



大学生
学业和职业生涯设计研究
与实践丛书

学业 · 就业 · 职业



赢 在职涯起跑线

——大学生学业与职业规划案例

北京交通大学学生学业和职业生涯设计研究与实践课题组 编写

读他们的故事，规划自己的人生！





中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
北京市东城区东直门内大街165号
100027

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE



在眼痛起跑线

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

大学生学业和职业生涯规划设计与实践丛书

赢在生涯起跑线

——大学生学业与职业规划案例

北京交通大学学生学业和职业生涯规划设计与实践课题组 编写

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书讲述了大学生学业规划、职业定位与职业选择的亲身经历,案例的重点不仅仅在于求职的过程与技巧,更在于大学四年的规划与准备。加之书中穿插的细节点评和结尾点评,使职业生涯规划的理论与实践得到了完美的结合。

本书的目的是启发在校大学生及早规划自己的大学生活,并告诉他们应该怎样自我定位,怎样合理规划,怎样采取行动。适合高校学生、就业指导教师、企事业单位人力资源工作者、社会求职者、关注就业者阅读与参考。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

赢在生涯起跑线:大学生学业与职业规划案例/北京交通大学学生学业和职业生涯规划设计与实践课题组编写. —北京:北京交通大学出版社, 2007. 6

(大学生学业和职业生涯规划设计与实践丛书)

ISBN 978-7-81123-067-3

I. 赢… II. 北… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081056 号

责任编辑:王晓春

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印刷者:北京市梦宇印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170×235 印张:13.25 字数:282 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-067-3/G·57

印 数:1~5 000 册 定价:24.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。



前言

“大学，一个让你自由翱翔的地方，少了些约束，很多人便迷失了方向。”

“在这四年里该做些什么，不该做些什么，可能很多人都还没有好好想过。四年的时间转瞬即逝，越早地认识到这些，对自己将来求职时脱颖而出帮助越大。”北京交通大学理学院 2006 届毕业生潘文杰同学这样说到。

是的，大学生活是美好灿烂的，是多姿多彩的，是充满憧憬与期望的，同时也是需要进行合理规划。成功的人生需要正确设计，“在大学中我到底走什么样的道路？我应该朝什么方向发展？”、“我的未来职业与今天的学业应该怎样关联？”、“什么样素质的大学生能够胜任未来的职业要求？”、“在就业竞争日益激烈的今天怎样打造我的核心竞争力？”，这些是每一个大学生都要面对，都要思考的，也是大学应该引导和帮助他们解决的问题。

为帮助大学生更好地回答上面的问题，帮助他们更顺利且成功地完成自己的大学生活，北京交通大学成立了“学生学业和职业生涯设计研究与实践”课题组，从 2004 年开始全面开展学生学业规划和职业生涯设计的教学和实践一体化研究。课题组以 2006 届本科毕业生为对象，从 9 个学院的 16 个专业中选取了 25 名学生，他们的毕业去向代表了学校学生主要的发展方向，他们当中有在铁路等国有企业工作的，也有在国家机关、三资企业、事业单位、部队工作的，还有攻读硕士研究生、参加国家西部计划、参加北京市“村官”计划的。这 25 名学生都很平凡，他们是我们普普通通大学生中的一员。但是，分析他们

的成长经历，可以看出，他们都有一个很重要的共同特点，就是对自己的大学生活进行了思考、规划，并经过自己的不懈努力，最后达到了自己所要追求的目标。

案例坦述了学生考研与就业选择的困惑，理想与现实的差距，失败与胜利的碰撞，更多的是对人生的思考，对自我的规划，对求职的准备。他们把自己大学生活真实的内心感受、生涯规划、生活经验、求职经历、求职心得向读者娓娓道来，有助于在校的同学们参考。

本书的另一个重要特点，是邀请了资深的生涯规划、就业指导和心理发展方面的专家，就每个学生的发展历程给予了精彩点评，既有对某些细节的精彩评析，也有对个人发展特点和流向的总体概括。这无疑对广大学生来说具有指导意义，对于提高他们的大学生涯规划和就业能力与职场竞争力具有一定的借鉴作用。

