



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业发展与 就业创业指导

董永辉 主编

王青云 主审

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO



化学工业出版社



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业发展与 就业创业指导

董永辉 主编

王青云 主审

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要包括三篇，分别是：职业生涯规划篇、就业指导篇、创业指导篇。本书以“实用、实践、实训”为特色，坚持“重应用、重体验、重参与”的原则，配有大量案例、故事、测试、实训、活动、调查等实践素材，为大学生体验式学习、个性化学习提供丰富的教学资源。

本书不仅可以作为高校大学生就业创业指导的教材，也是一部很好的大学生职业发展与就业创业指导的实训手册。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业发展与就业创业指导/董永辉主编. —北京：
化学工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-122-24689-9

I. ①大… II. ①董… 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（2015）第172319号

责任编辑：蔡洪伟 洪 强 王 可
责任校对：王 静

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/16 印张13 字数339千字 2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：30.00元

版权所有 违者必究

序

PREFACE

党的十八届三中全会明确提出“促进以高校毕业生为重点的青年就业”、“健全促进就业创业体制机制”，并就做好高校毕业生就业工作进行了全面部署。高校开展就业创业指导工作是推进毕业生就业创业工作的重要抓手，大学生职业发展与就业创业指导课程是高校开展就业创业指导和服务工作的重要内容，是帮助大学生规划职业生涯、掌握求职技巧、增强创业意识、提升就业能力的主要渠道。加强大学生的职业发展和就业创业指导教学和服务工作，对于促进大学生高质量就业、知识型创业可以产生积极的促进作用。

为了帮助大学生树立正确的职业意识，转变就业观念，增强创业意识，提高就业竞争力，我校多年从事大学生就业创业指导教学和服务的同志们，潜心编著了《大学生职业发展与就业创业指导》一书。本书以“实用、实践、实训”为特色，坚持“重应用、重体验、重参与”的原则，配有大量案例、故事、测试、实训、活动、调查等实践素材，为大学生体验式学习、个性化学习提供了丰富的教学资源。本书不仅可以作为高校大学生就业创业指导的教材，也是一部很好的大学生职业发展与就业创业指导的实训手册。

在职业生涯规划里面，路线的选择以及职业生涯是多变的，但是个人的核心价值观应该是不变的。所以职业生涯规划里面对于自己的人生定位显得非常重要。习总书记指出，青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要。这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。习总书记“扣子”的比喻生动又恰当，勉励青年应该努力践行社会主义核心价值观，为一生的勤学、修德、明辨、笃实扣好第一颗扣子。

天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。青年大学生应追寻人生的目标，不断提升学生就业创业和职业转换能力，让社会主义核心价值观成为青年学子做人做事的基本准则，将社会主义核心价值观的认同转化为具体的实践行动，知行合一，开拓创新，志存高远，脚踏实地，在时代大潮中建功立业，成就自己的宝贵人生。

程幼金 湖北理工学院党委书记

李社教 湖北理工学院校长



为进一步提升高校就业创业指导服务水平,提高广大毕业生的创新精神和就业创业综合能力,推动高等学校就业创业教育建设的科学化、制度化、规范化,教育部办公厅于2007年和2012年分别印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)和《普通本科学校创业教育教学基本要求(试行)》(教高厅[2012]4号),标志着大学生职业发展与就业创业指导课程建设成为高校人才培养和毕业生就业创业工作的重要组成部分。2015年《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》(国办发[2015]36号)明确坚持创新引领创业、创业带动就业,确立把深化高校创新创业教育改革作为推进高等教育综合改革的突破口。

为推进大学生就业创业课程建设,湖北理工学院从事大学生职业发展与就业创业指导教学和服务一线的同志们成立了课题组,积极探索和研究全程化、体验式的大学生职业发展与就业创业指导的教学与服务工作,课题组先后申报通过了一项省级教研课题《基于网络平台的〈职业生涯规划〉体验式教学模式研究》(编号2010314)和一项校级科研课题《大学生全程化就业指导平台的研究》(编号09yjr48A),本书是课题组的成果之一。

本书按照《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》和《普通本科学校创业教育教学基本要求(试行)》编写,分为职业生涯规划、就业指导、创业指导三个模块,按照“实用”、“实践”、“实训”原则,提供了大量的案例、故事、测试、活动、实训等实践性内容。本书既可以作为高校大学生就业创业指导的教材,也可以作为大学生职业发展与就业创业指导的实训手册。

