

图书在版编目(CIP)数据

职业规划能力提升与就业指导 / 覃玉荣主编. 一成都: 电子科技大学出版社, 2012.6 (2013.8 重印)
ISBN 978-7-5647-1166-5

I. ①职… II. ①覃… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 114300 号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的就业形势, 概要介绍了我国大学生的就业制度与政策, 学业管理, 职业生涯规划的概念、理论和方法, 就业准备, 笔试及面试礼仪, 就业的权益维护, 大学生创业的知识与实践, 职业适应与职业发展等。书中既有理论方面的深入阐述, 又有切合大学生职业发展实际的能力训练、操作方法。本书不仅有利于引导大学生正确对待就业难题, 从容应对就业竞争, 而且还可以帮助他们树立职业目标, 合理规划自己的大学学业, 为大学生个人职场成功奠定基础。

《职业规划能力提升与就业指导》可作为大学生就业指导与职业生涯规划方面的通识教育教材, 也可作为高校相关教职人员的参考书。

职业规划能力提升与就业指导

主 编 覃玉荣

副主编 许文刚 刘延金 杨立升

盛 凡 李荣华

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 蒋维强

责任编辑: 万晓桐

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都金龙印务有限责任公司

成品尺寸: 183mm×257mm 印张 20.75 字数 518 千字

版 次: 2012 年 6 月第一版

印 次: 2013 年 8 月第二次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1166-5

定 价: 39.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

第一章 大学生职业生涯规划	1
第一节 职业规划概述	1
第二节 职业生涯规划的原则、方法	2
第三节 职业生涯规划的主要步骤	5
第四节 大学生职业生涯规划设计	8
第五节 大学生职业生涯设计规划书	13
第六节 职业生涯规划案例剖析	16
第二章 自我认知	26
第一节 自我认知的含义及意义	26
第二节 自我认知的内容	30
第三节 自我认知的策略与方法	34
第四节 自我认知中常见的心理障碍及其调适	36
第三章 大学生学业规划	44
第一节 学业规划概述	44
第二节 制订学业规划的策略和方法	47
第三节 学习项目的选择和时间管理	50
第四节 学习环境与信息资源的利用	55
第五节 学业中的常见心理障碍及如何调适	60
第四章 职业认知	68
第一节 职业的含义	68
第二节 职业的特征与分类	69
第三节 专业与职业及职业发展	71
第四节 了解行业的意义、内容与方法	73
第五节 用人单位的含义与种类	74
第六节 单位招聘大学生的特点与大学生的职业生涯发展	76
第五章 大学生通用职业技能	80
第一节 大学生通用技能概述	80
第二节 表达沟通技能及其培养	82



第三节 人际交往技能及其培养	93
第四节 解决问题技能及其培养	99
第五节 团队合作技能及其培养	101
第六节 信息处理技能及其培养	104
第七节 自我管理技能及其培养	105
第六章 大学生专业技能	117
第一节 专业技能概述	117
第二节 大学生专业技能的培养途径	119
第三节 几种常见职业对专业技能的要求	122
第七章 职业心理素质	130
第一节 大学生就业压力	130
第二节 大学生求职择业中常见的心理问题及其原因	136
第三节 求职择业的心理自我调适策略	147
第八章 大学生的职业适应能力	156
第一节 大学毕业生的角色与适应	156
第二节 试用期的工作要求及人际关系处理技巧	163
第三节 顺利度过适应期	174
第四节 立足岗位走向成功	180
第九章 就业政策	187
第一节 高校毕业生就业政策概述	187
第二节 现阶段国家高校毕业生就业政策	188
第三节 基层就业项目介绍及政策解读	191
第十章 就业信息搜集	212
第一节 就业信息的意义	212
第二节 就业信息的类别	213
第三节 搜集就业信息的渠道	213
第四节 就业信息的处理	217
第五节 学会避免就业信息陷阱	219
第十一章 就业材料准备	222
第一节 就业材料的内容与形式	222
第二节 就业材料的搜集与整理	226
第十二章 就业应聘的面试与笔试	235
第一节 面试概念及其内容、形式和分类	235

第二节 面试前的准备	239
第三节 面试中的应对策略	242
第四节 面试后的工作	253
第五节 笔试	257
第十三章 就业权利及其权益保护	259
第一节 大学生就业权利概述	259
第二节 大学生实习、求职和劳动就业的权益保护	262
第三节 大学生其他就业陷阱及其权益保护	271
第十四章 成功创业的基本因素	278
第一节 大学生自主创业概述	278
第二节 创业意识及创业精神	281
第三节 创业者的基本素质	287
第十五章 大学生创业指导	292
第一节 大学生创业的有关政策法规	292
第二节 创业的准备	293
第三节 自主创业的方法与途径	299
第四节 如何编制创业方案	305
第五节 大学生创业过程中应注意的常见问题及对策	311
第六节 大学生创业训练	316
参考文献	319

第一章 大学生职业生涯规划

第一节 职业规划概述

一、职业生涯的含义

大学是人生中的一个重要阶段，是一生的黄金时期。在大学期间规划自己的职业生涯，是大学生走向成才、获得事业成功的重要保证。大学生要通过职业规划，把自身实际情况与现实环境和长远规划结合起来，为自己的事业成功奠定良好的基础。

