



上篇

大学生职业生涯规划篇

【典型案例】

“如果不做 DeepSeek，我可能会选择另一条更疯狂的路。”这句话出自梁文峰，一位低调但极具影响力的人工智能创业者。作为 DeepSeek 的创始人，他正带领团队挑战国际科技巨头。

然而，在光鲜的创业故事背后，梁文峰的成长经历、思维方式，以及他对 AI 的执着追求，远比我们看到的更有戏剧性。

广东湛江吴川，一个并不以科技闻名的小城，却孕育了一位 AI 时代的探索者。梁文峰从小就展现出超强的数学和逻辑天赋，年少时便对计算机产生浓厚的兴趣。据身边人回忆，他并不是传统意义上的“学霸”，但在编程和数学方面极具天赋，喜欢钻研复杂问题，甚至在高中时期便能独立完成一些算法优化方面的研究。2002 年，17 岁的梁文峰以吴川一中“高考状元”的成绩考上浙江大学电子信息工程专业；之后，又于 2007 年考上浙江大学信息与通信工程专业硕士研究生。

据悉，大学期间，梁文峰就开始与同学一起积累市场行情数据和探索全自动量化交易。

不同于大多数 AI 创业者的成长轨迹，梁文峰并没有过多的公众曝光率，关于他的过往经历也鲜有人知。但可以确定的是，在进入人工智能领域之前，他已经积累了丰富的技术经验和深厚的理论功底。在巨头林立、竞争激烈的 AI 领域，DeepSeek 到底如何在短时间内迅速崛起，甚至被外界认为有望挑战 OpenAI、Google DeepMind 等国际大厂？

DeepSeek 的核心优势在于它的技术创新与战略布局。据业内人士透露，梁文峰及其团队在大模型训练、计算优化以及落地应用方面均有独特的见解，特别是在大规模语言模型（LLM）的推理效率和多模态融合技术上展现出领先优势。但 DeepSeek 的成功并非一蹴而就。早期的资金压力、人才竞争与技术瓶颈突破，任何一个环节出现问题都可能让一个创业项目夭折。梁文峰的选择是埋头苦干——他不喜欢夸夸其谈，而是习惯于用产品和技术说话。

DeepSeek 能在短时间内进入公众视野，正是因为他们推出的模型在多

个领域表现优异，吸引了国内外市场的广泛关注。与一些创业者不同，梁文峰并不热衷于站在聚光灯下。他很少接受采访，也极少在社交媒体上发表个人言论。但业内人士透露，他对技术和产品的要求极为严苛，在公司内部更是以高强度的工作节奏著称。一位 DeepSeek 的技术人员曾表示：“梁总的思维方式很特别，他总能看到技术的下一步，而不是只盯着当下的问题。他会在团队还没完全理解一个新方向时，已经开始规划下一步的发展了。”这种前瞻性和极致的执行力，使得 DeepSeek 能够迅速迭代产品，在激烈的市场竞争中站稳脚跟。

一个来自湛江吴川的“高考状元”少年，凭借对 AI 的热爱和执着，走到了行业的最前沿。DeepSeek 的故事仍在继续，而梁文峰的传奇，或许才刚刚开始。

【案例启示】

人工智能正在改变世界，而梁文峰的目标并不仅仅是打造一家“成功的 AI 公司”。而且他对 AI 的发展方向有着更深层次的思考，特别是在如何让 AI 更好地为人类服务、如何突破当前的技术瓶颈等方面，有自己独特的见解。目前，DeepSeek 的业务已经涵盖多个领域，包括自然语言处理、大规模数据建模、智能搜索等。而未来，梁文峰或许还会带来更多突破，让我们拭目以待。

资料来源：小宇说正事儿. DeepSeek 创始人梁文峰：从湛江吴川高考状元到 AI 领军者 [EB/OL]. (2025-02-02) [2025-01-15]. <https://www.toutiao.com/article/7466681199143043636/>.

【思考与研讨】

1. 梁文峰的成功有哪些值得我们学习的地方？
2. 梁文峰的职业生涯发展轨迹有哪些特点？

一位哲人说过：“走好每一步，这就是你的人生。”人生的意义需要你用一生来诠释。是碌碌无为、虚度此生，还是有所作为、活出精彩，这是每个同学必须回答的问题。要想无愧人生，最好从现在开始给自己的未来生涯设计一个方案，立下远大志向，作为人生的目标，沿着生涯规划的发展路径，不断超越自我，让自己的每一天都真正充实起来。

第一节 职业生涯规划的基本概念

一、职业的概念

从词义学的角度看，“职业”一词是由“职”与“业”二字构成。所谓“职”，包含

着社会职责、天职、权利与义务的意思；所谓“业”，包含着职业、事业、任务、独特性工作的意思（有的学者用“职是责任、业是业务”来反映“职业”一词的内涵）。可以说，“职业”在这里反映着个人与社会两个方面的内容，是个人与社会互动的范畴，也是人的社会角色的一个极为重要的方面。从其科学含义上看，职业的属性是社会劳动，“职业”是指人们从事的相对稳定的、有报酬的、专门类别的社会工作。当个人愿意长时间坚持从事某一类工作时，这项工作就变成了职业。在这个阶段，个人开始体验到工作的乐趣和社会的认可，职业成为了一种稳定的生活状态。

职业是社会分工的产物，同时又对社会的发展起着促进作用。职业是人类劳动过程中的分工现象，体现了劳动力与劳动资料之间的结合关系。社会分工是指在社会组织和经济体系中，不同个体或组织承担特定职责和任务的一种分工形式。由于科学技术的不断发展，人们对物质生活有了更加丰富的向往与追求，微观经济组织所提供的产品与服务也日趋多样化，从而导致社会分工更加细化。由此形成了社会所需要的、能为社会提供不同产品或服务的各种职业。正是由于社会有了这些职业，使得人们可以根据自身的知识、技能和兴趣去选择适合自己从事的职业，以实现社会、经济组织和个人不同的发展目标。对个人来讲，职业发展一般有三种境界。

第一种境界，职业是谋生的手段。职业首先是为个体提供经济支持和生活保障的手段，它不仅包括获取经济收入的过程，还涉及个人技能的提升、社会地位的获得以及个人价值的实现等多个方面。通过职业活动，个体可以获得报酬，维持家庭生活。此外，职业还反映了一个人在社会中的地位和身份。不同的职业承担着不同的社会责任，从而形成了不同的社会层次。

第二种境界，把职业作为向社会做贡献的事业。职业为个体提供了展示才华、发展个性和为社会做出贡献的机会和平台，当人们真正融入自己所从事的职业后，将不再过多地去考虑自己能从这份工作中获取什么，关注的也不再是具体的现实利益，更多想到的是在这个工作岗位上可以为社会创造什么，贡献什么，留下什么。在这个阶段，他们会发现自己已经深深爱上了这份工作，离不开它了。这份工作对他来说，也许就是一个愿意付出一生的事业。

第三种境界，将职业作为实现人生价值的平台。通过努力工作，人们在实现与社会整体融合的同时，也在实现着自我价值的目标。人的一辈子年轻时光没有多少年，如果你愿意那么多年坚持在一类事情上投入自己的青春，不仅说明你愿意在这个岗位上为社会做贡献，还说明你很喜欢这个岗位，能从中体会到其中的乐趣和成就感。工作状态越投入，就会得到越多的社会认可，社会需要你这样的人来从事该职业所提供的工作。比如很多公司的CEO，经过多年在职场上的打拼，坚持做好一件事情，把一个领域的工作做得风生水起，成了专家，当功成名就时，也正是体现其人生价值的时刻。

以上是职业的三种境界，它们之间相互联系、相辅相成、密不可分。其中谋生是基础，贡献是灵魂，价值实现是结果。

职业是个体进入社会生活，实现自身价值的重要条件之一，而职业本身也是生活的一部分。对于即将步入社会的大学毕业生来说，职业选择的正确与否，关系着自己所追求事业的成功与失败。因此，正确选择目标职业在职业生涯规划中占据着重要的地位。

