



大学生职业生涯规划

Daxuesheng Zhiye
Shengya Guihua

赵慧娟◎编著

北京
出版社



大学生职业生涯规划

赵慧娟◎编著



北京大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/赵慧娟编著. —北京:北京大学出版社,2014.8
ISBN 978-7-301-24591-0

I. ①大… II. ①赵… 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(2014)第 176471 号

书 名: 大学生职业生涯规划

著作责任者: 赵慧娟 编著

责任编辑: 武 岳

标准书号: ISBN 978-7-301-24591-0/G·3852

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: ss@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753121
出版部 62754962

印 刷 者: 三河市博文印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 19.75 印张 284 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 40.00 元



未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

前 言

2005年3月,我第一次开设了“大学生职业生涯规划”这门选修课。至今我都清楚地记得:在可以容纳三四百人的大教室里面,一共只坐了45名即将毕业的四年级同学。我想这也在一定程度上反映了当时大部分同学的心态:职业是毕业生才需要考虑的问题吧!

尽管如此,当年那个课堂也成了迄今为止我印象最为深刻的一个。因为学生人数少,所以我们实际上把这门课变成了一个学期的团体辅导,我基本上可以叫出每位同学的名字,在活动或者讨论时也可以顾及每一个人……

近九年的时间过去了,如今我们的“大学生职业生涯规划”课发生了很大的变化:

它受到了学校的重视,已经成为学校第一批立项的通识教育选修课之一,第一批立项的精品视频公开课之一,还是第一批立项的通识课教材建设项目之一。

它得到了同学们的肯定,九年来累计有六七千名同学曾经选修这门课,课下也有很多同学通过邮件、微博等不断跟我互动,讨论学业与职业问题。

它也凝聚了十年来我在大学生职业指导方面的经验、感悟和思考。伴随着这门课,我完成了从学生到老师的转变,又带着老师的身份走上了攻读博士学位的道路。

……

这些变化同时也带来了课堂氛围的改变。从教学形式上来说,

“大学生职业生涯规划”涉及较多的心理测验、游戏、讨论……非常强调师生互动。尤其在目前动辄三百多人大课堂的情况下,更加需要同学们的主动参与精神。这是同学们自己的学业、自己的职业、自己的人生,只有自己重视,并且愿意去了解、去学习,才可能有所收获。这么多年来,我给自己的定位一直是一个信息提供者,“你学或不学,我就在那里,不来不去”。这是我的一个原则,与上本科生、研究生的专业课不同,我希望大家不仅建立职业规划的意识,还能领悟到对自己人生负责的道理。所以,我并不希望大家在课下还花时间钻研“大学生职业生涯规划”,只希望同学们把课堂上这90分钟交给我,我就是大家的职业生涯教练。我不会“善良地”帮大家把职业生涯规划的责任承担起来。生涯规划不是用来“知道”的而是用来“做到”的。如果你觉得老师今天所说的有道理,一定记得行动。

对于编写教材这件事,我一直比较慎重。在相当长的时间里,我觉得没什么编写教材的必要,因为职业生涯规划涉及的大部分教学内容都是体验式、经验式的,而许多同学一旦有了教材或者课件,课堂学习的效率反而降低了。同时,我也觉得自己的积累还不够,所以这么多年一直坚持结合大学生职场活动的实践以及就业形势的变化,不断修订教学方案,设计合适的教学组织形式。

今天,终于可以完成这件事情了。

我自己的职业生涯,是伴随着这门课成长起来的。对我个人的职业发展而言,我觉得是时候通过这本教材做一个整理了;而对于亲爱的同学们,也是时候为你们献上精心料理了多年的大餐,为大家的职业生涯发展助力。这是一本源于课程教学经验的教材,浓缩了任课教师团队近九年丰富的教学经验,体现出我们对大学生职业指导多年的思考、积累和沉淀;是一本与时俱进的教材,充分体现了大学生求职活动的时效性和职场对大学生要求的瞬息万变;是一本实践性和针对性较强的教材,不同于国内同类教材按相关知识的理论体系构建教材结构,而是从大学生就业的现实和大学生职业生涯规划的具体实施去解构教材内容。同时,为了体现通识教材的通识性、知识性、可读性,还加入了一些同大学生职业活动密切相关的内容模块,充实本教材的内容。尽管有着良好的愿望,也尽力对稿子多次修改、完善,但对一些问

