

普通高等学校“十三五”规划教材

大学生 职业生涯 规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

■ 主编 敖 四 张 娜



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

普通高等学校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划

主 编 教 四 张 娜



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/敖四,张娜主编. —武汉:武汉大学出版社, 2017.8

普通高等学校“十三五”规划教材

ISBN 978-7-307-19651-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215293 号

责任编辑:宋建平 责任校对:邹莹 装帧设计:吴极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:湖北睿智印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:11.5 字数:220千字

版次:2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-19651-3 定价:33.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

进入 21 世纪,随着我国高等教育规模的逐年扩大和高等教育改革的不断深入,大学毕业生的就业方式完全市场化,就业压力不断增大,就业形势日趋严峻。因此,对大学生进行科学的职业发展教育显得尤为迫切。《大学生职业生涯规划》以大学生职业发展中常见的问题为研究课题,结合当代大学生的成长规律,引导大学生在大学期间努力学习,启迪大学生树立正确的思想观念,提高他们的职业生涯规划能力。

本书在编写过程中紧密结合当前的教育教学改革趋势,以培养大学生职业生涯规划能力为导向,充分考虑大学生对知识的接受能力和掌握过程,在系统介绍相关理论的基础上,通过知识解读、案例分析、方法指南等方式,将知识性、趣味性、实践性贯穿全书。本书旨在引导大学生以理性的生涯规划指导人生发展,提升大学生的职业成熟度和就业核心竞争力,最终帮助大学生顺利就业和成功创业。

本书由敖四、张娜担任主编,编者均为长期从事职业生涯规划课程教学工作的教师,他们具有较高的理论素养,并在多年的教学工作中积累了丰富的实践经验,确保了本书的系统性、科学性和适用性。

由于理论水平和能力有限,疏漏之处在所难免,不当之言敬请谅解,也敬祈各位专家、学者和读者不吝指正。

编 者

2017.06

目 录

第一章 初识职业生涯——走进大学,拥抱成功	(1)
第一节 大学生涯与人生发展	(2)
第二节 初识职业生涯规划	(7)
第三节 认知生涯发展理论	(16)
第二章 挖掘自身价值——知己知彼,百战不殆	(35)
第一节 性格探索	(36)
第二节 兴趣探索	(48)
第三节 技能探索	(51)
第四节 价值观探索	(59)
第三章 初探职业世界——时势造就英雄	(63)
第一节 认知职业环境	(64)
第二节 探索职业岗位	(68)
第三节 职业认知	(73)
第四章 明确职业决策——人生最重要的不是你站在什么位置, 而是你决定朝哪个方向走	(77)
第一节 生涯规划的内容	(78)
第二节 职业目标的确定	(82)
第三节 职业目标分解与职业发展路径	(87)
第四节 生涯与发展规划的评估与修正	(91)
第五节 大学生职业生涯规划书	(93)
第五章 管理生涯规划——生涯要规划,更要经营	(97)
第一节 时间管理	(98)
第二节 情绪管理	(102)
第三节 压力管理	(107)



第六章 职业素质和职业能力——人生伟业的建立,在能知,在能行 ...	(115)
第一节 培养职业素质	(116)
第二节 提升职业能力	(119)
第七章 把握发展机会——机不可失,时不再来	(125)
第一节 就业	(126)
第二节 深造	(152)
第三节 创业	(161)
参考文献	(176)



第一章

初识职业生涯

——走进大学，拥抱成功

【学习目标】

(1)了解大学、职业的内涵及两者对职业生涯规划的重要意义。

(2)了解职业生​​涯的含义,树立职业生​​涯规划的观念和意识,确立自身发展的重要性;了解职业生​​涯规划的影响因素和重要意义,思考理想职业与所学专业​​的关系;了解职业生​​涯发展的阶段划分及影响因素。

(3)掌握职业生​​涯发展理论,重点理解舒伯的阶段发展理论、施恩的职业锚理论、特质-因素论和人格类型论的理论内涵。

大学是人生的一个美好阶段,也是人生中非常重要的阶段,深入思考和了解“我为什么上大学”“大学是一个什么地方”“大学有什么样的资源”“我要怎样度过我的大学生​​活”等问题应该成为大学生思考自己人生发展的起点。清晰地思考自己的未来,合理地规划大学生​​活,有效地利用大学资源,快速地提升自己的能力,使自己由一名学生转变为一名成功的职业人,培养自己顺利就业、成功创业的能力是每一位大学生在大学阶段需要完成的重要功课,而大学,为大学生完成这些重要功课提供了有力的保障。

