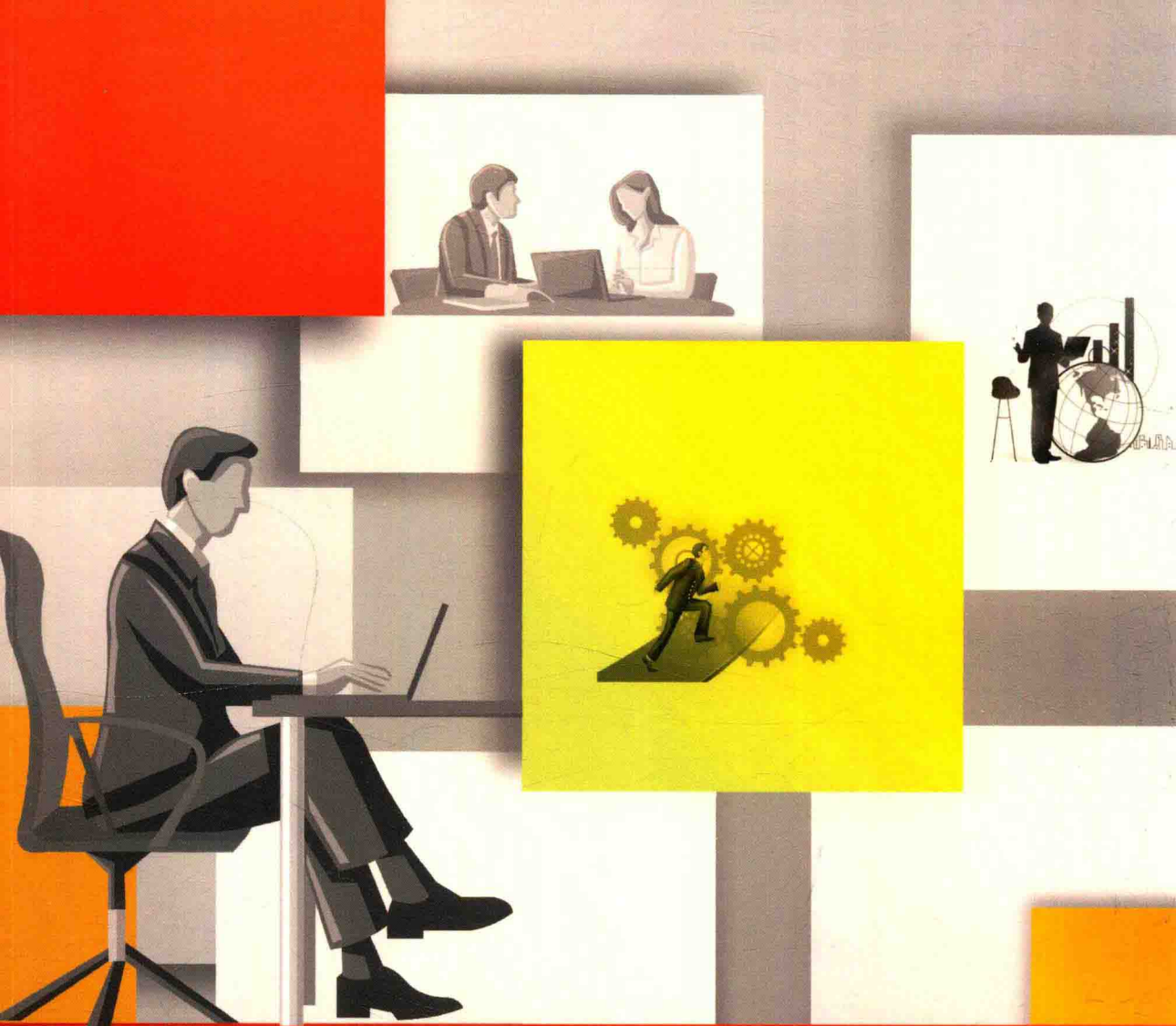




大学生职业生涯规划 与就业创业指导

◆主编 林佩静 刘荣



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

大学生职业生涯规划与 就业创业指导

主 编 林佩静 刘 荣

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神编写,通过对大学毕业生的就业形势分析、自我认知与分析评价、自主创业自谋发展等领域的探讨、分析和总结,以新的教学理念对高等院校学生进行就业指导,有针对性地帮助大学生分析专业前景与职业目标,培养就业意识,指导大学生进行职业生涯规划并树立正确的职业生涯规划发展观,帮助大学生解读国家创业政策,引导大学生根据社会需要和自身特点进行就业与创业,使他们能在适合自己的人生道路上不断发展并完善自我,为社会贡献一份力所能及的力量。本书根据教学目的和教学内容的需要,安排了一些典型案例,通过案例学习可使学生将知识由点连成线,更易于将理论知识融合到实践中。

本书可作为高等院校大学生就业与创业指导教材和讲座教材,也可作为从事就业创业指导工作的人员及其他人员的培训教材和自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/林佩静,刘荣主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2017.9(2018.2重印)

