

大学生

就业指导20讲

席明 主编

DA XUESHENG JIUYU
ZHIDAO 20JIANG

甘肃科学技术出版社

大学生

就业指导20讲

席

江苏工业学院图书馆
藏书章

XUESHENG JIUYE
ZHIDAO 20JIANG

甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导 20 讲 / 席明主编. — 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5424-1151-8

I. 大… II. 席… III. 大学生—就业—基本知识 IV.
G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第095497号

责任编辑 张荣(0931-8773238)

封面设计 裘枫(0931-8773201)

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市南滨河东路 520 号 0931-8773237)

印刷 甘肃新华印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 20.25

插页 2

字数 375 千

版次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数 1~2000

书号 ISBN 978-7-5424-1151-8

定价 32.00 元

编 委 会

主 编：席 明

编 委：曹晓琴 郑伟强 李 欣 牛海桢 张 焱
王金寿 宿光平 阮文慧 赵学森 杨喜军
李红梅 石光乾 史照辉 铁国花

序

随着我国社会主义市场经济的确立与发展,高等教育也在发生着重大而深远的变化,尤其是高等教育进入大众化的教育阶段后,为适应社会主义经济建设与社会发展的需要,高校在优化专业结构、改革人才培养模式等方面做了很大的努力,高等教育得到了空前的大发展。但是在一些地方也出现了大学毕业生就业“难”的现象,引起了社会各方面的高度关注。现在,多数人认同这样一个观点,毕业生就是学校的“产品”,产品的销路如何,不仅反映对产品本身的认可程度,也是对产品生产者能力的评价。这样说来,大学生就业状况如何,是社会对学校培养能力培养水平的直接检验。当然,大学生就业涉及学校与用人单位两方面。单就学校来说,也应检讨在人才培养方面是否还有需要改进的地方,是否应将培养学生正确的从业观念及择业的价值观教育纳入学校人才培养计划。近年来,从一些学校的实践来看,答案是肯定的,并且已被证明。这不仅是实现毕业生就业的需要,而且是高等学校实现培养目标的需要。

席明同志长期从事高校的教学管理,学生管理和招生就业指导工作。特别是在毕业生就业教育方面积累了丰富的实践经验,并有深入的研究。2007年她就与我谈及申请《甘肃省高职高专大学生就业研究》的科研立项。目前席明同志做为课题组负责人,已获甘肃省社科办批准立项。这本《大学生就业指导20讲》就是这个课题的补充与延展。

我和席明同志相识于20世纪80年代中期,九十年代初她出任原甘肃教育学院教务处副处长时,由于工作的缘故,我们时有见面,我到新的甘肃联合大学工作之后,分管她担任处长的学生处,虽然她是个女同志,但在工作上十分投入和用心。当时学生处的工作既有招生就业,还有学生管理工作。2006年,学校考虑到就业工作的需要,

专设招生就业处,席明同志出任处长。她在抓好常规工作的同时,更加重视就业工作理论的研究,建议学校把就业教育纳入学校人才培养计划。她主持策划了甘肃联合大学就业指导课,带领处里同志们设计课程,制定教学大纲,贯穿六个学期的就业指导课开的有声有色。她主讲的《大学生职业生涯规划与发展》,在 2006 级新生中反映良好。《大学生求职中的形象礼仪》,运用色彩知识和现场模拟的方法,使教学活动充满真实感,效果很好。同时她善于把发生在身边的真实事例进行整理归纳,作为案例运用于教学之中,具有较强的说服力。由于是第一次编书,第一次做主编,这本书对她来说具有一定的挑战性,在撰写过程中遇到的困难和问题肯定不少,但她还是凭着坚持和毅力,查阅文献资料,参考了专家学者的科研成果,几易其稿,终于完成了本书稿。这本书即将出版,又获悉教育部发出了要在全国高等院校开设就业指导课的要求时,我替席明同志高兴,因为这本书的出版刚好和部里的开设就业指导课的文件精神完全一致。

本书虽然讲的是当前大学生在就业过程中面临的实际问题,但能做到寓理于解决实际问题的过程之中,也是难能可贵的。本书内容涉及了大学生就业的方方面面,从职业理想和职业定位到就业形势分析、政策解读;从就业的礼仪培养、简历制作、网上求职到用人单位眼中的毕业生;从就业的技巧到就业的各种规则和程序,以及毕业生离校前的适应性训练进行了具有针对性的介绍和讲解。