二、职业生涯的概念

1. 定义

职业生涯又称职业发展或事业生涯，是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。较为严谨的定义是：职业生涯是指个体职业生活的历程，包括职业的延续与变更、职务的升迁与职位的变动等。一般可以认为，人们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。职业生涯是满足人生需求的重要手段，也是促进个人全面发展的必由之路。因此，人们选择何种职业作为自己所要从事的工作，对于每个人的重要性都是不言而喻的。

与职业不同，职业生涯是个发展的概念，是一个动态的过程。它不仅包括一个人连续从事职业的发展过程，还包括个人对职业生涯发展的认知和期望。具体地讲，职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务等的变动为标志，以满足个人多种需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯的动态过程主要表现为以下两种。

① 职务的调整，是指在同一个单位，一个人职位的晋升和下降。

② 职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。这种改变，并不一定是工作单位的变动，也可以是在一个单位从事不同的工作，这都属于职业生涯的良性发展。

2. 内职业生涯与外职业生涯

美国心理学家施恩将职业生涯分为内职业生涯与外职业生涯。内职业生涯和外职业生涯是职业发展中两个重要的概念，它们各自有着独特的定义和作用，同时又相互影响，共同构成了一个人的职业发展路径。

所谓内职业生涯，指的是个体在职业发展过程中，对职业技能、知识、价值观和心理状态等方面的提升和追求，这些提升和追求的效果取决于个人，它更注重个体内在的成长和满足感，对个人职业成功具有重要影响。

所谓外职业生涯，指的是时序性的职位发展序列，包括从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成因素通常取决于外部，是由别人认可的和给予的，也容易被别人否认和收回。

内职业生涯和外职业生涯之间存在着密切的关系。

① 内职业生涯是外职业生涯进展的前提和基础，内职业生涯的进展带动着外职业生涯的进展。具体来说，内职业生涯的各项因素，如职业技能、知识和心理素质等，是外职业生涯成功的基础。只有当一个人在内职业生涯方面有所成就，才能在外职业生涯中获得更好的发展机会，如升职加薪、获得更好的工作环境等。

② 外职业生涯为内职业生涯的发展提供了平台和资源。虽然外职业生涯主要关注外部环境和机遇的运用，但它通过在不同的公司或组织中工作，为内职业生涯的发展提供了平台和资源。个人在这个平台可以增加职业技能和知识，从而丰富自己的职业经历，

促进内职业生涯的发展。

③ 内职业生涯和外职业生涯在某一特定时期可能是相符的，但大多数时间并不相符。在某些情况下，例如，当一个人的职业素质（如技能提升、知识积累、经验增长）与外部获得的职位晋升、薪资增长等外在因素一致时，内外职业生涯就可能相符。这种相符通常发生在个人的职业规划与组织的发展需求高度契合的情况下。但由于内职业生涯的发展更多依赖于个人的努力、学习和成长，而外职业生涯的发展则受到外部环境、组织政策、市场需求等多种因素的影响。因此，即使个人在内职业生涯方面取得了显著进步，如果外部环境或组织未能提供相应的职位晋升或薪资增长，内外职业生涯都可能出现不相符的情况。

由上可知，内职业生涯在人的职业成功乃至人生成功中都有关键性作用。因此，在职业生涯的各个阶段，大学生应该重视内职业生涯的发展，尤其是在职业生涯的前期和中前期阶段，同学们一定要把内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更重要。

3. 职业生涯发展的不同阶段

从职业生涯发展的过程来看，一般可分为以下六个阶段。

① 职业准备期：是指个体在形成了较为明确的职业意向后，做好职业的心理、知识、技能等方面的准备以及寻找就业机会的过程。每个择业者都有选择一份理想职业的愿望与要求，准备充分的择业者往往能够很快地找到自己理想的职业，顺利地进入职业角色。大学生要对个人职业发展做好充分的准备，还要根据各种影响因素分析自己以习得为基础的职业锚，合理客观地对未来的目标职业做出选择。

② 职业选择期：是指个体在做好职业准备的基础上实际选择自己目标职业的时期，也是求职者从潜在的劳动者变为现实劳动者的关键时期。这一时期，人们不再是泛泛的纸上谈兵，而是步入社会职业市场，开始实实在在的职业选择活动。对于大学毕业生而言，这是人生中十分重要的时期，这一时期的职业选择是个人挑选职业的过程，也是社会挑选求职者的过程，只有个人的专长、能力及素质与社会需求成功结合，用人单位与求职者相互认可，职业选择才会成功。

③ 职业适应期：职业适应期是指个体在进入新职业环境后，由于对环境的不熟悉而产生的心理和行为上的变化期。这一时期对于个体的职业发展至关重要，因为它直接影响到个体能否顺利融入新环境、实现职业目标以及长期的职业满意度和稳定性。由于择业者刚刚踏上工作岗位，存在一个适应过程，需要完成从择业者到职业工作者的角色转换。这个时期从学校毕业、进入社会开始，一般发生在进入职场的三到五年内。这个阶段的主要特点是择业者的职业能力不足、自我认知不清，经常会感到迷茫。所以，择业者对即将踏入职场参与职业活动要有一定的合理心理预期，要尽快适应新的角色、新的工作环境、新的工作方式以及人际关系等，使自己迅速成为一名合格的工作者。

④ 职业稳定期：是指个体在职业生涯中达到一定的成熟度后，开始在工作中展现出稳定状态的一段时间。这一时期通常发生在个人职业生涯的中后期。在这一阶段，个体已经在工作积累了丰富的经验，掌握了所需的专业技能，并且在组织中建立了良好的声誉。当然职业稳定期是相对的，在科学技术发展迅速、人才流动加快的今天，就业单位与职业岗位发生变化是很正常的。因此，要想在竞争激烈的职场保持工作稳定，个体需要在多方

面下功夫，包括不断学习并完善自己、提高执行力的质量、处理好人际关系等。

⑤ 职业黄金期（成就期）：是指个体在职业生涯中发挥出潜力和创造力的一段时间。这一时期，个人的体力和脑力都达到巅峰状态，其职业活动能力也处于最旺盛时期，不仅能够高效地完成工作任务并解决复杂问题，而且也是成就事业的黄金时期。了解并把握住自己的职业黄金期，对于实现职业目标和提升个人价值至关重要。这个阶段一般发生在30～49岁，也就是人们在工作10年左右大概率会出现。由于行业不同、地域不同、人们的能力和取向不同，每个人黄金期的出现时间也会有差异。有的人可能不到三十岁就展现出高于他人的发展势头，甚至开始承担大任，如担任部门或项目负责人等。而有的人可能大器晚成，要到了四十多岁才有所成就。

⑥ 职业结束期：是指个体职业生涯的最后一个阶段，这一阶段标志着个体从活跃的工作岗位逐步过渡到退休状态。这一时期不仅涉及工作任务的减少，还包括个人兴趣的转变和对未来生活的规划。由于年龄增大（50岁以上）、身体机能开始下降；可能出现知识老化陈旧、不能适应职场新的发展要求等原因，导致一些人将逐渐减弱相关职业活动能力，或被单位淘汰，或主动失去职业兴趣而辞职，最后结束职业生涯。

由此可见，职业生涯与人的一生有着密切联系，是个人安身立命之所在。在人的一生中，职业生涯是个人一生的主体，是人生旅途中最关键、最辉煌的阶段。

三、大学生职业生涯规划的概念

古人说：“有志不在年高而无志空活百年。”每个人都在用行动设计自己的人生，在当下人才竞争激烈的时代，越来越多的大学生读大学期间就已经开始认真思考和制订自己的职业生涯规划。对每个人来说，职业生命都是有限的，如果能提早立志并做出整体规划，也是为在未来的职场竞争中立于不败之地奠定基础。

大学生职业生涯规划是指结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素等，针对自己的条件和外在环境条件，进行综合评估、分析，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，选择职业道路，确定教育、培训和发展计划等，并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、发展步骤、行动时间和具体行动方案做出行之有效、合理的安排。简单讲，就是大学生打算选择什么样的行业，什么样的岗位，什么样的目标单位，想达到什么样的人生境界，想过一种什么样的生活，如何通过自己的努力学习与工作实现个体的职业目标。大学生职业生涯规划不仅包括了学习与成长目标，如在大学期间的学习规划、职业规划、生活规划等，同时也包括对献身于某项职业并取得成就的愿望。职业生涯规划有与无、好与坏，在一定程度上都将直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业的质量，甚至影响到未来求职生涯的成败。

