

高职院校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

主编 李晓波
朱志强



高职院校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

主编 李晓波 朱志强

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内容简介

《大学生职业生涯规划与就业指导》是针对高职院校学生的具体情况编写的,旨在帮助高职院校学生了解自我,树立正确的人生观、价值观、就业观,解决就业过程中产生的心理问题,养成良好的职业素质,顺利走上工作岗位。全书分为职业规划篇和就业指导篇:职业规划篇包括大学生职业生涯规划概述、大学生自我分析与探索、职业环境分析与探索、大学生职业决策与行动、大学生职业素质养成、大学生学业规划制定;就业指导篇包括大学生就业信息与就业心理、大学生就业形势与就业流程、大学生就业市场与权益保护、大学生求职策略与简历制作、大学生求职面试及职业适应技巧、大学生创业教育概述。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 李晓波, 朱志强
主编. —镇江: 江苏大学出版社, 2015. 10(2016. 8 重印)
ISBN 978-7-5684-0069-5

I. ①大… II. ①李… ②朱… III. ①大学生—职业
选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 241698 号

大学生职业生涯规划与就业指导

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Yu Jiuye Zhidao

主 编/李晓波 朱志强

责任编辑/李菊萍

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/镇江华翔票证印务有限公司

印 刷/句容市排印厂

经 销/江苏省新华书店

开 本/787 mm×1 092 mm 1/16

印 张/16. 25

字 数/416 千字

版 次/2015 年 10 月第 1 版 2016 年 8 月第 2 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5684-0069-5

定 价/38. 00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

目 录

Contents

上篇 职业规划篇

第一章 大学生职业生涯规划概述	(003)
第一节 大学生职业生涯规划的基本概念	(003)
第二节 大学生职业生涯规划的意义与作用	(010)
第三节 大学生职业生涯规划的内容与方法	(015)
本章小结	(022)
思考题	(022)
第二章 大学生自我分析与探索	(023)
第一节 大学生职业兴趣分析与探索	(023)
第二节 大学生职业价值观分析与探索	(027)
第三节 大学生职业性格分析与探索	(032)
第四节 大学生职业技能分析与探索	(036)
本章小结	(039)
思考题	(039)
第三章 职业环境分析与探索	(040)
第一节 职业世界概要	(040)
第二节 职业探索的内容与方法	(046)
第三节 职业环境的分析与评估	(048)
第四节 我国未来职业发展趋势	(053)
本章小结	(057)
思考题	(057)





第四章 大学生职业决策与行动	(058)
第一节 职业选择与职业决策概要	(058)
第二节 大学生职业生涯目标的确立	(061)
第三节 大学生求职行动计划与措施制订	(067)
第四节 大学生职业生涯规划的评价与修订	(071)
第五节 大学生职业生涯规划书的制定	(073)
本章小结	(076)
思考题	(077)

第五章 大学生职业素质养成	(078)
第一节 职业素质概述	(078)
第二节 大学生职业意识的形成	(083)
第三节 大学生职业道德修养	(087)
第四节 大学生职业能力的提升	(090)
本章小结	(098)
思考题	(099)

第六章 大学生学业规划制定	(100)
第一节 大学生的职业理想	(100)
第二节 大学生学习规划	(109)
第三节 大学生生活规划	(112)
第四节 大学生人脉规划	(117)
第五节 大学生实践规划	(122)
本章小结	(126)
思考题	(126)

下篇 就业指导篇

第七章 大学生就业信息与就业心理	(129)
第一节 大学生就业信息概要	(129)
第二节 就业信息搜集与处理	(132)
第三节 大学生就业心理分析	(138)
第四节 大学生就业心理调适	(141)