最后，感谢各学院学生工作同志和课题组成员对本书编写工作给予的大力支持。

“大学生学业和职业生涯设计研究与实践”课题组

2007年4月



目 录

1 梦开始的地方 / 1

作者:袁丽丽 女

北京交通大学电子信息工程学院 通信工程专业

就业去向:2006年“大学生志愿服务西部计划”志愿者

2 知理明智,何妨行 / 14

作者:傅楚寒 男

北京交通大学交通运输学院 交通运输专业

就业去向:中国兵器工业集团

3 在平凡中崛起 / 24

作者:户桂玉 女

北京交通大学经济管理学院 会计学专业

就业去向:中华人民共和国福州海关

4 合理规划人生中最美好的时光 / 34

作者:罗勇 男

北京交通大学土木建筑工程学院 土木工程专业

就业去向:铁道第一勘察设计院

5 四年无悔征程路 / 43

作者:李坚 男

北京交通大学人文社会科学学院 英语专业

就业去向:考取外交学院硕士研究生

6 把握自己 规划未来 / 50

作者:潘文杰 男

北京交通大学理学院 信息与计算科学专业

就业去向:中国工商银行数据中心

7 到基层的广阔天地去 / 58

作者:李国平 男

北京交通大学交通运输学院 交通工程专业

就业去向:济南铁路局

8 回忆 / 65

作者:景红燕 女

北京交通大学机械与电子控制工程学院 测控技术与仪器专业

就业去向:京东方科技集团股份有限公司

9 做最好的自己 / 74

作者:冯硕 男

北京交通大学电气工程学院 电气工程及其自动化专业

就业去向:考取北京交通大学电气工程及其自动化专业硕士研究生

10 选择与被选择 / 81

作者:蔡金沐 男

北京交通大学理学院 光信息科学与技术专业

就业去向:京东方科技集团股份有限公司

11 站在成功的起跑线上 / 89

作者:李弢 男

北京交通大学电子信息工程学院 通信工程专业

就业去向:大唐电信科技产业集团兴唐通信科技股份有限公司

12 成长 / 97

作者:李艳 女

北京交通大学计算机与信息技术学院 计算机科学与技术专业

就业去向:中讯计算机系统(北京)有限公司

13 笑对挫折 永不言败 / 105

作者:顿明 男

北京交通大学土木建筑工程学院 土木工程专业

就业去向:北京翔鹏水务公司

14 宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来 / 112

作者:姚远 男

北京交通大学计算机与信息技术学院 计算机科学与技术专业

就业去向:国务院办公厅电子政务中心

15 在平凡中收获成功 / 122

作者:廖小婧 女

北京交通大学电气工程学院 电气信息工程专业

就业去向:广东核电集团

16 青春的选择 / 128

作者:孙志明 男

北京交通大学机械与电子控制工程学院 机械工程及自动化专业

就业去向:中国机械工业建设总公司

17 一名大学生“村官”的心路历程 / 138

作者:刘孙萍 女

北京交通大学人文社会科学学院 法学专业

就业去向:北京市门头沟区妙峰山镇水峪嘴村村长助理

18 忙碌 / 145

作者:刘伟楠 男

北京交通大学电子信息工程学院 通信工程专业

就业去向:西门子(中国)有限公司

19 国防生的四年 / 152

作者:岳强 男

北京交通大学机械与电子控制工程学院 机械工程及自动化专业

就业去向:北京军区

20 留给青春的记忆 / 158

作者:彭岳 男

北京交通大学交通运输学院 交通工程专业

就业去向:西安铁路局

21 规划人生 成就辉煌 / 164

作者:彭晋文 男

北京交通大学机械与电子控制学院 热能与动力工程专业

就业去向:北汽福田汽车股份有限公司

22 走在实践的大路上 / 174

作者:陆开元 男

北京交通大学电气工程学院 电气信息工程专业

就业去向:中国北车集团四方车辆研究所

23 求职不是两三天 / 180

作者:王晓荣 男

北京交通大学经济管理学院 信息管理专业

