职业发展篇



第1章　生涯愿景

【学习目标】

知识目标

1. 知晓何为生涯楷模。

2. 深入了解生涯楷模的工作、学习方式方法。

能力目标

1. 能够分析生涯楷模的特质。

2. 掌握向生涯楷模学习的方法。

素质目标

1. 认同生涯楷模的特质，并将其作为榜样。

2. 唤醒生涯意识，激发内驱力。

3. 树立正确的价值观，培育家国情怀。

【重点与难点】

重点

1. 寻找并确定生涯楷模。

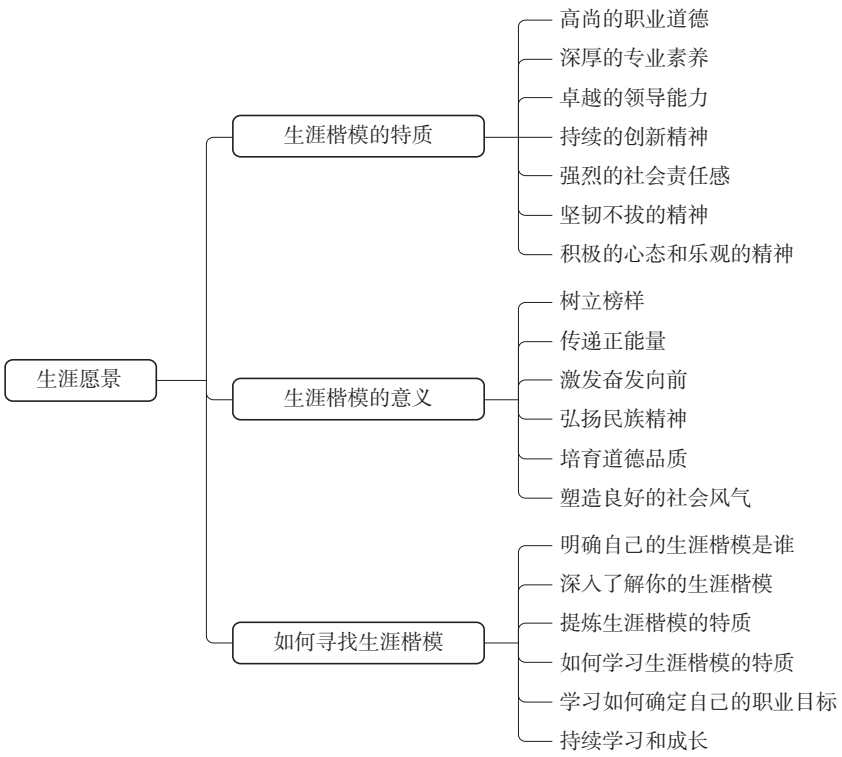
2. 深入了解并分析生涯楷模的特质。

难点

1. 思考如何学习生涯楷模的特质。

2. 生涯意识的唤醒。

【思维导图】



【教学用具】

教学用书、电脑、投影仪、手机等。

【思想引航】

“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地但永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”这是青年马克思在中学毕业论文《青年在选择职业时的考虑》中写下的话，很明显，青年马克思在选择职业时的主要指针，是人类的幸福，而彼时，他只有17岁，在充满梦想和希望的年纪，他对自己的人生、未来进行了深入的思考、规划和设计。这为人类谋求福利的呼喊振聋发聩，影响了一代又一代有理想、有担当的青年人。

模仿自己心中的楷模，是人类内心深处不自觉的行为，人们在客观审视自我与楷模的距离后会产生向榜样学习的动力，很多人类行动都是在向楷模学习的过程中完成的。当代大学生职业生涯规划需要生涯楷模的激励，学生通过走近楷模、与楷模对话，可以

充分了解社会需求、职业需求、职业环境的基本状况，帮助学生检验和印证以前通过其他渠道获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需求。

看一看

扫码观看视频，了解青年马克思的远大志向，感悟马克思思想的永恒光辉。



音视频 1–1

【案例导入】

当我们谈论生涯楷模时，我们实际上是在寻找那些能够激励我们、指引我们前行的人。这些人可能是历史上的伟人，也可能是我们生活中的普通人，但他们都具备一些共同的特点：坚定的信念、卓越的能力、无私奉献的精神，并对社会有着深远影响。

袁隆平先生被誉为“杂交水稻之父”，他的一生都在为解决人类的粮食问题而努力。通过研发杂交水稻技术，他提高了水稻的产量，成功解决了数亿人的粮食问题，对于确保国家粮食安全具有重要意义。袁隆平先生的成功并非偶然，他具备许多值得我们学习的品质。首先，他有着坚定的信念和执着的追求。他深知粮食对人类的重要性，因此决心要在这个领域作出自己的贡献。其次，他具备创新精神和科研精神。他勇于尝试新的方法和技术，不断探索水稻生长的奥秘，最终取得了突破性的进展。此外，他还非常注重实践和应用，将科研成果转化为实际的生产力，造福人类。

除了科研成就外，袁隆平先生的人格魅力也让人钦佩。他谦虚谨慎、平易近人，对待工作一丝不苟、精益求精。他始终保持着对科研事业的热情和执着追求，同时也关心着国家和人民的福祉。这种高尚的情操和品质是我们每个人应该学习的。

将袁隆平先生作为生涯楷模，可以激励我们在自己的领域中不断追求进步和创新。我们可以从他的经历中学到如何面对困难和挑战、如何保持对事业的热情和执着追求。同时，我们也可以从他的品质中学到如何做人、如何处世、如何为国家和社会做出贡献。

