

大学生 职业生涯规划 与就业指导

杨邦勇 著

解 决 就 业
难 题

福建教育出版社

大学生 职业生涯规划 与就业指导

杨邦勇 著

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导/杨邦勇著. —福州: 福建教育出版社, 2007. 10 (2008. 2 重印)
ISBN 978-7-5334-4779-3

I. 大… II. 杨… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148551 号

大学生职业生涯规划与就业指导

杨邦勇 著

出版发行 福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83733693 83726971

传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

印 刷 福州源峰彩印有限公司

(福州台江区工业路 223 号 邮编: 350004)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 24

字 数 380 千

插 页 2

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2008 年 2 月第 2 次印刷

印 数 3 001-6 000

书 号 ISBN 978-7-5334-4779-3

定 价 36.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

序 言

随着我国高等教育由“精英教育”转向“大众教育”，大学生就业问题成为全社会关注的热点。“就业是民生之本”。大学生就业问题关系到国民经济发展和社会稳定的大局，关系到人民群众的切身利益。近年来，大学生就业问题在全社会就业形势严峻的大背景下，随着1998年以来大规模扩招而显得尤为突出。毕业生总量大，增幅高，就业压力进一步加大。但大学毕业生身上凝聚着巨大的人力资本，他们是国家和社会的宝贵财富。如果较大规模的大学毕业生不能实现充分就业，不仅是对人力资源的巨大浪费，而且也将打击社会和家庭的人力资本投资热情，降低人们参加教育与培训的积极性，对劳动力市场和经济发展产生较大的负面影响。为此，党中央高度重视，在党的十六届六中全会上，从社会主义现代化建设全局的高度提出了构建社会主义和谐社会的重大战略任务，要求实施积极的就业政策，把扩大就业作为经济社会发展和调整经济结构的重要目标，实现经济发展和扩大就业良性互动。在构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定中，首次提出了要加强大学毕业生的就业指导和服务，这充分体现了党中央对当前大学生就业工作的高度重视。

对当代大学生开展有效的职业生涯规划 and 就业指导教育，不仅有利于大学生树立正确的职业发展规划，合理确立就业预期，缓解就业带来的压力，而且有利于大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，少走弯路，健康成长成才。同时，还有利于高等学校深化教育教学改革和加强人才培养，更加适应经济和社会发展的要求。大力加强就业指导工作，是时代的需要，是社会的呼唤，是大学生们的渴望。鉴于此，积极开展大学生职业生涯规划与就业指导，对大学生就业工作进行深层次的理性思维和功能的再开发，无疑有着特别重要的现实意义。

福建工程学院杨邦勇同志结合多年大学生就业工作经验和对大学生思想政治工作的研究，撰写了《大学生职业生涯规划与就业指导》一书，力求对于完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的大学生就业指导体系有所启发，对于全面提升大学生综合素质和就业、创业能力有所帮助，对

于促进大学生自主择业与自主创业有所指导。作者坚持科学发展观和以人为本的理念,以全面提升大学生的就业能力和综合素质为主旨,结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点,把职业生涯规划 and 就业指导贯穿于大学生学习生活的始终,积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式,试图构建一个全新的大学生职业、就业和创业指导体系,尤其在大学生职业与就业指导理念和操作模式上进行了一定的探索和创新。

大学生就业涉及多学科知识、多方位的人才培养过程,在大学生不同的学习阶段应施以各具特点又重点突出的职业教育、就业教育和创业教育,这是一个阶段性和连续性并重的学习和教育过程。《大学生职业生涯规划与就业指导》一书正是从职业指导、就业指导 and 创业指导三个层面将职业生涯与大学生生活紧密结合,构建了新的就业指导体系。从整体上看,该书以职业指导、就业指导 and 创业指导为主线,突出了大学生就业指导 and 创业教育,特别是对大学生就业心理调适 and 创业心理品质培育的指导,而且对当前就业和创业过程中的一些热点问题和大学生比较关心的问题进行了专门的分析和指导。从结构上看,全书共分为十一个章节,三个版块:第一至第三章为第一版块,主要阐明了大学生如何形成职业认知,进行有效的职业生涯规划;第四至第八章为第二版块,着重解析了就业制度与政策,强调做好就业准备 and 应对择业的求职攻略,努力实现理论分析和实用技术指导的结合;第九至第十一章着重介绍了大学生创业的一些基本理论与知识、创业流程、创业方法与技巧,引领大学生开创自己的事业,走自主创业之路。

针对新时期大学生的特点和求职择业的需要,该书内容编排注重系统性、全面性和实用性,体例新颖,可读性强,较好地体现了创新性、时代性和前瞻性,相信此书一定会对大学生有所启发 and 帮助!

