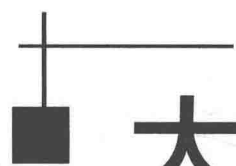


大学生职业生涯 发展与规划

主 编 石笑寒 张 艺
主 审 顾春华



清华大学出版社



大学生职业生涯 发展与规划

主 编 石笑寒 张 艺
副主编 王佳丽 丛 亮 陈姗姗 周洁明
主 审 顾春华

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

全书共分八章,包括认识大学、职业规划、就业指导以及创业教育四部分内容。开篇介绍大学学习生活的相关内容,引导帮助他们尽快适应大学生活;第二章、第三章、第四章和第五章主要围绕职业生涯规划展开,重点介绍了职业生涯规划的相关理论和方法,并通过完善自我认知、社会环境分析、具体实施规划等内容,全面、具体地介绍职业生涯规划的相关知识;第六章和第七章为就业指导的内容,围绕大学生就业流程详细介绍了求职应聘准备、求职技能运用、就业权益保护等问题;第八章是创业教育部分,主要介绍了大学生创业时需要注意的各种事项。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与规划/石笑寒,张艺主编. —北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-46152-4

I. ①大… II. ①石…②张 III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 325244 号

责任编辑:朱敏悦

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:11.5

字 数:263 千字

版 次:2017 年 2 月第 1 版

印 次:2017 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~2500

定 价:32.00 元

产品编号:059723-01

前 言

推进大学生职业发展教育,是大学生全面发展和健康成长的要求,是高校推进人才培养模式改革和全面素质教育的要求,也是大学生思想政治教育工作与时俱进的要求。进入 21 世纪,我国高等教育从“精英化”教育转变为“大众化”教育,毕业生就业政策也从“统包统分”转向市场化的“双向选择”。《上海市中长期教育改革和发展规划纲要》确立了“为了每一个学生的终身发展”的核心理念,《上海市学生职业(生涯)发展教育“十二五”行动计划》明确要求进一步加强高校就业指导课程和学科建设,结合专业教育和行业发展,开展富有针对性、实效性和个性化的生涯咨询和指导,切实帮助大学生提高就业能力。

为进一步提升学校就业指导服务水平,加强学校职业发展与就业指导课程和学科建设,按照 2007 年教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,我们组织编写了《大学生职业生涯发展与规划》,以帮助学生提高职业规划意识和求职技能,提高广大毕业生的就业能力。

本书在内容上注重以国家政策为依据,紧密结合当代大学生自身特点和社会对大学生的培养要求,符合大学生接受并实践职业生涯规划的逻辑顺序,既充分考虑了理论体系的完整性,也突出了课堂教学的实践性,语言通俗易懂,言简意赅。全书共分八章,包括主要认识大学、职业规划、就业指导以及创业教育四部分内容。对于初入校门的大学生新生来说,正确认识大学是他们的首要任务,因此,本书开篇即介绍大学学习生活的相关内容,引导帮助他们尽快适应大学生活。接下来的第二章、第三章、第四章和第五章主要围绕职业生涯规划展开,重点介绍了职业生涯规划的相关理论和方法,并通过完善自我认知、社会环境分析、具体实施规划等内容,全面、具体地介绍职业生涯规划的相关知识。第六章和第七章属于就业指导的内容,围绕大学生就业流程详细介绍了求职应聘准备、求职技能运用、就业权益保护等问题。第八章是创业教育部分,主要介绍了大学生创业时需要注意的各种事项。

为了便于学生学习和领会,本书在编写过程中力求实践性、科学性和系统性,突出强调理论联系实际,有很多从事就业指导工作的老师参加了本书相关章节的撰写和编辑,也借鉴和参考了许多相关的书籍和文献资料,在这里对为我们提供帮助的相关学者以及所有参与或支持本书选编、出版工作的同志表示由衷的感谢!

