

职业规划

——做一名优秀大学教职员

教师发展中心 四川大学锦江学院

2025-11

三个建筑工人的故事

- 三个工人在砌一堵墙。
- 有人过来问：“你们在干什么？”
- 第一个人没好气地说：“没看见吗？砌墙。”
- 第二个人抬头笑了笑，说：“我们在盖一幢高楼。”
- 第三个人边干边哼着歌曲，他的笑容很灿烂：“我们正在建设一个城市。”
- 十年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画蓝图，他成了工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。

你是如何看待
你的工作？如
何让你做的事
情赋有意义？



主要内容

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



你为什么选择在大学工作？

学术界和工业界的比较（一位青年学者的视角）：

1. 地点灵活性：工业界
2. 时间灵活性：学术界
3. 私人空间：学术界
4. 薪水：工业界
5. 同事情谊：工业界
6. 外界认可：学术界
7. 工作有助于职业发展的直接程度：工业界
8. 工作转化为影响力的直接程度：工业界
9. 可控感：学术界
10. 独立性：学术界

可能的理由：

- ✓ 工作单纯、稳定；
- ✓ 有寒暑假；
- ✓ 工作压力小，不用加班；
- ✓ 。。。。。

- ✓ 个人成长，成为优秀的人；
- ✓ 服务社会，推动社会的进步；
- ✓ 关爱下一代，培养人才；



让自己喜欢大学工作！

如果你喜欢自己所做的工作，在你的生命中，就不需要花时间去“工作”，工作成为你生命的一部分。

**青年人应该有职业规划，不是决定你将来做什么，
而是决定你现在应该做什么！**

你的主要工作就只是学校对你的考核吗？
你应该做什么样的人？过什么样的生活？

如何成为优秀的大学教职员？



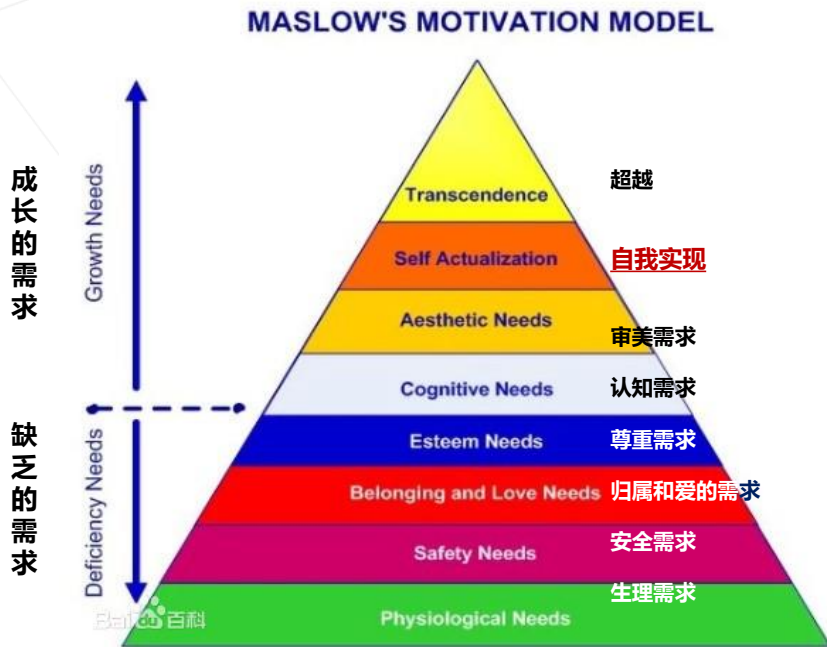
- ✓ **个人品行**：健全的人格和道德修养，良好的教育背景、工作经历，具有良好工作效果和丰富的工作经验；
- ✓ **工作能力**：能覆盖专业的所有领域，有能力指导学生专业的发展，能评估和持续改进工作、工作目标和学生的产出；
- ✓ **社交能力**：适应各层面的业务交流、学生指导和咨询、大学服务活动、与行政、教师、学生的交流、参与职业活动；
- ✓ **研究能力**：有对开展更有效工作的热情；
- ✓ **职业能力**：具有较高的职业素养、业务水平；

大学教职员不是普通的职业，
区别于其他任何工作！

如何说服自己投入工作？

- 业务工作与个人成长（如何兼顾？）
- 工作与生活（如何平衡？）
- 利益与意义（如何选择？）
- 欲望与能力（如何实现财务自由？）
- 职业道德与学术评价（如何掌握标准？）
- 物质与精神（如何看待和追求？）

教育是一门艺术，一种具有创造性的工作；
大学工作训练人的思维能力、语言表达能力、
组织能力和判断力；



主要内容

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



自我探索：我是谁？

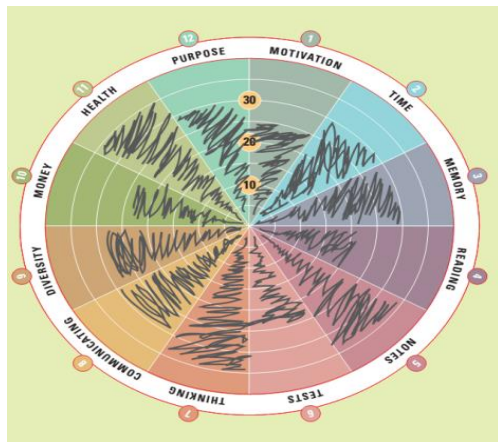
- 认识世界从自我认知开始，认识真实的自我，使你对自己更有信心；
- 当你知道自己的能力和优势时，你会知道自己可以做什么；
- 当你知道自己需要提升的方面时，你就会努力去寻找改变自己的方案；

