，它在保持直线型组织统一指挥优势的同时，引入了职能部门的支持，增强了专业管理的能力，但也可能带来沟通壁垒和决策效率的挑战。

矩阵式和事业部式组织类型则体现了更为复杂和灵活的管理思想。矩阵式组织通过项目团队的形式，打破了传统职能部门的界限，实现了资源的有效整合和跨部门协作，特别适用于项目驱动型组织。而事业部式组织则通过按产品或服务划分独立核算的事业部，赋予了各事业部更大的自主权和市场响应能力，促进了组织的创新和发展，但同时也对总部的管理协调能力提出了更高要求。

随着信息技术的飞速发展和市场环境的快速变化，一些新兴的组织管理类型如虚拟组织、网络组织等也逐渐崭露头角。它们打破了传统组织的物理界限，利用互联网和通信技术实现远程协作和资源共享，为组织提供了更广阔的发展空间和可能性。

(5) 管理制度与用人标准。不同的管理制度与用人标准，对个人职业生涯目标有着直接的影响。例如，职务晋升制度如何？绩效考核制度是重绩效还是重关系，是重能力还是重文凭？是鼓励创新还是鼓励按部就班？工资体系是倾向于技术人员，还是管理人员、销售人员或者生产工人？是平均主义，还是按劳分配？了解掌握这些制度特点及用人标准，有利于在制定职业生涯规划时采取相应对策。

(6) 本组织的人员现状。人的工作是一个群体性的组织活动，不管我们所处的单位和部门大与小，都由不同数量、不同年龄、不同专业、不同能力、不同性格的人组成。我们每个人的发展或多或少都会和其他人产生关系。因此，在制定职业生涯规划时，必须了解本组织人员的情况，主要包括人员的学历、工作能力、特长、兴趣、年龄、职称、工资绩效、生涯发展状况、人际关系、领导者的能力和抱负等。

4. 目标地域分析

在选择职业时，地域因素是一个不容忽视的重要考量。不同的地域拥有各自独特的文化、

传统和习惯,同时其经济发展水平也存在显著差异。因此,有必要对目标工作地区进行深入分析,以确保职业选择与个人偏好及地域特点相契合。

发展前景是地域分析中的关键要素。需要了解目标地区的经济发展趋势、产业布局及未来规划,从而判断该地区是否具备良好的职业发展前景。一个充满活力和机遇的地域,无疑能为职业生涯提供更多的可能性和空间。

文化特点也是需要重点关注的内容。不同的地域拥有各自独特的文化背景和价值观,这些都会对生活和工作产生深远的影响。了解并融入目标地区的文化,有助于更好地适应新环境,建立和谐的人际关系,进而促进职业发展。

气候水土等自然条件也是选择地域时需要考虑的因素。不同的地域拥有不同的自然环境和气候条件,这些因素会直接影响居住的舒适度和生活质量。因此,在选择职业地域时,应根据个人的生活习惯和偏好,选择适合自己的气候和自然环境。

人际关系在地域分析中同样占据重要地位。需要了解目标地区的人文环境,包括当地人的性格特点、交往方式及社会网络等,这些因素会直接影响在新环境中的融入速度和职业发展机会。一个良好的人际关系网络能够为职业发展提供有力的支持和帮助。

进行地域分析时,还应进行人地匹配分析。这意味着要将个人特点、职业目标与地域特点进行综合考虑,以判断该地区是否适合职业发展。特别是,需要明确说明为什么要选择这个城市,而不是另外一个地方。这需要对自身的职业规划和人生目标有清晰的认识,并能够将它们与地域特点相结合。

需要分析目标地域为实现人生目标提供了哪些机会,同时存在哪些威胁。机会可能包括职业发展机遇、学习资源、生活品质等,而威胁则可能包括竞争压力、适应难度等。通过全面分析这些因素,可以更加准确地判断该地区是否适合职业发展,并制定相应的应对策略。

(四) 未来职业发展前景预测

1. 顺应未来职业发展趋势的重要性

在未来这个科技飞速发展的时代,职业发展的预测已不再仅仅局限于个人规划的范畴,它已跃升为国家发展战略、企业人力资源配置及个人职业规划的核心要素。随着人工智能、大数据、云计算等技术的广泛应用和不断革新,职业结构正经历着前所未有的深刻变革。这种变革不仅影响着我们的工作方式,更在悄然重塑着整个社会的就业形态。因此,我们必须对未来职业发展前景有深入的理解和准确的预测,以便更好地应对即将到来的挑战和机遇。

技术革新带来的不确定性进一步加剧了这种紧迫性。从历史上看,每次技术革新都会带来职业结构的重大调整。从蒸汽机时代的工业革命到如今的数字革命,技术的每一次飞跃都深刻地改变了我们的工作方式和生活方式。如今,人工智能技术的快速发展,特别是深度学习、自然语言处理等领域的突破性进展,使得许多传统职业岗位面临被自动化取代的风险。同时,这也催生了大量新兴职业,如数据科学家、机器学习工程师等。这种不确定性要求我们必须持续关注技术发展动态,以便及时调整职业规划,确保个人和企业的长期发展。

经济模式的变化也进一步凸显了预测未来职业发展的紧迫性。随着全球经济的不断融合和数字化转型的加速推进,新的经济模式如共享经济、平台经济等不断涌现。这些新模式不仅改变了我们的就业方式,还对传统产业结构造成了深远影响。一些传统职业逐渐衰退,而另一些新兴职业则迅速崛起。这种快速变化的经济环境要求我们必须对未来职业发展有清晰的预测和规划,以便更好地适应和应对市场的变化。