每个大学生在心里都会或多或少思考过自己的职业生涯。面对日益激烈的职场竞争，大学生不得不经常问自己：我未来的路在哪儿？如何找到与自己综合素质和能力相匹配的工作？如何才能成为社会的栋梁之材？虽然大学生有年轻的优势作为资本，可以经常改变自己的生涯目标，但如果有一个相对稳定的人生目标，将非常有利于减少大学生在个人发展上的盲目性和徒劳性，也会让自己在学校各方面能力的培养更具

有针对性和高效性。

制订职业生涯规划会影响个人一生的发展。职业生涯规划作为大学生对个人一生职业目标追求的预期和计划，可以很好地帮助大学生在自我认知的基础上，将个人的学习和能力培养与未来职业的发展目标有机结合起来。通过规划的具体实施提升自我，减少个人素质与实际职场要求的差距。本章开头的经典案例是关于梁文峰的案例，从其中我们可以看到，有职业规划的人，会有目的地按照规划去完成一件件早就规划好的事情，并能在职场中实现更好的发展，同时也会带来更好的回报，人生也会越过越精彩，职业道路也会越走越清晰。人们常常提到的成功与失败，很大程度上是指所设定的目标实现与否，目标是决定成败的关键。然而，个体的人生目标是多样的，包括生活质量目标、职业发展目标、对外界影响力目标等。整个目标体系中的各个子目标之间相互交织影响，而职业发展目标在整个目标体系中居于中心位置，一个正确的职业生涯规划所确定的目标将会引领个人走向事业的巅峰。

第二节 职业生涯规划的目的

制订职业生涯规划的目的不是单纯地为了找工作，而是为了更好地了解自己的优势和劣势，明确自己的职业定位，据此找到适合自己的职业和发展方向，设定今后的奋斗目标，帮助个人有针对性地提升自己技能和能力，增强在就业市场上的竞争力，更好地发挥自己的才能，以实现自身价值。

为了实现职业发展目标，职业生涯规划中设定了具体阶段性目标，包括短期目标和长期目标，并制订了时间表、行动计划、学习任务和发展路径。同时，也鼓励个人探索不同的职业领域，研究职业发展趋势和未来就业前景，通过一个个的具体措施，个人可以在职业发展过程中保持目标的清晰和可操作。

职业生涯规划还提供了具有针对性的指导。通过职业规划，可以帮助个人识别和培养自己的关键技能，从而增强自己在就业市场上的竞争力。当今社会是一个经济快速发展的社会，也是一个充满竞争的社会。特别是在选择职业时，人们自然会受到多种因素的影响，如兴趣、能力、教育背景等。为了在职场中保持竞争力和定准职业方向，通过制订职业生涯规划，有助于个人做出更明智的职业选择，避免盲目跟随潮流或他人建议，合理准确地评价个人的特点和优势，审视自己的价值并且通过连续不断的学习，为自己提供前进的动力，以便在职场中充分发挥个人优势。

职业生涯往往伴随人们的大半生，而成功的职业生涯有助于构建更加完满的人生。用职业生涯规划这座灯塔引导自己寻找前行的方向通常涉及两个方面的内容：第一，个人对于人生理想、职业价值观、兴趣爱好、个性特征、能力状况等主体方面的认识；第二，个人对其一生中职业发展、职位变迁及工作理想实现过程的设计。制订职业生涯规划虽然包含着与求职相关的内容，如做好求职准备、合理安排时间、对目标职业进行分析等，但规划最为重要的目的是帮助个人真正了解自己，为自己设计事业大计、筹划未

来、拟订一生的方向。只有做好一份适合自己的职业规划，合理准确地评价个人的特点和优劣势，定准职业方向，才能做到正确审视自己的价值，为前进提供动力，并在职场中充分发挥个人的优势。

很多大学生都不了解如何去规划自己的职业生涯，甚至包括不少读过职业生涯方面书籍的同学也是如此。一些刚刚毕业的学生对这样的问题也是全然没有概念，甚至有的人到了三十多岁还在为自己的职业生涯感到迷茫。究其关键原因还是对职业生涯规划的重要性认识不够，仅仅囿于找工作这一步骤，没有能够从更高的层面来考虑人生发展问题。也许，最初对职业生涯的构想只是一个很模糊的概念，甚至不知道自己到底喜欢什么、擅长什么。但是，一旦沉下心来，结合自己的实际能力和潜力，认真梳理一下自己未来发展的思路，就一定会发现，职业生涯规划会提供一个奋斗的方向，有了这个方向，就可以使自己不再迷茫、少走弯路，并主动利用自身的条件和对机会的把握，通过行动和付出，最终实现自己的理想。当大学生认识到职业生涯规划的重要性之后，正确的做法应该是花更多的时间去有目的地改善自己的知识和能力结构，实现学习成绩的提高和能力的增强。

职业生涯规划质量的高低直接影响着大学生学习的积极性和主动性。在对学习成绩与职业生涯规划的相关性分析中，往往会发现这样的现象：越是能认真做好职业生涯规划的学生，学习的目的性就越强，学习的积极性和主动性就越高，成绩就越好。一个学习成绩优异的学生不仅很容易得到老师的信任和喜欢，也更容易受到用人单位的青睐和重视，当机会来临时，学习成绩优异的学生往往更有可能率先获得。现实中就有很多这样的例子，有的同学因为成绩好，在还没有毕业的时候就被一些优质单位相中，于是，他们就比其他同学率先高起点地开始了自己的职业生涯。而一个人如果没有目标，往往会缺乏学习和进步的动力，即使你很聪明，也会由于缺少追求目标而逐渐丧失学习的积极性和主动性，导致自己的能力退化，最终也就很难带着自信走向社会。因此，对于任何一个充满理想和朝气的年轻人来说，只有能为自己的理想和志向做好准备，并脚踏实地付诸行动，才更有可能赢得未来。

有目标的人才能抗拒短期的诱惑，更坚定地朝着自己选择的方向前进。很多时候失败并不代表没有能力，而是由于目标设置的失败所导致。有调查发现，国内高校中有部分大学生缺乏明确的职业规划目标。面对当今快速发展和充满竞争的社会，如果缺乏正确的职业生涯规划引领，单纯为找工作而制订规划，很可能就会陷入求职就业的误区，难免掉入迷失的泥潭。比如不考虑个人的实际情况，盲目追求不切实际的工作机会，结果，在现实中频频碰壁，最终连信心都丧失了。

第三节 影响大学生职业生涯的因素

大学生的职业生涯规划会受到大学生自身因素、家庭因素以及社会环境等诸多因素的深刻影响。这些因素共同作用于大学生的职业生涯规划，影响着他们的职业选择和发展路径。

因此，大学生在进行职业生涯规划时，需要综合考虑这些因素，以便做出更合理和明智的选择。

一、个人因素对职业生涯发展的影响

1. 职业价值观对职业生涯发展的影响

价值观是影响大学生职业取向与选择的基本因素。正确的价值观能够增强大学生对国家、社会、学校、家庭等方面的情感认同。它代表着大学生对社会发展情况、生活看法、就业等多方面的理解，反映了大学生的基本需求和利益。同时，正确的价值观包含了对自我价值实现的肯定与坚持，能提升大学生的思想认识，让他们有大局观、团队合作精神、自主学习的内驱力等，懂得为社会发展和民族兴旺贡献自己的力量，从而引导职业生涯规划朝着积极健康的方向发展。

由价值观引申到对个人职场目标定位的价值取向构成了职业价值观。职业价值观是人们对职业理想、职业评价、职业成功等方面的综合评价，它是一个人职业生涯的方向标，是人们对社会职业的需求所表现出来的评价。正确的职业价值观能从整体上反映出人们的需要和社会职业属性之间的关系。通常情况下，职业价值观不仅影响着个人未来职业的选择与定位，还影响着其职业发展和职业成就。比如当代大学生在求职就业过程中，部分学生往往把收入多少作为职业成功与否的重要标志；有的人贪图安逸，不愿意从事艰苦的工作；也有的人乐于不断超越自我，喜欢接受更具挑战性的工作；还有的人注重工作与生活的平衡等。这些都是大学生不同职业价值观的反映。

