

策划编辑：师丽华
责任编辑：刘丽丽
封面设计：黄燕美

大学生职业 生涯规划与就业指导 (第2版)

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO



ISBN 978-7-5635-7039-3



定价：49.80元

高等职业院校公共基础课精品教材

大学生职业生涯规划与就业指导 (第2版)

主编 许新建 朱庆国 赖德川

北京邮电大学出版社



高等职业院校公共基础课精品教材

大学生职业 生涯规划与就业指导 (第2版)

主编 许新建 朱庆国 赖德川



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

高等职业院校公共基础课精品教材

大学生职业 生涯规划与就业指导 (第2版)

主 编 许新建 朱庆国 赖德川
副主编 王卿潘 林晶晶 黄海斌
郭琼山 洪欣仪 林志军



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书共分八章,分别为职业生涯与生涯规划,正确认识自我,职业世界认识与探索,职业生涯目标与职业决策,职业适应与能力提升,就业准备,求职实践指导,就业政策、就业陷阱和就业权益等。

本书既可作为高等职业院校公共基础课的教材,也可作为相关人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 许新建, 朱庆国, 赖德川主编. -- 2 版. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2023. 9

ISBN 978-7-5635-7039-3

I. ①大… II. ①许… ②朱… ③赖… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 175565 号

策划编辑: 师丽华 责任编辑: 刘丽丽 封面设计: 黄燕美

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市龙大印装有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 231 千字

版 次: 2023 年 9 月第 2 版

印 次: 2023 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-7039-3

定 价: 49.80 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话: 400-615-1233

《大学生职业生涯规划与就业指导（第2版）》

编写委员会

主 编 许新建 朱庆国 赖德川

副主编 王卿潘 林晶晶 黄海斌
郭琼山 洪欣仪 林志军

参 编 顾京慧 张 丹 陈 丽
林文丹 孙 倩 邵 萍
肖金鹤 张乃月 杨慧婷
王金威



第2版前言 PREFACE

职业生涯规划是一个长期的、动态的过程，贯穿每个人生命的大部分时间。对大学生进行职业生涯规划教育是社会经济发展的客观要求，也是个体可持续发展的客观要求，更是帮助大学生顺利就业、实现自我价值的重要手段。

根据教育部数据，2023年全国普通高校毕业生总规模达1158万人，同比增加82万人，大学生就业形势严峻复杂。党的二十大报告指出，“实施就业优先战略。就业是最基本的民生。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”，要“统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位”。为了提高大学生的竞争优势，缓解大学生的就业压力，及时将新思想、新精神融入教材，为大学生的就业问题提供有效的解决思路，编者编写了《大学生职业生涯规划与就业指导（第2版）》。

《大学生职业生涯规划与就业指导（第2版）》以学生为本，着眼于社会的发展，立足于学生的现状，从职业生涯与生涯规划认知开始，指导学生通过自我探索、职业世界探索明确阶段目标，掌握就业知识，提升就业能力，从而做出正确的人生规划。

《大学生职业生涯规划与就业指导（第2版）》共八章内容，通过分析大学生的特点和求职择业的需要，以实用性为原则选取理论内容及案例，详细指导大学生如何进行职业生涯规划、就业规划及实践。每章内容都包括人生寄语、学习目标、关键术语、主题互动、拓展阅读、案例分享与能力训练等栏目，丰富多样的栏目、通俗易懂的语言保证了本书的可读性、实用性和指导性。

本书由泉州轻工职业学院教育学院副院长许新建，全国职业教育教学指导委员会委员、泉州市人力资源协会会长朱庆国，泉州轻工职业学院教务处处长赖德川任主编；泉州轻工职业学院王卿潘和林晶晶、泉州海洋职业学院黄海斌、泉州华光职业学院郭琼山、泉州轻工职业学院洪欣仪、泉州市主学企业管理咨询有限公司林志军任副主编。武夷学院顾京慧，泉州轻工职业学院张丹、陈丽、林文丹、孙倩、邵萍、肖金鹤、张乃月、杨慧婷，闽南理工学院王金威参与了本书的编写工作。

编者在编写本书的过程中参考和借鉴了许多专家、学者的著作与研究成果，
在此向相关作者表示深深的谢意！

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

第1版前言 PREFACE

职业是人们奉献社会的一种途径，同时也是一种精神寄托。通过工作，人们能够实现人生的价值。但是，近年来，大学毕业生就业难的问题日益加剧，有些毕业生的综合素质与社会经济发展要求不相吻合。毕业生在选择职业时存在较大的盲目性，在求职过程中心理落差较大。他们在面对较为复杂的社会环境时，总会感到惶惑和不适应。产生这些现象的主要原因有毕业生就业错位、不适应工作环境、不清楚该如何在职场上正确行事、信念不够坚定、职业素养偏低、专业技术不过硬等。因此，要解决大学生就业难问题，不仅需要政府和社会的努力，更需要大学生树立正确的择业观念，提高就业能力，做好职业生涯规划，正确认识就业过程。

本书结合当前高等院校毕业生的就业形势，针对大学生的职业生涯规划 and 求职、择业所需要的各种知识和能力，进行理论指导和实践训练。

本书编写思路清晰，内容编排在注重系统性、全面性的同时，还兼顾趣味性和实用性，努力达到理论讲解和技术指导相结合。

全书分为职业生涯规划篇和求职就业篇，共有八章，分别是认识职业生涯规划、正确认识自我、职业世界认识与分析、职业决策、制订职业生涯规划、就业准备、求职实践指导、就业权益维护。