本书 20 讲,每讲回答一个相对独立的问题,全书又是一个完整的体系,突出案例剖析,紧密结合就业现实,文字简练易懂,语言生动朴实,便于大学生阅读。同时也可以作为大学就业教育的教材。相信本书对从事就业教育的高校教师及管理人员和即将走上社会的大学生都有学习与参考价值。

马志荣

甘肃联合大学副校长

2008 年 6 月 10 日

目 录

第一讲	大学生职业生涯规划与发展	(3)
第二讲	职业与职业分类	(23)
第三讲	大学生职业理想与职业定位	(37)
第四讲	大学生职业准备与职业资格	(53)
第五讲	大学生就业形势与就业政策	(65)
第六讲	大学生就业观念再分析	(79)
第七讲	用人单位眼中的大学毕业生	(91)
第八讲	大学生就业主要途径及基本常识	(115)
第九讲	求职择业的心理障碍及其调适	(143)
第十讲	高校感恩教育	(157)
第十一讲	大学生人际关系与人际沟通	(169)
第十二讲	大学生求职中的形象礼仪	(183)
第十三讲	大学生就业规则与就业协议	(201)
第十四讲	如何准备自荐材料	(215)
第十五讲	大学生求职中的面试策略与技巧	(233)
第十六讲	大学生求职中的语言艺术和谈话技巧	(247)
第十七讲	怎样才能成为一个成功人士	(261)
第十八讲	大学生自主创业——路在何方	(279)
第十九讲	大学生就业中的法律意识	(293)
第二十讲	大学毕业生角色转换与工作适应	(303)
参考文献		(314)
后 记		(316)

职业生涯规划
是你人生成功的开始

第一讲 大学生职业生涯规划与发展

人一生中的大部分时间是在职场中度过的,职业生涯规划能否成功,直接决定了人生质量,决定了每个人的发展。因此,职业生涯规划是一段实践人生意义的历程,没有人不希望自己的人生历程过得有价值,有意义。那么,什么是有价值的人生呢?先来阅读一则很有趣的哲理故事:

有个富翁到海边散心享受阳光,看到一个渔夫在风光旖旎的海滩上悠闲自在的晒着太阳,便好奇地走过去。于是,便有了下面一段非常有趣的对话:

富翁说:“这么好的天气,你为什么不出海打鱼呢?”

渔夫说:“我已经出过一次海了,捕到了好几条大鱼。”

富翁说:“那你为什么不多捕一些呢?时间还早呀。”

渔夫反问道:“我为什么要捕那么多呢?”

富翁说:“看来你不懂得规划自己的人生。你每天多花一些时间去捕鱼,有钱了去换一条大船,然后雇一些帮手,这样你就可以捕到更多的鱼,赚更多的钱,买更多的船。那时候,你不必把鱼卖给鱼贩子,而是直接卖给加工厂,你所获得的利润会更多。”

渔夫说:“你的设想好像很有意思,但是我要那么多的钱做什么呢?”

富翁说:“有钱还不知道怎么化吗?最起码你可以造一幢豪华的海滨别墅,悠闲自在的享受日光浴了。”

渔夫笑着说,“你说得很有道理,但是我现在不是已经在享受日光浴了吗?”

故事里的富翁能够放眼未来,觉得趁年轻多做点事,尽可能多的争取到自己想要的东西;而故事里的渔夫安于现状,觉得人应该享受当下的快乐。究竟谁是谁非,我们暂不作结论,这里有一个正确理解人生价值观的问题,也有一个规划人生及人生发展的问题。

一、大学学习与职业发展

大学不仅是学习知识,提升学历的场所,更是人一生中一个重要的发展阶段。当中国进入高等教育大众化时期,大学生不再是稀缺资源时,越来越多的人渴望能进入一所好大学,以此来改变自己的命运。其实,相比起来,怎样读好大学比读一所好的大学更为重要,读好大学对人一生的发展有着更为深远的影响和意义。

