

高等院校公共基础课系列教材

大学生就业指导： 从能力储备到求职实践

主 编 杨秋鸣 李锦元 鲁大伟

副主编 张 博 田力雄 刘建龙

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书紧扣大学生从校园到职场的全周期成长路径,遵循“筑基—蓄势—演练—启程”的递进逻辑,系统构建了覆盖职业意识唤醒、核心能力储备、求职硬实力提升、求职关卡突破与长期职业发展的完整内容体系。全书围绕职业启航、自我解码、职海探秘、能力跃迁、简历工匠、面试实战、求职策略、心态管理、决策签约等关键模块展开,通过理论讲解、案例解析、通关任务、思考讨论等形式,将理论讲解、方法指导与实践场景深度融合,帮助学生厘清职业方向、破除信息壁垒、打造求职利器、打通求职关卡,实现从校园人到职场人的平稳过渡。

本书可作为高等院校大学生就业指导课程的通识课教材,也可作为青年学子规划职业、提升就业竞争力的实用参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导:从能力储备到求职实践 / 杨秋鸣,
李锦元, 鲁大伟主编. -- 北京:清华大学出版社,
2026. 8. -- (高等院校公共基础课系列教材). -- ISBN
978-7-302-72482-7

I . G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202624X5H6 号

责任编辑:王 定

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:成凤进

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-83470000 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市人民印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:12.75 字 数:343 千字

版 次:2026 年 8 月第 1 版 印 次:2026 年 8 月第 1 次印刷

定 价:49.80 元

产品编号:117580-01



PREFACE

前

言

党的二十大报告首次对教育、科技、人才进行专章阐述、一体部署，明确指出“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”，强调“必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略”。“教育是国之大计、党之大计”，其根本任务是立德树人。高校坚守为党育人、为国育才的初心使命，持续优化人才自主培养体系，全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才，致力于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这一系列部署深刻体现了党中央对现代化建设规律认识的深化，为以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴提供了坚实的战略支撑。

就业是民生之本，高校就业指导工作人才培养体系的重要组成部分。2007年12月，教育部办公厅发布《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，将大学生职业发展与就业指导课程纳入高校公共必修课教学体系。多年来，国家相继出台多项支持政策，不断强化大学生职业素养培育、综合能力提升与就业帮扶工作。常态化开展大学生就业指导教育，既是响应国家人才发展战略的必然要求，也是契合大学生身心成长、职业发展规律的现实举措。现阶段高校就业教育仍面临多重现实难题，学生职业认知参差不齐、个性化就业辅导难以全面覆盖、日常教学偏重知识讲授而忽视职业素养培育等问题客观存在。立足新时代青年思想特质与就业实际需求，引导学生认清自身优势、洞悉就业市场形势、科学规划职业道路，成为高校就业教育的核心任务。大学时期是个人成长蜕变、能力积累进阶、职业方向定型的关键阶段，开展系统化就业指导教育，能够切实帮助在校学生找准成长定位，稳步迈向职业人生。

当今社会发展节奏迅猛，行业形态不断更迭，就业市场环境复杂多变，职业发展充满不确定性。个人职业发展并非单次简单抉择，而是持续调整、逐步完善的长期成长过程，身处复杂多变的发展环境，当代大学生唯有夯实自身综合基础，锤炼可迁移通用能力，不断提升职业应变素养，才能从容应对各类就业挑战。

本书立足新时代高校就业教育育人目标，遵循大学生成长成才与求职就业规律，依托职业发展、就业规划相关专业理论，围绕校园成长、求职蓄势、实战应聘、职场发展四大维度搭建全书框架，全方位讲解大学生就业择业核心知识与实用技能。全书涵盖职业认知、自我探索、行业分析、能力跃迁、简历打磨、面试实战、求职策略、心态管理、决策签约等核心内容，贴合当下高校毕业生求职全过程实际场景。

本书具有以下特色。

(1) 理论与实践相融合，既囊括就业指导经典理论内容，又配备多元化职业测评、求职实操工具，满足学生自主探索需求。

(2) 结构系统灵活，整体构建完整就业知识体系，各章节内容独立完整，可按照教学进度灵活拆分学习。

(3) 内容贴合时代，紧扣国家就业政策、产业发展趋势与当代高校毕业生求职特点，与时俱进更新就业相关内容，符合新时代大学生职业成长与就业发展需求。

本书共九章，由杨秋鸣、李锦元、鲁大伟担任主编，张博、田力雄、刘建龙担任副主编。参与本书编写的还有王宝栋、李霖、武若溪、李晓丹等人。

本书广泛吸收就业教育领域前沿研究成果，借鉴多地高校成熟教学经验与优秀实践案例，在此向相关研究学者与教育工作者致以诚挚谢意。编者在编写过程中还搜索、引用了互联网上的大量资料、案例，有些无法查找出处，在此对无法标注的相关作者表示谢意和歉意，也希望相关作者及时与我们联系。由于编者学识水平有限，书稿难免存在不足之处，恳请各位教育同仁、专家学者与广大师生批评指正。

本书同步配套有教学课件、课程大纲、电子教案等教学资源，读者可扫描下列二维码免费获取。另外，本书还配有丰富的拓展阅读，读者可扫描相应章节的二维码阅读。



教学课件



教学大纲



电子教案

编 者
2026 年 5 月



CONTENTS

目

录

第一章 职海启航：重新理解职业 1

第一节 职业的本质：从谋生手段 到人生舞台 2

- 一、初识职业：职业的演进与内涵 2
- 二、职业的三层价值：构建你的
职业人生金字塔 3
- 三、重新定义：职业是专属人生
舞台 5

思考与讨论 6

第二节 时代变迁与职业世界 新图景 6

- 一、时代背景：我们身处 VUCA
职业世界 6
- 二、驱动职业变迁的三大核心浪潮 7
- 三、应对策略：从“求职者”到
“职业导航者” 8

- 四、实战分析工具：空雨伞模型
完整理论阐释 8

思考与讨论 10

第三节 职业本科生的定位与核心 竞争力 10

- 一、生态位定位：在新时代人才
格局中找准坐标 10
- 二、职业本科生的三大独特优势
定位 11
- 三、核心竞争力模型：“三棱镜”
能力模型 11

四、行动指南：T 型人才矩阵构建

路径 12

思考与讨论 13

第四节 树立正确的就业观 与劳动观 13

- 一、观念引领：职业发展的底层
逻辑 14
- 二、树立正确就业观：从“找工作”
到“干事业” 14
- 三、破除四大认知误区 15
- 四、培育崇高劳动观：从“被动
执行”到“主动创造” 15
- 五、行动整合：以正确就业观照亮
职业之路 16

思考与讨论 17

第二章 自我解码：发现你的职业 天赋盘 18

第一节 兴趣探索：找到让大学生 “发光”的领域 19

- 一、从“愉悦感”到“职业能量” 19
- 二、霍兰德职业兴趣理论 20

思考与讨论 22

第二节 能力评估：清点大学生的 “技能工具箱” 22

- 一、从“我想做”到“我能做” 23
- 二、三大装备区 24
- 三、AI 增强区 25

四、从“清单”到“证据”	27
五、构建劳动者的动态技能库	27
思考与讨论	29
第三节 价值观澄清：什么对劳动者最重要	30
一、价值观：你的职业选择	
“定盘星”	30
二、什么是职业价值观	30
三、价值观的特征	31
四、价值观如何影响我们	31
五、价值观的分类	31
六、AI时代的价值观新维度	32
七、找到大学生的“核心价值观”	33
思考与讨论	35
第四节 性格特质：大学生的行为偏好与职业适配	35
一、性格：大学生独特的“驾驶模式”	35
二、MBTI 视角下的四个“偏好”维度	36
三、让性格为我所用	37
思考与讨论	39
第五节 三大实战工作坊：激活大学生的职业基因	39
一、霍兰德兴趣量表：定位大学生的兴趣坐标	40
二、技能卡片分类：构建大学生的能力矩阵	41
三、价值观拍卖会：探寻大学生的职业“定盘星”	42
思考与讨论	43
第三章 职海探秘：绘制你的职业航海图	44
第一节 行业趋势扫描：哪些是“风口”与“蓝海”	45
一、从自我认知到外部环境分析	45

