

规划 你^的 大学

李海民 著



Planning
your
College



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

V387

规划你的大学

李海民 著

Planning
your
College



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

内 容 提 要

大学是一生中知识储备、性格成熟、人生成长的关键时期,本书作者基于多年学生职业生涯规划辅导和职业能力教育方面的实践与经验,旨在帮助学生激活职业生涯规划意识、全面深刻认识自我、梳理职业生涯资源、理清职业发展方向、确定职业生涯规划目标、找准人生定位、增强学习动力,学会在校期间有计划、有目的、有规划地生活、学习,走好今后的职业生涯规划发展之路。

本书可供在校大学生阅读学习,也可作为从事就业指导工作的教师以及社会相关人士的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

规划你的大学 / 李海民著. — 北京:人民交通出版社股份有限公司, 2016.6

ISBN 978-7-114-12726-7

I. ①规… II. ①李… III. ①职业选择—高等职业教育—研究 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 118761 号

书 名: 规划你的大学

著 作 者: 李海民

责任编辑: 王 霞 王景景

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010)59757973

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盈盛恒通印刷有限公司

开 本: 720×960 1/16

印 张: 12.75

字 数: 175 千

版 次: 2016 年 8 月 第 1 版

印 次: 2016 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-12726-7

定 价: 36.00 元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)



毕业之后,你靠什么赢得未来?

每年有近百万大学生找不到工作,这是我们不得不面对的现实。

几年后,你会不会是其中一员?几年后,你是一个老总还是一名员工?几年后,你是成功还是平庸?

为什么会有这样的差别?原因何在?

美国某权威研究机构曾对哈佛大学的一个毕业班级进行了一项跟踪调查。80%的毕业生不曾有过明确的目标或抱负;15%的毕业生大致想过自己的目标和抱负,但仅仅是想过而已;仅有5%的毕业生拥有明确的目标和行动计划。毕业30年后,拥有明确目标和抱负的这5%的毕业生,不仅超额实现了自己设定的目标,而且,他们作为一个整体所拥有的净资产也远远超过了其余95%的班级成员所拥有的资产总和。

我们常常能够看到一些天赋相差无几的人,由于选择了不同的发展方向,人生轨迹迥然相异。

人生需要规划,择业需要技巧。然而,仅仅依靠这些技巧来求职是不行的。

择业需要提早入手,提早准备,在不同阶段提前梳理,找出问题,找出解决方案,在毕业前把问题解决掉。在这里,我力求通过实际案例的阐述,具体问题的解决与处

理,给读者以启迪,使其针对自身情况做出最准确的判断,拿出最好的解决方案。

现在社会上都说大学生就业难,但是另外一方面,用人单位却找不着合适的人。这不光是信息沟通不够的问题,还有我们自身质量不过硬的问题。大学生是高校的“产品”,但对企业而言,大学生则是“原材料”。任何一家想谋求更大发展的企业肯定都想获得更加优质的“原材料”。我们擅长于解题目,应付考试,却不太会发现问题,提出问题,也不善于跟别人交往,不懂得处理人际关系,也不会按照别人的理解框架来表达自己。我们习惯于领导分配一个任务,出一个题目,让自己去完成。现在已经是市场经济,要自己去发现机会,看到问题在什么地方,想出解决的办法。前者是被动地做事,后者是主动地做事,立场不同,角度不同,出发点不同,以至于结果天差地远。

就业方向的选择、必要的心理准备、需要掌握的求职技巧、对未来更长远的规划以及如何更好适应新的职业环境等诸多问题在困扰着毕业生们。正是这些问题,导致这些初次就业的年轻人,不能顺利实现就业,不能稳定地形成发展。象牙塔式的高校里培养出来的大学生与市场经济的微观主体企业所需要的人才,这两者之间始终无法进行有效的对接。

总结自己多年的职业生涯规划的经验,结合诸多企业管理人员的意见,以企业的用人需求为切入点,对大学生面临的以上问题做出解读,期望对他们有所帮助,这就是我写这些文字的初衷。希望在校的大学生们从大一就意识到“职业需要规划”这一命题,摆正自己的心态,一步一个脚印,有针对性的解决好每个阶段应该解决的问题。

你现在的心态就决定未来的状态!你的时间用在哪里,你的成就就在哪里!我还年轻。是的,你还年轻。但是,时间不等人,成名要乘早。

年轻人,你还等什么?

