

大学生

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA ZHIDAO

职业生涯规划指导



丁锋 陈竣 主 编
梁旭光 王成 李红 副主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

大学生职业生涯规划指导

		丁 锋	陈 旋	主 编
	梁旭光	王 成	李 红	副主编
张炳兰	李 柯	王 婷	田 晶	参 编

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书共分为9章,分别包括职业生涯设计、职业道德培养、生涯心理健康与自我管理、情商与处理职场人际关系能力、大学生求职应试技巧、不同类型用人单位的特别指导、完成角色转换尽快社会适应、职业生涯与投资理财规划、大学生创业构想等。全书紧密围绕大学生职业生涯规划、求职创业的实际需要编写,希能为大学生开拓美好职业与人生增添智慧与力量。

本书适合作为各类学校的职业规划教材。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划指导/丁锋,陈旋主编. —北京:北京交通大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-81123-685-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186263号

责任编辑:杨正泽

出版发行:北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414 <http://press.bjtu.edu.cn>

印刷者:

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:13.75 字数:310千字

版 次:2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-685-9/G·82

印 数:1~7000册 定价:25.80元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043,51686008;传真:010-62225406;E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前 言

对于即将毕业或者正在谋取一份职业的大学生而言，如何对自己的职业生涯进行规划，并付诸有效的、具有一定策略性的实践，是一件值得深思熟虑、具有相当挑战性、并具有重要意义的人生大事。

许多大学毕业生面对就业实际并没有做好应有的准备，导致难以就业、择业不当、适应不良。他们可能在个人简历上花的工夫很大，使简历看上去更加华丽、甚至在内容上也足以打动人心。但一到实际面试场合就屡屡受挫，连自己也不满意，或者找到了工作却难以适应岗位或难以打开局面。这都说明对职业生涯准备不足。当然，这种准备不足不能全怪学生，大学及更前期的基础教育阶段对学生的职业生涯教育不够健全，也是导致大学生就业、从业、创业艰难的一个重要原因。比如，学生自我认知教育不足、学生非智力因素的培养不足、社会及用人单位的需求与适应教育不足等。所以，在学校教育存在欠缺、自我教育又没有跟上的情况下，实现从校内到工作岗位的良好对接势必会比较艰难，尤其是这种对接要在大学生毕业前夕的短短几个月内并在多方面准备并不充分的情况下完成，将更显仓促，并给学生的身心造成明显的压力。

所以，让大学生了解职业生涯规划的有关内容，并对大学生进一步认识自我、认识社会、设计职业生涯的指导，显然是十分必要的。这当中涉及的内容包括：我们是否真正地了解自己，我们有哪些方面稳定持久的兴趣与特长，实际工作岗位需要我们切实具备哪些方面的素质和能力，使我们的职业生涯获得成功、一生幸福美满需要我们具备哪些方面的品质与习惯；更为具体实用的方面还包括：应注意哪些应试的基本技巧，不同行业与岗位有哪些不同的素质需求，工作岗位上应如何建立和谐的人际关系，如何与人进行积极有效的沟通与合作，如何提高岗位的适应性与创造力，如何进行创业准备，等等。

本书就是为满足大学生职业生涯规划 and 有效实践的需要而编写的，特别注重了大学毕业生求职与其一生职业规划相结合。有关的内容是许多“过来人”长期经验、深刻人生体悟的结晶，有关的案例是精心选取、颇具启示意义的求职创业的缩影，有关的语录更是规划职业生涯、创造美好未来的经典智慧。“人生的诀窍就是经营自己的长处。”“除非你能管理‘自我’，否则你不能管理任何人或任何东西。”“告诉你使我达到目标的奥秘吧：我的唯一力量就是我的坚持精神。”

衷心希望本书能够帮你找到求职、创业智慧泉涌的钥匙，并对你开拓美好职业与人生有实实在在的帮助！

相关教学课件可以从出版社网站 (<http://press.bjtu.edu.cn>) 下载, 也可以发邮件至 cb-syzz@jg.bjtu.edu.cn 索取。