大学生涯是整个人生的重要阶段,是职业发展的准备期。在大学选择某一专业进行学习,是为今后做职业准备。因而大学生涯可成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。大学学习对今后的职业发展有着重要的影响。谁在大学阶段准备得充分,谁就能较快的找到自己理想的职业,顺利地进入职业角色。那么,大学阶段同学们的主要任务是什么?大学阶段有许多的任务要完成,大家的专业不同,具体任务也有所差异,但结合社会对人才的需求,首先要用科学发展观的思想来指导我们的职业生涯规划和发展,要培养一种精神,树立两种意识,学会三种本领。这是我们在大学阶段必须完成的任务,它将会影响我们一辈子,使我们终身受益。

(一)培养一种精神

一种精神是指职业精神。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。职业精神对一个人的职业发展非常重要,目前我们还没有进入职场,但是一个人在大学里养成的行为习惯,是非常容易带到今后的工作场所中去的。因此,我们要在大学阶段,培养自己的职业精神。职业精神的内涵非常丰富,作为新时代的大学生,应该重点培养以下三方面的职业精神:

1. 责任心。责任意识是一个人成才的重要支柱,也是衡量一个人成熟与否的重要标准。首先强烈的责任心是我们对自己人生之路做出正确抉择并顺利走向社会的前提。其次,责任心是个人职业化素质的重要组成部分,只有一个具有强烈责任感的人才能踏实工作,把本职工作做好。人生成功从职业生涯开始,职业生涯发展从做好本职工作开始,做好本职工作从对工作的过程和结果负责开始。用人单位在招聘人才时,非常强调敬业精神,其实敬业精神的深层来源就是一个人对工作的强烈责任心。

2. 主动精神。下面的这个案例说明了什么是主动精神,以及这种精神对一个人职业发展的影响。

小张和小李同时受雇于一家店铺,他们拿同样的薪水。一段时间后,小张又是提级又是加薪,小李非常不满意老板的“不公平待遇”。终于有一天他到老

板那里发牢骚了。老板说你到集市上看看今天有什么卖的?一会工夫小李报告说,今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。有多少?小李又跑到集市上回来告诉老板:一共40袋土豆,价格呢?您没有叫我打听价格啊?小李委屈地说。于是老板把小张叫来,吩咐他说,你去集市上看看今天有什么卖的?小张很快从集市上回来向老板汇报说,今天集市上只有一个农民在卖土豆,一共40袋,价格是两毛五一斤,这些土豆的质量不错,价格也便宜,于是顺便带回一个让您看看。小张边说边从提包里拿出一个土豆,我想这么便宜的土豆一定能赚钱,根据我们以往的销售,40袋土豆在一个星期左右可以全部卖掉,所以我把那个农民也带来了,他现在正在外面等您回话呢?这时老板转向了小李说,你现在知道为什么小张的薪水比你高了吧。

从出生到上大学,总会有人不断地告诉我们,应该做什么,不应该做什么。由此我们习惯了被动性思维。当需要我们自己做出决定的时候,总是寄希望于父母或师长。激烈竞争的社会不需要被动性的人,大学阶段要注重主动精神的培养。

3. 诚信精神。诚信对国家来说,可立国兴邦;对企业来说,可立业发达;对个人来说,可立身处世。青岛海尔集团就是凭借一句“真诚到永远”做出了品牌效应,让很多消费者都信赖于他。诚实是人与人相处过程中最基本最重要的品质。

(二)树立两种意识

1. 生涯规划意识。如今同学们生活在一个瞬息万变并充满了不确定性的世界中。每个人的一生中有许多事情需要去完成,而时间又是有限的。面对多变的外在环境,无限多的工作,要充分发挥人的潜力,实现人生价值,就必须能够未雨绸缪,事先做好规划,机会往往给予有准备的人。

2. 自立意识。学会自立是实现人格独立、开创事业的前提条件。在大学里应该树立自立意识,培养自立能力。一个人只有学会了自立,才可能赢得职业生涯的发展和成功。即使是智商高学习成绩好的人,如果连饮食起居这些日常的事情都不能处理好,他将来也不能更好地为社会服务。香港富豪李嘉诚的儿子李泽楷在美国留学的时候,自己打工挣零花钱。他没有钱吗?不是。他主要是为了培养自己的独立意识和自立精神。

