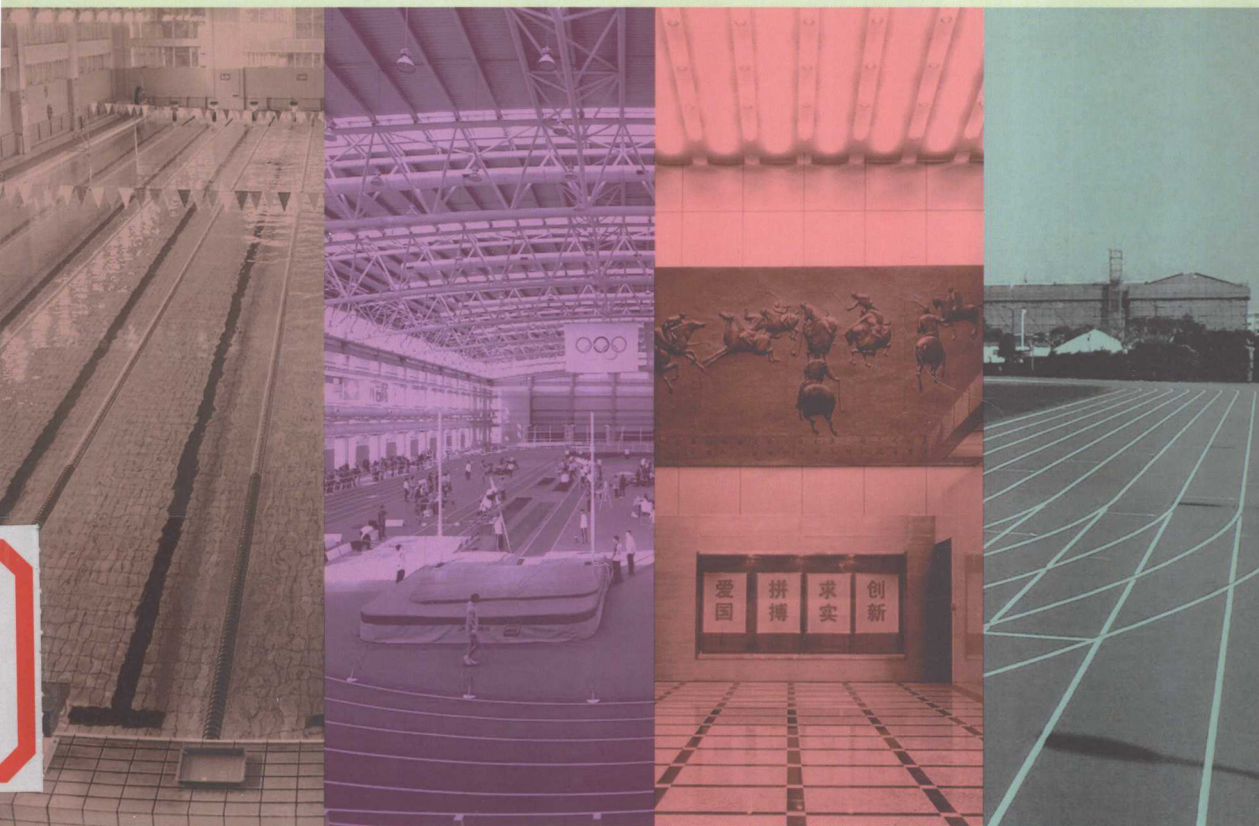


天津体育学院“十二五”规划教材

天津体育学院
大学生
职业生涯规划与创业指导

TYU YUANXIAO DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA GUIHUA YU CHUANGYE ZHIDAO

白 杨 编著



天津体育学院“十二五”规划教材

体育院校大学生 职业生涯规划与创业指导

白 杨 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

体育院校大学生职业生涯规划与创业指导/白杨编
著. —北京:北京体育大学出版社, 2016. 1
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2206 - 6

