



全国普通高等教育“十二五”重点建设规划教材

设定职业生
涯目标

制定行动
计划

规划我的
大学生活

提升我的
职业素养

自我评估

大学生职业生涯规划与就业指导

主编 贺敏娟 王鹏飞



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

全国普通高等教育“十二五”重点建设规划教材

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 贺敏娟 王鹏飞
副主编 贾 婧 党瑾璇
刘 欢 曾红艳
主 审 田 焱

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导/贺敏娟,王鹏飞主编. —北京:北京理工大学出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5349 - 9

I. ①大… II. ①贺… ②王… 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 (2011) 第 254740 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.75

字 数 / 411 千字

版 次 / 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 33.00 元

责任编辑 / 葛仕钧

申玉琴

责任校对 / 杨 露

陈玉梅

责任印制 / 王美丽

前言

本教材根据大学生在校学习的阶段,由规划我的大学、规划我的职业生涯、提升我的职业素养、开始行动、就业与创业五个模块组成。同时根据高校就业指导团队的人员组成,建议“规划我的大学”由辅导员主讲;“规划我的职业生涯”“提升我的职业素养”由专职的职业生涯规划教师讲授;“开始行动”“就业与创业”由企业人士、职业生涯规划教师共同讲授。如此既可以充分发挥就业指导团队中各类人员的作用,又可以使讲授的内容与学生的需求紧密切合,使学生从本课程的收益达到最大化。

本教材的作者均在高校承担职业生涯规划教育课程5年,根据各自在授课中的感受和实践经验,在编写过程中增加了大量的案例、故事、小练习等,同时也为了满足对职业生涯规划想做进一步学习的学生的需求,增加了拓展内容。因此本书既可以作为教师教授职业生涯规划课程的教材,又可以作为社会人士了解职业生涯规划的有用读本。

本教材由贺敏娟、王鹏飞担任主编,贾婧、党瑾璇、刘欢、曾红艳担任副主编,田焱担任主审。全书的编写提纲、目录、前言及统稿工作由贺敏娟负责完成。具体编写章节如下:第一、五、九章由贺敏娟编写;第二、三章由贾婧编写;第四章由曾红艳编写;第六章由刘欢编写;第七、八章由党瑾璇编写;附录由王鹏飞编写。

在教材的编写过程中,编者参考了大量的文献资料,已在参考文献中列出,所引用的研究成果为本教材提供了很大的帮助,在此,特向所有相关文献的作者表达诚挚的谢意!

在教材的编写过程中,我们得到了西安欧亚学院领导和同仁的大力支持和鼎力相助,刘瑾副院长对教材的编写进行了悉心的指导,田焱副院长亲自担任主审,其中时间管理的部分内容借鉴了田副院长校内培训的素材,郑晓明处长也对教材的编写工作给予了细致的帮助,魏香老师对教材内容提出了中肯的建议,在此一并表示感谢!

由于编者水平和能力有限,书中难免有需要进一步改进之处,恳请同行及广大读者批评指正。

编者

目录

第一模块 规划我的大学

第一章 规划我的大学生活	(1)
第一节 规划我的大学学业	(2)
第二节 规划我的大学生活	(7)
第三节 规划我的社会生活	(12)
第四节 规划我的宿舍生活	(20)

第二模块 规划我的职业生涯

第二章 职业与职业生涯规划	(23)
第一节 认识职业	(25)
第二节 认识职业生涯规划	(27)
第三节 有关生涯的理论	(33)
第三章 自我认知	(37)
第一节 自我认知的概念与意义	(37)
第二节 性格探索	(38)
第三节 兴趣探索	(45)
第四节 能力探索	(47)
第五节 价值观探索	(51)
第六节 自我认知的技术	(56)
第四章 职业探索	(59)
第一节 职业概论	(59)
第二节 未来职业发展的新趋势	(63)
第三节 探索职业信息的方法与途径	(67)
第五章 职业决策与行动计划	(81)
第一节 职业决策	(82)
第二节 职业目标设立与行动计划	(90)

第三模块 提升我的职业素养

第六章 职业素养	(96)
第一节 职业素养概述	(97)
第二节 职业道德素养	(99)



第三节 职业意识素养	(101)
第四节 职业行为素养	(105)
第五节 职业能力	(108)

第四模块 开始行动

第七章 求职面试	(126)
第一节 着手准备就业	(130)
第二节 洞悉求职技巧	(146)
第三节 掌握求职礼仪	(160)

