

学生生涯与就业创业系列丛书 丛书主编 方伟

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编◎张 涛 宋 姣 周 伟

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 张涛, 宋姣, 周伟主编. -- 北京: 中国言实出版社, 2024. 8. -- ISBN 978-7-5171-4929-3

I . G647.38

中国国家版本馆CIP数据核字第 2024EH8748 号

大学生职业生涯规划与就业指导

责任编辑: 郭江妮

责任校对: 李 岩

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区花园北路 35 号院 9 号楼 302 室

邮 编: 100083

电 话: 010-64924853(总编室) 010-64924716(发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn 电子邮箱: zgyscbs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市广阳区九洲印刷厂

版 次: 2024 年 8 月第 1 版 2024 年 8 月第 1 次印刷

规 格: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 14.75 印张

字 数: 281 千字

定 价: 49.80 元

书 号: ISBN 978-7-5171-4929-3

学生生涯与就业创业系列丛书编委会

主任

方伟

副主任

桂诚 张涛

编委

(以姓氏笔画为序)

卜志纯 马泽正 王伟 王钧田
王素霞 左恒芬 朱燕空 刘广合
刘立芬 刘卿文 刘潇潇 孙燕妮
苏媛 苏芷珊 李学建 李春燕
李洪波 李裕仁 杨震 杨剑
吴格 吴晓义 吴新明 何东亮
宋姣 宋伯阳 宋岩静 张双
陆燕冰 陈巧蓉 陈浩然 陈海艳
林壬璇 周伟 孟晓 项云霞
姚圆鑫 夏山峰 商金彪 梁伟
彭红南 彭妙 曾璐 司徒明玉
薛宁



党的二十大报告提出“促进高质量充分就业”，这是以习近平同志为核心的党中央牢牢把握我国发展的阶段性特征，根据新形势新任务对就业工作作出的重大战略部署。习近平总书记在中共中央政治局第十四次集体学习时发表重要讲话，明确指出促进高质量充分就业是新时代新征程就业工作的新定位、新使命。

在当今这个快速变化的社会中，职业生涯规划与就业指导对每一位即将步入社会或已在职场中的学生而言，都是至关重要的。本书致力于帮助读者深入理解职业的本质、特性及发展趋势，掌握职业规划的基本方法，并在不断变化的职业世界中做出明智的选择。

本书不仅注重理论知识的阐述，更强调实践技能的培养。我们将通过案例分析、模拟演练等方式，帮助读者掌握职业规划的基本方法，提升职业决策能力，为未来的职业发展打下坚实的基础。本书还特别注重内容的实用性和针对性，旨在为高职院校学生、职场新人以及需要提升职业竞争力的在职人员提供有益的指导和帮助。希望本书能够为广大读者在职业生涯的道路上提供一盏明灯，照亮前行的道路。

为弥补目前教材内容课程思政的融入不到位的缺憾，本书每章设有课程思政活动栏目，努力挖掘与课程内容相关的思政元素，如职业道德、社会责任、团队合作精神等，并将其自然地融入教材中。设计与课程内容相关的思政活动，如小组讨论、角色扮演、案例分析等，让学生在参与活动的过程中体验和理解思政内容。

本书每章都设有“职业规划大赛指导”栏目，能够帮助学生明确自己的职业目标和职业发展路径，为未来的努力定下明确的方向。鼓励学生参加职业规划大赛，展示和检验所学的技能与实际操作能力，提高自己的竞争力。

本书每章都设有“形成性训练”栏目，包含各种实际案例分析、模拟场景等，这些活动能够让学生在模拟的职业环境中进行实际操作，从而增强他们的实践能力。

本书采用融媒体形式，可根据社会发展和产业升级的新动态，及时吸收新的社会需求、新的职业资源、新标准，对教材内容进行动态更新完善。确保教材内容的时效性和前瞻性，帮助学生掌握最新的行业知识和技能，实现教材的活页功能。

本书的数字资源还包括职业生涯规划与就业相关的各种测试与分析模型小程序，读者在阅读的过程中可以随时使用这些程序进行自我测试和评估，加深对相关知识的理解和应用。



本书由张涛、宋姣、周伟担任主编，林壬璇、何东亮、王伟、左恒芬、刘广合、薛宁担任副主编，此外，李春燕、吴格、曾璐、邓丽珍、黄翠秋、尹海鹰、陈继玲、陈浩然、吴文斌、杜今锋也参加了编写工作。九思工作室首席专家吴晓义教授对本书的定位、结构设计和具体编写工作，给予了专业的指导。本书汇聚了众多专家学者的智慧与经验，旨在为广大读者提供一份全面、系统的职业生涯规划与就业指导手册。

最后，我们要感谢所有为本书付出辛勤劳动的专家学者和工作人员，感谢他们的智慧和贡献，使本书得以顺利完成。同时，我们也希望本书能够得到广大读者的喜爱和认可，成为他们职业生涯中的良师益友。

编 者

2024年7月



《大学生职业生涯规划与就业指导》
微信小程序码



第一章 职业世界与职业探索

第一节 职业概述	3
第二节 职业分类	9
第三节 职业探索	14
【本章小结】	22
【职业规划大赛指导】	22
【课程思政活动】	23
【形成性训练】	24

第二章 自我探索与自我提升

第一节 通过正式测评了解自我	31
第二节 通过非正式测评了解自我	40
第三节 自我反思与自我提升	46
【本章小结】	52
【职业规划大赛指导】	52
【课程思政活动】	53
【形成性训练】	54

第三章 目标定位与规划编制

第一节 方向选择	61
第二节 目标定位	71
第三节 规划编制	82
【本章小结】	87
【职业规划大赛指导】	88
【课程思政活动】	88
【形成性训练】	89



第四章 规划实施与反馈调整

第一节 规划实施	95
第二节 规划评价	101
第三节 反馈调整	106
【本章小结】	112
【职业规划大赛指导】	112
【课程思政活动】	113
【形成性训练】	114

第五章 就业形势与就业准备

第一节 就业形势与就业政策	121
第二节 信息获取与信息处理	128
第三节 就业观念与就业心理	135
【本章小结】	141
【职业规划大赛指导】	141
【课程思政活动】	142
【形成性训练】	143

第六章 岗位认知与职业发展

第一节 岗位认知	147
第二节 职业胜任	151
第三节 职业发展	158
【本章小结】	162
【职业规划大赛指导】	163
【课程思政活动】	163
【形成性训练】	164



第七章 简历撰写与面试准备

第一节 简历撰写	169
第二节 视频求职资料制作	177
第三节 面试准备	182
【本章小结】	194
【职业规划大赛指导】	194
【课程思政活动】	195
【形成性训练】	196

第八章 权益保护与角色转换

第一节 就业权益维护	201
第二节 就业协议与劳动合同的签订	208
第三节 角色转换	217
【本章小结】	222
【职业规划大赛指导】	222
【课程思政活动】	223
【形成性训练】	224

参考文献 / 226

Chapter

第一章

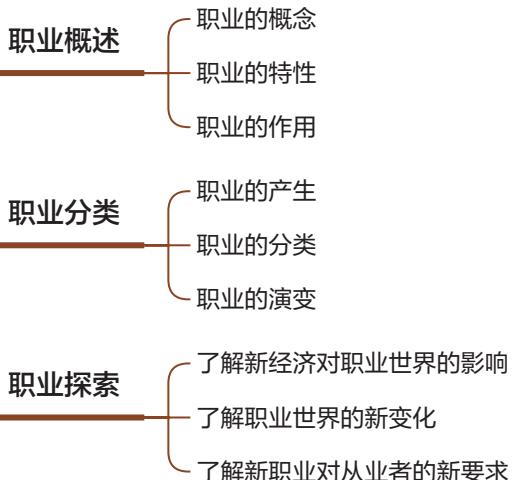
职业世界与 职业探索





思维导图

职业世界与职业探索



学习目标

- (1) 理解职业的定义、特性以及不同职业类别的特点。
- (2) 掌握职业与岗位的不同，并理解它们之间的关系。
- (3) 掌握职业的分类方法和当前的职业发展趋势。
- (4) 能够结合技术进步、全球化等对职业世界带来的影响，探索职业世界的动态变化。
- (5) 理解职业体验在职业认知和发展中的重要性。
- (6) 能够有意识地培养自己在不同职业环境中的适应性和灵活性。