二、驱动行业变迁的三大核心因素	45
三、风口行业与蓝海市场的内涵及判断	47
思考与讨论	48
第二节 职业信息搜集术：打破信息不对称	48
一、从宏观扫描到微观探查	48
二、职业信息的三级来源体系	48
三、职业信息搜集的主要渠道与方法	49
四、职业信息的甄别、整理与整合应用	49
五、核心实战技能：职业访谈标准化流程	50
思考与讨论	51
第三节 企业文化甄别：寻找适配的成长环境	51
一、企业文化的内涵与职业价值	51
二、企业文化识别的六大核心维度	52
三、企业文化识别的六大实用方法与操作步骤	55
四、人与组织(P-O)匹配度评估模型	56
五、企业文化认知的四大典型误区与纠正	57
六、基于企业文化适配的职业选择策略	57
思考与讨论	58
第四节 职业航海图绘制：规划个性化职业路径	58
一、职业航海图的内涵、价值与理论基础	59
二、职业航海图的核心构成要素	60
三、职业航海图绘制的六大标准步骤	62
四、职业航海图绘制的核心原则与关键要点	63

五、大学生职业航海图常见问题 与纠正策略	64	第四节 数字素养：智能时代的 必备生存技能	81
六、基于职业航海图的职业决策 与行动策略	64	一、为能力模型安装 “智能插件”	81
思考与讨论	65	二、数字思维与信息素养：你的 “数字罗盘”	81
第四章 能力跃升：构建你的职业能力 模型	66	三、数字工具与应用素养：你的 “效率神器”	83
第一节 专业能力：让你的“手艺” 成为硬通货	67	四、数字安全与伦理素养——你的 “网络护甲”	84
一、从“知道”到“做到”的 转化	67	五、行动指南：将数字素养融入 日常	85
二、专业能力的核心：不止于 “懂”，更在于“通”	67	思考与讨论	86
三、专业能力提升“三步法”： 从学生到准专业人士	68	第五章 简历工匠：打造你的“黄金 入场券”	87
四、行动整合：打造你的 “能力名片”	70	第一节 简历哲学：如何在一页 纸内“惊艳”HR	88
思考与讨论	72	一、从“能力内核”到 “价值外显”	88
第二节 可迁移能力：打造行走 职场的“万能钥匙”	72	二、HR的10秒“审判”，简历的 “黄金法则”	88
一、从“专业硬核”到 “通用法宝”	72	三、一页纸的“视觉哲学”， 清晰胜过华丽	89
二、理解可迁移能力：你的职业 “通用货币”	72	思考与讨论	91
三、能力锤炼与表达：将“潜力” 转化为“实力”	74	第二节 STAR法则与成果量化： 让你的经历“会说话”	91
四、行动整合：让“万能钥匙” 闪闪发光	75	一、STAR法则，讲好成就故事	92
思考与讨论	76	二、成果量化，让结果可感知、 可验证	93
第三节 自我管理能力和自律 与高效的养成	76	三、高密度信息压缩与表达	93
一、所有能力的“底层操作 系统”	77	四、常见经历素材的STAR写作 要点	94
二、自我管理的四大支柱	77	五、AI辅助STAR写作与量化	94
三、核心实战：从一个小习惯 开始	79	思考与讨论	96
思考与讨论	80	第三节 针对性与适配性： 一份简历不能走遍天下	96
		一、招聘逻辑决定了“适配 优先”	97

二、JD 解码：把岗位要求翻译成“能力语言”	97
三、关键词映射与模块重排：让 HR “先看到你最匹配的部分”	98
四、版本管理：在“定制化”与“效率”之间取得平衡	98
五、AI 辅助定制：提升“解码—映射—改写”的效率	99
思考与讨论	100
第四节 简历避坑指南与细节清单	100
一、细节决定成败：简历筛选的风险逻辑	100
二、高频雷区：可能触发“一票否决”的问题	101
三、隐性扣分点：让简历“看起来不专业”的细节魔鬼	101
四、ATS 与平台筛选：如何避免被系统“误伤”	102
五、投递前质检流程：一套可执行的检查清单	102
六、AI 辅助校对与简历评价	103
思考与讨论	105
第六章 面试制胜：从紧张小白到面试达人	106
第一节 面试全流程拆解与核心准备	107
一、从“纸面实力”到“当面魅力”	107
二、面试全流程“六步拆解”：从接到电话到发出感谢	107
三、信息准备：成为“最懂他”的候选人	109
四、物料与内容：求职者的“面试武器库”	110
五、心理与形象塑造：展现最佳状态	110

思考与讨论	113
第二节 经典问题应答逻辑与脚本准备	113
一、应答的底层逻辑	113
二、金字塔原理	114
三、脚本准备	115
四、六类经典问题的应答逻辑与示范脚本	115
五、现场应答技巧与脚本库	117
思考与讨论	119
第三节 行为面试与 STAR 法则深度演练	119
一、行为面试是什么：从“描述自己”到“证明自己”	120
二、STAR 法则：从“简历要点”升级为“可追问的证据故事”	120
三、如何讲故事：把经历变成“可复用、可迁移”的证据库	121
四、高频面试考点与答题模板	122
思考与讨论	124
第四节 无领导小组讨论的“角色”与“话术”	125
一、无领导小组讨论的评价逻辑：面试官在看什么	125
二、无领导小组讨论的标准流程	125
三、常见角色与“最优策略”：选对位置比抢 C 位更重要	126
四、话术工具箱：把关键动作“说出来”，让贡献可被看见	127
五、策略与避坑：无领导小组讨论的高频失分点与纠正	128
思考与讨论	129
第五节 远程面试技巧与礼仪	129
一、远程面试的形式与规则：先理解“线上场域”	129

二、技术与设备准备：把风险消灭在面试前	130
三、环境与形象：画面背后的职业信号	130
四、线上沟通技巧：减少“屏幕损耗”，增强连接感	131
五、面后跟进：线上同样要“闭环”	132
六、专业提示框：岗位不同，远程面试侧重点不同	132
思考与讨论	133
第七章 求职行动：策略、渠道与自我营销	134
第一节 求职策略制定：目标导向的精准出击	135
一、从“战术准备”到“战略规划”	135
二、理解“求职漏斗”	135
三、策略制定工具：求职策略画布搭建方法	137
四、行动整合：从策略画布落地求职实战	138
思考与讨论	139
第二节 求职渠道矩阵：高效整合线上线下求职资源	139
一、从战略规划到落地执行	139
二、核心模型：2×2 求职渠道矩阵体系	140
三、高效管理：让渠道为求职服务	142
思考与讨论	143
第三节 实习的“杠杆效应”：如何将实习转为录用通知	144
一、实习是求职的“终极实战”	144
二、实习价值“等式”：超越“打杂”的思维	144
三、实习转正“三步法”： 从实习生到准员工	145
四、避坑指南：大学生实习常见认知误区	146
思考与讨论	147
第八章 心态管理与压力应对：求职路上的“心理健身房”	149
第一节 识别求职中的情绪陷阱与思维误区	150
一、为“心理免疫系统”做一次扫描	150
二、三大情绪陷阱：识别正在经历的感受	150
三、四大思维误区：揪出脑海中的“声音”	152
四、核心工具：简化版思维记录表	153
思考与讨论	155
第二节 建立内归因模式：做自己的“第一责任人”	155
一、从问题识别到思维重塑	155
二、深度认知：两种归因模式，两种人生轨迹	155
三、核心方法：实现从“外”到“内”的思维转换	157
四、行动指南：在实践中锤炼“责任者”思维	157
思考与讨论	159
第三节 压力疏导与韧性培养：构建求职心理防护体系	159
一、从“思维升级”到“身心维稳”	160
二、重新定义压力：身体的“预备信号”	160
三、压力疏导“工具箱”：从即时缓解到长期韧性	161
四、韧性培养：打造“心理免疫力”	162