第五模块 就业与创业

第八章 大学生就业制度与就业政策	(166)
第一节 大学生就业程序	(166)
第二节 大学生就业形式	(175)
第三节 大学生向职场人的蜕变	(182)
第四节 大学生权益保障	(190)
第五节 就业后的相关问题	(204)

第九章 自主创业	(213)
第一节 创业的基本内涵、要素与特征	(213)
第二节 大学生创业模式的选择	(217)
第三节 创业准备	(224)

附录 创业政策	(236)
---------------	-------

附录一 国家有关创业政策	(236)
附录二 陕西省大学生创业政策	(250)
附录三 人职匹配测试内容	(257)
附录四 大学生创业素质测评	(270)

参考文献	(276)
------------	-------

第一章 规划我的大学生活

本章要点

明确上大学的目的，合理规划与安排自己的大学学业、生活、社团和社会实践，为将来的就业做好充分的准备。通过本章的学习，可以学会树立正确的学业观，选择有益的生活风格，正确认识社团、处理宿舍人际关系和参加社会实践，度过有意义的大学阶段并为将来的职业选择打好基础。

【案例】进入大学，意味着人生一个新阶段的开始。在对大一新生的调查中发现，很多学生有一个困惑，高中时，面对高考的强大压力，父母或老师奉劝自己：想打游戏，等高考结束了；想谈恋爱，等上大学了；想自由自在，不听父母的唠叨，等高考结束了；等等。一切都等到高考结束，考上大学再说，那么，现在终于考上大学了，大学生活到底应该怎样度过？是去完成高中时未满足的酣畅淋漓打游戏的欲望，是敞开自我感情体验一把风花雪月的爱情，还是该好好利用大学的时光，为自己的职业生涯做好充分的准备？大学这段读书时光对大学生的未来究竟有什么样的重要意义？

【点评】在英文里，大学新生被称为“Freshman”，直译成中文就是“新鲜人”。陌生的校园和不同的生活，对新生来说是那么的新奇和新鲜。大一的新生还处于和大学生活短暂接触的蜜月新鲜期，所以会有“野马脱缰”般的感受。但是，如果不及时调整自己的状态，以适应大学学习的话，慢慢地，心中就会有失落和沮丧的感觉，整日无所事事，觉得无聊。有资料显示，当前国内高校新生中普遍存在一些问题：80%的新生不知道在大学里怎样学习，51%的大学新生在老师没有布置作业的情况下觉得无事可做，70%的新生担心自己会由原来的优等生变为差生……其实，有一个比较贴切的比喻，大学或研究生毕业之后，毕业生面对的职场像个游泳池，而大学，就是保护我们的游泳圈。游泳圈可以保护初入水者，使之不至于马上沉入水底或少喝几口水。



第一节 规划我的大学学业

本节指导语

大学的主要任务是学习，学习的责任在于自己，因此，要树立正确的学业观，掌握科学的学业规划的方法，在学好专业课程的基础上，可以有针对性地选择考取有关的职业资格证书，增强自身的求职竞争力。

一、大学生还是学生——大学学业与规划

学业是大学生立身之本，因此大学生应当集中精力努力掌握知识、能力，提升自身的素质。只有具备和拥有扎实的学业，才会获得较好的就业机会。

（一）明确大学的主要任务

进入大学后，究竟应该干什么？很多大学生对此感到十分迷惑。其实还是那句老话：大学生的天职是学习，大学是学习的天堂。人生也许很长，但只有大学这几年是可以让人充分、自由学习的时期，过了这个阶段就再难找了。因此，决不可以短视地因为学的东西暂时没有发挥作用而不去学习。大学生应该根据社会经济发展的需要，个人的兴趣、特长及所学专业等确立自己大学期间努力的目标。并根据确立的目标，做好切实可行的职业生涯规划，然后根据制定的规划，及早准备，付诸行动。

（二）树立正确的学业观

要完成好大学学业首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识，它在很大程度上影响着你的学习、生活乃至人生前景。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区：或将学业含义理解过窄，或对学业生活预期过高，或学业角色定位不准，或对职业期望值过高，以致学业不精甚至荒废学业。

