

大学生职业 生涯设计

主 编 霍 平 郝丽艳
副主编 曲晓春 张秋影 马桂霞



电子课件
教学案例
习题及答案



首都师范大学出版社

21 世纪高职高专应用型规划教材·公共基础系列

大学生职业生涯设计

主 编 霍 平 郝丽艳

副主编 曲晓春 张秋影 马桂霞

首都师范大学出版社
北 京

内容简介

职业生涯,是一个人一生的工作经历,特别是职业、职位的变动以及工作理想实现的整个过程。职业生涯设计,就是根据社会的需求和个人的需要,结合外部客观条件,设立职业发展规划。本书以职业生涯设计为核心,紧紧围绕“我是谁、我想做什么、我能(会)做什么、目前为我实现目标提供的环境有什么、我的职业规划是什么”这几个问题,以充足的案例,深入展开对大学生职业能力、职业兴趣、职业性格、职业心理、职业知识和创业准备等方面的论述。本书为大学生在走向职场前提供充足的知识、心理、性格等准备,进而帮助大学生实现他们的职业理想与事业梦想。

本书面向的读者群体为高职高专院校在校学生、毕业生以及从事大学生就业指导的教师和辅导员等。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯设计/霍平,郝丽艳主编. —北京:首都师范大学出版社,2008.8

21世纪高职高专应用型规划教材·公共基础系列

ISBN 978-7-81119-357-2

I. 大… II. ①霍…②郝… III. 大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116900号

21世纪高职高专应用型规划教材·公共基础系列

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA SHEJI

大学生职业生涯设计

主 编 霍 平 郝丽艳

责任编辑 糜 碧 唐寅兴 苏 瑾

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2008年9月第1版

印 次 2008年9月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/6

印 张 14.25

字 数 305千

定 价 25.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

戴尔·卡耐基曾经说过：“如果想要快乐，就为自己立一个目标，使它支配自己的思想，放出自己的活力，并鼓舞自己的希望。”一个没有规划的人生就像一场没有球门的足球赛，让球员和观众都觉得索然无味。大学伊始，每个大学生都为自己设计了一幅美丽的蓝图，希望在大学期间能学有所成，毕业后经过努力实现自己的职业理想。但实现职业理想的前提是需要有科学的职业规划做指导的。有学业才能有专业，有专业才能有职业，有职业才能有事业，有事业才能实现一个人的价值。

面对日益激烈的人才竞争，特别是市场经济下，大量毕业生“滞销”的买方市场与企业急需某些空缺岗位的卖方市场之间的供需不平衡，都给高等教育工作者提出了一个新的课题，即如何帮助大学生及早进行科学的职业定位与定向，勾勒出其将来的职业发展蓝图。这就是职业生涯规划所要完成的任务，也是本书编写的一个主旨。

职业生涯设计是对个人一生职业发展的设想和规划，它制订了一个人职业发展的方向和目标，给出了实现目标的基本途径和方法。它是理想的现实化和可操作化的统一，也是现实社会达到人与职业和谐统一的有效途径。职业生涯设计最大的优势就是可以使一个人能够科学客观地评价与分析自己的职业能力、职业倾向、职业性格与职业心理。在此基础上，结合社会发展的需求，制订出符合自身实际发展的职业目标和职业规划，并通过认真实施实现自己的职业理想。当自己的职业理想与现实职业相一致时，即达到人生与职业的和谐，就会保证身心健康、工作高效，同时也预示着事业的成功与价值的实现，打造出一个快乐富足的人生。

参加本书编写的有吉林师范大学应用工程学院张秋影、佟刚、王丽静、马玲、刘诚，松原职业技术学院马桂霞，吉林师范大学段春媛。吉林师范大学应用工程学院曲晓春老师多年从事大学生就业指导工作，对本书中所涉及的就业政策及技术把握上都给予了科学的指导。全书的编写提纲、统稿与修改定稿由吉林师范大学应用工程学院霍平、郝丽艳承担。