五、行动整合：以高质量实习筑牢求职底气	163	一、从“价值认知”到“价值兑现”	176
思考与讨论	165	二、薪酬谈判“四步法”：实现规范化理性谈薪	177
第四节 积极心态与自我激励：构建长效自我驱动体系	165	三、职场权益初识：你的“权利清单”	179
一、从“应对挫折”到“主动创造”	165	思考与讨论	182
二、积极心态的基石：成长型思维	165	第三节 劳动合同关键条款解读	182
三、自我激励“工具箱”：成为自己的“加油站”	166	一、从“口头承诺”到“法律文本”	182
四、行动整合：设计“每日激励仪式”	168	二、劳动合同核心条款“七步审查法”	182
思考与讨论	170	三、行动指南：签约“自检清单”	185
第九章 决策签约：走向职业起跑线	171	思考与讨论	187
第一节 Offer 比较与决策平衡单实战应用	172	第四节 职业初期的心理与物质准备	187
一、从“被动接受”到“主动选择”	172	一、从“签约落定”到“整装待发”	187
二、决策平衡单——你的“职业选择计算器”	172	二、心理准备：完成从“学生”到“职业人”的软切换	188
三、决策平衡单实战案例	173	三、物质准备：打造职业生活“装备清单”	189
思考与讨论	176	思考与讨论	192
第二节 薪酬谈判技巧与职场权益初识	176	参考文献	193

第一章

职海启航：重新理解职业

党的二十大报告明确提出实施就业优先战略，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，为新时代青年就业创业、成长成才指明了前进方向、提供了根本遵循。新时代大学生作为国家建设、产业发展与社会进步的生力军，是支撑制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国、数字中国建设的重要人才资源。大学生的职业认知、就业观念与劳动态度，不仅直接决定个人职业发展高度与人生幸福指数，还深刻影响产业转型升级质效、人力资源结构优化进程与国家长远发展大局。

立足新发展阶段，面对新一轮科技革命和产业变革深入推进、数字经济与实体经济深度融合、职业形态加速迭代更新、就业格局深刻调整重塑、人才需求标准持续提升的时代背景，我国职业世界正经历全方位、系统性、深层次变革。传统职业边界逐步消融，新兴职业不断涌现，跨界融合、灵活就业成为常态，这对大学生的职业素养、综合能力与价值理念提出全新要求。然而，部分大学生仍受“工作即谋生”单一认知束缚，职业认知偏狭、规划意识薄弱、择业心态功利、价值定位模糊，难以适应新时代高质量就业与长远职业发展需要。

面对新形势、新任务，大学生亟须打破思维定式，跳出功利化、短期化的职业认知局限，树立与国家发展同向、与时代需求同步、与自身特质相符的现代职业观、就业观、劳动观。本章以新时代职业发展规律与人才成长规律为基本遵循，立足职业本科教育办学定位与培养目标，系统阐释职业本质内涵、时代变革特征、人才生态定位与核心价值理念，引导学生科学认识职业、理性规划未来、主动拥抱变革，以科学认知启航职海，以过硬本领立足社会，以高尚追求成就人生，自觉将个人职业理想融入国家发展、民族复兴的伟大事业，在服务国家战略、投身产业一线、创造社会价值的过程中实现人生理想。

【思维导图】



第一节 职业的本质：从谋生手段到人生舞台

长期以来，部分青年学生对职业的理解停留在单一的物质层面，将职业简单等同于获取薪酬、维持生计的手段，认为职业的核心价值仅在于满足毕业后的经济需求。本节将引导学生突破表层认知局限，深入探寻职业的深层内涵与本质要义。职业不仅是个体获取经济收入、保障基本生活的物质支撑，也是个体塑造自我人格、提升综合能力、实现人生价值、参与社会协作、构筑美好生活的核心舞台。深刻理解职业的多维价值与长远意义，树立科学理性的职业认知，是个体开启可持续职业生涯、赢得人生长远发展的关键起点。

【学习目标】

1. 知识目标：理解职业在生存、关系、成长三个层面的核心价值。
2. 能力目标：能够初步分析一份职业所能带来的多维回报，并审视自身对职业的深层期待。
3. 素养目标：树立积极的职业观，初步建立通过职业创造人生意义的意识。

一、初识职业：职业的演进与内涵

（一）职业的演进简史：从“各司其职”到“复杂共生”

在传统农耕与手工业社会，社会分工体系相对简单，“士农工商”的职业格局长期稳定，社会成员各安其位、各司其职。个体所掌握的生产技能与专业技艺，多依托家族传承、地域资源与师徒传授形成，个体职业选择空间较为有限，但职业身份与社会角色、人生价值实现高度统一。对传统工匠而言，其技艺成果既是劳动产出，也是人生价值的直观体现，职业早已融入其生命脉络，成为技艺传承与人格尊严的重要载体。

工业革命的兴起从根本上重塑了职业形态。规模化生产线将复杂劳动拆解为标准化、重复性的简单环节，以“岗位”为核心的用工模式逐步取代以“技艺”为核心的传统劳作形态，劳动者在生产体系中被赋予高度工具化属性，成为工业系统中的标准化组件。在此背景下，职业逐渐被简化为一种交换关系：劳动者以时间与体力投入，换取维持生存的经济报酬，效率优先成为核心导向，人的主体性与创造性在一定程度上被弱化。

进入数字经济与全球化时代，技术革新、产业升级与服务经济深度发展，共同推动职业世界进入全新发展阶段。一方面，社会分工日趋精细与专业，如人工智能(artificial intelligence, AI)训练师、用户体验设计师、碳排放管理员等大量新兴职业不断涌现，职业类型与内涵持续丰富；另一方面，学科边界与专业壁垒被逐步打破，跨界融合成为常态，对劳动者的复合能力、整合能力提出更高要求。职业不再是固定不变的静态岗位，而更像是动态发展的实践平台与成长载体，长期稳定、单一路径的传统职业模式逐步消解，终身学习、动态调适、灵活发展成为新时代职业生涯的鲜明特征。

尽管职业形态随时代发展不断迭代演变，但其承载的社会功能始终保持稳定。职业是支撑社会有序运行的关键基石，它既是经济生产与财富创造的基本单元，也是知识传承、文化创新与社会协作的重要载体。个体通过职业参与社会分工、融入社会网络、建立社会连接，在谋求自我成长、实现个人价值的过程中，推动社会文明不断向前发展。

（二）直面现实：当代青年的职业困惑与认知标签

在职业形态快速变革、就业环境日趋复杂的背景下，许多大学生在职业认知与价值判断上出现困惑与摇摆，主要体现为以下三方面典型特征。

(1) 在“内卷”与“躺平”之间陷入困境。一方面，激烈的就业竞争与社会压力使部分学生陷入过度竞争的焦虑状态；另一方面，部分学生试图以降低期待、回避竞争的方式寻求心理慰藉。这些学生在两种极端心态间反复摇摆，难以形成稳定、理性的职业认知。