第一节 大学生涯与人生发展

大学是什么?大学是一个舞台,这里人才云集,来自五湖四海的莘莘学子都带着梦想而来,都希望放射出夺目光彩。每个人都是这个舞台上的主角,每个人都是自己的编剧和导演……人生旅程中,大学时光最充满激情,也是多姿多彩的。我们走进大学,首先需要思考和认知:大学究竟是什么?



一、大学是人生成长的重要阶段

(一)大学的内涵

朱熹在《四书集注·大学章句》中对于《大学》倡导的大学之道有其独特的注释：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这句话有三层意思：首先，要“明明德”，第一个“明”是动词，是“明白、到达”之意，第二个“明”是形容词，是“正确、完善”之意。“明明德”要求通过格物、致知、诚意、正心，尤其是通过修身使自己成为道德完善的人。其次，是“亲民”。朱熹把“亲民”解释为“新民”，主张“新者，革其旧之谓也。言既自明明德，又当推及后人，使之亦有以去其旧染之污也”，意思是说在“明明德”之后，必要推及实施帮助教育，进而齐家、治国、平天下。最后，是“止于至善”，也就是说，无论是“明明德”还是“亲民”，都应当努力达到尽善尽美的境界。由此可见，大学之道，从发展之始，就与办学之志融为一体；大学之道，是志存高远，是锐意创新，是以至善为目标的持续发展。

跨入 21 世纪，新时代的大学之道被赋予更深的内涵：“大学之道，在明德亲民，在亲民新民，在多元卓越，在止于至善。”

大学之道，追求自由、崇尚科学、坚持真理，历经沧桑而不坠青云之志；大学之道，志存高远、追求发展，以至真、至善、至美的执着，探寻着人类发展的轨道；大学之道，在发展中延伸，在延伸中创造，走在大学之路上，解读着有志才有道的道理；大学之道，在人才培养事业中，践行着历史赋予的使命，薪火相传；大学之道，是“我们的大学”馈赠给我们最珍贵的礼物！

(二)大学的意义

1. 大学是提升能力的关键时期

大学的宽容博大、五彩斑斓是它最迷人的地方。这里有浩瀚的知识、多彩的社团、博学的老师、激情的学子。一本好书、一个讲座、一场演出、一次实习、一席肺腑之言、一句谆谆教导，都潜移默化地影响着我们，为我们的成长积累着各种财富。珍惜多姿多彩的大学生活吧，它是一个可以挖掘你潜能的地方，这里有足够的空间和机会，会不断提升你的能力。

专业知识能力、自我管理能力和可迁移能力是大学期间最重要的三项技能。专业知识能力是指那些需要通过教育和培训获得的知识或能力，大学期间



的各种课程学习和课外培训是提升专业知识能力的有效途径;自我管理能力通常被看作是个性品质而非技能,是一名优秀大学生最有价值的资产,如耐心、负责、热情、敏捷等,这些都需要在大学日常生活中随时随地培养磨炼;可迁移能力是个人最能持续运用和最能够依靠的能力,如组织、设计、分析、考察等能力,这些都需要通过不断的社会实践来获得。

大学是人生的关键阶段,是青年学子步入社会之前的最后一个殿堂。在这里,大学生要逐渐明晰自己的人生目标和发展定位,要立足自己的目标和所学专业,努力学习、综合发展,为走向社会打下坚实的基础。众所周知,我国的高等教育早已步入大众化阶段,有数据显示,2015年,我国高等教育毛入学率达到40%,提前实现了国家教育规划纲要提出的到2020年高等教育毛入学率达到40%的目标,超过了中高等收入国家的平均水平。这意味着,在我国每10个18~22岁的年轻人中,就有4个能够接受高等教育。因此,大学教育已成为提升国民整体素质的最有效方式。

