

大学生职业生涯规划导论

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》

人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。

——亚里士多德

学习目标

通过本章内容的学习，同学们能够认清上大学及读研、留学深造的目的，重新明确学习的目标，为有效管理时间、合理安排各项活动，度过充实而有意义的大学生活打下基础。

导入案例

一位985高校工科大一学生林森在春季学期开学不久，遇到了令自己很郁闷的情况，于是向职业生涯规划咨询师求助。

老师，您好！我有一些困惑，首先是关于学习方面的。许多科目都有这样的情况：自认为学得还不错，但上学期末成绩远低于预期。其实在考前也做过往年的试题，是不是学习方法出了问题？感觉有劲儿没处使。其次是关于专业选择，我不清楚未来的专业所对应的职业，同时也不清楚自己到底擅长或对哪一方面感兴趣，感到有些迷茫。谢谢老师！

见面后，咨询师了解到林森当前的主要问题是：“有些科目自己觉得考得不错，但是成绩远低于预期。考前做过一些往年的试题，平时按时完成作业，但感觉知识掌握得不够扎实、容易忘，不知道如何改进学习方法。同时，学习时感觉效率不是很高，也不够自律，考试时自我感觉良好，但是成绩出来后并不好；在某些学科上感到力不从心，不知道怎么提高学习效率。从上学期末成绩及目前的学习状态来看，保研希望渺茫；反正将来也要读研，索性现在就先这样混着，只要不挂科就行，等到大三再好好复习。不过，心里还是有点儿不踏实。”

通过咨询师的引导，林森进行了自我分析：“我不自律的原因是缺乏动力。感觉上大学之后失去了目标。目前利用课余打游戏的时间和学习的时间基本上各占一半。不过，我有一位室友几乎把所有空闲时间都拿去打游戏，而我好歹还知道预习一下，所以自我

感觉良好。只是我高中时学习好，拿到高考录取通知书后，就跟高中班主任约好要保研的。可第一学期成绩出来后，就知道保研不太现实了，心里很失落。”

咨询师根据校内大一学生的整体情况，分享了自己的看法：大学课程的难度远高于中学。能考入本校的同学绝大部分都是高中母校的尖子生，但还是有不少同学会觉得一些课程很难。此外，林森用于打游戏的时间比例过高，如果不及时调整学习方法及投入时间，问题会比较严重。面谈结束前，咨询师推荐了几篇“大学生学业与生涯规划 2008”微信公众号中的相关文章，这些文章探讨了大学生活的适应及大学学习与中学学习特点的不同。咨询师建议林森认真阅读这些文章，根据学长学姐们的分享，解决自身的学习动力问题。

大学阶段是影响个人长远发展的重要时期：大学生身体强健、精力充沛、思维活跃、梦想无限，远离家庭束缚，心灵自由飞翔；不必太看重分数，可以在科学实验、发明创造、社团活动、人际交往中施展魅力；可以根据自己的特长与兴趣，充分发展业余爱好；可以享受成年人的独立自主，却暂时不必为生计发愁……

然而，这段美好的旅程终究要结束，不论是在本科毕业后、硕士学位获得后，还是在博士毕业乃至博士后出站。这段旅程的终点是什么？下一段旅程又将如何展开？

事实上，大学生活的终点是社会、是职场。大学生在完成学业后，就要从事某种职业，在社会上安身立命。一个大二学生在上完职业生涯规划课后写道：

进入大学，不仅意味着我中学时代的结束，也意味着我距离踏入社会更近了一步；大学是让我真正能够得到提升的地方，是进入社会的最后一处缓冲区，同时也是我走向成熟的地方。

近年来，大学生就业难已成为社会各界高度关注的话题。尤其是自 2020 年以来，受经济下行压力增大等多重因素的影响，劳动力市场需求减少，就业形势面临着前所未有的严峻挑战。教育部公布的数据显示：2020—2022 届高校毕业生人数分别为 874 万、909 万及 1076 万，屡创新高。接下来，全国普通高校毕业生规模继续增加，2025 届应届毕业生人数更将达到 1220 万。同时，我国考研人数呈逐年上升趋势。根据统计，2005—2009 年全国考研人数大致为 120 万人，2010—2016 年考研人数大致为 150 万人，自 2017 年起上涨趋势明显，每年增长几十万人。2020—2022 届考研报名人数依次为 341 万、377 万、474 万，录取人数分别为 99.05 万、105.07 万及 110.35 万。虽然每年弃考人数接近 20%，考虑到各高校都有一定的保研名额，考研的平均录取率不足 30%。虽然 2024 年和 2025 年全国硕士研究生报考人数持续下降，然而，2025 年考研人数仍高达 388 万，录取率不到 40%。

当然，不仅仅是考研难，研究生毕业后就业也难！不少同学拿着辛辛苦苦得来的硕士学位证书，但找到的工作却不尽如人意。有的同学甚至觉得研究生毕业求职时相比本科毕业生并无明显优势，感到格外郁闷……智联招聘发布的《2022 大学生就业力调研报告》显示：毕业后“慢就业”的应届生数量明显增加，达到 15.9%。2023—2024 年，慢就业的比例分别达到了 18.9% 和 19.1%。

以上现象使刚进入大学的大学生颇感迷茫：四年后自己的命运将如何？难道千辛万苦考入大学，甚至成绩优秀保了研，或是考上了研究生，到毕业时只能在摩肩接踵的

招聘会上迷失自我吗？答案当然是否定的。大多数应届毕业生顺利找到了工作。从个人长远发展来看，接受过高等教育的就业者在职业发展潜力和职位升迁机会方面远远大于未受过高等教育者。对社会从业人员收入的调查也显示：拥有本科毕业证的人群平均收入远远高于只有高中毕业证的人群，拥有硕士学位证的职场人士收入水平普遍较高。

中国青年报社社会调查中心在 2022 年组织的调查显示：不清楚就业形势、不了解专业对口领域的职业，以及缺乏生涯发展指导是大学生普遍面临的三大问题。面对严峻的就业形势，缺乏积极有效的准备和行动，往往导致就业“失败”。

因此，大学期间积极地思考、准备和行动，才是应对“就业难”的良方。各位同学在进入大学后，须尽快适应新的生活节奏和学习方法，及早明确自己的职业倾向和适合的岗位类型，注意培养自身的职业素养及相应的工作技能。简言之，就是需要开展科学的职业生涯规划，并将规划方案付诸实施。

1.1 何谓职业生涯

1.1.1 定义职业生涯

2008 年以来，越来越多的高校将这门课纳入本科生的必修课。然而，很多学生及其家长尚未明确“职业生涯”（career）这个专业名词的含义（在较为专业的领域内，通常简称为“生涯”；为适应读者的习惯，本书在大部分情形下使用“职业生涯”）。笔者每学年都会听到一些低年级的本科生说：“我现在才大一/大二，将来还要读研，五六年后才开始找工作呢，用不着现在就考虑职业生涯规划啊！”

事实确实如此吗？

生涯指的是生命从开始到结束的历程。在生活中，我们更常使用的是“人生”一词。美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）对生涯的定义是：“个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、持续不断的生活模式。”

在这一定义中，“创造”指的是人们在意愿与可能性之间、现实与理想之间妥协和平衡的产物。事实上，生涯发展是人们一系列接连不断的选择的结果。当人们做出某种选择时，需要权衡这一选择带来的收益及其所要付出的代价。虽没有十全十美的生涯道路，但也许存在最适宜的道路。

“有目的的”指的是生涯对个人来说是有意义且有价值的。生涯不是偶然发生或应运而生，而是经过慎重考虑、规划、制定和执行的结果。生涯因个人的动机、抱负和目标而形成、发展，反映了个人的价值观和信念。

“持续不断的”指的是生涯既非作为某个事件或选择的结果，也非局限于某一特定的工作或职业。确切地说，生涯本质上是一个受到个人内在和外在外在力量影响的、持续一生的过程。

“生活模式”意味着生涯不仅是一个人的职业或工作，还包括所有的成人生活角色，以及人们安排、整合这些角色的方式。

同时，该定义强调生涯对个人而言是独一无二的。在现实生活中，任何两个人都不

可能拥有完全相同的生涯，因为生涯是基于个人特定的经历。即使人们拥有相似的兴趣和技能，甚至在同一个机构中从事相同的职业，其生涯依旧不同。

1.1.2 职业生涯的三个维度

根据上述定义，生涯（职业生涯）定义的焦点是“发展属于我自己的生涯”。图 1-1 展示的是我国“航天之父”“导弹之父”“火箭之王”“自动化控制之父”钱学森先生的生涯历程。下面，我们将根据钱学森先生的生涯历程，从长度、宽度及厚度来分析生涯的含义。

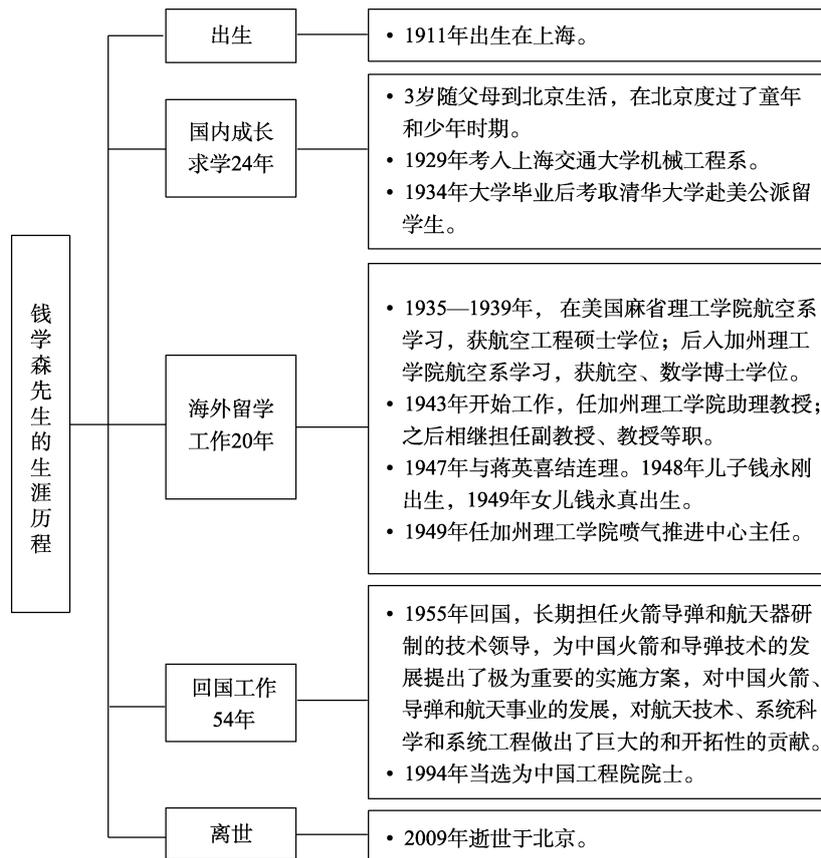


图 1-1 钱学森先生的生涯历程

生涯长度：指的是生命从开始到结束两个端点之间的跨度，不仅包括人生的绝对长度，还包括人生中各个阶段的边际。钱学森先生的生涯长度为 98 年，国内成长求学 24 年→海外留学工作 20 年→回国工作 54 年，构成了他各阶段的生涯长度。