你的信心来自自我认知，
你的进步从改变开始，
做一位成长型的大学教职员！



发现你在12个方面的能力

1. 动力, 做事情的动力 ;
2. 时间, 时间管理能力 ;
3. 记忆, 记忆能力 ;
4. 阅读, 阅读能力 ;
5. 笔记, 做笔记的能力 ;
6. 考试, 应试能力 ;
7. 思考, 审辨式思维能力 ;
8. 交流, 沟通与交流能力 ;
9. 多样性, 适应能力 ;
10. 理财, 财务管理能力 ;
11. 健康, 身、心健康状态 ;
12. 目的, 做事情的目的性 ;



作为一名大学工作者，需要有以下的能力：
动力、阅读、思考、交流、多样性、健康等。

你知道自己的能力吗？

发现你的智力水平

- 聪明和高智商是一回事吗？高智商就一定能干吗？ 心理学家说“不一定！”
- 每个人都有智力，但拥有的程度不同；
- **智力可以通过学习获得，使你变得更聪明！**

1. **口语/语言** 喜欢写作书信、故事、文章；善于做笔记；喜欢阅读、讲故事和听他人说话；
2. **数学/逻辑** 喜欢拼图游戏；喜欢数学和自然科学课程；喜欢知道事情是怎样的？为什么？
3. **视觉/空间** 会通过图例来说明一个问题；觉得地图和示意图更容易看懂；喜欢阅读有示意图的书籍。
4. **身体/动觉** 喜欢体育锻炼；不会长时间静坐；喜欢动手做事情；说话时带很多手势。
5. **音乐/节奏** 容易踏出音乐的节奏；会弹奏一种乐器；听音乐能帮助集中精力，提高效率。
6. **内省** 喜欢写日记和静静地思考；常常思考未来；更喜欢单干；在开始行动前，会先花时间思考。
7. **外向** 更喜欢团队工作；有很多朋友，喜欢社交；更喜欢倾听和交流；有很强的领导力。
8. **自然** 喜欢收集自然标本；喜欢在户外活动；身处大自然总能产生灵感；喜欢阅读与自然有关的书籍和杂志。

发现你的学习能力

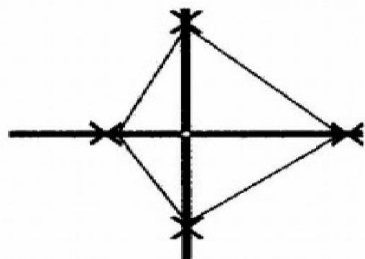
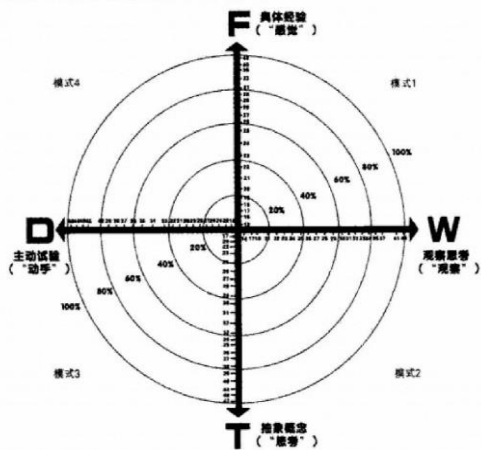


图4 “风筝”图

1. 学习模式一：具体经历-反思观察—丰富的想象力，能够理解他人，善于识别问题，喜欢头脑风暴；
2. 学习模式二：抽象认知-反思观察—善于规划，创建模式，定义问题，发展理论；
3. 学习模式三：抽象认知-主动实验—善于问题的解决、决策、演绎推理、定义问题；
4. 学习模式四：具体经历-主动实验—能够做事情，有领导力，敢于承担风险；

