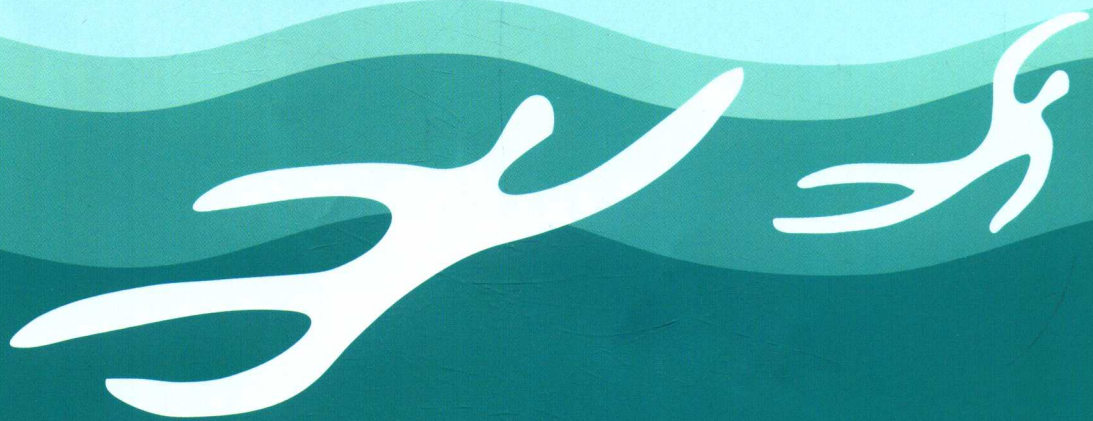


大学生 就业与创业 实训教程

(第二版)

刘红霞 万是明 主编



科学出版社

大学生就业与创业实训教程

(第二版)

刘红霞 万是明 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书内容包含职业规划篇、就业技巧篇、创业实务篇及实训活动策划四个部分,共计十八章。每一部分内容都从学生易于接受、简便操作为出发点编写,学生按照章节顺序实际操作就可以完成相应的实训任务,从而做好个人的职业规划,有准备地去谋职,更好地开创一番事业。

本书既适合高职高专学生按顺序实际操作完成职业规划、个人简历和创业策划,也适合高等院校各专业的本科生、研究生学习,还可作为希望帮助大学生就业与创新创业教育的社会各界人士的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业实训教程/刘红霞,万是明主编—2版.—北京:科学出版社,2016

ISBN 978-7-03-047237-3

I. ①大… II. ①刘…②万… III. ①大学生-职业选择-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 012428 号

责任编辑:胡云志 相 凌 / 责任校对:张凤琴
责任印制:赵 博 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 2 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2016 年 1 月第 二 版 印张:16

2016 年 1 月第一次印刷 字数:420 000

定价:32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序 言

高校毕业生的就业创业，承载着千万家庭对美好生活的期盼，直接体现了“教育是国计，也是民生”这一重要思想。我国《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》强调“加强就业创业和就业服务”，党的十七届五中全会提出，要把促进就业放在经济社会发展的优先位置，把解决高校毕业生就业问题作为工作重点。袁贵仁同志在2011年全国普通高校毕业生工作会议上指出：“建设高水平的职业发展和就业指导课程，有针对性地开展个性化指导，帮助毕业生合理规划职业发展和就业”是提高毕业生就业质量的重要举措。

开封大学校长拜五四主持编写的《大学生就业与创业实训》是贯彻这一指示精神的力作，具有以下三个突出特点：一是全面性，把大学生职业规划、就业技巧和创业指导三个模块融合为一体，涵盖了大学阶段职业指导的全部内容；二是激励性，怕失败是学生在创业就业过程中普遍存在的心理障碍，本书设计的创业综合模拟比赛，消除了学生的顾虑，激发了大学生参与创业的积极性；三是操作性，本书按照职业规划、就业和创业的三个板块，分别设计了对应的实训项目，培养了学生较为实用的就业技巧，对指导学生实现顺利就业有重要帮助。上述三个特点符合“学做合一、理实一体”的要求，值得广大学生朋友花时间读懂，认真练习，并且在学校组织的比赛中表现自己，为进一步赢在职场做好准备。