来吧,让我们一起行动起来,毕业后,许自己一个光辉灿烂的未来!

李海民

2016年4月



职业生涯规划	1
自我探索之兴趣探索	11
自我探索之性格探索	25
自我探索之价值观探索	46
自我探索之技能探索	72
情绪和压力管理	95
学会管理你的时间	124
加强你的职业素养 提高你的职业道德	134
优秀员工必备的职业素养	149
如何看待“人职匹配”与“骑驴找马”之间的关系	191
给自己一个机会	194

在职业发展的道路上,重要的
不是你现在所处的位置,而是迈出
下一步的方向。

——爱默生



职业生涯规划

故事一

为什么要做规划?

有一个非常勤奋的青年,很想在各个方面都比身边的人强。经过多年的努力,仍然没有长进,他很苦恼,就向智者请教。

智者叫来正在砍柴的3个弟子,嘱咐说:“你们带这个施主到五里山,打一担自己认为最满意的柴火。”年轻人和3个弟子沿着门前湍急的江水,直奔五里山。

等到他们返回时,智者正在原地迎接他们——年轻人满头大汗、气喘吁吁地扛着两捆柴,蹒跚而来;两个弟子一前一后,前面的弟子用扁担左右各担4捆柴,后面的弟子轻松地跟着。正在这时,从江面驶来一个木筏,载着小弟子和8捆柴火,停在智者的面前。

年轻人和两个先到的弟子,你看看我,我看看你,沉默不语;唯独划木筏的小徒弟,与智者坦然相对。智者见状,问:“怎么啦,你们对自己的表现不满意?”“大师,让我们再砍一次吧!”那个年轻人请求说,“我一开始就砍了6捆,扛到半路,就扛不动了,扔了两捆;又走了一会儿,还是压得喘不过气,又扔掉两捆;最后,我就

把这两捆扛回来了。可是,大师,我已经很努力了。”

“我和他恰恰相反,”那个大弟子说:“刚开始,我俩各砍两捆,将4捆柴一前一后挂在扁担上,跟着这个施主走。我和师弟轮换担柴,不但不觉得累,反倒觉得轻松了很多。最后,又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话,说:“我个子矮,力气小,别说两捆,就是一捆,这么远的路也挑不回来,所以,我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着弟子们,微微颌首,然后走到年轻人面前,拍着他的肩膀,语重心长地说:“一个人要走自己的路,本身没有错,关键是怎样走;走自己的路,让别人说,也没有错,关键是走的路是否正确。年轻人,你要永远记住:选择比努力更重要。”

这个故事就是我们想说的:为什么要做规划?因为选择比努力更重要。选择什么?选择行进的方向、选择要走的道路以及要使用的方法。人生没有规划就是胡乱生长,职业也没有规划岂不是随波逐流?下面我们不妨一起来看看周迅的“规划”。

故事二

周迅:想想十年后的自己

18岁之前,我是个不知道自己想要什么的人,那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌、跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏,我就会很兴奋地去拍,无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话,那么也许直到今天,仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天,教我专业课的赵老师突然找我谈话:“周迅,你能告诉我,你对于未来的打算吗?”

我愣住了。不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题,更不知道该怎么回答。

老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然就很坚定地说：“我希望十年以后自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专集。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧嘴唇回答“Yes”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考。另外在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种各样的培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲、作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但是我却一阵恐慌。这样推下来，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一颗好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年以后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么希望你从现在就开始做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现我整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。我始终记得，十年后我要做最

成功的明星,所以对角色我开始很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》,拍了《大明宫词》,我渐渐被大家接受,也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月,恰好是老师和我谈话后的十周年,我不知道这是偶然还是必然,我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你和我一样。如果你能及时地问自己一句:“十年后我会怎么样?”你会发现,你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己,你会朝着自己的梦想越走越近!

