



高职高专教育“十二五”规划建设教材

Da xue sheng zhi ye fa zhan yu jiu ye

大学生职业发展与就业指导

zhi dao

王春明 杨建宏 罗尤海 主编



中国农业大学出版社

ZHONGGUONONGYEDAXUE CHUBANSHE

高职高专教育“十二五”规划建设教材

大学生职业发展与 就业指导

王春明 杨建宏 罗尤海 主编

中国农业大学出版社

• 北京 •

内容简介

本书立足我国当代社会实际,依据当前的就业形势,主要针对高职高专学生面临的就业和将来的创业问题给予指导和帮助,力求贴近高职学生的实际需要,突出系统性、实用性和有效性。

本书在内容上分三部分,即职业生涯规划指导、就业指导 and 创业发展指导。职业生涯规划指导,强调大学生职业生涯规划理念的传授和技能的培养。就业指导关键在于,帮助毕业生树立正确的就业观念,提高求职和适应职业的能力。创业发展指导重在培养大学生的创业意识和能力,传授给学生创业的相关知识,为将来的创业活动奠定基础。在编写上,每一章开篇指出了学习要点,内容中增加了相应的案例,每一章结束提供了思考与练习,并有针对性地设计了实践活动,锻炼学生的能力。本书希望通过以上内容的学习,帮助高职高专学生顺利就业、创业。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/王春明,杨建宏,罗尤海主编. —北京:中国农业大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5655-0354-2

I. ①大… II. ①王… ②杨… ③罗… III. 大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 140643 号

书 名 大学生职业发展与就业指导

作 者 王春明 杨建宏 罗尤海 主编

策划编辑 陈 阳 伍 斌

责任编辑 陈 阳

封面设计 郑 川

责任校对 王晓凤 陈 莹

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

邮政编码 100193

电 话 发行部 010-62731190,2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617,2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

e-mail cbsszs @ cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

规 格 787×980 16 开本 16 印张 292 千字

定 价 25.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

编写人员

- 主 编** 王春明(郑州牧业工程高等专科学校)
杨建宏(重庆三峡职业学院)
罗尤海(遵义职业技术学院)
- 副主编** 戴天增(郑州牧业工程高等专科学校)
金登宇(郑州牧业工程高等专科学校)
杜鹏娟(郑州牧业工程高等专科学校)
谭 军(重庆三峡职业学院)
赵 琳(重庆三峡职业学院)
- 参 编** 赵安勇(郑州牧业工程高等专科学校)
董琮玖(遵义职业技术学院)

前言

我国高等职业教育经过几十年的实践,实现了跨越式发展,为现代化建设培养了大量高素质技能型专门人才。随着我国走新型工业化道路、建设社会主义新农村和创新型国家对高技能人才的要求,高等职业教育面临这新的形势和挑战,一方面许多企业急需的高职人才未能得到满足,另一方面一些高职毕业生就业困难。其原因是多方面的,其中一个重要的原因是高职学生的职业发展和就业指导教育与学生、社会的要求不相符。因此,需要结合行业与社会发展的需要,以就业为导向,不断探索高职学生就业创业教育的新模式,积极开展就业创业指导,确保高职学生充分就业。

根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,我们组织了郑州牧业工程高等专科学校、重庆三峡职业学院、和遵义职业技术学院等三所学校部分从事毕业生就业工作的教师和专家,以高度的责任感和使命感,本着对高职教育和社会高度负责的态度,在总结高职院校毕业生就业创业工作经验的基础上,结合我国经济、社会、文化发展的实际和高职学生就业创业的特点,编写了这本适用于高职高专教学的大学生职业发展与就业指导教材。

本教材以促进学生就业为目标,以职业生涯规划为主线,以就业创业能力培养为拓展,吸收了当前职业生涯规划、就业指导和创业教育的新理论和新方法,围绕高职高专学生在校期间如何进行职业生涯规划、做好就业心理准备、面试技能、职业适应能力培养和开展创业的相关知识等,做了全面、系统的阐述,既有理论概括又有案例引导,每一章开篇就指出了学习要点,结束提供了思考与练习,并独具特色地设计了实践活动,锻炼提高学生的综合能力,有较强的针对性和实用性。

本教材不仅是一本指导高职学生进行职业生涯规划 and 就业指导的教材,还是引导学生学习与成长成才的手册,也可以是高职学生职业生涯规划、就业与创业指导、品德教育等方面的有益读物,还可以是毕业生初入职场的参考书。

我们在编写过程中,参阅了国内外专家学者关于大学生职业发展和就业指导

方面的理论成果和文献资料,在此表示深深地敬意和感谢!由于作者水平所限,书中难免存在错误和缺点,敬请读者提出宝贵意见和批评指正!