路漫漫,其修远兮!借此之机,我也衷心希望我们的大学生能够立志高远,做有为之人;修身明理,做有德之人;勤耕不辍,做有识之人;心存感恩,做有情之人!

蒋新华

2007年7月

注:序言作者蒋新华系福建工程学院院长、教授、博士生导师。

目 录

第一章 职业生涯规划概述.....	1
第一节 职业与职业生涯规划.....	1
第二节 职业生涯规划的基本内容.....	5
第三节 职业生涯规划基本理论	10
案例与点评 不积跬步 难行千里	27
第二章 职业规划的步骤与方法	30
第一节 职业生涯规划的原则	30
第二节 职业规划的步骤	35
第三节 职业规划的方法	37
案例与点评 李开复的成功之路	48
第三章 大学生职业规划的制订与实施	53
第一节 大学生职业规划的制订	53
第二节 大学生职业规划的实施	65
第三节 大学生职业规划常见的问题	82
案例与点评 “牛人”是怎样练就的	87
第四章 大学生就业形势与政策	90
第一节 大学生就业形势	90
第二节 大学生就业政策.....	105
案例与点评 转变观念 西部就业.....	116
第五章 大学生就业准备与求职择业攻略.....	119
第一节 知识与能力准备.....	119
第二节 就业信息准备.....	126

第三节	自我推荐攻略·····	132
第四节	面试与笔试攻略·····	145
案例与点评	做好准备 主动出击·····	167
第六章	大学生就业心理辅导·····	169
第一节	大学生就业与心理素质·····	169
第二节	大学生就业心理分析·····	175
第三节	大学生就业心理调适·····	182
第四节	大学生创业心理品质的培育·····	191
案例与点评	都是同学 差别在哪·····	196
第七章	大学生就业程序与就业途径·····	199
第一节	大学生就业程序·····	199
第二节	毕业生就业途径与求职方式·····	205
第三节	毕业生就业市场·····	212
案例与点评	市场就业 未雨绸缪·····	220
第八章	大学生就业权益与保障·····	223
第一节	大学生就业的权利与义务·····	223
第二节	大学生就业权益的保障·····	226
第三节	求职陷阱的防范与平等就业权的捍卫·····	249
案例与点评	据理力争 捍卫权益·····	254
第九章	大学生创业与创业教育·····	256
第一节	大学生创业概述·····	256
第二节	大学生创业政策与现状·····	265
第三节	大学生创业教育·····	271
案例与点评	开自己的公司 做自己的老板·····	282
第十章	大学生创业流程·····	284
第一节	大学生创业准备·····	284

第二节 大学生创业步骤与创业计划书制定·····	291
第三节 大学生创业实施·····	300
案例与点评 5Q地带——点击创业·····	320
第十一章 大学生创业方法与技巧·····	324
第一节 大学生创业方法·····	324
第二节 大学生创业技巧·····	329
第三节 大学生创业团队建设·····	335
第四节 大学生创业的误区与防范·····	343
案例与点评 掌握技巧 自主创业·····	346
附录一 支援西部与基层就业·····	348
附录二 大学生求职就业网站·····	371
参考文献·····	373
后记·····	376

第一章 职业生涯规划概述

在“人才即国力”知识经济时代的今天，传统的“终身职业”已成过去，不管愿不愿意，大学生都将面临人生道路和生存方式的选择——职业选择，而且不是仅一次选择就终结的选择。作为职业生涯准备期的大学阶段，这个时期的学习、生活、社会工作情况直接或间接地影响到大学毕业生未来的职业发展方向与高度。人生需要规划，大学阶段同样也需要规划。正确认识职业与职业生涯规划的内涵及意义，了解职业生涯规划的基本内容，学习职业生涯规划的基本理论，对于大学生树立正确的职业观、择业观、创业观，顺利完成从学生到职业者的角色转变具有十分重要的意义。

