

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO



大学生

职业生涯规划



与 就业指导

陈姗姗 吴华宇 © 主编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

G647.38
619

014058605



大学生

职业生涯规划

与就业指导

陈姗姗 吴华宇 © 主编



G 647.38
619



北航

C1745085

重庆大学出版社

11111111111111

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/陈姗姗,吴华宇

主编. —重庆:重庆大学出版社,2014.9

ISBN 978-7-5624-8504-9

I. ①大… II. ①陈…②吴… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 183266 号

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 陈姗姗 吴华宇

策划编辑:唐启秀

责任编辑:唐启秀 版式设计:唐启秀

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:10 字数:213千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-8504-9 定价:20.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

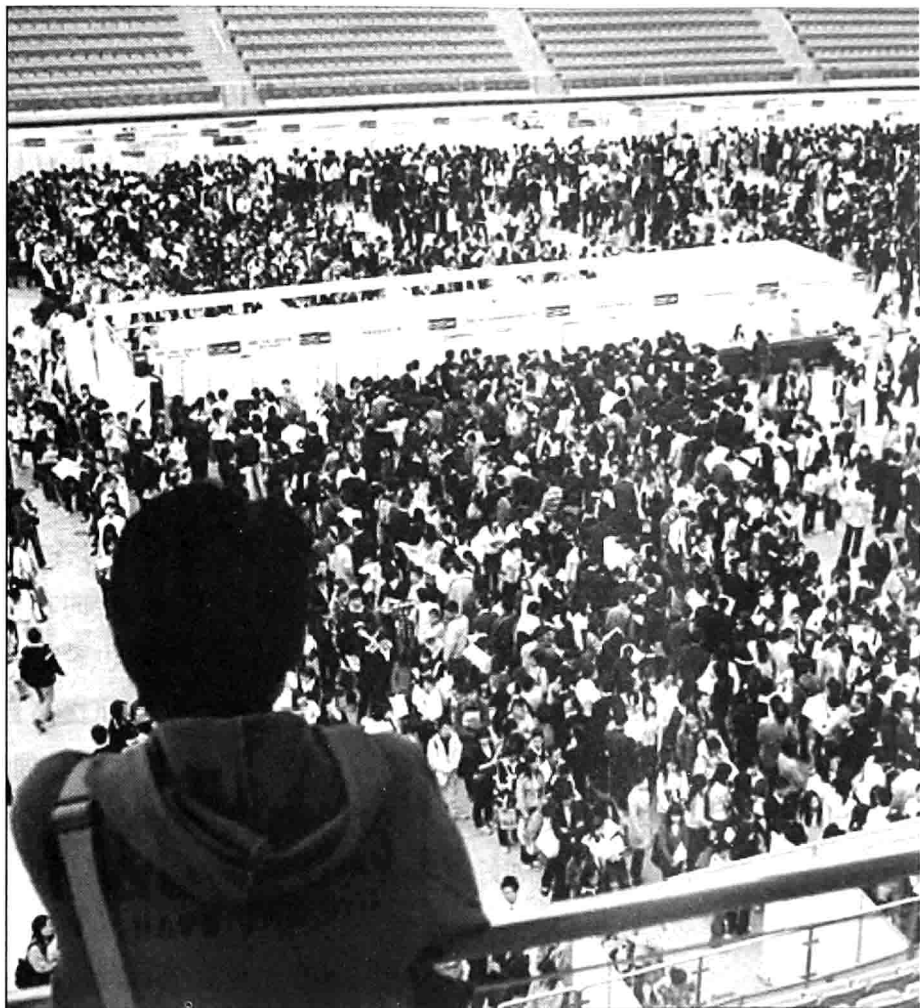
版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