(2) 在“打工人”等标签中形成消极认知。部分青年以自嘲式话语看待职业与劳动，将自身定位为被动执行、可被替代的劳动个体，弱化劳动的价值感与成就感，难以从工作中获得成长认同与意义体验。

(3) 在理想与现实之间出现价值撕裂。大学生普遍怀揣对未来的美好期待，希望从事有意义、能实现自我价值的事业，但在面对真实就业市场与岗位需求时，又容易将职业窄化为谋生手段，导致理想追求与现实认知出现明显的心理落差。

这些困惑并非个体情绪的简单表达，而是时代转型期职业认知重构的真实反映，其核心在于：如果仅将职业视为获取收入的工具，便难以回应青年对成长、价值、幸福与意义的深层追求。

（三）职业的本质内涵：多维度、多层次的人生综合体

本书确立了贯穿始终的核心认知：职业绝非单纯的谋生手段，而是集生存保障、能力成长、社会参与、价值实现于一体的多层次、多维度人生综合体，是个体塑造自我、融入社会、创造价值、构筑美好生活的核心舞台。

我们可将职业形象地理解为一座逐层构建的“人生大厦”。

(1) 地基层，对应生存保障功能。职业为个体提供稳定经济收入，满足个体衣食住行等基本生活需要，是个体走向独立、获得尊严、立足社会的基础。追求合理经济回报、实现自立自强，是青年步入社会的首要责任。

(2) 主体层，对应成长发展功能。在职业实践中，个体不断锤炼专业技能、提升综合素养、解决实际问题，实现能力持续升级；同时在团队协作、行业互动中建立社会关系、拓展人际网络，获得归属感与支持力。这一层是个体成长的核心场域，其间个体所积累的能力与人脉，是比短期薪酬更具长期价值的人生财富。

(3) 顶层，对应意义创造功能。当个体将兴趣、天赋、价值追求与职业深度融合，在劳动中实现创造、获得满足、贡献社会时，职业便超越任务本身，成为实现人生意义的重要路径。能够为他人解决问题、为组织创造价值、为社会贡献力量，既是职业最高层次的价值体现，也是幸福感与成就感的根本来源。

由此可见，职业的意义远不止于获取报酬，更在于实现经济自立、促进自我成长、构建社会联结、创造社会价值。求职择业也不再是简单寻找一份“挣钱的差事”，而是为自己的人生选择一个能够持续成长、实现价值、绽放光彩的成长舞台。

二、职业的三层价值：构建你的职业人生金字塔

为帮助学生系统理解职业的内在价值，此处引入“职业人生金字塔”模型，将职业回报归纳为层层递进、相互支撑的三个层面，为理性择业与长远发展提供分析框架。

（一）第一层：生存基石——谋生与自立

职业最基础、最现实的价值，是为个体提供稳定收入，满足个体基本生存需要与安全需要。通过诚实劳动获得合法报酬、实现经济独立，是成年人承担家庭责任、赢得社会尊重、实现自主选择的重要标志。对大学生而言，凭借知识和技术技能实现体面就业、稳定增收，既是个人发展的起点，也是个人专业价值的直接体现。

但生存保障仅是职业的基础功能，而非全部。若将薪酬作为评判职业的唯一标准，极易陷入攀比焦虑、短视功利的误区，甚至导致为短期利益牺牲长期成长、放弃价值认同。健康的职业认知，应在重视生存保障的基础上，追求更高层次的价值满足。

（二）第二层：发展引擎——成长与关系

职业是个体走向成熟、实现社会化的核心平台，职业的发展价值主要体现在以下三个方面。

（1）推动能力成长。工作场景为个体提供持续实践机会，使个体的专业技术、问题解决、沟通协调、应急处置、项目管理等能力在实战中不断提升。这些内化于心、不可剥夺的能力，是个体在职业生涯中最核心的竞争力。

（2）促进社会联结。职业打破校园生活的相对封闭性，推动个体融入广阔社会网络，在与同事、上级、客户、合作伙伴的协作中建立信任、获得支持，形成宝贵的职业人脉，为长期发展积累资源。

（3）形成长期复利。技能提升、经验积累、人脉拓展均具有显著复利效应，个体在大学阶段与职业初期打下的能力基础与实践履历，将在中长期职业发展中持续转化为晋升机会、转型空间与议价能力，支撑职业行稳致远。

（三）第三层：意义灯塔——使命与创造

职业的最高价值，在于推动自我实现与社会贡献的有机统一。

（1）在自我实现层面，当工作与兴趣、天赋、价值观高度契合时，劳动从被动负担转变为主动创造，个体在全情投入中发挥潜能、获得满足，实现精神世界的丰盈与成长。

（2）在社会贡献层面，任何岗位都对应对应的社会需求，专业劳动的本质是解决问题、创造价值。无论是技术革新、服务提升、流程优化，还是产业升级、民生保障，个体劳动都在以直接或间接的方式服务他人、贡献社会。这种被需要、被认可的价值体验，是意义感、使命感与持久成就感的根本来源。

（3）从思政引领视角看，使命与创造是职业价值的最高境界。新时代倡导“劳动创造幸福、实干成就伟业”，鼓励青年以精益求精的态度、扎实过硬的本领，在平凡岗位上创造不凡业绩，将个人成长融入制造强国、数字中国、乡村振兴等国家战略，在服务社会、报效国家中实现人生价值最大化。



【拓展阅读 1-1】
大国工匠的职业
人生金字塔案例

（四）“职业人生金字塔”模型的实践启示

“职业人生金字塔”的三层价值相互支撑、不可分割：生存层提供立足根基，发展层提升远行能力，意义层指引前进方向。健康可持续的职业生涯，必须兼顾三层价值的平衡与协同。大学生在择业时，应系统评估岗位的薪酬保障、成长空间与价值意义，避免单一维度决策，实现理性选择与长远规划的统一。

三、重新定义：职业是专属人生舞台

传统认知往往将个体视为岗位的被动执行者，导致工作与自我疏离、劳动与意义割裂。新时代大学生应实现认知升级，重新理解个体与职业的关系：职业是为每个人量身打造的人生舞台，个体既是舞台上的表演者，也是自己人生剧本的编剧与导演。

（一）作为演员：专注投入，履职尽责

演员的核心职责是理解角色、完成表演、呈现价值。在职业舞台上，劳动者应准确把握岗位职责、工作标准与组织要求，以专业能力与职业素养高质量完成任务、追求卓越表现。每一次任务执行、每一次问题解决、每一次成果交付，都是一次专业展示，它们共同构成个人职业口碑与品牌形象。



【拓展阅读 1-2】
从“打工人”到“创业者”的认知转变

（二）作为编剧：主动规划，自主选择

编剧决定故事主题、情节走向与角色定位。人生并非由他人预设，而是由个体基于兴趣、能力、价值观与发展愿景持续书写。选择进入的行业、服务的组织、承担的岗位、追求的目标，都是人生剧本的关键篇章。主动规划者方向清晰，被动跟随者易在变化中迷失。

（三）作为导演：统筹掌控，主动创造

导演统筹节奏、调度资源、把控效果。在职业生涯中，劳动者应自主把握发展节奏，合理分配时间与精力；主动整合学习机会、实践平台、人脉资源，提升发展效能；在迷茫时坚定方向，在挫折中调整心态，在成功后总结提升，始终保持主动性与掌控力。