作为大学教师——一名学习能力强的人，

应该具备这四种学习模式！

你具备哪些学习模式呢？

规划你的人生目标

优雅生活

终身运动

解决问题

承担责任



➤ 人生目标：

你想成为一个什么样的人，过什么样的生活？

➤ 有了人生大目标，做决定才不难；

- 当你决定到北京旅行了，定机票和酒店就是很明确的事情；

➤ 人生目标能让你的职业规划变得简单而有力量；

- “我要成为一名优秀的教师（辅导员、职员）！”，你一定知道应该做什么、不应该做什么；

➤ 为了既定的人生目标，你不会太在意一切现实的利益；

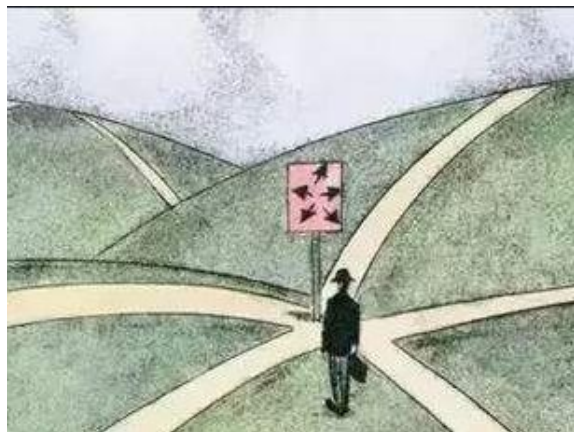
➤ 人生目标是你的动力，鼓励你努力奋斗，你因此会有所作为，最终获得成就。

人生目标的选择之一

- 大多数人生选择无外乎以下三类：

- (1) 增加物质财富（我们所拥有的）；
- (2) 提高个人的能力（我们所做的）；
- (3) 成为某一种人（我们是什么人）。

- 许多人把一生的时间贡献给了前两者，对他们来说，关键在于拥有什么；
- 追求“拥有更多”，更多的金钱、住房、汽车、关系、学历等；
- 通过“拥有什么”来定义自己是什么，最终失去自我。



人生目标选择之二

- 另外有一些人，除了为“拥有”而活以外，也为“存在”而活；
- 他们认为人生的价值关键在于他们是什么；
- 他们致力于努力工作和做好每件事情；
- 通过自己的工作成效和在集体中的贡献，来定义自己是什么，实现自我；
- 因为自己的工作成效和对社会的贡献，获得应有的丰厚回报。



分阶段规划你的人生目标

- 短期目标（0.5~2年）：适应和胜任工作，有所改变、提升能力，在业务上进步；
- 中期目标（3~5年）：在业务工作上有所突破，晋升职位，成为骨干；
- 长期目标（6~10年）：
 - ✓ 进一步的进修、提升，获得更多的资历、学历等；
 - ✓ 向教学、学术、行政、管理方面发展，成为业务的高级人才；

- ✓ To Be 成为优秀的大学教职员；
- ✓ To Do 教学、科研、行政、管理、公共服务；
- ✓ To Have 职业成就、发展机会、社会回报；

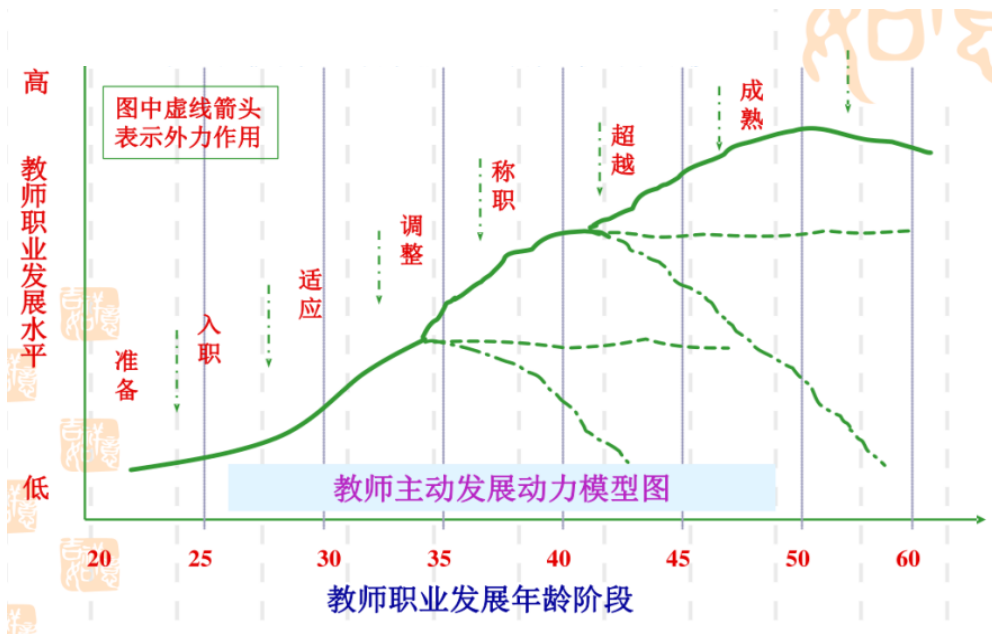
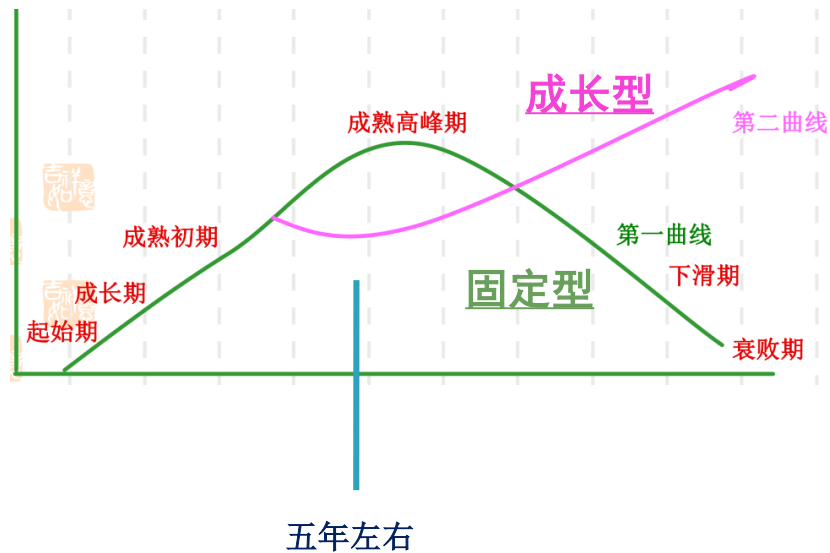