就业去向:中华人民共和国外交部

24 成功没有捷径 / 188

作者:邵柏 男

北京交通大学人文社会科学学院 法学专业

就业去向:国家安全生产监督管理总局北京煤矿安全监察分局

25 逆风飞扬 / 195

作者:吕晨 男

北京交通大学计算机学院 计算机科学与技术专业

就业去向:北京中软国际信息技术有限公司



1

梦开始的地方

不管现实怎样残酷，怎样不可改变，我一直都相信，我有双翅膀，让我可以在现实的世界里自由飞翔。我的心无限大，飞翔的天空也无限大！

“我终于看到，梦想正在开花，追逐的年轻歌声多嘹亮；我终于翱翔，用心凝望不害怕，哪里会有风，就飞多远吧！”

袁丽丽 女 北京交通大学电子信息工程学院 通信工程专业

成功经历：这个世界，因为有太阳所以才光明，因为有大爱，所以才温暖。青涩地开始，张扬地成长，严肃地思考，然后悄无声息地启程，这就是一个把梦想洒向西部，把希望播往远方的美丽女孩的真实缩影

就业去向：2006年“大学生志愿服务西部计划”志愿者



我知道，我一直有双隐形的翅膀，带我飞，给我希望。
隐形的翅膀，让梦恒久比天长；留一个愿望，让自己想像。



大学，首都，
中学时代梦想的
天堂。来到大
学，梦开始了，
是天堂还是……
路，在自己脚
下。

2002年9月17日，父亲和我登上了北上的火车，火车载着我们驶向那时的梦想天堂——北京交通大学。一天之后，我终于平生第一次踏上首都北京的土地，带着满身的风尘仆仆开始了四年的大学生活。



青涩地开始

许是因为旅途太累的缘故，刚下车的我并没有像宿舍其他同学那样拿着学校的地图绕着学校认真地走一圈，而是倒头便睡。过后也没有好好地走一遍，看看曾经梦想中的天堂。

刚来的时候，有着许多的梦想，考研、出国、为祖国建设做贡献，等等，这么多美丽的梦。那时候的我不过十七岁，还带着高中时的天真、乐观、倔强，无知却也无畏，向往中，明天永远是美好且充满希望的。



相约看升旗。记忆在激情中永生，友谊在共同活动中绽放。

年轻的我们有着同样年轻的心，也有着同样的爱国热情。至今还清楚地记得大一那个国庆节，班里几位同学相约去天安门广场看升旗仪式的情景。我们头天晚上十点多到达广场，尽管最后因为人多，只依稀听得到乐队奏的国歌，在国旗升至顶端才看到那向往的红色，但从那晚之后，我们几个人的友谊就此坚固地建立了起来。懵懂而勇敢的我们，因为年轻而充满着激情。



想一想，四年后的今天，你又在做什么呢？

学期伊始，班级有了第一次主题班会——“我的大学梦”。在这次班会上，每个人对自己即将开始的大学生活作了规划，或简单或详细，将自己在大学想要实现的梦想写下来，装在一个信封里，然后交由班主任王虹英老师保管，约好毕业时再打开，看看那个时候实现了多少。我写的是考研，想做科学研究，还是思想单纯的孩子，或者说是有着单纯的信念和理想，多彩斑斓的梦。

面对各具特色的社团，我选择了校学生会公关部和校青年志愿者服务团。选择公关部是因为我很想锻炼自己的口才和交际能力，而且我还很想进公关部的礼仪队。选择青年志愿者服务团是因为我向来对志愿者充满敬意，很想成为他们中的一员。很顺利地，我通过了这两个部门的面试。在面试公关部过程中，当时的一位副部长说的话我至今记忆犹新。他说：“我问你们为什么来公关部，你们很多人都回答说想锻炼自己，而没有人说是想为大家服务。公关部的工作比较辛苦而且很琐碎，是为学生会的其他部门服务的。我希望你们进来后能够想着为大家服务，不要因为工作辛苦有压力而中途放弃。”另外一位部长也说：“看到你们现在充满热情的样子，就想起我当年刚进来时也是这样充满着热情，对学习，对生活，对工作。我希望你们能将这份热情保持到最后。像我在这个部门工作了两年，至今还是那么热烈地爱着这个部门这份工作。我希望你们也一样。”这些话当时给我的触动很大。说实话，我并不是一个很喜欢社会工作的人，因此也不会有他们那样的热情，但他们说话时那认真严肃的表情却着实让我感动，就为这么一份认真。这样认真的态度影响了我后来几年里对工作的态度，像他们一样，认真而热情。

