



大学生职业生涯规划 能力手册

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Nengli Shouce

付冬娟 主编



大连理工大学出版社



大学生职业生涯规划 能力手册

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Nengli Shouce

付冬娟 主 编



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划能力手册 / 付冬娟主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5685-0120-0

I. ①大… II. ①付… III. ①大学生—职业选择—手册 IV. ①G647.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 209588 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连住友彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:168mm×235mm

印张:8

字数:130 千字

2015 年 10 月第 1 版

2015 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:邵婉 张娜

责任校对:张娜

封面设计:波朗

ISBN 978-7-5685-0120-0

定 价:18.00 元

前言

本书根据教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，遵循职业生涯发展教育的一般规律，借鉴国内外高校职业发展与就业指导课建设的先进经验，立足我国国情，特别适合我国普通高等学校开展全程化职业发展与就业指导课程的教学和学生能力提升。

“职业生涯规划与就业创业指导”课程既有理论知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的转变，是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程；课程采用理论与实践、讲授与训练相结合的方式进行，采用如课堂讲授、典型案例分析、情境模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方式与方法。为此，本套教材分为《大学生职业生涯规划》和《大学生职业生涯规划能力手册》，以满足高校少学时通识类和必修课程的教学指导需求及学生训练要求。

按教学大纲要求建立教学实施体系，为教师提供少学时课程的教学方案，主要包括职业生涯规划导论、自我认知与探索、职业认知与探索、职业决策与行动、大学生职业生涯规划与管理、创新创业概论和求职准备与职场适应等。《大学生职业生涯规划》包括“名家名言”“本章的要点”“困惑与迷失”“理论与讲解”“实践与应用”等栏目。《大学生职业生涯规划能力手册》包括“问题提出”“学习材料”“课堂练习”“课后拓展”等栏目。在自我探索方面，使学生掌握科学的自我认知方法，并从需要、动机、价值观、能力、气质、性格等方面入手对个体本身的一些特质进行客观探索，即引导学生发现自己是一个什么样的人，从而选择适合自己的职业，为进行职业决策提供科学依据。在环境认知方面，使学生准确了解专业就业情况；了解国家和区域经济发展战略、产业集群建设情况，较为清晰地认识职业的特性以及社会环境状况；了解就业市场的基本信息，把握就业形势与政策法规。在能力提升方面，培养



学生规划与决策等自我管理能力,提升学生的沟通、协调、管理与计划等可迁移能力。掌握简历制作、面试技巧等求职择业的基本知识。了解创新创业的过程和意义等。

本套教材从教师备课教学需求出发,注重教学内容的应用性和实践性,逻辑地将相关教学备课资源进行系统编排,帮助授课教师快速找到课程所需的理论知识、方法实务和间接经验信息,提供教师对各课程模块的教学设计所需的各种资源,为授课教师方便、快捷、灵活地备课及教学提供最直接的帮助,极大地提升了课程的授课效果。教材与课程建设紧密结合,将传统教材与辅助训练集成于一体,在拓展教学内容,促进学生主动性学习和训练方面起到很好的效果,从而进一步提升学生的规划、决策等自我管理能力,促进学生自主开展就业研究、职业探索、自我服务、自我完善和自我发展。

在编写本书的过程中,编者参考了大量国内外专家学者的专著、论文等相关文献资料,除参考文献中列出的参考内容外,还参考吸收了报纸、期刊、网络等内容作为案例材料。在此,一并致谢!由于时间关系和编者的水平有限,难免会有不当之处,欢迎各位读者批评指正。

编者

2015年8月

目 录

第一章 职业生涯规划导论 / 1

第二章 发现真正自我 / 15

第三章 探索职业世界 / 40

第四章 生涯决策与行动计划 / 55

第五章 大学生涯规划与管理 / 68

第六章 认识创新创业 / 97

第七章 行动创造未来 / 110

参考文献 / 120

第一章 职业生涯规划导论

问题提出

如何度过大学的四年生活？

大学这个词语在我们心中酝酿了十年春秋，寒窗苦读后终于实现了上大学的愿望。大学，曾经是无数人梦寐以求的天堂，心中的梦想。那么，进入大学，你们的梦想自然而然就可以实现了吗？大学四年该如何度过？下面来分享李开复写给大学生的一封信——当迷茫在大学里泛滥成灾，希望对你们有所借鉴和启示。