由于编辑时间仓促,编者水平有限,本书难免存在一些问题和不足,恳请广大读者批评指正。

编 者

2017 年 2 月

目 录

第一章 大学生活与大学生涯规划	1
第一节 翻开大学新篇章	1
第二节 大学各个阶段的目标和任务	5
第三节 大学生涯规划	8
第四节 大学生活常见问题及应对	14
第二章 职业生涯规划启蒙	21
第一节 职业生涯规划概述	21
第二节 职业生涯规划基本理论	26
第三节 职业测评技术	36
第三章 职业生涯规划之自我认知	44
第一节 自我认知概述	44
第二节 职业人格认知	49
第三节 职业兴趣探索	52
第四节 职业能力评估	56
第五节 职业价值观澄清	59
第四章 职业生涯规划之环境认知	63
第一节 职业环境认知概述	63
第二节 职业环境认知方法	65
第三节 职场初探	73
第五章 职业生涯规划之决策与行动	83
第一节 职业决策	83
第二节 确定职业目标	93
第三节 规划的实施与评估	96
第四节 职业生涯规划书	100
第六章 求职应聘早准备	106
第一节 获取求职信息,寻找就业机会	106

第二节	制作完美的求职材料	113
第三节	笔试巧通关	118
第四节	面试全攻略	124
第七章	大学生就业权益保护	132
第一节	就业协议书	132
第二节	劳动合同	135
第三节	就业手续办理	139
第四节	常见求职陷阱	141
第八章	大学生创业	149
第一节	创业概述	149
第二节	大学生创业	153
第三节	创业管理	157
参考文献		164
附录 A	MBTI 职业人格类型表	166
附录 B	职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	168
附录 C	大学生职业生涯规划书基本模板	172
附录 D	常用的表格式个人简历模板	173

第一章 大学生活与大学生涯规划

【要点提示】

1. 知晓大学的学习内容和方式,掌握正确的学习方法
2. 明晰大学各阶段的目标和任务,为自己的大学生活制订一个合理的计划
3. 理解大学生涯规划的内涵及意义,掌握规划大学生涯的方法
4. 了解大学生生活中常见的学习、心理和人际交往方面的问题,积极运用正确的方式解决这些问题

第一节 翻开大学新篇章

大学是人人憧憬的象牙塔,大学是培养人才的摇篮。对于尚未进入大学的人来说,大学是一种向往;对于已经从大学毕业的人来说,大学是最美好的回忆。如何让大学四年过得更充实?如何通过制订合理的大学生涯规划,在四年的学习后顺利踏入职场?这些都是每一个大学生必须思考的问题。为了了解和解决这些问题,首先让我们走进大学,了解大学的学习内容与方式。

一、大学的学习内容

大学的学习内容十分广泛,具体可以概括为两种文化、两种学识、两种高校教育模式和三个层次。

(一) 两种文化

由英国学者查尔斯·斯诺(C. P. Snow)的著作《两种文化》(*The Two Cultures*)中可知:人类文明积淀至今,可分为自然科学文化与人文科学文化,前者重于物质及自然规律的探索(如万物统一定律),后者重于社会存在的探析,以及个体精神、意识、心理、情绪等的探索(如生命体意识、情感、价值、意义等的多元化定律)。

在两种文化下大体可分为两大类学科:自然学科和人文学科。自然学科包括物理学、化学、计算机科学、生物学、地理学,等等;人文学科包括哲学、文学、社会学、法学,等等。

(二) 两种学识

两种学识指的是知识与智慧。大学里不仅要学习知识,还要积攒智慧。

知识关乎事物、智慧关乎人生;知识是关于世界规律、真相的求索,智慧是关于人生价值、意义的把握;学习知识的能力称为智商(Intelligence Quotient, IQ),情绪控制的能力称为情商(Emotional Quotient, EQ),提升智慧的能力称为灵商(Spiritual Intelligence Quotient,

SQ)。智商决定生存的层次,情商决定生活的质量,灵商决定生命的高度。

(三) 两种高校教育模式

迄今为止,高校主要有两种有代表性的教育模式,一是通识教育;二是专才教育。通识教育是大学本科阶段的一种教育方式,低年级实行不分专业、打破院系界限的主干基础课教育,高年级实行宽口径的专业教育。通识教育主要加强学生综合素质教育,培养有创新精神、善于学习、有较强社会适应性的人才。专才教育指的是根据国家教育行政部门规定的专业划分为大学生提供的专门教育,目的是让学生掌握本专业的基本知识和技能,成为该专业领域的高级专门人才。按专业实施教育是现代高等教育的显著特征,与学科知识体系的分化以及社会分工的细化有关。^①我国现在实行的仍主要是专才教育,但不少高校已提出通识教育的教学理念。

