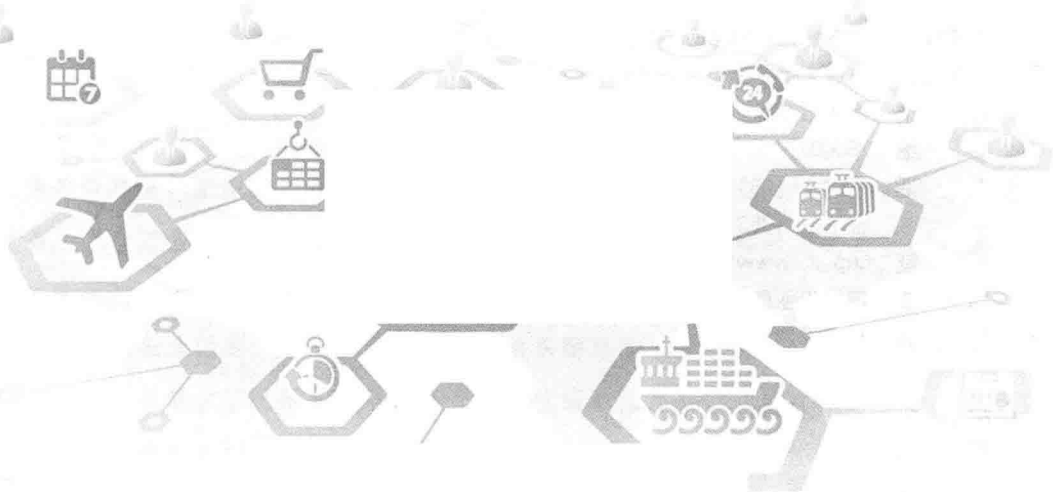


大学生

主编 / 孙凌云

就业指导 与 创新创业教育

副主编 / 王学岭 李香萍 王琳琳
刘昕雨 张小敏



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导与创新创业教育 / 孙凌云主编. -- 济南 : 山东人民出版社, 2017.9 (2018.9重印)

ISBN 978-7-209-10746-4

I. ①大… II. ①孙… 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(2017)第229204号

大学生就业指导与创新创业教育

孙凌云 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市英雄山路165号
邮 编 250002
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 日照报业印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (184mm × 260mm)
印 张 14.5
字 数 260千字
版 次 2017年9月第1版
印 次 2018年9月第3次
印 数 9501-14500

ISBN 978-7-209-10746-4

定 价 38.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

前 言

随着全球新一轮科技革命和产业变革的蓬勃兴起，知识更新和技术创新速度明显加快，党中央、国务院及时做出了加快实施创新驱动发展战略、建设创新型国家的重大决策。创新驱动实质上是人才驱动，大学生是创新创业的有生力量，高校是培养创新创业人才的高地。党中央、国务院高度重视高校创新创业教育工作。习近平总书记多次做出重要指示，要求加快教育体制改革，注重培养学生创新精神，造就规模宏大、富有创新精神、敢于承担风险的创新创业人才队伍。2015年5月，国务院办公厅印发了《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号），从国家层面对高校创新创业教育做出系统设计、全面部署。教育部也下发通知，明确要求“从2016年起所有高校都要设置创新创业教育课程，对全体学生开发开设创新创业教育必修课和选修课，纳入学分管理”。

为适应建设创新型国家的重大战略和推进“大众创业、万众创新”的时代需求，更好地满足“十三五”期间高职院校学生就业和创新创业指导课程教学的需要；为使我们培养的学生除了接受传统意义上的学术教育和职业教育，还能拥有“第三张教育通行证”——创新创业教育，我们集合学院力量组织编写了《大学生就业指导与创新创业教育》教材。教材吸收了近年来高职院校开展就业指导与创新创业教育的经验，并将我国关于大学生创新创业和就业的最新政策和案例引入其中，从而提高学生利用所学知识分析、解决就业和创新创业实际问题的能力，推动大学生创新创业教育与大学生职业发展与就业指导的有机结合，进而实现“创新引领创业、创业带动就业”。本教材主要内容分为大学生职业生涯规划、创新、创业和就业教育四个部分。