当迷茫在大学里泛滥成灾

——李开复写给学生们的一封信

同学们：

你们过得还好吗？

本来这是一封早就应该写的信，有许多话早应该说，但是我没有去写，没有去说。不是不想，而是我知道你们非常讨厌一个空洞的说教者。所以，我在等待，等待你们自己去体会生活，等待你们来自生活的感觉，等待你们自己对生活态度的反思。这些东西只是一个时间的问题，在一学期已经结束的时候，在你们又开始新学期的时候，我觉得，这封信可以写了，这些话可以说了，我相信你们应该有了和我共同的某种感受，思想应该可以达到一种深度。

还记得大学毕业典礼上，××同学在讲大学生生活感触时说了一句话：“大学里出两种人：一种是人才，一种是人渣。”那么，在大学里度过了一段时间的你们，我想问：你是人才还是人渣？如果我没有猜错的话，你肯定会回答：我既不是人才也不是人渣，我介于这两者之间。

如果是这样，我觉得：你正在向人渣堕落。你是不是觉得很极端？在这个问题上，我们就需要把它想得极端一点。在已经度过的学期当中，你是不是有许多时间都不知所措，有许多时间都在宿舍床上度过，许多时间都用在 QQ 上的闲聊，有许



多时间都在网络游戏里厮杀。又一学期过去了,突然发现自己没有认真听过几节课,虽然给你们上课的都是讲师以上级别的;突然发现自己没有认真读过几本书,虽然你们大学图书馆里有很多藏书;突然发现自己没有学到东西,虽然大学里有很多可以学习的东西。不要说上课听不懂,不要说教师不关心,不要说对专业不感兴趣,不要说学校太烂,堕落不需要理由,只需要借口。

如果我没有记错的话,你们每年的学费是4000元以上,再加上你们的生活费以及其他费用,大多数可以达到七八千以上,你们现在是在大学里求学,是在接受一种高额费用的教育,可是你们父母高额的投入,在你们的身上得到了多少产出???

你们大多数都来自农村,或者是小生意家庭,没有多少人家里有万贯家财,你们现在用的每一分钱都是父母挣来的血汗钱,甚至是到处借来的钱,其间蕴含着无比的艰辛与对你们的爱。在他们被岁月留下创痕的老脸上,还有一双对你们充满希望的眼睛,那一双浑浊甚至有一点模糊的眼睛。

希望可以变成失望,失望可以变成绝望,但是谁又是这一变化的决定者?

责任,并不是别人给你的,而是自己成熟的思想内定的。你们都说自己长大了,都说自己成熟了,但我觉得,20岁的你们只是一种表向的成熟。你對自己父母具有永远都无法推卸的责任,但是你们却在无为与堕落当中放弃了承担的使命。

一学期结束后,回到家里过年时,你的父母仍然对你宠爱有加,仍然对你充满希望,仍旧对你叮咛嘱咐,但是你却没有丝毫的歉意,根本不谈你的学习,甚至于不把成绩通知单拿给他们过目,躲在某个角落里用自己的手签上本来应该由他们来签的名字。

骗子,一个毫无责任感的骗子,一个可以成为人渣的骗子,我不想,更加不愿我的学生变成这样,我一直固执地认为:你们可以成为我的骄傲。

建造一个事物很难,摧毁一个事物却很容易,同学们,请牢记并承担你们对父母的责任。在大学中,许多同学都反映到了这样一个问题:不知道自己一天到底要做什么,或是做什么都不起劲。这是一个非常普遍的现象,因为你们丧失了目标。其原因如下:

第一:你们考上了大学,完成了你们在小学、初中、高中显性的终极目标。对于许多同学而言,大学是你们最后的求学阶段。读完大学就要找工作,可是这对于已

经做了十二年学生的你们而言仍然显得那么遥不可及。

第二：大学里的教学方式与其他时期的教学方式完全不同。在大学里面没有任何一个教师会围绕你们转，生怕你们没有学到东西，学不学完全是自己的事，你们已经是成年人了。没有了以前的反复讲解，没有了以前做不完的作业，你们觉得上课对自己空荡荡的，学了又怎么样，不学又怎么样？与其让自己学得这样辛苦，还不如让自己过得洒脱一点。

第三：大学里面有太多属于自己的时间。从以前的早自习到晚自习，都有老师把你们要完成的任务布置得妥妥当当，到现在的没有任何人给你讲你应该去做什么，让你们觉得茫然不知所措。你们大多数人缺乏精神的独立与良好的自控能力，你们根本无法去把握这些显得过多的自由。

第四：大学里的辅导员与以前的班主任完全不同。以前的班主任什么都要管，就像一个苛刻的保姆，因为他们把你看成没有长大的孩子；现在的辅导员具体的事情管得少，因为他们把你当成成年人。这一过程中，有一个非常巨大的脱节，你们在心理与智力上根本无法完成这种转型。

第五：你们大多数人缺乏清晰、明确的人生目标。到底要做怎样的人，到底要干什么样的事业，这些对于你们而言毫无概念。从小学时代我的理想，到初中时代我的将来，到高中时代我的大学，到大学时代我的迷茫，你们在这一过程中完成了人生目标的蜕变，最后剩下的是死掉的虫皮。

我认为正是这五点的综合作用让你们丧失了目标。但是，没有方向的船，什么风都不是顺风。

你们应该找到自己的目标，不是说立刻，而是在尽量短的时间内。在这里我给你们一些建议，希望能帮助你们找到目标。

第一步：抛开所有阻碍，从专业出发，想想自己以后到底要做怎样的工作，或是怎样的事业。找一张白纸，把自己最终的决定记录下来，请不要犹豫不决。考研？考公务员？教师？技术员？业务员？其他？

第二步：利用网络和人才市场招聘启事等渠道充分了解从事你定下的工作所需的专业技能和其他技能。这些技能的理论知识大多数是从书本上学来的，你需要做的是按照从基础到精深的顺序给自己列出一个学习书录。这个也请你写在纸上。



第三步:按书录的先后给自己分配学习时间。当然,你能分配的大多数时间应该是自己的课余时间。并且将它落实到每一学期当中,让自己每学期都有一个学习计划,每个星期,甚至每天都有学习计划!

第四步:按照学习计划,脚踏实地去学习,并且利用一切可能利用的条件去实践。

我相信,如果每一个同学都有一个目标,你们会过得很充实,会过得很忙碌,并且会得到很多。所以,请每一个同学都给自己定下一个目标吧。

生活就像巧克力盒,你永远都不知道下一颗会是什么滋味!其实在上面四步中,一、二、三步都是非常容易实现的,最难的是第四步,要做到确实不容易。

首先,在你们身边有太多混日子的大学生,他们过着同龄人向往的潇洒生活,要做到第四步,你们需要克服大环境的影响。

其次,大学里有太多的诱惑。QQ里又发出了让人手痒的声音;网络游戏里又出了让人兴奋无比的厮杀声;路边小树下又站着一对相互依偎的情侣……要做到第四步,你们需要拒绝这些诱惑,在别人眼里像苦行僧一样在大学里穿行。

再则,你们要耐得住孤独与寂寞,这好像是与大学生活格格不入的。但是成功与伟大的人都是孤独与寂寞的,他们忍耐的过程培养了他们超强的毅力与过人的智慧。

有一种叫秃鹰的动物,它有锐利的喙喙与锋利的爪子。可是随着年岁的增长,它的尖喙喙会越来越长,长得让自己无法去叮啄猎物;它的爪子之间会长出厚厚的肉蹼,把爪子都连在一起,让它无法去抓捕猎物。没有食物就要死亡,这是不变的法则。对它而言,死好像是唯一的出路。但是,它却做出了可以让人类震惊的选择:它把自己的喙喙在坚硬的岩石上反复地叮啄,折断长的部分,直到恢复以前的锐利;用喙喙把爪子之间的肉蹼啄烂,虽然血肉模糊,痛得发抖。这个过程足足要持续一个多月,然后它们如同往昔一样在天空里骄傲地飞翔。

痛苦、伟大、新生的过程。人生,难道不是一样吗?