导入案例

小李是旅游管理专业大学二年级的学生，站在职业规划的起点，她感到既兴奋又迷茫。她热爱旅游带来的自由与探索，但面对旅游管理这一专业所涵盖的广泛领域——从酒店管理到旅游规划，从文化体验到旅游市场营销，她发现自己难以确定具体的方向。随着互联网的发展，文旅产业迎来了新的机遇，如数字旅游内容的创作和在线旅游服务平台的兴起，这些新兴领域为小李提供了多样的职业选择。然而，这也给她带来了挑战，因为她不确定如何将自己的兴趣与这些新兴趋势相结合，也不清楚她的专业知识在快速变化的互联网文旅产业中该如何发挥作用。

（资料来源：田永伟，吴迪. 大学生职业发展指导 [M]. 北京：光明日报出版社，2019.）





第一节

职业概述



在这个科技和信息飞速发展的时代，高职院校的新生站在人生的十字路口，凝视着未来可能的道路，面对着职业规划的挑战。小李的故事，是许多同龄人共同经历的缩影，她的经历启示我们，职业不仅是谋生的手段，还是一种生活方式，一种实现个人价值和梦想的途径。

一、职业的概念

现代社会是一个高度职业化的社会，人们总是在一定的职业中寻求生存和发展。那么什么是职业呢？有人认为职业就是某一种工作，如医生、教师、律师等；有人认为职业是一种“生活来源”；还有人认为职业是一种“专业类别”，或是一种“等级身份”。这些认识虽然有一定道理，但都只能算是对职业现象的表面理解。为了进行更加深入的研究，还需要对职业的概念进行更加清晰、明确的界定。

从语言学的角度分析，“职业”一词由“职”和“业”两个字组成，其中“职”代表职位和职责，而“业”则涵盖了行业和事业。这两个字的结合，不仅表达了职业的字面意义，更深刻地反映了职业在个人生活中的核心地位和多维度的价值。

职业是一个人为了不断取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位；职业的三要素是技术性、经济性和社会性。日本职业问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会作贡献而连续从事的活动；职业具有五个特性，即经济性、技术性、社会性、伦理性、连续性。什么是职业？职业是指从业人员从事有偿工作的种类，它是人们在社会生活中所从事的有稳定、合法收入的活动。

综合上述定义及现实社会生活中各种职业的特点，我们将职业界定为人们在社会生活中所从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动，它既是对人们的生活方式、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、职责乃至社会地位的一般表征。虽然在不同性质的工作岗位上，人们从事的工作在目标、内容、方式和场所上有很大的差别，但是作为一种职业，它们都具有以下五项基本要素。

（1）职业名称。职业名称是职业的符号特征，它一般是由社会通用称谓来命名。

（2）职业主体。职业主体是指从事一定社会分工活动的劳动者，必须具备承担该项职业活动所需要的资格和能力。





(3)职业客体。职业客体是指职业活动的工作对象、内容、劳动方式和场所等。

(4)职业报酬。职业报酬是指通过职业活动所取得的各种报酬。

(5)职业技术。职业技术是劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术和思维技术的总和。它体现在人们从事职业活动时使用的工具、材料、工艺方法，也包括尚未形成系统的经验。

职业要素体现了职业是社会与个人、整体与个体的连接点。个体通过职业活动为社会整体的发展目标作出贡献，并在此过程中索取一定回报以维持生活，从而推动社会的整体进步。

二、职业的特性

职业特性反映了职业主体在长期的实践活动中所形成的区别于其他形式人类活动的本质属性，纵观中外职业活动的发展变化，可以看出职业具有以下特性。

(1)社会性。职业充分体现了社会分工，是社会生产力发展的产物。每一种职业都体现了社会分工的细化，体现了对社会生产和社会进步的积极作用。职业构成了社会运行的具体方式，形成了社会成员的阶层划分和社会地位归属。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体作贡献，社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

(2)经济性。职业活动是以获得谋生的经济来源为目的的。劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中，必然要索取报酬，获得收入。一方面，这是社会、企业及用人部门对劳动者付出劳动的直接回报。另一方面，这不仅维持了劳动者的家庭生活，也是保持整个社会稳定的基础。有稳定、合法的收入是职业活动这种特定劳动区别于其他社会活动的主要特点。

(3)技术性。任何一个职业岗位，都有相应的职责要求，能胜任和承担该岗位工作的人，除了要达到该岗位的职业道德、责任义务、服务要求以外，还至少要达到持证上岗的技术水准。例如，所有岗位对学历证书、职业资格证书、专业技术资格证书、上岗培训合格证书、专业工作年限等都有具体的规定，只有达到基本要求才能上岗。

(4)稳定性。任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成，从发展到完善再到消亡的变化过程。一般来说，构成职业生存的社会条件的变化是比较缓慢的，因此职业的生命周期比较长，具有稳定性。但是，这种稳定性是相对的，随着经济社会的发展，特别是科学技术的变化，职业活动也会发生变化，甚至旧的职业会被新的职业所取代。

(5)专业性。职业的专业性体现在对劳动者的知识和技能的要求上。每个职





业都有其特定的技术门槛和专业标准，劳动者需要通过学习和培训来掌握这些知识和技能。职业的专业性还体现在对职业资格证书、学历证书等的要求上，这些证书是劳动者专业能力的证明。

(6) 连续性。职业活动具有明显的连续性，它不是断断续续的，而是相对稳定的。这种连续性不仅体现在劳动者的职业生涯中，也体现在职业本身的生命周期中。职业一旦形成，通常会持续较长时间，经历从酝酿到形成、从发展到完善的各个阶段。

(7) 差异性。不同职业之间存在着劳动内容、社会心理、从业者个人的行为模式等方面的差异。职业的领域非常宽广，我国古代就有“三百六十行”之说，现代职业更是成千上万，并且在不断分化出新的职业。职业的差异导致了不同职业者在职业转换中的矛盾与困难，每一种职业都需要特定的知识和技能，只有符合了这些特定的要求才能胜任。

(8) 层次性。虽然从社会需要和社会分工的角度来看，职业不应有“高低贵贱”之分，但在现实社会中，人们对不同职业的社会评价的确存在着明显的差别。这种职业评价的差别即层次性，源于不同职业的工作复杂程度、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平和社会声望等方面的差别。

(9) 规范性。职业活动必须遵守一定的规范和标准，这些规范可能是法律法规，也可能是行业公约或组织章程。规范性是职业活动的基本要求，它确保了职业活动的有序进行，也维护了劳动者的权益和社会的公平正义。

(10) 时代性。职业的时代性表现在两个方面，一是不同时期会出现不同的职业，相同名称的职业在不同的时期会有不同的内容，某些职业甚至发生了根本性的变化，一部分新职业的产生，替代了一部分过时的职业；二是每一个社会都有自己的“明星”职业，即该社会中人们所热衷的职业。