本章小结	(145)
思考题	(146)
第八章 大学生就业形势与就业流程	(147)
第一节 高校毕业生就业政策概要	(147)
第二节 高校毕业生就业形势分析	(152)
第三节 高校毕业生就业管理程序	(154)
本章小结	(160)
思考题	(160)
第九章 大学生就业市场与权益保护	(161)
第一节 高校毕业生就业市场分析	(161)
第二节 高校毕业生就业权益概要	(165)
第三节 就业协议与劳动合同签订	(168)
第四节 高校毕业生就业陷阱及防范	(170)
本章小结	(173)
思考题	(174)
第十章 大学生求职策略与简历制作	(175)
第一节 大学生求职途径与策略	(175)
第二节 大学生求职材料的准备	(182)
第三节 大学生求职简历的制作	(184)
本章小结	(190)
思考题	(190)
第十一章 大学生求职面试及职业适应技巧	(191)
第一节 大学生求职面试技巧与策略	(191)
第二节 大学生求职笔试技巧与策略	(198)
第三节 从大学生到职业人角色转换	(202)
第四节 大学生职业适应技巧与策略	(205)
本章小结	(210)
思考题	(210)
第十二章 大学生创业教育概述	(211)
第一节 大学生创业教育概要	(211)



上

篇

职业规划篇

第一章 大学生职业生涯规划概述

第二章 大学生自我分析与探索

第三章 职业环境分析与探索

第四章 大学生职业决策与行动

第五章 大学生职业素质养成

第六章 大学生学业规划制定

职业生涯是一个漫长的过程,大学时期是职业生涯设计的重要阶段,本篇的目的是帮助高职学生了解自我,对决定职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素进行综合分析,科学地确立职业生涯目标,运用适当的方法和有效的措施,制定出科学有效的职业生涯规划,这对毕业时进行职业选择和今后的职业发展都具有重要的指导意义。

崇高的职业理想是成就自身事业、为社会做出贡献的内在精神力量。职业意识是职业活动的基础和前提,直接决定了大学生发展的潜力和成功的可能性。职业道德是从业人员立足职场之本,也是职业素质之本。只有具备了基本的职业能力,才更易被社会接纳,也可以增强在职场中的核心竞争力。

经历了丰富多彩的大学生活,高职学生应该根据所选择职业的要求和社会的发展需要,全面加强职业素质培养与训练,以自己的聪明才智和良好的职业素养,大胆迎接即将到来的职场挑战,尽快完成由大学生到职业人的角色转换,以崭新的精神面貌投入社会竞争,为自己今后的职业生涯开拓出广阔的发展道路。

附录三 附录四 附录五

附录六 附录七 附录八

附录九 附录十 附录十一

附录十二 附录十三 附录十四

第一章

大学生职业生涯规划概述

职业作为人生命过程的组成部分,在人生历程中具有重要的地位和作用。高职学生要成为自己人生的设计师和耕耘者,就应当更好地去认识职业、理解职业和选择职业,要系统地掌握大学生职业生涯规划的有关知识,精心做好自己的职业生涯规划。这对于每一位想要实现自己的职业理想,成功地扮演好自己的各种社会角色,创造美好人生的高职学生而言,无疑都具有积极而重要的现实意义。



第一节 大学生职业生涯规划的基本概念

一、职业

职业是一种复杂的社会现象,是人类社会发展到一定阶段的产物,它是随着社会分工的出现而产生的,并随着社会生产力的发展而不断变化。

(一) 职业的内涵

职业的概念由来已久,从词义学的角度解释,“职”包含职位、职责、权利和义务的意思;“业”包含行业、事业、工作和业务的意思。职业,意即承担了某种责任、义务的行业性、专门性的活动。职业的外延包含3层意思:一是有工作,即有事可做,有事可为;二是有收入,即获得工资和其他形式的经济报酬;三是有时间限度。可以说,职业在这里反映着个人与社会两个方面的内容,属个人与社会双向互动的范畴。

从科学的角度解释,职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动。这种社会劳动决定于社会分工,并要求劳动者具备一定的生活素养和专业技能,同时也是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为方式、思想情操的综合性反映,是一个人的权利、义务和职责,也是一个人社会地位的一般性表现。职业是个人社会角色的一个非常重要的方面,往往还成为一个人最基本的符号和最主要的特征,能够反映一个人的社会身份、社会地位与自身的文化、能力和素质水平。

