



普通高等院校“十三五”通识课规划教材

大学生职业生涯规划

学生练习手册



ms 湖南教育出版社
HUNAN EDUCATION PUBLISHING HOUSE
中国出版集团



普通高等院校“十三五”通识课规划教材

大学生职业生涯规划

◆◆◆ 学 生 练 习 手 册



湖南教育出版社

前言

亲爱的同学们：

祝贺你们顺利完成中学的学业，来到人生的新起点——大学。大学阶段是人生的重要发展转折点，它既为你们提供了新的机会，也对你们提出了很多挑战。如何才能不虚度大学时光呢？你们必须诚实地面对自己，趁着青春年少，仔细思索在大学这个生涯历程中——你究竟“要”什么？你“是”什么样的人？为了你所期望的自己，你需要充实些什么或者付出些什么？要回答这些与你的生涯发展息息相关的问题，需要你们行之有效的“大学学业规划”。

大学毕业之后，人生似乎才真正开始。面对自己这一生长远的发展历程，我们不得不思考什么是我未来的生涯发展方向。由于工作占据了我们人生的绝大部分时间，我们不可避免地透过工作来掌握生活，也透过工作上的表现来寻求个人的意义和价值，并在工作中致力达成自我的实现。工作的选择和发展即成为生涯发展历程中至关重要的话题。简单来说，职业生涯规划就是“衡外情，度己力”，为个人的职业成功提供最有效率的路径，对自己的职业发展做出合理、可行的规划。

也许有人会说：“计划总是赶不上变化，规划了就一定能实现吗？”这个问题问得好，这世界确实千变万化，如果一规划就能实现，那人生是不是过于简单了呢？负责任的做法是：在这个不确定的世界中增加自己的确定性。社会大环境没有完全限定我们的选择，有规划的人生，叫行程，没有规划的人生，叫闲逛。

你过去的决定，烘托出现在的你，而每一个现在也无不关乎未来。作

为一名大学生，相信具备职业生涯规划的知识 and 能力在这个时代不仅是重要的，而且是必需的。

本手册融合目标管理、时间管理等相关知识，使同学们在完成课堂学习之后，回归自身实际，统筹学业规划与人生规划，不仅明确大学学业目标，而且用未来发展的眼光来规划自己的大学学习与生活，最终实现从学业生涯到社会生涯的顺利过渡。

透过生涯规划历程的学习，希望大家亦能为自己的人生创造最大的成就感和满足感。当年华老去，愿留驻你们心中的是生命中最美丽灿烂的彩虹！

编 者

2019年1月

姓名：

性别：

系部：

班级：

生日：

星座：

我的自画像OR照片



开始了与高中截然不同的大学生活，我心中有一些想法，我希望在大学期间：

1. _____

2. _____

其实呢，我常常希望自己将来可以做的事情是：

1. _____

2. _____

目 录

主题一 充实大学生活，认识职业生涯规划…………… 001

我的生命线 / 002

大学生涯九宫格 / 004

生涯联想 / 006

主题二 探索内在自我，发现自己的可塑性…………… 007

性格探索 / 007

兴趣探索 / 012

技能探索 / 028

价值观探索 / 039

主题三 认识工作世界，关注外部环境…………… 052

网络招聘信息清单 / 052

生涯人物访谈问卷 / 054

我的家族职业树 / 056

主题四： 理性决策，向目标出发…………… 058

寻找决策的平衡 / 058



我的时间我做主 / 065

制订行动计划 / 068

附录 我的生涯规划档案 074

参考文献 080



充实大学生活，认识职业生涯规划

亲爱的同学，来到大学了，你的心情怎么样？这里的环境你还适应吗？你看到了什么事，遇见了什么人，又学习到了什么知识？在大学生中，有人对自己的未来比较清楚，一步一个脚印地往前走。但是，更多的同学要么对未来没有什么想法，希望到大四时再考虑所有的问题，一天天堆积焦虑；要么就如无头苍蝇一般看似忙碌，却不知该往何处使力；还有一些同学看似对未来发展有一些想法，但又不能确定，甚至对达到目标缺乏信心。总结以上情况，同学的困惑主要在我要去哪里，我该如何去两个方面。