主要内容

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



大学教职员生命周期曲线



教师职业生涯发展的三条道路

三种道路的整合，
即构成职业生涯变
动的三维结构。

纵向发展

沿着职称或行政职位发展：
讲师、副教授、教授；教
研室主任、副院长、院长。

教师职
业生涯

在教学和科研领域发展：专
业负责人，专业核心课程负
责人，科研团队负责人。

跨专业、部门发展：交叉学科
人才培养，校级职能部门。

横向发展

向核心方向发展

辅导员职业生涯发展的三条道路

三种道路的整合，
即构成职业生涯变
动的三维结构。

纵向发展

沿着组织的层级系列，
个人职位等级由低级
向高级提升。

**辅导员职
业生涯**

跨领域、部门发展：进入教师、
行政队伍；到学校职能部门工作。

横向发展

向核心方向发展

在学生工作核心领域发展：学
工处、团委、三创中心、心里
咨询、思政教师等。

行政人员职业生涯发展的三条道路

纵向发展

沿着组织的层级系列，
个人职位等级由低级
向高级提升。

三种道路的整合，
即构成职业生涯变
动的三维结构。

行政人员 职业生涯

在业务工作核心领域发展：教
务、财务、人力资源、信室处、
招就处等。

横向发展

跨职能部门的调动、在同一
层次不同职务之间的调动。

向核心方向发展



五个问题的归零思考模式

- ① 我是谁？
- ② 我想干什么？
- ③ 我能干什么？
- ④ 环境支持或允许我干什么？
- ⑤ 我最终的职业目标是什么？

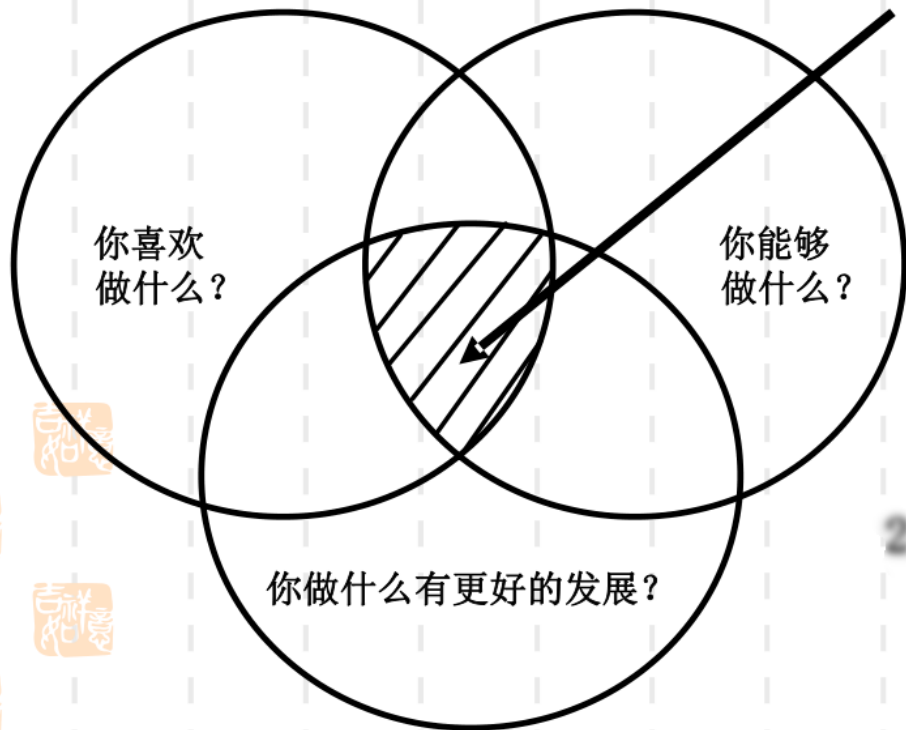
如何选择你的大学工作重点？

大学的工作：

- ✓ 教学工作；
- ✓ 科研工作；
- ✓ 学生工作；
- ✓ 行政工作；
- ✓ 管理工作；
- ✓ 服务工作；

职业规划的三圈理论

- 你可以画三个圈：
- ①你喜欢做什么？
- ②你能够做什么？
- ③你做什么有更好的发展？



职业规划的SWOT分析法

内部——个人因素

S (Strength) 优势:
你具有的优势是什么?

利用优势和机会组合

W (Weakness) 劣势:
你最不擅长的东西是什么?

改进劣势和机会组合

O (Opportunity) 机会:
你最有可能的机会是什么?

