

大学生 职业生涯设计

Daxuesheng
Zhiyeshengyasheji

共青团中央学校部
中国青少年研究中心



中国言实出版社

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
SHEJI

大学生职业生涯设计

共青团中央学校部
中国青少年研究中心

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯设计/共青团中央学校部, 中国青少年研究中心著.

-北京:中国言实出版社,2004.6

ISBN 7-80128-526-3

I.大...

II.①团... ②中...

III.大学生—职业选择

IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055820 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

E-mail:zgyschs@263.net

经	销	新华书店
印	刷	三河市东方印刷厂
版	次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
规	格	787×1092 1/16 12.25 印张
字	数	180 千字
印	数	1-10000 册
定	价	19.80 元

《大学生职业生涯设计》

编委会

主 任:

杨 岳(共青团中央书记处书记)

副主任:

白 希(共青团中央学校部部长)

郝杰英(中国青少年研究中心党组书记,
中国青年出版总社社长)

周扬帆(共青团中央学校部副部长)

编 委:(以姓氏笔画为序)

白 希	刘俊彦	陈光浩	杨 岳
罗双平	周扬帆	郝杰英	黄慎如

主 编:刘俊彦

撰 稿:

刘俊彦	罗双平	浙 人
扬 帆	黄慎如	周 虹

《大学生素质拓展计划暨职业生涯设计》

课题组名单

组长：

郝杰英(中国青少年研究中心党组书记，
中国青年出版总社社长)

副组长、课题主持人：

刘俊彦(中国青年研究杂志社社长、
中国青少年研究中心青年成才研究所所长)

成员：

陈光浩(共青团中央学校部大学处处长)

史学林(共青团中央学校部大学处副处长)

罗双平(人事部人事与人才科学研究所副研究员)

史庆伟(天津大学团委书记、副教授)

宫 辉(西安交通大学团委书记)

丁小强(武汉大学团委书记)

夏科家(复旦大学团委书记)

陶继东(中国地质大学团委书记)

赵宝新(河北建筑工程学院团委书记)

出版前言：

设计好你的人生之路

所谓“职业生涯设计”其实就是“人生战略设计”。

人们往往把战略想得很高深。实际上，战略就是对未来的发展做出的一种安排。很简单，但是很重要。虽然只是一种安排，可是有没有这种安排大不一样。大到一场战争的进程，小到一个企业的发展，没有较充分的战略准备是不可想象的。人的一生也是如此。没有这样一种安排、一种规划、一种长远发展的战略思考，那就只能率性而为，随机而动，只有到处去寻找机会，把自己的未来和命运建立在一种不可捉摸的偶然性上。

所以，成功的人生需要正确规划。追求自我实现、事业成功是许多人一生的奋斗目标，但是并不是每个人都能够达到人生的最高境界。其差别就在于能不能管理好你的人生规划。你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。你不仅要知道应该做什么，你还要知道不该做什么。对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略，不放松学习，时刻保持一颗进取之心，同时不断总结经验的人，成功就不再是一件难事。

随着我国的大学生教育由“精英教育”向“大众教育”的转变,大学生们的境况也在发生着微妙的变化。过去那种“天之骄子”的从容和优越感,逐渐被严峻的就业现实带来的焦虑和压力所取代。国家对毕业生不再“统包统分”,大学生毕业后工作难求的局面已然形成。这从整个社会的发展来讲或许是一种进步,但对新一代的大学生们则无疑是一种挑战。如何面对即将步入的现实社会,如何在竞争的压力下自我成才并进而走向成功,这是每一个莘莘学子都面临的共同课题。我们努力的方向只能是:提高自己,建设自己,超越自己!这是贯穿本书的主旨所在。

根据发达国家的经验,由学校承担的系统的生涯辅导和职业教育是从幼儿园开始的,在进入高校之前已经历了生涯认识阶段、生涯探索阶段、生涯定向阶段、生涯准备阶段和生涯安置阶段。在一般情况下,经过上述五个阶段循序渐进的教育指导,进入大学之前,青年们已经很清楚自己要成为什么样的人,要从事什么样的职业,为实现这样的人生目标需要怎样安排自己的学习生活。由于我国传统的教育体系中根本没有生涯规划与辅导的内容设置,大学生职业生涯指导在某种意义上就成了一项从零起步的工作。为了帮助大学生更好地准备人生,我们需要赶快补上以学校为主渠道的生涯规划与辅导课程,力求使大学生们在走向职业生活之前,从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备。本书是共青团中央学校部与中国青少年研究中心联合有关方面的专家,历时两年取得的研究成果,对当代大学生来说,具有很强的现实指导性。书中确立的一些原则、观念以及教给你的思路和方法,可以让你明确目标、少走弯路。你不妨置于案头,时时翻

阅、体味并身体力行,让它在你的的人生旅途中起一种检视和警策的作用。

由团中央、教育部和全国学联共同推出的“大学生素质拓展计划”,是顺应时代要求、引导大学生提高自身素质尤其是社会实践能力的一项重大举措,“职业生涯设计”是这一举措的四个重要环节之一。本社近几年来一直热忱关注着这项举措及其相关研究的进程,并对研究成果的出版给予充分重视。相信本书定能给肩负求职与成才双重使命的当代大学生们一些实际的指导与帮助。

中国言实出版社

2004年6月

目 录

mulu

出版前言:设计好你的人生之路	(1)
----------------------	-----

第一章 职业生涯设计是 大学生人生成功的起点

一、什么是职业生涯设计	(2)
-------------------	-----

1.生涯的含义与形态	(2)
2.职业生涯设计的定义	(3)

二、大学时期必须进行职业生涯设计	(4)
------------------------	-----

1.职业生涯设计让你超越自己	(4)
2.大学时代,职业设计正当时	(6)

