

新编

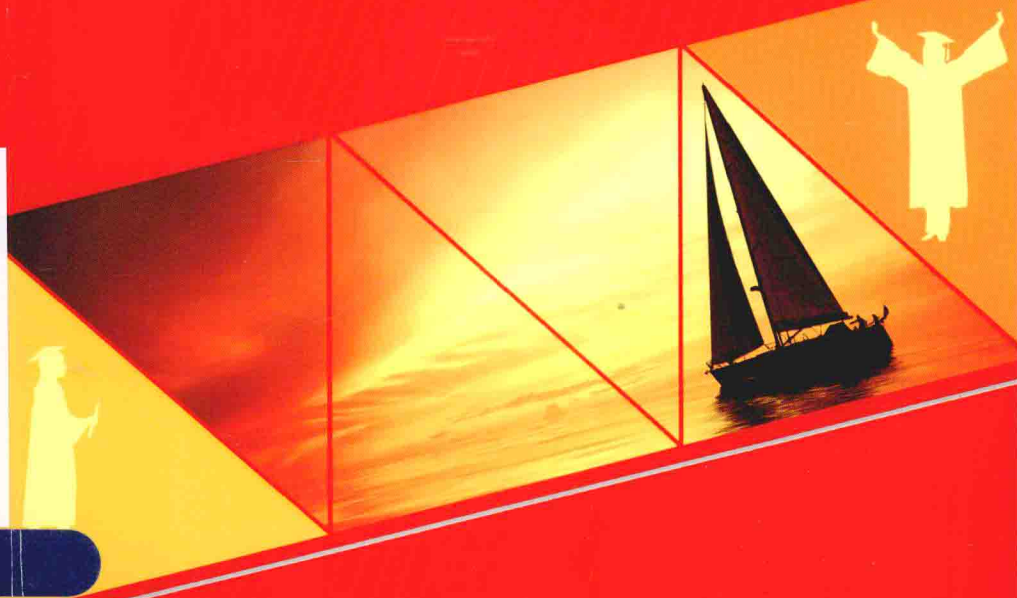
大学生职业规划与 学业管理指南

王金顺 张龙成 张立敏 董小伟 陈彦均◎编著

XINBIAN

DA XUESHENG ZHIXIE GUHUA YU

XUEYE GUANLI ZHINAN



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

新编 大学生职业规划 与学业管理指南

王金顺 张龙成 张立敏 董小伟 陈彦均◎编著

XINBIAN

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU

XUEYE GUANLI ZHINAN



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学生职业规划与学业管理指南/王金顺等编著.
—天津:天津大学出版社,2014.5
ISBN 978-7-5618-5084-8

I. ①新… II. ①王… III. ①大学生—职业选择 ②大学生—学业评定 IV. ①G647.38 ②G642.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113350 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编: 300072)
电 话 发行部: 022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 145mm × 210mm
印 张 6.5
字 数 187 千
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次
定 价 34.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与我社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

寄语

大学生应是独立自主把握自己命运的人。……真正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。

——德国存在主义哲学家、心理学家和教育家
雅斯贝尔斯



让大学四年不留遗憾 (序)

大学四年是人生最璀璨的年华，是人生马拉松赛起跑前最后的准备阶段。一个人在此阶段的抉择和所作所为，直接关系到在尔后的人生马拉松赛中能跑多远，能否成为笑到最后的人。

令人遗憾的是，不少同学进入大学后却失去了目标和方向，开始放松或放纵自己，懵懵懂懂混日子。殊不知，大学时光虽然美好，但却异常短暂，稍纵即逝。临近毕业，当这些同学审视自己几年的大学生活，会感到极度失望和后悔，后悔自己虚度了时光。可惜后悔已晚，时光不可能因为我们的后悔而倒流！