对于个体而言,职业发展前景的预测更是制定个人职业规划的重要依据。通过了解未来职

业发展趋势，个人可以更好地选择适合自己的职业方向，提前做好准备，提升自身竞争力。在激烈的职场竞争中，只有那些能够准确预测未来职业发展趋势并做出及时调整的人，才能脱颖而出，实现职业生涯的成功。

2. 未来职业发展趋势的深度剖析

(1) **技术驱动的职业变革。**人工智能技术的广泛应用正在深刻改变着职业格局。一方面，自动化和智能化技术的普及使得那些重复性高、技能要求低的岗位逐渐被机器取代。例如，在制造业中，生产线工人逐渐被自动化机器人所替代；在零售业中，收银员等岗位也面临着自动化技术的挑战。另一方面，人工智能技术的发展也为新兴职业和高技能人才提供了广阔的发展空间。人工智能工程师、数据科学家、机器学习专家等职业需求激增，成为新的就业热点。这些职业要求从业者具备深厚的专业知识、精湛的技能以及持续学习的能力，以应对不断变化的技术环境。

(2) **知识经济的全面崛起。**在知识经济时代，知识已成为最重要的经济资源。以知识为基础的产业在国民经济中的比重不断上升，对高技能人才的需求也随之增加。金融、科技、教育、医疗等领域成为人才需求的重点方向。这些领域不仅要求从业者具备扎实的专业知识储备，还需要具备创新思维、跨界融合等能力。例如，在金融科技领域，既懂金融又懂技术的复合型人才将更受欢迎；在医疗领域，具备医学、计算机科学和数据分析等多领域知识的复合型人才将更具竞争力。这种对高技能人才的需求将进一步推动知识经济的全面崛起。

(3) **职业的跨界融合与复合化的加速发展。**随着科技的不断进步和产业的深度融合，越来越多的职业岗位呈现出跨界融合和复合化的趋势。单一技能已难以满足现代职业的需求，跨领域、复合型人才成为市场的新宠。例如，在文化创意产业中，设计师不仅需要具备艺术素养和设计能力，还需要了解市场趋势和消费者需求；在智能制造领域，工程师不仅需要掌握机械、电子等专业知识，还需要了解人工智能、大数据等前沿技术。这种跨界融合和复合化的趋势要求从业者不断提升自己的综合素质和跨领域能力，以适应不断变化的市场需求。

(4) **工作方式的灵活化与远程化的广泛应用。**随着互联网的普及和移动设备的广泛应用，工作方式正变得越来越灵活和远程化。越来越多的企业开始采用弹性工作制度、远程办公等新型工作模式，以适应快速变化的市场需求和提升员工的工作效率。这种变化不仅为员工提供了更加便捷的工作方式，还为企业降低了运营成本并提高了竞争力。同时，它要求从业者具备更强的自我管理和团队协作能力以适应这种新型工作模式。未来，随着技术的进一步发展和社会对灵活工作方式的认可度提高，工作方式的灵活化与远程化将成为更加普遍的现象。

3. 未来职业发展呈现的特点

(1) **职业种类日益丰富与多样化。**随着社会的进步和分工的细化，以及新兴产业的不断涌现，职业种类将更加丰富多样。未来我们将看到更多具有创新性和前瞻性的职业岗位涌现出来。这些新职业不仅将满足人民对美好生活的向往，还将推动社会的进步和发展。例如，环保工程师、可持续发展顾问、虚拟现实设计师等职业将成为未来就业市场的新宠儿。同时，随着社会的不断发展和变革，一些传统职业也将逐渐演变和转型，以适应新的市场需求和社会环境。

(2) **知识型职业需求的持续增长与主导地位的确立。**在知识经济时代，知识型职业的需求将持续增长并成为就业市场的主流趋势之一。这些职业不仅要求从业者具备深厚的专业知识储备，还需要具备持续学习和创新的能力以适应快速变化的市场需求和技术革新带来的挑战。例如，软件开发工程师、数据分析师、人工智能研究员等职业将成为未来人才市场的热门选择之一。随着技术的不断进步和知识的不断更新换代，知识型职业将逐渐占据就业市场的主导地位。

(3) **职业的智能化与信息化的深度融合与发展。**随着信息技术的广泛应用和智能化水平的不

断提升，未来越来越多的职业岗位将实现智能化和信息化转型。这不仅将提高工作效率和质量，还将为从业者提供更加便捷高效的工作方式并降低工作强度和成本负担。然而，这也要求从业者不断提升自己的信息素养和数字化技能以适应职业发展的新要求和新挑战。例如，智能客服、数字化营销专员、远程医疗顾问等职业将成为未来就业市场的新亮点之一。随着智能化和信息化技术的不断发展和普及，这些职业将逐渐成为就业市场的重要组成部分。

(4) 服务的个性化与定制化的广泛推广与实施。在消费升级的背景下，服务的个性化与定制化将成为未来职业发展的重要趋势之一。无论是产品设计还是市场营销还是客户服务等领域，都将更加注重满足消费者的个性化需求并提供更加贴心和专业的服务体验。这将为从业者提供更加广阔的发展空间和创新机会，并推动相关产业的持续健康发展。例如，私人定制顾问、个性化健康管理师、高端旅游规划师等职业将成为未来就业市场的新增长点之一。随着消费者对个性化服务需求的不断增加和升级，这些职业将逐渐崭露头角并成为就业市场的新宠儿。

