

教育部首批大学生职业发展与就业指导示范课程配套手册



大学生职业生涯规划 训练手册

■ 王丽 朱宝忠 主编

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

教育部首批大学生职业发展与就业指导示范课程配套手册

大学生职业生涯规划 训练手册

策划编辑 曹李娟

主 编 王 丽 朱宝忠

副主编 朱秋颖 徐 正 祝世海

参 编 赵富伟 石树芳 李 齐 沈建国

任 智 杜 娟 李 丽 陈菊明

吴地花

主 审 杨东进

本书是以下课题研究成果之一：

- 浙江省科技厅项目“基于生涯规划的职业核心能力培养策略研究——以软件
高技能人才培养为例”(2013R30057)
- 浙江省新世纪教学改革项目“基于SWH-CDIO理念的職業核心能力全程融渗
培养研究与实践”(jg2013201)
- 浙江省高等教育课堂教学改革研究“基于‘体验式学习’的工科院校‘人文
素质与养成’课堂教学改革研究”(kg2013508)
- 浙江水利水电专科学校精品课程“大学生职业发展与就业指导”研究成果
- 浙江水利水电学院教学改革项目“基于职业核心能力培养的体验式生涯规划
课教学改革研究”(kg201213)
- 中国职业教育学会项目“高职院校教师生涯规划现状与对策研究”(575421)

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



北航

C1747633

G647.38-62

07

014000010

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划训练手册

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划训练手册/王丽, 朱宝忠著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5640-9607-6

I. ①大… II. ①王…②朱… 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 190229 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 442 千字

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

职业生涯规划教育可以让我们明白“我要去哪里”“我该选择什么样的生活”，远远比“我该如何成功”“我该怎么应对某事”更为重要和迫切。我了解，适配不是唯一的目标，适合也未必是最好的，特别是随着易变性生涯时代的到来，职业世界有着更多不确定的因素。对于学生而言，重要的是学习“规划”与“应变”、学习“适应”与“发展”，倾听内心的声音、了解自己的生涯主题；洞察工作世界的需求，与所在的组织积极地互动；扩大人际交往，积累人力资本；努力在现有的工作中“发掘兴趣”“培养技能”“寻求真我价值”“持之以恒地学习与成长，从学习、经验中打造自己核心的职场胜任力”“明晰自己想要的生活模式、创造自己想要的人生”，生活就会慢慢往你要的方向发展。当我们以好奇、乐观、热诚、开放的态度去对待生涯时，我们想要的生涯就“如影相随”了。

我们相信世界上没有适合每个人的人生时间表，也不存在每个人都应该追随的热门职业。每个人都有自己成长的速度和方向，每个人的生命都可能出彩，如果我们让教育充满温度，每个学生就有机会绽放生命的光彩——成长为自己最满意的样子。这个理念放在职场中，就是职业生涯规划教育的根本。

职业生涯规划是一门研究人如何能在职场中获得更多满意和幸福的学问。关于职业生涯规划流派主要有5种：匹配论、适应论、发展论、经验论和建构论。匹配论认为人要主动选择与自己的特质相匹配的职业环境，才能获得成功与幸福；适应论认为人应该了解和适应各种工作环境，不断地学习新的技能；发展论认为人应该在发展的不同阶段完成阶段内的任务，包括职业和各个主要生涯角色，以获得人生的圆满与平衡；经验论认为生涯的发展不是被动而是一个主动建构的过程，人可以主动地寻找生活中的“角色榜样和良师益友”，并以此为经验学习有关生涯的知识；而建构论则更加后现代一些，认为每个人都有心中的最佳职业与工作的哲学，我们需要明晰自己的模式以找到自己最好的生活方式。