（三）学业规划的作用

大学生学业规划，就是大学生根据自身情况，结合现有的条件和约束因素，为自己确立整个大学期间的学业目标，并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之，就是大学生通过解决学什么、怎么学等问题，以确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开创事业打好基础。对于在校的大学生来说，只有及早设计自己的学业规划，明确自己的学业目标，提高素质优势，才有可能在将来激烈的竞争中把握机会，获得成功。

二、学业规划的步骤与意义

（一）学业规划的五个步骤

1. 学业规划的选定

首先，分析自己的兴趣爱好，认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础，兴趣与成功有着明显的正相关关系，因此要选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。其次，分析自己的能力、特长，确定自己能干什么。能力是人的综合素质在实际行动中的表现，是正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方



式,也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的条件。所以结合自己的兴趣爱好,在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。再次,分析未来,确定社会要求什么。着眼将来、预测趋势,立足于社会不断发展变化的需求,避免盲目跟风。因为最热门的并非是最好的,选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来,把想干什么、能干什么、社会要求干什么有机地结合起来。几方面的结合点和链接处正是我们学业规划的关键所在。

2. 强化学业规划

当学业规划选定以后,很多大学生或将之束之高阁或者虎头蛇尾,导致有了学业规划不能实施或实施后不能持久,最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为大学生在制定学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力、产生更大的执行力,以确保学业规划顺利完成。

3. 学业规划分解

学业总目标制定出来以后,要能自上而下地进行分解,即制订学习计划。以本科四年为例,可以按照以下的思路进行:四年的总学习目标——一年的学习目标——一学期的学习目标——一个月的学习目标——一周的学习目标——一日的学习目标。使得学业规划落实到学习生活的每一天,以确保学业规划的严格执行。

4. 学业规划评估与反馈

在实施过程中,及时对环境和条件做出评价和估计,对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在,学业规划的设计必须具有一定的弹性,因此评估结果出来以后应进行反馈,以便及时反省和修正学业目标,变更实施措施和计划。同时应做到定期评估与反馈:每年、每学期、每月、每日进行检查评估与反馈,进而分析原因与障碍,找出改进的方法与措施。

5. 激励与奖惩

激励措施能将人的潜能和积极性激发出来,惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励措施或未完成的惩罚措施。如完成后怎样奖励自己,完不成怎样惩罚自己。

(二) 扎实的学业为就业开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何,将决定他在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次。大学是就业准备阶段,一毕业绝大多数人都将走向工作岗位。大学生应该为几年以后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备,珍惜大学时光,学好学业,为未来的就业、创业、成功立业打好基础。为此,根据社会发展和用人单位的需要,大学生应重点从以下三个方面抓好学业,做好就业准备。

1. 构建合理的知识结构

坚持广博性与精深性、理论与实践、积累与调节相统一的原则,培养宽厚扎实的基础知识、广博精深的专业知识,构建合理的知识结构。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,这一过程没有捷径可走,其基本途径只能是学习和积累;也绝非一劳永逸,必须坚持不断地付出艰辛的劳动,并采取适合自己的科学方法,通过不断努力、辛苦耕耘,就一定能建立和



完善自己的知识结构，为顺利就业打下坚实的基础。

资料链接

到了哈佛，你就会知道中国高校的差距在哪里（节选）

在哈佛学习的一个北大女孩说，哈佛的本科生，每学期至少要选修4门主要课程，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言，学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习，第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生光应付4门课就已经忙得头昏脑涨了，因为在课堂上教授们讲得飞快，不管你听得懂听不懂，课下又留下一大堆阅读材料，读不完你根本就完成不了作业。那个北大女孩说，我在这里一个星期的阅读量是我在北大一年的阅读量，而且，在哈佛的作业量要求很大，她说，我们课后要花很多时间看书，预习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，贡献个人思想，才能和大家一起学习，否则，你是无法融入到课堂的教学中的。只有当每个学生都投入时间认真准备了，才可以快速推进课堂讨论的进程，而之前如果不读那么多的书，你就无法参加到课堂讨论之中。哈佛学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛平均每年有大约20%的学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学，而且淘汰的20%的学生的考评并不是学期末才完成，每堂课都要记录发言成绩，平均占到总成绩的50%，这就要求学生均匀用力、不能放松……

哈佛大学终身教授丘成桐教授说：中国大学生的大学生活相比之下太轻松了，我们总是说，中国的孩子为了高考受了多少苦，其实，在美国一些著名的中学里，高中的学习同样是很苦的。我的孩子上中学的时候，也经常学到半夜。在美国，随着年龄的增长，一点点加大学习的任务。到了大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的。而中国的孩子到了大学，却一下子放松下来了。他们放松的4年，恰好是美国大学生最勤奋的4年，积蓄人生能量的黄金4年。所以，美国的高科技人才一直是世界最多的。我们国内的一些重点大学很难让人感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围，到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。

