

学生生涯与就业创业系列丛书 丛书主编 方伟

大学生就业指导

主 编◎林骥佳 钟芳芳 张 炜

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导 / 林骥佳, 钟芳芳, 张炜主编.
北京: 中国言实出版社, 2024. 8. — ISBN 978-7-5171-4937-8
I . G647.38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024ST2955 号

大学生就业指导

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.zgyschs.cn E-mail: zgyschs@263.net

经 销: 新华书店
印 刷: 廊坊市广阳区九洲印刷厂
版 次: 2025年1月第1版 2025年1月第1次印刷
规 格: 787毫米×1092毫米 1/16 15.25印张
字 数: 248千字

定 价: 49.80元
书 号: ISBN 978-7-5171-4937-8

学生生涯与就业创业系列丛书编委会

主 任

方 伟

副主任

林骥佳 刘 锐 庄明科

编 委

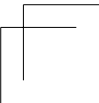
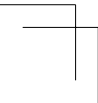
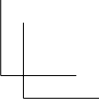
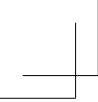
(以姓氏笔画为序)

邓张升 朱燕空 刘 双 刘海滨 孙长林

李 妍 吴远庆 吴晓义 张 静 张 炜

钟芳芳 姚圆鑫 徐 芳 黄 丹 黄明睿

商金彪 解恒岩





前言

PREFACE

党的二十大报告提出,“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑”,“强化就业优先政策,健全就业促进机制,促进高质量充分就业”。大学生就业事关国家长远发展和社会和谐稳定。高校开展大学生就业教育和指导工作,应引导大学生树立正确的就业观、职业观、成才观,提升大学生就业素质与技能,解决大学生面临的就业困境与挑战,为国家培养高质量人才。

高质量的教材是培养高质量人才的基本保证。本书根据教育部办公厅《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中“就业指导课贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程”的精神和本科学生教学实际而编写,主要有五个特点:一是系统性。围绕大学生就业全过程,以确定职业目标、探知职业世界、了解就业渠道、做好求职准备、掌握面试之道、调适就业心理、通达求职礼仪、维护就业权益、促进职业发展为脉络,将就业引导与思政教育有机融合,着眼于大学生思想认知与就业能力双提升。二是实用性。每一章都包含“知识导图”“学习目标”“案例导入”“拓展阅读”“课程反思”等模块,注重学习与实操相结合,通过“课程反思”帮助大学生进行知识总结,达到检验学习效果的目的。三是启发性。本书体例丰富,可读性强,围绕现阶段大学生就业面临的现实情况,穿插“拓展阅读”“案例导入”等模块,提供多场景运用的可能性,以开阔学生视野,启发学生思维。四是时效性。本书结合最新就业形势和政策背景,关注大学生求职选择的客观性与可能性,对选调生、西部计划、“三支一扶”、国际组织实习任职、新业态和灵活就业等就业形式做专门介绍,宣传国家对大学生就业的最新支持政策,拓宽大学生求职视野。五是延展性。本书以附录形式提供职业地图索引,包含行业、职业、产业链等大量现实信息,为学生提供更多有参考价值的就业市场信息,帮助学生将自身兴趣与技能连接到真实的求职就业环境中。

在编写本书的过程中,我们借鉴和参考了部分国内外大学生就业指导方面的文献资料,以及一些专家、学者的理论和观点,在此一并表示感谢!由于时间和编者

水平有限，书中难免存在不妥之处，真诚欢迎广大读者提出宝贵建议和意见，以便更好地修订和完善。

编 者

2024 年 6 月



《大学生就业指导》
微信小程序码



目录

CONTENTS

第一章 确定职业目标	1
第一节 目标、理想与梦想	4
第二节 自我认知与职业选择	13
第三节 做好路径规划，成为适宜人才	22
第二章 探知职业世界	27
第一节 职业世界面貌	30
第二节 各类企业的选人用人概况	40
第三节 各类企业的职业发展特点	44
第三章 了解特殊就业	47
第一节 选调生	50
第二节 西部计划	52
第三节 “三支一扶”	54
第四节 国际组织实习任职	57
第五节 农村“特岗计划”教师	60
第六节 大学生应征入伍	63
第七节 部队直招军官	66
第八节 部队文职人员	69
第四章 做好求职准备	75
第一节 收集就业信息	78
第二节 撰写求职简历	86
第三节 网申技巧	111
第五章 掌握面试之道	117
第一节 面试的种类	120
第二节 个体面试的表达能力提升	128



第三节	无领导小组面试应对技巧	134
第四节	线上面试注意事项	135
第六章	调适就业心理	141
第一节	就业心理的内涵及影响	144
第二节	就业心理常见问题	148
第三节	就业心理调适之“道、法、术”	155
第七章	通达求职礼仪	173
第一节	求职礼仪概述	176
第二节	职业形象塑造	180
第三节	着装礼仪	182
第四节	姿态礼仪	190
第八章	维护就业权益	195
第一节	劳动法律与政策	198
第二节	灵活就业的权益保障	211
第三节	常见的就业陷阱	214
第九章	促进职业发展	217
第一节	初入职场学会“潜龙勿用”	220
第二节	把握职业发展的基本规律	223
第三节	正确看待“大器晚成”	225
附录	职业地图索引	231
参考文献		235