三、职业的作用

职业是人类社会发展到一定阶段的产物，它伴随着社会分工而产生，并随着社会生产力的发展而不断发展和变化。职业实现了劳动者与生产资料的结合，体现了人与人的社会关系。人们通过职业活动不仅满足了自身的需要，而且通过各自劳动成果的交换，满足了彼此的需要。因此，职业及职业活动对于个人和社会都有着非常重要的意义。

(一) 职业对个人发展的作用

职业不仅塑造了个人的职业道路，为劳动者个体参与社会活动和获取生活资料提供了基本条件，还涉及经济、心理、社会等多个层面，深刻地影响着个人的





生活态度、价值观、社会关系以及心理状态。

1. 职业是人的主要经济来源

职业是个人获得经济收入的主要途径，为个人和家庭的生存与发展提供了物质基础。生产劳动是人类社会发展中最重要的活动，而人们的职业和生产劳动是紧密相连的，这是因为人们要通过一定形式的职业来进行劳动，以获取生存和发展所必需的生活资料，维持个人和家庭生活的基本需要。当然，人们在职业活动中取得个人经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现了社会物质财富和精神财富的积累。

2. 职业能使人获得非经济利益

职业活动可以使个人获得非经济利益，如名誉、地位、权利、各种便利以及友谊等，从而使个人获得心理满足，达到“乐业”的境地。追求较高的社会地位，是许多人的重要人生目标。职业类别、职业环境和职业中的个人等级等，就是社会地位的象征。人们在职业问题上的努力和奋斗，构成了人们在社会地位阶梯中的向上流动。

3. 职业是人的社会角色

有了劳动分工，也就产生了种种职业。社会越发展，职业种类也就越多。人一般都会在某种职业岗位上工作，这就使每个人都成了“职业”这个社会劳动大机器中的一个部件，受到社会方方面面的影响，又在社会的运转中扮演一种特定的角色。因此，不同职业的人应该了解自己所承担的社会角色，完成自己的神圣使命。

4. 职业是个人发挥才能的平台

人们从事的某种特定职业类别的工作，不仅要求人要具备一定的素质，同时也要能使人的才能得到发挥，成为促进人的才能和个性发展的平台。由于每种职业都有不同于其他职业的活动内容和形式，这就必然会对从业者的生理和心理产生重大影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展与完善时，就会成为促进个性健康发展的途径，随着才能的逐步提高，人们自我实现的需要也就得到了满足。

（二）职业对社会发展的作用

劳动者从事某种职业，就是进入一个社会劳动分工体系中参与活动，既获得了满足自身物质需要的财富，也为社会作出了贡献。因此，从这个意义上来说，对社会而言，职业和职业活动构成了人类社会生活，也是社会存在和发展的基础，职业对社会发展的具体作用表现在以下三个方面。





1. 职业是社会存在的内容

职业作为一种社会存在，不仅是人的社会身份、等级的体现，其本身也构成了人类社会存在的一个内容。职业分工及其结构，是社会经济制度与社会经济结构的重要部分，是社会经济发展水平的反映。通过人的职业劳动，生产出社会财富，这也为社会的存在和发展提供了物质基础。

2. 职业发展是社会发展的动力

职业的社会运动包括个人改善职业的向上流动，以及与社会经济结构相联系的职业结构变动，不同职业阶层间的矛盾冲突及其解决等，构成了社会发展与社会进步的强大动力，是社会发展不容忽视的重要力量。此外，人们为了追求未来的“好职业”而进行的人力资本投资，也成为推动社会发展的巨大动力。

3. 职业是维持社会稳定的基本手段

职业是人们重要的生活方式，“安居乐业”是人们的共同愿望。政府通过创造职业岗位并执行“充分就业”政策，从其社会功能的角度看，就是为了减少贫困，缩小分配差距，并在一定程度上解决效率与公平之间的矛盾等问题，以维护社会稳定，实现社会和谐与可持续发展。



案例分析

小张的职业与岗位探索

小张是传媒学院数字媒体艺术专业大一的学生，对新媒体行业充满热情。他意识到新媒体行业的快速发展带来了多样化的就业机会，包括内容创作、社交媒体管理、数字营销、数据分析、视频编辑、博客制作等。作为一名在校大学生，小张对这些岗位的具体要求和工作内容缺乏深入的了解，不确定自己应该如何定位未来的职业方向。面对新媒体行业的激烈竞争和不断涌现的新技术，小张意识到需要探索更具创新性和个性化的职业路径。

在职业认知方面，小张开始深入思考“职业”这一概念。他认识到，职业不仅是个人服务社会、获得经济来源的手段，更是实现个人价值和梦想的途径。小张相信，通过职业活动可以实现自我表达，将自己的创造力和独特视角带给更广泛的受众。在新媒体领域，职业的多样性和动态变化要求他不断学习新知识，适应新趋势。为了深化对职业的理解，小张计划通过参与职业规划讲座、与职业顾问交流以及利用在线职业评估工具来探索自己的职业兴趣和潜在路径。

在岗位分析与自身价值探索方面，小张通过与行业从业者线上沟通以及参与行业活动，了解到新媒体行业的岗位非常多样。他意识到每个岗位都





有其特定的职责和要求，而个人的职业发展往往需要在特定岗位上积累经验和技能。小张认识到，选择一个职业或岗位，不仅要考虑它能否满足自己的经济需求，更要思考如何将它与自己的个人价值观和长远职业目标相结合。他希望通过职业发挥自己的创造力和社会责任感，为社会带来积极的影响。

在个人需求与市场需求的结合方面，小张通过自我反思，明确了自己对内容创作和社交媒体运营的兴趣。他相信通过这些领域可以表达自己的声音，同时满足社会对于高质量内容的需求。小张计划参加学校的创新与创业课程，学习如何将个人兴趣转化为市场价值，并希望通过参与校内外的新媒体项目，来测试和展示自己的创意和运营能力。

为了更好地理解职业与岗位，小张积极参与校内外的相关实践活动。他加入了校园媒体团队，参与内容制作和账号运营，通过实践提升自己的专业技能，并加深对新媒体岗位的了解。小张还计划创建自己的新媒体账号和视频频道，以此来实践内容创作和提升社交媒体运营技能，并通过实际运营结果来评估和调整自己的职业定位，同时获得自我满足感。

面对新媒体行业的快速变化，小张计划持续学习，不断提升自己的技能以适应行业的发展。他打算注册参与在线课程平台，如Coursera、edX上的新媒体相关课程，学习新技术和理论。并计划通过后续实习，深入了解岗位职能，提高自己的竞争力。通过这些具体的步骤，小张可以逐步克服对职业和岗位认知的迷茫，找到符合自己兴趣和市场需求的职业定位，并体现自己的个人价值，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

(资料来源：张玉萍，李婷. 大学生职业发展与就业指导 [M]. 北京：化学工业出版社，2022.)