“生涯”一词应用广泛，在描述一个人的经历时，常常使用“生涯”这个词语，如政治生涯、军事生涯，革命生涯、职业生涯等。“生涯”一词是指一个人从事某一项事业或活动的经历。美国生涯理论研究者舒伯认为：“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了个人一生中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”作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程，它由三个层面构成：①时间，即个人的年龄或生命的过程；②经历，即每个人一生所扮演各种不同的角色；③为个人所扮演的各种角色投入的程度。

可见，“生涯”涵盖人的整个一生的发展历程。职业在每个人的生涯中处于极为重要的地位。人的职业角色提供了他扮演其他社会角色的经济基础，甚至决定着其社会角色的生存空间和生活形态。因此“生涯”又是强调个人生命中有所经历的一系列职业生活角色的总和。

职业生涯就是指一个人一生中所有和工作职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。一个人一生中三分之二的时间是在职业生涯中，一个人自我价值的体现也是在职业生涯中。因此，职业生涯是一个人从职业学习开始到职业活动结束的整个旅程，是指一个人一生的职业经历。它是从职业兴趣的培养、选择职业、职业能力的获得、就业，直至完全退出职业生活这样一个完整的职业发展过程。

职业生涯包含四方面的含义：

①职业生涯主要由行为活动与态度、价值两方面构成。要充分了解一个人的职业生涯必须从主观（即职业态度、职业价值观）和客观（职业行为活动）两方面理解；

②职业生涯是一种过程，是一生中所有与职业相关的连续活动或经历。它并不仅仅是指步入社会开始工作才意味着职业生涯的开始，其实也包括了从事工作前的职业准备阶段，如职业能力的获得、职业兴趣的培养、职业选择和定位等；

③职业生涯受多方面因素影响，如社会客观环境、教育成长环境、个人发展需求等；

④职业生涯是一个动态概念。不仅表示工作时间的长短，也包括了职业发展、变更的经历和过程。





大学生作为准社会人，虽然还谈不上有多少职业经历，但却处于职业生涯的准备阶段。在这一阶段，如何规划自己的职业生涯，决定着未来个人的生活方式、社会地位、经济效益以及个人价值的实现。

二、职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指个人根据社会经济发展需要即就业环境和本人实际情况，制订未来职业生涯发展方案，确立职业目标，选择职业道路，并采取行动和措施实现职业生涯目标的过程。

三、职业生涯规划的发展

职业生涯规划是由早期职业辅导运动发展而来的，职业辅导起源于美国 20 世纪中叶，舒伯发展了金斯伯格等人的理论，提出个人生涯发展的五个时期（成长、探索、建立、维持和衰退），标志着职业辅导转变为生涯辅导。随着生涯辅导的推进，1971 年美国联邦教育署署长博士提出以“生涯教育”概念为标志的美国生涯教育运动。提出“所有的教育都是生涯教育”。后来，由布里奇特 A. 赖特撰著的《成功的职业生涯规划》一书，正式提出了职业生涯规划这一概念。这对国外的职业辅导产生了极大的影响，相应产生了许多职业生涯规划设计的理论和流派。

在我国，职业生涯设计近年兴起。首先，中国人事部人才信息开发研究室主任罗双平 1995 年出版了《职业生涯规划》。陈黎明、樊钉、湛新民、姚裕群等人发表系列职业生涯规划专著，拉开了职业生涯设计的序幕。随后，国家成立相关的研究所、研究机构，如南京理工大学人文学院、北京大学社会学系等，部分专家深入研究职业生涯设计问题。北京大学社会学系副教授、博士佟新 2001 年在《社会学研究》上发表《职业生涯》研究论文，推动了职业生涯设计的发展。

我国开展职业生涯设计最初是在企业中，并且是作为组织人力资源管理的重要内容。将职业生涯设计引入大学，应用于大学生的生涯规划是近年的事情，吸收了西方发达国家在学校开展职业生涯辅导的成功经验。国内外，职业生涯规划教育已经引起学校的高度重视，生涯教育从注重解决学生的职业问题转移到了注重促进学生的成长与发展上，将生涯规划辅导引向个体连续的生涯发展上，融入个体的自我发展进程、角色发展的进程中，直至扩展到终身发展的领域和范围。

第二节 职业生涯规划的原则、方法

一、职业生涯规划的原则

（1）择社所需。在指导学生做职业生涯设计时，一定要引导学生分析社会需求，择社所需。社会越发展，分工越细化，职业发展需求不断演化，旧的职业不断消失，新的职业不断产生。所以，大学生在设计职业生涯时，一定要综合分析社会需求，择社所需。要指导学生查阅所关心职业领域的资料和信息。让学生尽可能多参加相关专业的介绍会和学术会。鼓励学生主动访问和请教老师和专业人士。通过引导，帮助大学生顺利就业。

(2) 择己所长。尺有所短，寸有所长。在设计职业生涯时，要指导学生努力争取做到：发挥自己的特长，选择最有利发挥自己优势的职业。

任何职业都要求从业者掌握一定的知识，具备一定的技能和条件。一名卡车司机不能驾驶民航客机。职业不同，对技能的要求也不一样。任何一项技能都必须经过一定时间的训练，每个人的一生都是有限的，任何人都不可能掌握所有的技能，只能在某些方面有所特长。当你的长处较多时，不妨观察一下周围人群，研究一下别人的长处和短处，如果你的长处也正是别人的长处，而且别人在这方面比你更具有优势时，不妨寻找一个你非常拿手、而别人却感到棘手的职业，这种选择往往会让你事业有成。因为在这个领域内，能够与你竞争的人很少，为你一枝独秀创造了优越的条件。

