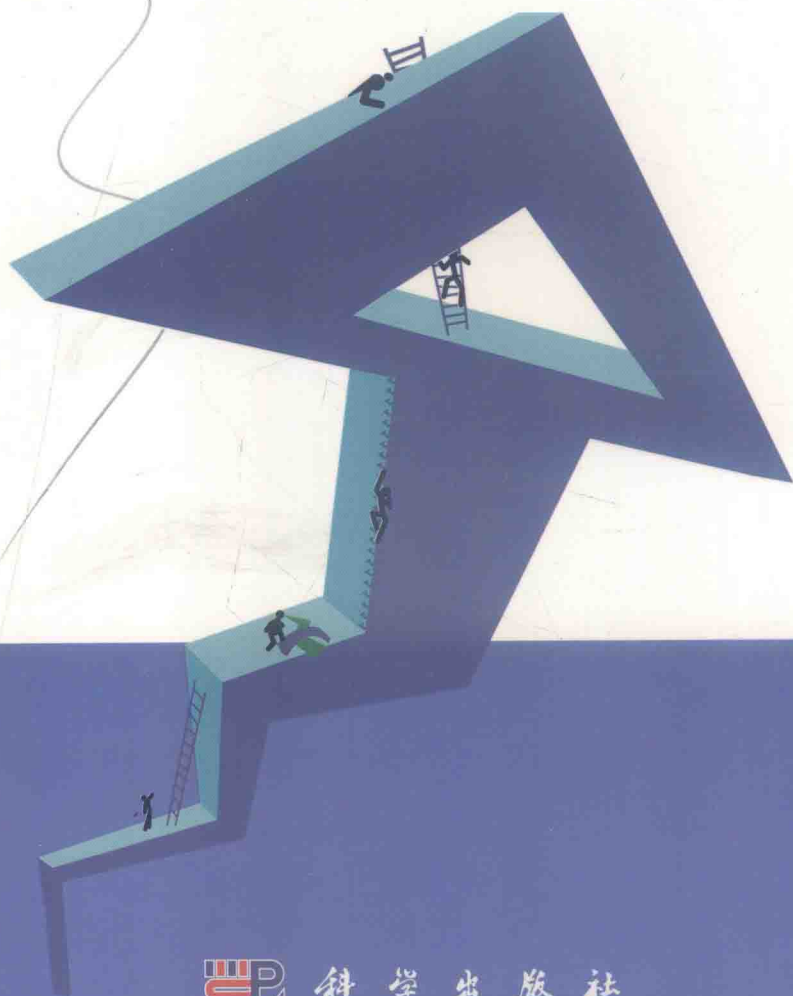




普通高等教育“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 与人生发展

叶昇尧 邵 阳 © 主编



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 与人生发展

叶昇尧 邵 阳 主 编

何苗苗 项新新 陈 君 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书通过对大学生职业生涯规划相关知识的讲解,帮助大学生全面认识自我,发挥自身优势,理性地规划未来的发展,在大学期间提高职业生涯规划管理能力和职业素养。

本书主要内容包括职业生涯规划与人生发展、职业生涯规划与管理、职业性格探索、职业价值观探索、职业兴趣探索、职业能力探索、职业探索与环境评估、职业生涯规划制订,书末附有大学生职业生涯规划书范例。

本书既可作为高等院校学生的学习用书,也可供广大青年读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与人生发展/叶昇尧,邵阳主编. —北京:科学出版社, 2017

(普通高等教育“十三五”规划教材)

ISBN 978-7-03-054062-1

I. ①大… II. ①叶… ②邵… 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 185063 号

责任编辑:吕燕新 李 海 王 惠 / 责任校对:张 曼

责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2017 年 9 月第一次印刷 印张:9 1/2

字数:217 000

定价:35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135397-2052

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

目前我国宏观就业形势面临经济增长放缓、就业总量持续增加和结构性矛盾突出三重压力，就业形势总体比较复杂，大学生就业形势严峻。党的十八大报告中提出要“推动实现更高质量的就业”的目标，而如何兼顾就业质量与就业数量，则是我国就业工程面临的新课题。