题的处理,不可能完全妥当。有一部分观点和方法来自于本人的思考和实践,供使用本书的老师和同学参考。

感谢北京大学出版社和本教材的出版策划单位——中南财经政法大学教务部对于我们教育改革的鼎力支持和辛勤劳动!感谢使用本教材的老师和同学们为我们的教学改革助力!

感谢那么多已经毕业的可爱的同学们,谢谢你们对这门课的肯定和支持!

感谢正在选修这门课的同学们,很高兴你们开始重视自己的学业、职业和人生!

赵慧娟

2014年3月于武汉

目 录

导言：人生追求与职业发展——选择大学，走向成功 / 001

一、职业生涯规划从什么时候开始 / 001

二、大学生因为什么而困惑 / 007

三、职业对人生发展意味着什么 / 009

四、职业生涯规划的作用是什么 / 013

复习思考题 / 018

模块一：客观认识自己——发现自我，扬长避短

Topic 1：认识职业自我的意义 / 021

一、什么是成功的职业 / 021

二、什么是“我” / 023

三、如何认识自我 / 025

复习思考题 / 028

Topic 2：认识职业自我的过程 / 029

一、探寻兴趣，适应职业 / 029

二、了解性格，塑造个性 / 049

三、捕捉气质，提升效率 / 058

四、发现价值，追求卓越 / 066

五、提升能力，把握未来 / 077

复习思考题 / 091

Topic 3: 认识职业自我的结果 / 092

一、明确优势领域 / 093

二、挖掘核心竞争力 / 097

复习思考题 / 104

模块二：准确把握职场——了解环境，顺应时势

Topic 4: 工作世界的基本知识 / 107

一、为什么要了解工作世界 / 107

二、职业的内涵 / 109

三、职业的种类 / 111

复习思考题 / 115

Topic 5: 认识工作世界的维度和方法 / 116

一、行业和工作类型 / 117

二、企业/单位类型 / 129

三、职业发展通道 / 137

四、其他与工作有关的细节 / 142

复习思考题 / 150

Topic 6: 关于工作世界不得不说的秘密 / 151

一、分析竞争对手 / 151

二、了解幕后真相 / 155

三、不同类型职业的核心素质要求 / 161

复习思考题 / 169

模块三：制定实施策略——明确定位，选定方向

Topic 7: 与职业规划相关的几个概念 / 175

一、外职业生涯与内职业生涯 / 175

二、职业锚 / 179

复习思考题 / 188

Topic 8: 职业决策与目标分解 / 189

一、职业决策与职业决策风格 / 189

二、职业决策方法 / 196

三、目标确定与目标分解 / 202

复习思考题 / 209

Topic 9: 职业规划书 / 210

一、职业生涯规划步骤 / 210

二、大学生职业规划的文案内容 / 218

复习思考题 / 223

模块四：把握发展机会——直面挑战，厚积薄发

Topic 10: 就 业 / 227

一、就业的心理问题与心理调适 / 227

二、自荐材料的准备 / 238

三、敏锐把握新信息 / 260

复习思考题 / 264

Topic 11: 深 造 / 265

一、继续深造的优势与可能存在的问题 / 265

二、国内读研 / 271

三、出国(境)留学 / 277

复习思考题 / 280

Topic 12: 创 业 / 281

一、识别创业者的特征 / 281

二、成功创办小企业的关键因素 / 291

三、开发和提高创业能力 / 296

参考文献 / 305

导言：人生追求与职业发展——选择 大学，走向成功

一、职业生涯规划从什么时候开始

通常我们都会觉得，职业是到了大学的高年级，比如大三或大四才需要考虑的问题。但实际上，在谈到大学生的职业生涯规划时，我们需要记住的第一句话就是：职业生涯规划应该从大学一年级开始。因为到了大学三年级或四年级，同学们都会变得非常忙碌，要考研究生、考公务员，要实习、跑招聘会……这个时候人是比较疲惫的，也是比较现实的。高年级同学关于职业疑问往往简单而直接，他们会问：

