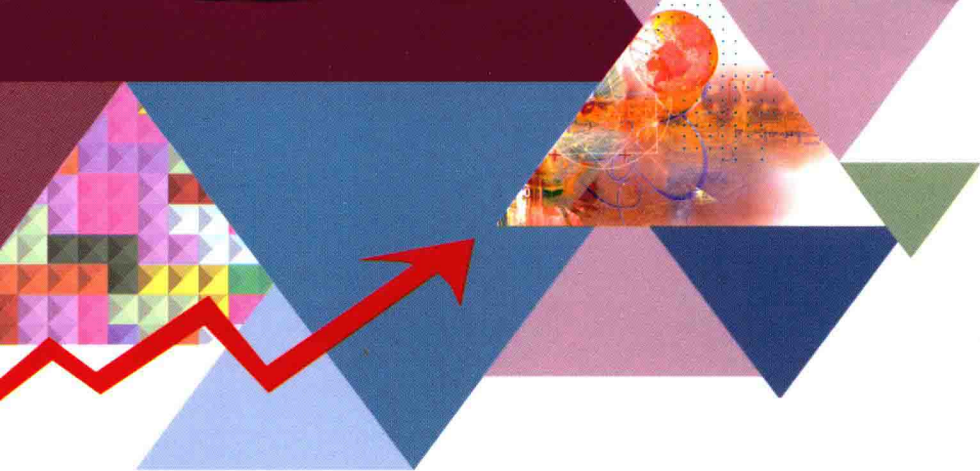




大学生职业发展十步法

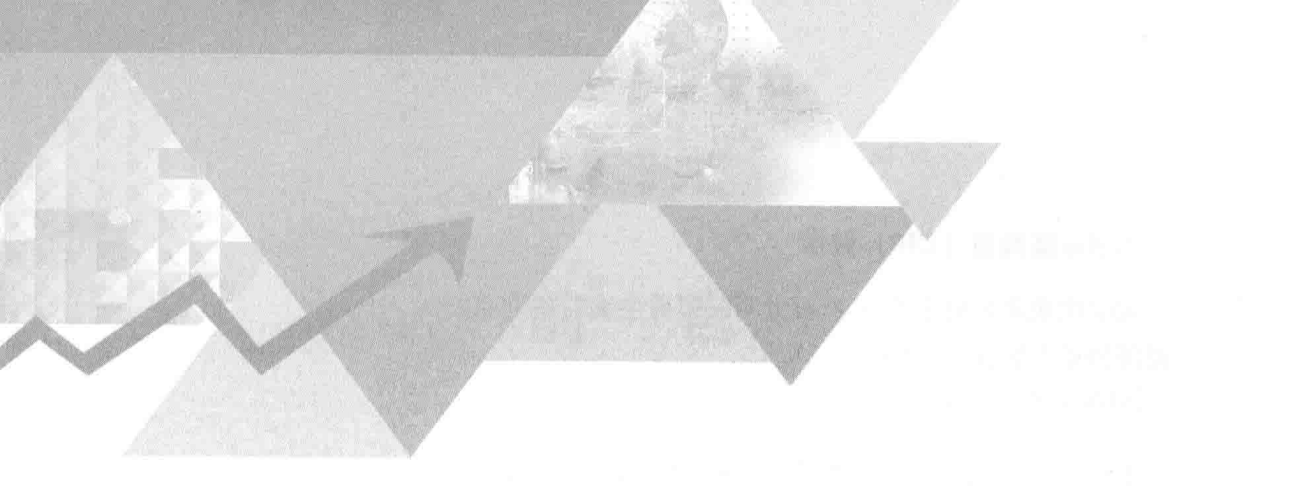
DaXueSheng ZhiYe FaZhan ShiBuFa

主 编 石世明 彭 勇

副主编 周 婷 张广禄



经济科学出版社
Economic Science Press



大学生职业发展十步法

DaXueSheng ZhiYe FaZhan ShiBuFa

主 编 石世明 彭 勇

副主编 周 婷 张广禄



经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展十步法 / 石世明, 彭勇主编. —北京:
经济科学出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5141 - 6577 - 7

I. ①大… II. ①石…②彭… III. ①大学生 - 职业
选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 021876 号

责任编辑: 刘明晖 李 军

责任校对: 王肖楠

版式设计: 齐 杰

责任印制: 王世伟

大学生职业发展十步法

主 编: 石世明 彭 勇

副主编: 周 婷 张广禄

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010 - 88191217 发行部电话: 010 - 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京中科印刷有限公司印装

787 × 1092 16 开 14.5 印张 320000 字

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 6577 - 7 定价: 32.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191502)

(版权所有 翻印必究 举报电话: 010 - 88191586)

电子邮箱: [dbts@ esp. com. cn](mailto:dbts@esp.com.cn))