(三)学会三种本领

1. 学会做人。这是一个既现实又深刻的话题。做人是人们在人际交往中所表现出来的对人对己的原则和态度。如何学会做人,是同学们应该长期用心思考的问题。在日常的学习生活中,记着做一个有心人,从老师同学的言行中去分析和体会,在面对同一件事情时,别人为什么处理得比自己好,从中应该借鉴

什么,吸取什么。学会做人是一个逐渐积累的过程,它不仅是大学阶段的主要任务,也是贯穿于整个职业生涯发展过程中的重要内容。

2. 学会学习。大学不是职业培训场,而是一个让学生学会适应社会,适应不同工作岗位的平台。在大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的还是要学习独立思考,解决问题的方法,掌握自修之道。只有这样,大学毕业生才能跟上瞬息万变的大千世界。

3. 学会做事。大学阶段,还有一个非常重要的任务就是要充分利用大学里的优质教育资源来培养我们胜任职业的能力。当今社会物质财富较为丰富,从一定意义上讲,人最重要的不是生存而是发展,唯有发展才能实现自己人生的更大价值。大学生的核心问题是今后怎么发展的问题,运用发展的理论来研究大学生,其发展包括三个层次,第一是生存性发展,第二是职业性发展,第三是事业性发展。进入大学,我们要把“为了生活而学习工作的职业观”转化为“为了学习工作而生活的事业观”。作为一个大学生要着眼于今后的长远的发展,学会规划自己。

人生是需要规划和设计的。人生规划对每一个人的成长和发展至关重要。众多成功者的经验证明,人生不但可以规划,而且是可以规划好的。也就是说,有没有人生规划对于一个人一生事业的发展和生活质量的提高极为重要。有生涯规划和设计的人未必都能成功,但成功者一般都有生涯规划和设计。人一生发展会做无数次的设计策划,但如果最大的策划——人生策划没做好,就是最大的失败。准确把握人生,科学运用人生中的有利条件,通过全面周到的策划,为人生成功奠定坚实的基础,规划好自己才有可能把握住未来。

二、职业生涯规划的概念及含义

所谓职业生涯是一个人一生的工作经历,特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。职业生涯规划又称职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对其兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析并权衡并结合时代特征,确定最佳的职业奋斗目标,并为之做出行之有效的安排的过程。

大学生处于个人职业生涯发展的职业准备阶段和职业选择阶段,主要任务是明确自己将要从事的职业目标,并为就业目标做好充分的准备。大学生职业生涯规划,就是大学生在自我认知的基础上,根据自己的专业特长、知识结构,结合社会环境和职业发展情况,确立职业方向、职业目标及为达到目标做出具体的方案的过程。

·从历史角度来看,职业生​​涯的概念还很年轻。在 20 世纪初之前的时间里,多数人还没有职业选择的概念。许多人只是自发地继承他们父母所从事的工作。在美国,如果你是一个男孩,而你的父亲是一个农民,或是从事木工,或是经营店铺的小老板,那么你将继承父业;如果你是一个女孩,你会在农场或城镇中做和母亲一样的事情。当时,职业生​​涯选择几乎不存在可能。你的职业生​​涯是生来就注定的,不必自己规划和决策,你只能沿着家庭为你铺设的道路走下去。1908 年,美国一个叫做弗兰克帕森斯的人为了帮助年轻人梳理这个日渐复杂的职业选择过程,在波士顿一个街道的一栋房子里创建了职业局,这就是职业生​​涯咨询过程的起始。帕森斯的著作《选择一份职业》为那些有志在城市中发展的人们提供了他的计划。他的计划界定了明智的生​​涯选择的三个步骤。这就是:①对自身的兴趣、技能、价值观、目标、背景和资源进行认真的自我评估;②针对学校、就业培训、就业的各种职业,考察所有可供选择的机会。③鉴于前两个阶段所发展的信息,仔细推断何为最佳选择。20 世纪 50 年代初以来,职业生​​涯理论家日益推崇这个观念,职业生​​涯不仅仅是职业或工作,也是决定人们怎样生活的贯穿一生的过程。那么,当今的职业生​​涯规划和一百年前又有什么不同呢?社会的飞速发展影响着今天的生活,并已触及职业生​​涯发展过程的核心,影响着我们每一个人的工作时间、方式、地点和原因,进而也影响着我们对职业生​​涯的规划和追求。

