



廈門大學嘉庚學院

3

规划 我的未来

✦ 主编·姚祖婵

我的大学

—— 嘉庚学子成长手册

My university

*Students' Developing Manual for
Xiamen University Tan Kah Kee College*



廈門大學出版社 國家一級出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全國百種圖書出版單位



廈門大學嘉庚學院

3

规划 我的未来

我的大学

My university

—— 嘉庚学子成长手册

*Students' Developing Manual for
Xiamen University Tan Kah Kee College*

顾问·张必华
主编·姚祖婵



廈門大學出版社 國家一級出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全國百佳圖書出版單位

图书在版编目(CIP)数据

我的大学:嘉庚学子成长手册.规划我的未来/姚祖婵主编.

—厦门:厦门大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5615-5662-7

I. ①我… II. ①姚… III. ①大学生-学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 171440 号

本书部分图片未能与作者取得联系,对相关著作权人表示歉意,敬请与厦门大学嘉庚学院联系以便获得稿酬。

联系电话:0596-6288275

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

总编办电话:0592-2182177 传真:0592-2181406

营销中心电话:0592-2184458 传真:0592-2181365

网址:<http://www.xmupress.com>

邮箱:xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:16.5

字数:350 千字

定价:39.00 元(全 9 册)

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

目 录

一、如何进行职业生涯规划	1
1. 职业生涯规划含义	1
2. 职业生涯规划的重要性	2
3. 职业生涯规划设计步骤	2
二、如何确定我的毕业去向	4
1. 顺利就业	6
2. 考研	9
3. 考公务员	15
4. 服务基层	20
5. 自主创业	24
6. 出国、出境	32
三、如何准备我的证照考试	36
1. 教师资格证书	39
2. 会计从业资格证书	40
3. 人力资源管理师	42
4. 计算机等级考试	43
5. 普通话等级考试	45



一、如何进行职业生涯规划

所谓“职业生涯规划”其实就是“人生战略设计”。人们往往把战略想得很高深，实际上，战略就是对未来的发展做出的一种安排。很简单，但是很重要。虽然只是一种安排，可是有没有这种安排大不一样。大到一场战争的胜败，小到一个企业的发展，没有较充分的战略准备是不可想象的。人的一生也是如此，没有这样一种安排、一种规划、一种长远发展的战略思考，那就只能率性而为，随机而动，只有到处去寻找机会，把自己的未来和命运建立在一种不可捉摸的偶然性上。所以，成功的人生需要正确规划。追求自我实现、事业成功是许多人一生的奋斗目标，但并不是每个人都能够达到人生的最高境界。其差别就在于能不能管理好你的人生规划。你今天站在哪里并不重要，下一步迈向哪里却很关键。你不仅要知道应该做什么，还要知道不该做什么。只要在人生道路上设计好自己的人生策略，不放松学习，时刻保持一颗进取之心，同时不断总结经验，努力付出行动，成功就不再是一件难事。

1. 职业生涯规划含义

职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念，把个人发展与组织发展结合起来，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标。并选择实现这一事业目标



的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的事业成功。

2. 职业生涯规划的重要性

哈佛商学院曾经做过一项抽样调查，问学生“十年后希望成为什么样的人？”100%的人选择在社会上拥有财富、成就和影响力。但是，他们中只有10%的人写下目标并做了规划。10年后，调查小组追踪发现，那10%为自己定下目标、做好规划的人，他们所拥有的财富是全部受访者的96%。

这组数据，对于在校的同学们有着重要的启示作用。如果从来没有对自己未来的职业生涯进行过长远规划，那么很可能等到了30岁，还没有形成自己的真正专长和对自己未来的准确定位，从而出现在毕业求职时处处碰壁，或对已有工作不太满意，不得不频繁转行，要花费很大力气和付出很大的机会成本，使自己陷入一种尴尬的境地。

就业难促职业规划时间前移，为了使自己免于和成千上万的毕业生同挤一班车，不少大学生没有毕业就开始规划起自己的未来，提前做好打算和准备。

3. 职业生涯规划设计步骤

职业生涯规划设计就是指个人和组织相结合，在对一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，确定最佳的职业目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动。职业生涯规划设计步骤基本上可以分为自我评