思考题

- (1) 小张在探索新媒体职业和岗位时面临了哪些迷茫？
- (2) 小张可以通过哪些方式与从业者线上沟通？
- (3) 在信息化快速发展的背景下，在校生应该如何为适应职业变化做准备？
- (4) 小张的经历对你有哪些启示？





第二节

职业分类



职业分类是指采用一定的标准和方法、依据一定的原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分和归类。

一、职业的产生

职业的产生与发展是一个复杂且漫长的历史过程，它与人类社会的经济发展、社会结构和文化传统等因素紧密相关。从原始社会的简单分工到现代社会的高度专业化和全球化，职业体系经历了从无到有、从单一到多样化的演变。

（一）人类早期的生产方式与职业雏形

人类早期主要从事狩猎、采集等简单的农业活动，此时人们只是基于生理素质和男女老少的差异进行简单的劳动分工。进入奴隶社会和封建社会后，农业和手工业从游牧生活中剥离出来，基于职业的社会分工逐渐发展。

随着农业革命的到来，人类开始定居，农业生产成为主要的生产方式。这导致了社会分工的初步形成，出现了农民、牧民等职业。农业革命标志着人类从采集野生食物向有意识地种植作物的转变，并逐步发展为等待收获的半定居农耕生活方式。

（二）手工业发展与手工艺职业的产生

随着技术的进步，手工业开始发展（约公元前3000年—前1200年），出现了铁匠、木匠、织工等专门的手工艺职业。手工业最初与农业融为一体，属于农民副业性质的家庭手工业。随着第二次社会大分工，手工业从农业中独立出来，形成了独立的手工业者。

随着商品交换的增加，商业和贸易也开始兴起，出现了贸易商等职业。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中提出的发生在东大陆原始社会后期的三次大规模社会分工之一就是商人阶级的出现。

（三）城市化发展与专业化职业的产生

随着城市化的发展，社会分工进一步细化，出现了更多专业化的职业，如医生、律师、教师等。城市兴起之初，手工业和商业活动十分微弱，因而产生于10世纪—11世纪的职业人群划分并未将手工业者与商人包括在内，忽略了城市以及城市居民的存在。随着城市的发展和繁荣，手工业者和商人成为具有独立经济地位和社会地位的人群，也被纳入社会的结构中。





工业革命(18世纪中叶—19世纪末)是职业发展的一个重要转折点。机械化生产大大提高了生产效率,同时也创造了新的职业,如工程师、机械操作工等。第一次工业革命创造了大量的工人阶级,他们要按机器的要求进行劳动。此后,每一次工业革命都会消除数百万个就业机会,同时创造数百万个新的就业机会。

(四) 科学技术的发展与新兴职业的产生

进入现代社会后,随着科技的发展和经济的多元化,职业体系变得更加复杂和多样化。出现了许多新兴职业,如软件工程师、数据分析师、环境科学家等。数字技术对劳动职业的影响十分复杂,在替代一些职业的同时,也创造了一些新职业。

全球化进一步推动了职业的多样化和国际化,人们可以在全球范围内寻找工作机会,职业变得更加灵活和多样。全球化不仅推动了职业的多样化,还促进了行业专业化和规范化程度的持续增强。

二、职业的分类

职业分类是职业管理领域的一项基础性工作,它对于职业培训、就业指导、劳动市场分析以及相关政策制定具有重要意义。由于各国经济和社会条件的差异,以及管理需求的不同,不同国家的职业分类标准也有所不同。

(一) 职业分类概述

1958年,国际劳工组织(ILO)制定了首部《国际标准职业分类》(ISCO)。该分类体系为各国编制本国职业分类提供了参考框架,并成为国际职业分类交流的标准。在ISCO体系中,每个职业均被赋予了一个五位数字的职业编码,同时配有职业名称和定义,后者详细说明了职业工作者的一般职权、主要职责和任务。

目前,世界各国对职业的分类基本上采取了横向分类和纵向分类两种方法。横向分类是指根据各种职业的性质进行分类;纵向分类则是指在横向分类的基础上,进一步根据工作的难易程度、繁简程度、责任轻重以及所需人员资格条件等,把同一种职业类型划分为不同的等级,以展现职业的层次性。

(二) 我国的职业分类

《中华人民共和国职业分类大典》(以下简称大典)编制工作始于1995年,并在历时四年的精心编纂后,于1999年5月正式颁布。这是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献和工具书,在我国社会经济发展中发挥了重要作用。后来根据社会发展的实际情况进行了多次修订。

微信扫一扫

《中华人民共和国职业分类大典》
(2022)简介



(三) 国外的职业分类

1958年，在国际劳工组织的积极推动下，经过国际长期、深入细致的合作努力，初版《国际标准职业分类》开始发行，后来又经过了多次修订。《国际标准职业分类》是依据职业的职责及所从事工作的类型进行的分类，其对国际性标准职业分类体系作了详细的描述，其结构共分四个层次：大类、小类、细类和职业项目。

1988年版《国际标准职业分类》对大类进行了修订，修订后十个大类如下。

- (1) 立法者、高级官员和管理人员。
- (2) 专业人员。
- (3) 技术和辅助专业人员。
- (4) 职员。
- (5) 服务人员和商店与市场销售人员。
- (6) 农业和水产业技术工作者。
- (7) 手(工)艺人和有关行业的工人。
- (8) 设备与机械的操作工和装配工。
- (9) 简单劳动职业者。
- (10) 军队。

这种分类方法便于提高国际职业统计资料的可比性，现已成为世界各国制定本国职业分类体系的蓝本。我国的职业分类也是采用这种分类方法。

三、职业的演变

随着我国经济与社会的发展，今后几年我国对人才的需要将有较大的变化。从技术和产业发展的角度来说，我国将大力发展战略性新兴产业：生物技术、信息技术、新材料技术、新能源技术、空间技术、海洋技术六大技术领域。

六大技术可形成九大高科技产业：生物工程、生物医药、光电子信息、智能机械、软件、超导体、太阳能、空间产业和海洋产业。按照人社部的有关统计预测，我国在今后几年内将急需以下八大类人才：以电子技术、生物工程、航天技术、海洋利用、新能源新材料为代表的高新技术人才；信息技术人才；机电一体化专业技术人才；农业科技人才；环境保护技术人才；生物工程研究与开发人才；国际贸易人才；律师。

互联网民意调查显示，以下六类为未来前景比较广阔的新兴职业。

- (1) 绿色经济，包括绿色食品开发与生产、净菜社、药膳馆、素菜馆等。
- (2) 拇指经济，包括移动网址、短信创作、手机音乐制作、手机游戏设计、彩信制作等。

微信扫一扫



《中华人民共和国职业分类大典》
(2022)





(3) 旅游经济，包括旅游用品开发、自助游俱乐部、旅游纪念品销售、旅游网站、经济型连锁酒店等。

(4) 大学城经济，包括鲜花店、动漫娱乐室、网吧、书吧、茶吧、快餐店、服饰小店、培训机构、数码产品销售等。

(5) 创意经济，包括各类设计工作室(时装设计、饰品设计、广告设计、室内设计、工业设计、多媒体设计等)、艺术画廊和博客网站等。

(6) DIY经济，包括陶吧、银饰吧、十字绣小屋、纸艺店、手工玩具店、毛线编织吧、水晶花作坊等。



案例分析

灵活就业将成为更多人的职业选择

视频制作、网络主播、文案写手……，平台经济、共享经济蓬勃发展，孕育出丰富的就业方式，灵活就业也成为当下年轻人的就业新选择。国家统计局相关负责人日前表示，截至2021年底，中国灵活就业人员已经达到2亿人，其中主播及相关从业人员160多万人，较2020年增加近3倍。

求职者选择更丰富

“现在回想起来，我的事业正是从灵活就业开始的。”已经毕业5年的柳蓁是一名视频特效制作员，她所在的团队在业界小有名气。毕业之初，柳蓁选择以视频“UP主”(上传者)的身份进入社会，她制作的各类特效视频深受网友喜爱，播放量节节攀升，最终拿到进入专业团队的“敲门砖”。

中国灵活就业人数明显增加，思维活跃、擅长创新的大学毕业生群体成为灵活就业的主力军。根据全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心数据统计，2020年和2021年全国高校毕业生的灵活就业率均超过16%。

“选择灵活就业不等于找不到工作，也不是随便‘打零工’，而是一种全新的就业模式。”柳蓁认为，灵活就业给了求职者选择“单飞”的机会，可以充分发挥个人优势和兴趣，创作出优质的作品和成果，为自己搭建展现能力的舞台，在增长专业技术的同时，摸索职业发展方向。

