

普通高等教育精品教材

大学生 职业生涯规划

D AXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主编 崔炜 罗松远



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等教育精品教材

大学生职业生涯规划

主 编 崔 炜 罗松远

副主编 鲁守璞 靳 平

张 燕 江 静



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书主要讲述了与大学生职业生涯规划相关的内容。全书共七章，内容主要包括大学学习与职业发展、职业生涯规划与人生发展、大学生自我认知、大学生职业认知、大学生职业生涯规划设计与实施、大学生职业生涯规划评估与修正、大学生职业生涯规划管理等。

本书内容全面，讲解通俗易懂，图文并茂，非常适合作为高等院校的职业生涯规划教材，也可供各行业从业人员阅读。

图书在版编目（C I P）数据

大学生职业生涯规划 / 崔炜，罗松远主编. — 上海：
上海交通大学出版社，2015
ISBN 978-7-313-13373-1

I. ①大… II. ①崔… ②罗… III. ①大学生—职业
选择—高等教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 177310 号

大学生职业生涯规划

主 编：崔 炜 罗松远

出版发行：上海交通大学出版社

地 址：上海市番禺路 951 号

邮政编码：200030

电 话：021-64071208

出 版 人：韩建民

印 制：北京忠信印刷有限责任公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14.5 字 数：284 千字

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-13373-1/G

定 价：29.20 元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话：010-62137141



大学生职业生涯规划是个时髦的话题,许多大学都已开设了相关课程或者专题报告与讲座,网络上也大肆炒作,一时间,职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一。但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义,也不了解职业生涯规划的具体步骤,所以对职业生涯规划或冷眼相待,或茫然无所适从,或使职业生涯规划流于形式,从而导致职业生涯规划的应有作用不能充分发挥。因此,对大学生进行职业生涯规划教育,对于提升大学生的就业竞争力,促进其顺利就业具有非常重要的意义。

本书从实用的角度出发,介绍了大学生职业生涯规划的基本理论与基本知识,旨在帮助大学生正确、科学地规划职业生涯。全书共分七章,内容包括:大学学习与职业发展、职业生涯规划与人生发展、大学生自我认知、大学生职业认知、大学生职业生涯规划设计与实施、大学生职业生涯规划评估与修正、大学生职业生涯规划管理等。

本书结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,且配有丰富的案例和阅读材料,集实用性、指导性、操作性于一体。本书既可作为高等院校职业生涯规划课程的教材,也可作为就业指导人员的参考书和广大从业人员的学习材料。

本书由崔炜、罗松远担任主编,鲁守璞、靳平、张燕、江静担任副主编。其中,崔炜编写了绪论和第一章,罗松远编写了第二章和第三章的第一节和第二节,鲁守璞编写了第三章的第三节、第四节和第四章的第一节,靳平编写了第四章的第二节、第三节、第四节和第五章,张燕编写了第三章的第五节、第六章和第七章的第一节,江静编写了第七章的第二节和第三节。

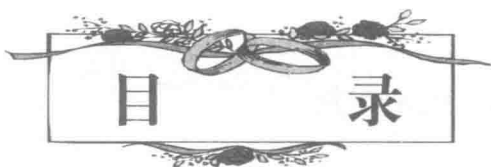
在编写本书的过程中,编者参阅、引用了大量的文献资料和最新研究成果。在此,我们向有关作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促,加之编者水平有限,书中疏漏与不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

本书配有教学课件和课后习题答案,读者可到北京金企鹅文化发展中心网站(www.bjjqe.com)下载。

编者

2015年7月



绪论 大学学习与职业发展	1
第一节 认识大学	1
第二节 大学学习的特点	3
第三节 大学学习与职业发展的关系	7
思考题	16
第一章 职业生涯规划与人生发展	17
第一节 职业生涯规划概述	17
第二节 职业生涯规划理论	18
第三节 职业生涯规划与人生发展的关系	31
思考题	35
第二章 职业素养培养	36
第一节 职业素养概述	36
第二节 大学生必备的职业素养	40
第三节 大学生职业素养培养	53
思考题	65
第三章 大学生的自我认知	66
第一节 自我认知概述	66
第二节 性格认知	73
第三节 兴趣认知	87
第四节 能力认知	99
第五节 价值观认知	105
思考题	114
第四章 大学生的职业认知	115
第一节 职 业	115
第二节 职业与社会	128
第三节 职业环境分析	130



