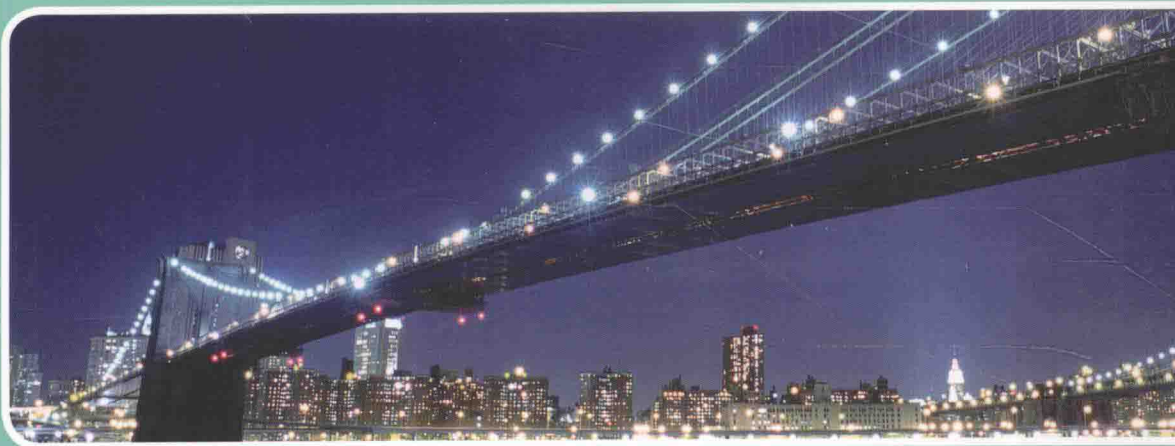




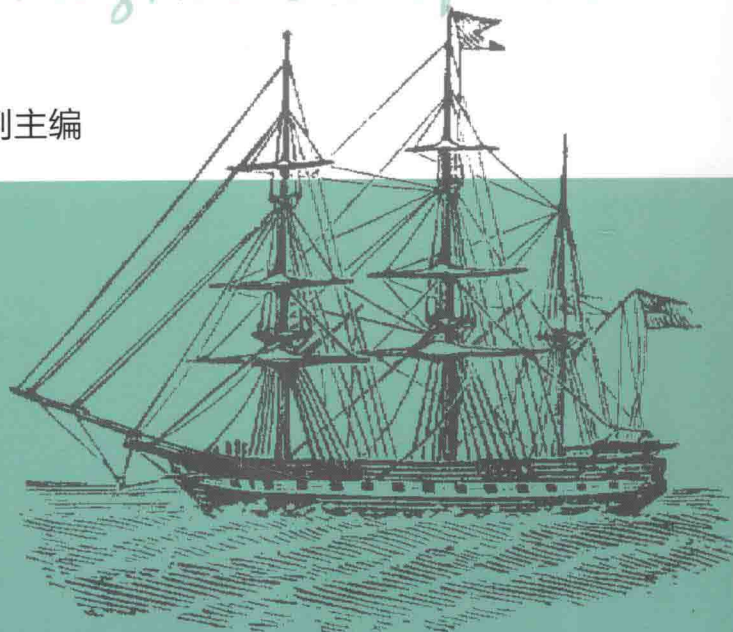
工业和信息化普通高等教育“十二五”规划教材立项项目
高等院校素质教育“十二五”规划教材



大学生职业生涯 与发展规划

*College Students Vocational
Career Planning And Development*

周兆龙 吴伟 主编
曹森 付滢 李清 涂延 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



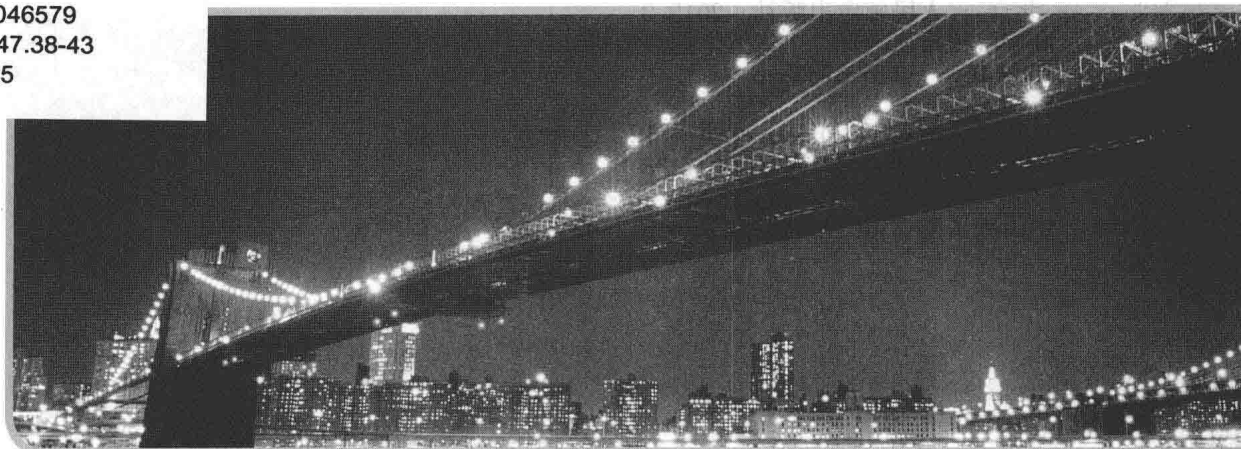
工业和信息化普通高等教育“十二五”规划教材立项项目
高等院校素质教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯与发展

