



# 大学生

## 职业生涯规划与管理

Daxuesheng zhiye shengya guihua yu guanli

主审 乔 刚

主编 张乐敏 吴 玮 宋丽珍

职业理想篇

树立生活理想

激发生涯意识

职业定位篇

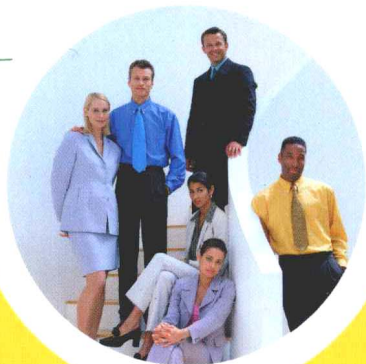
全面了解自我

大学适应与自我管理

职业规划篇

职业世界探知

生涯目标的制订





# 大学生

## 职业生涯规划与管理

Essential career strategy and management for students

主编 曹 颖

副主编 曹颖 曹颖 曹颖 曹颖



- 第一章 职业生涯规划概述
- 第二章 职业生涯规划的意义
- 第三章 职业生涯规划的方法
- 第四章 职业生涯规划的实施
- 第五章 职业生涯规划的评价
- 第六章 职业生涯规划的调整
- 第七章 职业生涯规划的成功
- 第八章 职业生涯规划的未来
- 第九章 职业生涯规划的建议
- 第十章 职业生涯规划总结



# 大学生 职业生涯规划与管理

Daxuesheng zhiye shengya guihua yu guanli

主审、乔刚

主编 张乐敏 吴玮 宋丽珍

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与管理/主审乔刚;主编张乐敏,吴玮,宋丽珍. —上海:复旦大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-309-06254-0

I. 大… II. ①乔…②张…③吴…④宋… III. 大学生-职业选择  
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第131166号

## 大学生职业生涯规划与管理

主审 乔 刚 主编 张乐敏 吴 玮 宋丽珍

---

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433  
86-21-65642857(门市零售)  
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)  
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

---

责任编辑 陈 军

出 品 人 贺圣遂

---

印 刷 上海浦东北联印刷厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 10.75

字 数 310千

版 次 2008年9月第一版第一次印刷

印 数 1—6 000

---

书 号 ISBN 978-7-309-06254-0/G·784

定 价 25.00元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

# 序

我国高校大学毕业生的就业问题涉及千家万户,已经成为社会关注的热点,同样,这一问题也引起了党中央的高度重视。胡锦涛总书记在中国共产党第十七次代表大会上的报告中,针对大学生的职业发展与就业工作,提出了“实施扩大就业的发展战略,促进以创业带动就业。……积极做好高校毕业生就业工作”的战略部署。国务院办公厅2007年26号文件要求高校“将就业指导课程纳入教学计划”。教育部高教厅2007年7号文件指出,职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,各地主管部门应对此作出明确安排和部署,高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作,并列入就业“一把手”工程,要将就业指导课程建设及其效果列入就业工作评估范围。

从20世纪90年代初起,我国高校毕业生用人制度发生了重大的变革,大学毕业生的就业模式逐步由国家统一分配转变为自主择业就业,同时人才市场也逐渐建立和完善,这就要求大学毕业生在人才市场上必须适应“双向选择,择优录用”的规则。为此,各高校根据人才市场用人条件的变化,纷纷建立就业指导服务机构,开设就业指导讲座,以帮助大学毕业生应对新的人才市场形势。这一时期高校大学生就业指导工作的重点是,指导大学生在择业过程中如何包装自己,如何撰写求职信、求职简历,如何在笔试、面试上下工夫,这为提升大学毕业生的求职技巧从而达到成功就业的目的起到了积极的作用,受到学生和用人单位的欢迎。

近年来,随着我国高等教育事业规模的迅速扩大,大学毕业生人数每年以数十万计的速度猛增,这一方面使大学生人才总体供需矛盾得到了缓和,而另一方面也使大学毕业生的就业形势一年比一年严峻。社会对大学生的需求也随之发生了变化,用人单位人才选择的标准不断提高,对大学生的知识、能力、综合素质也就提出了更高的要求,这势必需要大学生更深刻地了解自我,对自己的职业生涯发展有很好的考虑和规划。