I. ①体… II. ①白… III. ①大学生 - 职业选择 - 体
育院校 - 教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 019826 号

体育院校大学生职业生涯规划与创业指导

白 杨 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 13
字 数: 238 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 46.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

青年大学生是祖国的未来、民族的希望，也是中国特色社会主义的未来和希望。随着我国经济社会的快速发展，大学生的就业机制发生了重大变革，大学生就业问题成为了社会焦点。党的十八大提出了“做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”“鼓励青年创业”“推动实现更高质量的就业”等一系列新任务、新要求，为当前和今后一个时期高校毕业生就业工作指明了方向。高校应积极开展就业指导工作，引导大学生进行职业生涯规划，并进行创业指导，由此提升大学生就业质量。

《体育院校大学生职业生涯规划与创业指导》一书结合国内外职业生涯规划理论和创业理论，依据体育院校大学生特点，对大学生进行了就业指导。全书共分七章，涵盖了大量的最新就业资料和案例。第一章职业生涯规划概述、第二章认识自我、第三章职业生涯规划的目标与决策、第四章如何制定职业规划书、第五章体育院校大学生就业方向指导、第六章职业准备、第七章大学生创业指导。本书体现了以学习者为中心的思想，突出了针对性、实践性、活动性和应用型。希望能对大学生求职就业提供有益的帮助。

目 录

CONTENTS

第一章 职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业生涯规划的含义	(1)
一、职业生涯规划的概念	(1)
二、大学生职业生涯规划	(2)
三、职业生涯规划发展的阶段	(2)
四、职业生涯规划的类型	(4)
第二节 什么是大学生职业生涯规划	(7)
一、大学生职业生涯规划的含义	(7)
二、大学生职业生涯规划的特点	(8)
三、大学生职业生涯规划的类型	(9)
第二章 认识自我	(16)
第一节 职业兴趣	(16)
一、职业兴趣的含义	(16)
二、兴趣的作用	(17)
三、职业兴趣的分类	(17)
四、职业兴趣的测量	(21)
第二节 职业人格	(37)
一、职业人格的定义	(37)
二、职业人格与就业	(37)
第三节 职业气质	(57)
一、职业气质与职业	(57)
二、气质类型测量	(60)
第三章 职业生涯规划的目标与决策	(66)
第一节 职业生涯规划的目标该如何确立	(66)

一、职业生涯目标	(66)
二、生涯目标的选择	(69)
三、生涯目标的决策	(70)
四、科学运用 SWOT 分析, 作出个人职业生涯规划具体步骤	(72)
五、大学生职业规划的策略	(74)
第四章 如何制定职业规划书	(76)
一、制定职业规划书的意义	(76)
二、职业规划书的写作指南	(77)
三、职业规划书的重点要素	(77)
四、职业规划方案的可行性判断	(78)
第五章 体育院校大学生就业方向指导	(83)
第一节 公务员考试	(83)
一、公务员考试概述	(83)
二、公务员考试笔试科目	(87)
三、公务员考试面试	(119)
第二节 事业单位考试	(124)
一、事业单位概述	(124)
二、事业单位性质	(124)
三、事业单位的分类	(125)
四、事业单位考试	(127)
五、事业单位招聘与公务员考试不同之处	(128)
第三节 教师招聘考试	(129)
一、教师招聘考试概述	(129)
二、教师招聘考试题型	(129)
第六章 职业准备	(134)
第一节 就业信息的收集	(134)
一、就业信息的定义	(134)
二、大学生就业信息的种类	(134)
三、就业信息收集的途径	(136)
第二节 求职材料的准备	(142)
一、求职材料的组成	(142)
二、求职材料的要求	(144)