A3046579

G647.38-43

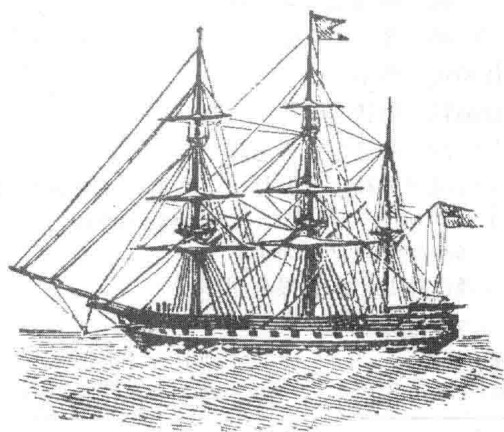
W85



大学生职业生涯 与发展规划

周兆龙 吴伟 主编

曹森 付滢 李清 涂延 副主编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业生涯与发展规划 / 周兆龙, 吴伟主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2015.3

高等院校素质教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-115-37825-5

I. ①大… II. ①周… ②吴… 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024515号

内 容 提 要

本书紧扣教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，共分8章，内容包括大学生职业意识培养、职业与人生、职业生涯规划、自我认知、职业认知、职业定向、职业生涯规划的实施、职业素质培养等。

本书不仅可以作为高等院校大学生职业生涯规划方面的通识教育教材，也可以作为高校相关教职人员的参考书。

-
- ◆ 主 编 周兆龙 吴 伟
 - 副 主 编 曹 森 付 滢 李 清 涂 延
 - 责任编辑 马小霞
 - 执行编辑 喻智文
 - 责任印制 张佳莹 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 11.25 2015年3月第1版
 - 字数: 225千字 2015年3月北京第1次印刷
-

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

本书编委会

主 编：周兆龙 吴 伟

副主编：曹 森 付 滢 李 清 涂 延

编 委：郭 芬 赵 宏 张广海 雷志强 肖朝阳 吴志辉

易炳学 易辉亮 温洪亮

大学阶段是人生成长中一个非常重要的时期。每个同学都想今后事业有成,实现人生价值,但是成功需要我们选定方向,扎实耕耘,一步一个脚印地去实现。职业生涯规划作为个人突破内在和外障碍,开发自身潜能,是最终达成自我实现的有效途径。职业生涯规划的本质在于应变,其精髓在于胸怀未来、立足现在。作为21世纪的大学生,应该掌握一些职业生涯规划的理论 and 技巧,帮助自己到达成功的彼岸。

本书围绕高等教育的培养目标,从大学生职业意识培养、职业生涯规划、职业生涯规划的实施、职业素质培养等方面系统、完整地进行了阐述和探讨。本书由一线任课教师编写,可作为我国高等院校职业生涯规划课程的教材。

本书针对高等院校学生在职业规划方面的问题,在每个章节穿插了求职案例分析。本书由周兆龙、吴伟主编,一共分为8章,其中第1章由周兆龙、赵宏、雷志强编写,第2章由吴伟、张广海、肖朝阳编写,第3章由曹森、郭芬编写,第4章由付滢、易辉亮编写,第5章由涂延、吴志辉编写,第6章由李清、易炳学编写,第7章由涂延、吴志辉编写,第8章由曹森、郭芬编写。在编写中力求突破传统,有所创新,既立足实用性,具备指导功能,又注重方向性,富有教育意义。与目前教材市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 紧密结合高等院校大学生就业实际情况。本书结合当前我国大学生的就业形势,详细阐释大学生职业认知、职业定向、职业素质培养,全面提升大学生的职业发展能力。

(2) 案例丰富。本书题材新颖,内容丰富,理论联系实际,并附有毕业生求职案例,其内容具有针对性、实用性和指导性。

(3) 内容全面,紧密结合教育部新课程大纲,满足教学需要。本书全面涵盖教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程要求》的内容,完全满足高校应届毕业生及授课老师的需要。

