



大学生发展辅导系列

SHENGYA GUIHUA YU GUANLI

# 生涯规划与管理

曹英华 主编



东华大学出版

大学生发展辅导系列

# 生涯规划与管理

主 编	李家华		
副主编	祝文燕	张晓波	齐怡萍
	刘 林		
编 者	袁文清	许 涛	初浩楠
	李 东	佟 怡	王学滨
	韦平伟	孙继伶	张云飞
	云卫华	张红宁	王 瑞

上海交通大学出版社

## 内 容 提 要

本书是“大学生发展辅导系列”之一。

本书对大学生的学业、职业、事业三者之间的关系进行了阐述。全书分为学业规划、职业规划、事业规划三编,有八个学习单元。每个单元配有学习要点、案例导入、基础知识,并有实践拓展、思考分析、推荐阅读、参考文献等材料。

本书对于高等学校,尤其是高职院校的学生搞好生涯规划与管理有指导意义与重要作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

生涯规划与管理/李家华主编. —上海:上海交通大学出版社,2011

(大学生发展辅导系列)

ISBN 978-7-313-07685-4

I. 生... II. 李... III. 大学生—职业选择  
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 171600 号

### 生涯规划与管理

李家华 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:11.25 字数:209千字

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

印数:1~6030

ISBN 978-7-313-07685-4/G 定价:26.00元

---

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系  
联系电话:021-54742979

# 学业 职业 事业

## (代前言)

朱光潜先生曾说过：“每一个有志气的人，在他的生平都不免为三件事操心。在学校时代，他关心学业；离开学校，他关心职业；有了职业，他关心事业。这自然只是一种粗略的分期，也有许多人始终就专在学业、职业或事业上打计算。总之，这三个名词的意义对于一般人多半不成为问题，不过从逻辑的眼光来分析，我们不能说它是三件互不相同的事。”先生的这段话告诉我们，学业、职业和事业三者之间具有一定的内联性，这就要求大学生在校园内不单要关注自己的学业，还要对自己今后的职业和未来的事业有一个整体规划，在追求人生理想和目标的过程中，应当把握好学业、职业、事业三者之间的关系。

### 1. 学业是职业和事业的基础

学业，包含两层意思，狭义指学问、学术；广义即学习的课业。对于大学生来说，学业是一个系统的概念，它不仅包括对专业知识的学习，还包括为人处世等各种能力的学习，尤其是学习能力的习得。很多学生进入大学后，由于求学目的模糊，未对自己的学业进行规划，因此在相对宽松的大学环境里虚度了本应该十分珍贵的大学时光。我们求学的目的是什么？《大学》有云：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。”这几句流传千年的古训，道出了我们学习的真谛。大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。当代大学生应该学到的是做人的品德，是批判性、创造性的思维，是达到完善的境界需要的广博的知识、卓越的能力和健康的心智。

有很多人梦想上大学，有很多人上了大学还在做梦。但大学不是梦，是理性的选择，是学业的精深，是职业的基础，是事业的开端。进入大学后，大学生要经常问自己：“到大学来干什么”，“在大学学习什么”，“学习又为了什么”。毫无疑问，学生最主要的任务是学习。然而，说到底，无论如何学习、学习什么，最终还是要获得一份职业，进而成就一番事业。须知，学业是我们获取职业和成就事业的基础。现代社会的一个显著的特征是高度分工，各个领域不断精细化，而随着社会分工精细化程度的加深，无论从事何种职业，都需要一定的知识和理论支撑。在社会竞争日趋激烈，知识化和专业化程度不断加深的今天，岗位对从业者的专业知识和技能要求越来越高。因此在进入职业领域之前，一定要做好专业知识和技能的储备。倘