張天保

前 言

亲爱的读者朋友，在你读本书之前，我们想告诉你编写本书的初衷、特点，以及如何使用，并给大家送上最美好的祝福。

编写这本书的初衷，是为了和大学生朋友一起了解就业市场的动态，及早规划职业生涯、动手做就业的准备、开始就业与创业的实践锻炼，更快更好地接近和实现自己的目标。

本书的特点主要有三个：一是覆盖面广，涵盖了职业规划、就业指导 and 创业实务，方便同学全面考虑、通盘规划人生；二是注重实际，本着精讲多练的原则，每章后面的“本章实训”安排了案例分析、阅读材料和实际操作题，特别是在全书最后设计了全校范围的就业与创业比赛活动，既方便教师组织开展，又利于同学展示才华；三是易于操作，每章开头的学习目标和导入案例引起思索，正文后面的本章小结和本章实训供同学练习，完成了每章的实训题目也就完成了职业规划、就业准备及创业设想的设计，实训部分自成体系，每章实训与全校的比赛活动相辅相成、相互衔接，十分方便。

使用本书主要有两种方式：一种是按照教学安排步骤进行，每学完一个篇章就同步完成一个实训练习，直至完成全部实训，也就完成了人生的规划；另一种是没有条件跟着教师步骤进行，也可以自己先做练习题，遇到不懂的地方看课文，然后再回到练习题上。

本书的编者是一批多年献身于高等教育、有丰富教学及就业指导经验的教师，书中体现了多年追求的教育教学理念。本书由刘红霞、万是明任主编，梁战军、王亚辉、屈少科任副主编，刘红霞对全书进行统稿、定稿。第一、二、三、五、七章由万是明编写，第四、六、十七章由屈少科编写，第八至十章由梁战军编写，第十一、十二、十六章由王亚辉编写，第十三、十四、十五、十八章由刘红霞编写。本书编写过程中得到开封大学、河南机电高等专科学校、河南嵩山少林职业技术学院、内蒙古河套大学、河南检察职业技术学院等省内外高校领导及同仁的大力支持，在此一并表示感谢！

最后，祝愿每一位大学生都能找到自己满意的职位，尽早实现人生的梦想！

编 者

2016 年 1 月

目 录

职业规划篇

第一章 职业规划	2
第一节 大学、职业与人生	2
第二节 职业生涯规划的意义	5
第三节 职业生涯规划的基本步骤	10
本章实训	12
第二章 自我分析	14
第一节 自我评价	14
第二节 职业测评	20
第三节 多角度分析	22
本章实训	24
第三章 职业调查	26
第一节 职业概述	27
第二节 职业资格证书	30
第三节 职业调查的途径和方法	36
本章实训	40
第四章 职业决策	41
第一节 职业决策的原则	41
第二节 职业决策的方法	45
第三节 职业目标的制定与分解	49
本章实训	55
第五章 职业规划书	59
第一节 如何撰写生涯规划	59
第二节 职业生涯规划书范例	65
第三节 大学生职业生涯规划的主要问题与应对策略	69
本章实训	72

就业技巧篇

第六章 就业形势	75
第一节 就业形势分析	76
第二节 大学生就业现状	77
第三节 未来就业形势及就业环境的发展趋势	80
第四节 我国主要行业人才需求的发展趋势	84
本章实训	88
第七章 就业准备	89
第一节 就业信息的搜集	89
第二节 求职材料的准备	94
本章实训	99
第八章 应聘技巧	101
第一节 面试的方法和技巧	101
第二节 笔试的技巧	112

本章实训	116
第九章 就业手续	118
第一节 签约流程	118
第二节 就业报到手续办理	123
第三节 人事代理	126
第四节 遗留问题处理	130
本章实训	131
第十章 个人简历	133
第一节 个人简历的内容	133
第二节 个人简历的格式	140
第三节 撰写个人简历的注意事项	142
本章实训	145

创业实务篇

第十一章 创业梦想	146
第一节 创业梦想与激情	147
第二节 创业素质	148
第三节 创业能力	151
本章实训	154
第十二章 创业准备	156
第一节 项目选择	157
第二节 创业资金的筹备	160
第三节 申办企业的流程	163
本章实训	169
第十三章 项目运作	171
第一节 人员管理	171
第二节 营销管理	182
第三节 财务管理	191
本章实训	194
第十四章 风险防范	195
第一节 创业风险的评估	195
第二节 创业风险的防范与应对	199
第三节 企业战略管理	202
本章实训	207
第十五章 创业计划书	209
第一节 创业计划书的步骤和内容	210
第二节 创业计划书的格式与原则	215
第三节 撰写创业计划书的注意事项	225
本章实训	228