(二) 职业的特点

1. 基础性

人们有了职业生活,就有了其他一切社会生活的基础。有了农业,有了农民,就能够利用自然界获得长久的生存资料;有了工业,有了工人,就能够创造品种丰富的生活和生产资料;有了第三产业,有了各类服务者和管理人员,就使得社会更加丰富多彩。



2. 时代性

职业随时代的需求而产生,随时代的变迁而变化。如果社会不再需要一种职业,这种职业就会逐渐被淘汰,新的职业需求也就会应运而生。这就告诉我们,选择职业不仅要根据个人意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求的变化趋势,只有这样才能少走弯路。

3. 社会性

职业是社会分工的产物。生产力越是高度发展,社会分工也就越复杂和细致。从某种意义上讲,社会就是各种职业和职业活动的统一体。从事不同的职业、扮演不同社会角色的人,他们的经济状况、文化水准、行为方式是各不相同的,并以此反映出他们各自的社会地位。

4. 差异性

古人云“三百六十行”,而现代职业更是有成千上万种。不同职业间存在着很大的差异,劳动条件、工作对象、工作性质等都不尽相同。如推销员主要从事商品、服务推销,而营销师则从事市场分析与开发研究,为企业生产经营决策提供咨询,并进行产品宣传促销。

5. 层次性

尽管从社会需要的角度来看,职业间不应该有高低贵贱的等级性,但在现实社会中,人们对不同职业的社会评价的确存在差别,即有高低贵贱方面的看法。这种职业评价的层次性,根源于不同职业的体力、脑力付出不同和工作复杂程度不同等方面的差别。

6. 经济性

职业活动区别于其他活动的重要标志,就是职业是以获得经济收入、取得报酬为目的的。没有报酬的工作,即使其劳动活动较为稳固,也不是职业。由于人们在取得个人经济利益的同时,也为社会创造了财富,实现了物质财富和精神财富的积累,因此,职业体现了经济性和社会性的统一。

(三) 职业的功能

1. 职业的个人功能

职业是人的一种社会活动和生活方式,是人们从社会中牟取各种利益资源的手段。从个人角度来说,职业具有以下功能:

(1) 职业是人类生活的重要活动 职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践的主要场所,从多方面决定了个人的特征和境遇。人的职业生活,使从业者进入一种社会情境,承担起特定的社会角色。人们通过一定形式的职业进行劳动,以获取生存和发展所必需的生活资料,维持个人和家庭生活的基本需要。

(2) 职业是人们获取利益的手段 职业作为个人获得经济收入的主要手段,成为人们赖以生存和维持家庭生活的物质基础。此外,职业还可以获得名誉、地位、权力等多种非经济利益,从而使个人获得心理满足和精神需要,达到乐业的境地。职业类别和等级是人的社会地位的象征,人们在职业活动中的努力和竞争,形成了人们在社会地位中的向上流动。

(3) 职业是人们发挥才能的手段 人们从事某种特定职业类别的工作,不仅要求有一定的素质,还要求能够使自己的才能得到充分发挥,个性得到不断发展与完善,因此,职业成为促进个性健康发展的途径和手段。而随着才能的逐步提高,人们自我实现的需要也会





得到满足。一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动分工体系之中参与其活动,这个活动的结果就是他为社会做出的贡献。

2. 职业的社会功能

职业和职业活动构成了人类社会生活,是社会存在和发展的基础。从社会的角度来看,职业具有以下功能:

(1) 职业是社会发展的主要动力 职业分工及其结构是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是社会经济发展水平的反映。美国经济学家奥肯提出著名的奥肯定理:即失业率每上升1%,实际GDP的增长率就下降2%。这表明,失业意味着资源没有得到充分的利用,因而减缓了社会的发展。