在本书的编写过程中,参考和使用了有关资料,在此谨向这些资料的作者致以诚挚的谢意。由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2014年12月

第1章 大学生职业意识培养	1
1.1 解读大学	1
1.2 大学生的社会角色	4
1.3 大学期间大学生的发展阶段	8
案例点评	10
素质拓展	11
第2章 职业与人生	13
2.1 职业与人生的关系	13
2.2 职业理想和理想职业	20
案例点评	28
素质拓展	30
第3章 职业生涯规划	31
3.1 职业生涯发展的基本理论	31
3.2 职业生涯规划的概念、原则和方法	34
3.3 大学生进行职业生涯规划的意义	39
3.4 毕业去向的分析与选择	42
案例点评	50
素质拓展	51
第4章 自我认知	52
4.1 兴趣的自我认知	52
4.2 人格的自我认知	54
4.3 能力的自我认知	57
4.4 价值观的自我认知	60
4.5 职业测评工具的应用及注意事项	62
案例点评	65
素质拓展	66
第5章 职业认知	67
5.1 职业的特性与分类	67
5.2 当代职业发展趋势	71
5.3 职业认知的方法	74

5.4 价值观的相关理论	78
5.5 岗位分析	81
案例点评	85
素质拓展	86
第 6 章 职业定向	88
6.1 职业定向的基本要素	88
6.2 职业定向的原则	97
6.3 职业探索的有效方法	104
案例点评	111
素质拓展	112
第 7 章 职业生涯规划的实施	114
7.1 《职业生涯规划书》的撰写	114
7.2 职业生涯规划中常见的问题及对策	124
7.3 职业生涯规划的实施与调控	129
案例点评	134
素质拓展	136
第 8 章 职业素质培养	137
8.1 职业兴趣	137
8.2 职业道德	142
8.3 职业能力	150
案例点评	156
素质拓展	158
附录 霍兰德职业倾向测验量表	159
第 1 部分 你心目中的理想职业(专业)	159
第 2 部分 你所感兴趣的活动	159
第 3 部分 你所擅长或胜任的活动	162
第 4 部分 你所喜欢的职业	165
第 5 部分 你的能力类型简评	167
第 6 部分 统计和确定你的职业倾向	168
第 7 部分 你所看重的东西——职业价值观	169

第1章

大学生职业意识培养

1.1 解读大学

自 1895 年北洋大学堂成立，中国有了第一所官办大学，从此，中国的教育又翻开了新的一页。大学教育走进中国，也引领国人走进了科学的殿堂。在这所科学殿堂里，人们汲取了许许多多的知识，实现了科技的进步。而在科技现代化的今天，各项竞争日益激烈，大学似乎不再只是安静做学问的场所，更成为了所有梦想的摇篮。

1. 大学是培养素质的重要阵地

既然读完大学也不一定能有一份好的工作等待着自己，那么为什么还要读完大学呢？其实，大学教育不仅仅是给予大学生一份工作的机会，更重要的是在大学教育中，自己收获了什么，而这些收获，并不全是一朝一夕短时间内所能看出来的。天长日久个体间必会有差异。而这些差异，会决定人的一生。

【案例】

雨清是从贫困山区走出来的大学生，没有显赫的家庭背景，为了尽快还完上学欠下的贷款，她去了一家物流公司做普通的业务员。这是一项非常辛苦的工作，公司里的业务员 90%是男性。可是雨清不甘落后，每天起早贪黑在分包的市场里走家串户联系发货，但因为入行比较晚，所以业务量一直不大。

公司在市场有个小办公室，作为临时仓库，也可用来开票。有一天下雨，快下班

了，雨清才发现门后面挂了一个半旧的背包。雨清顺手提了过来，还挺沉的，打开一看，她惊呆了，里面全是人民币。天快黑了，公司派来接货的司机已经将雨清收的货全部装好，过来叫雨清一起回公司。雨清让司机先行离去，她想背包一定是哪个粗心的客户遗忘在这里的，要是客户发觉了，不知道要急成什么样呢。她抱着守株待兔的想法在阴冷的办公室里等待着，深秋的寒意令她缩成一团。一直到晚上十点多，丢钱的客户打烊时才想起钱的事，当他抱着试试看的心态找到雨清时，深深地被雨清打动了。从此，这位客户不仅将自己的货全部交给雨清发，还喊朋友一起找雨清发货，他说：“受过高等教育的大学生素质就是高。”

雨清拾金不昧的行为值得每个人学习，这也是大学生在学校里应该培养的一种素质。诚然，学历并不是评判的唯一标准，可相对来说，经过学校系统化教育的学生会更容易培养出一定的素质和道德情操，这也是教育的根本所在。