看一看

扫码观看视频，了解袁隆平先生对于中国和世界的巨大贡献，感受他的人格魅力，并认真感悟他高尚的意志品质。



音视频 1–2

【新知讲解】

青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。生涯楷模是我们奋斗征程中的引路人，是我们探寻人生意义路上的领航员。他们的故事，他们身上所闪耀的担当力量，是指引我们生涯发展的点点炬火，是陪伴我们奋勇前行的精神宝藏。

1.1 生涯楷模的特质

生涯楷模是指在职业生涯中表现出卓越个人品质和专业精神的人物，具体特点有：高尚的职业道德、深厚的专业素养、卓越的领导能力、持续的创新精神、强烈的社会责任感、坚韧不拔的精神、积极的心态和乐观的精神。

1.1.1 高尚的职业道德

他们对自己的工作充满热情，始终追求卓越，无论面临多大的困难和挑战，都能坚持到底。高尚的职业道德是每个人在职场中都应追求和坚守的，它不仅是行业规范的要求，更是个人品质和修养的体现。高尚的职业道德包括诚实守信、公正无私、勤奋敬业、责任心强等方面，这些品质使得一个人在职场中能够赢得他人的尊重和信任，同时也能够为企业和社会创造更多的价值。

看一看

扫码观看视频，学习“快递诗人”曹中希的事迹，感悟平凡人的“不凡”。

音视频 1–3

1.1.2 深厚的专业素养

专业素养是我们在某个领域内所具备的专业知识、技能和态度，行业楷模在自己的领域内拥有深厚的专业素养和广泛的知识储备，他们不断学习和探索，始终保持在行业前沿，他们的专业知识和经验对于团队和公司的发展具有重要影响。

拓展阅读 1–1

说一说

你知道自己所学专业的哪些楷模？他们给你的启发是什么？

1.1.3 卓越的领导能力

生涯楷模通常能够在职业生涯中展现出卓越的领导才能，他们具备清晰的愿景和计划，能够带领团队朝着共同的目标前进；他们的领导风格通常充满激励和鼓舞，能够激

发团队成员的积极性和创造力。卓越的领导能力包括大局观、人格魅力、激励与激发团队潜力、建立与维持团队关系等。

1.1.4 持续的创新精神

创新精神是我们不断进步的重要动力，持续的创新不仅意味着不断引入新的想法和技术，更重要的是要在实践中不断探索和尝试，将创新理念转化为实际的成果。生涯楷模通常具备持续的创新精神，不断探索新的思路和方法，他们勇于尝试新的技术和模式，敢于挑战传统和惯例，为团队和公司带来持续的竞争优势。

1.1.5 强烈的社会责任感

社会责任感是我们在社会生活中，对自己所承担的义务和职责的感知和认同，它不仅仅是对他人的关心和帮助，更是对社会的贡献和付出。一个有社会责任感的人，会时刻关注社会的问题和需求，努力通过自己的行动去改善和解决这些问题。拥有强烈的社会责任感是我们成长和进步的重要动力。生涯楷模不仅关注自己的职业发展，也关心社会的发展，他们积极参与公益活动，用自己的行动为社会做出贡献，他们的社会责任感让他们成为社会的宝贵财富。

1.1.6 坚韧不拔的精神

坚韧不拔的精神是面对困难和挑战时，始终不放弃、不妥协的决心和勇气，它让我们在遇到挫折时，能够迅速调整心态，积极寻找解决问题的方法，这是职业生涯道路上不断前行，实现自己的梦想和目标的重要品质。生涯楷模在面对困难和挑战时，通常能够保持坚韧不拔的精神，他们从不轻言放弃，总是能够找到解决问题的方法，最终战胜困难。

1.1.7 积极的心态和乐观的精神

拥有积极的心态，意味着我们总是从好的方面看待问题，相信事情会有好的结果，而乐观的精神则让我们对未来充满信心和期待，相信生活中充满了机会和可能性，只要我们保持积极的态度，就能抓住这些机会，实现自己的梦想和目标。生涯楷模在对待工作和生活时都持有积极的心态和乐观的精神，他们相信自己的能力和潜力，勇于面对挑战和困难，始终保持自信和乐观。

1.2 生涯楷模的意义

生涯楷模在我们的生活和职业发展中具有深远意义。首先，生涯楷模是我们在职业生涯中遇到的对我们产生深刻影响和鼓舞的人物，他们可能是我们的上司、导师、同事，或者是一个公众人物。他们的行为、态度和成就对我们产生了积极的影响，成为我们学习和追求的榜样。其次，生涯楷模通常具备一些优秀的品质和特点，如勤奋努力、创新思维、深厚的专业素养和技能、优秀的人格品质和道德情操等。这些品质和特点不仅使他们在自己的领域取得了卓越的成就，也为我们提供了学习的方向和动力。