从一般的角度看,人的职业生​​涯可分为以下五个时期:

1. 职业准备期。职业准备期是一个人就业前从事专业、职业技能的学习时期。这是人生生​​涯的起点,也是素质形成的主要时期。

2. 职业选择期。在这一时期,人们根据社会需要和自己的愿望做出职业选择,走上工作岗位。这是人生的关键一步也是个人的职业素质与社会见面、碰撞和获得承认的时期。如果这时的选择行为失误,会带来生​​涯的不顺利。大学生毕业的择业就是属于这个阶段。

3. 职业适应期。走上职业岗位是对人的素质的实际检验。基本具备工作岗位要求的人,能够顺利适应某一职业,渡过职业适应期。素质较差,或者素质特点与职业要求相异的人,需要通过教育培训来达到职业适应,难于达到者需要重新进行职业选择。

4. 职业稳定期。这一时期是人的职业生​​涯的主体。一般是在人的成年、壮年时期,这一时期不仅是人们劳动效果最好,成绩最佳的时期,也是人们养育儿女,担负繁重家庭责任的时期,因此成年人往往倾向于稳定在某种职业,甚至某一特定的岗位上。这一段如果发挥好,有可能获得职业生​​涯的成功和成就。

5. 职业素质衰退期。这一时期开始步入老年时期。由于生理的因素,能力

慢慢减退,心理逐步降低需求而求稳妥,其职业生涯一般是维持现状。

三、职业生涯规划的内容和步骤

(一) 个人的职业生涯规划的内容

个人的职业生涯规划内容主要包括整体(人生)规划和分阶段规划(包括长期、中期、短期规划),体现从整体到分阶段,从长远到眼前的人生过程中不同时期的目标和相应的规划。人生规划指整个职业生涯的规划,设定 20 年以上至整个人生的发展目标;长期规划指 5~10 年的规划,设定较长远的目标;中期规划指 3~5 年内的目标与任务;短期规划指 1~2 年以内的规划,设定近期目标与任务。

(二) 职业生涯规划步骤

1. 认知自我。了解自己的兴趣、个性、能力、特长、身体状况、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。需要采取各种相关测试及训练等有效方法来对各种问题进行深入的思考。

2. 了解社会。了解社会政治经济发展现状及趋势、社会职业发展状况、大学生就业相关的法律及政策规定等。可以采取社会实践、参加报告会、职位实习等有效方式来实现。

3. 找到自己与社会的结合点。这里说的结合点包括兴趣、能力、价值观的结合点,清楚自己喜欢的、适合的、能够干的职业和工作,并总结自己目前状况与这个目标之间的差距,明确具体的“补差”成长目标。

4. 制订把目标转化成具体的方案和措施。选择职业目标、职业生涯发展路线、相应的教育和培训计划,并形成《个人职业生涯规划》文案。

5. 不断评估、不断修正。职业规划应该是动态的、发展的,要不断关注行业的变化及与职业相关的社会发展状况,不断进行自我评估,及时调整和修正自己的职业生涯规划。

职业生涯规划具有个人主导性的特点,即职业目标的实现需要个人以负责任的态度,积极主动地开展职业发展方面的实践。人生是否成功,是由职业来衡量的。大学所选择学习的专业都是在为职业做准备,正确的职业生涯将带来快乐、成功和充实的生活。所以我们的一生要走什么样的路,应事先做好规划和设计。现在社会上有个普遍现象,许多高中学生考大学时就很迷茫,不知将来要学什么专业,大多数学生在选择专业上都表现出一个从众心理,大家报啥我报啥,哪个专业报的人多哪个专业就好。还有的新生来校报到注册后,围在办公室不走,想调换专业,但由于的确不知道怎么选,怎么换,一会儿听家长的,

一会儿又听同学的,一会儿又想听老师的,这种盲目和迷惘其实就是因为没有很好的职业规划所造成。之后,上了几年学才发现自己并不喜欢所学的专业或这个专业并不适合自己,为此非常后悔。假如我们在考学之前就能把将来的职业做一个规划和设计,那么上述的问题就可能避免出现了。