ISBN 978-7-5606-4573-5

I. ①大… II. ①林… ②刘… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 171553 号

策 划 陈 婷

责任编辑 王 妍 阎 彬

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 虎彩印艺股份有限公司

版 次 2017年9月第1版 2018年2月第3次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 15.5

字 数 365千字

定 价 39.00元

ISBN 978-7-5606-4573-5/G

XDUP 4865001-3

*** 如有印装问题可调换 ***

前言

当前就业形势严峻，大学生的“就业矛盾”问题显得尤为突出，主要表现为大学生游走于各大招聘会却找不到合适的工作，而企业又招聘不到合适的人。出现“就业矛盾”的主要原因是大学生对就业所需要的就业形势分析、自我认知与分析评价等知识缺乏系统性的认识，同时又缺乏必要的求职技能。鉴于此种情况，我们组织编写了本书，目的是对大学生的职业发展规划和就业创业进行有效指导。

李克强总理在 2015 年政府工作报告中提到，着力促进就业创业，要坚持就业优先，以创业带动就业。2016 年高校毕业生达 765 万人，为历史最高，在此情况下，鼓励以创业带动就业是解决就业问题的重要选择。李克强总理在全国就业创业工作会议中多次强调，要加强就业指导和创业教育，落实高校毕业生就业促进计划，鼓励毕业生到基层就业，实施好大学生创业引领计划，支持大学生在新兴产业领域内创业。

国务院、教育部都十分重视高校毕业生的就业创业及相关教育工作，要求各高校广泛开展创新创业教育，将创业教育课程纳入学分管理，根据需求开展创业培训，提升高校毕业生创业意识和创业能力；同时，国家也十分关注大学生就业创业指导课程的教学，从课程性质、教学目标、教学内容、课程设置、条件支持、组织领导等方面做出具体的规定。据此，出现了针对高等教育不同层次结构的就业指导和创业方面的理论及实践成果。

2015 年 5 月，国务院办公厅下发了《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），明确提出 2015 年起全面深化高校创新创业教育改革；到 2020 年建立健全课堂教学、自主学习、结合实践、指导帮扶、文化引领融为一体的高校创新创业教育体系；各高校应面向全体学生开发开设研究方法、学科前沿、创业基础、就业创业指导等方面的必修课和选修课，并纳入学分管理，建设依次递进、有机衔接、科学合理的创新创业教育专门课程群。

在深刻分析了教育部关于“大学生就业指导课程”“创新创业教育”等文件精神的基础上，桂林电子科技大学职业技术学院林佩静老师结合自己的学生管理和实际教学经验编写了本书，希望学生通过学习这类课程，能在认知、知识及技能方面得到综合提升，惠及整个人生阶段。第一，在认知层面上，大学生应树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意积极地为个人职业生涯发展和社会发展付出努力。第二，在知识层面上，大学生应当基本了解职业发展的阶段特点，较为清晰地认识自己的能力、职业的特性以及社会环境，了解就业形势与行业发展，掌握基本的劳动力市场信息以及开展自主创业的基本知识。第三，在技能层面上，大学生应当掌握自我探索技能、信息搜集与处理技能、生涯决策技能、求职技能等。

本书由林佩静、刘荣主编。刘荣老师主要负责编写本书第一章“职业生涯规划概论”、第二章“专业认知”以及第四章“职业认知与企业文化”。其余章节由林佩静编写。

帮助大学生找到工作不是我们的最终目的和追求，帮助大学生进行科学的职业生涯规划

划，让每个人都能健康快乐地成长成才，能够人尽其用并在这个过程中实现人生价值的最大化才是我们孜孜不倦的目标。衷心希望每一位高校毕业生都能带着自己所做的科学的职业生涯规划，成功走向职场和社会。

由于编者学识有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请各位专家和读者不吝赐教，以使今后的修订日臻完善。

编 者

2017 年 4 月

目 录

第一章 职业生涯规划概论	1	三、人才竞争优势自我分析工具	
第一节 职业生涯规划的概念及意义	1	——六种竞争力量模型	38
一、职业生涯规划的基本概念	1	第三节 自我评价	39
二、职业生涯规划的意义	4	一、自我评价概述	39
第二节 职业生涯规划的内容和步骤	6	二、自我评价原则	39
一、职业生涯规划的内容	6	三、自我评价流程	40
二、职业生涯规划步骤	6	四、自我评价途径	41
第三节 大学生活与未来职业发展	8	第四节 完善自我	42
一、在校大学生对未来职业发展理解的		一、正确认知	42
滞后性	8	二、客观评价	43
二、大学生涯各阶段的特点及任务	8	三、自我提升	45
案例分析	11	四、关注成长	46
思考与讨论	11	案例分析	48
第二章 专业认知	13	思考与讨论	48
第一节 专业认知概述	13	第四章 职业认知与企业文化	49
一、专业认知的重要性	13	第一节 职业概述	49
二、专业学习目标与专业应具备的		一、职业的特征与分类	49
知识和能力	16	二、职业的相关概念	51
三、专业发展前景与学业规划	17	三、职业的发展与变迁	52
第二节 专业认知的方法与途径	20	四、职业适应能力	52
一、专业认知的方法	20	第二节 职业环境认识	59
二、专业认知的途径	26	一、职业环境认知	59
第三节 专业与职业的关系	28	二、职业生涯规划的环境分析	61
一、专业与职业关系的解析	28	三、了解职业世界的维度及方法	64
二、专业与学校的关系	29	第三节 职业定位与发展	65
三、专业与职业多对一关系的分析	30	一、职业定位	65
案例分析	32	二、职业与专业、行业的关系	66
思考与讨论	33	三、职业与社会需求	67
第三章 自我认知与分析评价	34	四、职业发展的影响因素和趋势	69
第一节 自我认知	34	五、职业资格证书	72
一、自我认知的含义	34	第四节 职业道德	73
二、自我认知的途径	35	一、职业道德的概念	73
三、自我认知的作用	35	二、职业道德分析	74
四、自我认知对职业生涯规划的意义	36	三、职业道德基本要求	75
第二节 自我分析	36	四、职业修养和职业道德的标准	76
一、自我分析的含义	36	第五节 企业文化	77
二、自我分析方法	36	一、企业文化的概念与内涵	77