也许有人会问:为什么别人可以潇洒地生活,而我却要痛苦地拼搏。我把它换成另外一个问题:读大学到底是享受生活还是塑造自我。

当你们大学毕业以后,突然发现自己除了拿到一个大学毕业证之外,除了能说

一点好像很深奥的话题之外,并没有学到真正过硬的本领,你们做的工作会比别人好多少?也许只是名称好听点而已,也许只是任何人都可以做的而已。到那时你们是不是还要怨天尤人?

我们每一个人都想过上高质量的生活,都想让自己的至亲过上无忧的生活,都想在世上留下自己价值的痕迹,但这些不是在享受中就可以实现的。上天给了我们每个人一双手和一个大脑,就是要让我们去创造与思考。大学这段时间是你们最佳的学习时间,所以请你们放弃享受,努力地重塑自我,为以后的腾飞积聚力量。

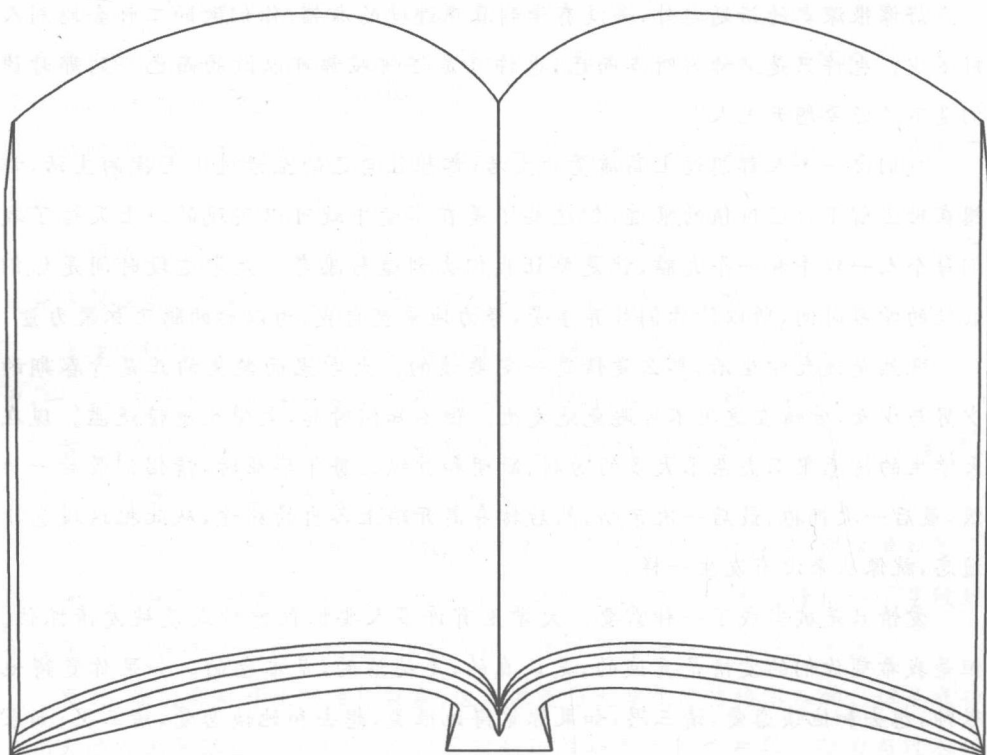
既然是谈大学生生活,那么爱情是一定要谈的。大学里面聚集的正是青春期的少男与少女,爱情在这里不可避免地发生。但不知何时起,大学生感情泛滥。现在大学生的情感里面夹杂了太多的功利、欲望和放纵。每年毕业时,情侣们最后一顿饭,最后一次拥抱,最后一次亲吻,然后转身离开踏上各自的旅途,从此把这段感情遗忘,就像从来没有发生一样。

