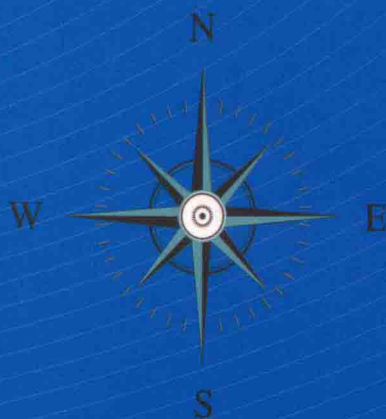




高等院校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 发展规书实操指导

主编 庄丽 程希羲 季小燕



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



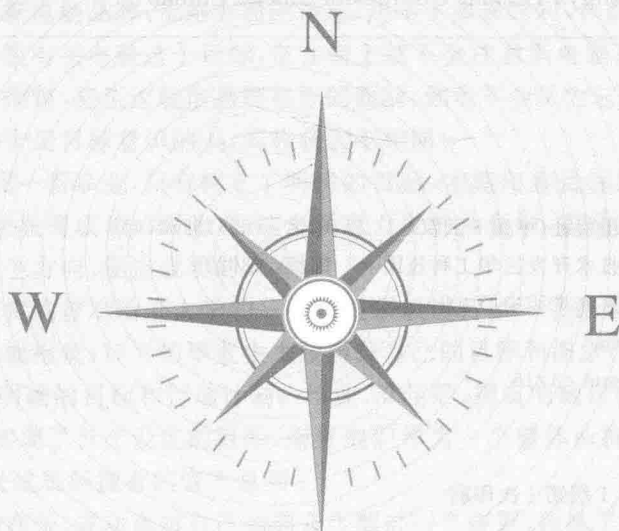
高等院校“十三五”规划教材

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
FAZHAN GUIHUASHU
SHICAO ZHIDAO

大学生职业生涯规划 发展规画书实操指导

主 编 庄 丽 程希羲 季小燕

副主编 谢永亮



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划书实操指导/庄丽,程希羲,季小燕主编. —武汉:华中科技大学出版社,2018.9
ISBN 978-7-5680-4588-9

I. ①大… II. ①庄… ②程… ③季… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 215293 号

大学生职业生涯规划书实操指导

庄丽 程希羲 季小燕 主编

Daxuesheng Zhiye Shengya Fazhan Guihuashu Shicao Zhidao

策划编辑:聂亚文

责任编辑:沈萌

封面设计:抱子

责任监印:朱玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录排:华中科技大学惠友文印中心

印刷:武汉市籍缘印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10

字数:300千字

版次:2018年9月第1版第1次印刷

定价:29.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

总序

GENERAL PREFACE

“凡事预则立，不预则废。”大学生应该尽早进行职业生涯规划，及时了解就业政策法规、就业形势，掌握就业择业技巧。希望广大的大学生通过对本书的学习，在高校、教育系统、全社会的高度重视和正确引导下，能够正确认识自我，了解社会和职业，确立科学的人生目标，努力提高各项职业化能力和素养，提升就业竞争力，找到理想的就业岗位，进而成为自信又成熟、有激情又有胸怀、有能力又懂得抓住机遇的优秀职场人士。

每个人都是自己人生和事业的耕耘者、规划者和设计师。作为一个现代人，不仅要有短期、中期和长期的规划，还须有终生的目标。近年来，随着社会的发展、人们文化素质的提高，多数人都想施展自己的才能，成就一番事业，体现自己的人生价值。然而，由于社会快速变迁，经济竞争不断加剧，一些不能体察时代变异和环境变迁的人，在这种多变的时代往往手忙脚乱、不知所措，造成内心惶恐、紧张不安，不知何去何从，其结果是不仅事业无成，而且身心也受到严重的影响。

可能有人会说：“不做职业生涯规划也能成功。”是的，不做职业生涯规划也可能获得成功，但是如果你做了职业生涯规划，你的事业会更快取得成功，取得更大的成就。

下面举个小例子，你就会从中悟出道理。假如，你想买一台电脑，当你确定了这个目标后，就会注意收集有关最新电脑品牌、价格方面的信息，用不了多长时间，你就能找到适合自己的品牌和价格了。如果你没有买电脑这个目标，走在街上就不会注意新电脑品牌的信息，也不会注意哪里的电脑在特价销售，甚至这些信息摆在你的面前，你也不会认为它有用。这就是说，一个有目标意识的人和一个无目标意识的人，其收获大不相同。