三、求职信的写作	(145)
四、简历的写作	(149)
第三节 面试的准备	(155)
一、面试的形式和内容	(155)
二、面试前的准备	(158)
三、应对面试的技巧	(159)
四、礼仪技巧	(161)
五、面试中的禁忌小动作	(167)
六、面试硬伤	(168)
七、面试中常见问题	(169)
八、警惕四种求职陷阱	(175)
第七章 大学生创业指导	(179)
第一节 大学生创业概述	(179)
一、大学生创业的定义	(179)
二、大学生创业的意义	(179)
第二节 大学生创业程序	(182)
一、市场调查	(182)
二、创业计划书	(182)
三、注册公司手续	(188)
参考文献	(199)

第一章 职业生涯规划概述

明代思想家朱伯庐的《治家格言》里有云：“宜未雨而绸缪，勿临渴而掘井。”做任何事情事前都要做好充分的准备，即未雨绸缪。千万不要临渴掘井，事先没有准备，临时才想办法。近年来，随着我国高等教育大众化的快速发展，大学毕业生的就业问题已成为高校和社会的焦点问题。大学生的就业好坏关系到社会的发展，关系到高等教育质量，关系到大学毕业生的切身利益。面对严峻的就业压力，对于高校来说，开展职业生涯规划教育愈发重要。对于大学生来说，未雨绸缪、明确目标，制定出适合自己的职业生涯规划，有利于合理择业、顺利就业。

第一节 职业生涯规划的含义

职业（Occupation）在人的一生中十分重要，是个人参与社会分工，用专业的技能和知识创造物质或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质或精神生活的一项工作。人们从小学阶段学习一直到大学阶段，都在为将来的职业做准备。大学阶段是为职业生涯发展的关键期，如何做好大学期间的职业生涯规划显得尤为重要。

一、职业生涯规划的概念

（一）生涯与职业生涯

生涯（career）指从事某种活动或职业的生活。广义上理解，生涯是指人的一生，包含少年、成年、老年三个阶段，成年阶段是最重要的时期。

职业生涯是对生涯的狭义理解，是指一个人终身所经历的所有职位的整体历程。整个历程可以是间断的，也可以是连续的，它包含一个人所有的工作、职业、职位的变更以及对工作的态度，也包括个人对职业生涯发展的见解和期望。职业生涯是人一生中最重要的历程，对人生价值起着决定性作用。

（二）职业生涯规划

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——波士顿地方就业局，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局面。

职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说，职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的能力的事业，通过职业活动最大限度地实现个人价值。职业定位是决定职业生涯成败的最关键的一步，同时也是职业生涯规划的起点。

二、大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划是指大学生为了实现自己个人的职业理想而指定的职业生涯规划设计，做出个人职业的近期和远景规划、职业定位、阶段目标、路径设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯规划的目的不仅仅是协助个人找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

三、职业生涯规划发展的阶段

一个人的职业生涯是一个漫长的过程，人在不同的发展阶段有着不同的人生追求和不同的职业需求。作为最具代表性的美国职业管理学家萨柏（Donald E. Super）将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。

（一）成长阶段（0～14 岁）

成长阶段属于认知阶段。在这个阶段，孩童开始发展自我概念，学会以各种不同的方式来表达自己的需要，且经过对现实世界不断地尝试，修饰他自己的角色。这个阶段发展的任务是：发展自我形象，发展对工作世界的正确态度，并了解工作

的意义。这个阶段共包括三个时期。

一是幻想期（4~10岁），它以“需要”为主要考虑因素，在这个时期幻想中的角色扮演很重要。

二是兴趣期（11~12岁），它以“喜好”为主要考虑因素，喜好是个体抱负与活动的主要决定因素。

三是能力期（13~14岁）：它以“能力”为主要考虑因素，能力逐渐具有重要作用。

（二）探索阶段（15~24岁）

探索阶段属于学习打基础的阶段。该阶段的青少年，通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业作了一番探索，因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这阶段也包括三个时期。

一是试探期（15~17岁），考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试。

二是过渡期（18~21岁），进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，将一般性的选择转为特定的选择。