第四节 职业认知	137
思考题	139
第五章 大学生职业生涯规划的设计与实施	140
第一节 大学生职业生涯规划的主要原则	141
第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤	145
第三节 大学生职业生规划的常用方法	148
第四节 大学生职业生规划的制定与实施	153
思考题	165
第六章 大学生职业生涯规划的评价与修正	166
第一节 大学生职业生涯规划的评价	166
第二节 大学生职业生涯规划的反饋与修正	171
第三节 大学生生涯与发展规划实施案例	177
思考题	178
第七章 大学生职业生涯规划的管理	180
案例导入	180
第一节 职业生涯规划概述	181
第二节 大学生职业生涯规划管理的内容	189
第三节 大学生职业生涯规划管理的模式	214
思考题	221
参考文献	222

绪论 大学学习与职业发展

寒窗苦读十几载，只为了自己心中的大学梦，在这个物欲横流的时代里，精神财富是我们成功道路上的指明灯，并越来越成为我们前进的动力。怀着对未来的憧憬，莘莘学子们怀揣着梦想，走进美丽的大学殿堂。然而有很多同学在进入大学后，发现学校与自己想象中的不一样，有差距，甚至会感到失望。抱怨学校太小，环境不好，寝室条件太差，食堂饭难吃等等。面临新的环境、新的题目，我们应及时改变自己，努力适应大学生活，无论在什么样的环境中都能学到知识。我们来到学校是为了学习知识和锻炼自己，是为实现自己的梦想打好基础，而不是来旅游度假的。你选择了大学就选择了吃苦，即使是天才也是从奋斗中出来的。因此，环境不好也不能当做借口，学习中永远没有借口，学不好只能怪自己不努力。我们要学会在逆境中学习，调整好自己的心态，转变自己的角色并给角色定位，努力适应大学生活，做一名优秀的大学生。那么，我们应如何认识大学，转变和定位自己的角色呢？

第一节 认识大学

告别中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新篇章，莘莘学子满怀希望和对大学的憧憬。人生的理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好的生活将在这里开始。柏林大学创始人洪堡^①说过“大学兼有双重任务，一是对科学的探求，二是个性与道德的修养。修养就是个人天赋完全的发展，各种潜能最圆满、最协调的发展，最终融合为一个整体。”大学阶段，不只是对知识更深层次的探求，提高科学文化水平和专业能力，更是人生发展的重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。当代大学生要适应时代的需求，肩负起新的历史使命，需要确立成才目标，成为综合素质较高的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

一、大学是一条神秘地平线

大学在你的视野范围内，却又在你永远不能抵达的地方。这不仅是因为大学自身的博大，更因为新的知识、新的思想会不断推动着大学边界的变化。大学的学习，犹如置身广

^① 洪堡（Karl Wilhem Humboldt, 1767—1835），德国新人文主义思想家、学者和政治家，柏林大学创始人。



阔的草原，没有确定的道路，却有了无限的可能。无论经历过怎样的境遇，无论有过怎样的心情，进入了大学的门槛，你和其他人一样都站在了同一条起跑线上。这意味着过去已经成为历史，人生将会展开一幅新的画卷。大学，是人生的一个重要转折点，在这里，最需要的就是调整自己，以适应大学生活。大学是人生最美好也是最重要的阶段，大学生是社会的一个特殊群体，是国家的新人才、新思想的前沿群体。在大学里，第一次跟随那么多学识渊博的老师走进知识的殿堂，第一次有如此自由的课余生活，第一次独立思考人生，第一次尝试自由选择自己想要的生活等等。面对崭新的生活环境，你既会充满好奇和兴奋，也会遇到困难和挫折，所以你要尽快适应大学生活，找到属于自己的适应之法，为以后的大学生活打下良好基础。

