



大学生职业生涯规划 与就业创业指导

◎ 主编 阮学勇 张炜 侯济民

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生职业生涯规划与 就业创业指导

主 编 阮学勇 张 炜 侯济民

副主编 刘 高 刘仲仪 刘有为



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书为普通高等院校本专科学生学习“职业生涯规划”“创新创业教育”“就业创业指导”课程而编写的公共课教材。全书以教育部颁布的《大学生职业发展和就业指导课程教学要求》和《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》为指导,以西昌学院应用型人才培养方案为基础,从大学生职业生涯规划、创新创业基础、就业创业指导3个方面介绍职业生涯规划的基本知识和理论,大学生自我探索的方法,创新创业教育内涵,素质提升,团队组建,就业准备与技巧,创业实务,职场融入等知识。

本书可作为普通高校相关课程教材,也可作为成人教育和在职人员的培训教材,还可供广大青年朋友学习参考。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/阮学勇,张炜,侯济民主编. —北京:北京理工大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5682-4897-6

I. ①大… II. ①阮… ②张… ③侯… 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(2017)第 244295 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 20

字 数 / 497 千字

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 68.00 元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 赵 轩

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

编 委 会

主 编 阮学勇 张 炜 侯济民

副主编 刘 高 刘仲仪 刘有为

参 编 (按姓氏笔画排序)

冯 静 邱 菊 余 虹 吴 萍 陈家才

罗丽萍 林 巧 罗帮州 贺惠英 黄 霖



职业规划起源于 20 世纪初的美国,经历了近百年的发展,逐渐改变了最初的职业指导形象,尤其是 20 世纪 50 年代以来,职业规划走上了国际化的舞台。2005 年年初,在教育部学生司的提议和支持下,高等教育出版社引进和翻译了《职业生涯发展与规划》一书,系统介绍了职业生涯规划理论,对国内高校开展职业生涯规划教育起到了较大的促进作用。创新创业教育在发达国家高校于 20 世纪开始推行,美国麻省理工学院、哈佛大学、加利福尼亚大学等著名大学相继开设了创造学及有关创造活动的训练课程。国内高校于 20 世纪末开始实施创新创业教育。2002 年,高校创业教育在我国正式启动,教育部将清华大学、中国人民大学、北京航空航天大学等 9 所院校确定为开展创业教育的试点院校。在 2014 年 9 月达沃斯论坛上,李克强总理首次发出“大众创业、万众创新”的号召。2015 年国务院办公厅印发《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》(国办发〔2015〕36 号)。目前,各高校高度重视大学生职业生涯规划、创新创业教育与就业指导,促进了高校就业创业指导工作向“全程化、全员化、信息化、专业化”的发展。

实施创新驱动发展战略,建设创新型国家,必须加强高等学校创新创业教育。长期以来,我国传统教育重视知识教育,忽视学生的主体性、能动性、创造性。尽管大学生在国家“双创”政策的引导下创业意向高涨,但我国大学生创业形势面临许多挑战,尝试创业、坚持创业、成功创业的比例仍低于发达国家水平。随着我国高等教育的大众化,高校毕业生就业问题成为社会关注的热点,昔日的“天之骄子”陷入“人满为患”的尴尬境地,在某种程度上“天之骄子”成了天之“焦”子。同时,部分大学生对职业生涯规划缺乏认识、对职业方向定位模糊也是其就业难的重要内因。人放对了地方是天才,人放错了地方就是庸才。正是大学生中存在的职业规划的盲点,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。

职业生涯规划教育、创新创业教育与就业指导都是大学生成长教育中不可缺失的内容,职业生涯规划是通过个人和社会相互作用而实现的,它不仅是一个职业选择的问题,更是一个人的人生战略规划问题。科学合理地进行职业生涯规划,有利于激发和培养大学生积极向上、奋发有为的人生态度,为顺利完成大学学习任务并成功就业打下良好基础。创新创业教育是以培养具有创业基本素质和开创型个性的人才为目标,以培育大学生的创业意识、创业精神、创新创业能力为主的教育。就业指导是对学生进行关于系统择业、就业思想和技巧的教育,有助于学生正确地把握就业市场的需求形势和国家、省、市有关大学生就业的制度和政策,帮助大学生树立正确的择业观念和就业取向。大学生职业生涯规划 and 创新创业教育的契合之处在于都是致力于解决大学生的就业问题,它们在知识结构、教育方式方法上存在很多共性,二者相互联系又相互作用,为大学生进入社会生存和发展提供有效的帮助。