随着近年来大学生数量的一路飙升,就业的竞争越来越激烈,就业压力也进一步加大。对于大学生毕业后能否顺利就业,我们不得不打上一个大大的问号。于是,出现了毕业生在临近毕业时临时抱佛脚,对自己进行全方位包装,却又不能让自己一口气吃成个胖子,在一脚跨入社会时捉襟见肘的各种场景。为了让大学生提前做好各方面的准备,我们把视线转向在校大学生,希望他们能理解大学生活对于他们一生的影响;也希望引起他们的高度重视,在巨大的就业压力面前,通过在校期间提高自身的综合素质,建立起自信乐观、积极向上的心态,完善就业心理准备和做好职业能力的储备;更希望大学生们能高瞻远瞩,把就业与职业发展理念相结合,规划好将来的职业发展路径,并为远大的理想抱负付出相应的努力。

缘于上述的想法,在继出版《大学生职业生涯规划与就业创业指导》一书之后,我们征询学生与同事的多方面意见,倾注了许多精力,融入了新的感想和新的体会,重理思路,对大学生职业生涯规划与就业创业的相关内容 & 整个体系进行新的建构,编写了这本《大学生职业生涯规划与就业指导》新著。本书是以大学生为主体进行编写,站在大学生的立场上对学生的职业生涯规划与求职应试进行指导。分模块、按先后顺序要求学生在了解职业生涯规划知识的前提下,以生涯规划与发展为目的,进行自我分析、有意识地认识和了解职业世界,并在此基础上,对自己的大学生涯,乃至职业生涯进行认真地规划;根据规划要求的内容,同学们要积极寻找职业发展的突破口,对自我进行改造,提升从业技能并掌握相关的求职应试技巧;大学生在从业过程中,还要养成良好的职业素质,提升各方面的职业能力。对于想创业的同学,本书也提供了相关的知识与内容,并给出了部分范例,以供同学们参考,也希望能够引起这部分同学的重视。通过对系统全面的职业生涯规划内容、就业与创业内容的深入学习,同学们会让自己逐步适应职业的要求,顺利实现从学生到职业人的过程转变。相对于前一本职业生

涯规划书,本书增加了对大学生在步入职场时可能会遭遇的各种



求职陷阱的剖析,以引起学生的关注,让学生懂得保护自己的人身和财产安全,并顺利地进入职业领域。

由于经验和水平有限,本书在编写的过程中,难免存在疏漏和不妥之处。在此,编者诚恳地期待专家学者们的指导,同时,也欢迎广大读者朋友们批评惠正。

编写组

2014年6月



模块一 了解职业生涯规划

- 1 第一章 职业生涯规划
- 1 一、职业生涯规划概述
- 1 (一)什么是职业生涯规划
- 4 (二)职业规划的必要性
- 5 (三)职业规划的要素
- 6 (四)职业规划的步骤
- 7 二、职业目标的确立
- 7 (一)确立职业目标的方法
- 7 (二)确立职业目标的注意事项

模块二 自我认识

- 8 第二章 认识自己
- 8 一、总结过去的自己
- 8 二、审视现在的自己
- 8 (一)我的时间管理能力如何
- 10 (二)我的学习能力如何
- 10 (三)我的人际关系如何
- 11 (四)我的性格如何
- 11 (五)我的兴趣爱好是什么
- 11 三、展望未来的自己
- 11 (一)我的大学生活规划
- 12 (二)我的职业生涯规划

模块三 了解职业世界

- 13 第三章 选择适合自己的职业发展之路

13	一、了解职业
13	(一)就业信息的内容
14	(二)了解职业的途径
16	(三)职业信息的搜集方法
16	(四)如何筛选和利用获得的就业信息
18	二、确立职业目标
19	(一)确立职业目标的方法
22	(二)确立职业目标应注意的事项
22	三、选择适合自己的发展之路
22	(一)择业求职
23	(二)报考公务员
23	(三)自主创业
24	(四)升学,提高学历层次
25	(五)基层就业
33	(六)出国留学
34	(七)参军入伍

模块四 做好职业生涯规划

36	第四章 量身定做职业生涯规划
36	一、自我职业意识
36	(一)我的职业价值观
39	(二)我的职业兴趣
50	(三)我的性格
57	(四)我的能力
61	二、环境分析
64	三、目标规划
64	四、评估和调整