二、大学是一条人生起跑线

老舍先生说，人生最值得纪念的是“大学生活”那一段，因为它是清醒的，意识的，自动的，努力向上的生活，而且是后半世生活的根基。从今天开始，你们面向未来，人人平等，机会均等。在大学里真正收获精彩的大学生活，并不完全取决于高考分数的高低，不取决于家庭条件的贫富，也不只取决于你们学到的知识和能力，关键更在于你们能不能在大学四年里养成一种良好的习惯。人与人之间最小的差距就是智商，最大的差距就是习惯。亚里士多德^①曾说：“我们的习惯造就了我们，优秀不是一次行为，而是一种习惯”。在大学四年，养成独立思考、自主学习、解决疑难的习惯，会让你们增长更多的知识和智慧。养成包容他人、关心他人的习惯，会让你们收获更多的快乐和友谊。播种行为，收获习惯。播种习惯，收获性格。播种性格，收获人生。养成良好习惯，成就美好人生。

三、大学是一条成长分界线

初入大学，同学们首先感到的是无拘无束的自由，还有对家的思念，以及自己要离开父母独立生活的不习惯。但接下来感觉到的则可能是迷茫，对未来的恐惧，因为不再有高考指针为你们规定制式的生活轨迹。自由面前，你可以选择舒适安逸，也可以选择艰苦奋斗。可以选择投机取巧，也可以选择脚踏实地。可以选择小富即安，也可以选择壮志凌云。可以选择囫囵吞枣，也可以选择慎思明辨。一切选择皆在一念之间。大学是一个难得的自我修炼场所，为我们追求人生梦想搭建了一个大平台。大学是各类不同学识渊博、不同学科知识分子的聚集地，他们通过授课、讲座等多种方式给予我们不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。大学还汇聚了富有激情、敢于挑战、思想活跃的同学，每个同学的价值观念、兴趣爱好等都不尽相同，都可以成为我们学习的对象。在大学期间所建立的良好

^① 亚里士多德（Aristoteles，前384—前322），古希腊伟大的哲学家、科学家和教育家，堪称希腊哲学的集大成者。他是柏拉图的学生，亚历山大的老师



师生关系和同学关系,会成为今后职业发展中的重要资源。同时,经常的交流和讨论才能让思想相互碰撞,培养有智慧的头脑。无论怎样,都要做好对自己未来四年的规划,不让宝贵的四年时间浪费,让自己的大学充满意义。

四、大学是一条道德基准线

大学作为社会的一部分,沉淀着现代社会的美好与无奈,坚守着社会良知和道德基准。在未来四年的大学生涯中,大家不仅会感受到求知求真路上的酸甜苦辣,更会面对各种急功近利、自私自利的社会思潮、两极分化的社会分配现实、日益激烈的竞争和就业压力的困扰。在这种错综复杂的社会环境中,我们会不会轻瞥窗外的云卷云舒,专注于课堂教学的每一个细节,在一次次的反问与质疑中磨练心智。我们会不会淡看身前潮起潮落,静静地翻开书页,在一回回的解惑求真中励志前行。我们应该是从容的,如果没有经历过什么,就像是一张白纸,苍白而无内涵,经历过了生活的磨砺,才可以学会从容豁达,云淡风轻,使内涵得以升华,感悟更加深刻,心灵也始终维持一片净土。

