

大学生

DAXUESHENG
ZHIFE SHENGYA YU
XUEYE GUANLI SHOUCE

职业生涯与
学业管理

手册

王金顺 董小伟 张龙成 编著
张立敏 陈彦均



四川大学出版社

大学生

DAXUESHENG
ZHUYE SHENGVA YU
XUEYE GUANLI SHOUCE

职业生涯与学业管理

手册



王金顺 董小伟 张龙成 编著
张立敏 陈彦均



四川大学出版社

责任编辑:曾春宁
责任校对:蒋姗姗
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与学业管理手册 / 王金顺等编著.
—成都:四川大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5614-5448-0

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—职业选择②大
学生—学业评定 IV. ①G647.38②G642.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 174363 号

书名 大学生职业生涯与学业管理手册

编 著	王金顺 等
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5448-0
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	140 mm×203 mm
印 张	6
字 数	137 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

大学生应是独立自主把握自己命运的人。优秀的大学生能主动地替自己订下学习目标、善于开动脑筋，并知道工作意味着什么……这是一种精神上的升华，每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。

——雅斯贝尔斯

（德国存在主义哲学家、心理学家和教育家）



Handbook

前言

大学是一个开放的知识殿堂，有浩如烟森的书籍，也有名师的指点，是青年学子们自我管理、自我成长的“助跑地”。根据我院的人才培养方案与教学计划，针对目前大学生普遍存在的学习迷茫、被动、缺乏动力等现象，我院面向全院学生开设了《大学生职业生涯规划与学业管理》、《大学生就业指导》等必修课程。其目的在于帮助学生尽早确立自己的志向与职业发展目标，明确大学四年的努力方向，科学合理地安排自己的学习与生活，学会自我管理和自主学习，让大学四年过得充实而有意义，提前为进入社会做好准备。

《大学生职业生涯规划与学业管理》课程内容分为职业生涯规划与学业管理两大部分。职业生涯规划部分主要是帮助学生在正确认识自我和社会需要的基础上对未来从事的职业进行初步选择，并根据自己的职业理想确定自己的职业发展策略与路径，明确阶段性目标及实现目标的具体措施。学业管理部分主要是根据自己的职业生涯规划制定大学四年的学业目标和行动计划，分别从思想道德修养、专业学习及专业拓展、个人能力和特长、职业资格与技能证书获取、习惯养成、读书、毕业去向等方面对自己提出具体的要求，并将四年应完成的任务分解、细化到各个学年

和学期。《大学生职业生涯与学业管理手册》作为大学四年学习的指南和自我管理的工具，充分贯彻知行合一的理念，引导学生从大处着眼、小处着手，立足当下，珍惜分分秒秒，让每一天不留下遗憾。

当然，我们的学业管理工作将会随着相关情况的变化，在新的理念指导下于动态发展中得到进一步的补充和完善，那时，也必将会有新的内容为《大学生职业生涯与学业管理手册》增添风采。

编著者

二〇一一年初夏于四川大学锦江学院



个人信息档案



姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：_____

系别：_____ 专业：_____ 参加社团：_____

血型：_____ 星座：_____ 担任职务：_____

父亲生日：_____ 年 _____ 月 _____ 日

母亲生日：_____ 年 _____ 月 _____ 日

业余爱好：_____

喜欢的歌曲：_____

喜欢的影片：_____



喜欢的文学作品：

.....

心中偶像：

.....

偶像的“闪光点”：

.....

我们的寝室口号：

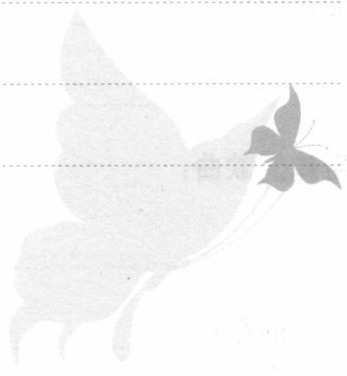
.....

我的座右铭：

.....

我的大学宣言：

.....