本书由湖北理工学院董永辉主编,王青云副校长主审,阮启刚、郭栋、贺子斌、汪洪艳、胡涛、曾莎参加编写,在编写过程中,得到了湖北理工学院党委书记程幼金、校长李社教,负责大学生就业创业工作的教学院党总支书记和辅导员的大力支持,在此表示衷心感谢。

由于编写时间仓促,编者水平有限,不当和疏漏之处在所难免,敬请同行、专家和广大读者批评指正。

编者

2015年8月

目录

CONTENTS

上篇 职业生涯规划



第一章 生涯觉醒..... 002

第一节 初识职业生涯 003

第二节 我的生涯我做主 008



第二章 自我探索（上）..... 017

第一节 选我所爱——职业兴趣 018

第二节 知我所适——职业性格 025



第三章 自我探索（下）..... 032

第一节 求我所需——职业价值观 033

第二节 做我所能——职业能力 036



第四章 职业认知..... 043

第一节 认知职业内涵 044

第二节 了解职业环境 046



第五章 生涯决策..... 054

第一节 追寻职业目标 055

第二节 决策人生规划 061



第六章 生涯发展..... 067

第一节 实施生涯规划 068

第二节 管理我的时间 070

中篇 就业指导



第七章 求职准备..... 078

第一节 工欲善其事 必先利其器 079

第二节 心动不如行动 083



第八章 简历制作..... 091

第一节 如何制作简历 092

第二节 如何写求职信	099
------------------	-----



第九章 面试攻略..... 103

第一节 面试到底“面”什么	104
---------------------	-----

第二节 面试攻略	108
----------------	-----

第三节 面试问答	111
----------------	-----



第十章 就业实务..... 114

第一节 签订就业协议	115
------------------	-----

第二节 办理就业手续	120
------------------	-----

第三节 维护就业权益	122
------------------	-----



第十一章 走向职场..... 129

第一节 从学生角色到职业角色的转换	130
-------------------------	-----

第二节 从学校人到职业人的华丽转身	132
-------------------------	-----

下篇 创业指导



第十二章 创业概论..... 138

第一节 创业的内涵	139
-----------------	-----

第二节 创业者的素质	149
------------------	-----



第十三章 创业机会..... 156

第一节 把握创业机会	157
------------------	-----

第二节 识别创业项目	161
------------------	-----



第十四章 创业资源..... 167

第一节 创业资源获取	168
------------------	-----

第二节 创业资源整合	174
------------------	-----



第十五章 创业团队..... 179

第一节 创业为什么要团队	180
--------------------	-----

第二节 如何组建和管理团队	181
---------------------	-----

第三节 如何解决团队冲突	188
--------------------	-----



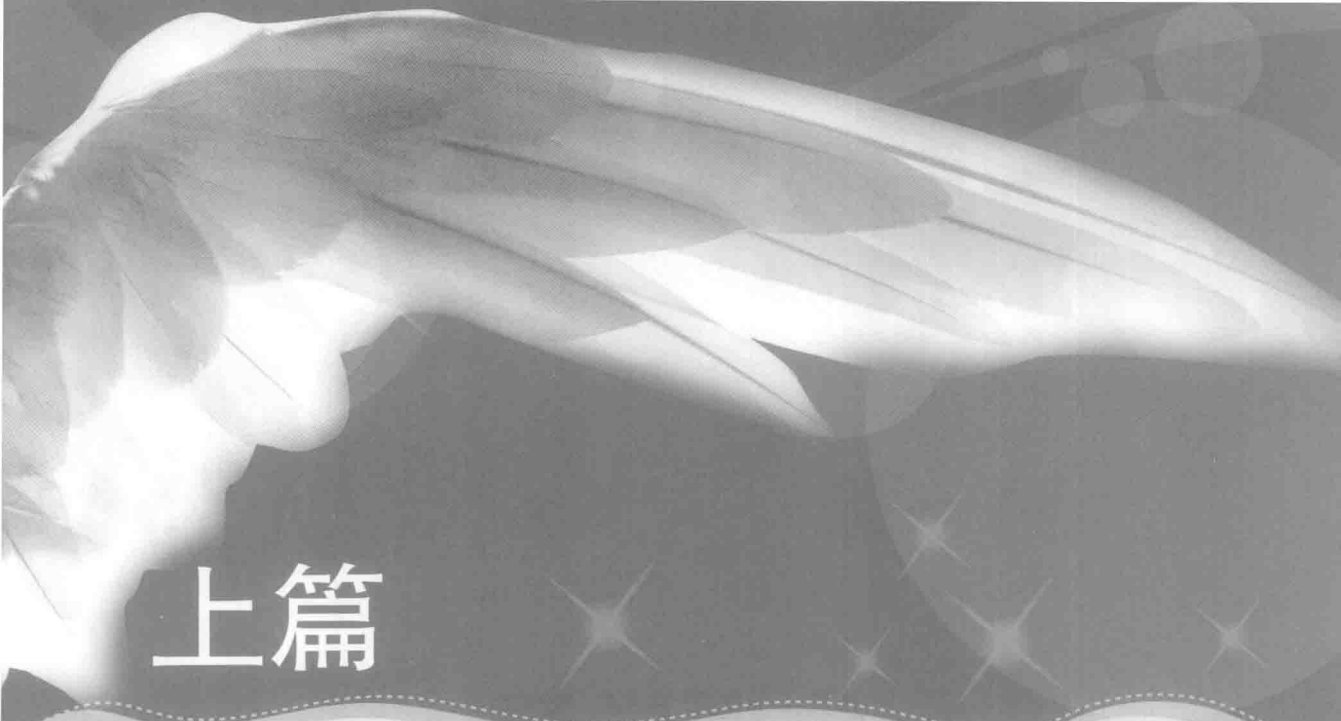
第十六章 创业计划..... 192

第一节 什么是创业计划书	194
--------------------	-----

第二节 如何撰写创业计划书	196
---------------------	-----



参考文献..... 202



上篇

职业生涯规划





第一章

生涯觉醒



故事

四个毛毛虫

毛毛虫A：跋山涉水，终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的虫都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