这一认知转变，将使大学生从被动依附的“劳动者”转变为主动创造的“主人翁”，从盲目求职转变为理性规划、精准选择，为长期职业发展奠定坚实的认知基础。

■ 通关任务

我的职业“三要素”平衡轮

（一）任务名称

我的职业“三要素”平衡轮。

（二）任务目标

以可视化方式呈现自身对未来职业在生存、发展、意义三个维度的期待比重与具体诉求，形成职业价值认知的起点。

（三）任务步骤

- （1）绘制圆形并划分为三个扇形区域，分别标注“生存”“发展”“意义”。
- （2）结合自身真实期待，确定三个维度的重要性占比，并以填充方式直观呈现。
- （3）在每个区域旁，明确标注 1~2 项具体期望，如生存维度明确薪酬水平、福利保障等，发展维度明确培训体系、导师指导、晋升空间等，意义维度明确价值导向、服务对象、社会贡献等。

（四）任务输出

个性化、图文结合的职业价值初探平衡轮图。

（五）任务提示

本任务无标准答案，结果具有动态性，将随认知深化持续调整完善。

1. 选取一位敬佩的从业者(公众人物、师长、亲友均可), 系统分析其职业如何体现生存、发展、意义三重价值。

2. 与同学交换展示职业“三要素”平衡轮, 对比分析不同个体的价值侧重差异, 探讨其背后的成长背景、价值观念与人生期待。

第二节 时代变迁与职业世界新图景

职业世界始终处于动态演进与深刻变革之中。当前, 新一轮科技革命、产业变革与社会转型深度交织, 职业形态、就业模式、能力标准、价值导向均发生全方位、系统性、深层次调整。传统岗位加速迭代升级, 新兴岗位不断涌现, 跨界融合、灵活就业成为时代主流。本节立足时代发展大势, 系统梳理职业世界的变革趋势、核心驱动与内在逻辑, 帮助学生清晰把握时代特征、主动顺应变革潮流, 从被动适应的求职者转变为主动规划、精准导航的职业掌舵人。

【学习目标】

1. 知识目标: 掌握 VUCA 时代的核心特征, 理解技术革命、组织变革、价值转向三大驱动因素对职业世界的重塑机制。

2. 能力目标: 能够运用“空雨伞”模型分析宏观趋势与专业领域的关联, 评估宏观趋势对个人职业规划的机遇与挑战。

3. 素养目标: 树立动态发展、开放包容的职业世界观, 提升对职业环境的敏感度、判断力与前瞻性规划能力。

一、时代背景：我们身处 VUCA 职业世界

在求职实践、行业观察与职业体验中, 大学生普遍能够感受到职业环境的快速变化与高度不确定性: 热门职业与优势岗位快速更迭, 行业兴衰周期显著缩短, 传统稳定岗位面临转型压力, 全新职业类型不断出现。这种直观感受并非个体错觉, 而是时代变革的客观呈现, 当前职业世界已呈现鲜明的 VUCA(易变性、不确定性、复杂性、模糊性)特征, 并成为不可逆转的新常态。

(1) 易变性(volatility)。行业格局、技术路线、岗位需求、就业政策均处于快速调整状态, 变化幅度大、频率高、影响深, 长期稳定的职业环境成为稀缺资源。

(2) 不确定性(uncertainty)。未来发展方向难以精准预判, 技术突破、市场波动、政策调整、突发事件均可能改变行业前景与职业走向, 传统经验判断的有效性持续下降。

(3) 复杂性(complexity)。影响职业发展的因素呈现多元交织状态, 技术、经济、政策、社会、文化等要素相互作用、相互影响, 因果关系复杂, 决策难度显著提升。

(4) 模糊性(ambiguity)。职业边界、工作边界、雇佣边界、技能边界日益模糊, 跨界工作、融合发展、灵活用工成为主流, 传统职业分类与角色定位难以完全适配现实需求。

职业世界的VUCA特征彻底打破了“一次选择定终身、一个岗位干一辈子”的传统职业逻辑, 终身学习、动态调整、灵活转型、持续迭代成为新时代劳动者的必备能力。若固守寻求绝

对稳定、依赖惯性的传统思维，极易在变革浪潮中陷入被动。唯有将职业视为持续迭代、主动建构的长期发展过程，才能在不确定性中把握确定性机遇，在时代变革中行稳致远。

二、驱动职业变迁的三大核心浪潮

职业世界的深刻变革，并非偶然发生的孤立现象，而是由技术革命、组织变革、价值转向三股核心力量共同驱动，并展现出相互交织、彼此激荡的特点，共同构成新时代职业发展的三大浪潮，从根本上重塑劳动形态、就业模式与能力需求。

（一）浪潮一：技术革命——生产力与生产关系的重塑

AI、大数据、云计算、物联网、工业互联网、智能装备等数字技术与智能技术的指数级发展，从根本上改变了“由谁工作、如何工作、工作内容是什么”，对现有职业体系产生替代、创造、升级三重深刻影响。

（1）替代效应。高度重复、规则清晰、流程固定、低创造性的体力劳动与简单脑力劳动，面临被自动化、智能化技术替代的趋势，相关传统岗位需求逐步缩减，劳动方式持续转型。

（2）创造效应。技术突破不断催生全新职业赛道，AI训练师、大数据分析师、工业机器人系统运维员、元宇宙场景构建师、碳排放管理员等新职业快速兴起，成为人才需求新的增长点与就业新空间。

（3）升级效应。几乎所有传统职业都需要注入数字技能、智能技术、数据思维实现转型升级，技术应用能力从专业技能转变为通用基础素养，人机协同、智能操作成为主流工作模式。

技术变革并未消灭劳动，而是持续重构劳动形态与价值创造方式。未来劳动者的核心竞争力，不再强调重复操作的速度与强度，而是强调驾驭技术、解决复杂问题、开展创新创造、实现高效人机协同的综合能力。

（二）浪潮二：组织变革——工作模式与雇佣关系的多元化

经济全球化深入发展、平台经济快速兴起、新时代工作方式持续调整，共同推动组织形态、工作模式与雇佣关系发生深刻变革，职业世界呈现多元化、灵活化、弹性化特征。

（1）工作模式颠覆。远程办公、混合办公、灵活工时、弹性工位等新型模式从特殊安排转变为常规配置，工作的物理边界、时间边界大幅消融，跨地域、跨时区、跨组织协作成为常态。

（2）雇佣关系重塑。传统长期固定雇佣模式逐步弱化，项目制合作、零工经济、自由职业、平台就业等新型就业形态快速发展，“U盘化生存”（自带信息、即插即用、独立协作、灵活适配）成为重要就业形态，职业生涯呈现“多项目、多平台、多阶段”的动态特征。

（3）核心能力迁移。新型就业模式对劳动者的自我管理能力、远程协作能力、独立解决问题能力、个人品牌建设能力、契约精神等提出更高要求，上述能力成为职场生存与发展的必备核心素养。

（三）浪潮三：价值转向——个体意识与社会需求的升级

新生代青年群体价值观念发生深刻变革，与国家可持续发展、共同富裕、“双碳”（碳达峰、



【拓展阅读 1-3】
复合型人才跨界
成长



【拓展阅读 1-4】
煤矿工人智能化
转型



【拓展阅读 1-5】
数智零工驿站

碳中和)目标、乡村振兴等重大战略导向同频共振,共同推动职业价值评价体系、职业选择偏好发生根本性转型。



【拓展阅读 1-6】
碳排放管理员职业发展

(1) 个体价值诉求升级。求职者不再满足于单一的薪酬物质回报,更加重视工作意义感、自主性、成长性、工作生活平衡、身心健康与组织文化认同,追求“安身立命与安放灵魂相统一”的高质量职业选择。