人生在世，要干成一番事业，只有树立了明确的目标，才能向着目标的方向努力，创造有利条件，使你的事业尽快获得成功。因此，在这个瞬息万变的社会中，应及早做好职业生涯规划，这样才能正确把握人生方向，创造成功的人生。

美国某权威研究机构曾对哈佛大学的一个毕业班级进行了一项跟踪调查。80%的毕业生不曾有过明确的目标或抱负；15%的毕业生大致想过自己的目标和抱负，但仅仅是想过而已；仅有5%的毕业生拥有明确的目标和行动计划。毕业30年后，拥有明确目标和行动计划的这5%的毕业生，不仅超额实现了自己设定的目标，而且他们作为一个整体所拥有的净资产也远远超过了其余95%的班级成员所拥有的资产总和。

成功与否的区别在于，成功者对自己的职业生涯进行了规划，选择了正确的目标，而不成功者则相反。因此，我们常常能够看到一些天赋相差无几的人，由于选择了不同的方向，人生迥然相异。

职业生涯规划是个人在掌握自己职业兴趣、爱好、特长的前提下，认真分析自己性格、能力、特点和内外环境因素，结合自己所学专业及知识技能结构，以实现个人发展的成就最大化为

目的而做出的行之有效的安排。

职业生涯规划对于大学生来说是必要的任务,大学生通过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;可以安排自己的职业生涯,突破生活的格线,塑造清新充实的自我;可以准确评价个人特点和强项,在职业竞争中发挥个人优势;可以评估个人目标和现状的差距,提供前进的动力;可以准确定位职业方向;可以重新认识自身的价值并使其增值,通过自我评估,知道自己的优缺点,然后通过反思和学习,不断完善自己,使个人价值增值;可以全面了解自己,增强职业竞争力,发现新的职业机遇;可以将个人生活、事业与家庭联系起来,让生活充实而有条理。

前言

PREFACE

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划,又叫生涯设计,是指个人与组织相结合,在对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、特点进行综合分析与权衡,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。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,达到与实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯规划发展方向。

本书注重大学生职业生涯规划书内容撰写方面的指导,通过一系列的实践活动和调查来对大学生职业生涯规划提供引导方向,提供职业生涯规划书的范例及相关内容的撰写方式。本书更注重实践性,可作为各类教材的配套指导教材。

本书共有四部分:第一部分,封面,主要介绍职业生涯规划书封面的内容设计方法和实践操作;第二部分,目录,主要介绍职业生涯规划书目录的内容设计方法和实践操作;第三部分,正文,又分为五部分,这五部分是根据职业生涯规划书的内容进行详细指导并且辅以相应的范例和实践指导内容;第四部分,附录,介绍职业生涯规划书的注意事项,提出在职业生涯规划书撰写过程中需要注意的地方及职业生涯规划比赛的相关内容评分标准,并提供样板,为大学生撰写提供帮助。

本书在编写过程中参考查阅了相关的书籍和网页,引用了国家的相关政策和管理规定,并得到了有关专家的具体指导,在此向相关作者表示感谢。

由于编者水平有限、时间仓促,书中难免有疏漏之处,敬请广大同仁和读者批评指正。

编 者

2018年5月

目录

CONTENTS

第一章 封面	1
第二章 目录	5
第三章 正文	8
第一节 自我分析	9
第二节 职业环境分析	25
第三节 职业定位	46
第四节 实施策略	57
第五节 评估与反馈	69
附录 A 职业生涯规划书撰写的注意事项	75
附录 B 职业生涯规划大赛评选标准	78
附录 C 东南大学成贤学院第九届职业生涯规划大赛章程	83
附录 D 中国矿业大学徐海学院大学生职业生涯规划参赛作品要求	86
附录 E 职业生涯规划比赛获奖作品赏析	88

第一章 封面



DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA FAZHAN GUIHUASHU
SHICAO ZHIDAO

封面是职业生涯规划书的门面,它是通过艺术形象设计的形式来反映规划书的内容的。在当今许多的职业生涯规划书中,规划书的封面起到了无声推销的作用,它的好坏在一定程度上将会直接影响人们的第一印象。

一份好的职业生涯规划书最大的目的就是让人可以清楚地看到个人定位与规划、未来的发展方向等,而要达到这个目的,很大程度上要靠封面来完成。在进行封面设计时有一条非常重要的原则:五步三秒。“五步”就是指在五步之外就能够从几十种职业生涯规划书封面中发现你的,而“三秒”则是拿起你的职业生涯规划书之后,仅仅通过封面上提供的信息就能在三秒钟之内对你所写的内容感兴趣。要想达到“五步”,就要求封面有一个非常显眼的主体,能够有效地刺激读者的眼睛;要想达到“三秒”,则要靠丰富和精致的封面选题。