在编写过程中，编者参考了大量的相关书籍与网上资料，本人尽最大努力于参考文献中标注，但难免会有疏漏，还望多多海涵，并向所有文献资料的作者和出版单位表示衷心感谢。

编者

2008年6月

目 录

绪 论	1
第一节 一个良好的职业生涯规划应具备的基本特征	1
一、可行性	1
二、时效性	2
三、适应性	2
四、持续性	2
第二节 大学生进行职业生涯规划的意义	3
一、大学生进行职业生涯规划是顺应社会发展的需要	3
二、大学生进行职业生涯规划是培养大学生树立终生学习机制的需要	4
三、大学生进行职业生涯规划是促进大学生事业成功的需要	5
四、大学生进行职业生涯规划是社会储备人才的需要	8
第三节 大学生进行职业生涯规划的方法	9
一、自行设计法	9
二、职业咨询预测法	10
思考题	11
第一章 职业概述及发展趋势	13
第一节 职业及职业分类	13
一、职业的含义	13
二、职业的特征	14
三、职业的分类	15
第二节 职业的发展趋势	20
一、21 世纪中国急需的人才	20
二、21 世纪中国最具有发展前景的行业	25
第三节 职业资格证书制度	26
一、职业资格证书制度的概念	27
二、实行职业资格证书制度的作用与意义	27
三、国家规定实行就业准入制度	30
四、国家职业资格证书等级	31
五、国家职业资格证书与学历证书的区别	31
六、职业技能鉴定	33



思考题	35
第二章 职业生涯规划概述	37
第一节 职业生涯规划的概念及发展阶段	37
一、职业生涯规划的概念	37
二、职业生涯规划的发展阶段	39
第二节 职业生涯规划的原则及步骤	40
一、职业生涯规划原则	40
二、职业生涯规划步骤	41
第三节 影响职业生涯规划设计的几种因素	43
一、身心状况	43
二、教育	43
三、家庭负担	44
四、性别	44
五、社会环境	44
六、机遇	45
第四节 大学生职业生涯规划的几个具体问题	45
一、什么时间做职业生涯规划最合适	45
二、职业生涯规划的不适当调整	46
三、撰写职业生涯规划书	48
四、大学生职业生涯规划的实施策略	52
思考题	54
第三章 大学生应具备的素质和知识	55
第一节 大学生应具备的素质	55
一、注重个人素质的全面发展	55
二、构建合理的素质结构	56
三、科学素质和人文素质的培养与融合	58
四、科学素质与人文素质相互融合,成为培养人才的统一体	63
第二节 大学生职业知识的培养	67
一、宽厚扎实的基础知识	67
二、广博精深专业知识	68
三、全面的知识储备	68
四、合理的知识结构	69
五、大学生知识结构的优化	72

思考题	74
第四章 大学生心理素质与职业生涯设计	75
第一节 大学生心理素质的概述	75
一、大学生心理素质的含义	75
二、大学生心理素质的结构	76
第二节 大学生心理素质对职业生涯设计的影响	80
一、气质与职业选择	81
二、性格与职业选择	85
三、能力与职业选择	87
四、兴趣与职业选择	89
五、价值观与职业选择	92
第三节 大学生职业生涯设计的心理辅导	94
一、职业心理咨询	94
二、职业技能训练	95
三、职业生涯辅导	95
思考题	98
第五章 大学生应具备的职业交往能力	103
第一节 大学生进行职业交往训练的必要性	103
一、进行有效的职业交往训练有助于大学生形成优秀的个性品质	103
二、进行有效的职业交往训练有助于大学生形成团结合作的精神	103
三、进行有效的职业交往是大学生事业成功的第一要素	104
第二节 大学生进行职业交往的原则	104
一、尊重原则	104
二、真诚原则	105
三、宽容原则	105
四、对应原则	105
五、互利原则	106
六、信用原则	106
第三节 进行职业交往的艺术与技巧	106
一、要把职业交往作为人生与事业成功的永恒资产	106
二、抓住赢得好感的机会	107
三、平凡中的人情事理	107
四、处处有心皆人际	108