(3) 择己所爱。兴趣是人从业的最初动因。研究表明：兴趣与成功有着明显的正相关性。珍惜自己的兴趣，考虑自己的特点，是职业生涯规划尽可能兼顾的重要原则。

(4) 择人所利。择业时，要考虑个人、家庭和社会的预期收益。这种预期收益要求实现效益最大化。在一个有收入、社会地位和社会贡献等变量组成的函数中找到一个最大值。在当今时代，从事职业劳动是谋生的手段，人们在谋取个人福利的同时，创造社会财富，为社会作出贡献。因此，择业时，要考虑自己的预期收益，努力实现收益的最大化。个人预期收益在于使自己由低到高的基本需求得到最大满足，而衡量其满足程度的指标表现在收入、社会地位、职业生涯的稳定性与挑战性等方面。不同的人有不同的偏好。每个人都会尽可能满足自己所有的需求。

二、职业生涯规划的方法

(一) 根据社会需求规划职业生涯

职业是一种社会活动。选择职业不仅仅是个人行为，它必然要受到一定的社会需求的制约，自由选择职业是相对的、有条件的。因此，在职业生涯规划时，要准确把握社会人才需求的信息和动向，以社会需求作为择业的出发点和归宿，以社会需求作为择业定向、定点、定位的依据，如果择业脱离社会需求，就不能被社会接纳。择业符合社会需求，就可能选择到符合自己意愿、与自己条件相适应的职业。

(二) 根据所学专业规划职业生涯

大学毕业生经过一定的专业知识学习，具有一定的专业理论知识。而每个专业都有一定的培养目标和就业方向，这就是职业生涯规划的基本条件和依据。用人单位对毕业生的要求，一般首先选择的是应聘者的专业特长，毕业生在职业工作中取得的成绩或对社会的贡献，要依靠所学的专业知识来指导工作，如果职业生涯规划离开了所学专业，就失去了自己的专业优势，无形中增加许多“补课”负担，为个人价值的顺利实现增加了难度。因此，一再强调大学毕业生在有扎实的专业知识的基础上，要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业的知识和技术，以增加自己择业的资本，有利于规划职业生涯。

(三) 根据个人兴趣与能力特长规划职业生涯

职业生涯规划要按照人尽其才，才尽其用的要求，尽量根据自己的个人性格、气质、



兴趣、能力特长等方面的条件，充分发挥自己的优势来择业。国外职业规划专家，按照人的类型对职业进行分类，可见，职业与人的性格、气质、兴趣是有关系的。如，护士工作，需要细心，比较适合女性，从事护士工作的大部分是女性。

（四）关注职业发展动态，适当调整职业发展方向

职业生涯规划不是一劳永逸的，是一个动态的过程。在现代职业领域，变化是永恒的主题。要经常注意职业发展动态变化，及时对规划进行评估调整。职业发展动态包括两个方面：

第一，就业市场的动态。社会经济的发展状况必然影响就业市场的供求变化，低年级学生应关注就业市场变动趋势，哪些是近年来发展较快、迫切需要人才的职业，特别是那些与自己专业相同或相近的职业的发展趋势，包括企业规模的发展、人才需求的发展、技术要求的发展，以便调整自己的就业规划，加强与之相应知识的学习，使调整后的就业规划符合市场的要求。高年级学生应注意具体的就业供求发展趋势，看清就业市场的专业人才需求，在自己愿意从事的职业中，择优选择适合自己的地点及岗位就业。

第二，职业更新的动态。当今时代，科技进步对职业演变的影响越来越明显，职业更新的速度越来越快，一些相对稳定的职业所需要的知识、技能也在不断地提高。毕业生要根据职业更新发展动态，适当调整职业发展方向，采取措施补充达到目标所需要的知识能力，以适应职业更新的要求。

职业规划设计的方法在更具体的层面，职业院校就业指导工作者可以按学生的年级给予指导，如对各年级学生就可以按如下步骤进行：

（1）一年级：自我发现的阶段。作为职业院校生活的开始，学生并不知道自己在生活中想要什么。所以需要指导他们花一些时间尽可能地了解自己的特长、生活爱好、兴趣和价值观。这些信息将帮助学生选择专业和开始探索十分精彩的职业生涯发展的世界。

一年级职业生涯规划需要思考的四个问题是：“我”是谁？什么是适合“我”的位置？什么是“我”做得最好的？什么专业“我”应该选择？等等。需要具体去做的事情是发展自己的兴趣和能力，通过参加学生会组织、参与体育、通识教育和课外活动；逐步熟悉学校就业中心的资料，阅读一些关于不同职业的介绍材料；与家人朋友、老师等已经有过工作经历的人谈谈关于你的职业兴趣；到学校的就业中心做一些职业性趋向测试，更多地了解自己，确认自己喜欢的职业和所长；刻苦学习，尽自己所能取得好成绩。

（2）二年级：扩展职业生涯平台。鼓励学生继续探索和搜集有关职业生涯发展领域的信息。其中最重要的资源是那些对职业生涯发展领域感兴趣的人。另外，通过暑假工作、实习实践和志愿者活动等，也可以提供学生第一手的观察。

需要思考的问题是：“我”了解“我”的专业，并且知道“我”能通过这个专业做什么？“我”的专业未来怎么样？“我”做了什么样的职业选择？“我”今后获得的学位会带给我什么？等等。

（3）三年级：汇集你的选择，并作出就业决定。社会实践和暑假工作会帮助取得新的能力，熟悉更多职业发展的联系网络。你现在需要结合专业和学术目标重新去问：“我”是谁？“我”到底要什么？需要思考的问题是：“我”尝试接触了几个职业，哪一个最适合“我”？“我”需要为此做哪些准备？从大一开始“我”的兴趣是怎样转变的，对“我”现在的行为有什

么影响?等等。汇集你的选择,并且和职业咨询老师讨论:“我”还满意“我”早期的选择吗?