说到中美大学生的比较，有两点值得一提。一是，我们的学生缺少吃苦精神。我们的家长和学生认为高考前是最苦的。我们讲的寒窗苦读，很多时候是被动的苦，带着功利的苦，而不是在其中有浓厚的兴趣。不少大学生经过高考的“独木桥”后，开始在大学校园里舒舒服服地等着毕业：上课想逃就逃；考试前临时抱佛脚。二是，有些家长也是从小灌输给孩子这种思想，让孩子认为，所有的学习都是为了高考。于是，高考结束，学习变得不再重要。而在美国大学，尤其是精英云集的大学所要付出的苦是我们想象不到的。在哈佛，征服学习是每个人的口号。要想变得强大就需要学习得更多，为此哈佛的课程安排多而且紧张。其目的是帮助学生提高批判性思维能力和想象力，学会发现和鉴别事实真相，坚持对事物进行严谨的分析，能够理性、历史地认识现实问题和道德问题。另外，练就长时间超负荷学习的毅力。

当美国大学生带着浓厚的兴趣，积聚能量，为步入社会工作做准备的时候，身为中国的大学生却长长地舒了口气，觉得我终于可以好好休息休息了。中国式的教育让学生在高考前



“用力”过猛，在该储备能力的阶段不仅没有积蓄能量，而是大量消耗了这种能量。一位中国旅美教师说，中国学生在大学阶段被美国学生远远地甩在了后面。其根源还在于我们的基础教育。美国小学是知识的吝啬鬼，严格限制孩子得到知识的数量，一个月只允许孩子得到一个知识，孩子每得到一个知识都需要付出很多的汗水和辛苦；在这个过程中，动手、思考和感悟比知识本身更重要；孩子对知识总是有渴望的感觉。而中国的小学教育是一个贪婪鬼，把知识当成了免费的黄金珠宝。中国教育者不知道知识与智慧的关系，总是让孩子直接得到越来越多的知识。美国教育的聪明就在于：先让孩子去感悟、去思考，然后得到知识，这个时候知识就变成了智慧；由于开始的时候，知识都特别简单，比较容易得到感悟，知识也就容易变成智慧。智慧其实就是我们常说的创造力。学习有三个阶段：感性认识——感悟——知识，知识是学习的最高阶段。美国教育让孩子走完三个阶段，才能得到知识；中国教育是让孩子通过感性认识得到知识，或者直接得到知识。美国教育一个月的知识量只相当于中国教育一天的知识量。相差29天，这29天就是感悟的时间。美国教育通过让孩子感悟比中国教育多产生了一个东西：智慧。美国学生比中国学生多产生了一个东西：创新能力。在高中时期，美国学校培养的是自主学习的习惯。而中国的高中是老师填鸭式教学，让学生习惯了依赖。能力、习惯上的差距，让中国学生与美国学生在大学选择了不同的生活方式和态度。哈佛的学生说，在哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能够克服了。而中国大学生认为，终于摆脱束缚，可以想干什么就干什么了。于是，把大多数时间用在了学习以外的事情上。我们在最该学习的时候断档了。这就注定了，我们的大学生被甩得越来越远。

2. 锻炼较强的实践能力

知识并不能简单与能力画等号，知识与能力是辩证的关系。在一定意义上说，能力比知识更重要。因此，一名优秀的大学毕业生只有把建构合理的知识结构、培养科学的思维方式和锻炼较强的实践能力统一起来，才能在择业、从业过程中立于不败之地。大学生应具备的基本能力包括表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等。培养实践能力的的方法和途径主要有勤奋学习、积累知识，积极参与、勇于实践，启迪思维、发展兴趣等。

3. 全面提高综合素质

知识、能力、素质是大学生社会化的三大要素。知识是素质形成和提高的基础，能力是素质的一种外在表现，没有相应的知识武装和能力展示，不可能内化和升华为更高的心理品格。但是知识和能力往往只解决如何做事，素质却可以解决如何做人。高素质的人才应该将做事与做人有机地结合，既把养成健全的人格放在第一位，又注重专门知识、技能和能力的培养，使自身得到全面、和谐的发展。因此，一名优秀的大学毕业生应把构建合理的知识结构、培养科学的思维方式、锻炼较强的实践能力和提高全面的综合素质统一起来，这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。