前言

一个高中毕业生从走进大学的校门开始，他在想什么呢？离开家乡远离父母，开始独立生活了；离开高中压迫式知识学习，开始轻松思考大学可学什么？关于专业，关于综合素质，关于就业与创业？模糊的清晰的重要的不重要的，似乎有很多问题？进入大学反而迷茫了，不知道究竟该怎么做？

我们生活在一个知识创新、科技创新、经济创新和文化创新的时代，“信息技术”、“智能创造”、“产业升级”、“绿色环保”、“互联网+”、“智慧城市”等一系列创新理念正引领我们投入到伟大的变革洪流中，新知识、新技术、新能源和新材料等新的社会需求给大学生成才提出了更高的创新创业要求，我们时时都能听到“大众创业、万众创新”的强音，在急促地敲响我们的心灵，你在准备什么？你准备好了吗？

为了帮助大学生实现有目标的学习，有动力的学习，有成就感的学习，我们提出大学生大学四年要做到三个结合：理想信念教育与服务社会实践相结合、专业学习与职业生涯规划相结合、综合素质培养与职业能力锻炼相结合，让立德树人贯穿大学生学习生活全过程。我们的期待是从人的全面发展角度帮助大学生顺利度过有理想有奋斗有作为的大学，这也就实现了大学对人才的培养目标，这也是写这部书的一个初衷。

本书不是一本教材，只是大学生在职业发展中的引路人，大家可以通过文字走进关于职业、关于创业、关于就业等一切文字背后的心灵世界，这也是他们愿意与大家分享的职业发展的梦想。

为什么要用“十步法”？便于好记或者好坚持，也是我们想抛开刻板的艰涩的枯燥的文字呈现，通过演讲文稿的方式给大家讲如何走好大学生职业发展这“十步”。当大家迈开攀登大学殿堂的阶梯时，带上“大学生职业发展十步法”与专业学习同行，定能在前行中启迪智慧，开启大家的职业发展之路。

目 录

第一步 走进大学，开启职业生涯第一站	1
1.1 定性情	2
1.2 自我	2
1.3 自主	4
1.4 自由	5
1.5 知事理	6
1.6 逐梦想	9
第二步 探索职业生涯规划主要理论	12
2.1 职业生涯规划内涵及意义	13
2.2 职业生涯规划的主要理论	16
第三步 认知职业	31
3.1 职业是什么	33
3.2 职业道德	37
3.3 职业环境	40
3.4 职业的分类	45
3.5 认知职业的渠道	47
第四步 职业规划与实践	49
4.1 敢于梦想：呈现你的生涯愿景	49
4.2 理性分析与抉择职业目标	51
4.3 分解目标与规划发展蓝图	57
4.4 制订行动计划	63
第五步 认识创业环境与提高创业意识	69
5.1 大学生创业的价值和意义	69
5.2 大学生创业精神及培养	74
5.3 创业者的基本素质与培养	76

第六步 创业项目设计与实践	87
6.1 创业项目设计	87
6.2 创业项目实践	97
第七步 发展我的职业	103
7.1 认清就业市场	104
7.2 大学生对工作的希望	109
7.3 推开职业发展之门	111
第八步 求职准备	121
8.1 就业信息的收集	121
8.2 就业信息整理	126
8.3 求职名片——简历	128
第九步 求职技巧与礼仪训练	133
9.1 求职技巧	133
9.2 求职礼仪	147
9.3 模拟训练	152
第十步 求职中学会保护自己	154
10.1 求职中骗财型案例及防骗措施	154
10.2 求职中被抢夺、抢劫型案例及防抢措施	156
10.3 求职中传销型案例及应对措施	158
10.4 签约过程中的侵权案例及安全防范	160
附录	
附录1 自我意识状态小测试	165
附录2 大学四年学业规划范文	167
附录3 霍兰德职业兴趣测量表	169
附录4 职业锚测评问卷	182
附录5 职业规划报告书模板	187
附录6 创业计划书案例模板	206
附录7 求职简历模板	217
参考书目	222
后记	224

第一步 走进大学，开启职业生涯第一站

李大钊曾说过，“人生最有趣的事情，就是送旧迎新，因为人类最高的欲求，是在时时创造新生活”，而走进大学正是与少年的我作别，并开启新的生命历程，书写新的生活篇章。

进入大学后，高中时升学而苦读的压力不复存在，我们倍感轻松；面对全新的大学环境、新认识的老师、同学、室友，我们充满了认识的渴望；丰富多彩的大学活动、五花八门的学生组织吸引着我们跃跃欲试；大量的空闲时间竟让我们不知如何安排；自主的学习模式等待我们去适应……大学的一切既让我们感到欣喜，但也有很多问题令我们苦恼——“我不喜欢自己的专业”，“不清楚将来的出路”、“不知道在大学里怎样提高自我”……

