

湖南省普通高等学校教材

大学生职业发展与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

湖南省教育厅毕业生就业办公室
湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心 组编



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

湖南省普通高等学校教材

大学生职业发展与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

湖南省教育厅毕业生就业办公室 组编
湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导/湖南省教育厅毕业生就业
办公室, 湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中
心组编. —北京: 新世界出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80228 - 890 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 121649 号

大学生职业发展与就业指导

湖南省教育厅毕业生就业办公室
湖南省大中专学校学生信息咨询就业指导中心 组编

责任编辑: 梅 逸

执行编辑: 樊 燕

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 6304 6832 6679 (传真)

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 281, 600

印 张: 11

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 890 - 4

定 价: 19.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时调换

编 委 会

主 任 申纪云

副主任 郭建国 夏智伦 张大伟

编 委(按姓氏拼音排序)

曹 晖	曹 敏	陈 励	陈碧华	陈放平	陈海利
陈建平	陈腊文	戴树根	邓谷亮	邓建新	丁仁鲜
丁志诚	段晓辉	费 勃	冯祥斌	付嫦娥	高 军
高 鸿	龚高柏	郭凤莲	郭建国	郭园兰	何丽娟
胡昌建	黄曼贻	黄士军	黄首昌	黄文俊	姜 伟
姜建良	蒋阳飞	蒋直平	金 彪	李 杰	李昌维
李年终	李太石	李业华	李英明	梁凌洁	廖 菁
廖良林	廖向阳	廖哲信	廖志炎	刘 祎	刘 毅
刘福田	刘金祥	刘能高	刘善球	刘亚东	柳中明
鲁文斌	吕 聪	罗崇光	罗新湘	马学刚	马于军
米福生	莫飞平	莫利拉	欧阳增铜	彭合成	屈振辉
申桂荣	石 颖	史景锋	宋楚华	宋孔鹏	苏成民
孙兴文	谭 舸	谭真雄	汤德谦	汤福球	唐清平
唐武明	田筱鸿	度进平	汪泳波	王 胜	王 彬
王 勇	王洪元	王世峰	王铁生	王文君	魏桂蕊
吴 军	吴德春	夏学军	夏智伦	谢罗奇	徐国正
徐希雄	严曲新	颜中玉	杨 健	杨 超	杨 念
杨 武	杨家福	杨江涛	杨良奇	杨智勇	易贤文
尹长源	喻爱和	曾翠林	詹名伟	詹一虹	张 强
张大伟	张光伏	张宏青	章元日	赵卫平	钟秋明
周 健	周 明	周凌峰	周凌云	周睿祺	
主 编	欧阳增铜	汤福球			
副主编	金 彪	曹 敏	夏学军		



序 言

湖南省人民政府副省长 郭开朗

职业不仅是个体赖以生存的基本途径，也是个人服务社会、实现人生价值的重要舞台。认真规划职业、科学选择职业、不断发展职业，事关个人幸福，事关社会稳定和时代进步。大学生作为时代的佼佼者，身上寄托着无数家长的希望，寄托着国家富强和民族振兴的希望，他们的就业问题，是关系成千上万个家庭最直接、最现实的利益问题，是党和政府乃至全社会关心的大事。

近年来，我国高等教育得到了快速发展，高等教育规模已跃居世界首位。截至2007年，我国各类高等教育在校生已超过2700万，高等教育毛入学率达到23%。大批高校毕业生的出现，一方面为我国改革开放和现代化建设提供了强有力的人才支撑和智力支持，另一方面也使得就业形势发生了根本性变化，对大学生就业提出了新要求。而注重经世致用、重视学生未来发展，一直以来都是我国高等教育的优良传统。如何发挥高校毕业生的综合优势，适应就业新形势，积极开展大学生职业发展和就业指导教育，引导大学生正确认识自我，理性认识职业，合理规划职业生涯，已成为高等教育工作的重要职责之所在，也成为大学生乃至全社会普遍关心、关注的问题。这不仅有利于全面提升大学生的学业水平和职业素养，也有利于促进大学生及时、充分、顺利地就业，更好更快地获得职业成功。基于此，去年教育部专门印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，要求各地、各高校切实把就业指导课程建设纳入人才培养工程，列入就业“一把手”工程，将职业发展与就业指导课程作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。