三是试验承诺期（22~24岁），生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

（三）建立阶段（25~44岁）

建立阶段属于选择、安置阶段。由于经过上一阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或作其他探索，因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的职位，并在31~40岁，开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务是统整、稳固并求上进。这个阶段细分又可包括两个时期。

一是尝试期（25~30岁），个体寻求安定，也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意。

二是稳定期（31~44岁），个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，由于资深往往业绩优良。

（四）维持阶段（45~64岁）

维持阶段属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于他的工作职位，同时

会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位。

（五）衰退阶段（65 岁以上）

衰退阶段属于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。

四、职业生涯规划的类型

按照时间维度对大学生职业生涯规划进行划分，可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划 4 种。

（一）短期规划

两年以内的职业规划都称为短期规划。主要是确定近期目标和对应的任务计划。

（二）中期规划

指 2~5 年内的职业生涯规划，确定 2~5 年内的目标和对应的任务计划。

（三）长期规划

指 5~10 年内的职业生涯规划。规划目的是设定比较长远的目标。

（四）人生规划

指对整个职业生涯的规划，时间跨度较长，目的是确定整个人生的发展目标。

在具体操作上，要实现短期规划和长期规划的统一。短期目标是为长远目标服务的，积累一个一个短期目标最终积累起来实现长期目标。如果短期目标和长期目标是割裂的，甚至是背离的，那么在追求一个一个短期目标的同时，也可能和长期目标背道而驰，越来越远，有可能产生思想和方向的迷失，最起码是浪费时间。

同时短期规划的实现，对长期规划也应起到修正和促进作用。事物是不断发展变化的，人也在不断进步和变化，面对不容易实现的长期目标，放在眼前的短期成绩不看在眼里，也是不对的。毕竟在获得短期利益同时集腋成裘，资金慢慢丰厚、经验逐步积累，都有助于长期目标的实现。如果发现了自己新的兴趣和特长，把长期目标做适当修正，也是合情合理的。毕竟随着社会阅历和年龄的增长，智慧和经

验的增长,对长期目标也会有新的认识。

【案例分析】

张艺谋的成功职业规划

张艺谋导演是中国电影的一面旗帜,他导演的影片多次在国际上获奖。2008 年担任第 29 届夏季奥林匹克运动会开幕式、闭幕式总导演。凭借成功执导北京奥运会开幕式的张艺谋,在国内外获得了颇高的声誉,被中共中央国务院评为北京奥运会、残奥会先进个人,被美国《时代》周刊年度人物提名,获得央视主办的感动中国十大人物和凤凰卫视主办的影响世界华人大奖。张导的片子也深受白领钟爱。其实,不止是张导的电影好看,张导迈向成功的职业发展历程也很值得职场白领人士借鉴。

解剖:张导发展历程

从农民到摄影师和演员

让我们首先来看看张导的过去。1968 年初中毕业后,张艺谋在陕西乾县农村插队劳动,后在陕西咸阳国棉八厂当工人。1978 年入北京电影学院摄影系学习。1982 年毕业后任广西电影制片厂摄影师。1984 年作为摄影师拍摄了影片《黄土地》,1985 年获第 5 届中国电影金鸡奖最佳摄影奖,随后又获法国第 7 届南特三大洲国际电影节最佳摄影奖、第 5 届夏威夷国际电影节东方人柯达优秀制片技术奖。1987 年主演影片《老井》,获第 2 届东京国际电影节最佳男演员奖,获第 8 届中国电影金鸡奖最佳男主角奖、第 11 届电影百花奖最佳男演员奖。这时候他还不是导演,而这可以算他职业生涯中的“前半生”。