四、大学生职业生涯规划的主要原则

(一)目标导向

美国哈佛大学 30 年前曾对当时在校的学生作过一项调查,发现没有目标的人占 27%,目标模糊的人占 60%,短期目标清晰者占 10%,长期目标清晰者只占 3%。30 年追踪结果表明如下:第一类人几乎生活在社会的最底层,长期在失败的阴影里挣扎;第二类人基本上都生活在社会的中下层,他们没有多大的理想和抱负,整日只为生存而疲于奔命;第三类人大多进入了白领阶层,他们生活在社会的中上层;只有第四类人他们为实现既定目标,几十年如一日,努力拼搏,积极进取,百折不挠,最终成为百万富翁、行业领袖或精英人物。从哈佛大学的调查中我们得出的结论是:目标引领未来,目标促进行动,目标对人生有巨大的导向性作用。

(二)可行性

大学生要使自己的职业生涯具有可实现性就必须做到:一是根据符合自己的价值追求、性格、兴趣和特长等实际情况来规划;二是必须和社会的职业需求、行业需求相吻合。不根据自身特点制订的职业生涯规划,永远只是纸上谈兵,发挥不出自己的特长和潜能。无视社会需求则将会使自己的职业生涯规划变成空洞的自我表现设计。

(三)时间要求

由于职业生涯发展具有阶段性特点,职业生涯规划的目标和行动就必须划分到不同的时间段去完成。而且每个规划目标都要有两个时间坐标,一个时间坐标是开始的时间,另一个坐标是预期实现的时间。如果没有明确的时间限定,就很容易使职业生涯规划陷入无限期的空谈之中。

五、职业规划的方法与实施步骤

(一)规划方法

对于许多大学生来说,职业生涯规划也许是一个比较模糊的概念,因而就更谈不上对自己进行职业生涯规划了。其实对于职业生涯规划来说,并不像有

些书上说的那样玄奥无边,只要你对自己有一个基本的认识,同时掌握一定的方法,每个人都能对自己进行职业规划,为自己未来的职业生涯发展画一个蓝图。五步归零思考共设有五个问题:一个人回答了这五个问题,找到了它们的最高共同点,就有了自己的职业生涯规划,我们把这个方法介绍给大学一年级的新同学们。

第一个问题:“我是谁?”应该对自己进行一次深刻的反思,有一个比较清醒的认识,把自己的优点和缺点,都一一列出来。

第二个问题:“我想干什么?”是对职业发展的一个心理趋向检查,每个人在不同的阶段的兴趣和目标并不完全一致,有时甚至是完全对立的,但随着年龄和经历的增长而逐渐固定,并最终锁定自己的终生理想。

第三个问题:“我能干什么?”是对自己能力与潜力的全面总结,一个人职业的定位根本还要归结为能力,而职业发展空间的大小则取决于自己的潜力。对于个人潜力的了解应从几个方面去着手,去认识。譬如对事情的兴趣,做事的韧性,临事的判断力以及知识结构是否全面,是否及时更新等。

第四个问题:“环境支持或允许我干什么?”这种环境支持在客观方面包括本地的经济状态、人事政策、企业制度、职业空间等,人为方面包括同事关系、领导态度等。两方面的因素要结合起来看。

第五个问题:“我最终的职业目标是什么?”明晰了以上四个方面的问题,就会从各个问题中找到实现职业目标的有利和不利的条件,列出不利条件最少的,自己想做而且又能够做好的就是你的职业目标。这样,第五个问题“我最终的职业目标是什么?”就有了答案。

(二)实施步骤

1. 确定个人志向。志向是职业生涯规划起点和事业成功的基本前提,反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观,影响到一个人的奋斗目标及未来成就。

2. 自我分析评估。通过自我剖析,认识自己的特长、学识、技能、情商、管理水平、活动能力、生理情况等方面的优势与不足。

3. 慎重选择职业。在分析自我,适应环境了解职业的基础上,尽量选择与自己性格、兴趣、特长等优势相吻合的职业。

4. 设定奋斗目标。职业生涯的目标相当重要,不要常立志,而要立长志。

5. 制订计划措施。目标的实现要靠具体的计划和措施进行落实。

6. 职业生涯规划要有具体时限。面对迅速发展的信息社会,仅仅定一个长远的规划显得不切合实际,因而有必要根据自身实际及社会发展趋势,把理想目标分解成若干可操作的小目标,灵活规划自我。一般说来,以 5~10 年的时间