

高等职业教育公共基础课系列教材

职业发展与就业指导

主 编 张 元

副主编 李 盟 董萍萍 尤敏杰

编 委 周 政 梁海玉 张 茜

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

《职业发展与就业指导》这一教材针对高职生的特点组织和选取教学内容，具有应用性和实践性的特点。本教材共分为九个模块，包括职业与生涯、工作环境探索、自我认知、职业生涯规划、职场适应、就业渠道与创业选择、就业准备与求职指导、就业程序与就业权益、把握创业机会九个方面。本教材以案例导入教学内容，激发学生的兴趣，引导学生积极思考，循序渐进地指导学生求职、择业和做好职业生涯规划。

本教材既可作为高等职业院校公共基础课教材，也可作为广大青年学生提升就业能力的参考书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

职业发展与就业指导 / 张元主编. -- 北京：电子工业出版社，2024.6
ISBN 978-7-121-37773-0

. 职... . 张... . 大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 . G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第265344号

责任编辑：胡辛征

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：787×1092 1/16 印张：18.75 字数：488千字

版 次：2024年6月第1版

印 次：2024年6月第1次印刷

定 价：58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254361 或 hxz@phei.com.cn。

前言

在这个充满机遇与挑战的时代，每位即将毕业的青年学生，都面临职业选择和发展的重大抉择。青年学生是国家宝贵的人才资源，近年来，我国大力完善针对包括高校毕业生在内的青年群体的就业创业服务体系并出台相关政策，全力促进高校毕业生高质量充分就业。

为引导青年学生树立正确的职业观、就业观、创新创业观，形成积极的职业生涯意识，挖掘学生自我成长、成才的潜能，我们编写了《职业发展与就业指导》，旨在为青年学生提供指导和启发，帮助他们更好地了解自我，规划未来，并在职业道路上迈出坚实的步伐。

一、教材的主要理念

《职业发展与就业指导》主要传达了以下理念：

一是强调职业规划的重要性。职业规划是个人发展的重要组成部分。它不仅关系到个人的未来生活质量，还与个人的成长、幸福和成就息息相关。本教材将引导青年学生认识职业规划的重要性，并鼓励他们积极参与到这一过程中。

二是正确把握就业市场的机遇与挑战。当前的就业市场充满了不确定性，但同时也蕴含着无限的可能性。本教材将分析当前就业市场的趋势，探讨如何在这样的环境中找到适合自己的职业路径，并提供实用的策略和建议，帮助青年学生在竞争激烈的市场中站稳脚跟。

三是突出创业精神的培养。创业不仅是一种职业选择，更是一种生活态度。本教材将鼓励青年学生培养创业精神，激活他们的创新思维并培养他们的冒险精神，同时指出创业过程中可能遇到的挑战并提出解决方案，帮助他们将创意转化为实际的商业成果。

四是实践与理论的结合。理论知识固然重要，但将理论用于实践，才能真正体现其价值。本教材将强调实践的重要性，并提供案例分析、实习机会和职业体验等多种形式，帮助青年学生将所学知识与实际工作相结合。

五是持续学习与自我提升。在快速变化的社会中，持续学习和自我提升是保持竞争力的关键。本教材鼓励青年学生培养终身学习的习惯，不断更新知识，提升技能，以适应不断变化的工作环境。

通过学习《职业发展与就业指导》，青年学生能够掌握职业生涯规划基本知识，合理规划个人学业和职业生涯，树立正确的学习态度与职业道德观念，培养良好的心理素质，掌握必要的求职技巧，树立创新创业意识，提升就业核心竞争力和创新创业能力，为青年



学生顺利就业、适应社会及开展创新创业实践提供必要的指导。

二、教材的主要内容

《职业发展与就业指导》本着必需、够用、实用的原则，从解析职业规划和职业发展必备的能力入手，分为职业生涯规划、职业适应与发展、求职就业指导三方面，涵盖职业与生涯、工作环境探索、自我认知、职业生涯规划、职场适应、就业渠道与创业选择、就业准备与求职指导、就业程序与就业权益、把握创业机会这些内容，对青年学生职业发展与就业进行全方位指导。编者综合考虑高职多学制、课时数较少、重视技能训练、培养模式多样化等因素，使理论与实践相结合，教师讲授与学生自主学习相结合，彰显了《职业发展与就业指导》课程内容的指导性、实用性和适应性。

本教材每个模块都有明确的能力标准和学习导航，各模块的编排体现职业教育的特色，注重案例教学和实践能力的培养，理论知识的讲解深入浅出，体现出较强的针对性和可操作性。本教材紧密结合高职院校学生实际，以高素质技术技能型人才培养为目标，汲取了近年来国内外就业与创业指导的最新研究成果，对学生职业发展和就业理论进行了系统阐述。教材的特色部分鲜明地凸显了高职学生的求职特点与职业世界，它是一本帮助高职学生科学系统进行就业与创业的启发教材。同时，本教材也可以为从事青年学生就业与创业辅导的专业人员、高校教师提供一些借鉴和指导，以帮助他们更好地掌握就业与创业的要点和技巧。

三、教材的主要特点

《职业发展与就业指导》坚持落实好实现好立德树人这一根本任务，围绕高职院校“健全德技并修、工学结合的育人机制”建设，以培养适应新时代社会发展需要的高素质技术技能人才为目标，支持以课堂教学为主、个性化就业创业指导为辅、理论与实践相结合的教学模式。

《职业发展与就业指导》具有以下特点：一是思想性与专业性相结合。相较其他同类教材的知识性倾向，本教材在注重知识、技能教育的同时，更注重思想性与专业性的有机融合，突出立德树人的导向，强调以社会主义核心价值观为引领，引导青年学生树立正确的职业发展观和就业创业新观念。二是体现时代性与前瞻性。本教材选取职业发展和就业创业最新理论和知识成果、具有新时代特色的实践案例充实教学内容，并根据未来社会职业发展对职业院校人才培养的需求，引领学生积极迈向未来并不断提升个人素质与能力。三是理论性与实践性相结合。坚持以职业发展和创新创业科学理论为基础，突出实操性，重点对职业生涯规划能力、就业创业能力进行实操培养。

就业是最基本的民生，是经济发展的“晴雨表”、社会稳定的“压舱石”。党的二十大报告提出，要“促进高质量充分就业”，高质量充分就业既是高质量发展的内在要求，也是实现高质量发展的基础支撑。通过本教材的学习，希望青年学生能够更加清晰地认识自己，更加自信地面对职业选择，更加精准地把握就业机会，更加勇敢地追求自己的梦想。

前 言

让我们一起开启这段探索自我、实现梦想的旅程吧！

本教材得到了职业教育和职业指导领域的资深专家赵文平的悉心指导，许小迅等人参加了编写组织工作，并承担了大量繁重的统稿、校阅工作。同时，在编写过程中还借鉴了国内外学者的一些理论成果，在此谨向有关提供帮助的同仁和文献作者表示衷心的感谢！同时，由于各种客观和主观因素制约，教材难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正，从而为推进我国的职业素质教育而共同努力。

编 者

2024 年 3 月

电子工业出版社版权所有
盗版必究

电子工业出版社版权所有
盗版必究

目 录

前言	III
模块一 职业与生涯	1
1.1 学业和生涯导航	2
1.2 专业与职业的认知	16
模块二 工作环境探索	26
2.1 宏观环境认知	27
2.2 微观环境认知	37
2.3 组织和岗位的认知	46
模块三 自我认知	55
3.1 了解自我认知	56
3.2 探索职业兴趣	64
3.3 探索职业性格	73
3.4 职业价值观与职业幸福感	84
3.5 探索职业能力	98
模块四 职业生涯规划	107
4.1 职业生涯目标和职业生涯决策	108
4.2 了解职业生涯规划	117
4.3 职业生涯管理	134
模块五 职场适应	144
5.1 角色转变和职场适应	145
5.2 职场形象塑造	155
5.3 职场素养提升	167