2. 大学是成长成才的发展桥梁

大学是我们自主成长的地方。将来想要成为什么样的人,想要过什么样的生活,大学就是我们的准备室,因此要好好地珍惜大学时光,不要把青春白白浪费在游戏与空虚上。

这里是独立生活的新起点。进入大学,我们终于放下了高考的重担,开始追逐自己的兴趣和梦想。这是我们离开家庭生活,开始独立参与团体和社会生活的地方;这是我们不再只是单纯的学习,而是有机会在学习理论的同时亲身实践的地方;这是我们不再由父母和老师安排一切,而是有足够的自由处置各类问题,支配属于自己的时间的地方。

这里是角色转变的新契机。目前部分大学生无论在生活方式上,还是在看待问题、思考问题、娱乐方式以及对自己未来的规划方面,依旧和中学生一样,好像不愿意长大,显得不够成熟。“大学生”这个角色值得我们深思。

这里有走进成年的新规范。大学生是成年人,必须要有自己作为成年人的成熟水平和个人魅力,以成年人的标准、以合格公民的标准来要求自己,自觉树立公民意识和遵纪守法的观念,快速融入大学生活,顺利度过大学时光。大学生应认真学习法律法规和校纪校规,加强遵纪守法意识,自查自纠自己存在的问题和不足,在维护校园稳定、抵制不良风气的自觉性上有新进展,在勤奋学习、构建和谐的行动上有新气象。

这里有生涯发展的新作为。今天的大学新生,就是未来的社会栋梁,就是



社会的职业尖兵。在大学生涯起航之时，每一位大学新生都应对个人有客观认识，对环境有全面了解，对学业生涯有深入思考，在应对未来的发展方面有积极的新作为。

二、职业是人生发展的重要载体

（一）职业的含义

对于职业的确切概念，众说纷纭。“职业”一词是由“职”与“业”构成。所谓“职”，包含着社会职责、天职、权利与义务的意思；所谓“业”，包含着从事业务、事业、事情、独特性工作的意思。因此，职业是指具备劳动能力的个人参与社会分工，利用自身的知识和技能，从事社会生产活动或服务，为社会创造物质财富与精神财富，获得合理报酬，以满足自身对物质和精神需求的一种持续性社会活动；是人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作；是有劳动能力的人发挥个人能力并为社会做贡献的持续性获得；是个人在社会中所行使的作为主要生活来源的工作。可以说，“职业”反映着个人和社会两方面的内容，是一个人与社会互动的范畴。

（二）职业的功能

1. 职业是个体获取经济来源的主要途径

马斯洛认为生理上的需要是人类维持自身生存的最基本需求，包括衣食住行等方面。如果这些需求得不到满足，人类的生存就成问题。从这个意义上来说，生理需要是推动人们行动的最强大的动力。职业活动的收入是个体的主要经济来源。

2. 职业是个体参与社会交往的重要手段

个体在社会生活中有感情需要和尊重需要。在感情需要方面，人都需要朋友、同事、家人之间的友谊、合作和关爱，可以得到关心和照顾；在尊重需要方面，人都希望自己有稳定的社会地位，个人的能力和成就能得到社会的承认。感情和尊重是比生存层次更高的需要，是人热切追逐的目标，也是激励人发挥潜力和人气的最大动力。通过从事某种职业，个体可以与他人交往，并在交往中获得他人的认可。这种认可可以是名誉、地位、权力等非经济利益，也可以是别人对自己的尊重和信任等精神力量。



3. 职业是个体实现自我价值的必要载体

职业的本质是劳动力和生产资料的结合,人们的职业劳动创造了财富,实现了自我价值。职业是个体发挥能力的重要途径,个体通过职业参与到社会劳动分工中去,并在追求自我实现和发展的同时为社会做出贡献。

(三)职业的作用

职业对于社会中的每个人都极为重要,职业是人的经济行为、社会活动和生活方式,职业是人类生存和发展的基本途径。具体而言,职业的作用主要体现在以下三个方面。

1. 职业是维持生存发展的手段

人类社会的生存与发展所需的物质基础都是通过劳动来创造实现的。职业的首要作用是维持劳动者的生存、生活,表现在劳动者必须通过参加社会劳动来获取生存发展的生活资料。职业是个体生存、生活的来源,离开职业,人类社会的进步与发展就无从谈起。现实社会中,获取一定的报酬作为生活资料的来源是劳动的目的之一,职业因此成为维持其生存发展的基本手段。