模块五 寻找职业发展的突破口

75	第五章 求职应试技巧
----	------------

75	一、求职信
77	二、简历
77	(一)简历的要素
78	(二)形成简历设计思路
78	(三)简历制作的八大法则
79	(四)简历制作的注意事项
80	(五)制作一份有创意的简历
84	(六)普通版本的创新
86	三、笔试
86	(一)笔试的分类
87	(二)笔试的答题技巧
88	四、面试
88	(一)面试时的仪容仪表
89	(二)面试举止
90	(三)面试的种类及问题归类
95	(四)面试注意事项

模块六 大学生的素质拓展

101	第六章 职业素质的养成与就业能力的提升
101	一、大学生职业素质的养成
102	二、大学生就业能力的提升
102	(一)求职择业的心理准备及心理调整
107	(二)摒弃错误的就业观念,树立正确的择业观
110	三、就业前所需要的能力准备
110	(一)适应社会的能力
111	(二)表达能力
111	(三)动手能力
111	(四)人际交往能力
111	(五)组织管理能力
111	(六)开拓创新能力

111 (七)决策能力

112 (八)团队协作的能力

112 四、应届大学生在求职过程中注意防止上当受骗

模块七 学习创业的相关知识

115 第七章 创业

115 一、大学生创业应具备良好的基本素质

115 (一)创业素质的内容

118 (二)测试:创业者心理素质

122 二、大学生创业必须具备的基本能力

122 (一)大学生创业必须具备的八大能力

123 (二)测试:测测你够格创业吗?

124 三、大学生创业的基本步骤

124 (一)选定创业项目

124 (二)进行调查研究

125 (三)持续自我成长与学习

125 (四)慎选你的品牌或公司名称

125 (五)决定公司的合法组织与法律架构

125 (六)撰写创业计划书

126 (七)选对地址,事半功倍

128 (八)募集充足的创业资金

128 (九)完成公司注册及了解各种法律相关条文

128 四、创业计划书的撰写

128 (一)创业计划书是创业者计划创立业务的书面摘要

129 (二)创业计划书的内容

131 (三)创业计划书的编写步骤

附录 2014 年最新劳动合同范本

参考文献

模块一

了解职业生涯规划

提示:学习生涯规划知识,为职业生涯规划作准备

第一章 职业生涯规划

一、职业生涯规划概述

(一) 什么是职业生涯规划

1. 职业生涯 “什么是生涯”?生涯的英文“career”,意思是人生的发展道路。从经济的观点看,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。美国心理学家萨帕(Super)和霍尔(Hall)分别从广义和狭义的角度对职业生涯做出了具有较大影响的定义。

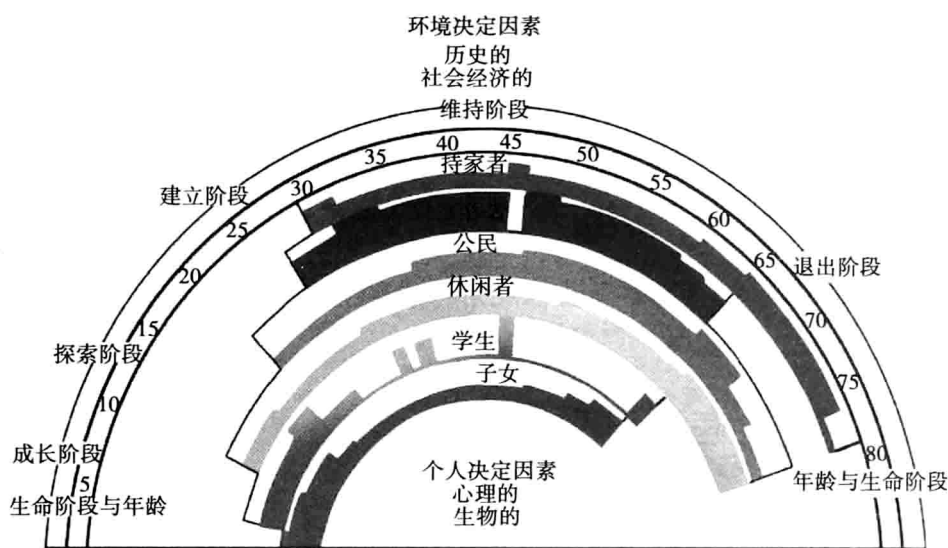
首先,了解一下萨帕的广义的职业生涯。

美国心理学家萨帕认为,生涯不仅是一份职业或工作,也是决定人们怎样生活的贯穿一生的过程。这是一种比较广泛的定义,在时间范围上与生涯的概念等同,按照萨帕的定义,职业生涯除了职位之外还包括各种生活角色。

