

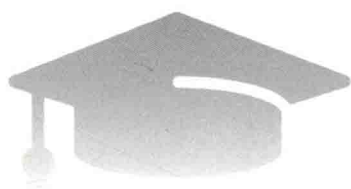


*Career Development and Planning
for College Students*

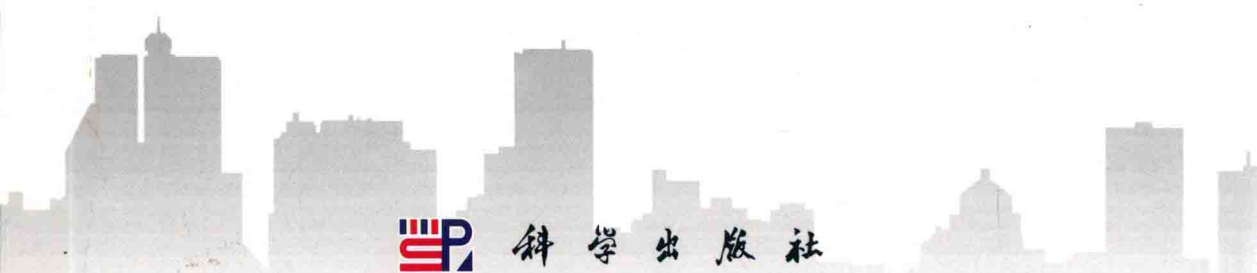
大学生职业生涯 规划与发展

主 编 程 玮 刘 鑫

副主编 李春燕 陆燕冰



科学出版社



大学生职业生涯规划与发展

主 编 程 玮 刘 鑫
副主编 李春燕 陆燕冰

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书共分三篇十二章,第一篇为人生发展与生涯规划,包括成长与生涯规划、职业生涯规划概述、潜能与职业兴趣探索、性格探索四章;第二篇为职业发展与生涯管理,包括价值观探索、职业世界探索、职业生涯决策、职业生涯管理四章;第三篇为成功与职业素质开发,包括创新素质拓展训练、压力与时间管理能力拓展训练、社交能力与领导力拓展训练、情商与逆商修炼四章。本书中包含内容丰富的二维码材料,以便在教学过程中进行拓展阅读。

本书可作为本科院校的公共基础课教材,也可供高等职业学校、高等专科学校、成人高等学校的学生使用,亦可作为广大青年读者职业生涯规划的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与发展/程玮,刘鑫主编. —北京:科学出版社,2018.9
ISBN 978-7-03-058005-4

I. ①大… II. ①程… ②刘… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 131906 号

责任编辑:王京苏/责任校对:邹慧卿 郑金红

责任印制:霍 兵/封面设计:蓝正设计

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2018年9月第一次印刷 印张:16 1/2

字数:373 000

定价:45.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



序

职业生涯是一个人一生所有与职业相连的行为和活动以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及职业目标的实现过程。简单地说，一个人职业发展的状态、过程及结果构成了个体的职业生涯。通常一个人对其职业发展有一定的掌控力，他可以根据自身条件，利用所遇到的机会，从自己的职业生涯中最大限度地获得成功与满足。职业生涯虽然不是人生的全部，但却是生活中一个重要的部分，是人一生中最重要的历程，对人生价值起着决定性作用，越来越多的人感受到了工作中的意义与价值能增强自己的幸福感。在现代社会中职业生涯规划已经成为现代人必备的一种发展性技能。对大学生来说，职业生涯以心理、智力、技能及伦理开发等人的潜能发展为基础，以就业能力或工作能力的提升及未来职业发展如何契合自己的性格、特长与兴趣为目标。因为个体职业生涯能够成功发展的核心，就在于所从事的工作正是自己所擅长的和喜欢的。如果所从事的工作既是自己所擅长的，又是自己所喜欢的，那么我们必能全身心投入，快速成长并从中脱颖而出，实现个体成长、职业发展与心理幸福体验等多重价值意义，这也正是成功的职业规划与发展的核心所在。本书以职业生涯的探索者——大学生为主体，围绕职业生涯规划的过程，以问题为导向，深入浅出地系统阐述职业规划与发展中各个方面的要领，突出针对性与实用性，帮助大学生尽快适应大学生活，实现学业、职业和人生发展的互动融合，并以最佳的状态度过人生中宝贵的大学时光。