灵活就业不仅成为毕业生的一个就业途径，也为企选人用人提供了便利。中国人民大学灵活用工课题组等发布的《中国灵活用工发展报告(2022)》蓝皮书显示，2021年中国有61.14%的企业在灵活用工，比2020年增加5.46%，企业倾向于扩大灵活用工规模。

相较于传统的长期就业模式，灵活就业的优势在于相对宽松的准入和退出机制。对求职者而言，灵活就业获取工作机会的门槛更低，不合适也可以随时离职；对企业来说，在选人用人以及如何用、用多久等方面也都比较





灵活。因此，无论是求职者还是企业，灵活就业都为其提供了更多的尝试空间和选择机会。

“多面型”人才副业途径多

“人类目前对火山还知之甚少，我们虽然明白火山爆发的原理，但准确预测几乎是不可能的，这也是需要持续推进研究工作的原因。”2022年1月14日，汤加火山爆发的消息在网络上受到广泛关注。在某短视频平台上，主播李东祺制作的一条科普视频回答了网友们关心的问题，播放量突破2万次。

“做短视频只能算是副业，我的本职工作是一名地质研究员。”李东祺说道，搞地质研究需要经常到全国各地进行实地勘测，他便会借机制作视频来展现工作日常，没想到收获了一批忠实粉丝，也获得了可观的额外收入。“后来我就开始做简单的科普视频，同时把相关联的专业性内容以文章形式在知识平台发表，为网友尤其是学生群体了解地质相关知识提供一个窗口，播放量和阅读量都还不错。”

随着智能化时代的到来，灵活就业的方式也为李东祺这样的“多面型”人才提供了副业创新、创造价值的新途径。目前，越来越多人拥有多方面的知识和能力储备，可以同时满足不同企业的需求。一些人还凭借一技之长在新经济领域进行创新，创造出一系列有价值的作品、产品，为自己带来更广阔的发展空间。2022年1月12日，国务院印发的《“十四五”数字经济发展规划》(以下简称《规划》)明确提出，鼓励个人利用社交软件、知识分享、音视频网站等新型平台就业创业，促进灵活就业、副业创新。

“我希望通过做视频、写文章把地质研究的相关知识和心得分享给大家，也希望能够激发在校学生的兴趣，让更多人加入科研队伍，一起来探索未知。”李东祺说。

让灵活就业者更有干劲

国家对于灵活就业人群的保障制度及相关措施近年来逐步完善，2021年7月，人社部等8个部门共同印发《关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见》，对维护好新就业形态劳动者的劳动报酬、合理休息、社会保险、劳动安全等权益作出明确要求。《规划》也提出，将进一步健全灵活就业人员参加社会保险制度和劳动者权益保障制度，推进灵活就业人员参加住房公积金制度试点。

针对即将面临就业的大学毕业生，人社部就业促进司相关负责人表示，将运用社保补贴政策，支持毕业生多渠道灵活就业、新业态就业。对有意愿、有能力创业的毕业生，人社部将给予倾斜支持，精准开展创业培训、创业服务，提供创业担保贷款、创业补贴、场地支持等政策。





此外，也有高校推出设置创新创业学分、放宽学生修业年限等一系列措施，着力培养学生在创新创业方面的能力和意识，支持学生选择灵活就业。部分高校还设立了“种子基金”“学生创业园”等计划和平台，为选择灵活就业、创新创业的学生提供资金、场地及生活保障等方面的支持。

专家表示，在不断完善的政策支持与保障下，各种新型就业模式将吸纳更多劳动力就业，让灵活就业者更有干劲。

（资料来源：丁锴，吴成炎，王钰岚. 大学生职业发展与就业指导：就业指导篇 [M]. 苏州：苏州大学出版社，2022.）



（1）柳蓁是怎样进入专业团队的？

（2）柳蓁的灵活就业对你有哪些启示？

（3）李东祺制作的科普视频为什么能突破2万次的播放量？

（4）国家对灵活就业有哪些政策？

（5）你是如何看待灵活就业的？

第三节

职业探索



随着世界经济、社会文化和科学技术的发展，社会上的行业结构将发生很大的变化，未来社会对人才需求的情况也会发生重大调整。在这种情况下，大学生要想在职业世界中有所作为，首先要对未来职业的发展变化趋势有所了解。

一、了解新经济对职业世界的影响

新经济时代的来临，不仅改变了我们对传统资源的看法，而且日益凸显了人力资本在推动经济发展中的关键作用。在新经济时代，中国社会正在发生着广泛而深刻的变化，并具有快速、动态、不确定性和复杂性等特点。就劳动力市场对人力资源的要求而言，以下四方面值得我们更多的关注。

（一）经济全球化

经济全球化已彻底改变了市场竞争的边界，使企业面临着前所未有的挑战。经济全球化蕴含着对新市场、新产品、新观念、新的企业竞争力和经营方式的新





思考。企业的管理者需要以一种新的思维重新思考人力资源在企业中的角色与价值配置问题，建立新的模式来提高竞争力。

（二）社会知识化

21世纪的社会是一个学习型社会，越来越多的人选择从事知识的创造、传播和应用活动，并通过这些活动为社会创造财富。在这样的社会里，知识管理能力成为企业核心竞争力的关键，知识成为企业竞争优势的来源。企业应更加重视员工及其技能与知识，真正将知识视为企业的财富。

（三）信息网络化

电子通信、计算机、国际互联网和其他技术的迅猛发展，消除了企业之间和个人之间在地理上的隔离，让世界变得更小，创造了一个不受地理边界线制约束缚的工作环境和视野。新技术的飞速发展，不仅提高了企业的经营生产效率，大大降低了交易费用，而且对企业的管理方式也产生了巨大冲击。技术的发展将会不断重新定义工作时间和工作方式。信息技术的飞速发展，将使得企业愈发认识到创造发明技术、使用操纵技术的“人”的重要作用。

（四）员工多元化

随着国家现代化进程的发展和劳动力市场的进一步健全，人员的流动必然更加频繁，企业员工队伍的组成部分更加复杂，由于不同类型员工所接受的教育程度不同、成长的文化背景不同，他们的知识、技能、价值观、工作动机和需求呈现出明显的差异。具有不同知识、技能和素质的员工对于企业的价值不同，不同员工的薪酬形式也将不同。

未来世界的20个主导行业包括执法、法律、信息服务、社会工作、医疗服务、公共事务、金融、技工、电信业、工程技术、科学研究、销售、医学、传媒、教育、咨询业、广告业、艺术/娱乐、工程学等。我国未来的职业发展既会受到世界性的大趋势影响，同时也会因具体国情和不同社会发展阶段等因素的影响，具有自身的特点和规律，其具体表现在以下五个方面。

1.由单一基础型向跨专业、复合型转化

从目前招工、就业的情况分析，职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂转化，过去单一技能就能胜任的工作，现在由于职业内涵发展扩大了，往往需要更多相关专业的知识和技能，以及更多跨专业的复合型人才。

2.由封闭型向开放型转化

随着改革开放的深入，职业岗位的工作范围和面向的服务对象越来越广泛，





接受信息的渠道也必须拓宽，人们相互之间的交往和协作大大加强，所以要求人们具有开放的观念和心态，彻底摆脱封闭的状态。

3.由传统工艺型向信息化、智能型转化

传统工艺型在科技含量上相对滞后，在技术更新速度方面比较缓慢，有时跟不上时代前进的步伐。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量，改善劳动组织和生产手段，使其由传统工艺型向信息化、智能型转化。

4.由继承型向知识创新型转化

知识经济的到来，要求社会成员必须不断树立创新意识，在自己的职业岗位上进行创造性劳动。社会发展变化的迅速，已经使完全以继承方式获得的劳动技能和方法远远落后，国家的知识创新工程，不但将科技成果迅速转化成生产力，而且使更多的工作岗位由继承型向知识创新型转化。