一个人选择什么样的职业，想取得什么样的成就，想过怎样的生活，是可以通过学习与工作实现的。青年大学生从学校走向社会将面对一个全新的世界，在这个世界里，使大学生能够立足的是所选职业，它不仅是生活的基础，更重要的是它体现出每个人存在的价值。因此，针对个人特点进行职业规划，确立未来发展方向，显得格外重要。但职业的发展走向需要我们进行科学规划，“善于规划职业路径的人将走向成功”。为此，编者在认真总结大学生职业生涯规划与人生发展经验的基础上，结合课堂教学实践，编写了本书。

本书注重理论与实际相结合，设有案例分析、资料、课堂互动、问卷调查等模块，方便学生理解并运用心理学知识加深对自己职业规划的认识。

本书由叶昇尧、邵阳担任主编，由何苗苗、项新新、陈君担任副主编。

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2017年7月

目 录

项目一 职业生涯规划与人生发展	1
任务一 职业生涯规划的重要意义	1
任务二 职业生涯发展阶段的划分	2
任务三 职业成功与人生成功	3
项目二 职业生涯设计与管理	5
任务一 职业生涯设计的必要性	6
任务二 时间管理活动	11
任务三 学习管理活动	18
任务四 情绪管理活动	25
任务五 目标管理活动	30
项目三 职业性格探索	34
任务一 性格与职业	35
任务二 性格探索的方法——MBTI	46
项目四 职业价值观探索	58
任务一 价值观与职业	58
任务二 价值观探索	64
项目五 职业兴趣探索	71
任务一 兴趣与职业	71
任务二 兴趣探索	85
项目六 职业能力探索	87
任务一 能力与职业	87
任务二 职业核心能力	91
任务三 能力探索	97
项目七 职业探索与环境评估	100
任务一 职业的特点、急需的人才及分类	100
任务二 就业环境概况	103
任务三 职业与社会的关系及职业探索	107

任务四 职业对人才素质的要求	110
项目八 职业生涯规划制订	118
任务一 职业生涯规划设计	118
任务二 职业生涯规划的常用方法	126
任务三 职业生涯规划书撰写的内容与要求	130
任务四 职业生涯规划的实施措施、确定标准及调整方案	133
附录 大学生职业生涯规划书范例	140
参考文献	145

项目一 职业生涯规划与人生发展

职业生涯规划是指结合自身条件和现实环境,确立自己的职业目标,选择职业道路,制订相应的培训、教育和工作计划,并按照职业生涯发展的阶段实施具体行动目标,从而实现目标的过程。它是指个人与组织结合,在对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 with 权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定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。职业生涯设计的目的不仅是帮助个人按照自己的条件找到一份合适的工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,筹划未来,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。由于职业生涯贯穿人的一生,因此,对职业生涯的规划,就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图。

任务一 职业生涯规划的重要意义

面对严峻的就业形势,对大学生进行职业规划教育,对学生了解自我、认识自我、定位自我、发展自我,避免择业的盲从和失败,是很有必要的;对高校的长远发展及社会的和谐发展也是很有意义的。

一、大学生进行职业生涯规划是社会进步和职业发展变化的需要

社会的文明进步离不开高素质的人才,人力资源是经济和社会发展的第一资源,是国家保持蓬勃活力的长效保证。大学生职业生涯规划教育的本质在于促进大学生的全面发展和培养大学生的综合素质,以满足社会对人才的需求,减少社会人才资本的浪费。对大学生开展职业生涯规划教育,目的是促进大学生职业和个人能力的有效匹配,做到人尽其才、才尽其用。“面向 21 世纪国际教育研讨会”上的报告中指出,未来的人应该掌握三张“教育通行证”,一张是学术的,一张是职业的,最后一张则证明一个人的事业心和创造力。社会不仅要求人才具有合理的知识结构,还要具有较好的逻辑思维、社会活动和科研创新等综合能力,更要具有职业能力。这就提醒我们,在进行职业生涯规划时不仅要本着个人的意愿,更要了解社会的需求变化和职业的发展变化情况。只有具备了正确的职业规划理念,才能明确人生目标,在众多职业中找到适合自己发展的职业,少走弯路,在事业上取得成功。