4. 未来人才需求预测的精准把握与应对策略

(1) 管理类人才的多元化需求与细分化趋势。随着企业管理的日益复杂化和精细化，对管理类人才的需求将更加多元化和细分化。除传统的职业经理人、物流管理人才、品牌经理等职业外，未来还将涌现出更多新兴的管理类职业，如数字化转型顾问、可持续发展经理等。这些职业不仅要求从业者具备扎实的专业知识和技能，还需要具备敏锐的市场洞察力和战略思维能力，以及跨领域整合资源和协调各方利益的能力。为了满足这种多元化和细分化的需求，企业需要更加注重管理类人才的培养和引进，同时也需要为从业者提供更多的职业发展机会和培训资源。

(2) 信息技术类人才的持续紧缺与市场需求分析。在信息技术快速发展的背景下，信息技术类人才的需求将持续紧缺并成为就业市场的重要支柱之一。未来信息技术类人才不仅需要掌握扎实的计算机科学和信息技术基础知识，还需要具备创新思维和实践能力，以及持续学习和跟进技术前沿的能力。例如，云计算工程师、大数据分析师、人工智能算法工程师等职业将成为未来人才市场的热门选择之一。为了应对这种持续紧缺的市场需求，企业需要加大信息技术类人才的培养和引进力度，同时也需要为从业者提供更多的职业发展机会和激励措施。

(3) 高新技术领域人才的崛起与未来发展趋势预测。随着新能源、量子信息等高新技术领域的快速发展，对相关人才的需求也将急剧增加并成为未来就业市场的新亮点之一。这些领域不仅要求从业者具备深厚的专业知识背景和创新能力，还需要具备跨学科整合资源和解决问题的能力，以及应对技术挑战和风险的能力。例如，新能源技术研发工程师、量子计算科学家等职业将成为未来人才市场的稀缺资源之一。为了抢占高新技术领域的市场先机，企业需要更加注重相关人才的培养和引进，同时也需要为从业者提供更多的研发资源和创新平台。

(4) 金融行业与咨询行业的专业人才需求与市场前景展望。金融分析师、风险管理师等金融专业人才，以及战略规划咨询师、市场营销咨询师等咨询行业专业人才的需求也将持续增长并成为就业市场的重要组成部分之一。这些职业要求从业者具备扎实的专业知识和丰富的实践经验，以及敏锐的市场洞察力和战略思维能力，能够为客户提供专业的咨询和服务并推动相关产业的持续健康发展。例如，金融科技顾问、投资策略分析师等职业将成为未来人才市场的热门选择之一。为了满足这种持续增长的市场需求，企业需要更加注重金融行业与咨询行业专业人才的培养和引进，同时也需要为从业者提供更多的职业发展机会和业务拓展平台。

(5) 医疗健康领域人才的创新与培养策略。随着人口老龄化和健康意识的提升，医疗健康领域对专业人才的需求日益迫切。除了传统的医生和护士，未来还将涌现出更多创新的医疗健康职业，如基因编辑师、远程医疗顾问、健康数据分析师等。这些职业要求从业者具备深厚的医

学知识、数据分析能力和创新思维，能够推动医疗健康领域的科技进步和服务创新。为了满足这种创新需求，医疗机构和教育部门需要加强合作，共同培养医疗健康领域的专业人才，并为他们提供实践机会和持续发展的平台。

(6) 文化创意产业人才的发掘与激励机制。在文化创意产业蓬勃发展的背景下，对创意人才、设计人才和文化传播人才的需求不断增长。未来，文化创意产业将更加注重跨界融合和创新发展，如数字艺术设计师、文化IP运营师、跨文化交流策划师等职业将成为新的热门选择。这些职业要求从业者具备丰富的创意、敏锐的市场洞察力和跨文化沟通能力，能够推动文化创意产业的创新发展和国际交流。为了发掘和培养这类人才，政府和企业需要建立更加完善的激励机制和合作平台，为他们提供更多的创作机会和国际交流渠道。

(7) 绿色经济与可持续发展领域人才的培育与挑战。随着全球对环境保护和可持续发展的重视，绿色经济与可持续发展领域对专业人才的需求急剧增加。未来，这个领域将涌现出更多新兴职业，如碳中和顾问、绿色建筑设计师、循环经济专家等。这些职业要求从业者具备深厚的环保知识、创新思维和实践能力，能够推动企业和社会的绿色转型和可持续发展。为了培育这类人才，高校和培训机构需要加强绿色经济与可持续发展领域的教育和培训，同时政府和企业也需要提供更多的实践机会和政策支持。

(8) 智能制造与工业4.0领域人才的转型与升级。智能制造和工业4.0的快速发展，对具备先进技术和管理能力的人才需求日益增长。未来，这个领域将更加注重人才的转型与升级，如智能制造工程师、工业数据分析师、自动化系统集成师等职业将成为新的热门选择。这些职业要求从业者具备深厚的工程技术知识、数据分析能力和创新思维，能够推动制造业的智能化转型和升级。为了满足这种需求，企业和高校需要加强合作，共同培养智能制造与工业4.0领域的专业人才，并为他们提供实践机会和持续学习的平台。