本手册主编之一系浙江水利水电学院基础社科部职业发展与职业核心能力教研室主任，负责的课程“大学生职业发展与就业指导”入选教育部首批大学生职业发展与就业指导全国示范课程。在教育实践中，我们发现：职业生涯规划课程是一门实践性很强的课程，其课程的实效性既体现在学生的“体验”与“分享”的参与度，也反映于学生“反思”与“感悟”的深度，这就有赖于教师对于教学情境的精心设计与组织，而任课教师大多是学工系统的年轻辅导员，教学经验有待提升，急需能够在课堂中使用起来的教学辅助用书。因此，笔者联合国内一些职业生涯规划课程的主讲教师一起编写了这本手册。训练手册的特点是实用性强、操作性强，可作为本专科学生的课堂训练手册，也可用作教师的教学参考用书。在编写的过程中我们引进了最新的生涯规划理论，突出大学生职业生涯规划课程的经验性、实践性、活动性特点。在手册中每一单元都设置四大模块，通过各模块的练习、阅读、案例分析，能有效激发学生的主动性和参与性，提高教学效果。

一、感悟与训练

职业生涯规划课程的组织要“讲”“练”结合，以“练”带“讲”，在某种程度上，教

师在课堂教学中更多地承担了教练者的角色,引导学生积极投入课堂活动,并与小组成员分享互动。

二、职场案例与生涯故事

本手册提供了大量真实典型的职场案例和生涯经典小故事,任课教师可灵活引入小故事,讲授相关理论,也可引导学生对案例进行有针对性的讨论,提高学生对相关问题的认识。

三、相关阅读与专家视角

编写了大量与教材内容相关、互为补充的知识,供学生课后阅读,专家对案例的剖析和解释能引导学生真正地理解职业生涯规划在职场的运用。

四、实践项目

与教材配套,设计了若干实践项目,要求学生完成,深化课堂教学效果,引发生涯行动。

本手册的主要编写者均为全球职业规划师(GCDF),主编为全球生涯教练(BCC)。在编写的过程中参阅了大量已经出版的相关书籍,一些 GCDF 的职业咨询案例。部分材料来源于知遇网、中国 GCDF 联盟、中国职业规划网等专业网站;部分作业示例来自笔者所在学校的学生作业;其中穿插了笔者辅导的一个学生生涯规划比赛案例,这个案例的辅导技术借鉴了后现代生涯咨询的一些方法,比较完整,故事性较强,可以帮助阅读者深化对职业生涯规划知识点的理解。非常感谢这些同学,特别是贯穿式案例的提供者——计算机系 2010 级应用专业孙陆明同学,他提供了参加浙江省职业生涯规划比赛的获奖作品《游戏策划 创我人生》。

编者

2014 年 6 月

目 录

第一单元 职业发展与规划导论	1
一、感悟与训练	1
活动一 畅想二十年——新闻发布会	1
活动二 我的生命线	2
活动三 认识你的生活角色	4
活动四 我的旅游计划	5
二、职场案例与生涯故事	6
三、相关阅读与专家视角	10
四、实践项目	12
第二单元 兴趣探索	21
一、感悟与训练	21
活动一 我的愿望	21
活动二 我的过往经历	22
活动三 六岛环游	23
活动四 我的喜好我的梦	24
活动五 我的爱好与职业探索	27
活动六 兴趣探索小结	28
二、职场案例与生涯故事	29
三、相关阅读与专家视角	31
四、实践项目	32
第三单元 性格探索	48
一、感悟与训练	48
活动一 发现你的 MBTI 类型	48
活动二 讨论与观察	49
活动三 讨论	49
活动四 描述	50
活动六 讨论	51
活动七 分组讨论	52
活动八 分组讨论	52
活动九 讨论	52
活动十 案例讨论	53
二、职场案例与生涯故事	53
三、相关阅读与专家视角	58
四、实践项目	59
第四单元 价值观探索	68
一、感悟与训练	68
活动一 有关“工作”的一分钟探索练习	68