本书由泉州轻工职业学院许新建、苏尚龙、张丹任主编，泉州轻工职业学院易德才、官如香、罗晶伟、孙倩、林文丹、肖金鹤、林晶晶任副主编。

本书可作为高等院校大学生职业生涯规划与就业指导课程的教材，也可作为从事职业生涯规划、就业指导工作的工作人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

由于编者学识有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

101010101

目录 CONTENTS

第一章	职业生涯与生涯规划	1
	第一节 职业与职业生涯	2
	第二节 职业生涯规划	13
第二章	正确认识自我	23
	第一节 自我认知概述	24
	第二节 积极的自我探索	30
第三章	职业世界认识与探索	47
	第一节 走进职业世界	48
	第二节 做好职业准备	58
第四章	职业生涯目标与职业决策	65
	第一节 职业生涯目标	66
	第二节 职业决策	73
第五章	职业适应与能力提升	87
	第一节 正确认识角色转换	88
	第二节 人际关系适应	96
	第三节 时间管理	104
	第四节 情绪管理	111

第五节 工匠精神	120
第六章 就业准备	127
第一节 就业心理调适	128
第二节 就业信息的收集与整理	135
第三节 求职材料撰写	145
第七章 求职实践指导	155
第一节 笔试与笔试技巧	156
第二节 面试与面试技巧	161
第八章 就业政策、就业陷阱和就业权益	173
第一节 就业政策介绍	174
第二节 警惕就业陷阱	184
第三节 维护就业权益	191
参考文献	205

1

第一章 职业生涯与生涯规划



人生寄语

《礼记·中庸》中说：“凡事预则立，不预则废。”每个人都应努力做到“不打无准备之仗”。经过深思熟虑的谋划之后再去经营的人生如同有的放矢，自然事半功倍。一个人只有在明确目标之后才能有计划、有步骤地准备好达到目标的所有条件。

学习目标

知识目标

- 理解职业与职业生涯的含义。
- 了解职业生涯规划的含义和分类。
- 熟悉职业生涯规划的影响因素。
- 明确职业生涯规划的主要步骤。

能力目标

- 正确认识影响职业生涯规划的各种因素。
- 主动、积极地激发自己的职业规划意识。
- 客观看待社会实际，树立正确的职业观。

关键术语

职业 职业生涯 职业生涯规划

第一节 职业与职业生涯

主题互动

表 1-1 列出了一些企业在招聘时提出的职位要求，你能猜到这些分别是什么职业吗？将你的答案填在相应的位置。

表 1-1 职业盘点

招聘职位要求	职 业
体验酒店的服务、环境、卫生、价格、餐饮等方面，如床垫软硬、空调冷暖、网速快慢、下水道是否畅通、淋浴水流是否过大等，调查后根据客观的体验结果写成报告，供酒店客人参考	
在网络或者数字化信息平台上，运用网络的交互性和传播公信力对自己的产品进行营销推广	
从事二手车信息传递、收购、销售及销售代理、第三方增值等中介服务工作	
从事面向全社会劳动者进行专业性、技能性、实操性职业（技能）培训一体化教学及培训项目开发、教学研究、管理评价和咨询服务等相关活动	
运用数字化学习平台（工具），为学习者提供个性、精准、及时、有效的学习规划、学习指导、支持服务和评价反馈	

读 书 笔 记

年 月 日

丰富多彩的职业为每个人提供了多样化的职业选择，每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。职业的选择是人生事业发展的起点，选择正确与否直接关系到人生事业的成功与失败，国家发展与民族振兴同样需要各种各样的职业。



一、职业的含义、特征、作用及分类

（一）职业的含义

从汉语词义的角度看，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。《现代汉语词典》（第7版）对职业的解释是“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。

因此，职业是指人们参与社会分工，利用专门的知识与技能，为社会制造物质财富和精神财富，获取合理报酬并将其作为物质生活来源，能够满足精神需求的工作，即人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。这种社会劳动是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、道德情操等方面的综合反映，也是一个人的权利、义务及职责的具体体现，是人的社会地位的一般性表征，如图1-1所示。

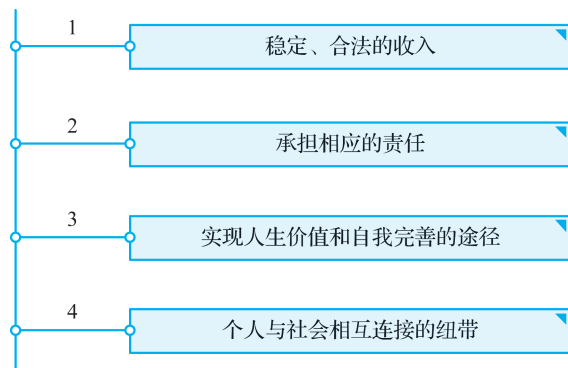


图 1-1 职业含义的要点

（二）职业的特征

1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务，履行公民义务。职业并非人类一出现就存在了，它是社会分工的结果。每种职业的产生都体现了社会分工的细化，体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此，职业是劳动者的一种社会分工角色，是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献，社会也以全体成员的劳动作为积累而持续发展和进步。

2. 价值性

职业的价值性即劳动者从中创造价值、取得收入。劳动者利用专门的知识 and 技能从事职业活动，以获取的一定收入作为物质生活的来源，这就是职业的价值性。

读 书 笔 记

年 月 日

获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机，也是其从事职业活动的结果。可以说，在当今社会，职业仍然是人们谋生的手段，是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事的职业活动是相对稳定的，是持续的。职业一直处在不断发展变化之中，随着生产力和社会分工的发展，新的职业不断出现。但是，某种职业一旦形成，便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性，这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能，也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间有很大的差异。职业不仅种类繁多，而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在很大的差异。俗话说，“隔行如隔山”。职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难，同时也使社会分工更加细化，有利于提高工作效率。