老师，你说我到底应该考研还是找工作呢？考研的话，我觉得自己在研究方面似乎没什么兴趣和优势；可如果找工作的话，现在我们宿舍的人都在考研，就我一个人不考似乎不太好吧。

或者，他们会问：

老师，你觉得我应该考公务员还是去企业呢？如果做公务员，听说对人的沟通、协作、人际关系能力要求比较多，我觉得自己不擅长；如果去企业呢，听说又不太稳定，我爸妈也挺

反对的。

对于高年级同学而言,职业选择迫在眉睫,所以他们的问题都是类似或 A 或 B 的选择题,很难有精力再静下心来思考:我想要什么?我的特长是什么?我应该做什么?……更不用谈什么规划和理想了。

其实,理想的职业准备模式应该是贯穿整个大学四年的,每一年都有不同的职业发展主题,也有不同的信息关注要点。

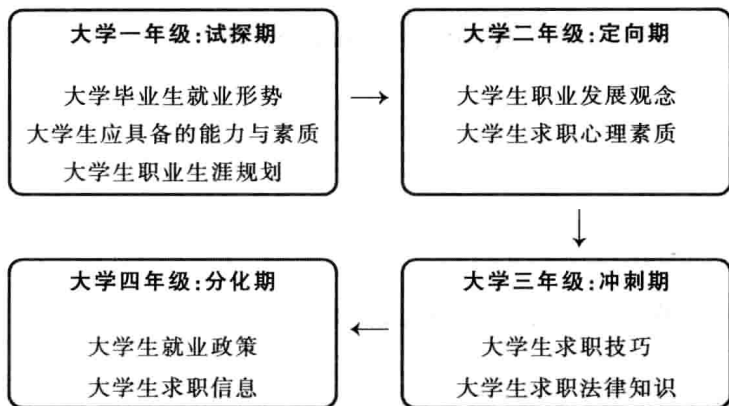


图1 理想的职业准备模式

大学一年级——试探期

在这一年里,我们要初步地了解自己的特长与兴趣、了解职业(特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业)世界的要求,为自己定下四年的学业规划,目标直指自己的理想职业。具体活动包括多和师兄师姐们进行交流,尤其是大四的毕业生,了解求职及就业情况。一般来说,大一的学习任务并不是特别重,应该抓紧时间多参加学校活动,增加交流技巧,提高人际沟通能力,学好计算机知识,这样接下来的几年才可以通过计算机和网络辅助自己的学习。如果将来有转系、获得双学位、留学等计划,则要做好资料收集及课程准备。

在大学一年级,同学们需要关注的信息要点包括:大学毕业生就业形势、大学生应具备的能力与素质,以及职业生涯规划的相关知识。

第一,了解大学毕业生就业形势。提到就业形势,很多人会说:

“这个地球人都知道，大学生就业形势很紧张嘛！报纸、电视、网络天天都在说啦！”可是作为一名大学生，我们对于就业形势的理解不可以这么笼统。同样是紧张，每个毕业季的紧张程度是不一样的，每个学校的紧张程度是不一样的，每个专业的紧张程度也是不一样的。我们不仅需要知道大学生整体的就业形势，还应该知道自己所在学校的就业形势，知道本专业的就业形势，知道自己的师兄师姐都找了什么样的工作，一般都去了哪些城市工作，他们的收入水平怎么样，他们的发展前景怎么样……从进入大学伊始就尝试寻找这些问题的答案吧，一定会令你有所触动。