三、正确选考职业资格证书——掌控我的考证时代

现在“考证”是同学们谈论的热门话题，只要在学校里找一个同学随便一问，都在准备着考证。而且部分高校将职业资格证书作为学生毕业的条件，除了英语四、六级，还有TOEFL、GRE等英语类证书，如，各种职业技能鉴定证书、会计师资格证书、计算机类证



书等等。据西安欧亚大学的一项调查发现,除了大学英语 A、B 级,四、六级,计算机等级考试等必考科目外,在校大学生中有超过 50% 的人还准备考取其他方面的资格证书。在现在严峻的就业形势下,大家都想用证书来增加自己竞争的砝码本无可厚非,但也不能过犹不及。

1. “证书”的分类

证书是某件事情成绩的书面证明。证书主要有两种,一种是从业资格证书,如公务员证书、会计证书和司法考试证书等,有些工作需要持证上岗,无资格证书就不能从事此类职业;另一种是能力证书,是表示你具备特殊能力的证书,如外语六级证书、计算机考级证书等,一般来说,无此类证书也可以上岗。

2. 为什么要考取各类的职业资格证书

首先,考证能培养专业能力。职业技能鉴定证书是针对各种不同的职业设置的,在准备考证的同时会有针对性很强的实际操作训练,能够培养专业能力。在拥有学历证书的同时还拥有职业技能鉴定证书,能提升大学毕业时的竞争力。

其次,考证能增加毕业后的就业机会。现在的用人单位对人才的要求越来越高,很多同学在上学时没有实际工作经验,但一些职业资格证书也能体现同学们的部分能力,如果有了针对自己专业的各种证书和英语类证书,就会增加毕业后的工作机会。

最后,考证能够提升自我价值。如果我们能够获得职业资格能力证书,对于我们来说会提升毕业后的职业地位和薪酬水平。

3. 有选择地考证

考证不能盲目,不能把证书看得高于一切。有信息表明,近年来可供大学生考试的证书已超过了百种。那么,在这么多的证书面前,我们应该怎么选择呢?下边是对考证的几点建议:

第一,能力比证书更重要。很多同学在考证前没有作任何准备,对培训内容、组织机构、证书适用度等都不很了解,为了考评只是考前埋头背书苦记,最后虽然通过了考试,但没有实际应用能力。虽然证书能为你在找工作时增加筹码,但因为没有系统扎实的学习,没有实践经验,一旦需要实际操作,就会出现问题。所以,不管是什么样的证书,都应该以提升能力为目的,只有达到了这个目的,就业机会、职位提升、薪酬增长等愿望才会实现。

第二,谨慎选择要考的证书。在选择考证时要注意证书主办机构的历史背景、相关专业领域的权威性、证书市场的口碑等因素。现在很多机构和公司都看到了培训业里有很大的利益,所以各种培训和证书等让人眼花缭乱。有的同学觉得多拿证就好,所以没有经过仔细调查对比分析就盲目选择,结果不仅浪费了金钱,还有可能拿到了有“水分”的证书,得不到社会的认可。

第三,有针对性地选择适合自己的证书,不同的证书对应不同的职业领域,有时同一职业领域的证书还分等级,对应不同职位的人群。不同的证书也有各自的知识侧重点和考试方式。建议你首先要选择与本专业相关的证书,相比较而言,这类证书考起来相对容易一些,而跨行业、跨学科的考证难度太大。另外,你还要考虑自己的实际能力和家庭状况。如果只是盲目地追求各种洋证书和高端证书,会给自己带来不小的负担。像国际注册会计师、思科 CCIE 等证书的专业性特别强,对考生的从业经验要求高,而且很多都是英文试卷,难度非常大,费用也很昂贵,对于还在大学里读书的你来说是很难通过的。所以这样的证书建议你



在选考时要慎重考虑。

第四,学业比考证更重要。你应对考证保持清醒的头脑,证书不在于多,而在于精。用人单位较为关注与招聘职位专业相关、能体现求职者能力并且市场认可度高、含金量高的证书。特别是一些专业要求强的职位,如技术、管理、营销等岗位,企业招聘人才更看重应聘者的实际能力而非证书。很多同学为了突击考证,把本该花在课内学习的时间花在了考证上,成绩下降不说,有的科目还不及格,需要重修,真是丢了西瓜捡了芝麻。如果为了考证而荒废了学业,即使是有再多的证书也会被动的。