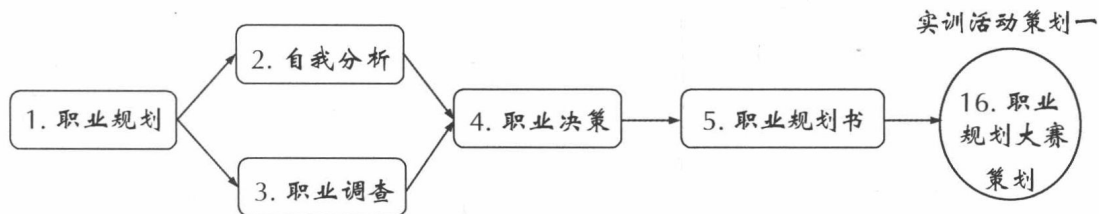
实训活动策划

第十六章 职业规划大赛策划	235
第十七章 校园模拟招聘策划	243
第十八章 创业活动大赛策划	247
参考文献	250

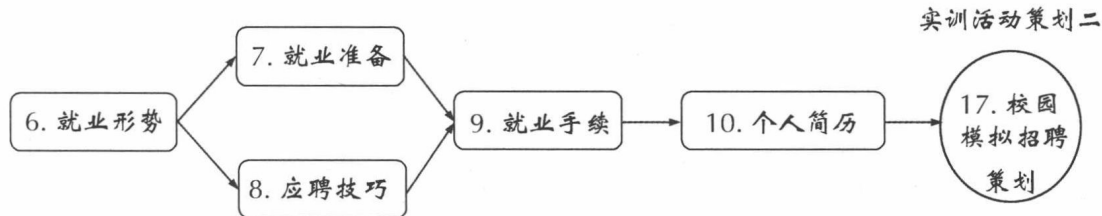


本书框架结构图

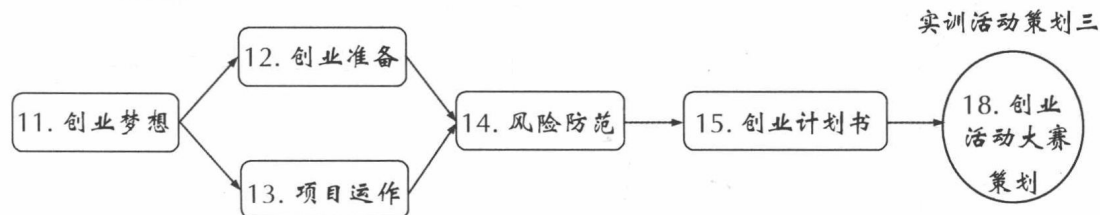
职业规划篇



就业技巧篇



创业实务篇





职业规划篇

第一章 职业规划

学习目标

1. 了解大学与职业、职业与人生的关系
2. 理解职业规划的意义
3. 掌握职业规划的步骤

文丽的工作

文丽毕业于师范类中文专业，朋友们都认为她是一个性格文静，善文字但不善口头表达，也不善与人沟通的女孩子。现在她在一所中学做语文教师。不少人羡慕她有这么一份稳定的工作，但是她自己并不这么认为。在两年的教学过程中，她发现自己并不适合做老师，虽然具备相应的学历，但不具备老师应有的管理学生的能力，课堂上不会调动学生的积极性，所带班级成绩不理想，学校对她的工作表现不是很满意，文丽自己也很苦恼。但是学校工作环境稳定，福利优厚。再者，转其他行业的可行性有多大呢？应该转什么行业才合适呢？

思考

1. 如果你是文丽，你会做出怎样的选择？
2. 我们能否在入职前就确定什么样的工作才适合我们吗？

大学时代，优美的校园环境，飞扬的青春热情，深厚的同学情谊，都是人们记忆深处最美好的画面。但是，有的同学有计划、有目的、一步一个脚印地走，到毕业时收获多多、自信满满地到职场就业，也有的同学“无忧无虑”地度过大学时光，临近毕业却不知路在哪里？让我们一起看看在平时的大学生活中，你可以通过哪些努力来为自己的未来增加胜算。

第一节 大学、职业与人生

我们上大学与将来的职业有什么关系？职业规划与人生有着怎样的联系？让我们先看几个实例。

案例 1-1

大学毕业将近一年的安源同学紧锁着眉头苦恼不已：“为什么总是找不到适合我的工作？”半年多来他换了两家单位，现在还在寻找哪家更适合。很多像安源这样的毕业生，要么还没找到工作，要么频繁跳槽，他们都有着这样的困惑。

案例 1-2

毕芳在大学读的是英语专业，由于缺乏对社会和自身特点的了解，先后换了几份工作还不满意。现在，从事秘书工作的她仍然十分苦恼，觉得自己还没有找到“属于自己的事业舞台”，英语专业知识也荒废不少。

案例 1-3

软件学院的应届毕业生李宁，大学期间一直在考研和工作之间摇摆不定，考研失利后决定先工作。可找了几个单位都不如意，如果大学时能多获取一些市场需求及行业发展信息，相信自己会有更好的工作机会。