二、大学生进行职业生涯规划是高校适应大学生就业制度改革与发展的需要

改革开放以来,我国在政治、经济、文化等领域发生了翻天覆地的变化,高等教育

由精英教育转为大众化教育,就业体制也由国家“统包统分”转向“双向选择、自主择业”的市场模式,企业更加注重通过价格机制来选用合适的人才。在高等教育迅速发展的同时,大学生择业、就业成为一个比较敏感和复杂的社会问题。因此,面对这一现实,高校必须认识到大学毕业生就是学校的“产品”。高校培养的人才是否符合社会的需要,“产品”是否适销对路,质量是否合格,需要接受社会的检验。学生能否顺利就业是检验高校办学质量的试金石。高素质的毕业生可以为学校赢得良好的声誉与知名度,而良好的声誉与知名度,又是高校吸引用人单位招聘毕业生的“金字招牌”。对大学生开展职业生涯规划教育,既可全面提升他们的综合素质,提高就业竞争力,又可使他们的就业观念变得务实,就业手段更为丰富,就业渠道更为多元化,从而有效缓解了就业压力。

三、大学生进行职业生涯规划是明确职业奋斗方向、全面发展的需要

职业生涯规划的重大意义在于根据自身特点寻找适合自己发展的职业,使自己明确奋斗目标。职业生涯规划的关键是准确对自己定位,核心是选择一种理想的职业,以实现个体与职业的最佳匹配。一份有效的职业生涯规划,能够引导大学生认识自身的个性特质、现有和潜在的资源优势,帮助他们正确认识自身的价值并使其持续增值。然而,受传统择业观的误导,很多大学生只追求进入行政事业单位,倾向于大企业、大城市,没有考虑是否适合自身发展。殊不知,不适合自身的发展,再好的职业也谈不上理想的职业。职业生涯规划可以引导学生通过对自己的综合优势与劣势进行对比分析,科学地评价与认识自我,根据社会需求信号和自身条件有意识地锻炼自己的能力和素质,瞄准和选择能够最大限度地发挥自己潜能的职业方向,完成切实可行的职业计划,并积极进行相应的职业知识储备。通过职业规划,让大学生从一开始就能认清自己的人生发展方向,并为实现自己的目标努力,由“要我学”变为“我要学”,由被动变为主动,增强学习的主动性。

任务二 职业生涯发展阶段的划分

职业管理学家萨柏(Super)把人的职业发展划分为以下5个阶段。

一、成长阶段

0~14岁,人会经历对职业从好奇、幻想到有兴趣、有意识培养职业能力的逐步成长过程。萨柏将这一阶段具体分为以下3个成长期。

1) 幻想期(10岁之前)。儿童从外界感知到许多职业,对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿。

2) 兴趣期(11~12岁)。以兴趣为中心,理解、评价职业,开始做出职业选择。

3) 能力期(13~14岁)。开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符,有意识地进行能力培养。

