

大学生

生涯规划与就业指导

D AXUESHENG SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主编 余昌海 都进学 李加强



中国商业出版社

6697.38
400

大学生 生涯规划与就业指导

D AXUESHENG SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主编 余昌海 都进学 李加强



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与就业指导 / 余昌海, 都进学,
李加强主编. -- 北京: 中国商业出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5044-8672-1

I. ①大… II. ①余… ②都… ③李… III. ①大学生
—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 166560 号

责任编辑:武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

* * * * *

787毫米×1092毫米 16开 18印张 438千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定价:35.00元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

《大学生生涯规划与就业指导》

编委会

| | | | | |
|--------|------|------|-----|------|
| 主 编 | 余昌海 | 都进学 | 李加强 | |
| 副主编 | 康晓卿 | 肖 鹏 | | |
| 编委成员 | 盛友兴 | 伍 静 | 斯建刚 | 于 波 |
| | 陶 达 | 张 璐 | 王宛岭 | 鲍润华 |

前 言

经过教材编写组全体成员的努力,本书终于可以 and 读者见面了。本书内容丰富,可读性强。从内容上,不仅涵盖了生涯规划的基本理论知识,还包括了就业指导内容,并为大家提供了生涯规划工作坊的知识介绍,本书特别要感谢三名学生提供了在 2014 重庆科技学院生涯规划大赛的作品,这可以帮助学习者在制作生涯规划设计书的时候有所参考,给予启发。

本书旨在帮助广大青年学生树立正确的人才观、职业观、就业观,提升学生的就业能力与素质。重点结合学生的实际情况,有针对性地解决学生在生涯规划和就业中的困惑,参与编写本书的作者均为一线生涯规划和就业指导的教师,对学生的情况比较了解。参加本书编写的人员有:盛友兴、都进学、余昌海、康晓卿、李加强、伍静、斯建刚、于波、陶达、张璐、王宛岭、肖鹏、鲍润华。全书由余昌海、都进学、李加强统稿审稿。

限于编者水平,书中难免有不妥之处,希望广大读者给予批评指正。本书在编写过程中对同行的著作及观点多有借鉴,恕不一一列出,在此一并表示感谢!

编 者

2014 年 5 月

目 录

| | |
|---------------------|-----|
| 第一章 绪论 | 1 |
| 第一节 开设本课程的时代背景 | 1 |
| 第二节 课程的目标、主要内容和学习方法 | 5 |
| 第二章 认识职业生涯规划 | 10 |
| 第一节 职业生涯与影响职业发展的因素 | 10 |
| 第二节 职业生涯规划 | 18 |
| 第三节 职业生涯规划的基本理论 | 33 |
| 第三章 自我认知 | 41 |
| 第一节 自我认知概述 | 41 |
| 第二节 自我认知的意义 | 44 |
| 第三节 自我认知的探索 | 46 |
| 第四章 了解职业与职业环境 | 75 |
| 第一节 了解职业 | 75 |
| 第二节 了解职业环境 | 88 |
| 第三节 形成职业理想 | 91 |
| 第五章 确定职业目标,制定生涯方案 | 95 |
| 第一节 确立大学生职业生涯与发展目标 | 95 |
| 第二节 制定大学期间的学业规划 | 106 |
| 第三节 制定大学期间的社会实践规划 | 109 |
| 第六章 就业形势与就业政策 | 115 |
| 第一节 当前就业形势 | 115 |
| 第二节 就业政策分析 | 124 |
| 第七章 就业择业准备 | 136 |
| 第一节 必备职业素养 | 136 |
| 第二节 择业心理调节 | 140 |
| 第三节 简历的制作 | 148 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第八章 求职基本礼仪与面试技巧····· | 161 |
| 第一节 礼仪及求职礼仪····· | 161 |
| 第二节 面试技巧····· | 169 |
| 第九章 创业指导····· | 181 |
| 第一节 创业概述····· | 181 |
| 第二节 创业实施····· | 191 |
| 附录一 职业生涯规划工作坊····· | 206 |
| 附录二 生涯规划设计书案例····· | 220 |
| 附录三 大学生职业生涯规划成功案例····· | 268 |
| 参考文献····· | 278 |

第一章 绪 论

第一节 开设本课程的时代背景

高等教育由“精英”教育转向“大众化”，使更多青年有了上大学的机会，这大大地加快了我国人才培养的步伐。随着大学生的增多，大学生就业难已成了一个不争的事实。大学生就业难，不是大学生过剩，而是一些就业体制、就业观念、就业技巧等跟不上时代的步伐。大学生生涯规划与就业指导课在校园里悄然兴起，大有“星星之火，可以燎原”之势。究其原因，主要是来自于大学生就业压力和谋求成功人生的需要。