封面设计的最终目的,不仅在于瞬间吸引读者,更在于长久地感动读者,能够折射出设计者对美学意识的感悟及对形式美的追求与创新。它所表达的意蕴丰富与否,它的生命力长久与否,均体现在它的创意之中。因此,创意是封面设计的生命之所在。

一、职业生涯规划书封面设计内容

职业生涯规划书	
学校:	
院系:	
专业:	
班级:	
姓名:	
E-mail:	
手机:	
撰写日期:	××××年×月×日
终止日期:	××××年×月

(1) 标题:“职业生涯规划书”这七个字为大标题,也可以根据撰写者的实际情况进行标题的拟定,标题主要突出职业规划书的主题,简洁明了,主题突出,适当可以添加副标题或者小标题加以阐述。

(2) 个人信息:撰写者的姓名、学校、院系、所学专业、联系方式等。撰写的内容需要与实际相符,内容要翔实。比如“东南大学成贤学院”不能简写成“成贤学院”,“计算机科学与技术专业”不能简单写成“计算机专业”等。

(3) 时间:撰写职业生涯规划书的起始和终止时间,起始时间尽量详细,终止时间写到年或者圈定一个大概的范围即可。时间需要根据职业生涯规划而定,不可以随意填写,要保证封面的内容与职业生涯规划书的内容相符。