教材的第一章至第四章是职业生涯规划部分，主要是通过介绍职业生涯规划的基本理论及大学生职业生涯规划的相关内容，帮助大学生正确认识自我，发掘自己的职业兴

趣，规划好自己的职业生涯，提升职业素养，从而完成由校园人到社会人的转变。

教材第五章至第六章是创新教育部分，主要是阐述了创新的意义、创新的理论及方法，并对“互联网+”背景下的创新模式进行了探讨，同时训练大学生的创新技能及创新技法，提高大学生的洞察力，从而获得创新、创业先机。

教材第七章至第八章是创业教育部分。主要围绕创业者在创业过程中的活动展开，重点帮助大学生了解在创业活动中应该注意的事项，学习常见的分析方法。教材将创新思维贯穿在创业活动及创业典型案例之中，以此培养学生创新创业者的思维模式。

教材第九章至第十一章是就业教育部分，主要从就业形势、就业政策、就业认知、就业准备、就业应聘等几方面进行介绍，目的是让大学生了解与就业相关的各项工作流程及相关的法律保障，帮助大学生做好就业前的心理准备，并学会保障自己的各项权益。

本教材每章均有案例，其中有些案例就来源于高职院校的学生，具有较强的吸引力、说服力和可读性。《大学生就业指导与创新创业教育》可作为高职院校大学生就业和创新创业教育课程的教材，也可作为学生课外学习的参考资料。

对大学生进行就业指导与创新创业教育是一个不断探索的课题。由于作者水平有限，我们对上述问题的理解难免有不足之处，在此也恳请广大读者提出批评意见，以便我们再版时修订提升。

编者

2017年7月



目录 | CONTENTS

前 言	(1)
第一章 选择决定梦想——大学生职业生涯规划导论	(1)
第一节 职业生涯起航 选择人生导向	(2)
第二节 对职业生涯规划的认识	(6)
第三节 进行职业生涯规划的意义与步骤	(9)
第二章 给你一双慧眼——自我剖析	(17)
第一节 自我认知	(18)
第二节 大学生就业环境认知	(34)
第三章 画出人生路线图——职业生涯决策与行动	(40)
第一节 职业生涯目标的确立	(41)
第二节 职业生涯规划的实施与修正	(46)
第三节 职业生涯规划的准备	(51)
第四章 打造个人品牌——大学生职业生涯规划的成果	(61)
第一节 个人品牌	(62)
第二节 个人品牌的建立	(65)
第五章 创新——VUCA 时代的需求	(74)
第一节 为什么要创新	(75)

第二节 创新	(79)
第六章 创新能力训练——开创新局面	(88)
第一节 跟创新者学创新	(89)
第二节 创新技法训练	(98)
第三节 互联网+创新	(114)
第七章 创业计划——构筑你的创业蓝图	(131)
第一节 创业构思	(132)
第二节 评估市场	(141)
第三节 制订利润计划	(148)
第四节 制定创业计划书	(153)
第八章 创业启动——实现你的创业梦想	(159)
第一节 创业资金的预算与筹集	(160)
第二节 注册手续的办理	(170)
第三节 员工的招聘及建章立制	(176)
第九章 就业前准备——求职起点	(183)
第一节 就业心理准备	(184)
第二节 就业信息准备	(187)
第三节 求职材料准备	(189)
第十章 就业行动——求职技巧	(196)
第一节 笔试	(197)
第二节 面试	(199)
第三节 其他求职技巧	(204)
第十一章 就业实务指导——求职导航	(207)
第一节 就业关键词	(208)
第二节 就业程序	(215)
第三节 山东省高校毕业生就业信息网使用指南	(221)

第一章 选择决定梦想

——大学生职业生涯规划导论

| 引导案例 |

学霸弃北大读技校 自定别样人生

2014年11月4日，第六届全国数控技能大赛决赛开幕式在北京工业技师学院举行。会场上，一个看起来很沉稳的男参赛选手进行宣誓，他就是周浩。3年前，周浩毅然决然从北京大学退学，转学到北京工业技师学院，从众人艳美的名校高才生到普通技校的学生，从北大生命科学研究院人才储备军到如今还未就业的技术工人，这样的身份转变让人惊讶。但周浩本人对于自己的决定，表示“毫不后悔，很庆幸”。