(2) 社会需求导向升级。绿色低碳、养老育幼、乡村振兴、公共服务、数字普惠等重点领域人才需求爆发式增长,绿色职业、民生职业、数字职业、基层职业成为朝阳领域,职业选择与社会贡献、国家需求的关联性显著增强。

三、应对策略：从“求职者”到“职业导航者”

面对 VUCA 时代特征与三大变革浪潮,传统“寻找稳定大船、被动依附平台”的求职逻辑已难以适应新时代需求。大学生必须实现核心角色转型:从被动寻找岗位的“求职者”,转变为主动规划人生、驾驭时代浪潮的“职业导航者”。

求职者的核心心态是“找船”,关注外部平台稳定性、薪酬福利、短期收益,被动等待机会、依赖外部保障,抗风险能力较弱;职业导航者的核心心态是“造船”,关注自身能力建设、长期成长、价值匹配,主动规划路径、整合内外资源、灵活应对变化,以自身核心竞争力抵御外部不确定性。

成为新时代职业导航者,需具备三大核心能力装备。

(1) 动态学习力。这是职业发展的动力系统。在技术与岗位快速迭代的背景下,没有任何技能可终身依赖。动态学习力并非盲目考证报班,而是保持好奇心与开放心态,主动拥抱新事物,坚持干中学、学中干,持续更新知识结构、提升技能水平,始终保持与时代需求同频。

(2) 敏捷适应力。这是职业发展的平衡与转向系统。VUCA 时代,职业航向随时可能调整,规划好的路径可能因技术革命、行业震荡、企业战略调整而中断。具备敏捷适应力,便能在变化中快速调整方向、主动适配新环境,甚至借助变革浪潮实现转型突破。

(3) 自我营销力。这是职业发展的信号与连接系统。在组织边界日益模糊、项目制合作成为常态的今天,个人价值需要被看见、被认可、被信任。自我营销力并非夸大吹嘘,而是精准呈现自身能力、经验与价值,通过简历、面试、职场表现、个人品牌等渠道,建立专业口碑,主动链接机会与资源。

三大能力相互支撑、协同发力,共同构成职业导航者的核心素养,支撑个体在时代变革中把握机遇、应对挑战、行稳致远。

四、实战分析工具：空雨伞模型完整理论阐释

(一) 模型基础定义

空雨伞模型是麦肯锡经典结构化思维工具,核心作用是搭建客观事实—趋势研判—落地行动的完整分析闭环,规避主观臆断、空谈趋势的思维误区,把宏观行业变化转化为大学生可执行的个人提升方案。模型三层逻辑层层递进、环环相扣,适用于所有行业、专业、岗位的趋势分析。

空：客观事实层。指代可查证、有数据、有政策支撑的真实行业信息，不含主观评价、个人感受，是所有判断的基础依据。常见素材包含产业政策文件、行业年度产销数据、企业扩产公告、新技术落地项目、官方人才需求统计等。

雨：趋势解读层。基于收集到的客观事实，综合研判行业整体发展周期(上升 / 平稳 / 下行)，拆解行业变革带来的机遇、潜在挑战，同时关联自身专业，分析趋势对本专业学生产生的具体影响。

伞：落地行动层。结合机遇与风险制订针对性在校行动方案，所有行动要求具体、可落地、有时间节点，涵盖课程选修、技能实训、证书考取、项目竞赛、实习规划等方向。

(二) 模型应用逻辑

先全面搜集客观事实，杜绝仅凭网络观点、他人经验主观预判；再结合三大变革浪潮解读事实背后长期发展趋势，区分短期风口与长期蓝海赛道；最后落脚个人在校提升行动，实现宏观大势与个人成长精准对接，杜绝“只分析不行动”的形式化规划。

(三) 模型应用示范(新能源汽车专业参考)

空(事实)：国内新能源汽车产销连续多年全球第一；多地出台充电桩、储能配套扶持政策；传统车企全面推进电动化转型；三电系统、智能座舱人才年度需求增幅超 40%。

雨(解读)：行业处于政策、市场、技术三重红利上升周期，上下游细分岗位持续扩容，机械、电气专业学生具备天然适配优势，但行业对数字化、智能控制技能要求逐年提高。

伞(行动)：在校选修电控、电池相关拓展课程；参与智能小车实训项目；寒暑假前往新能源零部件企业实习，积累一线设备调试经验。

■ 通关任务

我的职业趋势分析报告

(一) 任务名称

我的职业趋势分析报告。

(二) 任务目标

运用“空雨伞”思维模型，建立宏观趋势与个人专业、兴趣、职业规划的关联，形成初步分析与行动方案。

(三) 任务步骤：

(1) 空(事实层面)：从技术革命、组织变革、价值转向三大浪潮中，选取与自身专业或兴趣高度相关的一项具体趋势，搜集 1~2 条客观事实、数据或政策信息。

(2) 雨(解读层面)：基于上述事实，系统分析该趋势给所学专业、目标行业、意向岗位带来的机遇与挑战。

(3) 伞(行动层面)：针对机遇与挑战，明确大学期间可落地实施的 1~2 项具体行动，如学习技能、关注行业动态、参与实践项目、考取相关证书等。

(四) 任务输出

三栏式结构化分析表格或完整文字分析报告。

(五) 任务提示

本任务重在启动系统思考，无须追求信息全面、结论完美，鼓励真实表达、大胆判断。

思考与讨论

1. 在技术革命、组织变革、价值转向三大浪潮中，哪一浪潮对你所学专业的影响最为直接深刻？请结合行业案例阐述理由。
2. 如何看待平台就业、零工经济等新就业形态？其带来的自主性与不稳定性，对职业选择有何影响？

第三节 职业本科生的定位与核心竞争力

在我国多层次、多元化的人才结构体系中，职业本科教育具有清晰且独特的生态位。本节立足国家人才战略布局与产业高质量发展现实需求，明确职业本科生的培养定位、比较优势与社会价值，引导学生破除身份焦虑、层次偏见与认知误区，建立坚定的身份认同与专业自信。同时，系统拆解职业本科生核心竞争力的构成要素与培育路径，帮助学生精准定位、扬长避短，打造适配产业一线、不可替代的职场核心竞争力，成长为国家急需、企业适用、行业认可的高层次技术技能人才。

【学习目标】

1. 知识目标：清晰掌握职业本科生在人才结构中的差异化定位，理解“三棱镜”能力模型与T型能力矩阵的核心内涵。
2. 能力目标：能够运用T型能力矩阵开展自我评估，识别自身优势与短板，制订针对性能力提升计划。
3. 素养目标：建立强烈的职业本科身份认同感、自豪感与专业自信，树立技能成才、技能报国的坚定信念。

一、生态位定位：在新时代人才格局中找准坐标

当前，我国产业正向高端化、智能化、绿色化方向全面转型，实体经济、先进制造业、现代服务业对人才的需求结构发生深刻变化，人才市场呈现出较为突出的结构性矛盾。一方面，传统学术型人才偏重理论与知识体系构建，距离产业实操场景较远，实践应用、现场解决问题的能力相对不足；另一方面，高职专科层次技能型人才偏重操作执行与岗位适配，理论基础相对薄弱，系统分析、创新研发与持续发展的后劲不足。二者之间，形成了明显的应用型、复合型、创新型高层次技术技能人才缺口。