模块六 就业渠道与创业选择	176
6.1 毕业去向和就业渠道	177
6.2 政策体系和就业创业服务	187
模块七 就业准备与求职指导	198
7.1 获取就业信息	199
7.2 调适就业心理	208
7.3 准备求职材料	219
7.4 准备笔试和面试	230
模块八 就业程序与就业权益	241
8.1 就业协议和就业程序	242
8.2 劳动合同和就业权益	253
模块九 把握创业机会	268
9.1 创业认知与创业潜质	269
9.2 创业选择与机会把握	279
参考文献	291
后记	292

模块一 职业与生涯

模块导读

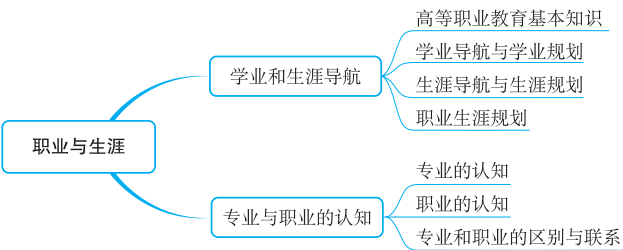
青年学生正处在人生的“拔节孕穗期”，需要做好学业和职业生涯规划，不断提升学习适应能力、学业规划能力、综合学习能力，提升学业心智，了解职业、职场和职业生涯，把个人的职业生涯有效地融入社会发展进程。

社会分工的细化是职业产生的基础。社会的发展促进了职业种类的变化，就业市场瞬息万变，职业的类别不断推陈出新，同类职业的活动内容和方式也在不断变革。职业变迁有着鲜明的时代性，新时期新兴产业的发展对技能型人才培养提出了新的要求，引导青年学生增强职业认知，有利于帮助青年学生提高学业效能，提升职业素质。

能力标准

分类	具体内容
理论	1. 认知学业导航的概念； 2. 认知专业与职业的概念
技能	1. 初步学会制定职业生涯规划； 2. 学会查询专业与职业的对应情况
态度	1. 初步建立学业规划意识； 2. 初步养成职业生涯规划意识

学习导航





1.1 学业和生涯导航



导入案例

小王的苦恼

小王是某高校的一名学生。上大学后，远离了父母的管束，小王也没有了明确的学习目标，完成老师布置的作业后，其余时间就是在宿舍睡觉、学习。因为没有浓厚的学习氛围，他开始玩游戏、看电影，很快一个学期过去了，小王挂科了，但他并没有重视，一如既往，对未来没有规划。一晃三个学年过去了，小王面临毕业，专业成绩平平，对所学专业只了解一点皮毛，也没有参加社团实践活动，沟通能力、交际能力明显欠缺，导致就业时没有竞争力。这时，小王才意识到自己消极学习的后果，后悔没有及早制定学业发展目标并坚持下去，没有好好把握宝贵的学习时间。

分析：没有规划，就没有目标，遭遇就业困难是必然的。面对激烈的就业竞争，青年学生应该争取全面发展自己，认清就业形势，做好生涯规划。只有做好了生涯规划，才能树立明确的目标，从而合理地安排自己的学习和生活，最终获得成功。

一、高等职业教育基本知识

（一）高等职业教育

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分，高等教育包括高等职业专科教育、高等职业本科教育、研究生层次职业教育，高等职业教育是高等教育发展中的一个类型，承担着为经济社会建设与发展培养人才的使命。同时，高等职业教育也是我国职业教育体系中的高层次教育。近年来，高等职业教育不仅为广大中职毕业生构建了进入高等学校接受高等教育的“立交桥”，更是在发展中逐步形成了“专科—本科—研究生”的高等职业人才培养接续体系，成为与普通高等教育并行的系统。

1. 培养目标的职业定向性

高等职业教育以社会需求为目标、以培养技术应用能力为主线设计培养方案，培养目标具有服务于特定职业岗位群或技术领域的强烈针对性这一特点。其人才培养的主要特点如下：一是使学生习得就业谋生所必需的岗位技术能力与职业素质；二是使学生具备一生职业发展与迁移所必需的相对完整的某一专业技术领域的知识、能力与素质结构；三是尽

可能在人文素质、思维方法及终身学习能力等方面，为学生成就其人生事业打好一定的基础。

2. 紧贴行业需要，服务社会需求

高等职业教育主动适应国家加快经济发展方式转变、产业结构调整和优化升级、主体功能区定位的要求，坚持以服务为宗旨、以就业为导向，立足区域办学校，围绕行业办专业，结合所在地区的经济社会发展情况和行业岗位需求开设专业，服务经济社会发展。

3. 实行“工学结合”和“校企合作”

高等职业教育以培养学生的技术应用能力为实践教学目标，在专业技术、技能课教学中，讲练结合，理实一体，实行“工学结合”，提升学生的动手能力和应用技能；实行“校企合作”，将课堂搬到模拟实验室、车间等工作环境中。

4. 产教融合，校企“双元”育人

高职院校人才培养借鉴“双元制”等模式，总结现代学徒制和企业新型学徒制试点经验，校企共同研究制定人才培养方案，及时将新技术、新工艺、新规范纳入教学标准和教学内容，强化学生实习实训。

5. 以“社会化”和“市场化”的评价体系为标准

高职教育面向社会办学、面向就业市场培养人才，教育效果的优劣主要由社会 and 用人单位来评价和判断。其中最重要的评价指标包括毕业生的就业率、毕业生从事岗位工作的社会认可度等。

(二) 高等职业本科教育

高等职业本科是为了适应我国高级技能人才紧缺的国情，结合国际职业教育发展趋势而产生的一个新的教育体系。高等职业本科（以下简称高职本科）是全日制本科学历教育的一种，目标是培养基础理论扎实的高素质的技术应用型和职业技能型专门人才，可授予学士学位，截至 2024 年 6 月，我国已经有 35 所本科层次的职业技术大学，高职本科专业 247 个。本教材提到的“高职”，均特指“高职专科”层次。

案例 1-1

首届高职本科生毕业，走近职业本科教育

与普通本科毕业生同样的文凭和学士服、同样的拨穗仪式……2022 年 6 月，南京工业职业技术大学 2022 届的 903 名“专升本”毕业生拿到了自己的学士学位证书（如图 1-1 所示），成为我国职业教育的首届本科毕业生。

“我国职业本科教育经过多年的探索创新和突破发展，2022 年第一届毕业生诞生，这是我国职业教育发展历程中一个重要的里程碑。”教育部职业教育与成人教育司负责人指



图 1-1 2022 年 6 月 10 日，南京工业职业技术学院举行首届本科生毕业典礼

出，职业本科教育是教育外部需求和内部需要共同作用的必然结果，补上了我国纵向贯通的现代职业教育体系关键一环。

“职业本科学生毕业，探索出了长学制培养高层次技术技能人才的路径，标志着我国‘中职—高职专科—高职本科’纵向贯通的学校职业教育体系已经确立。”时任教育部职业教育发展中心副主任、研究员曾天山说，职业本科教育有助于优化高等教育结构，促进就业创业。

教育部职业教育与成人教育司负责人解释，职业本科教育在知识水平上要达到本科水平，在技术技能水平上要高于高职专科水平。在专业设置上，紧盯市场需求、紧密对接产业链和创新链；在教学安排上，重点培养学生专业技术能力、实践操作能力和创新创业能力。

“职业本科教育主要面向高端产业和产业高端，培养有潜力成为‘能工巧匠’‘大国工匠’的高端技术技能人才。”教育部职业教育与成人教育司负责人说。

（新华社记者徐壮、陈席元，原标题：首届本科生毕业，走近职业本科教育，新华社，2022 年 6 月 24 日）

二、学业导航与学业规划

（一）学业

《现代汉语词典》中，“学业”被解释为学习的功课和作业。对于高职生而言，学业是指在高等职业教育阶段进行的以学习为主的相关活动，既包括专业知识学习，也包括政治

思想、职业道德、综合素质、职业能力、创新精神等方面的培养。

（二）学业导航及其作用

当前，部分高职生入学后存在适应性较差、缺乏学业规划、学习技能较差、学习心态不端正等方面的问题，学业质量普遍较低，亟须通过学业导航，促使高职生对自己的学业负起责任，挖掘潜能，变被动学习为主动学习，明确学习发展目标。学业导航是院校依据人才培养目标，编制学业指南，帮助高职生提升学习适应能力、学业规划能力、综合学习技能，培育学业心智，促进高职生有效学习、顺利完成学业的重要手段。具体说明如下。