一、如何进行职业生涯规划



估、环境评估、确立目标、职业选择、策略行动、评估反馈六个阶段。相关理论知识，在“大学生职业发展与就业指导”课程中会进行具体阐述。



职业测评中心

小贴士

厦门大学嘉庚学院实习与就业服务中心职业测评系统

实习与就业服务中心网站上有一套职业规划测评系统，该系统通过对人的能力、兴趣、价值以及内在的愿望要求和人的性格要求等各方面进行测评，最后生成《基本分析报告》和《职业发展报告》，从动力和人格的角度描述了针对个体不同的职业满足、适合的岗位特质和对你发展建议。通过职业测评相对迅速精确地掌握受测者的职业兴趣、职业性格、职业能力倾向等职业特征和发展潜能，分析强势和薄弱的地方，对其进行就业指导，确定学习方向和职业定位。

职业测评步骤：

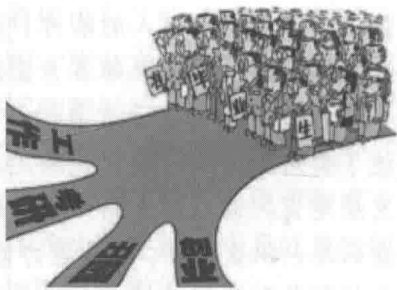
登录就业网 <http://career.xujc.cn>(教育网) 或 <http://career.xujc.com>(公网)—职业测评—测评入口—账号激活—输入登录ID和姓名(登录ID为每个同学的身份证号



码) —正确填写完整个人信息—开始测评。此账号可以测评两次,两次的测评时间间隔1年,请好好珍惜测评机会。如有疑问可发邮件至实习与就业服务中心邮箱 career@xujc.com。

二、如何确定我的毕业去向

当前大学生毕业的去向选择主要有六种:就业、考研、出国、考公务员、服务基层、自主创业。当时代的发展给大学生带来了多种发展机会之时,选择的压力及痛苦也相应而生。以前的大学生完全听从国家分配,自己别无选择,所以心理压力不大。现在更需要大学生学会选择、学会决策,需要我们更早地了解自己的潜能,更早地了解未来世界的发展,更需要每个同学坚定自己的目标而不为外界所诱惑,这样才不至于走更多的弯路,而这些恰恰是许多大学生所缺乏的。



确定方向

史蒂芬·柯维(Stephen R. Covey)在《高效人士的七



个习惯》(The 7 Habits of Highly Effective People)中提到的第二个习惯是“以终为始”(begin with the end in mind)。以终为始,这个习惯讲的是,先在脑海里酝酿,然后进行实质创造,换句话说,就是想清楚了目标,然后努力实现。

大家在确定了自己的毕业去向之后,可以按照“以终为始”的思路,倒推在大学四年所应该做的规划和准备。同学们无论毕业后如何选择,都要以终为始,了解自己、认清目标,从目标实现的时候倒推到现在,明确自己每一步该如何去走,到大四时才不会迷茫。

【举例】:何谓“以终为始”

学生:李同学,语言大学的学生。 老师:王教授。

话题:关于职业规划

王教授问李同学:“你打算将来做什么呢?”

沉思了一会儿,李同学回答:“我希望能到美国进行汉语教学。”

问:“你要去美国教学,那么你打算准备多长时间?”

答:“五年。”

问:“如果第五年,你要去美国教学,那么第四年要做什么呢?”

答:“第四年一定是要跟美国一家大学或培训机构签订合约。”

问:“那么第三年要做什么呢?”

答:“第三年一定是要能够用英语进行汉语教学,并有相对成熟的教学经验。”

.....



1. 顺利就业

(1) 影响学生顺利就业的因素

第一个因素是定位。学生究竟要找什么样的工作？在这点上，定位会直接影响到相当一部分人能不能找到合适的工作。定位是影响同学们就业的一个很要紧的因素，所以说要做好定位。当就业形势比较严峻，压力比较大的时候，同学们的定位就要客观一点，适度地调整，这对每个同学来说都非常关键。

第二个因素是就业竞争力。面对严峻的就业形势，同学们必须提升自己的就业竞争能力，这才是最主要的。然而竞争能力是什么？实际上就是适应企业需要的能力。很多同学都把自己



招聘会现场

自己的思维局限在课堂上和书本上，对于社会职业的需求状况不了解，等到毕业的时候再去了解是不太有利的。这就需要同学们努力地课堂上从书本里解放出来，多一点机会和时间接触社会、接触职场。