生涯楷模的作用主要体现在以下几个方面。

1.2.1 树立榜样

生涯楷模以自己的实际行动和成就，为我们树立了优秀的榜样，激励着我们追求卓越、奋发向前。

1.2.2 传递正能量

生涯楷模往往是具有正面形象和优秀品质的人物，他们的言行举止具有示范作用，传递着正能量，影响着更多的人树立正确的价值观和人生观。

1.2.3 激发奋发向前

生涯楷模的成功经历和成就激励着人们不断追求进步，勇攀事业高峰。看到楷模的成功，人们会相信自己也能通过努力实现人生目标，从而激发奋发向前的精神风貌。

1.2.4 弘扬民族精神

生涯楷模往往具有鲜明的民族精神和时代特征，他们的先进事迹代表着民族优秀品质的传承。通过学习生涯楷模，人们能够更好地了解和传承民族精神，增强民族自豪感和凝聚力。

1.2.5 培育道德品质

生涯楷模往往具备高尚的道德品质，如诚信、奉献、拼搏等。学习和崇尚楷模，有助于提高人们的道德水平，促进社会公德、职业道德和个人品德的全面提升。

1.2.6 塑造良好的社会风气

生涯楷模的事迹和社会影响力有助于营造良好的社会风气，引导人们关注社会公益、尊重劳动、崇尚知识、热爱生活。通过学习生涯楷模，人们能够更好地投身于社会建设，促进社会和谐发展。



拓展阅读 1–2

总之，生涯楷模在我们的生活和职业发展中扮演着重要的角色。他们不仅为我们提供了学习的方向和动力，还为我们树立了优秀的榜样，激励着我们不断追求卓越、奋发向前。

1.3 如何寻找生涯楷模

寻找生涯楷模是一个非常重要的过程，它可以帮助我们明确自己的职业方向，激发我们的职业热情。我们可以通过多渠道的信息收集与多维度的人物分析，找寻自己的良师与榜样，走进生涯楷模的故事，总结选择他 / 她作为楷模的原因，以及带给自己的思考与启发。生涯楷模可以是行业精英、高光人物，也可以是身边的榜样。不同行业、不同工作年限的生涯楷模，将有助于带给你不同的认知体验。以下是一些建议，帮助你寻找生涯楷模。

1.3.1 第一步：明确自己的生涯楷模是谁

首先，我们需要明确自己的生涯楷模是谁。在你的工作、学习或社交圈中，寻找那些具有优秀职业素质和成功经历的人。生涯楷模可以是一个现实生活中的人物，他可能是你的同学、学长、老师、朋友、家人或者亲戚；也可以是自己的导师、领导或者一个行业内的专家，通过观察他们的行为和态度，学习他们的成功之道。当然，生涯楷模也可以是一个虚构的人物，如小说中的角色或者电影明星扮演的角色。你需要了解的主要信息应该包括生涯楷模的基本背景，比如：姓名、职业、成就等。这些楷模的共同点是都在自己的领域中取得了卓越的成就，并且具备了你希望学习的特质。

1.3.2 第二步：深入了解你的生涯楷模

一旦你找到了潜在的生涯楷模，花时间去深入了解他们，包括他们在自身奉献领域的杰出贡献、成就、职业生涯里程碑，以及其特质、价值观和工作方式等。你可以通过阅读他们的传记、观看他们的访谈或者参加相关的研讨会等方式来获取信息，在这个过程中，你会逐渐发现他们的成功秘诀，也会明白他们是如何在困难面前坚持自己的信念和目标的。

1.3.3 第三步：提炼生涯楷模的特质

分析你的生涯楷模，提炼出他们的优秀特质和成功要素。这些特质可能包括勤奋、创新、领导力、沟通能力等，将这些特质作为你职业发展的参考和借鉴。

1.3.4 第四步：如何学习生涯楷模的特质

寻找生涯楷模的重点是知晓自己如何学习生涯楷模的特质，关注楷模面临困境时的决策方法和成功经验。例如，如果生涯楷模是一个优秀的领导者，可以学习他的沟通技巧、团队管理能力和决策能力；如果生涯楷模是一个成功的商人，可以学习他的创新思维、市场洞察力和商业策略等。

1.3.5 第五步：学习如何确定自己的职业目标

思考生涯楷模的经验如何启发你的职业规划，将生涯楷模的成就作为自己的目标，并制订实现这些目标的具体计划。例如，如果生涯楷模是一名优秀的程序员，可以设定自己的目标是在编程比赛中取得优胜；如果生涯楷模是一名成功的创业者，可以设定自己的目标是在未来几年内创办一家自己的公司。

1.3.6 第六步：持续学习和成长

寻找生涯楷模并不是一次性的任务，而是一个持续的过程。随着你的成长和发展，你可能需要调整自己的职业目标和榜样。因此，保持持续学习和成长的心态非常重要，这将有助于你不断发现新的榜样并为之努力。

练一练

寻找生涯楷模。万丈高楼平地起，现在，开始寻找你自己的生涯楷模，找出 2~3 位生涯楷模，并完成下面的表格（见表 1-1）。

表 1-1　生涯楷模表

我的生涯楷模是谁? （姓名、职业、成就等基本信息）	
深入了解我的生涯楷模 （简要介绍其经历）	
分析生涯楷模 （提炼、总结其特质）	
生涯楷模带给你的 思考和启发	
如何学习生涯楷模的特质 （制订详细计划）	