二、探索阶段

15~24岁,属于为学习打基础的阶段,也可分为以下3个时期。

1) 试验期(15~17岁)。综合认识和考虑自己的兴趣、能力、机会,开始进行择业尝试。

2) 过渡期(18~21岁)。进入劳动力市场,或者进行专门的职业培训。

3) 试验承诺期(22~24岁)。选定工作领域,开始从事某种职业。

三、建立阶段

25~44岁,为建立稳定职业的阶段,经过以下2个时期。

1) 尝试期(25~30岁)。对当初就业选定的职业不满意,再次选择、变换职业工作。变换次数不等,也可能满意初选职业而无变换。

2) 稳定期(31~44岁)。最终职业确定,工作趋向稳定。

四、维持阶段

在45~64岁这一段时间内,劳动者一般“功成名就”,不再考虑变换职业,只力求维持已取得的成就和社会地位。

五、衰退阶段

65岁以后,人的健康状况和工作能力逐步衰退,即将退休,结束职业生涯。

在萨柏的职业生涯发展阶段中,每一阶段都需要完成一些特定的发展任务,并达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到下一阶段的发展。萨柏认为,在人一生的生涯发展中,各个阶段都要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。例如,一个大学一年级的新生必须适应新的角色与学习环境,经过“成长”“探索”,“建立”了较固定的适应模式,同时“维持”了大学学习生活之后,又要进入另一个阶段——准备求职。原有的已经适应社会的习惯会逐渐衰退,新阶段的任务又要经历“成长—探索—建立—维持—衰退”这一过程,如此周而复始。

任务三 职业成功与人生成功

职业是人生的基石,具有人生功能。它既是人们谋生的手段,又是承担社会责任的方式,还是实现人生价值的途径。追求卓越,渴望成功,是古今中外有识之士的不懈追

求，你今天站在哪里可能并不重要，但是下一步你迈向何方却很重要，成功的人生是科学规划的结果。

案例分析

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说：“用智慧战胜对手。”当时许多人认为这个偶然夺得世界冠军的选手是在故弄玄虚。两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一不善于言谈，回答的仍是“用智慧战胜对手”。这次记者没有再在报纸上挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。

10年后，这个谜终于被解开了。山田本一在自传中写道：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途醒目的标志画下来，比如，第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……一直画到赛程的终点。

“比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40千米外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几千米时就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程吓倒了。”

点评：我们做事之所以会半途而废，原因往往不是目标难度较大，而是觉得成功离自己较远。所以，我们在制订目标的时候，应该把职业生涯的最终目标分解成一个个阶段性的目标，只要我们坚持下去，职业生涯的总目标就一定能够实现。

项目二 职业生涯设计与管理

随着高等职业教育的迅猛发展,职业技术学院在珠江三角洲地区大量创办,而广东高等职业院校的大幅扩招直接造成每年的高职毕业生数量大幅度上升。今后,高等职业院校的毕业生将同普通高等院校的毕业生,在竞争越来越激烈的就业市场上各显其能。那么,这些高等职业院校的毕业生的职业竞争力在哪里?生存状况如何?下面我们将介绍3位高职生的职业生涯。

案例分析

案例一

已经顺利拿到汽车维修工高级证、汽车维修工上岗证的广州某学院2004级汽车维修专业的毕业生胡××,终于要告别大学生活。当时他有4家公司可以选择:珠海市珠光汽车有限公司、北京现代广州分公司特约维修站、广州市高质汽车维修有限公司和江门的一家汽车修理厂。

经过再三考虑,胡××放弃了在广州工作的机会,选择了同珠海市珠光汽车有限公司签约。虽然珠海市珠光汽车有限公司是珠海汽车销售、维修行业中的“龙头老大”,但前3个月试用期的工资低于1000元。尽管如此,胡××并不为自己的选择感到后悔。同这家公司签约后,他先在销售某款车型的4S店里学习修理该车型的汽车,两个月后他开始在这家公司旗下的另一款车型维修站学习修理该车型的汽车。刚出校园不到半年的胡××,基本上懂得修理几种车型的汽车了。

对于未来的职业前景,胡××满怀乐观:“虽然现在工资不高,但我相信,如果学到扎实、过硬的汽车修理技术,将来肯定会越来越好,三五年后,拿五六千元的月薪应该不成问题。”

点评:大学生应立足发展支点来规划职业生涯,以自身的进步作为导向。即使对所从事的职业不满意,薪酬也不理想,也应努力做好。对大学生来说,从中获取的经验和技能最为重要。这些收获让大学生增值,帮助大学生取得未来事业上的成功,使我们除了有物质上的收获外,还有精神上的收获,如荣誉、地位等。但是,这种职业修炼过程需要不断挑战自己的极限,鞭策自己向前迈进,可能会使人承受较大的工作压力。