一个人生活在社会环境中，必然会受到社会价值观的影响，大多数人的价值取向，也很大程度上会被社会主流价值取向影响。一个人的思想发展、成熟的过程，其实就是认可、接受社会主流价值观的过程。价值观反过来又对个人的行为动机起着导向的作用，人们行为的动机受价值观的支配和约束，在同样的客观条件下，具有不同价值观的人，其行为动机不同，产生的行为结果也不同。

① 负面的职业价值观阻碍职业的选择。有些学生受负面职业价值观影响较大，在规划个人的职业生涯过程中，不能正确认知自己，缺乏事业心，好高骛远。在现实中，如果制订的职业规划脱离实际，往往容易产生失望、彷徨、不知所措等消极的心理状态和负面情绪，进一步影响个人职业的规划与发展。因此，如何树立正确的职业价值观成为应重视的问题。

② 正面的职业价值观促进职业生涯的健康发展，可以使学生形成积极健康的心态，正确看待自我、成败、得失，从而促使学生更早地确定适合自己的人生定位。在制订职业规划时，也更加认真、理性。比如，具有积极向上人生态度的同学，往往看重的是职场中有利于自身发展的因素以及事业发展的平台。这些学生往往在平时就注意养成自己良好的习惯，在成功与失败中不断总结经验教训，具有较强的进取心，善于学习。

2. 个人职业兴趣对职业生涯的影响

个人职业兴趣是职业选择的基础。从最早的弗兰克·帕森斯开始，职业指导专家就把职业兴趣当作职业选择的一个重要因素。著名心理学家、职业指导专家约翰·霍兰德也提出，人格在职业选择过程中起着非常重要的作用。人格是兴趣、价值观、需要、技

能、信念、态度和学习风格的综合体。

就职业选择来说，兴趣是人格中最重要的部分，是匹配人与职业的依据。兴趣与职业目标、社会责任感融合起来逐渐转化形成了职业兴趣。所有成功的人，无一例外，都在做他们感兴趣的事。如果一个人从心里不喜欢某专业，但又觉得这个专业将来可能更容易就业，就硬着头皮去读这个专业，那么这个人在大学几年的学习生活将会感到度日如年，工作之后也会觉得压力特别大，生活质量也不会很高。但如果一个人真心热爱某专业，就可能会不知疲倦地研究与该专业相关的知识和信息，谈到与这个专业有关的话题时，甚至会眉飞色舞地讲个不停。

在现今这个强调个性的年代，选择自己感兴趣的职业是获得个人职业生涯成功的必要条件。哈佛大学前校长（2007—2018年）德鲁·福斯特曾经在毕业典礼上说道：“你可以选择你的退路，但人生之路很长，先去做你最热爱的事情，不要一开始就选择退路。”有研究表明：如果你从事自己感兴趣的职业，则在工作中能发挥出你全部才能的80%~90%，而且长时间保持高效率且不会感到疲劳；而如果你对所从事的工作没有兴趣，通常就只能发挥你全部才能的20%~30%。人们循着自己的兴趣选择职业，可以说是一种生活的本能。因此，大学生要主动培养自己良好的职业兴趣，明确自己的专业方向和目标追求，掌握扎实的文化知识和熟练的专业技能。大学生还要培养广泛的兴趣，掌握更多的不同类型的职业技能和专业知识，力求一专多能。只有这样才能适应现代社会知识技术的不断更新和职业结构不断变革的挑战，才能在职业选择中具有更强的竞争力。

3. 个人技能对职业生涯的影响

技能是个人职业决策的基础之一，也是大学生求职时向招聘人员展示的主要素质。技能是经过后天学习和练习而获得的能力，是个人在从事活动时有效地运用自己的天资和知识的力量，通常表现为某种动作系统与动作方式。一般将技能分为专业知识技能、可迁移技能和自我管理技能三种。其中专业知识技能主要是指与专业学习或工作内容直接相关的技能，它是需要通过教育、学习或培训才能获得的特别的知识和能力。可迁移技能也称通用技能，是指工作内外、工作之间通用的技能。它适用于各种职业，不受岗位变化限制，是伴随人终身的可持续发展能力，如沟通能力、表达能力、组织能力等，这也是用人单位最为看重的技能。自我管理技能经常被看作个性品质，而不是技能，通常被用来描述或说明个人具有的某些性格特征，如诚实、正直、细致、认真、有责任感等。良好的自我管理技能有助于人们更好地适应环境。

4. 个人性格特征对职业生涯的影响

不同的性格特征会影响一个人的职业选择、工作表现、团队合作以及职业发展等多个方面。有一句话叫作“性格决定命运”，人的性格特征与职业的适应性之间有着密切联系。例如，性格比较保守、传统的人倾向于选择事务性、组织性较强的职业，如会计员、人力资源管理人员，他们喜欢明确的目标要求和规范化的管理；而艺术型人格的人则可能更倾向于选择音乐、艺术、文学等领域的工作，因为他们富有想象力和创造力。此外，务实型、社会型、创新型（企业家型）等不同性格特征的人也会根据自身的性格特征选择适合自己的职业道路。每个人都有自己独特的性格特征，在做职业规划的时候，必须

充分认识到自己的性格优势及适用性。当个人的性格特征与职业需求相符时，就容易调动工作热情和激发其潜力，并能提高工作满意度。因此，大学生需要认真分析自己的性格特征和职业需求的关系，重视择业所匹配的性格特征，从而进一步提高择业的针对性和有效性。

5. 个人特质对职业生涯的影响

个人特质包括心理特质和生理特质两方面：心理特质主要包括个性，如智能、情商、性格、潜能、价值观、兴趣、动机等；生理特质包括性别、身体状况、身高、体重以及外貌等。每个人都有其独特的心理特质和生理特质。个人特质包括气质和性格。气质是个体在心理活动，如认识、情感、言语、行动中，表现出的强度、速度、灵活性与指向性等方面稳定的心理动力特征，是人的个性心理特征之一。气质不仅能影响一个人活动的的能力，而且也影响活动的效率。心理学者们将人的气质分成了多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型。职业性格是指人们在长期的职业活动中所表现出来的与职业相联系比较稳定的心理特征。不同职业要求从业者具有不同的职业性格。认识不同职业对从业者的不同性格要求，并按照要求培养自己的职业性格，对未来就业以及对职业工作的适应具有十分重要的作用。关于个人特质对职业生涯影响的具体内容，请参看本书第二章中的特质—因素理论一节。

二、影响职业生涯发展的家庭因素

家庭是一个社会的基本生活单位。家庭作为大学生的后盾力量，对其职业选择有一定的影响。家庭对子女职业生涯的影响因素主要有：家庭经济状况；父母受教育程度；家庭成员组成；父母所从事的工作；父母对子女的教养方式；父母对子女的期望等。

1. 家庭经济情况

现实中，那些社会阶层高、收入高，且拥有更多社会资源的家庭大都能够在职价值观和职业决策上给予孩子更多的引导和帮助，这些家庭的孩子见识较广，社交能力较强，对自我认识和对职业认知也更加清晰。而那些家庭经济条件不好、父母收入较低、缺乏社会资源的家庭，对子女教育方面的投入比较有限，容易使孩子因教育方面的欠缺而影响到认知和能力的培养，导致知识面较窄，自我认知较模糊，对自身将来的职业规划和定位也容易迷惘。

2. 父母受教育程度

父母的受教育程度主要是以其所接受的学校教育水平为指标的，它是影响子女学习成绩、品德面貌及抱负水平的重要因素之一。国内外大量研究表明，受教育程度越高的家长，普遍对子女的教育也更加重视。从实际情况看，父母受过高等教育的学生，其学习成绩普遍比父母受教育水平较低的学生优秀。另外，文化修养高的父母比较注重家庭的民主和谐气氛，倾向于使用赞许、表扬、温情、引导、鼓励、探索等为特点的教育方式对待子女，这都有助于培养孩子的自信心及其在同伴群体中的适当行为，并促进他们形成追求较高学历的动机。受过良好教育的家长通过对子女的教育方式影响子女分析、