案例点评：

每个大学生都渴望成功，但很多人并不知道什么职业最适合自己的，怎样为自己的职业生涯作好规划设计。事实表明，大学生毕业后无目的、无规划地盲目就业，将影响他们的一生。

人力资源管理专家认为，职业规划是大学生迈入社会的第一个规划，做好这个规划有助于帮助大学生清晰定位，职业生涯可以更顺利。

大学生没有职业规划，也给用人单位带来诸多无奈。有的企业反映，刚毕业的大学生来了以后不能让人满意，一方面是缺乏专业技能，另一方面也缺少职业精神。部分大学生由于没有明确的自身定位，对所要从事的职业没有起码的了解，需要企业进行较长时间的培训。有的大学生刚接受完培训就跳槽，给企业带来很大损失。

这些案例充分说明，职业规划是大学生进入社会前应该做的关键工作，如果不做好职业规划，人生就会没有方向。大学生在求职时，应该尽量客观地审视自己，充分分析自己的专业、兴趣、爱好、特长等，找到真正适合自己的职业。如果无法认清自己，可以求助于专业的职业规划咨询机构，明确职业定位，减少求职的失败几率。

一、大学学习与职业成长的关系

大学生涯是整个人生的重要阶段，是职业成长的准备期。在大学选择某一专业开展学习是为今后做职业准备，因而大学生涯可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能否赢在起点的重要阶段。

经常有毕业后的同学给老师来信，提出职场疑惑。

同学：“老师，我学的人力资源管理专业派不上用场，单位领导根本不重视这个专业，还是老一套的人事管理，一个中学生就能干的，我这几年的专业算白学了！”

同学：“我学的是商务英语专业，结果单位让我干营销，风马牛不相及啊！不干又不行，找工作好难。干吧，又实在为难。”

对于大学生来说，都希望找到与自己的专业对口的工作，并在工作中寻找属于自己的天空。但是大部分人步入职场，按时上下班，完成了任务甚至是糊弄了上司就完了，对自己工作之外的事情毫不关心，只关心什么时候发工资，发多少工资。年少时的人生追求、理想抱负都会烟消云散，它们真的没有了吗？消失了吗？不是。那要如何实现呢？首先我们要了解什么是工作、什么是职业、什么是事业以及它们之间的关系。

生活就像是展现在人们面前的这样一幅画面：你正在走的这条路，两边还有不少条岔道，每一条岔道代表着不一样的职业生涯，你必须在这些岔道口做出选择，这种选择将影响你的将来。每一条岔路都有一扇门，只有持通行的证件，这扇门才为你打开。因此，为了使自己在今后拥有更多的选择机会，你的策略是：尽可能准备好自己的证件，或者称为你的“资本”。“资本”雄厚的你能把职业的选择权掌握在自己的手里，而不是看门人的手里。我





们从幼儿园、小学到初中高中再到大学开展深造，在大学里学会为人，学会为学，提升自己的整体素质，都是在积累自己的资本，为毕业时选择一份职业做准备。谁在大学阶段准备得充分，谁就能更快地找到自己理想的职业，顺利地进入角色。

总之，对大学期间的学习开展科学、合理的筹划有助于我们顺利走向社会，进入职场，谋求职业成长与事业成功。

二、学业、职业与事业的关系

学业是我们获取职业和事业成长的准备。“到大学来干什么？”“在大学学什么？”“学完后做什么？”毫无疑问，学生在大学最主要的任务是学习，最终去成就一番事业。学习绝不是为了学而学，而是为了生活得更有价值，为成就一番事业做好准备，因而也就应该包括为了获得未来工作所需要的职业素质和职业能力。

职业是我们生存和提升价值的平台。作为一名大学生，作为一个渴望独立的青年，我们一直梦想能够通过自己的努力来实现人生价值，希望看到家人因我们的努力而展现出欣慰的笑容。而这些都是需要一个能展示才华的职业平台。

事业是我们实现理想的通道。职业理想则是在事业上将达到何种成就的期望和追求。可以说，一旦我们确定了人生的职业理想，我们的学业、职业就将转变为事业。理想的实现需要有一个实现理想的平台作为依托，事业则是我们通向理想的道路，没有事业这个平台理想就只是幻想。

学业、职业和事业一脉相通，从大学制定生涯规划开始，未来的职业生涯之门已经开启。只要我们守望最初的目标，在潜心学习的基础上，有意识地沉淀职业经验，适时开展必要、合理的职业筹划调整，我们的职业生涯之路就会走得很精彩。

三、职业生涯规划与人生的战略

职业生涯规划是在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。对于职业人来说职业生涯规划通常可以解决以下这些问题：