活动二 最开心的事情	69
活动三 我的蝴蝶大梦	69
活动四 价值大拍卖	70
活动五 有关价值观的完形填空	72
活动六 价值观市场	72
活动七 生涯建构单	73
二、职场案例与生涯故事	74
三、相关阅读与专家视角	76
四、实践项目	77
第五单元 能力与技能探索	88
一、感悟与训练	88
活动一 能力卡片	88
活动二 初识我的能力与技能	89
活动三 完形填空	89
活动四 可迁移技能探索	90
活动五 专业知识技能探索	91
活动六 自我管理技能探索	92
活动七 三种技能的组合训练	93
活动八 成就事件练习	93
二、职场案例与生涯故事	95
三、相关阅读与专家视角	98
四、实践项目	100
第六单元 职业和工作世界探索	120
一、感悟与训练	120
活动一 头脑风暴——“手机”	120
活动二 关于职业信息	121
活动三 职业博览会	121
二、职场案例与生涯故事	122
三、相关阅读与专家视角	124
四、实践项目	136
第七单元 职业生涯决策与行动计划	145
一、感悟与训练	145
活动一 我的个人决策风格	145
活动二 阅读并分析	146
活动三 阅读并分析	147
活动四 非理性信念识别	147
活动五 生涯幻游	148
活动六 分析你决策中的 CASVE 循环	150
二、职场案例与生涯故事	151

三、相关阅读与专家视角	154
四、实践项目	159
职业生涯规划设计书	172
一、自我探索	173
二、职业探索	174
三、决策与应对	174
四、自我监控	175
附录一 专业选择与霍兰德职业兴趣类型对应表	180
附录二 MBTI 16 种人格类型详解	184
附录三 体验式职业生涯规划课程教学的理论与实践	276
附录四 基于后现代生涯咨询理论的职业生涯规划比赛辅导	283
附录五 职业生涯规划咨询案例	287
参考文献	295

第一单元 职业发展与规划导论

谁若游戏人生，他就一世无成；谁不主宰自己，就永远是一个奴隶。

——歌德

生命的可贵，在于它的短暂，在于它对于我们每一个人来说都只有一次，不可能重来。同学们，为了一次春游，我们会计划准备，什么时候该去买票了，该穿、该带什么衣服，该准备多少零用钱，不能忘了带照相机……那么，对于宝贵的人生旅途，你是否精心地计划过、探索过？

我们无法决定生命的长度，却可以努力拓展生命的宽度，挖掘生命的深度。生涯规划，就是摆在你面前的一把钥匙。拥有了它，代表着你拥有了正视人生的积极态度，拥有了理性科学的行动方法。你也许不能成就什么惊天动地的大事业，但你一定可以微笑着回首往事，拥抱属于自己的成功、属于自己的丰富人生。

学习要点

- 理解生涯规划的概念和重要作用；
- 学习舒伯的职业生涯发展理论；
- 帮助学生正确地理解生涯规划的理念，提高对生涯规划意义的认识，从而积极地对自己进行生涯探索和规划。

一、感悟与训练

活动一 畅想二十年——新闻发布会

（一）活动目标

通过畅想 20 年后的你，初步思考你的职业生涯，了解职业生涯的内涵。

（二）规则与程序

（1）你对 20 年之后的自己有憧憬吗？是否仔细想过 20 年后的你是怎样的？大家来畅想一下 20 年以后的自己吧。

（2）4~6 人一组，选择一个共同关心的主题，想想 20 年后的自己，处于人生的什么位置？你是怎样达到这个程度的？假如你畅想的是 20 年后成为某集团的人力资源总监，需要具备什么素质？什么能力？小组成员共同搜集信息，保证畅想内容的合理性。

(3) 同一小组的同学不但要搜集你所畅想的内容信息,还要集思广益,设想记者团可能会提出的问题,以便做好准备,接受记者团的提问。

(4) 每一小组成员针对其他各组的主题设想出 3~5 个问题,并选出 3 个问题作为对其他组发言的提问。

(5) 每一小组中,选出 1 名同学作为新闻发言人,2 名同学作为记者,新闻发言人根据本小组的畅想情况进行发言,记者负责收集小组成员对其他小组发言提出的问题。

新闻发言人的职责:用 5 分钟来讲述你“20 年的畅想”的内容,然后用 5 分钟的时间接受记者的采访,回答记者的提问。

记者的职责:根据新闻发言人的主题提问,可以由你们小组成员共同提出,也可以根据新闻发言人的内容现场提出你认为重要的问题。

(三) 讨论

(1) 在畅想活动中,你看到的 20 年后的景象是什么?