从生物学的属性看生涯长度，生涯演进是单向的：出生→成长→衰老→死亡，具有不可逆性。由于无法掌控自己的人生会有多长，我们在生涯长度的生物学属性面前常常有无能为力的无奈感和时不我待的紧迫感。不过，我们可以在一定的限度与范围内改变或增加生涯长度，顺应生物节律，加强保健与锻炼，以期延缓衰老。俗话说：健康是“1”，而家庭、事业、朋友、成就等是“1”后面增加的“0”，没有了“1”，其他的“0”都毫

无意义；这个“1”，是可以有限改变和塑造的部分。

生涯宽度：指的是不同生命角色之间的跨度。美国学者唐纳德·舒伯（Donald Super）认为，生涯是人们生活中各种事件的演进历程，包括个人一生中各种职业与生活角色以及由此表现出的独特的自我发展形态；生涯实际上是在这些生命角色之间铺陈、转换、递进的过程。

这一生，你是想一直单身还是会结婚？结婚后，你是打算加入丁克一族还是生儿育女？结婚后，你须扮演丈夫或妻子的角色，有了孩子后还要扮演父亲或母亲的角色。这就涉及不同的角色，生涯宽度正是与人生角色的多寡有关的概念。

舒伯提出了子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家庭管理者、父母和退休者九种主要人生角色。其中，子女、配偶、家庭管理者、父母与家庭相关；学生、工作者、退休者与职业相关；休闲者与自我相关；公民与社会相关。

从钱学森先生的一生可以看到：他在家庭中相继扮演着儿子、丈夫、家庭管理者及父亲的角色；在职业上，从学生（本科生、硕士生、博士生）过渡到工作者（助理教授、副教授、教授）；在社会层面上，一生都在诠释“中国公民”的角色内涵。同时，钱学森先生热爱艺术，经常与夫人蒋英女士听音乐会、欣赏美术展，困苦时两个人在家吹笛、弹琴相互鼓励。艺术的火花激发了他对科学的思考。可见，休闲者角色对其工作者角色起到了很好的调剂、补充与启发作用。

九种角色除了分属不同领域，还有其他分类：有的是关系角色，如子女、配偶、家庭管理者、父母；有的是活动角色，如学生、工作者、休闲者、退休者、公民；有的是被动承担的角色，如子女；有的则是可以主动选择的角色，如学生、配偶、家庭管理者、父母等。因此，我们在生涯角色的安排上拥有一定的选择自主权：一是选择承担什么角色；二是选择承担多少。即使是不能自主选择的角色，也可以决定对其投入时间及精力的多少，这体现了生涯的主动性。

生涯厚度：指的是个体在不同生命角色上投入的深度。同一角色的深度往往会随着时间的推移而有所变化，不同角色的深度则会在同一时间呈现出此消彼长的状态。例如，职业女性在平衡工作与家庭关系时，可能会出现两个角色交叠的情况。

作为职业女性，你打算在结婚生子后继续工作，请家人帮助照顾孩子，还是留在家里做几年全职母亲，以更多地陪伴孩子的成长？同样是母亲的角色，有人选择与工作者角色并行，认为工作者角色很重要，能够对母亲角色起到补充与增进的作用；有人则选择全身心投入母亲角色，等孩子长大后再重新扮演工作者的角色。个人对于一个或几个角色在某个阶段的投入深度即为生涯厚度。

在人生初期，父母和家庭构成了子女生活的全部世界，因此子女角色是个体唯一的角色。随着年龄的增长，个体逐渐从家庭进入学校和社会，从幼儿园、小学、中学至大学，扮演着学生的角色，子女角色的比重逐渐降低。参加工作、建立自己的家庭后，个体在子女角色上的投入降到最低。直至中年，随着父母逐渐衰老并受到疾病困扰，个体需要更多地关注、照顾父母，对子女角色的投入又会上升。

作为配偶、父母和家庭管理者，这些角色会随着成年后家庭关系的变化而逐渐形成，并伴随人的一生。虽然大学生对这些角色的理解受到原生家庭的影响，但在大学阶段是

否有良好的情感关系、较强的责任感及对家庭前景的清晰展望，直接关系大学生在大学阶段的生活状态以及今后各方面的平衡发展。

学生角色在全日制求学阶段达到高峰。走上工作岗位后的最初几年，需要适应工作及职场，对学生角色的投入将降低到最低点。随着工作中出现新需求，为了更新知识和工作技能，工作者会投入在职或脱产学习中，学生角色会再次达到高峰。学生角色与工作者角色的起起落落，构成了人们大部分的职业生涯发展状态。许多人退休后还会选择参加老年大学的学习，以丰富退休生活，对学生角色的投入会再一次上升。

休闲者也是伴随个体一生的角色，对其投入的多少与个人的价值观、生活方式有关。从休闲者与学生及工作者的关系来看，休闲者既可以作为学生角色及工作者角色的有益调剂，也可以作为其重要补充。因此，如果将休闲者的角色扮演好，会对个人积极学习、高效工作、快乐生活起到重要的保障作用。钱学森先生的经历就证明了这一点。

对大多数人而言，工作者的角色不需要贯穿人生的始终，却是在所有角色中单位时间内需要投入精力最多的。工作不仅意味着养家糊口、满足温饱，也是形成社会联系的平台和纽带，更是自我实现的基点。安身立命，对一个人而言，主要是通过工作者的角色来实现的。

1.1.3 生涯彩虹图

从对上述角色的描述可以看出，各个角色之间是相互联系、相互作用的，彼此之间有着并进或此起彼伏的关系。在相应的时间履行相应的角色，并且将角色的范畴、投入程度在整个生涯长度的轴上进行分配，便形成了舒伯提到的生涯彩虹（见图 1-2）。

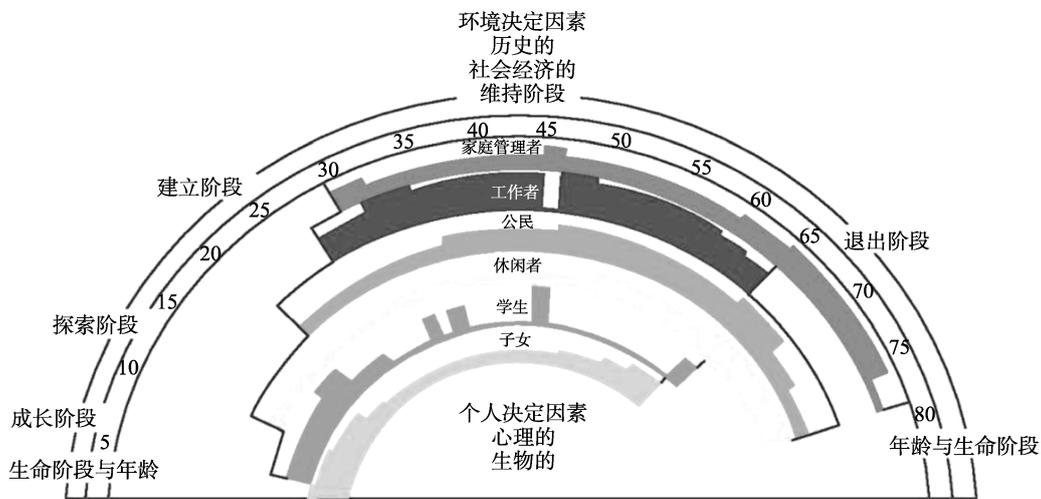


图 1-2 生涯彩虹

在人生的不同阶段，各个角色的重要性各不相同，每个人可以根据自身情况进行不同的排序。不过，全日制大学生的首要角色应该是学生，休闲者、子女等角色应排在后面。因此，提醒大学生不要因为过多参加社团活动、过多投入游戏等娱乐活动而影响学

习，“家长出差来本地”也不应成为大学生请假、缺课的理由。

根据我国现行的高考制度，高中阶段的学生基本上同时拥有三个生涯角色：子女、学生、休闲者。由于大家都希望在高考中能够胜出，因此绝大部分时间都用在了“学生”这个角色上。进入大学后，一方面是休闲者这个角色得到了充分的释放；另一方面是大部分学生已年满18周岁，拥有了“公民”这个角色。同时，“学生”这个角色仍然需要投入非常多的时间与精力，加上生活环境发生了极大的改变，很多大学生会发现自己处于极度忙乱中，感到非常不适应。

北京航空航天大学（以下简称北航）人文学院2019级本科生戴依凡回忆道，自己大一刚入学时的状态是这样的：

大一生活其实过得非常艰难，这种艰难主要来源于两个方面——无法独立和没有盼头。由于从小到大都没有住宿经验，初来大学时我真的非常不适应：经常想家、间歇性失眠。虽然才刚开学，但我早早开始寒假倒计时，盼望着回家的那一天能够快快到来。上了大学之后，我发现自己好像失去了前进的方向，没有了盼头。高中时目标清晰，一切努力都是为了高考，但上了大学后，虽然我也很努力，却不知道是为了什么：我不知道将来自己要做什么工作，成为什么样的人，过什么样的生活……这样的焦虑一直贯穿我的大一上学期。

除了生涯角色，职业生涯、职业、职位、工作等概念也很容易混淆，下面统一说明。

职业（occupation）是指不同行业和组织中存在的一组类似的职位。例如，教师是一种职业，在幼儿园、小学、初中、高中、大学及培训机构中大量存在。

职位（position）是指组织中个人所从事的一组任务，是由重复发生或持续进行的任务构成的工作单元。这里的任务是有起点和终点的工作行为单位。人们找工作实际上是申请某个职位；一个人一生中可能会在同一机构从事同一职业，但往往会在许多不同的职位上工作。

与生涯定义中提及的“工作”不同，现实生活中的工作（job）通常是指具备某些相似特征的人从事的带薪职位。一份工作可能包含一个或一组相似的带薪职位，一个人一生中可以从许多不同的工作。目前，世界各地普遍实行每周40小时工作制。工作由人来完成，以任务、结果和组织为中心。

进行人生选择时，生涯对每个人来说都是独一无二的，它甚至可以不包括职业活动。也就是说，生涯是我们所生活、经历并置身于其发展过程中的一切。所有人，包括刚进入大学的学生，一出生就已经身处生涯之中。大学生进行职业生涯规划，不仅仅是为了找工作，更是为了帮助自己寻找最适合的生活方式；找工作只是生涯规划中的一环，是实现我们向往的生活方式的手段。在开始找工作之前，大学生需要先了解很多内容，尤其是自身特质与心仪职业之间的关联。