五、接受帮助能加快你成功的步伐	109
六、以我独尊到以你独尊	110
第四节 办公室里的生存窍门	110
一、办公室里的处世原则	110
二、服从的技巧和艺术	112
三、关键地方多请示	113
四、工作要能独当一面	115
五、受人欢迎的十项原则	116
六、学会与别人合作	117
七、不断发掘自己的积极因素	117
八、宽容地对待自己的竞争对手	118
九、遏制冲突的妙招	119
十、让你的办公室像脸一样的整洁	120
第五节 创造融洽的上、下级关系	121
一、如何做一个让上司喜欢的人	121
二、通过谈话和讲故事来影响别人	122
三、在适当的时候学会拒绝	123
四、不要唱反调,不要多事	123
思考题	125
第六章 大学生求职的基本技巧	127
第一节 求职前的准备	127
一、学业能力的准备	127
二、综合素质的准备	128
三、身心健康的准备	129
第二节 求职基本技巧	129
一、求职者应考虑的因素	129
二、求职中应树立的观念	130
三、求职文书	132
四、面试	143
五、笔试	158
第三节 求职中应注意的问题	159
一、求职中常见的错误心态	159
二、提防求职中的欺诈和陷阱	159

三、签约与权益·····	161
思考题·····	163
第七章 培养大学生的创业能力·····	165
第一节 大学生创业的含义和意义·····	165
一、大学生创业的含义·····	165
二、大学生创业的意义·····	167
第二节 大学生创业的素质要求·····	169
一、创业者的知识结构·····	170
二、强化创业意识·····	172
三、增强创业能力·····	178
四、提高创业心理素质·····	181
第三节 大学生的创业实践·····	183
一、创业是一条艰苦奋斗的路·····	184
二、进取和坚持是走向成功的基石·····	184
三、创业需要激情·····	185
四、创新是通往成功之路·····	186
思考题·····	189
第八章 大学生职业生涯管理与职业成功·····	191
第一节 大学生职业生涯管理·····	191
一、大学生职业生涯管理的含义·····	191
二、大学生职业生涯管理的现状·····	191
三、大学生职业生涯管理的特点·····	193
四、大学阶段职业生涯管理的任务·····	193
第二节 职业成功·····	195
一、职业成功的内涵·····	195
二、职业成功的标准·····	197
三、职业成功的必备因素·····	198
四、职业选择与职业成功·····	201
五、职业定位与职业成功·····	206
思考题·····	209
参考文献·····	215

绪 论

追求卓越,渴望成功,是古今中外有识之士的共同目标,更是 21 世纪人们的热门话题。今天站在哪里并不重要,但是下一步迈向何方却很重要,成功的人生是科学规划的结果,而大学阶段正是进行人生科学规划的重要时期。

但是,长期以来,我国的教育特别是大学教育一直以传授专业知识、技能为主,相关的职业教育没有及时跟上,造成大学生职业意识淡薄。寒窗苦读十几年,却不知道自己喜欢做什么、能做什么,择业和就业存在着严重的盲目性,在险象环生的职业生涯中更是无法把握自己。毕业前的就业指导虽然能为学生就业助一臂之力,但是由于缺乏系统性,只是着眼于学生眼前的就业,传授求职技巧,而不能从根本上解决学生对日后职业生涯发展的困惑。“职业生涯规划”则以它系统的职业知识讲解、较强的就业和职业发展指导,越来越受到大学生的垂青,并成为高校职业教育的新亮点。

为此,每一个大学生都应该顺应时代潮流,尽早地安排和设计自己的职业生涯,明确自己的职业目标,充分了解自身的性格特点与素质优势。只有对即将从事的职业有全面的了解,并做充分的准备,才能在激烈的竞争中脱颖而出,把握住机会,从而实现自己的梦想!学校的职业教育不仅要着眼于学生当前的就业状况,更要放眼于学生今后职业生涯的发展,指导学生树立起既适合自己又能满足社会需求的职业理想,这才是对学生、对社会负责。