而关于生涯发展阶段的理论,萨帕在经过二十多年的大量实验研究的基础上,提出了人一生完整的职业发展阶段模式。这是他对职业发展研究的最主要贡献,也是其理论最有影响的部分。萨帕认为,每个人的一生都可以具体分为如下几个阶段:成长阶段(Growth stage,0—14岁)、探索阶段(Exploration stage,15—24岁)、建立阶段(Establish stage,25—44岁)、维持阶段(Maintenance stage,45—64岁)、衰退阶段(Decline stage,65岁以上)。在上述萨帕的生涯发展阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,并且需达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。在以后的研究岁月中,萨帕对发展任务的看法又向前跨了一步。他认为在人一生的生涯发展中,各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

1976—1979年,萨帕在英国进行了为期四年的跨国文化研究。之后他提出了一个更为广阔的新概念——生活广度、生活空间的生涯发展观。这个生涯发展观,除了原有的发展阶段理论之外,较为特殊的是萨帕加入了角色理论,并将生涯发展阶段与角色彼此间交

互影响的状况,描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形。这个生活广度、生活空间的生涯发展图形,萨帕将它命名为“生涯的彩虹图”。



生涯的彩虹图

萨帕认为:职业生涯的内容包括个人一生中多种职业和生活角色,就像彩虹同时具有许多色带一样。这些角色包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母、退休者九项,而这九个角色的扮演主要集中在以下四个场所:家庭、小区、学校及工作场所,即自青春至退休所有职业和非职业的综合。萨帕将显著角色(role salience)的概念引入了生涯彩虹图,显著角色指各个角色的重要性或显著性。他认为角色除了与年龄及社会期望有关外,与个人所涉入的时间及情绪程度也都有关联,因此每一阶段都有显著角色。按照萨帕的说法,生涯是一个人终其一生所扮演角色的历程,可将其分成三个层面:第一层面是时间,指个人的生命阶段与年龄,包括成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。第二层面是广度与范围,包括个人在生命历程中所扮演的不同角色,如子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母和退休者等。第三个层面是深度,指个人投入到具体职业中的程度。

接下来,再来看一下霍尔的狭义的定义。

霍尔认为:职业生涯是一个人终其一生,与工作或职业相关的经历和活动,是个体跨越时间的一系列工作经历的总和,包含了一个雇用时间跨度,即,职业生涯起始于工作之前的专门的职业学习和训练,终止于完全结束或退出职业工作的这一段历程。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程,他可能遵循传统,一生只从事一种职业,持续而稳定地在此职业岗位上晋升、增值;也可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。大多数人还是希望找到一种相对稳固、适合自己的职业。

无论是哪一种定义,都淡化了职业作为谋生手段的作用,而指向个人生命的意义。因而,这里所讲的职业就不仅仅是谋生的手段,更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。

总之,职业生涯就是一个人的职业经历,是个动态的发展过程,不仅指个人一生中所

有与职业相联系的行为与活动,还包括与工作相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,更是一个人的一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。

2. 职业生涯规划 职业生涯规划指的是一个人对其一生中所承担职务和角色的相继历程的预期和计划,它包括学习与成长的目标,以及对职业和组织的生产性贡献和成就期望。个人的职业生涯规划是与个人所处的家庭及社会存在密切相关的,是在对个人的内在心理特征和外在环境条件进行综合性的测定、分析、总结研究的基础上,结合自己的兴趣、爱好、能力、特点,以及对此进行分析与权衡,并与时代特点相结合,根据自己的职业倾向,设定明确的职业奋斗目标,并为实现这一目标制订行之有效的发展步骤和具体活动计划。因为未来的不确定性,职业生涯规划也需要确立适当的变通性。一个完整的规划,在执行的过程中还要进行评估和调整。