毛毛虫B：也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一颗大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！它慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。它按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一颗大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这颗大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个大得多的苹果。

毛毛虫C：也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一颗很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果，那



应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

毛毛虫D：可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

四个毛毛虫的“虫涯”，看看自己更像哪一个？



提示

我们的人生就像毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业生涯价值实现。爬树的过程中我们走过的路，就是我们职业生涯的道路。毕业后，我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，寻找实现自己价值的地方。在寻找的路上，你可能会有许多奇遇、偶然，但你终将会收获你想要的苹果。而且这个苹果有许许多多的内涵，而不仅仅是一个工作、岗位或职业，而是一种生活、生存的状态。

要谨记：规划是一个动词，是一个持续一生的过程。

准备好了吗？让我们开启职业生涯发展的航程！

第一节 初识职业生涯

一、认识职业生涯

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。为了一次春游，我们会计划准备，什么时候该去买票了，该穿什么衣服，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。如何把握生涯规划？生涯规划是摆在你面前的一把钥匙。拥有了它，就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。

（一）什么是生涯

“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义。生涯指人生经历、生活道路和职业、专业、事业，是一个人以何种社会角色度过自己的一生。生涯一词的英文是“career”，最初的含义是指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路，它包含以下两层含义。

第一，生涯是一个过程，从我们出生到生命结束，包括我们的生活方式、我们工作的形

态，还有我们对过去的审视、对现在的把握和对未来的策划，这些点点滴滴连缀成我们的生涯。

第二，生涯是一个人一生所扮演多个角色的综合结果。这些角色包括儿女、学生、公民、工作者、配偶、父母及退休者等；而这些角色体现在四个主要场所——学校、工作场所、家庭、小区，因此，生涯包含学业生涯、职业生涯、家庭生涯、社会生涯和休闲生涯等。

（二）什么是职业生

职业生就是一个人的职业经历，它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。

对于职业生，需要说明以下几点。

第一，职业生不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。

第二，职业生是一个动态过程，是一个人一生在职业岗位上所度过、与工作活动相关的连续经历，不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生。

第三，职业生是人的最大的生涯，职业生对人的生涯影响也是最大的，我们评判别人一个普通的标志通常就是这个人是做什么工作的，工作做到了什么级别。因此，拥有成功的职业生，才可能实现完美的人生。



活动

画出我的生命线

1. 活动目标

帮助你认识生涯的概念，了解过去生活中的事件对你的影响。

2. 规则和程序

（1）如图1-1所示，请你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。



图 1-1 生命线

（2）在这条生命线中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 2～3 件对你有积极影响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词；在直线下方写出 2～3 件对你有消极影