编 者

2011 年 3 月

目 录

第一章 职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业生涯规划的基本概念.....	(1)
第二节 职业生涯规划的内容与步骤	(10)
第二章 自我认知	(19)
第一节 性格探索	(19)
第二节 兴趣探索	(28)
第三节 能力探索	(34)
第四节 价值观探索	(39)
第三章 职业认知	(43)
第一节 职业概述	(43)
第二节 用人单位、行业与劳动力市场.....	(49)
第三节 工作世界探索的途径与方法	(52)
第四节 职业展望	(59)
第四章 职业生涯决策与行动	(67)
第一节 职业生涯决策	(67)
第二节 职业决策的方法与过程	(71)
第三节 职业生涯决策的目标选择与反馈	(76)
第四节 职业生涯行动	(84)
第五章 就业心理指导	(93)
第一节 大学生存在的就业心理问题	(93)
第二节 大学生就业心理调适.....	(101)
第三节 保持积极的心态面对竞争.....	(107)
第六章 就业技巧指导	(113)
第一节 求职资料的撰写与制作.....	(113)
第二节 求职面试技巧.....	(121)

第三节 职业礼仪·····	(129)
第七章 就业权益指导 ·····	(139)
第一节 毕业生的权利和义务·····	(139)
第二节 就业权益保护·····	(142)
第三节 签订劳动合同的权益保护·····	(147)
第四节 就业维权途径和建议·····	(154)
第八章 适应职场指导 ·····	(159)
第一节 角色转换与适应·····	(159)
第二节 顺利度过适应期·····	(161)
第三节 常见职业心理障碍与自我调适·····	(167)
第四节 敬业创业 走向成功 ·····	(171)
第九章 创业概述 ·····	(177)
第一节 大学生创业意义和前景·····	(177)
第二节 大学生创业意识的培养·····	(182)
第三节 大学生创新精神的培养·····	(187)
第四节 创业的思路·····	(191)
第十章 创业准备 ·····	(199)
第一节 创业心理准备·····	(199)
第二节 创业素质能力准备·····	(203)
第三节 创业团队准备·····	(206)
第四节 项目选择与资金筹措·····	(214)
第十一章 创业实践 ·····	(221)
第一节 市场调查·····	(221)
第二节 创业计划书·····	(226)
第三节 创业流程·····	(234)
第四节 常见问题与对策·····	(236)
参考文献 ·····	(245)

第一章 职业生涯规划概述

◆学习要点

认识职业生涯规划。通过本章的学习,帮助学生理解职业生涯规划的概念和重要作用,了解职业生涯规划的基本流程,提高对职业生涯规划重要性的认识,从而积极地对自己进行生涯探索和规划。

大学阶段对于高职大学生的成长成才极为关键。大学生在大学的学习生活中有两大任务,一是立志,二是成才,立志就是尽早地确立自己的人生理想和职业目标,成才就是根据自己的目标和理想合理规划好大学学习生活,有针对性地提升自己的综合素质与能力。在我们的校园里,有些学生能及早对自己的未来进行初步成型的思考、整理和规划,确定自己的人生目标,学习生活很充实,充满了年轻人的朝气和活力,通过三年的努力为自己的理想打下扎实的基础,得到了全面的丰收。也有一些学生始终困惑、迷茫和彷徨,对自己的未来没有想法,或者不知该往何处用力,甚至到毕业离开学校的那一天还不知道自己的路在何方。那么,该如何有效地规划大学的学习生活呢?如何有效地规划自己的职业发展道路呢?