1.2 大学阶段与个人职业生涯发展

1.2.1 职业生涯发展理论的起源

由于人们一出生就身处生涯之中，因此大学开设生涯规划课已经有所滞后。

1909年，弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）的遗作《选择一项职业》在美国出版，书中提出了人们在正确选择职业时应遵循的人职匹配论（person-vocation theory），这已成为职业选择和职业指导的经典理论。100多年来，得益于多位心理学家、社会学家、就业指导专家的研究与应用，形成了一系列职业生涯规划与发展的理论与方法。

1953年，舒伯提出了（职业）生涯的概念，即一个人一生中经历的与职业相关的经验过程，将一个人的职业生涯延展为自出生到离世的全生命过程，由此产生了职业生涯规划（career development planning，又译为生涯规划）这一概念，它与帕森斯最初提出的职业规划（occupation planning）有所不同。随着相关理论的完善，西方一些国家开始在中小学校乃至大学开展生涯教育。1973年，美国联邦教育总署大力推行以生涯发展理论为基础的教育理念，引导青年学生从推崇“升学主义”转向注重个人生计与未来发展，开始推行“从幼儿园到大学阶段的融入式”职业生涯规划教育。中小学校通过课程、讲座、访谈等方式引导学生对职业进行探索，了解自己感兴趣及适合的职业方向，高中生以此作为选择大学及专业的重要依据。大学生则以未来职业发展目标为导向确定专业选择和就业目标，通过学习及参加各项实践活动提升素质与培养能力。

1.2.2 大、中学生的生涯发展阶段及生涯角色分析

在我国，由于长期存在的城乡差异、各地经济发展不平衡、教育资源分配不均等现实问题，广大农村地区及偏远省份、小城镇的中学生仍普遍寄希望于通过高考这座“独木桥”完成“鲤鱼跃龙门”，以改变自己及家族的命运，甚至以“只要不学死，就往死里学”为誓言，将考上大学视为唯一要务。在这种情况下，考上理想的大学几乎是绝大多数高中生的梦想，高中生的生涯角色几乎聚焦于“学生”这一角色。可是，当梦想成为现实、高中生成为大学生后，不少同学都有类似的感慨。

……熬过了艰苦的军训，正式开始了盼望已久的大学生活。然而没过几天，我却发现，这不是我想象中的天堂，也不是老师口中描述的那样，而是一个突如其来、令我始料不及的炼狱。

各种学生组织和社团、繁杂的生活琐事、晦涩的专业知识让我的生活变得一团糟。每天忙忙碌碌，却找不到任何动力与兴趣，对自己的未来感到迷茫。我没有做过规划，没想过自己想干什么，没想过自己要得到什么，没想过自己适合什么……

大学生活与中学生活有哪些不同呢？

首先，很多大学生觉得自己“没人管”了。在高中阶段，不少住校学生的作息时间安排从早上6点到晚上11点都被安排得满满的，周末仅休息一天甚至半天；他们时刻处于班主任及任课老师的监督之下。进入大学后，几乎每天都有课余时间，周六、周日基本上不会排课。大学生拥有了更多的自由，这同时意味着需要承担更大的责任；大学生可以支配的时间和金钱比高中时大大增加，这就要求大家对时间和金钱的使用更有规划。

大学基本上是分专业学习，而在高考填报志愿时，大部分学生对专业并不是很了解，进入大学后可能会发现自己并不太喜欢所选的专业！大学的教学节奏与中学很不一样，

课程设置要求大学生更多地投入社会实践、学生会工作、志愿者工作及与专业相关的实践活动。

北航可靠性工程学院2020级本科生陈尉珂同学在大四回顾自己大一入学不久的状态时写道：

航空航天大类本科专业不是我一贯的研究方向。因而对于专业分流，我起初并没有明确的方向，甚至详细了解过转专业政策、考虑过降级转专业。大一的课程由于选修课选得较多，安排得令人窒息。几乎全满的课程以及高难度的跨度，让初入大学的我不得不全力适应课堂节奏。除了数学与物理等数理基础课，考验绘图能力的工图课程和难度梯度极高的航类C语言课程更是让我叫苦不迭。

大学的课堂更大了，阶梯教室可容纳几百人，老师不会关注到坐在后排走神的学生，这就需要学生进行自我管理，依靠自身的约束力保持对学习的投入。

学生得到老师的反馈比高中时少多了，一学期可能只与班主任见几次，班主任对学生鲜有硬性的严格要求；学生需要根据个人情况去了解不同活动的流程和毕业要求。

课堂测验减少了，很多课程甚至没有期中考试。但教师会推荐不同版本的教材及补充阅读材料，要求学生完成更多高质量的作业。

班级和宿舍的学生来自天南地北、城镇乡村，彼此的想法可能差异较大，且在兴趣、生活习惯、文化背景、价值观等方面与自己有诸多不同，因此要学会包容，尊重差异。

大学学习强调批判性与逻辑性思维；除了课程学习，大学期间，大学生要经常接触新想法，并学会批判性地看待这些想法。

大部分学生在进入大学后，跨入了法律意义上的“成年人”行列，故承担了更多的公民角色。

进入大学校园，远离了父母及家人的呵护与管束，任课教师和班主任不像高中老师那样严格要求，大学生开始有了“继续努力学习”与“混学分”的双重选择。同时，由于大学评价体系指标的多元化，考试成绩不再是唯一的指挥棒；大学生可以凭借在科研活动、文体活动、社会活动及人际交往中的出色表现，获得老师和同学的肯定。此外，通过参与丰富多彩的活动，可以全面展示和提升个人的素质与能力，为顺利进入社会与职场打下良好的基础。北航高等理工学院2019级本科生卢恒润同学回顾自己大一入学不久的状态时写道：

在大学，最直观的感受莫过于生活的变化。在大学里，没有高中的宿管阿姨每天吹着哨子喊你、催你起床跑操；没有生活委员每天进入你的宿舍让你清理垃圾；更没有班主任的突击检查，来查看你是否在宿舍偷吃小零食。实际上，大学的宿舍就是你的另一个家，你可以在里面自由地生活；但是对于自己的家，你也应该更加爱护才对。每日与室友清理垃圾，保持宿舍安静，都是你对于宿舍的义务。

大学生可以享有更多的资源，不再像中小学时期那样局限于自己所在的学校。进入名校的大学生可以享有优质的师资、先进的教学设施和实验设备，以及丰富的校友资源。由于大学的开放性，其他学校的大学生在很大程度上也可以分享这些资源：从聆听名校

名师的课程及讲座，到在这些学校举办的名企招聘宣讲会上投递简历；各大学也通过开设校际选修课、图书资料跨校共享等方式，为同一城市的大学生提供学习便利。随着互联网的普及与发展，即使考入了普通大学，通过慕课（Massive Open Online Courses-MOOC，大规模开放在线课程）等网络教学课堂，大学生也能够获得与世界同步的丰富信息资源。然而，如果缺乏自觉性和主动性，这些资源的作用将大打折扣。

进入大学后，大学生将接受新的教学理念与教学方法。大学教师会充分发挥自己的专业特长，为大学生打开更广阔的视野，提供更广泛的知识。同时，互联网技术的普及使得翻转课堂（flipped classroom，指重新调整课堂内外的时间，将学习的主动权从教师转移给学生）等新的教学形式成为可能。教师也会减少在课堂上讲授课程的时间，以便有更多时间与学生进行交流。大学生需要在课前完成自主学习，比如观看课程视频、阅读电子教材、在网络上与其他同学讨论、查阅相关资料等。

北航电子信息工程学院 2022 级王欣雨同学大一学年结束后写道：

就我自己而言，大一上学期的“工科数学分析”一上来就让我学得非常痛苦，想到考试可能得到不堪的分数，难免让人有些焦虑。但是，或许是当时身边的学长学姐太过优秀，大家都是“考前刷刷往年题轻松 90+”的大佬，于是让我有了“别人行我也行”的错觉，并没有及时重视起学业上遇到的问题；再加上不同于高中所有时间都用来学习的生活方式，面对大学生生活中繁杂的事务，我一时间觉得手忙脚乱，花在学习上的时间也就非常有限了，想着“考前再学也来得及”。结果“工科数学分析”期中考“喜提”一个堪堪及格的分数，对我来说简直是当头棒喝。面对可能大一上学期就挂一门 6 学分的重要科目的危机，我最终花了很多的精力在研究如何学习，并付诸实践。经过不断的尝试和调整，我逐渐适应了大学生活的节奏，让“工科数学分析”成为我所有科目里分数最高的一个。

卢恒润同学总结道：“总之，在刚刚进入大学时，很可能会不适应大学的学习生活节奏；但是，进入一个新环境，适应新环境是必须经历的过程。进入大学后，切忌过度娱乐与放松，在放松的同时也要兼顾学业，尽快适应大学的学习生活节奏。”

1.2.3 上大学的目的

分析了大学与中学的不同后，要请同学们回答一个问题：“你为什么上大学？”

自 1999 年以来，我国高等院校持续扩招，大学教育逐渐从“精英教育”转变为“大众教育”。截至 2021 年，我国高等教育毛入学率已提高至 57.8%，有些省份甚至高达 90%。全国接受高等教育的人口达 2.4 亿，高等教育进入了世界公认的普及化阶段。可对于“为什么上大学”这个问题，并非人人都清楚。正在阅读本书的你，之前认真地考虑过这个问题吗？

在中学的应试教育中，大学常常被描绘成学习的终点。“上高中时，学习非常紧张，作业特别多，几乎每天都要忙到半夜 11 点多才能休息；老师和家长经常鼓励我们说，一定要坚持啊，考上大学就轻松了。”一位大一同学的说法很有代表性。

一位大二的学生感慨：“转眼间，又是一年高考时，又有一群孩子以为他们脱离了苦海，殊不知他们脱离的是‘天堂’。”

大学拥有相对宽松的学习环境，其教学方式与高中阶段有较大差异。北京师范大学心理学学院院长许燕教授指出，大学新生通常不了解高等教育与基础教育在学习方式上有着本质的区别，入校后可能出现诸多不适应。

首先，对大学学习方式的不了解。形象地说，基础教育阶段的学生是“被老师抱着走”，教学是满堂灌，学习方式更多的是记、背、考。而大学强调学习动机和主动性，老师只是对难点、重点、国际前沿和实践应用等进行引导，不再照本宣科，课堂教学中有60%的内容是课本之外的知识。

其次，大学教育并不是等待老师提供答案，而是更注重对思维能力的培养，包括用批判性的眼光、创新性的思维去汲取知识，去发现尚需解答的未知。这才是大学培养人才的真谛。由于在小学、中学阶段，许多学生将上大学作为学习目标，进入大学后自然会出现学习目标模糊的现象。

一位“双一流”高校的理工科女生在大一学期末的深夜发了这样一条朋友圈：“下午写完数学分析试卷后，有那么一瞬间觉得自己快要站不稳了……”并附了两张图片，图片上的内容如下。