党的十九大提出:创新是引领发展的第一动力,是建设现代化经济体系的战略支撑。要培养造就一大批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、青年科技人才和高水平创新

团队。鼓励创业带动就业，促进高校毕业生多渠道就业创业。实践证明，高校加强职业生涯规划 and 创新创业教育，对提高高等教育质量、推动毕业生就业创业、服务国家现代化建设发挥了重要作用。大学生是国家未来创新创业的新生力量，帮助大学生做好职业生涯规划、培养大学生创新创业能力，不论是对建设创新型国家，还是促进大学生未来就业创业都具有极其重要的意义。

为培养学生社会适应能力，全面推动西昌学院应用型转型发展，我们在 2011 年“大学生职业发展和就业指导”课程改革基础上，结合国家创新驱动发展战略对培养创新创业人才的新要求，以及学校应用型人才培养改革的新方案，组织教师编写了本书，做到理论与实践、知识与案例、共性与专业特性、讲授与训练、学生领会与个人档案资料建立的结合。本书贯穿“以生为本”的育人理念，紧密结合应用型人才培养模式改革，设计了课堂自测、案例、实训与练习、思考题等学习环节，提高了全书的体验性、参与性与实用性。此外，本书在编写架构和风格上也进行了一些新的尝试，以问题呈现、问题分析和问题解决为主线，避免了脱离学生实际、偏重理论说教的误区。

参加本书编写的人员是从事应用型人才培养研究、职业生涯规划、创新创业教育和就业指导的教师，他们贴近学生、了解社会，有着丰富的咨询、辅导、教育教学、实践指导经验。本书由阮学勇、张炜、侯济民担任主编，并承担知识体系设计和提纲审定；刘高、刘仲仪、刘有为任副主编。各篇章撰写人员分别为（按姓氏笔画排序）：上篇大学生职业生涯规划由阮学勇、刘仲仪、刘有为、罗丽萍、林巧、黄霖编写，阮学勇统稿；中篇大学生创新创业基础由刘高、罗帮州、邱菊、张炜编写，张炜统稿；下篇大学生就业指导由冯静、余虹、陈家才、吴萍、侯济民、贺惠英编写，侯济民统稿。全书由阮学勇统稿。

本书的编写，是落实应用型人才培养改革的一次探索。由于编者经验有限，书中难免存在不足之处，希望从事相关课程教学、学生管理和就业创业指导的教师，尤其是广大学生提出宝贵的意见和建议，以期完善。

编者希望以本书的出版为契机，进一步强化“大学生职业生涯规划”“创新创业就业”理念在校园的传播，并转化为学生的自觉行动，使学生在面对就业创业的时候，少一分盲目，多一分自信。

“大风泱泱兮大潮滂滂！”其实只要把握好自己手中的舵，又何惧风雨。

编 者

2017 年 11 月



上篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划基本理论	(3)
第一节 职业生涯规划的意义	(4)
第二节 职业生涯规划的基本理论与步骤	(13)
第三节 职业生涯规划的影响因素	(20)
第二章 自我探索及环境分析	(25)
第一节 兴趣与职业	(26)
第二节 性格与职业	(34)
第三节 能力与职业	(37)
第四节 价值观与职业	(43)
第五节 环境分析	(49)
第三章 职业认知与决策	(54)
第一节 职业概述	(55)
第二节 职业世界	(58)
第三节 职业定位	(62)
第四节 职业决策概述	(65)
第五节 职业决策的模型与技术	(68)
第四章 职业目标与实施	(81)
第一节 职业目标	(82)
第二节 职业目标的实现	(85)
第三节 职业目标的评估与反馈	(93)
第四节 职业生涯规划与实践	(97)

中篇 大学生创新创业基础

第五章 创新与创业的内涵	(109)
第一节 创新概述	(109)
第二节 创业的内涵	(128)
第三节 创新与创业的关系	(132)