5. 规范性

职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部的操作规范性，二是指职业道德的规范性。不同职业的劳动者在其劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活动的专业性要求。不同职业在对外展现其服务时还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

6. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同，但都需要劳动者具有一定的技术。可以说，自职业产生起，就不存在一种没有技术要求的职业。目前，许多职业对学历、专业、职业资格等有明确的要求。



拓展阅读

职业的构成要素

职业主要由职业主体、职业客体、职业技能和职业报酬四个要素构成。职业主体与职业客体是相对而言的，例如，若提供工作岗位的单位或组织是职业主体，那么相应岗位上的从业者就是职业客体。职业技能是指个体就业所需的技术和能力。职业报酬是指个体从事某项职业所拥有的工资、奖金、企业年金、福利津贴、保险保障、带薪假期、学习进修、工作环境等情况。职业主体与职业客体以职业技能为桥梁、以职业报酬为纽带实现连接。

（三）职业的作用

1. 职业是个体的谋生手段

美国心理学家马斯洛认为生理上的需要是人类维持自身生存的最基本需求，包括衣、食、住、行等方面的需求。如果这些需求得不到满足，人类的生存就成问题。从这个意义上说，生理需要是推动人们行动的最强大的动力。职业活动的收入是个体的主要经济来源。职业作为人们参与社会生活、从事社会实践的主要手段，为人们提供了维持个人生存和家庭开支的重要物质基础，并使人类在此基础上实现繁衍和个体的发展。

2. 职业是个体与社会交往的渠道

在社会感情方面，人都需要朋友、同事、家人之间的友谊、合作和关爱，希望能够成为群体中的一员，从而得到关心和照顾；在被尊重需要方面，人都希望自己有稳定的社会地位，个人的能力和成就得到社会的承认。感情和被尊重是比生存层次更高的需要，是激励人发挥潜力和热情的最大动力。通过从事某种职业，个体可以与他人交往，并在交往中获得他人的认可。这种认可可以是名誉、地位、权力等非经济利益，也可以是别人对自己的尊重和信任等精神力量。被尊重的需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会充满热情，从而体验到活着的意义与价值。

3. 职业是个体实现人生价值的平台

自我价值的实现是最高层次的需要，它指的是实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大限度，完成与自己的能力相符合的一切事情的需要。在这个过程中，个体可以使自己逐渐成为自己所期望成为的人物。职业是个体发挥能力的重要载体，是个体在社会中生存和发展的重要手段。也就是说，人必须干称职的工作才会感到快乐，才会在事业上有所成就。此外，个体通过职业参与到社会劳动分工中，并在追求自我实现和发展的同时为社会做出贡献。

4. 职业是个体为社会创造财富的途径

职业分工及其结构构成了社会经济制度运行的主体，职业劳动创造出社会财富，不仅能够维持人类的生存与繁衍，还为社会的存在与发展奠定了物质基础。职业结构变动、人们为了追求未来的好职业而进行的人力投资、不同职业阶层间的矛盾冲突及解决等构成了推动社会发展的动力。

（四）职业的分类

1. 《中华人民共和国职业分类大典》的分类

2022年7月，人力资源和社会保障部向社会公示新修订的《中华人民共和国职业分类大典》（以下简称《大典》）。新版《大典》将近年来已发布的新职业纳入其中，增加或取消了部分中类、小类及职业（工种），优化调整了部分归类，修改完善了部分职业信息描述。新版《大典》将职业划分为8个大类（维持不变）、79个中类、449个小类、1 636个细类（职业）、2 967个工种。其中，绿色职业有133个（标注

读书笔记

年 月 日

为 L)，数字职业有 97 个（标注为 S），既是绿色职业又是数字职业的有 23 个（标注为 L/S）。8 个职业大类见表 1-2。

表 1-2 8 个职业大类

职业类别	具体内容
第 1 大类	党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、事业单位负责人
第 2 大类	专业技术人员
第 3 大类	办事人员和有关人员
第 4 大类	社会生产服务和生活服务人员
第 5 大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员
第 6 大类	生产制造及有关人员
第 7 大类	军队人员
第 8 大类	不便分类的其他从业人员

2. 国民经济行业分类

《国民经济行业分类》（GB/T 4754—2017）中明确我国行业共有 20 个门类、97 个大类、473 个中类、1 380 个小类。与 2011 年版比较，门类没有变化，大类增加了 1 个，中类增加了 41 个，小类增加了 286 个。其中，为体现新产业、新业态、新商业模式，主要增加的行业类别见表 1-3。

表 1-3 2017 年增加的主要行业类别

行业类别	具体内容
农、林、牧、渔业	种子种苗培育活动、畜牧良种繁殖活动、畜禽粪污处理活动
采矿业	海洋石油开采
制造业	生物质液体燃料生产、生物质致密成型燃料加工、基因工程药物和疫苗制造、特种玻璃制造、工业机器人制造、特殊作业机器人制造、增材制造装备制造、新能源车整车制造、高铁车组制造、可穿戴智能设备制造、智能车载设备制造、智能无人飞行器制造、服务消费机器人制造
电力、热力、燃气及水生产和供应业	生物质能发电、海水淡化处理
建筑业	节能环保工程施工、核电工程施工、风能发电工程施工、太阳能发电工程施工
批发和零售业	互联网批发
交通运输、仓储和邮政业	公共自行车服务、多式联运
住宿和餐饮业	民宿服务、露营地服务、外卖送餐服务