第一章

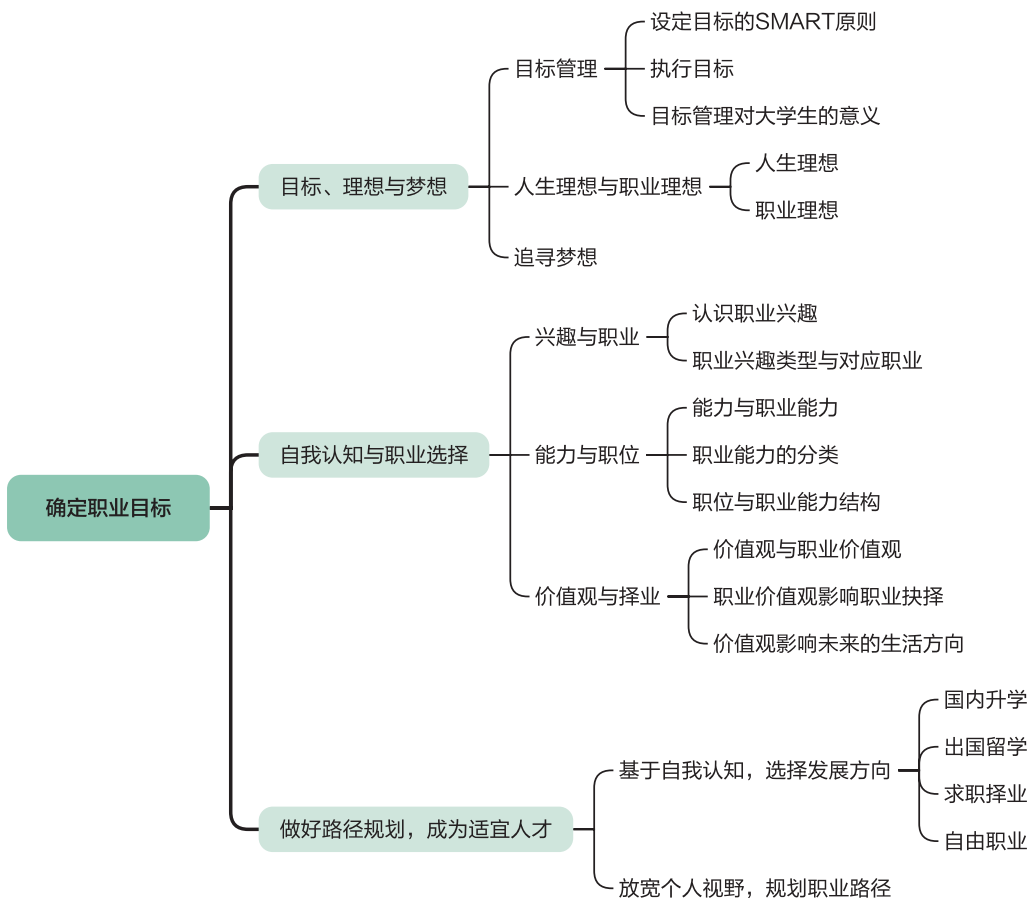
Chapter One

确定职业目标





知识导图



学习目标

知识目标

1. 了解目标管理的重要性，认识到人生理想与职业理想的重要意义。
2. 了解自我认知与职业选择的关系，如兴趣与职业、能力与职业、价值观与择业等。
3. 了解职业发展的方向。

能力目标

1. 能够根据设定目标的SMART原则，制定出科学合理的目标。
2. 能够通过自我认知，结合职业环境提供的可能性，选择适合自己的职业。
3. 能够基于自我认知，选择职业发展方向，规划职业发展路径。



笔记栏

态度目标

1. 培养大学生积极向上和勇于追求理想的人生态度，自觉把个人理想与国家需要结合起来。

2. 培养大学生的自信心和理性思维，相信自己能够探寻到并实现个人职业目标，愿意为之奋斗。



案例导入

“擦干祖国身上的耻辱”

黄令仪出生于 1936 年，是我国微电子领域的元老级专家，倾其一生致力于集成电路事业的发展。黄令仪在少年时期便已埋下了救亡图存、立志报国的鸿鹄之志，她曾公开表示：“我最大的心愿就是匍匐在地，擦干祖国身上的耻辱。”

黄令仪在华中工学院（今华中科技大学）学习期间与微电子学结缘，后来到清华大学继续深造。她创建了国内首个半导体实验室，并亲自参与研制半导体二极管项目。

在中国科学院计算所工作期间，黄令仪带领团队研制出了半导体三极管，为中国芯片研发奠定了基础。然而，由于种种原因，大规模集成电路研发被叫停，黄令仪心如刀绞，痛哭失声。

黄令仪在 1989 年参加美国的国际芯片展览会时，发现会场上竟没有一家中国企业。她在日记中写道：“琳琅满目非国货，泪眼涟涟”。然而，黄令仪的理想之火并未熄灭。她在晚年时加入了龙芯研发团队并成为项目负责人。

在长达半个多世纪的艰辛探索中，我国以黄令仪为代表的芯片人从二极管、三极管、微型计算机、大规模集成电路等，一路披荆斩棘，打造出了中国人自己的芯片。自 2001 年至 2009 年，退休后仍坚持一线工作的黄令仪带领团队陆续研发出了“龙芯系列芯片”，这标志着“中国芯”取得了重要进展，我国芯片事业取得了新的发展。

（资料来源：肖飞. 国科大校长落泪致辞怀念先驱引发关注，龙芯中科几代心血铸就国产 CPU. 2023-07-04 [EB/OL]. <https://tech.china.com.cn/hydt/20230704/397378.shtml>）



笔记栏



解读

黄令仪的职业目标是为中国设计出属于自己的CPU，并使中国在集成电路领域达到世界先进水平。而支撑黄令仪克服艰难险阻，毕生努力奋斗的则是她“擦干祖国身上的耻辱”这一远大理想。

第一节



目标、理想与梦想

一、目标管理

目标管理是一个系统性的过程，它能帮助人们将抽象的人生理想和职业梦想转化为具体的目标，并通过制订计划和行动来实现目标。一个有效的目标管理过程离不开目标的设定与执行。通过目标管理，大学生可以更加高效地利用时间和资源，实现自己的梦想。

（一）设定目标的 SMART 原则

职业理想的实现有赖于一个个阶段性目标的完成，目标的设定可以分为“短、中、长”三个不同的阶段。例如，某位大学生的职业理想是成为法官，维护社会的公平与公正。为了实现这个职业理想，他可以将其分解为短期目标（从现在开始，2年内通过法律职业资格考试）、中期目标（毕业5年后成为法官）和长期目标（毕业20年后成为一级法官）。这里的“短、中、长”目标是一个相对的概念，不同的人会有不同的理解和设定。

有些大学生可能有这样的困惑：明明设定了很详细的目标，也下定决心去做，但就是坚持不下去，导致半途而废。究其原因，主要是目标设定得不合理。设立目标并不是一件简单的事情。在设定目标时，我们常常会犯一些基本的错误，导致目标过于理想化，不符合客观情况，不容易执行落实。例如，某位大学生设定的目标是“我下定决心做一个努力的人”或者“今天我要好好学习”。事实上，这位学生设





定的并不是目标，而是一种“美好的愿望”。在设定目标时，我们需要遵循一些原则。现代管理学之父彼得·德鲁克（Peter F. Drucker）在《管理的实践》一书中提出的SMART原则简单而且有效，其中具体包含如下5个原则。

1.S（specific）——明确性

所谓明确性就是要用具体的语言清楚地说明要达成的行为标准。例如，“我要找一份好工作”“我要成功晋升”等描述，这样的想法只是一种愿景，目的不够明确，因此不能称为目标；而“我要在两年内把月薪提升到15 000元”“我要在10年内成为××学校优秀的英语教师”等，这样具有明确目的描述，才能称为目标。明确目标是实现个人理想的第一步，如果目标太宽泛或者太模糊，就很容易失去目标，也会使目标难以实现。

2.M（measurable）——可衡量性

应当有一组明确的数据作为衡量是否达成目标的依据，要尽量避免使用形容词等概念模糊、无法衡量的描述。例如，“我准备在大二期间学好专业课，提高计算机水平和能力”。这样的描述不明确，也没有量化，可以改为“我计划在大二期间学好专业课，到学年末专业课平均成绩保持在85分以上，拿到三等以上的奖学金”或者“我准备提高计算机水平，本学年内通过计算机二级考试”。如果无法衡量目标，我们就无法判断在实施目标时是否表现良好，或者是否已偏离目标并需要调整。