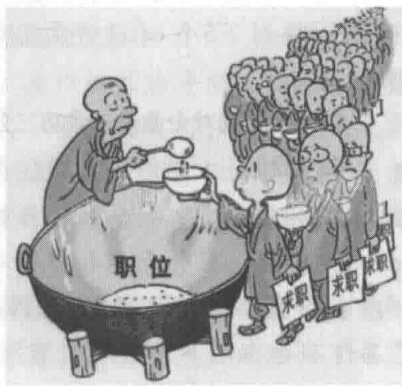
第三个因素是心态。心态主要反映在就业面试环节，有时候心理素质弱的同学，求职时会有心理障碍，临场发挥不是很好。在求职方面，同学们应该有自信，保持积极乐观的心态。



(2) 选择就业的建议和规划

①以我为主，积极应对。外在的现实压力并不等同于内在的心理压力，即便高校毕业生人数再创新高、外界传言“没有最难，只有更难”的2014年，最终也没有出现比前一年更大的就业压力，因此，即将就业的同学，没有必要被外界传言所吓倒，以乐观的心态积极地应对就业压力才是正途。多采用诸如寻求社会支持、积极自我调节等方式。

②合理归因，自我提升。连续几年的调查结果都发现，参与调查的人群在压力的归因模式上更多倾向于外归因，即认为更多的压力源于学校、社会、家庭等外在因素，而对于个人内在因素选择性忽略。这种外归因虽然在一定程度上减缓压力，但却容易导致推卸责任或者不愿或者不敢承担相应的责任，也不利于挖掘个人潜能，因此从长远来说这不利于自我提升。只有采用合理的归因模式，才能真正达到提升个人能力、挑战就业压力的目的。



就业难

③适应需求，自我完善。每一个求职者只有在满足社会的需求之后才能更好地体现个人的社会价值，因此，



了解用人单位以及具体岗位的实际需求，求职者需要提前具备相应的基本素质。我们在连续几年的调查中都发现，大学生求职者对于一些技能方面的素质相对比较重视，如沟通能力、专业技能、适应能力与学习能力等，而对于组织能力、道德修养、协作能力、进取心、刻苦精神、工作热情等社会与用人单位所看重的素质类型（更多的是软能力），却有所忽视。事实上，这些被忽视的软能力，不仅应该是社会与用人单位对求职者的要求，更是求职者个人发展所应该具备的深层能力。

【案例分享——做个有准备的人】

邹洁，女，我校中文系2008届汉语言文学专业毕业生，现就职于恒大地产集团。大学毕业时，她参加了7次面试，得到了5个 offer（录用通知），她如何获得众多企业的青睐？

第一步：选对企业——成功三分之一

找工作时，邹洁一直关注厦门大学和我校就业相关网站上的招聘信息。“选企业很重要，”邹洁告诉大家，“从企业的简介、宣传重点和招聘对象就可以看出它的用人倾向，找准自己的定位，并与之匹配，胜算就更大。”她表示：“工作不存在感不感兴趣的问题，主要是要认同企业文化。有些同学参加工作后，由于不认同企业文化，牢骚多，觉得自己委屈，最终结果是辞职。”这样的结果不仅仅耽误了自己的前程，也影响了自己的诚信，所以选好企业可谓是职场的第一步。



第二步：准备充分——功到自然成

面试前的充分准备是邹洁另一个制胜法宝。认真对待每一次面试机会，做足功课。像了解企业的历史、领会企业文化，甚至将企业特色产品烂熟于心，这些都能够为自己的面试加分不少。正是因为有着充分的就业准备，邹洁在面试中都发挥出色，获得多次就业机会。她表示：“虽然面试技巧对发挥有不小的帮助，但是真诚的态度和灵活的逻辑思维能力是赢得考官青睐的重要因素。”健康向上、乐观积极的求职态度，诚信务实的良好品质，是企业选择人才的重要标准。她建议学弟学妹多参加招聘会，感受就业氛围，了解招聘市场的需求、用人单位的喜好、所在专业的就业前景，对成功求职就业有很大的裨益。

第三步：早做准备——赢在起跑线上

“做什么都要有目标，要以结果为导向，这样才不会做无用功。”邹洁建议大家，“要明确目标，把四年的大学生活串起来，朝一个方向发展。”有了目标，努力地朝着这个方向前进，“积极地有针对性地去实习，以此来丰富自己的简历”。