爱情只是被当成了一种需要。大学里有许多人要抓住爱情或是被爱情抓住。但是我希望你们的爱情是真诚的,是认真的,是纯洁的,是本色的。如果你觉得他很帅,想去和他谈恋爱,请三思;如果你觉得她很美,想去和她谈恋爱,请三思;如果你觉得很孤单,去找一个人谈恋爱,请三思;如果你只是因为听了朋友的几句言语,就去和某个人谈恋爱,请放弃。“爱”字实际上已经清楚地表明它的对象:下面的“友”字说明你应该很了解他(她),他(她)应该是你的朋友;“门”说明你要在这些朋友之间认真选择;“丿”说明你只能在精挑细选中选出一个作为你的爱人,其他的只能作为你的朋友。请珍惜自己的情感,否则它会变得很廉价。爱情是什么?这个你们心里面应该清楚。我觉得:因为优秀而被吸引,因为吸引而被爱,因为被爱而学会爱,这才是爱的过程。

写到此处,想说的话差不多说完了。这四千多字看起来挺累的,真心希望能给你们带来或多或少的帮助。如果你觉得没有什么帮助,请把它撕烂扔掉,请原谅我的冒失;如果你觉得有所帮助,请把它珍藏,并安安静静地多看几遍。

同学们,你希望自己的大学四年生活怎样度过?

(2013-4-22 作者:李开复 来源:大学生必备网)



学习材料：

一、比尔·拉福的故事

一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后考入麻省理工学院，没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械专业。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期三年的经济学硕士学位。最出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。在政府部门工作了五年后，他辞职去下海经商。又过了两年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

1994年10月，比尔·拉福率团来中国进行商业考察，在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时，他谈到他的成功应感激他的父亲的指导，他们共同制订了一个重要的创业生涯规划。最终这个生涯设计方案使他功成名就。我们来看一

下这个成功的简图：

工科学习→工学学士→经济学学习→经济学硕士→政府部门工作→锻炼处世能力，建立广泛的人际关系→大公司工作→熟悉商务环境→开公司→事业成功。

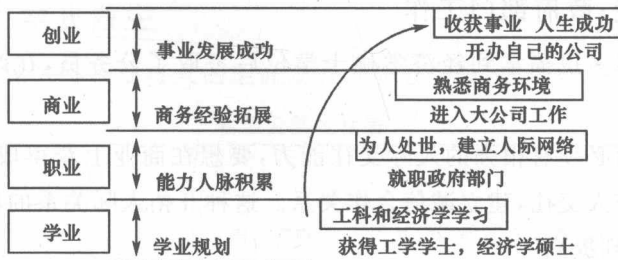


图 1-1 比尔·拉福的成功简图

第一阶段：工科学习

选择：中学时代，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但经历的磨难太少，没有经验，更缺乏必要的知识。于是，父子俩进行了一次长谈，并描绘出职业生涯的蓝图。因此升学时他没有像其他人一样直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础最普通的机械制造专业。

评析：做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中，工业品占绝对多数，不了解产品的性能、生产制造情况，就很难保证在贸易中得到收益。工科学习不仅是知识技能的培养，而且能帮助建立一套严谨求实的思维体系。清楚的推理分析能力，脚踏实地的工作态度，正是经商所需要的。

收获：比尔·拉福在麻省理工学院的四年，除了本专业，还广泛接触了其他课程，如化工、建筑、电子等，这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

第二阶段：经济学学习

选择：大学毕业后，比尔·拉福没有立即进入商海而是考进芝加哥大学，开始了为期三年的经济学硕士课程。



评析:在市场经济下,一切经济活动都通过商业活动来实现,不了解经济规律,不学习经济学知识,就很难在商场立足。

收获:比尔·拉福掌握了经济学的基本知识,搞清了影响商业活动的众多因素,还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来,他对会计、财务管理也较为精通,在知识上已完全具备了经商的素质。