3.A（attainable）——可实现性

可实现性即就个人的能力而言，实现这个目标是可行的，但又有一定的难度。我们要设定在我们能力的范围内能够逐步达成且有成就感的目标。如果一个目标，个人难以实现，则不能设定为个人目标。例如，某位没有音乐天分，唱歌五音不全，却把成为知名歌星设定为自己的目标，这个目标难以实现，不符合可实现性的原则。而另一名大学生设定的目标是十年后考取教师职业资格证书，该目标既缺乏挑战性，又不符合可实现性的原则。设定完全难以实现的目标不会使自己努力去达到目标，设定过于简单或者缺乏挑战性的目标，也不会使自己有动力去完成目标。

4.R（relevant）——相关性

相关性是指确保目标之间是相关的，如果实现的目标与其他目标完全不相关或



笔记栏



者相关度很低,那么这个目标即使实现了,意义也不是很大。例如,某位大学生的目标是成为一名作家,那么对于他来说学习文化知识是非常有必要的,但是他设定的一个目标是每天看一个小时的电视剧、电影或小视频。“每天看一个小时的电视剧、电影或小视频”这一目标与“成为一名作家”的相关性很低,因而这个目标没有设定的必要。相关性要求我们在设定目标时要尽量走直线,提高相关性也是减少时间浪费和提高效率的有效保障。

5.T (Time-based) ——时限性

时限性是指目标要有时间限制,如果没有具体的时间限制,人们就很难做到监督自己,也不会有紧迫感。例如,一位大学生的新年计划是“我要经常去操场跑步。”这个目标非常笼统,需要将其设定为有时限性的目标,即“我要在接下来的3个月内每天都去操场跑5圈步。”然后,这位大学生可能每周检查一次进度,以确保目标按计划进行,并及时掌握计划的进展和变化情况,以调整和改进。

根据SMART原则设定的目标内容会更具体,操作性更强,也更容易实现。

(二) 执行目标

在确定了目标之后,就需要执行。设定目标相对容易,但是实施起来却不容易。俗话说:“良好的开端是成功的一半。”在任何事情上,最大的挑战通常并非其本身,而是缺乏开始的勇气。有的大学生虽设定了符合SMART原则的目标,但在执行一段时间后却发现难以继续下去。这里介绍6个实用小方法可以帮助人们执行目标并顺利完成目标。

1. 养成微习惯

微习惯是指一种非常微小的积极行为。美国作者斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise)在《微习惯》一书中建议:从微量开始,超额完成“把想要的习惯缩小,直到小到不可能失败为止”。比如,运动计划——每天做1个俯卧撑,读书计划——每天读2页书,写作计划——每天写50个字。利用微习惯做事,我们会收获巨大的惊喜。首先,在完成个人的微目标之后,人们很可能会继续完成“额外环节”,这是因为人们本来就想进行这些积极行为,所以一旦开始,内心的抵触情绪就会减少。其次的收获是惯性。即使人们没有超额完成微目标,但行为也会慢慢发展为微习惯。微习惯





策略会帮人们培养好的习惯，给生活增添积极行为，持续丰富生活内容。

2. 把目标时刻呈现在自己的面前

请将每天要完成的任务和目标记录在喜欢的彩色便利贴上，或者写在个人的日程表里并将这些可视化的提醒固定在个人的书桌上，或者制作成图片用作手机壁纸或电脑桌面。这样，当人们松懈时，它们可以随时提醒人们保持专注，从而有助于人们长期保持热情。一旦注意力丧失，热情就会消退，因此采取一些措施将个人的目标与注意力联系起来，将有助于个人保持执行目标的热情。

3. 给自己一些奖励

有时候人们会被惰性打败，因此应该适时给自己一些奖励。奖励可以让人获得成就感，重拾信心并继续前进。奖励虽小，却能起到重要的作用。对于每个小目标，都应该设立相应的奖励，如可以将这些小目标列成表格，在每一项旁边写上适当的奖励。“适当”指的是与当前阶段的实际情况相符，不能把完成最终目标所设定的奖励放在里面。因为一旦获得最终奖励，人们就很容易失去继续前进的动力。另外，不要让这些小小的奖励破坏设定目标的初衷。例如，你正在减肥，就不要奖赏自己暴饮暴食的一天，这样会背离最初的目标，结果必然是失败的。

4. 为执行目标找一个志同道合者

依靠自己始终保持热情是艰难的，因此可以找一个和自己设定的目标（例如，考研、健身、减肥等）相似的人作为搭档。这个人可以是你的同学、校友或者通过其他方式认识的朋友，在执行目标的路上，互相激励，共同进步。通过与拥有目标相似的人合作，可以分享彼此的进展和成果，增加动力和热情。在看到搭档取得进步时，也会从中看到自己进步的可能性，从而更加坚定前行的决心；在面对困难和挑战时，可以和搭档分享彼此的困惑和挣扎，互相鼓励、互相支持，共同克服困难，向成功迈进。

5. 为目标建立友好互助的竞争机制

人类具有不同程度的竞争天性，可以利用这一天性激励自己实现目标。如果拥有志同道合的人，就需要建立一种友好的竞争机制，如每周或每月观察谁进步得更多，谁的努力更有效果。当然，如果双方实力不均匀，建立竞争机制就是不公平的，





你的伙伴可能比你更有经验。因此，可以分别设定目标，或者量化各自的表现，或者让弱势者先启动，另一方试着赶超。关键在于改善竞争中的实力不均局面，使双方保持平衡，否则激励效果不会显著。建立双方都将迎难而上的目标，然后付诸行动。每个人面临的挑战会有所不同，竞争的意义在于谁能完成自己的挑战。

如果竞争机制确实是友好的，就会希望对方表现得同样出色，因此即使在竞争中，也应该帮助对方，在给予对方鼓励的同时也要给自己加油打气。虽然是建立了竞争机制，但谁先冲过终点线并不是那么重要，重要的是大家都全力以赴，坚持到底，最终实现目标。

6. 定下执行目标的规则，绝不在计划日连续两次停滞不前

这条规则并不是说每天都必须有所行动，而是在为实现目标所制订的计划日中不应出现连续的停滞。例如，周一、周三、周五为计划日，不要在这3个计划日里连续两次无所作为。如果错过了周一，就务必在周三有所行动；如果错过了周三，就务必在周五有所行动；同理，如果错过了周五，就务必在周一有所行动。所有为实现目标所制订的计划都要如此一以贯之。