续表

行业类别	具体内容
信息传输、软件和信息技术服务业	互联网生产服务平台、互联网生活服务平台、互联网科技创新平台、互联网公共服务平台、其他互联网平台、互联网数据服务、物联网技术服务、地理遥感信息服务
金融业	小额贷款公司服务、消费金融公司服务、网络借贷服务、创业投资基金、天使投资
租赁和商务服务业	园区管理服务、商业综合体管理服务、供应链管理服务
科学研究和技术服务业	工业设计服务、新能源技术推广服务、环保技术推广服务、三维（3D）打印技术推广服务、创业空间服务
水利、环境和公共设施管理业	土地管理业等

读 书 笔 记



二、职业生涯的含义、特点及类型

（一）职业生涯的含义

在我国，“生涯”一词最早出现在《庄子·养生主》“吾生也有涯，而知也无涯”中。在《现代汉语词典》（第7版）中，“生”指活的意思，“涯”泛指边际。通俗地讲，生涯就是人的一生。在西方，生涯（career）的本义是两轮马车，后引申为道路，即人生的发展道路；也可指人或事物所经历的成长途径；还指人一生中所扮演的系列角色。由此可见，生涯是生活中各种事件的演进历程，统合了人的一生中各种职业与生活的角色，因此表现出每个人独特的自我发展形态。



视频
职业生涯与人生规划

职业处于个人生涯的核心位置，对个人的生存和发展起关键作用。20 世纪 70 年代，职业生涯专指个人生活中与工作相关的各个方面，包括一个人从职业学习开始到职业劳动的最后结束。如今，职业生涯发展成为一个更加动态、开放的概念，是指个人一生中所有的职业岗位和与工作相关的生活经历，包括获得职业能力、培养职业兴趣、选择职业、就职，直至最后完全退出职业劳动的一个完整的职业发展过程。不论职位高低、成功与否，每个人都有自己的职业生涯。

（二）职业生涯的特点

1. 可规划性

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

年 月 日

2. 差异性

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

3. 阶段性

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

4. 发展性

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

（三）职业生涯的类型

常见的职业生涯划分方法有两种：18种划分法（表1-4）和7种划分法（表1-5）。

表 1-4 职业生涯 18 种划分法

类 型	内 容
超级巨星型	这类人具有较高知名度，其行为时常在无形之中牵动许多人的利益，是公认的名人
卓越精英型	这类人品德好，知识渊博，具有深刻的洞察力，常常能化险为夷，扭转乾坤
劳碌命运型	这类人愿意安分守己，过朝九晚五的生活
得过且过型	这类人没有大的理想和抱负，很少为工作奋斗和拼搏，凡事只求过得去
捉襟见肘型	这类人即使机会来了也不知道如何把握；但是一旦错过机会，却又怨天尤人、自暴自弃
祸从口出型	这类人喜欢批评别人，常常将自己的过错推卸给别人，而且喜欢标新立异，但提出的一些计划常常无法实现
中兴二代型	这类人常常继承可观的家产，自己也兢兢业业，大多数能将家业发扬光大
出外磨炼型	这类人虽然家有产业，却让接班人到其他公司工作，让他们靠自己的能力、关系发展自己，在磨炼中得到成长
家道中落型	这类人在面对困境时常常束手无策，欲振乏力

续表

类 型	内 容
游龙翻身型	这类人能充分运用人生的蛰伏期，深刻思考自己的未来，并重新规划自身的发展，终至飞跃
转业成功型	这类人在面临困境时可以下定决心，迈开步伐，解脱束缚，另谋出路，闯出一番天地
一飞冲天型	这类人才华出众，又具有拼搏精神，一旦遇到伯乐，就能一跃而起
强力搭档型	这类人如果能得到志趣相投、能力互补的强力搭档的配合，一定可以开创成功的职业生涯
福星高照型	这类人相当幸运，往往随着时势的推移，在风云变幻中成就美好的事业前程
暴起暴落型	这类人常常人生多舛、起伏不定，崛起、衰败往往在一夕之间
随波逐流型	这类人常常目标不够明确，策略不够坚定，行动三心二意，最终只能随波逐流，很难有所成就
强者落日型	这类人虽然才能出众，也曾呼风唤雨，但常因人生的际遇虎落平阳，从此一蹶不振，不得不度残生
一技在身型	这类人一般专注于某一领域，认真钻研，始终不懈努力，踏踏实实

表 1-5 职业生涯 7 种划分法

类 型	内 容
步步高升型	这类人常常在一个组织内认真经营，尽管有时工作地点或工作内容会因公司的需要而有所改变，但是因为工作业绩突出而受主管认可，常常会步步高升
阅历丰富型	这类人变换过不少工作，供职过很多家单位，工作内容的差异性也很大，但是他们勇于尝试，敢于创新，且学习能力较强，常常能自如地应对各种突发状况
稳扎稳打型	这类人在工作初期处于探索阶段，工作转换较为频繁，经过一连串的尝试与努力之后，终于进入自己所向往的机构。该机构的升迁与发展有限，但是非常稳定，如教育院校、国家机关、邮局、银行等
越战越勇型	这类人虽然有明确的职业生涯发展方向，但是会因为某些原因受到打击或重挫。在挫败之后，他们常常可以凭借自己的毅力和能力继续努力，以更加成熟的态度面对新的挑战。最后，他们在工作中取得的成就就会远超从前
得天独厚型	这类人对自己的职业和工作没有花费太多的精力，也不积极进行探索和尝试，反而因为家庭的关系很早就确定了方向。经过刻意的栽培与巧妙的安排，他们进入公司的决策核心，并将组织发展与个人职业生涯密切结合
职业生涯因故中断型	职业生涯因故中断型是指连续性的职业生涯发展因为某些原因而停顿，处于静止或衰退的状态。导致职业生涯中断的原因有很多，如身体患上重病，不得不进行治疗等
一心多用型	这类人不愿意专注于一份工作或事业，在工作之余时常会给自己安排一些感兴趣的事，在稳定与创新之间寻找平衡点