从某种意义上说,职业生涯规划是对个人的职业发展开展的一系列的战略设计和计划安排,对个人一生职业发展道路的设想和规划,具有战略意义。它包括选择什么职业,以及在什么地区和什么单位从事这种职业,还包括在这个职业队伍中担负什么职务等内容。它一般是建立在对个人、组织、社会等因素的科学分析和有效引导的基础之上。

一般来说,个人希望从职业生涯中不断得到成长和发展。通过职业生涯规划,可以使自己一生的职业有个方向,从而努力地沿着这个方向,充分地发挥自己的潜能,使自己走向成功。

一份完整的规划,总体上应该包括个人分析、环境分析及目标设定三个大的部分。首先要对个人特点进行分析,然后对所在组织和社会环境进行分析,根据分析的结果制订个人发展目标,并选择实现这一目标的职业,编制相应的工作、教育、培训、发展等行动计划,并对每一步骤的时间、顺序、方向做出合理的安排。

职业生涯是个发展的概念,它将个人的职业生活看作是一个动态的过程,具有浓厚的个人色彩。即,职业生涯就是一个人的终生职业经历。既然是一生中连续从事的职业,那它就不仅包括过去、现在,而且也包括未来那些可以实际观察到的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。而职业生涯设计就是要把个人和社会相结合,在对自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,确定其最佳的职业奋斗目标,是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化,工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为外在标志,以满足需求为实际目标的工作经历和内心体验的经历,并为实现这些目标做出行之有效的安排,设计出合理且可行的职业生涯发展路径。职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值的实现起着决定性作用。

3. 大学生职业生涯规划 大学生职业生涯规划是指大学生在就读期间对自己的学习计划与未来就业方向 and 职业发展阶段进行系统规划的过程。它包括大学期间的学业规划、职业规划、生活规划等方面,职业生涯规划的对与错会直接影响到大学生的学习积极性和生活质量,也会影响到毕业后的求职就业及未来的职业生涯发展。

从狭义上说,这一阶段是针对专门职业技能的准备期,主要目的是为未来的就业和职

业发展做好各方面的准备,包括专业知识、政治思想、心理素质、身体体能、实践操作能力、社会关系等。懂得规划自己的学习、职业、生活各个方面的大学生,会拥有明确的目标,会合理安排自己的时间,会运用学校提供的各种条件为自己的发展做准备。而这些方面的准备做得好与不好,对将来的就业与职业发展将起到重要的影响作用。准备期各方面做得好的同学,毕业后的起点将高于各方面做得不好的同学,进而影响整个职业生涯的状况。这样的同学,不仅掌握了系统的理论知识和从事过相关的社会实践,还具备丰富的职场经验并合理规划自己的职业生涯,为人生价值的更好实现做好了铺垫。

(二) 职业生涯规划的重要性

1. 职业生涯规划有利于促成大学生的自我实现 面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我价值,追求成功是人的本性。美国心理学家马斯洛曾经指出“人是永远不能满足的动物”。并提出了著名的“人生需求理论”,指出人类需求是从低层次到高层次推进,即生理需求——安全需求——友爱和归属的需求——尊重的需求——自我实现的需求。这里需要强调的是,较高级的人生需求,如友爱和归属的需求、尊重的需求、自我实现的需求是无限的,必须通过满足社会公众和他人的需求才能实现。而所有这些需求实际上都要通过职业生涯活动来丰富。通过从事一份职业,我们获得生命赖以存活的食物、水等物质;通过从事一份职业,我们能够拥有一个安全舒适的住房以休息放松;通过一份职业,我们获得人们的认可、尊敬、友爱,享受美好生活;通过从事一份职业,我们能够发挥自己的潜能,体现自我价值,体验到幸福的成就感。然而,有一份工作就能保证我们实现所有这些需求吗?毫无疑问,答案是否定的。高级人生需求能否实现很大程度上依赖于我们职业生涯进展状况,如果没有任何的规划,没有具体的实际行动,又或是做了很好的职业生涯规划,但根本没有按照规划的内容具体施行,那么,所谓的目标也就只是个目标,一个永远也不可能实现的目标!而你,则完全不可能体会到上述高级需求,感受不到人生成功的快乐。谁都希望在自己的职业生涯中有所成就,特别是那些受过良好教育、自身教育素质较高的“新生代”更是对未来事业之途充满高期望,并愿意为成功付出勤奋和努力。所以,选择好你的职业之路,设计好达到目标的路径,有助于促成自我实现。