第一节 职业与职业生涯规划

一、工作、职业与事业

我们要对自己进行职业生涯规划首先要了解什么是职业。说起职业，也许我们马上会想到，小时候曾经梦想，长大了要当医生，昆虫学家，教师……这就是职业吗？要想弄清楚什么是职业，先要说说什么是工作。

工作是指人们从事的活动或承担的任务，它由一系列相似的职位组成。职位也可以理解为工作中的位置，它与分配给个人的一系列具体任务直接相关。

所谓职业是一系列有着内在关系的工作的总称，也可以理解为不同专业领域中一系列相似性的服务或彼此相关的工作的集合。

从个人的角度来说，职业似乎与我们扮演的工作角色密切相关。我们需要依赖一定的知识技能并能从中获取物质的和精神的回报。因此，如果我们要给职业下一个定义，不妨从如下三个方面来阐述：

从社会角度来讲，职业是一定社会分工的产物，它反映了一种或多种的社会需求；

从个人角度来讲，职业是物质生活的来源和精神享受的来源；

从内在属性来讲，职业必须具有相应的内在要求，如知识、技能、技巧等。

总的来说，职业是参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富、精神财富，获得合理回报作为物质生活的来源并能满足精神需求的社会劳动。

按照上述定义，小偷不能算职业，因为社会不希望有小偷。中学教师、外科医生是典型的职业。

谈到工作和职业时，我们通常还会谈到事业。《现代汉语词典》对“事业”的解释是：“人所从事的，具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常活动”。工作、职业、事业这三者之间的关系是十分密切的：

从时间上来说，工作，可以只有一天，也可以是一年，可以今天干这个，明天干那个；但是职业却不是，它在一定阶段是连续的、稳定的；事业不仅如此，更要求对社会具有较大的贡献，绝不是一朝一夕能办到的。只有当一个人把工作、职业当作生命意义的一部分时，职业才转变为事业。

从程度上来讲，它们是逐层递增的，没有工作就谈不上职业的确立，没有职业的确立就谈不上事业的开拓。工作只是提供能力表现的位置，职业是能力的表现，而事业却发挥先天的全部潜能和从教育、环境中所培育的全部能力，因此其表现是淋漓尽致而且其满足感远大于职业和工作。

二、职业生涯规划的意义

在大学选择某一专业进行学习，是为今后做职业准备，因而大学生涯可称为职业准备阶段，是职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能够赢在起点的重要阶段。对大学生涯进行科学、合理的规划有助于大学毕业生顺利地走向社会，进入职场，谋求职业发展与事业成功。

（一）激发大学生追求高层次的人生需要，形成积极上进的人生观

很多大学生在高中时把高考作为具体的奋斗目标，一旦考上大学则感到非常迷惘，面对新的环境、新的同学、新的学习生活，显得不知所措。

这是因为为数不少的大学生不知道自己的人生目的是什么，不知道应该以什么样的态度面对大学生活，不知道自己应肩负什么样的人生责任。因此，大学生应该以科学的方法来正确地、全面地认识自我，了解社会对人才的需要，找出自己在知识、能力等方面与社会需要的差距，确定自己的发展方向与目标。为了实现自己的人生目标，大学生有必要对大学生涯进行科学合理的规划，并通过规划采取实际的具体行动。

一个人只有了解自己的人生需求和追求，才会确定自己的人生目的，进而将目的具体化为目标，而有了目标才会有健康向上的人生态度。人们不仅有正常的生理、安全需要，更有爱、归属、尊重与自我实现的需要，后者的满足有赖于个体的社会化。高层次需要的实现是有条件的，比如说自我实现的需要在中国国情下可以理解为“事业有成”、“功成名就”，而事业有成须以正确的职业选择与发展为前提。

因此，大学生应以职业发展为切入点，通过追求职业与事业的成就实现高层次的人生需要，形成积极上进的人生观。

（二）引导大学生树立职业生涯规划意识，明确职业发展方向

做好大学生涯规划，对个人的专业特长、兴趣爱好、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能做充分的全面的分析，可以帮助大学生对自己进行正确评估，准确地为自己定位，明白自己更适合什么样的工作，自己将来有可能在哪些方面获得成功，逐渐理清职业生涯发展的方向，形成较明确的职业意向，并提升自己的职业生涯自主意识和责任，为今后的事业发展做全面长远的打算。