第2章　专业探索



【学习目标】

知识目标

1. 知晓所学专业（心仪专业）的基本信息、专业现状及发展趋势。

2. 了解所学专业的就业前景。

能力目标

1. 能够运用资料查阅法探索所学专业（心仪专业）。

2. 能够正确使用访谈法深入了解所学专业（心仪专业）。

3. 掌握通过实践探索专业的方法。

素质目标

1. 认同并热爱所学专业（心仪专业）。

2. 坚定信心，踏上专业学习、实践之路。

【重点与难点】

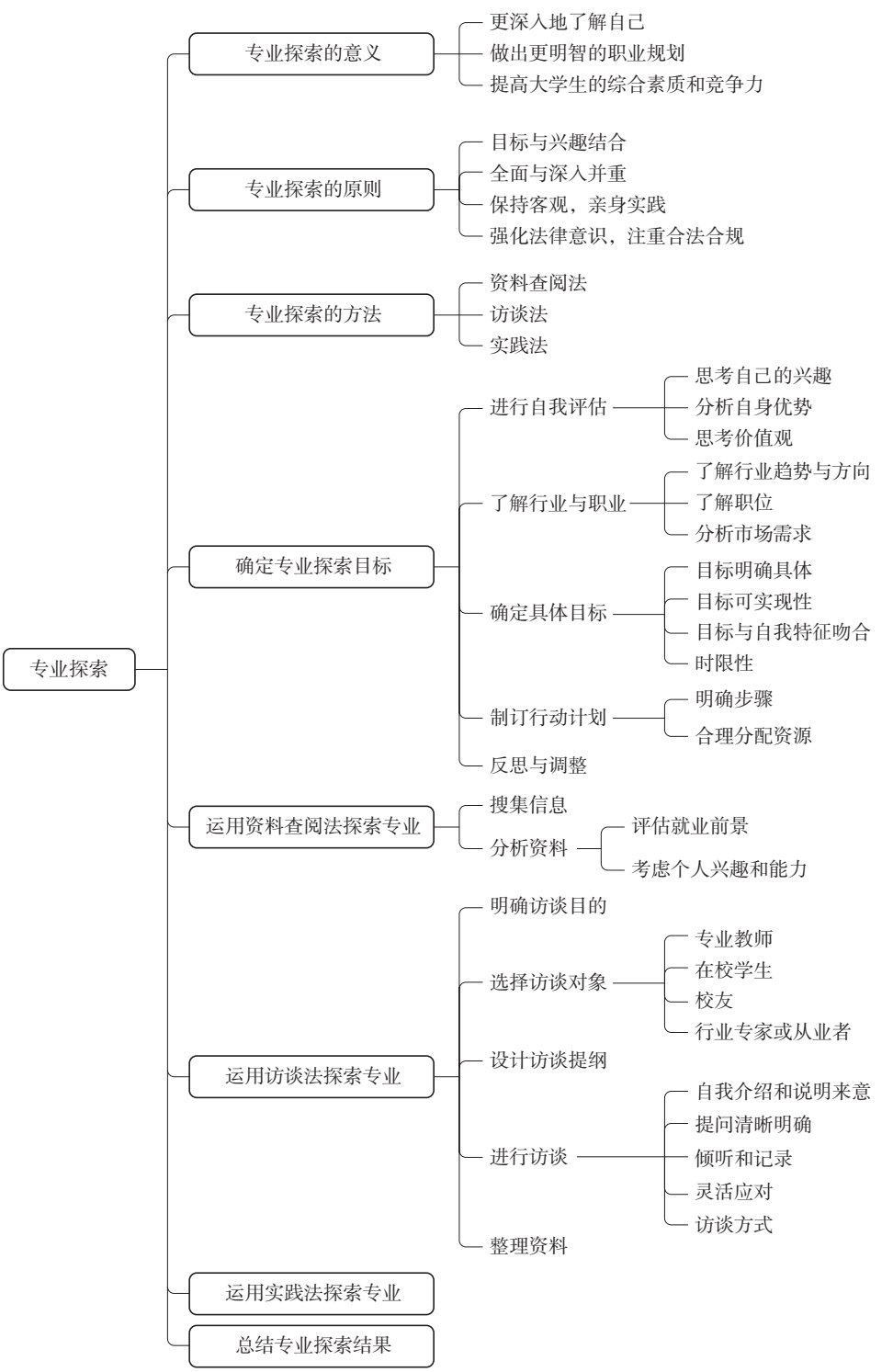
重点

所学专业（心仪专业）的就业前景。

难点

如何针对性地运用访谈法和实践法探索专业。

【思维导图】


专业探索
专业探索的意义
更深入地了解自己
做出更明智的职业规划
提高大学生的综合素质和竞争力
专业探索的原则
目标与兴趣结合
全面与深入并重
保持客观，亲身实践
强化法律意识，注重合法合规
专业探索的方法
资料查阅法
访谈法
实践法
确定专业探索目标
进行自我评估
思考自己的兴趣
分析自身优势
思考价值观
了解行业与职业
了解行业趋势与方向
了解职位
分析市场需求
确定具体目标
目标明确具体
目标可实现性
目标与自我特征吻合
时限性
制订行动计划
明确步骤
合理分配资源
反思与调整
运用资料查阅法探索专业
搜集信息
分析资料
评估就业前景
考虑个人兴趣和能力
运用访谈法探索专业
明确访谈目的
选择访谈对象
专业教师
在校学生
校友
行业专家或从业者
设计访谈提纲
进行访谈
自我介绍和说明来意
提问清晰明确
倾听和记录
灵活应对
访谈方式
整理资料
运用实践法探索专业
总结专业探索结果