(2) 你的理想与现实之间主要的差距是哪些?

(3) 怎样才能实现你的理想?

(四) 总结

通过对自己的理想职业生涯状态的畅想,能了解自己期待的职业生涯愿景,初步觉察自己的职业生涯状态,树立职业生涯规划的意识。

活动二 我的生命线

(一) 活动目标

帮助你认识生涯的概念,了解过去生活中重要事件对你的影响。

(二) 规则和程序

(1) 请每个同学在白纸上画一条直线,这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下,你期待自己活到多少岁?将直线的一端视为你生命的开始,另一端写上你期待可以活到的年龄。

(2) 在这条生命线上找到你现在的年龄点,并标记出来,写下你现在的年龄。

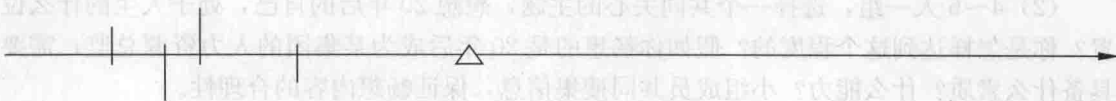
(3) 回顾你过往生命历程中发生的重大事件,在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件,并在直线相应位置上标明年龄和关键词;在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件,并在直线相应位置上标明年龄。

(三) 讨论

思考一下这些事件对你的影响,你是如何使你成为今天的你的。

(四) 总结

生涯不是一个静止的点,它是一个动态的过程,不只发生在人生的某一个阶段,而是相伴我们的一生。



0~12岁

影响我的积极事件：

影响我的消极事件：

我的收获与经验：

13~18岁

影响我的积极事件：

影响我的消极事件：

我的收获与经验：

19~22岁

影响我的积极事件:

影响我的消极事件:

我的收获与经验:

活动三 认识你的生活角色

(一) 活动目标

帮助学生理解生涯的概念:除了职业角色外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、休闲者及家庭和公民的角色等,职业生涯不等于工作。

(二) 规则和程序

(1) 提问同学,你现在的的生活角色有哪些,将来可能的生活角色是哪些?

(2) 写出你自己目前所扮演的全部生活角色,然后按照投入的大小画一个饼图。

(3) 如果你的生活可以朝着你理想的方向发生改变,那么,你把你理想的角色分配成一个饼图。

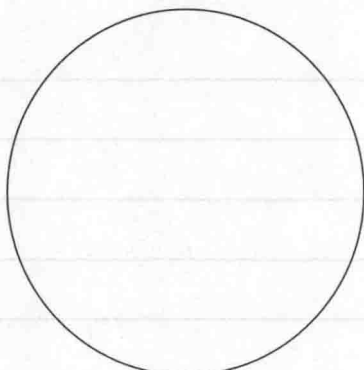
(4) 对照现实的饼图和理想的饼图,看看有什么因素妨碍了你的理想实现,或者你准备做什么可以让你的理想尽可能实现。

(三) 讨论

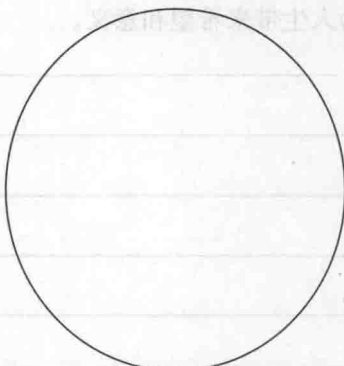
对于目前的生活角色你满意吗,说说你未来的理想工作状态与生活方式。

(四) 总结

多种生活角色是我们理解生涯概念的良好途径,每个人在其人生中的不同时期担当着一个或者多个角色,人的社会任务或者职业生活是不断变化的,角色也随之变化。我们要理性地看待不同时期我们的生命角色,并采取必要的行动,使自己生活得更为满意。