省教育厅组织专家学者编写的《大学生职业发展与就业指导》一书，深入贯彻落实教育部文件要求，结合湖南实际，紧跟大学生职业发展和求职就业的实际需要，吸收当代国内外相关研究和教育教学实践成果，全面系统介绍了大学生职业发展和就业的基本知识和应对技巧，体系完整，内容丰富，重点突出，是专为高校学子量身定制的职业发展与就业指导的实用读物，对于指导大学生树立职业理想、调整就业期望、提高择业能力和创业质量，具有十分重要的意义。衷心希望该书能成为大学生完成学业、规划职业、成功创业和发展事业的良师益友。衷心祝愿大学生朋友们珍惜美好时光，顺利理想就业、成功创业，为中华民族的伟大复兴，为湖南的民富省强，贡献自己的聪明才智和青春年华！

是为序。

2008年8月1日



目 录

第一章 大学生活与职业规划	1
第一节 职业发展与规划的基本概念	1
第二节 大学生活对职业发展的影响	8
第三节 职业规划与未来生活的关系	14
第四节 影响职业规划的要素	22
作 业	26
第二章 职业发展规划	27
第一节 认识自我	27
第二节 了解职业	34
第三节 了解环境	38
第四节 职业发展决策	44
作 业	56
第三章 职业素养提升	58
第一节 专业技能	58
第二节 通用技能	64
第三节 个人素质	72
作 业	76
第四章 求职过程指导	78
第一节 就业信息搜集与使用	78
第二节 简历撰写与应聘技巧	86
作 业	97
第五章 就业心理调适	98
第一节 求职中的常见心理与心理问题	98
第二节 心理调适的方法	104
作 业	109
第六章 就业权益保护	110
第一节 就业权益	110



第二节 求职陷阱与防范对策	113
第三节 就业协议与劳动合同	117
第四节 社会保险	122
作 业	127
第七章 职业适应与发展	128
第一节 从学生到职业人的过渡	128
第二节 做合格的职业人	132
作 业	140
第八章 学会创业	141
第一节 创业的内涵与意义	141
第二节 怎样创业	147
作 业	157
附录	
近年国家和省高校毕业生就业的政策文件选录	159
部分就业工作部门通讯录	163
后记	166



第一章 大学生活与职业规划

大学生活是人生职业发展的黄金时期，大学生在此阶段要完成从学生到社会建设者的过渡，完成对将来自身职业的探索，做出职业的决策并初步付诸实施。大学阶段也是知识的储备阶段，在校期间，广大青年学生可以充分利用学校提供的各种各样的资源，进行初步系统的知识积累，同时，通过学校的各种活动不断拓展自己的视野，加强自身修养，初步形成职业技能，为以后的职业发展奠定基础。

大学生要想很好地融入大学生活，使自己的大学生活过得充实有意义，必须有明确的目标和可执行的计划，必须树立正确的职业意识，对自己的大学生活和未来发展进行适当的规划，为自己的大学生活和人生道路设置里程碑，设立一个正确的目标和方向。

第一节 职业发展与规划的基本概念

一、职业发展与规划的基本概念

(一) 职业发展的含义及类型

1. 含义

职业发展是指为达到职业生涯计划的各种职业目标而进行的知识、能力和技术的发展性培训、教育等活动，也是个人逐步实现其职业生涯目标和工作理想，而不断制定、实施新目标的过程。

在个人漫长的职业生涯中，尽管每个人的职业选择、职业变动的具体情况各不相同，职业发展却是每个人的共同追求。在现代社会中，每个人都生活在一个组织中，并在其中从事职业活动。一方面，个人只有融入组织并在其中努力工作，完成组织交给的任务，满足组织的需要，达到组织寄予的期望，才能求得发展，实现个人职业发展的目标；另一方面，组织不能单纯地把个人当作一种劳动工具，必须给个人创造条件，提供发展机会，关注个人的工作环境、工作绩效、经济回报、心理状况和生活质量，关注个人潜力的发挥、素质的提高和职务的晋升等。因此，职业发展是个人与组织的共同追求，只有个人与组织之间相互配合，力求实现各自的目标，才能更好地实现个人职业发展的目标。