听过一句话：“当你的心里开始有不会与别人分享的秘密时，你就长大了。”以前我还不是太懂这句话的意思；而现在，我怀念自己还不懂这句话的时候。

今天考完了数分原理选讲的期中考试。很明显，是一次非常不如意的考试，自我检讨了一番，确实是自己之前在时间管理上没做好，积弊大概就是这样：积累于平时，爆发在考试吧。很对不起（任课教师）马老师，更对不起自己来时的承诺。但我能感受到自己考完时的那种坦然与释然，我不得不承认，考期终于结束了，我真的有种发自内心的那种如释重负感：所有的学习过程、复习过程、考试过程，都是自己全程参与的，发挥的是我真实的水平，反映的是我真实的学习状态，至少我真正地做到了为自己的行为负责吧。没关系，期末还有场考试，希望可以把之前遗落的知识捡起来，重新出发。结果如何，其实影响因素有很多，不完全由我；而唯有努力的过程，是我可以完完全全掌握在自己手中的。

……

希望自己的心可以更纯粹一些，更简单一些。“放弃不切实际的想法，才有可能更好地出发。”亦人亦事亦物。

几小时后，点赞者无数。有学生留言：“当我一字不落地读完时，真的感到自己所处的困境与你一样。或许这就是大一的迷茫和不适应吧。我已经被折磨很久了，我们所要做的就是摆脱这些负面影响。”

“不好好学习就考不上好大学，考不上好大学就找不到好工作。”我们都是通过应试教育选拔上来的，这句话大家应该都不陌生。我不否认好好学习的重要性，但是后一句话真的成立吗？如果成立，什么叫好工作？工资高、待遇好吗？未来的职业对我而言是一件看上去很遥远的事情，但又在步步逼近，成为一个无法忽视的问题。

我承认进入大学以来一直都很迷茫，要学着自己去应付生活上、学业上、交际上的一些问题。当这些曾被父母包办的事情一股脑儿交给我来办的时候，的确有些手足无措。

但更大的问题是我对未来的不确定，而这种不确定感在大学被无限放大。学校今年实行改革，尝试引进书院制办学，这意味着我的专业还未确定，未来对我而言就更模糊。

大学，尤其是知名的“双一流”大学，可谓学霸云集，能够保持学习成绩优势的学生可谓凤毛麟角。这使得一些在中学时期深受“唯成绩论”影响的学生在进入大学后，因失去学习成绩的绝对优势而感到惊慌，甚至失去自信。尤其是那些来自乡镇地区的学生，他们在中小学阶段往往没有机会发展文体方面的特长，一心只读书，进入大学后会感到自己一无是处。

由于没有提早规划，一些学生在大三的时候才意识到问题的严重性；大学生活已然过半，他们错过了不少培养能力、提升素质的机会。于是，考研成了不少大三学生补救前两年努力不足的救命稻草；殊不知，这是对就业难的一种逃避。一些并不适合考研的学生因此错失了大三暑期的实习，加大了自己毕业前找工作的难度。

“听说考研的成功率只有 30%，所以还是要两手抓：找工作的事情不能完全不管，重要的校园招聘会还是要去碰碰运气。可惜现在才明白：两手抓，很难做到两手都硬；找工作肯定会对复习有影响。最后离复试线还差 10 多分呢！可接下来也没什么好的工作机会了。”一位即将毕业的大四学生对自己当初的选择感到很遗憾。

以上内容可能会让满怀期待进入大学的新生感到失望：大学就是这样的吗？寒窗苦读多年的结果竟是这么糟糕吗？

当然不是。每年 7 月，总有一大批朝气蓬勃的年轻人拿着自己满意、令他人羡慕的 offer，从大学校园走向社会。一些学生获得了高考时擦肩而过的理想大学，甚至是国际知名大学的硕士录取通知书，开始新的学习生涯。回首大学生活，他们也许会有遗憾，但更庆幸自己度过了一段难忘的学生时光，走向成熟。

为什么他们做到了，而有些学生却“毕业即失业”呢？这就要回到本节开头提到的问题：你为什么上大学？

如果你的回答仅仅是“摆脱高考的压力，从此不用再忍受班主任的管束和父母的唠叨”，那么进入大学后，你很可能手足无措，甚至因过于放松、沉迷于网络游戏而荒废学业。

如果你认为大学是高中的延续，仍将书本学习视为唯一重要的活动，你很可能因为全身心地投入学习却得不到高分而感到失望。

如果你认为在大学里成绩并不重要，而社交能力和文体特长很重要，那么你可能会陷入另一个误区，甚至开始对自己的能力产生怀疑。

关于这个问题的更多答案，请看下面的内容：

- 我重视教育，希望自己成为一个受过大学教育的人。
- 我希望利用大学的专业优势，为将来成为自己感兴趣领域的专家打下坚实基础。
- 我希望毕业时能找到一份好工作，以自身所学服务社会，实现个人价值。
- 我希望不断学习新理念和新技术，迅速成长。
- 我希望不再过于依赖家人，变得更加独立。
- 我希望结交更多的新朋友。
- 我希望有新的体验与经历。
- 我希望将来在社会上找到最适合发挥自己能力的位置/职位。

以上内容，你是否认真思考过？如果还没有，请用一周的业余时间认真思考，找出其中最认可的三项作为大学四年的目标。这些目标将有助于你更好地安排大学生活。

本章导入案例中的林森同学，在阅读完咨询师推荐的公众号推文后，有了以下认识。

林森：读完老师推荐的几篇推文，我明白了：大学最重要的一点，也是区别于中学的最大的一点在于更加注重的不是学习的结果，而是学习的过程，就是学会学习。这对未来人生的各个阶段都是至关重要的。这样的人是有目标、有主见的，这是成熟人格的关键。老师的教学方式也更加倾向于引导学生去学习，通过自己的思维去理解课程内容。毕竟每个人的思维方式不同，因此也要形成适合自己的学习方式。这种学习方式不仅在学习艰深的数理知识中发挥作用，更在之后的科学研究和工作当中影响巨大。

于我自身来说，在之前很长一段时间失去了学习的状态和前进的目标，是时候做出一些改变了！由于自身自制力不足，所以需要实质的规则约束来做到自律高效地学习，决定尝试写下一些硬性的规定，如学习时间、娱乐时间和睡眠时间等时间段的规定，尤其是周末的空闲时间。但目前仍然比较担心无法长久实施，希望老师能够给一些可持续发展的建议。

咨询师：林森，你目前有了这样的认识，是非常好的开端！

根据这些年来咨询的学生的情况，进入大学后学习动力不足的原因主要有三类：

(1) 中学阶段基本上是家长陪读、脑子里就想着“考上大学就自由了”，进入大学后，除了上课，基本上沉溺游戏或网络小说之类的娱乐，算是网络成瘾的一类，得靠心理治疗师的帮助才能好转。这一类在咱们学校中非常少，但每一级都有。

(2) 不了解大学的学习特点，还按照中学的学习方法学习，并且业余时间打游戏或娱乐比较多，再加上大学课程难度骤增，成绩总是不尽如人意。

(3) 一进大学全力学习一学期，发现成绩不足以保研，大一下学期就开始玩儿了。他们认为，“反正保不了研，考研要到大三才开始准备，先玩儿一年半再说”。

你看看你属于哪一类呢？

林森：老师，我觉得第二种比较像我现在的状态，有什么好的方法吗？

咨询师：改变对大学学习的认识——其实你已经有体会了，同时在行动上要有实质的改进。比较常用的办法：找喜欢上自习的同学一起约课学习；目前在家期间，给自己制定一些小目标：如本周学习时间增加7小时（每天增加1小时），玩游戏的时间减少三分之一。万一觉得自己做不到少打游戏，可以“物理隔离”：就是在规定时间内不去碰电脑或手机。虽然每个人情况不一样，不过，只要你下决心改变，总能想出办法来。自己要真正想明白一点：你的过去决定了你的现在，你的现在决定了你的未来。

1.2.4 规划职业生涯，达成大学学习目标

大学阶段，学习成绩优异者、科研能力出色者、社会活动能力突出者、实际操作能力特强者、有文体特长者都会成为被关注的对象。即使是没有特长、成绩一般者，认真踏实的做事态度也是被认可的，这往往是用人单位非常看重的员工素质，也是很多00后员工所缺乏的。拥有这些品质，将来可能会成为职场中受欢迎的员工。因此，进入大学

后，大学生应尽快明确自己的学习目标，学会全面评价自己和周围的人。

绝大部分学生是凭借优异的高考成绩进入大学的。然而四年后，大多数直接进入职场的毕业生并非仅凭优秀的成绩单就能拿到工作机会。用人单位看重的是毕业生的强烈进取心、认真的工作态度、出众的学习能力与实践能力和良好的职场礼仪与人际沟通能力等。大学期间，学习成绩固然重要，但仅仅依靠学好书本上的理论知识，获得一张毕业证书，是无法保证大学生获得一份满意工作的。

北航数学学院王姝钦同学大二时是这样认识职业生涯规划：

其实在很小的时候，我就开始考虑未来想做什么。大人们不厌其烦地问：“你以后想要当什么呀？”听到的总是那几个职业：医生、老师、科学家、宇航员……但我的回答总是会让它们尴尬：“不知道。”我知道的职业有限，而我对它们都不感兴趣，又很难撒谎，这种状态持续了十几年；在我走进大学后，依旧如此。其间，我也考虑过一些职业，但现在想想实在是幼稚，比如想当一个电子竞技的职业选手，不过是因为自己喜欢玩游戏罢了，像我这样懒惰又没有很高的天赋的人是不可能在这条路上走下去的。

之前无论做什么事我都不去制订计划，也不会给自己一个明确的目标，几乎都是随心所欲。上了大学之后也是这样，我还是觉得顺其自然就好了，总不会被逼到绝路。后来，慢慢地接触到更多的人，不断加入不同的组织尝试了不同的职务，我才意识到并不是所有的事都可以顺其自然，对未来职业的规划更是这样，越早地知道自己想要做什么，什么工作适合自己的性格，就能越早地知道自己还欠缺什么，需要向什么方向努力。一年半的时间里，我尝试过做领导者、策划者、管理者、执行者等，也为了挣钱尝试过做家教、做美工。这些经历让我一点一点地了解到，哪些角色我担任不好，不适合我，哪些角色我很喜欢而且能完成得很好。

大一下半年，通过职业生涯规划八次课的学习，我深刻了解到生涯规划的重要性：它关乎着我们未来的幸福生活。的确，像我过去所想，不去规划也总是会有生活可以过的，但幸福积极地过是一生，迷茫失落地过也是一生。所以我真正地下定决心开始我自己的职业生涯规划；当我真正地思考时，才发现并不是之前所想的那么简单。