一、大学生自身成长和职业发展的内在需要

有这样一个故事：一群意气风发的天之骄子从哈佛大学毕业了，即将开始各自的社会之路。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果显示：27%没有目标；60%目标模糊；10%有清晰的短期目标；3%有清晰而长远的目标。5年后，哈佛再次对这群学生进行了调查。结果：3%的人，他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中还不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们有安稳的生活和工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下的27%，他们的生活没有目标，过得很不如意，常常抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。这就是著名的哈佛报告，其实，他们之间的差别不在于学历、能力、环境，而在于是否有明确的目标和详细的规划。人生在世，都想成就一番事业，然而现实生活中并非人人都能如愿。如何才能获得事业的成功呢？我们都很明白人生是可以选择的，可以规划的。机会总是青睐有准备的人，早起的鸟儿有食吃等，就是告诉我们，认真地进行职业生涯规划将极大地有利于我们的自身成长和以后的职业发展。具体来说，主要表现在以下几个方面。

（一）有利于认识自我

生涯规划与就业指导可以使大学生充分地认识自我。认识自我，是获得成功的前提，通过认识自我，可以更好并及早地规划好自己的职业生涯，不断开发自己的潜能，创造成功的人生。

(二)有利于客观地分析环境

生涯规划与就业指导,可以帮助大学生们客观地分析社会环境,体察变化的条件和因素,并帮助其克服因环境变化而导致的心理失衡,克服职业生涯发展困阻,勇敢地面对社会竞争环境的挑战。

(三)有利于正确地选择职业

虽然社会发展带来职业生涯、选择的多重性因素,但是一个人所选择的一种社会职业又具有相对的稳定性,要想获得职业的良好发展,正确的选择职业就显得十分重要,职业生涯设计可以帮助大学生及早地对自己的职业发展定位,并沿着一条正确的自我发展的职业道路,到达成功的彼岸。

(四)有利于树立明确的发展目标

研究表明,一个有目标意识的人,获得成功的可能性远远高于目标意识不明确的人。这是因为,树立了明确的目标,才能朝着目标方向努力,才能有意识地为他的目标收集积累素材、创造条件,并使自我的行为和态度观念符合自己制定的目标。

(五)有利于加速自我完善

在生涯规划中,大学生的自我完善也包括实现人的现代化。个人要与社会相适应,就必须有人生态度、情感方式、思维方式、行为模式、价值取向和知识能力结构等诸多方面完成向现代文明素质的转化,从而走向成功。

二、社会需求对大学生成长和职业发展的客观要求

大学生毕业后有以下几种选择:就业——端起别人给自己制造的饭碗;创业——自己给自己以及给别人制造饭碗;留学——把国外的知识装入自己的饭碗;考研——追求知识并获取更大的饭碗;失业——暂时还没有端起自己的饭碗。在这几种选择中,绝大部分同学选择就业。然而目前社会职业变化所带来的就业形势就数量而言:工作岗位的增长,远跟不上大学毕业生的增加速度;就结构而言:既存在大学生不愿从事的大量工作岗位,也存在因大学生就业能力不足而无法从事的职业。由于现在很多大学生在大学期间自己没有很好的规划,也没有明确的职业目标,造成了自己就业能力不足,结果是毕业了不知道干什么,在新的工作岗位上,想干却不知道怎么干。因此,大学生要从社会发展的角度来设计职业生涯;要能够了解社会职业变化的方向和趋势,以便适应急速变化的社会,从而在飞速发展的社会里更好更快地成长;社会发展的需要决定着个人生涯发展的目标和方向。具体来说,主要表现在以下几方面。

(一)勇敢接受社会的挑战

21世纪人类面临科学技术加速发展和社会急剧变化的挑战,据权威专家估算,科学知识

在19世纪大约每50年增加一倍,20世纪每10年增加一倍,20世纪末则是每3~5年增加一倍;21世纪是科技创新与不同领域融合的时代,知识的数量将变得难以用时间来估算。职业生涯设计将成为这个快速变化的社会一个格外重要的课题,并将增添大学生们接受社会挑战的勇气。