如果你选择的职业要求更高一级的学位,就开始准备升学吗?研究工作单位和作环境,寻找你与这些职业的名称和组织相吻合的能力。开始建立专门的联系渠道,以便能辅助你的求职整体战略计划。继续保持获取工作实践的经历。计划和确立职业生涯目标。面对从学生到职业人的转变,提前准备好求职申请信、简历和成绩单,通过校园招聘会、人才市场和网络等确认自己的职业岗位等。

需要思考的问题是:哪些职业岗位可能提供给“我”?“我”怎样可以找到适合的岗位?等等。去学校的就业中心参加就业求职练习,与就业指导老师进行沟通咨询。为第一次工作做准备。与校友联系了解他们在工作第一年面对的挑战。使用你的联系渠道确定工作机会,并争取拿到被推荐的材料。试探所有的机会。参加招聘会和招聘单位的介绍活动。查阅提供就业职位的目录,参加各种校园面试活动。确认能否获得你的毕业证书和各种技术证书。

(4) 确定毕业后的奋斗目标。确定毕业后5年、10年、15年、20年、30年的奋斗目标,对职业院校毕业生事业的成功、人生的收获具有战略意义。

第三节 职业生涯规划的主要步骤

职业生涯规划的主要步骤包括:进行分析,确定目标,规划发展,实施策略,反馈修正等五个方面。

一、进行分析

进行分析包括进行自我分析和职业分析两方面。在职业分析方面,要找出一种发展潜力大的职业。职业生涯选择的成功不是靠运气,而是靠对未来发展趋势的清醒认识。

1. 自我分析方面

自我分析的目的,就是通过自我分析透视个人希望从职业中获得什么,看到个人的性格、兴趣、气质、才能与不足,考虑自己的价值观是否与正在考虑的这种职业相匹配等。因此,自我分析的内容应包括:

分析自己的职业兴趣。兴趣是最好的老师,兴趣是人们职业活动中强大的精神力量。它可以使人集中精力去获得知识,开发智力并创造性地开展工作。可以提高工作效率,可以把工作看做是一种享受,从而充分发挥人的才能,促使事业获得成功。职业兴趣要经历一个发展过程才能形成,要从有趣即短暂、多变的兴趣开始,逐步发展到专一、深入的乐趣,进而形成具有社会性、方向性、自觉性的志趣。通过分析自己的职业兴趣,找到自己喜欢爱好并有志于投身其中的职业,而不是一时的感情冲动,进而热爱自己选择的职业,为干一行、爱一行奠定思想基础。

认识自己的职业性格。职业心理学研究表明,性格是个性的核心部分,涉及人的心理过程和个性特征的各个方面,不同的人表现在不同的方面:即性格的态度特征不同,性格的意志特征不同,性格的情绪特征不同,性格的理智特征不同。所以,职业生涯规划时,要对自己的职业性格进行评估。职业性格评估是根据个人的性格特点来选择其所适应的职



业类型。性格是一个人在个体生活过程中形成的,对现实较为稳固的态度以及相应的行为方式。职业心理学研究表明,性格影响着一个人对职业的适应性,一定的性格适合于从事一定的职业,同时,不同的职业对人有不同的要求。因此,大学生在进行职业生涯设计时,不仅要考虑自己的职业兴趣与职业能力,还要考虑自己的职业性格特点,尤其是自己的性格弱点,考虑职业对人的要求,从而根据自己的性格特点来确立自己的职业发展目标,制订适合自己的职业生涯规划策略。或者通过改变培养自己的性格特点的方式来适应职业发展的要求。如一个人性格内向,不善言辞,不喜欢与人过多地打交道,就要尽量避免从事推销、公关一类的工作。如果一个人活泼好动,性情急躁,就应该避免从事文字校对、图书管理、病人护理等一类的工作。

性格的态度特征。性格的特征首先表现在个体对社会、对集体、对他人以及对自己的态度上,包括富于同情心、善交际、为人正直、直率、谦虚、自傲、自信;或者与此相对立的冷漠、孤僻、拘谨、虚伪、自卑、羞怯等。在对劳动和工作态度方面,包括勤劳或懒惰,有无责任心,认真仔细或粗心马虎,有创新精神或墨守成规。

性格的意志特征。即人在自己行为的自觉调节方式和水平方面的个人特点,如独立性、目的性、组织性、纪律性或冲动性、散漫性;主动性、自制力或任性;恒心、坚韧性或见异思迁、虎头蛇尾;镇定、果断、勇敢、顽强或优柔寡断、鲁莽、怯懦等。

性格的情绪特征。性格的情绪特征是个体依据客观事物对人的不同意义而产生的对该事物的不同态度,包括坚定性、乐观性,情绪的内外倾向性和波动性。一个人的情绪特征会影响他的全部活动。当情绪对个体活动的影响或个体对情绪的控制有某种稳定的、经常表现的特点时,就构成性格的情绪特征。