二、企业文化的表现形式	78	三、创业者应具备的能力素质	130
三、企业文化的作用	80	四、创业者应具备的职业道德素质	131
案例分析	81	第三节 大学生创业精神及选择优势	133
思考与讨论	82	一、创业精神	133
第五章 就业能力培养及心态调适	83	二、大学生创业精神	134
第一节 就业准备及能力培养	83	三、大学生创业优势分析	134
一、就业信息收集	83	四、大学生基于自身优势的创业选择	135
二、就业能力的培养	86	案例分析	136
第二节 就业技巧	93	思考与讨论	138
一、选择用人单位的标准	93	第八章 创业形势分析与政策解读	139
二、求职简历	94	第一节 创业形势现状分析	139
三、笔试	96	一、大学生创业发展趋势	139
四、面试	98	二、大学生创业存在的问题	140
第三节 就业心态调整	101	第二节 创业政策解读	141
一、大学毕业生就业心理准备	101	一、注册登记类政策	141
二、提高就业的科学性	103	二、财政金融类政策	141
三、树立正确的就业观念	104	三、税收类政策	142
四、处理好理想和现实的关系	106	四、人事档案管理类政策	142
五、确定合适的求职定位	108	五、教育培训类政策	142
第四节 端正就业心理误区	109	六、创业基地类政策	143
一、大学生求职的心理误区分析	109	第三节 相关创业法律知识	143
二、大学毕业生就业心理的自我调适	112	一、企业的法律形式	143
案例分析	116	二、税务管理的相关规定	143
思考与讨论	117	三、银行开、销户手续	145
第六章 就业安全教育	118	四、专利申请的相关规定	145
第一节 就业安全隐患	118	五、合法经营的有关法律规定	146
一、就业陷阱的特点	118	第四节 创业风险与防范	146
二、常见的就业陷阱	118	一、大学生创业的风险	146
三、常见的网络就业陷阱	119	二、大学生创业风险的防范	148
第二节 职场安全防范策略及防范措施	120	案例分析	149
一、就业陷阱防范策略	120	思考与讨论	149
二、就业陷阱防范措施	123	第九章 创业过程	150
案例分析	124	第一节 创业项目	150
思考与讨论	125	一、创业项目的渠道	150
第七章 创业基础知识	126	二、创业项目的来源	150
第一节 创业概述	126	三、创业模式的选择	151
一、创业的含义和特征	126	四、创业项目选择遵循的原则	153
二、国内创业类型	127	五、创业的实施途径	154
三、创业的基本阶段	128	六、创业项目的评估	155
第二节 大学生创业应具备的基本素质	129	第二节 创业团队	157
一、创业者应具备的心理素质	129	一、创业者	157
二、创业者应具备的身体素质	129	二、创建团队的原则	163
		三、创建团队的要素	163

四、创业团队管理	164
第三节 创业资源	165
一、剖析创业资源	165
二、创业资源整合	166
三、创业资源的使用	172
四、创业资源的优化	172
第四节 创业市场	174
一、市场调研	174
二、市场调研的指导意见	176
三、市场规律	178
案例分析	180
思考与讨论	183
第十章 实施创业	184
第一节 树立创业观念和目标	184
一、树立科学的创业观	184
二、确立创业目标	185
第二节 制订创业计划	191
一、创业项目的市场调研	191

二、创业计划的内容	192
三、创业计划大纲的制订	194
第三节 材料撰写	194
一、市场调研报告的格式与内容	194
二、创业计划书的撰写	196
第四节 实践创业构想	198
一、筹集创业资金	198
二、选择厂(店)址	199
三、办理法定手续	199
案例分析	202
思考与讨论	204
附录一 高校毕业生就业创业政策百问 (2016 年版)	205
附录二 《中华人民共和国劳动合同法》	229
参考文献	240



第一章

职业生涯规划概论

对于很多大学生来说,进入大学之后才真正开始面对自己未来的职业发展问题,才开始意识到职业和工作对一个人的重要意义,才开始问自己,“大学毕业后我会从事什么工作呢?如何才能成为一个对社会有价值且让自己很满足的人呢?我理想的生活状态是什么样子的?”很多同学要么对未来没有想法,希望自己在毕业时解决所有问题,一天天堆积焦虑;要么整天忙碌,却如无头苍蝇,不知道力该往何处使;还有一些同学看似对未来发展有些想法,但又不能确定,甚至对达到目标缺乏信心。总结以上几种情况,同学们的困惑主要在两方面,即我要去哪里?我如何去?