若一个员工不具备岗位所需的知识和技能,势必被所在岗位淘汰。要切记:在今天的人才市场上,不仅是人在找工作,更是工作在找人。

大学生在校期间,首先要学好专业知识,这是自己将来选择职业和安身立命的本钱。即使你不喜欢自己的专业,计划将来从事非本专业的工作,仍要记住:只有不用的知识,没有无用的知识。在将来的工作生活中你肯定会碰到与自己曾经的专业相关的问题,更何况技多不压身,多学点知识总是有用的。有的大学生认为理工科专业性较强,将来从事相关工作必须具备一定的专业能力,因此要学好专业知识;而一些文科性的专业相对比较容易,专业性不是很强,一般人也能理解,将来在工作和生活中也能学到,因此专业知识显得不那么重要。这种看法是十分错误和肤浅的,文科性的专业也需要一定的专业素养和知识积累。比如说文史哲,无论自己今后是否从事与之相关的职业,一定的人文素养和道德品质是必须具备的。许多从事理工科研究的大家,在专业领域之所以取得巨大的成就,与他们自身的人文素养是分不开的。例如,钱学森具有音乐修养,袁隆平能拉小提琴。

社会激烈竞争的背后是对具备真才实学的有用之才的大量需求。所谓真才实学,不仅是指拥有多少专业知识,重要的是具有“学习的兴趣”和“创造的激情”,即一个人求知的能力和创新能力。这种能力需要在学生时代就加以培养,在实践中不断强化。学习绝不仅仅是获取知识,在学习知识的过程中要发现自己的兴趣,培养自己的思维,提升自己的实践能力和创新能力。在学习中不要被已有的成绩和经验禁锢,要敢于打破常规,要善于提问,勇于求解。

处处留心皆学问,书到用时方恨少。学业是职业和事业的基础,大学生在校期间一定要做好知识的储备,千万不要让学业不精变成你未来获取职业和成就事业的瓶颈。

## 2. 职业是学业和事业的桥梁

职业是指从业人员参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,并以此作为谋生手段所从事的社会性工作类别。职业的产生与发展是社会分工的必然产物,并随着社会劳动分工的深化而发展变化,社会分工越细,职业种类就越多。职业是个人维持生活的来源,也是促进个性发展的手段,职业还是体现人生价值、实现社会贡献的途径。社会的正常运行离不开人的生产劳动,而人所从事的生产劳动都是以不同的职业区分的。在现代社会中,职业是从业者获取生活来源、满足个体生存条件的需要,是实践人生价值的重要舞台,是人生全面发展的重要载体。无论高低贵贱,职业劳动都在为我们个人和社会的发展创造财富。

学业是职业的准备。对于大学生来讲,学业不是最终目的,学习决不是为了学而学,而是为了有所成就,为了生活得更幸福、更有价值,实现人生的更大发展。要

达到这一目的,我们需要借助职业这个平台。《论语》讲学而优则仕,其意也是为了谋业。显然,良好的学业能够帮助我们获得职业,职业发展有利于我们成就事业。

大学生正处于生涯发展的关键阶段,要面临许多关乎未来发展的重大选择,其中职业选择是众多选择中的关键性选择,也是基础性的选择。因此,大学生从入校开始就要尝试做好自己的职业生涯规划。职业生涯规划就是根据社会环境与市场需求,在认知自己的价值观、兴趣爱好和能力特长的基础上,对将来要从事的职业以及要达到的职业目标做出方向性的选择。职业生涯规划能够帮助大学生规划自己的学业,避免学习的盲目性和被动性;能够让大学生在职业选择和探索中少走弯路,准确把握时机;职业生涯规划还能激发大学生的内在积极性,使大学生获得学习和实践的动力,为实现生涯发展目标而不断进取。