解决问题的能力，最终影响其职业品德。反观受教育层次较低的家长，由于他们受教育程度有限，对相关专业情况不了解，难以在专业选择方面给子女太多的建议，只能靠学生自己做出选择和决定。

3. 父母所从事的职业

父母的职业背景往往会影响到子女的职业抱负。父母的职业资源与体验往往会成为子女认知职场的依据，并影响着他们的职业价值观。父母经常会与子女分享自己的职业经验，甚至传授自己的职业技能，从而直接影响着子女的职业选择。有调查显示，根据父母的职业与大学生未来希望从事的职业分析可知，当父母的职业是公务员或事业单位人员且收入中等时，他们的子女80%以上会将公务员或事业单位人员作为自己的职业目标。当父母的职业是农民或工人，且收入不高，无论是子女自己，还是他们的父母普遍都不希望子女继续从事这些职业。当父母的职业是创业者或企业高管，且经济收入较高时，大学生更愿意向父辈那样选择风险大、收入高的冒险性职业，如成为创业者或到企业做管理者。

4. 父母对子女的教养方式

不少大学生的职业选择从小就受到了父母期待的影响，而家庭教养方式就是父母在与子女交往的过程中形成和发展的教养观念、教养行为及其对子女情感表达的一种组合方式。这种组合方式是相对稳定的，它反映了父母与子女交往的实质，是个体社会化的重要因素。根据美国著名心理学家鲍姆林德的研究，父母的教养方式大体分为以下三种。

① 民主型。这类教养方式下的父母会表现出对子女成长的关注和爱，注重沟通，培养孩子的独立意识，会耐心地倾听子女的观点，并鼓励子女参与家庭决策。在这类家庭中长大的孩子由于家长的鼓励往往敢于大胆发挥，在社会适应能力和认知能力上都较为出色，也更容易有较为清晰的职业生涯规划。

② 专制型。这类教养方式下的父母对子女行为有较高的要求和标准，经常任意干涉子女的活动，限制孩子的自由，要求子女服从、听话；家长崇尚权威和传统，不允许子女违反家长的意愿。在这样的家庭长大的孩子在面对职场困境时往往会表现出较多的焦虑、退缩及逆反等负面情绪和行为。由于家长的专制作风，将子女看作父母希望的延续，子女需要做的就是去实现父母的理想，结果导致学生缺乏自主意识，对家长的依赖性较高，反而容易使自己的职业生涯规划模糊不清。

③ 溺爱型。这类教养方式下的父母对待子女过分放纵、娇惯，对子女的教育过分迁就、百依百顺，导致孩子在今后的职业决策中缺乏信心和责任感，认知能力和社会适应能力过低，这类孩子独立性最差，一旦遇到挫折就没有主见，暴露出缺乏心理准备和应变能力的问题，总脱离不开对家庭的依赖。

5. 父母对子女的期望

父母对子女的职业期望综合反映了父母自身的职业偏好和对子女从事该职业现实可能性的判断，因此职业生涯规划也必将受到这两方面因素的共同影响。实际上，父母在孩子的职业探索与规划中常常扮演着“引路人”的角色。这是因为父母最了解自己孩子的兴趣与特长，以及内心世界，因此，可以将自己对子女的期望转化为帮助孩子设定具

体可行的目标、引导孩子建立积极心态以及监督进度与提供支持等方面。此外，在日常生活中，父母通过观察孩子的行为表现，帮助他们发现、培养或挖掘其特别的能力或天赋。虽然大学生选择什么样的职业应当主要由自己决定，但决策的过程难免会受到父母意见的影响，这种影响在某些时候甚至可能起到主导作用。

网上有一篇某银行人力资源经理写的面试大学实习生的感悟，文中对准备应聘银行的四类大学生进行了分析，这四类大学生特征明显，他们分别是：机关子弟、商人子弟、知识分子子弟和农民子弟。父母是公务员或者国企职工的，擅长搞人际关系；生意人的子女显得自信而且做事认真；父母是知识分子的孩子认真但总显得有点傲气；农民的孩子不太爱说话，情商不高，但是做事勤快。人力资源经理根据他的经历总结说，商人子弟和机关子弟一般都能留下；但知识分子子弟和农民子弟一般较难留下。

对于父母的建议，很多当然都是宝贵的人生经验，但大学生不应在自己独立思考之前就全盘照收，除非你只想复制你父辈的人生轨迹。父母永远都是为你好，但是父母未必知道什么样的选择对你才是最好的。

【案例】 某学校某年3月份举办了一场小型招聘会，毕业生小曼的父母亲在招聘会尚未开始时，就早早地到会场打听单位的情况。招聘会开始很久以后，小曼才姗姗来迟，并由家长陪同前往用人单位摊位前面谈。面谈过程中，小曼发言的时间还没有其父母多，结果谈了一家又一家，最终仍一无所获。

【案例启示】

小曼的问题出在择业过程中过分依赖于父母，缺乏职场中需要的独立自主精神。现在的毕业生中，独生子女的比重较大，他们从小生活一帆风顺，没有经历过什么挫折，再加上父母的过分呵护，导致产生较重的依赖心理。这些毕业生大多缺乏主见，自我意识模糊，在择业中常会表现的茫然不知所措，自己独立进行择业决策的能力差，以致在人才市场上，父母代替子女，亲友代替本人与用人单位洽谈的场面屡见不鲜。难怪有用人单位对依赖性过强的毕业生说：“你本人都要靠别人来推销，企业还能靠你来推销产品吗？”

三、影响职业生涯发展的组织因素

组织因素主要是指具体用人单位对个人职业发展的影响因素，如组织文化、组织制度、组织领导素质、组织实力等。大学生要主动通过一些信息渠道，对用人单位组织文化、管理特点、社会影响等实际状况和前景做进一步的了解和分析，明确哪些条件有利于自己在职场的发展和成长，哪些因素将阻碍个人能力的发挥，哪些因素是自己所陌生或不熟悉的。搞清这些问题，有利于把个体的发展与目标职业的组织因素有机联系在一起，做出有针对性的职业生涯规划。组织因素主要包括以下四个方面。

1. 组织文化因素

组织文化是指组织全体成员共同接受的价值观念、行为准则、团队意识、思维方式、工作作风、心理预期和团体归属感等群体意识的总称，它使组织独具特色，区别于其他

组织。大学生就业后就要工作在组织环境中，必然会受到组织共同价值观念的影响。组织文化决定了一个用人单位对待员工的态度。优秀的组织文化具有引导功能，组织会从实际出发，以科学的态度去制订组织的发展目标。全体员工在这一目标的指导下不断地提高工作效率，不断创新与变革。优秀的组织文化也具有约束与规范功能，通过有效的规章制度对单位领导者和员工形成约束力，约束并规范单位领导者和职工的行为。优秀的组织文化还具有凝聚功能，这样的文化以人为本，尊重人的感情，能够在企业中形成了一种团结友爱、相互信任的和睦气氛，强化团体意识，使企业职工之间形成强大的凝聚力、向心力和归属感。优秀的组织文化还具有激励功能，在良好融洽的文化氛围中，领导与员工、员工与员工之间互相关心、互相支持。一个人对组织认同的过程，其实就是认可、接受组织文化所倡导的价值观念的过程。而当一个人的价值观与组织文化发生冲突、难以适应组织文化时，他在这个组织中将不容易得到发展，最终可能会以离开这个组织收场。所以，组织文化因素是个人在制订职业生涯时要考虑的重要因素。

2. 组织规章制度

单位员工的职业发展，归根到底要靠单位的管理制度来保障，其中包含合理的培训制度、晋升制度、绩效考核制度、奖惩制度、薪酬制度等。组织价值观、组织管理理念也只有渗透到制度中，才能使制度得到切实的贯彻执行，在制度不健全或者不合理的组织中，员工的职业发展就难以实现。

① 规章制度为组织提供了明确的指导原则，确保员工在职业道路上能够遵循正确的方向，实现个人与组织的共同发展。

② 规章制度能够帮助员工明确职业发展方向和目标，提升工作效率。合理的规章制度能够激发员工潜能，促进其全面发展。

③ 规章制度通过明确职业路径、提供培训和发展机会以及设定清晰的职业目标，对员工的职业成长起到积极的推动作用。这不仅体现在技能提升，还包括了职业素养和责任感的增强。