【案例】

中学时期的张强，不客气地说，在老师和同学的眼里，就是一个无药可救的坏学生。旷课、迟到是家常便饭，整日里跟一些社会小青年混在一起，三日一小架，五日一大架。而且谁也甭想说他。他爸爸曾经说过他，他就和他爸吵得面红耳赤。年轻的班主任也说过他，他把班主任顶撞得声泪俱下。

不过张强有一个优点，那就是脑子很聪明。即便平常学习成绩不好，但在关键的高考冲刺阶段，张强认真复习了一段时间，最后也算顺利地考上了一所三本大学。

进入大学后的张强，又恢复了原来的懒散状态。而宽松的大学生活，使张强更加野蛮和肆无忌惮。但是大学毕竟不是中学，大学里几乎所有的同学都不愿理睬张强，每当张强主动想和某些学生交流时，大家总是对他敬而远之。慢慢地，张强觉得很郁闷。于是他找到了大学辅导员，向辅导员寻求帮助。辅导员告诉他：“同学们不愿和你接触不是因为你对他们有什么威胁，可能他们不喜欢你的状态。比如你在和他们说话的时候，可以多带一些笑容。或者说话的时候，尽量少用一些不文明的语言。如果你一时还做不到，可以多向其他同学学习，观察他们是怎样表达的。”

张强虚心地接受了辅导员的建议。他开始学着慢慢地让自己变得更合群更亲切一些。每天见了自己的同班同学，甭管熟不熟总是微笑着和每个人打招呼。而且他也慢慢地改掉了易怒、爱说粗话的毛病，这得益于他仔细观察班里同学说话的样子。和同学比，他觉得过去的自己很粗鲁。慢慢地，同学们也发觉了张强身上的变化，很多同学都愿意主动与他交流。

大学里的学习，并不单单指对课本知识的学习。人际交往，为人处世，也是需要学习的重要内容。我们的学习成绩可以不是拔尖的，但个人素质一定要高。假如张强不是考上了大学，或许他这辈子都会是一个粗鲁、野蛮、不受人待见的社会混混。但是由于进入到大学这个更高的舞台，不自觉地就会对自己在素质上提出更高的要求。

2. 大学是延伸兴趣的试验场

大学是国家高等教育学府，这一点毋庸置疑。大学之所以被称为“大学”，皆因其中蕴含着“大智、大勇、大德、大度、大师”五大体系，用最新的理念引领学生去创新、发展，最终走在教育的前列。在大学里，有各种各样的专业与学科，是学子们可以寻梦的地方。

【案例】

程刚毕业于中央美术学院陶艺系，他原本就热爱陶艺，而几年的大学生活，更令他从一个陶艺爱好者成为一名优秀的陶艺师。他用手工塑形、刻花、彩绘、施釉，每一道程序都透着灵气，远离了机器加工千篇一律的匠气。

毕业后他在一家陶艺工作室实习了两个月，更加坚定了他自己开工作室的想法。于是，他投入大量资金开了一个陶艺馆，边加工边出售。因为他的烧制设备是价格不菲的优质产品，再加上他的工艺追求精益求精，但几次品都摔碎不要，所以，他店里的货架上可谓件件皆精品。这一切，令他的生意愈加兴旺。他很感激自己的大学生涯，是大学教育为他这个腼腆内向的孩子实现梦想做了最好的铺垫。

许多大学生在入学时都是凭着兴趣爱好选择了专业，但却有不少人并没有将自己的专业学好、学精，以至于走向社会时，感觉学艺不精、技不如人，不能将原有的兴趣爱好延伸至自身的事业中去，令人颇为遗憾。

3. 大学是学习知识的主要战场

自古以来，人类的发展就是了解自然、征服自然、利用自然、改造自然的过程，而大学是人们学习知识的地方，推动着人类的进步与发展，让受过良好教育的人更好地回报社会。大学生应该抓紧时间，认真汲取更多的知识养分，为自己的未来及社会的发展尽力而为。消除“毕业就是失业”的消极心态，积极乐观、主动进取，把握时机，必将为自己赢得一个美好的未来。

【案例】

牟丽丽在大学里学的是畜牧专业，毕业后她回到农村老家，成立了一个生态农牧科技有限公司，聘请了农林畜牧方面的专家，改变了以前传统的养殖、种植方法，用高科技养猪、养羊、养鸡、养鱼、种植经济林，形成完整的生物链。经过仅仅一年多的发展，她的公司有了年出栏生猪 2000 余头的猪场、1700 余亩的经济林，而这一切，和她学习的专业知识密不可分。

曾几何时，有人对各种管理专业深表质疑，认为它们是学不到实际知识的，而且管理是可以自己不断摸索、总结经验的。事实上，虽然经验积累很重要，但是系统扎实的专业知识也很重要，它为大学生将来的实践和成功奠定了非常重要的理论基础。