第一节 一个良好的职业生涯设计应具备的基本特征

职业生涯设计要求个人根据自身的兴趣和特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,这样可以最大限度地实现自我价值。职业生涯设计实质上是追求最佳职业生涯的过程。一个人的事业究竟向哪个方向发展,他的一生要稳定从事哪种职业、扮演何种职业角色,都可以在走入职场之前作出设想和规划。如果人生没有这样长远发展的战略思考,就只能率性而为、随机而动,把自己的未来和命运建立在一种不可捉摸的偶然性上。在正常的情况下,一个良好的职业生涯设计应具备以下几个基本特征。

一、可行性

人们对未来的职业都会表现出强烈的追求和向往,继而对未来的职业生涯进行构想和规划。但要清楚的是,任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制



约。社会发展的需要是职业理想的客观依据,凡是符合社会发展和人民利益需要的职业理想都是高尚的、正确的,并具有现实的可行性。这就要求设计要以客观事实为依据,通过科学认知的方法和手段,对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等方面进行全面认识,清楚自己的优势与特长、劣势与不足。自我分析要客观、冷静,不能以点带面,既要看到自己的优点,又要面对自己的缺点。只有这样,才能避免设计中的盲目性,设计达到高度适宜。切忌不着边际的空想、幻想,以免贻误生涯发展良机。

二、时效性

设计是预测未来的行动、确定将来的目标,这样就要求设计要有时效性并可预测。因此,设计中的各个环节及各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,不能忽视任何一个细节,更不能超越阶段,以作为检查行动的依据。

三、适应性

设计是对未来职业的一种规划,无论具有怎样的前瞻性,都会受到不断发展着的各种主客观因素的影响与制约。其中,有的变化因素是可以预测的,而有的是难以预测的。要使职业生涯规划行之有效,就需要不断地对职业生涯规划进行评估、修正,考察生涯目标、策略和方案是否恰当,以使能适应环境的改变。成功的职业生涯设计需要时时审视内外环境的变化,并且调整自己的前进步伐。目标的存在只是为前进指示一个方向,而你是它的创造者,可以在不同时间不同环境下更改它,让它更符合自己的理想。在今天,我们的工作方式不断推陈出新,除了学习新的技能知识外,还要时时审视自己的生涯资本并认识到其不足的地方,不断修正自己的目标,才能立于不败之地。因此,只要事物是发展变化着的,多种可变因素就会不定时出现,这就要求设计应有弹性,以增加其适应性。

四、持续性

职业发展规划是一种可以贯穿自己整个职业生涯的远景展望,所以职业规划必须具有可持续性。如果职业发展目标太过短浅,不仅会围制个人奋斗的热情,而且不利于自己长远发展。这就要求设计要保证职业生涯的每个不同发展阶段都要有持续性、连贯性,使长中短期各个目标有效衔接,最终有步骤地完成规划,实现职业理想。

【案例0-1】

张明是一家跨国IT企业的销售员,已工作5年,职业发展停滞不前。在人才济

济的公司中，如果自己不通过某种方式努力打造个人品牌，那么很可能一辈子都会默默无闻。经过仔细分析，张明发现，在公司众多销售人员中，虽然他的销售业绩不是最突出，但他的沟通能力、统筹能力、策划能力都胜过许多人，只是一直缺乏表现的机会而已。他决定对自己的职业生涯重新进行战略定位，利用一切机会，发挥自己的综合才能。于是，他协助市场部制订策划方案，将销售经验总结成册培训新人，利用一切机会在有影响力的营销论坛上发表观点等。在接下来的几年时间中，张明的综合表现使他迅速成为一名公司“明星”。每逢有营销年会、重大的营销事件，公司领导第一个想到的就是他。在以销售额论英雄的营销部门中，张明的异军突起让许多销售业绩远胜于他的同事都非常羡慕。几年后，张明在业界享有良好声誉，顺利升任销售部经理，而这一切归功于他在充分了解自己的基础上，能适时地调整职业规划，最终实现了他的职业理想。