第六章 创新创业素质	(135)
第一节 创新素质培养	(136)
第二节 创业素质培养	(148)
第七章 组建创业团队	(160)
第一节 创业团队的内涵	(161)
第二节 创业团队的组建与管理	(167)
第八章 创业实务	(177)
第一节 论证创业机会	(177)
第二节 制订创业计划书	(181)
第三节 实施创业计划	(189)
第四节 在校大学生创业实践活动载体	(196)

下篇 大学生就业指导

第九章 就业准备	(209)
第一节 认知准备	(209)
第二节 心理准备	(218)
第三节 知识能力准备	(223)
第四节 材料准备	(234)
第十章 就业技巧	(240)
第一节 就业信息的收集与处理	(241)
第二节 择业技巧	(246)
第三节 面试	(249)
第四节 笔试	(262)
第十一章 融入职场	(266)
第一节 实习与就业	(266)
第二节 角色转变	(271)
第三节 情商修炼	(279)
附录	(294)
附录一 职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	(294)
附录二 我的生涯规划档案	(297)
附录三 国家创新创业支持政策	(301)
附录四 四川省支持大学生创新创业政策	(303)
参考文献	(310)

上 篇

大学生职业生涯规划

“逝去的青春已不在！望还坚持的人加油！哥走了”。这句毕业季留言，曾在网络中广为流传，也让许多网友感动和伤感。这则留言充满了对大学时光的无限眷恋，也许包含了学成收获的喜悦、不尽完美的遗憾与失意、不堪回首的后悔和无奈，它道出了大多数毕业学子的内心写照。的确，四年的大学时光转瞬即逝，毕业时每个学生都有太多的感慨。许多学生感叹：大学四年，自己太幼稚，太不了解自己；如果再上一次大学，一定会比现在做得更好，一定能规划好适合自己的大学生活，确定今后的职业发展目标。



第一章

职业生涯规划基本理论



大学是人生的重要转折点，是人生新的起跑线。迈入大学校门的你，在经历了喜悦和兴奋之后，是否还有一些迷茫？如何面对大学生活？如何面对学习、面对专业、面对未来？美国斯坦福大学的首任校长戴维·乔丹（David Jordan）在开学典礼上这样对学生讲：“生活归根到底是讲究实用的。你们到这里来应该就是为了给自己谋求一个有用的职业，这必须包含创新、进取的愿望，良好的设计和最终使之实现的努力。”

上大学不仅是为了工作，还需要实现自我，成就一番事业，然而并非人人都能如愿以偿。如何才能获得好工作，拥有自己的一份事业，并获得成功？职业生涯规划能为你提供方向与方法。要做好职业生涯规划，首先就要去了解它。



要点与要求

通过本章的学习，学生应了解职业生涯规划对自己的意义，提高职业生涯规划意识；了解职业生涯规划的基本理论和概念，加深对职业生涯规划的认识；了解职业生涯规划的步骤、原则和方法。



案例引入

北森测评网曾与原劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了《当代大学生第一份工作现状调查》。结果表明：第一，在找到第一份工作后，有 50% 的大学生选择在一年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近 75%。第二，33% 的大学生“先就业后择业”，第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3% 的大学生“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作。第三，正确的职业选择应兼顾兴趣爱好和未来的发展空间，但事实是仅有 17.5% 的大学生在择业的同时考虑了这两个因素。

这份调查引起了社会对大学生职业生涯规划的高度重视，职业生涯规划日趋成为大学生了解职业世界、寻找自身定位和职业前景的利器。但仍有大学生在问：我为什么在大学低年级就需要进行职业生涯规划？这不是毕业时才需要面对的问题吗？对在校大学生来说，职业生涯规划可能吗？大学低年级学生应如何规划自己的职业生涯？职业生涯规划应如何开展？