2. 职业生涯规划有利于确定职业发展目标 职业生涯规划首先教我们对自我进行分析。通过分析,认识自我,了解自我,澄清自己的价值观,正确评估自己的能力,评价自己的智慧,确认自己的性格,判断自己的情绪,找出自己的特点,发现自己的兴趣,明确自己的优势,衡量自己的差距。通过分析,确定符合自己兴趣与特长的生涯路线,正确设定自己的职业发展目标并通过制定和执行计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。通过职业生涯规划,帮助自己选择合适的职业。运用科学的方法,采取有效的行动,化解人生发展中的危机与陷阱,使事业获得成功,实现自己的人生理想。

缺乏职业生涯规划的人,即使他们有巨大的潜能,也容易把精力放在小事情上,使他们忘记了自己本应该做什么,经常犯捡芝麻丢西瓜的错误。

一份行之有效的职业生涯规划将会引导你正确认识自身的个性特质、现在与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导你对自己的综合优势

与劣势进行对比分析,使你树立明确的职业发展目标与职业理想;引导你评估个人目标与现实之间的差距;引导你前瞻与现实相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想,让你把主要的精力放在重要的事情上,使你更快地走向成功。

3. 职业生涯规划能够解决毕业生择业和就业的定向问题 很多大学生在就业和择业过程中表现出短视的一面,一味地想迫切实现自己的个人利益,对自己的现实状况没有合理的分析。尤其是当个人意愿与社会需要不一致时,很多毕业生盲目就业,用尽全力挤向所谓的“热门行业”、“热门单位”。经过若干年后才发现,原来那并不是自己想要的,并不能满足自身的成就感,不仅失去前进的动力,而且无法满足国家和社会的需求,与社会的主流价值相悖而行。职业生涯规划的设计过程首先强调深入的分析,让毕业生充分认识社会环境,同时也深化了个人服从集体、局部服从整体的“一盘棋”意识,使毕业生意识到自身对社会、国家所承担的责任和义务。这对于毕业生个人求职和国家发展都有利,因此,它解决了大学生择业和就业的定向问题,协调好个人与国家的利益关系,使大学生择业从一种一次性的行为转化为一种长期的系统行为。职业生涯规划的行为过程,让毕业生不会过分强调暂时的利益,而是看到长远的利益,使毕业生树立长期的成熟的择业观,树立顾全大局意识,能够理解国家,认识到只有与社会达成一致才能成功。

(三) 职业生涯规划的要素

职业生涯规划是对个人职业的发展路径、发展方式进行选择和设计的过程,所以,我们要综合考虑影响职业生涯规划各个因素。一份完整的职业生涯规划,应该能够体现规划者的具体内容架构,如:题目、职业方向、社会环境分析、组织分析、角色建议、目标及实现时间、成功的标准、自身条件及潜力测评、差距、缩小差距的方法等。具体应综合考虑的要素主要如下:

- 负责任、诚信,是最重要的职业道德规范。无论你现在或将来从事的职业是什么,对职业要负责这一点切不可忘记。
- 和谐融洽的人际关系非常重要。实践证明,与同事间人际关系融洽将使工作效率倍增。
- 优化你的交际能力可为你谋职就业提高机率。
- 灵活。现代工作生活中不确定因素太多,因此,应培养这方面能力。
- 要善于发现变化并适应变化,以适应瞬息万变的职业世界。
- 学习应用新技术:如办公自动化、CAD 等当前技术革命中非常活跃和具有很强生命力的办公网络技术应用领域所需要的相应的应用软件等。这些是现代办公和现代网络功能相结合的新型办公方式,有利于企业内部各部门高效率地完成工作。
- 制订重要的阶段目标,目的性明确会让你的职业之路走得更顺利。
- 摒弃各种错误观念,及时关注你的职业现状、发展方向,及时审视自己职业观念