消除劣势和危机组合

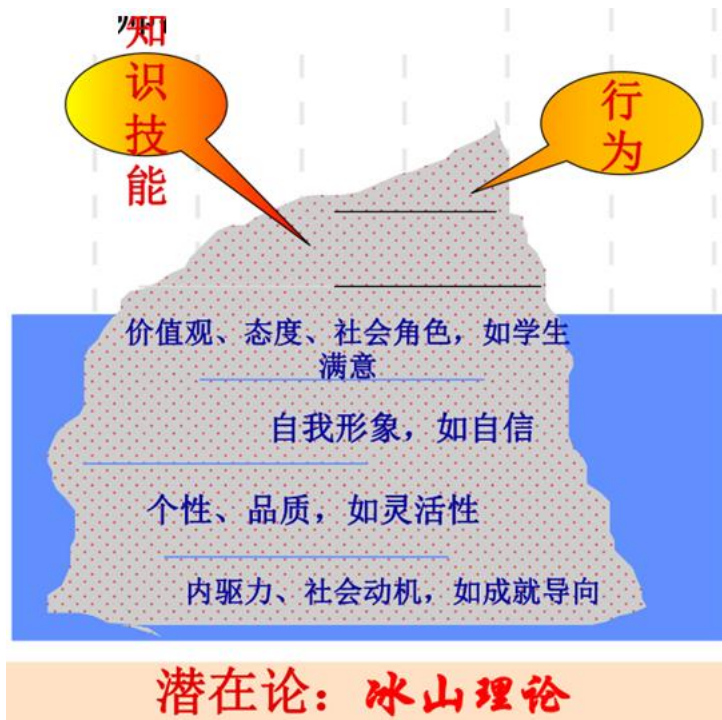
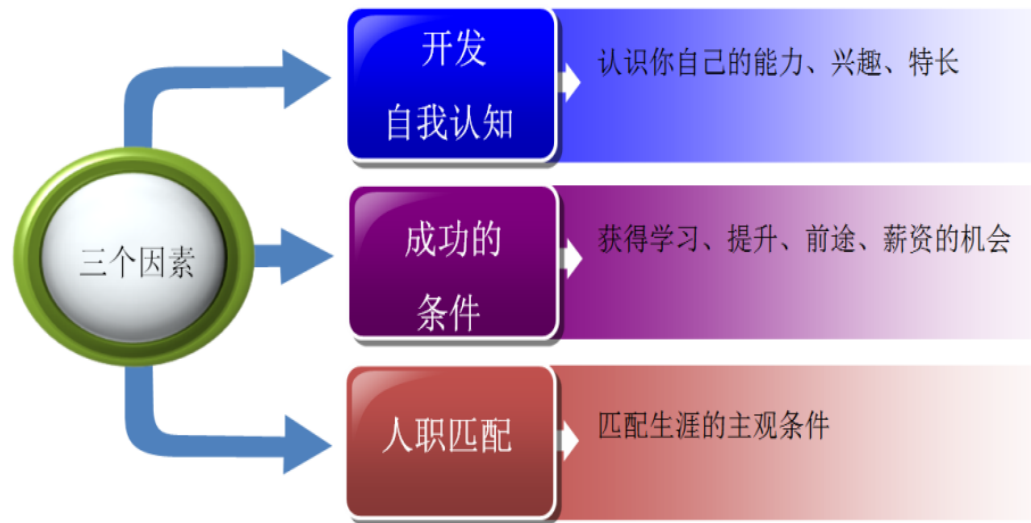
T (Threats) 威胁:
你所面临的威胁是什么?

监视优势和危机组合

外部——环境因素

职业规划的人职匹配与冰山理论

人职匹配的理论



问题：是否存在一份轻松、赚钱的工作？

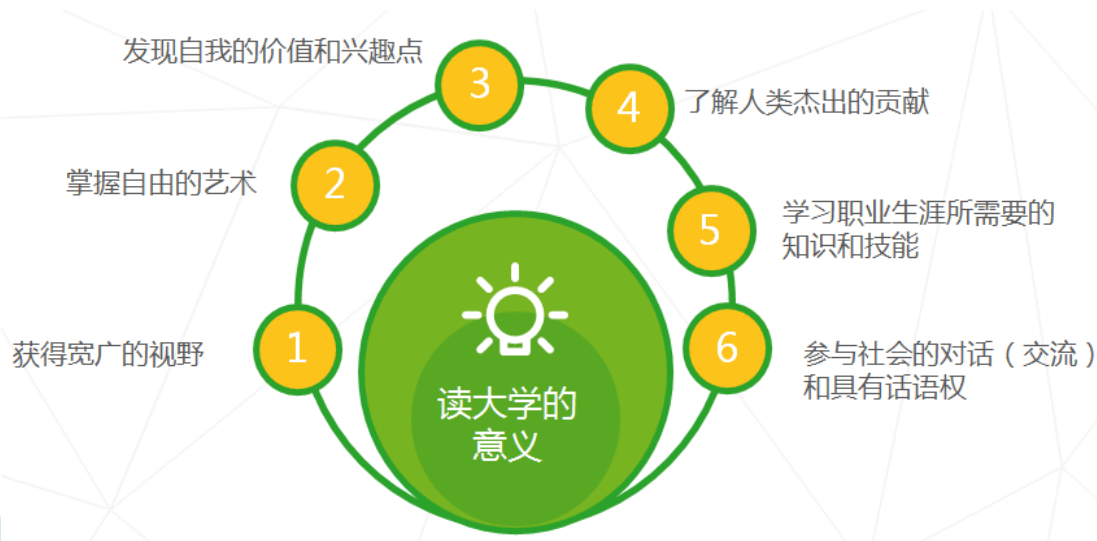
主要内容

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



理解高等教育的内涵

- 学生接受高等教育对他的一生有重要的价值和意义；
- 读大学不是为了拿文凭、找工作，也不是为了升官、发财，而是为了提升个人品格和生活质量，成为对社会有贡献的优秀人才，拥有丰富而有意义的人生。