现实的饼图



理想的饼图

感悟：

活动四 我的旅游计划

(一) 活动目标

帮助学生认识到职业生涯规划教育对每一个人的意义所在，引导学生思考自己的职业方向，大学期间应具备什么样的职业意识。

(二) 规则和程序

步骤一，教师将一张地图挂在黑板上。

步骤二，请同学参考世界地图，为自己制订一个详细可行的旅游计划。

步骤三，将同学分成3人小组讨论：

- 你的旅游计划是什么？
- 你制订这个计划经过了哪几个步骤？
- 你将如何落实这个旅游计划？
- 这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处？

小组总结，并在全班讨论交流。

(三) 讨论

通常我们旅游前会做好哪几方面的准备，你会像精心准备旅游一样来策划你的人生吗，讲一讲你的打算。

(四) 总结

生涯规划是一个过程，规划的功能在于设定目标，并找出达成目标所需要采取的步骤，

目标可以为人生带来希望和意义。

感悟：

二、职场案例与生涯故事

案例一 职业方向带我回归自我

刘鹏（化名），32岁，大学毕业后就来到北京工作。现在一家业内知名的企业，任销售经理。三口之家，拥有私家车、花园住房。

“我是个合格的销售经理。”大学刚毕业就孤身闯荡京城，当时由于种种压力，选择了销售这一行业。从小公司的销售员开始，做到目前这家大公司的销售经理，销售业绩很好。我个人可以说属于高收入人群了，有私家车，花园式住房；婚姻美满，儿子也很聪明可爱。在旁人的眼中，我年轻有为，老家的一些乡亲都以我的奋斗经历为榜样教育下一代。

“其实我不喜欢这个职位。”我是一个很内向的人，这些年的销售工作，让我感到很疲惫！我大学本是工科出身，毕业时是因为一时没有找到专业对口的工作，因为生存的压力才不得不做了销售。后来也一直是情势所迫，才走到今天。现在随着年龄的增长，我很希望可以安静的做些事情，可越来越多的应酬、出差，频繁的商业交往，让我对现在工作的一点热情和耐心也变得越来越少。说句心里话，我真的觉得很累，很疲惫，感觉自己比实际年龄老了好多！

“感觉失去太多。”几年来，出差、加班是家常便饭，几乎没有时间陪伴家人。家里甚至连“食堂”都算不上了。在儿子的眼里，我是个“失信”的父亲！记得很早以前我就答应儿子带他去动物园玩，到今天已经一年多了，我还没有兑现对儿子的承诺。其实小家伙一直都记得，每当他说“爸爸说话不算数”的时候，我都特别地难过和内疚。这几年公司发展的速度特别快，我也就特别忙，一年有七八个月都在外地出差，对家里的照顾，对孩子的教育我做得实在太少了。我现在最大的愿望就是，等我有了时间，一定要天天陪儿子玩！算是补偿吧！

“我到底该怎么做？”现在有不同的机会在我面前，但无论我怎么选择都需要放弃很多，其实我自己也不知道放弃以前的积累是不是值得！我现在的职位、收入都很好，在业内也已经形成了我个人的口碑，而且和公司的成员配合十分默契。但是我又希望将来能向专业化方向发展，成为专家、顾问那样的人，现在有几家咨询类的公司邀请我加入。放弃做销售，一切就要从头做起，这样就等于放弃了以前的积累。我担心这样的放弃是不是值得呢？

尤其是家人、朋友、上司、同事都出来劝我留下来，使我自己也感到很犹豫，像是走到了人生的十字路口，十分迷茫！

【思考】你认为刘鹏到底应该怎么做才能走出迷茫？

专家分析：

刘鹏目前希望做的，其实是想回归到真正的自我，做自己真正想做的事情！

他主要担心的是若放弃眼前的一切，朝理想的方向重新来过，是不是太可惜了？风险指数有些大。其实选择与放弃并非一定非此即彼，二者之间可以找到一条更加稳妥的路！

(1) 认清自己，明确自己的方向。

向顾问转型。结合刘鹏的描述与他的测评报告可以得出结论，向顾问类型的职业转换已是毋庸置疑的方向。结合他的积累状况，目前领域相关技术专家、营销类顾问、企业智囊成员等都是不错的选择。