上的不足之处并改正。

- 摸底研究。选择就业单位之前应多做摸底研究,要不断开拓进取、不断开发新技能。不仅知道做什么工作、与什么人做、如何做,还要了解其规范、行为和准则。
- 学会调适兴趣、价值观、个人作风,即正确对待自己、改变、超越自己。
- 要舍得花钱花时间学习各种指南性知识与技能。

(四) 职业生涯规划步骤

进行职业生涯规划的目的,是让人们通过充分地认识自己、客观地分析环境,并在此基础上科学地树立起目标,正确选择职业,然后运用适当的方法和有效的措施克服职业生涯发展中的各种障碍,最后获得事业的成功。一份完整的职业生涯规划,其过程包括确定志向、自我评估、生涯机会评估、职业选择、职业生涯规划路线选择、确定目标、制订行动计划、评估与回馈八个步骤。

1. 确定志向 在进行职业生涯规划前,首先要为自己确定志向,这是制订职业生涯规划的关键。只有先确定了志向,才能根据自己所确定的志向进行职业生涯的规划。

2. 自我评估 自我评估就是对自己做全面的分析,通过自我分析,进一步认识自己、了解自己。自我评估是职业生涯规划的重要步骤。只有清楚地认识了自己,才能对自己的职业做出正确的选择,进而选定适合自己发展的职业生涯规划路线,并对自己的职业生涯规划目标做出合理的规划。在评估的各项要素中,主要了解自己的兴趣、价值观、能力、性格等,进而分析自己的优势和劣势。自我评估的途径主要是:自我认识、他人评价,以及通过职业测评软件和性格测验等方式了解自己。

3. 生涯发展机会评估 在职业生涯规划中,应重视生涯机会的评估,充分分析各种环境因素对职业生涯发展的影响。要分析环境条件的特点及其发展变化情况、自己与环境的关系、自己在环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己的有利条件与不利条件等。只有在对这些环境因素充分了解的情况下,才能做到在复杂的环境中扬长避短、避害趋利,使自身的生涯规划具有更强的操作性以及更科学的引导作用。

4. 职业的选择 在职业生涯规划中,选择什么样的职业必须在深入思考和冷静分析的基础上做出合理的决定。一般是通过自我评估、生涯机会的评估,认识自己、分析环境,使自己的专业、性格、兴趣、气质、特长与职业相吻合。这个不仅要从社会的现实需要出发,还应切实考虑自身的实际情况,扬长避短。

5. 职业生涯规划路线选择 职业生涯规划路线,是指一个人选定职业后,为了实现职业目标所选择的路径。典型的职业生涯规划路线分为走行政管理路线,向行政方面发展;走专业技术路线,向业务方面发展。当然,也可以是以专业技术路线为起点,在机会成熟之后向行政管理方向转型。只要路线切合自身实际即可。

6. 设定职业生涯目标 生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败,很大程度上取决于是否设定了适当的目标。目标的设定通常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。我们可以根据目标实现时间的长短把目标分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为1~2年,可以细分

为日目标、周目标、月目标、年目标,中期目标一般为3~5年,长期目标一般为5~10年。

7. 制订行动计划与措施 没有具体的行动,一切都是空谈。要想达成目标,要详细分解目标,并制作可操作的短期目标与相应的教育或培训计划,即行动计划的制订和落实。要认真考虑与行动计划相关的方法、步骤、资源以及完成计划的时间,在此基础上制订切实可行的行动计划,并按照计划要求,使措施得到落实。落实目标的具体措施,主要包括工作、训练、教育、轮岗等。