中国古代的《大学》是战国初的一本著作，为专讲修身、齐家、治国、平天下的

理学代表作。现如今大学作为科学的殿堂，知识体系的多元化以及知识面的拓宽，无疑令更多的学生如饥似渴地投入到知识的海洋中去。大学中的许多知识，比在工作中和生活中掌握的更为系统与全面，而且更为典型。掌握系统全面的知识，成为不可或缺的人才，是大学生所需要的。

【案例】

张显学习地质专业，在学校的成绩非常好。毕业之后，他进入了一个国内知名石油企业。和大多数国企一样，在入职时，他便被通知，不可能留在本地，而要到石油一线去，先要去接受锻炼。张显满怀信心地和其他同学一起到了东北某城市，石油重工业基地。但到了这里之后，他发现一切都跟他想象的不一样。他每天的工作就是和其他同学以及带班负责人一起到工地去查井，看看井有没有异常，或者是负责刷漆。就这样，张显和同学们过了近半年这样的生活。而同学们也快撑不住了，觉得自己费了那么多工夫学习了那么多知识，如今只是来这里当监工和苦力。张显把自己的苦闷告诉了带班负责人，但带班负责人却跟他说，现在的生活对他们是一种锻炼。一是让他们多一些实地经验，近距离了解石油工程是怎么回事。以后他们都是要去专业部门的，操作专业机器，然后设计科学化流程。企业花了大精力和财力把他们招来，不可能让他们在这里待一辈子的。负责人还说：“如果你们没有学到什么专业知识，那就跟我差不多了，只能一辈子在这里查查井什么的。国家栽培你们，是让你们运用好自己学习的专业知识，帮助单位更好更快发展的，以后有的是让你们大显身手的机会。”果然没多久，毕业生们就被安排到一些相关的专业部门，负责很有技术含量的工作。这时张显才想起来带班负责人的话，原来没有专业知识，还真干不了这些。

如张显的带班负责人所说，国家和企业花精力和财力把一个大学生培养起来，是为了让我们更好地为企业、为社会、为国家做贡献。在学校打下坚实的专业知识基础，在日后的工作岗位上会获得更大的发展空间。

1.2 大学生的社会角色

人都具有自然和社会的双重属性，由自然人向社会人的转化是人的社会化过程。在这个过程中每个人都扮演着各种各样的角色。大学生作为社会的一员也不例外，大学生社会角色的成功扮演是顺利完成社会化的前提和保证，其最终目的是实现自我的人生价值。正确扮演好社会角色，直接关系到人生价值的体现。

【案例】

小周是一名刚毕业的大学生，在校期间，小周凭借过硬的计算机专业知识获得过数次学校嘉奖。还没有毕业他就被一家世界 500 强企业破格试用。6 个月的试用期

中,小周表现异常优秀。他和同事之间相处也算融洽,只是偶尔会发点小脾气,嫌同事不够专业。虽然同事嘴上不是很在意,其实心里还是不舒服的。有一次与外商谈判,小周在没有得到上司通知的情况下,擅自做主私下请客户吃饭,拉近关系。上司听了勃然大怒,训斥小周,小周嘴上虽然承认了错误,心里却不服。有时,小周和领导一起去参加与客户的谈判时,竟然随意打断上司的发言,主次不分,让上司很没有面子。小周虽为公司立了大功,但是却给上司留下了强出头、爱表现的不良印象。6个月试用期一到,小周就接到人力资源部的通知,国庆节之后他就不用去上班了。

为什么小周会被公司辞退?最直接的原因是不懂得尊重上司和同事,这对于职场新人来说,是非常忌讳的。

在校成绩优异的小周刚踏入社会,心态跟大多数大学生一样,就是想多多展示自己优秀的一面,这也无可厚非。但是从校园踏入职场后,首先要学会的就是及时转化自己的角色,遵守职场规则。

1. 大学生角色要求

(1) 目标要求

当代大学生是国家的未来、民族的希望,是建设中国特色社会主义国家的后备力量。大学生的思想道德和文化水平如何,在某种程度上直接关系到国家未来的前途和发展方向。身为高等院校的大学生应该首先明白自己的角色,那就是学生。学生的天职就是学习。作为高等院校的大学生享有学习更为系统的知识的机会,但不能只关注知识储备的“量”,更应该注重“质”的飞跃。摆脱传统“金字塔”式的与实际脱节的学习模式,真正利用所学知识拓宽知识面,培养全面学习的能力,并且合理结合专业知识再拓展学习一到两门的平行专业。