经过十余年的探索,我国高校的大学生就业指导工作如今已经从最初的组织讲座发展到开设公共必修课;课程内容从就业指导发展到职业发展与就业指导。但是,大学生职业发展与就业指导的优秀教材目前还比较缺乏。为了不断提高大学生职业发展与就业指导的教育教学质量,本市高校一批长期从事这一事业的青年学者、教师和职业咨询师,结合工作实践和理论研究,根据教育部制定的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,编写了《大学生职业生涯规划与管理》。

此书力求理论与实践相结合,现实和未来相结合,个人的职业发展规划、前途命运与社会、国家和民族的发展相结合。既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展,同时也对大学生的职业机会的获得、择业技巧等进行指导。本书立意较高、写作风格活泼新颖,内容丰富,有许多创新亮点,体现了时代特色。希望本书能够激发大学生职业生涯规划自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力、职业发展与生活管理能力,承担起社会的重任,真正成为国家和民族的栋梁之才。

上海市教育委员会副主任 张民选

2008年3月于上海

# 目 录

序 .....	1
---------	---

## 职业理想篇

<b>第一单元 树立生活理想 .....</b>	<b>3</b>
<b>第一章 大学的意义 .....</b>	<b>4</b>
第一节 现代大学的发展与意义 .....	4
第二节 当前大学的困惑与解读 .....	12
第三节 步入大学的准备与思考 .....	19
体验活动 .....	31
参考资料 .....	33
<b>第二章 大学生的意义 .....</b>	<b>34</b>
第一节 大学生的特点与意义 .....	34
第二节 大学生的理想和责任 .....	39
第三节 大学生的困惑与发展 .....	48
体验活动 .....	52
参考资料 .....	53
<b>第二单元 激发生涯意识 .....</b>	<b>55</b>
<b>第三章 生涯发展阶段与任务 .....</b>	<b>56</b>
第一节 生涯概述 .....	56
第二节 生涯发展阶段 .....	58

第三节 大学生面临的生涯发展任务 .....	64
体验活动 .....	76
参考资料 .....	78
<b>第四章 生涯发展形态与规划 .....</b>	<b>80</b>
第一节 生涯发展形态 .....	80
第二节 生涯规划的内涵与模式 .....	87
第三节 生涯规划的步骤 .....	95
体验活动 .....	98
参考资料 .....	102

## 职业定位篇

<b>第三单元 全面了解自我 .....</b>	<b>105</b>
<b>第五章 撰写生涯故事 .....</b>	<b>106</b>
第一节 认识自我 .....	106
第二节 撰写和分析生涯故事 .....	111
体验活动 .....	118
参考资料 .....	119
<b>第六章 个人特质探索 .....</b>	<b>120</b>
第一节 兴趣与职业 .....	120
第二节 人格与职业 .....	128
第三节 职业价值观 .....	135
第四节 能力、技能与职业 .....	138
体验活动 .....	141
参考资料 .....	154
<b>第四单元 大学适应与自我管理 .....</b>	<b>155</b>
<b>第七章 大学专业学习与职业发展 .....</b>	<b>156</b>
第一节 大学学习领域 .....	156



第二节	大学学习的特点 .....	160
第三节	大学的学习资源 .....	167
第四节	专业学习与社会需求 .....	174
	体验活动 .....	180
	参考资料 .....	182
<b>第八章</b>	<b>社会实践与发展职业能力 .....</b>	<b>184</b>
第一节	社会实践与职业能力的培养 .....	184
第二节	校内社会实践 .....	186
第三节	校外社会实践 .....	192
	体验活动 .....	203
	参考资料 .....	203
<b>第九章</b>	<b>大学生活管理 .....</b>	<b>205</b>
第一节	休闲生活管理 .....	205
第二节	人际关系管理 .....	210
第三节	时间管理 .....	219
第四节	情绪管理 .....	225
第五节	压力管理 .....	229
	体验活动 .....	234
	参考资料 .....	238

## 职业 规 划 篇

### 第五单元 职业世界探知

	——个人与环境的互动 .....	241
<b>第十章</b>	<b>职业信息的搜集与决策 .....</b>	<b>242</b>
第一节	职业与职业分类 .....	242
第二节	职业信息搜集的渠道 .....	250
第三节	科学的生涯决策方法 .....	255
	体验活动 .....	263