看见这些因虚度大学时光而感到沮丧、无奈的同学，我不由得想起了布赖恩的一句名言：命运不是机遇的问题，而是选择的问题；不是等待的东西，而是去争取的东西。人的命运固然与机遇有关，但更多的是自己如何选择的问题。人生就是一个不断选择的过程，进入大学后尤其如此。如何选择自己的专业和职业；如何确立自己的人生理想和目标；如何选择自己的职业发展路径；如何打造自己的职业素养和核心竞争力；如何对自己的学业进行有效规划和管理，确保每天都有进步，每天都过得有意义和价值……这一系列的选择，对我们的未来和命运将产生决定性的影响。

美国哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等条件大体相同的大学生进行过调查，发现他们中 27% 的人没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有着清晰但比较短期的目标，3% 的人有着清晰而长远的目标。

25 年后，哈佛大学再次对这群大学生进行了跟踪调查，调查结果如下：27% 没有目标的人生活在社会底层，常失业，靠救济为生，他们常常抱怨他人，抱怨社会，也抱怨自己；60% 目标模糊的人工作生活安稳，没有特别的成就，几乎都生活在社会的中下层；10% 有着清晰但比较短期目标的人成了各行业的专门人才，大都生活

在社会的中上层；3%有着清晰而长远目标的人几乎都成为创业者、行业领袖、社会精英。

是什么造成了如此巨大的反差？原因不言自明：25年前，在大学期间，他们中的一些人就有了明确的目标，知道自己最想要的是什么，进入社会后朝着这个方向不懈努力；而多数人则不清楚或不甚清楚自己的目标，不知道自己要到哪里去，在大学期间乃至进入社会后，随波逐流，工作、生活缺乏激情和动力。

由此可见，大学阶段所做的选择对人生的影响是多么巨大！

为了帮助大学生尽早确立清晰、长远的目标，并运用目标管理的理论和方法对自己的职业生涯进行科学规划，对大学四年的学业进行有效管理，我们于2007年编写了《大学生职业生涯规划 and 学业管理手册》。该手册出版后，受到了学生的普遍欢迎和同行的高度评价。学生们纷纷反映，《大学生职业生涯规划 and 学业管理手册》犹如人生的GPS，有了它不仅知道自己要到哪里去，而且知道怎样到达自己想去的方。

学生和同行的高度评价令我们深受鼓舞。为了进一步增强手册的实用性和可操作性，使其更具指导价值，我们在总结几年教学和手册使用经验的基础上，根据学生反馈的意见和建议，对手册再次进行了修订和完善，并将书名更改为《新编大学生职业规划与学业管理指南》。

愿同学们在本书的指引下，学会自我管理，尽早确立自己的人生目标和方向，尽快对自己的大学学业进行科学规划和有效管理，在大学四年期间始终保持高昂的热情、顽强的意志、精进的精神，坚持大处着眼、小处入手，把握当下，珍惜分秒，让每一天不留遗憾，让大学四年成为人生美好无尽的回忆。