因此,考证应以提高能力为最终目标,这样才能赢得更多的就业机会,反之,再好的证书也只是一张废纸。

此外,毕业生在校的各科成绩是否优秀、是否拿过奖学金、是否担任过学生干部、是否有参加过社团的经历等条件都非常重要。一个手持各种证书的毕业生和一个拥有良好学习成绩以及实习经验的毕业生相比,企业一般会选择后者。因此,你在时间充裕的情况下选择考证并没有错,但如果因为考证而影响了专业课成绩,就有些舍本逐末了。

思考与讨论

1. 你所想象的大学生活与学习是什么样子的?
2. 大学和高中的学业有哪些异同点?
3. 参考课本后面章节中的目标设立,试着做一份大学学业规划。

第二节 规划我的大学生活

本节指导语

大学生的生活风格有很多类型,生活风格一旦形成,对其行为习惯、思维模式等会产生较大的影响,因此在大学期间,你要学会会有意识地构建有利于职业发展的生活风格,以便于将来就业之后很快、很好地融入企业文化。

一、大学生的生活风格类型

生活方式,是指一定时期内受价值观的制约,为满足自身生存与发展需要而进行的整个生活活动的稳定形式和典型特征,其中包括物质生产、精神文化、家庭生活及交往生活等方面。而日常生活方式是人们非生产性的活动领域,包括消费物质和精神产品及劳务活动、闲暇活动及各种风俗习惯、典礼仪式和人们共同生活的准则,具有一定的稳定性。这种稳定性主要表现为个人生活和家庭生活,自主化倾向及程度较高。

生活风格是生活方式的从属概念,是人们生活活动中的浅层次,特征及生活方式一般特征的特殊性、具体性和多样性的表现。

根据大学生对其生活风格的不同侧重点,我们把大学生的个人风格分为七种,这七种生活类型并不是绝对独立的,而是有相关和交叉的,只是在不同阶段以不同类型为主而已。

每种生活风格都有一定的含义和特征,具体见表 1-1:



表 1-1

风格类型	含 义	典 型 特 征
生活型	三点一线的坚守者，高中时期的好学生	有课上课、不做实践、不过度玩游戏、打牌、准时完成老师布置的作业、有心情到图书馆随意看书、随遇而安地对待一切
娱乐型	快乐万岁的放松人，本我为上的孙行者	抓住一切游戏的机会、能逃的课一定逃、不止一次恋爱、作弊应付考试、除了睡觉就是玩、尝试新玩意、看不进去书
交际型	朋友多了好行路，人见人聊的交际人	不断认识新朋友、频繁参加各类活动聚会、电话费暴涨、应付能应付的一切、打扮自己、和谁都熟、除了睡觉自己待不住
学习型	课堂学习的录音笔，考试复习的复印者	全盘记录老师的讲话、老师让看的书和做的事一定做到、图书馆看与讲课有关的书、课上爱提问、坐第一排、主动找老师
实践型	能力本位的践行者，社会活动的大忙人	积极参与社团活动、学生会的常客、总去拉赞助、兼职、实习、主动找老板、学校里做买卖、自己总在折腾着
助学型	勤工俭学上大学，一天为钱忙的自强人	家教教师、发单员、促销员、图书管理员、教室清扫员、打字员、企业赞助、奖学金获得者、班级榜样、给家里钱、家庭经济不好
研究型	一心一意醉心于科研	专利发明人、执著的创造者、有国家民族使命感、想做好一件事、挑战自己、自学为乐、舍我其谁、领域佼佼者

注：各类型划分是以某方面在大学生活所占比重与侧重为准，其类型并不代表也不是个别大学生的全部。各类型是有相关和交叉的，一个类型很可能只是一个人在某个阶段的表现。而且很多学生在实际中表现为集中类型的综合，但这里以其特定阶段所占比重最大的因素为考虑对象

二、生活风格对就业的影响

大学生的生活风格是通过影响大学生的行为方式和思维方式，从而影响大学生就业的。思维方式对行为方式与生活方式有反作用，行为方式是受生活方式所影响的，表现为不同的生活方式会产生不同的行为习惯。