这条规则考虑到大多数人在取得一点成绩时就容易松懈，停滞一天问题不大，如果连续两次停滞不前，很快就会有第三次、第四次……这样会导致计划不能如期进行，甚至最后可能就忘记自己的目标了。长期停滞后的重整旗鼓比只跳过一天要难得多，只有长期坚持下来，才会目睹自己取得的进步，而且坚持也将变得更加容易，这样就能够建立良性循环并保持前进的动力。

（三）目标管理对大学生的意义

人不能没有目标，缺少目标的生活，犹如失去方向的小船失去了前进的动力，随波逐流，无所适从。对于大学生来说，学会目标管理有利于以下三个方面。

1. 解决大学新生的迷茫问题

大学新生进入大学后面对陌生的学习生活环境，往往不知从何处入手，如何规划崭新的大学生活。学会目标管理，有利于解决大学生初入大学产生的迷茫问题，增强大学生的行动力和自信心。





2. 解决高年级大学生的动力问题

进入高年级(大三、大四)后,大学生普遍面临着确定未来出路的问题。有些大学生因为缺乏规划或者缺乏行动力,又或者不知道从何处了解自己需要的信息而选择随波逐流。学会目标管理,能够帮助这部分大学生摆脱迷茫的状态,找到自己的人生之路,并付诸行动。

3. 增强自我效能,实现自我价值

在没有特定目标或任务的情况下,人们容易变得消极,产生焦虑、沮丧等情绪。目标管理有利于人们找到适合自己的目标并为之行动,能够减少学业问题、心理问题和情绪问题的产生,让大学生重拾学习激情,增强自我效能感,助力实现自我价值。

二、人生理想与职业理想

人生理想是一个人在生活和事业中追求的最高目标和愿望。人生理想通常是个人对自己未来生活的期许,包括家庭、健康、财富等方面;职业理想则是个人对自己事业的期望,包括职业发展、成就感、社会地位等方面。人生理想与职业理想都是人们不断前进的动力和方向,都需要通过目标管理来实现。

(一) 人生理想

理想是人类精神生活的产物,作为一种社会意识,它是人们对客观现实发展趋势的超前反映,是人们在认识客观规律基础上为自己勾画的未来美好蓝图。理想不是人们的主观臆造,不是空想或幻想,而是经过努力可以实现的符合科学的目标。

苏格拉底曾说:“世界上最快乐的事,莫过于为理想而奋斗。”因此,如果说人类社会是大海,人生是小舟,那么理想就是引航的灯塔和推进的风帆。理想是能够指引一个人一生的奋斗目标,提供人生的前进动力,提高人们的精神境界。所以,树立正确远大的人生理想对大学生具有重要意义。

1. 人生理想对人生历程起着导向的作用,指引人生的奋斗目标

当被问到“你们为什么要读书?”时,有的人回答:为知书明理,为让家人过上好日子……而周恩来的回答是“为中华之崛起而读书”(《为中华崛起而读书——周





恩来同志在沈阳读书生活片段》)。那一年,他才14岁。之后,他又立下“愿相会于中华腾飞世界时”的约定。他理想坚定,功绩卓越,鞠躬尽瘁,一生都在为中华之崛起而奋斗。在周恩来的人生历程中,人生理想始终是他奋斗的动力和目标,无论是在学习、投身革命还是在国家建设中,他都坚守着自己的人生理想,为祖国的发展作出了巨大的贡献。

2. 人生理想提供人生的前进动力,激励人们向着既定目标奋斗

袁隆平说过:“特别是我们国家,人口这么多,人均耕地这么少,粮食安全是特别重要。中国人的饭碗要拿到自己手里,不要靠人家。我们现在就是为自己解决粮食问题,我们在奋斗。”(《一粒粮食能够拯救一个国家,也可以绊倒一个国家》)袁隆平的人生理想是解决中国的粮食问题,确保全国人民都能吃饱饭。这个理想在丰衣足食的今天看来很平常,但放在中华五千多年的历史长河中,放在“是岁江南旱,衢州人食人”“关中太旱,饥民相食”的历史维度来看,袁隆平的人生理想就格外伟大。他这一人生理想是他前进的动力,激励他不断努力工作和研究。他的人生理想信念使他有了明确的方向和动力。

3. 人生理想引导大学生思考“成为什么样的人”

只有树立起远大的人生理想,才能够解答“成为什么样的人”这一重要的问题。不论从事什么职业,大学生都要把个人的人生理想同国家和民族的前途命运紧密联系在一起,把今天的学习进步同祖国明天的繁荣昌盛紧密联系在一起。

(二) 职业理想

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下,对未来所从事的职业及事业上获取成就的追求和向往。不同职业有不同的职业期望。如医生以救死扶伤为职业理想,军人以报效祖国为职业理想,警察以匡扶正义、维护平安为职业理想,教师以为人师表、传道授业解惑为职业理想,等等。一个人的职业选择与其思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等因素密切相关,其中知识结构和能力水平对职业理想的实现有着重要影响。因此,职业理想存在一定的个体差异,同时一个人的职业理想也会因时因地因事而发生变化。随着年龄的增长、社会阅历的增加、知识水平的提高,职业理想会由朦胧变得清晰,由幻想变得理智,由波动变





得稳定。因此，职业理想也具有一定的发展性。树立科学的职业理想，对于大学生来说，具有重要的意义。

1. 职业理想是职业选择的向导

职业理想是人们对未来职业的向往，一个人一旦确立了职业理想，就会朝着实现这一理想的方向去努力。为了实现职业理想，首先必须选择与之相应的职业。这个职业可以是所从之业，也可以是所创之业，否则职业理想就没有实现的载体。因此，职业理想对个人的职业选择起着重要的导向作用。

2. 职业理想是取得职业成功的推动力

职业理想是人们对未来职业的追求，是个人成就事业、推动社会进步的精神力量。无论选择就业还是创业，都必须积极进行相关知识的积累和相关能力的培养，为实现自己的职业理想做准备。走上工作岗位后，还要利用自己所学的知识和掌握的能力，努力地、创造性地做好工作，直到取得事业上的成功。

三、追寻梦想

梦想是人们内心深处的渴望和追求，是对于未来的期望和希望。每个人都有自己的梦想，这个梦想可能是成为一名音乐家、科学家、企业家，或是投身某种社会公益事业等。无论梦想的具体内容是什么，它都是人们前进的动力和指引。

然而，追寻梦想的过程并不是一帆风顺的，可能会遇到各种挑战和困难，这就需要人们具备追求梦想的勇气和坚持实现梦想的信心。勇气意味着敢于面对挑战和风险，敢于跳出舒适区迎接新的机遇；坚持意味着不会轻易放弃，即使面临失败或困境，也要继续努力。



拓展阅读

海伦·凯勒的故事

海伦·凯勒 1 岁 7 个月时因为疾病不幸失去了视觉和听觉，这一变化让她的性格日益暴躁乖僻，直至遇到了改变她一生的家庭教师——安妮·莎莉文。莎莉文老师的到来，给海伦·凯勒带来了光明和希望，还有奇迹。