三、职业生涯规划的原则与要点 (8)

1.进行职业生涯设计的十条原则 (8)

2.职业生涯规划的影响因素 (9)

3.职业生涯规划要把握三大要点 (10)

专栏 1-1:如何能获诺贝尔奖? 善于生涯设计

是成功之道 (11)

第二章 职业生涯规划步骤与方法

一、职业生涯规划的基本步骤 (15)

1.确立志向 (15)

2.准确评估 (15)

3.选择职业 (16)

4.确定职业生涯规划路线 (17)

5.设定职业生涯规划目标 (17)

6.制定行动计划与措施 (17)

7.评估与回馈 (18)

二、职业选择的“四个吻合” (19)

1.性格与职业的吻合 (20)

2.兴趣与职业的吻合 (21)

3.能力与职业的吻合 (23)

4.气质与职业的吻合 (24)

三、常见职业生涯路线	(27)
四、如何确定职业生涯目标	(29)
专栏 2-1:明确目标的优点	(34)

第三章 职业生涯设计的实现

一、树立自信	(36)
1.自信是实现生涯设计的动力源泉	(36)
2.自信是实现目标的潜在自觉	(38)
3.增强自信心的 6 条要诀	(40)
4.8 招小技巧,助你提升自信心	(43)
二、开发潜能	(45)
1.人具有巨大的潜能	(45)
2.认识潜意识	(47)
3.潜能开发的捷径:暗示法	(50)
4.积极暗示的 5 种基本方法	(54)
5.把积极性暗示作为功课	(57)
6.9 种消极暗示要警惕	(61)
三、积极行动	(64)
1.当机立断,雷厉风行	(65)
2.克服困难和阻力,持之以恒	(66)
3.瞄准目标,有效行动	(68)

4.灵活机动,迂回前进	(69)
-------------------	------

专栏 3-1:关于行动的 15 条格言	(69)
---------------------------	------

第四章 培养你的就业竞争力

一、用人单位看重什么	(72)
------------------	------

1.大型企业用人标准研究	(72)
--------------------	------

2.几个值得强调的发现	(75)
-------------------	------

二、创新能力及其培养	(77)
------------------	------

1.不创新,无法成为人才	(77)
--------------------	------

2.把握创新热情高涨的黄金岁月	(79)
-----------------------	------

3.怎样产生绝妙的创意	(80)
-------------------	------

三、团队精神及其培养	(82)
------------------	------

1.团队精神:成功的保证	(83)
--------------------	------

2.培养团队精神的几个要点	(84)
---------------------	------

3.培养团队精神的 4 种游戏	(85)
-----------------------	------

四、学习能力及其培养	(87)
------------------	------

1.养成阅读和听讲的习惯	(87)
--------------------	------

2.SQ3R 学习法及其他	(88)
---------------------	------

3.学习观念革命 (91)

五、开发情商:大学生的必修课 (93)

1.情商的主要内容 (94)

2.情商的7种型态 (94)

专栏4-1:测测你的创造力 (96)

专栏4-2:微软全球副总裁向中国大学生

坦陈“人才观” (99)

专栏4-3:百家著名企业选人标准 (103)

第五章 顺利就业

一、现实的就业形势与大学生的选择 (112)

二、就业与职业理想的实现 (114)

三、大学生知识性就业 (115)

1.知识性就业要有先进的理念来支撑 (116)

2.知识性就业的三大误区 (117)

3.知识性就业要具有很强的职业再生力 (117)

4.知识性就业要养成终身学习的习惯 (118)

5.知识性就业要不断提高个人的就业指数 (118)

专栏5-1:大学毕业生就业问题的6个误区 (120)

第六章 大学生创业新思维

一、就业还是创业?	(122)
1. 创业是最好的就业	(122)
2. 自主创业难在哪?	(123)
3. 行动, 需要理性	(125)
二、教你几招助你成功	(128)
1. 大学生创业的五条备战原则	(128)
2. 获得创业启动资金的学问	(130)
3. 如何运营小公司	(133)
三、创业者的素质	(134)
专栏 6-1: 大学生勤奋创业致富	(141)
专栏 6-2: 创业就这么回事	(142)

第七章 把握机遇 走向成功

一、如何在职业生涯中把握机遇	(147)
1. 正确认识机遇	(147)
2. 练好内功迎接机遇	(149)
3. 关注信息发现机遇	(152)
4. 立即行动抓住机遇	(153)

5.全力以赴用好机遇	(154)
------------------	-------

二、人生发展的败因分析	(155)
-------------------	-------

1.自信心不足	(155)
2.无正确目标	(156)
3.选错职业	(157)
4.骄傲自满,固步自封	(157)
5.行动不够	(157)
6.应变能力差	(158)
7.不能正确对待他人的评价	(158)
8.目中无人,不善合作	(159)
9.人际关系不佳	(159)
10.心胸狭隘	(160)
11.身体不佳	(160)

三、健康心态助你走向成功	(161)
--------------------	-------

1.建立积极的心态	(161)
2.建立忠诚的心态	(162)
3.建立谦虚待人的心态	(163)
4.建立奉献的心态	(164)
5.学会换位思考	(165)

四、自我激励,永不放弃	(166)
-------------------	-------

1.最能激励你的是你自己	(166)
--------------------	-------

2.自我激励的有效方法	(167)
-------------------	-------

附录 武汉某高校大学生 职业生涯设计大赛精选案例	(170)
-----------------------------------	-------

主要参考文献	(178)
--------------	-------

后 记	(180)
-----------	-------

第一章

职业生涯规划设计 是大学生人生成功的起点

- 一、什么是职业生涯规划
- 二、大学时期必须进行职业生涯规划
- 三、职业生涯规划的原则与要点