职业本科教育的战略定位，精准填补这一关键缺口，立足产业一线、扎根生产现场、聚焦技术转化，培养理论基础扎实、实操技能过硬、具备创新实践能力的高层次技术技能人才。这类人才的核心角色，是连接理论设计与实践落地的桥梁、推动技术成果转化与工艺革新的骨干、支撑产业高质量发展的现场工程师。职业本科并非次优选择，而是顺应产业转型升级、支撑制造强国、服务实体经济、保障国家战略落地的关键人才类型，具有不可替代的时代价值与

长远发展空间。

二、职业本科生的三大独特优势定位

（一）理论与实践的结合者

相较于普通本科生，职业本科生在掌握系统专业理论的同时，接受大量项目实训、顶岗实习、工程实践与企业真实项目训练，具备更强的动手操作能力、现场执行能力与问题解决能力；相较于高职专科生，职业本科生具备更扎实的理论基础，更宽广的知识视野，更强的逻辑分析能力、技术理解能力与可持续发展潜力。

这种“理论扎实+实践过硬”的双重优势，使职业本科生能够独立完成“原理分析—方案设计—实践操作—优化改进”的完整工作流程，精准适配产业一线复杂技术岗位、现场管理岗位与技术服务岗位需求，实现“上手快、用得上、留得住、发展好”。



【拓展阅读 1-7】
职业本科生逆袭
成为现场工程师

（二）技术应用的转化者

技术创新的最终价值，体现在从实验室走向生产线、从设计图纸转化为稳定产品、从先进技术转化为生产效率的全过程。这一“最后一公里”的落地转化，正是当前产业升级的核心痛点。

职业本科生的核心社会价值，在于承担技术应用转化的关键任务：将研发成果转化为可量产、可落地的工艺方案；将设计图纸转化为标准化、高质量的产品；将先进智能装备、数字系统转化为企业实际生产力。他们是连接研发端与生产端、设计层与操作层的核心纽带，是推动技术落地、提升产业效能的中坚力量。



【拓展阅读 1-8】
产业一线微创新
创造大价值

（三）产业一线的创新者

创新并非仅存在于高端实验室与研发中心，产业一线是应用型创新、渐进式创新、工艺式创新的主战场。流程优化、质量控制、设备改良、工艺改进、效率提升、现场管理优化等微创新与实用性创新，直接决定企业的核心竞争力与产业发展水平。

职业本科生扎根生产现场、贴近真实需求、熟练掌握实操技能，具备发现问题、分析问题、解决问题的天然优势，是基层技术创新、管理创新、服务创新的重要力量，能够以小创新带来大效益，以微改进推动大提升。

三、核心竞争力模型：“三棱镜”能力模型

职业本科生的核心竞争力，可概括为“三棱镜”能力模型，三大维度相互支撑、协同赋能，形成差异化、复合型、可持续的竞争力体系。

（一）坚实的专业技术根基：解决确定性问题的能力

解决确定性问题的能力是核心竞争力的底层基础，强调专业深度。要求学生系统掌握本专业的理论基础、核心原理、技术规范、标准体系与行业要求，不仅“知其然”，还“知其所以然”，能够依据理论逻辑分析问题、判断因果、规范操作、快速排除故障。扎实的专业根基，使职业本科生区别于基础操作人员，具备持续成长、向上突破、长期发展的核心潜力。

（二）娴熟的实践应用技能：解决现实性问题的能力

解决现实性问题的能力是核心竞争力的显性体现，强调应用落地。要求学生熟练操作专业设备、使用专业软件、执行标准流程、排查现场故障、完成技术服务与项目交付，能够快速上手岗位、独立承担任务、稳定产出成果。实践应用技能是职业本科生就业竞争力的最直接体现，是实现“毕业即上岗、上岗即胜任”的关键支撑。

（三）卓越的职业综合素养：应对不确定性环境的能力

应对不确定性环境的能力是核心竞争力的催化剂与放大器，强调软实力。主要包括精益求精、专注执着、追求卓越的工匠精神，沟通协作、责任担当、团队合作的职业素养，冷静分析、果断处置、高效执行的问题解决能力，诚实守信、敬业奉献、遵规守约的职业伦理，抗压耐挫、持续学习、积极进取的成长心态。综合素养决定技术技能能否充分发挥，决定职业发展高度、稳定性与长远空间。

四、行动指南：T型人才矩阵构建路径

为将“三棱镜”能力模型转化为可理解、可执行、可评估的成长路径，本节引入T型人才矩阵，引导学生实现专业深度与能力广度的协同发展、均衡提升。

（一）纵轴：专业深度建设

- （1）聚焦核心专业知识与技术能力，打造不可替代的专业长板。
- （2）深耕专业核心课程，不满足于合格通过，更追求理解原理、掌握体系、学以致用、融会贯通。
- （3）对标行业权威职业技能等级证书、职业资格标准，以证促学、以标验能、以考促练。
- （4）主动参与课程设计、学科竞赛、大创项目、科研课题、企业横向课题，在真实任务中深化专业理解、提升理论应用能力。

（二）横轴：能力广度拓展

- （1）围绕岗位综合需求，拓展可迁移、可通用的职业软技能与实践能力。
- （2）积极参加实训实习、校企合作项目、顶岗实践，积累设备操作、项目执行、故障处理、客户服务等实战经验，形成可验证、可展示的成果清单。
- （3）在团队任务中主动承担组织协调、沟通对接、成果展示、流程推进等工作，主动修炼沟通表达、协作管理、应急处置、汇报总结等软技能。
- （4）以高标准对待每一项学习与实践任务，培养严谨细致、负责靠谱、闭环执行、精益求精的职业态度，形成稳定、优质的职业习惯。
- （5）深度与广度不可偏废：无专业深度，则易流于表面、缺乏核心竞争力；无能力广度，则易封闭局限、难以适配复杂职场需求。大学阶段的核心任务，就是系统构建T型能力结构，为职业长远发展奠定坚实基础。

■ 通关任务

我的核心竞争力初评估

(一) 任务名称

我的核心竞争力初评估。

(二) 任务目标

对自身专业基础、实践技能、职业素养进行系统盘点与可视化评估，明确大学期间能力建设重点方向与提升路径。

(三) 任务步骤

绘制 T 型结构图，纵轴代表专业深度，横轴代表实践技能与职业素养。

(1) 纵轴：列出已掌握或正在学习的 2~3 项核心专业知识、理论或原理，按 1~5 分进行掌握程度自评。

(2) 横轴：实践技能栏列出使用过的工具软件、参与过的实训项目、操作过的设备；职业素养栏列出自身最突出的 1~2 项优势素养。

(3) 综合分析：基于矩阵结果，总结当前核心优势，明确最需补强的短板，提出初步、可落地的提升计划。

(四) 任务输出

个性化、可视化的初始 T 型能力评估图与简要分析文字。

(五) 任务提示

本次评估为动态起点，将随学习实践持续完善升级，不追求一次性完美。

思考与讨论

1. 结合所学专业，阐述“技术应用转化者”在相关行业中的具体岗位场景与价值贡献。
2. 与同学交换展示 T 型能力矩阵，听取他人对自身优势与短板的评价，对比自我认知与他人评价的差异，深化自我理解。

第四节 树立正确的就业观与劳动观

就业观与劳动观是引领职业生涯发展的底层价值遵循，决定着大学生的职业选择方向、工作投入态度、挫折应对方式与长期发展格局。在社会价值观念多元碰撞、就业竞争压力持续加大、职业选择日益增多的时代背景下，树立符合新时代要求、契合自身成长规律、服务国家发展需求的正确就业观与崇高劳动观，具有至关重要的现实意义与长远价值。本节系统阐释正确就业观与劳动观的核心内涵、时代特征与实践要求，引导学生坚守价值底线、明确选择原则、强化责任担当，以科学观念领航职业人生，以实干精神成就事业未来。

