

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

 教育大智慧

大学生

职业发展与就业指导

• 主 编 訾 红 张云霞
• 副主编 赵会民 李志源



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

大学生职业发展与就业指导

主 编：訾 红 张云霞
副主编：赵会民 李志源
编 委：何 刚 刘 慧 张 鹏
牛换生 张 颖 王金山

顾 问：闫春来 张俊芳 赵贵河 周 峰

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/瞿红,张云霞主编. —重庆:重庆大学出版社,2008.10
(高校学生实务管理丛书)
ISBN 978-7-5624-4677-4

I. 大… II. ①瞿…②张… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157250 号

大学生职业发展与就业指导

主 编:瞿 红 张云霞

副主编:赵会民 李志源

责任编辑:唐启秀 林佳木 雷少波 版式设计:夏 雨
责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:15.5 字数:330 千

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5 200

ISBN 7-5624-4677-4 定价:25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

当今世界科学技术迅速发展,综合国力竞争十分激烈,经济全球化趋势也日益明朗,社会迫切需要有理想、有抱负,具有创新、创业能力的人才。高校毕业生是建设中国特色社会主义事业的宝贵人力资源财富,是推动社会向前发展的新生力量,必须与知识经济时代发展要求相适应,具有较强的创新创业能力。

2007年12月,教育部颁布了《大学生职业发展与就业指导课教学要求》,自此,职业生涯规划 and 就业指导作为独立课程,进入高校教育教学体系,《大学生职业发展与就业指导》也是根据这一教学要求编写的。参编作者均为长期从事教学和学生管理工作的教师,对毕业生的情况非常熟悉。该书以树立正确就业观为核心,以职业生涯规划的五个环节为主线,以大学期间及初入职场阶段的能力培养为拓展,吸收了当前就业指导、职业指导的一些新的观点、新的理论、新的方法,结合学生普遍的心理特质和就业特点,系统阐述了大学生在心理适应、职业规划、职业转换、创业实践等方面的知识。

该书谋篇布局合理,配有丰富的延伸阅读内容及相关案例,辅以问题与思考、课堂练习和作业设计,突出了实用性、可读性和趣味性,读后,使大学生产生亲切感。本书中丰富的案例,又便于教师的教学引导。

大学是人生新的起点,如何度过大学时光,将在很大程度上决定一个人今后的发展。在当今日趋激烈的人才竞争中,素质和能力已经成为就业竞争力的核心,教育、引导大学生抓住机遇,适应社会变革,是大学教育的重要使命;引导学生树立正确的人生观、世界观和价值观,科学规划职业生涯,是促进大学生成人、成长、成才的有效途径。陶行知先生说:“好的教育应当给学生一种技能,使他可以贡献社会。”珍惜宝贵时光,充分准备条件,做好职业生涯规划,这样一种技能,可以帮助学生明确人生目标,正确调适自己,科学设计大学生活,有效提高自身的综合素质和职场竞争能力,为独立生活、立业、创业、履行责任、奉献社会打下好的基础。

是为序。

张俊芳

2008年8月26日

前言

伴随着世界经济社会的飞速发展和我国高等教育大众化的进程,我国大学毕业生正以每年几十万人的速度快速递增,大学生就业问题成为政府、高校、社会普遍关注的热点话题之一,对于迈入大学校门的学子们,在经历了喜悦和兴奋之后,是否还有一些迷茫,如何开始大学生活,如何面对学习、面对专业、面对生活、面对未来呢?德国哲学家费希特说过:教育必须培育人的自我决定能力,不是首先着眼于实用性,不是首先要去传授知识和技能,而是要去唤醒学生的力量。职业生涯规划正是这样一门崭新学科的核心内容,这一新的教育途径得以快速普及和发展,它的有效性也受到人们,特别是大学生的普遍欢迎与认可。

大学生职业发展与就业指导课程建设是高等学校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,教育部新近颁布的《大学生职业发展与就业指导教学要求》,明确了大学生职业发展与就业指导课在现阶段作为一门独立的必修课程进入高校教育教学公共体系,即强调职业在人生发展中的重要地位,又注重学生的全面教育和终身发展,通过激发大学生职业发展的自主意识,树立正确的就业观,促使他们理性规划自己的职业生涯和发展路径,达到自觉提升就业能力和生涯规划管理能力的目的。