然而到后来，我没有把公关部的工作坚持下来。因为少了对这份工作的热爱，也就没有坚持下去的理由。而青年志愿者服务团的工作却一直在做，因为心底深深爱着这份工作，深深爱着志愿者这个名字。



热情是做事的动力之泉，坚持是成就自己的首要品质。



青涩与自信同在，奉献与自豪伴生，在践行中开阔胸怀。

有件事不得不提。大一一次志愿者活动中，我们几个志愿者一起去三食堂维持就餐秩序和督促餐具回收。其间有个男生吃完就走，没有把餐具送至餐具回收处。我们早就盯住他了，于是我走过去对他说：“您好，同学，请您回收餐具！”他看了看我，很爽快地回去收餐具，还笑着问我：“你是大一刚来的吧？”我也笑了，很骄傲的回答：“是的！”事后跟同学说起这事，我们还笑着说：难道我们脸上写着“freshmen”，那个男生怎么就认出我是大一的呢？不过等自己不再是大一新生了，也就理解了。大一新生的脸就是标签，那种青涩而好奇又充满骄傲与自信的神情是其他年级绝不会有的。所以尽管被认出，当时我们依然很骄傲：大一怎么了？刚来又怎么了？我们就是年轻，年轻就是我们的资本！凭着这股“初生牛犊不怕虎”的精神，我们笑得很灿烂，活



得很精彩!

在那年冬天,班里还组织了一次去300路公交车草桥站志愿清洁公交车的活动。打来几桶水,分好组后,我们开始分头清洁公交车。在清洁的过程中,我们不放过任何一处角落,把车上的卫生死角清扫得干干净净。公交车站的工作人员对我们的清洁结果很满意。等清洁完后,每个人额头上都有细细的汗珠,虽是冬天,我们却都觉得热。这次活动我最深的体会就是:为公交车做清洁很辛苦,但它的干净整洁却很难保持,要靠我们大家一起来自觉维护。也许有人会说,这种小事至于吗?但有时候对我们来说的小事却能给他人造成极大的不便,有时候我们的举手之劳却是对他人极大的帮助。设身处地地为他人着想,这个世界会变得更美好、更和谐。这次经历让我难忘。

大一下学期,因为“非典”的缘故,胆小的我跑回家休了3个月的假。但7月份返校时我竟有点后悔当初回家的决定。若是留在学校度过这特殊的几个月,相信那又将是另一番体验。而七八月份的集中补课学习让我感觉像是又回到了高三,忙碌而充实。

大一这一年,可以说是这四年中最多彩灿烂的一年,学习、工作、生活三不误。高中时的天真烂漫还没有完全褪去,对学习的热情不减,而课余生活却比高中丰富许多;虽然面对全新的环境还有点手忙脚乱,笑话百出,但却是充实而快乐的。

张扬地成长

这么多的社会工作和志愿活动,给我的生活平添了不一样的色彩,也积累了对后来找工作的一些经验。不过我有的时候也会很困惑和迷茫,特别是当工作影响到学习时,心里免不了会犹豫和作思想斗争。我想这应该是每位有较多社会工作的同学都会遇到的问题吧。在两者之间找一个平衡点不是件容易的事,而我一直都坚持的是:工作和学习一个都不能少,要过得有意思,也要学习。虽然会有点累,但等过后回头看,心里却很感谢这段忙碌的岁月。