2. 类型

职业发展的形式多种多样，但主要分为职务变动发展和非职务变动发展两种基本类型。

职务变动发展分为晋升与平行调动两种形式：晋升是职业生涯发展的常见形式，是一种成功的标志。对晋升的渴望是一种积极的动机，它会使得员工在工作中创造出更好的



业绩，特别是对处于职业生涯早期和中期的员工而言，其激励效果更加明显；平行调动虽在职务级别上没有提高，但可以使职业生涯目标得以发展，从而为未来的晋升打下基础。

非职务变动发展包括工作范围扩大、职务内容丰富、员工参与管理、改变观念以及方法创新等内容。非职务变动发展作为职业生涯发展的一个基本类型已成为职业生涯发展的重要形式。一直以来有一种错误的观点，那就是职务和级别得不到提升即意味着职业生涯的失败。随着现代科学管理研究的不断发展和经济状况的变化，各类社会组织的组织机构呈现出扁平化发展，管理层逐步削减，组织机构的上层空间越来越小。为留用大量有才干的优秀管理人员，组织机构不得不对成长和成功的真正含义做出建设性的思考和探索。日益成为共识的看法是：职业生涯的成功可以以横向调整的形式实现，通过工作丰富化在“原地成长”。例如：员工的能力提高了，却没有组织结构的变化或高一级职位的空缺，这时可通过发展职务责权利的方法使其职业生涯得到发展，制定细则使其职务的内容丰富化，并给予相应的待遇。实践证明，这种方式也可使员工受到激励和鼓舞，对员工来说同样是职业发展的成功。

（二）职业规划的含义及类型

1. 含义

职业规划是指组织或个人将个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定有关个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。职业规划分为组织职业规划和个人职业规划。组织职业规划是由组织（企业）的人力资源管理部门根据组织发展需要而采取的一种现代管理工具，用以了解员工，激励员工，从而发掘、留用优秀人才，其根本的目的是为了组织（企业）的发展。个人职业规划是指个人根据自身的主观因素和客观条件，通过分析、总结研究并综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确立自己的职业发展目标，选择实现这一目标的职业，制订和安排相应的教育、培训、工作计划，并付诸行动，实施职业发展目标的过程。这是个人职业生涯走向成功的战略指南，是个人职业发展的真正动力和加速器，其实质是追求最佳职业发展道路的过程。

2. 类型

职业规划按照规划的时间维度，可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

短期规划：3年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。如计划两年内熟悉新公司的规划，融入企业文化中。为此需要花较多的时间与同事、领导沟通，向过来人学习。

中期规划：一般涉及3~5年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业规划。例如3年后要成为部门经理，完成相应的业绩，以及为实现此目标而参加的培训等可采取的具体措施。

长期规划：5~10年的规划，主要是设定较长远目标。如规划35岁时成为中型公司副总经理，40岁时成为一家大型公司的副总经理等。

人生规划：整个职业的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标和阶梯。



在实际操作中，因环境和个人的变化难以把握，宜确立既便于实行，又便于随时修正和调整的目标。

（三）职业发展与规划的特点

科学的职业发展规划，能够使人走向成功之路；不正确的职业生涯发展与规划，常常使人误入歧途。良好的职业发展与规划应具备以下特点：

1. 可行性

根据实际情况（自身能力、兴趣爱好、气质性格、组织的发展状况、机遇等）做出规划，不是脱离实际的幻想。

2. 适时性

确定的目标符合当时情况，所进行的各种活动都有实施的措施和进度。

3. 适应性

考虑环境和时代的变化因素，规划具有一定的弹性和伸缩性。

4. 持续性

虽然不同年龄阶段、不同时期有不同的目标，但均指向一个共同的大目标，而且不同阶段的小目标是按一定的逻辑顺序排列，是围绕大目标展开的。

二、职业发展规划的基本原则

人们在思考自己的职业规划时，应该把个体和社会结合起来，把个体发展与组织发展结合起来，把现实与未来结合起来。具体来说制定职业发展规划应遵循以下主要原则：

（一）社会需要原则

任何人的职业设计都会受社会环境、社会现实和个人身心特点的制约，分析社会需求、择其所需是确定职业目标的首要原则。在制定职业目标时，应把社会的需要作为出发点和归宿。如果仅凭主观臆断，闭门造车，脱离社会现实需求，就不能实现职业发展的目标。