第一节 职业生涯规划的意义

据报道,哈佛商学院曾经对部分学生做过这样一个抽样调查:“10年后你希望成为一个什么样的人?”100%的学生选择将来在商场上拥有财富、成就或影响力,但是具有明确目标并作出规划的人只有10%。10年后,调查小组追踪发现,这10%的人所拥有的财富占全部受调查者的96%。专家分析认为,世界上只有3%的人有自己的奋斗目标和计划,并且将它明确地写下来而为之奋斗;还有10%的人有目标和计划,但只是停留在脑子里;剩余的87%的人都在随波逐流。

著名管理学家彼得·德鲁克(Peter Drucker)认为:“越来越多的职场人需要学习经营、管理自己,他们要懂得将自己放在最有贡献的地方,并努力发展自己的特长。”无疑,掌握职业生涯规划的本领能让大学生更具有独特的眼光、远见和洞察力,能够发现问题、正视问题,并采取积极和有效的方法解决问题,从而不断改进和改善自己的处境。

一、职业生涯和职业生涯规划

(一) 职业生涯

“生涯”是日常生活中运用得较广泛的一个字眼,如学习生涯、革命生涯、军旅生涯、教书生涯等。在字典中,“生”是指活着的意思,“涯”泛指边际。一般认为,生涯就是指人的一生。生涯的英文是 Career,本义是指战车,现引申为人生发展历程,还蕴含着竞争、竞赛的意思。Career 也被翻译成职业生涯。《辞海》对“生涯”一词的定义是:从事某种活动或职业的生活。

目前,大多数西方学者所接受的生涯定义是唐纳德·舒伯(Donald Super)的论点:生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休之后,一连串有酬或无酬位的综合。除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含家庭和公民等角色。

职业生涯不仅仅局限于工作或职业,还包含了个人的生活风格,即包含一个人在其一生中所从事的所有活动。工作是指在一个组织机构中,一群类似的、有薪资的职位,且要求工作者具有类似的特性,如建筑设计师、推销员、教育工作者、医护人员、公务员等;职业是指在许多企业或机构中的一群类似的工作,如工人、商人、教师、医生等。而生涯的定义要比这两者都宽泛很多,除了工作和职业之外,它还涵盖了人一生所从事的各种活动的集合。人的一生,扮演着不同的角色,从孩童、学生、上班族、社会公民直到为人父母,不同社会角色的组合就形成了人的“生活风格”,这样的发展过程就构成了“生涯”。

(二) 职业生涯规划

一般而言,职业生涯规划是一个人尽其可能地规划未来生涯发展的历程,在考虑个人的



智能、兴趣、价值观，以及阻力、助力的前提下，做好妥善的安排，并借此调整，摆正自己在人生中的位置，以期自己能适得其所。

从定义可以看出，职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。“尽可能地规划未来”的意义在于：对于个人所能做到的，大学生要全力以赴；至于生命中诸多个人无法掌握的因素，如飓风、地震、突如其来的天灾人祸等，大学生必须冷静面对。简单地说，职业生涯规划就是找到引领自己坚定前进的方向。

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业生涯目标而确定的行动时间和行动方案。

二、职业生涯规划的意义

案例 1-1

渔夫和商人的故事

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲷鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，问：要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说：才一会儿工夫就抓到了。美国人再问：你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？

墨西哥渔夫觉得不以为然：这些鱼已经足够我一家人生活所需了！

美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么？

墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！

美国人不以为然，帮他出主意，他说：我是美国哈佛大学企业管理硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船，自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船，然后你就可以拥有一个渔船队，到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销，然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问：这又花多少时间呢？

美国人回答：15~20年。

墨西哥渔夫问：然后呢？

美国人大笑着说：然后你就可以在家当皇帝了！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众，到时候你就发了，你可以几亿几亿地赚。

墨西哥渔夫问：然后呢？

美国人说：到那个时候你就可以退休了，你可以搬到海边的小渔村去住，每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。