从《红高粱》到《英雄》

1987 年,张艺谋导演的一部《红高粱》,以浓烈的色彩、豪放的风格,颂扬中华民族激扬昂奋的民族精神,熔叙事与抒情、写实与写意于一炉,发挥了电影语言的独特魅力,获第 8 届中国电影金鸡奖最佳故事片奖、第 11 届电影百花奖最佳故事片奖、第 38 届西柏林国际电影节最佳故事片金熊奖,第 5 届津巴布韦国际电影节最佳影片奖、最佳导演奖、故事片真实新颖奖,第 35 届悉尼国际电影节电影评论奖、摩洛哥第 1 届马拉喀什国际电影电视节导演大阿特拉斯金奖,第 16 届布鲁塞尔国际电影节广播电台青年听众评委会最佳影片奖。正是这部电影,让张艺谋成功地实现了从演员到导演的转型,并以一个成功导演的角色进入公众视野,奠定了张艺谋成功导演的地位。从此,张导便一发不可收拾,在经过一段艺术片的成功后,他又转向了商业大片。《英雄》等一部部商业大片的红火为他带来了巨大的声誉,并最终带他走到了中国电影旗帜的位置。

揭秘：张导成功发展轨迹

反观张艺谋的个人职业发展轨迹：插队劳动的农民—工人—学生—摄影师—演员—导演，一次次巨大地职业跳跃和转型才最终造就了一个成功的导演。接下来，让我们来一层层揭秘张导的成功发展轨迹。

生涯准备期

特殊的历史环境，使得年轻时的张艺谋未能上高中就插队当了农民和当工人，很多人像他一样没有选择，但能像他一样坚持自己梦想的却不多。终于，在1978年，张艺谋以27岁的“高龄”去学习自己心爱的技术——摄影，为自己未来的转型进行积累。

点评：

当你遭遇职业挫折、对自己职业状态不满意，尤其是确认眼前的工作并非自己真正的兴趣所在，可以考虑转型，要尽可能地向自己喜欢的职业靠拢，因为兴趣是认真工作的最大动力，转向自己喜欢的职业是保障转型成功的第一步。而许多白领似乎却安于现状，虽然明知道这份工作自己不喜欢，不适合自己的，却还是没有改变。

生涯转型期

重新进入课堂学习后，张艺谋老老实实在地做起了摄影，虽然他的志向是导演，但他十分清楚自己要做什么。这个时候的他仍在学习，不是在课堂上，而是在实践中学习。当时，他拍摄的很多片子都是与当时已经很有名气的陈凯歌导演合作的，陈凯歌导演也可以算他半个师傅。他做摄影获奖的那部《黄土地》就是陈凯歌导演的。

点评：

乍一进入某个不太熟悉的领域，谁都会有些不适应。因此转型前应该做充分地准备，把这种不适应降至最小，从而促成转型成功。比如，进入一个陌生的领域，找个好师傅就是必要的。师傅不仅能够教授业务知识，还可以让你看清新行业的“门槛”。再次就是寻找“好榜样”。转型后你该怎么发展、怎么进步，最初可能有些摸不着头脑。你可以确立一个“榜样”，分析他的成功轨迹，把每一个标准予以细分，做一个长期规划与短期规划。而有些人没有这样的规划，却只喜欢靠自己瞎摸索，结果绕了个很大的圈子才能走向正确的路上。

生涯冲刺期

在《黄土地》获奖后，张艺谋有两个选择——继续作为一个已经很成功的摄影师或者转型开始做导演。然而，意料之外，他却做了另外的选择——做一名演员！并且也获得了一定的成功。不过也可以说，这实在是最明智的选择。要做导演，特

别是要想成为较有建树的导演的话，当然最好能亲身体验过做演员的感受，才能在拍片的时候和演员们够契合。也许，这也是张导拍片每每能获得成功的一个缘由吧。

点评：

很多温州人都自己创业，在他们创业前总是会去一些知名企业做一个小小的下属，就是为了体验学习。如果，你要当个主管，那你当然得理解下属的心里怎么想。为什么“空降兵”上司总是不被下属所服气？也许因为没有过和下属一样的经历。所以，要转型，有些事情要从小处做起。还有一点，即使你短暂地做某项事业时很成功，也不要忘记自己的初衷，一定要做好你的职业定位并且坚持。许多的精英白领就是由于一时的犹豫没有按照自己规划好的生涯发展，结果陷入了事业上的瓶颈期。