本书按照教育部的《大学生职业发展与就业指导教学要求》,采取职业生涯发展与就业指导相集成的方式,注意吸收职业生涯发展的新理论和新理念,从更深层次引导学生自我认知、自我设计、自我实现、自我发展。本书在突出以态度和观念转变为核心的同时,展开知识的传授与技能的培养,以职业生涯规划的五个环节为主线,以能力和技能培养为辅线,从审视个体的心理期望值和社会对人才要求入手,逐一介绍了为什么进行职业生涯规划,如何进行职业生涯规划,如何在大学期间储备知识、提升能力,怎样为职业生涯做好准备,怎样做到职业适应,怎样进行职业拓展,如何维护自己的合法权益,同时重点讲授了创业的基本知识和应该注意的问题,等等。全书以大学生熟悉的事物、容易接受的语言,逐一介绍,浅显易懂,说服性强。既注意了必要的理论解析,又设计了合理的互动训练;既配备了大量的延伸阅读,又对特殊案例进行剖析。做到了一切从学生关心的实际问题出发,从学生的心理特质出发,以实用性、趣味性、互动性和可操作性为

编写原则,既方便教师讲授,也有利于学生课外阅读。由于本书的创意新颖、内容丰富、指导性强,决定了其阅读对象的广泛,既可以是大学生、德育工作者、就业指导教师,也可以是广大社会求职人员。

訾红、张云霞任本书主编,负责总体策划、大纲编制、统稿及组织实施;赵会民、李志源任副主编,分别负责1~4章和5~7章的修改。参加编写人员的具体分工:訾红(导论),牛换生(第1章),赵会民、王金山(第2章、第3章、第4章),何刚、张颖(第5章),刘慧、张鹏(第6章),李志源(第7章)。

河北省教育厅副厅长闫春来同志对本书编写进行了全程指导,河北省教育厅就业指导中心副主任周峰同志审阅了全部书稿并提出了宝贵的修改意见,河北广播电视大学党委书记、校长张俊芳同志欣然为本书作序,在此一并表示感谢!

本书编写过程中参阅了大量相关的论著和研究成果,我们尽可能地做了说明,谨此对作者表示衷心的感谢。与此同时,也向为书中提供数字和资料的网站、杂志、报刊以及作者一并致谢。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏之处,敬请读者批评指正。

编 者

2008年8月

目录

导 论 / 1

第一章 自我认知与自我评价 / 11

-
- 第一节 正确认识自己 / 11
 - 第二节 真正了解自己的兴趣 / 17
 - 第三节 从需要的角度审视自己的价值观 / 36
 - 第四节 知识、技能与能力 / 42

第二章 职业认知与环境认知 / 51

-
- 第一节 专业认知 / 51
 - 第二节 职业认知 / 55
 - 第三节 职业角色与生活角色 / 63
 - 第四节 环境认知 / 68

第三章 职业目标设计与职业发展决策 / 75

-
- 第一节 职业目标设计 / 76
 - 第二节 职业发展决策 / 88
 - 第三节 构建积极的自我对话 / 101

第四章 大学生活与提高就业能力 / 106

-
- 第一节 学会学习 / 106
 - 第二节 目标职业与职业准备 / 113
 - 第三节 目标职业与通用技能 / 119

第五章 求职策略与技巧 / 130

-
- 第一节 客观认识就业形势 / 130
 - 第二节 就业信息整合与心理准备 / 133

- 第三节 大学生求职面试技巧 / 140
- 第四节 求职材料的撰写与技巧 / 150
- 第五节 电话求职与笔试应聘技巧 / 153
- 第六节 就业协议的签约 / 160
- 第七节 就业政策与法规 / 163

第六章 职业适应与职业拓展 / 172

- 第一节 职业适应 / 172
- 第二节 职业拓展 / 189

第七章 大学生创业与创业策略 / 203

- 第一节 创业概述 / 203
- 第二节 创业基本素质 / 208
- 第三节 创业能力 / 215
- 第四节 创业方略 / 222

参考文献 / 238

导 论

大学是人生的重要转折点,大学是人生新的起跑线。迈入大学校门的你,在经历了喜悦和兴奋之后,是否还有一些迷茫,如何开始大学生活,如何面对学习、面对专业、面对生活、面对未来呢?美国斯坦福大学的首任校长乔丹在开学典礼上这样对学生讲:“生活归根到底是讲究实用的,你们到这里来应该是为了给自己谋求一个有用的职业,这必须包含着创新、进取的愿望,良好的设计和最终使之实现的努力。”古语说:“凡事预则立,不预则废。”预,指预测、准备、规划。对于大学新生而言,在大学求学期间,不仅有很多需要学习和发展的内容,更重要的一个环节是要对自己的职业生涯进行规划,为以后步入社会做好准备。