【学习目标】

1. 知识目标：理解正确就业观与崇高劳动观的核心内涵、时代价值与对职业发展的长远影响。
2. 能力目标：能够运用“三重匹配”原则评估职业选择的合理性，以“四维劳动观”指导学习实践与职场行为。
3. 素养目标：树立“劳动创造幸福、奋斗成就人生”的坚定信念，自觉将个人职业发展融入国家社会发展大局。

一、观念引领：职业发展的底层逻辑

本章前三节分别介绍了职业本质认知、时代趋势把握、自身定位明晰三大核心内容，从理论与现实层面回答了“职业是什么”“时代怎么样”“我是谁”的基础性问题。而就业观与劳动观，是将认知转化为行动、将方向落实为路径、将理想转化为现实的总开关与底层操作系统。

具体求职技巧、简历撰写、面试方法如同职业发展的“应用软件”，能够提升行动效率；而正确的观念体系则决定着人生“操作系统”的稳定性、运行方向与发展上限。正确的就业观与崇高的劳动观，能够帮助大学生在多元选择中不迷茫、在挫折困境中不崩溃、在利益诱惑中不迷失，以坚定信念、理性心态、务实行动支撑职业生涯行稳致远。

二、树立正确就业观：从“找工作”到“干事业”

正确就业观的核心，是实现从被动寻找谋生差事，向主动成就人生事业的理念升级，以长远眼光、理性心态、系统思维作出契合自身、顺应时代、服务社会的职业选择，其核心遵循“三重匹配”原则。

（一）与价值匹配：契合内在价值诉求

尊重自身真实需求与价值追求，结合“职业人生金字塔”模型，明确生存、发展、意义三大层面的优先顺序，不盲目跟风攀比、不被外界单一标准裹挟、不被动迎合他人期待。主动选择能够呼应内心价值、带来长期满足、符合人生追求的职业方向，实现外在选择与内在认同的高度统一。

（二）与能力匹配：立足真实能力基础

基于T型能力矩阵理性评估自身能力水平与发展潜力，客观认识优势与不足，既不好高骛远、盲目追求超出当前能力范围的岗位，也不妄自菲薄、主动放弃符合自身潜力的发展机会。优先选择处于“能力舒适区”与“成长拉伸区”交界处的岗位，实现人岗相适、能力适配、持续成长。

（三）与时代匹配：顺应产业发展趋势

主动对接国家发展战略、产业政策导向与社会真实需求，优先选择高端制造、数字经济、绿色低碳、乡村振兴、民生服务等朝阳领域与重点行业，主动避开萎缩衰退、高替代风险、低发展潜力的行业岗位。将个人职业理想融入时代发展潮流，实现个人发展与国家需求、社会进步同频共振。

三、破除四大认知误区

大学生在择业过程中，易受社会舆论、传统观念、短期利益影响，陷入认知误区，影响理性决策与长远发展。树立正确就业观，必须主动破除以下四类典型误区。

（一）破除“一步到位”误区

第一份工作是职业发展的重要起点，但绝非终身不变的终点。职业生涯是长期探索、动态调整、持续迭代的过程，允许合理试错、适度调整与有序转型，过度追求完美选择、绝对稳定，易导致焦虑内耗、错失机会。

（二）破除“唯体制内”误区

体制内就业与体制外就业各有优势与特点，应结合自身性格特质、价值追求、综合能力与长远发展愿景理性权衡、自主选择，不盲目跟风。各类市场主体、新兴产业领域、中小企业平台都拥有充足的成长资源和发展机遇，都是施展才干、建功立业的广阔舞台。

（三）破除“唯大城市”误区

大城市资源集中、机会丰富，但中小城市、县域基层、乡村地区政策支持力度持续加大、发展空间快速拓展、人才需求日益旺盛。理性看待地域差异，不盲目扎堆大城市，以人尽其才、才尽其用为原则选择发展区域。



【拓展阅读 1-9】
放弃大城市返乡
投身乡村振兴

（四）破除“被动依赖”误区

个体是职业发展的第一责任人，要拒绝“等安排、靠关系、要机会”的消极心态，坚持主动搜集信息、主动提升能力、主动争取机会、主动规划路径，以主人翁姿态掌控自身职业未来。

四、培育崇高劳动观：从“被动执行”到“主动创造”

劳动观是个体对待劳动的根本态度与价值判断，直接影响工作体验、职业成就与人生境界。新时代青年应培育四重境界有机统一的崇高劳动观，实现对劳动价值的全面认知与高度认同。

（一）劳动是财富之源

劳动是个体获取合法收入、实现经济独立、保障美好生活的根本途径。专业技能劳动具有明确的社会价值与市场价值，能够为个体带来合理回报，支撑个人与家庭的稳定生活。尊重劳动、尊重合法报酬、崇尚实干致富，是新时代青年应坚守的基本职业伦理。

（二）劳动是成长之梯

工作实践是能力提升、心性磨炼、品格塑造的最佳平台。每一项工作任务、每一次困难挑战、每一个实际问题，都是促进个体成长的宝贵契机。工匠精神、职业素养、专业能力，正是在日复一日、精益求精的劳动实践中淬炼而成，劳动使人不断走向成熟、专业与卓越。

（三）劳动是幸福之基

当个体全身心投入创造性劳动、顺利完成工作目标、获得社会与他人认可时，容易进入

专注投入、愉悦满足的“心流”状态，产生深层、持久、真实的幸福感与成就感。劳动创造的幸福，远胜于被动消遣与物质享乐，因此，劳动是实现人生丰盈、内心充实的重要路径。



【拓展阅读 1-10】
平凡岗位铸就
工匠精神

(四) 劳动是奉献之道

个体劳动是社会运行与国家发展的有机组成部分，平凡岗位承载着不平凡的社会价值与时代使命。立足本职岗位精益求精、服务他人、回馈社会，将个人奋斗融入国家发展、民族复兴的伟大事业，是实现人生价值最大化的最高境界，充分彰显“劳动光荣、技能宝贵、创造伟大”的时代风尚。

五、行动整合：以正确就业观照亮职业之路

正确就业观为职业发展提供方向指引，崇高劳动观为职业成长提供动力支撑，二者共同构成大学生职业生涯的价值基石。

在未来的简历撰写、面试应答、求职决策、职场适应、长期发展等各个环节，大学生应始终以三重匹配原则理性选择职业方向，以四维劳动观指导学习实践与职场行为，坚持诚信为本、责任为先、实干为要、奋斗为荣，在实干中增长才干，在奉献中实现价值，走出高质量、可持续、有意义的职业人生。

■ 通关任务

我的“职业宣言”

(一) 任务名称

我的“职业宣言”。

(二) 任务目标

整合本章学习内容，将正确就业观、劳动观与职业认知转化为个性化、仪式化的自我承诺，作为未来职业发展的长期精神指引。

(三) 任务步骤

撰写 200~300 字完整文字，清晰回答三个核心问题：我期待一份怎样的职业？我将以何种态度对待学习与劳动？我将坚守哪些职业底线与价值原则？郑重保存，作为迷茫时、困惑时、受挫时的精神支撑与行动指南。

(四) 任务输出

个性化、正式化的“职业宣言”书面文稿。

(五) 任务提示

内容应真实真诚、贴合自身，不追求华丽辞藻，重在确立信念、明确方向。

思考与讨论

1. 结合本章内容，谈谈你对职业发展中“慢即是快，少即是多”的理解，并说说其体现了怎样的就业观与方法论。
2. 分享一次你通过自身劳动(学习、实践、服务、兼职等)克服困难、完成任务、获得成就感的真实经历，体会劳动的价值与幸福。