总之,平凡的大学生有着相同的平凡,而不平凡的大学生却有着各自的辉煌,成功从来都不属于懒惰的人。我们可以选择平凡但是不可以选择平庸,要展现我们最耀眼的风采。大学不能直接赋予我们职业、态度、理想和幸福,但大学为我们的成长提供了良好的环境,为我们获取人生幸福要素提供了机遇,在大学里我们得到的不仅是更多的知识,更是人生旅途中一笔宝贵的财富,这里是我们实现梦想的第一步,关键就看我们如何去把握。恰同学少年,风华正茂,指点江山,激扬文字,让生命之花因青春而绽放,让青春之火因活力而生辉,让我们一起来创造美好未来。

第二节 大学学习的特点

世界发展变化之快,永远超乎我们的想象,知识的更新换代也越来越快。在大学时期,我们不仅要努力学习,而且要学会学习。从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理、管理上要自治、思想上要自我教育、学习上要求高度自觉。尤其是学习的内容、方法和要求上,比起中学的学习发生了很大的变化。不适当的学习方法会浪费精力,浪费时间,我们要选择适合自己的资源进行学习,这样才能做到事半功倍。

在大学生活和学习中,我们要树立良好的心态,要充满信心,要凭借自己的头脑和双手做好自己的学习计划,合理安排时间,充分利用各种资源,依靠自己的努力和奋斗在知识的海洋中不断求索创新。要想真正学到知识和本领,除了发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识,还要求重视各种能力的培养。大学教育具有



明显的职业定向性,要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外,还要培养研究和解决问题的能力。因此,要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养,为将来适应社会工作打下良好的基础。

一、大学生需要学会学习

(一) 学会学习是时代和社会发展的需要

在 21 世纪,世界经济正迅速从资本经济向知识经济转变,人类将进入一个全新的知识经济时代。未来学家托夫勒^①在《权力的转移》一书中指出:“力量有 3 种表现形式,即暴力、财富和知识。暴力有限,财富有价,而知识无限又无价。在不可再生资源越来越匮乏的时代,无限增长的知识可以成为社会发展的新动力。谁掌握了知识,谁就掌握了财富和机遇。”

(二) 学会学习是职场生存的前提

学会学习是驰骋职场的基本能力,也是在职场生存的首要前提。要想在企业中发展下去,就必须学会充电,这种充电就是指学会学习。在未来职场上,个体所拥有的唯一持久的竞争优势就是有能力比竞争对手学得更快、效率更高。职场是一个很可怕的地方,需要时时刻刻提高警惕,如若稍不留神,稍一松懈,就有可能导致对手把你甩下一大截。相反,如果在对手放松的时候你去努力学习、探索新的知识,那么你就占据了绝对的优势。知道如何学习,才能知道如何比别人学得更快。学会用知识来不断充实自己、提升自己、强大自己,学会用强有力的知识与技能打败对手,在职场一路披荆斩棘、所向披靡,走向职业生涯的巅峰。

(三) 学会学习是个人发展的动力源泉

知识能够改善人的心态,重塑人的性格。这种改变不仅包括个人内在修养的改变,还包括外在社会定位的改变。努力用知识塑造自己的性格,填充自己的人生,做一个思想、道德、修养各方面都有更高境界的人,从而使自己能通过学习来造就成功的人生。21 世纪,知识经济时代带来了前所未有的机遇,但机遇和挑战并存,面对这样的社会,必须尽早形成核心的职业竞争能力,找准职业定位,避免被时代淘汰,而这些都需要通过学习才

^① 阿尔文·托夫勒(Alvin Toffler), 当今最具影响力的社会思想家之一, 1928 年 10 月 8 日出生于纽约, 纽约大学毕业, 1970 年出版《未来的冲击》, 1980 年出版《第三次浪潮》, 1990 年出版《权力的转移》等未来三部曲, 享誉全球, 成为未来学巨擘, 对当今社会思潮有广泛而深远的影响。