职业规划,是职业生涯规划简称,就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程,它包括职业定位、目标设定、通道设计三部分内容。我们通常所说的职业生涯规划实际上是指对职业通道的设计。

职业规划

职业规划是指个人发展与组织发展相结合,在对个人和内外环境因素进行分析的基础上,确定一个人的事业发展目标,并选择实现这一事业目标的职业或岗位,编制相应的工作、教育和培训行动计划,对每一步骤的时间、项目和措施做出合理的安排。

1. 主要特性

(1) 可行性 规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯发展机遇。

(2) 适时性 规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动,何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的详细安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性 规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有

弹性,应留有余地,以增加其适应性。

(4) 持续性 人生每个发展阶段应能持续连贯衔接。

2. 参考因素

(1) 个人自身因素。

(2) 所在组织所提供的发展条件的因素。

(3) 社会环境所给与的支持和制约因素。

3. 基本原则

(1) 清晰性 考虑目标、措施是否清晰、明确? 实现目标的步骤是否直截了当?

(2) 挑战性 目标或措施是否具有挑战性,还是仅保持其原来状况而已?

(3) 动态 目标或措施是否有弹性或缓冲性? 是否能依循环境的变化而做调整?

(4) 一致性 主要目标与分目标是否一致? 目标与措施是否一致? 个人目标与组织目标是否一致?

(5) 激励性 目标是否符合自己的性格、兴趣和特长? 是否能对自己产生内在的激励作用?

(6) 合作性 个人的目标与企业目标是否具有合作性与协调性?

(7) 全程 拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程,作全程的考虑。

(8) 量化清晰 生涯规划各阶段的路线划分与安排,必须具体可行。

(9) 务实 实现生涯目标的途径很多,在做规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关的因素,选择确实可行的途径。

(10) 可评量 规划的设计应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状况,并为规划的修正提供参考依据。

4. 职业生涯规划的方法

职业规划是针对职业困惑、面向职业发展的一系列服务的统称。相对于专家咨询的双向高成本和实时性要求,客户自服务是更具可行性的道路。事实证明,被动接受极少带来明显的行动效果。“鱼、渔”规律必须引入到职业规划中来。

方法包括“镜子和尺子”、“方法与视角”、“信息支持”和“确定性”。

(1) 职业规划的首要环节是“职业方向定位”,请记住它是“最重要的”,它是你职业生涯的“镜子和尺子”,用于看清你的职业特质,指导你 5~10 年的职业积累和发展。有人会说它具有灯塔、航标等设施的照亮和引导作用,一点都不过分。事实上,职业方向为你聚拢心力和有限的资源,揭示出关键特质的程度差异。总之,对职业方向与职业特质的坚定把握,是从战略高度对职业成功的把握,是最有效的把握方式。

(2) 另一把尺子就是“职业核心能力测评”。对于大多数受过高等教育的人来说,它并不是那么必需。大学正规学历教育中核心能力的训练,完全可以支持你基本的职业发展目标。

如果你认为自己的大学学习不那么顺利或成功,或者你有很高的职业发展期望,就有必要通过“职业核心能力测评”进行胜任力评估,用以支持你制定的职业目标并树立一个能力提升的方向与标准。

(3) 组织环境对人职业发展过程的巨大影响,使得“职业成熟度测评”变成了“第二重要”的服务环节。

如果你并不掌握资源、权力,就不要试图去改造组织环境,因为个人并不具备这样的力量,这个想法过于理想化了。主动适应环境是个聪明的选择,不假他人之手,凭借自身努力就可以把握。

组织原则、职场规则、人际策略、方法视角、自我管理等都标志着你的“职业成熟度”水准,决定着你的回报速度。对于付出了巨大的努力仍然得不到认可、经常

归罪于环境恶劣、不断忍气吞声或动辄冲冠一怒的人来说,“职业成熟度测评”是你经验丰富、老谋深算的良师益友。

(4) 缺乏信息支撑的决策,是可怕的决策,正所谓“心中无数点子多,头脑糊涂决心大”。

职业规划注重方法论,是因为方法论与价值观一样,是“形而上”的“道”,是必须的前提。如果不与“形而下”的“器”相结合,“道”亦成为在半空中漂浮的空谈。

因此职业规划最终必须体现为“职业决策”,而“职业信息库”恰恰是它的信息支撑。即使成本花费巨大、盗版风险极高也不能掩盖职业咨询师和客户的强烈呼声。职业咨询师、分析师都会为此添砖加瓦,而其结构和内容是历经了反复设计与调整的,而且还会继续。