1. 生活风格对行为方式的影响

不同的大学生日常生活方式会直接产生相应的行为方式。如娱乐型个人生活风格的人所做的事多与娱乐行为有关。

2. 生活风格对思维方式的影响

大学生不同的日常生活方式是通过行为来具体影响思维方式的。你平时做什么，怎么做，就会决定你的想法。

3. 生活风格对大学规划的影响

不同的个人生活风格就是不同的个人价值观的集中体现，个人价值决定了每个人的大学规划，而大学规划是直接影响日后职业生涯发展的重要因素。大学时代的就业准备就完全是在大学规划的指导与制约下进行的，同时大学规划也可以在一定程度上影响大学生个人生活



风格的改变。

4. 生活风格对就业的影响

大学生的生活风格会对个人的就业产生一定的影响。也就是说,如果你坚持某种生活风格,那毕业后你的就业类型就基本确定了。

先了解一下大学生在毕业后的各种生活状态:无奈考研型、继续深造型、父母包办型、无从选择型、艰难求职型、轻松就业型及自主创业型。具体见表1-2:

表 1-2

就业类型	解 释	典 型 情 况
无奈考研型	寄希望于考研,无力掌控现实的盲目人	就业找不到满意的工作、留学,创业条件不具备、公务员尝试失败、认为读研后情况会改变、家里有条件支持考研、同学考研,自己跟着考
继续深造型	有方向地投资自己,大鹏展翅的发明家	到高校当老师、感到四年的收获不够、再充电、有保研的机会、醉心于科研、职业目标要求具有硕士以上学历、留学、考证、赖校族
父母包办型	家庭背景的影子,永远长不大的乖乖儿	家里有条件安排、子承父业的家族精神、实现父母的理想、听从父母安排惯了、照顾父母、选择时没有自己的主见
无从选择型	四顾茫然的行路人,随风飘摇的墙头草	没有目标、不了解自己、对自己没有定位、能力所限不知选择什么、生存所迫来不及挑选
艰难求职型	碌碌无为的大学过客,毫无优势的求职者	专业等知识学得不好、没有从业资格证书、工作经验缺乏、个人表达等能力不足、没有专长、毫无准备就去求职
轻松就业型	四年磨一剑的有心人,未雨绸缪的智者	一直为前程努力、有一个专业的知识积累、社团等校园实践丰富、有正规的工作实习、有发明研究专著、综合素质高
自主创业型	人生理想的试验田,我行我素的创业家	接触社会中的机会、贵人相助、有一个好项目、有研究的成果、实践家、为自己打工、时机条件具备、一直在准备
注:此就业类型并不代表全部毕业生之所选择,只是以其毕业时所处的、常见的主要状态为划分依据。个人在毕业时通常是逐项尝试的综合表现,只有到了最后才表现为一种具体的类型		

大学生在校期间的生活类型,尤其是长久的一种生活类型与个人的未来就业类型是有一定相关性的,具体见表1-3:

生活风格与就业类型相关图(★★★★★的递减表示的分别是:非常相关、很相关、相关、不相关、无关)

表 1-3

所处生活类型	可能就业状态及相关度	相关核心因素
生活型(某段时间以生活为主)	无从选择型相关度★★★★★	无目标、无核心能力、无法快速变化
	艰难求职型相关度★★★★★	无目标、无工作经验、无核心能力、无专业知识
	无奈考研型相关度★★★★★	无目标、无合适出路、不满意现实、贪图安逸、借口