(9) 电子商务与数字营销领域人才的多元化与实战能力。在电子商务和数字营销蓬勃发展的背景下，对具备多元化技能和实战能力的人才需求不断增加。未来，这个领域将更加注重人才的多元化发展和实战能力的培养，如电商平台运营师、数字营销策划师、社交媒体分析师等职业将成为新的就业热点。这些职业要求从业者具备深厚的电子商务和数字营销知识、创新思维和实战能力，能够推动企业的数字化转型和市场拓展。为了培养这类人才，高校和培训机构需要加强电子商务与数字营销领域的教育和培训，同时企业也需要提供更多的实战机会和项目经验。

(10) 教育领域人才的创新培养与多元发展。随着当前社会教育改革的深入和技术的快速发展，教育领域对人才的需求也在不断变化。未来，教育领域将更加注重人才的创新培养和多元发展，如教育技术创新师、课程设计专家、在线教育运营师等职业将成为新的热门选择。这些职业要求从业者具备深厚的教育学知识、创新思维和实践能力，能够推动教育技术的创新应用和教育模式的改革。为了满足这种需求，高校和教育机构需要加强教育领域的专业人才培养，同时提供多样化的实践机会和发展平台。

(11) 智慧城市与智能交通领域人才的跨界融合与创新能力。随着智慧城市和智能交通的快速发展，对具备跨界融合和创新能力的人才需求日益增长。未来，这个领域将更加注重人才的跨界合作和创新能力培养，如智慧城市规划师、智能交通系统工程师、数据治理专家等职业将成为新的就业热点。这些职业要求从业者具备深厚的城市规划、交通工程、数据分析等领域的知识，同时还需要具备创新思维和跨界融合的能力，能够推动智慧城市和智能交通领域的创新发展和实际应用。为了满足这种需求，高校和科研机构需要加强智慧城市与智能交通领域的教育和研究，同时提供实践机会和跨界合作平台。

五、执行任务

(一) 我的家族职业树

1. 访谈

为了更好地理解每个人的职业发展如何受到家庭影响，以及获取来自家人的建议，请先罗列出身边亲近的家属成员，然后依据家族成员职业访谈记录表(见表2-3)的内容，对每位的家属分别进行访谈。通过访谈，可以帮助同学们更深入地了解家庭乃至家族对我们职业发展的影响，并获得来自家族成员的支持与指导。

表 2-3 家族成员职业访谈记录表

亲属关系	职业名称与核心工作内容	入职资格及关键入职步骤	工作胜任度与满意度	对我职业发展的建议与期待
父亲				
母亲				

2. 参考图2-1，绘制你自己的家族职业树

参考第一步表2-3中内容，绘制你的家族职业树，具体见图2-1。

3. 观察你的家族职业树，探索职业世界，思考下列问题

(1) 在你的家族中，从事人数最多的职业是什么？

(2) 爸爸如何形容他的职业？爸爸平时会提到哪些职业？

(3) 妈妈如何形容她的职业？妈妈平时会提到哪些职业？

(4) 家族中还有谁对职业的想法对我影响深刻？他们怎么说？

(5) 我想要从事这种职业吗？为什么？



图 2-1 家族职业树

(6) 家族中让彼此感到满意或羡慕的职业是什么？

(7) 我对他们的想法有什么感受？

(8) 我觉得家人对我未来选择职业的影响是什么？

(9) 通过对家族职业的了解，你倾向考虑从事的职业是什么？

(10) 你绝对不会考虑从事的职业是什么？

(11) 你家人希望你从事的职业是什么？

(12) 从家族职业树中你收获到什么？

4. 讨论与思考

在这棵家族职业树上，哪些是你生涯发展中的资源，哪些有可能成为限制。思考后建议与家长、老师或者同学一起讨论，一定会有新的收获。

(二) 生涯人物访谈

所谓“生涯人物访谈”，就是通过与一定数量的职业人士(尤其是自己感兴趣的职业的从业人员)会谈而获得关于某一个自己打算进入的行业、职业或企业信息的一种职业探索活动。

通过生涯人物访谈，一般可以了解该行业或企业的相关信息，了解该职业的岗位要求及薪酬标准、发展空间等，进而可以作为自己是否进入本领域的重要参考；访谈也可以检验自己是否真的对这项工作感兴趣。这实际上是一次简洁、快速的职业体验。这是大学生了解职业的一个好方法，是一种获取职业信息的有效渠道，目的在于使大学生了解和认识社会需求、职业需求、职业环境和基本状况，帮助求职者(尤其是在校大学生)检验和印证以前通过其他渠道获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，如潜在的入职标准、核心素质要求、晋升路径和工作者的内心感受等(这些信息是通过大众传媒和一般出版物得不到的)。通过生涯人物访谈，还能正确认识自己的优势和不足，从而制订更加合理的大学学习、生活计划。

具体操作流程如下。

1. 认识和了解自己

加强对自己的了解和认识。可以借助一定的工具,如霍兰德职业倾向测试、职业能力测量表、职业价值观自测量表或测评软件分析自己的兴趣、性格、技能和工作价值观。(注意:可以使用各种测评工具或软件作为参考,但不能迷信。)

2. 找生涯人物

结合自己的兴趣、性格、技能、工作价值观、教育背景和已掌握的职业知识列出未来可能从事的几个职业,然后在每个职业领域寻找三位以上的在职人士作为生涯人物。生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友,可以是他们推荐的其他人,也可以借助行业协会、同学录或某个具体组织来寻找其他职场人士。(注意:生涯人物的职业应是自己向往的。每个职业领域的生涯人物应结构合理,既有初入职场的人士,也有工作了一定年限的中高层人士;正式访谈前,对生涯人物的信息掌握得越全面越好,姓名、职务和联系方式是必需的,对于可以在生涯人物的讲话、文章或者大众传媒和单位网页上获得的信息要尽可能地收集和熟悉。)