编 者
2010 年 9 月

目 录

第1章 职业生涯设计	1
1.1 职业生涯设计的含义	1
1.1.1 什么是职业生涯设计	1
1.1.2 职业生涯设计的原则	3
1.2 大学生职业生涯设计	4
1.2.1 大学生职业生涯设计的步骤	4
1.2.2 职业生涯不同阶段的具体要求	5
1.2.3 大学生职业生涯设计要注意的问题	6
第2章 职业道德培养	10
2.1 职业道德的特点和基本原则	10
2.1.1 什么是职业道德	10
2.1.2 职业道德的特点	11
2.1.3 不同行业的职业道德	11
2.1.4 职业道德的基本原则	14
2.2 职业道德的基本规范	15
2.2.1 爱岗敬业	15
2.2.2 诚实守信	16
2.2.3 办事公道	19
2.2.4 服务群众	20
2.2.5 奉献社会	21
2.3 职业道德行为的培养	23
2.3.1 职业道德行为的作用	23
2.3.2 培养学生的职业道德	24
2.3.3 如何加强职业道德培训	25
第3章 生涯心理健康与自我管理	29
3.1 心理健康视野中的生涯规划	29
3.1.1 心理健康视野中的生涯规划	29
3.1.2 生涯智慧与生涯规划	32
3.1.3 心理健康与工作需要	33

3.2	心理健康的自我调适	35
3.2.1	职场病态心理面面观	35
3.2.2	学习积极心理学：给自己注入积极的基因	36
3.3	如何战胜职业心理压力	42
3.3.1	解除“压力”的心理策略和治疗方法	43
3.3.2	缓解心理压力十大对策	43
3.3.3	繁忙中的心灵休憩方法	48
3.4	树立使自己心理健康的正确观念	50
3.4.1	心理和谐之源：自我和谐、心理平衡	50
3.4.2	学会感恩	53
3.4.3	学会宽容	59
3.5	如何进行自我管理	61
3.5.1	优秀的人是自我管理出来的	61
3.5.2	自我管理都管些什么	63
3.5.3	自我管理策略	65
3.6	如何培养毅力战胜挫折	66
3.6.1	热爱与毅力的魅力	66
3.6.2	适度的挫折是人生的财富	67
3.6.3	培养坚强的毅力是战胜挫折的保障	69
	本章小结	71
	复习思考题	72
第4章	情商与处理职场人际关系能力	76
4.1	情商的概念与作用	76
4.1.1	情商的概念及由来	76
4.1.2	情商对人生和事业的作用	79
4.1.3	认知他人的范围	80
4.1.4	认知他人的方法	82
4.1.5	认知他人的“八观”	83
4.1.6	认知他人的“六验”、“六感”、“四隐”	84
4.1.7	如何认知他人的表情	84
4.1.8	理解他人情绪的4个步骤	85
4.2	提高自我激励能力	86
4.2.1	自我激励的作用	86
4.2.2	什么时候需要自我激励	87
4.2.3	自我激励的4个小动作	93