大学成就学生的才能和价值

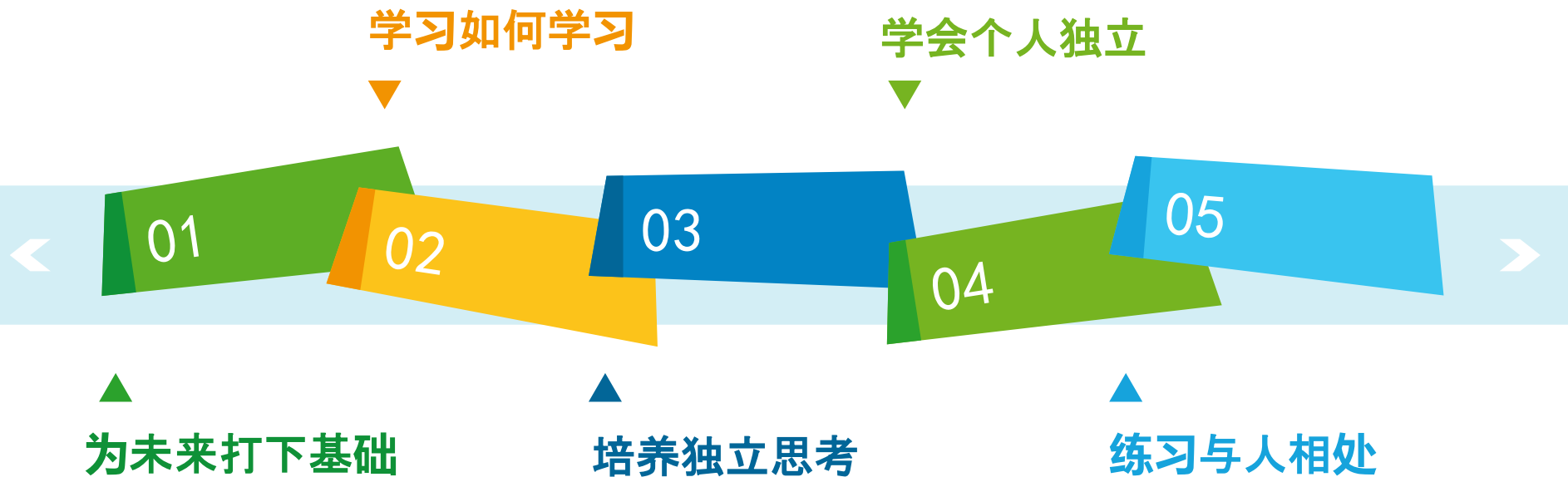
大学将赋予学生足够的时间去思考怎样的一生才是有意义的，将有机会认识世界，树立人生观和价值观，以及人生目标。

让学生有机会了解人类的精华，接触到很多优秀的人才，成为有见识的人。

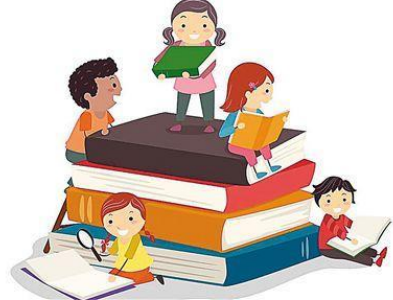
大学将培养学生的倾听、包容、坚持、合作、自律的能力，学习生存的技能 and 享受生活的能力，学会做人和做事，成为受人欢迎的、有才能的人。

学生有机会展示自己的才能，用实践去检验大胆、新奇、甚至疯狂的设想，大学是筑成梦想的地方。

大学培养学生终生学习的能力



教学生涯起步：一门课程的诞生



1. **课程的选择**：必修课、选修课？结合科研领域知识？可持续的课程？新课？
2. **调研工作**：掌握目前本课程的优质资源，包括标准、教材、网站、课件、实践等；
3. **课程教学的初步方案**：涵盖知识、技能、能力三方面，从少到多，从简到繁，设计教学大纲、准备教学资源（MOOC课程、课件、实例、实验、教参资料等）；
4. **课程实践**：第一次授课实践，你是教学的组织者，用好助教、学生，让学生参与你的教学，甚至参与你的科研；
5. **课程持续改进**：用心探索和实践，保持与学生的有效沟通，设计可选方案，及时发现问题和改进教学；
6. **进入课程的成熟期**：课程教学迭代三次以后基本成熟，课程内容模块化，划分不变知识和可变知识，实时更新可变知识模块（至少每3年更新一次）；