- (1) 如果你已经在职场探索很久，但还没有找到可以让你长期投入的发展性工作；
- (2) 如果你对当前从事很长时间的工作非常不喜欢，但是又不知道自己应该做什么；
- (3) 如果你面临新的机会，在走和留之间犹豫不决；
- (4) 如果你在工作中想充电，提升自己的能力，但又不知道参加哪些培训；
- (5) 如要你的岗位发展前期比较顺利，后期却越发缓慢，甚至有倒退的趋势；
- (6) 如果你工作多年，你的薪资一直没法突破；
- (7) 高考填报志愿，不知道选哪个专业或者在校大学生想转专业，但又不知道转到哪个专业。

那么，职业生涯规划能给大学生带来什么呢？

首先是自我与环境的评估，然后是职业目标的确立、职业的选择及职业生涯规划策略，还有职业生涯规划的评价与反馈。

其次是消除迷茫，满怀信心地走入职场，开始为梦想而奋斗。

具体来说，一是确定适合你的职业目标，找到适合你的职业道路；二是在有限的大学时光里为未来的职业生涯做好充分的准备；三是增加实际的收益，提高你对职业生涯的掌控能力；四是帮助你实现持久、高效、平衡的职业生涯目标，最终实现人生的理想。

目前，国内外职业生涯规划教育已经受到学校的高度重视，职业生涯规划教育从注重解决学生的职业问题转移到了注重促进学生的成长与发展上，将职业生涯规划辅导引向个体连续的职业生涯发展上，从自我发展到角色发展直至终身发展的领域和范围。



四、大学阶段的主要任务

大学阶段是我们职业生涯的重要准备期，在多个需要完成的任务当中，哪些是我们在大学阶段必须要完成的呢？尽管专业不一样、今后从事的职业不一样，每个人在大学阶段的具体任务也有所差别，但结合社会对高层次人才的需要，培养职业精神、树立职业生涯筹划意识、塑造良好的人格、提高职业素质和职业能力是我们在大学阶段必须要完成的任务，它们将会影响我们一辈子，使我们终身受益。美国学者施恩的职业生涯发展理论提出，大学时代是一个人的职业生涯的探索阶段，这个阶段有三个主要任务。

1. 发现职业兴趣

发展和发现自己的需要和兴趣，发展和发现自己的能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础。

2. 学习职业知识

学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发展和发现自己的价值观、动机和抱负，做出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实。接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。

3. 培养职业精神

职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。对一个人的职业成长非常重要。

所以，大学生要做职业规划、锻炼自己的职业能力，可以说，谁明白得早，谁行动就早，谁规划早，谁收获就多，到达职场时就会信心更足。现在就让我们走进职业规划的世界，一起领略规划带给我们的奇妙变化吧。

第二节 职业生涯规划的意义

美国著名的人际关系学大师戴尔·卡耐基曾经说过：每个人都有渴望成功的欲望。无论是拥有高学历，还是仅仅初中毕业，人人都期望事业成功。然而，事业的成功，并非人人都能如愿。如何做才能使事业获得成功呢？职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

一、什么是职业生涯

在《现代汉语词典》中，“生”是活着的意思，“涯”泛指边际。一般认为，生涯就是指人的一生。在人的一生中，其生物特性、心理特性、社会特性都要经历无数的发展变化，这些变化的背景又牵涉许多相关因素。那么什么是职业生涯呢？

美国心理学家以萨柏为代表的广义论认为，职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。按萨柏的定义，职业生涯包括人生自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合，除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。以霍尔为代表的狭义论认为，职业生涯是指一个人终其一生，伴随与工作或职业有关的经验和活动。霍尔的定义更强调一般意义上的职业。

一般来说，职业生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等有关的活动的过程。职业生涯作为个体最重要的人生过程，它由时间、范围和深度构成。时间是指个人的年龄或生命的时程，又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期；范围是指个人一生所扮演不同角色的数量；深度是指一种角色投入的程度。

具体而言，职业生涯可分为两种类型：一种是传统性职业生涯，指一个人的职业生涯中，他们的职业可能是稳定的。比如一位大学教师，他的职业生涯初期是助教，然后是讲师，随着专业知识的深厚和教学经验的丰富，又晋升为副教授，由于科研时间的深入和研究

成果的突出,再晋升为教授。另一种是易变性的职业生涯。比如另一位大学教师,他首先从事的是教学工作,后来又改做行政管理工作,再后来又可能因某些原因而辞职转行做其他工作等。在一个有限的生命中,职业生涯占有绝对重要的位置。据调查统计,大部分人平均职业生涯用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了我们的大半生,甚至更长远,因此,职业生涯对我们来说意义重大。

二、职业生涯规划的含义及特征

经常会听到这样的话:

我学的是计算机专业,希望能从事平面设计一类的工作。但很多时候,我又总举棋不定,总觉得再多看几家,会有更好的选择。

我花了九牛二虎之力终于应聘成功了,可试用了几个月后发现,每天做的工作我实在打不起兴趣。

学了几年的工商管理专业,感觉自己好像是什么都能做,又像是什么都不能做。真不知道该往哪个方向发展啊!