笔记栏



沙莉文老师带着海伦·凯勒用触觉感受实物，在她的手心写下物体的名字，教她感知发出音节的声带振动。就这样，海伦·凯勒慢慢掌握了大多数单词的拼写，有了认知世界的工具。掌握了拼写方法后，在莎莉文老师的帮助下，海伦·凯勒开始学习各科知识。学习的过程是艰辛的，但海伦·凯勒有着强烈的求知欲，面对重重困难，她仍能保持乐观积极的态度。1900年，海伦·凯勒考上了拉德克利夫学院（1999年该校并入了哈佛大学），圆了她的大学梦。1904年，她以优异的成绩毕业。

虽然失去了视觉和听觉，但是海伦·凯勒热爱生活，更用心体会世界的一切美好。她嗜书如命，从小到大阅读了无数书籍，带给她很多力量，也带给她很多乐趣与智慧。她写的《假如给我三天光明》一文激励了一代又一代人，她是当之无愧的榜样。为了让更多的盲人过上幸福生活，拥有谋生能力，她义无反顾地致力于为美国盲人基金会筹募资金，将自己的精神力量传递给更多人。她虽然看不见光明，但是心里有光明。她乐观又勇敢，因为看不到字、听不到声音，学会一个简单的字都要失败很多次，开口说一句话都要练习无数次……但她从不放弃！这样的人是生命的大师，是值得人们学习的榜样！

（资料来源：编者根据相关资料整理编写）

海伦·凯勒的故事告诉人们，人生最可悲的不是失去了什么，而是没有希望与梦想。试想，一个连梦想都没有的人，如何能积极行动呢？海伦·凯勒向人们传递的不仅是乐观向上的精神，还有坚持成功的信念。当人们悲观失落的时候，想想海伦·凯勒的乐观心态；当人们想放弃的时候，想想海伦·凯勒的坚持。海伦·凯勒的人生证明，只要拥有梦想，明确方向，坚定意志，就一定能走出自己的人生之路。追寻梦想的过程是一段充满挑战和使人成长的旅程，也是令人兴奋和富有意义的旅程。只要不断努力、相信自己、保持勇气，就没有事情能阻拦人们实现自己的梦想。





第二节



自我认知与职业选择

一、兴趣与职业

兴趣是个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向，是指个体对环境中的、人、事、物的喜爱程度，也是引起个体保持注意的一个重要内部因素。它表现为个体对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。

兴趣有两种：一是职业兴趣，即个体力求了解某种职业或进行某项职业活动的心理倾向，如有人喜欢研究物理，有人热衷营销；二是非职业兴趣，即个体在日常生活中做某件事情的倾向，如有人喜欢读书，有人喜欢运动。现实中人们发现很难将职业兴趣和非职业兴趣截然分开，它们之间也有着重要的联系，但这里需要更加关注的是职业兴趣。人们探索职业兴趣的意义在于：兴趣引领职业选择的方向，同时增强职业发展的动力，也能提高职业满意度。

（一）认识职业兴趣

职业兴趣在职业规划中非常重要，如果一个人选择了与自己的兴趣不相关的工作，可能会感到不满意、失落，甚至缺乏动力；相反，如果一个人选择了与自己的兴趣相关的工作，可能会感到满足和自豪，愿意付出更多的时间和精力投入工作，并从中获得成就感和满足感。

职业兴趣可以帮助个人选择职业方向，更好地了解职业的核心要求和招聘标准。例如，一个人如果对计算机编程或游戏设计感兴趣，他就可能更加了解这个行业的需求和特点，更好地准备相关的技能和知识，在就业市场上更具竞争力。职业兴趣有利于个人更好地适应和享受工作。

在职业规划中，大学生应重视自己的职业兴趣，并以此为基础，找到自己真正感兴趣的职业。



（二）职业兴趣类型与对应职业

1. 霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国著名的职业指导专家,于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。该理论认为,职业选择是个人兴趣的延伸和表现;每一个具有特定兴趣类型的人,都会对相应的职业类型中的工作或学习感兴趣;个人的兴趣与工作之间的适配与对应,是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。

职业兴趣包括六种基本类型,即现实型(R)、研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、积极进取型(E)和常规型(C),并以六边形表示出来,如图1-1所示。

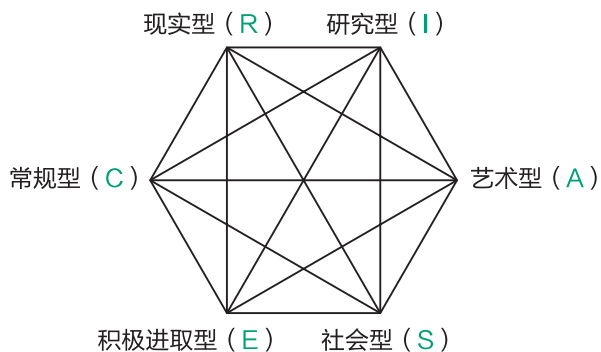


图 1-1 霍兰德职业兴趣类型

在霍兰德职业兴趣类型中,六个角分别代表六种职业兴趣类型。这六大类型并不是并列的,也没有明晰的边界。霍兰德以六边形标示出六大类型之间的关系:相邻关系(两种类型共同点较多)、相隔关系(两种类型共同点较少)、相对关系(两种类型对立点多、共同点少)。

下面对六种类型的特点及其对应职业进行详细介绍。

(1)现实型(R)。这种类型的人偏好具体任务,追求可实现的目标,特点是遵守纪律、喜欢安定、感情较为理性、洞察不够敏锐。他们喜欢操纵工具、机器,能适应客观自然和具有明确任务的环境,重视物质的实际收益,比较适合从事有明确要求和需要一定技能技巧,能按一定程序进行的工作,如农业、机械、电子技术、采矿等行业。

(2)研究型(I)。这种类型的人好奇心强、强调分析和反省。他们乐于选择观念革新、具有开拓性的生产环境。他们喜欢需要观察和科学分析的创造性活动,以





及需要探索精神的工作项目，如科研、创作、计算机编程等行业。

(3) 艺术型(A)。这种类型的人具有丰富的想象力，有理想、好激动、善于创新，精于利用情感、直觉与想象来开创艺术形式或创造艺术作品。他们习惯从事非系统的、自由的，要求利用感情和直觉来欣赏、领会或创造艺术形式的行业，如美工、作曲、影视、文学创作等。

(4) 社会型(S)。这种类型的人乐于助人、惯于交际、容易合作、重视友谊、责任心强，适应要求理解、缓和他人行为的环境。他们对为他人提供服务、为别人谋福利、与他人建立和发展各种关系的职业比较感兴趣，如教育、咨询、医疗等行业。