本书是依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》的指导精神，结合教育部的《关于深化教学改革，培养适应 21 世纪需要的高质量人才的意见》，并基于 2007 年《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》的精神，充分考虑大学生成长成才和高校就业指导课程的需要及普通高等院校教育教学的特点编写而成，是高校职业生涯发展教育教学一线工作人员多年工作实践的成果，是集体智慧的结晶，是一本理论与实践有效融合的职业生涯发展教育教材。本书除了它的科学性和专业性外，其突出的特点是可读性和可操作性，具体可概括为以下四点。

（1）内容精炼丰富，学习模块多元化。本书的阐述采取理论关键点与案例解析相结合的方式，并精选大量拓展阅读资料、数字化资源等，帮助学习者快速地理解和掌握相

关的理论知识点,拓展知识面,促使学习者深入思考问题,训练思维能力。

(2) 可读性和实操性强。本书选用真实且贴近大学生的实务操作技能模拟训练作为引线,注重在引导学生树立生涯发展探索的意识的同时,强调互动参与,将职业生涯规划的基础理论知识与职业社会中技能的运用有机结合,帮助学习者自主地进行自我训练,掌握职业规划的基本技能,从而获得知识与技能提升的双重功效。

(3) 数字内容资源丰富。本书配有网络数字资源库,通过二维码将纸质图书与数字化教学资源相结合。

(4) 本书第三篇成功与职业素质开发是创新点,该篇以学习者的职业综合素质训练为导向,有助于提高学习者的综合职业生涯发展能力,为职业生涯发展提供了良好的基础。

本书遵循“以学生为本”的原则,着眼于社会的发展,立足学生的现状,从大学生的自我认知开始,进行个性特征、兴趣爱好、价值观和能力特征等方面的探索,进而了解社会职业对人才的需求及其发展趋势,进行职业探索,明确生涯阶段的目标和人生的最终目的,做出人生规划的决策,最后落脚于对成功人生极为关键的几个要素的管理上。全书包括人生发展与生涯规划、职业发展与生涯管理、成功与职业素质开发三篇,共十二章,内容包括成长与生涯规划、职业生涯规划概述、潜能与职业兴趣探索、性格探索、价值观探索、职业世界探索、职业生涯规划决策、职业生涯规划管理、创新素质拓展训练、压力与时间管理能力拓展训练、社交能力与领导力拓展训练、情商与逆商修炼。本书既有系统知识的精炼易懂的阐述,也有涵盖重要知识点的具体案例解析、拓展阅读及生涯发展训练等,重视帮助学习者转变职业发展观念和职业素质开发,是一部集理论、实践为一体的素质教育类图书,适合高校从事就业教育的相关教师、大学生、企事业单位人力资源工作者、社会求职者等阅读与参考,以更好地应对职业生活中遇到的种种问题。

全书由主编程玮设计整体框架和体例,对各章节内容修改、补充,并统稿两遍,最终定稿。本书第一章和第三章由史茹编写,第二章由胡敏沪编写,第四章和第五章由陆燕冰编写,第六章由李春燕编写,第七章和第八章由刘鑫编写,第九章由陈槽编写,第十章由陈兵编写,第十一章由陈纯编写,第十二章由陈燕纯编写。本书是高校从事就业教育及思想政治教育(辅导员)的一线教师团队合作的成果,并获得广东培正学院立项教材的资助,是2017年度广东省本科高校高等教育教学和改革项目“财经类院校创新创业教育特色课程与实践体系研究”,广东省普通高校重点科研项目“财经类院校创新创业教育特色课程体系与实践模式研究——基于大学生创业能力结构六维模型视角”,以及广东省人力资源研究会委托项目“大学生生涯规划与职业人格发展研究”成果之一。

在编写过程中,我们参阅并吸收了国内外大量研究文献,在此谨对这些文献的作者致以诚挚的感谢;同时对科学出版社和广东培正学院的大力支持一并表示感谢。由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者和同仁提出宝贵意见。