4.3	提高自我情绪控制调节能力	94
4.3.1	情绪控制的5个阶段	95
4.3.2	如何才有健康快乐情绪	96
4.3.3	情绪调节的11种技巧	99
4.4	建立良好人际关系的原则与方法	102
4.4.1	处理人际关系的基本原则	102
4.4.2	处理人际关系的基础:了解他人的情感需要	104
4.4.3	成功的人际关系技巧	111
4.4.4	察言观色的技巧	114
	本章小结	120
	复习思考题	121
第5章	大学生求职应试技巧	127
5.1	面试技巧	127
5.1.1	面试的种类	127
5.1.2	面试前的准备	128
5.1.3	面试的内容	129
5.2	笔试技巧	134
5.2.1	笔试的种类	134
5.2.2	笔试应对技巧	134
5.3	求职应聘注意事项	135
5.3.1	了解求职礼仪	135
5.3.2	塑造自我形象	136
5.3.3	了解招聘公司和招聘人员	137
第6章	不同类型用人单位的特别指导	142
6.1	报考国家公务员	142
6.1.1	公务员录用概述	142
6.1.2	报考公务员的条件和要求	144
6.1.3	报考公务员的注意事项	145
6.2	应聘事业单位和国有企业单位	147
6.2.1	事业单位的分类和特点	147
6.2.2	国有企业单位的分类和特点	148
6.2.3	应聘事业单位和国有企业单位的注意事项	148
6.3	应聘非国有企业单位	149
6.3.1	各类非国有企业单位的分类及特点	149
6.3.2	应聘非国有企业单位的注意事项	151

6.4	献身国防事业	152
6.4.1	军队接收大学毕业生的范围和待遇	152
6.4.2	大学生报名参军的条件和注意事项	153
第7章	完成角色转换尽快适应社会	156
7.1	角色转换与角色认知	156
7.1.1	角色转换理论	156
7.1.2	准备转换角色	157
7.1.3	完成角色转换	158
7.2	轻松通过试用期	159
7.2.1	树立良好的第一印象	159
7.2.2	建立良好的人际关系	161
7.3	积极适应社会 做优秀的职业人	164
7.3.1	积极主动地适应工作岗位	164
7.3.2	做一个优秀的职业化员工	166
第8章	职业生涯与投资理财规划	173
8.1	理财规划的重要性	173
8.1.1	挣多少钱才够用	173
8.1.2	建立理财观念的重要性	174
8.1.3	充电学习规划：职场长线投资	174
8.1.4	跳槽成本也需“精打细算”	175
8.2	不同生涯时期投资理财要求	176
8.2.1	现代社会急需理财新思维	176
8.2.2	个人生涯规划与理财重点	177
8.3	投资理财观念及不同生涯阶段的投资策略	180
8.3.1	个人理财需要树立的6个观念	180
8.3.2	根据年龄阶段来投资	183
8.3.3	理财流程“三步法”	185
第9章	大学生创业构想	191
9.1	大学生创业模式的选择	191
9.1.1	个体创业	191
9.1.2	团体创业	192
9.2	大学生创业目标的确定	194
9.2.1	灵感触动——构想	194
9.2.2	明确创业目标	195
9.2.3	创业项目分析	196

9.2.4 立项——制订行动计划	197
9.3 大学生创业计划的拟定	197
9.3.1 创业计划与创业计划书	197
9.3.2 创业计划书	198
9.3.3 创业项目的市场调查	201
9.3.4 创业计划的内容	202
9.3.5 制订创业计划应注意的问题	204
参考文献	210

第1章

职业生涯规划设计

【内容提要】

对于即将步入社会的大学生，如果想获得事业的成功，使自己成为某个行业中的佼佼者，就应该善于计划生活，设计好职业生涯。大学生毕业时面临多种选择，是继续求学，攻读硕士、博士学位或出国深造，还是先找工作；是到政府机关、事业单位或到企业、基层，还是自办公司创业，等等，这些都是大学生所面临的一系列选择，会或多或少地影响其职业生涯历程。

1.1 职业生涯规划设计的含义

1.1.1 什么是职业生涯规划设计

职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划，它包括如何在一个职业领域中得到发展，打算取得什么样的成就等问题。合理设计自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

中国青年政治学院副院长陆士桢教授曾经进行过的一项调查表明，有 67.29% 的大学生确定了自己的职业定位，但是有 49.84% 的大学生对自己所选择的职业缺乏了解。从统计结果来看，有近一半的大学生没有进行过职业生涯规划。一般说来，一个人的职业生涯规划是在大学期间逐渐形成的。大学生应该从哪些方面进行职业生涯规划？职业生涯规划应注意哪些问题？