据报道,哈佛商学院曾经对部分学生做过这样一项抽样调查:“十年后你希望成为一个什么样的人?”100%的学生选择将来在商场上拥有财富、成就或影响力。但是具有明确目标并做出规划的人只有10%。10年后,调查小组追踪发现,这10%的人所拥有的财富占全部受调查者的96%。专家分析认为,世界上只有3%的人有自己的奋斗目标和计划,并且将它明确地写下来而为之奋斗;还有10%的人有目标和计划,但只是停留在脑子里;剩余的87%的人都在随波逐流。

著名管理学家彼得·杜拉克(也有译为彼得·德鲁克)认为:“越来越多的职场人,需要学习经营、管理自己,他们要懂得将自己放在最有贡献的地方,并努力发展自己的特长。”无疑,学会职业生涯规划的本领能让你更具有独特的眼光、远见和洞察力;能够发现问题、正视问题,并采取积极和有效的方法解决问题;从而,不断改进和改善自己的处境。提高职业规划生涯的本领能让你掌握自己的优势并超越竞争者。

请你带着困惑和疑问慢慢翻开这本书,它将引导你一步步地去规划人生,把你的困惑和疑问一个个解决在迈出校门之前。

一、职业与职业生涯

(一)职业

什么是职业?职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业实现了劳动者与生产资料的结合,体现了人与人之间的社会关系。对个人而言,职业活动是人生的重要组成部分,职业问题解决的好坏,对一个人一生是否顺利发展具有积极作用。对社会而言,职业和职业活动构成了人类社会活动,是社会存在和发展的基础。

不同的职业,通常意味着不同的发展机会与空间,也决定了不同的生活方式。职业活动在人的一生中长达几十年,对人来说意义重大,它不仅是人们谋生的手段,更是个人存在和价值实现的载体。选择合适的职业,实现自身价值和人生理想,进而取得事业的成功,是每个大学生的向往。

(二)生涯与职业生涯

1)生涯:在《现代汉语词典》中解释为从事某种活动或职业的生活,是人生的发展道路。美国国家生涯发展协会将生涯定义为:个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。生涯不是个人随意的、短暂的行为,也不只是简单的一份工作。生涯是人们规划、思考、权衡后创造出来的,具有独特个性,是人们的一种生活模式。

2)职业生涯:是一个动态的过程,指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。一个人也许一生只从事一种职业,也许一生中从事多种职业,但每个人都希望找到一个相对稳定、适合自己的职业。正确选择、精心规划自己的职业生涯,可以帮助你尽早实现个人价值,做出成就。

二、职业发展理论

人的生命周期可以分为不同的阶段,各个阶段有不同的发展任务。尽管就人的个体而言,每个人都有自己独特的人生历程,但我们仍然可以大致地描述人生各个发展阶段的一般特点。我国古代的教育家孔子曾自述其人生发展说:“吾十有五而有志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”(《论语》)也就是把一生以十年为期讲到不同的发展阶段应该达到的知识层面。可见,孔子是把人生看做是随着年龄的增长,认识水平、实践能力和思想境界逐步提高的过程。实际上,职业发展与人生的发展阶段是相辅相成的,职业发展是个体心理发展的一个方面,所谓职业发展,是指对职业的自我概念的形成,它是一个不断构成的过程,包括一切职业行为的成长和学习的发展过程。在职业发展的过程中,一个普遍的共识是职业发展是分阶段性的。其中,比较有代表性的有金斯伯格的三阶段论、舒伯的五阶段论、施恩的九阶段论。这里,我们重点了解一下金斯伯格和舒伯的理论。

(一)金斯伯格的职业发展理论

美国著名职业指导专家金斯伯格,对职业生涯的发展进行过长期研究,他提出的职业发展阶段理论对指导职业发展的实践产生过广泛影响。金斯伯格的职业发展理论分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