参考资料 .....	266
<b>第十一章 职业发展道路与生涯素质准备 .....</b>	<b>267</b>
第一节 成功者应具备的素质 .....	267
第二节 职业发展道路的类型 .....	275
第三节 创业者素质 .....	278
第四节 扬长避短,优化自我 .....	284
体验活动 .....	287
参考资料 .....	293
<b>第六单元 生涯目标的制订 .....</b>	<b>295</b>
<b>第十二章 设计生涯发展阶梯 .....</b>	<b>296</b>
第一节 生涯目标确立的步骤 .....	296
第二节 职业生涯规划的方法 .....	300
体验活动 .....	312
参考资料 .....	313
<b>第十三章 生涯规划的管理与调控 .....</b>	<b>314</b>
第一节 大学生生涯规划管理与调控的原则 .....	314
第二节 大学生生涯规划管理与调控的评价标准 .....	319
第三节 大学生生涯规划管理与调控的注意事项 .....	329
体验活动 .....	334
参考资料 .....	335
<b>后记 .....</b>	<b>336</b>



# 职业理想篇

ZHI YE LI XIANG PIAN



# 第一单元

## 树立生活理想

# 第一章

## 大学的意义

大学是人生最重要的阶段之一,认识大学的意义是步入大学的第一课,也是树立生活理想、规划职业生涯的思想基础。在大学中,人的世界观不仅得以完善,而且得以定型和成熟;他的心智不仅得以更好地开发,而且得以整合和锤炼;他的理想不仅得以铸造,而且得以充实和升华;他的生活方式不仅得以进步,而且得以影响其气质性情。当明确了大学的意义,进而对大学的发展和使命,对进大学后应当做的事情,对当前大学生已经存在的一些思想问题和行为偏差有了清醒的认识之后,大学新生就能主动去适应大学生活,融入大学文化,选择学习内容及相宜的学习方式,从而有助于为自己树立生活理想和职业理想,有助于今后的职业生涯规划。

### ● 第一节 现代大学的发展与意义

现代意义上的大学起源于欧洲中世纪,最初都是由教会兴办的,其最主要的目标并不是科学、艺术、职业技能、文学和知识发展本身,而是借助于文学和科学使受教育者育化性情、增益心智和培养道德。大学在摆脱了神学的束缚之后,其精神主旨主要有两个走向:一是旨在向那些希望自我完善的学生传授各门学科的相关知识;一是旨在进行有利于科学发展的新研究。这两种精神走向一直延续至今,成为大学最重要的两个建设目标,大学也由此分为两种不同的类型:应用型大学与研究型大学。数百年来,人们对大学精神本质的争论一刻也没有停止过。

现代大学诞生于欧洲,但大学思想也萌动于中国。唐代韩愈在

《师说》里就阐述道：“彼童子之师，授之书而习其句读者，非吾所谓传其道解其惑者也。句读之不知，惑之不解，或师焉，或不焉，小学而大遗，吾未见其明也。”韩愈将教学分为不同的层次阶段：学习字句和标点断句，这是初级层次阶段；用所学知识解决问题，是高级层次阶段。用现代教育观点来阐发，就是：儿童是学习字词句、标点等文化基础知识的；青少年应当在掌握扎实的知识基础上学会知识迁移，积聚自主学习的能力，善于发现（探究）问题和解决问题。但是，一个现实的问题是，在中国，建立在前期学习基础上的下位知识的教学不断上移，小学承担了过多的中学知识教学任务，而中学则过多地承担了大学的知识教学任务，甚至一个人的知识教学起跑线已经设在了幼儿园。值得关注的是，这种知识教学任务的前倾，只是一种“多兵种的齐头并进”，并未使受教育者形成相宜的知识结构，因此在高中及其以后阶段也没有实现“解惑”这一学习目标。这种状况加剧了素质教育的危机，也进一步混淆了大学的意义。

对一个国家来说，国力的竞争归根到底是教育的竞争。美国在20世纪50年代就提出“教育是我们的第一道国防线”的口号；1983年4月，美国国家高质量教育委员会发表了《国家处于危险之中：教育改革势在必行》的报告。这样的“危言耸听”并非矫情造作，实在是说明教育的意义对国家来说，无论怎样高估都不过分。对一个人来说，能力的竞争归根到底是受教育程度的竞争，而大学本科教育往往是人生中最最重要的教育阶段。国家需要怎样的大学教育，个人需要怎样的大学教育，这不得不驱使我们回到初始的问题：大学的意义是什么？

首先，大学教育是分阶段的，这就要求在不同的阶段，大学教育与教学目标的设置应当是有差异的。一般而言：本科阶段侧重通识教育和专业基础教育，或者为多向性就业择业做准备，或者为研究生学习打基础；研究生阶段侧重学科教育（职业教育），或者为专门化职业做准备，或者为学科研究而发展。一个健康和谐的社会，需要全体或绝大多数成员具有良好的知识修养，它不可能要求大多数人（更绝无可能是全体）都具有良好的学科知识。换言之，社会的合理要求一定是对通才的需要远远大于对专才的需求。所以，本科教育必须实施“社会人”