如此种种,其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响,所以我们需要给自己的职业做规划。那么什么是职业生涯规划呢?

职业生涯规划学说起始于20世纪60年代,并于20世纪90年代中期从欧美国家传入中国。作为西方人力资源管理理论的重要内容之一,职业生涯规划已经在各大企业引起了广泛的重视,并逐步被引入到高等院校和高等教育。在美国,几乎所有的大学生都会在专家的帮助下进行职业规划。

职业生涯规划,简称职业规划,也可叫职业生涯设计,是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

良好的职业生涯规划具备以下特性。

(1) 可行性。规划要有事实依据,从个人的能力、兴趣爱好出发,结合个体自身实际情况,而不是美好的幻想或不着边际的梦想,否则将会贻误生涯良机。

(2) 适时性。规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉多种可变因素,因此规划应有灵活性,以增强其适应性。

(4) 持续性。人生具有阶段性和连续性,规划是为了避免出现断层,保持每个发展阶段应连贯衔接。

三、职业生涯规划的内容

1. 自我知识的了解

大学生学会充分的了解自己,包括兴趣、性格、价值观、能力、心理特征等;了解自己的生活方式、学习方式和休闲方式等;进行自我探索、自我评定;了解相关的专业心理测验等。

2. 职业知识的了解

首先,对社会职业状况的了解,包括产业结构、行业结构与分类、职业分类和结构、社会职业的发展趋势、职业流动的特点与规律等;不同职业的性质、特点、任务、工作环境、资格要求等。

其次，对教育培训信息的了解。个人为了获得适应某种特殊职业要求的职业资格，需要接受哪些教育与培训；怎样对各种教育、培训机构进行评价、选择；怎样对自己的胜任情况进行评估；需要在哪些方面去提升自己。这些都是职业知识的重要组成部分。

3. 职业生涯目标

大学生应根据自己的性格特点及兴趣爱好来制定科学的职业生涯目标。该目标分为短期、中期及长期目标。短期目标表现为每月、每周、每日的行程安排及作息安排；中期目标一般为一至三年，表现为在短期目标实施的基础上，为达到自己的中期目标而制定的一至三年内的规划；长期目标一般为五年以上，表现为在中、短期目标实施的基础上，为实现自己人生的终极目标而制定的战略性的长期职业规划，见表 1-1。

所以建议同学们从现在起就从制定短期目标着手，设立一个“金字塔”型的职业生涯规划，“塔顶”是你的人生终极目标，而“塔身”及“塔底”则是为了实现这个终极目标而设立的中、短期目标和实现步骤。这样，你将拥有一个美好的未来。

从组织职业规划的角度来说，职业生涯规划的目标是留住人才，满足人才需求的手段。可以充分发挥员工的才华与潜能，最大限度地调动企业员工的工作积极性。我们将在从企业组织角度介绍相关内容。

表 1-1 职业生涯目标

类型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划，包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划，设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期职业规划	5~10 年的规划，主要设定较长远的目标。如规划 30 岁时成为一家中型公司的部门经理，规划 40 岁时成为一家大型公司副总经理等
中期职业规划	一般为 2~5 年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理，规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等
短期职业规划	2 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习，2 年内掌握哪些业务知识等

四、职业生涯规划对人生发展的意义

案例 1-4

为什么受伤的总是我？

写下这样的题目，顿时自己就哑然失笑。年纪轻轻的，又没有在血水里浴过，碱水里煮过，强说什么愁呢？受伤这样的字眼，似乎应该和饱经风霜、颠沛流离联系在一起，跟我好像搭不上边。该上学时上学，该工作时工作，看上去也没有耽误过什么。可是本来在康庄大道上跑得好好的，却因为开了几下小差，就被同一起跑线上的伙伴甩在了后面，从此眼睁睁地看着别人跑在你前头。大家实力本来相差无几，再要赶上却是很难，叫人郁闷不已。生命这袭华美的袍，有时确实爬满了“虱子”。而这最大的两只“虱子”，一个是选错了专业，一个是没找对公司。这两次失误很深刻，一直影响着我后来的人生，而且完全是自作自受。

我们大部分的大学生在上高中时，没有职业规划的概念。总是按照老师的要求过着三点一线的校园生活，在高考后选择专业时，比较随意或听从父母的安排，进了大学后悔当初的选择，才觉得自己的专业不适合自己的。上面案例中的“我”，是一个自由发展，对自己的兴趣、性格特征、能力，将来向什么方向发展，都不是很清楚的人，他很后悔自己的随意行为。