1)幻想期:处于11岁之前的儿童时期。儿童们对大千世界,特别是对于他们所看到或接触到的各类职业工作者,充满了新奇、好玩的感觉。此时期职业需求的特点是:单纯凭自己的兴趣爱好,不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇,完全处于幻

想之中。

2) 尝试期:11~17岁,这是由少年儿童向青年过渡的时期。此时起,人的心理和生理在迅速成长发育和变化,有独立的意识,价值观念开始形成,知识和能力显著增长和增强,初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是:有职业兴趣,但不仅限于此,还具备了更多的和客观的审视自身各方面的条件和能力;开始注意职业角色的社会地位、社会意义,以及社会对该职业的需要。

3) 现实期:17岁以后的青年年龄段。即将步入社会劳动,能够客观地把自己的职业愿望或要求,同自己的主观条件、能力,以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来,寻找合适于自己的职业角色。此期所希求的职业不再模糊不清,已具有了具体的、现实的职业目标,表现出的最大特点是客观性和现实性。

金斯伯格的职业发展论,事实上是前期职业生涯发展的不同阶段,也就是说,是初就业前人们职业意识或职业追求的变化发展过程。

(二) 舒伯的职业发展理论

唐纳德·舒伯是美国另一位有代表性的职业学家。他提出了强调职业发展阶段的理论。“其实选择是一个过程而非一个事件。这包括一系列的选择,通常是去掉一些备选项,保留其他选项,直到最后这个不断缩小范围的过程以做出职业选择而告终。”

1953年,他根据自己“生涯发展形态研究”的结果,将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段:

1) 成长阶段(0~14岁):属于认知阶段。在这个阶段,孩童开始发展自我概念,学会以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断地尝试,修饰他自己的角色。这个阶段发展的任务是:发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期:一是幻想期(4~10岁),它以“需要”为主要考虑因素,在这个时期幻想中的角色扮演很重要;二是兴趣期(11~12岁),它以“喜好”为主要考虑因素,喜好是个体抱负与活动的主要决定因素;三是能力期(13~14岁),它以“能力”为主要考虑因素,能力逐渐具有重要作用。

2) 探索阶段(15~24岁):属于学习打基础的阶段。该阶段的青少年,通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会,对自我能力及角色、职业作了一番探索,因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是:使职业偏好逐渐具体化、特定化,并实现职业偏好。这阶段也包括三个时期:一是试探期(15~17岁),考虑需要、兴趣、能力及机会,作暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试;二是过渡期(18~21岁),进入就业市场或专业训练,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择;三是试验承诺期(22~24岁),生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

3) 建立阶段(25~44岁):属于选择、安置阶段。由于经过上一阶段的尝试,不合适者会谋求变迁或做其他探索,因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的职位,并在31岁至40岁,开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务

是统整、稳固并求上进。这个阶段细分又可包括两个时期:一是尝试期(25~30岁),个体寻求安定,也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意;二是稳定期(31~44岁),个体致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创意时期,由于资深往往业绩优良。

4)维持阶段(45~65岁):属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于他的工作职位,同时会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位。

5)衰退阶段(65岁以上):属于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实,从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。

三、职业生涯规划

职业生涯规划是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的认知、分析、总结,确立自己的职业目标,选择职业道路,制订相应的培训、教育和工作计划,并按照生涯发展的阶段实施具体行动以达成目标的过程。

(一)职业生涯规划的内容

- 1)标题:包括姓名、规划年限、年龄跨度、起止时间。
- 2)目标确定:确立职业方向、阶段目标和总体目标。
- 3)个人分析:自身条件及能力测评。
- 4)环境分析:包括对政治环境、经济环境、职业环境和社会环境的分析。
- 5)组织(企业)分析:对职业、行业与用人单位的分析,包括对用人单位制度、背景、文化、产品或服务、发展领域等的分析。
- 6)目标分解与目标组合:将总体的目标具体化为有可操作性的子目标。
- 7)实施方案:首先找出自身观念、知识、能力、心理素质等方面与实现目标要求之间的差距,然后制订具体方案逐步缩小差距以实现各阶段目标。
- 8)评估标准:设定衡量此规划是否成功的标准,如果在实施过程中,无法达到制订的目标或要求应当如何修正和调整。