性格的理智特征。个体表现在感知、记忆、思维和想象等方面的特点和个体差异叫性格的理智特征。这些差异表现在直觉的特点上,可以分为被动直觉型和主动观察型,或详细罗列型和概括性,或粗略型和精细型。在记忆方面可表现为直观形象性或抽象性。在思维方面则可表现为思想深刻或肤浅,思维的稳定或不稳定,善于独立思考或回避问题。在想象方面则可表现为现实感或脱离实际,内容广阔或狭窄等。

判断自己的职业能力。职业能力是人们成功地完成某种活动所必须具备的个性心理特征,按照自己的能力特长进行职业生涯规划,是大学生必须注意的重要问题。任何一种职业都需要一定的能力,不同职业有不同的能力要求。职业能力主要包括实践能力、学习能力、创新能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力、心理调适能力、随机应变能力等各方面。要从以上各方面对自己的职业能力进行判断,选择适合自己能力较强的方面的工作和岗位,扬长避短,从而取得事业成功。

2. 利用 SWOT 分析法进行分析

SWOT 分析法又称为态势分析法,在 20 世纪 80 年代初,由美国旧金山大学管理学教授提出的一种能够较客观而准确地分析和研究现实情况的方法。SWOT 四个英文字母分别代表:优势(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)、威胁(Threat)。所谓 SWOT 分析,就是在四个维度上通过矩阵式交叉的分析,找出适合自己的基本策略。

● 优势(Strengths)

大学生的“优势”主要是个人优势和资源优势。个人优势,指纯粹属于个人因素,不

随外界因素变化的优势，如对数字很敏感、逻辑能力强、善于搜集信息情报、在团队中有很强的煽动力、聪明能干、形体漂亮、口头表达和交际能力强、有文艺体育特长、甚至较大的酒量等，这些可以成为个人的优势。这些优势容易给别人造成强烈的印象，引起注意和重视，有利于选择适当的职业。口头表达好的人可以从事需要与人打交道、说服别人的工作。酒量厉害的适合做销售或者公关类岗位。有文艺体育类特长的，可以借此增进人际关系。

资源优势包括的因素很多，例如人力资源、财力资源、品牌资源、知识资源等。如你的父母亲戚中有些是有背景的人物，你有一些有能力的朋友，你家里可以给你一大笔资金用做投资创业，你所在学校是名牌，你所学的专业是市场稀缺专业等。这些资源优势，可以为你的职业规划的实施奠定基础 and 创造条件。但是，这只是条件，不能仅仅依靠环境资源优势，要借助环境资源，凭个人努力去获取成功。单靠环境资源优势是不够的，因环境资源优势有可能耗尽，有的还可能丧失。要依靠自身个人优势，不断开发环境资源，形成新的环境资源优势，为自己的发展创造新的条件。

●劣势 (Weaknesses)

劣势，即相对于优势而言。要分析你欠缺的地方及劣势所在，在了解自己能做什么之前，先了解自己最好不要做什么、可能遇到什么麻烦，这样可以帮助我们减少挫败的概率。过度自信和过度自卑都可能会影响自己的判断力。要进一步分析自己的劣势，严格客观地剖析自己，如不善言辞、害羞、粗枝大叶、知识贫瘠、毕业学校无品牌、专业冷门或太过热门、缺乏经验，自我期望较高造成在职的不稳定性、知识比较陈旧不适用于企业、大学生活养成的不良习气等。这些劣势可能会给你的职业规划带来麻烦和影响，分析劣势的目的就是要使自己懂得如何避开这些劣势，使自己在职业道路上“避短”，这是对扬长的补充，如果你一定要挑战这些劣势，坚信“一切皆有可能”，也不是绝对不行，只是会遇到更多的困难。

●机会 (Opportunities)

所谓机会，主要对外界而言，包括学校可能提供的诸如“出国”“进修”“考研”“对口实习”等机会。不要仅仅把企业来学校招聘作为机会。机会的分析需要很广的视角，宏观上包括国家的经济形势、产业政策、法律法规、各区域的产业发展态势、各行业发展趋势等。微观上包括搜集到的来自各企业、政府部门、人才市场、学校或学长们提供的各类有价值的信息。尤其要关注新生职业和高增长预期的职业领域，与自己专业或自身优势有关的边缘性、复合型职业领域，职业竞争者薄弱，国家强烈倾向的人才政策等利好信息。不要让机会总是从你的不经意中溜走。

●威胁 (Threats)

所谓威胁，包括人才市场竞争激烈，人才需求饱和，所学专业领域过缓的增长甚至衰退，新的低成本竞争者（甚至是技术上的替代者），人才需求方过强的谈判优势，不利的政策信息，新提高的职业门槛等。也包括来自自身的，比如身体健康隐患、家庭不稳定因素、糟糕的财务状况及还款压力等。这些因素可能对你的职业规划带来很大的影响，如不能预防，还可能造成威胁，这听起来让人觉得有些不舒服，但如果你能对此有所预防而别人不能，你就有了一定程度的优势。所以，普遍存在的各种威胁也可能成为你参与社会竞争的有利工具。

SWOT 分析法是检查你的技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。如你对自己做个细致的 SWOT 分析，那么，你会很明了地知道个人的优点和缺点在哪里，并且你会