面对大学这一重要的人生历程，大学生必须诚实地面对自己，趁着青春年少，为自己投资一些时间，仔细思索在大学这些年的生涯历程中自己究竟“要”什么？“是”什么样的人？“拥有”什么样的资产？“期望”成为什么样的人？为了成为期望中的自己，需要充实些什么或“付出”些什么？要如何做，才能成就自己？如何才能不自费了这段人生的历程？如何才能在回顾时，对自己的大学生涯感到满意？要回答这些与自己生涯发展息息相关的问题，需要大学生进行深度的生涯探索和长期的生涯规划。

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不止发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。以下的练习将帮助你正确理解职业生涯规划的意义和重要作用，聚焦大学阶段的目标与追求，从而积极地对自己进行生涯探索和规划。



练习 1-1

我的生命线

请在白纸上画出一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线上找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出两到三件对自己有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄；在直线下方写出两到三件对自己有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。

思考一下这些事件对你的影响，即它们如何影响今天的你。

案例：于同学的生命线



积极事件：

A：15岁时我担任班里的团支部书记，第一次组织团员活动是在学校附近的新华书店做志愿者，帮助书店卖书。这次活动组织得很成功，它让我对自己的组织能力有了很多信心，所以到现在我都乐于组织一些活动。另外，我确实喜欢读书，这应该是当时选择了去书店义务卖书的重要原因。

B：我上高二以前作文一直写得很糟，觉得自己就没有写文章的天赋。高二时遇到一位我很喜欢的语文老师，他向我们推荐了一些课外读物，那些书我非常喜欢，连课间休息的10分钟我都用来阅读。不知是否和这个有关，那段时间我突然找到了写作的感觉，有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后，我越来越喜欢写东西，并且觉得自己似乎更适合进行人文社科类专业。

消极事件：

C：10岁时被一个最好的朋友误会，虽然我后来知道是别人在她面前说了我坏话，但我们的关系一直都没有恢复到以前那么好。这件事给我留下了很深的印象：原

来世界上还有这么坏的人！有段时间，我觉得人是很难被信任的，至今也认为“防人之心不可无”。

D：我小学和初中的学习成绩虽然算不上拔尖，但都在中上的水平。刚上高一时，觉得数理化一下子难了很多，物理期中考试竟然没及格。从小到大，第一次出现这种情况！这对我打击很大，主要是觉得自己已经很努力了，是不是对物理就是不开窍？直到现在，我都觉得物理对我来说太深奥了。

我的生命线

积极事件

消极事件



练习 1-2

大学生涯九宫格

进入大学，你是不是面临许多迷茫与困惑。和高中相比，大学的课堂学习也许很自由，成绩和分数也许已经变得不那么重要。社团、学生会、交朋友、去兼职等多种丰富的大学生活需要你认真考虑，大学应该怎么过？如果有一张纸，几个格子就能帮助你明确大学生活的重要方面，你愿不愿意在这些格子里放入你的目标和美好的想法呢？

填表说明

学习进修	职业发展	人际交往
1. 你的学习任务有哪些？ 2. 基于未来的就业要求，你还需要学习什么？ 3. 你的学习习惯怎样？ 4. 今年你有哪些学习计划？	1. 你理想的工作是什么？ 2. 具体有哪些用人要求？ 3. 你需要为此做哪些准备？ 4. 你的行动计划是什么？	1. 你如何看待人际关系的重要性？ 2. 你的人际交往能力怎样？ 3. 你还需要在哪些方面进行提高？ 4. 你感觉难以应对的人有哪些？ 5. 哪些场合让你感觉不自在？ 6. 为了将来更好地适应社会，你打算与哪些人开始交往？
个人情感	身心健康	休闲娱乐
1. 你如何看待亲密关系？ 2. 友情、爱情等对你来说意味着什么？ 3. 你是如何建立并维护亲密关系的？	1. 你有没有坚持运动的习惯？ 2. 适合你的运动方式有哪些？ 3. 你如何保持自己的心情愉悦？ 4. 你如何处理焦虑、压力、沮丧等不良情绪？	1. 你有哪些兴趣爱好？ 2. 你业余时间会做些什么事情让自己感受创造性和成就感？ 3. 除了学习、工作之外，你做什么来愉悦自己？

我的大学生涯九宫格

005



经济财富	家庭生活	社会服务

练习 1-3

生涯联想

有人说，“生涯就像一座无穷无尽的宝库，唯有深入发掘，历经千辛万苦，才能获得至高无上的人生真经……”；还有人说“生涯像大海中一艘扬起风帆的船只，顺风时轻快昂扬，逆风时奋力向上……”