2011年冬天，周浩从北大来到北京工业技师学院，开始了人生新的起点。除了学院的培养，找到兴趣点后的周浩重新拾回了对学习的热情，在这里大显身手。“大学的生活很散漫，而技师学院的生活就是‘朝八晚五’，一切都靠自律。”实验室十几台瑞士进口的数控机器，老师面对面地亲自指导，直接上手操作机器，这一切都令周浩兴奋不已。由于之前没有接触过数控技术，而别的同学都已经学了两年，为了赶上大家的进度，他学得格外认真，“每天都把老师教过的技术重复练习，有不懂的就及时问”。很快，周浩便成了小班中项目完成速度最快、完成质量最好的学生。

周浩的努力没有白费，凭借过硬的理论基础和在北京工业技师学院的技术学习，他慢慢朝着自己设计的知识技能复合型人才的目标发展，成为学院最优秀的学生之一。尽管已有很多企业向周浩伸出橄榄枝，但对于未来，周浩有自己的设想，“现在还不想就业，我还是想继续深造，对数控技术了解得越深我就越觉得自己学的太少，还是要再多充充电。我所学的技术在人们的生活中有很大的作用，我不会后悔自己的选择。而且三百六十行，

行行出状元，每个人只要在适合自己、自己感兴趣的岗位上工作，都会很强大的”！

——摘编自《中国青年报》

评析：一个人选择什么样的工作就意味着他选择了什么样的人生，不一定说最好的就是最适合自己的。在职业生涯这条漫长的道路上，只有首先明确自己的生存目标，挖掘出自己的个人潜力，再自己的人生导向选择一份适合自己的工作，才能在职业生涯中站稳脚跟，在人生中获得快乐和成功。

第一节 职业生涯起航 选择人生导向

一、大学生就业环境与就业现状

据教育部2016年发布的数据，2017届全国普通高校毕业生预计达795万人，比2016年又多出30万人。职业学校毕业生、初高中后不再继续升学的学生，约有700万人。因此，2017年城镇新增青年劳动力约1500万，城镇登记失业率将控制在4.5%以内。毕业生人数年年递增，就业难也似乎成了常态。在如此严峻的就业形势下，每一年面临就业的应届大学毕业生首先考虑的问题就是“我能去干什么？”大学生就业难是一个现实问题，更是一个社会问题。在这样庞大的劳动需求面前，有专家分析影响我国就业形势的因素主要有三方面：一是为化解产能过剩，将会有部分职工下岗分流；二是在经济下行压力情况下，部分企业经营困难，用工需求减少；三是以高校毕业生为主的青年群体就业要求较高，就业难度大。就我国目前就业形势来说，大学毕业生具有较高的综合素质水平，是劳动力市场上的优势群体。要准确定位、顺利就业，对当今的大学生而言，职业生涯规划方面的学习就显得尤为重要。

随着全球化发展与知识经济的冲击，大学生初次就业与持续就业所需的能力门坎逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育体系缺乏必要的就业市场需求导向，缺乏对创业行为的深入研究，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求脱节，大学生就业的结构性矛盾日益突出。在当前大学生就业难的情况下，培养大学生的创新创业能力，积极推进大学生创业，对于攻克大学毕业生就业难题具有重大的意义。目前社会环境下的就业形势为何如此严峻？大学生就业难的原因是什么？

（一）大学生就业形势严峻的成因

1. 自身因素

（1）毕业生综合素质有待提高。

一是专业水平不够。有的学生在校期间是想拿个文凭，没有静下心来钻研求学。二是社交能力欠缺。有的学生与人交流的能力、沟通合作的能力、社交公关的能力较差。三是缺乏社会实践经验。有的学生很不重视社会实践，甚至连学校要求的暑期社会实践都不能认真完成。四是依赖性强，创造力差。在现实生活中，部分大学生只有小事自己做主，大事会习惯性地依赖父母作决定，这种长期养成的依赖性，会在某种程度上影响大学生的就业成功率。