响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词。一件事情为一个点。完成了你的坐标点后，把它们按照顺序连成曲线。

3. 讨论

思考一下这些事件对你的影响，他们是如何使你成为今天的你的？

4. 感悟

二、什么是职业生涯规划

（一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划，也称为生涯规划、职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

简单地说，职业生涯规划就是规划你从开始工作学习到退休的整个职业历程。职业生涯规划是你从事职业工作的所有的时间，职业生涯规划包括职业规划、自我规划、理想规划、环境规划、组织规划等。规划职业生涯的目的就是争取最大的收益，在职业探索的征程中少走弯路、不走错路、避免走回头路，能够通过选择走最佳的路径来实现职业理想。

（二）职业生涯规划层次

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般，我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行分化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

（1）人生规划 整个职业生涯的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事。

（2）长期规划 5～10年的规划，主要设定较长远目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理，规划40岁时成为一家大型公司副总经理等。

（3）中期规划 一般为2～5年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理，规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等。

（4）短期规划 2年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习，2年内掌握哪些业务知识等。

在确定以上各种类型的职业生涯目标后，就要制定相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动是结合职业生涯发展的阶段与任务，拟定相应阶段的行动方案。



拓展

职业生涯发展的阶段与任务如表1-1所示。

表 1-1 职业生涯发展的阶段与任务

职业发展阶段	角色	主要任务	重大心理问题
职业准备期	大学一年级	以学习基础知识为主,提高人际交往能力,初步了解社会;发现个人专业兴趣,巩固个人价值取向和能力,为从事某一职业做好知识储备	完成心态调整,融入新的集体,适应大学的学习和生活,打好知识基础
职业探索期	大学二、三年级	探索自己与环境中的优势、劣势,确定自己的发展方向,制定未来发展规划并逐步落实,积累和扩充符合自己兴趣的专业知识	准确的自我分析,全面的环境分析,做好职业定位,完成就业与考研的抉择
职业选择期	大四学生	按照自我分析,适应环境需要,结合社会需求,把握机会,完成未来的职业选择	勇敢地面对第一份职业,积累工作经验,进入新的适应期
职业进入期	入职1年	融入工作环境,建立同事关系,掌握工作方法,学习工作流程,积累工作经验	进入工作角色,学会独立应付,学会处理各种关系,克服不安感
职业适应期	工作的前5年	适应工作的要求,提高专业水平;学会处理单位的人际关系,从中提升个人的综合能力	做好职业人的转变,尽快熟悉工作,掌握业务,明晰职业方向
职业稳定期	骨干人员	根据所处的位置和周边环境,提高自身素质,修订事业的目标,攀向新的高度	学会承担责任,完成承上启下的作用,平衡工作和家庭的关系
职业衰退期	退休人员	发挥余热,适应生活节奏的变化,找出个人业余发展的新途径	面对新的变化,享受人生美好的晚年



活动

小游戏——你要做哪种人

有一棵大树,在树下的不同部位分别有7个人,代表7种不同的人,思考一下自己要做什么人?

- (1) 在大树底下睡觉;
- (2) 从大树根往上爬;
- (3) 通过梯子往上爬;
- (4) 自己爬时还拽着一个人;
- (5) 被拽的人;
- (6) 在树上睡大觉;
- (7) 在树上看风景。

如果你做好了选择,请看看一下分析吧!见表1-2。

表 1-2 选择与分析

选择	分析
在大树底下睡觉	坐享其成,不能把握自己
从大树根往上爬	认真、仔细、踏实,靠自己辛勤的劳动努力争取
通过梯子往上爬	喜欢走人生捷径,聪明但含有风险
自己爬时还拽着一个人	有能力,看重合作,处于领导位置,但不顾别人感受,强加于人
被拽的人	依赖别人,希望别人能帮一把
在树上睡大觉	人生已走过一段,取得一定的成功,可以休息了
在树上看风景	取得成功后开始新的迷茫



提示

在大学里，这7类人都存在。你现在属于哪一类并不重要，重要的是你开始明白自己要做什么一类人了吗？你开始主动为自己的职业生涯规划思考了吗？



活动

我的昨天、今天和明天

1. 回顾过去

(1) 在人生的不同阶段，你是否树立了不同的理想？是否因为现实的变化而改变了你最初的理想？请你根据提示认真填写下列内容。

注意：无论你的理想多么幼稚，多么狂妄，都要实事求是地写出来，因为无论有多么不切实际的理想，都会有一个现实的理想可以参照。如小的时候，你可能会希望长大后能像孙悟空一样一个跟头十万八千里，那么也许随着你年龄的增长和见识的丰富，你的理想会变成“成为一名飞行员”。