能实现。

二、大学学习方法

学习并不是一件困难的事情,只要认真探索适合自己的学习方法,就会有事半功倍的效果。所谓“授之以鱼不如授之以渔”。法国科学家笛卡尔^①曾经说过:“最有价值的知识是关于方法的知识。”学习固然需要持之以恒的毅力和耐心,但如果我们找到有效的学习方法,将可以让学习的小船在人生的海洋里行驶得更加顺畅,更快地到达彼岸。正如贝尔纳^②所说:“良好的学习方法能使我们更好地发挥运用自己的天赋与才能,而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”由此可见,找到适合自己的学习方法是多么重要。

(一) 自主学习

自主学习是与传统的接受学习相对应的一种现代学习方式。它以学生作为学习的主体,通过学生独立的分析、探索、实践、质疑、创造等方式来实现学习目标。

为了适应市场经济对人力资源的配置要求,学生在校期间就应该充分培养学习的自主性和自觉性,形成自主学习观。走上工作岗位后,自动、自主学习是非常重要的,特别是在这样一个知识经济时代,科技成为第一生产力,谁拥有知识并通过实践将知识运用转化为能力,谁就能在这个竞争日益激烈的社会中取得持续的竞争优势。而知识的获得大多要靠后天的自主学习,自主学习者在没有他人监督的情况下必须有良好的自我控制能力,确保学习活动的顺利进行和良好学习效果的取得。

21 世纪,我们倡导自主学习,是否就是否定接受式、被动式的学习方式?一概采用自主学习的方式?根据《基础教育课程改革纲要(试行)》的精神,可以这样理解:我们只是要改变过去的那种“过于强调接受学习”的倾向,而不是完全否定接受式的学习方式,要倡导学生学会自主学习的方式。

自主学习反映了现代社会崇尚个性、追求自由的理念,当代大学生作为新时代的主力军,要积极转变原有的学习模式,树立起自主学习的意识。

(二) 全面学习

学习应该是全面的,不仅要认真学好专业知识,而且要学好与专业相关的其他方面的知识,学好有利于提高自身综合素质的各方面知识;学习不仅是学习知识,更为重要的是掌握科学方法,培养探索、求知的热情,学会如何收集、处理和选择信息;学会分析、解

① 笛卡尔,17 世纪法国著名哲学家、数学家、物理学家。他是西方近代资产阶级哲学奠基人之一。

② 贝尔纳(John D. Bernal, 1901—1971),英国物理学家,是一位非常有趣的科学天才,他具有天才般的想象力和深刻的洞察力。



决理论和实际问题。学习不仅是掌握课堂知识、向书本学习,还要向实践学习、向生活学习。锻炼动手能力,提高实践本领,学会关心他人、尊重他人,学会与他人协作,学会按照道德准则和法律规范做人处事。在学习上,提高学习的自觉性,不断充实文化知识,提高学以致用能力;在思想上不断提高政治理论修养,坚定理想信念,并在实践中践行;在生活中努力提高自身素质,锻炼自己的心理素质,提高与人沟通交流的能力。

(三) 创新学习

创新学习是适应变化万千的未来社会所应具有的一种学习体系和形式。创新学习是要求学生在学习知识的过程中,不拘泥于书本,不迷信权威,不墨守成规,以已有的知识为基础,结合学习实践和对未来的设想,独立思考,大胆探索,别出心裁,提出新思路、新问题、新设计、新途径、新方法的学习活动。

创新学习是一种以求真务实为基础,采取创造性方法,积极追求创造性成果的学习。树立创新学习的理念,首先要脚踏实地,打下扎实的专业根底。同时,要善于思考,勇于开拓,不断激发自己的创新意识,敢于突破陈旧的思维定势,努力从事探索活动,培养创新意识。知识经济时代更要求我们成为知识的创造者,而不只是知识的接受者。在学习中不要固守一种思维模式,不要让自己成为课本或经验的奴隶,要善于从全新的角度出发思考问题。只有这样,我们潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

(四) 终身学习

新的时代要求将终身学习的观念贯穿于整个职业发展过程,只有这样才能适应不断变化的世界,不至于被快速发展的时代所抛弃。我国哲学家孔子^①曾说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲不逾矩。”可见终身学习的思想在我国由来已久。以前我们说“活到老,学到老”,现在我们提倡“学到老,活到老”。