(4) 个性和美化:可根据撰写者的个人喜好,设计封面的风格类型,一般来说最好能突出撰写者的个性或者与未来职业相关,简单大方为宜。

二、职业生涯规划书封面内容撰写要求

- (1) 封面要简洁、大方、得体、清晰。
- (2) 通过封面可以了解到职业生涯规划的相关内容。

三、范例

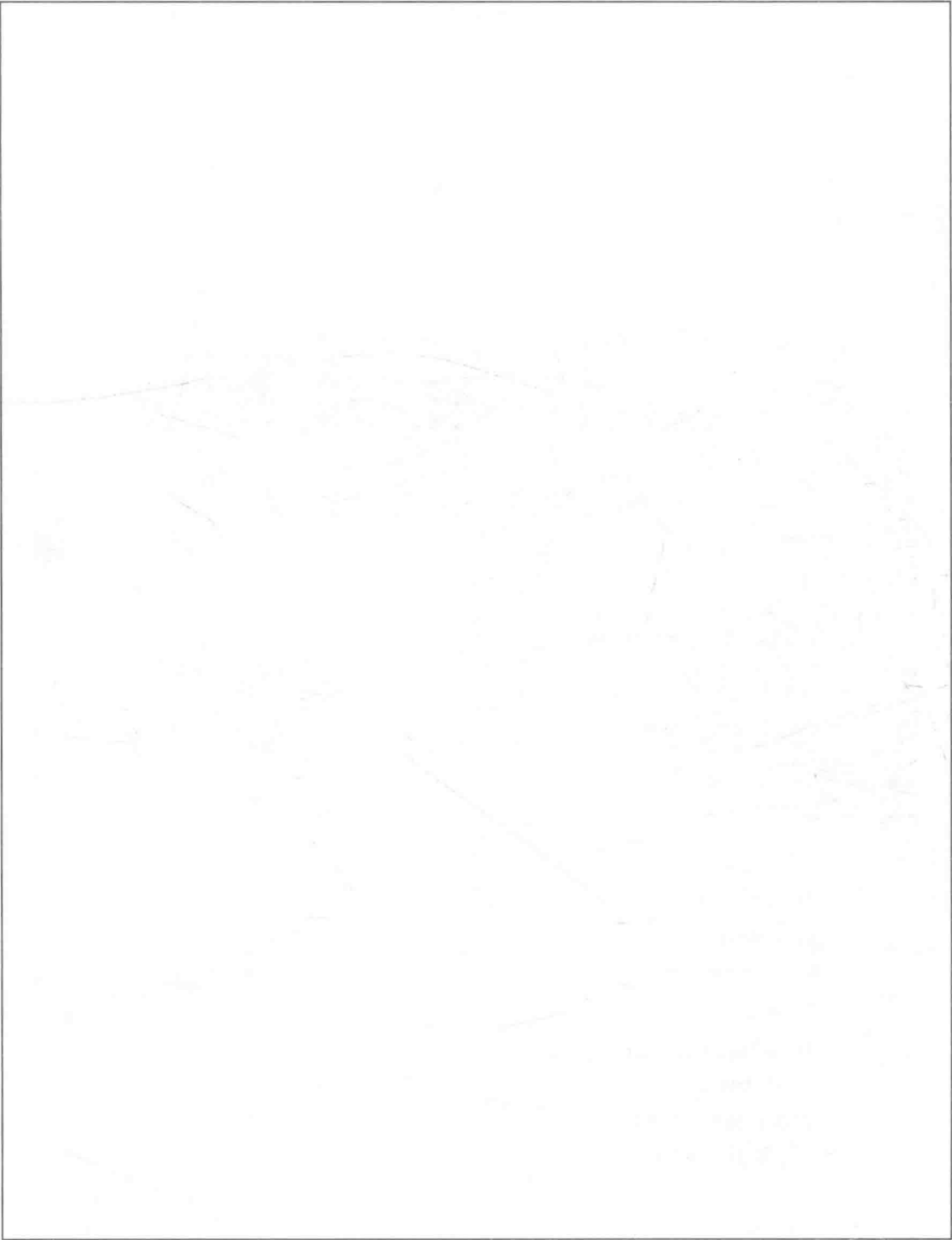
职业生涯规划书封面如图 1.1 所示。



图 1.1 职业生涯规划书封面

四、实操部分

请设计一个封面贴在下方的方框里。



第二章

目录



DAXUESHENG ZHIYE

SHENGYA FAZHAN GUIHUASHU

SHICAO ZHIDAO

“目”指篇名或书名,“录”是对“目”的说明和编次。前人把“目”与“录”编在一起,谓之“目录”。目录,对书本进行编目和内容介绍,又称书目。它产生于文献的大量积累和人们对文章内容利用的需求。目录作为一种联系文章内容与需求者的媒介或纽带,以最大限度地满足人们的书目情报需求为目的,对文章信息进行科学的揭示和有效的报道,并且不受时间和空间的限制。

目录主要是为了使读者更方便地了解正文内容并检索相应信息,把书籍中的标题名按部篇章节的顺序或按类别排列,并标注页码。目录页一般不列在全书页码标注的范围以内,目录页主要是为读者检索文章内容所备,与目录标题内容之间存在对应关系。

目录页的设计源于职业规划书内容的撰写,其最终目的是使文章内容产生清晰的条理性,章节主题突出醒目,页码检索顺利,达到最佳的查阅效果。主题突出有助于增强读者对文章内容的注意,增进读者对内容的了解。

随着时代的不断变化,科技不断发展,技术不断创新,目录可以通过 Word 中的自动生成目录的功能来完成,简单、快速、有效、准确。可以适当加入个人色彩的图片或者字体变换,使得目录有层次,主题突出,条理清晰。但是不宜过多地装扮,以免整体风格受到影响。

一、职业生涯规划书目录内容设计

目 录	
引言	
一、自我分析	
1.1 职业兴趣	
1.2 职业性格	
1.3 职业价值观	
1.4 职业能力	
1.5 360°评估及自我认知小结	
二、环境分析	
2.1 家庭环境分析	
2.2 学校环境分析	
2.3 社会环境分析	
2.4 行业状况分析	
2.5 目标地域分析	
2.6 目标职业分析	
2.7 环境分析小结	
三、职业定位	
3.1 SOWT 分析	
3.2 职业认知小结	
四、实施策略	

五、评估与反馈	
5.1 应对措施	
5.2 预备方案	
结束语	

(1) 标题：“目录”为大标题。

(2) 文章各章节标题和页码：来源于文章内容，根据文章内容形成目录。

(3) 个性和美化：可根据撰写者的个人喜好设计封面的风格类型，一般来说最好能突出撰写者的个性或者与未来职业相关，简单、大方为宜。

二、职业生涯规划书目录内容撰写要求

(1) 目录可以通过自动生成目录的功能来完成，清晰准确。

(2) 目录应进行适当排版，其为职业生涯规划书的提纲，可以清楚地反映职业生涯规划书的整体架构，所以内容要准确，名目要清晰。

三、实操部分

请设计一份职业生涯规划书的目录(拟订)。

第三章 正文



DAXUESHENG ZHIYE

SHENGYA FAZHAN GUIHUASHU

SHICAO ZHIDAO

正文是职业生涯规划书的主体,也是其核心内容之所在,主要包括引言、自我分析、环境分析、职业定位、实施策略、评估与反馈和结束语这几部分内容,其中自我分析、环境分析、职业定位、实施策略、评估与反馈是一份职业生涯规划书的核心要素。