1. 树立正确的职业理想，确立正确的职业目标

职业理想是指人们对未来职业表现出来的一种强烈追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划。任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要的和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的，并具有实现的可能性。高职院校大学生的职业理想更应把个人志向与国家利益和社会需

要有机地结合起来。职业理想在人们职业生涯设计过程中起着调节和指南的作用。一个人选择什么样的职业,以及为什么选择某种职业,通常都是以其职业理想为出发点的。大学生树立职业理想的过程,便是心目中进行职业生涯设计的过程,一旦在心目中有了自己认为理想的职业,就会依据职业理想的目标去规划自己的学习和实践,并为获得自己认为理想的职业去进行各种准备。职业理想形成后,每个人都会确立明确的职业目标,在职业生涯中,人生的职业目标有短期目标和长期目标及近期目标和长远目标之分,而且在一定时期还有可能对职业目标进行一定调整。职业生涯设计是根据一定的职业目标而进行的,是为了实现这个目标的设想和打算,所以,大学生应当尽快确定自己的职业目标,打算成为哪方面的人才,打算在哪个领域成才等。对这些问题的不同答案不仅会影响个人职业生涯的设计,也会影响个人成功的机会。

2. 正确进行自我分析和职业分析

自我分析:进行职业生涯设计,首先要通过科学认识的方法和手段,对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识,清楚自己的优势和特长、劣势和不足。这种自我分析要客观、冷静,不能以点带面,既要看到自己的优点,又要看到自己的缺点。只有这样,才能避免职业生涯设计中的盲目性,达到与职业生涯设计高度相适应。

职业分析:现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市,也可能是农村,可能是经济发达的地区,也可能是经济一般的地区或贫困落后的地区。

3. 构建合理的知识结构

知识的积累是其成才的基础和必然条件,人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量水平高低的标准,但它不是衡量人才的绝对标准。单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平。大学生不仅要具有相当数量的知识,还必须要形成合理的知识结构,没有合理的知识结构,就不能发挥其创造的功能。在职业生涯设计时,大学生要能够根据职业和社会不断发展的具体要求,将已有知识科学地重组,构建合理的知识结构,最大限度地发挥知识的整体效能。合理的知识结构一般有宝塔型和网络型两种。

经济全球化对未来人才的知识综合性结构提出了更高的要求,要求大学生既能很好地适应社会的需要,又能充分地体现个人特色,既能满足职业要求,又有良好的人文修养,既能发挥群体优势,又能展现个人专长。构建合理的知识结构没有捷径可走,只能是学习和积累,采取适合自己的科学方法,持续不断地付出艰辛的劳动,辛勤耕耘。

4. 培养职业需要的实践能力

大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能,而且还考虑其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的综合能力和实际操作能力等。

大学生进行职业生涯设计,除了要构建自己合理的知识结构外,还要具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。从某种意义上说,能力比知识更重要,高职院校大学生只有将合理的知识结构和适应社会需要的各种能力统一起来,才能立于不败之地。一般说来,大

学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理和自我发展的终身学习能力、心理适应能力、随机应变能力等。

5. 参加有益的职业训练

职业训练包括职业技能的培训,对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。目前,高校组织大学生参加的暑期“三下乡”活动、大学生“青年志愿者”活动、大学生毕业实习工作、大学生校园创业活动等都是职业训练的很好形式。除此之外,高校还可以邀请毕业生成功校友回校与大学生座谈,邀请校外知名人士来校与大学生交流,鼓励有条件的大学生利用假期到父母或亲戚单位实习,鼓励大学生从事社会兼职工作,组织学生开展模拟性的职业实践活动,开展职业意向测评,开展职业兴趣分析评测等。大学生应主动积极地参加有益的职业训练,更早更多地了解职业,掌握职业技能,正确地规划自己的职业设计。