(四) 大学学习内容的三个层次

综上所述,大学生活中的学习不仅仅是专业知识的学习,还包括了生活中种种知识的学习。同学们不仅应掌握科学研究的方法,还应掌握思考生活的方法;不仅应增长知识水平,还应锤炼性情、增长智慧。简述之,大学的学习内容分为三个层次:

- (1) 系统化掌握专业知识(立身之本);
- (2) 掌握相关知识,完善自身知识结构(精进之道);
- (3) 全面提高个人综合素质,培养个人职业核心竞争力(更高层次的完善)。

二、大学的学习方式

大学的学习方式主要有三种:课程学习、课余学习和实践锻炼。

(一) 课程学习

一般情况下,我国高校的教学内容安排是这样的:一、二年级基础课程,三年级专业课程,四年级专业课程、实习及论文。

- (1) 大一各门课程是后续课程的基础,课程学习至关重要,学习效果层层放大;
- (2) 大一、大二课程共同构建知识体系基础,基础扎实才能“学而不惑”;
- (3) 大三主要学习专业发展方向的基础课程;
- (4) 大四主要学习专业课程,同时安排毕业实习,重点完成毕业论文。

(二) 课余学习

大学生除了在课堂上学习专业知识以外,还应该在课余更深入地学习相关知识。大学的老师在课堂上只是提纲挈领地点拨一下知识要点,具体的知识还需要学生们自己课下学习。

- (1) 完善或深化知识体系,补充专业外的课程学习;
- (2) 参与相关的讲座和培训,考取相关专业资格证书,为职业发展提前做准备。

(三) 实践锻炼

1. 校园活动实践

通过参加班团活动、团学组织、学生社团等学生组织,提高自身团队合作、组织管理、能

^① 陈向明. 对通识教育有关概念的辨析[J]. 高等教育研究, 2006(3): 64.

力拓展、服务他人等能力。

2. 科研实践

通过教学实验、科技创新、实践训练等实现学以致用,学会把知识转化为实践技能。

3. 社会实践

通过寒、暑期社会实践、就业见习实习等增加认识社会、了解职业世界的实践体验。

【小贴士】

大学与中学学习不同之处

大学学习与中学学习有着很大的不同,主要是学习内容和学习方法发生了较大变化。

变化一:内容多了

中学阶段,我们一般只学习十门左右的课程,而且有两年时间都把精力集中到高考科目上,老师主要讲授一般性的基础知识;而大学四年需要学习的课程在四十门以上,每一个学期学习的课程都不相同,内容多,学习任务远比中学重得多。大学一、二年级主要学习公共课程和基础课程,大学三年级主要学习专业基础课和部分专业课及选修课,大学四年级重点学习专业课和进行毕业设计、写毕业论文。

变化二:自习多了

中学里,经常有老师占用自习课,这让同学们非常苦恼,而在大学里,这种情况几乎不存在了。因为大学里课堂讲授相对减少,自学时间大量增加。同时,大学为学生的学习提供了非常好的环境,大学有藏书丰富的图书馆、有设备先进的实验室,还有丰富多彩的课外科研活动。

变化三:老师管得少了

在学习方法上,中学时期只要跟着老师走就可以了,一切听从老师指挥,老师教学生是“手拉手”领着教。而大学则是“老师在前,学生在后”,提倡学生自主学习,课外时间要自己安排,逐渐地从“要我学”向“我要学”转变,不采用题海战术和死记硬背的方法,提倡灵活地学习,鼓励勤于思考。

变化四:讲课快了

大学教师讲课一是介绍思路多,详细讲解少,主要讲授重点、难点内容,而且许多教师都使用投影仪、多媒体授课,实现了授课手段多样化。授课进度比较快,一节课可能要讲授一章或几章的内容,听课的同学连翻书的时间都没有。二是抽象理论多,直观内容少。三是课堂讨论多,课外答疑少。四是参考书目多,课外习题少。

变化五:没固定教室了

中学时期,我们有固定的教室、固定的座位,听课的是固定的同学。但是在大学里,每个班没有固定的属于自己独享的教室,有时一、二节课可能在这一栋楼的某个教室学习,三、四节课又会到另一栋楼去听课,与自己一起上课的可能还会有其他专业的同学,上自习也要自己找教室。

三、大学的学习特点

从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理,管理

上要自治,思想上要自我教育,学习上要高度自觉。要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识,还要求重视各种能力的培养。因此,大学要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉主动地学习。另外要加强思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养,为将来适应社会工作打下良好的基础。