(5) 积极进取型(E)。这种类型的人充满热忱，具有冒险精神，自信，交友广泛，精力旺盛，善于表达自己的意见，善于制定规则，影响或说服他人，追求权力、权威，具有领导才能，比较适合管理、生产销售、政治、外交等方面的职业。

(6) 常规型(C)。这种类型的人顺从，具有良好的自我控制能力，但缺乏想象力，喜欢稳定、有秩序的工作环境，适合从事对众多信息进行加工和整理的工作，如办事员、仓库管理员、图书管理员、会计等。

2. 兴趣类型职业索引

在霍兰德职业兴趣类型中，通常用得分最高的三种兴趣的字母代码来表示一个人的职业兴趣，这个代码被称为“霍兰德职业代码”(Holland Code)。代码字母间的顺序表示兴趣的强弱程度，如SAI型和AIS型的人，虽具有相似的兴趣，但是他们对同一类型事物的兴趣强弱程度是不同的。人们借助霍兰德代码，能迅速、有系统、有依据地选择职业。需要注意的是，这是一种静态的人职匹配，现实中的职业在不停变换，有些职业逐渐消失，新业态也不断涌现、推陈出新。这个职业索引仅供读者参考，不能简单地“按图索骥”。

二、能力与职位

能力是人们具备的知识、技能和经验，是在岗位中表现出色的关键因素。不同的职位对应着不同的能力要求。例如，销售人员需要具备良好的沟通和谈判能力，项目经理需要具备组织和领导能力。因此，人们在进行职业选择时需要评估自己的



笔记栏



能力，并选择与自己能力相匹配的职位。

（一）能力与职业能力

能力是个体在完成任务或达成目标时所体现的素质。不同个体在同一活动中表现出的能力有所不同，能力高低直接影响活动效率，决定活动能否顺利完成。

按照获得方式不同，能力分为能力倾向和技能两大类：能力倾向是指生来具有的特殊才能，也就是人们常说的天赋；而技能是指经过后天学习和训练培养出的能力，如运动技能、心智技能。其中能力还可分为一般能力和特殊能力：一般能力是指在进行各种活动中具备的基本能力，如感知力、记忆力、思维能力、注意力等；特殊能力是顺利完成某种专门活动所必备的能力，如音乐能力、绘画能力、数学能力、操作能力等。一般能力和特殊能力相互关联，如音乐能力可具体体现为音乐感知力、音乐记忆力、音乐想象力等。

职业能力是人们从事某种职业的多种能力的综合。例如，作为教师只具有语言表达能力是不够的，还必须具备对教学的组织和管理能力，对教材的理解和使用能力，对教学问题和教学效果的分析、判断能力等。如果说职业兴趣能决定一个人的择业方向，以及在该方向所乐于付出努力的程度，那么职业能力则说明一个人在既定的职业中是否能够胜任，也能说明一个人在该职业中取得成功的可能性。职业能力还指一个人能够寻找到满意的工作、适应环境变化，以及调整自己胜任工作的能力，包括工作能力、适应能力和求职能力。用人单位所重视的大学毕业生的“就业力”，就是指适应工作的能力和潜力。

（二）职业能力的分类

由于职业能力是多种能力的综合，因此可以把职业能力分为一般职业能力、专业能力和综合能力。

1. 一般职业能力

一般职业能力主要是指一般的学习能力、文字和语言运用能力、数学运用能力、空间判断能力、形体知觉能力、颜色分辨能力、手的灵巧度、手眼协调能力等。此外，任何职业岗位的工作都需要与人打交道，因此人际交往能力、团队协作能力、对环境的适应能力，以及遇到挫折时良好的心理承受能力都是人们在职业活动中不可缺少的能力。





2. 专业能力

专业能力是指从事具体的职业活动所需要的特定技能及与其相应的知识,包括单项的和综合的技能与知识。它是劳动者胜任职业工作、赖以生存的核心本领,是基本的生存能力。对专业能力的要求是合理的知识结构,强调专业的应用性、针对性。在更高层面上的专业能力还包括对新技术的理解力、职业的适应性、合理化建议、过程优化、质量意识、安全意识、经济意识、时间意识等。

例如,对于医生而言,专业能力包括综合运用解剖学、组织胚胎学、生理学、生物化学、病理学、药理学、诊断学等专业知识和临床实践能力;从更高层面而言,医生要具有救死扶伤的职业精神和较高的道德水准。由于医生的工作对象是人,而且是特定生活环境下的人,因此临床医生必须了解环境因素,如天文、地理、气象等对人的影响;由于人的社会属性,医生还被要求了解患者的心理。

3. 综合能力

这里主要介绍国际上普遍注重培养的“关键能力”,包括以下四个方面:

(1) 跨职业的专业能力。从三个方面可以体现出一个人跨职业的专业能力:一是运用数学和测量方法的能力,二是计算机应用能力,三是运用外语解决技术问题和进行交流的能力。

(2) 方法能力。方法能力是指具备从事职业活动所需要的工作方法和学习方法,包括制订工作计划的步骤、解决实际问题的思路、独立学习新技术的方法、评估工作结果的方式等。方法能力是基本发展能力,对方法能力的要求是科学的思维模式,强调方法的逻辑性、合理性。在更高层面上的方法能力还包括分析与综合,全局与系统思维,整体与创新思维,决策、迁移能力,信息的截取、评价和传递,目标辨识与定位,联想与创造力等。比较核心的方法能力主要包括批判性思维和信息能力。

(3) 社会能力。社会能力是指从事职业活动所需要的行为能力,包括人际交往、公共关系、职业道德、环境意识等方面。例如,与同龄人相处的能力、在小组工作中的合作能力、交流与协商的能力、批评与自我批评的能力,以及认真、细心、诚实、可靠等。社会能力既是基本生存能力,又是基本发展能力,对社会能力的要求包括积极的人生态度,强调对社会的适应性、行为的规范性。进一步发展后的社会能力还包括社会责任感、群体工作的协调与仲裁、宽容、心理承受力、参与意识、自信心、





成功欲、积极性、主动性、灵活性、语言及文字表达能力等。比较核心的社会能力主要包括沟通能力及领导与合作能力。

(4)个人能力。随着我国经济体制改革的深入、法制的不断健全完善,人的社会责任感和诚信将越来越被重视,一个人的职业道德会越来越受到全社会的尊重和赞赏,爱岗敬业、工作负责、注重细节的职业人格会得到全社会的肯定和推崇。

(三) 职位与职业能力结构

不同类型的职位对职业能力构成的要求也不尽相同。有一些职位要求的专业性比较强,不是该领域的人可能完全无法胜任工作,这种类型的职位对于个人的专业能力要求就会比较高。例如,主治医生、无线电工程师、图书编辑、电气工程师等职位要求求职者具有较强的专业素养,对于通用能力的要求反而比较低一些,而专业性比较弱的职位,如销售专员、行政专员、策划专员等,更倾向于拥有较高的通用能力。这些职位在工作中对人际交流能力的需求比较大,而且更需要制订工作计划及解决实际问题的能力。