王金顺

二〇一四年春于四川大学锦江学院

个人信息档案

姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：_____

学院：_____ 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（如球类等）：_____

喜欢的歌曲（写明喜欢的原因）：_____

喜欢的影片（写明喜欢的原因）：_____

喜欢的文学作品（写明喜欢的原因）：_____

心中偶像（可以多位，并写明喜欢的原因）：_____

偶像的“闪光点”（可以多项）：_____

我们寝室的口号：_____

我的座右铭（写明出处和喜欢的原因）：_____

我的大学宣言（如大学的目标）：_____

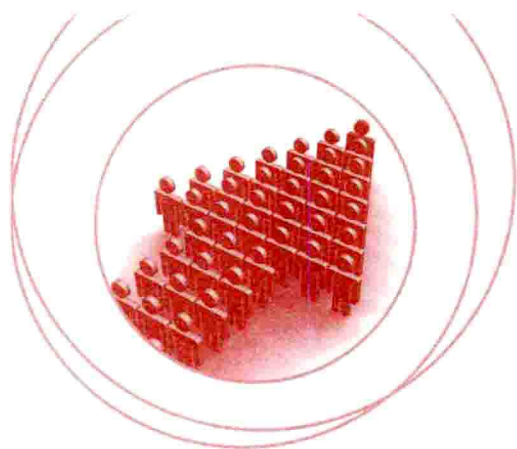
我的职业宣言（如职业目标）：_____

我的人生宣言（如人生目标）：_____



目录

第一编 人生如棋, 谋划布局——职业生涯规划	1
职业生涯规划的内容	2
职业生涯规划的意义	3
SWOT 分析法	4
大学生职业生涯规划档案	6
大学生职业生涯规划范本	18
气质类型的自我测试	25
霍兰德职业性倾向测验量表	29
国际标准情商测试	53
第二编 浇灌梦想, 稳步前行——学业管理	59
大学生学业规划建议	60
大学学业行动计划	65
第三编 长风破浪, 披荆斩棘——求学与求职	121
备战考研	122
选择留学	126
职场奋战	131
附录	153
大学学什么	153
大学生与高中生的区别	154
世界 500 强优秀员工的 12 条标准	156
推荐大学生阅读书目	158
推荐大学生阅读报刊目录	187



第一编 人生如棋，谋划布局 ——职业生涯规划

Man's dearest possession is life, and it is given to him but once. He must live so as to feel no torturing regrets for years without purpose, never know the burning shame of a mean and petty past. So live that, dying, he can say: all my life, all my strength were given to the finest cause in all the world—the fight for the Liberation of Mankind.

——N. Ostrovsky

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



职业生涯规划的内容



职业生涯规划是在对自我以及内外部环境等诸多因素进行综合分析的基础上，通过对个人未来职业发展目标以及如何实现这一目标的有效规划，以实现个人职业发展的成就最大化为目的而做出的行之有效的合理安排。

大学生职业生涯规划就是大学生以自己的兴趣、爱好、愿望等为前提，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己的专业特长、兴趣爱好和知识结构等，对未来将要从事的工作所做的方向性的预测方案。一个完整的职业生涯规划方案应该包括下表所示内容。

内 容	内容描述
标 题	包括姓名、规划年限、起止时间等
目标确定	确立职业方向、阶段目标和总体目标
个人分析	包括个人性格、兴趣爱好、所学专业、目前状况、未来展望等
社会分析	包括对社会政治、经济、文化、法律、就业形势、职业环境等的分析
组织分析	包括对用人单位的分析，如用人单位的制度、背景、发展前景等



最灵敏的人也看不见自己的背脊。

——非洲名言

续表

内 容	内容描述
目标分解	分析制定实现目标的主要因素，通过目标分解法，将职业生涯中的远大目标分解为阶段性目标，以确保总体目标的实现
实施方案	找出差距，制订具体方案，逐步缩小差距，以实现各个阶段目标
评估标准	设定衡量规划是否成功的标准，明确如无法达到目标将如何调整

职业生涯目标的意义



美国哈佛大学对一群智力、学历、环境等条件大体相同的年轻人进行了一项关于“目标对人生的影响”的跟踪调查，调查统计如下表。

类 型	25 年前目标			25 年中 目标是 否改变	25 年后目标 设计者的结果
	有与无	清晰与 模糊	长期与 短期		
3% 的人	有	清晰	长期	从未改变	成为创业者、行业领袖、 社会精英
10% 的人	有	清晰	短期	有改变	成为各行业的专门人才， 生活在中上层
60% 的人	不清楚	模糊	—	—	生活安稳，没有特别的 成就
27% 的人	无	—	—	—	生活在社会底层，常失业， 靠救济为生，他们抱怨社会