第二节 大学生进行职业生涯设计的意义

某企业有一位打工妹，工作是在单位中打扫卫生。但在短短的几年内，她就成了这个企业的股东。让许多人想不明白，问及她成功的秘笈，她只是憨憨一笑：因为我有自己的目标啊！这时候才让人们回过头来看她的发展经历。其相貌平平，中职毕业，在企业里没有任何可依靠的关系。最开始是清洁员，把厂区打扫得干干净净，还经常给企业提供一些有价值的建议。工厂让她学业务，她做得又快又好；之后又提升她为组长，她领导得很出色；让她学财务，她一丝不苟，把账目算得清清楚楚。最终，她成了这个厂的经理，并以自己的管理才能入了股，成了企业的股东之一。原来，在从清洁员到经理的整个历程中，她一直没有忘记自己的职业规划。为此，她每天所做的事情、每天所考虑的问题，甚至是言谈举止，都是在为实现自己的目标而努力，都是为了她自己的目标而积累素材、创造条件，是职业规划让她获得了成功。

由此我们可以看出，无论从事什么职业，从事什么工作，只要通过科学的职业生涯设计，都可以使个人的目标得以实现、个人的事业获得成功，使一个平凡之人发展成为出色的人。每个大学生都应该坚信，职业生涯设计是青年成才的一种有效方法，是迈向职业成功的必由之路。

一、大学生进行职业生涯设计是顺应社会发展的需要

顺应社会发展的需要，一是要从社会发展的角度来看职业生涯，二是要使大学生能够了解社会职业变化的方向，以便适应快速变化的社会，从而在飞速发展的社会中更快成长。



(1) 勇敢地接受社会变革的挑战。改革开放前,大学生不需要面对太多的人生选择,也就无需花费更多的时间来为自己设计职业规划。个人职业生涯的发展更多得是依靠组织的安排。当时青年人的人生理想就是“我是祖国一块砖,哪里需要哪里搬”,大学生就业由国家统一分配,而且大多数都是一次分配定终身。社会发展到 21 世纪,大学生可以自由地选择职业、选择就业地点,通过职业生涯的成功发展来实现自我价值、追求人生幸福。然而,与此同时,用人单位也可以随时在全国甚至全球范围内挑选更合适的人才。竞争随时存在,也就意味着淘汰随时会到来,个人职业生涯发展过程中不可预知的因素越来越多。俗话说“凡事预则立,不预则废”。要想在不可把握的客观世界中通过主观努力来达到事业的成功,必须事先做出设计。社会在变革、企业在变革,个人就必须不断自我变革,而自我变革最重要的手段就是职业生涯设计,它是每个人进行自我管理的最为有效的工具。只有善于对自己目前所从事的、即将从事的职业进行自我规划的人,才能充分发挥自我管理的主动性,才能充分挖掘自身潜力,才能保证自己的职业生涯朝着既定目标顺利发展。

(2) 鼓励大学生对职业技能的追求。21 世纪是知识经济的时代,知识经济改变着社会的产业结构,促使着人们的工作世界发生了根本性的变化,自然而然导致社会职业的内涵和人们从事职业的方式也发生了变化。现在的事实是很多大学毕业生尽管有着比较丰富的基础理论知识,但是无论实际操作知识还是实际操作经验,都无法满足社会发展的需要,由此可见,培养大学生的职业技能已成为大学生就业的命脉。因此,生涯规划的相关环节中应该渗透关于职业技能培养的内容。

二、大学生进行职业生涯设计培养大学生树立终生学习机制的需要

职业生涯是跨越现在通向未来的,是从发展的角度来规划人的一生。所以,它是终生教育体系的一个内容。这就要求规划者要从发展的角度出发,以实现未来社会需求为目标,并围绕学会学习、学会做事、学会合作、学会发展四个方面努力。