根据不同的职业,与霍兰德职业兴趣理论相对应,可以将职业所需的能力分为以下六种类型:现实型、研究型、艺术型、社会型、积极进取型和常规型。

1. 现实型

现实型职位要求的专业性较强,从事该职位的工作人员在牢固掌握专业知识的基础上,对相近专业的知识也要比较了解,并有较好的计算机应用能力、表达能力和理论应用于实际的能力。现实型职位的工作一般比较艰苦,要求从业人员有不辞劳苦、艰苦奋斗的创业精神和严肃认真、一丝不苟地求实的工作态度。

2. 研究型

研究型职位多从事专业性较强的工作,在职业能力方面,对专业能力的要求较高。它是一种创造性劳动,因此要求从业人员具备以创造力为核心的知识结构。除具备宽厚扎实的基础知识和专业外语能力以外,还要具备较渊博的知识,达到专与博的有效结合。在通用能力方面,则需要具备独立思考、勤于实践、不怕挫折的良好心理素质。





3. 艺术型

从事艺术型职位的主要有作家、服装设计师、音乐家、舞蹈家、摄影家、书画雕刻家、广告设计师等艺术文化界人士。艺术型职位在知识和能力上对从业者素质的要求是：能博采众长和广泛涉猎，具有敏锐的观察力、丰富的想象力、坚强的毅力、得天独厚的艺术天赋、不断的创新精神等。

4. 社会型

社会型职位多涉及教书育人、救死扶伤、提供公共服务、协调人际关系、为人民提供生活便利等方面的工作，如教师、医生、律师、法官、广播电视工作者等。社会型职位既需要从业人员具有较强的专业知识，也要求其具有较高的通用能力，具体的要求虽因不同职业而异，但共同点在于不仅需具备广泛的知识面和相应的专业知识，还需要有一定的理解能力、社会活动能力、组织协调能力、自身形象设计能力和文字表达能力等。

5. 积极进取型

企业型职位多涉及专业性较弱的工作，比较重视通用能力。该类型的职位要求贯彻国家的方针政策并能灵活运用，具有高度的公众意识；具备坚实的管理专业理论和实践经验，同时具有较广博的自然知识和社会知识；具备一定的领导、组织协调才能及中外语言文字表达能力；具有健康的身体和充沛的精力，以应对千头万绪和千变万化的工作。

6. 常规型

常规型职位是指与组织机构内部制度性、规范性、信息传播性等有关的日常事务处理的活动，如打字员、档案管理员、办事员、秘书、图书管理员、法院书记等。事务型职位也可以被归属为专业性较强的职位，但其专业能力相对于研究型职位而言比较容易。这类型的职位在知识方面侧重于基础文化知识，对于职业技术相关知识有较具体地了解，要懂得统计、档案管理知识，熟悉专门法规和规章条例，一些涉外单位对外语也有较高的要求。在通用能力方面，则要求具有较高的社交能力、语言表达能力和干练的办事能力等。



霍兰德兴趣与职业测试



笔记栏



三、价值观与择业

（一）价值观与职业价值观

价值观是指个体对客观事物及自己行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价，是对“什么是好的”总的看法，是推动并指引个体做出决定、采取行动的原则与准则，是个性心理结构的核心因素之一。它使人的行为带有稳定的倾向性。

职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也是一个人对职业的认识态度，以及对职业目标的追求和向往。个体的理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在其职业价值观上。每种职业都有各自的特性，不同的人对职业意义的认识不同，对职业的好坏也有着不同的评价和取向。

职业价值观是个体对职业价值的基本认识和基本态度，是人们在选择职业时的内心尺度，反映的是个体的需要与社会职业属性之间的关系，它支配着人的择业心态、行为，以及信念和理解等。即使在相同的社会条件下，每个人的职业价值观也具有差异性，并且任何具体的职业价值观都是在一定的社会历史条件下形成的，具有鲜明的时代特征，必然随着社会的发展而变化。

俗话说：“人各有志。”这个“志”表现在职业选择上就是不同的职业价值观，是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为，对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。

（二）职业价值观影响职业选择

个体的职业价值观决定职业选择。职业价值观是影响个体做出职业选择的核心要素，每个独立的个体不是只具有单独的职业价值观，而是同时被多种职业价值观所影响，因此不可避免地会产生职业价值观冲突。

人们在做职业抉择的过程中会受到很多因素的干扰，如大城市的诱惑、薪资待遇的差别、父母的期待与愿望等，很容易让自己迷失方向。只有明确自己的职业价值观，想清楚自己最想要的是什么，才能在做职业抉择的过程中坚守自己的理想。

（三）价值观影响未来的生活方向

价值观不同，对人生的规划也不一样，其实每个人在人生规划上的选择没有





对错之分，只是认可的生活方式不同而已。就像有的人追求事业上的成功，有的人则认为经营家庭、抚养后代最重要，每个人价值观的不同决定了其对事业和家庭投入程度的不同。有效的生涯决策与个体对自己的价值观辨析程度有关，我们对自己的价值观辨析越清晰，职业生涯规划的过程就越容易。所以，人们要不断审视和确认自己的价值观，如经常自问：“我最想要什么样的生活，我的人生最不能放弃的是什麼，我内心深处最在乎的是什麼，什麼事业是可以让我付出一生的心力去追求的……”只有这样，职业生涯路上才可能更快乐地做自己。

拓展阅读

鲁迅的选择

在中国的现代史上，有一位人物熠熠生辉，他就是鲁迅。作为我国现代杰出的文学家、思想家和革命家，鲁迅先生以笔为武器，对社会现实进行了深刻的批判。

鲁迅的人生中一个重要的职业选择是“弃医从文”。在那个风雨如磐的年代，鲁迅抱着医学救国的热情东渡日本留学，然而一次观看电影的经历却让他深感震撼：影片中，中国人被日军残忍杀害，而围观的中国同胞们却麻木不仁、无动于衷。这使鲁迅意识到，学医只能从肉体上救治国人，仅凭医术无法唤醒国人麻木的心灵。于是，他做出了“弃医从文”的职业选择，决心通过文学来唤醒沉睡中的中国人。

当时，中国正遭受外强的侵略与压迫，民族尊严被无情践踏。封建社会的奴性思想使人民变得软弱可欺，鲁迅深知一个民族的崛起离不开每一个人的觉醒。鲁迅选择与黑暗的现实对抗，不仅是为了推翻清政府，更是为了激发中华民族的精神力量。鲁迅的作品也以深刻的洞察力和犀利的笔触直指社会弊端和人性弱点，如《狂人日记》《阿Q正传》等。他的作品揭示了封建礼教的吃人本质，批判了国人的看客心理和“阿Q精神”的劣根性。这些作品成为时代的警钟，唤起了无数国人的自我反思与追求变革的热情。鲁迅“弃医从文”的职业选择，为他成为在思想上影响一代又一代国人的精神导师奠定了基础。