编者

2018年7月1日



第三篇 成功与职业素质开发

章四第

录

索引辞辞

全版ITBM已辞辞 辞一章

辞辞业理已辞辞业理 辞三第 173

【区辞已辞思】 173

第二节 解决问题能力 184

第三节 洞察力 192

【思考与练习】 197

第十章

章五第

压力与时间管理能力拓展训练 198

第一节 压力管理 198

第二节 时间管理 200

【思考与练习】 206

第一篇 人生发展与生涯规划

第一章

成长与生涯规划 3

第一节 大学与职业展望 3

第二节 学业规划与职业任务 6

第三节 人生规划与职业发展 20

【思考与练习】 22

第二章

职业生涯规划概述 23

第一节 职业与职业生涯 23

第二节 职业生涯规划的理论 28

第三节 职业生涯规划的内容与步骤 38

【思考与练习】 45

第三章

潜能与职业兴趣探索 47

第一节 兴趣概述 47

第二节 霍兰德职业兴趣理论 51

第三节 职业兴趣与职业选择 57

第四节 职业兴趣培养计划 60

【思考与练习】 61

第四章

性格探索	63
第一节 性格与 MBTI 理论	63
第二节 职业性格与职业选择	75
【思考与练习】	79

第二篇 职业发展与生涯管理

第五章

价值观探索	83
第一节 价值观概述	83
第二节 成长与马斯洛需求层次理论	89
第三节 价值观澄清	91
第四节 职业价值观与职业选择	93
【思考与练习】	99

第六章

职业世界探索	100
第一节 职业环境分析	100
第二节 职业探索概述	109
第三节 开启职业探索	117
【思考与练习】	121

第七章

职业生涯决策	122
第一节 职业生涯决策概述	122
第二节 职业生涯决策理论与原则	129
第三节 职业生涯决策方法	136
【思考与练习】	143

第八章

职业生涯管理	145
第一节 生涯目标的设定	145
第二节 职业发展路径的选择	151
第三节 职业生涯发展阶梯	158
【思考与练习】	168

第三篇 成功与职业素质开发

第九章

创新素质拓展训练	173
第一节 创新思维	173
第二节 解决问题能力	184
第三节 洞察力	192
【思考与练习】	197

第十章

压力与时间管理能力拓展训练	198
第一节 压力管理	198
第二节 时间管理	200
【思考与练习】	206

第十一章

社交能力与领导力拓展训练	208
第一节 职场人际交往与沟通能力	208
第二节 团队合作能力	221
第三节 领导力	229
【思考与练习】	235

第十二章

情商与逆商修炼	236
第一节 情商及其培养	236
第二节 逆商及其培养	248
【思考与练习】	255

第一章

成长与生涯规划

导语

绝大多数的大学生，人生中最美好的时光，也是人生中最关键的时期。在大学之前，你的生活和学业都被父母和老师所安排，而进入大学后，你的生活要自己安排，时间也要自己支配。有些同学会觉得大学生活很闲，有些同学会觉得大学生活很忙，其实，大学是一个时时刻刻都在学习、不断探索、不断成长的地方。

大学是一段美好的时光，绝对不应该浪费。它是一个可以让你学到很多东西，也可以让你发现自己潜力的地方。在大学里，你可以学到很多知识，也可以结交很多朋友。但是，在大学里，你也要学会独立，学会承担责任。你要学会管理自己的时间，学会管理自己的金钱，学会管理自己的情绪。你要学会成为一个有责任感、有担当的人。

大学是一个可以让你成长的地方，也是一个可以让你实现梦想的地方。你要学会利用大学这个平台，去实现自己的梦想。你要学会去追求自己的梦想，去实现自己的人生价值。你要学会成为一个有理想、有追求的人。

第一节 大学与职业展望

一、大学内涵

对于“大学是什么”这个问题，不同时代的思想家有不同的回答。在中世纪的欧洲，大学是一个传授知识、培养人才的地方。而在现代社会，大学已经不仅仅是一个传授知识的地方，它还是一个培养人才、进行科学研究、进行社会服务的地方。大学是一个可以让你成长的地方，也是一个可以让你实现梦想的地方。