(1) 学会学习。学会学习是大学生职业生涯设计中,个体学习能力的发展目标。学习是大学生为了实现人生价值,提高生活质量的一种有效途径。学习的方式与途径有很多,大学生虽然寒窗苦读十几载,但却未必都会学习。在不断变革的社会发展中,大学生既要重视书本知识的学习和积累,更要重视现实生活能力的发展;既要重视接受性学习,更要重视独立性、创造性思考能力的形成;既要关注目前学习所获得的收效,更要注重把所学知识和行为紧密联系起来的能力的形成。最终,培养出即使脱离学校的学习载体,也能在任何一个环境中学习到应该学到的知识的能力。

(2) 学会做事。即具备创造性工作的能力。因为现代社会越来越注重工作能力,而不是资历。学会做事,不仅要有专业知识,更应具备应用专业知识的能力,因而应

加强自学能力、研究能力、思维能力和表达能力的培养。自学能力可以使人在工作中提高效率；研究能力是工作的核心；思维能力可以使人在工作中有所发展、有所提高；表达能力可以使人提高交际范围，获得更多的人脉。学会做事，不仅要有在考场上回答问题的理论分析能力，还应具备将理论应用于实践的能力（即高分高能）；学会做事，不仅要在毕业后具备从事专业工作的能力，而且还应具备创新能力，同时还应具有善于与人相处、与事物相处的能力。因为，在科学技术飞速发展的时代，一个人很难永远作为成功者，人人都需要与他人合作。

(3) 学会发展。在大学生个体的职业生涯设计中，个体应学会适应和改变自己生存、生活环境的发展目标。大学生要使自己的职业生涯获得成功，就必须充分发掘个体的发展潜能，强调和尊重人的个性，在提高个人的各项能力和素质的基础上，使个人能够把握各种有利于个体发展的机会，并时刻准备肩负起时代和历史赋予的责任和义务，迈向卓越的人生。

(4) 学会合作。无论是在学校的学习生活中，还是步入社会的工作生活中，最重要的一个素质就是要学会与他人合作。合作是人的生存方式，具有合作精神是现代人的重要素质。讲求团队精神，这个要求现在已经不仅成为世界上一些知名企业家的共同理念，也成为世界高等学校人才培养的一种流行观念。现在的大学生几乎都是独生子女，从前那种以自我为中心的习惯在大学期间要适时地调整，要善于和同学合作、和老师合作，要培养一种合作的精神，要学会友好合作的方法，从而不断地增强合作意识，建立和谐的人际关系。当今社会，竞争与合作共生共存，要竞争必须合作，合作能力从另一个角度来说就是竞争能力。学会合作是大学生做人做事的基础，要学会合作、学会宽容、学会协调、学会沟通。每个大学生都要做到“三好”：良好的性格，即性情温和、意志坚定、感情丰富，具有坦荡的胸怀和乐观的心境；良好的处事能力，即看问题客观冷静，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物变化始终保持良好的情绪；良好的人际关系，即善于与他人交往，待人接物友善大度，助人为乐，心胸豁达，做人厚道，容人、容言、容事。

三、大学生进行职业生涯设计是促进大学生事业成功的需要

人生在世，谁都想成就一番事业，实现人生的价值。然而事业的成功，是实力与机遇共同作用的结果。人的命运可能多种多样，但机遇往往是对有准备的人的一种恩赐。职业生涯设计能够为大学生走向成功提供技术与方法的支持。

(1) 大学时代，是职业生涯设计的黄金时期，也是人生事业的起步阶段，一切从大学开始。大学虽然是人生中不长的几年，但因自然生命上汇聚了人们青春最炽热的年华而影响深远，其在精神成长上继往开来，是学业与事业的连接点。大学是新一