“非典”很快过去了。我们也很快踏进了大二的门槛。有了大一一年的经验,大二这一年我们不再青涩,而是在岁月中慢慢成长。



大二了,脱掉羞怯变得轻狂,自己也变成老生了,在相同的环境中,不同的人开始选择,恣意张扬。

走在校园里，心中比大一时多了对这个学校的一些感情，多半是不满和挑剔，却也能泰然处之。看到刚报到的新生，心里会有一个声音在说：“哼，一帮小屁孩！”然后，会比他们更骄傲地昂着头向前走去。擦身而过的瞬间，全是自以为是的轻狂与一脸的不屑。

大二学年刚开学的时候，我们班召开了第二次主题班会——“学之韵”。这一次我们讨论了在大学里学什么、怎么学，每个人对于自己的学业和生活有着怎样进一步的认识，然后又要怎样度过大二这一年。每个同学都有自己的想法，都在思考“学”这个问题。而我对于“学”的态度则是我一直以来所坚持的：不追求最好，只要于心无悔无憾。

熟悉了校园里的每一个角落，便张狂地想要做校园的主人。竞选班级生活委员成功且一做就是三年，加入院学生会，加入校话剧团并在校内多次演出，理所当然地参加学院“一二·九”晚会大合唱等，课余生活越来越精彩。

而此时的我不再满足于校园内的各项工作，开始将目光投向校外，各种兼职都想尝试，赚钱也是主要目的。人大了，不想再依赖父母。因此，我们几个同学一起加入了北京师范大学的家教中心，希望可以找份家教工作。然而在目睹了北师大家教中心排挤校外学生的做法后，我们对它失去了信心。或者说是为了所谓的自尊心，不喜欢被排斥的感觉。也曾加入某个大学生俱乐部，并担任交大的校园代理一职。在此期间做过报纸促销、电器促销，发过传单，也做过电话访问、市场调查等工作。

我也不放弃任何做志愿者的机会。我去过聋哑学校，和那里的孩子们用文字交流，看他们的无声世界是怎样一番景象。而那次经历让我明白，心的交流是多么重要。我们班也曾为中国国家历史博物馆做志愿调查，调查不同的人群对国家历史博物馆的了解情况。同学分为好几组，有去国家历史博物馆门口的，有去国家图书馆的，有去紫竹院的，有在交大的，我所在的组去的是北航。那个时候已是冬天，天气很冷，但我们却乐在其中。志愿奉献，给他人帮助，付出的同时自己也收获了快乐。

校外兼职多了，难免心会散，学习成绩较大一也有明显的下降。然而当时的我并不以为然，因为我明白自己很难放下兼职工作，也知道自己需要社会工作来丰富生活。第一次体会到学习与



大二，被专家称为迷茫阶段。学业、社团、社会工作，我该如何狂？



在参与中奉献，在奉献中体验快乐。



探索、碰撞、冲突、收获，这些截然相反的词都可能体现在大二学生身上，这就是大二，在曲折迂回中探索，在探索中前进。



走过激情与青涩的大一，迈过张扬与迷茫的大二，在沉稳淡定中思索选择。



考研还是择业，在人生的十字路口，是摆在大三学生面前必须思考的问题。

工作之间的冲突与矛盾，第一次体验到丰富多彩而又忙碌的大学生活，和自己想像中的大学生活已有些接近。然而这么精彩而多样的生活也只有一年。很快，大三来临。



大三，十字路口的选择

爱国，是值得每一个人去严肃思考的问题。

这一年，与前两年相差很大。走在校园里，没有了大一的青涩和大二的张扬，更多的是沉稳与淡然，不用彰显自己，也是校园里当之无愧的真正的主人。相比前两年，大三的社会工作一下子少了许多，也是时候静下心来思索自己以后的路该怎么走下去。