2. 职业是促进个性发展的途径

不同的职业对从业者生理和心理等方面都有特定的要求。劳动者通过参加职业活动,逐步形成与之相适应并不断发展、完善的自我个性。随着职业活动时间的增加,劳动者的智力、知识与技能水平、职业道德都会得到快速发展和提高,从而大大促进劳动者个性发展和完善。

3. 职业是实现人生价值的舞台

职业的本质是劳动力与生产资料的结合,它在为个人获取谋生的生活资料的同时,也为社会创造了物质财富和精神财富。现代社会职业分工越来越细,劳动者的职能是从事某一种职业,他们之间必须相互协作才能完成某项工作;而他们各自所生产的劳动成果也必须通过相互交换,才能满足各自的需要。在这种相互协作的劳动关系和相互交换劳动成果的过程中,既体现了劳动者的人格、道德水平,又可衡量出劳动者为他人服务的程度以及对社会和国家所做贡献的大小。

(四)职业的意义

职业的实质是劳动者和生产资料的结合,职业活动体现了职业主体的社会关系,生产了人类赖以生存的物质财富,推动人类社会不断进步,维持社会的稳定发展。因此,职业及职业活动对于人类社会具有重要的意义。



1. 职业是构成社会存在的内容

职业和职业活动构成了人类的社会生活，职业体现了劳动者的社会身份和地位，其本身也是构成人类社会存在的重要内容。职业分工及结构是人类社会经济制度和经济结构的组成部分和重要体现，也是社会经济发展水平的反映。人类社会的职业活动，为社会的存在和发展源源不断地提供物质基础和精神动力。

2. 职业是推动社会发展的动力

人类通过职业活动创造了大量的物质财富和精神财富，这成为推动人类社会发展的物质基础和精神动力。不同职业群体的流动与社会经济结构相联系的职业结构变动，不同职业阶层的矛盾以及职业要求和就业压力下劳动者自身知识和体能的提高，构成了推动社会经济发展和人类社会进步的动力。

3. 职业是维持社会稳定的手段

职业生活占据了人们社会生活的大部分时间，是人类维持生存、发展需要的基本来源。职业活动在现代社会已成为人们重要的生活方式和精神需要，“安居乐业”是人类社会的共同愿望。职业发展和就业涉及社会关系、社会道德风气等问题，关乎社会稳定的方方面面。解决好就业问题已成为 21 世纪世界各国政府维持社会稳定的重要手段。

第二节 初识职业生涯规划

在汉语中，“生”即“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”即“一生”的意思。在国外，生涯即 career，即人生的发展道路，或指个人一生的发展过程，也指个人一生中所扮演的系列角色和职位。国外学者对这一概念有众多解释，多数学者接受了美国学者舒伯的论点。舒伯认为，生涯是指一个人终其一生所经历的所有职位的整体历程。之后他又进一步指出，生涯是生活中各种事件的演进方向和历程的总和，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，也就是生活广度和生活宽度，并由此表现出个人独特的自我发展组型；它是人生自工作伊始以至退休之后的一连串有酬或无酬职位的综合，甚至包括了如副业、家庭和公民的角色等。生涯具有终身性、独特性、发展性和综合性的特点，具有丰富的内涵和特性，除了工作和职业外，它还涵盖了人一生所从事的各种活动。

职业生涯是“职业”和“生涯”这两个概念的组合，特指个体在职业上的生涯，而非其他生涯。职业生涯就是指人的职业生活内容和发展历程，它存在于人的行业归属、职业类别、从业地域和一定的社会环境中，在一定意义上是人生



发展境遇最主要的内容。职业生涯的发展是以个人为中心的,人的职业生涯有着种种不同的可能,是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实现、可以观察到的连续从事的职业发展过程,而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望等。

一、科学规划职业生涯

(一) 职业生涯规划的定义

职业生涯规划是指结合个人自身情况以及所面对的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

(二) 职业生涯规划的基本思路

职业生涯规划包括知己、知彼、抉择、目标、行动五大基本内容。

知己——自我认识,自我了解,挖掘自我潜能,包括了解自己的兴趣、性格、能力和价值观。

知彼——认知外在的世界,特别是与生涯发展有关的工作世界,主要包括职业的工作内容、工作特性、所需能力、工作发展前景、职业的晋升发展机会等。

抉择——下定决心选择。

目标——抉择之后确定目标。

行动——职业生涯规划极其重要的一环。

职业生涯规划的五大部分相互关联,缺一不可。“知己”与“知彼”构成了职业生涯规划的两块基石和基本前提。只有在知己、知彼的基础上才能更好地选择适合自己的职业目标并进行有效的行动。知己、知彼是基础,正确的目标抉择是前提,积极的行动是根本,其关系如图 1-1 所示。