3. 拟定访谈提纲

结合目标职业信息设计访谈问题,对生涯人物的访谈可以围绕以下要点进行:行业、单位名称、职业(职位)、工作的性质类型、主要内容、地点、时间、任职资格、所需技能、市场前景、行业相关信息、工作环境、工作强度、福利薪酬、工作感受、员工满意度等。

4. 预约并实地采访

预约方式有电话、微信、电子邮件和普通信件等,其中电话最好。预约时首先介绍自己,然后说明找到他的途径、自己的采访目的、感兴趣的工作类型,以及进行采访所需要的时间(通常30分钟左右),确认采访的日期、时间和地点。(注意:联系前的准备要充分,电话联系时还应备好纸和笔,以备临时电话采访;联系时一定要有礼貌,时间要短。)

访谈方式可以是面谈、电话访谈、微信访谈,最好是面谈。面谈前采访者一般可以通过已经从其他渠道了解的生涯人物的好消息轻松打开话题,之后可以按设计好的问题进行访谈。遇到生涯人物谈兴正浓时,采访者要乐于倾听,给生涯人物留出提供其他信息的机会。在访谈结束时,请生涯人物再给自己推荐其他相关的生涯人物。这样就可以通过滚雪球的方式拓展自己的职业认知领域。

此步骤的注意事项如下。

(1) 采访前为自己准备个“30秒的广告”,因为在访谈过程中生涯人物可能会问采访者的职业兴趣和求职意向。

(2) 面谈前,应征求生涯人物的意见,视情况对谈话进行录音或书面记录或不记录。

(3) 面谈一定要守时、简洁,不浪费他人时间。

(4) 访谈结束后,对于不允许访谈现场记录的内容应迅速补记。

(5) 采访结束后一天之内,要通过合适的方式表示感谢。

5. 访谈结果分析

在一个职业领域采访三个以上的生涯人物后,用职业信息加工的观点来分析,对照之前自己对该职业的认识进行比较,找出主观认识与现实之间的偏差,确定自己是否适合这一行业、职业和工作环境,是否具备所需能力、知识与品质,形成书面总结报告,进而详细制订大学期间的自我培养计划。如果访谈结果与自己之前的认识出现严重脱节,则有必要进入另一个职业领域开展新一轮生涯人物访谈。

6. 注意事项

- (1) 访谈前要做好充分准备。
- (2) 访谈中要注意着装和仪表，态度和蔼、大方；要文明礼貌，措辞得体。
- (3) 要时刻注意安全问题，增强安全意识，提高防范能力，确保万无一失。
- (4) 尊重被访谈者，注意保护他们的信息安全和个人隐私。
- (5) 认真对待，不走过场，真正通过访谈达到探索职业的目的，为个人的职业定向和职业选择做准备。

7. 生涯人物访谈清单(参见附录)

(三) 我的商业帝国

团队初创：全班分组，一组10人左右。每组选出一个组长，一个副组长。两人为一个公司的联合创始人。任务是需要在组内选拔合适的人成立一个公司的核心成员团队。(确定两个领导角色是为了让选拔人才的过程更快一点)

1. 选择方式

- (1) 小组10人按学号顺序划分。
- (2) 核心领导选举，组员同时指向两个人，票数最高者当选。

2. 活动过程

(1) 每个小组除核心领导2人外，剩余的同学在小组内公开竞聘上岗，介绍自己的各方面能力、专业水平、职业素养等，最后由领导进行聘任，并在组内淘汰1~2人。

(2) 小组初步形成商业团队，讨论决定创办什么企业，并进行初步的分工。该部分在了解外部工作世界的相关信息基础上进行。

(3) 各企业核心领导阐述在整个招聘的过程中最看重的专业水平、个人能力、职业素养是什么，什么样的人更能赢得他们的青睐。

(4) 每小组被淘汰的学生，跨小组竞聘。失业人员站成一排，依次进行自我推荐。根据核心领导的介绍，同学们有针对性地去自我推荐，这个自我推荐会更加有的放矢。(同学们了解不同的岗位和职位，用人单位更关注求职者的哪些方面，这些岗位和职位对求职者的要求具体是什么。)

TIPS: 上一轮被淘汰的人员，在重新竞聘的这个环节可能出现多个企业抢人的情况，这个时候原来的失业人员变成了香饽饽，再由他来进行反选。

用人单位招聘不是招最优秀的，是招最适合的，你适合不适合这个公司这个职位，要建立在充分了解这个行业、职业、岗位的基础上，说明认识外部工作世界的重要性。

(5) 进入成立公司的环节，按照之前招聘的结果成立公司，结合上节课活动专业就业地图职业群，选择一个具体职业。例如，播音与主持专业的学生选择职业是司仪，那么这个组可以成立婚庆公司，由此确定公司名称、标志、营业范围等。

(6) 填写营业执照，见图2-2。在营业执照模板上填写相关内容，让学生了解营业执照上的内容，有目的地查阅资料，展开外部工作世界的探索，了解该行业该公司可以运营的范围是什么。



图 2-2 营业执照

(7) 填写组织机构图模板，参考组织机构图将公司人员填写在相应的岗位。由于公司的性质不同，设置的内容也不同，可以借鉴空白的组织机构图进行参考，也可以自己设计，所有成员都要安排好具体岗位，见图2-3。