对某大学大一新生的问卷调查表明：到大一下学期时，89.12%的同学已经基本适应了大学生活；64.17%的同学比较喜欢自己所学的专业；75%的同学认为专业有冷热之分；同学们最想在大学里培养人际交往能力、掌握专业理论知识、提高动手实践能力；83.33%的同学将来打算从事与专业相关的工作；49%的同学毕业后打算求职，13.33%的同学打算创业，但同时还有21.67%的同学对未来的出路没有任何打算；55%的同学为了实现自己毕业后的打算在做相应准备或计划；同学们最看重的择业维度依次是个人发展前景、薪酬待遇、与所学专业结合或工作稳定；如果选择自主创业，同学们最担心的是自己创业能力不足、缺乏创业指导、缺乏资金；同学们在大学生活中最关心综合素质的培养、毕业后的出路、学业。

从以上调查结果可以看出，尽管大学生们才大一，但大部分大学生已经开始思考自己的学业、职业及就业问题，并有意识地做相关计划；但同时我们也发现，大学生们对专业、学业、职业、就业、创业等问题的认识还不足，还有近一半的大学生没有做规划的意识。

要适应大学生活，解决大学中遇到的烦恼，我们需要对自己、对大学、对学业、专业、职业、事业等有客观、全面的认识。大学四年在漫漫人生路上只是短短的时光，但这匆匆四年将让我们经历重大的人生转变。在转变中我们逐渐走向成熟，人格趋于稳定，个性更加鲜明，性情得以确定。定性情后对自我会有更客观全面的认识，并不断塑造自我人格，提升自我素质，从而适应社会。更稳定的性情让我们少了一分浮躁，多了一分稳重；少了一些空想，多了一些思考。思考越多，对事物的认识就越深，在不断地思考和学习中，我们变得更为知事理，更睿智，从而能做出更理性的判断、更科学的决策。当我们对专业、学业、职业、事业等概念及其关系间有更深刻的认识后，我们便能

明确自己的发展目标，向着自己的梦想努力，而追逐梦想则始于规划，包括学业规划和职业规划。

1.1 定性情

从社会学的意义上讲，大学是我们进入社会前的准社会阶段。每天在大学里涌现的机遇与挑战、冲突与融合都潜移默化地塑造着我们的社会角色。从身心发展的角度来看，我们正处于青年中期（18~24岁），是走向成熟的关键期。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。对我们而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个身心健康的成年人。

李开复在《给中国学生的第四封信——大学四年应该这么度过》中说：“大学是人生的关键阶段。这是因为，进入大学后你终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。”在大学里，我们将经历无数个第一次，每一次都是一次转变。

1.2 自我

心理学上，“自我”是人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验，就是对自己存在的觉察，它是认识、情感、意志的综合体。自我概念从童年期就开始产生并逐步发展，青少年时期是自我意识发展最快的时期，它使一个人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界。

进入大学以后，大学生们的自我意识发展到了新阶段，正经历着一个特别明显的分化、整合和转化过程。这时，原本“笼统的我”被打破了，出现了两个“我”，一个是处于观察地位的我，即主体的“我”，另一个是处于被观察地位的“我”，即客体的我，出现了“理想我”与“现实我”的分化。这种分化标志着大学生自我意识已开始走向成熟，也是自我意识发展的最重要的过程，正是这种分化过程，促进了大学生思维和行为主体性的形成，从而为客观地评价自己或他人、合理地调节自己的言行奠定了基础。大学生是富于理想的，自我期望值也较高，当他们在认真进行自我观察、自我分析、自我评价时，不情愿地看到理想自我与现实自我之间存在的较大差距，而这种差距又不是一时半刻能消除的，因而产生了自我意识的矛盾。

当代大学生自我意识的矛盾冲突主要表现在以下几个方面：

(1) “理想我”与“现实我”的冲突。大学生对未来充满信心, 抱负水平较高, 成就欲望较强, 但由于生活范围相对狭窄, 社会交往比较单一, 缺乏社会阅历, 对自我认识的参照点较少, 因此, 不能很好地将理想与现实结合起来, 从而使“理想我”与“现实我”之间产生的较大差距。这种差距在给大学生带来苦恼和不满的同时, 也会激发大学生奋发进取的积极性, 但如果这种矛盾与冲突过于强烈, 不能及时加以调适, 则会导致自我意识的分裂, 从而带来一系列心理问题。

(2) 独立意向与依附心理的冲突。上大学后, 大学生们的独立意识迅速发展, 希望能在经济、生活、学习、思想等方面独立, 希望摆脱成人的管束, 自主地处理所遇到的一些问题, 但在心理上又依赖成人, 无法真正做到人格上的独立, 这种独立意向与依附心理的矛盾也一直存在。