(2) 具体策略。

逐步转换。从专家的眼光来看，刘鹏彻底放弃已有的积累无疑是很可惜的，但是因此就放弃转变从长远来看就更不值得。此时最应采取的策略就是逐步转换，步骤如下：做好当前职位→归纳总结、形成体系→及时展现→完成转换。

转换方法：有内部与外部两条道路。内部：及时地与上司沟通，提出自己想转变的想法并展示自己的实力，在企业内部寻得适合的职位；外部：在不影响当前工作的前提下，参加相应的培训、沙龙、讲座等，多与咨询类的企业及相关人士接触，提出自己的观点或者发表相应的文章，逐步地使自己被新行业接纳。

(3) 做出抉择。

经过选择，刘鹏决定在企业内部进行转换。在精心的准备和与公司上层进行了充分的沟通后，公司已经决定让刘鹏担任培训部经理，主要负责对公司市场销售方面人员的培训。

尾声：现在的刘鹏十分地开心，天天按时回家，指导儿子作业，周末全家出去郊游。并且培训部经理的职位并没有减少他的收入，一家人的生活还是那么有滋有味。

职业方向：只有那个真正适合自己的职业方向，才能指引人们走上适合自己的职业道路！所能得到的将不仅仅是职业的满足，更是生活、家庭等一切幸福因素的改善，因为，它是你真正喜欢的！就这么简单。

案例二 没有职业方向的烦恼

生物学毕业的大学生小林是一个有三年多丰富工作经验的女生，先后在某外企和某餐饮业做客户工作，然而现在的她满脸疲惫和郁闷。她说：“我已经失业4个月了，真烦人。4年前，也就是2000年，我大学毕业，学的是生物专业。但我不喜欢，更不想以此为职业。”她说：“我英语好，在学校里多年的社团工作经验让我具备了很强的沟通、交际能力。毕业后，顺利通过三轮面试，成为一家外企的总经理助理，工资水平属于同学中的佼佼者，大家都羡慕我，但只有我自己知道我的工作无聊。每天都有处理不完的琐碎事情，感觉自己根本不会有什么出路，更不会学到新东西。”于是，在一年合同期限满的时候，小林毅然

然离开了那里。不久,小林在报纸上看到一家刚刚进入中国的跨国餐饮集团在招聘人员,觉得很新鲜,就去试试,结果被安排到市场部门工作,直接接触客户。这个工作小林一干就是两年多。

可是,小林逐渐发现,由于接触的客人大多层次不高,让人觉得自己的档次也下降了不少,况且,这个企业人际关系复杂,一点都不正规,自己没有背景,要想升职几乎是不可能的,辞职,再一次摆在她的面前,在仔细考虑了一段时间后,小林决定辞职,给自己放了三个月的长假,调整好了心态和身体,准备寻找新的工作。

然而,四个月过去了,她邮寄的简历超过了70份,也在各大网站上发了许多求职信,甚至不提工资,不问待遇,让她意想不到的是,她只得到了几个回复,并在简单的一轮两轮面试之后,就没有了下文。

小林很苦恼,她说:“我也知道自己没有什么显赫的学历和职业背景,我也不希望自己马上成为高薪一族,但我就是不明白,以我现在的情况、这几年还算丰富的经验,我怎么就找不到一个普通的工作呢?”

【思考】

(1) 小林的问题出在哪里?她为什么会频繁转换岗位?

(2) 小林的经历对你有什么启示?

小林的问题到底出在哪里?有关专家认为,小林的问题在于没有职业方向,职业定位不清楚。小林的第一份工作是文秘,的确,文秘工作枯燥、烦恼,小林觉得没意思,她选择了放弃。其实,这份工作,在积累了足够经验的前提下,是可以向行政人员或者人力资源管理方向进一步发展的。可是,小林却耐不住寂寞,只做了浅显的积累便离开了这一领域。小林第二份工作是餐饮管理,这份工作和文秘不相关,她做了一段时间又不想做下去了。其实,她继续在餐饮行业做下去,也是可以向餐饮管理方向发展的。但很可惜,刚入行了解了一点相关知识和经验,小林又离开了。由于没有职业方向,职业定位不清楚,小林后来找工作,在投递简历时的内容没有针对性,使她几个月也没有找到工作,因为,如果连你自己都不知道想做什么,用人单位又如何选择呢?