（二）长期性原则

职业规划一定要从长远来考虑，只有这样，才能给人生设定一个大方向，并才能集中力量围绕这个方向做出努力，最终取得成功。

（三）清晰性原则

考虑目标、措施一定要清晰、明确，实现目标的步骤一定要直截了当，人生各阶段的线路划分与安排一定要具体可行，以确保届时能够把它转化为一个个可以实施的行动。

（四）可行性原则

大学生职业规划要有事实依据，要根据个人特点、企业发展和社会环境、社会发展需要来制定。

（五）挑战性原则

职业发展规划要在可行性的基础上具有一定的挑战性，完成规划需要付出一定的努力，这样，在实施过程中才能有动力，成功之后才能有较大的成就感。

（六）适应性原则

规划未来的职业目标牵涉到多种可变因素，因此职业规划应有弹性和缓冲性，能根



据环境的变化作出调整。

(七) 一致性原则

人生每个发展阶段应能持续连贯衔接，各具体规划与人生总体规划要一致，目标与手段要一致，个人目标与组织目标要一致，这样才能积累各发展阶段的人力资本，利用组织力量实现自己的目标。

(八) 择优性原则

根据个人能力所长选择职业岗位，不仅是胜任工作的需要，也是让自己产生内在动力、充分发挥个人最大潜能、进行创造性劳动的需要。从发挥个人优势和个人潜能的角度来选择职业目标是实现个人职业理想的重要条件。

(九) 可评量原则

职业规划的设计应有分段的、明确的时间限制和成功标准，以便评量、检查，并可随时掌握执行情况，为规划的修正提供参考依据。

三、职业规划的内容与步骤

(一) 职业发展规划的内容

职业发展规划能够反映规划制定者对价值观念、能力的自省程度和对职业发展的自我把握程度。职业发展是一个有机的、逐渐展开的过程，并非一个机械的、预先设计好的过程。一个人的每一种经历、每一种职业体验，无论成功还是失败，都会促进对自我的重新认识，并进一步修正自己的职业理想。因此，一个人如果能按照自己的职业理想控制自己的职业发展道路，规划适合自身能力和价值观的职业生涯，就容易取得成功并拥有较高的成就感。这也就是一个好的职业生涯规划。一个完整的职业规划应该包括以下十个方面的内容：

1. 封面内容

封面内容主要包括：姓名、规划年限、起止时间、年龄跨度。开始日期应该详细到年月日，截止日期可以到年，从封面要可以看出是谁的职业发展规划，是阶段性的还是终生的。

2. 职业方向

职业方向的选择反映职业动机，是规划者的主观愿望。职业选择要明确，比如：医师、律师、教师、职业经理人、公务员、画家、音乐家等。

3. 社会环境分析

了解所在国家或地区的政治、经济发展趋势及其对所选定职业的影响，清楚所选定的职业在社会环境中的地位和行业发展现状与趋势，通过对社会大环境的分析，开阔视野，拓宽思路。

4. 组织分析

包括对组织的发展领域、组织在本行业中的地位和发展前景、组织的服务或产品在市场中的发展前景、组织主要领导人的抱负及能力、组织文化、组织制度、组织结构发展的变化趋势、组织能够提供的教育培训机会、自己对组织的认同程度、自己未来职务的发展预计、自己担任更高级职务或职务内涵变化的可能性及相关待遇等都应分析，并



提出自己在组织内可以实现的职业发展情况的可能性。

5. 角色及其建议

哪些人将在自己职业发展与管理中扮演重要角色，他们的作用是什么，他们的建议是什么。对家庭主要成员、老师和朋友、直接上级、职业生涯管理专家、更高层次领导的建议和要求，自己可能不一定完全赞同，但应客观地记录备用。

6. 目标及实现时间

规划中的职业发展目标应该是可以预见的最长远目标，可分为多项并不相互排斥的目标，包括时间目标、职务目标、能力目标、成果目标、经济目标等。

7. 成功的标准

这是一个与职业发展相关的价值观念问题。例如：预期的职务没有得到是不是失败？得到预期的职务能否代表全部的成功？如何检验非职务目标的成功？家庭生活与职业生涯成功哪个更为重要？如此等等。有的人对职业发展的成功定义为事业成功，为了事业可以牺牲健康和家庭；有的人对职业发展的成功定义为职业发展仅仅是个人事务和家庭生活的保证基础；有的人认为只有个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展，才是职业生涯的真正成功。

8. 自身条件及潜力测评结果

通过业绩评估和其他检测方法明确自己现有的知识水平、专业能力、管理能力、身体健康状况等，通过潜能测评发现自身未来的发展潜力，将自己本身的条件、发展潜能、发展方向及环境给予的机遇与制约条件相比较，清楚地了解自己已经做了什么，想要做什么，能做什么。对自己的能力、潜力进行自省，而后明确自己的发展预期目标。