第二，搜集大学生应具备的能力与素质。求职的竞争说到底还是知识、能力与素质的竞争。从某种意义上来说，能力和素质比知识更重要，如果让自己的头脑成为一座单纯的知识仓库，而不注意在理解、掌握和运用知识过程中自觉锻炼、发展能力、开发治理，那么知识将会变得无用。那么当今职场对大学毕业生有什么要求？除了专业知识之外，英语、计算机要达到什么样的水平？在沟通、协作、抗压、情商方面有什么要求？明确什么样的人容易获得用人单位的青睐，可以为接下来四年打造自己的竞争力准备好目标清单。

第三，掌握职业生涯规划的方法。在人人、天涯、猫扑……这样一些热门网站上，许多在校大学生的言论往往弥漫着一种类似的基调——“我觉得非常的沮丧……我现在挺郁闷的……我好无聊哦……”。究其缘由，其实大多是由于没有目标，大学念得比较迷茫。每个人对自己的未来都有所希冀，比如可以很好地改善家人的生活，比如可以成为职场精英……但对一些同学而言，这些期待和现在每天所做的事情没什么关系，似乎只要等到大学毕业就会自然而然地成为自己想象的样子。于是乎每天睡懒觉、打游戏、无所事事……等找工作的时候才意识到现实跟自己的理想离了十万八千里。为了尽量避免大学毕业的时候追悔莫及，我们需要通过职业生涯规划为自己的大学设定目标，在现在和未来之间建立一个步步上升的阶梯。

大学二年级——定向期

此时，应该基本确定未来的发展方向了，例如打算继续深造还是

直接就业。所有的学习和活动都应该以提高自身的基本素质为主。如通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼职、社会实践活动,并且要不怕挫折、持之以恒。最好能在课余时间从事与自己未来的职业或本专业有关的工作,提高自己的责任感、主动性和受挫能力。英语口语能力和计算机应用能力也是比较重要的,通过相应的资格认证考试,并开始有选择地学习自己感兴趣的知识。

在大学二年级,需要关注的信息要点主要涉及大学生的职业发展观念与求职心理素质。

第一,建立合理的职业发展观念。客观地讲,近些年同学们在求职就业方面的思想观念已经发生了很大变化,大部分同学都接受了竞争的现实,并积极摆正自己在求职市场上的位置。但仍然有一部分同学,埋首寒窗苦读多年,对于大学生活存在片面认识,就业观念滞后。比如,缺乏正确的自我认知,对社会生活的估计往往失之于简单或片面;存在择业期望值过高的现象,把知名企业、大公司、外资企业作为理想的择业目标,不屑于到基层、民营、私营施展才干的机会;强调自身价值而忽视社会需要,一味追求个人利益,重地位、重名誉,轻事业、轻责任感;“这山望着那山高”,不能及时调整就业期望值,以至于后来处于高不成、低不就的尴尬局面。正因为如此,从大学二年级开始,我们就应该开始正视职业及就业问题,调整自己的职业发展观念,积极争取适合自己的人生发展道路。

第二,养成良好的求职心理素质。求职本身就是我们认识和适应社会的一个过程,在找工作过程中遇到困难,甚至经过几次挫折才最后成功是正常的;在求职过程中遇到许多心理冲突、困惑,产生一些不良情绪也是正常的。遇到问题和困难时,要学会调节自己的心态,使自己能从容、冷静地面对这一人生重大课题,并做出正确、理智的选择。不过,正所谓“当局者迷,旁观者清”,身处找工作的情境中,种种心理矛盾和心理误区的影响难免会放大,比如产生偏执、幻想、自卑、虚伪等心理问题,并可能进一步恶性循环,导致择业行为的偏差。解决的办法只有一个,那就是提早准备。从大学二年级开始,我们就可以有意识地去了解在找工作过程中容易出现心理问题,掌握一些心