辅导员工作的内涵



作为一名学生，你希望有一位什么样的辅导员？

- ✓ 不仅是思政教师，最大的责任是帮助学生的大学生成功！
- ✓ 学生家长的替代者；
- ✓ 学生大学学习的帮助者；
- ✓ 学生问题的解决者；
- ✓ 学生与教师、行政、管理等沟通的桥梁；
- ✓ 学生生涯规划、大学生活的引导者；
- ✓ ○ ○ ○ ○ ○ ○

一名优秀的辅导员，需要有博爱之心、学习能力、宽广的见识、领导力、问题解决能力！

给行政人员的工作建议

大学行政岗位是为师生提供服务的工作：

- ✓ 加强服务意识，成就他人，就是成就自我；
- ✓ 业精于勤，诚实做人，踏实做事，减少差错；
- ✓ 训练与同事、师生、领导的沟通、交流能力；
- ✓ 不断提升业务能力，积累工作经验，成为领域的专家；
- ✓ 工作中勤于思考、勇于创新，做与众不同的事情。

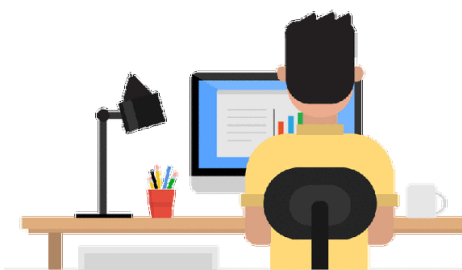


主要内容

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



终身学习的意义



教育和练习可以带来智力上的根本改变！

- ✓ 杰出的精神学家吉尔伯特·戈特利布（Gilbert Gottlieb）认为：在我们的发展的过程中，基因和环境不仅仅是相互协作的关系，基因更需要环境的帮助来更好地运作。

人类在学习和大脑发展方面，比我们想象的更有潜力！

- ✓ 当代智力研究领域的权威罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg）认为：人类的某项专长“并不是固定的先天能力决定的，而是通过有目的的锻炼获得的。”

研究显示：

- ✓ 你所采取的思维模式和观点，会对你的行为和生活方式产生深远影响；
- ✓ 思维模式和观点可以决定你能否成为你想成为的人，以及你能否做好你想做的事情；

人的两种思维模式

固定思维模式:

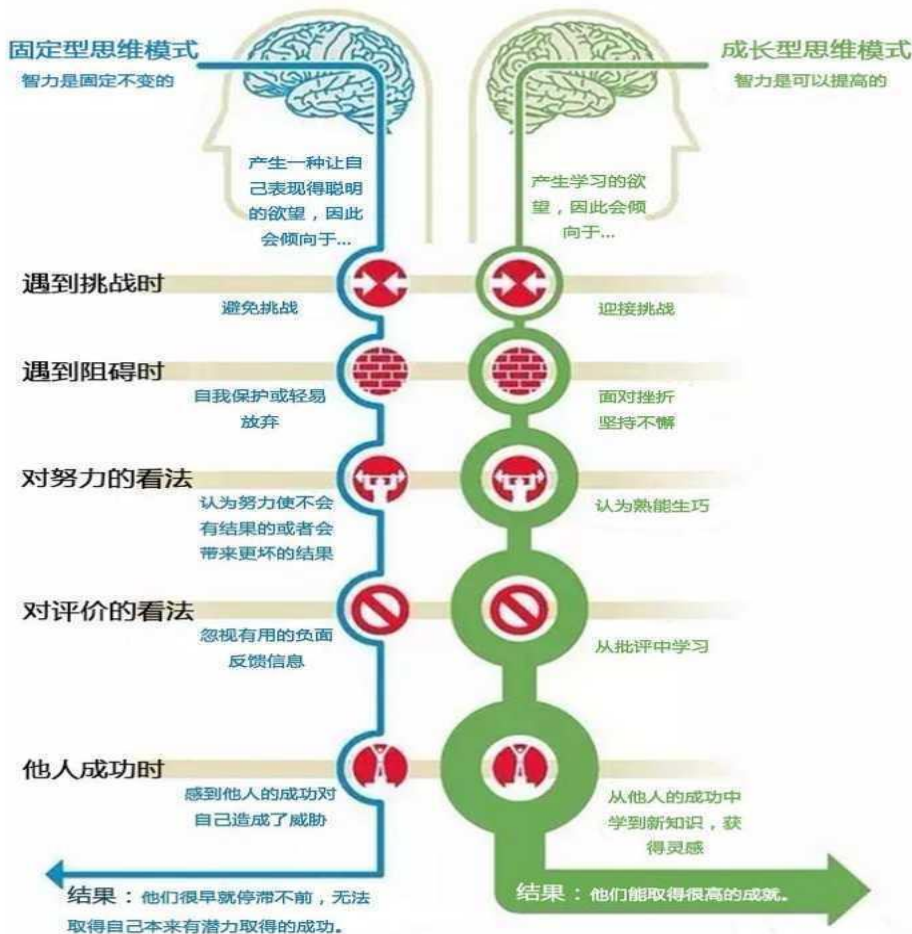
- ✓ 相信自己的才能是一成不变的，会使你急于一遍遍地证明自己的能力；
- ✓ 时刻都需要对自己的智力、个性以及特征进行证明；
- ✓ 时刻都在接受评估：我会成功还是失败？我看上去是聪明还是愚蠢？我是会被接受还是被拒绝？我看上去像是个成功者还是失败者？