(2) 职业是社会身份等级的体现 个体不断向上改变职业流动、变动与社会经济结构相联系的职业结构、不同职业阶层间的矛盾冲突与解决等,构成了社会发展与社会进步的动力。人们为了追求未来有个“好职业”而从事的学习和人力投资,最终成为推动社会发展的巨大动力。

(3) 职业是社会控制的重要手段 职业是人的重要生活方式,安居乐业是人们的共同愿望。创造就业岗位、控制失业率,使无业者有业、有业者乐业是政府的重要职能,就业率低于某特定的值就会造成社会的不安定。因此,职业是稳定社会、实现社会控制、维持社会运转的重要手段。

二、职业生涯

(一) 职业生涯的内涵

“生涯”一词由来已久。“生”原意为“活着”,“涯”为“边际”,“生涯”连起来是“一生”的意思,可以理解为贯穿个人一生的各种活动。从字源看,“生涯”的英文来自罗马及拉丁文,指古代的战车,后来又引申为道路,即人生的发展道路,或指个人一生的发展过程,也指个人一生中所扮演的系列角色与职位。

职业生涯(career)是一个人终生的职业经历,是追求自我实现的重要人生阶段。职业生涯是一个发展的概念和动态的过程,不仅包括一个人的过去、现在和未来的那些可以实际观察到的连续的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体地讲,职业生涯是以人的各种潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化,工作业绩的评价,工资待遇的高低,职称、职务的变动和晋升为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验经历。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,只有拥有成功的职业生涯才有可能实现完美的人生。

(二) 职业生涯的分类

美国职业心理学家施恩(E. H. Schein)最早将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,我国学者程社明也对此进行过系统研究。一般认为,外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种职业的总称,是客观的职业,可以理解为从业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常由别人决定、给予和认可,在外职业生涯中外因很重要。外职业生涯因素可能常与自己的付出不符,尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,因

为他们往往不了解,外职业生涯发展是以内职业生涯发展为前提条件的。

内职业生涯是人一生中价值观、为人处事态度与动机变化的过程,同时也包括个人具有的能力、学识、观念、经验、心理素质、身体素质、内心感受等。内职业生涯主要靠自己不断探索获得,在内职业生涯中内因为主导。与外职业生涯的构成因素不同,内职业生涯各构成因素的内容一旦取得,别人便不能收回或剥夺。内职业生涯是真正的人力资本所在,提高内职业生涯而取得的工作成绩,会转化为外职业生涯的成功。

如果用一棵树来比喻内、外职业生涯,树干、树冠、树叶、果实等都属于外职业生涯,谁都希望自己的职业生涯之树苗壮挺拔、枝繁叶茂、郁郁葱葱、硕果累累。但这样一棵参天大树不是凭空长成的,地下庞大的根系给了它强有力的支撑,汲取并输送着大树所需的营养,而这庞大的根系就属于内职业生涯。这一大自然的规律告诉我们,内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯发展带动外职业生涯的发展。内职业生涯在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性的作用。因而,在职业生涯的各个阶段,我们都应重视内职业生涯的发展。对于尚未毕业的高职学生,以及处在职业生涯早期和中前期的刚参加工作的新员工,一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更为重要。

(三) 职业生涯的发展阶段

每个人在实现职业生涯目标的过程中,都会经历不同的发展阶段,有着不同的职业需求和人生追求。

1. 职业准备阶段

职业准备阶段从14~15岁开始,延续到18~22岁。这是一个人就业前学习专业知识、职业知识和技能的时期,也是个人素质形成的主要时期。

2. 职业选择阶段

职业选择阶段集中在17~30岁。这是一个人从学校走上工作岗位,在职业准备的基础上实际选择职业的时期,也是由潜在的劳动者变为现实的劳动者的关键时期。

3. 职业适应阶段

职业适应阶段是指就业后的1~2年。这一时期将对一个人走上工作岗位后的职业能力进行实际检验。要完成从一个择业者到一个职业工作者的角色转变,就要尽快适应新的角色,适应新的工作环境。