墨西哥渔夫疑惑地说：我现在不就是这样吗？
从这个故事中你有什么启示？

职业生涯规划可以帮助大学生突破障碍，开发自我潜能，从而达到自我实现（图 1-1）。

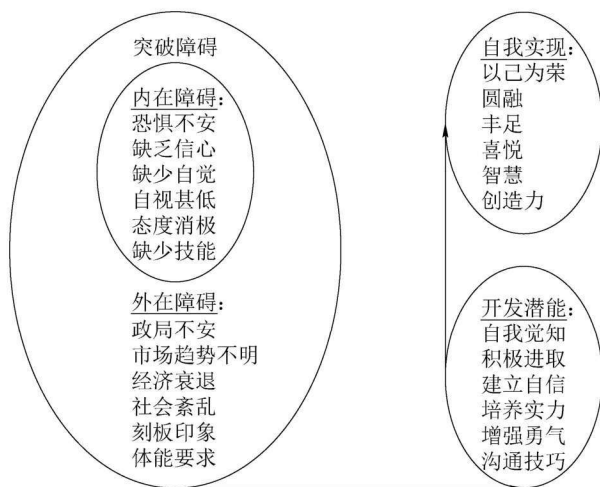


图 1-1 职业生涯规划的功能

如果说职业是无法逃避的选择，那么，职业规划则是一种立诸于现实、理想和梦想之上的管理艺术。

（一）职业生涯规划能够帮助个人确定职业发展的目标和方向

职业生涯规划可以帮助个人进行自我全面的分析，从而认识自己，了解自己的特点和兴趣，评估自己的能力、优势和不足。在设计和规划的过程中，通过对客观环境的分析，可以明确职业发展的方向，正确选择职业目标，并运用适当的方法，采取有效的措施，克服职业生涯发展中的困难和障碍，使自己的才能得到充分发挥，从而获得事业上的成功，实现人生的理想。随着社会的快速发展，社会为大学生施展才华提供了更为广阔的舞台，大学生追求事业成功的愿望更为迫切。然而机遇和挑战并存，面对社会的发展、竞争的残酷，那些毫无准备的人将会感到茫然无措、惶恐不安，产生巨大的心理压力。因此，大学生只有在大学期间认真做好职业生涯规划，全面剖析自己，科学地确定自己职业发展的目标和方向，并不断开发自己的潜能，才能正确掌舵自己人生的航向，驶向人生成功的彼岸。

（二）职业生涯规划能够促进个人努力工作

任何工作和事业都必须经过艰苦的个人努力方能获得成功。因此，一旦制定了自己的职业生涯规划，一方面让自己明确了努力的目标，另一方面也是不断督促自己努力工作的鞭策力。制定职业生涯规划就好似给自己树立一个明确的标靶，唯有目标明确我们才能奋勇直前。这些规划内容的逐步实现，增强了自己对目标的成就感，也进一步促进自己向新的目标前进。制定和实现职业生涯规划就好似一场比赛，随着时间的推移，一步一步地实现目标，自己的思想方式和工作方式也会不断地完善和发展。



（三）职业生涯规划有助于个人抓住工作的重点

制定职业生涯规划一个最重要的作用就是有助于合理地安排日常工作，评价工作的轻重缓急。没有职业生涯规划，就很容易被日常事务所缠绕，甚至被日常琐碎的事务所掩埋，无法实现人生目标。通过职业生涯规划，能够使大学生紧紧抓住工作的重点，增强成功的可能性。有人曾经说过：“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。”任何事情、任何项目都有其工作的重点，如果不能根据轻重缓急对工作进行排序，不能紧紧抓住工作的重点，必然是对工作面面俱到、浅尝辄止，而重要的工作却没有用足够的精力去完成，其结果难以成功。正如两个人同时观察同一件事，有目标意识和一个无目标意识的人，其注意点和注意的角度是完全不同的，收获的结果也是迥异的。一个人要想成就一番事业，必须树立明确的目标，抓住工作的重点，才会有意识地为工作重点下最大的工夫，为工作的需要创造最有利的条件，从而取得成功。