爱因斯坦说：学校教育的真正目的应该是青年在离开学校之前，能够成为一个有理想、有追求的人。

第一篇

人生发展与生涯规划



第一章

成长与生涯规划

导语

绝大多数的学生迈入大学门槛时正值 18 岁左右，这是一个刚刚成年的人生阶段，是人生中最美好的时段，也意味着我们开始长大成人。“成长”是大学的关键词，大学之前，你的生活和学习都被安排得有条不紊，细化到几点几分应该去做什么事。进入大学，你的生活要自己安排，时间表要自己制定，上课之外的所有时间等着你来填充。有些同学会觉得大学生活很闲、很无聊、很自由，也有些同学觉得大学的生活很忙碌，时时刻刻在学习，收获颇丰。

大学是一段美好的时光，但绝对不意味着是一个轻松的历程。成长是一段漫长、艰辛而又神奇的经历，这并不是一个“发现”或者“碰见”的过程。“成长”意味努力，意味自我超越，意味创造性地赋予生命的意义。每个人都有能力创造自己生命的意义。在大学，由于每个人的起点、天赋和目标不同，其成长的过程会绽放出无数的可能。在这样的人生里，每个人要先把自已修炼成人生的高手，然后用自己独特的天赋、不同的方式追寻自己的人生意义。

大学就像一艘船，载着一群懵懂却又充满希望的孩子跨越“成长”这条河流，此岸是对家庭的依赖，彼岸则是独立自主；此岸是少不更事，彼岸则是成熟干练；此岸是书山学海，彼岸则是职场世界。

第一节 大学与职业展望

一、大学内涵

对于“大学是什么”这个问题，历朝历代的思想家都有不同的界定。在现代化刚起步时，西方对于此类问题回应的主导思想是：大学应该是一个教化的机构，目的是培养颇有学问的青年绅士。

爱因斯坦说：学校教育的首要目的应该是青年在离开学校之时，是作为一个和谐发

展的人，而不是一个专家。

北京大学老校长蔡元培说：大学者，研究高深学问者也。大学者，囊括大典，网罗众家之学府也。

清华大学老校长梅贻琦说：大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。

香港中文大学前校长金耀基说：学生在大学里，实际上是学四种东西：一是学习怎样读书（learn to learn）；二是学习怎样做事（learn to do）；三是学习怎样与人相处（learn to together）；四是学习怎样做人（learn to be）。

美国著名高等教育者弗莱克斯纳说：大学不是一个风向标，对社会的每一个流行风尚都做出反应；大学必须经常给予社会一些东西，这些东西并不是社会所想要的，而是社会所需要的。

大学兼收并蓄，包罗万象，是莘莘学子重要的人生过渡阶段，是学生时代到成人社会的衔接期，是未来人生的重要起点。刚刚步入大学校门的学生面临新的面孔、新的环境和新的生活，开始独立地学习与生活，走进自我的、群体的、自由自主的世界；开始追逐自己的理想与兴趣，有选择性地参与社会实践和社会活动；开始有了丰富多彩的交往圈，五味俱全同时也是五味杂陈的生活渐渐地拉开序幕。

二、大学生活的特点

作为未来人生的重要起点，大学有很多不同于中学的特点，只有了解了大学的特点，我们才能好好地学习和生活，并合理地规划未来的人生。大学生活主要有以下几个特点。

1. 大学之“自由”

从作为新生踏进大学校门的那一刻开始，不管对大学和专业是否满意，你都将深深打上这个校园的文化烙印。因此，努力去适应大学生活和学习、熟悉大学文化、充分利用大学各种资源，是每一位大学生的必修课。

在很多高三学生的眼中，大学就像一个天堂，其最吸引人之处在于“自由”“轻松”。但是当你步入大学校园之后，你会发现大学并非十全十美。

现代的大学最大的特点是开放，没有边界与围墙，唯一能禁锢你的思想与行动的只有你的个人意志。你可以走进任何一间教室听课，虽然你没有选这门课；你可以足不出户听到著名高校的公开课，聆听大师风采；你也可以在学校的图书馆借阅全国其他高校图书馆的藏书……