第一节 职业生涯规划的概念及意义

一、职业生涯规划的基本概念

(一) 职业

1. 职业的概念

职业是指人们从事相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动,是社会地位的一般性表现,也是一个人的权利、义务、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,为非中断性的。

2. 职业的特点

- (1) 职业与社会分工的关系极为密切。
- (2) 职业具有明显的经济性和一定的连续性。
- (3) 职业具有知识性和技术性。
- (4) 职业具有规范性。
- (5) 职业具有历史性。

(二) 生涯

1. 生涯的概念

生涯是指从事某种活动或职业的生活,也指生命、人生;生涯从内涵上可以理解为在

一定的延续时间内,创造出有目的的生活模式和工作。

“延续一定时间(time extended)”是指生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情。更确切地说,生涯在本质上是持续一生的过程,它受个人内在和外在力量的影响。

“创造出(working out)”在这里是指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。

“有目的的(purposeful)”是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。

“生活模式(life pattern)”在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或工作,还包括生活中的各种角色担当。

“工作(work)”可能是生涯领域最易被误解的词语之一。我们每个人对它的含义都有一定的认识,但对生涯专家而言,工作是一种活动,可以为自己或他人创造价值。

简单来说,生涯规划就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础之上,并需要结合自身发展的一般特点。

2. 生涯特征

- (1) 方向性。它是生活里各种事态的连续演进方向。
- (2) 时间性。生涯的发展是一生当中连续不断的过程。
- (3) 空间性。生涯是以事业的角色为主轴,也包括了其他与工作有关的角色。
- (4) 独特性。每个人的生涯发展是独一无二的。
- (5) 现象性。只有在个人寻求它的时候,它才存在。
- (6) 主动性。人是生涯的主动塑造者。

3. 生涯角色

案例:

一本杂志的文章中提到,我们在生前就应该思考自己的墓志铭,因为那代表你自己对完美人生的定义,我们应该尽可能在有生之年去实现它。我希望我的墓志铭上除了与家人及好友有关的内容外,还这样写着:

这个人曾经服务于一家全球最大的 IT 公司(HP)25 年,和它一起经历过数次重大的改革,看着它从一家以电子仪表为主要业务的公司发展成为全球最大的 IT 公司。

这个人曾经在全球发展最快的国家(中国)工作了 16 年,并担任 HP 中国区总裁 7 年,见证及经历过中国改革开放的关键和最新突破阶段,与中国一起成长。

这个人热爱飞行,曾经是一个有执照的飞行员,累计飞行时数超过 xx 小时,曾经在 xx 个机场起降过。

这个人曾经获得管理学硕士学位,在领导管理上特别关注中国企业的组织行为及绩效,并且在这个领域获得了中国企业界的认可。

——摘自中国惠普前总裁孙振耀《关于工作与生活》

孙振耀先生曾担任中国惠普总裁、全球副总裁,2007 年加入“惠普提前退休计划”,在人生进入“知天命”的阶段时从惠普退休。当记者问及退休后的生活安排时,他说,“我希望我的退休生活是有目标和计划的。我在退休之后会做三件事情:第一,回到学校继续学习;第二,抽出更多的时间陪伴家人;第三,拿到我的飞行执照。”

从中我们可以看出,一个人的职业对于他的人生至关重要;同时,生活中并不只有工



作,还有家庭和个人的休闲生活,当然也包括了一个公民的责任。

分析:

从孙振耀先生的文章和他对退休生活的安排打算中,我们大致可以看到人生的四个基本主题,即学习、工作、家庭和休闲。这些人生主题是由我们身上不同的角色来承担的,比如学生角色承担了学习活动,职业角色承担了工作活动,子女、丈夫、妻子、父亲、母亲等角色承担了家庭活动,休闲者角色承担了那些让自己放松、享受的活动。

每个个体在生活中所承担的角色以及他经历的人生发展阶段,共同构成了一个人的生涯。

舒伯认为,大多数人在一生中都必须扮演9种主要的角色,依次是子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。个体的生涯发展在某种程度上就是对各种人生角色的选择,只不过有些角色是主动选择的,而有些角色是被动选择的,比如子女的角色。我们每个人都可能选择是否为人子女,在我们被生下来后就被动承担了这个角色。在人生的头几年,这是每个个体唯一的角色,父母是孩子生活的全部,这一阶段的角色要求就是生存下来并健康成长。上学以后,子女角色的比重开始降低,与父母的交流互动减少,在离家上学或者因为工作从父母家搬出去以后,与父母关系方面的投入会降到最低。随着父母年龄的增长、身体的衰老和疾病的侵扰,在大约40~50岁时,子女角色在生活中的比重又开始增加,个体可能需要为这个角色做出身心和经济方面的付出。