5.第三产业、社会服务业发展壮大

社会生产力的提高，解放了劳动力，人们越来越多地需要社会服务行业为他们排忧解难、提供方便。第三产业的劳动人数将迅速增加，信息传播与管理行业各种职业，文化教育事业，休闲、娱乐、保健等事业，提供各种各样服务项目的社会服务业等，将迅速发展壮大，不仅能产生大量新职业，而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。

二、了解职业世界的新变化

古希腊哲学家赫拉克利特曾说过：“唯一不变的是变化本身。”随着第四次工业革命的浪潮席卷全球，我们正步入一个以创新为驱动力的新时代。在这一时代背景下，职业世界正经历着前所未有的变革。

（一）未来工作方式的新变化

1.劳动力市场的多样化

传统职业轨迹正在向更加多样化和经验驱动型转变。这意味着职场人士需要具备更高的灵活性和适应能力，以应对不断变化的工作环境。例如，随着远程工作和自由职业的兴起，许多职场人士开始寻求更灵活的工作安排。

2.新兴职业的兴起

技术发展催生了如AI伦理审查师、绿色能源规划师、大数据科学家与分析师等新兴职业。这些职业不仅要求具备高水平的专业技能，还需要对新兴技术有深入的理解和应用能力。例如，随着人工智能技术的广泛应用，AI伦理审查师成为





确保AI系统决策过程公正、透明的新兴职业。

3. 混合工作模式的兴起

混合工作模式结合远程和现场工作，为员工提供更大的灵活性和自主性。尽管这种模式可能逐渐淡出流行趋势，但仍然是未来工作的一部分，如谷歌、微软等企业已经开始实施。

4. 工作趋势的重塑

职业抱负正在被重新定义，职业抱负、工作灵活性、公平与理解、人工智能与技能升级四大维度。这表明未来的职场将更加注重个人的全面发展和多元化能力。

（二）技术与全球变革下的职业挑战与机遇

技术进步、全球化以及工作环境的演变不仅重塑了传统的工作模式，也为从业者带来了新的挑战和机遇。未来岗位对从业者的要求也随之提升，从业者不仅需要深厚的专业技能，还需要具备快速适应变化的能力、持续学习的动力以及创新的思维模式。

1. 技术专长与适应性

从业者需要掌握关键技术技能，如编程、数据分析和新兴技术（区块链、物联网、5G等）。同时，随着远程工作成为新常态，从业者需要展现出强大的自我管理能力和协作精神，能够灵活运用各种数字工具，以适应不断变化的工作环境。

2. 终身学习与专业发展

技术的迭代更新速度前所未有，要求从业者培养终身学习的习惯，要完善技能人才职业发展通道，拓宽技术工人职业发展通道，提高技能人才待遇水平等措施。通过培训，从业者可以获得必要的技能，以适应未来职场的需求。终身学习不仅是为了跟上技术发展的步伐，更是为了培养前瞻性思维，为未来迎接未知的挑战做好准备。

3. 创新与实践能力

创新是推动企业和个人发展的核心动力。从业者需要培养创新思维，包括对现有流程和产品的批判性思考，以及对新方法和解决方案的探索。同时，实践能力也至关重要，尤其是在科技和服务业等新兴行业，这些行业需要能够将理论知识应用于解决实际问题的人才。

4. 数据分析与跨领域整合

数据已成为企业决策的核心。从业者需要具备强大的数据分析能力，这不仅





包括数据的搜集和处理，还包括使用统计方法和数据可视化工具来解释数据，并据此制定策略。此外，跨学科知识背景能够帮助从业者整合不同领域的知识和技能，以在多变的工作环境中找到创新的解决方案。

（三）未来可能出现的新职业

随着世界经济、社会文化和科学技术的发展，有些职业将随着历史潮流登上世界的舞台，成为职业群中的生力军。美国和加拿大等国的主流媒体联合对北美地区可能出现的新兴职业作出以下五种预测。

- (1) 建筑领域，包括环氧地板安装工、金属钢筋制造工。
- (2) 教育服务，包括学校诊断员、适应力体育教育专员、网络教育协调员、毒品信息专员、毒品信息技术员、家庭—学校联络员、科学技术推广专员、科学技术主管、科学技术协调员、运动规则协调员。
- (3) 健康卫生服务，包括监控器技术员、医学样本运输员、病人护理技术员、人体组织处理技术员、精神护理师、基因顾问等。
- (4) 社会服务，包括医疗账单复查人员、能量审计员、灾变应急驾驶员、信息管理主管、核查员、危急应变人员等。
- (5) 服务业，包括商品网络供应商、技术顾问、首席软件设计师、商务媒介、网络分析员、校验检查人员、数码图像模拟师、顾客心理研究人员、互动媒体策划人、供应链管理人、网络电话工程师等。

（四）未来可能会消失的职业

随着世界经济、社会文化和科学技术的发展，职业一直在持续不断地变化。有些职业或行业，会随着创造它的经济时代的变迁而逐渐退出历史舞台。美国联邦政府预计，有些行业工作将会持续减少。以下是预计未来工作机会减少得最多的九大行业。

- (1) 百货商店。
- (2) 半导体制造业。
- (3) 汽车零部件制造业。
- (4) 邮政服务。
- (5) 印刷业及相关行业。
- (6) 服装裁剪业。
- (7) 报纸出版业。
- (8) 矿业资源行业。
- (9) 加油站。





三、了解新职业对从业者的新要求

进入 20 世纪 90 年代以后，随着科学技术的发展和技术老化周期的加快，产品的生命周期越来越短，企业经营的不确定性越来越大，传统雇佣关系的稳定性和可预测性，已经让位于快速的变化和不确定性。为了回应这种变化，那些过去以建立长期雇佣关系为荣的公司，如 IBM（国际商业机器公司），也纷纷开始裁员，并进行组织再造、成本削减、外包和兼并等，连以长期雇佣为竞争优势的日本企业也不得不重新审视长期雇佣的可行性。在这种形势下，想在一个企业中获得长期、稳定的发展，对大多数人而言已经成为不可能的事情。因此，大学生必须学会面对职业生涯的不确定性，并有意识地为适应这种不确定性做好必要的准备。

（一）学会面对职业生涯的不确定性

职业生涯的不确定性，可从员工与组织的“心理契约”的变化中得到更好的说明。“心理契约”旨在强调在员工与组织的相互关系中，除正式雇佣契约规定的内容外，还存在着隐含的、非正式的、未公开说明的相互期望。它不但影响着员工的态度和行为，而且是剖析组织管理水平、洞察个体行为特征的重要变量。

“心理契约”的意思是说，在任一组织中，每一成员与该组织的各种管理者之间及其他人员之间，总是有一套非成文的期望在起作用。这些期望微妙而含蓄，它虽然是非正式的，不具有书面的形式，但却具有契约的功能。如果其中一方未能如愿，就意味着相互之间的信任与真诚将被打破，由此会带来员工流失等一系列严重后果。

“心理契约”是联系员工与组织的心理纽带，它会对员工的工作绩效、工作满意度、对组织的情感投入以及员工的流动率等产生影响。在 20 世纪 90 年代以前，由于组织有一个稳定的、可以预测的环境，组织结构基本稳定，所以这一时期所形成的“心理契约”的主要内容是：员工努力工作并对组织忠诚；组织为员工提供晋升的机会及工作安定性、长久性的保证。

在这种“心理契约”之下，员工对自己的职业生涯形成了这样的看法：如果他们加入了某个组织后，只要自己有能力并努力工作，对组织忠诚，不在工作中与上司和同事发生冲突，他们就能在组织中想待多久就待多久。组织则认为它们应该对员工的发展负责，承诺无论发生什么，都不会弃员工于不顾，力图通过向员工提供长期和安全的雇佣来换取他们对组织的忠诚。