仔细地评估出自己所感兴趣的不同职业道路的机会，排除各种威胁，实现自己的职业规划。

二、确定职业目标

职业目标包括职业的方向、范围以及具体的职业。前者的特点是个大范围，为个人职业理想确定了奋斗方向，今后调整的可能性比较小。后者的特点是十分具体的目标。确定职业目标的依据即要从宏观上看社会经济发展实际需要，个人所处的就业环境。也要从微观上看职业对从业者素质的要求。忽略其中任何一个，都会影响目标的正确选择。

三、规划发展阶段

职业理想既有远期的宏伟目标，也有近期的具体目标。远期目标是阶段实现的。职业理想应该通过一个具体的阶段目标分步实现，有无具体的阶段目标是职业生涯规划优劣的重要标志。职业理想的实现不应该企图一步登天，远期目标的实现需要奋力攀登一个个由阶段目标构成的台阶。阶段目标应该是“跳一跳”能够达到的具体目标，它有三个特点：一是必须跳一跳，即必须为之付出努力，必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的；二是通过努力能达到，可望又可及，不脱离自身条件，不脱离社会现实的；三是十分具体，能让自己确认这个职业到底需要从业者具备什么职业素质，到底需要采取什么措施才能弥补自身条件与职业素质的差距，从而做出哪些具体的努力。各阶段目标之间的关系应该是阶梯形的，前一个目标是后一个目标的基础，后一个目标是前一个目标的方向，所有的阶段目标都指向远期目标。阶段目标是实现职业理想的重要保证。

四、实施策略

目标变成现实，需要为之付出实实在在的努力。围绕目标的实现，制订实施策略并做出时间安排，是职业生涯规划的重要内容。

①实施策略。这是根据“现在的我”变成“明天的我”之间的差距制订的措施，不但应该具体，而且要有标准。

②时间安排。包括两个方面：一是什么时候达到这个目标，即目标的实现应该有期限；二是什么时间落实达到目标所采取的各项措施，即任务完成的时间。包括职业生涯发展路线设计、教育培训安排、实践计划等。

五、反馈修正

任何事物都处在变化之中，绝大部分变化是难以预见的。现实社会中种种不确定因素的存在，会使原定职业生涯目标在策略实施过程中出现偏差，这时需要根据反馈的情况，及时反省、修正规划目标并调整行动方案。

第四节 大学生职业生涯规划设计

一、职业生涯规划设计的内涵

职业生涯规划设计是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业

生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,即分别进行自我分析、职业分析、环境分析,在综合分析的基础上制订有关对个人一生中在事业发展的战略设想与计划安排。

根据上面的定义可知,职业生涯规划设计首先要对个人特点进行分析,做到对自我的认知,再对所在职业环境和社会环境进行分析,然后根据分析结果制定一个人的事业奋斗目标,选择实现这一事业目标的职业,编制相应的工作、教育和培训的行动计划,并对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。

一般来说,职业生涯规划从个人角度和组织角度可以分为个人职业生涯规划和组织职业生涯规划。

二、当代大学生职业生涯规划设计的认识误区

职业生涯规划理念对于大学生来讲已经并不陌生,但是不少学生对它还有很多误解。主要表现在以下几个方面。

1. 职业生涯规划意识薄弱

在校大学生中,职业生涯规划意识薄弱的现象比较普遍。在某高校召开的大学生座谈会上,有 80% 的大学生表示,自己从没有对自己的职业生涯做过正规的规划。知道大学生就业形势特别严峻,从进校开始后就感到十分紧张,但并没有认真规划自己的职业前景。同时,真正了解职业生涯规划的大学生也为数不多。据网易网上问卷调查“你是否对自己的职业生涯有过规划”时,回答有规划的只占被调查者的 20.1%,不少大学生认为职业生涯规划可有可无,能否就业听天由命。有大学生认为:自己尚处于学习阶段,未来不确定的因素太多,现在规划为时过早。这一系列想法造成学习无目的性,荒废了学习时光,错过了职业规划指导下的有目的、有计划的人生发展的大好时机。

2. 职业生涯规划到时再说

不少大学生在谈及职业生涯规划时,都认为,职业生涯规划是毕业时的任务,现在,其他年级的学生不用考虑,到时再说。理由是:计划赶不上变化,毕业时再做职业生涯规划也不迟。实际上,如果不从进大学开始,就接受有关职业规划的理念教育,在老师的指导下,逐渐形成自己的职业发展规划,到毕业时,真正面对就业问题时,就会感到心中无数,当意识到自己在专业水平和能力方面存在的不足时,已经为时过晚,无能为力,在激烈的就业竞争面前,不知所措。不容乐观的就业形势也已经让一些大学生意识到:职业规划从大一起,就应该作为重点工作来做。要通过职业规划,选择适合自己发展的职业,确定符合自己兴趣与特长的生涯路线;同时,拓展和培养自己的职业修养、价值观等内在的素质,增强就业竞争力。

3. 职业生涯规划定位不准

进行自我认识和评估的目的是要找出自己的优势和不足。但是许多大学生在评估过程中,看不到自己的优势和劣势。有的对自己过分否定,看不到自己的优势,职业定位太低。有的对自己过分肯定,看不到自己的劣势,职业定位太高。有的没有做好自己的职业规划,对自己认识不清,不知道自己想干什么、自己适合做什么。大学生在制定职业规划时,要面对现实,对自己全面正确的自我认识,做到“四定”:
“定向”,确定自己的职业方向;