大学生从跨入校门开始就应该确立自己未来的职业生涯目标,时刻关注职业内涵的发展与变化,了解社会对职业的需求,参照社会对人才的素质要求,不断修订自己的职业生涯规划内容,调整自己的发展目标,在动态和多样性中实现发展目标。简单地讲,大学生职业生涯规划的意义主要有以下几点。

1. 促使大学生制订人生计划、确定职业发展目标

职业生涯规划有助于帮助自己找出特点、优势,正确认识自己、分析自己、了解自己的能力和智慧、性格特征,从而明确职业发展目标,并制订行动计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。大学生对职业的认识不明确,对如何为将来做准备,目标过于粗糙,制定具体的大学生职业生涯规划有助于为将来的工作打好基础。

2. 激发大学生主动学习热情,改变思维方式和工作观念

现今在校大学生的学习积极性不高,但对将来从事的职业自我期待过高的矛盾日益显现。对社会认识过于主观化、理想化,有些大学生甚至等待父母为其安排,抱着走一步、看一步的想法,缺乏学习的积极性。对许多大学生来说,职业规划越具体越细致,实现带给大学生的成就感越强。制定和实现规划就像一场比赛,随着时间推移,你一步一步地实现规划,无形中使思维方式得到开发与运用,对工作的观念也从生存的需要过渡到自我实现的需要,真正从内在方面激励自己的成才欲望和成才行为。

3. 帮助大学生抓住生活重点,树立职业意识

制定职业生涯规划对大学生的一个最大好处是清晰大学阶段的重点,在大学里,学生在恋爱、网络、结交朋友等方面占用了太多时间与精力,从而忽视了真正需要做的是,什么是最重要的事情。因此通过良好职业生涯规划,能使我们紧紧抓住工作的重点,有计划、有目的地进行,从不同的方面鞭策自己,逐渐形成较明确的职业意向,并提升自己的职业生涯规划自主意识和责任,为今后的事业发展做好全面长远的打算。

4. 引导个人发挥潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会:①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;③使你树立明确的职业发展目标与职业理想;④引导你评估个人目标与现实之间的差距;⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

对大学生而言,重要的是提高职业技能、实际动手能力,而不是在理论研究上,因此大学生有更多的实习实训时间,注重实际操作运用能力,大学生首先是能动手,在动手基础上再动脑,培养创新能力,从而增强实力。职业生涯规划最终目标就是实现个人职业生涯中的成功,能助你集中精力,全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面,发挥尽可能大的潜力。

5. 提升职业竞争能力,创造职业成功机遇

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。

不少大学生存在就业的侥幸心理,完全依靠机会和运气,世界如此复杂,何必强求对它的理解?随遇而安的反倒更好。这是一种错误的理念,实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效

果要好得多,也更经济、更科学、更具有竞争力。在选择职业过程中并不是自由的,但“计划的偶然”,可以使个体运用好奇心、灵活性、乐观主义和风险承担等技能,从不可预测的事件提供的机会中获益。在变化的职业世界中,才具有更强的竞争的能力,为自己的人生发展贮备更多的资本,创造职业成功的机遇。

五、影响职业生涯发展的因素

众所周知,人们一生的职业历程有着种种不同的可能,有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换过多种职业,有的人终身在一个岗位上;有的人事业有成,有的人则碌碌无为……这是为什么?影响职业生涯设计的因素是多方面的,因此在进行职业生涯设计时要仔细考虑影响自己职业生涯的每一个因素。

1. 个人因素

(1) 生理特质,包括性别、身体状况、身高、体重、视力以及外貌。现在很多职位歧视女性;在身体状况上,大型企业通常要求无传染病(如乙肝之类);对人的体型和外貌要求也有所不同(如航空服务、酒店管理等职业);许多职业对人的裸眼视力也有要求。这些从生理上限制了一个人可能从事的职业。

(2) 心理特质。每个人都有其独特的心理特质与个性,如智商、性向、兴趣、性格与气质、动机与需要等。

(3) 学习经历,包括所受的教育程度、训练经历、学业成绩、社团活动、工作经验、生活目标等。学习经历一般是一个人的教育的过程。获得不同教育程度的人,在个人职业选择或被选择时,具有不同能量。一般来说,接受过较高水平教育的人,在就业以后会有较大的发展;在职业不如意时,再次进行职业选择的能力和竞争力也较强。另外,人们所接受教育的专业、学科门类对职业生涯起着决定性作用,人们在选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系,或以该专业的理论知识、技术能力为基础,流动到更高层次的职业岗位上。因此,教育职业的进展深受正规教育或专业培训的影响,教育程度是事业成功中不可缺少的因素。一般来说,企业招聘的是既受过正规教育,又具备某些没有固定规范的个人发展潜力的人。