(3) 交往需要与自我闭锁的冲突。同学们迫切需要友谊, 渴望理解, 寻求归属和爱。大学生们有强烈的交往需要, 希望能向知心朋友倾吐对人生和生活的看法, 盼望能有人分担痛苦, 分享欢乐。但同时大学生们又存在着自我闭锁的倾向, 许多人往往不愿主动敞开自己的心扉, 而把自己的心灵深藏起来, 在公开场合很少发表个人的真实意见; 在与他人交往时存有较强的戒备心理, 总是有意无意地保持一定距离。正是这种交往需要与自我闭锁的矛盾冲突, 使得不少大学生倍受“孤独”的煎熬。

(4) 自信心与自卑感的冲突。大学生们刚刚考上大学时受到老师、家长、亲朋好友的赞誉, 同辈人的羡慕, 故而优越感和自尊心都很强, 对自己的能力、才华和未来都充满了自信。然而进入大学后, 群英荟萃, 许多大学生发现“山外有山”, 尤其是当学习、文体、社交等方面显露出某些不足时, 有些大学生就会陷入怀疑自己, 否定自己的不良情绪中, 产生自卑心理。在这些大学生的内心深处, 自信心和自卑感常常处于冲突状态。

(5) 追求上进与自我消沉的冲突。许多大学生都有较强的上进心, 希望通过努力实现自身的价值。但在追求上进时, 困难、挫折在所难免, 不少大学生常常出现情绪波动。在困难面前望而生畏, 消极退缩, 虽然退缩但又不甘放弃, 心中依然想追求, 想奋进, 内心极为矛盾, 困惑、烦躁, 不安、焦虑也由此而生。

由于个人的社会背景, 生活经验、智力水平、追求目标等方面的差异, 自我意识的统一途径也有所不同, 但总的来说其统一途径有三个方面: 一是努力改善现实自我, 使之逐渐接近理想自我; 二是修正理想自我中某些不切实际的过高标准, 并改善现实自我, 使两者互相趋近; 三是放弃理想自我而迁就现实自我。大学生自我意识的发展状况既是心理发展和健康状况的集中反映, 也是现阶段大学生心理健康、人格发展的新起点。因此, 要维护和增进心理健康, 大学生们应努力促进自我意识的发展和积极的统一。^①

自我概念的发展不仅与年龄有关, 而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高, 其自我意识就可能越强。从这两点来看, 我们所处的年龄阶段和所具备的文化水准, 决定了我们不再像中学生那样眼光向外, 对外界的事物感兴趣, 急于去了解世界,

^① 诺敏、王斌: 大学生自我意识的发展与培养, 内蒙古师大学报(哲学社会科学版), 2001年第30卷, 第6期, 第83~84页。

把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人。而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我，以及理想的我和现实的我；注意内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。于是我们开始“我要做我自己”。

自我的发展要不断地自我反思、自我监控。为了做更好的自己，我们需要关注自己的成功，将优势积累；反思自己的失误，从失败中学习。每个人身上都有无数的闪光点，重点在于寻找自己的闪光点并将其构成亮丽的人生风景线，同时正视自己的不足并努力改进，让自己日臻完美。

正因为自我是对自己的体察和分析，所以在现实大学生活中，我们需要有意识地、主动地对自己的专业、学业、将来打算从事的职业等有深入、合理的认识。

1.3 自主

拥有独立判断事物的能力，是一个人心理成熟的标志之一，也就是自主意识。自主意识是人的思想、身心、认识水平发展到一定阶段的产物，是人与动物区别的根本标志，也是人所特有的思想活动，它属于人的意识范畴，是一定社会存在的反映。大学生自主意识的实质是其思想认识水平的体现，其中世界观、人生观、价值观是自主意识的核心，它制约着大学生思想认识水平的发展和提高，也决定着大学生的行为取向。

所谓自主就是不依赖于他人，不受他人的干涉和支配，自我判断，自我行动，分为自主的态度和自主的行为两个方面。自主性是人的品格特性，是人的素质的基本内核。作为一个社会的人，这种基本素质体现在自身特性与社会特性两个方面。自身特性方面有主体性、主动性、上进心、判断力、独创性、自信心等；社会特性方面有自我控制、自律性、责任感等。在自主性发展的过程中，这些特性都融汇在自主性态度和自主性行为之中，构成一个人的统一的品格特点。因此，自主性所反映的是一个人在活动中的地位问题，是个人对于自己的活动具有支配和控制的权力和能力，主要表现为两个方面：一是表现为个人对活动对象、活动过程的支配与控制权力，它是相对于外部力量而言的独立、自由、自决和自主支配生活的权力与可能；二是表现为个人对自身行为的支配、调节和控制能力。