职业生涯规划不仅仅需要找到自己喜欢从事什么，觉得从事什么更适合自己的，更需要客观地了解到自己的人格类型、职业兴趣是怎样的，从而找到适合自己的职业目标。因为有时自己所“认为的”并不一定是真实的，若是与真实的人格和兴趣是截然相反的，即使最后从事了这份工作，也难以获得自己所预想的那份快乐，这一部分就可以通过MBTI与霍兰德测试来确定。进行MBTI测试之前，我一直觉得自己是一个外向的人，但自我认知的结果却是内倾，更喜欢安静地独处，霍兰德测试也有类似感受。因此进行规划时，主观与客观的因素都是要着重考虑的。

我是一个幸运的人，在对职业生涯规划一无所知时选择了数学专业，即使谈不上有多么热爱，还是愿意去感受数学的魅力；了解了生涯规划之后，经过一点点的探索，终于找到了适合自己而且很喜欢的职业方向，正好还与我的专业相关。这让我想到了游戏《蜡烛人》中的场景：在一片黑暗中突然将自己点亮，照亮的是前路，更是世界。

“朽木生花、白骨生肌”用来形容我对职业生涯规划的思考变化再合适不过了。从最开始的不重视、无所谓的态度，到深入了解后努力去探索制定属于自己的发展规划，并

为其而努力奋斗，就好像获得新生一般，找到了自己想走的路，找到了方向。

最后希望每一个在迷茫中挣扎的人都可以找到属于自己的光。

近年来，“大学文凭不断贬值”“名校光环已逐渐褪去”的话题愈演愈烈。2021年，深圳市各区街道办事处录用选调生的公示名单中，近七成是名校毕业生；2022年，温州中学新招聘的11名教师中，有7人来自清华大学和北京大学，名校毕业生向二、三线城市中学扩散。在北京市朝阳区公布的“2022年公考拟录用人员名单”中，211高校的博士、英国曼彻斯特大学的硕士等名校高学历毕业生被“城管监察岗”“城市管理执法岗”或“城管队员”等职位录用。

与此形成鲜明对比的是，2022年5月24日教育部介绍职业教育发展情况的新闻发布会上，邢小颖老师进行了远程连线。2011年，邢小颖考入陕西工业职业技术学院，因为“听说材料专业的毕业生很抢手”，选择了材料成型与控制技术专业。在校三年，她待得最多的地方就是实训基地。每次实训课，她都是第一个到，提前做好准备，课上一箱接一箱，拆了练、练了拆。2014年，小颖以专业综合排名第一的成绩被推荐到清华大学基础工业训练中心任教。和她一样毕业于陕西工业职业技术学院并在清华大学任职的前后共有五批13人。在职业院校学习期间，超过总学时一半的实训课让他们掌握了扎实的专业技能，这成为他们能够在清华大学为本科生讲授实践课的根本原因。2015年，小颖报考了中国地质大学的专升本，2017年顺利拿到学士学位。工作之余，她开展专业领域的研究、发表论文、申请专利，2021年获评工程师职称。一位职校毕业生，不断提升自己，最终站稳了我国最高学府的讲台。

大学与中学最大的不同是终点不同：大部分中学生的生涯下一站是大学，他们将继续保持全日制学生的身份，不必为生计发愁；而大学生的生涯下一站是社会，他们要为离开校园后的自己负责，并为找到心仪的工作而努力。

另一个很大的不同是：大学提供了更加开放的学习平台。首先，大学的课程表比高中阶段更具灵活性：不会从早到晚将时间填满，还有一定比例的选修课供学生根据兴趣及需求选择。其次，班主任及任课教师不像中学教师那样事无巨细地管理，大家有选择适合自己的学习方式的自由。此外，得益于课程及教学管理的灵活性，很多大学生都有机会跨校进行听课学习，甚至可以去自己心仪而未能考入的名校听自己崇敬的名师讲课。毕业前，跨校求职更是为毕业生找工作增添了无数机遇。

北航生物医学工程学院王静宜同学研一上了职业生涯规划课后是这么认识的：

（学了这门课，）认识到社会上并不存在绝对的最好的工作选择；每个人在求职前都应该有一个全面的思考和规划，认清对自己而言最重要的因素是什么。我在阅读和思考老师所给案例的过程中，进一步地认识了自己的人格类型、职业兴趣和生涯价值观。当我在完成描述理想工作的课程作业的时候，我恍然意识到，自己每天在接受着外界繁杂的信息、聆听着四面八方的声音，却早已忘记了停下来想想自己想要的究竟是什么。我甚至都不敢想，当抛却专业和性别等客观因素的限制、当抛却自己对自己的否定和不自信，我在期待着成为一个什么样的人。仿佛时隔了很久很久，我又开始和那个真实的独一无二的自己对话了。

最后一堂课，老师系统地介绍了简历制作方法及求职技巧，让我们知道：应届生求职是在向用人单位说明自己过去的时光都用在了哪里，不管你是在专心科研还是实习，把每一件事认真做好并及时复盘，总能体现出自己的价值和能力。这也让担忧自己无法兼顾实习和科研的我不再那么焦虑，开始沉下心来用心做好每一件事。除此以外，找工作过程中的主观能动性非常重要，要尽早收集信息，积极主动去听宣讲会，多与前辈们沟通交流，以一种开放的态度对待每一种可能性。

如果要以一句话总结这六节课带给我的收获，那就是：让原本焦虑的我可以更加坦然地继续向前了。职业生涯的发展是个长期探索的过程，是动态的，而非固化的，第一份工作更不是终点。不要害怕犯错，更不用担心走错了路，所有的选择和尝试都是在一点点靠近自己最想去的地方。只有在行动中不断验证自己的规划，调整目标，才能帮助我们逐渐提升能力，达成理想人生。

大学为学生全面提升自我、发展能力提供了广阔的平台，是“丑小鸭变天鹅”的最佳天地，也是个人生涯发展的关键时期。正如一位上完职业生涯规划课的大二学生总结道：“考上大学后，同学们瞬间摆脱了由社会、父母和老师事先规划好的生活，开始了自己独立的生活。然而，大多数人在纷繁复杂的大学生活中迷失了自己，缺乏目标，对未来充满迷茫，不知道该做什么，浑浑噩噩地虚度时光。殊不知，规划好自己的生活，绘制一张美好的蓝图，盯紧一个坚定而远大的目标，恰恰是成功的关键。如果你连要去哪里都不知道，又怎么能到达那里呢？”

1.3 职业生涯如何规划

职业生涯与每个人的成长相伴，不断发展。生涯发展（career development）是指那些共同塑造个体职业生涯的经济、社会、生理、心理、教育以及机遇等因素的总和。一个人的职业生涯受到个性、体能、特质、心理健康、所处社会阶层、团队关系、资金与财务资源、受教育水平和经历及机遇等多种因素的影响。所有这些内部与外部的因素结合起来，共同影响人们生涯道路的展开方式。生涯规划是指个人以上述各种理论为依据，对自己的人格特征、职业兴趣、工作价值观、素质能力等进行综合分析权衡，结合所处时代的社会、政治、经济发展等特点及个人所需扮演的社会角色，与某类（自己选择的）专业/行业及某些组织（工作单位）相结合，确定其最佳的职业生涯目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

舒伯提出从人们的自我概念、所处年龄段和生活角色来看待生涯规划。因此，生涯规划不仅仅是选择一个大学专业、一种职业或一个工作地点，还包括对自身及在生活中扮演的所有角色的彻底剖析。

美国心理学家霍兰德（L. Holland）提出了一种被称为“类型学”的RIASEC职业兴趣理论，这一理论指出人格类型与工作环境类型的匹配关系。该理论被广泛应用于研究各种社会、工作环境，包括职业、职位、组织、学校和人际关系。

1991年，彼得森（G. Peterson）、桑普森（J. Sampson）与里尔登（R. Reardon）共同提出了一种思考职业生涯发展的新思路，即认知信息加工（cognitive information processing，

CIP) 理论。CIP 理论基于以下假设:

- (1) 生涯选择以人们的思考与感受为基础;
- (2) 进行生涯选择是一种问题解决活动;
- (3) 作为生涯问题解决者, 人们的能力以其所知及其如何思考为基础;
- (4) 生涯决策需要良好的记忆;
- (5) 生涯决策需要动机/动力;
- (6) 生涯发展是持续进行的, 是人们毕生学习与成长的一部分;
- (7) 人们的生涯在很大程度上取决于其思维的内容与方式;
- (8) 生涯质量取决于人们对生涯决策和生涯问题解决方案的了解程度。

根据 CIP 理论, 生涯规划的整个过程可以用信息加工金字塔(见图 1-3)来呈现。

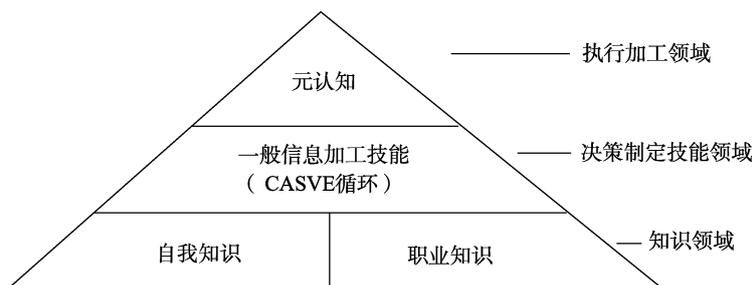


图 1-3 信息加工金字塔

金字塔底部的知识领域可以比作计算机存储器中的数据文件; 各种信息以图式或动态信息的方式存储, 使人们能够在生涯问题解决与决策中对信息进行处理和加工。比如, 在职业知识领域, 如果对工程师这一职业有更多了解, 就能开发出更加完善、更加详细的关于工程师的任务、技能、兴趣等的图式。同样, 在自我知识领域, 如果做过职业兴趣测验, 就会对自己的兴趣倾向有更清楚的了解。

决策制定技能领域用于指导人们如何进行决策, 具体包括进行科学决策的五个阶段(见图 1-4)。这个环节可以比作用于进行数据处理的计算机程序。

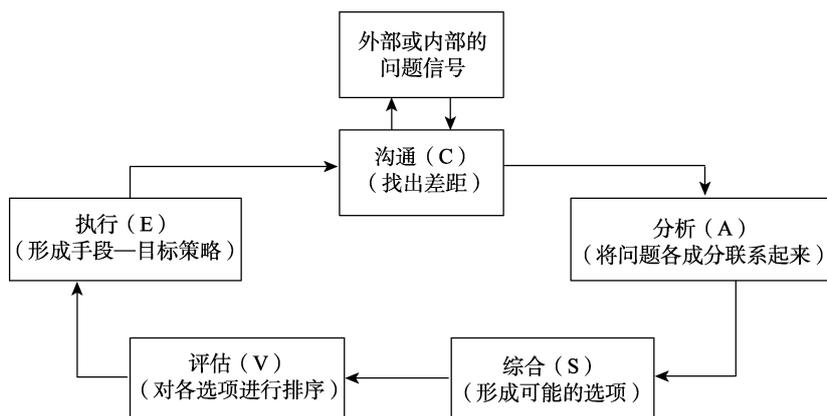


图 1-4 科学决策的五个阶段

CASVE 循环包括沟通 (communication)、分析 (analysis)、综合 (synthesis)、评估 (valuing)、执行 (execution) 五个阶段。