续表

所处生活类型	可能就业状态及相关度	相关核心因素
生活型（某段时间以生活为主）	父母包办型相关度★★★★	家境好、听从父母安排、无主见、小城居住、子承父业、没有选择
	继续深造型相关度★★	彻底悔悟、重大挫折、远大理想、贵人开导、爱情的力量
	轻松就业型相关度★	家境好、贵人相助
	自主创业型相关度★	家境好、自我挑战
娱乐型（某段时间以娱乐为主）	无从选择型相关度★★★★	无目标、无核心能力
	艰难求职型相关度★★★★★	无目标、无核心能力、无专业知识、无工作经验
	无奈考研型相关度★★	家境好、贪图安逸、逃避现实、爱情的力量
	父母包办型相关度★★★★	家境好、无主见、没有选择、子承父业
	继续深造型相关度★	家境好、逃避现实、爱情的力量
	轻松就业型相关度★	家境好、贵人相助
	自主创业型相关度★	家境好、多目标
交际型（某段时间以交际为主）	无从选择型相关度★★★★	无目标、多目标
	艰难求职型相关度★★★★	无目标、无核心能力、无专业知识、无工作经验
	无奈考研型相关度★	无合适出路、不满意现状、贪图安逸、借口
	父母包办型相关度★★	家境好、听从父母安排、无主见、小城居住、子承父业
	继续深造型相关度★	家境好、贪图安逸、逃避现实、爱情的力量
	轻松就业型相关度★	贵人相助、核心能力、个人魅力
	自主创业型相关度★	家境好、自我挑战
学习型（某段时间以学习为主）	无从选择型相关度★★	无目标的学习、无核心能力、无工作经验、专业不专
	艰难求职型相关度★★	无核心能力、无专业知识、无工作经验、无准备
	无奈考研型相关度★★★★★	学习好、无合适出路、不满意现状、家境好
	父母包办型相关度★★★★	家境好、听从父母安排、无主见、小城居住、子承父业
	继续深造型相关度★★★★★	有保研机会、逃避现实、贪图安逸、家境好
	轻松就业型相关度★★★★★	有专业知识、有项目经验、有专长、老师相助、家境好
	自主创业型相关度★	家境好、自我挑战、贵人相助
实践型（某段时间以实践为主）	无从选择型相关度★★	无目标、多目标、不了解自己
	艰难求职型相关度★★	低端实践、不相关实践、无核心能力、无专业知识
	无奈考研型相关度★	无合适出路、不满意现状、更高追求
	父母包办型相关度★	家境好、小城居住、子承父业
	继续深造型相关度★★★★	目标所需、更高追求、有机会、家境好
	轻松就业型相关度★★★★★	有核心能力、有工作经验、有目标、有积累
	自主创业型相关度★★★★★	有核心能力、有工作经验、贵人相助、有目标、家境好



续表

所处生活类型	可能就业状态及相关度	相关核心因素
助学型（某段时间以助学为主）	无从选择型相关度★★	无目标、多目标、生存性选择
	艰难求职型相关度★★	无目标、无专业知识、无核心能力
	无奈考研型相关度★	生存性就业、贵人相助
	父母包办型相关度★	家境不好
	继续深造型相关度★	贵人相助、有保研机会
	轻松就业型相关度★★★★	有工作经验、个人魅力、贵人相助
	自主创业型相关度★★★	贵人相助
研究型（某段时间以研究为主）	无从选择型相关度★	无研究方向、多研究方向
	艰难求职型相关度★	无研究方向
	无奈考研型相关度★	无研究方向
	父母包办型相关度★★	家境好、子承父业、小城市就业
	继续深造型相关度★★★★★	有研究方向、有保研机会、更高追求
	轻松就业型相关度★★★★★	有研究方向、有核心能力、有专业知识、不呆板
	自主创业型相关度★★★★	有研究方向、有核心能力、贵人相助
注：某段时期或个别学期以某个生活类型为主并不能直接导致毕业时的相应就业状态，但生活类型所决定的核心因素却是导致就业类型出现的原因，如果整个大学期间以某种生活类型为常态的话，那长期积累的核心因素就很可能是令你表现为相应的就业类型		

三、构建有利于职业发展的生活风格

在了解了不同的生活风格对你就业、职业发展有不同方面的影响后，就要着眼于构建有利于自己职业发展的生活风格。

1. 构建与目标职业及职业理想相匹配的生活风格

构建有利于大学生职业发展的生活风格的前提是知道什么样的生活风格对其有益，而这个前提又是要明确目标职业与职业理想。目标职业的确定是个人在就业准备阶段所完成的，而职业理想是个人在对职业自我的分析及期望的基础上依据个人价值观所确立的。也就是说，我们所说的构建有利于大学生职业发展的生活风格是构建与目标职业、职业理想相匹配的生活风格。

2. 构建与企业及企业文化相匹配的生活风格

构建有利于大学生职业发展的生活风格的第二步就是进一步构建与目标企业及企业文化相匹配的日常生活方式。为什么要进一步构建与目标企业及企业文化相匹配的生活风格呢？因为我们所从事的具体职业、职位，树立的职业理想都依托于具体的企业。企业是社会的载体，也是你整个职业生涯的载体。所以说，构建与目标职业及职业理想相匹配的生活风格可以让我们具备从事相应职业的资格；而构建与目标企业及企业文化相匹配的生活风格就可以