谁都希望能在自己的职业生涯中有所成就,特别是接受过高等教育、自身素质较高的大学生更是如此。处于人生关键阶段的大学生,了解一些职业生涯规划方面的知识,掌握一些职业生涯规划的方法,对自己在谋求职业、规划人生方面,可以起到道路指引的作用。选择一份职业,不单是获得一份工作,也是选择一种社会角色,选择一种生活方式。虽然我们不可以决定人生的长度,但却可以把握人生的宽度。我们在社会舞台上职业角色扮演得如何,过着什么样的生活,其实是可以把握和规划的。每一个人都应该是自己职业生涯的规划者和设计者,拥有成功的职业生涯是实现完美人生的基础。

### 3. 事业是学业和职业的目标

《易经·系辞》云:举而措之天下之民,谓之事业。意思是用所做的事情施惠于天下民众,就叫做事业。事业,从汉语解释来看,含有职业的意思,但事业又具有更深的层次。事业指具有一定目标、规模而自成系统的、关系社会发展的经常活动。职业更多的是一个阶段性的概念,而事业带有人生终极追求的内涵。事之所以成为事业,在于这一事最适合这个人的个性、爱好、脾气、兴趣,人这时在做事中可以感到做事的乐趣;事之所以成为事业,在于人认识到了此事与一种更大的社会意义、思想意义、人类意义、甚至宇宙意义相关联。一个人如果把他所做之事看成事业,意味着他做此事与他的人生意义紧密地联系在一起,体现了一种人生境界。

我们对学业、职业和事业的关注是因为它们承载着我们的人生理想和追求,而我们的理想与追求应该是实现自我价值与社会价值的统一。事业追求是个人在职业生涯中实现自我价值和社会价值统一的过程。实现社会价值和自我价值应该是每一个人孜孜以求的职业目标,而这一目标的实现必须建立在对所从事职业的特征和自我的清醒认识上,建立在对其学业、职业、事业三者关系的深入思考与准确把握上。因此我们说,事业是学业和职业的目标。理想的实现需要事业这个平台,

没有事业作为平台的理想只能是空想。一旦我们确定了人生的理想,我们在学业上的努力和职业上的发展实质上就成为我们追求事业的过程。当代大学生不仅要善于把现实的学业观转化为将来的职业观,还要善于把“为了生活而工作”的职业观,转化为“为了工作而生活”的事业观。

晚清学者王国维在其《人间词话》中谈到,古今之成大事业、大学问者要经过三种境界:首先是“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”。面对一件事,初做之时,了无头绪,像在高楼上远望,隐显迷茫。然后是“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”。具体去做一件事,像恋爱一样,忘我地投入,超越得失,百折不挠,无怨无悔,心中只有一个它。最后是“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”。千辛万苦之后,突然获得成功,成功之后,既得其成功的愉悦,又知其妙处本来平常。这第三种境界便是我们理应追求的一种人生境界,是人生的一种高峰体验。

人的一生应以事业而不应以寿数来衡量。走进大学,就要充实自己,做好知识储备,主动提高自身素质,积累社会资本,规划好自己的学业和职业,为未来的事业夯实基础;走出大学,就要选我所爱,爱我所选,敬业奋斗,向成功进发。今天的成就是昨天的积累,明天的成功则有赖于今天的努力。把学业和自己的职业生涯联系起来,为自己将来的事业做谋划,你将会发现学习的快乐和意义,感受到职业的价值和成就,体验到事业的使命和人生的责任。

# 目 录

## 第一编 学业规划

学习单元一 预则立,不预则废——夯实生涯发展的学业基础 .....	3
第一节 学业规划及其意义 .....	3
第二节 学业规划与职业规划的关系 .....	7
第三节 学业规划的基本方法 .....	12
学习单元二 绝知此事要躬行——生涯理论的学习与实践 .....	19
第一节 职业生涯规划的基本理论 .....	19
第二节 影响大学生职业生涯规划的主要因素 .....	25
第三节 掌握社会实践和实习的基本方法 .....	30