点”，确定自己职业发展的地点；“定位”，确定自己在社会位置；“定心”，做到心平气和。解决职业生涯设计中“干什么”“何处干”“怎么干”“以什么样的心态去干”这四个基本的问题。防止低价出售自己，防止期望值过高。

4. 职业生涯规划急功近利

不少大学生忽视职业生涯规划过程的动态性和阶段性，重视职业带来的利益，功利思想严重。在数百名大学生中所做的调查显示，95%的同学表示自己在两年之内要做主管。5年之后成为部门总监；77%的同学说，35岁之前要成为年薪50万~100万的职业经理人；还有20%的同学表示毕业后5年之内上《福布斯》等知名杂志的富豪排行榜，做一名“金领”。这种职业理想对于绝大多数大学生而言显然是不现实的，只能导致失望和挫败感。

有的大学生把就业、职业、事业混为一谈，认为就业等同于职业，甚至把就业与一生的事业发展画上等号。在就业问题上优柔寡断。把就业当成一生中带有定格性一次性的事情对待，这既不利于毕业时就业，也不利于长远职业生涯的规划，就更谈不上事业发展。职业生涯设计师徐小平认为，人生职业分为三个层次：第一层次就是就业，维持生存；第二层次是职业，从事一些比较稳定的工作，满足基本的物质需求；第三层次是事业，这个层次不仅有丰富的生活物质，更有精神上的满足感。这三个层次逐步推进，逐步实现，不能一步到位。2005年，中国青年报的一项调查显示，大学生对“先就业，后择业，再创业”的认同率高达80.9%。“先就业，后择业，再创业”成为当代大学生选择的一种就业新理念。

三、大学生职业生涯规划设计中常见的问题

1. 职业生涯发展目标不明确

有的大学生在对自己的学业进行规划时发现不喜欢所学专业，但又没有找到自己喜欢的专业；希望将来能成就一番事业，但又找不到成就事业的专业方向。因此，有很多学生会问：“我到底喜欢什么？”“我能做好什么？”这些现象的产生究其原因主要是大学生在入学前的自我探索不够，高考填报志愿时很多学生由家长、老师代劳，在进行专业选择时没有充分考虑自己对所填报专业的兴趣，没有深入地思考自己今后到底适合做什么。进入大学后，出现有些学生学习目的不够明确，学习动力不够强，甚至有的学生还沉迷于和学业无关的事情，导致有的大学生因学习成绩不合格而被迫退学的现象。

2. 职业生涯规划目标过高

在树立职业理想、制订职业目标的过程中，不少大学生相信“不愿当将军的士兵不是好士兵”这句话，把目标定得过高，一心想当公司总裁，脱离了自身实际。其实，在现实生活中将军的职位很少，如果大家的目标都是当“将军”，那么这种主观愿望就会与客观条件产生差距，在执行职业计划时遭遇许多挫折，使职业目标虽经努力仍难以实现，挫伤了其积极性，最终导致职业生涯规划失败。

3. 职业生涯规划成功靠运气

一些大学生认为，成功者是由于有好的运气和机遇，因此，他们被动地等待命运的安排。其实，在现实生活中，每个人都有机遇，关键是机遇到来时你能否及时抓住。机遇永远青睐于那些准备充分并有能力把握的人。因此，在规划职业生涯的过程中，不仅要有切

切实可行的目标，更要制订合理的计划，有为实现目标和计划的志向、能力，才能把握住机遇。

4. 职业生涯发展目标与专业冲突

有些大学生的专业兴趣与被录取的专业不一致。处于这种状态之下，他们感到无从抉择、无所适从，还出现录取分数很高的学生因不喜欢该专业而要求退学的现象。由于高考录取以分数划分批次，学生完成高考，家长负责选志愿，家长注重的是就业，忽视学生的兴趣，学生不得不按家长的意志办。导致出现的高考录取专业、学生填报专业和学生志向专业三者之间的偏差，部分学生职业生涯发展目标与录取专业不一致。

5. 职业生涯发展目标眼光短浅

表现在有些大学生不能分清主次，盲目模仿。看到别人参加社团活动锻炼综合能力，刚入学就参加了几个社团，忙于参加各种社团活动，忙于参加过多的社会兼职，耽误了学习时间，忽视了专业学习，专业理论和基础知识掌握得不好，没有取得自己期望的成绩；有的学生干部没能处理好学习和社团工作的关系；有的学生为某一门成绩而严重影响了其他学科成绩等。这些问题的出现主要是有些大学生不能将目标系统化，没有一个逐步实现各种目标的长远计划，眼光短浅，主次不分，出现了学业成绩不理想影响职业生涯发展的现象。

四、大学生职业生涯规划应注意的问题

1. 瞄准市场，考虑社会需求

选择职业不是大学生个人的单独行为，是一种社会活动，必定要受到一定的社会制约。任何人选择职业的自由都是相对的、有条件的，必须根据市场需要和社会需求来规划职业生涯。大学生的职业生涯规划如果脱离市场的要求、不能适应社会的需要就不能被社会所接纳。因此，大学生职业生涯规划设计时，要把社会与个人利益、社会的需要与个人的愿望有机地结合起来。要及时把握社会人才需求的动向，把社会需要作为自己职业生涯规划设计的出发点和归宿点，以社会对个人的要求为准绳，以个人对社会的期望为依据，既要看到眼前的利益，又考虑长远的发展。既要考虑个人的因素，也要自觉服从社会需要。在创造社会价值的同时实现个人的人生价值，在实现个人价值中为社会作贡献。实现两者的有机统一，社会与自己的共同发展。