“学生”角色有很大的个体差异,这往往是个体主动选择的结果。有些人初中没毕业就不再上学了,而有些人则会一直读完博士,但大多数人会念完高中或大学。无论哪种情况,离开学校后学生的角色就会减轻许多,但并不是完全没有。工作以后,有些人选择参加业余的培训班,也有些人会脱产去专门学习一段时间。在今天,终身学习不仅仅是一种时尚,更是一种需要。在上述案例中,孙振耀先生打算退休后去学习驾驶飞机,这就是重新去扮演学生角色。

“夫妻”“家长”和“父母”的角色如今更是个体自主选择的结果,与之有关的另一个角色是“男朋友”或“女朋友”。先谈恋爱后结婚,然后为人父母,这是这些角色的内在要求,但打算在什么年龄成为“夫”或“妻”,在什么时候生育孩子,或者根本不选择这些角色,都是个体主动性的体现。

“休闲者”是所有人都会扮演的角色,却是很多人扮演不好的角色。每个人都会选择属于自己的休闲方式,让自己在生活中有愉悦的感受,但并不是每种休闲方式都是积极和健康的。很多人常常忽视这个角色的重要性,殊不知它是个体身心健康、工作和家庭平衡的重要保障;也有些人因太过重视这个角色,而偏废了其他角色的要求。

相比以上所有角色,“工作者”角色对于大多数人来说都是重要的。中国的父母大都希望子女“成龙”“成凤”“成才”,也就是说完成好“工作者”的角色是做好“子女”角色的标准。“工作者”角色也是“学生”角色的目标,即做学生时所学的大部分知识都是为工作做准备的;“工作者”还是扮演“夫妻”“家长”和“父母”角色的基础。对于个体而言,工作不仅意味着一个养家糊口的饭碗,而且是建立人际关系、赢得尊严和地位的平台,更是自我价值实现的基础。选择何种职业,对于个体来说有着重要的战略意义,是个体生涯发展的核心组成部分。

（三）职业生涯规划

通过对生涯概念的了解,我们知道职业生涯规划不应该简单等同于找工作,或者仅仅与工作相关,当然这个概念也是经过几十年的发展才有了更为广泛的含义。职业生涯规划最早起源于1908年的美国,有“职业指导之父”之称的弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况,成立了世界上第一个职业咨询机构——波士顿职业局,首次提出了“职业咨询”的概念,从此,职业指导开始系统化。到20世纪五六十年代,舒伯等人提出“生涯”的概念,于是生涯规划不再局限于职业指导的层面。

生涯规划是一个人对于自己一生所担当的各种角色的规划与设计,包含职业规划,也包含生活规划。它是个体对于自己未来的、由工作和家庭角色组成的生活模式的规划。生涯规划关注个人的全面发展与终生发展,并把职业发展作为其中的重要组成部分和重要阶段任务来考虑。

简言之,职业生涯规划就是在了解自我、了解职业、了解环境的基础上,对自己未来要从事的职业做出理性、稳定、高度认同的决策的过程。

在我国,职业生涯规划还是一个比较新的概念,很多学生有“职业生涯规划离自己还很远”的想法。其实不然,从大一开始做职业生涯规划,起步已经不早了。我们必须要知道,职业生涯规划越早开始越好。

二、职业生涯规划的意义

1. 明确人生未来的奋斗目标

在相同的环境里,要成就什么样的人生,取得多大成就,常常取决于是否有明确的生活目标,这正如航船要确定自己的航向,飞机要确定自己的目的地一样。人生目标可以高一点,也可以低一点,但是绝不能没有目标。一个人如果没有目标,缺乏对未来生活的思考和打算,那么应付眼下的生活时就会备感烦恼,这对大学生来说尤其如此。大学生活是一种高度多样化的生活,也是高度自主的生活,存在多种多样的发展机会。专升本、考研、出国,参加各种社团、各种竞赛、志愿者等,要选择哪些,不选择哪些,都由自己来做决定。那么根据什么来决定?在面对这些选择时,如果不清楚自己的长远目标,就会感到焦虑和烦恼,很可能将自己的时间和精力都浪费掉,到头来在哪一方面都没有很好的积累。

2. 职业生涯规划可以促进个性发展和综合素质提高

每个大学生,尤其是低年级学生,常常还未形成稳定的自我认识,对于自己的能力、兴趣、性格和价值观还不能做出稳定、清晰的判断,自己的专业和职业偏好也常常发生变化。正因为如此,积极探索自我才显得更为重要。大学生应有意识地通过各种途径认识自我,如积极参加各种活动来探索自己的性格特点,认真学好各种类型的课程来发现自己的兴趣爱好,征询熟识自己的亲朋好友的意见以验证对自己的认识;并以此来了解自己喜欢什么样的人和环境,擅长什么样的活动,从事什么工作能体验到快乐和满足,以及清楚自己的优势与特长、劣势与不足,知道自己适合做什么。现在有很多高校毕业生就业的时候,在用人单位面前缺乏勇气,对比较有把握的事情总是不能大胆尝试,尤其是对一些自己向往的高职、高薪的单位缺少竞争勇气,从而丧失理想的就业机会。因此,对自身有一个客观、全面的了解,不仅可以促进自己的个性发展,有目的地提高自身综合素质,还可以在就业时增添信心,增大就业机会。