综上所述，组织规章制度对个人职业生涯发展的影响是双重的。一方面，它们提供了必要的指导和支持，帮助员工明确方向、提升技能和实现职业目标；另一方面，如果不合理或过于严格，也可能限制员工的自主性和创新能力，增加工作压力。

3. 管理层的素质和价值观

组织的文化和管理风格与其领导层的素质和价值观有直接的关系，组织管理理念往往就是管理层的价值观。单位主要领导人的抱负及能力是组织发展的决定因素。由于领导层在单位的进步与发展中始终处于主导地位，他们直接以决策、组织和领导的形式，引领单位各方面任务管理、资源利用等的实施，决定着单位的基本价值取向，规定着单位的行为规范模式，也会对单位的发展带来深刻影响。个别用人单位的领导层，由于价值观的局限，导致对单位发展的趋势与前景把握不准确，结果不仅会影响单位的持续健康发展，也直接影响到对求职者的吸引力。一个主张员工广泛参与管理的单位显然比一个权威式管理的单位更能为员工提供较多的发展机会和空间；而渴望发展、追求挑战的员工则很难在论资排辈作风严重的用人单位中受到重用。

4. 组织的实力

看一家单位的实力，要看规模大小，更重要的是关注单位的软实力系统，其中包括团队系统、绩效系统、执行系统、增长系统、激励系统（驱动系统）等。用人单位的软实力一般是指单位以直接诉诸心灵的方式，对外占领利益相关方的心灵；对内依靠运用员工心智能量以达到单位发展目标的能力。在单位内部，组织文化、管理制度、组织模式、领导能力和创新能力等都是其软实力资源；而在单位外部，品牌和服务、社会责任和单位知名度三个方面则是其软实力的资源基础。

软实力虽然是一个难以衡量的变量，但还是可以通过观察看出一些端倪。比如目标用人单位在本行业中是具备了很强的竞争力，还是处于一个很快就会被吞并的地位？发展前景是否健康稳定？在激烈的市场竞争中，不一定是最大、最强的单位才能生存，也就是说，不一定是强者生存，而是适者生存。面对竞争和不断变化的形势，只有那些适应环境、顺应发展趋势的单位才可能健康持续地发展下去。

四、影响职业生涯发展的社会环境因素

所谓社会环境，就是指我们所处的社会政治环境、科学技术发展环境、社会经济状况、行业发展环境、社会文化环境等宏观因素的综合。

1. 社会政治环境

社会政治环境因素主要包括社会政治制度、政治状况以及社会法制的完备程度。政治环境和经济是相互影响的，政治环境不仅会影响到一国的经济体制，而且影响着企业的组织体制，从而直接影响到个人的职业发展；政治环境还会潜移默化地影响个人的职业追求，从而对职业生涯产生影响。我国政治上稳定，法制化进程正在稳步进行，市场经济蓬勃发展，这为各种人才成长发展提供了前所未有的机遇。但同时人才竞争日趋激烈，大学生就业环境看起来并不容乐观。大学生应在分析好社会政治环境的基础上，有针对性地做好职业生涯规划。

2. 科学技术发展环境

科学技术发展突出表现在新质生产力的快速形成。所谓新质生产力，是指在科技进步、创新驱动下，通过优化生产要素配置、提升生产效率，实现经济持续、健康、高质量发展的新型生产力，其影响广泛而深刻，对职业生涯的影响主要体现在以下五个方面。

① 可提供很多新的职业选择。在新质生产力的推动下，新一代信息技术、生物产业、新能源、电动和智能汽车等领域蓬勃兴起，为求职者提供了新的职业选择和成长路径。如数据分析师、人工智能工程师、基因编辑师、新能源汽车工程师等职业应运而生。

② 对求职者的综合素质提出了更高的要求。求职者不仅需要具备扎实的专业知识，还需注重提升自身的综合素质，包括培养跨领域协作能力、创新思维能力、建立知识体系并勤复盘总结的能力，以更好地适应新质生产力的发展需求，实现个人价值的最大化。

③ 引起职业需求与岗位结构的重塑。传统行业的岗位格局被打破，重复性高、技能要求低的岗位将逐渐淡出市场，取而代之的是基于大数据、人工智能、云计算等前沿

科学技术的新型岗位。跨界融合岗位增多，要求大学生求职者能跨越学科界限，掌握多学科交叉的综合能力，以应对复杂多变的职场挑战。

④ 对职业能力与素养要求的高端化。如今的用人单位更加看重大学生的综合素质，包括卓越的沟通能力、团队合作精神、创新思维以及解决实际问题的能力。全球化背景下，跨文化交流能力成为关键要素，同时大学生需树立终身学习的理念，紧跟科技前沿。

⑤ 心理与压力管理面临挑战。新质生产力的迅猛发展，使大学生面临快速变化的职业环境、激烈的竞争压力以及不确定性的未来，需要具备良好的心理调适能力和压力管理能力，以应对职业生涯中的挫折与困境。

同时，新质生产力的发展也带来了职场上不少新变化，主要有以下五个方面。

① 新质生产力的快速发展推动了传统产业向高端化、智能化、绿色化方向转型升级，形成新的经济增长点。例如，在新质生产力的影响下，企业会采用更先进的生产设备和技术，优化生产流程，使得传统产业能够摆脱以往粗放式的发展模式，向更高质量的方向迈进。

② 新质生产力成果的应用催生了大量新的业态和商业模式，为经济发展注入新的动能和活力。例如，工业互联网等新技术条件下的新型基础设施，通过连接设备、供应商、物流等要素，打通生产和消费的各个环节，实现个性化定制和生产，为企业带来新的增长点，也为消费者提供更加多样化、个性化的产品和服务。

③ 新质生产力正深刻地变革着我们的生活和生产方式。新质生产力将进入到越来越多的场景应用，如生成式人工智能技术的发展，催生了新的内容创作模式和产业应用。据报道，国内外一些大的科技公司，现在已经有至少 20% 以上的程序代码是由 AI 完成的，有些科技企业已经不再招聘初级程序员了，因为这些工作都可以交给 AI 完成。还有一些科技公司正开始在试点医院进行人工智能诊断病人的试验，而且诊断正确率高达 90% 以上。这就意味着，AI 不仅会取代人类的低效重复劳动，也在逐步蚕食那些曾经被认为是很高端的工作岗位。

④ 在新兴应用的领域，众多行业正在和新质生产力相互促进发展。现在越来越多的公司都把资源转向到人工智能等新兴领域，减少了对传统岗位的投入，社会资本也不断向这类前瞻性、战略性新兴产业集中，反映了在当前经济环境下，资源向具有创新性、高成长性和强竞争力的行业和领域投入的普遍现象。

⑤ 在前沿领域中，科研与新质生产力的探索不断发生碰撞，拓宽了技术边界，让不可能成为了可能。例如，工业机器人在制造业中的广泛应用，提高了生产效率和质量。大数据、云计算、人工智能、区块链等领域创新活跃，技术不断突破。

新质生产力成果的广泛渗透不仅揭示了经济运行的新动向，也为用人单位和求职者提供了重要的决策依据。即使在新兴领域，求职其实也很难，因为这类职业非常热门，不仅学习高科技专业的大学生在竞争，那些学习物理、数学的硕士、博士，凡是能够与现代技术有一定交集的求职者都可能会参与到其中。

3. 社会经济发展状况

社会经济发展状况对个人职业生涯有着深远的影响。这种影响可以从多个角度进行分析，包括就业机会、职业选择、薪资水平、职业稳定性等方面。首先，社会经济发展的水平直接影响到一个地区的就业机会。在经济繁荣的地区，企业数量比较多，扩展迅