成长型思维模式:

- ✓ 基本能力是可以通过努力来培养的，即使在先天的才能、资质、兴趣、性情方面有不同，但都可以通过努力和个人经历来改变和成长；
- ✓ 人类真正的潜能是未知的（也是不可知的），人类在经过多年的热情、奋斗、以及训练后，能够取得什么样的成就，是无法预知的；

来源：《终身成长：重新定义成功的思维模式》

两种思维模式对比



你具有固定思维模式吗？

1. 认为智力是固定不变的，天赋是天生的，不可改变，有让自己表现得聪明的欲望；
2. 遇到挑战时，会逃避、避免挑战；
3. 遇到阻碍时，自我保护或者轻易放弃；
4. 对努力的看法是不会有结果的，或者会带来更坏的结果；
5. 对批评的看法是忽视有用的负面反馈信息；
6. 他人成功时，感到他人的成功对自己造成了威胁；

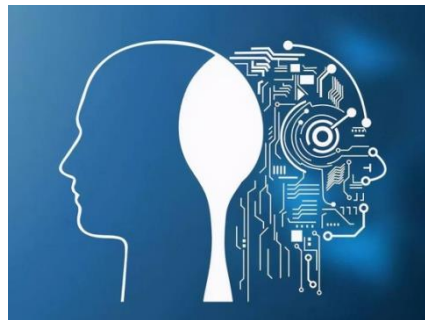


固定思维模式的人容易放弃，无法取得本来有潜能取得的成就。

你具有成长型思维模式吗？

1. 智力是可以提高，不是天生的，经常有学习的欲望；
2. 遇到挑战时，迎接挑战，不会轻易放弃；
3. 遇到阻碍时，面对挫折，坚持不懈，迎难而上；
4. 对努力的看法是孰能生巧，一切可靠努力得到；
5. 对批评的看法是从批评中学习，虚心接受，从失败中吸取教训；
6. 他人成功时，从他人的成功中学到新知，获得灵感；

成长型思维模式的人会不断发掘自身的潜能，总会取得很高的成就。



成为终身学习的“好学者”！

- 杰出的社会学家本杰明·巴伯（Benjamin Barber）曾经说：“我不会将世界两分成弱和强，或者成功和失败……我会将世界分成好学者和不好学者。”

究竟是什么把一部分人变成了不好学者？是固定型的思维模式！

- 具有固定型思维模式的人，希望能够确保自己的成功，认为聪明的人应该永远是成功的；
- 具有成长型思维模式的人，成功意味着拓展自己的能力范畴，意味着变得越来越聪明；
- 成长型思维模式的学生相信成功的关键是学习，他们抓住了机会；但是固定型思维模式的学生不想暴露自己的不足，将自己变成了不爱学习的人（避免失败）。



选择你的思维模式

固定思维的人



我已经很满足了，
我做得足够好了，已
经达到我的上限了

成长思维的人



没有最好只有更好，也许再努
力一些，我就能再提高一点儿。

思维模式其实是一种强有力的信念，是你意志的一部分，你是可以改变的；

为什么有些人专注于证明自己的能力，而有些人却不在乎这一点，仅仅是热衷于学习？

- 一种人认为能力是固定的， 需要被证明（固定思维模式）；
- 另一种人则认为能力是可以改变的， 是可以通过学习来培养的（成长型思维模式）；

进入一种思维模式， 就如同进入一个新世界：

- 在个人能力固定的世界里， 成功需要你证明自己的聪明和天赋， 证明你自己的价值；遇到挫折意味着失败 ；努力是一件坏事 ；
- 在个人能力可以改变的世界里， 成功需要你提高自己， 去学习新知识， 发展自己的才能；没有完全发挥自己的潜能， 才意味着失败；努力可以让你变得更聪明， 更有才能；

从固定思维到成长型思维

当你发现自己是固定思维模式占主导地位的时候，也不必担心，这些是可以改变的，需要一个过程：

1. **接受**，接受自己的固定思维模式的存在；
2. **观察**，明确是什么激发了自己的固定思维模式；
3. **命名**，时刻提醒自己它的存在，然后时刻告诉自己不让它占主导地位；
4. **教育**，要慢慢地接受挑战，不要放弃，慢慢转化为成长型思维模式；
5. **设定成长型目标**，一个可以让你成长的目标，比如学一门语言、一种技能、写作等，然后问自己‘何时何地何种方式开始实行这个计划’；遇到挫折时，继续问自己‘何时何地何种方式开始实行这个计划’；要不断保持成长，当自己做到这个计划后，还要问自己‘我还要做些什么？’



主要内容回顾

1. 引言
2. 探索自我和人生目标
3. 职业生涯规划策略
4. 成为优秀的大学工作者
5. 终身学习和成长



结束语



1. 人生需要规划，目标明确才能专注、有成就；
2. 教书育人是大学教职员的职业道德底线；
3. 工作与个人成长相辅相成，将二者结合，更有利于职业发展；
4. 如何工作都没有“银弹”、“捷径”，一分耕耘一分收获。

成为一名优秀的大学工作者，做优秀教职员的工作，你将拥有未来！