分享会

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

我是马院2017级校友，那年刚来学校的时候就被这里彩云之南的气候和满目的“绿”意给吸引了，在马院学习生活的那几年，是我珍贵的回忆，这次，能回来参加校友的分享会，我的心里非常激动。

我曾经在川师大文理学院的招生就业处工作过几年，当时所涉及的就业工作就是每年两次大型双选会的推进，主要是与省教育厅就业指导中心、省人力资源与社会保障厅，以及企事业单位、央国企的对接和邀请，以确保就业工作的顺利推进，做的是一个执行层面的基础性工作。

我现在在新媒体领域做运营管理，主要是推动一些礼赞片、纪录片、宣传片、文旅微短剧、ai动画视频的拍摄制作。所以我找客户找工作的经历比较丰富，正好可以从执行层面分享一些我对职业生涯规划的几点体会

下面我将分享四点关于职业生涯规划的体会

1. 职业生涯规划基本逻辑-职业规划新思维
2. 现阶段就业形势
3. 我们专业的职业规划定位
4. 破局
5. **职业生涯规划基本逻辑-职业规划新思维**

我所理解的职业生涯规划应该是一个贯穿一生的动态体系，需要在每个阶段根据自我认知、环境变化和目标调整进行优化。就像我们常说的“荷花效应”一样厚积薄发。荷花效应就是说荷花开放的时候，每天开花的数量是前一天的一倍，如果10天开满一个池塘，那在第9天他只能开满池塘的一半。又像是“竹子效应”那样，竹子效应讲的是竹子在最初的三四年，根本没有什么看得见的生长，一直在土壤里打转，而第五年却开始破土而出，仅用6周就长到15米的高度。在前几年的时间里，竹子并不是所有的精力都用来发芽，而是花大部分的时间和能力在“扎根”这件事情上。

所以我理解的职业生涯规划也应该是一个像这样完整长期的一个体系的，就像“本+硕+博+终生”职业生涯规划的一个体系，现在更有前沿技术的赋能，我们可以更科学、更高效地完成从毕业生到终生的职业规划，实现厚积薄发，最终达实现职业目标。无论是荷花效应的指数增长，还是竹子效应的扎根突破，都提醒我们：成功需要耐心、需要坚持和持续的努力。

所以我觉得：“选出重要的，然后坚持不懈”，就尤其重要。

其中在我们人生的每个阶段都会有很多的外部因素会影响我们，在我们成长路上增设新的绊脚石，虽然会出现很多意想不到的挑战和困难，但同时也在丰富我们的选择，优化我们的职业目标。

就像现在闹得沸沸扬扬的八省联考的新高考改革，提倡院校专业组或专业院校组的志愿填报模式，这就要求同学们在高中阶段就要开始全面规划自己的专业选择，逐步明确未来可能从事的岗位，并以此为基础规划自己的职业目标。心理学家马克斯韦尔·莫尔兹研究表明，21天可以让我们适应一个新的习惯。那5年的坚持会怎么样，拿张雪峰的口吻来表达：5年的坚持足以让你在某个领域达到精通水平，根据“一万小时定律”甚至可以让人成为某个领域的专家，那还需要找工作吗，不需要——都是工作来找你。

所以我认为有一个中长期的职业生涯规划特别重要。

那怎么来做一个中长期的职业生涯规划内容呢，这里我们就要谈到职业规划思维。传统的职业规划思维主要是从“自我探索”出发，从“知己”到“知彼”，

知己就是解决：

我是谁、我会什么、我能做什么、我可能喜欢什么、我可能想要什么的问题。

而知彼就是融入了环境：

在这个环境里，我的位子在哪里

在这个环境里，我的价值在哪里

在这个环境里，有什么是我能做的

我的兴趣和这个环境的需求有关吗

在这个环境里，我能获得什么

而我们新一代的职业规划思维，则是从“知彼”到“知己”。

新一代的知彼就是：

现在是什么环境？这个环境需要什么？这个环境能怎么改变？这个环境会怎么发展？这个环境有什么机会？

新一代的“知己”是：

我决定我的角色，我决定我存在的价值，我如何能改变这个环境，我如何准备我自己，我如何抓住我的机会。

这个是我们要思考的基于逻辑层面的职业生涯规划关系问题。

二、现阶段就业形势

1、经济增速放缓，就业岗位减少

从宏观经济环境和就业市场的整体趋势来说，25预计经济增速保持在5%左右，经济增长的动力将主要依赖于创新与消费，现阶段相关单位出台的很多政策比如国家财政补贴、汽车以旧换新补贴等来刺激消费拉动内需循环尽可能减少传统制造业和劳动密集型工业的失业率。