1. 提升学习适应能力

开展学业导航可以有效帮助高职生提升学习适应能力。高职生在入校时，对于专业状况、自身兴趣、发展方向等缺乏准确认知。如果在这个阶段不能得到有效引导，则会在初期学习阶段造成时间损耗，进而对后续学习的进阶提升产生不利影响。大学学习、生活自由度较高，一些高职生一旦到了松弛的学习环境，便容易陷入长时间的迷茫期，导致学习动力明显减弱，同时，由于缺乏帮助，他们需要通过不断试错，才能确立学习目标，摸索到可行的学习方法。

2. 提升学业规划能力

学业规划能力是指高职生能够根据学习目标、学习任务、学习材料的性质和自身的特点选择最佳的学习策略，以实现学习目标。很多院校编撰了学业发展指南，帮助高职生尽快转变角色，找到专业的学习方法，培养正确的职业意识，尽快树立学习目标和就业目标；成立了学业导师团队，通过提供学业咨询、开展学业活动、引导朋辈导师“传帮带”等形式，面向高职生开展学业生涯规划、职业生涯规划、学业压力应对方法指导等一系列活动。

3. 提升综合学习技能

综合学习技能是指综合利用各种学习方法进行高效学习的能力。高效学习可从学习过程快速、学习方法科学、学习策略运用适当、自感学习有乐趣、学习结果高质量等几方面来衡量。高职阶段课程学习的难度、深度、广度远远超过中学阶段，为了做到高效学习，学习方法、学习习惯、自我学习能力、时间管理能力需要系统训练。

4. 培育学业心智

不同学段的高职生具有不同的心智模型，学习的心理机制、学习的自我效能感、学习动力、学习兴趣等都是影响学业心智的重要因素。学习过程注重目的性和有效性，具有超前适应性，需要认知能力、情感动机、动作技能等的综合运用。积极的情感、态度和行为习惯是有效学习的必备条件。开展学业导航可以引导高职生发挥自觉性和主观能动性，以一个积极的探究者身份进入学习情境，从而收获较好的学业成果。



学业导航的主要形式是邀请优秀教师、优秀同辈进行座谈、帮扶、解惑，主要内容包括专业认知、学业规划、学习适应、学业能力提升、学习生活等方面。

（三）学业规划

1. 学业规划的概念

学业规划是指个体依据自身的特点、兴趣及学业前景确定自己的学业目标，按照一定的原则、方法、步骤制定在校学习阶段的目标和实施方法的过程。高职生进行学业规划具有很强的实践和理论意义，学业规划的作用如下：

- （1）有利于高职生顺利度过大学适应期。
- （2）有利于高职生正确认识自我，明确奋斗目标，提高生活与学习的主动性。
- （3）有利于高职生更好地完成学业，提升自己的能力和综合素质，提高就业竞争力。

2. 学业规划的特点

对于高职生来讲，学业规划有如下特点：

- （1）独特性。学业生涯是高职生依据自己的人生理想，为了实现自我而逐渐展开的一种独特的学习历程。每个人的生涯发展都是独一无二的，学业规划也是如此。
- （2）发展性。高职生在校学习不同阶段会有不同的要求，这些要求会不断地发展、变化，学业规划也会随之发展、变化。
- （3）综合性。学业规划以高职生角色的发展为主轴，也包括其他与学习有关的角色。

3. 高职生学业规划的阶段划分

（1）第一阶段——大学一年级。这一阶段的高职生要进行自我评估，适应新环境，为后续阶段打下坚实基础。在这个阶段，高职生可以在教师和辅导员的指导帮助下全面分析自己，确立学习目标。同时，还要尽快熟悉环境，结交朋友，认识教师，建立新的人际关系，积极参加各种社团活动，提高人际沟通能力和文明素养，培养自主学习能力。

（2）第二阶段——大学二年级。这一阶段的高职生要认真学习专业知识，培养实践能力和创新能力。高校在这个阶段会开设主要的专业技能课，高职生应结合社会需求，注重专业知识学习，培养专业技能；通过校内外各种实践活动全面提升自己，发现自己的优势与劣势，分析成功的原因，保持优势，找出欠缺之处及原因，不断改进。在这个阶段，高职生应注重培养自己的创新能力、组织管理与社会活动能力、沟通能力及团队协作精神，尽可能全方位地展示自己的才能。

（3）第三阶段——大学三年级。这一阶段的高职生要积极投入岗位实习，培养就业能力和创业能力。高职生在大学三年级要到企业生产岗位进行实习锻炼。实习期间，应认真接受学校指导教师的辅导和实习单位技术人员的现场指导，认真完成实习计划，为毕业后迅速适应工作打下基础。这个时期，高职生要重视培养就业能力与技巧，通过实习，从宏观上了解企业的运作模式、工作流程，从微观上明确个人的岗位职责与规范。

4. 高职生学业规划的制定和实施

(1) 制定学业规划的步骤。

第一，明确自身优势。了解自己的兴趣、特长、性格、职业价值观，评估市场需求、专业前景和行业动态、就业趋势，明确自身的优势与劣势，这是制定学业规划的基础。

第二，确立职业目标。根据自己的优势和客观条件，确定自己的职业定位和发展目标，做到人职匹配，这是制定学业规划的关键。

第三，制定学习方案。包括课程学习目标、掌握哪些技能、参加哪些社会实践活动、如何提高学习效率、如何挖掘自己的潜能、怎样克服困难和障碍、时间如何分配等方面。

第四，调整修正目标。现实社会中存在许多不确定性因素，这就需要学业规划具有一定的弹性，以便自己及时反省并修正学业目标，变更实施方案与计划。

(2) 细化和实施学业规划。

当学业总目标确定后，就需要逐步分解学习目标。一般情况下可依照这样的思路进行分解：三年学习的总目标——一年的学习目标——一个学期的学习目标——一个月的学习目标——一周的学习目标——一天的学习目标。这样可以使总体学业规划落实到学习生活的每一天，确保高职生有条不紊地实现学业目标。

对于高职生来讲，制定学业规划时应遵循可行性原则、可调节原则、最优化原则和共性与个性相结合原则。



案例 1-2

某高职生的学业规划

一、前言

“明其志，方能知其所赴！”

“少壮不努力，老大徒伤悲。”与其浑浑噩噩地虚度三年的光阴，不如抓紧时间为自己“充电”。为更有效地完成大学三年的学习，把握好自己的未来，现制定如下学业规划，以便时时鞭策自己，奋发前行。我相信我能够绘出自己的绚丽色彩！