从踏入大学校门的那一刻起，这份人生就由自己来决定了！摒弃了初中高中时代的管制式教育方式，大学赋予了我们决定自主支配生活的权利。作为大学生，我们开始慢慢培养自己在学习、工作、活动中独立的主人翁意识。在生活的内容和方式上，对父母，学校，社会等的依赖程度相对于中学生来说，要小得多，所受到的影响也较小；在学习上，我们可以独立地选择学习的方法和内容，比如，对选修课的选择，对学习时间和地点的安排，对课程重视程度的选择等。同时，我们能自觉地把自已看作教育的对象，积极寻求发展的机会；在思维上，我们有自己的主见，不会简单地人云亦云，有自己的思维方式和思辨意识，带着批判的精神学习、工作和生活。我们往往受目标和内在

动机的支配，善于进行自我调节和自我控制，追求最大限度地发挥自身潜能。总之，在大学里我们尝试着学习“自己做自己的老板”。

“做自己的老板”就意味着我们要纵观全局，统筹规划好自己的学业、职业，并督促自己执行好、落实好自己做出的规划。

1.4 自由

自由是一个古老而又常新的话题。它伴随人类的产生而产生，随着人类的发展而发展。不同历史时期的自由概念，有着不同的具体内容，而在不同的领域，自由又有不同的表现形式。自由并不是与社会现实割裂开来的主观任意性，而恰恰是在实践当中形成的人与人之间的自由的社会关系。自由对于人的价值来说，是人的潜在能力的外在化，是人的自我意识的现实化，是人类发展的助动力。因此，追求自由是人的本性。马克思说过：“文化的每一个进步，都是迈向自由的一步。”

然而，自由在社会中的实现过程始终离不开规则，无规则则无自由。个人在实现自由时，会受到诸如目的、条件、环境等许多因素的限制。自由是相对的、具体的、现实的。树立科学的自由观，是自由的本质要求。

大学生的自由主要体现在三个方面：生活的自主权，学习的选择权和思维人格的独立性。大学生的责任也主要体现在三个方面：对自己负责，对他人负责和对社会负责。随着多种文化的冲击，一些无限度的独立、自由、个性解放的观念被一些大学生盲目借用，从积极面看，他们追求自我发展和个人价值，有较强的自我意识和自我责任感；从消极面看，他们过分追求自由，以自我为中心，忽视个人和他人以及社会的关系，社会责任感淡薄。因此，明确自由与责任的关系有助于大学生勇于承担责任，包括对个人的责任和对社会的责任。萨特认为，“每当个人享有自由的同时，必定承担一定的责任，自由是责任的必要前提，责任是自由的必然结果”。卢梭认为，“自由是责任的基础，没有自由就没有责任，因此，保护人的自由（权利）是现代政治的出发点”。自由不仅仅意味着自我选择，还意味着承担其行动的后果，接受对其行动的评价。在哲学上，自由与责任的关系是对立统一的。一方面，负有责任意味着失去一部分自由。自由更多地表现为权利，责任更多地表现为义务。在一定程度上，自由是可以放弃的，比如说大学生可以参与某项活动而放弃另项活动，而责任是不可放弃的，否则就会受到法律或规则的惩罚，比如大学生不遵守学校规章制度旷课作弊，就会受到学校相应的处分等。责任代表着被需要，即以他人为中心，而自由则是要以自己为中心，因此他们是对立的。另一方面，责任与自由又相互统一。自由是相对的，自由最大限度的自由，没有绝对的自由。为了获取这最大的自由就必须让与一定的自由，而这种让与就是一种责任。因此自由和责任密不可分，没有无责任的自由，也没有无自由的责任。自由是责任的基础，而承担责任往往是为了自由，即责任是自由的前提和保障。而自由又往往象征着不被需要，作为人的心理最高追求，人们往往希望自己被需要而满足自己的成就感，因此自由需要责任加以调剂，以达到人类实现自我价

值的目的。当代大学生大都是成年人，每个成年人都应该对自己的言行负责任，这也是对成年人的基本要求。他们拥有适度的自由，才能拥有更多的活力和创造精神，拥有超越自身的原动力，才能更好地完成学习任务，履行自己的基本责任，进而反过来保障大学生的自由。总之，只有把大学生的自由和责任良性结合，使它们相互统一，且发挥各自的作用，才能促进大学生更好的发展。^①

大学生活十分强调独立、注重自我确立，我们可以在较大程度上按照自己的方式安排自己的生活；大学里有一种宽松自由的氛围，在这里没有了父母事无巨细的唠叨，没有老师每时每刻的监督，没有全天排得满满的课程……总之，在大学里没有人来具体安排我们每天的生活，没有人来强制规定我们的言行，也没有人过多地干涉我们的所思所想。当身心从中学时代的诸多束缚中解放出来后，我们尝试着按自己的意愿而活，按自己的兴趣而活，我们甚至可以自由选择是“努力学习”还是“混文凭”，一切看似都很自由，很多时候自由几乎成为我们内心所有欲望和所有冲动的理由。然而自由就是随心所欲吗？