9. 差距

分析目前条件与实现目标所需知识能力要求的差距。例如思想观念、专业知识水平、具体操作能力、心理承受能力、口头表达能力、文字表达能力、身体适应能力等方面的具体差距。

10. 缩小差距的方法

根据自己的差距内容，有针对性地实施不同的提高方案。如具体的实践锻炼计划、教育培训计划、交流讨论方法等。

（二）职业发展规划的步骤

职业发展规划是一个周而复始的连续过程。一般通过自我剖析与定位、发展机会评估、职业发展目标与路线设定、职业发展策略制订、职业发展规划的反馈与修正等五个步骤来完成。

1. 自我剖析与定位

职业发展规划是一个动态过程，其最基础的工作首先是要知己。职业发展规划的过程就是从自己的能力、兴趣、职业生涯需要及其目标的评估开始的。通过自我剖析认识自己、了解自己，以便准确地为自己定位。自我剖析，即客观全面认清自我，充分了解自己的职业兴趣、爱好特长、智商情商、能力结构、职业价值观、行为风格、优势与劣势等。认识自我，至少需要了解以下五个方面：喜欢干什么——职业兴趣；能够干什么——职业技能；适合干什么——个人特质；最看重什么——职业价值观；人、岗是否匹



配——胜任力特征。

自我剖析作为一种常用的基本的职业发展规划方法，其目的是通过这种对自我、自我目标、环境及状况的综合分析和鉴定，能更好地选择自己的职业道路，更快地达到自己的职业目标。在职业规划过程中，强调自我剖析的核心作用及内容，能带来许多积极的影响，使人们从长计议自己的职业。更重要的是，它促使人们在职业管理中充分考虑个人的责任。另外，自我剖析还能够鼓舞自己去尝试新的工作任务，挑战更艰巨的工作。

2. 发展机会评估

发展机会评估主要是分析内外环境因素对自己职业发展的影响。人是社会的人，任何个人都不可能离群索居，都必须生活在一个特定的组织环境之中。环境为每个人提供活动的空间、发展的条件、成功的机遇。社会的快速变迁，科技的高速发展，市场的竞争加剧，对个人的发展都会产生很大的影响。在这种情况下，个人如果能很好地利用外部环境，就有助于事业的成功。否则，就会事倍功半，处处碰壁，寸步难行。在制订职业发展规划时，要分析环境的特点、环境的发展变化情况、个人与环境的关系、个人在环境中的地位、环境对个人提出的要求以及环境对自己有利与不利的因素等。环境分析主要是通过对组织环境特别是组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会以及社会环境、经济环境等有关问题的分析与探讨，弄清环境对职业发展的作用及影响，以便更好地进行职业目标的规划与职业路线的选择。

3. 职业发展目标与路线的设定

职业目标的选择是职业生涯发展的关键，是职业生涯设计的核心之一。一个人的事业成败在很大程度上取决于有无适当的目标。一个未来的成功者，必定是一个目标意识很强的人，凡是成功的人士都有明确的奋斗目标。美国成功学家拿破仑·希尔在《一年致富》中有这样一句名言：一切成就的起点是渴望，一个人追求的目标愈高，他的才能发展就愈快，一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。希尔认为，所有成功，都必须先树立一个明确的目标，当对目标的追求变成一种执著时，你就会发现所有的行动都会带领你朝着这个目标迈进。