二、自我分析

1. 基本情况

兴趣爱好：阅读军事、人文历史类图书，参加户外活动，看新闻类电视节目等。

性格：偏外向。

人生格言：强者制造机会，弱者等待机会。

2. 主要优点

(1) 有理想、有激情、有自信、有原则。

(2) 遵纪守法、尊敬师长、热爱学习，团结同学、乐于助人，严于律己、做事认真、态度端正、有责任感，热爱生活、乐观向上。



(3) 重视“变”有常新，注重“量”的积累，重视“度”的衡量，有自知之明，喜欢别人给自己提意见。

(4) 有学习借鉴、自我优化的能力；对他人有真诚的友爱之心，豁达开朗；喜欢动手实践，兴趣广泛，敢于探索。

3. 主要缺点

(1) 体型显得太单薄。

(2) 口才一般，交际能力有限，无演讲经验。

(3) 英语、计算机应用能力一般。

大学三年中，要扬长避短，进一步发展自己的长处与优势，提升与他人沟通交流的能力，积极参加学校各项活动，增加自信。努力学好各门课程，不偏科。

4. 其他

做事冲动，经常后悔不已，但事后能够积极反省、对症下药，迅速找到解决办法，避免再次发生类似情况。

三、大学三年的规划

1. 大一阶段

(1) 尽快适应大学生活，培养自主学习能力，学会利用图书馆和网络资源。

(2) 初步了解自己所学的专业，以及社会对本专业高职人才的需求情况。

(3) 锻炼身体。每天坚持晨练，积极参加学校的阳光体育活动，参加羽毛球俱乐部。

(4) 努力学习计算机相关知识，提高英语水平。大一第二学期通过高等学校英语应用能力考试、计算机等级考试。

(5) 继续培养广泛的兴趣爱好，扩大知识面。

(6) 竞选班干部和学生会干部，积极参加学生会和各种社团活动及学校组织的集体活动，增强人际交往能力。

2. 大二阶段

(1) 大二第一学期参加全国大学英语等级考试。

(2) 培养对专业的学习兴趣，努力学好专业必修课和选修课。

(3) 根据职业岗位要求，学习相关知识。

(4) 积极参加社会实践活动，不放弃任何一个锻炼自己的机会。

3. 大三阶段

(1) 搜集各种相关职业信息，积极寻找和发现机会，为就业或创业做好准备。

(2) 认真参加企业顶岗实习，锻炼自己的实际工作能力。

(3) 深入思考，理论联系实际，完成毕业设计。

(4) 学会制作个人简历与撰写求职信，进行面试训练，提升求职与应聘能力。

三、生涯导航与生涯规划

（一）生涯

“生涯”最早见于庄子所说的“吾生也有涯，而知也无涯”。生涯是人的生命意义时间的全部历程，即一生的意思。生涯包括一个人在职前、在职中及退休后的生活中拥有的各种职位、角色的总和。生涯有狭义和广义之分：狭义的“生涯”是指与个人终生所从事的工作或职业相关的过程；广义的“生涯”是指包含非职业性活动的生活中的其他方面。生涯具有如下特点：

（1）独特性。每个人都有独特的生涯发展形态，生涯是每个人独有的。

（2）终生性。生涯发展是人一生中连续不断的过程，每个人在人生不同的阶段，都有自己不同的追求和任务。

（3）综合性。生涯是人生扮演的各种角色的整合，涉及人生整体发展的各个层面。

（二）生涯导航

生涯导航旨在引导人们作出科学的生涯规划，使其得到心灵上的引导、思想上的启迪、行动上的指导。

在学校中开展生涯导航教育，建立高职生发展指导制度，可以引导高职生自觉培养和完善思想道德素质、身心素质、职业素养与创业创新能力，从而加强对高职生的理想、心理、学业、职业等多方面的指导，并为高职生提供更多的选择。具体来说，开展生涯导航教育，可以引导高职生深入思考学业和职业发展的关系，尽快适应大学生活，合理规划大学生活，正确定位人生航向；可以帮助高职生做好求职择业的心理、能力和专业准备；可以帮助高职生了解和认识社会；可以帮助高职生做好认知未来、迎接未来、开创未来的心理和能力准备。

在企业中开展生涯导航教育有两重作用：一方面，能使高职生了解企业的发展战略、人力资源供求情况、人才培养举措等，进而引导高职生将职业生涯规划与企业发展相结合。另一方面，便于企业了解高职生的性格、能力、潜能、价值观、成才需求等，帮助企业制订更为精准的人才培养计划，促进企业与高职生之间的互动沟通，使双方能更好地协调一致，共同推动企业发展。目前，许多企业都加大力度为高职生的学习培训、技能提高等提供财力投入和政策注入，引导高职生不断提升业务能力，保持健康的心理品质，积极融入企业文化。

（三）生涯规划

生涯规划是一个人对自已一生发展道路的设计和规划，是对影响人们生涯发展的经



济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。其通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础上，并需要结合职业发展的一般性特点，在个人发展和组织发展相结合的基础上，通过对生涯发展的主客观因素进行分析研究，从而确立个人的生涯奋斗目标，并为实现这一目标而预先进行的系统安排或活动的过程。

生涯规划的主要作用有：

- (1) 以既有的成就为基础，确定人生的方向，提供奋斗的策略。
- (2) 挣脱生活的束缚，塑造清新、充实的自我。
- (3) 准确评价个人的特点和强项。
- (4) 评估个人目标与现状的差距。
- (5) 准确定位职业方向。
- (6) 重新认识自身的价值并使其增值。
- (7) 发现新的职业机遇。
- (8) 增强职业竞争力。
- (9) 将个人、事业与家庭联系起来。
- (10) 扬长避短，发挥职业竞争力。
- (11) 了解就业市场，科学合理地选择行业 and 职业。
- (12) 提升个人实力，获得长期职业发展优势。
- (13) 尽快适应工作，提高工作满意度，实现事业的成功。

生涯规划的内容主要包括学业规划、职业规划、生活规划、家庭婚姻规划和财务规划等。

1. 学业规划

“活到老，学到老”这一理念在当今社会尤为重要，在未来的学习型社会更是如此。学业规划是生涯发展规划的重要组成部分。适合自己的学习内容、时间安排、学习方法等，都是学习规划的内容。

2. 职业规划

随着社会的发展和竞争的日益激烈，职业不再像过去那样一成不变。在职业变换时，人们往往无所适从，盲目跳槽，不仅浪费了精力，而且还浪费了大量的时间和财力。如何选择自己喜欢、适合自己，并能充分发挥自己潜能的职业，这是职业规划最重要的任务。

3. 生活规划

生活规划是针对生活中的问题进行的规划。人应该怎样活着？以什么心态活着？如何面对生活中的压力？如何调节自己的情绪？怎样度过退休后的生活？……这些都是生活规划要解决的问题。

4. 家庭婚姻规划

如何找到适合自己的终身伴侣？如何知道对方是否适合自己？如何做到性格互补？怎样在价值观、信念体系上达成一致？如何组建一个幸福的家庭？如何使婚姻成为爱情的天

堂而不是坟墓？怎样处理婚姻中的矛盾？吵架了怎么办？冷战会有什么后果？怎样挽救破裂的婚姻？……这些都是家庭婚姻规划要解决的任务。

5. 财务规划

财务规划是以个人需要和财务状况为出发点，使财务从健康到安全，从安全到自主乃至自由的设计和管理过程。财务规划主要包括收入来源，收入和支出如何分配，多少钱用来维持日常生活，多少钱用来投资教育、保险，等等。

四、职业生涯规划

（一）职业生涯的含义

著名生涯学家沙特尔认为，职业生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。麦克·法兰德指出，职业生涯是指一个人依据理想的长期目标所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。各种定义都把职业生涯作为个人经历来界定，所以可以将其简单概括为“职业生涯是个体职业发展的历程”。

综合以上的观点，职业生涯的基本含义如下：

（1）职业生涯是个体概念。职业生涯是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

（2）职业生涯是职业概念。职业生涯实质上是指一个人一生中的职业活动或经历。

（3）职业生涯是时间概念。职业生涯期起始于最初工作前的专门的职业学习和训练，终止于完全结束或退出职业工作。不同个体之间的职业生涯期存在很大的差异，有长有短。

（4）职业生涯是发展概念。个人职业内容和职位是不断发展变化的。职业生涯不仅表示职业工作时间的长短，而且包含职业变更与发展的经历和过程，以及从事何种职业、职业发展的阶段等内容。

职业生涯是对个体职业生活的记录。只要有工作经历、有职业生活内容，无论从事何种职业、具有何种素质和业绩水平，他（她）都拥有属于自己的职业生涯记录。

（二）职业生涯的特征

（1）独特性。每个人都有自己的职业发展条件、职业动力、个人需求、职业选择、职业发展路径。

（2）动态性。每个人的职业生涯都是一种发展的、演进的动态过程，一方面，个人的知识技能不断增强，薪酬水平会相应增加，职务也会不断改变；另一方面，个人和企业之间也会从最初的磨合到相互接纳再到共同发展。