案例二

小王是一所高等职业院校计算机专业的毕业生。他和同班5名男生一起,被学校就

业办公室安排到东莞长安镇一家企业实习——对于高职毕业生来说,进入企业实习是就业工作中最重要的一步。不少高职毕业生就是通过学校安排的实习最终留在企业的。

但是不到两个月,小王和他的5名同学集体被“炒”,原因是这家企业发现这6名学生“无法制作出一份像样的表格,更不用说进行网页设计和编程”。

被迫回到学校后,小王和几位同学在就业办公室老师的多次推荐下,联系了几家企业。毕业5个月内,他已经换了3次工作:第一份工作是销售保健品;第二份工作是销售计算机硬件;第三份工作是在一家超市做店员。让他沮丧的是,自己干过的这3份工作的工资都没有超过1000元。

点评:职业方向、职业目标、职业兴趣、专业知识,都影响着大学生今后的实习和就业,方向比努力重要。因此,扎实的理论基础和专业课学习显得尤为重要,是今后大学生走向社会的基石。大学生的任务就是要学会学习、学会做人、学会做事。

案例三

小李是某职业技术学院管理专业毕业生,已经“跳槽”3次:临近毕业,他在学校就业办公室推荐下,进入一家物流公司做仓库管理员。在那里,他的月薪只有900元,每个月只有两天休息时间。由于工资低,又没有个人成长的空间,因此,不到5个月,他便离开了那家物流公司。

不久,他在一家外资保险公司做起了人寿保险代理人。但是,由于缺乏工作经验,加上在广州没有“关系”,小李在竞争激烈的保险行业中难以立足,不得不在3个月后再次“跳槽”,之后进入一家销售化学产品的贸易公司做业务员。

在小李曾经工作过的保险公司和现在工作的贸易公司,有不少同事像他一样,也是刚毕业的大学生。

点评:你究竟是一个什么样的人?你想降落在哪个“职业岛”上?这是每个大学生认识自己、了解自己的过程。有了目标、方向,就有了动力。大学之大,在于兼容并包、“有容乃大”。大学是一个舞台,为你提供展示的机会;大学是一面镜子,让你认识自己;大学是一所超市,让人各取所需;大学是一座金矿,等待着你去开采。

任务一 职业生涯设计的必要性

一、进行职业生涯设计是毕业生自身发展的需要

职业生涯设计是一个系统工程,主要取决于两个方面:一是社会发展的客观需要(社会职业现实的需要);二是毕业生自身实际、自身发展的内在需要(根据动力、内在发展需要进行职业生涯规划)。也可以通过对个人的分析,认识自己、了解自己、评估自己,解读自己的职业性格,找出差距,明确奋斗方向,少走弯路,创建美好未来。还可

以在“衡外情，量己力”“知己知彼”的基础上，运用科学的发展观与方法论，采取切实可行的职业生涯措施，设计出符合自己特点而又合理的、可行的职业生涯发展方向，克服职业生涯发展中的困难，吸取成功毕业生的经验，珍惜机会，提早准备，实现职业目标。做好职业生涯规划，远离职场陷阱，同时开发自己的潜能，发挥个人的特长，实现职业目标。

❖ 案例分析

张××从某职业技术学院计算机专业毕业后被推荐到深圳市一家电子厂（全国 500 强企业）工作。入职后，张××连续 5 年被评为“先进个人”“优秀共产党员”“质量服务标兵”，被破格提升为人事科副科长、科长、某部门经理。