(一) 大学学习的自主性特点

大学学习与中学学习最大的区别在于,中学学习是被动式的学习,大学学习必须依赖自己自觉主动地学习。大学教育的内容是既传授基础知识,又传授专业知识,教育的专业性很强,还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况,知识的深度和广度与中学相比有了很大的扩展。大学课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师自己最有心得的一部分,其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握,大部分时间是留给学生自学的。因此,大学生必须尽快培养和提高自己的自学能力。大学的学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排,学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主观能动性,激发自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面,如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择,等等。

(二) 专业性与综合性相结合的特点

首先,大学教育具有明显的专业性特点。从报考大学的那一刻起,专业方向的选择就摆在了考生面前,被大学录取,专业方向就已经确定了,四年大学学习的内容都是围绕着这一大方向来展开的。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习,这种专业性是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的,知识不断更新,知识面也越来越广。

其次,为适应当代科技发展的既高度分化又高度综合的特点,这种专业性通常只能是一个大致的方向,而更具体、更细致的专业目标要在大学四年的学习过程中或是在将来走向社会后才能最终确定下来。因此,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾科技和社会发展对人才综合性知识的要求,大学生在校时应尽可能扩大知识的综合性,这样毕业以后才能更好地适应社会工作。一般来讲,对于工作来说,专业对口只是相对的,不可能达到完全对口。所以,在大学期间除了要学好本专业的知识以外,还应根据自己的能力、兴趣和爱好,选修或自学其他课程,扩大自己的知识面,为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

(三) 注重全面发展和能力培养的特点

我国教育历来都强调德才兼备。能力的培养是现代社会对大学教育提出的一个重大任务。一个人的知识再丰富,但如果不会运用到实际当中,他也只能算是一个知识库、一个会移动的书橱。获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面,它们的关系是相辅相成、和谐统一的。广博的知识积累,是培养和发挥能力的基础,而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识,而在于其是否具有利用知识进行创造的能力。大学生要想学有所成,将来在工作中有所成就、有所创造,对人类社会的进步有所贡献,就必须注意对各种能力的培养,如科学研究的能力、发明创造的能力、捕捉信息的能力、组织管理的能力、社会活动的能力、仪器设备的操作能力、语言文字的表达能力的等等。

第二节 大学各个阶段的目标和任务

就像花儿需要浇灌一样,美好的大学生活也需要我们认真去经营。因此,大学生在刚开始的时候就应该明确大学各阶段的目标与任务,做到心中有数、有的放矢,只有这样,才能未雨绸缪,为将来打下良好的基础。

一、大一:适应与探索

大一是大学生活的开始。大一打好了基础,以后的学习才会事半功倍。进入大学以后,学生要在观念上将“要我学”变为“我要学”,脚踏实地学好基础课程,特别是英语和计算机。在大规划下要列小计划,坚持每天记英语单词、练习口语,并坚定不移地将英语学下去。根据自己的实际情况考虑是否修读双学位或辅修第二专业,并尽早做好资料准备。大二的学习任务相对轻松,可适当参加社团活动,担任一定的学生干部职务,提高自己的组织能力和交流技巧,为毕业求职面试打好基础。

(一) 第一阶段:入学第一学期前半段

这时的大学生虽然在角色上已经是大学生,但是在其心理上仍属于高中后、大学前阶段,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,制订了实现目标的宏伟计划。但是,这时的大学生大学生活还不够了解,对大学的认知只是停留在道听途说上,学生本人对于自我和环境的探索还不够。

这一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;熟悉大学的课程设量及授课方式,学会利用大学课余时间,学会独立自主学习;构思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,了解各类学生组织的运行方式和主要职能。

(二) 第二阶段:入学第一学期后半段

这时的大学生在校已经有了两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,并且对自我有了一定的认识,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,每一位学生的具体目标也逐渐凸显出来。

这一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、爱好、性格、能力,发现自己希望提高的地方;了解社会职位的素质要求;根据前期调研确定阶段性具体目标;制订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实践活动;参加能力提升训练。

(三) 第三阶段:大学一年级下学期

这一阶段的大学生已基本适应大学生活,经过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,积极行动实现阶段目标;参加校园文化活动和社会实践活动;参加成长训练。