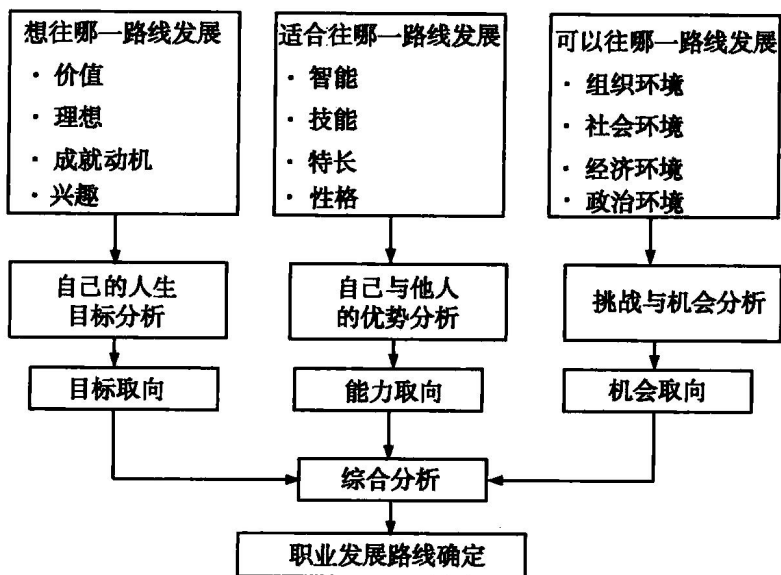
职业生涯目标的选择正确与否，直接关系到人生事业的成败。俗话说“女怕嫁错郎，男怕选错行”。据统计，在选错职业目标的人当中，超过80%的人在事业上是失败者。正确的职业发展目标设定至少应考虑以下几点：兴趣与职业的匹配；性格与职业的匹配；特长与职业的匹配；价值观与职业的匹配；内外环境与职业相适应。同一时期目标不宜多、目标要明确具体。可见，目标的抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据的。而在确定目标时，必须经过以下步骤：第一步，自我分析，找出自己的特点；第二步，对内外环境进行分析，确定自己的位置；第三步，选定职业和职业生涯路线，决定向哪一个方向发展；第四步，确定职业目标，并把该目标具体详细地写出来；第五步，制订相应的行动计划和落实措施，包括长期计划（十年计划），中期计划（五年计划、三年计划），短期计划（年度计划）等。

选择职业发展路线是职业发展规划的另一个核心内容。选择好职业（或目标职业）后，就面临着职业发展路线的选择问题。发展路线不同，对人的各方面条件要求也就不同。因为，即使同一职业，也有不同的岗位，有的人适合从事研究工作，可能在某一领



域获得新的突破，成为一名专家学者；有的人则适合从事经营活动，能够在商业大海中建功立业，成为一名经营人才。而如果一个人不具有管理才能，却选择了行政管理路线，这个人将很难成就事业。

由此可见，选择好职业发展路线是职业发展规划成功的重要步骤之一。我们可以用下面的框图来表示。



4. 职业发展策略

职业发展策略是指为争取职业发展目标的实现所采取的各种行动和措施。在确定了职业发展的目标后，行动便成了关键的环节，要实现职业发展目标必须有相应的职业发展策略做保证。职业发展策略要具体、明确，以便定期检查落实的情况。如：为达到工作目标，你计划采取哪些措施提高工作效率？在业务素质方面，你计划采取哪些措施提高业务能力？在潜能开发方面，你计划采取哪些措施开发潜能？等等这些，都要有具体的计划与措施。参加公司的教育、培训与轮岗，构建人际关系网络，参加业余时间的课程学习，掌握额外的技能与知识等，这些都是职业目标实现的具体策略，也包括为平衡职业目标与其他目标（如生活目标、家庭目标等）而做出的种种努力。通过这些努力，实现个人在工作中的良好表现与业绩。

5. 职业发展规划的反馈与修正

俗话说：“计划赶不上变化。”影响职业发展设计的因素有许多是可以预测的，而有的变化因素则难以预测。在制订职业发展规划时，由于对自身及外界环境不十分了解，最初确定的职业发展目标往往都是比较模糊或抽象的，有时甚至是错误的。要使职业发展设计行之有效，就必须不断地对职业发展设计进行评估与修订。在工作中，要有意识地回顾自己的言行得失，检验自己的职业定位与职业方向是否合适。这样，在实施职业发展规划的过程中总结经验和教训，评估职业发展规划，修正对自我的认知，纠正最终职业目标与分阶段职业目标的偏差，以保证职业发展规划的行之有效。同时通过评估与修正还可以极大地增强实现职业目标的信心。修订的内容包括：职业的重新选择，发展



路线的调整,人生目标的修正,实施措施与计划的变更等等。衡量职业发展方案的优劣,标准有很多种。从个人的角度,可以通过回答与价值观及兴趣的一致性、与组织需求的一致性、与职业需求的一致性、与环境需求的一致性问题进行评价。