张××在职场为何发展得这样快，在如此短的时间内有如此骄人的成绩？原因在于入校时，她就树立了自己的职业理想，开始规划自己的职业生涯，所选专业是自己最喜爱的又是当时最热门的专业。她潜心学习，苦练书法，热爱集体，遵章守纪，尤其养成良好的行为习惯，提高职业道德的修养，每学期成绩都位居全校前三名，颇受领导、老师器重，先后担任班长、团委组织部部长、学生会副主席。进入工厂后，她本来被安排到车间第一线，但由于她填写的个人推荐表、毕业生推荐花名册中的字体亮丽、刚劲有力，所学专业又是计算机专业，因此被留在人事科。工作时她总是兢兢业业、充满笑容，人事科的计算机全由她主动维护，因此她深得领导、同事的好评。厂领导暗示人事科长考察她，人事科长找出张××所犯的一个“问题”，罚她到后勤搞卫生、擦地板。经历 3 个月的劳动锻炼，张××无怨无悔，仍然兢兢业业、笑意盈盈，不久又被调回人事科，担任副科长、科长，现已是部门经理。张××并没有因此满足，她正沿着自己的职业规划向着更高的目标挺进。

点评：进入大学校园时，高职大学生就应树立自己的职业理想，进行职业生涯规划。这样，我们才会更加珍惜生活、努力学习，满足自身发展的需要，能经得起挫折，经得住时间的考验，成功实现我们的职业目标。

二、进行职业生涯设计是毕业生就业制度改革与发展的需要

随着社会主义市场经济体制的建立与完善，毕业生就业制度的改革与发展，“大学生就业难”“找理想的工作难”，越来越成为人们的“家常话”。大学生还未步入社会，就已备尝生活的艰辛。有一位大学生沮丧地说：“至少要发出 20 份简历才能找到一份工作，还不一定十分满意。”面对如此竞争激烈的求职市场，当今的毕业生如果不审时度势，看清市场需求，如果不认真规划自己的职业生涯，不努力提高自身的综合素质，弥补自身缺陷，树立新的就业观念，毕业时则会茫然，难于就业，难以适应时代发展的需要，更难于实现人生的价值。

资料

就业时专业是否对口的情况

毕业生在就业时,找到自己感兴趣,且专业对口的工作,使自己的职业生涯处于最佳状态,当然是最好的。

但专业不对口或不是很对口,是许多高校大学生必须面对的问题。据有关资料显示,至少有 50% 的毕业生未从事与专业对口的工作。

如果是专业不对口但是自己愿意做的工作,那就认真做好本职工作,在自己的本职工作中做出成绩。

如果所做工作与自己的专业不对口,但自己对现在的职业感兴趣或能够培养兴趣,自己仍有发展空间,那么专业不对口也无所谓。

如果所做工作与自己的专业不对口,而且自己确实没有兴趣,也无法使自己对工作感兴趣,那就得静下心来认真分析自己的能力、爱好、特长、性格、气质等,再次给自己一个恰当的认知与定位,想清楚自己想干什么,能干什么,最后干什么。要找好工作再跳槽,千万不要盲从与冲动,不要因期望值过高而决策失误造成终身遗憾。

三、毕业生进行职业生涯设计是社会进步和职业发展变化的需要

如今即使从事部分农业劳动,也需要具备职业资格,即需要持有经过专业学习和专门技能训练的“绿色证书”。21 世纪,由于我国对产业结构进行了大力调整,机器自动化生产代替了手工业生产,各行各业的从业人员减少,下岗裁员的企事业单位越来越多,加剧了劳动力就业的新矛盾,“中国创造”急需一大批中高级创新型的现代技术人才、复合型人才。在深圳和成都,年薪 10 万元、20 万元招聘中高级技术人才的现象已常见。高级技工享受高待遇已成为现实,各种专业呈现相互交叉态势。广闻博记、博览群书,能重点掌握专业知识,学好政治、法律、管理、外交等课程,能利用多学科知识解决复杂问题的高素质人才将在人才市场上备受青睐。技能单一、知识陈旧、心理脆弱、目光短浅、不会学习、不求进步的低素质人员将随着社会进步和职业发展被淘汰。为此,毕业生应认真做好职业生涯规划,学会学习,在工作中不断充实自己,更新知识结构,随时准备迎接挑战。