大学时代非常“自由”和“轻松”，除非你违反了学校校纪校规，否则，没有人会约束你。有些人利用这些“自由”主动寻找和创造机会，也有些人利用这些“自由”玩游戏、刷手机、煲剧、热衷交友等，最后荒废了大学四年的宝贵时光。

据调查，60%以上的大学新生在经历短暂的“自由”和“轻松”的狂欢之后开始进入“迷茫”，陷入失去了“自律”的“自由”状态。这种迷茫来自对自身角色的不清晰及对新的环境缺乏理性的认知，这种不确定与不理性使大学新生难以有一种确定感和获得感，因此容易产生迷茫、无聊、无所事事等消极的情绪和行为。

2. 大学之学习

1) 专业知识的习得方式

掌握比较系统的、必要的专业基础知识和专业理论知识是大学学习的首要任务,是实现其他任务的前提和基础。但是需要指出的是,大学的教学方法与学习方法都与中学不同,大学的学习更多的是独立自主的学习,四年的时间要修习40~50门的课程,每学期都会有5~6门新的课程。因此,课堂教学不会像中学那样反复地演习,让你弄懂一个个知识点。大学课堂教学内容多、任务重,需要在一个学期或者一个学年修习完一门课程,教师大多数时候只能讲重点、难点和要点,讲思维方式和结论,进度非常快,如果学不会独立自主地学习,课后主动地阅读大量参考书,很难获得系统、扎实的专业知识。因此,适应大学学习模式,学会自主地学习是新同学走进大学需要学习的第一课。

2) 培养通用能力

专业知识的学习只是学习的一部分内容,现代社会需要综合能力强的复合型、创新型人才,因此,大学生除了要加强专业基础知识与技能的学习,还要在大学期间积极参加各种文化和社会实践活动,培养社会所需要的通用能力,这也是大学学习中的一个重要任务。

著名生涯规划师鲍金勇把大学毕业的学生分为三类:一是手里拿着个锤子的人,这样的人学到了一定的专业知识和技能,并能运用之。二是手里拿着可以变化的锤子的人,这样的人不仅学到了知识和技能,还学到了方法,学会了创新,能举一反三,甚至能改变局面。三是手里拿着点石成金的锤子的人,这样的人能智慧地看待这个世界和社会,可以用锤子敲开另一扇窗子,顿时豁然开朗。这样的人有更多的担当精神,能助人自助,能心系更多。如果大学生都只按照就业的要求和标准去选择知识学习与行为训练,那么这种功利主义的学习思维必然会将自己变成一个“单薄”的人——表面上拥有了胜任工作的能力,但是缺乏恒久和超越的能力。

大学生应不断地优化两个层面的能力结构:一是学习层面的能力结构;二是创新创造层面的能力结构。学习层面的能力结构主要指围绕有效的学习而建立的能力体系,如观察、思维、自学、操作、想象等能力;而创新创造能力结构是能力结构的核心部分,如获取信息、预测评价、归纳分析、探索发现、知识迁移、综合运用等能力。

大学生的成长与发展最终是为了将来能够独立、自强地步入社会,因此,在大学还要学习的就是社会性技能。大学不再是远离尘世的“象牙塔”,而是社会生活的一部分,它包括但不限于以宿舍为单位的集体生活、社团和学生会等团队工作、建立和发展人际关系、复杂的爱情和友情,以及明里暗里的竞争等。未来社会工作种种特征都会在大学提前预演,拥抱它才能走向成熟。

3) 培养良好的自我管理能力

自我管理是指受教育者依靠主观能动性按照社会目标,有意识、有目的地对自己的思想、行为进行转化控制的能力。自我管理包含自我认知、自我完善、自我管理。自我管理能力是一个人职业生涯发展的关键,一个自我管理能力强的人会不断澄清自我、修正自我、管理自我,以达到自我的不断完善。

三、大学生活与职业展望

【案例 1.1】 小陈最怕的问题



大学四年是一个重要的过渡期,四年的光阴,你需要学习从而具备从校园走向职场的必备能力,学习如何从一个需要被照顾的懵懂的少年成为一个可以承担自我责任和社会责任的成年人,因此,职业生涯规划是大学里必修的一门课程。