3. 准确定位, 合理安排大学学习生活

按照舒伯的生涯发展理论, 大学阶段尤其是低年级时期, 是生涯规划的探索期。这个时期需要个人通过实践活动初步探索自己感兴趣的职业发展方向, 需要好好思考和规划如何度过大学三年或四年, 为未来获得理想工作做准备。如果到大三或大四毕业时还没有对自己有一个准确的定位, 找工作时常常会感到焦虑、茫然。有些学生甚至认为只要有个单位要就谢天谢地了, 根本顾不上考虑适合不适合。

所以说, 通过生涯规划中的自我探索, 大学生可以对自己有一个客观、全面的了解, 有计划、有目的地参加社会实践活动。摆正自己的位置, 知道自己需要和愿意培养的方向, 避免陷入盲目的选择, 帮助自己更合理地安排学习、实践、休闲生活, 面临毕业时将会更从容地为自己的未来做出合理的选择。

4. 职业生涯规划是应对就业压力的需要

2015年, 我国应届毕业的大学生总数达到765万人, 已经接近峰值, 大学生就业面临着较大的压力。而当前全球经济形势衰退给我国经济增长带来的困难, 更进一步加剧了大学生就业的严峻形势。

劳动力市场上可供选择的就业机会减少是当前大学生就业难的重要原因, 但事情还有另外一面, 我们时常会看到一些关于大学生素质和能力不能胜任岗位要求的报道。例如某国企招聘经理在北京结束招聘后说: “我走了北大、清华、人大、北师大等多所学校, 面试了不少学生, 却没有看到一个让我眼前一亮, 既能满足岗位技能的要求, 同时又让人觉得成熟且值得信赖的大学生。”

大学生就业难, 除了受到经济环境和劳动力市场结构的影响外, 还和大学生自身的素质有密切关系。一方面, 我国高等教育的专业设置、课程内容与社会需求不尽吻合, 这是大学生就业率不高的制度原因; 另一方面, 很多大学生对学习之外的领域极少接触, 对职业生活只有零散、片面的认识, 学习、活动缺乏有力的内在动机, 生活变得迷茫, 大学的有限时光不能被充分和高效利用, 导致个人的专业技能、通用素质都不能达到用人单位的要求。

当今, 大学生职业生涯发展与管理的能力是适应社会的必备能力, 这个责任更多地落到了大学生自己的肩膀上。大学生不能毫无思考地、被动地按照家长或者学校的要求, 机械地完成大学学业, 而应该站在对自己人生负责的高度, 积极主动地关注自己的职业生涯发展, 深入了解自我、全面探索职业, 尽早形成明确的职业目标, 并能持续地为此目标努力和积累经验。只有这样, 大学生才能成功应对就业形势对个人的挑战。

5. 做好职业生涯规划, 有利于整合环境资源

每个大学生都应该思考一个问题: 为什么在同一所大学, 同一个专业, 入学时的分数也都差不多, 但三年或四年后毕业时却有很大的差距? 有一个关键答案是: 缺少目标。缺少目标导致大学生对周围的资源视而不见, 更别提那些需要挖掘的潜在资源了。举例来说, 如果一个大学生明确自己是要出国攻读某个专业, 那么他就会及早辨识所在环境中的英语培训机构, 和前几届出国的学长联系, 了解各种国际交换生的机会等, 这些资源在大学校园里都是存在的。如果你要出国留学, 这些资源就会慢慢浮现, 为你所用; 但如果你没有这个目标, 这些资源就像不存在一样。大学生要树立的信念是: 我是我的职业生涯发展的负责人, 大学的专业学习、课外实践等内容都是我要借以成就我的职业生涯的途径和

过程,并且我在这个过程中处于主导地位;我要根据目标要求,在符合学校规定的前提下,自由、自主地利用各种资源去实现自己的目标。

6. 职业生涯规划可以促成大学生入职匹配,实现自我

美国心理学家马斯洛在“需求层次理论”指出,人的需求从低级向高级层次推进,人生最高层次的需求是自我实现的需求。人生的成功只能在有限的时间内、特定的职业中去谋求,而不同的职业生涯规划决定着不同的人生。因此,进行职业生涯规划是大学生实现自我的有效途径。

大学生最终必将走向社会,只有在社会中寻找和争取到最适合自己的位置,才能充分发挥自身的潜能。另外,大学生对自己的认识是不断深化的,其自身的素质也在不断提高,同时周围的环境也在时刻变化。这种变化要求大学生在职业生涯规划过程中不断进行对自身、职业定位的合理调整,不断发现新的职业机遇,保持职业计划性和动态性的有机统一。这必将会提高大学生整个职业生涯规划过程中的针对性和有效性,从而使其在职业选择中少一点挫折,多一点成功。