1.1.2 职业生涯设计的原则

1. 全程性原则

全程性原则也称系统性原则。即将职业生涯发展的整个历程作全程考虑,同时将职业生涯计划实施当成一个系统工程,并纳入到组织的发展战略之中。从横向上,企业的各级组织、管理及决策者、员工本人都积极参与;从纵向上,贯穿企业的整个工作过程,贯穿员工的整个人生。

2. 差异性原则

差异性原则,主要是指在进行职业生涯设计时要充分考虑企业、个体和环境等3个方面的差异性因素。掌握好差异性原则,有利于体现职业生涯设计更加个性化和有针对性的特征。

① 企业的差异性因素。主要指企业内部各职业之间的差异、各岗位之间的差异、各专业之间的差异、各职级之间的差异。

② 员工的差异性因素。主要指员工个体之间性别的差异、年龄差异、个性差异、文化背景差异、家庭及社会背景差异等。

③ 环境之间的差异。主要指社会环境、组织环境及与之相关的差异性因素和实现职业生涯目标的多种背景差异。

3. 阶段及时限性原则

所谓阶段及时限性原则,主要指在进行职业生涯设计时,要充分考虑组织和个体所处的不同发展阶段,有目的、有步骤、有计划地调整和安排各个不同阶段的职业生涯规划。职业生涯规划的阶段性的时限主要划分为短期、中期和长期3个阶段。

① 短期规划。一般为3年,这一阶段职业生涯规划主要是确定近期目标和明确其间需要完成的任务。

② 中期规划。一般为5年,这一阶段的职业生涯规划的重点是要规划出3~5年内的职

业生涯的目标与任务及具体实施途径。

③ 长期目标。一般为5~10年，这一阶段的职业生涯规划重点是要设定较长远的目标。

4. 发展性原则

发展性原则，主要是指在制定和采取职业生涯的具体实施步骤时，要充分考虑变化与发展性因素，如目标或措施是否依环境及组织、个体的变化发展性因素而作调整，调整的幅度及范围有多大。

一份良好的职业生涯规划，应具备以下特征：①目标明确；②有可调整性；③统一目标；④切合实际；⑤具有可评估性。

1.2 大学生职业生涯规划设计

1.2.1 大学生职业生涯规划设计的步骤

职业生涯规划基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯规划策略、评估与反馈5个阶段。

1. 确立目标

确立目标可以成为追求成功的驱动力，俗话说：“志不立，天下无可成之事。”志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业成功也就无从谈起；没有目标，如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，不知该走向何方。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。所以在进行职业生涯规划时，首先要确定志向、确立目标，这是制定职业生涯规划的关键，也是职业生涯规划中最重要的一点。

因此，在制订就业目标时，应该考虑非国有企业、欠发达地区和艰苦行业，用发展的眼光、长远的观点来指导择业。服从社会需要是职业选择的前提条件，劳动者要从事生产劳动，先决条件是社会对劳动力的需求。只有社会上客观存在着劳动就业的可能性，才谈得上对职业的选择。作为大学生应以社会利益为重，从社会需要出发选择职业。

2. 自我与环境的评估

自我评估的目的是认识自己、了解自己。只有认识自己，才能对职业作出最佳选择，才能选择适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对职业生涯规划目标作出最佳抉择。自我评估包括对自己的性格、兴趣、特长、学识、技能、思维、道德水准及社会中的自我等各方面评估。环境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，离开这一环境便无法生存与成长。所以，在制订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、在环境中的地位、环境的要求及环境的有利条件和不利因