（四）职业生涯规划能够激发个人发挥潜能

没有制定职业生涯规划的人，很容易沉陷于繁杂事务。精力分散，就很难全神贯注地工作，也很难充分发挥自己的才干。职业生涯规划能够帮助大学生集中精力，为实现自己的职业目标尽可能发挥个人的潜能。其实一个人的潜在能力是无限的，需要大学生充分地去挖掘。并不是任何人都在某些方面具有得天独厚的天赋，唯有善于激发个人潜能，才会努力学习，从而实现能力的锻炼和提高。例如，在大学期间，并不是每一个大学生都在组织协调、科研发明等方面有优势，但是相当一部分大学生在这些方面有很大的潜能。因此，一旦赋予这些大学生以工作任务和目标，调动他们内在的激情，他们都会通过努力学习，充分激发其内在的潜能，最后都将工作和学习完成得很好。历史上很多伟大的科学家、军事家等，开始也不是从事这方面的工作，但是在客观环境要求和个人人生追求的鞭策下，经过刻苦努力，个人潜能得到开发，最后都获得了巨大成功。因此，通过职业生涯规划，明确了发展的目标和方向，经过个人的努力，使潜能得到发挥，都可以实现人生的事业发展。无论从事什么职业，从事什么工作，通过科学的职业生涯规划，可以帮助一个人更好地实现职业目标，获得事业的成功，帮助一个平凡的人成长为一个出色的人才。

三、大学生职业生涯规划——大学的第一堂必修课

大学阶段是大学生职业生涯发展的重要准备阶段，大学学习是大学生活的主要内容，能否很好地完成大学阶段的学习，直接影响到几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发展力。所以，为自己制订一份合理的学业生涯规划也是职业生涯规划中至关重要的环节。大学学习不同于高中学习，有着更加丰富的内涵，同时也要求大学生树立全新的学习观念，优化学习方法。大学是个青春的舞台，有各种各样的社团活动和社会实践活动，充分利用这个平台，不要放过任何锻炼的机会，让自己拥有良好的素质、优秀的能力，把握机遇，积极管理自己的学业及将来的事业，时刻为毕业后的人生道路准备着，才能把握职场和人生的各种机会，才会活得更加精彩。

案例 1-2

求职，不只是大四才考虑的事

从11月2日到现在，我已经在求职的路途上奔波一个多月了。在这段时间里，我总共向40多家企事业单位投过简历或提出过申请，然而，大多数单位都在简历筛选阶段就把我“PASS”掉了。也曾有机会进入笔试、面试环节，但最终还是一次次地被拒之门外。我深切地体会到：找工作不只是大四这个阶段一时的事情，而是与自己整个大学生活的规划和前期的职业定位等都密不可分的。如果有机会重来，我一定在前三年好好为自己积累“资本”。

找工作之初，虽然我在网上向很多单位投了简历，但仅有交通银行一家给了我复试消息。究其原因，简历上“个人奖励”这一栏我几乎没什么可填的，而用人单位通常根据这些奖项来评判一个人的能力与素质的高低。

后来我争取到了安踏公司销售岗位的面试机会，但是，作为一个普通的法学本科生，我没有营销学的理论知识和实际经验，销售能力方面受到HR的质疑，加上回答提问时，我没有控制好语速，手势过多，条理不明，给HR留下不太好的印象，最终面试失败。在建发集团的面试中，HR问我的英语口语如何，我迟疑了一下，坦诚地说：“还可以，但是仍然需要加强。”此话一出，HR露出迟疑的表情，不用说，又没了下文。我印象最深刻的是，在面试华帝燃具时，HR看过简历，叫我用英语介绍《演讲与口才》，我磨磨蹭蹭地挤出几句话来，不知道如何表达清楚自己的意思。HR又问，假如我们接到一个客户的订单，接下来该怎么办？面对这个从来没有思考过的问题，我不知道该说些什么。

遇到这些问题，我开始反省，为什么这么多单位一个都不接纳我？为什么他们的问题我都不能给出令人满意的答案？我又为找工作做过什么准备呢？

回想起来，大学三年多，我很少有拿得出手的成绩。大一时很茫然，想去尝试一些东西，却没有胆量，总怕失败。结果，班干部、学生会干部、协会干事我都没有竞选，社会活动也没参加。虽说加入了五个协会，可是我唯一做的就是等别人把项目做好后，自己去观看，根本没有动手锻炼。大二考四级，大三考六级并准备考研，大四时放弃考研决定去找工作。这个过程中，我看似没有闲着，但基本上是在随大流，周围的人在干什么我就干什么，没有有意识地为以后的就业准备真正可用的条件和素养，致使专业知识掌握很一般，英语口语不流利，表达能力存在欠缺，做项目、做课题的经验缺乏。由于没有清晰的目标和意识，考研也没有结果。