## 第二编 职业规划

学习单元三 识时务者为俊杰——职业环境的辩证分析 .....	39
第一节 社会环境分析 .....	39
第二节 行业环境的分析 .....	46
第三节 组织/企业环境分析 .....	49
第四节 职位环境分析 .....	52
学习单元四 我就是我的作品——职业视角的自我认知 .....	58
第一节 自我认知理论 .....	58
第二节 人格的自我认知 .....	64
第三节 兴趣的自我认知 .....	67
学习单元五 打造自己的大本营——职业生涯的科学决策 .....	74
第一节 生涯决策理论认知 .....	74
第二节 生涯决策科学分析 .....	78
第三节 毕业十字路口的决策分析 .....	88
学习单元六 熟能生巧,行胜于言——职业生涯规划的执行 .....	99
第一节 求职信息的收集与应用 .....	99
第二节 求职材料的准备 .....	104
第三节 求职心理的准备 .....	111

---

第四节 求职技巧的训练·····	117
------------------	-----

### 第三编 事业规划

学习单元七 善待你的第一份工作——扮好职业角色 实现职业目标·····	129
第一节 尽快进入职业人角色·····	129
第二节 走好职业生涯第一步·····	136
第三节 理性对待跳槽·····	142
学习单元八 天生我材必有用——学习创业和自我聘用·····	146
第一节 培养创业精神·····	146
第二节 培养创业素质·····	150
第三节 制定创业计划·····	160
参考文献·····	168
后记·····	170

# 第一编 学业规划



## 学习单元一

# 预则立,不预则废 ——夯实生涯发展的学业基础

### 学习要点

- (1) 了解学业规划及其意义。
- (2) 分析学业规划与职业规划的关系。
- (3) 学习有效进行学业规划和自我管理的方法。

## 第一节 学业规划及其意义

### 案例导入

某大学曾在30年前对当时在校学生做过一份调查,发现没有做学业规划的人占27%,学业规划模糊的人占60%,有短期学业规划的人占10%,长期学业规划清晰的人仅占3%。30年后经过追踪调查发现第一类人长期在失败的阴影里挣扎,第二类人大多数基本生活达到温饱,第三类人则大部分进入了白领阶层,只有第四类人为了实现既定目标,几十年如一日,奋力拼搏,最终有所作为。

**【点评建议】**此案例提示我们,大学生尽早进行科学的学业规划十分必要。

我们知道,在现代大学生活中,每个学生都会面临制定自己大学规划的问题。制定“大学规划”是一个理想与现实相结合的过程,成才不是一朝一夕就能完成的事情,客观上要求学生不要急于求成,要不断坚持和努力。

随着时代的进步和社会的发展,许多观念在改变。怎样才能高速发展的社会背景下确立自己的学业目标,制定一个合理的学习、生活计划,已成为当代大学生成长、成人、成材的迫切要求。

### 基础知识

学业规划,是指求学者为了提高人生职业和事业发展的效率,对与之相关的学习所进行的筹划和安排。具体来讲,是指求学者通过对自身特点的正确认识,确定其人生的职业和事业目标,进而确定学业路线,然后结合求学者的实际情况制定学

业发展计划,以确保用最小的求学成本获得未来所必需的素质和能力的过程。

学业规划是通过学业管理来实现和完成的。学业管理主要是学生通过对自己日常的学习做出计划与安排,通过品德修养、智力开发、身体锻炼及其他方面素质的全面提高,以确保其完成学业后,成为适应社会需要的合格人才,进而顺利实现自己的阶段性职业和终生的事业目标。

## 一、学业规划是做好职业生涯设计的基础

学业规划与职业规划同属于个人发展规划。大学生生活充满梦想,一些学生到了大学后,面对新的学习方式和丰富的课余时间,不知道除了学习还需要做些什么,显得十分茫然。因此,从大学入学后,就需要进行学业思考和学业规划,不仅有助于感受到自己对个人、对家庭、对学校、对社会以及国家的责任,也有助于将来的学习和发展,更好地迎接社会的挑战。