4. 职业稳定阶段

职业稳定阶段从20~30岁开始,延续到45~50岁。这一时期是人的职业生涯的主体,也是成就事业和获得社会地位的关键时期。这一阶段可能存在诸如发展稳定、取得阶段成功或遭遇发展瓶颈、面临中年危机等不同情况。

5. 职业衰退阶段

职业衰退阶段从45~50岁开始,延续到55~60岁。这一时期,由于生理条件的变化,能力缓慢减退,心理需求逐步降低,只求稳妥地维持现状。

6. 职业结束阶段

职业结束阶段一般是在60岁前后。这一时期人们由于年老或其他身体状况等原因,逐渐丧失职业能力和职业兴趣,从而结束职业生涯历程。





两兄弟爬楼的故事

一对兄弟家住在80层。他们旅行回来,却发现大楼停电了!兄弟俩背着大包小裹非常发愁,两人商量决定无论如何也得回家,于是开始爬楼。爬到20层时,他们觉得累了。哥哥说:“包太重了,不如就放在这里,等来电后坐电梯来拿。”于是,他们把行李放下,轻松些,继续向上爬。但好景不长,到了40层,两人实在太累了。想到只爬了一半,两人开始互相埋怨,指责对方不注意大楼的停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬楼,就这样一路爬到了60层。到了60层,他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说:“咱们不要吵了,爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼,终于到了家门口。站在80层的楼梯口,兄弟俩互相望了望,想起了一件事:钥匙忘在20层,还在背包里……

这个案例其实说的就是人的一生。我们假设每个人的一生都有80年,刚开始的时候,人人都意气风发,我们背负的沉沉的行囊里装着抱负,装着很多很多的愿望,我们不畏艰险,从脚底下第一个台阶开始上路了。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多的压力、包袱,自己也不够成熟、能力不足,因此步履难免不稳。20岁之后,抛开了压力,卸下了包袱,开始全力以赴地追求自己的梦想,就这样愉快地过了20年。到了40岁,发现青春已逝,不免产生许多遗憾和追悔,于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个,就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,就珍惜剩下的日子吧!于是默默地走完了自己的余生。到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成。原来,我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。

三、职业生涯规划

(一) 职业生涯规划的内涵

职业生涯规划(career planning),有时也称职业生涯设计,或简称生涯规划。这一概念是由著名管理专家威廉姆·罗斯威尔(William J. Rothwell)最先提出的,他认为:“职业生涯规划就是个人结合自身情况及眼前制约因素,为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。”目前,国内普遍认同的概念是:职业生涯规划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、研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面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行动方案和计划安排。

职业生涯规划强调的是个人该如何为自己做出适当的选择,焦点也在于探讨个人如何规划自己未来的生涯发展。职业生涯规划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,达到与实现个人的目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,进一步详细估量内、外环境的优势和限制,设计出合理可行的职业生涯发展方向。每个人都应当审时度势为自己筹划未来,有了事业的目标,生活才有方向;有了事业上的追求,生活才有动力。对自己的职业生涯进行规划,就是将自己的理想化为现实的人



生,就是把未来事业发展的预期转变为明确的行动步骤与方案。

(二) 职业生涯规划的分类

1. 按照规划的对象进行分类

按照规划的对象,职业生涯规划分为个体的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划两种。组织的职业生涯规划是由组织的人力资源管理部门根据组织发展需要而采取的一种现代管理工具,用以了解员工、激励员工,从而发掘、留用优秀人才,其根本目的是为了组织的发展与需要;个人的职业生涯规划,是指个人结合自身情况及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业发展道路,确定发展计划和教育计划等,并为自己实现职业生涯规划目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。在任何社会或体制下,个体的职业生涯规划都尤为重要,它是个体职业生涯发展的真正动力和加速器。本书中的职业生涯规划就是指个人的职业生涯规划。