(二)促进大学生更快地成长

科技的加速发展,必然引发社会经济的变革,以知识为基础的形态正在逐步形成。如果说工业经济时代是以能源材料创造财富的话,那么知识经济时代则是依靠知识来创造财富。人的知识正在构建新的生产力体系,社会财富及经济效益的增加将越来越依赖于知识创新。大学生具有获取新知识、新技术的有利条件和环境,而职业生涯设计将进一步重视和强调大学生对未来发展的适应性,从而促使大学生更快更好地成长。

(三)激励大学生对职业能力的追求

知识经济改变社会的产业结构,促使人们的工作世界发生根本变化,社会职业的内涵和人们从事职业的方式也将有所变化。职业生涯设计,可以有效地激励大学生不断培养其职业能力,以适应未来职业的变化和发展。

三、大学生就业的影响因素

大学生就业难是中国近年所面临的社会整体就业状况的一部分,其形成原因也是非常复杂的。具体来说,主要是由以下几个原因决定的。

(一)大学生自身的原因

大学生直接参与人才市场的竞争,他们的心理与能力素质等能否适应当前的就业环境和就业需求,将直接影响其能否正常就业。然而,现实中无论是个人期待与就业环境之间,还是个人能力与就业市场之间均出现了不同程度的断层,而且这种断层已构成大学生就业难的一个原因。

1. 个人期待与就业环境之间的差距

大学生在求职过程中的个人期待,或者说就业预期,主要指即将毕业的大学生对自己未来就业前景的一种估计和预测,涉及对收入水平、就业地区和就业单位等方面的要求、预期和选择。大学生的就业预期通常建立在大学生对自身能力素质及就业市场两方面因素综合考量的基础之上,并将直接影响大学生就业的理性程度,影响大学生求职的行为和结果,最终影响大学生就业市场的供需状况。客观地讲,当前大学生一般都能对自身能力水平及就业市场状况进行正确的认识和评估,形成较为理性的择业行为。但延续大学生理想与现实并存的双重心态,使当前大学生的个人期待与就业环境之间仍存在一些罅隙。这主要与大学生的人群特征有关。作为一个享有高等教育经历的特殊群体,大学生所拥有的知识、能力以及教育回报的要求决定了他们都具备较高的人生期待和较完整的职业生涯规划。而这些就致使他们在择业时

不可避免地具有某种较高的职业期待。而作为一个年轻而富有活力的群体,大学生又大多拥有自己的理想追求,其职业期待普遍高于就业环境的实际水平也在情理之中。

2. 个人能力与就业市场之间的差距

大学生的能力素质特别是专业技能是大学生成功进入职业市场的重要保证。但目前看来,大学生的个人能力与就业市场仍存在着较大的差距,主要表现在以下几方面。

(1)就业能力仍有欠缺。就业能力与一般意义上的能力概念有所不同,其特指大学生进入人才市场所需的社会实践能力、求职技巧等。

(2)社会经验普遍不足。缺乏工作经验是大学生与其他就业群体相比一个明显的劣势。

(3)人际关系和社会关系有待拓展。中国社会是一个熟人社会,人际关系在就业过程中发挥着极为重要的作用。尽管特定的社会关系网络影响了整个用人环境的公正、公平,但就个体而言,它仍不失为进入就业市场、寻找就业机会的重要途径。因此,积极合理地拓展自己的社会关系,不断累积自己的社会资本也是个人能力的重要组成部分。

(二)学校教育方面的原因

学校教育是培养大学生专业技能、提高社会实践能力的主要途径,是提供大学生就业服务的主要部门。它们的学科和专业结构、人才培养模式以及毕业生的就业机制等都将影响到大学生的就业水平。学校教育的不断完善仍是解决我国大学生就业难问题的值得重视的思路和途径。

(三)政策供给与政策支持方面的原因

1. 政策需求与政策供给之间存在偏差,政策宣传与政策执行的力度有待加强

关注和重视解决好国民就业问题是政府的一项重要责任,而就业政策也成为重要的公共政策。在大学生就业问题上,既定的政策安排对于解决大学生就业难问题的作用仍有待加强和观察。

2. 大学生对政府政策的预期仍比较低

除政策供给与大学生对于就业的政策需求存在较大差异外,大学生对政策的有效性也并不乐观。此种情况下,大学生对政策的预期是有限的,而这也必将影响政策应有功能的发挥和政策潜力的实现。