理调适方法，在生活中积极改变自己、发展自己，使自己的人格更加成熟，使自己将来的职业和人生道路更顺利。

大学三年级——冲刺期

因为大三临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技巧、搜集公司信息、并确定自己是否要考研。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。积极参加和专业有关的暑期工作，和高年级同学交流求职及工作的体会。学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。加入校友网络，向已经毕业的校友、师兄师姐了解往年的求职情况和最近的机会。希望出国留学的同学，可多接触留学顾问，准备 TOEFL、GRE、雅思等，注意留学考试资讯。打算考研的同学，明确报考的学校、专业和导师，搜集好资料并全力复习。

在大学三年级，需要同学们关注的信息要点主要涉及求职技巧以及同求职相关的法律知识这两个方面。

第一，提高求职技巧。求职也是一门学问，涉及的内容比较广泛，比如求职材料的准备、求职礼仪、面试策略等，需要根据自己的求职目标针对性地学习和探索。而现实中很多同学的做法是到了大四开学之后，花几天时间做份简历；或者接到面试通知后，花几小时上网研究面试技巧……这些显然是不够的。比较理想的状态应该是从大学三年级开始，系统地学习有关求职技巧的知识，只有掌握了相关的技巧，才可能获得自己理想的职位。

第二，掌握求职必备的法律知识。就业形势的严峻，造成了更紧张的就业竞争环境，使用人单位有了更大的择人空间、更高的人才要求，同时也为一些用人单位利用丰富的人才资源侵害大学生求职者的合法权益提供了土壤。而同学们本身也存在法律意识淡薄，不清楚自己的权益及不知道如何保护自己权益的情况。这就要求同学们在开始求职之前，要建立维权意识、诚信意识、合同意识，了解就业过程中应享有的合法权益，在发生争议时，及时有效地保护自己的合法权益。

大学四年级——分化期

大四时，找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫

不决。大部分同学的目标应该还是锁定在工作申请以及成功就业上。这时,可以先对前三年的准备做一个总结,判断和目标之间的差距是否缩小了;然后,正式开始工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。这里要强调的是积极利用学校提供的资源,了解学校就业指导服务中心提供的用人单位资料信息,积极参加讲座、模拟面试等活动强化求职技巧。

在大学四年级,同学们应该关注的信息要点包括与大学生就业相关的政策,以及来自各种渠道的求职信息。

第一,大学生就业政策。就业政策是签约各方在就业过程中应当遵守的基本准则,也即是大学生在就业过程中必须遵守国家和各地的就业政策、不同隶属关系的学校毕业生和不同层次、不同类别的毕业生在就业政策上有所差异,不同地区接收毕业生政策也不尽相同,所以,掌握就业方针、政策是大学生顺利实现就业的前提条件。只有掌握政策,才能把握机会,提高求职的命中率。

第二,大学生就业信息。当大四真的来临时,我们可以做的职业准备其实已经非常有限了。此时大部分的精力应该集中于获取各类有价值的求职信息。学校就业指导服务中心、各级各类招聘会、就业网站、实习兼职……都是我们获得就业信息的主要来源。从铺天盖地的信息中筛选出有效的信息,提高求职成功率。

综上所述,一个理想的职业准备需要我们用四年的时间来完成。而现实的情况是,很多同学把四年做的事情压缩为两年甚至一年来做,可想而知在毕业季他们会承受多么巨大的压力、会多么的无所适从。

一个市场营销专业的大四男生来到学校的就业指导服务中心,他问道:“老师,你知不知道哪里有可以帮人做职业生涯规划的呢?我打算投资5000块钱去测一下,看看我到底适合做什么样的工作……”

从这位男同学的言语中,我们可以充分感受到一名大四的同学面对职场的那份迷茫,以及想要拨开迷雾的迫切心情,甚至不惜付出一大笔金钱为代价。其实每个人的职业生涯都可以由自己来规划,在我