二、大二:规划与储备

大二是一个规划与储备的阶段,在这个阶段中,基本上可以确定自己的专业细分领域,如很多高校的外国语学院的同学在大二时都会划分专业方向。大二这段时间通过职业探索,部分同学可以基本规划好职业发展方向和职业能力锻炼方向,如有些同学确定了向环保行业或营销职能方向发展。同时,大二也是一个储备期,在专业基础课上要系统认真地学习,在社团、学生工作等实践中要提升自己的组织能力、表达能力及文案写作能力等综合能力。

大二阶段的主要目标与任务有以下几点。

(一) 初步确定专业细分领域

当学生在充分学习了专业通用知识以后,会根据个人兴趣确定几个专业细分领域。所选择的领域可能是因为对其理论感兴趣,也可能是因为觉得该领域未来发展前景不错,无论是哪种原因,都会初步确定自己的专业细分领域,同时也相应地选择了未来的职业发展方向。但是这种确定只是初步的,并不代表以后不能改变,经过进一步对该领域进行学习和体验之后,再确定自己是否真的喜欢、适合。假如发现不适合,要及时更改细分领域,寻找既最适合自身特点又最能体现社会价值的方向。

(二) 社会行业调查

随着科技发展和社会分工细化,社会上的行业、职位越来越多,对于毕业后参加工作的大学生来说,可以在大二阶段对社会上的行业进行调研,并参考互联网、图书馆的相关资料完成一份行业或职业调研报告。调研的目的是初步了解社会上都有哪些行业和职位,这些行业尤其是专业对口行业的目前发展状况怎样、未来发展趋势如何、对从业人员有什么要求、薪资福利如何,等等,初步确定自己的职业选择目标。

(三) 调查企业职能

职能是使企业良性运行的保障,职能在企业中是以部门来表现的,企业的组织结构、部门划分也是以职能为依据的,所以了解一类职能,就是在为进一个部门、准备一类工作做准备。一般来说,企业有生产、技术、市场、营销、人力、财务、行政等部门,每个部门都是促使公司运作、解决一类问题的一个保障。但处于不同行业、从事不同业务、不同地域、不同领导类型的公司,其职能部门的设置是不同的。所以,大二学生要善于利用互联网和图书馆资源对已经确定发展行业的普遍企业进行职能调研,由此形成初步的了解。

(四) 明确职业能力要求

每个人都不是完美的,都有自己的不足,我们要坦然接受并努力改正,但不必过分苛求完美。因此,选择改正哪些缺点就成了十分重要的问题,因为每个人的时间和精力都是有限的,不可能将精力放在所有方面。所以,我们需要明确自己需要培养哪方面的能力、掌握哪方面的知识。同学们可以考虑以目标职业的能力要求为标准,明确个人能力所要补充的方向。例如,假若你确定的目标职业是教师,那么除了需要具备扎实的专业知识以外,你还需要锻炼自己的言语表达能力和组织管理能力。

三、大三：提升与选择

大三是大学中的一个重要转折期,它意味着大学生无论是专业能力还是综合能力都比前两年有了很大的提升,同时很多事情都需要在大三这一年做决定,确定方向以便提前做好准备。因此,大三学生要有效利用好这一年,为自己将来的发展打下良好的基础。

(一) 大学三年级第一学期

这一阶段的大学生由于志向的不同出现了生涯发展方向的不同,这种不同带来了大学生以后阶段发展道路的不同。希望继续深造的学生开始备战考研究生,将志向确定为找工作的大学生则更加积极地参加各种活动,有些学生则会到相关的单位实习。

这一阶段大学生的生涯规划任务是:进一步明确自己的职业方向;发现自身职业竞争力的不足之处,制订职业竞争力提升计划;参加职业实践;参加校园文化活动和社会实践活动;参加专项行为训练,提升实现目标的行动力。

(二) 大学三年级第二学期

这一阶段的大学生通过相应的职位实习,发现了自己的能力与职位要求之间的差距;通过职位实习也发现了自己原来的职业生涯与社会现实之间的差距;通过职位实习发现了自己理想的职业与社会可以提供的职位之间的差距。这时的大学生开始对自己进行全面的反思,重新建立更加切合社会现实的工作理念及自我认知。学生参加各种活动更具目的性。