(四)家庭与社会环境方面的原因

家庭与社会环境是大学生就业重要的外部环境,它从两个层面影响着大学生就业。

整体层面:直接影响较小。整体层面主要是指家庭、社会环境方面的因素对大学生总体就业水平产生的影响。

具体层面:单方面影响较大。具体层面主要指家庭、社会环境对大学生就业方向、就业途径和就业方式等方面的具体影响。学生“来源地”在很大程度上反映了学生的家庭背景和经济状况,也反映了学生成长的社会环境。以这方面因素为自变量所进行的重点考察表明,尽管这

方面的因素对大学生就业的整体水平没有多大影响,但在求职的具体过程中的影响作用却非常明显。

第二节 课程的目标、主要内容和学习方法

一、课程的目标

“大学生生涯规划与就业指导”是一门旨在为大学生个人的职业生涯规划提供理论和实践指导的课程。大学生生涯规划的目的,在于通过大学学习和专业训练,以掌握自己的现实和未来,主要解决的问题包括:使大学生接受并理解职业生涯规划发展这一全新概念;使大学生准确察觉自己所偏好的生活形态和工作价值观,并认识自己的个人特质,个人期望和抱负,建立完善适宜的价值观念;培养大学生的生涯抉择技巧,使大学生根据规划和选择,找出最适合自己的、与自己生涯目标匹配的生涯路径。具体课程目标如下。

(一)知识层面

通过本课程的教学,大学生应当基本了解职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境;了解就业形势与政策法规;掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

(二)技能层面

通过本课程的教学,大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,还应该通过课程提高学生的各种通用技能,比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

(三)态度层面

通过本课程的教学,大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,确立职业的概念和意识,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

二、课程的主要内容

大学生生涯规划与就业指导作为一个体系,在我国也是一门新兴学科,只有几十年的历史。综观我国的职业生涯规划与就业指导教育,还远远不能发挥其应有的作用。参照美、日大学生生涯规划与就业指导的成功经验,结合自身的实践经验,我们认为,大学生职业生涯规划与就业指导教育应从职业规划的养成、就业观念、就业指导体系、教学内容与方法等方面进行改革。具体而言,大学生生涯规划与就业指导的主要内容体现在以下几方面。

(一)帮助大学生了解自我

了解自我是认识个人与社会间的关系的一个重要方面,是选择职业的依据。职业生涯规划与就业指导的基础性工作就是首先通过各种有效的测验工具,对大学生的职业素质进行测量和鉴定,对大学生的心理与身体特点进行评估,并与大学生共同进行分析,从而帮助大学生了解自我,形成良好的职业生涯规划。从指导的角度来讲,帮助大学生了解自我,就是指了解生理的自我、心理的自我、理性的自我和社会的自我几个部分。生理的自我包括性别差异、身体素质、身体协调能力等;心理的自我包括性格、气质、意志、情感、一般能力、特殊能力、兴趣、态度、理想与价值观等,这是自我了解的最重要的方面;理性的自我包括对自我思维的方式和方法、知识水平、道德水平等的评价;社会的自我包括对自己在社会上所扮演的生活角色、职业角色,在生活中的责任、义务、名誉,以及他人对自己的态度和自己对他人的态度等。

(二)帮助大学生发展健全的职业自我概念

我国教育心理学博士卢荣远曾提出“职业自我概念”这一名词,他认为“职业自我概念”的发展来源于个人对自我的认识以及对职业世界的认识,在此基础上形成个人对职业的态度、对劳动的态度、职业责任感、职业理想以及职业道德观念和职业价值观。个人职业行为乃是个人职业自我概念的产物,职业自我概念的形成和发展,取决于个人的世界观、价值观。因而,职业自我概念是个人职业态度、价值观念的最终产物。

当前,大学毕业生世界观、价值观标准,总体来说还没有达到完全成熟的阶段,面临就业的选择,普遍存在思想准备不足,不知所措,甚至有惶恐感。表现在职业自我概念上也是飘忽不定:有时把事业放在第一位,有时把地区放在第一位,有时把出国放在第一位,有时把金钱放在第一位,如此等等。对就业指导来说,就是要把世界观、价值观的教育渗透到就业指导工作中,落实到择业标准、求职道德和成才道路等方面,促进个人发展正确的职业自我概念。