第一节 自我分析

一份有效的职业生涯设计是建立在充分且正确的自我认知条件与相关环境的基础之上的。要审视自己、认识自己、了解自己,厘清自己的期望目标是什么,自己的职业兴趣、性格、价值观及能力是什么,以此寻找适合自己的生涯发展路径。所谓自我分析,也就是对自己进行全面的分析,通过自我剖析来认识自己、了解自己。了解自己的性格,判断自己的情绪;找出自己的特点,发现自己的兴趣;明确自己的优势,衡量自己的差距。因为只有认识了自己,才能用己之长,避己之短,才能对自己的职业或岗位做出正确的选择,才能对自己的生涯目标做出最佳抉择和合理规划。因此,自我分析是职业生涯规划的基础,也是职业定位的第一步。

自我分析包括对生理自我、心理自我、理性自我、社会自我几个部分的认识。对生理自我的认识,主要指对自己的相貌、身体、服饰打扮等方面的认识;对心理自我的认识,主要指对自我的性格、兴趣、气质、意志、能力等方面的优缺点的评估与判断;对理性自我的认识,主要指对自我的思维方式和方法、道德水平、情商等因素的评价;对社会自我的认识,主要指对自己在社会上所扮演的角色,在社会中的责任、权利、义务、名誉,以及他人对自己的态度和自己对他人的态度等方面的评价。

一、自我分析内容设计

一、自我分析

1.1 职业兴趣——我喜欢干什么

结合职业生涯测评得出结论,我是一个××型和××型较强的人,分析如下:

类型名称	科学分析	自我结合
××型		
××型		

1.2 职业性格——我适合干什么

结合职业生涯测评得出结论,我是一个……

1.3 职业价值观——我最看重什么

结合职业生涯测评得出结论,我比较倾向于××取向、××取向和××取向,分析如下:

取向类型	特点	优势	劣势	自我结合
××取向				
××取向				
××取向				

1.4 职业能力——我的优劣势是什么

我的优势：

我的劣势：

1.5 360°评估及自我认知小结

	优点	缺点
自我评价		
老师评估		
家人评估		
同学评估		
朋友评估		

自我认知小结：

1. 职业兴趣、职业性格、职业价值观

一个科学的职业生涯规划来自“知己知彼”。“知己”就是要做到自我认知，充分认识自己、了解自己。自我认知可以通过职业生涯测评来实现，主要从以下几个方面考虑。一是问问自己喜欢干什么，即自己的兴趣在哪里。俗话说，兴趣是最好的老师，真正了解自己的兴趣，并且能够把兴趣和职业目标结合起来，那样的职业目标实现起来就会更有效率。二是问问自己最看重什么，即自己的职业价值观是什么，是喜欢那种快节奏感的工作环境，还是喜欢那种轻松自在的工作环境，是喜欢有社会地位的工作，还是喜欢默默无闻的工作，你的价值观对你的职业生涯规划有着重要的影响。三是你适合干什么，即个人的性格、气质适合什么样的职业。假设你性格偏内向，那么销售、律师、教师等职业就不适合你；如果你性格偏外向，那么组织人事工作、安全保密工作等比较严肃的工作就不适合你。除了这三个方面的内容，另外还可以从特长、学识、技能、智商、情商、思维方式等方面进行自我测试。

2. 职业能力——我的优劣势是什么

在撰写职业能力优劣势时，采用多种方法来进行评估，本书注重 SWOT 分析法在职业规划设计中的运用。

1) 我的优势

对于大学生而言，所谓“优势”主要分为个人优势和资源优势。所谓个人优势，指的是你纯粹属于个人因素、不随外界因素变化的优势，比如说你很聪明，又比如说你很漂亮，其实这些都是优势，你可以先记录下来，但真正严谨地分析下来，所包含的领域应该更广些。比如有些人口才很好，有些人交际能力出众，有些人酒量特别厉害，有些人具备某些文艺体育类的特长，有些人很容易在第一印象给人以信赖感，而有些人大学时系统地读过一些书，形成了某一领域较系统的知识，这些都是优势，也比较显性，你很容易自己就把握到。口才好的可以从事需要与人打交道、需要说服别人的工作；酒量厉害的适合做销售或公务员，或者公关类工作；有文体类特长的，说不定招聘企业需要这类人员，或人事部负责招聘的人和你一样喜欢篮球，而且进入公司后可以借此很快和同事打成一片，增进人际关系；在某一领域有系统知识的，很容易在别人面前形成“知识渊博”的形象，人们对自己不熟悉的领域总是有些敬畏的，就好好发挥你的优势吧。