(3) 阶段性。个人的职业生涯发展过程有着不同的发展阶段，组织应该就员工职业生涯各个阶段的状况，进行有针对性的开发与管理，调动其工作积极性。

(4) 互动性。职业生涯是个人与他人、环境、组织和社会之间互动的结果。个人职业生涯的发展无法脱离客观环境的影响和制约，二者存在非常强的交互作用。

(5) 整合性。职业生涯具有整合性，涵盖人生整体发展的各个层面，而非仅仅局限于工作或职位。



案例 1-3

三年聚焦目标学习 毕业顺利入职国企

北京农业职业学院市场营销专业 2015 级毕业生李小刚，在参加毕业典礼的时候，将一封信寄给了自己的班主任魏老师。他坦言，三年的高职时光转瞬即逝，有太多地方值得反思和总结。

1. 专业与自学

高职的学习是一种与高中完全不同的半开放式的学习，这就要求高职生必须有明确的学习目标，有更强的选择辨别能力和自学能力。在学校的三年，我一直把学习文化知识作为主旋律，获得了国家励志奖学金。同时，我利用课余时间报考了北京邮电大学电子商务专业的成人教育本科。

2. 思想与能力

大学一年级军训一结束，我就向党组织递交了入党申请书，以后我坚持每月写思想汇报。我用实际行动赢得了同学们的支持，得到了组织的认可，通过六次党课培训，多次被评为“优秀团员”“优秀学生干部”和“三好学生”。

3. 爱好与特长

我在闲暇时经常打乒乓球、羽毛球，这些活动不仅让我放松了心情，还加深了与同学们的感情。

这些努力终于成就了现在的我。在毕业季，我通过面试顺利进入首农集团，担任电子商务运营专员。在这个岗位上，我积极完成领导交办的任务，并且运用营销学专业技能增加了新品的销量。企业为我提供了大量的培训机会，使我尽快成长起来。

分析：做任何事情都要有一个明确的计划和准备，否则难以产生良好的效果。李小刚从进入高职院校开始新的学习生活，就充分利用校园资源开展有针对性的学业规划，最终获得了用人单位的认可。这个过程看似漫长，但是一步一个脚印走来，也是需要付出很多努力的。在校期间是一个人求知的关键时期，在良好学习气氛的熏陶下，高职生不但要实现知识技能的提升，更重要的是要学会为人处世，学会参与社会活动，为将来走向工作岗位打下坚实的基础。向着自己的目标前进，充实地过好每一天，只要无悔，便是成功。成才是一个漫长的积累过程，高职生必须执着进取、踏实奋斗，才有望感受到成功的喜悦。

（三）职业生涯规划步骤

职业生涯规划可以分为自我评估、环境评估、确定职业目标、职业生涯规划策略、评估与反馈五个阶段。

（1）自我评估。自我评估是职业生涯规划设计的起点，目的是认识自己、了解自己。只有正确认识、了解自己，才能对自己的职业生涯规划目标作出最佳抉择，选择自己适合的职业，选定适合自己发展的职业生涯规划路线。自我评估包括对自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准，以及对社会中的自我等进行评估。发掘自己的潜能，悦纳自我、成就自我。

（2）环境评估。外部环境对职业发展有着不可忽视的影响，因此对外部环境进行整体分析尤为重要。评估内容包括三方面：一是对社会就业环境和人事人才政策、社会变迁和技术发展、社会观念转变，以及思维的变革等方面的评估。二是对职业环境的分析，认清规划的职业在社会大环境中的发展状况、技术进展、未来趋势等。三是对企业环境如企业文化、发展前景、产品服务、员工素质等的主动观察和认知。

（3）确定职业目标。不同的职业岗位有不同的职业素质要求。高职生正处于人生的个性塑成期，只有明确我是谁？我想做什么？我会做什么？环境支持或允许我做什么？我的职业生涯规划是什么？才能全面、客观地认识自我，发现自身的性格特质和优点，扬长避短地匹配职业，从而增强择业信心，减少试错成本，主动谋划和调整职业规划，最终取得未来职业生涯的成功。

（4）职业生涯规划策略。职业生涯规划策略是指为实现职业生涯规划目标而采取的行动计划，一般都是具体的、可行性较强的。这里所指的行动主要是指落实目标的具体措施，包括教育、培训、实践等方面。例如，在职业素质方面，计划学习哪些知识，如何提升与人合作、信息处理、外语应用、交流表达、思维创新等职业核心技能。

（5）评估与反馈。通过监测评估，包括过程性评估、结果性评估、360度反馈评价等方式，或自我监测评估和他人监测评估两种手段对职业生涯规划进行评估与反馈，可以保障职业生涯规划方案的有效实施。

人的社会价值主要通过职业生涯得以实现。职业生涯规划是生涯规划的一部分，是对个人职业生涯的核心价值取向、发展目标预期、战略阶段规划、实现路径设计和具体策略调整等一系列活动的总称。职业生涯规划的目的不仅是找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，筹划未来，确定人生奋斗方向，深入认知内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出合理可行的职业生涯规划。“凡事预则立”“不打无准备的仗”“集中力量挖一口深井”，这些谚语无不告诉我们，结合自我实际，及早制定目标，朝目标集中进发，能较快地达成目标。因此，高职生在自我评估、外部环境分析的基础上，及早选择自己的职业方向，确立职业生涯规划发展目标，进行职业生涯规划，对自己的职业生涯大有裨益。



案例 1-4

迈入大学即开启职业生涯规划

美国乔治敦大学教育与劳动力研究中心发布了研究报告，该报告分析了后工业时代经济的复杂性与高等教育的变化，提出了连接高校和职场的路径。

（一）关注大学教育与学生未来就业的相关性

如今，高等教育越来越难以同时满足大学生、职员、企业管理者三方的需要。自上而下的大学运营方式和碎片化的服务是工业时代的典型代表，已无法适应后工业时代的服务型经济。高等教育服务不仅要在质量、创新、个性化方面得到提升，还需更加方便快捷。

此外，经济复杂性带来的变化还表现在职业种类、课程类型、院校和学生数量都数倍或数十倍地增加。受教育方式的变化带来了更多的选择，却也使人们更难以抉择。

（二）文凭或许无法代表具体岗位的职业能力

如今的大学文凭已不再是过去大学扩招前的大学文凭了。如果说过去企业管理者们还可依据文凭来衡量个人的能力并选聘员工，但今天他们恐怕难以仅凭此作出判断。

从长远来看，清楚在课程学习中所掌握的一般性能力和具体能力有助于个人做好职业准备，从职业视角来评估大学课程具有重要性。但是，认识和理解四个教育与就业的法则（受教育程度越高，收入一般也越高；不同专业会带来不同收入；受教育程度低，收入也可能会高；课程间的相同之处或许仅是名称）也至关重要。

（三）教育规划、课程学习应与劳动力市场对接

大学应怎样帮助学生更好地规划职业发展？美国建立了不同的职业路径平台和数据库：

第一类职业路径是教育规划、企业扩容和劳动力质量的连接。

第二类职业路径是大学课程学习与劳动力市场的对接。

第三类职业路径是课程与具体工作的对接。

第四类职业路径是就业指导信息与职业路径的对接。

第五类职业路径是职位与所需技能的对接。

（作者：高黎，选自《中国教育报》2018年06月29日，内容有所改动）

活动与训练

畅想二十年——新闻发布会

一、训练目标

通过畅想 20 年后的你，初步思考你的职业生涯，了解职业生涯的内涵。

二、程序与规则

1. 你对 20 年后的生活有憧憬吗？是否仔细想过 20 年后的你是怎样的？大家来畅想一

下 20 年后的自己吧。

2. 4~6 人一组，选择一个共同关心的主题，如 20 年后的自己处于人生的什么位置？是怎样达到这个程度的？假如你畅想的是 20 年后成为某集团的人力资源总监，那么需要具备什么素质？什么能力？小组成员共同搜集信息，确保畅想内容的合理性。