第二节 大学生生活对职业发展的影响

大学生活是丰富多彩的,也是紧张有序的,尤其是要将之与今后的职业发展联系起来的时候,时间就会变得愈加珍贵。只有做好了大学生生活规划,才能坦然地面对大学四年和未来的生活。如今的招聘单位,对学历要求高、对个人素质要求高、对实践经验要求高,那么,在学校里努力学知识、在成长中提升自己的素质、在实践中获得经验,将是一名优秀大学生必不可少的三项任务。所谓“大学生生活规划”,是指学生结合自身实际情况和大学环境等因素,为自己确立大学在校四年的学习、生活以及择业和就业的计划和打算。它是人生规划的一部分。大学是一个人的的人生观、价值观、世界观形成的重要时期,尽早做好大学生生活规划,其重要性和必要性不言而喻。

大学生生活大体上可以分成专业学习、社会活动和课外活动三个部分。无论你处于大学的哪个阶段,它们都将伴随着你,并且共同帮助你构建知识、培养能力和提升素质。如果把专业学习比作“机身”,那么社会活动和课外活动就是“双翼”。

一、专业学习对职业发展的影响

(一) 专业概述

1. 什么是专业

专业是指根据学科分类和社会职业分工的需要分门别类地进行专门知识教学活动的基本单位。按照专业设置组织教学,进行专业训练,培养专门人才,是现代高等教育的重要职能之一。

2. 怎样选择专业

选择专业是人生中的一件大事,是人生道路上关键的一步。然而,许多学生对于专业的选择是非理性的,其原因大致有以下几个方面:第一,学生对于自身性格、兴趣和学科专长并不真正了解;第二,学生对于所要学的专业的外延和内涵不甚清楚,更不用说所学专业对应的职业类别,以及相关职业和行业的就业形势;第三,学生选择专业时仅凭感觉,一眼看上去觉得新兴、体面的专业就认定是热门的专业、好专业。其实不然,专业的选择是一个综合衡量的过程,一般来说,应遵循四个原则:择己所爱;择己所长;择世所需;择世所利。即选择专业应当根据自己的兴趣爱好,参考社会的就业形势,作出自己的正确判断,把实现个人价值与实现社会价值结合起来。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。做出了正确的选择后就要坚定不移地走下去,不要再“这山望着那山高”。

选择专业时,我们应当辩证地看待热门专业与冷门专业。时下某些热门专业,由于需求饱和,几年内或许都会“滞销”;相反,某些冷门专业,却在几年后会出现紧俏局面。比如,前些年为大家所热衷的会计、国际经济与贸易、金融、计算机等专业,现在却成为就业的难点;水利、气象、机械、环境保护等当年的冷门专业,却因就读人数稀



少，现在反而供不应求。因此，我们在选择专业的时候不要随波逐流和追赶时髦。

（二）专业与职业的关系

1. 选择适合自己的专业有利于将来职业发展

从职业生涯发展理论来说，15~22岁的这个阶段是职业准备期，大学基本上也正好处于这个阶段。专业背景和工作经验是绝大多数用人单位非常关注的问题，因此，具备相关专业背景，对于找到自己喜欢的工作是较为重要的，用人单位也倾向于招聘专业对口的毕业生。据调查显示，在49%的公众眼中，专业选择会影响今后的就业乃至前途；34%的人认为，专业即便不是“千钧之重”也是颇有分量的。越早一步确定职业目标，打下坚实的专业基础，越有利于职业的发展。

2. 专业不完全决定职业

在现在的市场条件下，毕业生有了更大的就业自主权，即使你所学专业与从事的工作相差较大，只要你有能力且能干下去，你一样具有极其广阔的发展空间。况且现代的大学教育多为通识教育，其培养目的并非专才而是通才。从这个意义上说大学生具有很强的可塑性，完全有可能适应今后非专业性的工作。

事实上，大学毕业生要找到与自己专业完全对口的工作并不容易，据调查显示，大部分人的职业是“有关系但非本专业对口的工作”，“专业完全对口”和“与专业根本没有关系的”各占了1/4左右，两者都不居于主流地位。因此我们在看待专业与职业对口的问题上，不必过分较真。其实，大学里的任何一个专业相较于职场中的具体工作岗位来说，都是一个大范围的概念。以市场营销专业为例，仅仅市场方面，岗位就细分为调研、产品定位、客户沟通、宣传制作等等类别，各项具体工作在专业素质和性格匹配上均有不同的要求，也就是说，一个专业对应着多个具体的工作，我们要善于寻找专业与职业的相交点。因此，现在的人力资源管理师都用“职业类群”一词代替了“职业”一词。