现在开始慢慢回想你的过去吧！

你儿时的理想（可多写几个）：

你小学时的理想（可多写几个）：

你中学时的理想（可多写几个）：

(2) 分析你过去三个阶段的理想，看看它们是否发生了变化了，是完全改变了？还是各个理想间还有着某种联系？

(3) 回顾你当时树立这些理想时的情景是（ ）。

A. 一时冲动

B. 听人诱导

C. 深思熟虑

D. 自己也不清楚

E. 受某些事物影响

2. 分析现在

通过回顾过去的理想，你是否认识到自己的变化，你是否认识到这个世界的变化，针对这些变化你是否该采取行动了。希望下列的问题能帮助你思考这些问题。

(1) 你现在的理想是什么？

(2) 你是在什么情况下树立的这个理想的（ ）。

A. 我经过深思熟虑

B. 按照我父母的要求

C. 受我一个好朋友的影响

D. 根据我所学的专业

E. 根据我个人的爱好

F. 根据社会关注的焦点

(3) 这个理想与你过去的理想有关系吗？（ ）

A. 完全无关

B. 有一定的关系

若选择“有一定关系”，你能描述一下这其中存在什么样的关系吗？

(4) 你在树立这个理想时有没有和你未来进入社会以后的职业联系起来? ()

A. 没有考虑过 B. 有一点意识 C. 根据我的职业目标确定的理想

(5) 你觉得一个人应该如何立足于社会? ()

A. 工作 B. 无所事事 C. 依靠父母

通过对这六个问题的思考和回答, 相信大家都意识到了职业和职业规划的重要性。社会在变化, 如果没有规划, 进入社会以后, 你很可能在变化面前变得无所适从。

现在, 开始想象你的未来, 想象你规划的生活。

3. 展望未来

(1) 你未来想成为一个什么样的人?

对于家庭:

社会地位(组织高度、名誉、人际关系等):

生活状态:

(2) 现在, 为了你将来的生活, 开始规划你大学的生活吧!

第二节 我的生涯我做主



案例

聂敏的故事

人物: 聂敏 ×× 大学社会学系大三学生。

职业目标: “我就是要在毕业时进入外企工作”。

大一: 以优异的成绩通过英语四、六级考试;

加入了校广播台英语组;

在超市为雀巢公司做促销, 锻炼了胆识, 积累了社会工作的经验。

大二: 在“21世纪联想杯”英语演讲比赛校内选拔赛中获得了决赛第二;

参加了国际经济学商学学生组织;