沟通阶段是决策的开始,是指个人发现职业理想与现实之间存在差距,意识到“我需要做出一个选择”。许多大一学生在接触生涯规划之前,认为上了大学只要好好学习、认真读书就可以了,觉得找工作是很遥远的事情。了解到生涯规划不仅与就业及创业相关,还涉及自己多个人生角色的安排,意识到要对大学生生活进行整体规划、及早开始职场准备,于是开始思考生涯的目标与意义、自己朝哪个方向发展等问题;进一步细化问题、明确问题后,便完成了沟通阶段的任务。

在分析阶段,决策者需要对理想与现实之间的差距进行分析,并将问题的各个部分联系起来,对现状进行评估,对所有的信息进行分析,了解自己可能做出的选择,其中还包括确认所要做出的决策——决策的性质、具体的目标、决策的标准等。

不少人将目标与达到目标的手段相混淆,比如为了学历及毕业证书而读书。然而,提高学历、获取毕业证书只是提升工作技能的过程,而非职业发展的最终目标。事实上,决策过程中最容易出现问题的是分析阶段。许多人倾向于用简单化的方式得出结论,直接采取行动,比如在没有考虑出国留学或考研的目的时就开始盲目行动。这样的决策未能真正弄清问题的关键,也未能收集充足的信息,往往不能得到很好的执行。

在综合阶段,要综合、加工上一阶段提供的信息,从而制订消除差距的行动方案。其核心任务是确定“我可以做什么来解决问题”。在这个过程中,首先要扩展消除差距的各种选择,尽可能多地找到消除差距的方法,发散思考每一种方法,甚至采用头脑风暴进行创造性思维;然后要减少有效方法的数量,通常缩减到3~5个选项,这是人们头脑中最有效的记忆和工作容量的数目。

分析和综合阶段包括对信息和决策过程的核查,其标准是:差距是否已经消除。

在评估阶段,需要对行动方案进行评估,从而做出一个选择(职业、专业或其他)。此时,优秀的问题解决者会挑选出一个最佳选择,并做出情感上的承诺去实施。若是第一选择由于某些原因未能成功,排在后面的那些选择也可以作为合适的备选方案。

在执行阶段,要实施选择,把思考转化为行动。在此阶段,要将手段与目标相结合,并确定一系列步骤以实现目标。

CASVE 循环是一个不断重复的过程。在执行阶段之后,生涯决策者会回到沟通阶段,以确定所做的选择是否最佳,能否最有效地消除理想与现实之间的差距。CASVE 循环不是单一事件,成功地完成决策过程依赖于每一个阶段的成功。

金字塔的顶端是执行加工领域,负责工作控制功能,指导金字塔第二层的各种程序按顺序运作。例如,你可能会在确定职业及选择进入哪类机构(企事业单位)工作之前,先着手解决所学专业方面的问题;或者你可能先考虑自己喜欢的生活方式(如不喜欢坐班、希望能经常旅行等),再进行职业选择。这些想法将决定人们为实现目标而奋斗的时间与方式,以及解决职业生涯问题的途径,同时帮助人们弄清楚自己何时才能够实现目标。

元认知由三个部分组成:自我觉察、自我对话、自我监督与控制。

成为一个有效的职业决策者意味着“个人能够意识到自己是任务的执行者”。自我觉察是指个人在从事信息加工任务时能意识到自己的感受,意识到哪里出现了问题,哪里

需要改进，以便适时进行调控。

自我对话是指能够对自己的决策过程进行评价。积极的自我对话通常表明自己在这个领域是能够胜任工作的、有能力的。积极的自我对话有两点好处：一是产生积极的期待；二是强化积极的行为。消极的自我对话会导致职业决策出现问题，因为它干扰了信息加工的有效性和效率。

同时，良好的问题解决和决策能力包括了解何时前进以及何时停下来收集更多信息，还包括对决策中的强迫性和冲动性进行认真的权衡。强迫性决策会导致穷思竭虑和漫无边际的信息加工。优秀的决策者能够觉察出何时需要更多的信息，以便更好地了解存在的差距及各种选择，他们也能意识到自己准备做出选择和承诺的时间，做到自我监督与控制。

每个人都拥有自己独特的信息加工金字塔。个人信息加工金字塔的特征能够提供关于此人在解决生涯问题及进行生涯决策方面的有效性的信息。你的金字塔是怎样的？是知识领域强大但决策技能薄弱吗？其结构是否会随着你自身和职业方面新知识的增加而发生变化呢？在执行加工领域，你的思维质量如何，是积极的还是消极的？在职业生涯的各个阶段，人们都需要回答类似的问题。由于人们不断接受外界的信息，不断重新认知自我，人们的信息加工金字塔的内在构成也随之不断调整。

总之，CIP理论是一种帮助人们学会如何解决生涯问题和进行生涯决策的简单而有效的方法。它强调在进行决策时如何定位、存储和使用信息，从而改善生涯发展。本书以此作为制定职业生涯规划的主要理论框架。

1.4 大学生的职业生涯如何规划

了解了职业生涯及生涯规划的内涵，大学生更加关心的是这些概念与自身大学阶段学习、发展的关系。右侧二维码案例，以一位本科四年挂了三科、先后转战三个专业方向，最终跨考法律硕士的985高校工科赵春轩同学的分享，分析、说明本科四年开展职业生涯规划时各个阶段面临的主要问题及基本应对思路。赵春轩的经历说明，大学阶段的主动思考与积极行动最重要，即使遭遇专业不合适、挂科等困境，最终也能达成自己的目标。下面分阶段说明开展职业生涯规划的方法与依据。



1.1 案例阅读

1.4.1 开展生涯规划，消解初入大学的迷茫

一位刚上完职业生涯规划课的大一学生写道：“刚进大学，新奇之外就是茫然。首先，现在的专业是被调剂来的，不知道要怎么学；其次，自己对未来的职业规划没考虑过。还有一个问题始终困扰着我——为什么要上大学？”一位大二学生这样总结道：“初入大学的兴奋过后，随之而来的是不知所措，然后是长期深陷的迷茫。前路如何，很少有人告诉你。”一位大四学生在回顾自己的大学生活时写道：“其实刚步入大学殿堂时，除了新奇，我十分迷茫，甚至可以说失去了动力。从高考的压力中解放出来，想得更多的是

放松，而不是朝着未来努力。在这个千变万化、绚烂多彩的世界，有太多东西吸引着我，让我跃跃欲试，有时候时间就在抉择之间悄悄溜走了。到最后，光有一身蛮劲，却不知道该往何处使。”

“迷茫”确实是大学生刚刚进入大学时的普遍感受。度过了最初的迷茫期后，大学生开始结合自身情况认真思考自己未来可能的选择。赵春轩同学进入大学后，并没有明确自己真正喜欢和适合从事的领域，但他没有急于转专业，而是决定用几年时间慢慢摸索，考研时再转换方向。那时，虽然他尚未掌握实际的规划方法，难以立即做出切合自身特点的选择，但对未来的预期在很大程度上消除了刚入大学时的不安与惶恐。而且，他保持积极的行动，包括选修职业生涯规划课。经过不断探索、尝试，他最终重新找到了努力的方向和前进的动力。

这个时代造就了很多风云人物：任正非、施一公、李东、王亚平……青年时代的他们，也都是风华正茂的大学生。他们在大学时代的表现虽各不相同，但具有一个共同的特点：将绝大部分时间花在自己感兴趣且对社会有意义的学习和活动上。大学生活为他们后来在各自领域的成功发展奠定了坚实的基础。

我们能从他们身上学到什么？职业生涯成就是如何炼成的？在此，借用人们熟知的黑箱理论进行分析。

黑箱又称黑匣子，是指那些既不能打开又不能从外部直接观察其内部状态的系统，只能通过信息的输入输出确定其结构和参数。黑箱方法从综合的角度为人们提供了一条认识事物的重要途径，尤其是对某些内部结构比较复杂的系统，以及迄今为止人们尚不能分解的系统，黑箱理论提供的研究方法是非常有效的。

黑箱理论认为，自然界中没有孤立的事物，任何事物之间都是相互联系、相互作用的。即使人们不清楚黑箱的内部结构，仅注意到它对信息刺激做出何种反应，注意到它的输入输出关系，也可以对其进行研究。如果能设计出一个系统，在相同的输入作用下，其输出与所模拟对象的输出相同或相似，即可确认实现了模拟的目标。在此，信息的输入就是一个事物对黑箱施加的影响，信息的输出就是黑箱对其他事物的反作用。

事实上，人们在和信息进行分析和综合时，很少追求结构上的相似性，往往只是关注信息及其行为功能。比如，父母在教育孩子时会说：“你看看人家小明多用功，期末数学考了100分；你才考了80多分，还天天想着出去玩。”虽然孩子认为自己其实是因为考试时粗心大意而没拿到高分，跟平时出去玩关系不大，但也无法反驳父母。以至于一篇名为“别人家的孩子”的帖子在网上走红，这个孩子从来不玩游戏，不聊QQ，不喜欢逛街，天天只知道学习。

父母为什么会这样教育孩子？因为人的大脑是一个典型的“黑箱”：人们无法准确判断大脑中的信息处理过程，只能从信息的输入（不玩游戏、不聊QQ、不喜欢逛街、天天就知道学习等行为）与输出（数学考了100分、考上省里最好的中学、让父母感觉很有面子等结果）来判断二者之间的关系。

在大学这一相对自由的时期，大学生可以参加多种活动：学习、参与科研项目、参加学生工作、实习/兼职、锻炼身体、旅游、恋爱、读书等。四年后，毕业生可能具备以下部分或全部用人单位需要的个人素质与能力：专业知识、社会知识、人际交往能力、

实践能力、创新能力、外语技能、计算机技能、道德诚信、自信心、责任意识等。

仔细分析，用人单位重点考核衡量的素质与能力其实与大学生在大学期间参与的各种看似毫不相关的活动之间存在着“输入—输出”关系，即学习能够让学生获得专业知识，旅游、实习或兼职可以帮助学生获得社会知识；参加学生工作有助于提升学生自身的人际交往能力；等等。

大学时代要学习的内容很多，学习特点也与中学时代不同，大学生需要掌握新的学习方法，以便更有效地学习。

研究表明，学习方法不同，取得的学习效果是不同的（见图 1-5）。在中小学阶段，学生主要的学习方法是阅读、听讲、观察等，学习效率最多能够达到 50%。进入大学后，学生需要尽快学会通过参与讨论、实践等活动进行更有效的学习。