在电影《勇敢的心》里，威廉·华莱士拒绝了王妃的毒药，一再拒绝刽子手绞刑的诱惑，用自己的意志选择了最痛苦的死亡方式。他要表达的是：如果不让我选择生的方式，那么至少我要选择死的方式，并且我承受后果。所以自由的本质是自己去选择，并且自己对选择负责。美国林肯纪念堂的大理石上镌刻着“Freedom is not free”的碑文，这句话有两种译法：自由不是无代价的；自由不是放弃责任。当我们自由地做出选择时会想到自己要承担的后果，自然地就会既权衡利弊又要始终朝着目标前进：室友们都在玩三国杀，我也很想玩，但是给自己安排的自习时间到了，我还是去自习室吧；风花雪月，我也很想啊，但是考试在即，逼着自己好好复习吧；他真的很难相处，但是我不能逃避，想办法解决矛盾吧……这些“但是”都是不自由，却不是他律的不自由，而是自律的不自由。从这个意义上说，高中到大学就是从他律到自律的转换。在大学里我们将学习在自由中自律，在自由中敢于担当。

1.5 知事理

大学阶段的我们试图认识自我，自主生活，自由发展。在这一过程中，我们总会遇到诸多问题，而认识某些重要问题的角度与深度直接影响着我们对未来的谋划。对我们大学生而言，专业、学业、职业及将来的事业都是与我们息息相关的问题，厘清这些问题彼此间的关系，树立正确的学业观、职业观将为我们将来的发展奠定坚实的基础。

1.5.1 学业、职业、事业三位一体

我国著名美学大师朱光潜先生认为“每一个有志气的人，在他的生平都不免为三

^① 何思悦：如何树立大学生科学的自由观，学理论，2013年第14期第341页。

件事操心。在学校时代，他关心学业；离开学校，他关心职业；有了职业，他关心事业。”^①虽然这只是粗略的分期，但这三者却是三位一体不可分裂的，贯穿于我们的学习生涯与职场生涯。

学业是职业的准备，职业要发展离不开学业的努力，处处留心、时时学习的学业观将伴随职业的发展，推动职业成长，并成就事业。但生活中，所学即所用，所用即所学，只是理想状态，常有人感叹“大学所学无用，职业所用未学”。这是怎么回事？其实一个人的职业往往与他的学业不很相关。从经济学的视角，职业有维持生计的属性，也有发展事业成就人生价值的可能。学业本身是一门专业的学问，与职业没有完全相关或者无关。英国诗人蒙罗在伦敦街头经营一家书店，波兰小说家康拉德在商船上当过多年水手，文学家兰姆写得一手好散文，而他的终身职业只是一个公司的书记员……这种不靠所研究的学业来谋生的方式，可以保持学业的独立自由，同时，在所学专业以外从事一份职业，也可以扩大眼界，丰富人生经历。

然而当前中国有一部分人功利性很强，以追求更多金钱为目的而选择专业或学问的学习，达到从事赚钱职业的目的，而偏废了文史哲数理化等基础性的学科门类，于是有了所谓“热门专业”、“冷门专业”。事实上，每一种学业都是一种职业，都有其实用价值，这种功利的专业选择对我们的个人成长和国家的发展是极其不利的。

有人说，工作是上班挣钱，安全保障；职业是专业技能，社会阶层；而事业是人生价值，社会贡献。我们想处于哪个阶段决定了我们个人价值实现的大小和人生价值所能达到的高度。

1.5.2 没学“总理专业”也能当总理

我们进入大学后，很多时候都在思考专业学习，或者不满意专业。专业是学业门类，职业是工作门类。通常专业与职业之间有三种关系：一对多的关系、多对一的关系、一一对应的关系。一对多就是指一个专业对应多个职业方向，这些专业一般是学习内容比较广博，发展方向可以分散的专业，比如哲学、历史、中文、经济学等专业；多对一就是不同的专业可以发展成为同一个职业方向，比如业务开拓人员、新闻记者、企业管理人员等。一一对应则一般为技术性较强、专业分工明确的技术类专业，如中、高职院校里的汽车维修、烹饪等专业。

就现实情况来看那，专业与职业之间一对多和多对一的关系更普遍。中国古代大小官员的选拔任命，都是科举制度，科举所考内容大多是经史诗文，而他们从事的工作有管理商贸，有带兵打仗，还有管理监狱或兴建水利等等。在英国也有类似情况，如一个人在牛津或剑桥毕业了，就可以参加文官考试，合格了，无论所学内容，都可以派到政府部门去工作。首相丘吉尔做过海军大臣，却没有学过海军，他本人是文人，当过新闻记者。我们国家近三届总理朱镕基大学里学的是机电制造、温家宝学的是地质构造、