终身学习需要养成良好的阅读习惯。良好的阅读习惯主要体现在两个方面:一是会选书;二是会看书。选书方面,要选择那些高质量、对自己有用的图书;看书的技巧大致可以概括为选读、通读、泛读、精读,视不同情况而定。读书需要使用一些辅助手段,比如做读书笔记、读书标记,最好能在阅读书籍后写概述或读书心得体会。

(五) 实践学习

实践学习是学习的最高境界。学习能力既包括获取知识的能力,还包括把所学知识转

^① 孔子,名丘,字仲尼,春秋末期鲁国陬邑人。中国春秋末期著名的思想家、教育家、儒家学派创始人。孔子是中国文化中的核心学说儒家的首代宗师,集华夏上古文化之大成,在世时已被誉为“天纵之圣”、“天之木铎”,是当时社会上最博学者之一,并且被后世统治者尊为至圣、至圣先师、万世师表。



化为素质和本领并应用于实践的能力。真正的知识与技能往往都得益于实践中的感悟。实践学习要求在校学生具有主动实践意识,能够主动创造机会,把握机会。离开了实践,学习也就成了无源之水,无本之木。无数的客观事实证明,实践出真知,实践长才干,只有从实践中来,又经过实践检验的理性认识,才是真正的科学知识。实践离不开正确理论的指导,否则在实践中就会犹豫、彷徨、无所适从。懂得了书本知识,有了理论不付诸实践,知识、理论就成了装潢门面的东西。实践、学习缺一不可。

第三节 大学学习与职业发展的关系

一、学业与职业发展的关系

学业是大学生立身之本,是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力与素质。具备好的学业,才会有好的就业、好的职业。

(一) 树立正确的学业观

树立正确的学业观,首先就要明确读书不是为了父母或老师,而是为自己,是为了以后能在当今这样一个充满竞争的社会里顽强地生存下去。更深一层可以理解为,读书是为了建设祖国,使祖国繁荣昌盛。

大学生的学业是指在高等教育阶段进行以学习为主的一切活动,是广义的学习阶段。它不仅包括科学文化知识的学习,还包括思想、政治、道德、业务、科研、组织管理能力及创新能力等的学习。观念是行动的先导,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大学生们的学习、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:或将学业涵义理解过窄、或对学业生活预期过高、或学业角色定位不准、或职业期望值过高,以至学业不精甚至荒废学业。为此,我们应正确处理如下四种关系:一是正确处理学业与专业的关系。珍重自己的学业,就该学其所,努力培养自己的专业兴趣,把自己的爱好和国家的需要及社会发展的要求有机地统一起来。掌握专业知识、专业技能和相关能力,培养自己的专业素质;二是正确处理学业与职业的关系。在学习期间就应自觉地学好职业知识、培养职业技能、锻炼职业能力,为在将来的从业竞争中立于不败之地奠定基础;三是正确处理学业与事业的关系。将自己现在的学业、将来的职业和未来的事业联系起来,在学习的过程中充分认识所学专业在国家建设和社会发展中的意义、作用和发展前景,立志献身其中,在工作中充分实现自己的人生价值;四是正确处理学业与就业的关系。就业与学业存在着密切的关系,就业



是学业的导向,学业决定了就业。以就业为学业的导向,有利于大学生专业的选择、学业目标的调整、学习方式的改变、学习外延的拓展以及综合素质的提高。与此同时,就业也是衡量学业成就的重要标志。想要就好业就必须具备强烈的事业心、广博精深的专业知识、较强的沟通协调能力、良好的心理素质和强健的体魄以及创新精神,这些条件都应当在完成大学学业过程中养成。

如何树立正确的大学观?