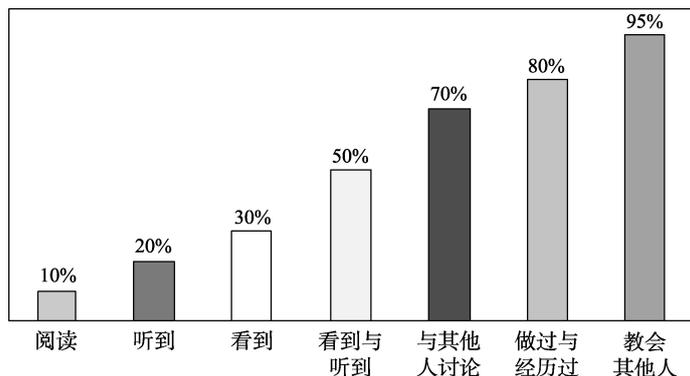


图 1-5 各种学习方法的效果对比

什么样的大学生活最精彩？请同学们由始至终先确定自己希望达到的“输出项”，再反推“输入项”，根据自己的目标进行规划，采取正确的学习方法，以期拥有一个精彩且无遗憾的大学生活。

1.4.2 “以终为始”：通过生涯规划，明确学习目标

再次思考前面提出的问题：你为什么上大学？

如果你是为了享受自己十余年寒窗苦读的成果，那么注定会失望。一张本科文凭，甚至名校的毕业证书，也不能保证你能获得一份令人满意的工作。

如果你重视教育，希望实现“不断学习新理念和新技能，迅速成长”以及“成为一个受过大学教育的人士”的目标，可能需要像中学时代那样刻苦学习，并努力适应大学新的学习特点。

如果你希望利用大学的专业优势，为将来在自己感兴趣的领域成为专家打下良好的基础，就需要及早确认自己的兴趣，了解所感兴趣岗位对从业人员的要求，向专业课教师请教。最好能够在本科阶段参与导师的研究实践，并做好攻读硕士甚至博士学位的准备。

如果你希望“不再过于依赖家人，可以更加独立”，就需要让自己在经济上尽早独立。没有经济上的独立，单纯谈论人格独立是不现实的。不少学生进入大学后发现周围有的

同学“很穷”，甚至靠助学金及贷款维持学习与生活。殊不知，作为独立的社会个体，几乎所有的新学生都是穷人：既然不是靠自己的劳动创造价值、获取收入，接受父母的资助和接受社会的资助又有什么区别？

如果你希望“结交更多的新朋友”以及“获得新的体验与经历”，就不能在大学期间只顾埋头学习，而应多参加一些学生工作。即使是学习，也可以多选修一些其他院系、专业的课程，以结识不同背景、专业的同学、老师及校友。

如果你希望“毕业时找到一份能够实现自身价值的工作”或者“将来在社会上找到最适合发挥自己能力的位置/职位”，那么你需要做的事情就多了：首先，要全面了解自己——性格、兴趣、能力、特长；同时，要了解自身所学与社会发展需求的结合点，以便更好地发挥你的能力与特长。更重要的是，需要了解如何通过努力满足这类职位对求职者的要求，是否需要深造以获得更高的学历？通过何种途径才能让招聘者发现你、认可你？

……

总之，职业生涯规划是在全面了解自己的个性特征并明确职业倾向后，寻找帮助自己实现职业理想的平台，尽快确定毕业后的职业目标，并保持积极行动。

明确自己希望从事的职业方向后，还需考虑如何以最佳方式实现职业目标。大学生应尽早了解目标职业的任职资格，分析具体岗位所要求的素质能力中，哪些属于生理、遗传及早期教育所形成的个性特征，是难以改变或调整的；哪些是可以通过学习、实践培养与提升的。还需了解哪些岗位对学历乃至专业有明确的要求，确定后是否需要进一步深造甚至转专业学习。此外，还有一点也很关键：需要全面了解目标岗位的薪酬待遇、工作环境等相关内容。

近年来，越来越多的大学生希望毕业后从事一份稳定的工作，公务员成为不少大学生的首选职业目标。然而，很多大学生并不清楚，稳定的职业可能对应的是程式化且较为枯燥的工作内容和相对缓慢的职务升迁。2022年12月14日，《三联生活周刊》微信公众号的一篇《三十岁，我从公务员岗位上辞职了》的推文迅速获得了10万+的阅读量。作者写道：“2017年我考公务员的那年，国考报名人数为156万，报录比为49:1。今年报名人数超过250万，报录比为60:1。办理离职的过程中，有个刚上大一的学妹来问我，是该准备考公务员还是保研？我很想问她，你究竟喜欢做什么？讨厌做什么？如果两个答案都不知道，最好先别考公务员。回想起来，我的公务员经历就像在38℃的水里泡澡一样，说不上冷，也说不上暖和。突然跳出来，难免打个激灵。但生活就是一件冷暖自知的事情，我就是那个想忍着哆嗦、找个45℃的池子泡澡的人。”

有大学生说：“我不打算本科毕业后就工作，要先读研或留学，还需要先做生涯规划吗？”面对这些大学生，需要回答的是：你为什么要读研或留学？这个问题与“为什么读大学”相似。一位同学在生涯规划结课作业中写道：“在这个本科教育已经普及的时代，我和大多数同学一样，进入大学后的主要目标是将来考研或者出国留学，从未想过如果没有考上研究生该怎么办，研究生毕业后要去做什么。”因为大部分大学生理所当然地认为“研究生毕业后肯定能找到好工作”。这当然是没有经过独立思考、实际调查的一种臆断。每年因生涯困惑来找笔者咨询的学生中，在读研究生超过50%，甚至有人即将毕业

才发现自己该做生涯规划。

因此，“为什么读大学”应该是在高考前而非进入大学后就要回答的问题；“读研或留学”也应该是在思考未来职业发展方向后再做的决策，而不是一进入大学就确定的目标，否则四年的大学生活就成了高中的延续。假如学生在高考填报志愿时，由于没有机会认真思考、不能独立做主，或者因为掌握的信息有限而未能自主、理性地选择专业，因此回答不了“为什么上大学”的问题，那么进入大学后就再没有借口回答不了“为什么读研或留学”的问题。无论选择读研还是留学，一定要根据自身的职业倾向，结合自己的职业目标，做出理想的选择，并且仍需遵循前文提到的决策步骤。

北航航空科学与工程学院 2023 级研究生芦悦焯是这样看待大学生活的：

在开始研究生生涯之前，我曾问自己：“如果大学期间只能做一件事，最重要的应该是什么呢？”在结束了秋季学期的研究生职业生涯规划课程学习之后，我有了答案，那就是“找自己”！

在系统学习了研究生职业生涯规划课程之后，我之前所认为的“找自己”也延伸出了更丰富的内涵，不再仅仅停留在一种朴素的认识。我意识到，一个人对于自身的探索需要包括以下几个方面：自我认知（包括人格类型、职业兴趣、生涯价值观）、专业认知与职业探索、专业选择与生涯决策。我很幸运能够在生涯咨询老师的专业指导下形成系统的认识，并在课堂上结识了很多小伙伴，一起探讨职业生涯规划中的困惑，共同进步。

本书的编写目的是帮助大学生及早掌握科学的规划方法，全面认识自身个性特征与优势，了解外部环境从而合理规划本科及研究生阶段的精彩生活。希望大学生在毕业时能够找到与自己的个性、能力最匹配的职位，为长久的事业发展打下坚实的基础。

1.4.3 开展生涯规划的核心步骤

西方的学者及教育工作者经过百余年的研究与实践，已形成了系统的生涯发展理论与实践方法；我国学者经过多年的反复实践与研究，借鉴西方理念及理论，提出了适合国情、针对当代大学生特点的职业生涯规划方法与步骤。其核心内容包括：

- 生涯唤醒：了解职业生涯规划的重要性及必要性；
- 自我认知：全面深入地了解自己的性格、兴趣、价值观、能力等个性特征；
- 专业/职业/职场探索：有针对性地了解自己大学所学专业与未来可能从事职业的关联性，以及有关职业、职场的各方面信息；
- 职业决策：按照人职匹配原则，结合自身个性特征和期望从事的职业领域，确定目标；
- 规划及行动：根据自己的职业目标规划大学生活并根据规划采取行动。

希望大学生能够参照以上步骤，理解职业生​​涯的内涵，明确规划的具体内容，尽早确定自己大学时期的学习目标。根据生涯规划的信息加工金字塔模型，科学规划大学生活，反复实践信息加工技能的 CASVE 循环。再根据自身特质确定生涯发展目标，并通

过持续有效的行动来缩小理想与现实之间的差距，度过充实而有意义的本科学习时期，毕业时获得满意的工作机会，逐步实现自己的人生理想。

1.5 研究生的职业生涯规划



1.2 案例阅读

近年来，越来越多的“双一流”高校本科生在收到本科录取通知书时，就将“读研”视为默认选项。不少学生认为职业生涯规划不属于自己在本科学习期间需要考虑的问题。在进入研究生学习后，甚至在硕士毕业找工作时，才意识到自己确实需要进行职业生涯规划。

1.5.1 攻读研究生的原因分析

笔者曾经邀请近 50 位在读研究生分享自己的读研理由，汇总后发现可以归为以下 10 类：①“天经地义”（家庭期待）；②“理所当然”，因为（听说）“本科生不好就业”；③对本科专业不满意，通过考研换专业；④对本科学校不满意，通过考研提升“学历档次”；⑤通过读研获得更加高深的知识、更多的思考方式与处理信息的能力；⑥对科研有兴趣；⑦通过读研确定自己是否适合做学术研究，提供更多职业选择的机会；⑧通过研究性学习，获得更广泛的人脉关系；⑨“逃避就业”，更长时间地享受美好的大学生活；⑩通过准备考研，度过一段有意义的大学生活。

一些选修过研究生职业生涯规划课程的硕博研究生，也对各自读研或读博的目的进行了澄清和反思：

对于我个人来说，读研应该算是一种妥协吧。本科时获得保研资格，保到本校感觉也不错。虽然不喜欢这个专业，但是也没太想好要转的专业；另外，转专业的成本是很大的，也不太愿意去思考。所以宁愿选择战术上的勤奋，也不想去进行战略上的规划。但其实大四时就后悔了：既然不喜欢这个专业，为什么在浪费了四年后还要浪费三年？

不过，我妥协也是有原因的。按照之前的经验，如果真的不幸要在材料工程专业工作，我也可以通过心理暗示作用让我喜欢这个专业。但我现在迟迟不愿意做这种暗示是因为我认为这是违背人伦天性的一件事。

——研一女生，材料科学与工程专业

大一入学时就发现自己的专业本科毕业找的工作不太可能令人满意。本科后期基于自己的追求和对专业的认识，有了较为确定的理想和学术上的目标规划以后，继续研究成为必经之路。另外，越来越发现我需要更多的知识、更开阔以及更高层次的眼界，本科是远远不够的。