大学生在校时总是幻想出校门后凭借自己的努力一定会闯出一片天地,可是梦想和现实间总是隔着很多困难和不确定因素。

【案例】

张明是一名在校大学生,学习冶金工程专业。但是在学习的过程中,他感到并不喜欢这个专业,也讨厌机器的轰鸣声,但又不知道将来想干什么,也没有一个具体的目标。在一次同老师发生争执后,他竟然赌气退学了。而且退学的事并没有和家里人谈,退学后他更加茫然了。后来,他突然对金融产生了兴趣。在看过一些专业书之后,发现这个专业并不难,想凭借着自己对金融的兴趣和研究,将来考取证券从业资格,然后在这一行打拼。在自己苦苦钻研无果最终放弃之后,他又发现计算机行业很赚钱,于是他又钻研计算机知识。就这样半年换一个专业自学,转眼间和他同届的同学都毕业工作了,在事业发展上迈出了第一步。但是张明却还是一事无成,他想再回到学校把学业完成,但现在已经没有机会了。

张明退学前的困惑或许是很多大学生都面临的问题,困惑的产生都是因为没有一

一个正确而具体的目标。对于大学生来说,应该努力学习更多的专业知识,积极地面对挑战,而不是选择退学来逃避问题。学习是一种自我成长的过程,只有自身足够强大才不会惧怕未来的路途艰险。定位自己的目标,对于大学生来说非常必要。

(2) 心理素质要求

当代大学生是社会人才力量的储备军,有一个正确的自我角色认知和定位,对于大学生来说是非常必要的。错误的角色定位必将导致不可挽回的局面,要将自己拉回正确的轨迹,就需要大学生接受正确的理论指导,剖析角色定位的错误。最重要的是大学生要激励自己、挑战自我,努力地完善自己,让自己达到更高的水平。

当代的大学生很多都是独生子女,在家被当做“小皇帝”“小公主”,在他们的成长过程中,备受宠爱,甚至是溺爱,形成了一种自私、贪图享受、脆弱的心理,无法承受过重的学习和工作压力。

【案例】

某大学大三学生小良,成绩优异并且是学生会某部部长,高大帅气、充满活力,在大学篮球对抗赛上为学校夺得首个奖杯,无数女同学为之倾倒。在大二时小良就和低一级的学妹小娴谈起了恋爱。在一起的一年里,由于小良和他的女朋友都是独生子女,在相处过程中多次因小良的专横发生口角。小娴起初都是哄着小良,带打球回来的小良去吃肯德基,给小良买新球衣、球鞋,处处让着小良。而小良在这过程中不但没有珍惜小娴,还多次带不同的女同学到处炫耀说是自己的新女朋友。心灰意冷的小娴在大三开学初向小良提出了分手。

小良无法接受这个事实,整天把自己关在宿舍里,不分白天黑夜地玩游戏,在网上结识了一些所谓的“志同道合”的朋友。有一天,那些朋友怂恿小良去报复社会,让小娴知道小良的厉害,好让她回到自己的身边。小良天性霸道还爱受人怂恿,分不清是非黑白。

在这帮“朋友”的怂恿下,小良最终选择做一名网络“黑客”,利用自己所学的计算机知识和几个网上结识的朋友攻击挂靠政府网站的服务器,并在网站上留下对小娴的思恋文字。几日来,小良正幻想着小娴马上就回到自己身边,警车已经开到校园,戴上手铐的小良惊慌失措。

小良让我们痛惜,也提醒了我们。大学生正确处理学习、情感、社交的关系是如此地重要!正确认识自己在社会中的位置,不随波逐流,才能顺利完成大学的学业,做一名合格的公民。

(3) 价值观要求

价值期待是个人的意识,也是一个社会的内在力量。它是大学生对在大学生活中将要成为一种怎样的人的外在表象认识。大学生作为一个受过高等教育的群体,担负建设国家的历史使命、未来经济腾飞的重任。胡锦涛同志曾勉励青年工作者:“把弘

扬中华民族传统同发扬时代精神结合起来,在服务他人奉献社会的实践中逐步树立起正确的世界观、人生观、价值观,努力把自己锻炼成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。”

【案例】

陆铮一直以来成绩都不错,也是父母和老师心目中的好学生。但进入大学之后,他却迷上了电脑游戏,而且每天都花非常多的时间和金钱沉迷于此,无法自拔。渐渐地成绩退步了,身体也变差了。但他却丝毫不以为然,当别人劝他的时候,他却振振有词,说什么反正上完大学也是失业,不如现在就赶紧多体会一下失业生活。等到大家真的毕业,而且都找到了工作时,他这才开始着慌。四处奔走找工作,但却一无所获。最后,他心一横,觉得反正自己找不到好的工作,不如就继续干以前的老本行,好好打游戏,争取成为一个游戏竞技类明星,照样赚钱。后来,他果真就背着家里人这么做了,只是最后并没有成为什么竞技明星,灰头土脸地回家了。