这一阶段大学生的生涯规划任务是:对自己的职业生涯进行合理规划;确定职业发展方向和各阶段发展目标;寻求适合自己职业生涯发展的有效路径;掌握生涯评估方法和生涯目标修正方法;对生涯规划相关问题进行评估,发现问题;参加相应的能力提升训练。

四、大四：转折与收获

大四,是一个转折期,是学校到社会的一个重要的人生转折。大四,又是一个收获期,大学前三年的努力和奋斗将在此时结出累累硕果。

(一) 大学四年级第一学期

这一阶段的大学生通过前三年的专业理论学习和相关训练,掌握了一定的专业理论和专业技能,人际交往能力、思维能力、创新意识、团队精神都得到了相应提高;经过自我全方位的探索及对所处环境的探索,特别是经过一年的职位实习,逐渐发现了适合自己的工作。这时的大学生会有意识地结合自己的理想职业规划自己剩余的大学生活。

这一阶段大学生的生涯规划任务是:结合自己的职业实践和职业发展理想,寻找现实自我和理想职业人之间的差距;参加快速提升训练;进一步了解社会及职位的发展变化;了解应届大学生就业相关政策及相关程序。

(二) 大学四年级第二学期

这一阶段的大学生面临毕业,即将步入社会,真正开始进入职业生涯。从职业生涯规划层面上而言,能否真正适应将来的工作及工作环境,尽快走向成功,成为每一位即将走入社会的大学生所关心的问题。大学生希望通过最后的大学生活使自己更加完善。

此阶段大学生的生涯规划任务是:认真完成自己的毕业论文和毕业设计;了解相关就

业及创业信息;参加相应的快速提升训练;与相关单位及个人建立稳定的关系。

第三节 大学生涯规划

【案例】

案例1:张强是某高校英语专业一年级学生,高中时小张是理科生,英语向来是他的弱项,因为高考成绩不理想,小张被调剂到英语专业就读。入学后,小张面对全英语教学感觉很吃力,且他对专业缺乏兴趣,因此他学习没有动力,看到身边的同学都在为了学业忙碌着,小张觉得没有方向,也很焦虑,他不知道接下来的大学四年应该如何度过。

案例2:陈嘉进入大学后,感觉很自由,再也没有父母、老师整日盯着自己学习,每天都有很多自己可以安排的时间。喜欢网游的他除了上课,大部分时间都是在宿舍玩游戏。最近陈嘉发现,宿舍里面经常只剩下他一个人,问了室友后他发现同学们课后都在忙着复习功课、参加校园活动等,他认为现在才大学一年级,好不容易自由了,就该享受生活,让自己放松。

案例3:开学后徐林就要上大学二年级了。进入大学一年以来,她每天都过得很充实,上课、参加班团活动、听讲座、参与团学组织学生工作……通过努力,她大一学习成绩优异、很得师生认可、学生工作开展顺利。徐林的大学生活丰富多彩,可有时候她也觉得很茫然,想到再过三年,她就要面临大学毕业,那她究竟是要考研继续深造,还是找工作就业,她不知何去何从。

看了上面的案例,你是否感觉很熟悉?同学们进入大学后,有人对以后的发展会有自己的想法,把自己的大学生活安排得井井有条;有人却对未来没有规划,走一步是一步,一心想着到大四时再考虑今后发展的问题;还有的人对未来发展有些想法,却不知该如何实现。综合这些情况,同学们之所以产生这些困惑,就是因为他们缺乏对大学生涯的规划。

大学是我们步入社会前的最后一个阶段,有人将其比作一个小社会,在这个社会中充满了机遇,但我们还必须清楚和明确的是,在这个社会中同样存在另一个词语——挑战。大学生要学会生活自理、学会挑战自我,从而让自己变得更加有条理、更加成熟、更加优秀。我们只有始终明确自己的目标,才能更加迅捷、有效、充实地度过自己的大学生涯。而要完成这个目标,就需要我们制定一份符合自身实际情况的大学生涯规划。

一、什么是大学生涯规划

大学生涯规划是指我们进入大学以后,对自己今后的整个人生发展进行的规划,可以分为大学阶段的学业及学习规划、学习以外的生活规划、与学业及未来发展密切相关的职业规划等。本节将重点介绍大学生学业生涯规划,职业生涯规划将在后面章节具体介绍。

大学是连接学校和社会的桥梁,是大学生工作前储备知识的重要阶段,因此大学生要重点做好学业规划。大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学习目标,并为实现学习目标而确定行动方向、行动时间和