健全的职业自我概念的形成,是个人职业成熟的标志,也是职业成功与生活满意的必要条件之一。因此,职业指导工作不能仅停留在职业知识介绍的水平上,而应当把发展学生健全的职业自我概念作为职业指导的目标。譬如,在向大学生介绍各种职业及其特征时,必须阐明劳动与各类职业在人类生活、社会发展乃至个人价值实现过程中的重要作用,从而使学生在获得职业知识的同时,又能受到正确的职业价值观的教育。对职业的介绍,也不能仅描述其美好的一面,还要如实地反映职业劳动的繁重、艰辛的一面。同时,对职业发展的前景及其对劳动者职业素质的要求等还要做预测和展望,从大学生自身发展的角度来说明各种职业对个人的重要性。健全的职业自我概念一经形成,个体就会根据自身的特点、能力及职业价值观来选择相应的职业,以实现自己的职业理想。

(三)帮助大学生了解社会职业

了解职业世界是大学生择业的关键,也是我们的重要工作之一。对社会职业的了解主要是指以下几个方面。

(1)了解劳动力市场供求的一般状况。这主要包括全国与本地区经济发展对人才的需求状况、就业机会等。

(2)了解国家和本地区国民经济的发展情况、国家近几年宏观经济政策及对行业更新的影响、职业的种类及其分类特点,以及现代职业的发展趋势等。

(3)了解各种具体职业的性质、资格要求(包括年龄要求、性别限制、专业及教育程度、身体条件及其他特殊能力等)、报酬、晋升机会,以及该职业对社会的贡献及重要性。

(四)帮助大学生了解就业信息

掌握丰富的就业信息是职业决策的重要条件,对大学生进行必要的就业信息指导,就是在人才和社会之间架起了纽带和桥梁。由于供求信息经常处于变化之中,不同的社会发展阶段、不同的地区、不同的时间,职业岗位的空缺与求职者人数等情况都在发生变化。求职者迫切需要得到关于就业市场的供求信息,作为职业定向的现实依据。

在我国现阶段就业市场中,总的情况是劳动力的供给大于需求,在某些地区和行业,积压着大量剩余劳动力,但在另一些地区和行业却找不到合适的人员来补充岗位的空缺。高校的就业指导部门,一方面可以通过向有关单位发函,收集各单位对毕业生的需求情况,为毕业生提供就业信息,另一方面可以把毕业生的思想表现、学习成绩、健康状况、兴趣爱好、奖惩情况录入计算机或制成表格,随时供用人单位查阅,向用人单位介绍毕业生的情况,使毕业生人尽其才,使社会才尽其用,从而实现人才与社会的最佳配置,发挥人才和社会两方面的最大效能。

(五)帮助大学生了解就业政策

就业政策是影响就业市场供求关系和个人职业选择的重要因素,因而也是就业指导的一个重要方面。近几年,我国就业政策及劳动人事制度,随着社会政治经济体制的改革而变化比较迅速,为此,职业指导工作应及时、准确地向大学生宣传有关新的就业政策,帮助其正确理解并适应市场经济条件下的就业制度和就业方式,以顺利就业。

(六)帮助大学生掌握就业技巧

随着毕业生就业政策的改革,大学生在择业的过程中拥有越来越多的自主权。为了充分享有这些自主权,同时避免一些纠纷的发生,就业指导工作组应帮助大学生了解在就业过程中应有的权利和义务,以及具体的招聘应聘技巧。比如:有关就业政策和就业信息,个人求职材料的准备和制作,面对用人单位的考察、面试如何表现自己,以及应有的礼仪和言谈举止,等等。帮助大学生掌握这些就业知识和技巧,可以避免他们由于种种技术原因造成的求职障碍和失误。

三、课程的学习方法

由于大学生职业生涯规划课程的授课内容多为理论性的知识,在实际操作和社会实践上的指导机会很少,致使大学生生涯规划课程往往不能满足大学生的实际需要。因此,在课堂上多种教学方法的实施显得尤为重要,设计好了能够激发学生学习的兴趣与积极性。现结合实际教学经验,我们总结了以下几种课程设计的方法。

(一)案例教学法

目前,案例教学法在各大高校均有实践。一方面,由于案例本身就是来源于生活,来源于社会,故较易唤起学生的共鸣。另一方面,通过案例讨论,使得枯燥乏味的理论变得生动活泼起来,从而加强理论知识的学习与应用,能起到激励的作用。教师在包括本质或基本因素的典型案例的选择方面,要注意尽量收集比较新颖的、富有时代气息的大学生就业的典型案例。因为案例的不同角度或者不同方面的案例讲授之后所取得的效果是不一样的。可以请身边大学生讲述求职过程的心得体会、创业的艰辛、取得成就的回顾,可以由教师讲述名人名师的励志故事,还可以约请相关专业人士或成功人士客串讲座。