第一节 职业生涯规划的基本概念

一、生涯与职业生涯

(一)生涯

在学习工作中我们经常听到生涯一词,如艺术生涯、学术生涯和戎马生涯等说法。在汉语中,生指生命,涯指边际、限度,生涯,即是生命的边际,生命的尽头。生涯来源于《庄子·养生主》:吾生也有涯,而知也无涯。原谓生命有边际,人生有限度,后指生命、人生。我国的古诗词中也有生涯这个词,有几种含义:第一,生活。

宋陈亮《谢陈参政启》：暮景生涯，恍如落日；少年梦事，旋若好风。在这里生涯指的是一种生活方式；第二，生计。唐沈佺期《饯高唐州询》生涯在王事，客鬓各蹉跎。元高文秀《襄阳会》第一折叠盖层层微碧霞，织席编履做生涯。在这里生涯指的是维持生计的活动，正是职业的含义。我国《辞海》对生涯一词的定义是指从事某种活动或职业的生活。

生涯的英语是 Career，从字源上看，罗马字 Via carraria 及拉丁字 Carrus，二者的意义均指古代的战车。在希腊，Career 这个字有疯狂竞赛的含义，最早常用于动词，如驾驭赛马(to career a horse)。在西方人的概念中，使用生涯一词就如同在马场上驰骋竞技，因含有未知、冒险等精神。现生涯多被引申为人生发展历程。在汉语中，Career 也被翻译成职业生涯。因时代不同、视角相异等因素，国外学者对生涯的定义也有所不同。目前，大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯的论点，即生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

生涯是以“工作”为中心的人生发展历程。生涯的第一个特点是终身性，从出生到死亡，其发展贯穿人的一生；第二个特点是综合性，不局限于人生的职业角色，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包括家庭的子女、父母和公民的角色等。

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。同时因为遗传、家庭、经历和所处社会环境的不同，每个人的生涯也会不同。所以，生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中其他因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。

(二) 职业生涯

职位(professional position)：是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就有多少职位。例如，一个足球队需要 11 个队员，意味着这个足球队中有 11 个职位，这些职位是前锋、后卫、守门员等。

工作(job)：是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如，一个足球队中有左前锋和右前锋，而它们都是一个工作，即前锋。

职业(occupation)：是在一同的专业领域中一系列相似的服务。例如，运动员是一种职业。

职业生涯：是指一个人终身经历的所有职位的整个历程，是一个人在工作生活中所历经的所有职业或职位的总称。具体地讲，职业生涯是以心理开发、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、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程,也许一生只从事一种职业,也许一生中从事多种职业,但每个人都希望找到一个相对稳定、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯,往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约,只有根据现实的工作需要改变原来的职业目标和兴趣,调整心态,培养对所从事职业的敬业精神,在实践中产生对事业的热爱,这样才能集中精力全身心投入工作,实现个人价值,为社会发展做出自己的贡献。虽然职业生涯也是以“工作”为中心的历程,但它是从进入工作到退出工作的一段历程。职业生涯具有如下特点:

1. 独特性

每个人的职业发展都是独一无二的。职业生涯是个人依据其人生目标,为了自我实现而逐渐展开的一段独特的生命历程。不同的人有不同的特质以及不同的追求,从而导致了每个人不同于他人的职业发展经历。从大致发展形态来看,也许有些人在职业生涯发展的形态上有着相似的地方,但是其过程却可能是完全不同的。职业生涯的独特性决定了并不存在一条适合所有人发展的职业道路,每个人应该根据自己的特点选择一条适合自己发展的职业道路。

2. 发展性

职业生涯是一个动态的发展过程,个人在不同的人生发展阶段会有不同的诉求,这些诉求不断地在工作生活中表达出来,并寻求满足。个人正是通过这些诉求的表达,而成为自身职业生涯的主动塑造者。

3. 内在性与外在性

职业生涯的内在性是指职业生涯发展表现在观念更新、心理素质提高、技能提升、经验丰富等内在因素上;职业生涯的外在性是指职业生涯发展表现在职位提升、待遇提高、工作环境改善、工作权限增加等外在因素上。这两者并不是孤立的,而是相互联系的。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的基础,而外职业生涯的发展又会促进内职业生涯的提升。只有内、外职业生涯同时发展,职业生涯之旅才能一帆风顺。

4. 互动性

一个人的生涯,都是个人与他人、个人与环境、个人与社会的互动结果。个人的自我观念、主动性和能动性、个人掌握的社会职业信息和职业决策技术,对其生涯有着重要的影响。

二、职业生涯规划

(一) 职业生涯规划

通过对生涯及其相关概念的了解,我们知道,职业生涯规划不应该简单地等同于找工作,或者仅仅与工作相关。职业生涯规划最早起源于美国,经过几十年的发展,才有了更为广泛的含义。尤其是到 20 世纪五六十年代,舒伯等人提出生涯的概念,于是生涯规划不再局限于职业指导的层面。

舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡。包括成长阶段(0~14 岁),儿童开始辨认他们周围的事物,并逐渐开始意识到自己的兴趣所在以及和职业相关的一些最基本技能;探索阶段(15~24 岁),青少年开始通过学校的活动、社团休闲活动、兼职打零工等机会,对自我能力及角色、职业进行探索,尝试自己对职业的一些假想。在这个时期,职业偏好已经开始出现,并逐渐形成一两个具体的职业选择。这个阶段的发展任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好;建立阶段(25~44 岁),个人开始尝试选择适合自己的职业领域。不适合者会谋求变迁或作其他探索,因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的“位子”,在 31~40 岁,开始考虑如何保住这个“位子”并固定下来。这个阶段发展的任务是统整、稳固并求上进;维持阶段(45~65 岁),个人不断的付出努力来获得职业生涯的发展和成就,避免产生停滞感,并逐渐能在自己的领域中占有一席之地。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位;衰退阶段(65 岁以上),由于生理及心理机日渐衰退,个人已经有意退出工作岗位并开始享受自己闲暇的晚年生活,职业角色的分量逐渐减少。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求以不同的方式替代和满足个人的需求。如图 1-1 所示。大学生的生涯发展阶段属于探索期,这个阶段的主要任务是从多种机会中探索自我,逐渐确定职业偏好,并在所选定的领域中开始起步。

从舒伯的生涯彩虹图中,我们可以看出生涯规划立体化了。从长度看它包括一个人从生到死的全部生命历程;从空间看,不仅是对职业角色的重视,同样关注非职业角色对一个人的影响。职业是人生的核心内容之一,但不是全部;职业规划是对个人未来从事何种职业以及如何做好这种职业的设计与规划,但也不是生涯规划的全部。

职业生涯规划是对生涯规划的狭义理解。是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观,在对个人和内部环境因素进行分析的基础上,深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素,确定自己的事业发展目标,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,制定出基本措施,高效行动,灵活调整,有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能,使自己的事业得到顺

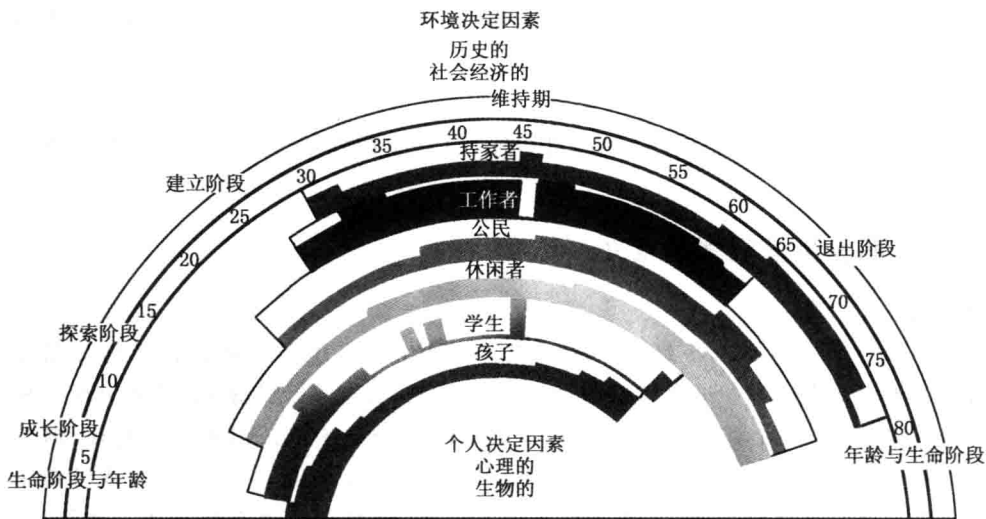


图 1-1 舒伯的生涯规划彩虹图

利发展,并获取最大限度的事业成功。

职业生涯规划是系统工程,主要取决于两个方面:一是社会发展的客观需要,特别是社会职业的现实要求;二是大学生或当事人自身的实际情况,其中起主要作用的是当事人自己。高职大学生职业生涯规划不是社会或学校强加在个人身上的实施方案,而是当事人在内心动力的驱使下,结合社会职业的要求和社会发展的需要,依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。

(二) 职业生涯规划的特点

1. 可行性

规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边际的梦想,否则将会延误生涯发展的良机。例如,从小身体节奏感和协调能力就很差的人,一心一意要成为一名舞蹈家,花费大量的人力、物力、财力在学习舞蹈方面,结果事倍功半,舞蹈没学好,也耽误了开发其他兴趣的机会。这就是没有符合生涯规划可行性的特征而导致的结果。