行动方案。换言之,就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。对于在校大学生来说,只有及早设计自己的学业规划、明确自己的学业目标、提高自身的综合素质,才有可能在未来激烈的竞争中把握住机会,获得成功。大学生学业生涯规划属于一种短期性的规划,它的期限只有四年或六年。大学生可以按照大一、大二、大三、大四的不同学习要求或自身情况制订相应的学习计划。如果有读硕士或博士研究生的打算,那么学业规划的期限则会相应地延长一些。

二、大学生涯规划的特点

处在生涯发展不同阶段的人,自身素质能力的积累程度不同,所面对的职业发展环境也不同。大学生处在职业发展的积累和起步阶段,与那些已经踏入职场的人的职业生涯规划相比,大学生在制定生涯规划时的内容与侧重点均有所不同。

(一) 规划的目标明确

职业人的职业发展规划的目标一般是为了获取更好的职业定位或取得更好的职业成就,在规划目标的阶段划分上并不怎么严格和明确,而是视个人的目标与现实的差异而定。

大学生的职业生涯规划,最基本、最现实的目标是成功的初次就业,找到一份与自己的兴趣、性格、能力、价值观等匹配的职业岗位。大学生涯规划的总体目标和阶段性目标可以非常明确。比如,大一应该达到什么要求、大二应该完成什么计划、毕业时要实现什么目标,等等。

(二) 多为中期规划

一般来说,职业人的生涯规划可以根据自身状况、客观环境与目标的实际情况,制定期限可长可短的职业生涯规划。

大学是个相对完整和固定的时间阶段,其时间维度的划分就是大学的学制,一般为2~6年,这样的时间段正好是典型的中期规划。尽管有些大学生将自己的生涯规划制定为长期规划或人生规划,但并不具有代表性。

(三) 实施策略与学校环境相关

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、职场人际关系沟通等行动计划。

大学生处于职业的准备阶段,其生涯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联系起来。

三、大学生进行生涯规划的意义

现实生活中我们不难发现,同一个班的毕业生,工作若干年后,发展情况大不相同。据有关资料显示,对自己的职业有规划的人,其发展明显好于他人。大学生普遍存在着诸多的成长困惑:渴望今后有一个好的职业,但不知从何入手;渴望自己今后有大的作为,却信心不足、目标模糊;渴望别人理解自己,但自己都不了解自己;往往有大的抱负,却不知从何处下手实现。所有这些问题产生的原因,都可归结为缺乏职业生涯的科学规划。

合理的生涯规划,是个人在分析了解了自我特点、组织和社会环境之后,制定个人的事

业奋斗目标。有助于个人弄清楚自己的人生目标,平衡爱好与工作、家庭、亲友之间的需求,有助于个人更好地选择职业,恰当地调整工作需求、环境变化与个人需求的关系,更加有计划、有目的地发展职业生涯。

具体来说,制定生涯规划对大学生来说主要有以下几方面的价值。

(一) 主动寻求提升,增强自信心

生涯规划是个人积极、主动地对自己的发展进行思考与计划,而当个人的改变是来自其内在动机,反映个体内在的需求时,才能有最好的改革。生涯规划的过程也是逐步挖掘个人需要,明确奋斗目标的过程。当一个人的目标具体而不含糊时,才会促使个体采取更加有意义、积极、高效的行动。

这种主动且高效的行动常常会带来成功的经历和体验,将促使大学生不断学习、积累和提升。随着知识的积累、培训和教育的增多,以及对自己和职业工作认识的加深,大学生的自信心也会逐渐建立起来。

(二) 扬长避短,提高职业竞争力

当今大学生就业面临着异常激烈的竞争,在这样的市场环境下,要想在竞争中脱颖而出并立于不败之地,必须设计好自己的生涯规划。由于每个人的兴趣、价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力都有所不同,只有通过生涯规划,才能更加了解自己、评估能力,找出自己的特点,明确自己的优势及缺陷,使自己更有针对性地学习、提高,最后把内在优势和外在优势整合起来,从而有效增强自己的核心竞争力。

(三) 了解就业市场和职业环境,选择适合自己的职业

生活在象牙塔里的大学生常常缺乏对社会和对外部职业资讯的了解,在生涯规划过程中,大学生需要不断地获取外部信息。大学生获得的外部信息越多,就业准备也就越充分,也就越能够根据社会的需要,考虑眼前利益和长远发展的关系,合理规划自己。