职业生涯规划的目的不仅仅是协助大学生按照自身条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助大学生真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出合理可行的职业生涯规划发展方向。

（三）帮助大学生确定职业生涯发展目标，促进学习自主性

大学生涯规划是大学生为自己的成才和发展订立的心理契约，是自己对未来美好的承诺。大学生为实现自己的规划目标，会主动制定大学阶段的学习和能力培养计划，并根据自己的爱好、实际能力和社会需求制定有效的实施步骤，比如某个时间段自己达到什么目标等。最后，根据目标和进程不断总结并完善自己的计划，对职业生涯中的不和谐之处进行矫正。

目标的确定将帮助大学生更加如饥似渴地追求知识，充实自己，完善自我，整个大学阶段的学习和生活就会由被动变为主动。如果大学生想毕业后去政府机关当公务员，那么在大学期间就会主动要求自己加强自身的政策理论水平的修养，加强个人口头表达能力、文字处理能力、组织协调能力的训练；毕业后想从事营销工作，则会注重培养自己的敏锐意识、应变能力以及市场分析、预测能力；毕业后想开办公司，那就需要有意识地培养自主创业、勇于开拓的精神，踏实的工作作风，吃苦耐劳的意志。在努力达到目标的过程中，你就会集中精力心无旁骛地投入其中，建立一种自我激励机制，即使遇到一些困难和挫折，也会全力以赴地去克服，不达目的不罢休，真正从内在方面来激励自己的成才愿望和成才行为。

（四）激励大学生提高竞争意识，增强就业中的核心竞争力

好工作不是依靠运气得来的，对大学毕业生而言，它是多种因素共同作用的结果。影响大学生求职的因素包括学校培养质量（学校品牌）、专业与社会需求（专业与相关行业的发展背景、社会经济发展态势）、学生自身变量（个人综合素质、就业观念、就业技巧、性别、生源地与家庭背景等）、学校就业指导工作（职业发展教育、就业市场建设、就业服务与管理等）的质量等。其中，属于大学生本人能够控制的主要是个人素质、就业能力与技巧。成功的大学生涯是需要科学规划的，科学的规划将激励大学生提高自己的竞争意识，更加注重自身素质和学习创新能力的提升，从而增强就业中的核心竞争力。

（五）指导大学生重新定位自身价值，奠定职业成功的基础

做好一份有效的生涯规划，可以引导一个人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值，引导大学生评估个人目标与现实之间的差距，学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，最终实现其职业目标的理想。

一个人在人生舞台上扮演什么样的角色；选择什么样的生活方式，关键还是由自己来把握。大学生的大学生活形态，取决于是否有适合自己的职业生涯规划。要想未来拥有成功的职业生涯，享受职业的愉悦、事业的成就，实现自己的人生价值，就需要按规划有步骤有计划地去实施，为自己的人生发展储备能量，创造机会。

第二节 职业生涯规划的基本内容

要了解职业生涯规划的意义，我们还需要知道什么是职业生涯规划，职业生涯规划到底包含了哪些内容，以便对职业生涯规划做一个全面、系统的了解。以下主要讲述职业生涯规划的内涵、模式及目标等。

一、职业生涯规划的概念

职业生涯规划与“职业”和“生涯”的关系非常密切，我们要正确理解职业生涯规划的内涵除了要了解职业的定义之外，还需要知道什么是“生涯”。

涯的本意是水边，泛指边际。生涯指个人通过从事某种职业所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式或历程。如教师生涯、军旅生涯、运动生涯，等等。也有学者认为生涯是多种角色的集合，如某人既是儿子、丈夫、父亲，又是处长、教师。生活中我们往往将生涯理解为某段特定的人生历程，一般说生涯时往往就是指职业生涯。

那么，什么是职业生涯规划呢？职业生涯规划是指在个人发展与组织发展相结合的基础上，个人通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定，确定自己的奋斗目标，并为实现这一职业目标，而预先进行生涯发展系统安排的活动或过程。

职业生涯规划不同于职业生涯设计，前者是个人层面，后者指专家层面。个人进行职业生涯规划的目的是尽快实现自己的社会价值与个人价值，最大速度和最大限度地实现职业发展与成功，当个人进行职业生涯规划有困难时可以请职业规划师、职业指导师、职业咨询师等方面的专家帮助其进行科学的职业生涯设计。