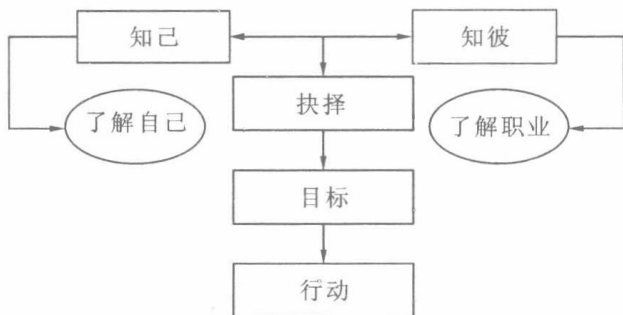


图 1-1 职业生涯规划五要素关系图



(三) 职业生涯规划步骤

职业规划的步骤强调的是职业生涯目标的探寻过程，其基本步骤包括探索自我、评估环境、确立目标、设定职业发展路线、实施行动和反馈评估。

1. 探索自我

自我探索的目的是认识自己、了解自己。一个有效的职业规划，必须是在充分且正确地认识自身条件的基础上进行的。对自我了解越透彻，越能做好职业规划。对自己做真实的评估可能是一件比较难的事情，需要抛弃各种不健全的心态，实事求是地审视自己、认识自己、了解自己。自我评估包括评估自己的兴趣、特长、性格、技能、情商、思维方式和价值观等。自我探索可以借助职业心理测评来实现，也可以在实际生活中体味。

2. 评估环境

评估环境主要是综合分析各种环境因素对自身生涯发展的影响。每一个人都置身于一定的社会环境之中，离开了这个社会环境，便无法生存与成长。判断一项职业是否适宜个人的发展和追求，就需要去认真了解该职业的工作内容、薪资水平、所需要的技能和训练、工作条件以及晋升机会等。职业环境除了企业环境外，还包括社会环境、政治环境、经济环境和自然环境。因此，在制订个人的职业生涯规划时，要分析这些大环境的特点、发展变化情况以及环境对自己提出的要求，了解意向职业在这个环境中的地位、有利条件与不利条件等。

在职业生涯规划中，决策的好坏取决于所获取的职业信息。缺乏信息支撑的决策，是可怕的决策。只有对环境因素充分了解，才能做到在生涯发展过程中避害趋利，使生涯规划更具可行性和可操作性。

3. 确立目标

目标是人生前进的指向标，是人生成功的精神力量。没有指路的灯塔，人将会迷失航向，最终与正确轨道渐行渐远。因此，确立职业生涯发展目标是职业生涯规划的核心。

职业生涯目标的确定应当以自身的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利环境等因素为依据。在设定时要把握好三点：第一，要知道一直以来你想做的事；第二，要清楚你现在能做的；第三，要明白你将来要做的，你的职业期望是什么。将三者结合起来就可以找到你未来的职业目标。

设立目标还要遵循一定的原则：具体、明确，不要含糊其辞；可以是量化的，有一个能衡量成功或者失败的标准；可以是能达到但具有挑战性的，也就是说，就你的能力和特点而言，实现这个目标是现实的、可能的；目标须有一



定的意义、价值;可以控制的,即对一些可能会影响目标实现的因素具有调控能力。

4. 设定职业发展路线

个人现在所处的位置与所确定的总体职业目标会有距离,而且也不可能一蹴而就。要完成总体职业发展目标,就必须将总体目标进行分解,分阶段逐步完成。而每一个阶段的职业目标也不尽相同,有的人适合搞行政,可以在管理方面大显身手;有的人适合做研究,可以在某一领域成为一名专家。如果一个人不具有科研才能、科研思维和创新意识,却选择了走科研路线,这个人就很难成就事业。因此,在职业生涯规划中,须设定职业发展路线:从纵向来讲,总体职业目标应分成几个阶段;从横向来讲,在每一个阶段内是向管理路线发展,是向行政方面发展,还是向专业技术方向发展,这些问题搞明白了,就能使自己的职业发展规划沿着既定的职业生涯路线正确前进。