【教学用具】

教学用书、电脑、投影仪、手机等。

【思想引航】

进入大学前，每名学生都会听取很多意见来选择自己青睐的专业，根据自己的兴趣、能力、职业规划等因素，在众多专业中做出筛选和比较，最终选择一个最适合自己的方向，就好像是在一个琳琅满目的商店里，根据自己的需求和喜好，挑选出最想要的商品一样。

如果仔细思考，我们就会认识到实际上专业不是“选”出来的，而是“探索”出来的，因为很多时候，我们对自己的兴趣和能力并不完全了解，甚至可能在进入大学之后，对某个专业的认知还非常有限。但是，通过大学的学习和实践，我们有机会更深入地了解各个专业，发现自己的潜力和兴趣所在。有时候，我们甚至会发现自己原本并不感兴趣的专业，其实隐藏着无限的魅力和可能性。

对于大学生来说，并不是选定某个专业就意味着完全“绑定”，进入大学后我们更需要保持开放的心态和勇于探索的精神，只有这样，我们才能找到那个真正适合自己的专业。专业是校园和职场的初步连接，它在一定程度上决定着未来的求职方向，可以说，专业探索对于个人的成长、职业规划和未来发展都具有深远影响。

【案例导入】

“我刚上班时车间里光线昏暗，噪声挺大，干活儿时铁屑崩到身上，就会烫个泡，毛刺经常会扎破手，下班用肥皂洗手感到钻心地疼。”2023 年“大国工匠年度人物”哈电集团高技能专家董礼涛在回忆往昔时感触颇深。

细微之处，毫厘之间。1986 年董礼涛进入了哈尔滨汽轮机厂技工学校，毕业后进厂，跟着师傅们学习手工铣削误差在 0.2 毫米范围内的零件。当时，虽然每天的工作很辛苦，但在董礼涛心中却慢慢升腾起一股信念：一定要精益求精，做这个行当里的状元。为此，只要有空闲时间，他就找来专业书籍仔细研读。上班的时候，他也会早早来到车间，围着机床边干边琢磨。凭借着对专业的探索精神，如今他能够操控精度达 0.001 毫米级的数控机床。30 余年间，董礼涛从一名铣工学徒成长为哈尔滨电气集团数控铣特级技师、高技能专家。我国多个大型煤电、核电设备的汽轮机里，都有他打磨的叶轮等零件。他取得了 20 余项国家专利，完成技术创新 300 余项，累计为公司创造经济效益 8000 余万元，入选 2023 年“大国工匠年度人物”。他的事迹与水稻专家袁隆平一同被编入中国青少年教育丛书《共和国的建设者》，成为年轻人学习的榜样。

看一看

扫码观看视频，了解大国工匠董礼涛的事迹，领会其匠心精神，感悟专业精神在个人职业发展中的作用。



音视频 2–1

【新知讲解】

2.1 专业探索的意义

专业探索是一个非常重要且充满乐趣的过程，在这个阶段，学生有更多的自由和时间去深入了解不同的学科领域，发现自己的兴趣所在，并逐渐明确自己的职业方向，尤其是对于刚刚进入大学的学生，积极的专业探索具有十分重要的意义。

2.1.1 专业探索有助于大学生更深入地了解自己

在大学这个多元化的环境中，学生有机会接触到各种各样的学科领域，通过学习和实践，他们可以逐渐明确自己的兴趣、优势和潜力所在。这种自我认知的过程对于大学生来说至关重要，因为它能够帮助他们更好地规划自己的人生道路，避免盲目跟风或选择不适合自己的专业。

2.1.2 专业探索有助于大学生做出更明智的职业规划

在了解了自己的兴趣和能力之后，大学生可以更有针对性地选择自己未来的职业方向。他们可以根据自己的专业背景和市场需求，制定符合自己实际情况的职业规划，并在大学期间通过实习、兼职等方式积累相关的工作经验，为未来的就业做好充分的准备。

2.1.3 专业探索还有助于提高大学生的综合素质和竞争力

在大学期间，学生不仅需要掌握专业知识，还需要培养自己的综合素质和能力。通过专业探索，大学生可以接触到更多的学科领域和思维方式，拓宽自己的视野和思路，提高自己的综合素质和创新能力。这些素质和能力在未来的职场竞争中将发挥重要的作用，使大学生更具竞争力。

2.2 专业探索的原则

专业探索对于大学生来说有着十分重要的意义，在探索过程中应遵循一系列原则以确保探索的全面性、有效性和针对性。

2.2.1 目标与兴趣结合

无论做什么事情，只要没有目标就会让一个人疲于应付且效率低下，对于专业探索来说也是如此。大学生在进行专业探索时首先需要明确自己进行专业探索的具体目标，比如了解某个专业的课程设置、发展前景、就业趋势等。



拓展阅读 2–1

“兴趣是最好的老师”，因为只有感兴趣才能在努力的过程中激发最底层的自我驱动力，在任何专业领域有所成就的人无疑都找到了自己的兴趣所在。因此，大学生应根据自己的兴趣爱好选择探索的专业方向，这样更容易保持探索的热情和动力。



说一说

根据拓展阅读 2-1 中的案例思考以下几个问题：小李和小王出现职业困境的原因分别是什么？职业与兴趣的关系是什么？职业与兴趣应该如何更有效地结合起来？

2.2.2 全面与深入并重

在专业探索的过程中，大学生要兼顾全面性与深入性，首先必须全面地了解目标专业的各个方面，包括基本信息、特色与优势、培养目标、课程设置、师资力量、教学设施、就业领域和就业前景等。而对于专业领域感兴趣的方面，大学生还要进行深入的探究，可以通过参加讲座、查阅文献、与专业人士交流等方式获取更详细的信息。