大学期间与职业生涯息息相关的有以下几件事。

认识自我。认识自我是一个非常复杂的哲学课题,其在职业生涯规划领域里被分割成更加具体、可行的方案,了解自己的职业兴趣、职业性格、职业价值观和职业技能是职业生涯规划中认识自我的四大内容,这些可以借助当前已经比较成熟的心理测评工具来科学地分析。借助测评工具和探索活动获得的认识再经过我们大脑的自我整合与重构将会形成较客观、全面的自我概念,因为在生涯发展中,你是个怎样的人和你认为自己是怎样的人同样重要。

认识职业环境。认识职业环境与认识自我就像是职业生涯规划这个天平的两端,只有两者处于同样的水平,我们才能做出合理的选择,才能取得职业上的平衡发展。

目标的建立对大学生而言十分重要。大学学什么,学了之后将来有什么用,这两个问题困扰了很多。很多人在回答这个问题的时候仅仅从前人那里找答案,看到别人这么做成功了,所以自己也这么做;看到很多人都这么做,所以自己也这么做。但是这种努力的背后从来没有考虑过“我想要的是什么”,以及“社会所需求的是什么”,目标的建立首先需要对自己有一个全面而准确的了解与定位,也需要对环境有一个理性的认知。

第二节 学业规划与职业任务

【拓展阅读 1.1】 木板与航船的对话



当大学新生进入大学这个更加广阔的天地的时候,多数会感觉迷茫与不知所措,一部分原因是面对全新的环境出现适应性问题,还有一个重要的原因是失去了确定的目标,却未找到新的方向。进入大学校园,我们可以选择像木板一样在广阔的海洋中漫无目

的地漂泊,也可以选择像航船一样沿着航线航行,而决定这个选择的正是你要驶向的目标、前进的方向及前行的航线。

一、职业生涯发展任务

“生涯”一词,确定并阐述了个体所涉及的各种角色、所处的各种环境及他们生活中所经历的各种有计划或者非计划的事件。生涯是生活里各种事态的连续演进方向,它统合了人一生中依次发展的各种职业和生活角色。所谓的生涯辅导,就是帮助他人时刻清楚自己的角色,明确环境对自己的期待,大多数时候合理应对生命中的每一个事件。

(一) 角色转换

角色,最初是由拉丁语 *rotula* 派生出来的,一直是戏剧舞台中的用语,是指演员在舞台上按照剧本的规定所扮演的某一特定人物,但人们发现现实社会和戏剧舞台之间是有内在联系的,即舞台上上演的戏剧是人类现实社会的缩影。直到 20 世纪 30 年代,“角色”一词才被专门用来谈论角色问题。美国社会学家米德和人类学家林顿则较早地把“角色”这个概念正式引入了社会心理学的研究,角色理论也就成为社会心理学理论中的一个组成部分。科学的角色定义包含三种社会心理学要素,即角色是一套社会行为模式;角色是由人的社会地位和身份所决定而非自定的;角色是符合社会期望(社会规范、责任、义务等)的。因此,任何一种角色行为只要符合上述三点特征,都可以被认为是角色。角色即“一定的社会身份所要求的一般行为方式及其内在的态度和价值观基础”。

根据生涯发展理论,在不同的人生阶段人们承担了不同的角色与要求,适应各阶段的角色与要求是每个阶段的生涯发展任务,同时也为下一个阶段打下基础。目标模糊是很多大学生面临的主要问题,但是目标模糊的背后是对角色和环境认知的模糊。因此,大学期间我们要做好学业规划,首先就应该明确我们的角色转换。角色转换是指个体的人因社会任务和职业生涯的变迁,从一个角色进入另一个角色的过程,其根本的变化是社会权利和义务的变化。在社会生活中,每个人都履行着不同的社会责任,遵循着不同的社会规范,扮演着不同的社会角色。对自己的社会角色认识得越清晰、越全面,就越能顺利地实现角色的目标与任务,就越符合社会的期望。

【案例 1.2】 优秀的小凤到哪里去了?