而今大学生活已经接近尾声，我才猛然意识到，曾经总觉得很遥远的就业问题已经迫在眉睫。如果当初就有紧迫感，就能为今天的求职进行定位，并有针对性地去弥补自己欠缺的素养，去创造自己所不具备的条件，大概就不会出现今天的尴尬了。扪心自问，用三年多时间去准备这些，应该绰绰有余了。我终于明白了：找工作要尽早准备，大学生生活应该有意识地去经营，切不可沉迷于每天上课、考试及格的程式化生活中，丧失感知和反省。

就大学生而言，需要在不同学年对自己制定不同的目标，并采取相应的措施。

大学一年级——职业规划的试探期。加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强专业学习的自觉性，确定专业学习目标。对自己将来可能从事的职业、所学专业的特点、学



习要领、以后的发展方向以及与该专业相对应的行业的具体特点、从事该行业必须具备的基本素质和技能、从事该行业需要付出什么和将会得到什么、该行业近几年和以后的就业前景等方面做详尽而具体的了解，积极参加各种活动。

大学二年级——职业规规定向期。在学好本专业的基础知识、培养良好素养的同时，选择一些对自己未来发展有意义的选修课，以提高自身的基本素质为主；通过参加各种活动锻炼自己的能力、检验自己的知识技能；可利用课余时间尽可能多地从事与自己未来职业或本专业有关的工作；注意培养自己的解决问题的能力、组织能力、沟通能力，提高自己的责任感、主动性和受挫能力；增强英语口语能力和计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试；根据个人兴趣与能力修订个人的职业生涯规划，努力把自己培养成复合型人才。

大学三年级——职业规划冲刺期。目标应锁定在提高求职技能、搜集工作信息方面，积极参加相关职业培训，尽可能地获取相应的能力资格证书或职业资格证书，注意培养自己的创业能力；确定自己是否要考研究生，希望出国留学的应多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备参加 TOEFL、GRE 考试，注意留学考试资讯；学习写简历、求职信。

大学四年级——职业规划分化期。对前 3 年的准备做一个总结：首先，检验自己订立的职业目标是否明确，是否与自己所追求的职业目标相一致，前 3 年的准备是否充分；然后，开始工作申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备，并注意弥补自己的缺陷；最后，是预习或模拟面试，积极利用学校提供的条件，了解就业信息，强化求职技巧。

当然，具体情况要具体对待，大学生需要针对自己的专业、教育背景和就业形势对以上规划进行调整。

对大学新生来讲，适应大学生活是进行职业生涯规划的第一步。

（一）了解专业，选择职业

每个人都有一个大梦，走进大学之前，面对眼花缭乱的专业，不免有许多考生望文生义，从专业和院系的名称上顾名思义地大概猜想专业性质、培养目标和教学内容。等到进入大学后，揭开了专业的神秘面纱，很多大学生却会感到迷茫和困惑：我所选的专业是否适合自己？如果上天能再给一次机会，是否还会选择现在的专业？

专业的选择决定未来职业的定向。一方面，一个好的、对口的专业能极大地调动一个人的学习热情，同时专业在很大程度上影响着职业的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯；另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又在一定程度上反作用于大学生专业的选择和高校专业的设置。

但是，社会高速发展，人才竞争日趋激烈，竞争使得单一专业型人才已经不能适应社会的发展需求。一方面，社会需要知识面广、一专多能、综合素质高的“厚基础、宽口径、高素质”的复合型人才；另一方面，随着分配制度的改革，学生有了更大的择业自主权，他们迫切希望最大限度地扩大自己的知识面，以便毕业后能有更多的择业机会。所以，了解专业必须了解社会需求情况。

人生好比马拉松比赛，选择专业，仅仅只是比赛刚刚开始。开始跑第一，并不代表最终就能胜利；一开始的落后，也并不能说明没有超越的可能。只要通过不懈的努力，就能朝着胜利的方向迈进。无数事实也证明：一个人无论主动或者盲从地选择了某一学科，他都无法保证那个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。在大学毕业时，当初的专业选择只是人