素等。只有对这些因素充分了解,才能在复杂的环境中趋利避害,使职业生涯设计具有实际意义。

3. 职业的选择

职业的选择一般有短期目标、中期目标、长期目标之分。适合自身特点是毕业生的着眼点。社会上的职业多种多样,不同的职业,对从业人员的知识、技能、素质等要求不同,而毕业生的自身条件也不一样,不同的个体所具有的素质也是有差异的,所以,大学生对职业的选择,一方面要从社会需要出发,同时也要考虑自身的实际情况,扬长避短,只有这样才能做到人尽其才,才尽其用。爱因斯坦是世界著名的科学家,以色列国会曾邀请他回国当总统,被他婉言拒绝。爱因斯坦认为:自己的性格适合当科学家、搞研究,不适合当总统、搞政治。如果一定要当总统,那结果可能就是总统当不好,科学研究也无法进行,因为谁也不能既当总统又能搞研究,两边都能做出成绩来。爱因斯坦是伟人,伟人与常人的不同处就在于他们比常人看得远、看得深,绝不随波逐流,绝不为了尘世间的一点名利轻易地改变自己,去干对别人来说也许是梦寐以求但却不适合自己的事。设想一下如果爱因斯坦真的去当总统,结果会怎样?极有可能是以色列多了一位无足轻重的总统,而人类却少了一位伟大的科学家。

4. 职业生涯策略

职业生涯策略是指为实现职业生涯目标的行动计划,一般都是具体的、可行性较强的。在确定具体的职业选择目标后,行动成了关键环节。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。例如,在职业素质方面,计划学习哪些知识,掌握哪些技能,开发哪些潜能等。

5. 评估与反馈

俗话说:“计划赶不上变化。”尤其在现代职业领域,只有变化是永恒的主题。影响职业生涯设计的因素诸多,有的变化因素是可以预测的,而有些则难以预料。人是善变的,环境也是多变的。成功的职业生涯设计需要时时审视环境的变化,不断对职业生涯设计进行评估和修订并调整前进步伐。

1.2.2 职业生涯不同阶段的具体要求

职业生涯阶段如何划分,各国专家学者有不同的划分理论和方法,主要可分为按年龄层次划分、按专业层次划分和按管理层次划分3种类型。从事职业生涯规划研究的人事人才研究所副研究员罗双平认为:以年龄为依据,每10年作为一个阶段比较合适,即20~30岁为一个阶段,30~40岁为一个阶段,依此类推。

1. 20~30岁:走好第一步

这一阶段的主要特征。是从学校走上工作岗位,是人生事业发展的起点。如何起步,直

接关系到今后的成败。

这一阶段的主要任务之一，就是选择职业。在充分自我分析和环境分析的基础上，选择适合的职业，设定人生目标，制定人生计划。再一个任务，就是要树立自己良好的形象。年轻人步入职场，表现如何对未来的发展影响极大。有些年轻人，特别是刚毕业的大学生，总认为自己有知识、有文化，到单位工作后不屑于琐碎小事，不能给同事们留下良好印象，这对年轻人的发展而言，可以说是一个危机。还有一个重要任务，就是要坚持学习。人一生所需的知识，90%是工作后学习到的。这个数据足以说明参加工作后学习的重要性。

2. 30~40岁：不可忽视修订目标

这个时期是一个人风华正茂之时，是充分展现自己才能、获得晋升、事业得到迅速发展之时。此时的任务，除奋发努力之外，对很多人来说，还有一个调整职业、修订目标的任务。人到30多岁，应当对自己、对环境有了更清楚的了解。看一看选择的职业、所选择的职业生涯路线、所确定的人生目标是否符合现实，如有出入，应尽快调整。

3. 40~50岁：及时充电

这一阶段，是人生的收获季节，也是事业上获得大显身手的时期。对于到了这个年龄仍一无所得、事业无成的人应深刻反省一下原因何在？重点在自身上找原因，对于环境因素也要客观分析，切勿将一切原因归咎于外界因素、他人之过。只有正确认识自己，找出客观原因，才能解决人生发展的阻力，把握今后的努力方向。

此阶段的另一个任务是继续“充电”。很多人在此阶段都会遇到知识更新问题，特别是近年来科学技术高速发展，知识更新的周期日趋缩短，如不及时充电，将难以满足工作的需要。甚至影响事业的发展。