8. 评估与回馈 经过一段时间的工作,我们要有意识地回顾自己的工作状况,及时检查自己的职业定位和职业方向是否合适,以此来评估职业生涯规划,并通过反馈,纠正最终职业目标与分阶段职业目标的偏差。即,当外部条件和职业环境发生变化,或者原来的职业生涯规划目标已经提前达成,或者原来的职业生涯规划目标远远超出自己的实现能力时,要使生涯规划行之有效,就要不断地对生涯进行评估与修订。可进行修订的内容包括:职业或生涯路线的重新选择,人生目标的修正,目标实施措施与计划的变更等。

二、职业目标的确立

(一) 确立职业目标的方法

1. 递推法 比如你想在财务方面获得晋升,那么顺序是财务人员——财务经理——财务总监。

那么你首先要学会财务人员必须具备的专业技能,再学习财务经理的应用管理能力,然后学习财务总监对公司的整体把握、会从报表中发现公司的运营问题。这是一个循序渐进的过程,没有人一毕业马上就做财务总监的。递推法是先定制目标,然后通过不断学习获得能力,依次晋升,但时间的长短则是根据自己努力程度的不同而不同的。

2. 倒推法 倒推法是先定制时间,比如5年后要做到财务总监,3年后要做到财务经理,那么你要在3年的时间内努力学习大量关于财务经理的知识,并且用到实践中,你才有可能获得晋升的资格。相对递推法是时间已经固定了,需要付出大量的努力,很可能要以付出所有的业余时间和身体健康为前提条件。

(二) 确立职业目标的注意事项

职业生涯目标是职业生涯规划的关键,职业生涯策略和具体的计划与措施是实现职业生涯目标的保证,因此,请注意以下三点:一是职业目标的设立应该明确可行,要符合自身的实际情况。不能好高骛远,对于没有可行性的目标,你很可能半途而废,甚至一步都没有跨出去;也不能把目标定得太没有挑战性,否则太细碎的目标让人心生厌烦。二是职业目标的设立,应该分层次、分阶段,这样才有可操作性。三是近期目标要明确可行。总之,要实现自己的职业生涯目标,就必须将策略和具体的计划转化成实际的行动。在生涯策略的具体实施中,一定要排除一切干扰目标实现的因素,坚持不懈地为实现自己的生涯目标而努力。

模块二

自我认识

提示:全面认识自己,为做出合理的学业规划与职业生涯规划打下基础

第二章 认识自己

一、总结过去的自己

我儿时的梦想是什么?我是否实现了自己的梦想?我为自己的梦想付出了多少?

每个人几乎都经历过这样的一个场景:大约是在小学三年级吧,开始写作文了,老师为了让大家有理想有抱负,就会在课堂上设置一个富有激励作用的环节,问:“你们长大了想干什么?”小朋友们就争先恐后地举手回答,那高高举起的小手也按耐不住想表达自己想法、让大家分享自己伟大抱负的激动心情,于是就纷纷大声地喊了出来:“我想当作家”、“我想当天文学家”、“我想当数学家”、“我想当文学家”、“我想当宇航员”、“我想当外交官”、“我想当国家主席”、“我想当……”……几乎每个小朋友都为自己的将来编织了一个美丽的梦想。你呢?还记得你儿时的梦想是什么吗?

……

时隔多年,我们都已成年,回想当年的情景,你是否也会感慨万千?我儿时的梦想实现了吗?我在梦想的路上走了多远?我又为自己的梦想付出了多少?

是的,是该好好的总结一下自己的过去了!

这是我们进入大学后首先必须做好的第一件事——总结自己!看清自己!只有这样,才能再次地激励起自己的斗志,扬帆向前!或者继续儿时的梦想、或者为自己定下新的目标,沿着科学制订的生涯规划,扎实学习、努力拼搏,充分利用在校学习的时间,为实现自己的人生梦想辛勤耕种!

二、审视现在的自己

经常听到身边的学生说这样的话:“我最不了解的就是自己了。”如果你也有这样的困扰,那么,请认真详细地思考以下的问题,并在纸上写出你的思考结果:我的时间管理能力如何?我的学习能力如何?我的人际关系如何?我的性格如何?我的兴趣爱好是什么?

(一) 我的时间管理能力如何

度过了那段读书读得昏天暗地的待考时间,经过了紧张的高考,我们来到了美丽的大