在生涯规划的过程中,对就业市场、就业机会、行业、岗位的分析,能够帮助大学生审视自己的目标和选择是否符合现实、是否适合自己、有多少风险、能否从职业中获得自己想要的回报等。大多数人因为没有生涯规划,对职业的理解往往停留在想象的层面上,或仅仅从一个旁观者或消费者的角度来理解一份职业,导致自己做出草率的职业选择。

(四) 提高工作满意度,使事业成功最大化

生涯规划是一个力图实现人职匹配,实现自我价值的过程。通过生涯规划,会使一个人定位一个最适合自己特点、最能发挥特长的职位,从而最大限度地实现自我价值。同时,对个人来说,生涯规划的过程也是了解自我的过程,个人可以通过规划职业生涯了解自己哪些部分需要提升、哪些部分需要锻炼、哪些部分比较有竞争力。有了对所从事职业的认同,才会更加主动地投入工作,成就更大的事业。

【大视野】

《关于做好大学生职业发展教育起始阶段工作的通知》(节选)

(沪教委德[2007]38号)

各普通高等学校:

为贯彻落实中共上海市科技教育工作委员会、上海市教育委员会《关于加强上海大学生

职业发展教育的实施意见(试行)》(沪教委德[2005]22号)文件精神,分阶段推进大学生职业发展教育,促进学生的全面发展和健康成长,经研究,决定在全市各高校启动大学生职业发展教育起始阶段工作,现将有关事宜通知如下:

一、教育对象

大学生职业发展教育起始阶段工作主要针对全市各高校本(专)科一年级学生。

二、指导思想

(一)坚持以立德树人为核心,把职业发展教育起始阶段工作与大学生思想政治教育工作相结合,与新生入学教育工作相结合,充分发挥职业发展教育对学生人生指导的重要作用,帮助学生实现高中到大学的顺利过渡,为大学四年学习生活、为学生全面发展打下良好基础。

(二)坚持解决思想问题与解决实际问题相结合,既要做好职业发展教育起始阶段基础知识的普及教育,更要注重方法传授,帮助学生正确认识自我、认识专业,适应大学生活,掌握通用性技能,使学生能在实践中运用所学的知识分析问题、解决问题,满足学生成长成才需求。

(三)坚持从大学一年级学生的需求和特点出发,遵循教育教学和学生成长成才的规律,精心设计职业发展教育起始阶段教育内容,增强教育的针对性和实效性。

三、教育内容

在职业发展教育起始阶段要把大学适应教育、学业指导、认知教育、大学生涯规划教育作为重点内容。

(一)开展大学适应教育,帮助学生适应大学学习生活和人际交往,尽快完成角色转变。要开展校史校情、校风校纪教育,帮助学生熟悉新环境,融入新集体,建立良好的人际关系,完成中学生到大学生的角色转换,进行自我重新定位;要组织军事训练,加强国防教育和爱国主义教育,磨炼学生意志,增强纪律观念。

(二)开展学业指导,帮助学生了解专业性质、专业能力要求、专业学习的价值和专业前景等,激发他们的学习动力。要指导学生了解学校学籍管理、选课要求、学分修读规定等制度信息;要对学生进行学习方法的教育指导,对学习有困难的学生要给予关心和帮助;要培养学生的专业兴趣,引导学生进行自主、多维、高效的学习,为今后几年的学习打下坚实的基础。

(三)开展认知教育,帮助学生自我认识。要在大学一年级学生中进行心理健康普测;要开展生命教育和安全教育;要为学生提供专业的自我认知测评和咨询,帮助学生了解自己的特长与潜能、优势与不足,正确认识自我。

(四)开展大学生涯规划教育,帮助学生初步确立人生发展目标,科学规划大学生涯,为未来的职业发展做好知识、技能、素质储备。要组织编写职业发展教育新生指导手册,指导学生初步认识生涯规划的重要性,了解生涯规划的基本理论、基本知识、基本原则和基本方法,树立正确的职业价值观;要建立学生生涯发展档案,帮助学生发现和了解自己的性格、兴趣和专长,结合所学的专业,为职业发展教育的中、后期工作奠定基础。

四、教育途径

充分利用校内外资源,发挥各种教育载体的作用,注意多种形式互相配合,根据学生的