案例分析

案例一

某职业技术学校机电专业学生、学生会组织部部长、共产党员张某,被推荐到某机械厂工作,由于他具有扎实的基本功与熟练的操作技能,在本厂技能操作比赛中胜出,不久就被任命为车间主任。张某并没有满足,而是认真学习管理知识。此时,由于产品

技术含量低、效能差，工厂面临倒闭。张某便辞去了车间主任的工作，学习驾驶技术，跻身于当时极有发展前景的出租行业，并贷款买了一辆出租汽车，收入颇丰。渐渐地，出租汽车市场出现了过剩现象，张某便又瞄准市场，抓住机遇，学习物流知识，组建了自己的物流公司，跟上了时代的节拍，大展职业宏图，努力耕耘，现在他已拥有百万元资产。

点评：现在各行各业都缺人才，然而缺的不是从事这个行业的一般人员，而是能为企业创造价值的人才。在做每件事的时候，要考虑你能做些什么，你是否尽力去做，你是否努力提升自己让自己做得更好。在商品社会，人才就是商品。强势品牌下的营销人员凭借的是品牌的光环，二线、三线品牌中，受家庭教育、社会阅历、个人素质等诸多方面的影响，一个强势的营销管理人员可以影响一个甚至多个客户，一个强势的团队则可影响整个市场。

案例二

下面是某职业技术学院计算机专业一年级的一位学生所做的未来 10 年内的职业生涯设计。

我是一名计算机网络专业的学生，面对当今竞争日益激烈的社会，想要过上优越的物质生活，就要有良好的资质证明自己的实力。只有这样，才能在社会上找到自己的立足点，找到自己的发展空间，否则，将被社会淘汰。社会不仅需要各级各类人才，还需要懂技术、动手能力强的人才，这就给予高职学生更多的机会。因为实际操作和技术应用是我们区别于其他学生的专长。机会是平等的，但终究有限。我相信机遇总是垂青那些有准备的人的。因此，我制订了自己的 10 年发展计划。

第一年：适应大学生活，熟悉大学环境，努力学习好各门功课，尤其是计算机和英语课，考取计算机一级证书，争取通过英语应用水平 B 级考试，本学期争取拿到奖学金。暑假考取机动车辆驾驶执照。

第二年：集中精力学好专业课。获得计算机二级证书，通过英语应用水平 A 级考试，获得英语口语证书。假期去企业实践，提高专业技能。

第三年：为就业做准备。获得计算机高级网络员职业资格证书。以就业为首要目标，同时准备升本或学一门专业，如软件设计等。

第四年：如果考上本科，继续深造；如果没有，一边学习另一门专业，一边找工作。

第五年：稳定工作。重点干好本职工作，继续学习，取得本科学历。在业余时间学会在网上开店。

第六年：积累更多的工作经验，并有一定的收入积累。收集资金投入方面的信息，做好投资准备。

第七至第九年：争取工作上获得提升，为获得更好的职业发展，继续学习深造，积累工作经验。

第十年：在资金允许的情况下自己创办企业，寻求更大发展。

点评：这份职业生涯设计首先对自己的专业进行定位，以年度为单位列出每年的奋斗目标，重点放在大学期间职业能力的准备上，重视专业资格证书，明确学习目标；大学期间的目标和求职目标较为清晰，长远目标较为概括，符合长远目标的发展规律，从而实现长远目标。



课堂互动

目的：学生进行自我反省，对自己的行为负责，从而澄清自己的价值观。

时间：60~80分钟。

准备：小锤子、拍卖清单、1000元现金。

操作：1) 发给每人一张拍卖清单，其上写着：①豪宅；②巨富；③一张取之不尽、用之不竭的信用卡；④美貌贤惠的妻子或英俊博学的丈夫；⑤一门精湛的技艺；⑥一个小岛；⑦一所宏大的图书馆；⑧和你的情人浪迹天涯；⑨一个勤劳忠诚的仆人；⑩三五五个知心朋友；⑪一份价值50万美元并每年可获得25%纯利的股票；⑫名垂千史；⑬一张免费旅游世界的机票；⑭和家人共度周末；⑮直言不讳的勇敢和百折不挠的真诚。