个人发展规划从其发展阶段来分,可以分为两类:一类是指规划主体为了高效地获得职业或事业平台而对学业所进行的筹划和安排。目的就是有效率地获得适合于自身发展的职业或事业平台,所以更强调所学与所长、所爱的统一,以最大限度地提高自身的职业竞争能力,为顺利就业奠定基础;另一类则是在获得职业或事业平台的基础上,以最有效率的方式实现自身人才价值最大化的个人发展规划。也就是对自己职业或事业发展路线的筹划与安排,其所规划的人生发展阶段包括为找到适合于自身发展的职业或事业平台到退休为止,这就是职业规划。学业规划的目的是在实现人才性价比最大化的前提下完成就业,而职业规划的目的是为了最大限度地实现自身的人才价值。显然,在这两类不同的个人发展规划中,学业规划是职业规划的基础,职业规划是学业规划的升华。从个人生涯管理的角度分析,学业规划对人生的发展具有基础性、全局性和长远性的战略意义。

学业规划与传统的以人职匹配为最终目标的生涯规划理论有所区别,更注重提高个人的职业和事业发展效率,以实现可持续发展为最终目标。也就是说,学业规划不仅要看来人职匹配,还要看匹配的效率和成本,同时还要考虑人生的可持续发展。

## 二、学业规划有助于发掘自我,促成自我发展

一份有效的学业规划设计,包括自身条件和现实问题两方面,因此它能够引导大学生认识自身的个性特征、现有的和某些潜在的资源优势,帮助他们重新认识自身的价值并使其持续增值,引导他们对自身的长处和短处以及综合素质进行对比分析,引导他们弄清个人目标与现状之间的距离,引导他们学会如何应用科学有效的方法、采取切实可行的步骤,不断增强自己的专业竞争力,从而实现自己最初的

梦想。

需求理论认为:高层次的认识需求能否实现很大程度上依赖于自己职业生涯的进展状况,而一个科学可行的职业生涯又是以一个良好的学业规划为前提和基础的。现代著名文学家刘英曾说过这么一句话:“人生最可怕的不是疾病、贫穷、死亡,而是自己拥有很多的剩余时间而不能过有价值的生活。”我们很难想象,一个抱着“和尚撞钟”的心态浑浑噩噩度日的人能实现自己高层次需求,能感受到人生成功的快乐。

因此,大学生都应该是自己人生、学习、事业的规划者和耕耘者,设计自己的发展蓝图。为实现自身价值准备、创造、抓住机会,从而使自己的成功的可能性更大、效果更好。

### 三、学业规划有助于自我定位,增强学习主动性

学业规划的前提认识自我,只有认识自我、了解自我,才能有针对性的明确学业方向,而不盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖,了解自己能力的大小,明确自己的优势和劣势,根据过去的经验、经历,选择未来可能的工作方向,从而解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。自我定位是学业规划乃至人生规划和行动得以成功的基本依据,正所谓“知己知彼,百战不殆”。如果大学生没有自己的学业规划,大学生的时间、精力就会处于荒废和散乱之中,很容易进入与学业无关的琐事中,虚度美好光阴。相反,拥有自己学业规划的学生能够合理调节自己的日常学习,自己做的每一点都是实现未来目标的一部分。学业规划使得大学生自己心中的理想具体化,更容易实现,对学业的顺利完成做到心中有数,热情高涨。也使得自己的学习意识得到转变,从“要我学”变为“我要学”,变被动变为主动,增强学习适应性。