——研一男生，本科专业是飞行器动力工程，硕士专业是动力工程及工程热物理

模式识别与智能系统专业的毕业生，如果想从事与本专业相关的工作，找到对口工作的可能性非常小。但是又不忍心放弃大学四年学的知识，所以想继续学习，提高自己的专

业能力，以后可以从事与本专业相关的工作。

——研一女生，模式识别与智能系统专业

读研原因大体是：首先是我感觉自己毕业之后不好找工作，所以想读研究生补习一下专业技能，顺便再拿一个更高的学历。第二个原因是家庭希望我能读研究生，而且身边的人都上了研究生，算是从众。再就是自己也有些想读研究生，觉得至少读个研究生才能让自己的受教育生涯比较圆满。现在觉得读研对我来说不是那么必要，学习专业技能不如在工作中边实践边学习。

——研一男生，本硕专业均为软件工程

一开始，我只是觉得自己大学期间没有认真学习，想要通过考研来重新学习一下高数之类的基础知识。当时只是把读研作为一个备选项，主要想的还是找工作。只是考研初试成绩还行，观察了一下班上同学找的工作，最后选择了读研。

现在看来，读研能够让你在自己感兴趣的领域，从一个业余爱好者变成一个专业科研人员。在面对问题时，会自然而然地想到一套符合自己认知的科学的解决方法，然后一步步解决问题，而这是我本科阶段所欠缺的。

——研二男生，本硕专业均为机械工程专业

当时高考失利，就选择去了哈尔滨读大学，在步入大学之前，对五花八门的专业并没有太多的了解，也没获得很多指导。本着对设计与工程的喜好，选择了工业设计这个专业。从大一开始就确定要读研究生，因为当时想一鼓作气多学一点，提升自己的竞争力，也希望借此实现名校的梦想。大学四年也一直努力着、探索着。随着时间的积淀，自己对专业了解得更多了，对自己的性格、爱好、习惯也了解更多，对未来职业方向也有了自己的思考，不再像当初那样本着一个模糊的兴趣而去选择学习。在顺利获得保研资格后，我选择了自己比较看好的生物医学工程，目前也有了未来的职业方向。

我认为在大学里试错的成本很低，可以花时间去找到自己真正的喜好以及自己愿意付出一辈子时间为之奋斗的事业。所以，读研可以给自己更多时间停下来思考，在尝试中思考，在步入社会奋斗之前，找到所爱及所追求。

——研二男生，生物医学工程专业

坦白地说，本科时并没有思考过“为什么要读研”。因为认识的优秀人士基本读了研，“至少保研”成了我上大学后“理所当然”的目标，是证明自我的必要条件。

在拿到保研资格后，我认为读研是探索自己适不适合科研的一种尝试。加上本科没有发展一技之长，研究生学历也可以为求职增加竞争力。

现在我觉得，读研或读博是为了将我所学的知识迁移至我想做的事业。我有远大的野心，但现在的领域、能力和资源都不足以支撑。希望这段经历可以积累项目经验和专业技能，拓展合作和人脉，为自己的愿景多做一些积淀。

——博一男生，仪器科学与光电工程学院

读本科时觉得研究生是一个很大的跳板，是找工作的敲门砖，于是就没有犹豫地选

择了考研，而且是从非 211 高校的本科考入了 985 名校。现在研究生毕业后参加工作，对比一下身边本科直接工作的同学或同事，感觉读研究生带给我的是认知、格局的变化，对事情的看法相比本科发生了很大改变。

——本硕专业均为计算机；硕士毕业一年，在华为工作

当时本科就业形势不好，工作不理想又不甘平凡，选择考研，希望通过考研改变命运，看到更广阔的世界，有更多的选择机会。读研后确实有了更多选择，最后我选择了一所大学，成为一名高校教师，当然是本科毕业无法想象的。

读研确实给了我很大改观，让我更加深刻地认识世界和自己。我觉得要是不确定读不读研，就先去读。不论本科还是研究生期间，要多去实习，实践才能找到自己真正想要的。要是专业技术不足就补足专业技术，要是感觉行业不喜欢，就读期间完全可以转行。多交流，多学习，早做计划。愿你们都前程似锦，活得精彩！

——硕士毕业任教于一所普通二本院校

可以看到，不少硕博研究生在本科阶段并没有系统地学习职业生涯规划课程。攻读硕博研究生具有一定的盲目性，甚至有些学生是带着“迷茫”进入研究生阶段的。

1.5.2 运用生涯理论，开展职业生涯规划

研究生开展职业生涯规划时，推荐使用 CIP 理论。CIP 理论看似复杂，其实本科生在学习职业生涯规划课程后就可以进行初步尝试应用。以下是北航 2023 级硕士研究生刘思同学在课程结束后的感悟。

本人本科阶段一直是“大学生学业与生涯规划 2008”微信公众号的忠实读者；但是大一没有选修职业生涯规划课，一度感到十分遗憾。进入研究生阶段后，看到有这个课立马就选修了。课堂上我学到了诸如霍兰德职业六角形、舒伯生涯价值因子等理论工具，对自己有了更加深入的认识。“简历是做出来而不是写出来的”以及老师自己的幸运故事等也让我深受启发，对于研究生生活应该怎么过有了更深入的认识。

上课之前，我读研的理由主要是对于本科自己掌握的能力不自信，并没有许多能证明自己专业素质的工作，同时了解到与专业相关岗位主要面向研究生学历，不少岗位并不向本科生开放。

学习了生涯规划课后，我有了更多的思考，主要是：①通过研究性学习提升可迁移技能，通过在实验室或者院内、校内的工作学会如何做一个积极、负责、可靠、稳定的工作者；②抓紧时间，做一些产品（成果）出来，不管是写文章还是做开源项目，做一些能写进简历里证明自己专业素质的工作。

根据舒伯生涯彩虹图，我现在仍处于职业选择的探索阶段，主要任务是实现自我观念，将一般性的选择转为特定的选择，初步确定并试验一个工作成为长期职业的可能性。目前承担的生涯角色包括：子女、学生、休闲者以及公民。子女方面父母一直是我最好的朋友，我们一直保持着良好的联系；学生方面，虽然研究生课业压力明显不如大学阶段，但是好好上完每一堂课、做完课堂布置的作业依旧是最低的底线，同时还需要对导

师负责、完成好导师布置的工作，认真阅读论文、思考创新点是必须做也是应该去做的事；休闲方面，娱乐休闲是我们感知生活的一个重要通道，相比于大学期间的种种体验，我计划在研究生阶段做一些更有深度的体验，坚持一个爱好，一步步感受自己的进步，在娱乐自己的过程中体验心理状态带来的幸福感；最后，是作为一个公民，我要遵守法律法规以及社会秩序规则，做一个遵纪守法的好公民。

根据课程所学的知识，目前我的自我认知如下：

MBTI人格类型——我的MBTI一直在INFJ和ENFJ之间来回变动，最近的状态逐渐偏向ENFJ。总体来说，我是一个外向、更在乎人际关系和谐度、喜欢理性思考、喜欢做好规划再行动的人。

霍兰德职业兴趣——测试结果为SEI，对于社交性活动充满兴趣，这与我本科以来对自我的认知是相符的，我一度认为自己应该去文科而不是在理工科继续挣扎。

素质能力——大学主修课程为数字图像处理、机器学习、人工智能等CV相关课程以及自动控制原理、现代控制理论等控制相关课程，辅修了数学与应用数学，主要辅修课程为数学建模、常微分方程、运筹学，能熟练使用C语言、Python语言以及Matlab语言等进行编程，曾开发过基于Python和PyQt5的课程软件，目前正在单独负责一个基于Python和GTK4的图形建模软件。

其他方面，曾负责过多个学生组织公众号的运营，了解利用秀米制作公众号推文的主要流程。在网页制作、PS、PR使用方面也有一点业余经验。

价值观的分析——就舒伯生涯价值因子来看，我最在乎的五个价值因子分别是生活方式、经济报酬、上下级关系、创造性以及独立性。其中，生活方式应该是最看重的一个。我十分在意工作给我带来的生活方式改变，“work-life balance”是不想放弃的追求。我希望能有充足的时间进行除工作外的自我提升活动或娱乐活动，同时，在工作时间内我会尽力完成好工作。除此之外，上下级关系能大大影响我的工作体验，但这可遇而不可求，并不能因为我的努力而改变太多。内在价值维度中我比较在乎工作的创造性和独立性，希望能够有足够自己安排工作的机会，同时工作本身比较富有创造意义，美感也是我非常在乎的一个方面。

职场环境分析与判断：

就我目前收集的信息来看，我们专业最可能的就业途径主要有以下几类：

- 一、进入航空或航天相关的国企，做一些概念性的文职工作，工作内容不定；
- 二、进入美团、理想等大厂从事人工智能算法工程师相关工作，主要工作内容可能是CV或NLP人工智能算法研究，与我们专业目前论文主要发表的方向比较一致；
- 三、读博，继续科研生涯，读博后再入职单位或留在高校；
- 四、考公，当公务员。

进入国企和考公都比较稳定，但是工作内容不太符合我对创造性的需求，经济报酬可能也达不到我的期待，因此并非我的首选。读博方面，一是我对于自己的学术能力目前还缺乏认知，不确定自己是否有科研天赋，且读博还需要导师的肯定，需要看我后续在科研方面展现出的能力，因此看后续情况才能做决定。比较常规的道路是进入大厂：大厂的不稳定性及加班情况确实令我望而生畏，考虑到生活方式，我希望能去更遵守劳动法的企业。

目前的想法是进入股份制企业，因为本专业相关的内容目前只有在股份制企业中才有比较明显的落地，我很希望能看见自己的工作在生活中切实带来改变。虽然这类企业不如国企稳定，被辞退的风险及高竞争压力环境都让我有些踌躇，但我心底里其实更在乎工作是否有智性激发、是否富含创造力和美感。

虽然这只是一个 18 课时的课程，刘思同学在生涯发展理论工具的应用上已是可圈可点了。十多年来，数千名北航大一学生尝试运用生涯发展理论工具，制订了自己的第一份生涯规划方案。本书后文将展示更多本硕学生实施生涯规划方案的分享。

从过来人的分享中，可以看到及早开展职业生涯规划的必要性及重要性；不论本科阶段是否开展过职业生涯规划，研究生阶段都需要继续进行职业生涯规划。

本章小结

本章旨在启发大学生对比大学生活与高中生活的差异，思考自己上大学的目的及未来工作、生活的目标，帮助大学生厘清思路，尽快适应大学生活，重新树立大学学习的目标，理性思考读研或留学的目的，不要虚度大学时代的美好时光。通过介绍职业生涯规划的基本理念，引导大学生采取科学的方法规划自己的大学生活，以实现各自的人生理想。此外，通过分享在读研究生或博士生对职业生涯规划的思考，提醒本科生：即使已经坚定地选择了读研，也需要开展职业生涯规划。

课后思考

我上大学的目的是：_____。

我在大学期间最重要的学习目标是：_____。

我希望本科毕业后_____，这个选择的依据是

_____，_____，_____。

这学期，除了上课，我希望参加如下活动：_____，

_____，_____，_____。

研究生阶段最重要的生涯目标是_____，制定这个目标的依据是

_____，_____，_____。