读 书 笔 记

年 月 日



拓展阅读

读书笔记

趣缘合作

在人工智能时代，“趣缘合作”可能成为职业分工新的模式，把程序化、标准化的工作交给人工智能来完成，这实际上给人类提供了一个前所未有的去思考人文、社会和心灵的新空间。

传统的职业是建立在广泛社会分工的基础上的，社会分工是人类社会发展的特有现象，而且在不同社会阶段具有不同的特征。这种以功能性分工为基础的职业特性，使人们为了满足社会分工的需要，在就业之前都要经历长期的职业规划与教育，使自身获得社会需要的技能和知识，从而通过就业来满足社会发展的需要。然而，这种特性存在思维和兴趣限制等缺点。

人工智能重塑职业和就业体系的走向，是趣缘合作，即个人感兴趣与同兴趣人形成的社会关系网络，它具有几个显著特征：

首先，趣缘合作是以自由个体作为基础来实现的，是一个兴趣共同体。它和以往按功能分工的职业不同之处在于，人们不再为了谋求生存而工作，而是为了满足共同的兴趣自发组成相应的共同体，是释放个体个性与展现个体才华，进而实现自我创造。

其次，趣缘合作组成的共同体对有兴趣参与其中的人都是开放的，不具有排他性，而且成员创造的成果也会共享给整个团体成员，这是其他成员进一步创新的基础。

最后，趣缘合作是一个混序格局，职业分工的基础是社会分工，限定每个工作者在结构中的位置，而趣缘合作具有高度流动性，从而突破结构的限制。

未来的职业规划将愈发与兴趣紧密结合在一起，而终身学习和兴趣学习则成为教育革新的重点。从这个意义上讲，现有的职业体系和教育体系都需要为人工智能带来的改变做好准备。



三、衡量职业生涯成功的标准

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

年 月 日

（一）客观标准

职业生涯成功的客观标准，从本质上讲，主要集中在由社会认可的“较高的薪金和职位”上，其他指标可以随“薪金和职位”的获得而拥有。毋庸置疑，以可感知和证实的“薪金和职位”作为客观成功标准，使人们对职业生涯成功的评价有了可操作的评价依据，同时也有助于人们明确职业追求的目标。但片面地追求客观成功，往往会导致职业价值观被扭曲及其他一系列不良后果。另外，客观成功标准的局限性还在于，忽视了职业生涯成功因个体、民族、社会、时代的不同而存在的差异性，忽视了多元性和层次性。

（二）主观标准

在强调客观成功标准的同时，不能忽视主观成功标准。事实上，很多人在获得客观成功时，主观心理上却伴有失败感，因为“薪金和职位”并不能满足人的全部需求。在大多数时候，主观职业生涯成功的可操作化指标是指“工作或职业满意度”。成功不仅是一个社会的客观问题，还是一个人的主观问题。有些被社会认可的成功经理人其实对自己的职业生涯并不满意，从主观职业生涯成功标准来看，他们常常认为自己是失败的。因此，在衡量职业生涯成功标准中，应当引入个人的自我实现和工作意义的成分，具体包含自我认同、工作满意和精神满足等主观成功的评价指标。

职业生涯成功主观标准的重视和提出弥补了以客观标准片面地衡量职业生涯成功的某些不足。尽管如此，职业生涯成功主观标准也有其自身的局限性，主观上的工作满意和精神满足只是一种个人化的心理感受，工作或职业满意度并不能真正反映主观成功的本质内涵。客观职业生涯成功与主观职业生涯成功是职业生涯成功的两个方面，只考察客观成功或只考察主观成功都是片面的，应从主观、客观统一的角度去评价职业生涯成功，兼顾主观、客观两个方面，两者缺一不可。

案例分享

机会留给有准备的人

初入大学，谢加孙就对自己的未来有了一个清晰、坚定的规划。他十分热爱自己所学的物流管理专业，他的职业目标是成为一名优秀的物流人。在校学习期间，他扎实地掌握了专业知识，积极参与学科竞赛，也不断在学生工作中锻炼自己的能力。在实习期间，他更将每个物流项目都当作对实操、组织协调等综合能力的考核。无论是在办公室核对每个物流项目的信息，还是到仓库、码头等场所出外勤，他都会努力做好物流项目从立项到结项整个过程中的每项工作。终于，凭借着优异的成绩和丰富的社会实践经历，谢加孙顺利签约心仪的国际物流公司，从事航空零部件等重要物资的进出口贸易流通工作。

读书笔记

年 月 日

进入大学意味着你已经开启人生的另一个阶段，离自己的梦想也更进一步了。你对自己未来的职业有什么样的认识和期待呢？认真思考后，请画出自己的未来职业畅想，并朝着这个目标努力拼搏！

第二节 职业生涯规划

主题互动

准备 A4 白纸一张,彩笔和铅笔若干。首先,用铅笔在纸上依次画出 3 个圆形,这 3 个圆形分别代表过去、现在和未来,也寓意着自己的生命历程。然后,给每个圆形涂上自己认定的颜色。接着,在每个圆形中写上发生或即将发生的重大事件,如最快乐的事情、最遗憾的事情、最期待的事情等,尽可能多写。最后,向同学们展示并描述自己的生命历程。

与同学们一起探讨:从这次活动中你获得了哪些收获?你如何看待职业生涯规划对生命历程的意义?