学习适应包括两个层面:一是生存;二是发展。而核心是发展,即全人发展(whole-person development)。在当今社会物质财富极大丰富的社会条件下,从一定意义上说,人最重要的不是生存,而是发展,唯有发展,才能实现自己人生的更大价值。大学生的核心问题是今后怎么发展的问题。运用发展的理论来分析,大学生自身的发展包括三个层次:第一是生存性发展;第二是职业发展;第三是事业发展。因此,大学生要辨析学业、职业和事业的关系,明白学业是我们获取职业和事业发展的准备,职业是我们生存和提升价值的平台,事业是我们实现理想的道路,进入大学,我们要把“为了生活而学习工作”的职业观,转化为“为了学习工作而生活”的事业观。每个学生的眼界和视野不同,人生境界就会不同。一个善于规划自己的人,才能更好地成功。作为一个未来人,大学生要着眼于今后的长远发展,学会规划自己。须知,在校学习永远是个过程,学习绝不是为了学而学,而应该以

未来发展目标为导向,获得未来工作所需的各种职业素质和职业能力。凭借这种良好的职业素质和职业能力,我们才能够去成就一番事业。只有依托职业平台,成为合格的职业人,才能真正实现自身的价值,实现全面发展。

## 实践拓展

### “报告会”

晚上7:30,中国科学技术大学的学术报告厅,该校首届毕业生,著名防灾减灾专家王昂生教授为大学生带来了一场报告会,题为:“攀登顶峰的崎岖之路”。

王教授从攀登顶峰的艰辛,世界防灾减灾最高奖,攀峰之路的从成都开始,攀峰之路——大学、研究所、美国、欧洲,赢得“防灾减灾诺贝尔奖”,任重道远等六个方面,结合自己的新书《攀登科学顶峰的崎岖之路》将他攀登科学顶峰的崎岖之路上经历的许许多多小故事与大家分享,希望在今后几十年里有一些青年人能攀登顶峰,为祖国争光,为世界做贡献!他说:世界上很多人,在一生中都会在他的事业上努力奋斗。在硕大的地球空间和漫长的人类岁月里,许多人都在事业的山坡上努力向上攀登;也就是说,很多人的一生都在攀峰。多数人攀到了低峰、中峰,部分人到达高峰,极少数人攀到顶峰。希望有更多人能早日攀登上顶峰。

王教授在高中的时候,曾代表成都市三好学生在成都市政协会上发言,从那时起,他就许下了“向科学进军”的誓言。就在高考填报志愿的前几天,传来了中国科学技术大学成立的消息,他毫不犹豫地来到了中科大,开始了聆听大师教诲的日子,他至今仍对华罗庚先生的教导念念不忘。在中科大,他养成了讲座坐前排、积极提问的好习惯,这个习惯延续了他的一生。

几十年来,他为中国和世界减灾应急事业的发展和进步贡献了自己的全部力量。他率先提出“现代减灾”理念,完成“大气-水圈减灾科学实验系统”,促成国家减灾中心建成运行、环境减灾卫星发射和运行,从而荣获世界防灾减灾最高奖。

王教授指出:希望同学们“立大志、成大才”,祖国需要千千万万的优秀人才去建设她、发展她、保卫她。中华民族的振兴大业任重而道远;为了祖国、为了人类,请站在我们的肩上,去攀登事业的顶峰吧!

### 思考分析

1. 你如何理解王教授的这段话:“很多人的一生都在攀峰。多数人攀到了低峰、中峰,部分人到达高峰,极少数人攀到顶峰。希望有更多人能早日攀登上顶峰”?

2. 你如何看待王教授在学生时代就许下了“向科学进军”的誓言这件事?

## 第二节 学业规划与职业规划的关系

### 案例导入

#### 张岩的大学

进入大学的第一年,河南女孩张岩被一件事情所惊呆,隔壁宿舍的一位大四的师姐在楼道里整整哭了一夜。原因是没有及时进行职业规划,在邻近毕业时压力巨大、不知所措。见到此景,张岩在进入大学后的第二年开始尝试自我职业规划,为了更清楚全面地认识自己,她积极与自己的辅导员、同学进行交流,请他们从不同的角度帮着分析出自己的优缺点,并积极地参加学校组织的校友会活动,通过师兄、师姐交流,从中寻找适合自己从事的工作类型。为了更全面地了解自己、完善自己,她积极递交入党申请书,让党组织帮助自己寻找不足,完善自己。