完成图2-4所示的商业画布，每个公司进行讨论，依据自己的公司业务明确商业画布中的各项内容，讨论完毕后要求他们在全体成员中进行公司的宣讲，目的是吸引投资。哪个公司获得的融资最多，哪个公司获胜。在这个过程中同学们主动探索外部工作世界，不是听他人的灌输。

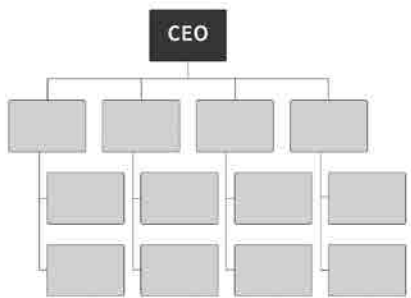


图 2-3 组织结构图

重要合作 谁可以帮我	关键业务 我要做什么	价值服务 我怎样帮助他人 渠道通路 怎样宣传自己和交付服务	客户关系 怎样和对方打交道	客户群体 我能帮助谁
	核心资源 我是谁，我拥有什么			
成本结构 我要付出什么			收入来源 我能得到什么	

图 2-4 商业画布

商业画布是分析商业模式的一种工具，被全球很多企业运用，商业画布是2008年著名商业模式创新专家、商业顾问亚历山大·奥斯特瓦德提出的概念。

商业画布能够提供更多灵活多变的计划，它能够将商业模式中的元素标准化，并强调元素之间的相互作用。当团队有一些创新的概念时，鼓励他们用商业画布模型来表达概念，把一些细节想清楚，包括趋势发展、考虑客户的痛点需求等。当团队能够快速整合资源时，广泛查阅资料，你的公司产品和服务也就一目了然地呈现在商业画布上面了。这本身就是在深层次地探索外部工作世界。

核心资源——我是谁？我有什么？也就是我的核心竞争力是什么？

关键业务——我要做什么？

客户群体——我能帮助谁？

服务价值——我怎样帮助他人？

渠道通路——怎样宣传自己和交付服务？

客户关系——怎样和对方打交道？

重要合作——谁可以帮我？

收入来源——我能得到什么？

成本结构——我要付出什么？

(8) 进行公司众筹：每个公司需要按照商业画布宣讲自己的公司相关情况，突出重点，吸引别的公司给予资金支持。获得资金最多者获胜。

(四) 智驭未来——AI时代的职业领航者

同学们，我们正身处一个日新月异的时代，人工智能(AI)正以前所未有的速度改变着我们的生活和工作方式，你们是否准备好迎接这个充满挑战与机遇的新时代了呢？

为了帮助大家更好地理解 and 应对AI时代的职场变革，特设置了本轮任务。完成本任务，将

帮助你深入了解AI的基础知识及其对各行各业的影响，探索在AI时代如何有效开发和利用新资源，以促进个人职业发展。活动将以小组竞赛的形式进行，你们将扮演不同职业场景中的角色，通过角色扮演、模拟实践等环节，亲身体验AI技术在职场中的应用与挑战。下面让我们一起踏上这段充满探索与发现的旅程，智取未来，成为AI时代的职业领航者吧！

智取未来：“AI时代的职业领航者”任务记录表

小组名称：_____

职业场景：_____

(1) 你知道哪些关于人工智能的基础知识？请简要列举。

畅想AI将如何改变未来的职业场景？请描述至少两个方面的变化。

变化一：_____

变化二：_____

(2) 角色扮演与演讲。

我们的演讲主题是什么？请简要描述。

我们提出了哪些利用AI技术提升工作效率或解决特定问题的策略？请列举并简要说明。

策略一：_____

策略二：_____

(3) 模拟实践与项目方案。

项目方案名称是什么？请简述项目方案，包括设计理念、实施步骤及预期成果。

(4) 总结与反思。

这次任务学到了哪些重要的知识点？请列举并简要说明。

知识点一：_____

知识点二：_____

六、通关要领

通过先前的任务探索，相信大家已经明白，个人的成长与发展并非孤立存在的过程，而是深深植根于国家和社会的广阔土壤之中。正如党的二十大报告所强调的，新时代的中国正以前所未有的姿态走向世界舞台的中央，而我们的青春梦想，也正是在这个伟大的时代中孕育、成长并绽放。

深入探索新时代的内涵与特点，理解其如何与世界潮流同向同势，相互交织、激荡。青年学子将见证中国在新时代背景下的深刻变革，以及这些变革如何为他们的成长和发展提供前所未有的机遇与挑战。这些变革也将引导大家思考，作为新时代好青年，应如何顺应时代潮流，确立人生目标，树立远大志向，将自己打造成有责任、有担当的时代新人。

新时代青年学子应志存高远、忠于祖国，努力成为具有远大理想和坚定信念的爱国者；应敢于担当、勇于奋斗，努力成为具有责任意识和创新精神的建设者；应勤奋学习、锤炼身心，努力成为具有过硬本领和高尚品格的接班人。

实现中华民族伟大复兴的神圣使命未来落到新时代青年学子的肩上，他们是未来社会主义现代化建设事业的中坚力量，他们的青春将在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

（一）深刻领会新时代的特点与发展

党的二十大报告指出，从现在起中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。进入新时代，中国日益走近世界舞台的中央，这标志着中国的发展状态、发展趋势、发展愿景，与世界潮流同向同势，相互交织、相互激荡，中国深刻改变着世界，世界也深刻影响着中国。