2、应届毕业生创历史新高

2025年毕业生预计将达到1222万人，再创历史新高，这一趋势反映了近年来高校毕业生人数的持续增长，从而导致就业压力加剧，竞争更加激烈，对就业市场带来了新的挑战和机遇。同时行业需求变化也比较大，传统行业可以面临人才过剩，而新兴行业却是需要大量专业人才。还有就是地域，不同地区的就业形势存在差异，现在就是比历史积累了，经济发达地区会有更多就业机会。2025年国家转移支付财政预算总额超10万亿元，其中四川目前获得的预算约6000亿元，位居全国各省之首。随着后续的进一步分配，四川的总额有望突破2万亿元。在这样的大环境下，成都作为西南地区的经济、文化、科技中心，展现出前所未有的发展活力与潜力。我们热忱欢迎马院的同学们来到成都，在这片充满机遇的土地上追逐梦想、成就事业。我们校友会四川分会将因你们的加入而更加壮大。

1. AI人工智能逐步替代低技能岗位

AI技术的飞速发展，许多低技能岗位正面临被替代的风险。基础翻译、传统会计、客服、司机、记者、收银员等岗位正在逐步减少，甚至可能消失。这些岗位的共同特点是重复性强、标准化程度高，而AI在这些领域已经展现出惊人的效率和精准度。

1. 新兴机会

但同时人工智能的飞速发展也给我们带来了新的机遇，AI正在催生大量新兴职业。像人工智能工程师、数据科学家、生物科技专家、新能源工程师等岗位需求激增，成为未来就业市场的热门选择。此外，创意产业如短视频编导、高级动漫设计师，以及养老服务、健康管理等领域，也因人类的创造力和情感价值而不可替代。

面对这样的变化，我们需要调整自己的职业策略。避免进入高替代性领域，强化“元能力”——批判性思维、跨学科学习能力，同时关注新兴交叉领域，如量子计算、脑机接口等。

未来的职业市场将是“人机协作”的时代。人类的独特优势在于创造力、情感价值和战略决策。只要我们不断学习、适应变化，就一定能在这个快速发展的时代找到属于自己的位置！

三、我们所学专业的职业规划建议

1、马克思主义理论相关专业

就业方向：高校、党政机关、企事业宣传口、教育培训机构

就业利好：高校思政教师岗位增加、新媒体环境下宣传口需求变化、企事业党建岗位需求稳定、政策支持。

职业规划建议：继续提升专业能力，制定中长期职业目标；拓宽就业渠道，关注高校、党政机关、企事业单位招聘信息；适应新媒体环境，丰富新媒体运营能力和内容创作技能，提升在新媒体环境下的竞争力。

2、农业科技组织与服务专业

就业方向：涉农企业、合作社、农业管理部门、农业科技推广

就业前景：随着智慧农业、农业电商等新兴领域的发展，智慧农业技术的推广和应用需要大量专业人才，同时经济类农作物的智慧种养植也有很大的发展空间。

职业规划建议：智慧农业的相关工作是一个长期且有前景的选择。近年来，经济类农作物的种养植岗位收入可观，但需要具备扎实的专业知识和实践技能。所以如果以后是要从事本专业相关工作，重要的就是了解行业动态和应对市场变化，持续关注农业科技的最新发展，不断学习和更新知识，以适应行业的快速发展和变化。

**四、破局**

我建议的职业规划应聚焦于两大核心要素，一是制定中长期稳定的职业规划，这是职业发展的基石，旨在确保基本的生存需求得到满足。二是要打造个人可自主掌控的工作资源，这是职业规划的弹性保障，旨在赋予职业选择的自主性，以灵活应对就业市场的波动和行业变迁。这种双轨运行模式，不仅能够保障职业发展的稳定性，更能为个人在复杂多变的职业环境中赢得更多选择权和发展机遇。

要做好以上两个方面，有四点建议：

做好自我评估，看自己最适合做什么

进一步提升自己的专业领域，整理行业资源

扩大朋友圈

轻资产创业

以上就是我的分享内容。希望这些思考能够为大家的职业发展带来助益，也期待在马院老师们的带引下，与同学们、与校友们在职业探索的道路上不断前行，实现个人价值与职业理想的完美融合。谢谢大家。