^① 朱光潜：《朱光潜人生九论》，人民出版社2011年版，第119页。

李克强学的是法律和经济学，他们在大学都没学“总理专业”，但最后都成为了总理。因此，专业与职业虽有联系，但不是必然的联系。我们就读的专业即使不是自己感兴趣的专业，但将来也未必非要从事相关工作。

学一行才能做一行的人是专才，无须学哪一行才能做哪一行的人则是通才。医工农商等行业需要专才，而更多的社会工作则需要通才，学业是包含技能、学识、品格等各个方面的普遍修养，而不是狭隘化到学徒训练。因此我们的大学学习不应只关注专业，纠结于专业的好坏，而应着眼于综合素质的培养。

1.5.3 “人生本平等，职业无贵贱”

当走出大学校门时，我们都无一例外地要借助职业来生存和发展，但我们对于职业常常有些错误的观念，认为职业有高低贵贱之分，觉得老板就比打工仔更高贵。职业利益有大小，社会贡献有多少，劳动强度有轻重，但从本质上讲，职业因社会分工而产生，因有社会需求才使职业有意义，因此职业本无优劣之分，任何职业具有同等社会价值。正如习近平主席曾在《之江新语》专栏里写下的话：“人生本平等，职业无贵贱。三百六十行，行行都是社会所需要的。不管他们从事的是体力劳动还是脑力劳动，是简单劳动还是复杂劳动，只要有益于人民和社会，他们的劳动同样是光荣的，同样值得尊重。”因此，我们评价一个人的职业地位或价值不应看其从事的职业，而应看其在职业岗位上是否尽责，所以一个误国的总统抵不过一个尽责的清洁工。任何职业，只要我们赋予它独特的意义，都能够取得成就，实现自己人生的价值。

职业虽没有高低贵贱之分，却有成就大小之异。我们从事职业发展想要有所成就，须具备两种德行。一是“公”。讲公平公正，讲公道公理。“公”会形成正气，顺其自然。主导“公”，可以远离“私心和私欲”。二是“忠”。对职业岗位的忠诚，恪尽职守，为社会创造价值就是“忠”。克服困难将职业岗位贡献的价值最大化还需要“勤”、“智”和“勇”。“勤”是踏实认真地做好工作；“智”是用科学的思维解决工作中的难题；“勇”是一个人克服战胜困难的魄力，做成一件事这三者缺一不可。

1.5.4 择学择业性相近

我们在生活中常看到很多人所学的和所做的与他们的本性相去甚远，纵然是努力，也往往劳而无补，这对于个人和社会来说都是一种浪费。一个人在职业的选择时最应听从自己的本性。从本性出发，看兴趣、看性格、看思维方式，去找寻学业和职业。近些年来出现了很多职业测量表，可以帮助我们看到自己的学业或职业的兴趣所在。职业兴趣测量是个好东西，但不能迷信，它只是一种探究的方法或途径。

有些人明知自己的长短，却为名利勉力为之，工作也不开心。一些大学生不从自己的本性出发，盲从父母或他人的意见，选择就读工程类或经济类专业，认为好就业，赚钱多。抱这种想法的大学生专业是学不好的，职业发展也难有大成就，因为其兴趣不在

学业或职业自身的成就,而在它对于个人所能产生的实利。

1.6 逐梦想

德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时说:“大学应始终贯穿这一思想观念:即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课、聆听不同的看法、事实和建议,为自己的将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己立下学习目标、善于开动脑筋,并且知道工作意味着什么……这是一种精神上的升华,每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。”由此观之,我们大学生应该树立一个全新的意识,即独立自主,自己来规划自己的大学生活。

1.6.1 为什么要进行学业规划

在大学里我们学什么直接关系着将来我们做什么,学业为职业做准备,因此学业规划是职业规划的基石,为职业发展可能性提供选择。我们在大学里学到的知识、培养的能力加上个人兴趣、职业环境、对职业的认识等,便是职业规划的基础。

从重庆工商大学大一新生的问卷调查结果也可以看到,大部分大学生对自己的未来设定了目标,或就业或考研或创业,但要实现其目标,必然要经过一番努力。那努力的路径又是什么呢?大学里有林林总总的课程,有种类繁多的培训补习,有丰富多彩的社团活动,有五花八门的社会实践,所有这些课程、培训、活动、实践的设置归结起来只为达到两个目的——促进学业,提升综合素质。但人的精力是有限,面对如此多的课程、培训、活动、实践,我们有必要进行合理的规划,以确保用最小的求学成本(时间、精力和资金)通过学习成长,产生最大化的效能。这样的规划就是学业规划,即我们通过解决学什么、怎么学、什么时候学的问题,以确保自身顺利完成大学学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。