和“通才”的教育,一个能融于社会的、健全的通才,在社会各个领域的实践和需要中是不难通过再学习而成长为“专才”的。

其次,大学教育是分教育类型的,这也要求不同类型的大学在教育、教学目标的设置上有所差异。一般而言:职业技术类大学侧重专业与经济社会相结合,强调校企合作,注重通识能力和职业能力的培养;非职业技术类大学侧重专业与学科群相结合,强调学科知识的融会贯通(如文理相通、文史哲法相通等),注重通识能力和专业学习能力的培养。所以,尽管不同类型的高校在教育、教学的目标上有差异,但也有共性,这也就是通常所说的大学教育的“宽口径、厚基础”。

由此可见,无论如何区分大学之间的特点和差异,其本质特征是一致的,就是:大学的意义在于为培养“人的素质”服务。这里所指的人的“素质”,不是指其天生的性格气质之类,而是指其后天通过受教育而形成的人文的、可变的、可塑的素质。所以,对大学精神可从以下角度作不同层面的概述。

第一,大学的本质特征是其文化性。

大学不仅仅是客观物质的存在,更是一种文化存在和精神存在。大学固然有教育性、阶级性、社会性等诸多特点,但是大学是人类历史发展到一定阶段的产物。知识及其学科(专业)是大学存在的必要基础,而发挥决定作用的是办学理念,也就是大学的“自觉”因素。在种种外力的制约下,大学仍得以存在并得以或快或缓慢发展的根本动因在于办学理念。自1088年波隆尼亚大学(第一所现代意义上的大学)起,人们的办学理念一直在求索和发展。从19世纪英国纽曼的“崇尚人文,注重理性”,到德国洪堡的“教学与研究相统一”,美国的“融入社会,多元开放”,再到联合国教科文组织倡导的“着眼未来,引领社会”,就经历了一个文化觉醒和理念不断创新的过程。大学的办学理念是历史积淀、发展而来的文化,它主导着大学的定位和教育的实施。这里择要罗列一些有代表性的大学校训,我们从中可以得到一些启示。

哈佛大学:真理。有人意译为“让真理与你为友”。寓意是追求真理,但不迷信权威。

耶鲁大学:光明与真理。



华盛顿大学：通过真理取得力量。

加州理工学院：真理使人自由。寓意是只有自由探索、自由表达，才能真正发掘人类潜能。

麻省理工学院：动脑又动手。崇尚理论联系实际。

诺丁汉大学：城市建于智慧。寓意是大学是经济增长的发动机。

陶行知办学宗旨：千教万教，教人求真，千学万学，学做真人。

清华校训：自强不息，厚德载物。蕴含发愤图强、兼容并包、与日俱进的精神。

复旦大学：博学而笃志，切问而近思。倡导勤奋博学，学思结合。

上海交通大学：饮水思源，爱国荣校。道德含义非常深刻：当感恩和回报国家与社会。

作为大学精神象征的校训，是学校历史和文化的结晶，是学校办学理念集中体现，也是对学校特有的文化内涵的一种简练表达。1998年联合国文教总干事在“迎接21世纪高等教育大会”上总结说：要让学生学会做人、学会生存、学会求知、学会与人相处。由此可见，培养高学历人才不应是大学教育的唯一目标，大学教育是要培养好的公民，它要培养学生的价值观、道德观、思考方式和习惯、做人方式和社会工作能力。

第二，大学的基本任务是实施通识教育。

这里主要指本科阶段的大学教育。众所周知，大学是以专业为基本组织单位的，新生报到录取也是专业画线的。尽管国内也有个别大学在录取新生后打破专业界限，实施统一的通识教育，但并不能改变学生以专业分类这一根本属性。

当前大学教育工作者对实施通识教育基本都持肯定的态度，但对其内涵及实施方法却多持异议。突出的案例是将通识教育专门化，例如只视为培养“做人”、限定在人文学科、限定在初始年级等。事实上，通识教育的内涵要丰富得多：凡与本专业有关的学科知识和拓展知识，都应该视为通识教育的内容。古人说：“工夫在诗外。”写诗歌的人，其写作能力常常是通过诗歌以外的生活、知识感悟而获取。同理，一个职业人，其职业能力也常由社会诸多方面的知识能力而触类旁通。