笔记栏



个人的理想重要还是民族的振兴重要？鲁迅先生的职业选择彰显了个人理想与民族大义的融合。作为新文化运动的先驱者，鲁迅对此做出了明确的选择。他以文学为阵地，为民族的振兴而呐喊。他是最坚强的革命战士，是最有理想信仰的追求者。而生活在政治稳定、人民安居乐业、经济强盛、军事强大时代的我们，更要传承和弘扬鲁迅先生的这种精神，在为梦想而奋斗的道路上将个人前途与国家命运紧密相连，用不懈的努力成就伟大的中国。

（资料来源：编者根据相关资料整理编写）

第三节



做好路径规划，成为适宜人才

一、基于自我认知，选择发展方向

选择发展方向直接影响着大学生的职业生涯和人生轨迹，只有基于自我认知，才能够更加准确地选择适合自己的发展方向。

对于人生发展的方向，大学生首先应该有一个大概的范围可供选择；其次再具体落实到某个领域。越明确的人生发展方向定位，越能够促使自己的大学目标和规划具体可行。从微观上说，即大学与大学毕业以后，大学生应该做什么，在通常情况下涉及以下四种选择。

（一）国内升学

面对严峻的就业形势，为了提高自身的就业竞争力，有相当多的本科生把毕业后继续升学，接受更高阶段的教育作为首选。大学生选择考研出于不同的目的：学术追求、逃避就业、改换专业、学历情结、升学惯性、增加未来就业筹码等。所以，为什么要考研，是首先需要明确的问题。任何人都要走进职业社会，走上工作岗位，不可能一辈子只是在学习。考研是实现人生目标的一种手段，而非最终目标或唯一路径。因此，大学生要树立正确的考研观，理性选择考研。





首先，要一分为二地看待考研问题，客观分析考研带给大学生的好处，以及存在的风险。其次，要结合自己的职业目标，三思而行。比较一下考研的好处是否能够弥补其劣势？如果选择了考研，是否会因为丧失了就业机会而感到懊悔？如果选择了就业，是否因为没有参加考研而悔恨？有没有第三条路，可以把考研和就业结合起来？最后，权衡利弊，从目标开始找到最优方案，确定考研是不是自己想要的？如果是，就开始制订自己的考研计划，并把计划分解为可执行的步骤。

既然决定了考研，那么接下来就是具体规划了，科学的考研规划，应该从大学二年级开始明确。大学生经过大一阶段的适应和历练，在大二阶段就可以进行有针对性的考研准备，打好专业知识的基础。进入大学三年级后，除了专业知识外，还要强化英语和政治科目的学习。大三是考研准备的白热化阶段，要制订严格的学习计划，掌握科学的学习方法，选择正确的参考资料，合理利用时间，适时进行学习总结，循序渐进、逐步提高。大四是巩固和强化阶段，要根据自己的具体情况进行有针对性地考前强化。同时，考研报名也拉开了帷幕，一切都要切合实际，不能盲从草率。报考过程中，要多了解各方面的情况，掌握足够的信息，做出科学的决策也是考研成功的重要因素。

（二）出国留学

随着我国经济的快速发展和对世界一流人才的大量需求，出国留学已经成为越来越多毕业生的选择，然而出国留学也需要制定规划。首先，要明晰留学的意义和效果，“只要能出去，哪里都可以”的态度是非常不可取的。其次，留学只是人生中的一段教育经历，留学结束后还有更长的职业发展道路要走，所以大学生要提前思考如下问题：将来回不回国？毕业后马上回国还是工作一段时间再回国？最后，专业选择很重要，要结合自身所要从事的职业进行理性选择。

大学期间就一定要多收集出国留学相关资料，充分了解留学目的地高校的教育体制和特点，了解高校的招生细则与标准，充分评估选择留学后的各种投入。一旦确定选择出国留学，就要开始准备，首先要具备良好的外语水平，其次要拥有优异的专业成绩、较强的综合素养等。这些都需要在留学准备期间通过各种途径进行提升和培养。





（三）求职择业

在市场经济条件下，我国大学生择业实行“双向选择、择优录取”的原则，通过学校推荐和参加各种供需见面会，双向选择签订就业协议后走入职业社会，这是目前大多数毕业生的选择。

双向选择要求毕业生公平地参与竞争，而求职择业能否成功的关键也在于自身具备的竞争力。竞争力是大学生参与职业活动所必需的、最基本的能力，具有普适性和广泛的可迁移性，影响辐射到行业通用技能领域和专业特定技能领域。这就要求大学生必须正确认识自己，根据社会需要调整自己的知识结构和综合素质，努力提高自身的综合竞争力，为顺利就业打好基础。

（四）自由职业

根据美国的韦氏大词典的解释，自由职业者是脑力劳动者或服务提供者，不隶属于任何组织，是不向任何雇主作长期承诺而从事某种职业的人，他们在自己的指导下自己找工作做，经常但不是一律在家里工作。自由职业者多为从文、从艺人员和互联网生态圈人员，如自由撰稿人、编剧、画家、编辑、音乐人、演员、电脑精英、策划人、网络主播、网络带货、在线教育人员等。随着经济的发展、技术的进步和社会保险制度的完善，自由职业者也正在向其他领域不断扩展，甚至有的人还可能同时承担多种自由职业角色。这对一些特殊专业毕业的大学生或是对工作自由度要求较高的大学生来说，也多了一种职业选择。

二、放宽个人视野，规划职业路径

当前不少大学生读研之后又热衷考公考编，把“上岸”定为目标。站在个人视角上，学生读研、考公考编虽无可厚非，但也要理性地认识就业市场，着眼于更广阔的成长空间。不管选择哪种方向，我们最终都要投身职场，规划自己的职业路径。例如，越来越多的大学毕业生加入自主创业的大军中，不仅解决了自己的就业问题，还给其他人提供了就业机会和岗位。

例如当下有越来越多以高学历、高技术为特征的创业者进入“三农”领域深耕，他们既脚踏实地关心粮食和蔬菜，又“面朝大海”眺望市场和未来。这种“新农人”



现象意味着，站在新的历史节点上，“三农”领域必将成为各路有头脑、有远见、有闯劲的有志之士大有作为的广阔天地。再比如，随着国家对大学生到国际组织实习任职政策的逐步完善，大学生到国际组织任职将成为大学生就业的新方向。

在传统认知的就业路径之外，还有很多特殊就业渠道向大学生开放，等待大学生在广阔天地实现自身价值，本书将在第三章详细介绍。

课程反思

1. 你的人生理想是什么？要实现人生理想这个目标，你应该如何行动？
2. 霍兰德职业兴趣类型有哪几种？你的职业兴趣类型是哪一种，对应的职业有哪些？



笔记栏