职业生涯规划也不同于职业生涯开发与职业生涯管理，开发指组织层面，而管理指综合层面，组织对员工的职业生涯进行开发与管理的目的是为了提高生产力，提高组织的经济与社会效益。职业生涯管理是人力资源管理的重要方面，正在发展为一个专业方向。

（一）职业生涯规划的特征

1. 职业生涯规划的可性性

规划要有事实和现实依据，并根据现实情况做出决定。如果规划脱离

了现实，看上去很美好，但那仅仅是水中花镜中月，将会延误生涯发展的良机。例如，从小没有音乐细胞的人一心一意要做一个歌星，花大量的人力、物力、财力在学习唱歌方面，结果事倍功半，唱歌没有学好，也耽误了开发其他兴趣的机会。

2. 职业生涯规划的适时性

规划是确定将来的目标并指导未来的行动，因此生涯规划中要有大目标的目标细分。各个子目标何时实施、何时完成、何时调整，都应有时间上的妥善安排，以作为检查行动的依据。

3. 职业生涯规划的适应性

规划未来的职业生涯目标，也要在认准大目标的前提下考虑到内外多种可变因素，比如社会安定状况、行业发展状况、个人生活状况等，因此规划需要具有弹性，以增加其适应性。

4. 职业生涯规划的连续性

人生每个发展阶段应能持续连贯性衔接。例如生涯规划从大学阶段直接跳跃到功成名就之时，这是很多人的梦想，但是缺乏了大学毕业后的生涯阶段的拼搏，缺乏了生涯规划的连贯性，是很难顺利实现目标的。

（二）职业生涯规划的要素

任何一个合理生涯规划的作出，都需要考虑和分析规划的目标、选择、结果、评价，这也被称为生涯规划的四大要素。

目标是指所要达到的目的，这也是规划这一行为之所以存在的根本；选择是指在达成目标的过程中有多种途径，采取哪一种途径就是做出选择；而结果是指每一种选择所衍生出来的附加物；评价是指对各个选择后的结果进行合理的评估。

比如要从上海去香港，“去香港”是一个目标，可以选择的途径有“乘飞机直达”或者“火车到深圳再轮渡”，乘飞机和乘火车就是个人面临的两个选择。如果选择乘飞机，“节省时间方便但花钱多”就是结果；如果选择乘火车，“时间长不太方便但是花费节省”就是结果。而最后取决于是否看中“节省时间”、“是否方便”还是更看中“费用节省”，就成为你的评估结果。

在进行生涯规划时，还要考虑以下几个问题，以确保“目标”、“选择”、“结果”、“评价”这四大要素的合理性。

我可以做什么：分析环境中的挑战与机遇。

我能够做什么：分析自己的优势与劣势。

我想要做什么：个人的价值取向、兴趣爱好等。

我应该做什么：是否符合社会价值、家庭期望、个人期望等。

这几个问题是生涯规划之前必须要考虑的问题，它们会引导着大学生的生涯规划更加务实。

（三）职业生涯规划的类型

1. 理性型。经过理性分析，对自己认识明确，对环境了解清楚，并且综合考虑个人与环境，分析利弊得失，做出并执行相应的计划。理性型的规划形态是做出合理客观规划的充分保障。大部分职场成功人士在规划自己的职业生涯时，是非常理性的。

2. 直觉型。直觉型的人在做出决定时往往跟着感觉走，规划依据就是自己的感受和情绪反应，较冲动，很少能系统地收集相关信息。他们往往较少在一个领域纵深下去，所以较难在同一工作上晋升到较高的职位。因而，直觉型的人可能常常会对结果不满意。当然，也有一部分直觉型的人，在“直觉”的引导下，恰好达到了理想的目标。但是，直觉的引导毕竟不能取代科学、理性的规划。

3. 依赖型。依赖型规划风格的人较为被动、顺从，非常看重他人对自己的看法和评价，个人行为的目标是为了满足他人和社会的需求。由于文化传统的影响，我国的一些大学生比较倾向于这种规划类型。

4. 犹豫型。指个体不愿做出任何选择的规划风格，做决策时优柔寡断。这种类型比较容易延误良机，是对个体负面影响最大的规划风格。

每个人的生活风格不一，所选择的生活方式也不一样。从结果上来看，理性型的规划风格相对更容易作出科学合理的生涯规划。因此大学生进行职业生涯规划时倾向的规划类型以理性型为好。