（2）毕业生就业观念存在误区。

一是选地域。很多大学毕业生向往沿海发达地区，认为大都市总是意味着机会、高薪和前途，这导致中国偏远省市或欠发达地区人才匮乏，而大城市的大学生求职者则人满为患。二是挑单位。大学毕业生都希望选择一个地域条件好、待遇优厚、社会地位高的职业。三是重薪酬。高薪水、高福利等求富观念在大学生中流行，这种功利心态带来了就业难。四是就业心态不成熟。很多大学生存在“眼高手低”和“高不成低不就”的现象，高薪资、高待遇的工作自己不能胜任，一般的工作又不想做，没有以一个成熟的心态去找工作，也是导致就业难的原因。

2. 社会环境因素

（1）社会对高校毕业生的吸纳能力有所减弱。各级政府机构改革、人员分流，国有企业深化体制改革、减员增效，国有单位传统的就业领域对毕业生的需求没有明显增加反而相对萎缩。

（2）高校招生规模不断扩大。2003年是扩招后第一个就业高峰，毕业生的数量比往年明显增加，社会对毕业生的整体需求量与实际毕业人数之间的矛盾突出，毕业生求职择业的竞争加剧。

（3）用人单位的门槛过高或者过分看重工作经验，而应届大学毕业生最大的劣势是经验不足。部分用人单位忽视大学生的潜力和可塑性，片面强调工作经验。其实经验是在实践中培养起来的，高职院校的大学生不仅有较高的理论水平，也具备一技之长，经过实践培训即能胜任工作岗位。

（二）新形势下大学生的生涯规划

1. 提升综合素质，提高就业能力

毕业生的就业能力取决于本人的综合素质，包括品德、学识、能力、体魄、作风

等。大学生应多参加社会实践，不应过分看重分数，读万卷书的同时也要尽可能行万里路；通过网络、报纸、杂志、书店、图书馆等学习途径拓展知识面，打好基础，以适应不同工作的要求；积极参加各种提高能力的社团与活动，多与不同性格的人交往，做到为人诚实并且善于合作交流，能很好地表达沟通。

2. 转变就业观念，鼓励创新创业

在大众创业、万众创新的新形势下，大学生应珍惜现在的创业机遇，处理好个人意愿和社会发展需要之间的关系。只要大学生从专业、薪金、地域等一些无形的框框中解放出来，就会发现天地是广阔的。大学生就业要着眼国家需求，让自己的就业预期适应国家发展的实际，让自己的人生价值体现在为社会做贡献的大小上，而不是“起薪”水平上。一个单位有很多岗位，工作没有一步到位的，从基层做起未尝不好。同时，不要太迷恋公务员或大型国有企业岗位，在高等教育大众化的今天，一定要转变就业观念，处理好个人意愿和社会发展需要的关系。

3. 树立职业理想，制定完善的职业计划

职业理想是人生对未来职业的向往和追求，是大学生职业教育的切入点和核心内容，能促进大学生在学业上奋发进取、顽强拼搏、锲而不舍地按照自己的职业需要充实完善自我。同时，正确的职业理想还有助于大学生在求职过程中正确处理国家、社会和个人的关系，合理地确立求职的期望值，自觉将国家需要与个人利益相结合。另外，了解职业个性和制定职业计划是职业素质教育的关键点。

二、大学生生涯意识的现状

我们从小学到中学，直到大学，学习过许多知识，但是关于职业生涯的发展与规划方面的知识很少涉及。你也许经常自问：如何定位自己？如何为前途作准备？应该如何走自己的生涯路？应该怎样为自己安排一个喜欢的生活形态？如何利用有限的时间，达到事半功倍的学习效果？如何利用有限的精力去实现自身发展空间的最大化？