2. 按照规划的时间进行分类

职业生涯规划还可以按照时间的维度分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划4种类型。从字面上看,个人职业生涯规划从短期(1~3年)到中期(5年左右),再到长期(10年左右),直至整个人生规划,如同台阶一样需要一步步地往上走。但在实际操作中可发现,时间跨度太长的规划由于环境和个人自身的变化通常难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大。人们常常把个人职业生涯规划的重点放在2~5年的中期规划,这样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或调整。

(三) 职业生涯规划的要素

职业生涯规划具有明显的个性化特征,不同的人在做职业生涯规划时,所考虑的相关因素也有所不同,但有些因素是必须考虑的,那就是知己、知彼和抉择三大要素。

1. 知己

知己就是探索自己的内心世界,了解自己的特性,对自身条件有充分认识和全面了解,包括自己的兴趣、能力、价值观、个性、性向,以及父母的管教态度、学校与社会教育对自己产生的影响等。

2. 知彼

知彼就是探索外在的职业世界,了解工作舞台的特性,对欲从事职业的环境、相关的组织等信息进行有效的掌握,包括职业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、职业的薪资待遇等。

3. 抉择

抉择就是在知己知彼的基础上,确定符合自身现实,能充分发挥自身专长和强项,自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业目标,包括抉择技巧、抉择风格,以及抉择可能面临的冲突、阻力和助力等。

一般来说,知己知彼相互关联,确定的个人生涯目标要符合现实,而不是一厢情愿。对从事的职业要感兴趣,而不是被动地去干;对从事的工作要能发挥专长,充分利用个人的强项;对工作的环境要能够适应,而不是感到处处困难,难以生存。这就说明科学的职业生涯规划,不但要做到知己、知彼,而且还要做出正确的抉择。因此,择己所长、择己所爱、择社会所需和效益最大化,就是正确抉择的黄金准则。





四、大学生职业生涯规划

(一) 大学生职业生涯规划的内涵

大学生职业生涯规划是指在大学生活阶段,大学生通过自我评估和对环境因素的分析,结合职业理想与职业生涯的预期,在学校相关部门和专业人员的帮助下,规划大学期间及今后职业生涯的学习、生活及工作,为自己确定明确的职业发展方向和目标,选择恰当的职业发展道路,确定教育和发展计划,为实现职业生涯目标而制订计划和行动方案。大学生职业生涯规划的实施主体是大学生本人,高校应当在大学生实施职业生涯规划的过程中给予相应的职业辅导与条件保障。

具体来说,可以从以下几个方面来理解:一是大学生职业生涯规划的前提是大学生全面客观地认识自身条件和外在环境;二是大学生职业生涯规划的首要任务是确定个人的职业生涯发展目标;三是大学生职业生涯规划是一个连续系统的动态过程,包括自我评估和环境分析、确定理想职业目标、选择职业生涯路线、制订行动计划及反馈调整等;四是大学生职业生涯规划的实现是渐进的,必须制订符合实际的计划安排和措施;五是大学生职业生涯规划的最终目的是要实现最初制订的人生发展目标。

(二) 大学生职业生涯规划的特点

大学生正处于职业的学习和准备阶段,他们的职业生涯规划有其自身的特点,具体表现在以下4个方面:

1. 前瞻性

大学生即将面对的职业世界是非常广阔的,高校作为培养单位应着眼于大学生的未来发展需要。因此,大学生制定职业生涯规划时应具有前瞻的眼光和敏锐的洞察力,必须知道摆在自己面前的职业生涯道路有各种可能性,必须知晓未来变化发展的职业世界,了解未来职业的发展趋势,及早明确自己的职业发展方向,制订择业的行动策略与方法。