我的收获:

职业生涯规划对生命历程的意义:

大学生处于职业探索期,职业规划意识是否完善、职业定位是否准确、职业能力是否具备对大学生的职业选择及生涯发展至关重要。职业生涯规划不能简单地等同于职业选择,它是一个人对自己一生职业发展道路的设想和谋划,是对个人职业前途的瞻望,是实现职业理想的前提。



视频
职业生涯规划伴你
同行

一、职业生涯规划的含义

职业生涯规划是给自己的未来绘制理想蓝图的过程,是职业探索与奋斗的过程,其目的(图 1-2)是争取最大的收益,少走弯路,不走错路,避免走回头路,选择走最佳的路径实现职业理想,从而实现自我价值。

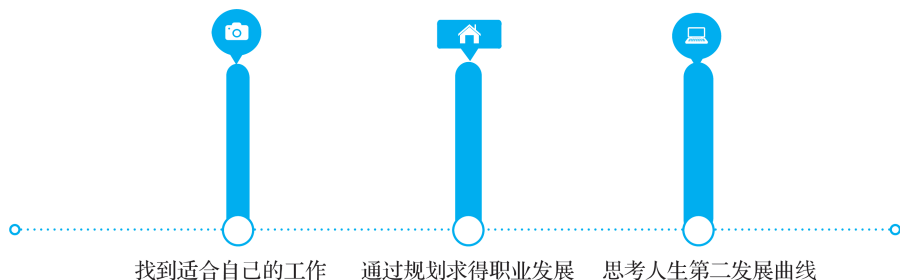


图 1-2 职业生涯规划的主要目的

读书笔记

年 月 日

职业生涯规划又称职业生涯设计，指对职业生涯和人生发展进行系统而持续的计划。一个完整的职业生涯规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。具体来说，职业生涯规划是一个人在对自己的职业生涯的客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对自己的兴趣、能力、个性及态度等进行综合分析并权衡，结合时代的特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业定位和奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。



拓展阅读

第二曲线

英国管理大师查尔斯·汉迪（Charles Handy）首次提出“第二曲线”的概念，最早用来解释组织发展的生命周期，并为组织发展提供变革依据。“第二曲线”作为一个模型，由两部分构成：一是“第一曲线”，呈S形，它不具有连续性，可以粗浅地理解为“从0到1”；二是“第二曲线”，虽然它同样呈S形，但它的开端来自“第一曲线”的着力点，此外，它具有连续性，只要你能在上一个S形曲线中找准着力点，就能无限次开启“第二曲线”。



二、职业生涯规划的五大要素

职业生涯规划的五大要素为知己、知彼、抉择、目标和行动。知己就是了解自己的各个方面，包括兴趣爱好、能力、价值观、个性、父母的管教态度、学校与社会教育对个人产生的影响等。知彼就是探索外在的世界，包括行业与职业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、薪资待遇等。抉择包括抉择技巧、抉择风格，以及抉择可能面临的冲突、阻力、助力等。在抉择之后是订立目标，然后是采取行动。上述五个基本要素缺一不可，环环相扣，是一个人在进行职业生涯规划时必须考虑的关键要素。



三、职业生涯规划的分类

按时间长短，职业生涯规划可分为人生规划、长期规划、中期规划和短期规划，见表1-6；按职业问题处理方法，职业生涯规划可分为依赖型、直觉型和理性型，见表1-7。

表1-6 职业生涯规划的类型（按时间长短划分）

类 型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标
长期规划	5~10年的规划，主要是设定较长远目标

续表

类 型	定义及任务
中期规划	2~5 年的规划，主要是设定中期的目标
短期规划	2 年以内的规划，主要是确定近期的目标，规划近期要完成的任务

表 1-7 职业生涯规划的类型（按职业问题处理方法划分）

类 型	定义及任务
依赖型	依赖父母、朋友、老师，或遵从书本与社会舆论
直觉型	凭自己的直觉和一时好恶做决定
理性型	综合考虑个人和职场等因素，分析利弊得失，做出相应的计划



四、对职业生涯规划理解的误区

（一）信息化时代变数太多，很多事情无法预测，规划亦是枉然

“凡事预则立，不预则废。”大学期间的职业生涯规划不仅是很有必要的，而且是越早开始越好。进行职业生涯规划是为了不断探索自我与环境，不断开发自己的潜能，为以后的职业道路做充分的准备。大学生应尽早开始评估自己的能力特点、兴趣长处、志向目标，从而有针对性地开始为就业做好准备。职业生涯规划并不意味着制订后就不可改变，可根据社会的变化和个人的成长不断完善。大学生可以多参加一些由学校就业指导中心或协会举办的课程，与教师及学长进行交流，也可以参加一些用人单位的宣讲会，以了解行业需求。

（二）大学生制订好职业生涯规划，可以一劳永逸

人在变化，社会也在变化，职业生涯规划是一个不断改进调整的过程，个人对环境及自我的探索是不可能一劳永逸的。不同阶段的成长环境需要不同的规划来配合自身的发展，一次完成终身的职业生涯规划几乎是不可能的事情。

职业生涯规划最忌纸上谈兵。大学生在学校参加项目调研时，对项目书、计划书同样需要不断地进行思考。当设定好一个目标后，大学生通过参加实习、实践、职业体验往往会产生一些新的想法。

（三）职业生涯规划十分重要，必须清晰明确

没有多少人能够将职业生涯规划详细地制订出来并完全按照计划执行。人生充满了变数。同样，职业生涯中充满了不确定因素，也有确定因素。正因为变量太多，大学生在制订职业生涯规划时应该把有限的时间和精力放在自己可以掌控的常量上，如思维、能力、价值观、知识技能、兴趣、习惯、综合素质等。成功经验大多数是事后总结出来的，而不是事先规划出来的。