角色转换是每一个大学生面临的第一个难题,生涯涵盖生命中所有角色,舒伯(Super)的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡的整个人生历程,包括成长阶

段（0~14岁）、探索阶段（15~24岁）、建立阶段（25~44岁）、维持阶段（45~65岁）、衰退阶段（65岁以上），如图 1.1 所示。

【案例 1.1】 你最害怕的问题

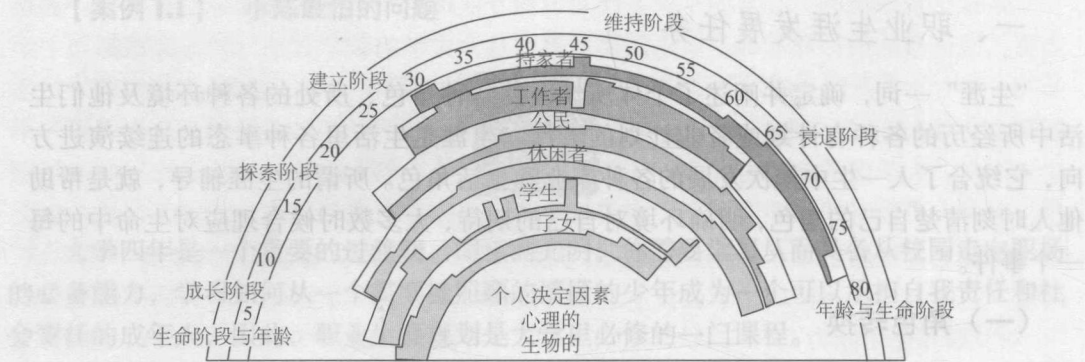


图 1.1 舒伯生涯彩虹图

大学阶段正是生涯发展的探索阶段，这个时期的主要任务是探索自我、厘清角色，明确环境期待，找到适合自己的目标，进行能力培养。

【生涯发展训练 1.1】 角色认知

请在下列空格中写出自己在中学时期的角色及主要任务（任务要尽可能详细）。

角色 1		主要任务	
角色 2		主要任务	
角色 3		主要任务	

请在下列空格中写出自己在大学时期的角色及主要任务（任务要尽可能详细）。

角色 1		主要任务	
角色 2		主要任务	
角色 3		主要任务	
角色 4		主要任务	
角色 5		主要任务	
角色 6		主要任务	

这些新角色和新任务的共同点是什么？

从自己不同的角色出发，全面思考并制订具体的行动计划。

【案例 1.3】 小凤的角色探索示例



（二）认识环境

明晰角色之后，还要清楚我们面临的环境。你每天应对的环境有哪些？面临的新环境是什么？环境期待你有什么样的表现？

【案例 1.4】 困惑与迷茫



面对新的环境，只有清楚面临的环境及环境对自身的期待，我们才能够合理地认清自己的角色及转化角色，并在符合角色的情况下规划人生与做事。

1. 雇主想要的教育背景

无论高考成绩如何，也无论是否进入了自己想读的高校，或者读了自己想读的专业，我们都带着父母的期望及自己对于未来的憧憬步入大学校门，来到了一个陌生的环境，开启自己又一个也可能是最后一个学业生涯。刚进大学时，我们可能会感到无聊、空虚、迷茫，但是大学的时光转瞬即逝，转眼间我们就站在大学的尾巴上，马上要面对另外一个也许让我们更加无所适从的环境。大学毕业时，你何去何从？

学历（文凭）：学历是证明能力的基本条件。通常来说，招聘时学历越高，就代表应聘者越专业，学得越深入。学历的筛选是企业招聘时经常使用的途径，但是学历仅仅是敲门砖，而非入场券。

证书及培训：中国教育在线调查结果显示，大学生就业最重要的证书分别是英语证书、计算机证书、学校证书、第二外语证书、财务类证书、专业资格证书、发表论文和专利证书、竞赛获奖证书、毕业证和学位证及第二学位证书^①。证书也许并不一定代表

^① 大学生就业十大最有价值的证书[EB/OL]. [http://www.eol.cn/html/c/zhengshu/\[2018-03-25\]](http://www.eol.cn/html/c/zhengshu/[2018-03-25])