4. 50~60岁：做好晚年生涯规划

此阶段是人生的转折期，无论是在事业上继续发展，还是准备退休，都面临转折问题。由于医学的进步，生活水平的提高，很多人在此时乃至以后的十几年，都能身体健康，照样工作，所以进行晚年生涯规划十分重要。

晚年生涯规划主要内容应包括以下方面：①确定退休后的二三十年内，准备干点什么事情，然后根据目标，制订行动方案；②学习退休后的工作技能，最好是在退休前三年开始着手学习；③了解退休后再就业的有关政策；④寻找工作机会。目前我国已有离、退休人员的人才职业介绍所，可提前与这些部门联系，取得他们的帮助。

1.2.3 大学生职业生涯设计要注意的问题

1. 根据社会需求设计职业生涯

选择职业作为一种社会活动必定受到一定的社会条件制约。任何人选择职业的自由都是相对的、有条件的。如果择业脱离社会需要，将很难被社会接纳。大学生求职时社会利益与个人利益要统一，社会需要与个人愿望要有机结合。所以，大学生在进行职业生涯设计时，

应积极把握社会对人才需求的动向,把社会需要作为出发点和归宿,以社会对个人的要求为准绳,既要看到眼前的利益,又要考虑长远的发展。既要考虑个人因素,也要自觉服从社会需要。

2. 根据所学专业设计生涯规划

大学生都经历过一定的专业训练,具有某一专业的知识和技能,这是大学生的优势所在。大学生都拥有专业知识,每个专业都拥有培养目标和就业方向,这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,一般选择的是大学生专业方面的特长,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,无形当中增加了许多“补课”负担,个人的价值观就难以实现。需要强调的是,大学生对所学的专业知识要精深、广博,除了要掌握宽泛扎实的基础知识和精深的专业知识外,还要拓宽专业知识面,掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业和技术。

3. 根据个人兴趣与能力特长设计职业生涯

职业生涯设计要与个人性格、气质、兴趣、能力特长等方面相结合,充分发挥优势,扬长避短,体现人尽其才、才尽其用的要求。这里重点谈谈个人兴趣、能力特长与职业生涯设计的关系。大学生职业生涯设计时应适当考虑兴趣与爱好。兴趣是个体积极研究事物的认识倾向,这种倾向常有稳定、主动、持久等特征。如果一个人对某种工作产生兴趣,在工作中就会具有高度的自觉性与积极性,在工作中创造成绩。反之,一个人对工作没有兴趣,就不可能将自己的精力投入到工作中,也就不能取得工作中的成功。但兴趣爱好也不总起着正向的驱动作用,有时它也分散精力。比如,有的大学生对什么都感兴趣,但没有形成自我特色;有的大学生兴趣面太窄,不能形成优势;有的大学生兴趣与所学专业不一致等,这些就给职业生涯设计的大学生带来困惑。

大学生在职业生涯设计时,要对自己的兴趣有一个客观的分析,对兴趣爱好进行重新培养和调整。能力特长是人们成功地完成某种活动所必须具备的个性心理特征,是人们在社会实践中所表现出来的智慧力量。按照能力特长进行职业生涯设计是大学生应特别注意的问题,因为任何一种职业都需要一定的能力,不同的职业有不同的能力要求。能力特长对职业的选择起着筛选作用,是求职择业及事业成功的重要保证。知识多、学历高不一定能力强,大学生切不可将学习成绩作为评价能力的唯一尺度。大学生应在对自己的能力特长有一个正确的自我认知和评价的基础上,根据自己的真才实学和能力特长进行职业生涯设计。

阅读材料

诺贝尔文学奖获得者——罗曼·罗兰的职业生涯规划

早在中学时代,罗曼·罗兰就酷爱文艺。那时他拼命地欣赏柏辽兹、贝多芬和瓦格纳的作品,也迷恋雨果和莎士比亚。然而,家境的贫困无情地打破了他的梦幻,为了减轻父母养