(二)职业生涯规划步骤

职业生涯规划是一个长期的连续过程,需要设计一套程序来保证它的顺利实施,包括自我评估、环境评估、职业定位与确立目标、实施策略、评估与反馈五个步骤。

第一,自我认知与评估是职业生涯规划的基础。自我认知与评估的目的是认识自己、了解自己,内容包括认识了解自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么(选我所爱)、我能干什么(做我所能)、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么(寻我所需)等问题。

自我评估的方式可以有自我剖析、运用职业测试软件、总结以往的经验、参考他人评价或与他人比较、通过专家咨询等。

第二,环境认知与评估是职业生涯规划的科学保障。环境认知与评估就是要充分认识与了解相关的就业环境,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响,分析环境条件的特点,环境的发展变化情况、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求,把握环境因素的优势与限制,了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势,等等。

第三,职业定位与确立目标是制定职业生涯规划的关键,通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现,确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体,对人的影响也更直接,也是长远目标的组成部分。职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配,职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、内外环境与职业相适应等。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。

第四,实施策略是实现职业生涯规划的方法与措施。在确定具体的职业目标后,行动成了关键环节。这里所指的行动主要是指落实目标的具体措施,主要包括教育、培训、实践等方面的措施,比如,你计划学习哪些知识,掌握哪些技能,开发哪些潜能等。

第五,评估与反馈就是对职业生涯规划进行评估、调整与完善。影响职业生涯规划的因素很多,有的变化原因是可以预测的,而有的却难以预料。人是善变的,环境也是多变的,成功的职业生涯规划需要在实施中去检验和评价,根据现实以及变化的情况及时诊断生涯规划各个环节出现的问题,找出相应对策,不断对自己的职业生涯规划进行调整与完善。

(三) 职业生涯规划应遵循的准则

第一,择己所爱。从事一项你所喜欢的工作,工作本身就能给你一种满足感,你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是成功之母。调查表明:兴趣与成功几率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时,务必注意:考虑自己的特点,珍惜自己的兴趣,择己所爱,选择自己所喜欢的职业。

第二,择己所长。任何职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有技能都全部掌握。所以你必须在进行职业选择时择己所长,从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己,尽量选择冲突较少的优势行业。

第三,择世所需。社会的需求不断演化着,旧的需求不断消失,新的需求不断产生,新的职业也不断产生。所以在设计你自己的职业生涯时,一定要分析社会需求,择世所需。最重要的是,目光要长远,能够准确预测未来行业或者职业发展方向,再做出选择。不仅仅是有社会需求,并且这个需求要长久。

第四,择己所利。职业是个人谋生的手段,其目的在于追求个人幸福。所以你在择业时,首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择

职业生涯中的收益最大化原则。

(四) 职业生涯规划应遵循的原则

第一,清晰具体。目标与措施要清晰具体、一目了然;各阶段的划分要具体可行;实现目标的步骤要直截了当。

第二,切实可行。要使个人的职业目标同自己的能力、个人特质及工作适应性相符合;个人职业目标和职业道路要与客观环境条件的可能性相匹配。例如,在一个论资排辈的组织里,刚毕业的大学生就不宜把担当重要管理工作确定为自己的短期目标,个体往往需要借助于组织实现自己的职业目标,其职业目标计划要在为组织目标奋斗的过程中得以实现。

第三,挑战激励。目标和措施要有挑战性,这样才能产生激励作用。但也不能好高骛远,如果目标过于远大难以实现,就会产生严重的挫折感,失去奋斗的耐心和勇气,这样不利于人生目标的实现。

第四,与时俱进。制订职业生涯规划要结合社会的发展和变迁,根据社会发展要求,及时调整、修正,甚至变更自己的职业目标,使之与社会更加契合。

第五,量化评估的原则:职业生涯规划的实施要有明确的时间限制或标准,以便评量、检查,使自己随时掌握执行情况,为规划的修正提供考量依据,并对规划适时适势地做出修正。

大学生的职业生涯规划不但要与自己的个人性格、气质、兴趣、能力特长等方面相结合,更要和我们所学的专业相结合。大学生都经过一定的专业训练,具有某一专业的知识和技能,这是我们每一个大学生的优势所在,每一个专业都有一定的培养目标和就业方向,这就是大学生职业生涯设计的基本依据。用人单位对毕业生的需求,一般首先选择的是大学生某专业方面的特长,大学生迈入社会后的贡献,主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业生涯设计离开了所学专业,无形中增加了许多“补课”负担。特别强调的是,大学生对所学的专业知识要精深、广博,除了要掌握宽厚的基础知识和精深的专业知识外,还要拓宽专业知识面,掌握或了解本专业相关、相近的若干专业知识和技术。