(1) 大学期间首先是锻炼自己的独立能力,很多学生以前都是在家里被家长呵护着。到了大学自理能力也不强,生活上自己又照顾不了自己,所以大学生首先要在生活上能够自理,这也是一个人成熟的表现。

(2) 大学不要读死书,大学毕竟不是高中,不会像高中学业那么繁重,每天没日没夜地学习,大学需要的是灵活应用,活学活用。

(3) 大学生要多参加一些课外活动,加入几个自己喜欢的社团,结交一些朋友,扩展自己的交际圈,增长见识。

(4) 大学学习要有就业意识,我们不能只学习书本上的知识,毕竟我们将来要就业,所以能和实际生活中的应用结合起来最好,要多关注自己专业方面的情况。

(5) 到公司去实习,这是检验我们学习成果的方式。当然,我们在实习中会学到很多书本上学不到的知识。

(二) 职业发展从学业规划开始

大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,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、什么时候学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。大学是社会的缩影,是迈进社会的过渡阶段,制定良好的学业规划可以更好地适应现代社会发展的需要。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住机会,获得成功。因此,做好学业规划对于大学生来说尤为重要,其中,提早规划学业主要的优势有以下四点:

1. 做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力

自我约束力和自我管理能力是指大学生依靠主观能动性,按照社会目标,有意识、有目的地对自己的思想、行为进行转化控制的能力。这种能力无论对于个人还是社会都是十分重要的。没有学业规划,我们的时间和精力容易处于荒废和散乱之中,生活漫不经心,心态消极怠慢,很容易进入跟学业无关的琐事中,虚度大学美好光阴,浪费青春。而学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而重视现在,把握现在,集中时间、精力和资源学好学业。



2. 做好学业规划能增强生活与学习的主动性

一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、自身现有的和潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离。学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。很多同学从高中进入大学,比较迫切地想要改变以往紧张的学习生活,把很多的精力放在了与学习无关的事情上,认为高考过后学习对于大学生不再重要。但事实并非如此。从大一开始,同学们就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是到大四快毕业了,才开始想自己到底想要干什么。生活与学习的主动性与效果之间存在着相互制约的关系。主动性能给我们提供动力,把原本复杂艰辛的活动变得具有吸引力,可以使我们以更好的状态去学习和生活。

3. 做好学业规划能促使大学生积极向上和自我完善

学业规划是我们努力的依据,也是对自我的鞭策。为自己制定一个学业规划,随着学业规划的每一个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的思想方式及心态就会向着更积极向上的方向转变。好的学业规划为我们提供了完成学业的清晰蓝图,使自己对学业的实现过程有了清晰透彻的认识,进而更有信心和勇气达到自我完善。

4. 做好学业规划有助于自我定位

同学们要不断地了解自己、发掘自己的特点,进而进行不断地调整与修正,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作,即自己的优势所在。明确切入社会的起点,其中最重要的是明确自我人生目标,即自我定位。而学业规划确立的过程是一个有弹性的动态的规划过程,是一个认识自身优势与弱势、机会与挑战的过程,是一个自我定位、规划人生的过程,是一个明确自己“能干什么”“社会可以提供给我什么机会”“我选择干什么”等问题的过程。

(三) 扎实的学业为就业开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化素养如何,将决定他在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次。大学是就业前的准备教育,大学生一毕业,大多数人都将走向工作岗位。应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代,只有扎实的基础知识才可以受用终身。虽然我们鼓励大家追寻自己的兴趣,但仍需强调,生活中有些事情即便不感兴趣也是必须要做的。我们应该为几年后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备。珍惜大学时光,抓好学业,为未来的就业、创业、成功立业开山铺路。为此,根据社会发展和用人单位的需要,同学们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。这一过程没有捷径可走，其基本途径只能是学习和积累。这些也绝非一劳永逸，必须持续不断地付出艰辛劳动。只要采取适合自己的科学方法，并且不断努力、辛苦耕耘，就一定能够建立和完善自己的知识结构，为顺利就业成才打下良好的基础。