1. 新时代与新格局

进入新时代以来，国际国内形势发生了深刻的变革，世界局势面临“百年未有之大变局”。一方面，经济全球化作为一种客观趋势，正将世界变成一个互联互通的“地球村”，社会生产的资源和要素在全球范围展开；另一方面，经济全球化所催生的经济、政治、社会和文化等全面的大变化，政治多极化、文化多样化、社会信息化更加深入发展，国际形势和世界格局正在发生深刻变化，人类正面临着一系列重大变化，这种变化不仅表现为经济的发展和社会的转型，还涉及思想文化价值层面的变革。

生产力的革命是一切社会变迁和政治变革的终极原因。当前，互联网、人工智能、大数据、量子信息、生物技术等新一轮科技革命和产业变革正在集聚力量，催生大量新产业、新业态、新模式，给全球发展和人类生活带来翻天覆地的变化，人类社会的发展面临着空前的机遇和挑战。

毫无疑问，日益走近世界舞台中央的中国正是其中的一个关键变量，中国的新时代与世界历史大时代的深刻变化交汇在一起，中国与世界的关系发生着前所未有的深刻变化。中国的经济体量已占世界第二位，对世界经济增长的贡献前所未有地增长，在全球发展中的作用前所未有地提高，中国的综合国力、中国的国际地位都达到了历史的高峰，中华民族正以崭新的姿态屹立于世界的东方。中国的变量带给世界的是正能量，新时代的中国向前进，推动世界向前进；新时代的中国是世界进步的动因，带给世界的是机遇。

2. 新时代新征程

现代化是生产力发展进步的客观结果，也是人类社会发展的必然趋势。一个国家的现代化程度在很大程度上反映了国强民富的程度。

近代以来，中国一代代志士仁人梦寐以求的夙愿和不懈奋斗的追求，就是通过走现代化之路实现国强民富。中国自近代以来的现代化进程，屡屡被帝国主义列强和反动势力所阻断，中华人民共和国成立之后，中国才真正开启了实现现代化的历程。在中国共产党和中国人民的艰苦卓绝的奋斗下，中国用几十年时间走完了发达国家几百年走过的工业化历程，在实现现代化的道路上迅跑，中国共产党和中国人民使诸多不可能成为可能。进入新时代，我国的现代化建设已处于物质文明和精神文明、物质力量和精神力量、物质生活和精神生活全面协调推进的历史新起点，处于由量的积累到质的提升的历史新起点，新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化深度融合、同步发展，国家治理体系和治理能力现代化强势推进，中国即将赢得全面建成小康社会的完全胜利，并在此基础上，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。

新时代不仅标明了我国改革发展的历史方位，还标明了我国全面实现现代化的历史方位。新时代的根本任务，就是要在全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的基础上，乘势而

上,使我国基本实现现代化,最终实现第二个百年奋斗目标,将我国建设成为富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。在新时代,我们以决胜全面建成小康社会为起点,全面建设社会主义现代化,我国现代化的程度从较低层次向较高层次跃升,现代化的范围从部分领域、部分地区向全方位覆盖,现代化的性质从物质层面向精神层面、人的素质层面深度延伸。

3. 新时代与伟大梦想

实现中华民族伟大复兴,是近代以来中华民族最伟大的梦想,是中国共产党人始终不变的追求。新时代,就是实现中华民族伟大复兴的决胜时代。

中华民族创造了灿烂瑰丽的文明形态,曾长期走在世界前列。只有创造过辉煌的民族,才懂得复兴的意义;只有历经过苦难的民族,才对复兴有如此深切的渴望。新时代,中国人民和中华民族在历史进程中积累的强大能量已经充分爆发出来,汇聚为实现中华民族伟大复兴势不可挡的磅礴力量。新时代,中国比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴,比历史上任何时期都更有信心、有能力实现中华民族伟大复兴。

(二) 践行新时代青年人的使命担当

历史赋予使命,时代要求担当。每一代青年都有自己的际遇和机缘,都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代,生逢盛世,肩负重任。新时代中国青年运动的主题,新时代中国青年运动的方向,新时代中国青年的使命,就是坚持中国共产党领导,同人民一道,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。新时代中国青年要珍惜这个时代,担负时代使命,在担当中历练,在尽责中成长。

中华民族伟大复兴的战略全局和世界百年未有之大变局背景下,如何顺应时代潮流,确立人生目标,树立远大志向,将自己打造成有责任、有担当全面发展的时代新人,担当起新时代赋予的使命,置身强国伟业,成为当代大学生必须面临的重要问题,也是必须承担的使命与责任。

(1) 作为新时代好青年,应志存高远、忠于祖国,努力做新时代具有远大理想和坚定信念的爱国者。

一个人的理想只有同国家的前途和民族的命运相结合才有价值,一个人的追求只有同社会的需要和人民的利益相一致才有意义。新时代青年只有胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情,才能准确定位自己的人生目标和奋斗方向。大学生作为青年中的佼佼者,必须坚定自己的理念,时刻牢记自己的历史使命,肩负起时代的重任,而且要完成自己的历史使命。信念决定事业成败,没有理想信念,就会导致精神上“缺钙”。新时代青年只有用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,不断增强“四个自信”、持续坚定中国特色社会主义信念,才能在推进新时代中国特色社会主义事业的爱国奋斗中不断实现人生理想和价值。