读 书 笔 记

年 月 日



拓展阅读

职业生涯规划指南

1. 了解自己，提早准备

规划职业的前提是对自己有足够的了解，复盘自己的成长经历、专业兴趣和职业目标等。

规划职业要发自内心，而不是一味地遵从父母、老师的建议，因此越早独立思考越好。大学生提早规划可以在毕业求职时更加从容。

2. 搜集信息，参加实习

在校期间，大学生要充分拓宽信息渠道，可通过企业官网、求职网站等对目标行业加深了解，也可寻求就业指导中心、导师和校友、资深职场人的指导和帮助。此外，参加实习必不可少，大学生进入工作环境可以了解自身的优势和不足，从而于在校时更有针对性地提升自己。



五、职业生涯规划的影响因素

一个人一生的职业历程有种种不同的可能，而影响其职业发展的因素也是多方面的，有个人素质、个性等主观方面的因素，也有社会环境、机遇等客观方面的因素，各因素之间是相互关联的。因此，每个人在进行职业生涯规划时要仔细考虑影响自己职业生涯的每个因素。

（一）自身因素

影响职业生涯发展的自身因素包括健康、性别、教育、年龄、心理、家庭等。

1. 健康

俗话说，“身体是革命的本钱”。健康的身体是职业生涯成功的首要条件，良好的体质在每种职业中都是必不可少的。体质包括身体形态及发育水平、生理机制、运动能力、适应能力、感知能力等。健康是指身体健康、心理健康及良好的社会适应能力，它受遗传、营养、医疗保健和心理等因素的影响。需要注意的是，体质和健康条件有时会限制个体进行职业选择或职业流动，如飞行员职业对从业者的体质条件具有硬性要求。

2. 性别

随着科学技术的发展和社会的进步，人类由工业社会进入了信息社会。生产方式的改变使男女两性在职业分工上的差距逐步缩小，职业的性别色彩逐步淡化，但是在生理特征、气质、社会对男女“社会角色”的期望等方面，两性之间存在差异。这些差异使人们在职业选择和职业发展上存在一定的差异，基于性别的职业分工仍然存在。因此，在职业选择和职业发展中，大学生要充分考虑到职业对性别的要求，选择从事能发挥自己特长的职业。

读 书 笔 记

年 月 日

3. 教育

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

4. 年龄

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

5. 心理

心理是影响职业发展的重要因素。心理主要包括性格、气质、能力与能力倾向、价值观、态度，以及是否喜欢与人打交道、与人合作等。不同气质、性格、能力的人适合从事的工作类型不同，如果做与自己的个性特征不吻合的工作，个体容易产生自己的活力被束缚、思想被禁锢的认知。

6. 家庭

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

（二）职业因素

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

1. 职业需求

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

2. 职业声望

职业声望是在社会习俗、职业传统、社会舆论等因素的影响下，根据职业的社

读书笔记

年 月 日

会功能、报酬、晋升机遇、工作条件及职业需求等方面对职业进行的排序。职业声望对职业选择具有重要影响。

3. 行业发展状况与发展前景

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

（三）环境因素

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

1. 经济发展水平

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

2. 社会文化环境

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

3. 政治制度与氛围

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

4. 社会价值观念

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



六、职业生涯规划步骤

（一）生涯觉醒

在每个人的职业生涯发展中，沉睡的意识、被动的规划永远无法打开通往成功人生的大门，而生涯意识的觉醒是以确立志向为标志的。俗话说：“志不立，天下无可成之事。”志向是人生的航标，是事业的基石，是前进路上的指南针。没有志向，事业的成功也就无从谈起。确立志向实际上是激发生涯动机、树立职业理想，真正开始踏上职业生涯规划航程。

（二）自我评估

自我评估就是对自己进行全面的分析，以达到认识自己、了解自己的目的。自我评估即职业生涯规划要素中的“知己”。只有对自己有一个全面、客观的认识，才能做出最正确的职业选择，才能选定最适合自己的职业生涯规划路线。在职业生涯规划过程中，自我评估是不可缺少的一个步骤，是职业生涯规划的基础，关系到职业生涯的成败。

进行自我评估，主要是分析自己的兴趣、性格、技能、特长、思维方式，认清自己的优势和不足。简单地讲，自我评估至少需要了解以下四个方面的内容。

- （1）自己喜欢干什么——职业兴趣。
- （2）自己能够干什么——职业技能。
- （3）自己适合干什么——个人特质。
- （4）自己最看重什么——职业价值观。

在自我评估中，大学生要充分利用各种科学测评手段（价值观量表、职业兴趣量表、人格量表等），同时要结合在校学习、考试情况，教师、同学、亲朋好友的评价及自我判断。需要注意的是，自我分析要客观、冷静，不能以偏概全，既要看到自己的优点，又要直面自己的缺点。只有这样，大学生才能避免职业生涯目标选择的盲目性，达到人职的高度匹配。

（三）评估职业

职业评估是针对职业生涯机会的评估，主要是对内外环境进行分析，确定这些因素对自身职业生涯发展的影响。职业生涯机会评估包括两部分内容：一是了解环境，如经济形势、法律法规、社会价值观等；二是了解职业，如产业与行业的划分，热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求等。只有深入了解环境、行业和职业的需求情况，才能选择可以终身从事的理想职业。

（四）选择职业

职业选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败，关系到人生是否幸福。据统计，在选错职业的人中，有 80% 的人在事业上是失败者。由此可见，职业选择对人生事业发展是很重要的。那么，如何才能正确地选择职业呢？在选择职业时，