申请到了去印度环保类 NGO (非政府组织) 实习的机会。

大三: 经过层层选拔拿到宝洁实习生的 offer, 毕业后可直接进入宝洁工作。



提示

求职必须有明确的职业目标和规划。

有规划还得有行动。聂敏针对自己的具体情况, 确定了职业目标, 制定了切实可行的行动, 然后逐步实施, 最终赢得了理想的工作。



一、职业生涯规划流程

一个完整有效的职业生涯规划包括自我评估、环境分析、目标确立、实施策略等四个流程，通俗的表述就是知己、知彼、目标、行动、反馈（图1-2）。

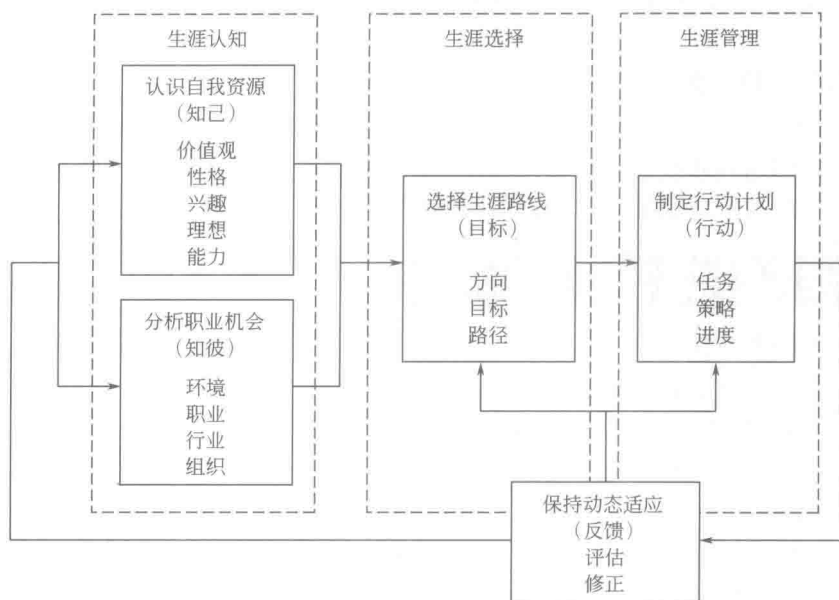


图1-2 职业生涯规划流程图

（一）知己：客观地认识自己

知己就是自我评估。自我评估是职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。

知己主要包括以下内容。

兴趣：我喜欢什么？我最愿意做什么？做什么事情最让我身心愉快，成为我的最爱？

性格：我是什么样的人，内向还是外向？

价值观：我想要什么？什么是我最想得到的，金钱、亲情、地位、名声？

能力：我有什么能力？我的潜在哪里？

资源：你有哪些可以利用的资源，如社会关系、资金等？

（二）知彼：全面地分析环境

知彼就是环境分析。环境因素对个人职业生涯发展有极大的影响，作为社会生活中的一个个体，只有顺应外部环境的需要，才能最大限度地发挥个人的优势，实现职业生涯的目标。

环境分析的主要内容包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析，即评估和分析环境条件的特点、发展与需求变化趋势，自己与环境的关系以及环境对自己的有利条件与不利条件等。

（三）目标：科学地设计自我

制订个人职业生涯规划的最终目的就是实现自己的职业目标，因此，目标决策是职业生涯规划的核心。职业生涯规划中所确立的目标，应该是可以预想到的、有一定实现可能的。职业目标包括终极目标、长期目标、中期目标和短期目标。

目标确立的方法通常是先结合自身条件和现实环境选择终极目标和长期目标，然后通过

目标分解，分化为符合阶段目标要求的中期、短期目标。

（四）行动：将设计变成现实

行动就是职业生涯策略及其实施。职业生涯策略指的是为实现职业生涯目标而制订的行动计划。当确定了职业生涯目标后，就要制订相应的具体实施方案，以实现此目标，并付诸行动。

（五）反馈：不断修正人生

职业生涯规划不是一次完成的，它是一个不断循环的动态过程。在设计职业生涯规划时，难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化之中。因此，需要与时俱进，不断进行反馈，根据现实情况适时进行评估和调整。

二、大学生职业生涯规划的具体内容

大学生进行职业生涯规划的前提，就是认清自己所处的阶段及其相应的任务。在此基础上，根据一定的要素考虑自己的生涯抉择和规划。

具体进行生涯规划时可考虑以下几个方面的内容，概括为5W1H，即Who（人）、What（事）、When（时）、Where（地）、How（如何）。

（一）Who（人）

在大学生生涯规划过程中，人的因素非常重要，规划者应该对自己正确定位和正确评价，在充分考虑相关因素后，再做决定。考虑的问题包括以下几个。

- （1）我是谁？我现在是谁？我将来是谁？
- （2）我喜欢什么样的工作？我为什么喜欢这项工作？
- （3）我具备什么特质和能力？我可以胜任什么工作？我的专长何在？
- （4）我父母和家人对我的期待是什么？

（二）What（事）

在做决定时，应充分考虑自己面对的机会，看到自己的选择范围，不被一时一事所困，应考虑的问题包括以下几个。

- （1）我有哪些选择？
- （2）在选择的过程中，我面临的问题是什么？
- （3）每一个选择对我会造成什么影响？带来什么样的后果？

（三）When（时）

应考虑到时间的紧迫性，制定时间管理计划，限时完成工作，考虑的问题包括以下几个。

- （1）该项选择容许我搜集资料和准备多长时间？
- （2）我有多长缓冲期？
- （3）我预计完成的时间？

（四）Where（地）

考虑的问题包括以下几个。

- （1）我向往什么样的工作环境与生活空间？
- （2）我对于工作地点和居住地点的距离是如何考虑的？

（五）Why（为什么）

这一思考主要是探讨自己的价值观和工作的关系，清楚自己做出选择的理由。