与此同时，专业探索是一个持续进行的过程，大学生要始终保持对专业的关注和热情，不断学习和更新知识，并随着个人兴趣、职业规划以及外部环境的变化，及时调整探索方向和重点，确保探索的针对性和有效性。

2.2.3 保持客观，亲身实践

实践是检验真理的唯一标准。大学生通过各种方法了解专业的基本信息之后，要

明白亲身体验才是了解专业最直接的方式，可以通过参观实验室、企业、行业展览等方式，亲身感受专业氛围和工作环境；同时还应积极参与和专业相关的实践活动，比如实训、实践项目、实习等，通过实践检验并加深自身对专业的认识和理解。

2.2.4 强化法律意识，注意合法合规

因为大学生长期生活在校园中，人际关系较为简单，所以他们可能存在法律意识有待加强的情况，需警惕违法违规行为的发生。在专业探索的过程中，大学生应努力提高自身的法律意识，遵守国家法律法规和学校的规章制度，不得从事违法违规的活动；与此同时，在查阅文献、引用资料等过程中，要尊重知识产权，遵守学术道德和规范。



拓展阅读 2–2



你所学专业中涉及法律法规的部分有哪些？在日后的实习工作中有哪些需要注意的法律法规问题？

2.3 专业探索的方法

大学生在专业探索过程中不可能一帆风顺，可能会遇到一些困难和挫折，也可能会发现自己对某些领域并不感兴趣或某些领域并不适合自己。这并不意味着要放弃探索或选择逃避，相反，大学生要勇敢地面对这些挑战和困难，从中吸取经验和教训，不断调整自己的方向和策略，这样才能在专业探索的道路上越走越远，最终找到那个真正适合自己的方向。一般来说，专业探索的方法包括资料查阅法、访谈法、实践法等。

2.3.1 资料查阅法

资料查阅法是一种系统而全面地探索大学专业的方法，它不仅可以帮助大学生深入了解不同专业的特点、课程设置、就业前景等重要信息，还能为下一步探索打下坚实的基础。大学生可以通过网站、公众号等渠道及期刊、书籍等资料，比如：学职平台—专业洞察、各校就业质量报告、院系网站及人才培养方案、教学计划等，获得专业介绍、主修课程、就业去向等方面的信息。

2.3.2 访谈法

访谈法是一种直接且深入地了解大学专业的方式，它能够帮助大学生获取第一手资料、信息以及充满个性化的见解。大学生可以通过向院系专业教师、辅导员、学长、行业专家请教，当然，也可以向职业咨询师请教，以此获得丰富且深入的与专业相关的信息。

2.3.3 实践法

实践法是一个深入了解和体验所学专业领域的重要途径，这种方法不仅能帮助大学生验证理论知识，还能探索和发现个人的兴趣、爱好、优势、劣势，从而为未来的职业发展打下坚实的基础。大学生可以通过参加学校提供的实习机会、校企合作项目、专业类研究实践、学术沙龙与讲座、学术会议、创新创业论坛等专业实践活动，全面深入地了解专业内容。

2.4 确定专业探索目标

确定有效的专业探索目标是一个十分关键的步骤，它不仅可以提高效率，也能帮你更加聚焦地了解一个专业领域，下面的步骤和建议可以帮助你。

2.4.1 进行自我评估

（1）你要认真思考自己对哪些领域或主题有浓厚的兴趣和热情，因为兴趣是持续学习和探索的动力源泉。

（2）你要认真分析自身优势所在，包括：评估你在哪些方面有天赋，或者目前已经具备某种技能等，自身优势很有可能帮你找到擅长或容易取得成功的领域。

（3）你还要深入思考你的价值观和职业愿景，包括：你希望从事的工作是否符合你的价值观？你期望在职业生涯中达到什么样的高度？等等。

2.4.2 了解行业与职业

（1）了解你感兴趣的领域或行业的当前趋势和未来发展方向，从而对该领域或行业的潜力和前景进行判断。

（2）了解不同职位的日常工作、技能要求和任职资格，以及职业发展路径、发展轨

迹和晋升机会。

（3）分析目前就业市场对相关专业的需求情况，了解该领域或行业有哪些专业及技能在当前和未来市场上具有较高的需求程度。

2.4.3 确定具体目标

（1）要确保你的目标具体、明确、可衡量，如了解某专业的核心课程、就业前景和行业需求等。

（2）要确保目标的可实现性，考虑时间、资源等方面的实际情况，确保目标在你的能力范围内。

（3）要确保你的目标与你的兴趣、优势和职业愿景紧密相关，这样，你才会有更多的动力去追求和实现这些目标。

（4）要注意时限性，为你的目标设定一个合理的时间框架，这有助于你保持紧迫感并跟踪进度。

2.4.4 制订行动计划

（1）明确步骤，将目标分解成一系列具体的步骤或任务，这些步骤应该清晰、有序且可执行。

（2）合理分配资源，评估你需要哪些资源来实现这些步骤，如时间、金钱、信息或支持等，并制订一个资源分配计划。

2.4.5 反思与调整

定期回顾你的探索进展和成果，并评估是否按照计划进行，思考你在探索过程中遇到的问题和挑战，试图寻找解决方案。如果发现你的目标不再符合你的兴趣、优势或市场需求，要保持乐观，积极应对，不要害怕调整，一定要保持灵活性并根据新信息和新情况来修改你的计划。