如果遇到所学专业与职业目标确有差距的时候，我们可以试着从以下方面着手解决。首先，重视用实践经历弥补不足。很多学生开始大学学习以后，常常发现所学的并不是自己感兴趣的，而且专业调换难度较大。这部分同学可以通过旁听或自修课程，寻找相关公司实习等途径，多积累实践经验。这样找工作的时候，虽非专业出身，但也具备很强的就业竞争能力。现在，一些大的跨国企业在选择人才方面“不拘一格”，他们更看重实践，而不是书本知识，很少用专业“卡”人。其次，寻找资源从内部开始转变。工作几年的人如果确有转行的想法，慎重考虑之后可以先在单位内部寻找机会。从人力资源的角度看，在内部转岗比较合理，因为现单位对员工比较了解，而且大家比较熟悉，会考虑给你一些机会。所以，如果你想换到某部门，可以利用各种机会和该部门的员工沟通，了解他们的具体工作内容，同时也为自己的职业转向创造条件。再次要用阶段目标规划职业生涯。每个人在人生的不同阶段职业目标都可能不一样，也不可能只从事一种工作。所以，无论你所学如何，都应该及时调整自己的心理定位，冲破专业与职业的藩篱，为自己创造更多的机会。

3. 专业知识和综合素质为职业发展之本

随着社会行业、职业结构调整速度加快，大学毕业生在择业、就业上已不可能再是



“从一而终”，也不再是“服从分配”，择业的自主，职业岗位的变动不可避免。基础知识和综合素质，作为知识结构和实践能力的根基，是每个大学生的职业发展之本。

4. 精深的专业知识是职业发展的核心竞争力所在

大学教育以培养专业性较强的人才为目的，要求大学生在学好理论课的同时对专业知识或某一专业方向进行较为深入的学习和研究。专业知识是大学生知识结构的核心部分。随着现代科学技术的迅速发展，现代职业的分工越来越细，职业的种类也越来越多，对从业者的能力和知识结构、专业素质的要求也越来越高、越来越具体。拥有与从事职业相关的精深的专业知识，是职业发展过程中实现生涯目标的核心依据。

（三）大学学业与职业发展

1. 专业学习是大学学业最重要的组成部分

专业学习是贯穿大学生生活的主线。我们应该深入了解、学习自己已经选择的专业，学会喜欢和爱上自己选择的专业。实际上，不少学生通过对一个专业的学习了解，对所学专业的“日久生情”，就会慢慢产生兴趣。

每个专业都有着自身的特点，学好这些专业的具体方法可能不尽相同，但也有共通之处。首先，专业的学习要有规划。在完成专业的选定以后，很多大学生就松懈下来，或者将专业书束之高阁，或者学习时虎头蛇尾，结果导致专业学习不能实施或实施后不能持久，最终无法实现自己的目标。做好学业规划能促使自己积极向上，增强自我管理能力，能使自我准确定位。其次，要学会分解专业学习的目标，每年每月每周每日都要有自己的学习目标，使得专业规划落实到大学学习的每一天，确保其严格执行。再次，要及时评估和反馈。在计划实施的过程之中，要及时地对环境和条件、对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在，学习的规划必须有一定的弹性，让自己及时反省，及时纠正。此外，要对自己进行适时的激励和惩罚，激励措施能将人的潜能和积极性发挥出来，惩罚能防止惰性产生。

2. 扎实的学业为就业开路

学业是大学生立身之本，具备和拥有好的学业，才会有好的就业前景、好的职业。机遇总是垂青有准备的人。大学教育就是为就业准备的教育，准备充分的人将在求职择业时有更大的自由度和取得更高层次的职业岗位。大学生应重点从以下三个方面抓好学业，做好就业的准备：一是要构建合理的知识结构；二是要锻炼较强的实践能力；三是要全面提高综合素质。这三方面互为补充，缺一不可。

二、社会活动对职业发展的影响

美国著名企业家比尔·盖茨曾对大学生提出这样一条建议：在学校里可能没有赢家和输家，学校可能会不断给你机会找到正确答案，真实人生中却完全不是这么回事。那么真实的人生是怎么回事呢？在努力充实专业知识和积极投身社会实践之间，又该如何给自己准确定位呢？

当前高等教育已经进入大众化教育阶段，大学生在社会人力资源结构中所占比例逐渐增大。随着大学毕业生数量的增加及有关就业政策的进一步开放，用人单位在挑选大学生时的余地更大、范围更广、要求更高。如在选聘过程中除了笔试、面试、试用期等