陆铮的故事,希望大学生能够引以为戒。因为树立了不正确的价值观,才出现了最后的结果,既令家人失望,又害苦了自己,没有成为一个对社会有用的人,反而成为了社会和家庭的负担。

2. 大学生如何正确转换角色,化被动为主动

大学生毕业后踏入社会,从一名在校生转化成社会人,要经历许多过程。有的大学生在这期间能顺利完成蜕变,而有的大学生却很长一段时间无法适应新的环境,而这就是角色转换出现了问题。正确把握角色转换的度,让大学生从被动到主动,顺利完成蜕变。

【案例】

小花毕业后找到了一份不太满意的工作,专业也不太对口。但因为她是女生,工作本来就找不到,所以有个单位同意录用她,她也就将就了。可是到了工作岗位之后,她发现自己完全不能够适应,一直处于被动状态。她不能很好地安排工作时间。上班时,她总是习惯性地发短信和聊QQ,而且一停下来这两件事,她似乎就六神无主了,这都是在学校里养成的坏毛病,大学四年,她连上课时都是如此。此外就是非常害怕老板和同事,要讨论什么的时候,她总是异常地紧张和无措。有的时候,她感觉自己的心都快跳出来了,不习惯当众跟人交流。领导在会上要求大家发言,轮到她时,她只是随便说几句。有时候她实在是想放弃这份工作,可是担心如果换一家单位,还是会重蹈覆辙。

大学生在学习、工作、情感方面都会面临各种挑战,应了解自己的现实情况和社会环境,实事求是地面对自己的现在和未来。摆正位置、客观冷静地进行自我评价,是化被动为主动的必要手段。只有这样才能认识社会,全面地了解社会,积极主动地

适应社会。只有立足于社会，才不会被社会的车轮远远地甩在后面。

1.3 大学期间大学生的发展阶段

经过紧张的高中生活走入大学校门，许多学子松了一口气，在大学期间不再需要面对千军万马过独木桥的那种激烈竞争了。随之而来的是与高中学习生活完全两样的大学生活。那么，在人生最为关键的这3~5年，大学生应该如何规划自己的大学生涯呢？

1. 大学的磨合期

大学生初进校门，刚经历了高考的洗礼，虽然已开始大一的学习生活，但在心理上，还是高中生心理，许多同学尚不习惯大学的“放养”管理，对于自己的专业有待了解，对于以后的职业规划显得茫然没有头绪。这个阶段通常被称为“磨合期”。在这个时期，大学生要尽快适应节奏不一样的大学生活，了解自己的专业以及以后可能的就业范围，提高自己的交际能力，逐渐走向独立生活。同时要认真学习本专业的知识，有意识地提高自己的专业水平，培养自己的职业素养。

【案例】

秦强是一个山里孩子，当他考进市里一所师范大学之后，原来学习上的优越感没有了，生活的贫困却压迫着他。能考上这所学校的学生，无疑都很优秀。而许多同学家里条件都比他好，他却连普通话也说不好。经历过最初的迷茫与心理失重，他开始正视自己的生活。因为他的理想是做一名教师，让山里的孩子都能走出大山上大学，所以，他不放过任何一次可以提高专业知识水平的机会。他利用在学校食堂勤工俭学的机会，锻炼自己和同学说普通话。在很短的时间内就说得一口非常流利的普通话，听不出一一点山里的口音。

高中的学习是被动式学习，而且可以说，高中阶段非常重视学习成绩。大学却不同，学生的组织才能、领导才能等都会作为评定一个学生的标准。大学不再只是靠评价学生，更多的是考察学生的综合能力。因此，如何适应初进大学时的磨合期，也是对大学生的一个考验。

2. 大学的定向期

经过一学期的学习和适应，绝大多数大学生都会适应崭新的大学生活，开始规划属于自己的大学生活，确定自己未来的发展方向，并且朝着适合自己的职业生涯规划去努力。在这个阶段，大学生要通过多参加校内各种社团的活动来提高自己的各种能力，并且通过参与一些兼职的与本专业相关的工作，提高自己的专业能力和对社会的

认识,检测自己所学专业知识技能的掌握情况,增强自己的责任感,提高自己的耐力。这样,对于以后的求职与就业,将会很有益处。

【案例】

王磊是某会计学院的学生,为了在毕业求职时有更多的机遇与选择,他扎实学习专业知识,并且利用课余时间去一家超市帮忙结算,不计报酬,只享受一顿工作餐。这使得超市欣然接受他做兼职。在工作中遇到问题,王磊便带到课堂上问老师。同时,他还找出理论与实际工作之间的差异,撰写一些小论文。因为论文适用性强,经常被发表与转载,他也成了校园名人。