3. 同一小组的成员不但要搜集自己所畅想的内容信息，还要集思广益，设想记者团可能会提出的问题，以便做好准备，接受记者团的提问。

4. 每一小组成员针对其他各组的主题设想出 3~5 个问题，并选出 3 个问题作为对其他组发言的提问。

5. 每一小组中，选出 1 名同学作为新闻发言人，2 名同学作为记者，新闻发言人根据本小组的畅想情况进行发言，记者负责收集小组成员对其他小组发言提出的问题。

新闻发言人的职责：用 5 分钟来讲述你“20 年的畅想”的内容，然后再用 5 分钟的时间接受记者的采访，回答记者的提问。

记者的职责：根据新闻发言人的主题进行提问，可以由你们小组成员共同提出，也可以根据新闻发言人的内容现场提出你认为重要的问题。

三、讨论

1. 在畅想活动中，你看到的 20 年后的景象是什么？

2. 你的理想与现实之间存在的主要差距是什么？

3. 怎样才能实现你的理想？

四、总结

通过对自己理想职业生涯状态的畅想，能了解自己期待的职业生涯愿景，初步觉察自己的职业生涯状态，树立正确的职业生涯规划意识。

探索与思考

1. 谈谈你对高等职业教育的认知。这种教育有什么特点？

2. 高职生应如何做好学业规划？

3. 什么是生涯？生涯规划和职业生涯规划概念的区别是什么？



1.2 专业与职业的认知



导入案例

专业与职业

小周是一位来自山区、家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学被调剂到了自己不喜欢的专业，感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标。有时想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，他也恨自己不争气，可自己找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，漫无目的。他也不知道如何才能摆脱这种状态。

分析：对专业和职业缺乏认知，是造成小周学习动力减弱的原因。小周尚未进入社会，一是感受不到职业人士的紧迫感和危机感，二是在心理上容易产生盲目性，无法正确地认识所学专业，无法把握自己的职业方向。有人认为专业和职业是一致的，学什么将来就从事什么。事实上，专业不等同于职业，专业的学习将为未来从业奠定基础，但职业更看重个人综合能力，除了专业知识，沟通、交流、统筹、分析、创意、执行、管理等知识也是走入职场不可缺少的。

一、专业的认知

（一）专业的概念

专业，是高等和中等专业教育培养学生的各个专门领域、高等学校和中等专业学校根据社会分工需要而划分的学业门类，是大中专院校为满足社会分工的需要而进行的分类，如机械工程、土木工程、汽车工程等专业。潘懋元、王伟廉在《高等教育学》中提出：专业是课程的一种组织形式。学生学完专业所包含的全部课程，就可以形成一定的知识与能力结构，并获得该专业的毕业证书。职业教育的专业是基于职业所需的各项专门能力设立的。可以说，职业教育的“专业”是根据社会职业岗位对人才的需求和学校教育规律与培养的可能而设置的人才培养的学业门类。学生按专业进行学习，形成了自己在某一专门领域的专长，为未来职业活动做准备。每一个职业教育专业都有明确的职业面向（如表 1-1 所示）。

表 1-1 汽车电子技术专业职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位群或技术领域 举例	职业资格证书和职业 技能等级证书举例
装备制造大类 (57)	汽车制造类 (5607)	计算机、通信和 其他电子设备制 造业 (39) 汽车制造业 (36)	电子器件制造 人员 (6-25-02) 电子设备装配调试 人员 (6-25-04) 汽车整车制造 人员 (6-22-02)	汽车电气系统标定员 产品试验和系统调试员 产品检验和质量管理员 生产管理技术员	电气试验员 电子元器件检验员 汽车检测员

2021 年, 中华人民共和国教育部(以下简称“教育部”)颁布了《职业教育专业目录(2021 年)》, 该目录统一采用专业大类、专业类、专业三级分类, 一体化设计中等职业教育、高等职业教育专科、高等职业教育本科不同层次专业, 共设置 19 个专业大类、97 个专业类、1349 个专业, 其中中职专业 358 个、高职专科专业 744 个、高职本科专业 247 个。

(二) 专业的功能

1. 人才培养的功能

各行各业都需要训练有素的高素质人才。职业教育主要倾向于应用型、复合型人才培养, 能满足各用人单位对高层次技术技能人才的需求。专业的人才培养功能主要体现在个体的人格塑造、社会适应力的培养和一定规格人才批量供应等方面。

2. 科学研究的功能

高职院校通过不断地获取最前沿的知识、技术、工艺等, 拓展自身在专业领域、技能领域的认知深度。专业的科学研究功能是指本专业人才通过研究分析推动科学理论和技能知识的继续发展, 并不断加以总结拓展和体系化, 使本专业领域的科学理论水平、认知水平不断提高。

3. 社会服务的功能

高职院校以院校自身的理念创新、内涵提升和资源整合等作为基础条件, 提升师资队伍素质、服务水平, 增强实力, 和行业企业融合, 通过划分不同的专业更好地为各类职业知识和技能的需求者提供技术具体的服务、培训, 有针对性地帮助劳动力提升专业技能等。

二、职业的认知

受传统职业教育观念的影响, 人们普遍认为学校就是知识的殿堂, 高职生要专心学习, 等到学有所成再谈论职业。因此, 大多数高职生对社会上的各行各业所知甚少, “职



业”对他们来说，还是一个非常陌生的概念。

（一）职业的概念

职业是社会分工的产物，指从业人员为获取主要生活来源而从事的社会性工作类别。社会学强调，职业是社会分工体系中的一个社会位置，一般不是继承性的，而是获得性的。“职业”就是劳动者获得的社会角色，是与劳动分工体系中某环节产生联系的劳动者获得的社会角色，是劳动者的社会标志。经济学意义上的职业强调同劳动的精细分工紧密联系，认为劳动者相对稳定地承担着某项具体的社会劳动分工，或者较稳定地从事某类专门的社会工作，并从中获取收入，这种社会工作便是劳动者的职业。

综上，职业是劳动者从事的相对稳定并赖以生存的工作，是劳动分工体系中的一个环节，职业是与劳动分工体系中某环节产生联系的劳动者获得的社会角色，是与劳动分工体系中某环节产生联系的劳动者的社会标志。

（二）职业的特征

职业是社会分工体系中的一个环节，不同的职业有着迥然不同的工作内容，但也相互联系，并呈现出一些共同特性，即社会性、经济性、时代性、专业性和相对稳定性。

1. 社会性

每一种职业都体现了社会分工的细化，不同的社会成员必须在一定社会构成的不同职业岗位上工作或劳动。职业不仅体现了劳动力与劳动资料之间的结合关系，也体现出劳动者之间的关系。同时，劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种在劳动过程中结成的人与人的关系无疑是社会性的，这反映了职业活动、职业劳动成果的社会属性。

2. 经济性

职业的经济性也称职业的功利性，职业活动最基本的目的是获得谋生的经济来源。劳动是人们谋生的手段，人们从事一定的职业活动能够获取生存必需的物质资料，同时也满足社会发展的需求。因此，职业具有满足个人需求的个人功利作用和满足社会需求的社会功利作用。

3. 时代性

职业随着时代的变化而变化，在不同的时代和社会发展阶段，其种类、数量、活动内容、活动方式和内部分工也不同。生产力的不断发展决定了职业的发展变化，其表现为新的职业不断产生，一些无法适应时代需求的职业逐渐消失，或因时代需要而获得新的内涵。每个时代的热门职业也有不同，这反映了不同时代政治、经济、社会等方面的特点。

4. 专业性

随着生产力的发展和科技的进步，社会分工越来越细化，劳动专业化程度越来越高，

职业的专业性也越来越强。职业的专业性既包括知识性、技术性，也包括规范性。职业的知识性和技术性是指每种职业都需要一定的知识含量和技术要求，从事某种职业的人员在职业活动中必须掌握或具备特定的知识和技术。职业的规范性包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求；二是指职业道德的规范性。