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

生涯本身就是一个动态的不断发展的变化过程。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。尤其要与社会、行业的发展相适应。

4. 持续性

人生每个发展阶段应能持续连贯衔接,而不能在规划过程中删节掉生命周期中的某一阶段。

三、职业生涯规划的意义

【案例】

小王是一个高职二年级的学生。刚入校时,他对自己三年后的目标就很明确——专升本和考研。这主要是来自家人的意见,父母多次告诫他,现在大学生就业难,必须继续提高学历,才能找到好工作。刚开始小王很认同家人的想法,随着学校生活的深入,他参加了专业社团,课余时间经常深入生产一线,在实践活动中动手能力得到锻炼和提高,乐在其中并小有成绩,他对自己原有的想法产生怀疑,想三年级顶岗实习结束后就业,但是家人还是希望他继续读书。对此,小王内心充满矛盾。

职业生涯规划是一个过程,规划的功能在于为生涯设定目标,并找到达成目标所需要采取的步骤。职业规划不是应变之策,而是经营未来。有效的职业规划,有利于明确人生未来的奋斗目标。目标可以为人生带来希望和意义。在职业生涯规划中,目标的制定是一个探索的过程,这个过程帮助一个人逐渐理清生命的价值和意义,并用行动去实现。好像为飘忽不定的人生加了一个锚,无论风雨来自何方,人生之船都自有它的方向。

米歇尔罗兹指出:生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的。如图 1-2 所示。在生涯发展过程中,很多学生对追求理想的工作充满疑惑,有的学生甚至不去设立理想目标,因为觉得那是不可能实现的。阻碍学生对自己未来人生进行规划的原因有两种:内在障碍和外障碍。内在障碍通常是有一个人不了解自己、不自信造成的。例如,有的学生总是拿自己的短处与别人的长处比较,总是感觉自己这也不好,那也不行,影响自己找工作的信心,影响在面试环节的表现。这种情况说明没有真正了解和接纳自己,较低自我评价导致的不自信从而会影响找工作。

外在障碍来自于一个人所处的环境,主要指大的社会环境如社会秩序、经济发展的状况、政局的稳定状况、行业发展现状与趋势等。一个没有生涯目标的人,很容易受外界因素的影响。例如,两个大学生,家庭背景相同,一个有生涯目

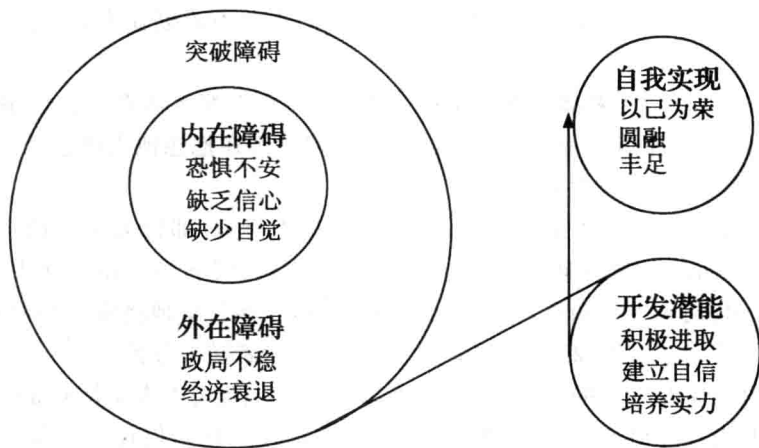


图 1-2 生涯规划的三个积极目的

标,一个没有生涯目标,毕业找工作时都面临就业难的大环境。客观上扩招之后就业竞争加剧,对于有生涯目标的学生而言,因为对未来充满希望,所以更容易积极面对并不理想的工作,努力从工作中获得和培养自己实现目标所需要的能力和资源,把现在的工作当成迈向理想目标的第一步。而另一个没有任何生涯目标的学生,更容易抱怨社会,哀叹自己生不逢时,没有赶上大学生是天之骄子的时候,因为看不到希望,他很难从内在积极应对困境,把找不到好工作归结为社会和外在原因。所以,两位大学生毕业时人生的起跑线是相同的,却可能因为有无生涯目标导致人生希望不同:一个充满力量,能克服困难,积极进取;另一个感到被环境左右,随波逐流,怨天尤人。

美国哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达 25 年的跟踪调查,调查内容为规划对人生的影响,结果发现:

毕业时,27%的人没有人生目标,60%的人目标模糊,10%的人有清晰但比较短期的目标,3%的人有清晰而长远的目标。25 年后的跟踪调查显示:

——60%的人目标模糊,他们能安稳地生活与工作,但几乎没有什么特别的成就。

——10%的人有清晰的短期目标,这些人大多生活在中上层。他们的共同特点是:不断完成短期目标,生活状态步步上升,他们成了各行业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

——3%的人有清晰且长期的目标,25 年来他们总是朝着同一个方向不懈努

力,25年后,他们成了社会各界的顶尖人士,他们当中不乏创业者、行业领袖、社会精英。

——剩下27%从来都没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的最底层,生活都过得不如意,常常失业,靠社会救济,并且常常都在抱怨他人抱怨社会,抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

美国其他几所著名大学,也曾做过类似的调查研究,耶鲁大学的调查结果为:3%有清晰长期目标的毕业生,20年后,他们挣的钱比剩下97%的毕业生挣的钱的总和还多。我们人人都知道,目标像分水岭一样,轻而易举地将资质相似的人分为少数卓越精英和多数平庸之辈,前者主宰了命运,后者随波逐流。

规划对人生有巨大的导向性作用,可以帮助人们设立目标,带来希望,从而突破发展中的内外障碍,最终实现幸福人生。成功,在一开始仅仅是一种选择,你选择什么样的规划,就会有什么样的人生。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。据调查统计,大部分人平时职业生涯用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了我们的大半生,甚至更长远,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

(一)职业生涯规划有利于促成大学生自我实现

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。通过从事一份职业,我们获得生命赖以存在的食物、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;通过从事一份职业,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的职业生涯进展状况,很难想象一个抱着“当一天和尚撞一天钟”的心态、浑浑噩噩度日的人能充分体会到上述高级需求,感受到人生成功的快乐。

一个人的职业生涯是生命、生活的重要组成部分,选择了一份职业,就是选择了一种社会角色,进而选择了一种生活方式。

(二)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分析。通过分析,认识了自己,了解了自己,估计自己的能力,评价自己的智慧,确定自己的性格,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。在此基础上,确定符合自己兴趣与特长的生涯路线,正确设定自己的专业发展目标,并制订计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。下面的案例就说明大学生要及早进行职业生涯规划,了解对自己的特长,确立自己的目标,选择合适的行业和岗位。

作为在校和即将毕业的大学生,选择合适的职业发展方向很重要,人生精力有限,必须选准方向,强化发展。

【案例】

张玮,某师范大学中文系本科毕业生,性格文静,有较强的中文写作能力,但不善于口头表达,不善于人际交往,现在一所中学担任语文教师。在近两年的教学过程中,她发现自己并不适合做教师,虽具备相应的学历,但不具备教师应有的管理学生能力。课堂上不能调动学生的积极性,所带班级成绩不理想,学校对她的工作表现不是很满意,他自己也觉得很苦恼。因此,想转行从事其他能够发挥自己文字特长的工作,但是具体转向哪一个行业或者岗位,还需要慎重考虑。

(三)职业生涯规划有利于引导个人潜能的发挥

在相同的环境里,人要成为什么样的人生,取得多大的成就,常常取决于人是否有明确的生活目标。这正如航船要确定自己的航向,飞机要确定自己的目的地一样。人生目标可以高一点,也可以低一点,但是决不能没有目标。这是因为,人具有巨大的潜能。研究发现,普通人只开发他蕴藏能力的10%。这就像一座冰山,浮在海面上的部分就是显性能力,而大量潜在的能力则是在水下面。潜力的发挥需要激发,激发的重要条件是产生明确的、内心高度认同的目标。

职业生涯规划,正是通过正确认识自我和环境,确定长远可行的职业生涯目标,并为之积极行动。在这个过程中,通过远大目标的积极引导、暗示、激励,通过为了提高综合素质而进行的潜能开发训练,通过达到的阶段性成功的鼓舞,不断强化积极地心态,能够把自己都未曾发现的潜能激发出来,克服我们平时认为无法克服的困难,跨越那些常人认为不可能跨越的障碍,成功到达胜利彼岸。在这个过程中,我们会体会到成长的喜悦,当这个过程完成后,我们会为自己骄傲、自豪。

(四)职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存,职业活动的竞争非常突出。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少大学生不是首先做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气、找到好工作。如果一味地想着撞大运,结果只能是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能慧眼识英雄,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生