通过遵循这些步骤和建议，你可以设定一个有效且可行的专业探索目标，并朝着这个目标努力前进。现在，让我们开始专业探索的第一步，请根据以上步骤和建议，确定你的专业探索目标并完成下列表格（见表 2-1）（可自行设计表格）。

表 2-1 确定专业探索目标

进行自我评估	思考并列出自己感兴趣的领域或主题：
	分析自身优势（你的天赋或者已经具备的技能）：
	分析你的价值观（重点为是否与期望职业吻合）：
了解行业与职业	该领域或行业的当前趋势和未来发展方向：
	深入了解目标职位（日常工作、技能要求、任职资格、职业发展路径、发展轨迹、晋升机会）：
	就业需求（目前需求，以及该领域或行业有哪些专业及技能在当前和未来市场上具有较高的需求度）：
确定具体目标（重点）	该专业或领域探索的具体目标及可操作性：
	确定目标完成时间：
制订行动计划	针对你的每一个具体目标，制订明确的计划：
反思与调整	定期反思你的探索进展（是否按计划进行、遇到的问题与挑战、采取的解决方案）：

2.5 运用资料查阅法探索专业

在明确自己的专业探索目标之后，你可以从最简单的方法开始专业探索之路，充分查阅你身边一切可以利用的资源，全面且有效地了解相关信息。下面的步骤和建议可以帮助你更好地开展这项任务。

2.5.1 搜集信息

大学官网是了解专业信息最直接、最权威的渠道。你可以访问本校的官方网站，特别是各个二级学院的独立网站，这些网站通常会详细介绍各专业的课程设置、师资

力量、教学设施、培养目标、科研成果、就业方向等内容；同时可以重点关注学院的最新动态和科研成果，以了解该专业的最新发展趋势。

除本校官网外，你还可以利用一些专业网站和平台来查阅专业信息，比如学职平台—专业洞察；同时，一些专业的期刊、杂志以及各校就业质量报告都是不错的公开资料。如果你对某个专业的学术研究感兴趣，可以访问学术数据库和期刊网站，查阅相关的学术论文和研究成果；条件允许时，还可以参加相关的学术论坛和研讨会。

2.5.2 分析资料

（1）需结合当前的社会需求和行业发展趋势，分析目标专业的就业前景和发展潜力。

（2）要考虑个人兴趣和能力，在了解专业信息的同时，也要结合“确定专业探索目标”中的“进行自我评估”考虑自己的兴趣和能力是否与所探索的专业相匹配，只有真正喜欢并擅长某个专业，才能在学习和未来的职业发展中取得更好的成绩。

通过以上步骤和方法，你可以使用资料查阅法来全面而深入地探索大学专业，为接下来的人物访谈提供思路和方向，也为自己的未来发展打下坚实的基础。

练一练

请根据以上建议和步骤，通过资料查阅法探索专业并完成下列表格（见表 2-2）（可自行设计表格）。

表 2-2 资料查阅法专业探索表

搜集信息	专业基本信息（课程设置、师资力量、教学设施、培养目标、科研成果、就业方向等）：
	专业现状和发展趋势：
分析资料	就业前景（结合当前的社会需求和行业发展趋势，评估目标专业的就业前景和发展潜力）：
	与个人兴趣、能力契合点：

2.6 运用访谈法探索专业

通过查阅资料进行了一定程度的探索之后，你应该对目标专业领域有了较为全面的认知，但这种认知往往会浮于表面，缺乏深度，这时，你需要运用访谈法对某一个或几个方面进行较为深入的理解，访谈对象可以是学长、专业教师、业内人士等。在本任务中，你需要预约 2~3 人进行访谈，下面的步骤和建议可以帮助你更好地开展这项任务。

2.6.1 明确访谈目的

资料查阅法可以通过搜索海量信息“广撒网”，以达到全面了解某个专业领域的目的；与此不同，访谈法具有较强的目标性，必须在有限的时间内，从访谈对象那里获取尽可能多的有效信息，这就要求你必须在访谈开始之前就明确自己的访谈目的，比如，你可能想了解某个专业的课程设置、师资力量、就业前景、学习难度、实践机会等方面的信息，明确目的也有助于你更有针对性地设计访谈问题和选择访谈对象。

2.6.2 选择访谈对象

根据访谈目的选择合适的访谈对象至关重要，一般来说，你可以优先考虑以下几类人群。

1. 专业教师

他们最了解专业的课程设置、教学要求、专业趋势、学术前沿等。

2. 在校学生

优先考虑有过实习经验的高年级学生，他们可以分享学习体验和就业准备情况。

3. 校友

已经毕业的校友可以分享他们的职业发展路径和对专业的看法。

4. 行业专家或从业者

他们可以提供关于专业就业前景和行业趋势的宝贵信息。

2.6.3 设计访谈提纲

你需要设计一份详细的访谈提纲，确保在访谈过程中能够全面覆盖你想要了解的

内容，提纲可以包括以下几个方面（供参考）。

- 访谈对象基本信息。
- 您认为这个专业最吸引您的地方是什么？为什么？
- 您认为这个专业还有哪些不满意的地方？为什么？
- 这个专业未来的职业选择有哪些？发展前景如何？
- 这个专业的主修课程有哪些？
- 这个专业的细分专业方向有哪些？
- 这个专业的前沿领域有哪些是您比较了解和感兴趣的？
- 如果要学好这个专业，您有哪些建议？
- 在专业学习阶段如何进行生涯规划 / 职业准备？