但是进入 20 世纪 90 年代以后，职业世界的变化使得工作和职业生涯的特性也发生了巨大变化。为了维护组织的灵活性和弹性，更多的雇员必须在组织内部的不同岗位和角色之间转换，以及在不同的组织之间流动，即出现了无边界职业生涯（boundaryless career）现象。无边界职业生涯是超越单个就业环境边界的一





系列就业机会，它不但标志着员工的流动跨越了组织、职业、部门等的界限，而且使员工个人的职业生涯发展从企业内部发展到超越企业的边界，具有更大的灵活性。

（二）形成良好职业素养

职业素质是从事职业的劳动者所应具备的一种综合能力和素养，一般包括职业能力、职业道德、职业意识与职业态度等。在这诸多因素中，除了必备的“一技之长”外，更重要的是责任心，质量意识，组织纪律性；与他人交流合作的能力；富有集体荣誉感及团体精神；富有自信心，勇于承担风险，承受挫折，具有健康的心理素质和坚韧的意志品质；具有学习能力，保持进取心，在掌握知识的同时能够灵活运用开拓、创新；等等。良好职业素质的培养与形成是时代的要求，是大学生个体发展的需要，也是大学教育的自身发展的需要。

（1）树立职业意识。职业意识是对职业活动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合，大学生们对将来要从事的职业的认识难免偏颇，在升入大学之前，对所选专业未必有较全面的了解，存在一定的盲目性，所以树立学生的职业意识就显得格外重要。

（2）养成职业习惯。有了正确的职业意识，并不等于有了良好的职业习惯。因此，还应注意养成良好的职业习惯。学校在日常学生管理中要把职业渗透到学生的学习、生活中，辅助学生养成符合专业要求的良好习惯，如谈吐文明、举止礼貌等，培养学生劳动意识和卫生习惯，并将其贯穿始终。

（3）开展职业实践。重视实践活动是职业素质的特点之一，学生的实践活动大致可分为校内实践和校外实践，在校内学习期间的实践活动应把握实践性原则，创设和模拟工作环境，在专业老师的指导下，运用理论知识，解决实际问题，培养职业能力。在实践中不断学习，不断总结，不断完善自我。

（三）提高职业成熟度

职业成熟度是指个体在完成与其年龄相应的职业生涯发展任务时的心理准备程度。职业成熟度越高，代表对职业的规划与执行能力越强，越能够做出适当的职业选择，进而获得更好的职业发展。反之，职业成熟度越低，则表示对职业的规划与执行能力越欠缺，越有可能做出不正确的职业选择，进而阻碍个人职业生涯的发展。

职业成熟度受到个体心理发展因素的影响，也受到环境因素的影响。随着个体身心发展到不同状态，以及成长过程中与职业有关的各种环境的变化，形成了个体职业成熟的不同阶段。因此它是一个连贯的并具有阶段性的过程，每个阶段中都有各自的任务需要个体去完成。针对大学生在职业成熟度方面存在的上述问





题，有关专家对大学生的职业发展提出了以下三条建议。

(1) 更新就业观念。在当前严峻的就业形势下，大学生应该更新就业观念，调整就业目标，给自己一个清晰的定位。大学生应在入学后就及时设计自己的职业生涯规划，根据个人和社会的实际情况，明确自己的就业取向，加强在选择职业时的方向性、针对性，从而为自身的职业发展打下一个扎实的基础。

(2) 学会自我调适。大学生要摆正自己的心态，正视求职过程中所遇到的挫折，要把挫折看作是磨砺意志、锻炼能力的好机会，要善于从挫折中总结经验教训，发现成功的诀窍。毕业生要保持一种积极乐观的心态，掌握科学的心理调适方法，从而及时消除不良情绪，缓解就业带来的巨大压力。

(3) 提升竞争意识。大学生要有危机感和紧迫感，认识到当前严峻的就业形势，培养自己的竞争意识，激发学习动力，在奋斗中实现自己的人生理想与价值。要把学习当作自己的第一要务，认真学习专业理论知识，提高自身综合能力，并在此基础上，积极主动参加实践活动，初步了解职场的特性、运营方式。



案例分析

“唯一不变的是变化本身”

小赵是高职院校计算机科学与技术专业在读的学生，正站在数字化浪潮的前沿。随着数字化转型和人工智能的兴起，他所学的专业领域正经历着翻天覆地的变化。在高职教育中注重实践能力培养的背景下，小赵清楚地认识到，为了在未来职场中取得成功，他必须提前做好准备，适应这些变化。

行业动态：计算机科学与技术领域正在迅速扩展，新兴的子领域，如人工智能、机器学习、网络安全和数据科学正成为行业焦点。

就业市场趋势：随着技术人才需求的增加，就业市场对计算机专业毕业生的要求也在不断提高，学生不仅需要扎实的技术基础，还需要创新思维和跨学科能力。

行业大事件的影响：小赵密切关注行业动态，特别是当某知名科技公司因未能妥善处理用户数据而导致重大隐私泄露时，他意识到技术伦理和网络安全的重要性。这一事件激发了他对数据保护和伦理问题的兴趣，并促使他选修了相关课程，增长自己在这方面的知识。

紧抓实施要点，快速制定适应策略和行动。

技术专长培养：小赵参与了学校与本地软件开发公司合作的项目，深入学习了当前流行的编程语言和开发框架。利用课余时间在MOOC平台上学习了云计算和移动开发等课程，不断扩大自己的技术视野。

创新与实践能力：他积极参与学校组织的编程竞赛和项目实践，与团队





一起开发了一款校园生活服务应用程序。

数据分析与跨领域整合：小赵认识到数据分析在多个行业中的重要性，因此他辅修了数据科学，并参与了市场分析的跨学科项目。

职业网络构建：他在学校老师的引荐下，通过参加行业大会和职业发展研讨会，与行业内的专业人士建立联系。

小赵的案例展示了一名高职院校学生如何通过积极适应教育模式的转变、技术革新、行业需求的演变以及就业市场的竞争，提前为自己的职业生涯做好准备。通过小赵的案例，我们可以看到，无论是技术能力、适应新工作模式的能力、终身学习的态度，还是对行业动态的敏感度，都是未来职场成功的重要基石。这些方面的提升，正是为了应对上文所描述的职业世界的变化，以及未来岗位对从业者提出的更高要求。

(资料来源：周莉.职业生涯规划[M].2版.北京：中国人民大学出版社，2022.)

思考题

- (1) 小赵通过行业实践加深了对技术伦理的理解，这对你的职业规划有何启示？
- (2) 你所学的专业近几年有哪些变化？你会如何应对？
- (3) 对于获取最新最快的行业动向，你有哪些经验可以分享？
- (4) 你如何看待本专业的职业发展路径？
- (5) 本案例对你有哪些启示？



本章小结

本章探讨了职业的概念、特性和作用，厘清了职业与岗位的区别和联系，强调了职业不仅是谋生的手段，更是个人实现自我价值和社会贡献的平台。在对职业产生和发展的历史进行系统梳理的基础上，总结了国内外的职业分类和演变。探索了新经济给职业世界带来的新变化，以及新职业对从业者的新要求。本章的重点是职业的概念、特性和分类方式，难点是职业世界的新变化和新职业对从业者的新要求。



职业规划大赛指导

大学生职业规划大赛简介

根据《教育部关于举办首届全国大学生职业规划大赛的通知》(教学函〔





2023]1号)要求,首届全国大学生职业规划大赛(以下简称大赛)于2023年9月至2024年5月举办。大赛的主题是:筑梦青春志在四方,规划启航职引未来。

大赛的目标是努力将大赛打造成强化生涯教育的大课堂、促进人才供需对接的大平台、服务毕业生就业的大市场。通过举办大赛,更好实现以赛促学,引导大学生树立正确的成才观、就业观和择业观,科学合理规划学业与职业发展,提升就业竞争力;以赛促教,促进高校提高大学生职业生涯教育水平,做实做细毕业生就业指导服务;以赛促就,广泛发动行业企业和高校参与赛事活动,推动人才供需有效对接,全力促进高校毕业生高质量充分就业。

按照教育部的工作安排,今后每年都将举办一届全国大学生职业规划大赛。大赛包括学生成长赛道和就业赛道,每个赛道都设高教组和职教组。其中成长赛道面向低年级同学,就业赛道面向高年级同学。本教材的各个部分,都会结合教学内容为同学们提供参赛指导。

(资料来源:苏文平,李红捷.大学生职业生涯规划与发展(第2版)[M].北京:中国人民大学出版社,2024.)