随着以人为本的教育理念渐入人心，高等教育对个体的价值及生命意义有了更多的关注，如何让学生受到更好的高等教育成为教育研究者常常关注的命题。生涯理论专家舒伯认为，生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的种种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。美国教育总署提出生涯教育是一种综合性的教育规划，能让学生获得谋生技能，并建立个人的生活状态。此后，生涯教育逐渐成为20世纪70年代教育改革的新观念及构想，并逐渐被许多国家接受。对于高职院校的学生而言，生涯教育可以帮助他们发掘潜能，提升综合素质，提高就业成功率。因

此，构建高职院校大学生生涯教育体系，既是个体生命发展的要求，也是我国高等教育发展的必然趋势。

目前，高职院校大学生生涯规划意识现状是：

第一，价值观念失范是目前高职院校大学生生涯规划意识有偏颇的主要表现。

受当前社会大环境中负面因素的影响，很多高职院校学生在个人生涯发展的价值取向方面出现了问题。他们崇尚现实，实惠主义占据头脑，又过于依赖家庭社会关系，忽视自身的主观能动性，因此职业素养不高。

第二，生涯意识淡薄是高职院校大学生生涯规划意识存在的主要问题之一。

国内高等教育领域权威调查机构麦可思公司发布的《2012年中国大学生就业报告》显示，在已就业的2010届、2011届全国高职毕业生中，平均有48%的高职生在毕业半年内发生过离职行为，如果把调查时点延伸到2007届、2008届毕业生，则平均有79%的高职生在毕业3年内发生过离职。这种缺少规划的选择职业带来了个人的就业波折，也导致了人才的浪费和国家教育资源的浪费。

第三，自我认知不清也是目前高职院校大学生需要解决的问题。

由于知识储备少、社会阅历浅，特别是对自身认知不足，高职学生在职业生涯规划中遇到很多问题。很多学生对自己的性格、兴趣、能力、素质等还未认清就匆匆选择了职业。有专业网站的调查显示，有53%的高职毕业生并不了解自己初选职业的发展前景、公司制度、企业文化等情况，这些严重影响了毕业生人生规划的发展实施。

三、大学生职业生涯规划意识唤醒

有人说，一个人的一生幸福在于选择对两件事：一是找对教育环境、找对就业单位，二就是找对终身伴侣。当太阳升起时我们为了自己热爱的工作努力打拼，当日落西山时我们与自己亲密的家人欢乐团聚。

正确的选择会决定我们的命运，然而你会发现现实生活当中很多人面临选择的时候非常草率。有些大学生在未来工作选择上花费的精力或许还不及在购买衣服或者电子游戏上花的心思多，这是一件很荒谬的事情，当未来的幸福和富足全部依赖于这份工作时，几乎没有人意识到自己是错误的。毕业生之所以忽略或者选错行业，往往是由于不懂得如何选择。很多人认为自己无法了解自己到底适合做什么工作，只好换来换去，希望能在此过程中找到自己的兴趣所在，但许多年过去了，仍然一无所获。所以你要认真选择，否则你根本不知道这个世界上哪片土地适合你生长，什么样的环境适合你发展。没有明确选择的行动，就是我们平时所说的荒废年华，荒废的结果就是无序、无效。因

此，大学生应当在第一时间意识到职业生涯规划的重要性。

那么，我们为何要进行个人职业生涯规划呢？可以这样考虑：做好职业生涯规划，可以分析自我，以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略；可以重新安排自己的职业道路，突破生活的边框，塑造充实的自我；可以准确评估自己的特点与强项，在职场中充分发挥个人优势；可以评估出个人目标与现状的差距，提供前进的动力；可以重新认识自身价值并使其增值；可以使我们全面了解自己，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。规划通常建立在个人的人生规划上，因此，做好规划将使个人生活、事业与家庭联系起来，让我们的生活充实并且富有条理。

通俗地说，规划职业就等于规划人生。所以，若你的职场规划没做好，那就赶快动手为自己的未来规划一下吧！

第二节 对职业生涯规划的认识

一、对职业与职业生涯规划的认识

（一）认识职业的概念与分类

1. 何为职业

根据中国职业规划师协会的定义，职业是性质相近的工作的总称，通常指个人服务社会并作为生活来源的工作。

它是一个人社会地位的一般性表现，也是一个人的权利、义务和职责。职业具有经济性，即从中取得收入；职业具有技术性，即可发挥才能和专长；职业具有社会性，即承担生产任务，履行公民义务；职业具有促进性，即符合社会需要，为社会提供有用的服务；职业具有连续性，即所从事的劳动相对稳定，是非中断性的。