所以,职业生涯规划的意义并不仅仅在于制定一个长远的发展计划,它更多的是让大学生懂得如何把握生涯,如何在尊重自己的基础上更好地发展自己,以及具体的方法是什么。职业生涯规划不是一个限制人生发展的计划,而是为了让人们尤其是大学生在更加了解自己的基础上规划未来,以达到入职匹配,更大程度地实现自我。

第二节 职业生涯规划的内容和步骤

一、职业生涯规划的内容

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划,也包括企业对员工进行的职业规划管理体系。对于个人来说,职业生涯规划可以帮助个人在职业起步阶段成功就业,也可以在职业发展阶段走出困惑,到达成功的彼岸;对于企业来说,良好的职业生涯规划管理体系可以充分发挥员工的潜能,给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导,从人力资本增值的角度达到企业价值最大化。借助教育测量学、现代心理学、组织行为学、管理学、职业规划与职业发展理论等相关科学的经典理论,结合中国特色的企业管理实践和个人性格特征,本书形成了比较成熟、完善的职业生涯规划体系。

制定职业生涯规划并不难,它和制定一份旅游计划有很多相似之处,目标的制定、实现过程都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关,对目标和过程的选择没有绝对的好坏之分。俗话说,条条大路通罗马,不同的路有不同的风景,所以在旅游行程的选择上没有绝对好的路,只有相对于某人某时比较合适的路,对个人的职业生涯发展来说也是如此。

二、职业生涯规划步骤

一个系统的职业生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识环境、决策、行动和再评估六个步骤。



1. 觉知与承诺

在觉知与承诺阶段，我们了解到职业生涯规划的重要性和作用，并愿意花时间来规划自己的生涯。但要提醒大家：职业生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，它未必能立竿见影马上为自己带来理想的工作，就好像播下的种子未必能马上发芽一样。因此，对职业生涯规划要有合理的预期。

2. 认识自己

系统化的职业生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此，在规划职业生涯时，首先要认识自己，诚实地自问，“我有哪些人格特质？我的兴趣是什么？哪些东西是我生命中不能缺少的？我最看重什么？我有哪些技能是与众不同且可以帮助我生存的？我的健康状况如何？我的民族、信仰是什么？”，等等。

3. 认识环境

职业环境信息和个人信息是职业生涯规划中重要和基础的部分。大学生对职业环境的了解具体包括：家庭环境、教育背景、专业与职业的关系、职业环境世界的宏观发展趋势、具体职业要素分析、继续教育方面的选择等。

4. 决策

决策是综合整理和评估信息的部分，决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤。决策的具体内容包括：综合与评估信息、目标设立与计划、处理决策过程中的各种问题，如生涯信念、障碍等。

5. 行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段，大家要通过行动来实现自己设立的工作目标，这是最重要的一步。行动通常包括：实习、具体的求职过程、制作简历、面试等。

虽然我们为了方便学习将生涯规划人为割裂成不同的步骤，但无论在哪个步骤，自我与外部信息的探索都不会停止，这些探索会带给你新的启示。因此，也有可能在与现实的接触过程中，你会对自己有新的发现，并由此对生涯发展产生新的思考。

6. 再评估

当大家在实践中迈出生涯的重要一步——进入职业世界时，或许会继续沿着过去的规划前进，或许会随着外部环境的变化而发现过去的规划已经不适合自己，甚至可能发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索，修正自己的职业生涯规划。

举个例子，在20世纪90年代初期，会维修电器的人是香饽饽，因为各家各户都需要维修电器，无论是收音机、电视机、洗衣机……都有需要修理的时候。一个电器小元件虽然非常便宜，但维修的人力成本却价格不菲。但到了20世纪90年代末，情况发生了较大的变化，各类电器价格不断下跌，出现故障后越来越多的人选择换新的，而不会选择去修理。此外，还有一个重要的原因，即电器的更新换代太快了，就算修好了也是落伍货。因此，那些专门以维修电器为职业的人只能选择转行了。

做职业生涯规划时，要把目光投向未来，研究清楚自己现在做的工作十年后会怎么样？自己的职业在未来社会的需求是增加还是减少？自己在未来社会中的竞争优势是会随着年龄的增长而不断加强，还是逐渐削弱？在自己适合从事的职业中，哪些是社会发展迫切需要的？所以，职业生涯规划不是刻板的，而是一个动态的、不断修正的、循环的过程，需要用一辈子来探索。

第三节 大学生活与未来职业发展

根据美国著名生涯专家舒伯的职业生涯发展理论,大学教育阶段恰好是个人职业生涯探索阶段。因此,我们的大学生活与我们将来的职业有十分密切的关系。然而专业学习又是构成大学生活的重要组成部分,它也是在为未来的职业做准备。

一、在校大学生对未来职业发展理解的滞后性

1. 缺乏自我认识,对未来的就业方向感到迷茫与彷徨

自我认识是规划职业生涯的基础,只有在充分剖析自己的基础上,才能为今后的职业生涯规划出最适合的方案。据了解,有将近一半的大学生不了解自己的性格和兴趣,而了解自己能力特长的学生更少,甚至有少数大学生从来都没有想过自己的兴趣、性格和特长。由于缺乏对自己的认识与了解,导致学生不了解自己到底喜欢什么样的职业,对未来的就业方向感到彷徨与迷茫。上述情况的出现,与当前社会结构和利益分配制度有密切关系。当前,在优越的生活条件下,很多青年缺乏主动就业的意识,且未能结合自己的职业目标在大学进行有针对性的学习。