课程思政活动

绿色职业——可持续发展的职业路径探索

活动目标:本次活动旨在通过深化学生的环保意识和社会责任感,增强学生对可持续发展理念的理解和对绿色职业的认知,激励学生探索与个人兴趣和能力相匹配的绿色职业,帮助学生将可持续发展理念融入职业规划,培养创新思维与实践技能,以期学生能在未来的职业生涯中为社会的可持续发展作出积极贡献。

活动背景:依据2022年版《中华人民共和国职业分类大典》,绿色职业被特别标识,共127个,占职业总数的8%,主要涵盖冶金热能、汽车、供用电、环境卫生等关键领域,这些职业在全球受到高度重视,是推进实现碳达峰和碳中和目标的重要力量。





推荐活动

- (1) 开展绿色职业角色扮演。组建学习小组，每个小组选择一个绿色职业。同学们通过角色扮演，展示该职业如何在日常工作中履行社会责任。
- (2) 组织绿色主题校园活动。以小组为单位组织环保主题的校园活动，带动更多同学参与绿色活动，并在活动中培养对环境保护的责任感。
- (3) 开展绿色主题实践项目。以小组为单位参与或发起绿色项目，如节能减排竞赛、校园绿化等活动，将所学知识付诸行动。
- (4) 参访绿色企业和机构。以小组为单位参观绿色企业和机构，可以直观地了解绿色职业的实际工作环境，并争取与行业专家进行交流。



形成性训练

微信扫一扫



在线测试

一、思考题

- (1) 如何理解职业对个人发展的作用？
- (2) 如何理解职业与岗位的区别？
- (3) 今天的职业世界有哪些新变化？
- (4) 如何理解灵活就业？
- (5) 新质生产力发展将催生哪些新职业？

二、毕业校友调查

请选择3~5名学校所在地区与你专业相同或者相近的往届毕业生，对当地大学生的就业和职业情况进行调查和分析，在此基础上完成一份调查简报。

调查简报的内容主要包括：

- (1) 调查时间。
- (2) 被调查人姓名。
- (3) 被调查人所学专业。
- (4) 被调查人毕业时间。
- (5) 被调查人现工作单位。
- (6) 被调查人首薪。
- (7) 被调查人现薪。
- (8) 被调查人单位员工的大致学历状况。
- (9) 被调查人对我就业的建议。
- (10) 我的感受与思考。





三、生涯人物访谈

亲爱的同学们：

欢迎你们踏上探索职业世界的旅程。通过这次生涯人物访谈作业，你们将有机会深入了解一个职业领域，与业内人士进行深入对话，并从中获得宝贵的第一手经验。这不仅是一项学习任务，更是一次了解职业和个人成长的机会。请带着积极、开放的心态，准备开始这次独特的学习之旅。

（一）访谈准备

在寻找访谈对象时，可以从以下几个途径入手。

（1）校友资源：利用学校的校友网络，联系那些在你们感兴趣的领域工作的前辈们。他们通常很愿意帮助学弟学妹，分享他们的经验和见解。

（2）职业导师：如果你们有指定的职业导师或指导老师，不妨向他们寻求帮助，他们可能会介绍一些行业内的联系人。

（3）社交媒体：互联网社交平台是接触行业专家的好地方。你们可以礼貌地发送访谈请求，并说明访谈的目的。

（4）本地企业：你们所在地区的企业或组织可能愿意接受学生的访谈请求。不妨直接联系它们，表达你们的学习意愿。

（5）行业活动：参加行业相关的研讨会或职业博览会，这些都是与行业专家建立联系的好机会。

（6）家庭和朋友：不要忽视你们的家庭和朋友网络，他们可能在某些领域能够提供有价值的介绍。

（7）公共服务：如果你们对公共服务或非营利组织感兴趣，可以联系当地的政府部门或非政府组织。

（二）访谈要求

（1）通过与被访谈者的深入对话，了解该职业的日常运作、行业趋势、职业挑战与机遇，以及个人职业发展的路径。

（2）请花时间反思这次访谈给你带来的启发，思考如何将这些经验应用到你的学习和未来的职业发展中。

（三）访谈准备

（1）明确你想要了解的具体问题和话题。

（2）设计开放性问题，鼓励被访谈者分享他们的故事和见解。

（3）做好充分的背景研究，了解被访谈者的职业背景和行业信息。





(四) 访谈提示

- (1) 保持尊重的态度。
- (2) 积极倾听, 适时提问, 深入挖掘。
- (3) 记录关键信息, 同时也要注意非语言交流的细节。
- (4) 致谢, 不要忘记感谢那些在这次访谈中给予你帮助的人, 包括被访谈者、指导老师以及你的家人和朋友。

四、职业幻游

请闭上你的眼睛, 深深地吸一口气, 并且将身体放松, 彻底地放松, 清除头脑里的各种想法和忧虑。

想象五年后你正准备上班, 坐在床边琢磨着今天穿什么好。你翻看衣柜……最后, 你选择什么样的衣服……

想象你已经准备好了去上班, 你对这一天有什么想法? 当你渴望着开始一天的工作时, 你有一种什么样的感觉……

幻想你正在去上班的路上, 你是乘什么交通工具去上班的? 家离工作地点有多远, 这时你有了什么想法和感受……

幻想你已经进入了工作状态, 想象一下工作地点在哪里, 在室内还是室外, 它是什么样子, 你有什么样的想法和感受……

现在, 你一天的工作已经结束了, 这一天你过得满意吗, 想象一下你回到家有没有谁迎接你, 如果有, 谁是第一个迎接你的人……

五、职业发展盾形图

请在A4纸上画一个盾形图, 如图1-1所示, 然后按照如下步骤在图中填写你的个人情况。

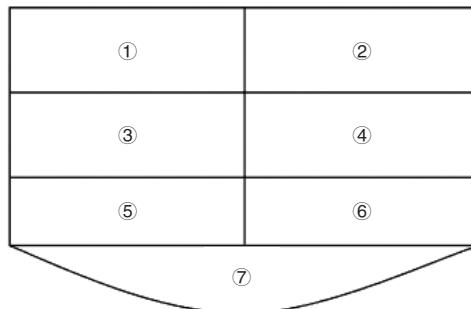


图1-1 职业发展盾形图

- ① 在第一个矩形中填入你的价值观。





- ② 在第二个矩形中填入你的个人优势。
- ③ 在第三个矩形中填入你比较弱的地方。
- ④ 在第四个矩形中填入你对压力的反应。
- ⑤ 在第五个矩形中填入你将如何提升你的技能。
- ⑥ 在第六个矩形中填入驱动你发展的动力。
- ⑦ 在第七个图形中描绘出你十年后的职业生涯图景。