5. 实施行动

孔子提出,一个人的修行是学、思、行三者的结合,他特别强调“君子欲讷于言而敏于行”,即君子更要重视行动。行动,主要包括在校的教育和实践、走上工作岗位的轮岗和培训等方面的措施。例如,为了实现职业目标,我们不仅要在工作方法上采取措施提高效率,在专业知识方面继续深造,还要在人际关系方面营造一个良好的氛围。行动是所有生涯设计中最具实际意义的一个步骤,没有这一步骤,理想就是梦想,规划就会渺如尘埃,目标就如海市蜃楼,一切的一切将会毫无意义。

6. 反馈评估

在生涯发展进程中,影响职业生涯规划的因素有许多,变化因素有可以预测和不可以预测之分。这就需要对职业规划进行反馈与评估,要善于快速地将新信息吸纳反馈到职业规划中去,要根据自我发展、社会变化以及其他不可预测的因素,及时评估职业规划,灵活调整,不断修正、优化自己的职业生涯规划。

(四) 职业生涯规划的重要意义

科学的、合理的职业生涯规划是每个在校大学生就业前的必要准备工作,也是每个大学生职业生涯发展过程中的必然要求。面对越来越严峻的就业压力,如果大学生希望在毕业时能有较好的职业选择,远离“毕业即失业”的紧箍咒,在未来职业生涯中实现自我价值,就应该及早确定职业发展方向,及时进行职业生涯规划,制订出切实可行的具体实施方案并适时评估调整。规划做得越



早,离成功就越近。职业生涯规划有助于全面提升大学生的综合素质,缓解升学后因目标缺失导致的自由散漫和不合理时间支配,避免学习的盲目性和被动性;职业生涯规划能对大学生起到内在激励作用,让大学生在职业探索、职业选择和发展中少走弯路,减少挫折,节省时间和精力。

1. 明确人生目标

“如果你不知道要到哪儿去,那通常你哪儿也去不了。”无论做什么事情,确立目标是第一步。很多大学生在高中时把高考作为自己奋斗的目标,一旦考上大学之后,就感到松了一口气,开始放纵自己,结果等到快毕业时才发现白白浪费了四年宝贵的时光。还有些学生不适应大学环境,对未来感到迷茫。这些都是由于缺少新的人生目标。“有志之人立长志,无志之人常立志”。职业生涯规划使大学生有了一个长远的目标,并且把长远目标分解成依次递进的子目标,在学习、工作、生活中按照子目标脚踏实地地向着长远目标行进。即便在行进过程中遇到很多障碍,但有明确目标的人,会比没有目标的人更充满希望和信心,并以更积极的态度去面对。

2. 感悟人生意义

走进高校,接受高等教育,这是人生的一次重要选择。它说明大学生崇尚知识,愿意从事对知识要求高的工作,体现了大学生积极向上的人生观、价值观。到了高校,进行专业选择和职业规划,则更加具体地体现着他们的理想、志向和追求,并且,通过职业使个人价值和社会价值实现了统一,使人生更富有意义。有意义的人生,就个人来说,个体通过职业能够满足自身的物质需求和精神需求;就社会来说,个体通过职业能为单位、为社会创造价值、做出贡献。当一个人能够通过劳动获得自身的物质和精神需求,能够因贡献而得到社会的认可,就会有最大程度的幸福感和自尊感。

3. 明确人生方向

职业规划是个人对自己进行全面分析,通过认识自己、了解环境,搞清楚想要做什么,能够做什么,优势是什么,不足之处有哪些等问题,既能仰望星空又能脚踏实地,使人生理想具有可操作性。大学生职业规划确立的过程是一个可评估、可调整的具有弹性动态规划的过程,是一个把握机会与挑战的过程,是一个对自己进行深层次剖析的过程,是积累经验、选择未来可能的工作方向的过程。

4. 有利于自我定位

现在很多大学生在找工作时,对自己缺少客观的剖析,他们考虑的常常是用人单位的情况,如单位所在的城市、工资待遇、单位的实力与名声等,而对自