“大学四年让我找准自己的定位，想清楚自己想要什么，想过什么样的生活。努力找、好好想，然后为了自己的目标努力。这就是充实的大学生活！”

2. 考研

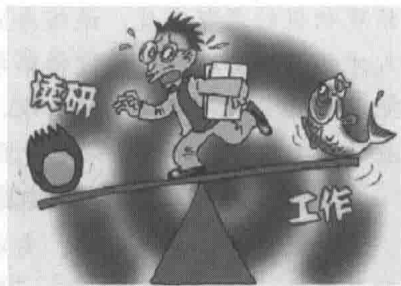
在竞争加剧的大背景下，大学生考研的动机呈现多样化趋势。由于各个学科和专业之间就业率的差距很大，考



研要根据自己的实际情况，在选择时要考虑的不仅仅是自己的兴趣，还要考虑家庭和个人的经济承受能力。

(1) 研究生的培养方式

目前，硕士研究生分为学术型硕士和专业学位硕士。学术型硕士是每年1月份考试，全日制教育，录取后获得研究生学籍，毕业后可获研究生毕业证书和硕士学位证书。专业学位硕士分为学历教育和非学历教育两种。其中学历教育是每年1月份考试，全日制教育，毕业后可获研究生毕业证书和硕士学位证书。非学历教育是每年10月份考试，在职攻读，获得可以申请学位的资格，再通过硕士论文答辩，获得硕士学位证书，无毕业证书。



考研还是工作

(2) 考研如何选择专业

考研选择专业包括两个步骤：一是为报考专业正确定位；二是正确认识自己。考生在报专业时应该从自己的实际出发，准确为自己定位。部分专业总体报考人数很多，但并非所有的学校竞争都很激烈，考生应全面分析，不宜仅以报考人数来判断专业的冷热和竞争激烈程度。而且我们不应该盲目地跟从大众潮流，报考所谓热门专业，应该从自己的实际出发，量体裁衣，准确为自己定位。首先，



应选择喜欢的专业。研究生阶段的研究方向可能将决定一生所从事的职业。其次，尽量选择本专业相关的专业，大学打下的良好基础，将有助于研究生阶段的进一步学习。当然，如果你不喜欢自己本科所学专业，亦可跨专业考研，这需要你付出更多的努力。

(3) 考研如何选择学校

从专业角度选择学校，还是从学校角度选择专业？通常来说，考生在考研报名时，首先会选择好学校，其次会选择差点学校的好专业。但是我们在此建议考生，在确定报考院校时，先选定专业，从专业的角度选择学校。因为研究生教育跟本科教育不同，主要侧重于学生的学术科研能力，是高度专业化的过渡。考生报考时选择的专业可能会在今后的学术研究中产生重大影响，并伴随终身，重点要结合自身情况，综合各项因素考虑后再做出选择。

(4) 考研如何复习

【举例】2015年考研奋战月历：

2014年起

1月搜集考研信息，听免费讲座。

2—3月确定考研目标，听考研形势的讲座。考研应如何选择专业，全面了解所报专业的信息。准备复习。

4—5月第一轮复习，可以报一个基础班，特别是数学班和英语班。不要急于做模拟试题，着重于基础的复习。

6月全面关注考研公共课的考试大纲，购买最新的辅导用书，准备暑期复习。

7—8月制订一个全面复习计划，开始第二轮复习。可以



参加一个有权威性的辅导班，有选择地做一些必要的题目。

9月关注各招生单位的招生简章和专业计划，购买专业课辅导用书，联系导师，获取专业课考试信息。

10月确定十一黄金周复习计划，对前两个阶段的复习进行总结。同时，开始专业课的复习，可报一个长期班系统复习。

11月10—14日研究生考试报名工作开始，报名、填报专愿。

11月中下旬第三轮复习阶段开始，政治、英语、数学、专业课的冲刺复习，购买辅导冲刺的内部资料。冲刺班报名。

12月—次年1月进行模拟实训，报一个冲刺班，做考前整理。

2015年

1月调整心态、准备考试。熟悉考试环境。

2月放松心情，查询初试成绩。

3月关注复试分数线。

4月准备复试，联系招生单位。

5月关注复试成绩。

6月关注录取通知书。

9月报到。

(5) 考研如何准备

① 大一、大二打好基础，学好公共基础课和专业课程，特别要加强对英语和数学等公共课的学习，从我校近几年毕业生考研情况来看，很多同学就是因为英语或者数学没