5. 相对稳定性

职业的稳定性是相对的。职业在生命周期内是稳定的，但随着社会的发展，人们需求的变化，会不断产生新的职业，淘汰旧的职业。尽管不同的职业存在时间长短不同，但它们在一定阶段内不会消亡，具有相对的稳定性。因此，劳动者从事某种职业是连续的、相对稳定的。职业的相对稳定性有利于人们学习并掌握相关的劳动知识和技能，提高劳动熟练度，从而提高劳动生产率。

(三) 职业分类

职业分类就是按一定的规则、标准及方法，把一些特征相同或相似的社会职业，纳入一定的分类系统中去的过程。梳理职业分类有助于进行人力资源的开发、配置，促进就业，为学校提供人才培养的依据。

1999 年，我国第一部职业分类大典——《中华人民共和国职业分类大典（1999 年版）》颁布，命名。由于经济社会的不断发展，我国社会职业构成发生了很大变化。为适应发展需要，国家先后于 2015 年、2022 年颁布了两次大典修订版。2022 年 7 月，人力资源和社会保障部等部门颁布了新修订的《中华人民共和国职业分类大典（2022 年版）》。新版大典收录职业系类 1639 个，如表 1-2 所示。

表 1-2 《中华人民共和国职业分类大典（2022 年版）》的职业划分

大类序号	大类名称	中类	小类	细类（职业）	工种
第一大类	党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人	6	16	25	
第二大类	专业技术人员	11	125	492	
第三大类	办事人员和有关人员	4	12	36	24
第四大类	社会生产服务和生活服务人员	15	96	356	460
第五大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员	6	24	54	150
第六大类	生产制造及有关人员	32	172	671	2333
第七大类	军队人员	4	4	4	
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1	
合计		79	450	1639	2967



《中华人民共和国职业分类大典（2022 年版）》标注了 97 个数字职业，占职业总数的 6%。同时，延续 2015 年版大典对绿色职业标注的做法，标注了 134 个绿色职业，占职业总数的 8%。其中既是数字职业也是绿色职业的，共有 23 个。

职业教育培养的技能人才主要集中在第三、第四、第五、第六大类职业，第七大类也有分布。第二大类有少量的技术技能类人才可由本科层次的职业教育培养。



案例 1-5

绿色职业和数字职业

一、绿色职业

绿色职业的定义源于 2008 年联合国环境规划署与国际劳工组织共同发布的《绿色职业：在一个可持续的、低碳的世界里实现体面工作》报告，该报告将绿色职业定义为在农业、制造业、研发部门、管理和服务业领域有助于持续保护和恢复环境质量的职业。主要指那些帮助保护生态系统和生物多样性的工作；通过高效的方式减少能源、材料和水源消耗的工作；减少或避免所有形式的废弃物和污染物产生的工作。

亚洲商业委员会（Asia Business Council）预计到 2030 年，全球绿色职业岗位数量将达到 1 亿个，相关就业人数大概占将来劳动力的 2%。例如，在韩国，工业中出现的绿色职业包括太阳能光伏研发人员、海洋生物能源研究人员、地热系统开发工程师、风力发电研发人员、碳捕捉和储存研究人员、温室气体审核师、海水淡化研究人员、高级水处理研究人员、LED 设备工程师、LED 照明系统工程师、LED 热防护系统工程师、混合燃料电池研发人员、混合动力系统开发人员、海洋环境管制专家、船用代用燃料研究人员、环保型船舶设计人员、智慧城市规划师、智慧城市基础设施操作员、建筑能源顾问。

二、数字职业

数字职业是伴随数字经济、数字技术出现的新职业类群。现有文献中对数字经济、数字技术、数字劳动等多有阐述，但鲜见有关数字职业内涵与特征的界定。

数字技术产业化和产业技术数字化是判定数字职业的两个基本视角。数字技术产业化是指由数字技术衍生拓展所形成的生产和服务组织方式，如云计算、大数据等；产业技术数字化是指在原生产技术和新兴技术嵌入数字技术或与数字技术深度融合衍生拓展所形成的生产和服务组织方式，如智能制造、增材制造等。

数字职业不是某个具体职业的称谓，而是以数字技术及其应用为表征、体现数字经济业态的一个职业范畴。这些职业具有以下特征：一是与数字经济业态发展相一致，数字职业涵盖数字技术产业化和产业技术数字化两个层次。二是数字职业是“职业簇”“职业链”的概念。三是在数字素养公民化、全球化时代，标识为数字职业的从业者是需经过系统教育或专门培训才能胜任工作的人员，即高度专业的数字人才。四是数字职业能力素质的要求具有特殊规定性。

（四）职业的功能

1. 人生功能

职业的人生功能，是指职业在人生成长过程中所产生的作用。职业对于从业者个人来说具有多种作用。第一是经济作用。职业是个人收入的主要来源，也是生存的主要手段。第二是社会作用。职业使个人处于社会劳动关系中并获得社会化，使个人获得并承担社会关系网络中的一定角色。第三是教育作用。职业促进个人发展，塑造人的个性，每种职业都会给从事这种职业的人留下革新痕迹，并改变他们对人生的看法。第四是职业提供给人们心理和精神上的满足，包括成就感、自我实现和自我认同感。

2. 社会功能

职业的社会功能，是指职业在社会发展过程中所产生的作用。职业对社会具有多种功能，如具有促进社会分工和社会进步的功能，是增加社会财富和劳动者福祉的主要手段；是弱势群体和处于不利地位的群体生存的主要依赖；职业的分化和演变使社会得以完成分层、选择和控制；职业之间的相互依赖与合作又能促进不同阶层的人们完成融合，促进社会和谐稳定。



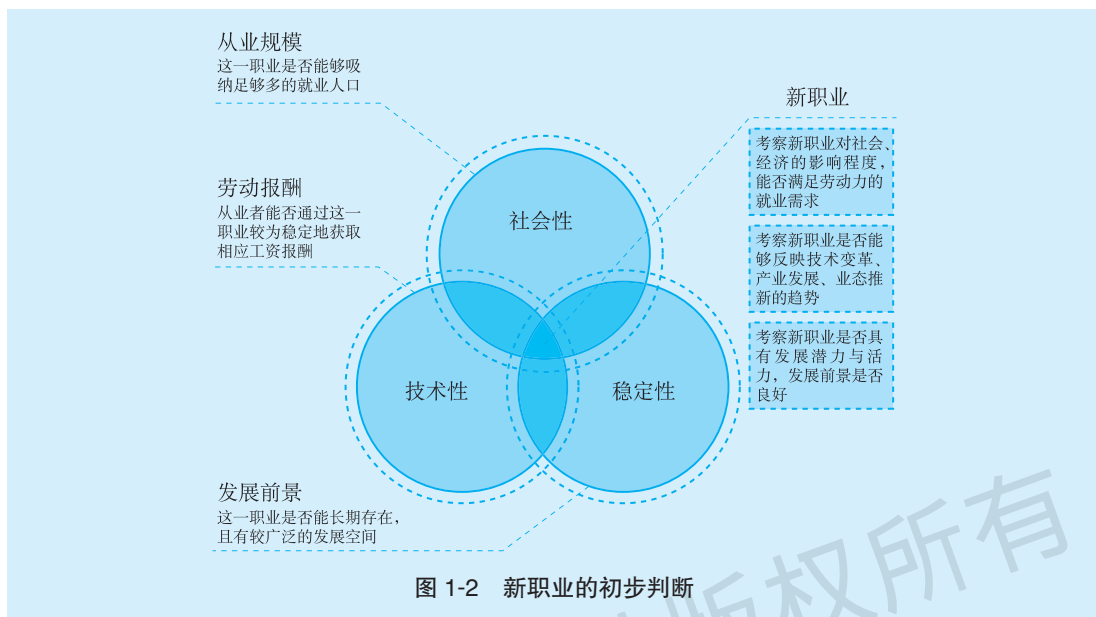
知识链接

关注新职业

在我国，新职业是指经济社会发展中已存在一定规模的从业人员、具有相对独立成熟的职业技术技能，且未被最新出版的《中华人民共和国职业分类大典》收录的职业。新职业包含全新职业和更新职业两类：全新职业是随经济社会发展和技术进步而形成的新的社会群体性工作；更新职业是指原有职业因技术更新而产生较大变化，其从业方式也已发生质的变化。