2. 组织因素

(1) 组织特色,包括组织结构、组织文化、组织阶层、组织规模、组织气氛和人际关系状况等。

(2) 人力需求,包括组织对人力需求的预测、人力规划、人才供需、晋升发展政策、招募方式等。

(3) 工作分析,如工作岗位分析、工作的绩效评估、工作能力分析等。

(4) 人力资源管理,包括人事管理方案、工资报酬、福利措施、员工关系、组织发展战略和发展态势等。

3. 环境因素

(1) 经济环境,主要指经济水平的提高、市场的竞争、通货膨胀、经济增长率等。

(2) 政治环境,主要指国家有关人事劳动方面的政策、法规的颁布与实施、政治变动以及国际政治风云变化等。

(3) 文化环境,主要指人生的信仰、价值观的改变以及生活模式的改变等。

(4) 科技环境,主要指产业结构的调整、高新技术的快速发展、现代技术的影响、智能化的发展与转化等。

4. 其他因素

(1) 家庭环境。家庭环境好坏对人的心态影响非常大,进而会影响到个人工作和事业的



发展。对家庭环境的了解和分析主要包括以下几个方面：家庭关系，如夫妻关系、父子关系、婆媳关系等；家庭生活环境；家庭经济状况；孩子学业情况；家庭成员健康状况等。

(2) 人际关系。一般来说，个人在工作中都会或多或少地与他人发生关系，在任何一个工作团队中，个人的专业、性格、年龄、能力等都是有差异的，因此，制定职业生涯规划时，也要了解他人特别是那些与个人工作密切相关的同事的情况，主要包括与主管、客户、同事或部属之间的关系等。

第三节 职业生涯规划的基本步骤

每个人都必须明确的一个重要观念是，尽管求职的过程并不漫长，一场面试或是笔试更是短短的几十分钟，但是所谓“台上一分钟，台下十年功”，没有你平时在校期间一点一滴的积累，想要在激烈的求职竞争中脱颖而出，并不容易。这短短几十分钟的面试，其实是你大学期间知识积累得到释放的机会，是你的个人素质得到全面体现的重要佐证，同时，它更反映了你是不是已经为你的职业做好了规划，你是不是已经为自己的职业做好了准备？

一、对待规划的态度

对待规划的态度有几种常见现象。

第一种现象：可谓“走到哪算到哪”。有些大学生，在进入大学后对于自己将来的发展并没有一个明确的打算，走一步算一步。

第二种现象：可谓“车到山前必有路”。很多人在大学期间没有为将来的发展积累必要的资本，到毕业时才发现无论是继续深造还是工作都显得力不从心。

第三种现象：可谓“忧心忡忡压力过大”。整天皱着眉头想心事，压力大的自己无法喘息，动辄爆发，暴跳如雷。

职业规划中需要强调的是，人脉是你获取宝贵经验的重要渠道。在和比你年长的同辈的人交流时，注意倾听他们的求职故事。在分享他人喜悦的同时，吸取一些对自己有帮助的经验。你可以尝试着让他们给你的规划和目标一些建议，这样可以避免你少走一些弯路。

当然，别人走过的路，只是对你的一种参考和借鉴，别人的经验只是希望可以给你一点启发。想要全盘复制别人的成功经验，是很困难的，或者说几乎是很难成功的，因为环境和人的因素都在改变。重要的是掌握理念和原则，从宏观上来把握你个人发展的大方向，至于具体的过程，是一定要自己有了切身的体会才可以理解的。

二、规划开始的时间

职业规划应该从大一，甚至从高考填报志愿就开始。

对于大学生而言，在校的时间很短暂，在此期间的规划可以归结为三个最根本的问题。

第一，我觉得自己适合干什么？这个专业是不是我喜欢的专业，如果不喜欢，我有没有可能通过大学阶段的学习，培养对这一专业领域的兴趣，并把它作为我个人发展的方向。

第二，我毕业后想干什么？这是一个中期的规划，答案可能是继续深造，就业或创业。无论你选择什么样的发展道路，务必确定它是你所喜欢的，有兴趣和热情去从事的。

第三，基于上述的毕业后的规划，在校期间，你要做哪些准备？这是一个短期的目标，例如，你可能要去学习第二门外语，参加一些资格认证的考试，跨学科选修一些你感兴趣的课程，通过实践活动提高自己的动手能力和解决问题的能力等。

不管怎样，都请不要荒废大学时光。大学校园是一个张扬个性的地方，大学生活是多姿多彩的，我们主张在力所能及的前提下去尝试一些新的事物，但重要的是，要分清主次。在照料好学业的前提下，多提高自身的能力，为毕业后做准备，这会对你今后的发展更有帮助。