(二)形势分析法

首先,当前社会环境下的就业形势显然是学生在就业方面的关注点。可以通过正确合理的讲述形势分析,让学生明白形势的严峻性。其次,在对待冷热专业问题上,应正确分析社会对该专业的人才需求,不要被热门的假象所迷惑,导致就业定位发生偏差;在“热门”专业的就业竞争中,个性与特色十分重要。最后,我们可以将对社会热点问题报道作为导入观念的契机,对相关的毕业生数据,社会普遍关心的就业问题,国家不断出台的应对政策,乃至社会上关于就业的热点问题,均可组织学生展开讨论分析关于大学生职业生涯规划的重要性与必要性,针对不同的理论知识内容来灵活设计契机,营造热烈的课堂气氛。

(三)多媒体课件教学

关于大学生职业生涯规划的理论知识有很多,在授课过程中,应根据大学生所处的年级阶段不同,强调的侧重点亦有所区别。为了让学生能尽快进入角色,我们需要积极地以生动的形式去丰富理论知识。第一,课件的演示是直观的体现,在编排过程中,尽量图文并茂,简明扼要,突出重点与难点。第二,充分利用多媒体方式,播放一些与就业、职业生涯规划相关的视频节目、新闻、名人名企访谈等。例如《俞敏洪谈大学生就业》《今天我面试》《金正昆讲职场礼仪》等。第三,登录一些招聘网站,根据所找专业投递简历,让学生提前感受竞争的激烈性与自身的差距。第四,在自我认知方面,可以通过现场测试或登录相关网站如北森测评网等方式,让学生当场对自己的性格、兴趣等方面做一深入了解。

(四)师生互动

在课堂上,教师主要充当的是引导、组织者的角色。在理论知识的传授过程中,通过提问、头脑风暴、做游戏等互动环节,来引导学生主动思考。这样有利于促成课堂的教学互动,而学生之间的思想也可以得到有效的交流。

(五)实践教学

大学生职业生涯规划的课程,贯穿学生大学的全过程,仅仅靠理论的学习是不够的,需要教师积极引导学生进行实践操作,才能更加明确目标设立的可行性。我们可以组织一些活动,如调查研究、心理测试、模拟面试、主题辩论、角色扮演、现场职业生涯规划演讲等,鼓励学生在

制定个人规划之后,勇于在实际学习生活中,或者是利用假期,去寻求机会实践或专业实习,在执行过程中,看自己的规划是否符合实际需要,个人能力是否胜任工作等,从而及时地调整自身的职业目标规划。

(六)借助网络平台,实现长期沟通

可以在校园网络平台上设置一些学习、对话、软件发布等栏目板块,对参与者加权积分,作为考核总成绩的一部分,从而培养学生多渠道获取知识和信息的能力。还可以设置课程博客,这样既能达到师生交流的目的,对于学生职业生涯规划的跟踪是一个促进,还可以促使学生们之间相互沟通,或上传相关资料达到大家共享的目的。

第二章 认识职业生涯规划

职业生涯在人生中占有极为重要的地位,是人生最重要的历程,也是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。认识职业生涯规划的相关知识,对科学地规划自己的职业生涯具有十分重要的意义。

第一节 职业生涯与影响职业发展的因素

一、职业生涯

(一) 职业生涯的概念

职业生涯的概念是在 20 世纪 60 年代提出的,但直到 20 世纪 90 年代才从欧美传入了中国。当前,对于职业生涯的概念还没有统一的界定,不同的学者则从不同的角度进行了阐述。美国学者雷蒙德·伊诺认为,职业生涯指的是一个人一生经历的与工作相关的经验方式,这种工作经历包括职业、职业经验和工作任务。美国著名职业指导专家萨帕认为,职业生涯指的是一个人终生经历的与工作相关的所有职位的整体历程,统合了个人一生中各种职业与生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展组型。国内学者则通常将职业生涯的概念分为狭义和广义两种。狭义的职业生涯指的是一个人一生中和工作职业相联系的行为与活动,广义的职业生涯既包括一个人一生中的职业角色,又包括其在社会中扮演的生活角色。

(二) 职业生涯的特点

具体来说,职业生涯的特点主要有以下几个。

1. 整合性

个人所从事的工作或职业与生活之间有着密不可分的关系,因而职业生涯应具有整合性,以将人生整体发展的各个层面都涵盖进去,而非仅仅局限在工作或是职位上。

2. 阶段性

职业生涯具有阶段性,一般以工作年限为主要特征,而且每一个阶段都会表现出不同的特