四、职业生涯规划的意义

职业生涯规划是“职业生涯开发与管理”这门崭新学科的核心内容,从创始至今也只有 50 余年的历程。但随着世界经济社会的飞速发展,各国人才竞争加剧,就业形势日趋严峻等因素,导致各国对人才培养和开发愈加重视,职业生涯规划的利用也越来越广泛。尤其是随着我国高等教育规模的快速扩大,大学毕业生人数以每年几十万人的速度增加,高校就业及就业指导面临社会各界前所未有的关注,因此,职业生涯规划这一新的教育途径才得以快速普及和发展,当然,它的有效性也受到人们特别是大学生的普遍欢迎与认可。

个人职业生涯呈现出一种周期性,从阶段划分来看,大学时期正是个人职业生涯

早期的探索、学习阶段。在这一时期,大学生应该认真地探索各种可能的职业选择,并努力将这一选择与其对职业的了解及在学校教育中所获得的兴趣和能力匹配起来。职业生涯规划对于大学生人生道路的选择具有重要的战略意义。

第一,职业生涯规划将会引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析,从而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,使大学生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。

第二,职业生涯规划可以增强职业发展的目的性与计划性,使大学生树立明确的职业发展目标与职业理想;引导大学生正确评估个人目标与现实之间的差距,引导大学生前瞻与实际相结合的职位定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。

第三,职业生涯规划可以提升应对竞争的能力,形成新的择业理念,提升成功的机会。

五、阅读指南

本书是高校大学生职业发展与就业指导课程的教材。引导大学生树立正确的人生观、价值观和就业观,是本书的核心;理想信念、职业道德及国家政策法规这些看似枯燥的内容,渗透在大量的案例分析与延伸阅读之中,阅读者融入其中,会得到许多意外的收获;章节前的开篇警句,富含哲理,请读者细细品味,有益一生。在知识层面,采取了职业生涯规划与就业指导相集成的方式,讲述的一些解决问题的方法,可能会有所重复,但这是在不同层面的重复,侧重点不同,处理的方式和角度也不同;理论和定义是不需要背诵的,理解就好;但是一定要学会用书中讲述的方法进行测试、调研、制订自身的职业生涯规划,以便顺利地步入你的职业生涯。在能力层面,因为这是贯穿于整个大学期间的读本,所以,能力的培养是循序渐进的,渗透在全书的各个章节,在第4章和第7章,集中讲述了大学期间和初入职场时提升能力的途径,但是,请你记住,能力是在日积月累中一点一滴积累起来的,正如《士兵突击》中的战士许三多一样,紧紧抓住身边的每一根稻草,许多年过去以后,你会发现,他抱住的是一棵参天的大树。



延伸阅读

小张同学的个人职业生涯规划

基本情况

姓名:小张

学校及专业:某学院药物制剂专业

子曰:“人无远虑,必有近忧”。每个人都渴望成功,而成功的关键在于给自己建

立一个明确的规划与目标,做正确的事,正确地做事,找到人生的灯塔,就不会迷失前进的方向。职业生涯要规划,更要经营,起点是自己,终点也是自己,没有人能代劳。职业生涯规划的目的,在于把握现在,展望未来,促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。

1. 自我分析与评估

兴趣:我爱好广泛,亦动亦静,对自然规律感兴趣,喜欢探索和研究,善于接受新鲜事物,喜欢参加各种形式的实践活动等。

性格:内外兼容,活泼自信,能言善辩,善于与人打交道,社交能力比较强,做事积极,注重效率。

能力:创新能力、语言表达能力、动手能力及组织能力都比较好。

我的优势:做事有恒心,有始有终,可以发现很多别人所忽略的细节问题,担任学生会干部,组织能力强,富于自信心和冒险精神,积极主动。

劣势:个性冲动,偏固执,不易听取他人意见。不放心别人做事,凡事要自己经手才放心,容易给他人造成不信任感。

他人对我的评价

老师:积极要求上进,知识广博,工作能力比较强,组织协调能力比较强,有责任感。但做事要求太苛刻。

家人:生活态度认真,热心帮助别人,尊敬老人,自理能力好。但太过固执,不易听取他人意见。

同学:充分把握时间,合理安排工作与学习,学习成绩优异,思想先进,与同学和谐共处。但个性独立,争强好胜,有时过于追求完美。

2. 确定职业目标

通过以上的自我评估,并结合科学的测评软件(职业倾向测评、威廉斯创造力测评、职业价值观测评等)进行测试,得出结论:我属于探索型人才,适合从事自然科学方面的工作,并具有强烈的责任心和耐心。我确定的职业目标是执业药师。