2) 象征性地发给每人1000元现金，代表一生的时间和精力。

3) 将15项人生的美事和优良品质作为商品进行逐一拍卖，参加游戏活动的人员可以用自己手中的钱购买这些商品。100元起拍，可以竞价。

职业生涯规划一般是按照规划的时间段进行划分的，包括短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种。

1) 短期规划。短期规划指2年以内的职业生涯规划。规划目的主要是确定近期目标，制订近期应完成的计划。

2) 中期规划。中期规划指2~5年的职业生涯规划。这是常用的一种职业生涯规划。

3) 长期规划。长期规划指5~10年的职业生涯规划。规划目的是设定较长远的目标。

4) 人生规划。人生规划指对整个职业生涯的规划，时间跨度可达40年左右。规划的目标是确定整个人生的发展方向。

在实际操作过程中，规划的时间年限如果太长，会因为个人和环境的变化而难以准确把握；如果太短，规划的意义和作用又难以完整体现。因此，比较理想的职业生涯规划是中期规划，其次是长期规划，既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正和调整。

案例分析

2010年3月，“两会”落下帷幕，温总理身边的女翻译官张璐声名鹊起。有报道称，

张璐的经历和表现给即将走上职场的大学生，尤其是致力于翻译事业的外语人才，上了生动的一课。

首先，“冰冻三尺非一日之寒”，张璐在总理答记者问现场的出色表现得益于平时的积累和专业的“魔鬼”训练。毕业于外交学院国际法学系的张璐，进入外交部之后，与其他同人接受了翻译方面的“魔鬼”训练，自己常常加班到凌晨两点，每天还要听 BBC、VOA、CNN，做笔记，看《参考消息》《环球时报》等。因为总理妙语连珠、常引古诗词，作为总理的翻译必须依靠平日的苦学积累才能胜任，“功夫在平时”，张璐的表现正印证了这一点。

其次，张璐良好的心理素质也是大学生应学习的方面。要成为一个好翻译，稳定的心理素质必不可少。临危不乱，反应机敏，是口译的最高境界之一。

点评：职业目标明确，定位准确，才能在职场上立于不败之地。

任务二 时间管理活动

时间管理是个人管理的一部分，即有效地安排自己的工作计划，掌握重点，合理有效地利用工作时间。简而言之，时间管理的目标是掌握工作的重点，其本质是管理个人，是对自我的一种管理，方法是通过良好的计划和授权来完成这些工作。时间分配，就是当你注意今天的每一件工作时，就必须决定该花多少时间在这上面。

人最宝贵的两项资产，一项是头脑，另一项是时间。无论你做什么事情，即使不费脑子，也要花费时间。因此，管理时间的水平高低，会决定你的事业和生活的成败。管理好时间是非常重要的。如何根据自己的价值观和目标管理时间，是一项重要的技巧。它使你能控制生活、善用时间，朝自己的方向前进，而不致在忙乱中迷失方向。

时间多了，就需要自己安排时间、计划时间、管理时间。以下为几条如何管理时间的建议。

1. 不要被紧急奴役

事分轻重缓急，这里的“重”和“急”是不一样的。“准备明天的考试”是“急事”，而“培养自己的积极性”是“重要事”。人习惯先做最紧急的事，但往往因为这么做而致使重要的事被荒废。大部分紧急的事情其实是并不重要的，而许多重要的事情并不紧急。因此，不要把全部的时间都用来做那些看起来紧急的事情，一定要留一些时间做那些真正重要的事情，如打好知识基础、学习做人等。管理时间的一种方法是每天早上决定今天要做的紧急事和重要事，睡前回顾这一天是否做到了两者的平衡。