(5) 无法回避的是,在你历经思考和学习之后,仍然需要获得“确定性”支持。特别是遇到复杂情况时,取舍、策略、次序、轻重、缓急的筹划都需要专家的深度参与。

个人职业规划的基本步骤

1. 确定志向

志向是事业成功的基本前提,没有志向,事业的成功也就无从谈起。俗话说:“志不立,天下无可成之事。”立志是人生的起跑点,反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观,影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以,在制定生涯规划时,首先要确立志向,这是制定职业生涯规划的关键,也是你的职业生涯中最重要的一点。

2. 自我评估

自我评估的目的,是认识自己、了解自己。因为只有认识了自己,才能对自己

的职业做出正确的选择,才能选定适合自己发展的职业生涯路线,才能对自己的职业生涯目标作出最佳抉择。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、价值观、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等等。

3. 探索工作世界

探索工作世界的核心是职业生涯机会的评估,主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。每一个人都处在一定的环境之中,离开了这个环境,便无法生存与成长。所以,在制定个人的职业生涯规划时,要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利的条件与不利的条件等。只有对这些环境因素充分了解,才能做到在复杂的环境中避害趋利,使你的职业生涯规划具有实际意义。

环境因素评估主要包括:组织环境,政治环境,社会环境,经济环境。

4. 决策

(1) 职业的选择

职业选择正确与否,直接关系到人生事业的成功与失败。据统计,在选错职业的人当中,有 80% 的人在事业上是失败者。俗语说“女怕嫁错郎,男怕选错行”。由此可见,职业选择对人生事业发展是何等重要。如何才能选择正确的职业呢?至少应考虑以下几点:①性格与职业的匹配;②兴趣与职业的匹配;③特长与职业的匹配;④内外环境与职业相适应。

(2) 职业生涯路线的选择

在职业确定后,向哪一路线发展,此时要做出选择。即,是向行政管理路线发展,还是向专业技术路线发展;是先走技术路线,再转向行政管理路线……由于发展路线不同,对职业发展的要求也不相同。因此,在职业生涯规划中,须做出抉择,

以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着你的职业生涯规划路线或预定的方向前进。通常职业生涯规划路线的选择须考虑以下三个问题：

- ①我想往哪一路线发展？
- ②我能往哪一路线发展？
- ③我可以往哪一路线发展？

对以上三个问题，进行综合分析，以此确定自己的最佳职业生涯规划路线。

（3）设定职业生涯规划目标

职业生涯规划目标的设定，是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

目标的设定，是在继职业选择、职业生涯规划路线选择后，对人生目标做出的抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据。通常目标分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为一至二年，短期目标又分日目标、周目标、月目标、年目标。中期目标一般为三至五年。长期目标一般为五至十年。

5. 制定行动计划与措施

在确定了职业生涯规划目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率？在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高你的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划特别具体，以便于定时检查。

6. 评估与反馈

俗话说：“计划赶不上变化。”是的，影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯规划路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

虽然我们做了几十年的研究，
但预测个人职业选择最有效地方
法却是询问这个人自己想做什么。

——约翰·霍兰德

自我探索之 兴趣探索

什么是兴趣？

兴趣是你力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向；或者说，兴趣是你积极探究某种事物的认识倾向。你对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，并积极思考、探索 and 追求。

兴趣发展的三个阶段

有趣是兴趣过程的第一个阶段，也是兴趣发展的低级阶段，它往往短暂易逝，非常不稳定。处于这一阶段的兴趣常常与你对某一事物的新奇感相联系，随着这种新奇感的消失，兴趣也会自然地逝去。

乐趣是兴趣过程的第二个阶段，它是在有趣定向发展的基础上形成的，是兴趣发展的中级阶段。在这一阶段中，人的兴趣变得专一、深入起来。