(2) 作为新时代好青年,应敢于担当、勇于奋斗,努力做新时代具有责任意识和创新精神的建设者。

青年人是祖国的未来,是民族的继承人,他们将决定祖国的命运。大学生责任担当将关系到建设中国式现代化的进程,关系到我们能在多大程度上肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。

在中国迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃新时代,广大青年应深刻认识自身所面临的时代际遇和历史责任,将个人梦与中国梦结合起来,以实现中华民族伟大复兴为己任,不辜负党的期望、人民期待和民族重托,不断将中国特色社会主义事业推向前进。但是,中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的,需要靠一代又一代人的接续奋斗。奋斗是

青春最亮丽的底色，广大青年要积极响应习近平总书记的号召，要有锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气，勇于创业、敢闯敢干，努力在改革开放中闯新路、创新业，不断开辟事业发展新天地。

(3) 作为新时代好青年，应勤奋学习、锤炼身心，努力做新时代具有过硬本领和高尚品格的接班人。

当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术、新模式、新业态层出不穷。这既为青年施展才华、竞展风采提供了广阔舞台，也对青年能力素质提出了新的更高要求。广大青年要孜孜不倦地学习，坚持知行合一。

追求梦想、担当使命需要依靠过硬的本领，而练就过硬本领则要靠勤奋学习。青年时期是学习的黄金期，青年要把学习作为首要任务，作为青年大学生，在学校要珍惜所有能珍惜的机会，不仅要学书本上的知识，更要学实践中的知识。一方面要学习好科学文化知识，为自己的未来、国家的未来打好基础，另一方面要参加各种社会活动，尽自己的一份微薄之力，在锻炼自己能力的同时为社会做出自己的一份贡献。要在面向现代化、面向世界、面向未来的大局中不断提升体能、技能和智能，要在感悟新时代、紧跟新时代、引领新时代的新际遇中持续提高自身的素质和能力，通过学习使自己成为新知识、新观念和新思维的集成体。与此同时，要注重修炼品德。新时代青年要不断用社会主义核心价值观涵养自身的言行品格，不断锤炼自己、完善自己。自身的提高是为了成为建设国家的有用之才，而这一价值的最终体现则要通过实践来实现，广大青年要积极投身于新时代中国特色社会主义的伟大实践，努力在新时代改革开放事业的奋斗中成为可堪大用、能担重任的栋梁之材。

实现中华民族伟大复兴的神圣使命已经落到当代大学生的肩上，大学生是未来社会主义现代化建设事业的中坚力量，新时代大学生要能够明确自己作为“时代新人”的角色定位，能够正确认识并肩负起实现中国梦的时代使命，以其深厚的家国情怀和坚定的报国信念为支撑，上下求索，艰苦奋斗，主动投身于使命实现的伟大征程中，积极投入实现中华民族伟大复兴事业中，成为中华民族勇于开拓的一代。

【榜样故事】

张桂梅：用生命点亮山区女孩的未来

张桂梅，女，满族，中共党员，1957年出生于黑龙江省牡丹江市。她是一位普通的人民教师，却用自己的一生诠释了什么是“无私奉献”。1974年，张桂梅随姐姐来到云南支边，从此扎根在云南贫困山区。1996年，她的丈夫因病去世，张桂梅独自承担起家庭的重担。为了帮助更多的贫困孩子，她放弃了调回城市的机会，选择留在山区继续教书育人。

2001年，张桂梅在云南省丽江市华坪县创办了全国第一所全免费女子高级中学——华坪女子高级中学。这所学校专门招收贫困家庭的女孩，帮助她们通过教育改变命运。张桂梅不仅为学生们提供免费的教育，还用自己的工资和募捐来的资金为她们提供生活补助。她每天凌晨5点起床，晚上12点才休息，几乎把所有的时间和精力都投入学校和学生身上。

张桂梅的身体状况并不好，她患有多种疾病，但她始终坚持在工作岗位上。她曾说：“只要我还有一口气，我就要站在讲台上。”她的无私奉献和坚韧不拔的精神感动了无数人，许多学生在她的帮助下考上了大学，走出了大山，改变了命运。

2020年，张桂梅被评为“全国优秀共产党员”“时代楷模”，并荣获“全国脱贫攻坚楷模”称号。她的故事被广泛传播，成为无数人学习的榜样。张桂梅用她的行动诠释了什么是“不忘初心、牢记使命”，她的事迹激励着更多的人投身脱贫攻坚和教育事业中。

七、晋级成功

写下收获，取得下一关闯关资格。

附录：生涯人物访谈清单

访谈的目的：

被访谈人基本情况：

姓名： 性别： 学历背景： 毕业时间：

工作单位： 现任职务：

访谈内容汇总如下。

1. 当初您是如何找到这份工作的？这份工作的职责有哪些？
2. 对于这份工作，您喜欢的是什么？不喜欢的是什么？
3. 胜任这份工作需要什么样的资质和知识技能？有什么其他要求吗？
4. 目前这类职业岗位的薪酬福利如何？
5. 在正常工作时间内，您每天一般做些什么？
6. 您的职业发展经历是怎样的？
7. 这类职业的发展前景如何？有哪些新趋势？
8. 有哪些单位设有这类职位，单位的招聘途径一般是怎样的？
9. 对于大学生，应该提高哪些素质以适应这类工作？有哪些方法呢？
10. 您能给我一些学习或就业方面的建议吗？

访谈总结：