速，因此提供的就业岗位也更多，个人职业选择的机会也会比较多，有利于个人职业的发展；反之，在经济落后地区，个人职业发展会受到限制。其次，随着社会经济的发展，新兴行业和职业不断涌现，为求职者提供了更多的职业选择。特别是信息技术、新能源、生物技术等新兴高科技产业的发展在催生新兴职业的同时，也在淘汰传统的职业。例如，数据分析、机器学习、AI相关产品等新兴产业的兴起，创造了大量新的就业岗位，为那些综合素质优秀的人提供了新的职业发展路径选择。再次，企业用人需求正在从“学历导向”加速转向“能力导向”，职场对复合型、数字化技能人才的需求显著攀升。一般来说，经济发达地区往往有更多的高薪职位，为在这些地区工作的个人提供了更好的收入保障，从而吸引着较高层次人才的流入。最后，经济发展的稳定性也在影响着职业的稳定性。在一个经济发展波动较大的地区，个人可能会面临更多的职业风险，如失业率上升、企业倒闭等。而在经济发展稳定的地区，职业相对更加稳定，个人的职业生涯发展也更加平稳。

4. 行业发展环境

行业环境将直接影响着企业的发展状况，进而也影响到个人的职业生涯发展。随着科技的进步与发展，特别是在人工智能（Artificial Intelligence，简称AI）大发展的浪潮席卷全球的形势下，当下各行各业都在经历着不同程度的变化。包括很多业内人士都不曾预料行业的变化之快，如不少科技用人单位的初级工作正在或即将由人工智能完成，一些头部科技公司开始轮番裁员。甚至在一些大学，大批学生开始使用DeepSeek作为工具，他们遇到问题时，可以通过查询DeepSeek来解决，其给出的解释或答案甚至比经验丰富的老师还要精辟，以致很多大学老师都开始怀疑自己将来是否还能继续胜任教职岗位。而科技圈之外的其他行业同样也正在经历着变化，很多实体行业难以为继，如越来越多地方的学生开始用AI智能工具学习外语，这个神器可以帮助学生26小时拿下4500多词汇，既高效，又省时，还记得牢，这也导致校外英语补习班招生更加困难，相关的培训教师不得不面临就业转型。还有很多例子，比如，由于AI智能生成技术可以很快实现更加完美的创意，更加剧了传统媒体的没落；由于人口出生率下降，大量的幼儿园开始出现招生困难，面临倒闭；以萝卜快跑为代表的自动驾驶模式更是让网约车司机们担心自己的饭碗不保；甚至公务员和事业编制人员这样的铁饭碗行业也因为人工智能的引入而出现了精兵简政的趋势。

【案例】

“数智员工”赋能全域服务

目前，福田区已上线11大类70名“数智员工”，覆盖政务服务全链条。通过240个政务场景终端的精准解析，构建“需求—训练—场景应用—迭代”闭环生态体系，联合Dintal数智员工实现“技术穿透业务”的智能化服务升级，覆盖公文处理、民生服务、应急管理、招商引资等多元场景。个性化定制生成时间从5天压缩至分钟级。公文格式修正准确率超95%，审核时间缩短90%，错误率控制在5%以内。

资料来源：郑明达. 全国率先！深圳福田首批基（于）DeepSeek开发的AI数智员工全面上岗 [EB/OL]. (2025-02-15) [2025-04-10]. <https://www.toutiao.com/article/7471494860403409423/?wid=1749863511872>.

【案例启示】

AI 技术在不同行业的推广应用已经出现替代人工的趋势, 如果对此缺乏足够的认识, 不能未雨绸缪并提前做好准备, 大学生未来的职业生涯将会面临更多的挫折和挑战。为了在快速变化的环境中保持优势, 大学生一定要把不断学习和提高自己作为长期持之以恒的任务。

5. 社会文化环境

社会文化环境对职业规划有着深远的影响。它包括教育条件和水平、社会文化设施以及社会价值观等多个方面。这些因素都会不同程度地影响到个人的职业选择和职业发展路径。

教育条件和水平直接影响个人的职业选择和发展机会。在教育质量高、教学资源丰富的地区, 个人能够接受更优质的教育。良好的教育不仅提高了个人的专业知识和技能, 还培养了其批判性思维和创新能力, 使其在职场中更具竞争力。

社会文化设施如图书馆、博物馆、艺术中心等, 为个人提供了丰富的学习和成长资源。这些设施的存在促进了文化的传播和交流, 有助于个人开阔眼界、增强文化素养, 从而在职业规划中做出更明智的选择。

社会价值观直接影响个人对不同职业的偏好和选择, 对个人的职业规划有着潜移默化的影响。例如, 如果社会价值观念强调社会责任和公益服务, 那么他个人可能会倾向于选择教育、医疗、非营利组织等领域的工作, 而不是纯粹追求获得高收入和地位的行业。

第四节 大学生制订职业生涯规划的意义

虽然大学生对于职业生涯规划是否有必要这一问题的回答往往因人而异, 但规划至少可减少许多焦虑与情绪波动(高涨与低落); 可使生活与工作的效率更高, 更易获得成就; 而且自己实现目标的行为还不易受到别人的干扰, 甚至还能给他人以积极的影响。因此, 制订职业生涯规划的意义是在正确认识自我的基础上, 突破个人发展障碍, 寻找理想目标和方向, 采取切实可行的措施不断提升和完善自我。具体讲, 制订职业生涯规划有以下意义。

一、有利于突破个人发展障碍

一份行之有效的职业生涯规划有以下五点积极意义。

① 引导个人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势, 突破个人发展障碍, 帮助你以一种前瞻性的眼光正确理性地进行职业定位, 不断完善自己, 使自身的价值持续增值。

② 引导个人建立起明确的职业发展目标与职业理想。

③ 引导个人主动寻找或发现新的或有潜力的就业机会; 结合个人的综合优势与劣势与现实职场要求进行对比分析。

④ 引导个人评估目标与现实之间的差距。

⑤ 引导个人学会如何运用科学的方法、采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

大学生从入学最初阶段就应该对自己未来的职业生涯规划加以重视。随着在大学的不断深入，个人也在不断成长。大学生自己的想法、职业兴趣、职业价值观、性格逐步形成并趋于稳定。大学期间通过制订自己的职业生涯规划，可以有效推进个人的学业成就和素质养成，提前确立个人的职业发展方向，突破眼界和认识的局限，明确今后奋斗的方向，塑造优秀充实的自我。同时，大学生在制订职业生涯规划的过程中，也在不断认知自我，逐步确定职业偏好并根据所选定的目标设计发展路径，在不断变化的环境中适时地调整自己的坐标，努力排除可能会遇到的发展障碍，确保自己在未来的职场上发展顺利。

二、有利于确定职业发展的目标和方向

大学是从学生到职场人的过渡阶段。在这个阶段，大学生普遍对自己未来的职业方向充满期待，但也会感到迷茫。通过职业规划，大学生可以深入了解不同职业的特点、要求和发展前景，从而结合自己的兴趣、能力和价值观，确定一个较为明确的职业目标。然而，大学生对社会、对职业了解的有限，择业观尚未定型，今后职业生涯发展中的不确定因素较多，要制订长期具体的职业规划较为难。另外，随着人工智能为代表的高科技迅速发展，导致产业结构调整、技术更新加快，市场上新的岗位不断出现，大学生正在攻读的专业在未来可能会遇到重大调整，这可能会导致找到自己心仪工作的机会不断减少。业内人士认为，当职业与个人追求不相符时，就业后往往会遇到满意度低、频繁跳槽等问题，从而影响就业的稳定性。因此，大学生需要通过制订职业生涯规划，从前瞻性视角引导自己确立与实际相结合的职业定位，从而增强自己职业发展的目标性与计划性，在确定职业发展的目标和方向的基础上，主动关注相关行业发展趋势和岗位需求变化对职业生涯的影响，寻找或发现新的更有发展潜力的职业平台，利用在校期间选修课多的机会，不断扩大自己的知识面，正确规划自己今后的职业生涯，提高自己的职业可塑性，为提升职场竞争力奠定良好基础。当然，在制订职业规划时还要根据个人需要和现实变化，不断调整职业发展目标与计划。职场上常说，计划赶不上变化，对于自己碰到的问题和所处的环境，需要及时调整职业发展规划，一成不变的发展计划反而会耽误自己的前程。

三、有利于激发个人潜能

潜能是指人类与生俱来但尚未被充分开发的能力或能量。这种能力既有智力上的，也有体力上的，它们长期默默地沉睡在人们的身体深处。激发个人潜能涉及多方面内容，包括自我认知、设定目标、持续学习、实践与挑战以及保持积极心态。发展个人潜能是实现个人自我价值的基础。只有发展个人潜能，才能在自己所擅长的领域脱颖而出，发挥自己的独特价值。发展个人潜能可以帮助我们提高自己的综合能力。通过不断发展潜能，可以获得更多的知识和技能，提高专业素养和能力水平。当我们发现并发展自己的