一个“新行当”要正式成为新职业有着严格程序，首先要论证这个“行当”能不能成为被社会承认的正式职业，从事这个职业需要什么标准。简单来说，可根据从业规模、劳动报酬、发展前景这三个方面来判断一个“行当”是否能被称为新职业（如图1-2所示），经过初步论证可行后，组织专家论证确定该职业的正式定义、从业资格、考核标准、职业等级等一系列书面材料，再上报人力资源和社会保障部审批。在我国，新职业一般要求有不少于5000人的从业人员，并要求具备稳定性和独特技术性。

随着市场需求的迸发和技术的变革，当前中国正处于一个新职业潮涌的时代。通过粗略梳理不难发现，新兴职业大量集中于现代服务业，职业化程度越来越高，带有明显的互联网属性。新职业不断满足人民对美好生活的需要，提升人民幸福感，加快社会进步。



三、专业 and 职业的区别与联系

专业是学业门类，职业是社会分工，二者是不同范畴的概念，它们之间的联系在于职业能力（或专业能力）。从专（学）业与职业的相关性来讲，它们并不都是一一对应的，而是呈现出一对一、一对多、多对一这种复杂的关系。高职生在进行学业规划时，先要研究和分析专业与职业的相关性，在确定了这些问题后，再具体讨论专业选择。

（一）一对一

这种情况最为简单。就是一个专业对应一个职业，这类专业一般存在于中职类学校或高职院校，培养目标单一明确。此类职业的技术含量较高，也较单一。例如，空中乘务专业与民航乘务员职业。

（二）一对多

这类专业一般存在于普通高校，人们常说的“宽口径，厚基础”，就是指这类专业。这类专业所对应的职业有多个，如经济类专业。

（三）多对一

这种类型是指多种专业的毕业生都可以从事同一种职业。如新闻记者、营销主管等。

案例 1-6

职业与专业对应的权威研究成果发布

《职业信息与教育培训项目（专业）信息对应指引（2023 年版）》日前公开出版（如图 1-3 所示）。该成果将对提高培训的针对性、促进人力资源的合理配置和流动、促进就业创业、缓解结构性就业矛盾、推动经济社会发展等，具有重要的现实意义和深远的历史意义。

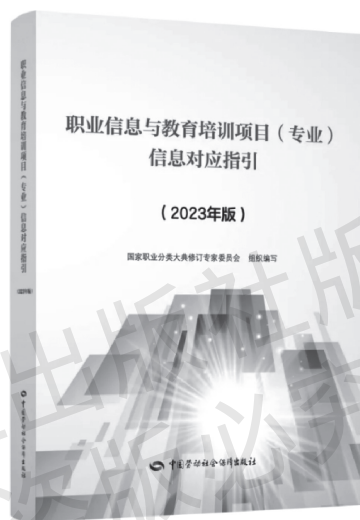


图 1-3 职业与专业对应的文献资料

1999 年 5 月，《中华人民共和国职业分类大典》（以下简称《大典》）颁布，标志着适应我国国情的国家职业分类体系基本建立。随着经济社会发展、科学技术进步和产业结构调整，《大典》先后于 2015 年和 2022 年进行了两次修订。《大典》现已成为我国人力资源开发与管理的指导性文献。

进入新时代，为拓展延伸《大典》的服务功能，发挥其在引领教育培训改革、促进就业创业等方面的作用，国家职业分类大典修订专家委员会组织骨干专家，成立专家团队，自 2017 年开始持续开展职业信息与教育培训项目（专业）信息对应的理论和技术方法研究，形成初步研究成果。2022 年版《大典》颁布后，专家团队综合运用大数据技术和人工校核等技术方法，编制了《职业信息与教育培训项目（专业）信息对应指引（2023 年版）》（以下简称《指引》）。

该《指引》是以 2022 年版《大典》的职业信息为依据，与技工院校、中等职业教育学校、高等职业教育专科院校、高等职业教育本科院校及高等普通教育本科院校的专业人才培养目标、专业技术范畴、专业知识与专业能力及应用、课程内容等（专业）信息进行一一对应，形成的对应关系列表（如表 1-3 所示）。



表 1-3 职业与专业对应指引举例

序号	职业编码	职业名称	专业代码	专业名称	院校类型
2113	2-05-03-07	中西医结合皮肤与性病科医师	100601K	中西医临床医学	普通本科
2114	2-05-05-01	疾病控制医师	100401K	预防医学	普通本科
2115	2-05-05-01	疾病控制医师	320701	公共卫生管理	职教本科
2116	2-05-05-01	疾病控制医师	520703K	预防医学	职教专科
2117	2-05-05-02	健康教育医师	290103	食品营养与健康	职教本科
2118	2-05-05-02	健康教育医师	320701	公共卫生管理	职教本科
2119	2-05-05-02	健康教育医师	320801	健康管理	职教本科
2120	2-05-05-02	健康教育医师	520703K	预防医学	职教专科
2121	2-05-05-02	健康教育医师	520801	健康管理	职教专科
2122	2-05-05-02	健康教育医师	570116K	心理健康教育	职教专科
2123	2-05-05-02	健康教育医师	0522-3	健康服务与管理	技工院校 3 级

表 1-3 中的职业编码和职业名称使用 2022 年版《大典》中的描述信息；专业代码指专业目录中的代码；专业名称指列举的与职业有强或较强对应关系的专业名称；院校类型指开设该专业的院校类型名称。

《指引》内容按以下顺序进行编排：首先，按职业编码依序排列。其次，按院校类型排序，即按普通本科、职教本科、技工院校 2 级（技师班或预备技师班）、职教专科、技工院校 3 级（高级工班）、职教中职、技工院校 4 级（中级工班）七种类型依次排列。再次，同类型院校按专业代码依序排列。最后，按对应关系强弱排序。

活动与训练

职业采访交流会

一、训练目标

学会观察一个职业的具体工作内容，并对其前景进行分析。

二、程序与规则

1. 请同学们每人采访三种职业的从业者，采访的提纲已经拟好。其中，第一种职业是自己最理想的职业、最想从事的职业；第二种职业是自己最讨厌的、最不想从事的职业；第三种职业是自己随意选择的职业。

职业采访提纲如下：

（1）职业名称是什么？

（2）该职业与人际、文字、数字或事务，哪一个关系较密切？

- (3) 主要的工作内容是什么？
- (4) 主要工作场所是在室内，还是室外？
- (5) 计薪方式是固定薪资，还是有灵活性？
- (6) 工作方式是固定在单位还是需要经常出差？
- (7) 工作时间是固定还是自行调配？
- (8) 从业者需要接受的教育训练有哪些？
- (9) 从业者需要具备的特殊能力和个人特质有哪些？
- (10) 从业者需要具备的证书都有哪些？
- (11) 从业者的升迁发展机会如何？
- (12) 从业者的就业市场如何？
- (13) 从业者可能的压力来源有哪些？

2. 采访后开一个交流会，做 5~10 分钟的报告。

3. 在交流会上，要汇报、交流为什么会采访这个职业，该职业的相关内容是什么，采访时的心情是什么样的。

三、训练环境

包括教室、会议室、小型报告厅等。

四、讨论

如果采访可以重来一次，你会做什么样的改动？为什么？

探索与思考

1. 按照职业的定义，哪些工作看起来很像职业，但又不能称为职业？试着举个例子，并加以说明。
2. 人工智能会让什么职业消亡，又会让什么新职业兴起？
3. 职业和专业的区别与联系有哪些？