3. 职业及环境分析

学校环境:师资配备优良以及专业的实验室培养了我们的动手能力。

家庭环境:父母大力支持。

行业分析:医药业是世界贸易增长最快的朝阳产业之一,我国医药业产值年均增长率在 16.6% 左右。社会对执业药师的需求增多,执业药师是职业资格准入,类同于注册会计师,关于它的考取资格国家有相关的明文规定。

4. 职业目标发展路径及实施计划

职业初步探索:通过假期到药厂的实践活动,进一步认知职业,了解职业。

发展路径:①在校期间:顺利取得毕业证书,参加专接本考试。

②毕业后 2 年:本科毕业继续考研深造。如果不能考取则参加工作。

③毕业后 5 年内:进入医院药剂科或药厂工作。

④毕业后 10 年内:工作成绩突出,考取执业药师资格。

⑤毕业后20年到50年内:开办自己的药厂,创业成功。

实施计划

1) 短期计划:顺利取得毕业证,在校期间尽可能多地取得与学业相关的证书,增加实践机会,积累经验。参加专接本考试,争取取得进一步深造的机会。完成本科学业,加强和巩固理论知识,扩大知识面,进一步了解制药行业,提高工作能力。

2) 中期计划:参加各种招聘会,成功就业。进入相关企业,从基层做起,适应环境,向前辈虚心求教学习,逐渐熟悉生产工艺流程,掌握生产设备操作,不断积累经验,同时关注新产品、新科技、新设备。工作上做出优异成绩,得到领导赏识以及同事们的认可。考取执业药师资格证书。

3) 长期计划:熟悉掌握更高层次药物制剂专业的理论知识,进一步提高技术能力,运用所学理论技术去创造药学发展史。在制药行业做出一定的成绩,成功开办自己的私人药厂。

5. 评估与调整

如果因为种种原因我不能顺利按照规划发展我的职业,那么根据我所学习的专业以及对药物的一些了解,今后我也可以从事医药营销的行业。因为这个行业起点比较低,也有着比较广阔的发展前景,我也具备做这一行业的种种能力,例如较好的语言表达、应变能力以及人际交往能力,我相信我一定能做一个优秀的医药营销员。



延伸阅读

历史上赫赫有名的诸葛亮的成功得益于完美的职业生涯规划

东汉三国时期,群雄逐鹿,人杰辈出!与绝大多数怀才不遇者的思维定势相反:长期隐居南阳草庐的诸葛亮一出山就投靠了当时最为势单力薄的刘备集团并终生为其奔走效力。在为刘备集团做出杰出贡献的基础上,诸葛亮实现了个人事业的成功——这归根结底取决于诸葛亮近乎圆满的职业选择策划!

首先,诸葛亮的个人职业发展定位非常清晰。诸葛亮自幼胸怀大志,始终以春秋战国时期两位著名的最高参谋管仲、乐毅为个人楷模,立誓要成为他所处时代杰出的“谋略大师”,为光复汉室贡献力量;同时,诸葛亮也非常清楚:他自己长期积累的才干已具备了实现职业目标的可能!

其次,从对当时的时事形势及应聘对象选择上看,诸葛亮也独具慧眼:曹操已经统一了半个中国,实力雄厚,最有资格挑战全国统治权;孙权只求偏安自保;而势力最为弱小的刘备集团却具备快速成长,以及与曹操、孙权三足鼎立乃至在此基础上一统天下的可能性。原因在于:第一,刘备始终坚持光复汉室的理想并在全中国赢得了相当一批支持者——这与诸葛亮的个人价值观吻合;第二,刘备品性坚韧顽强,敢于与任何强大的敌人对抗;第三,刘备待人宽厚谦和,团队凝聚力超强;第四,刘备是汉朝皇族后