进入大学的第三年,张岩非常重视社会实践活动,通过学校组织和自己寻找先后进入社区和企业实习。实习的好处显而易见——帮助张岩确定了大致的就业方向。在街道办事处实习了3个月之后,她感到自己实在不适合政府相关部门工作。她结合自己的实际想法主动向学校寻求外力支持,到就业指导中心举办的就业讲座上寻求专业的职业指导。在这里,她第一次接触到了系统的职业规划理论和理念。通过咨询一些大企业人力资源方面的讲师,她了解了市场需求,对如何面试、如何写简历等基础内容以及企业的构架、各种岗位的职能了解更加深入,自己也能够对号入座,看自己更适合进入哪个领域了。

临近毕业的时候,适逢张岩现在就职的公司推出实习生计划,她把简历寄了过去。很快,她进入公司实习。本来对方是不打算留用实习生的,但其出色表现打动了公司,三个月后,她成为了其中正式一员。至今,她在那里已经工作一年多了,回想起来,一切都很顺利,除了运气,未雨绸缪、早做规划非常重要。

【点评建议】经过这样的一个过程,张岩了解到了职业规划对于就业的重要性,并通过自己的努力,张岩也做到了了解自己,了解职位,了解市场需求,从而为今后就业方向的确立打下了基础。虽然在这一时段,她还没有接触到专业的规划指导,但已经有了一个很不错的开始,进行职业生涯规划的意识已经在大学阶段形成,通过实习她知道了自己的就业方向,通过有针对性地择业,她找到了自己称心满意的工作。

### 基础知识

## 一、学业规划是职业规划的一部分

其实,从高中的文理分科开始,职业规划就已开始了。职业规划与学业规划要解决的共同问题是:专业选择。学业规划是在专业选择基础上,制定详细具体的学业规划。

学业规划和职业规划都必须建立在对被规划者进行全面科学的测评基础上。学业规划理论继承和发展了从20世纪发端于美国的职业指导与生涯教育理论,不仅能够实现人职匹配,更在于帮助人们提高个人发展的效率。即以最小的代价实现人匹配并促进个人的可持续发展。

对于在校的大学生来说,及早设计自己的学业规划,明确自己的学业目标,在充分了解自身学什么、怎么学、什么时候学等问题的基础上提高素质优势,才有可能在将来激烈的社会竞争中把握住机会获得成功,实现自我,成就自我,为21世纪的中国发展再创辉煌。

## 二、职业生涯规划与大学的关系

### 1. 思考上大学为了什么

一个学生的追问:

辛辛苦苦高中三年,考上了大学,反而没有了目标,非常迷茫和困惑,身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……

当我高三的时候,我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作;当我大二的时候,我的高中同学在广州拿着高薪;当我大三的时候,我的初中同学当上了老板;当我毕业的时候,我却发现当前大学生的就业形势严峻,找到满意的工作非常困难,也许我会面临着毕业即失业的尴尬……

于是我很郁闷,当初我那样拼命考上大学是为了什么?今天是什么原因让还被称为大学生的自己也沦为了就业的“困难户”?

现在很多同学从小的思维都是上完了小学上中学,上完了中学上大学,可上完了大学呢?很多人就没有了方向,因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了,这导致很多学生将上完大学作为自己的目标,很少去考虑毕业后的就业问题。

当我们都还未成年时,我们的学习、生活和成长与发展的道路一般都由父母和老师左右和安排。我们从来都是只要努力就可以了,至于要达到什么目标,不需要我们去考虑。但是当我们上了大学之后,当我们真的长大了、成人了,突然要自己决定未来人生和职业前程时,我们却六神无主、不知所措了。

现实中,很多同学无法说清楚自己为什么要上大学,自己要从大学得到什么。