们掌握了一些基本的原理和方法之后，可以运用一些成熟的测评工具，结合现实为自己做出选择。而这些原理、方法和测评工具正是本书将要呈现给大家的。

二、大学生因为什么而困惑

既然是讲大学生的职业生涯规划，那么我们首先还是要从大学生就业说起。大学学习本身是一种巨额投资。来看一下我们投入了什么？

首先，最美好的时光。大学阶段我们精力充沛、开放、无束缚。无论从身体、样貌还是情感上来讲，这都是一个人最美好的四年。

其次，最佳的学习时间。20岁左右正是一个人精力最旺盛、注意力最容易集中的年龄，我们只需在优越的学习环境中心无旁骛地做好学习这件事就够了。多数人大学毕业之后都很难再有这么好的学习机会了。

当然，还有不菲的学习和生活费用……

可以这么说，为了今天可以坐在大学的教室里，无论是我们自身、我们的家庭、乃至整个家族都曾经付出了不小的代价。自然而然，我们也会期望有一个好的回报，对于未来找到一个什么样的工作会有一些预期，比如待遇好、有发展前途、稳定、自己喜欢……从经济学的角度来说，投入就应当获得相应的收益，这是无可厚非的。

可是，现实的情况是什么样的呢？

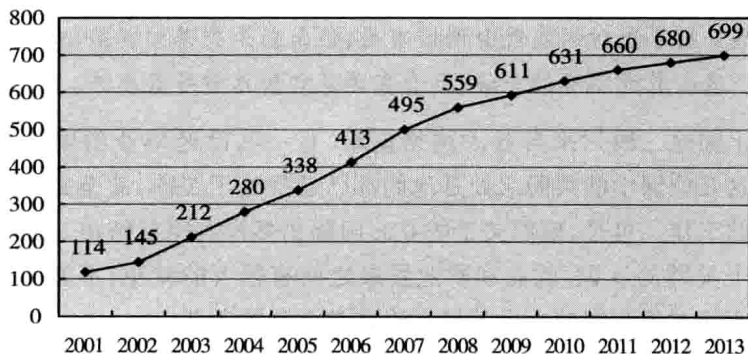


图2 大学毕业生人数曲线图(单位:万人)

上图为我们呈现了从2001年到2013年我国普通高等学校毕业生的规模。一路攀升的曲线告诉我们,就业竞争是越来越激烈。面对激烈的竞争,同学们的职业困惑也越来越多。总结一下同学们的困惑包括:

- 不知道自己能干什么。
- 不知道自己想干什么。
- 不知道自己适合干什么。
- 不知道社会需要什么样的人。
- 不了解自己所学专业未来的发展状况。
- 不了解到哪里找工作。
- 不知道现在该做些什么。
- 不知是否应该考研、出国、择业。

找到适合自己的目标应该是很快乐的!……我现在就很迷茫,不知道该怎么走,有时候好害怕自己就这样在没有阳光的办公室过一辈子!但是,好像我却不知道如何改变!

其实,我知道身边很多毕业人都在一到三年的时间里处于“忙、盲、茫”的状态,也许人生不可避免地要走弯路……走弯路不可怕,可怕的是走了弯路以后痛了、伤了,依然浑然不觉地走下去……我现在知道不应该再迷茫了,可是找不到出去的路在哪里,也找不到努力的方向……

一直以为自己不会做公务员,一直幻想着会有一番辉煌的事业,但是现在待在这个小小的税所里面真的是茫然。虽然知道不长时间我就会调回市局,但是仍是失落和迷茫,却又不敢去放开现有的一切,只有在迷茫和失落中寻找出路。

上面这三段话来自各大网络论坛,是一些已经毕业的同学留下的。这几位同学的共同之处是他们都已经找到了工作,甚至是找到了不错的工作。可是,他们关于职业的困惑仍然没有得到解决。这里存在一个关键的认识:就业和职业发展之间有很大的差距,不能完全等同。职业对于我们的人生发展有着非常重要的意义。