这一年，我们的主题班会是“个人与集体”。针对这一年，大家都各自忙各自的学习与各种计划，同学们在一起的时间不多，班级工作不好开展的特点，在会上，大家都讨论了关于个人与集体的关系，小我与国家的关系。班主任王老师强调，在忙于个人学习的同时，不要忘了彼此间的联系，不要忘了关心国家大事，关注国家的一些相关政策，把自己的未来和祖国将来的发展联系在一起，这样才能更好地学以致用，为祖国贡献力量。在班主任讲这些话的时候，每位同学都很严肃，严肃地思考个人与祖国怎样联系到一起，思考爱国的问题。这或许有些老生常谈，但当时的我们并不只是随便说说随便想想，而是认真地思考这个问题，并真正付诸行动。这次班会也为我后来报名西部计划埋下了伏笔。爱国，是值得每一人去严肃思考的问题。

大三这一年也是我最矛盾挣扎的一年。这个时候正是专业课真正上台的时候，但因为自己对所学专业并不感兴趣，或者说是因为本身就对所学专业有抵触的情绪，一直无法专心学习。在这一年里，我学习的过程比较痛苦，因此对成绩的要求也下降了许多，只要差不多便好。我选择了中庸，因为知道无法勉强自己不喜欢做的事，于是便想寻找心灵的寄托。

幸好大三上学期还有长征组歌可以参加，可以去演出；也参加了一家模特公司主办的汽车宝贝大赛，且成功闯入决赛，但由于要考试的关系并没有走到最后；也会找些临时的兼职做做。不想让自己闲下来，一闲下来心里就会矛盾，有思想斗争。

那个时候，身边的每个人都在忙碌，想出国的准备各种考试，想保研的准备保研考试和复试，要考研的也在准备开始复习和报辅导班之类的，就连想找工作的也开始了“笨鸟行动”。而我又该何去何从？

这是个很关键的时期。为此我和一位好朋友探讨过这个问题。她的情况和我类似，对所学专业“不感冒”，也在犹豫该怎样选择。刚开始我们都选择找工作。我想早点工作，独立自主，为家里减轻负担。但是家里人并不赞成我的想法，父母亲一直都希望我能够考研，能够继续深造。我一直都是他们的骄傲，父亲也常说希望都寄托在我身上，这给我很大压力。而那时候听过一个关于找工作的讲座，说到如今的就业形势很严峻，尤其是本科的理工类女生，几乎没有什么竞争力，这给我刺激不小。

此时，父母的希望和周围同学的影响让我在极其矛盾的时候选择了考研，或者说应该说选择了逃避。我那位好朋友最后经过慎重考虑后选择的也是考研。

很快，经过一段时间的复习后，我明白，勉强是一件很痛苦的事。我虽然是父母的乖女儿，但一直都很想独立，不想再依赖他们，而且我当时想的是：如果考研的话那么只能考本专业，但是这个专业并不是我所喜欢的，我可以勉强自己学进去吗？即使学进去了，考上研究生了，那么我到时候会喜欢做本专业方面的研究吗？会把它当作这一生的事业去做吗？兴趣对我来说很重要。因为熟知自己的性格，清楚自己对自己不感兴趣的东西是很排斥的，即便考上了研究生，对我又有什么用处呢？就为了一纸文凭而要浪费两年的时间，我认为太不值得。也许有人会说，等到考上了自然而然就会对所学的有兴趣，因为那时是不得不学。可我不要这样的“不得不学”，我要的是发自内心的喜欢，然后带着兴趣再去学，那才是一种最大的快乐。

我没有办法勉强自己做自己不喜欢做的事。在大三即将结束的时候，我放弃了考研，开始做找工作的准备。

找什么样的工作，是要离开北京还是要留下来？这又是一个很大的问题。有很多人都说在北京生活了四年，一旦毕业离开北京后可能就不再有回来工作的机会了。于是“要求解决北京户口”成为我们向企业提出的唯一一个条件。我也曾想过，在这个城市生活了四年，然后毕业走人，是否有点对不起自己。我的大部分



大三了，开始分化了，每个人都在为自己的选择积聚力量，积累资本。



考研对有的人来说是一种选择，对有的人来说就是一种逃避。



找什么样的工作，在哪里工作，这是个问题，而且是个很大的问题。