目

录

前言

个人信息档案

1

第一篇

职业生涯规划

53

第二篇

大学学业规划及行动计划

117

第三篇

求学与求职



大学生职业生涯规划

Man's dearest possession is life. It's given to him but once, and he must live it so as to feel no torturing regrets for wasted years, never know the burning shame of a mean and petty past; so live that, dying, he might say: all my life, all my strength were given to the finest cause in all the world—the fight for the Liberation of Mankind.

人最宝贵的是生命。生命赋予每个人只有一次。人的一生应该这样度过：当回忆往事时，他不因虚度年华而懊悔，也不因低级庸俗而羞愧；临死的时候他能说：我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。

——尼·奥斯特洛夫斯基

✱ Each man is the architect of his own fate. 每个人都是自己命运的建筑师。

——A. Claudius 克劳笛乌斯



大学生职业生涯规划档案

一个人今天站在哪里并不重要，重要的是下一步迈向哪里。职业生涯规划，对大学生而言，就是在了解自己气质类型、兴趣爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己的专业特长与知识结构等能力指标，针对将来从事的工作所做的方向性预案。具体来说，职业生涯规划就是将长远的职业生涯目标分解成若干切实可行的子目标，并就落实思路与策略等制定具体的日程表，给出细化的执行内容与检核标准和做法，通过实现阶段性目标来最终实现自己的职业理想。

一、我是谁——认识自我

（一）我是个怎样的人？

1. 360 度评估

请身边的人用 3~5 个词汇描述或评价一下自己，包括优点与缺点。

父母眼中的我：_____

Better deny at once than promise long. 轻诺必寡信。

兄弟姐妹或好朋友眼中的我：

同学眼中的我：

老师眼中的我：

自己理想中的我：

自我认知小结：

2. 橱窗分析法

橱窗（1）：“公开我”（自己知道、别人也知道的部分）

橱窗（2）：“隐私我”（自己知道、别人不知道的部分）

橱窗（3）：“潜在我”（自己不知道、别人也不知道的部分）

橱窗（4）：“背脊我”（自己不知道、别人知道的部分）

自我认知小结：

3. 我的成长故事

通过生涯故事绘制生命线，找出哪些因素影响了自己，使我成为今天的我、未来的我呢？

基于生命线得出的认识，至少有 3 点：成长感悟、生活角色取舍、人生底线（或心理疆界）等。

1.

2.

3.

父母家人对我的期望或我希望怎样回报我的亲人：

(二) 自我认知探索 (请参阅相关测试)

我的兴趣探索 (知己+知彼)		
我的兴趣爱好整体描述	我喜欢	
什么样的职业让你感兴趣		
我的三种Holland兴趣类型,描述中符合自身情况的特征与心仪职业	() 型	符合自己的特征: 心仪职业:
	() 型	符合自己的特征: 心仪职业:
	() 型	符合自己的特征: 心仪职业:
	三类型的整体特征与心仪职业选择	整体特征: 心仪职业:
	根据兴趣类型适合学习的知识	
	根据兴趣类型适合的校内外实践	

我的性格探索（知己+知彼）		
我的 MBTI 性格类型，写下类型特征中最能描述自己的语句	() 型	最能描述自己的特征：
	() 型	最能描述自己的特征：
	() 型	最能描述自己的特征：
	() 型	最能描述自己的特征：
	我的 MBTI 性格整体特征，适合职业	整体特征： 适合职业及其共性特征：
	根据性格适合的校内外实践	

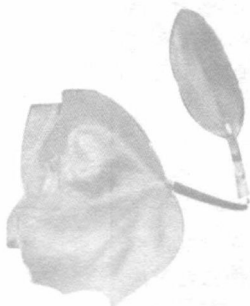
我的能力探索（知己+知彼）

我的职业能力
测评结果与
特征，适宜
职业选择

职业能力测评结果与特征：

适宜职业的选择：

成就故事撰
写并分析出
每个故事体
现的技能
(至少5项)



根据成就故事找出最擅长并愿意在未来职业中运用的 5 项技能	
专业知识技能 / 内容性技能 (名词)	
自我管理技能 / 适应性技能 (形容词 或者 副词)	
可迁移技能 / 功能性技能 (动词)	
我的能力总体描述, 适合的实践与职业	我的技能整体描述: 适合的校内外实践: 适合的职业及其特征: 
能力有待完善之处及应对方案	

Better deny at once than promise long. 轻诺必寡信。