生涯发展期

《红高粱》成功以后，张艺谋拍了一段时间的文艺片，在大家都熟悉了他的名字后，张艺谋敏锐地捕捉到了商业片的市场价值，并与中国电影市场的需求相契合，他开始转向了商业大片，开始了自己的大片之旅，并一直延续到现在。一部部片子的红火证明，张艺谋是一个全能导演，是中国电影界的一面旗帜。

第二节 什么是大学生职业生涯规划

一、大学生职业生涯规划的含义

大学生职业生涯规划是指踏入大学校门的大学生对自己的职业志向进行计划、准备、尝试的过程。对于大学生而言，正处在职业生涯的探索阶段，这一阶段的职业规划对大学生将来的职业发展有着深远的影响。它是大学生探索自己终身职业志向的第一步，也是职业观、人身观、价值观的开端。大学生职业生涯规划的核心是了解、分析自己的个性倾向、兴趣爱好和专业素养，在对自己的过去、现在和未来，做一次认真、客观的了解、审视、评估的基础上，作一个职业蓝图描绘，并为此制作一个切实可行的行动计划，为实现自己的职业理想不断地充实知识、训练技能、磨练意志。

二、大学生职业生涯规划的特点

处在职业的学习、准备和起步阶段的大学生，与工作一段时间的从业者的职业生涯规划相比较，大学生的职业生涯规划有其一定的特点，主要体现在如下几方面。

（一）设定目标不同

一般的职业生涯规划总体目标是为了获取一定的职业地位或取得一定的职业成绩。比如，规划自己35岁前要进入企业的高级管理层，或为自己定下两年销售业务量成为公司之冠的业绩目标。一般职业生规划的阶段目标并不明晰，视个人的总体目标和现实差距而定。

大学生的职业生涯规划，其最根本也最现实的目标是初次就业成功，能拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位。比如，规划自己毕业后进入某大公司的人力资源部门。大学生职业生规划的阶段目标可以十分明朗。比如，一年级应该达到什么要求，二年级应该完成什么计划，毕业年要实现什么目标等等。

（二）规划年限不同

通过前面的内容介绍，我们知道职业生涯规划按时间类型可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种。一般的从业者可以按照自身的条件和客观环境的特点，制订期限可长可短的职业生规划。

大学生生活是一个完整和固定的阶段，其时间维度上有一个标准的划分方法——即大学的学制为大学生活的起止时限。大学生职业生涯规划中最现实、最典型的中期规划，其规划年限一般是与学生的毕业年限相同的。比如说，医学院的本科学制为五年，如果一个新生从入学之初开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为五年；如果是从二年级下学期开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为两年半。虽然大学生的职业生涯规划中也有长期规划或人生规划的做法，但并不具有代表性。

（三）实施策略不同

一般的职业生涯规划，其实施策略主要是根据职业发展目标，制订一定职业范围内的学习培训、专业技能提高、职场人际关系沟通、企业文化融合等行动计划。

大学生处于职业的准备阶段，其职业生规划的实施策略主要是了解和探索职

业,完成与未来可能从事职业相关的学习、培训任务,提高职业生活的基本能力和素质,行动计划必须与大学生本身的学习任务和校园活动密切联系。

三、大学生职业生涯规划的类型

(一) 根据职业生涯规划的时间维度划分

根据大学生职业生涯规划的特点以及职业生涯规划的时间维度,可以把大学生的职业生涯规划大致分为两种类型。

1. 远期规划

远期规划是指规划年限在5年以上的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的长期规划和人生规划。对职业生涯进行远期的规划,能够使大学生明确各个阶段的职业目标,保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性,使总体目标更容易循序渐进地达成和实现,从而产生更大的职业动力。