目前的职业包含十个方向：生产、加工、制造、服务、娱乐、政治、科研、教育、农业、管理。

2. 职业的分类

我国对 90 多个常见职业进行了细化分类。例如企业制造多用“黑领”“蓝领”来表示，因为深色服装耐脏且美观、庄重、朴实，办公室工作者往往用“白领”来表示。由此可见，职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财

富, 获取合理报酬, 作为物质生活来源, 并满足精神需求的工作。

我国职业分类, 根据不同部门公布的标准分类, 主要有两种类型:

(1) 第一种, 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室 1982 年 3 月公布, 供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该标准依据在业人口所从事工作性质的同一性进行分类, 将全国范围内的职业划分为大类、中类和小类三层, 共 8 大类、64 中类和 301 小类。8 大类的排列顺序: 第一, 各类专业、技术人员; 第二, 国家机关、党群组织、企事业单位的负责人; 第三, 办事人员和有关人员; 第四, 商业工作人员; 第五, 服务性工作人员; 第六, 农林牧渔劳动者; 第七, 生产工作、运输工作和部分体力劳动者; 第八, 不便分类的其他劳动者。这 8 大类中, 第一、二大类主要是脑力劳动者, 第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者, 第四、五、六、七大类主要是体力劳动者, 第八类是不便分类的其他劳动者。

(2) 第二种, 国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准, 于 1984 年发布, 并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类, 即按其所属行业分类, 将国民经济行业划分为门类、大类、中类和小类四级。门类共 13 个:

- ①农、林、牧、渔、水利业;
- ②工业;
- ③地质普查和勘探业;
- ④建筑业;
- ⑤交通运输业和邮电通信业;
- ⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;
- ⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;
- ⑧卫生、体育和社会福利事业;
- ⑨教育、文化艺术和广播电视业;
- ⑩科学研究和综合技术服务业;
- ⑪金融和保险业;
- ⑫国家机关、党政机关和社会团体;
- ⑬其他行业。

这两种分类方法符合我国国情, 简明扼要, 具有实用性, 也符合我国的职业现状。

（二）何为职业生涯

所谓职业生涯，是指人的一生中的职业历程。人的职业生活是人生全部生活的主体，在其生涯中占据核心与关键的位置。人们一生的职业历程，有着种种不同的可能：有的人从事这种职业，有的人从事那种职业；有的人一生变换多种职业，有的人终身位于一个岗位上；有的人不断追求、事业成功，有的人穷困潦倒、无所作为。造成人们职业生涯的差异，有个人能力、心理、机遇方面的原因，也有社会环境的影响。

职业生涯成长分为两个方面：内职业生涯（对个人自身而言）和外职业生涯（对外在职场而言）。内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作时间、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。

二、对职业生涯规划的认识

（一）什么是为职业生涯规划

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

简单地说，职业生涯规划就是：你打算选择什么样的行业、什么样的职业、什么样的组织，想获得什么样的成就，想过一种什么样的生活，以及如何通过你的学习与工作达到你的目标。

（二）进行职业生涯规划的重要性

个人的职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它与个体所处的家庭及社会存在密切关系。职业规划要根据实际条件具体安排，而且因为未来的不确定性，还需要有适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的。同时职业规划也是个体的人生规划的主体部分。

在大学生的职业生涯规划意识里，选择的最深层次的依据是你的价值观，选择的表面依据是你的职业目标，当然对于没有目标的人选择的依据就是他个人所理解的利益。主动选择要考虑的要点主要包括地域、行业、企业和职业，或者说一个非常清晰的职业目标应该描述为多少年后你希望成为一个在某地（纽约/北京/上海/老家的县城）、某个

行业（房地产/物流/教育培训等等）、某个企业（500强/国企/民企等）的从事某职业（人力资源/财务/金融/管理等高/中/低层）的人士。这几个要点构成了我们对职业规划目标设立的具体性，也成为我们职业生涯规划的第一步。