1.6.2 怎样进行学业规划

“学业”从词源来看,含有学问、学术和学习的课业三层意思。由此看来,学业不仅仅是专业课程的学习,学业规划有不只是对课业学习的规划,还包括对构建合理的知识结构、锻炼较强的实践能力、全面提高综合素质的规划。这就涉及到除了专业课程的学习外,我们还需要根据自己的实际情况辅修其他专业、学习其他文化知识、参加课外实践等等。我们越早设定自己的学业规划,明确自己的学业目标,越有利于我们增强生活与学习的主动性。一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的差距,从而切实可行地采取措施增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理

想。如果从大一开始,我们就清楚认识到了自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是快毕业时才开始想自己到底想要干什么,那我们就可以变被动学习为主动学习。学业规划既是我们努力的依据,也是对自我的鞭策。随着学规划的每个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的思想方式及心态就会想着更积极向上的方向转变。好的学业规划为我们提供了完成学业的路线图,使自己对学业的吸纳程度有了清晰透彻的认识,进而更有信心、勇气,达到自我完善。

学业规划的过程是“定心”、“定向”、“定位”这“三定”的过程。首先,如果我们自主选择了这所学校,选择了这个专业,且没有放弃和改变的打算,那么即使一切不那么尽如人意,我们也只能既来之则安之,积极调整心态,这是做好并实现学业规划的前提;其次,是根据自身特长爱好,确定专业发展方向,这是做好和能否实现学业规划的关键;最后,根据自我评估和对外界环境情况评估,确定自己要达到的发展水平。定位既不可妄自菲薄,也不能好高骛远。具体而言,学业规划分为以下几个步骤:

(1) 确立学业目标。学业为职业做准备,学业目标以职业理想为导向。因此,学业目标的确立应以职业理想为指导,即首先要认识到自己将来打算干什么才知道现在我该学什么,该培养自己哪些能力,比如我们打算毕业后从事机械设计制造方面的工作,我们需要了解机械设计制造行业对人才的要求,如电脑制图的技能、动手实践能力等,因此除了学习好专业课程外,我们还需要重点培训自己的电脑制图水平,考取 CAD 工程师资格证书,去企业生产一线实习等。

(2) 分析自我。首先,分析自己的兴趣爱好,认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础,兴趣与成功概率有着明显的正相关性。要择己所爱,选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。其次,分析自己的能力、特长,确定自己能干什么。能力是人的综合素质在现实行动中的表现,是正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方式,也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的条件,所以结合自己的兴趣爱好,在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。再次,分析未来,确定社会要求干什么。着眼将来、预测趋势,立足于社会不断发展变化的需求。避免盲目跟风,因为最热门的并非是最好的。选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。要把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来,把想干什么、能干什么、社会要求干什么有机地结合起来。几方面的结合点和链接处正是我们学业规划的关键所在。

(3) 强化学业规划。当学业规划选定以后,很多大学生或者束之高阁或者虎头蛇尾,结果导致有了学业规划只能停留在纸上,却不能实施或实施后不能持久,最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为我们在制定学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力、产生更大的执行力,确保学业规划顺利完成。

(4) 学业规划分解。学业总目标制定出以后,要能自上而下的分解,即制订学习

计划。我们可以按照以下的思路进行：四年的总学习目标——一年的学习目标——一学期的学习目标——一月的学习目标——一周的学习目标——一日的学习目标，使学业规划落实到学习生活的每一天，确保学业的严格执行。

(5) 学业规划评估与反馈。在实施过程中，要及时地对环境和条件做出评价和估计，对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在，学业规划的设计必须具有一定的弹性，因此评估结果出来以后应进行反馈，以便自己及时反省和修正学业目标，变更实施措施与计划。同时，我们应做到定期评估与反馈：每年、每学期、每月、每日进行检查评估与反馈，进而分析原因与障碍，找出改进的方法与措施。

(6) 激励与惩罚。激励措施能将人的潜能和积极性激发出来，惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励和惩罚措施：完成后怎样奖励自己，完不成将怎样惩罚自己。^①

李开复在《给中国学生的第四封信——大学四年应该这么度过》中还说：“大学是人生的关键阶段。这是因为，这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。”

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

要成就一番事业必然要先从谋求一份职业开始，就像学业需要规划一样，职业也需要规划，这也是需要我们在大学里开始着手的一项工作。

职业生涯规划最早起源于1908年的美国。有“职业指导之父”之称的弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况，成立了世界上第一个职业咨询机构——波士顿地方就业局，首次提出了“职业咨询”的概念。从此，职业指导开始系统化。直到20世纪90年代中期，职业生涯规划的理论才传入中国，比发达国家晚了将近100年。我们庆幸生活在职业生涯规划理念在中国已得到快速发展的时代，在本书接下来的章节中我们将学习怎样进行职业生涯规划，为我们的人生描绘美好蓝图。

^① 于静荣、杨绍涛、慕丽娜：《大学生职业生涯规划》，北京交通大学出版社2012年版，第18页。