调查结论：目标对人生有巨大的导向作用。目标是指引我们



最困难的事情就是认识自己。

——希腊名言



获取生活中想要获得的东西的路标。有了目标，生命才有意义；有了目标，生活才充实；有了目标，人生才幸福。

SWOT 分析法



目前职业规划的方法很多，SWOT 分析法是其中行之有效的一种。SWOT 分析法又称“态势分析法”，是 20 世纪 80 年代初美国旧金山大学管理学教授提出来的。这种方法将与研究对象密切相关的各种主要内部优势、劣势，外部的机会与威胁等通过调查列举出来，并依照矩阵形式排列，然后用系统分析思想把各种因素加以分析，从中得出的一系列相应的结论。其方法主要有以下内容：分析环境因素、构造 SWOT 矩阵、制订行动计划。

一、分析环境因素

内 容	内容分析
优势 (S)	个人的内部因素，包括自身竞争力、优越教育背景、良好个人形象、专业技能、心理素质、社会关系等
劣势 (W)	个人的内部因素，包括价值观陈旧、自我管理不当、缺少竞争力、心理障碍、社会关系不足、专业技能缺乏等
机会 (O)	人的外部因素，包括新职业、新行业、新需求、竞争对手等
威胁 (T)	组织结构的外部因素，包括新竞争对手、市场需求降低、行业政策多变、经济衰退、突发事件等

二、构造 SWOT 矩阵

将以上分析得出的因素按照一定的顺序排列，构造 SWOT 矩阵。对个人职业发展有直接、重要、大量、迫切影响的因素优先列举出来，将间接、次要、短暂影响的因素排列在后面。



与有肝胆人共事，从无字句处读书。

——周恩来

三、制订行动计划

运用系统分析的方法对各种影响因素进行系统的分析，最后制订出个人未来职业发展的行动计划。



励志故事

爱因斯坦小时候十分贪玩。他的母亲常常为此忧心忡忡，直到他16岁的那年秋天，父亲的一席话改变了爱因斯坦的一生。

爱因斯坦的父亲说：“我和咱们的邻居杰克大叔清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地终于爬上去了。下来时，杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我发现一件奇怪的事情：杰克大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点儿烟灰也没有。”爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个丑小鸭，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而杰克大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净，于是只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说：“其实，谁也不能作你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人作镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

爱因斯坦从此离开了那群顽皮的孩子们。他时时用自己作镜子来审视和映照自己，终于映照出生命中的熠熠光辉。

盲目地与别人相比较，以为自己比身边的人聪明就满足了，或者觉得自己不如别人就沮丧了，这多么愚蠢啊！每一个人都有其不同的人生目标和生活方式，自己才是自己在这个世界上最可靠的人生向导。



不读书的人，思想就会停止。

——狄德罗



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，具体操作建议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、检核标准与做法，通过实现阶段性目标来最终实现自己的职业理想。

“我是谁？”——认识自我

一、我是个怎样的人

1. 360 度评估

自我评估	兴趣爱好		
	价值观		
	人生理想		
	个人优点		
	个人缺点		
他人评估	称谓	对你的评价	
		优点	缺点
	父母、家人		
	老师、同学		
	兄弟姐妹、好朋友		



阅读使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。

——培根

续表

自我 认知 小结	我是一个怎样的人：_____

	我喜欢做什么：_____

	我能够做什么：_____

我最看中什么：_____	

我适合做什么：_____	

2. 橱窗分析法

橱窗 1：“公开的我”（自己知道、别人也知道的部分）

橱窗 2：“隐私的我”（自己知道、别人不知道的部分）

橱窗 3：“潜在的我”（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：_____



最大的骄傲与最大的自卑都表示心灵的最软弱无力。

——斯宾诺莎



3. 我的成长故事

通过成长故事绘制生命线，找出是哪些因素影响了自己，使我成为今天的我、未来的我。

基于生命线得出的认识，至少三点，比如成长感悟、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（请参阅本编后面相关测试）

我的兴趣探索		
我的兴趣爱好描述	我喜欢：	
职业兴趣		
我的三种霍兰德兴趣类型及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：



自知之明是最难得的知识。

——西班牙名言