通过对大学生活的畅想，也对自己的人生轨迹进行了回顾，相信在你心目中对生涯的基本概念已有了自己的答案。请分别写下你对“生涯”“生涯发展”和“生涯规划”的联想。不要忘记和你的朋友或同学们分享你的想法。



探索内在自我，发现自己的可塑性

“你是一个什么样的人？”“你喜欢什么？”“你擅长做什么？”可能这些是你已经回答过无数次的问题。也许你的答案每次都会增加一些或减少一些，又或许答案每次都不相同。不管怎样，这些问题都和人生中最需要思索的课题——“我是谁？”息息相关。大学生身处青少年阶段，主要任务在于“自我认定”的完成，也就是在自身所处的社会环境中确定自己所扮演的角色与定位。我们天生有自己擅长的一面，也有自己不擅长的一面，它们没有好坏之分。如果能够找到一个适合的环境，使我们在其中发挥自己的长处和优势，那么我们会很自信，并且会取得佳绩。

大学职业生涯规划的第一步就是要探索内在的自我，知晓自己的优劣势。每个人有多面性，你必须花一些时间在内心深处的“秘密花园”中寻觅，才能将散落在花园各处的自我拼图搜集齐全，还原一个完整的自己。你必须认识到，你所建立的目标必须反映你的经验、梦想、需求、兴趣和对未来的视野。以下的练习将引导你探索你的职业兴趣、职业性格特质、职业技能和职业价值观。

一、性格探索

练习 2-1-1

MBTI职业性格类型简易问卷

“自我了解”是生涯探索的起点。而向其他人描述你自己，是开始思考“自我”的一个好方法。想象一下你即将参加入学的第一次班会，面对不太熟悉的老师和



同学，介绍你自己，告诉他们你是什么样的人、你最喜欢做的事等。你会怎么做呢？

我最擅长的是_____

我最喜欢的是_____

如果我是一种形状_____

如果我是一种颜色_____

小伙伴们都说我是_____

我的性格是_____

练习 2-1-2

MBTI职业性格类型简易问卷

迈尔斯—布莱格斯职业性格分析（MBTI）有许多数据支持，属于信度、效度较高的心理测评工具。它用四维度偏好二分法来评估一个人的类型偏好，或称作倾向。所谓偏好“是一种天生的倾向性，是一种特定的行为和思考方式”。第一个维度是个人不同精力的来源，外倾E—内倾I；第二个维度是获取信息的方式，理智S—直觉N；第三个维度是分析和思考的方式，思考T—感觉F；第四个维度是如何与外部世界打交道，判断J—感悟P。

说明：必须设想在没有别人观察最自然状态下的自己。选择其中在大多数情况下最像你的一个。

外倾 (E)	喜欢和他人谈话 倾听其他人说话 自己做饭 观察别人是怎样做事的 喜欢看到工作的结果 很注意别人是怎么看自己的	内倾 (I)	喜欢阅读书籍 在讨论之前喜欢先进行独立思考 觉察自己的感受 思考难题，以求了解 为自己设定标准 喜欢理解工作的道理 喜欢一个人 很少几个人干事
理智 (S)	主要是通过过去的经验处理信息 用感觉器官去察觉、感受事物 喜欢用已学会的技能去做事 对于细节很有耐心，但当出现复杂情况时开始失去耐心 品尝食物 注意交通标志的转变 记得一场演讲内容 按部就班做计划	直觉 (N)	突发奇想（做事的新方法） 思考目前行动的未来启示 寻思人们所言所行的内涵意义 观看大幅的图片 喜欢解决新问题，讨厌重复地做同一件事 更愿意使用新技能 对细节没有耐心，但不在乎复杂的情况 喜欢用想象去发现新的做事方法和新的可能性
思考 (T)	仔细研究一项产品，购买同类型中最好的 做“对的事”，无论是否喜欢 选择不买已经有的类似的东西 遵循指导原则来完成工作任务 可能会不知不觉地伤害别人的感情 更关注道理或事情本身	感觉 (F)	只因为喜欢就决定购买一些东西 压抑冲动，不告诉某人一些会令他难过的事 只因为不喜欢工作环境，就决定不接受某项工作 决定搬到离自己所关心的人较近的地方喜欢被表扬，喜欢讨好别人了解和懂得别人的感受