第三阶段:政府部门工作

选择:比尔·拉福拿到经济学硕士学位后考取了公务员,在政府部门工作了五年。

评析:经商必须有很强的人际交往能力,要想在商业上获得成功,必须深知处世规则,善于与人交往,建立诚信合作关系。这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

收获:在环境的压迫下,比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识,由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处事不惊的公务员,并结识了各界人士,建立起一套关系网络,为后来的发展提供了大量的信息和便利条件。

第四阶段:通用公司锻炼

选择:五年的政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是辞职下海,去了通用公司。

评价:通过各种学习获得足够的知识,但知识要通过实践的锻炼才能转化为技能。

收获:在国际著名的通用公司进行锻炼,比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大平台,而且学习到了丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。这也是大学生创业应该借鉴的地方,除了激情还应该考虑到更多的现实。

第五阶段:自创公司,大展拳脚

选择:两年后,他已熟练掌握了商情与商务技巧,便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,开办了拉福商贸公司,开始了梦寐以求的商人生涯,实现多年前的计划。

评析:时机成熟后,应果断决策,切忌浪费时间,应抓住契机实现计划。

收获:比尔·拉福的准备工作,几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度快得出奇,二十年后,拉福公司的资产从最初的 20 万美元发展为 2 亿美元,而比

尔·拉福本人也成为奇迹。

比尔·拉福的创业生涯设计脉络清晰,步骤合理,充分考虑了个人兴趣、个人素质,并着重职业技能的培养,这种生涯设计在他坚持不懈的努力下,终于变为现实。也许他的这套生涯方案并不完全适合你,但是却带给你一个重要的信息:创业是可以规划的,人生是可以设计的!

二、我的大学我做主

生涯辅导理论大师舒伯将人的生涯发展分为五个阶段,如表 1-1 所示:

表 1-1 生涯发展过程表

阶段	年龄	发展任务
成长阶段	0~14 岁	发展自我概念,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义
探索阶段	15~24 岁	发展相关的技能使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好
建立阶段	25~44 岁	在适当的职业领域稳定下来,巩固地位,并力求晋升
维持阶段	45~64 岁	维持既有成就与地位,更新知识与技能,创新
退出阶段	65 岁以上	减少在工作上的投入,计划安排退休生活,退休

大学,正处于人生的探索阶段。该阶段的青少年,通过学校的活动、社团活动、娱乐休闲、打零工和实习等机会,对自我能力及角色、未来发展做了一番探索,因此选择职业时有较大弹性。

大学期间,大一是“探索期”,要对大学四年的学习生活有一个初步的认识和合理的规划,对未来的职业发展方向做好定位;大二是“储备期”,注重夯实基础,分析自我优势和局限性,进行自我完善和塑造;大三是“提升期”,根据自身定位目标和社会需求,确定未来职业目标,学习与实践各种职业发展技能;大四是“冲刺期”,是实现职业目标的第一步,应厚积薄发,一鼓作气,为职业生涯的发展开个好头。大学四年生涯规划如图 1-2 所示。

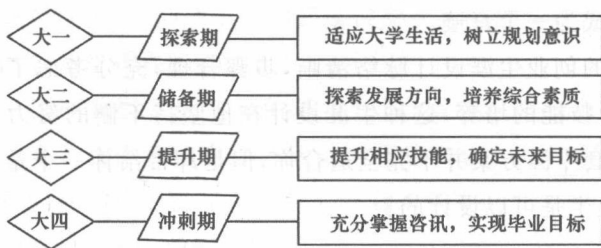


图 1-2 大学四年生涯规划图

课堂练习：

一、我的生涯彩虹图

(一) 练习

生命像一道彩虹，充满不同的颜色。生涯辅导专家舒伯利用生命广度(life-span)、生命空间(life-space)的概念，提出“生涯彩虹图(life-career rainbow)理论”，展示了生命不同发展阶段各种角色的相互作用，不同阶段角色的继承与更替。