潜能时，会对自己的能力和价值产生更大的信心。

人都是有惰性的，若是任惰性在自由的氛围中肆意生长，后果是难以想象的。制订职业生涯规划会促使大学生重新认识自身的价值并不断完善自我，促使大学生准确定位职业方向，提升自己的竞争力。当今社会正处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争，职场的竞争尤为突出。要想在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。只有这样才能做到心中有数，“不打无准备之仗”。

四、有利于提升个人职业发展的成功率

现代社会，规划决定命运，有什么样的规划，就有什么样的人生。我们必须知道，职业生涯规划越早越好。虽然现在大学毕业生找工作很难，但社会从来不缺乏机会，机会也都是留给有准备的人。制订规划可以从先定一个小目标开始，然后逐个去实现。为避免未来在职场盲目地“撞大运”，职业生涯规划要做到有计划性和有目的性。通过职业生涯规划可以促使大学生主动、理性地去发现新的职业机遇，更准确地定位职业方向，从而提供了前进的动力，提升职业成功的概率。一份行之有效的职业生涯规划将会引导和帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。

第五节 制订职业生涯规划对大学生的促进作用

制订职业生涯规划对大学生的影响主要体现在以下五个方面。

一、促进自我认知

古人云：知人者智，自知者明。大学生做职业规划，最重要的一步是对自我的认识。无论你以后走怎样的路，无论你现在的状态如何，都应该先知道：我是谁？如果我们不能正确认识自己，就没有办法正常发挥自己的能力，就不能获取本来能够获得的成果，更不能受到众人的青睐与敬重。可以说，认识自我是走向成功的金钥匙。因此，在制订职业生涯规划时，首先需要有一个全面的自我评估，包括了解自己的优劣势、兴趣爱好、性格特点等因素。这个过程要求个人以诚实而客观的态度面对自己，从而为制订长远的职业规划奠定基础。当然，职业生涯规划不是一成不变的，它需要随着个人的成长和环境的变化而不断调整。在这个过程中，个人需要不断地反思自己的职业选择和发展路径，总结经验教训，以便更好地适应未来的变化。

二、促进理性定位目标职业

现实中的每项工作都有其长处和短处，每个人也都有自己的优势和劣势。找工作最

重要的就是要做到人一职匹配，只有当目标职业适合自己的综合条件时，一个人才有可能在岗位上发挥重要作用。大学生在制订职业生涯规划的过程中，应在自我认知的基础上逐渐明确自己在职场中的定位，弄清楚自己想要干什么、能干什么，特别是通过认真梳理自己的兴趣、特长、性格、才能、学识等个性化特征，搞清自己适合干什么；个人的内在、外在优势是什么，综合考虑这些因素并据此找到与职业岗位的匹配点，或称职位切入点，从而为实现个人追求的事业目标奠定基础。

当然，大学生还要把个人职业选择建立在社会需要的基础上，将个人的兴趣爱好和特长等主观因素与国家和社会的需求结合起来，确立一个目标，并为实现这一目标而奋斗，这样才会更有利于找到适合自己的目标工作岗位。

每个人只有找准自己的角色定位，奋发努力，才能取得最大的成功。而找准角色定位的基础是从事自己所热爱的工作，这才是最幸福和最快乐的。做自己喜欢的事情，做到极致，最容易取得成功。因此，通过制订职业生涯规划，激发大学生为自己的未来负责的动能，唤醒自我规划、展望人生的意识，设计未来职业发展的有效措施；然后再对职位切入点的所在市场状况、行业前景、职位要求、入行条件、培训考证、工作业务、薪酬提升等因素进行分析，如选择哪些平台，需要多长时间，补充哪些知识，增加哪些人脉等，从而提高求职准确度和成功率，为未来的发展奠定良好的基础。有些学生，在当初考大学时只是抱着“先拿个学历再说”的观念，至于所学专业是不是自己真正喜欢的，或者说是否适合自己，都没有考虑周全，导致求职就业时非常盲目。于是在一些高校毕业生专场招聘会上，经常可以看到这样的景象：一些准毕业生抱着一摞自己的简历，一个展位、一个展位地向招聘人员询问，即使看到与自己所学专业不搭边的单位，也要递上一份简历并前去咨询。这种漫无目的大撒网式的求职方式，反映出这些同学根本没有职业生涯规划的意识，根本不知道自己究竟适合干什么，如此一来又怎么可能在激烈竞争的职场中脱颖而出呢？

三、促进个人完善知识和能力结构

在制订职业生涯规划时，一旦明确了职业方向，就会知道自己在大学期间应该重点学习哪些知识和技能。随着第四次工业革命的到来，新技术如人工智能、大数据、云计算等在各个行业广泛应用，这使得传统行业的工作岗位不断被自动化设备取代，岗位减少的速度日益加快。大学生仅靠传统的专业知识已无法满足职业发展的需要。职业生涯规划会帮助学生设定职业目标，根据这个目标，可以明确达到该目标所需的知识和技能。通过自我评估，促使大学生对自己的综合优势和劣势进行认真分析比较，以便全面了解自己，并清晰地看到自己在专业知识、通用知识、专业技能等方面与实际需求的差距，及时纠正并完善自己的知识结构和能力结构，为将来成为社会有用之人奠定良好基础。

四、促进个人提前做好求职准备

择业、就业是人生的一个重要组成部分，是人生道路上一个关键性的转折点。根据

教育部统计，2026 届全国普通高校毕业生规模预计达 1 270 万人，再创新高。而从相关数据可知，2024 年毕业生就业率约为 55%，这一数据表明就业市场的竞争极为激烈，大量毕业生未能找到合适的工作岗位。在如此庞大的毕业生数量面前，就业压力不言而喻。与此同时，在电视、报纸以及互联网上，也到处充斥着大学生就业难的消息。作为大学生，能做什么来应对这种严峻而又残酷的现实呢？“凡事预则立，不预则废”机会总是偏爱那些有准备的人。在踏上求职找工作的征程前，大学生需要提前做好求职的各种准备，包括心理准备、专业素质和能力准备等，不断完善自己，充实自己，提高自己，这样才可能在充满荆棘的道路上找到自己的目标和方向。

五、用奋斗目标激励自己

一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制订职业生涯规划明确起来。刚跨入大学校门的学生尽管在填报志愿时考虑过一些关于职业的问题，但多数人对于未来要从事什么职业是非常迷茫的。面对日趋严峻的就业形势，大学生要充分认识到，如果缺乏职业生涯规划，搞不清楚人生未来的奋斗目标是什么，就不可能明白为何而学习的道理，也无法避免学习的盲目和被动。而一旦去求职时，肯定也会感到非常盲目和迷茫，如同在大海捞针一样地毫无目标地到处撒简历，结果必然收效甚微。

总之，制订职业生涯规划的目的绝不仅是为了找到一份合适的工作，更重要的是帮助个人真正认识自己，按照自己的综合素质及条件拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展路径，为自己筹划未来、定下事业大计。对大学生来讲，制订职业生涯规划有利于明确大学生未来的人生奋斗目标。特别是在新技术更新换代速度极快，新兴产业在为就业市场带来了新的机会的条件下，社会对劳动者的知识结构和技能结构提出了新的要求。大学生提前规划好个人的职业生涯，从而使职业目标和实施策略了然于心，可以使自己在职业探索和发展的道路上少走弯路，节省时间和精力。通过职业生涯规划的内在激励作用，让自己产生学习、实践的动力，促使自己不断为实现各阶段目标和终极目标而努力。

【本章思考与研讨】

1. 谈谈你对职业、职业生涯、职业生涯规划的理解。
2. 影响一个人职业生涯规划的因素有哪些？该如何克服不利因素对你的影响？
3. 尽早制订职业生涯规划的意义是什么？
4. 你对自己的职业生涯有哪些规划？
5. 大学生职业生涯规划心理误区有哪些？如何澄清这些心理误区？