二、职业生涯规划的模式

职业生涯规划的模式较多，比较典型的有“五步法归零思考模式”、“CGLC模式”、“三维模式”等。

（一）“五步法归零思考模式”

该模式从问自己是谁开始，设置五个问题，一路思考：

（1）我是谁？

- (2) 我想做什么？
- (3) 我会做什么？
- (4) 环境支持或允许我做什么？
- (5) 我的职业与生活规划是什么？

回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，就有了自己的职业生涯规划。

(二) “CGLC 模式”

该模式将职业生涯规划的一系列步骤和方法归纳为四个部分：认识 Cognizance，目标 Goal，阶梯 Ladder，结合 Cohesion。“CGLC”模式提出：职业生涯规划经由个人自身诸方面的认识开始，进而确立有效的职业目标，然后实施有效的阶梯式的行进过程，同时，必须从“场”的观念出发，结合多方面的因素，去实现目标。

(三) “三维模式”

对于大学生而言，还有一个比较适用的职业生涯规划模式是由美国伊利诺伊大学教授斯温（Swain）提出的“三维模式”。该模式由三部分组成。

第一部分是“自我”：包括能力、兴趣爱好、需求、价值观等；第二部分是“自己与环境的关系”：包括环境中的助力或阻力因素、家庭因素和社会因素等；第三部分是“教育与职业的资料”：包括从参观访问、文书资料和演讲座谈以及兼职体验等各种途径所获得的信息和经验、培养的兴趣以及锻炼得到的能力等。以下是职业生涯规划的三维模式图：

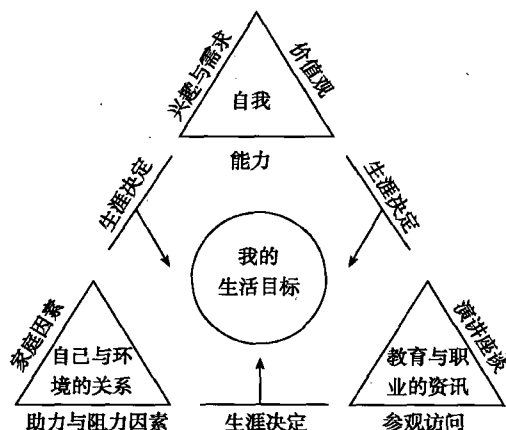


图 1-1 职业生涯规划三维模式

从该模式图中可以看出，这个组成大三角形的三个小三角形是职业生涯发展与规划的重点，斯温教授将复杂的职业生涯理论以简单明了的图形呈现出来，使大学生可以在这些理论架构的指导下，或培养、或提高、或改正，以期达到合理的职业生涯规划的目的。

但是，决定个人职业生涯规划的三个部分对于不同的人侧重点有所不同，三部分的比重也会按照不同的情况有所划分，因而产生不同的生涯决定，所达成的职业生涯目标也因此呈现出每个人的独特性。

三、职业生涯规划的目标

职业生涯规划目标是生涯规划的一项重要内容。职业生涯规划的目标，应从一生的发展写起，然后分别定出十年计划，五年、三年、一年计划以及订出一月、一周、一日的计划。计划定好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现你的一年、三年、五年、十年目标。

（一）订出未来发展目标

今生今世，你想干什么？想成为什么样的人？想取得什么成就？想成为哪一专业的佼佼者？把这些问题确定之后，你的人生目标也就确定了。

（二）订出今后十年的大计

二十年计划太长，容易令人泄气，十年正合适，而且十年工夫足够成就一件大事。今后十年，你希望自己成为什么样子的人？有什么样的事业？要过上什么样的生活？仔细地想清楚。

（三）订出五年计划

订出五年计划的目的，是将十年大计分阶段实施。并将计划进一步具体、详细，将目标进一步分解。

（四）订出三年计划

俗话说，五年计划看头三年。因此，你的三年计划，还要比五年计划更具体、更详细。因为计划是你的行动准则。

（五）订出明年计划

订出明年的计划，以及实现计划的步骤、方法与时间表。务必具体、切实可行。如果从现在开始制定目标，则应单独订出今年的计划。

（六）订出下月计划

下月计划应包括下月计划做的工作，应完成的任务、质和量方面的要求，计划学习的新知识和有关信息。