代政治家、科学家、艺术家、企业家以及其他人才的摇篮，是我们国家与民族的希望所寄。而这些政治家、科学家、艺术家、企业家的培养，除了国家、社会、学校创造各种必备条件外，个人的努力是最重要的因素。个人的努力中，及时、恰当地进行职业生涯规划即是其中的关键环节。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在学生进入高校之前需要开展五个阶段的工作：一是从幼儿园到小学期间的生涯认识阶段，帮助孩子了解自我、职业、社会角色、社会行为以及自身责任等，唤醒个体生涯意识；二是从小学高年级到初中期间的生涯探索阶段，了解个体发展有关自我和职业世界的知识和基本技能，探索生涯发展的重要因素，掌握一定的生涯选择能力；三是从初三到高一的生涯定向阶段，个体掌握有关社会职业的知识，学会评价工作角色，进一步澄清自我概念，了解社会、自身需求和生涯计划之间的关系；四是高中时代的生涯准备阶段，帮助个体进一步掌握进入某一职业领域所需要的知识、规范，澄清自己的能力倾向、职业兴趣、价值取向，拟定具体的高中后教育训练计划；五是高中以后的职业生涯安置阶段，个体进一步探索对职业的兴趣和能力倾向，重新认定自己的职业选择，发展专业的知识和技能，建立人际关系，进入选定的高等教育领域或职业生活。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、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。

(2) 通过职业生涯规划，大学生在充分认识自己、客观分析环境的基础上，科学树立目标，正确选择职业，并运用适当的方法，采取有效的措施，克服职业生涯中的困难和阻力，避免人生陷阱，从而获得事业的成功。有人会问，不进行职业生涯规划也能成功啊，你看那些政治领袖、名人、企业家、职业经理，人家未必都进行了职业生涯规划，为何他们的人生那么辉煌呢？是的，不进行职业生涯规划，也可能取得成功，但这样的几率并不高。一个成功的人一定是目标明确并不懈追求的人。如果你进行了职业生涯规划，有了更强的目的性、更好的计划性，你的事业取得成功的把握不是更大了吗？美国著名个人发展顾问、人力资源专家鲍博睿博士认为，在 20 世纪的时候，人们通常只有一个积极生命阶段；而在 21 世纪，随着人类寿命的延长，人们将拥有三个积极生命阶段，即接受教育和寻求事业发展是第一个积极生命阶段，在所从事的职业领域奋发有为是第二个积极生命阶段，过去所谓的“退休”时期变成了第三个积极生命阶段。把握好这三个积极生命阶段，使人生变得积极、健康且有意义，这是人们进行职业生涯规划的动力之一。职业生涯规划可以让你理性地选择职业，把迈出的每一步都作为成功的起点。当前，就业难已成为大学生最为关注的问题，但是教育专家经调查发现，大学毕业生择业盲从、缺乏职业规划的情况相当普遍，这对他们择业和长远发展带来了不利的影响。无论从事什么职业、什么工作，如

果通过科学的职业生涯设计,就可能使一个人的目标得以实现,使一个人的事业有声有色,使一个平凡之人发展成为一个出色人才。每位大学生都应确信,目的决定过程,计划体现科学与理性,职业生涯设计就是一块承载成功的基石,它能让你的人生有方向,事业有目标,脚踏实地、满怀信心地去迎接未来的挑战。

【案例0-2】

大四了,可我并不准备考研,十年寒窗、四载苦读不就是为了给自己找个好“婆家”嘛。看着周遭遍地开花的招聘会,尽快把自己“卖”出去就成了我的当务之急。

做简历,搜信息,奔走于多个招聘会,我忙得不可开交,结果却惨不忍睹,投出去的简历个个石沉大海。遭遇一次次的“闭门羹”,偶有委婉的言辞,就激动得不得了。我还向东莞、杭州等地的民营企业投了厚厚的简历,依旧没有回音。面对残酷的现实,何去何从?

屡败屡战,在和用人单位的“短兵相接”中,我开始反思:只有专业技能、自身素质与岗位要求相吻合,成功的几率才会大些。

坦率地说,我在专业学习方面毫无优势可言,英语更是心中永远的痛。但我从大一开始就参与了校报学生记者团的工作。在编辑部老师的调教以及学哥学姐们的帮助下,我的写作能力提高很快,在新闻采写和编辑方面也算“颇有建树”。发表的几十篇较有质量的文章把我的简历撑得满满当当。同时,在不断的采访、写作过程中,我的社交能力也得到提高,这何尝不是求职场上的砝码。