填涂说明：

1. 用不同颜色描绘在不同角色之间的精力分配和生活状态；
2. 根据舒伯理论，请注意各角色间的平衡。

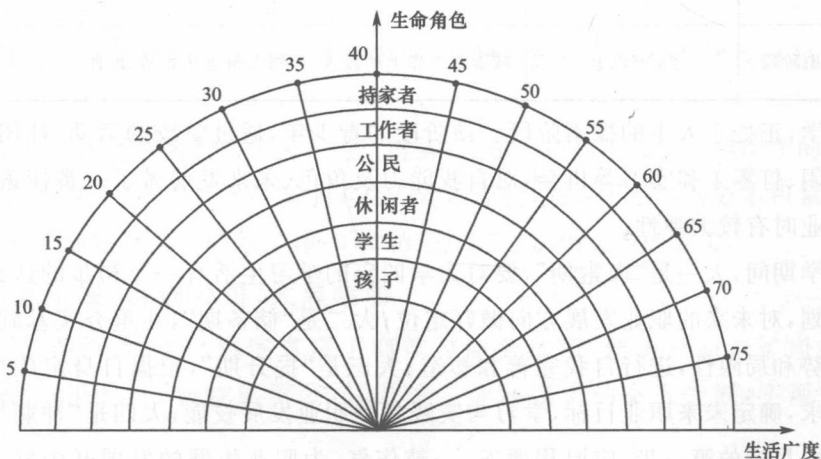


图 1-3 生涯彩虹图

(二) 解读

在生涯彩虹图中,最外的层面代表横跨一生的“生活广度”,又称为“大周期”,包括成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。

里面的各层面代表纵观上下的“生活空间”,由一组角色和职位组成,包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等主要角色。如图 1-4 所示。

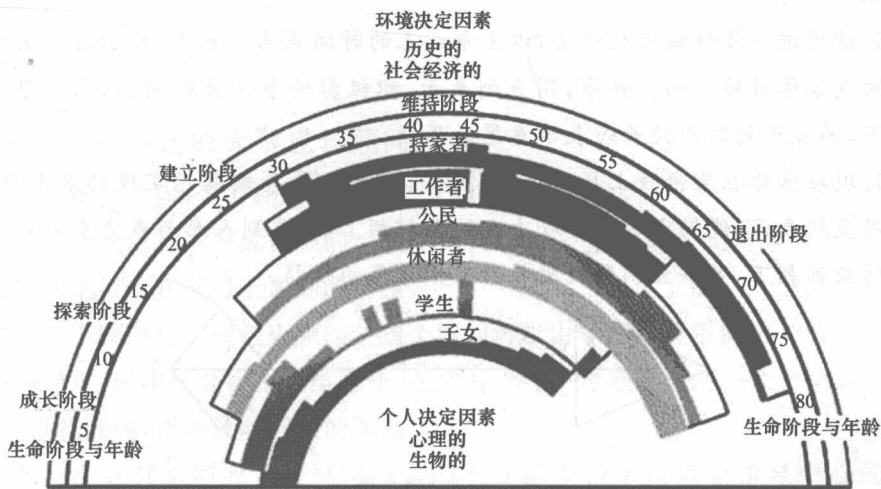


图 1-4 生涯彩虹图示例

各种角色之间是相互作用的,一个角色的成功,特别是早期角色的成功,将会为其他角色提供良好的基础;反之,某一角色的失败,也可能导致另一角色的失败。因此,在舒伯的理论中,生涯规划更注重职业对人的意义。一个完善的人生,未必仅仅依赖于职业角色的完善,更多的非职业角色使其有更多自我实现的可能性。

二、我的鱼骨生命图

(一) 练习

鱼骨生命图作为自我认知的工具之一(图 1-5),多用于生涯规划及管理。鱼眼,表示为圆点,即出生时刻及出生地;鱼头,呈现三角形,代表人出生后 0~3 岁的发展迅速的阶段;鱼尾,表示职业生涯结束后,生命逐渐老去的部分;鱼尾尖,表示生命的终点。