案例三 小李的职业发展

毕业生小李欲向武汉一家汽车公司申请一个电器工程师的岗位,他学的是电器专业,在大学期间功课都很优秀,毕业后的几年时间里,从事过空调、汽车和医药等产品的销售及品质主管,换了六七个工作,但是没有电器生产方面的工作经历。招聘者看了他的情况后认为,如毕业后稳定从事过电器方面的工作,则正是公司需要的人选,起薪为5000元,但是由于没有这方面的工作经验,公司却无法录用他。一句话说得这名高才生后悔不已。

【思考】为什么小李没有被招聘者录用?小李的经历对你有什么启示?

小李的例子说明了大学生盲目就业所带来的危害。由于没有长远打算,许多大学生年轻时只是随波逐流地换工作,到了30多岁还没有职业定位。在这种情况下,继续下去出路不大,重新定位又要费很大力气,从而使自己陷入尴尬的境地。之所以造成这种状况,马

老师认为,当前就业市场上一些人急功近利、心态浮躁,什么挣钱就做什么;同时就业压力大,许多大学生随遇而安,通常找着什么工作就干什么工作,这些都是造成大学生忽视职业生涯设计的原因。大学生应当尽量克服各种压力带来的短期心态,将现实环境和长远规划相结合,对自己的职业生涯做一个清晰的定位,这是进入社会之前不可缺少的一步。

案例四 职业经理人邓宇的生涯之路

邓宇,深圳的一位幸福白领,拥有一个温馨的三口之家。从一个普通的专科生,到名牌大学 MBA,从一个默默无闻的业务员到集团公司的人力资源总监、业务总监、市场总监、副总经理,历任 3 家公司上市公司高管。邓宇在学习、工作和家庭生活中取得了和谐和平衡,在别人看来,他既走在职场成功的道路上,也拥有普通人的天伦之乐。事业、家庭、个人发展三者兼顾,这一切,邓宇归功于从中学时代开始培养的自我管理能力。

邓宇从初中时代开始就养成了记日记的习惯,后来在学校任班、团干部,又学会了作总结、计划及时间管理的方法。刚上大学的时候,因为没有进入心仪的大学而一度为此感到自卑,然而追求优质教育的目标从此在邓宇的心中确定下来,他不相信任何一次性的事件能够决定人生,人生在自己的努力和规划下,总可以向着理想的目标前进。毕业后,邓宇边工作、边学习,在学业进步的同时,在工作上也获得了提升。

每到年底,邓宇都会购买一个标记有一年 365 天的记事本。在每一天的页面上,邓宇把记事本分成 4 块内容:当日计划、完成情况、备忘记录、小结。每天工作前,当天的工作计划都会被写在上边,每天记录小结,改进。这也是邓宇只用了不到 3 年时间,从月薪 1500 元的业务员,迅速晋升到月薪 15000 元的部门经理的秘密武器。

对于自己的人生规划,邓宇有 5 年、10 年蓝图,自己的人生发展轨迹,也规划到了 80 岁,当然,他希望自己有这么长寿。每年春节,邓宇都会专门花一天时间,把去年的情况写一个总结:从学习、工作、家庭、个人成长、健康等方面作一个回顾,并对下一年做一个大致的展望和计划。

【思考】

- (1) 邓宇是如何做好人生规划的?
- (2) 邓宇从专科生长成为著名大学 MBA,他走向成功的最重要内因是什么?从中你得到了什么启示?

故事一 蚯蚓的故事

一个人名字叫蚯蚓。

- 18 岁,高中毕业典礼上:“我发誓要当李嘉诚第二!我要当中国首富!”
- 20 岁,春节老同学团聚会上:“我想创立自己的公司,30 岁之前拥有资产 2000 万元。”
- 23 岁,在某市工厂当技术员,第二职业是炒股:“我正在为离开这家工厂而奋斗,因为