许多人都说大学生活没有做过兼职,就不是完整的大学生活。做什么样的兼职,做兼职抱有什么样的目的,对于每个人来说可能不太一样。但是,毋庸置疑,与专业有关的兼职历练,可以令你在以后求职的时候受益匪浅,所以千万不要错过这样的机会。

3. 大学的冲刺期

临近毕业的一年,是大学阶段的冲刺期。这一时期,大学生已经明确了自己的求职意向,在撰写毕业论文以及做职业规划时,应该多考虑提高自己的求职技能,了解收集自己有意向求职的公司相关信息,并且付诸行动做求职准备,学习写简历和求职信,通过互联网及了解离校的学姐学长,了解筛选有用的求职信息,不打无准备之仗。与此同时,加强专业知识的学习显得尤为重要,特别是不要局限于书本上的知识,要了解本专业最新的国际科研动向,争取站在知识的前沿,才能有最好的冲刺。

【案例】

王琦峰在同学眼里,是一个比较懒散的人,什么事都不放在心上,什么事也都不着急。不熟悉的人见了还以为他是大智若愚,其实,他就是喜欢将今天的事推到明天做,明天的事情推到后天。

眼看就要大学毕业了,同学们都忙着写简历,四处投简历。可王琦峰还是该打球打球,该睡觉睡觉,好像毕业和自己毫无关系似的。有同学劝他,让他为找工作做点准备,但是王琦峰却自信满满地说:“简历那东西都是摆样子的,找工作对我来说根本不是问题,到时候三言两语就摆平了。”

到了学校组织的招聘会,王琦峰草草地写了份很简单的简历,趾高气昂地来了,最后却垂头丧气地回去了。为什么?好几家招聘单位见了王琦峰的简历如此简单,干脆不容他怎么介绍自己,就把他给排除掉了。纵使小王有一肚子的能耐,人家不给他施展的机会,他也是毫无办法。虽然也有一两家单位询问了小王的情况,但是小王所回答的,都是一些夸夸其谈的大道理。尤其是被问到他对于自己的规划和择业标准时,他的回答更是不着边际。像这种“没谱”的应聘者,用人单位又怎么敢用呢?

有的在校大学生认为简历没有什么可写的，就像案例里的王琦峰一样。殊不知简历是招收单位了解应聘者的第一渠道，假如个人的简历过于“简陋”，会影响到招聘单位对应聘者的第一印象。从心理学上讲，第一印象往往是决定成功与否的关键所在。

有的大学生会在自己的简历里罗列一大堆的荣誉，无论荣誉大小，恨不得把买彩票中奖的事也写进去。其实，罗列荣誉不能贪多，要写含金量高的荣誉，对应聘者有利、相关的荣誉，切不可眉毛胡子一把抓。而且个人简历可以丰富，但不能夸大事实。简历中应多介绍一下自己有哪些实际工作经验，切忌说一大堆的空话、套话。简历是介绍展示自己的窗口，不要让人看了产生厌烦的心理。

4. 大学的分化期

大学阶段的最后一年，也是个分化期。这一时期，同学们有的找工作，有的考研，有的选择出国继续深造。到这最后时刻，每个大学生都应该明了自己所要选择的职业道路。前几年大学生活的准备就是为了这一刻。大学生只有明确自己的求职目标，才会越来越接近自己的求职理想。有位招聘的面试官说过：“现在有的大学生，一应聘就说干啥都行，他这种人，其实是干啥都不行，因为他不知道自己哪一样是最优秀的。”寸有所长，尺有所短。只有明确自己的特长与兴趣，在充分做好自我分析和环境分析的基础上，才能正确选择自己所要走的路。

【案例】

每一年的大学生招聘会都会有一些幸运的同学进入工资待遇与工作环境较好的公司去工作。而这一切并不是偶然的。陈林是计算机软件开发专业的学生，之前他做过的所有兼职都是在一些软件公司做软件开发，没有毕业他就开发了一套网吧管理软件以及酒店管理软件，令他在软件开发界小有名气。即使有的时候兼职软件开发的工资待遇相当的低，他也一直都在坚持。而毕业招聘会上，IBM 公司为他打开了幸运之门，令同学们相当羡慕。相比之下有些同学平时为了做兼职能多一些收入，经常偏离了软件设计专业，因而实际工作经验远远不如陈林，因此对找工作没有太多帮助。

机遇总是垂青于有准备的人。对于这句话大学生耳熟能详，但是真正能够做到的又有几人？陈林从一开始就明白自己需要积累的是什麼，所以，即使一路荆棘也坚持走了下来，他没有偏离主航道，最终实现了预定的目标。

案 例 点 评

【案例】

小刘是一名金融专业的学生，之所以当初报考金融专业，是因为当时他听很多同