2. 针对性

每个大学生的成长环境、个性类型、价值观及能力爱好都不尽相同,应客观分析外界环境和自身条件,制订符合自身特点的有针对性的职业发展规划和行动计划。随着当今社会经济持续高速发展,新的职业类型、职业岗位层出不穷,既给大学生在职业发展方向上开辟了道路,也更有利于大学生结合自身特点,有针对性地及早开展职业生涯规划。

3. 适时性

大学生要根据大学各学年、各学期的实际情况,科学合理地做好职业生涯规划安排与实施。规划就是预测未来的行动、确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都必须有时间和时序上的妥善安排,并以此作为检查行动的依据。高校就业指导及心理咨询机构要对学生进行职业心理咨询,让学生了解自身的特点,扬长避短,找到适合自己的工作岗位。

4. 可行性

大学生制定的职业生涯规划要切实可行,具有现实性、可能性和可操作性。要加强对自我的认知,充分考虑自身的条件和外在环境的约束,选择适合自己并且能够实现的职业目标,制订切合实际的职业发展规划。高校可以通过开展形式多样的活动加以启发和引导,组织大学生探讨如何确立大学目标,引导大学生为自己的职业生涯做好相应的准备。

(三) 大学生职业生涯规划的原则

大学生职业生涯规划,除了要符合职业生涯规划的基本原则以外,还要遵循以下4个特殊的原则:

1. 与社会需求相结合

职业选择作为一项社会活动必然受到一定的社会制约,任何人进行职业选择的自由都是相对和有条件的,如果职业选择脱离了社会的需求,将很难被社会所接纳。大学生在规划自己的职业生涯时,应把社会需求作为出发点和归宿,以社会对个人的要求为准绳,将个人愿望与社会需要有机结合起来。既要看到眼前的利益,又要考虑长远的发展;既要考虑个人的因素,也要服从社会的需求。只有把个人志向与国家利益、社会需求结合起来,才能真正实现自己的职业理想,规划才具有现实可行性和可操作性。

2. 与所学专业相结合

大学生都有自己的专业,每个专业都有其特定的培养目标和就业方向,这就是大学生职业生涯规划的基本依据。用人单位对毕业生的要求,往往是具备某专业方面的特长。大学生迈入社会后所做的贡献,主要靠运用所学的专业知识来实现。如果大学生职业生涯规划离开了所学的专业,不仅无形中增加了许多课外学习的负担,而且个人价值的实现也会变得更困难。因此,大学生不仅要拓宽专业知识面,对专业知识和技术的掌握有一定的深度和广度,还要通晓和熟悉相关的基础知识,把自己培养成复合型人才。

3. 与个人特征相结合

大学生在进行职业生涯规划时要考虑自己的兴趣与爱好。如果一个人对某种工作产生兴趣,在工作中就会有高度的自觉性和积极性,从而取得更好的成绩。有的大学生兴趣面太窄,没能形成自己的优势;有的大学生兴趣太广泛,没有形成自己的特色。这就要求大学生在进行职业生涯规划时,对自己的兴趣爱好有一个客观的分析,并适当进行培养和调整,在对自己的能力、特长有正确的自我认知和评价的基础上,充分发挥自己的优势,择己所长,才尽其用,科学进行职业生涯规划。

4. 与身心健康相结合

心理健康在大学生今后的职业生涯中意义重大,它能帮助大学生在适应职业市场环境时保持一种良好的心理状态,充分开发心理潜能。大学生要实现理想的目标,个人的智商、情商和逆商都非常重要,其中智商是成功的基础,情商是成功最重要的指标,逆商决定个人能否将危机化为转机。大学生在职业选择的过程中,要正视生命中存在的困难与挫折,培养和锻炼自己对挫折的承受能力,不断提升自己的心理素质,在今后的职业生涯中保持积极乐观的健康心理和生活态度。此外,良好的体格是成功的前提,步入职场后一定要注意锻炼身体,保持健康。



第二节 大学生职业生涯规划的意义与作用

一、大学生职业生涯规划的意义

大学生正处在职业生涯探索期和职业生涯建立期的转换阶段,主要任务是通过职业生