读书笔记

年 月 日

要充分考虑自己的特点，要考虑性格与职业是否匹配、兴趣与职业是否匹配、特长与职业是否匹配、价值观与职业是否匹配，要考虑内外环境对自己的影响。分析自我、分析环境、了解职业，然后做出最适合的选择，这对于大学毕业生来说极其重要。

（五）选择路线

在选定目标职业后，向哪一条路线发展也要做出选择。例如，同样选择教育行业，同样选择担任高校教师，有的人担任行政工作，有的人担任专业教学教师，这就是两种截然不同的职业生涯路线。发展路线不同，对职业发展的要求也就不同，这在职业规划中必须引起重视。同样的职业，不同的岗位，对人的素质要求也不一样。通常，选择职业生涯路线时须考虑三个问题：我想往哪一条路线发展？我能往哪一条路线发展？我怎样往这一条路线发展？

典型的职业生涯路线是一个 V 字形。V 字形的两侧分别为行政管理路线和专业技术路线。每条路线都可以划分为很多等级，这些等级可以作为自己职业生涯的参考目标。当然，在现代社会中，职业的变换和职业路线的调整是非常普遍的现象，很少有人会自始至终处在一种工作岗位上。

（六）设定目标

设定目标是制订职业生涯规划的核心。职业生涯目标的设定是继职业选择、职业生涯路线选择后的又一重要抉择，是人生目标的抉择。好的职业生涯规划需要切实可行的目标。只有在确立可行的职业生涯目标后，个体才能以此为动力，积极排除不必要的干扰，保证职业生涯规划的实现。职业生涯目标按时间可以划分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。中期目标可以再分为五年目标、三年目标，短期目标可以从一日、一周、一个月做起。

（七）制订计划并执行

在确定了职业生涯目标之后，行动便成了关键的环节，没有行动，一切的目标和理想都将化为泡影。这里所说的行动是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达到目标，在工作方面计划采取什么措施来提高工作效率，在业务素质方面计划学习哪些知识、掌握哪些技能来提高业务能力，在潜能开发方面计划做些什么。上述计划都应该比较具体，以便定期检查。

（八）评估与反馈

影响职业生涯规划的因素有很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素则难以预测。因此，要使自己的职业生涯规划行之有效，就需要对职业生涯规划进行评估和修订。从这个意义上来看，评估与反馈是一个再认识、再发现的过程。职业生涯规划的流程如图 1-3 所示。

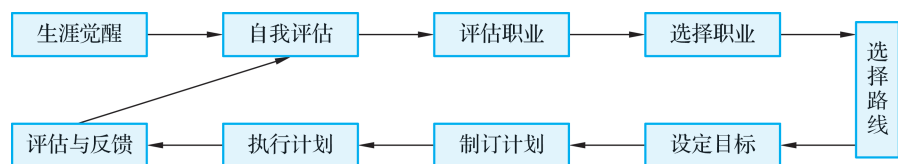


图 1-3 职业生涯规划的流程

案例分享

走过至暗时刻，转换自己的“人生跑道”

郎佳子或是“面人郎”第三代传人、春喜工作室创始人、北大“宝藏男孩”、《最强大脑》人气选手……他以家族“面人郎”传承国家级非遗手艺为业，在新媒体时代用自己的方式表达中国传统文化。

2021年春节后，他成立了以传承“面人郎”为业务的春喜工作室，而后他的两位同学加入工作室，三个大男孩每天一边“玩”一边工作，在“玩”中想点子，在工作中享受“玩”的乐趣。他们既做着“面人郎”的传承工作，又做着新媒体工作。作为创始人，郎佳子或既捏面人又录Vlog，频繁参加合作活动、开发文创产品。不到一年的时间，工作室运转得比较成功，也有不少收获。

如今的初步成功，对于4年前（相对于2021年）的郎佳子或，对于刚大学毕业、面临未来选择的他而言，完全是两种境地。2017年，本科毕业时，他原本想着要么去考公务员，要么去考本校（国际关系学院）的研究生。结果考研没考上，考公务员也被淘汰了。这段经历对他打击很大，因为他面临着既没学上也没工作可做的境地。

郎佳子或原计划重返母校考研，但就在重新打开复习资料的一刹那，想了一下自己最感兴趣、最热爱的事情——捏面人，决定转换自己的“人生跑道”——研究中国传统工艺。他用了半个小时的时间查找了哪所大学可以接收传统工艺专业的学生，最终决定考北大艺术学院，这一刻，他真正想清楚了自己感兴趣的事。

确定目标后，他用3个月时间看7本艺术类专业的书，每天早上7点起床，夜里学到1点多，付出超常努力。刚开始时学习有点痛苦，美学、心理学的专业词汇有些难，但越看越觉得有意思，是真的喜欢。功夫不负有心人，他最终考上了北大研究生。之后，他得到越来越多的支持，慢慢地从黑暗期走了出来，并不断认同自己。

读 书 笔 记

年 月 日

能力训练

“探索”阶段任务清单

此次活动以“帮助学生进一步掌握规划的方法，促进学生养成良好的规划习惯”为目的，参考表 1-8 绘制并填写阶段任务清单，围绕相关问题展开讨论。

表 1-8 阶段任务清单

任务名称	任务目标	任务内容	价值评论
任务一：			
任务二：			
任务三：			
任务四：			
任务五：			
任务六：			
任务七：			
任务八：			
问题探究与思考			
(1) 你认为阶段任务清单对你有无帮助？			
(2) 有效的阶段任务清单包含哪些内容？			
(3) 制定阶段任务清单应遵循哪些原则？			

读书笔记

年 月 日