2. 近期目标

近期规划是规划时间年限与大学生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划,这种规划一般在5年以内。

大学时期正处于职业准备和探索阶段,职业生涯规划探索阶段的主要目的就是通过选择、尝试和磨合,找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯近期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确定总目标之后,以实现就业为阶段目标,对自己的学业生涯制定相应的行动计划和实施策略。

近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行的目标分解和策略实施,其最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备,顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点在于以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容,规划期限基本以大学生涯的终止为结束。从性质上看,这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。

对大学生而言,近期规划更具针对性,也更具可操作性,通过近期规划,大学生可以在认识自我、了解职业的基础上,从自身的条件和社会的需求出发,确定职业发展的方向,确定职业目标,制定大学期间的学习、培训、实践计划,不断地挑战自我、超越自我,为将来跨出校门、走出社会。

【案例1】 领先起跑，从良好的职业规划开始

相信近年来，各位都能感受到就业形势的严峻，感受到来自家庭、社会和自己内心深处的压力，特别是最近的一则热点新闻——“花费百万留学八年，硕士回国月薪仅千余”更是让大家心烦意乱，留学读了那么多年的书，花费了父母的血汗积蓄，取得两个硕士学位的海归竟然只能在广告公司当一名业务员，月薪1500元。

女研究生月薪1000元做保姆、硕士不屑月薪600元领失业金……等等，越来越多的例子表明，刚刚毕业的本科生、硕士，甚至是博士、各类海归、海待都不再是职场的香饽饽，不再是稀缺的“天之骄子”，没有工作经验，对于用人的企业来说，在职场的应用价值自然就不高，这是整个经济大环境和新教育机制下所产生的现象，人才供过于求，物以稀为贵的真理让这类人才不断掉价，这是符合经济规律的。在这里，希望各位调整心态，戒骄戒躁，从务实的小事做起，先打好基础，为成功的未来加满油，毕竟，你们的起点是有优势的。

谈到应届大学生的就业问题，很多人会首先关注薪金问题，都会权衡在大学期间、读研期间的所投入的金钱，算计着能在几年内收回投资，这本身无可厚非。中国教育成本高昂的问题，本身就是老百姓背上的一座大山，从父母的心底里，从周围的眼光来看，有压力都是可以理解的，但不能因为压力，就做出病急乱投医的举动，随便挑选工作，随便给自己做出职业定位，冲动一时，可能会遗憾终生。所以，在没有走出校门之前，建议一定要做好职业规划，不要让自己输在起跑线上。

人无远虑，必有近忧。在我接触过的众多遭遇职业瓶颈的咨询者当中，不少人在工作了3~5年便遇到了“规划后遗症”，因为没有良好、系统的职业规划，所以在跳槽N次之后开始感觉力不从心，感到茫然，不知道自己可以干什么，应该干什么和喜欢干什么，这就是“活在当下”的心态造成的苦果。面对竞争越来越激烈的职场，无法认清自己的能力和职业定位，就像在大海里用手捕鱼一样，抓到一条算一条，不知道哪个水域鱼多，也不知道应该使用什么工具。

【案例2】 俞敏洪谈大学里要做的4件事

在大学中，我们要做的几件事情就是：第一，把自己的知识结构打造完整；第二，就是要在大学里尽可能多地交朋友，因为你终身的朋友、合作者一定来自于你的大学；第三，如果有可能的话，在大学里谈一场比较专一的恋爱。第四，就是为未来的工作做好打算。未来的工作跟你有多少朋友、跟你的专业知识学的多少是相关的。好好掌握你的专业，再差的专业也一定有人用，只要你学的好。

我有一个朋友学的是越南语，越南语的确很少用，但所有的中央领导去越南都