2. 锻炼较强的实践能力

知识并不能简单地与能力划等号，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。我们常说：实践是检验真理的唯一标准。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和锻炼较强的实践能力统一起来，这样才能在择业、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，而这些能力只有在我们的不断实践中才能得以提升。培养实践能力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。只有锻炼较强的实践能力才能使自己丰富起来，为以后的就业打下基础。

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。知识即专业知识，是素质形成和提高的基础。能力是获得知识、技能，以及运用知识、技能的途径，同时也是素质的一种外在表现，没有相应的知识武装和能力展示，就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，而提高素质可以解决如何做人。素质主要包括：思想道德素质、心理素质、人文素质、身体素质等。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，又注重专业知识、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。

二、专业与职业发展的关系

（一）专业概述

1. 专业的含义

所谓专业，是指高等院校或中等职业院校根据学科分类或者生产部门的分工把学业分成的门类。如中职学校里的农林类，下设种植、园林、养殖、畜牧兽医、木材加工等 19 个专业。

专业设置的依据是我国社会主义现代化建设事业的发展对人才的需求。具体地说,有以下几个方面:

1) 专业设置符合职业教育的人才培养要求

高等院校的专业设置以国民经济和社会发展对人才的需求为基本依据。由于我国地区发展的不平衡性,学校专业设置还要依据当地经济与社会发展对人才的需要,积极为当地经济建设服务。

2) 专业设置的现实性与前瞻性

科技发展对劳动者素质的要求是职业学校专业设置的主要依据。科学技术是第一生产力,现代科技已渗透、融合和扩散到生产力的诸要素中。首先,科学技术的发展提高了职业的科技含量,对劳动者的科技素质提出了越来越高的要求;其次,科学技术的发展改变了职业活动的内涵,职业活动中体力劳动比重逐渐减少,脑力劳动的比重日益增加;最后,科学技术的发展加快了职业的新陈代谢,新职业不断产生,旧职业不断衰退。所有这些特点使得受教育者在校学习期间所学的专业知识和技能,在从业以后的使用年限越来越短,如机械制造技术使用衰减期已减为10年、计算机技术使用衰减期已减为4年以下。高等院校的专业设置坚持现实性与前瞻性相结合,既适应我国当前经济发展和劳动力市场需要,又适应超前考虑未来经济发展和职业分化的需要。

3) 专业设置与国家产业分类、职业分类相适应

国家的产业政策是高等院校设置专业的重要依据。职业学校根据我国“大力加强第一产业,调整提高第二产业、积极发展第三产业”的产业政策,主动适应产业结构的调整,合理设置专业,培养社会急需人才。

产业是国家经济部门按照国民经济的产业结构进行划分的,通常分为三大产业部门,即第一产业、第二产业、第三产业。

第一产业包括农业、林业、畜牧业、渔业和水利业。第一产业是人们衣食的主要来源,是人类的生存之本。

第二产业包括工业和建筑业。工业是从事自然资源的开发和对原材料进行加工的国民经济部门,主要有采掘业、制造业、自来水业和电力业等。工业在我国国民经济中起着主导作用,工业是国民经济的命脉。工业按照产业的用途可以分为两大类:一是以生产生产资料为主的工业,也称为重工业;二是以生产生活资料为主的工业,又称为轻工业。随着生产的发展、科技的进步,工业部门的分工越来越细,新的工业部门还将不断出现。如电子工业是从机械工业中分离出来的,高分子合成工业是从石油、化学工业中分离出来的。

第三产业是指第一、第二产业以外的流通和服务两大部门。它包括以下四大部分:

- (1) 流通部门。包括商业、餐饮业、交通运输业、邮电通讯业、物资供销业和仓储业。
- (2) 为生产和生活服务的部门。包括金融业、保险业、房地产业、物业、旅游业等。
- (3) 为提高国民科学文化水平和素质的部门。包括教育文化事业、广播电视业、科