此后的招聘会,我将求职意向侧重于新闻媒体和与文字有关的岗位。调整方向后,我同时收到华商报和陕建机办公室文员的面试通知。

我先去了陕建机总部面试。面试要求我在一小时内写出一份产品策划书和自己对未来工作的设想。面试后,公司领导找我谈话,告诉我竞争的岗位是美工编辑。虽然文字我是擅长的,但美工方面我尚属“文盲”。我决定放弃,因为我知道这个工作并不适合我。

华商报的面试是一场长达三个小时的笔试。考试时,我看着身边那些身出名门的竞争者,他们不乏师大、西大新闻专业的精英,而我唯一能做的就是发挥自己几年来在校报上的写作经验,奋笔疾书而已。

笔试后,我又很快接到第二轮面试电话。进入面试房间时,我不经意间看见自己的简历上有大段的点评字样。

“你为什么没有从事和专业相关的工作而要做新闻?”一位副总编这样问我。

“我的优势不在专业上。高考时,因为信息不对称,我填报了一个不适合自己的专业,四年来我很吃力。幸运的是,我找到了自己的兴趣所在。正所谓,兴趣是最好



的老师。我在兴趣的推动下把校报工作进行得有声有色。现在我要毕业了，我不想一直错下去，要选择自己真正喜欢和适合的，这是我来竞聘的一个原因。原因之二，我就是因为信息的不充分才走了弯路，我要用自己的言行，将更多的信息传播给更多的人……”我的回答让脸色严峻的面试官们频频点头。

两天后，我接到华商报总编室的电话，我竟然被录用了！

不曾想到幸运来得这么快，快得还没来得及准备就已经降临。明天或后天，只要我带上毕业生就业协议，就会拥有一份在华商报供职的工作。而此时，我却陷入矛盾中，不知该如何抉择，因为我已经在学校开始校报编辑的见习工作。在一个多月的见习中，宣传部、编辑部老师给了我很大的关心和帮助，部门团结协作的氛围很融洽，宽松的工作环境让人很惬意，能在这样的环境下工作也是一件很荣幸的事情。

那一夜，我失眠了。放弃哪一个都很痛苦。在高校工作体面，而在媒体供职只要有能力，则回报高、待遇好。我很想在社会的历练中更好地提高自己、发展自己和完善自己，择业的天平很快开始倾向于去华商报。可学校工作一样有属于自己的舞台，永远和年轻的大学生在一起，生活永远充满着激情，内心的天平又悄悄地移了回来。

几天几夜的权衡，对母校的留恋终于成为天平上最重的砝码，我决定留在学校。

回首求职路，一直感觉自己是个幸运的人，可以有选择的机会。在这一路的风景中，我错过条件更优越的工作，放弃了看起来很美的工作，但错过“错的”，正是为了和生命中“对的”那个相逢，也才会更加珍惜“对的”那个。

四、大学生进行职业生涯设计是社会储备人才的需要

高校是社会人才培养的基地，它肩负为社会主义建设输送更多优秀人才的重要任务。毕业生如何能顺利地融入社会、适应社会并发挥自身的重要作用，是高校学生培养必须要重视的一个问题。近几年的就业市场表面上呈现出一种供大于求的局面，似乎预示着人才市场需求接近饱和，但是从社会人才结构分析，大学毕业生依然是就业市场的主体，依然是社会发展的主要推动力。这种市场假饱和现象的根源在于高校学生培养与社会需求相脱节，学生个人成长与用人单位需求之间出现偏差。这才是真正造成毕业生不能满足社会需求这一局面的关键因素。

随着社会分工的深入细化，社会对人才的需求也就更具专业性、目的性。然而，大学的培养却趋向于专业大类，即重视专业基础、缺乏专业分化。大部分的毕业生能够从事本专业的相关工作，但是由于相对分化度不大，很难给自己正确定位。这样，就使学生在校学习的目的性降低，甚至产生盲目性。几年的大学学习生活，不能够给自己将来的事业发展打下坚实的基础，越来越多的人需要在毕业之后重新给自己定位、重新为自己积累，这期间人力资源的浪费是显而易见的。所以，帮助大学生进行