2.6.4 进行访谈

在访谈过程中，注意以下几点。

1. 自我介绍和说明来意

在访谈开始时，简要介绍自己和访谈的目的，以建立信任和良好的沟通氛围。

2. 提问清晰明确

按照访谈提纲提问，确保问题清晰明确，避免歧义。

3. 倾听和记录

认真倾听访谈对象的回答，并做好记录。可以使用录音笔或笔记本来记录关键信息。

4. 灵活应对

根据访谈对象的回答灵活调整问题，深入挖掘有价值的信息。

5. 访谈方式

访谈方式包括面谈、电话、视频、邮件等，其中以面谈效果最佳，时间以 30~60 分钟为宜。

2.6.5 整理资料

访谈结束后，及时整理和分析访谈资料，将访谈对象的回答进行归纳和总结，提炼出关键信息和观点；同时，可以对比不同访谈对象的回答，找出共性和差异，以形成对目标专业全面、多角度的认知。

练一练

根据以上建议和步骤，运用访谈法探索专业，访谈不少于 3 个人物，并完成下列表格（见表 2-3）（可自行设计表格）。

表 2-3 人物访谈记录表

访谈人姓名		学号		专业	
访谈对象基本信息					
姓名		职位		职务	
工作年限		单位所属行业			
单位性质	国企（ ）	民企（ ）	外企（ ）	政府单位（ ）	其他（ ）
访谈记录					
访谈方式	面谈（ ）电话（ ）视频（ ）邮件（ ）其他（ ）				
1. 这个专业的主修课程有哪些？ 2. 这个专业的细分专业方向有哪些？ 3 您认为这个专业最吸引您的地方是什么？为什么？ 4. 您认为这个专业还有哪些不满意的地方？为什么？ 5. 这个专业未来的职业选择有哪些？发展前景如何？ 6. 这个专业的前沿领域有哪些是您比较了解和感兴趣的？ 7. 如果要学好这个专业，您有哪些建议？ 8. 在专业学习阶段如何进行生涯规划 / 职业准备？ 9. 其他情况					

2.7 运用实践法探索专业

通过以上任务的探索，相信你已经对专业有了较为全面且深入的认知，但是实践才是检验真理的唯一标准，唯有实践才能让你前面所有的努力得到验证。以下是关于实践法探索专业的建议。

2.7.1 明确自己想要通过实践探索的具体目标

包括了解专业的实际应用、验证理论知识的正确性、提升专业技能、发现个人兴趣等，明确目标有助于你更有针对性地选择实践方式和内容。

2.7.2 积极主动地寻找实践机会

第一，学校一般都会组织各种实践项目，如暑期社会实践、社会调研、专业实习等，要积极关注学校发布的通知和招募信息，主动参与这些项目。第二，学校的实习指导办公室或就业指导中心往往会提供企业实习机会，这些实习通常具备很强的专业相关性，能够让你亲身体验专业工作的流程和环境。第三，每个院系都有与专业相关的社团或组织，参与它们组织的实践活动，这不仅可以拓宽你的交际圈子，还能让你更深入地了解专业的实际应用和前沿动态。第四，你还可以和专业老师保持积极的联系，主动参与老师的科研项目，通过实际操作和数据分析来深入了解专业领域的研究方法和成果。

2.7.3 不断反思实践经历

要反思自己在活动中的表现和感受，总结经验教训，这将有助于你发现自己的不足之处并针对性地进行改进。同时，要时刻保持虚心学习的心态，多和其他同学、老师或从业人士交流，分享实践经验和心得体会，这不仅可以开阔你的专业视野，还能让你从他人的经验中学习到更多。通过实践活动，你会不断发现自己的不足之处，这是不断提升自己的专业知识和技能的好机会，也可能会对自己的职业规划产生新的认识和思考。因此，你需要根据自己的实践经验和兴趣爱好来调整职业规划，明确自己的职业发展方向和目标。

练一练

根据以上建议和步骤，运用实践法探索专业，并完成下列表格（见表 2-4）。

表 2-4 实践法专业探索表

明确实践探索的具体目标	专业的实际应用、验证理论知识的正确性、提升专业技能、发现个人兴趣等方面：
参与实践（简要描述实习实践主要内容、具体行动、取得成果等方面）	实践项目（社会调研、暑期社会实践等）：
	岗位实习：
	社团组织的实践活动：
实践反思及心得	参与实践活动的心得及未来改进的方向：

2.8 总结专业探索成果

通过以上几种方法对专业进行探索之后，相信你对自己心仪专业的认识和理解已经发生变化。



练一练

根据上面的内容和自身经历，总结专业探索成果，并完成下面的表格（见表 2-5）。

表 2-5 专业探索总结表

专业探索记录	专业基本信息：
	通过资料查阅法获得了哪些重要的专业信息？主要收获是什么？
	通过访谈法访谈了哪些人物？启发是什么？
	运用实践法展开了哪方面的探索？有哪些新的认知和体会？
专业探索感悟	在专业探索之前，你对目标专业有怎样的认识？
	通过系统的专业探索后，现在你有何新的理解？
	这个专业是否还是你心仪的专业？为什么？
	如果这个专业不是你最想要学习的专业，那你最心仪的是什么专业？为什么？