2. 对将来要从事的职业认识不足,就业意识比较被动

职业分析是职业生涯规划的重要环节,大学生如果拥有明确的职业目标,并能根据职业目标的岗位分析在大学期间开展有针对性的学习,就可以增加就业竞争的筹码。根据某调查研究得知,由于缺乏对自身兴趣、性格和爱好的分析,仅有32%的大学生清楚自己今后发展的职业方向。而在对大学生将来想要从事职业的具体工作内容和职业发展面临的优势与劣势进行调查时发现,有将近八成的学生不清楚其具体情况。在调查访谈中,有不少学生说以后要做总裁、总经理或人力资源总监等,但他们对总裁、总经理和人力资源总监的工作性质和需要具备的素质认知甚少,对将来想要从事的职业仅停留在感性认识的层面,未能结合行业的发展和实际岗位的要求进行科学分析。

二、大学生涯各阶段的特点及任务

(一) 大学生新生活适应阶段

时间:入学后前两个月。

这时的大学生虽然在角色上已经是大学生了,但是在其心理上属于高中后、大学前的阶段。他们刚刚接受高考的洗礼,正在享受高考的胜利,很多学生踌躇满志,对大学生活充满了憧憬与幻想,几乎每个人都为自己确立了远大的目标,制定了实现目标的宏伟计划。但是,这时的大学生对大学生活还不够完全了解,对大学的认知只停留在道听途说的层面,而且对于自我和环境的探索不够。

该阶段生涯目标的特点是:生涯目标的确立多来自于成长经历及外界的影响,目标高远,但显得空洞。

该阶段大学生的生涯规划任务是:适应大学生活;积极进行自我探索,分析高中时建



立起来的职业生涯目标，发现问题并修正目标；了解社会职业以及职位设置；制定切实可行的大学阶段成长计划；参加校园文化活动和社会实践活动；进行专业的心理咨询和职业咨询。

（二）大学生自我探索阶段

时间：入学后第三个月至第一学年结束前两个月。

这时的大学生在校园已经有了几个月的生活和学习经验，对大学生活有了一定的了解和理解，并对自我有了一定的认识，且制定了大学生涯规划。随着对所学专业的进一步了解及大学生活的深入体验，每一位学生的具体目标逐渐显现出来。

该阶段生涯目标的特点是：目标逐渐与所学专业结合。

该阶段大学生的生涯规划任务是：进一步进行自我探索，发现自身的优势、劣势、兴趣、爱好、性格、能力，发现自己希望提高的地方；了解社会职位素质要求；根据探索的发现确定阶段性具体目标；制定实现目标的计划并积极行动；进行相应的素质测评；参加校园文化活动和社会实践活动；参加能力提升训练。

（三）大学生大学生涯规划阶段

时间：大学第一学年最后两个月。

这一阶段的大学生已基本适应大学生活，经过对大学生活的亲身体验和专业课程的学习，各方面能力有了一定的提高，对自我的探索逐渐深入，并开始探索职业发展方向。

该阶段生涯目标的特点是：目标开始与自我性格、爱好、能力等相结合。

该阶段大学生的生涯规划任务是：继续进行自我和环境的探索，了解自己的职业发展方向，了解社会相关的职业资讯；对大学生涯进行合理规划；制定大学期间的阶段性目标；积极行动并实现阶段目标；参加校园文化活动和社会实践活动；参加相关成长训练。

（四）大学生职业生涯规划准备阶段

时间：大学一年级结束后的暑假。

这一阶段的大学生经过一年的时间，已经完全适应了大学生活，掌握了大学生活的规律，并建立了一定的人际关系。新环境的适应压力逐渐消退，他们开始真正从现实角度关注自己的成长，积极参加各种活动，主动进行能力提升训练。与此同时，大学生对于自己的性格、能力、优势、劣势、职业兴趣，以及将来的职业方向，社会对各种人才的需求，社会经济、政治的发展，社会各职业发展的趋势等方面的探索更加积极和有实效，他们已经意识到探索的重要性并积极行动，希望自己快速成长。但是，受经历、经验、阅历的影响，这一阶段的大学生需要有效的帮助，外力的支持会大大加快其成长的速度。

该阶段生涯目标的特点是：目标的确立开始考虑社会需要与个人需要的结合，在长远规划的基础上更加具体和现实。

该阶段大学生的生涯规划任务是：进一步进行自我探索；了解将来的就业环境及职业方向；了解社会政治、经济、文化的发展状况及职业、职位状况；制定自己的职业生涯规划及成长计划；参加校园文化活动和实践活动；学习并掌握该阶段生涯规划中生涯目标的建立方法和生涯选择的方法；建立合理的价值体系和认知结构；参加专项行为训练，提升实现目标的行动力。