我们的人生观和价值观决定了我们的生活态度，从而决定了我们的职业发展方向并影响我们作出各种职业选择，这种职业选择决定了我们的职业状况从而也决定了我们的生活方式，这种生活方式最后还可能决定我们的人生幸福指数。

第三节 进行职业生涯规划的意义与步骤

职场生涯是很现实的，因此正确有效的职业生涯规划首先一定要立足于现实，积极思考，并且充分利用机会，一步一步地改善自己的职业状况。在职业生涯发展的过程中，选择是一个连续的过程，你很难一下子就做出完全正确的选择，但要学会选择正确的方向。进行有效的选择，使你的职业路径逐渐导向一个正确的方向，是非常重要的，只有这样，在职业发展的长征路上，你的路才会越走越宽，你在职场的选择余地也才会越来越大并最终达到真正的职业自由。

那么，究竟如何来做出正确的职业选择？职业选择的意义是什么？职业选择要考虑的要点又有哪些呢？

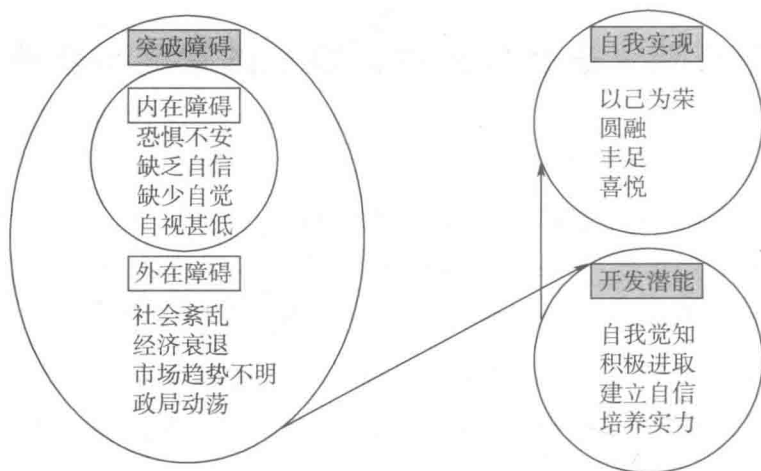
一、进行职业生涯规划的意义

练习：请学生闭上眼睛，猜猜身边有没有人穿红色的衣服，有多少人穿了红色的衣服。

提问：红颜色在人群中一般会很显眼，为什么大家都没有注意到呢？

红颜色的确显眼，但为什么做这个活动时很少有同学能注意有那么多人穿红色衣服呢？在心理学中，有个名词叫“选择性注意”。所谓选择性注意，简单地说，就是人们对同时存在的两种或两种以上的刺激信息，往往仅选择一种进行注意，而忽略其他的刺激信息。所以，当没有人提示要注意红色信息时，红色信息就被忽略了，因为它不是目标。但当红色成为目标时，也许不仅今天你格外注意谁穿了红色衣服，在今后几天你都会关注身边的红色衣服。如果我们把注意力当成一种能量的话，那么很明显，目标帮助我们集中了能量。所以当一个人的生涯发展中有目标时，他就容易集中所有的能量和资源去实践，成功的可能性会更大。

生涯规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。目标可以为人生带来希望和意义。生涯规划可以帮助人们设立目标、带来希望，从而突破发展中的内外障碍，最终实现幸福人生。米凯洛齐（Michelozzi）指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的。一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。择其所爱、爱其所择，会使一个人以己为荣，并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。有关突破障碍、开发潜能与自我实现三个积极目的的具体体现见下图：



二、职业生涯规划的内容与步骤

（一）个人职业生涯规划应该遵守的准则

1. 择己所爱

从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。有调查表明：兴趣与成功概率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

2. 择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件，而一个人一生中不能将所有的技能全部掌握，所以你必须在进行职业选择时择己所长，从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

3. 择世所需

社会的需求不断在变化，旧的需求不断消失，新的需求不断产生，新的职业也不断