2. 认清自我，考虑性格因素

在职业生涯规划设计过程中，大学生应正确认识自我，充分考虑自己的知识能力、性格和兴趣特长，特别要考虑自己的性格因素。即要分析自己的性格属于哪种类型，是社会化的还是孤立的；是善于沟通的还是不善于交往的，在与人相处时是命令式的还是协调式的等。在确定职业目标及发展方向时，依据社会需要、结合自己的性格，选择适合自己的目标。同时，人的性格虽然是不容易改变的，但也是可以调适的。当自己的职业与自己的性格暂时不相适合时，要通过调适使自己的性格更适合自己的职业需要。如果，经过调试仍不能适合，就要调整自己的职业生涯规划设计，使规划与自己的实际不断趋于适合，在动态中实现职业生涯规划设计目标。



3. 深入实际，注意行业分析

行业状况对一个人的人生发展有着重要的影响。在当今的职业竞争中，人人都怕“入错行”。在自主择业、人才流动的就业制度下，为毕业生求职、择业提供了广阔的选择空间。但在现实生活中，我国目前各行业之间仍存在差异，即使同样的专业与职位，身处不同行业，在工作任务、工作条件、工资待遇等方面也是不平衡的。因此，在做职业生涯规划时，要深入实际了解各行业的发展现状和前景、面临的机遇和挑战、行业内的竞争与就业机会、行业收入水平等，为从事理想的职业奠定基础。

4. 树立理想，考虑生活理念

人生理想、生活理念对一个人的职业生涯规划有强烈的影响作用。大学生在职业生涯规划设计时，要树立崇高的生活理想，即要考虑为社会的发展、国家的兴旺作贡献，实现人生的伟大理想。也要考虑自己希望过一种什么样的生活，想从生活中得到什么，什么对自己最重要。例如，家庭幸福、安定、名声、事业成功或者金钱。人生理想与生活理念不同，职业生涯规划设计的目标就不同，大学生们应该根据自己的人生理想和生活理念来选择职业目标。用高尚的人生理想和生活理念来指导职业生涯规划设计，用合理的职业生涯规划设计来实现人生理想。

5. 针对个性，考虑特长兴趣

所谓特长是指个人的特殊才能。人们往往对自己感兴趣的东西学得比较好，做得比较好。一个人所从事的职业正好是他的兴趣和特长所在，他满腔热情的投入工作之中，就更容易获得事业的成功。在进行职业生涯规划设计时，大学生应该选择能够发挥自己特长的职业，这样才能在职业发展过程中拥有优势，抢占先机。学习知识时常说兴趣是最好的老师，对于职业而言，没有兴趣就不可能将自己的精力投入职业中去，也就不可能取得职业的成功。

6. 正确评价，考虑专业能力

专业能力是一个人选择职业的基础。在进行职业生涯规划设计时，每个大学生都应该正确评价自己，对自己的专业能力作一个适当的评估，不仅要思考职业理想是什么，还要考虑自己的能力能做什么工作？依据自己能力给自己一个准确的职业定位。尽可能地选择与自己相符的职业，“没有金刚钻就不揽瓷器活”，“没有打虎艺，就不上景阳冈”。同时，在职业生涯规划设计时，注重自身能力的培养，有意识、有目的地锻炼提高自己的各方面能力，用优异的能力为职业生涯规划设计创造条件，用科学的职业生涯规划设计来指导能力提高。

7. 因人而异，考虑职业标准

什么是好工作，什么是不好的工作，其评价的标准因时而异、因地而异、因人而异。世界上没有十全十美的事业，没有十全十美的工作。从长远看，任何一份工作都不可能是一成不变的好工作，任何一份工作都不是所有人都向往的好工作。所以，在职业生涯规划设计时，一定要充分考虑各种因素，正确把握职业标准，因人而异的选择最适合自己的工作。一是要选择自己喜欢的工作。做自己喜欢的事情，选择自己感兴趣的职业，能使自己的才智和能力得到最大限度的发挥，而不应该盲目追求热门工作。随着社会的发展，今

天的“冷门”可能明天会变成“热门”。有的职业，将来还可能被淘汰。二是要选择有利于自身发展的工作。在当今社会经济快速发展的新形势下，行业或企业的发展波动性较大。要从有利于自身发展的角度考虑所选职业。三是要选择力所能及的工作。所向往的好工作可能很多，但能不能选择一份力所能及的工作却是决定事业成败的关键之一。选择力所能及的工作，既要考虑能否胜任这份工作，又要考虑能否得到这份工作。大学毕业生选择职业时，一定要转变就业观念，把握好工作的评价标准，调整好心态，选择一份适合自己的工作。

8. 认识自我，考虑职业目标

在职业生涯规划设计中，职业目选择不只是单纯找一个单位而已，选择职业目标的过程就是一个发现自我、认识自我的过程。在职业生涯规划设计时，正确评价自我，即认清自己的优点和缺点十分重要。古希腊哲学家柏拉图说过：只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。人生的诀窍就是经营自己的长处。善于经营自己长处的人能使人生增值，而经营自己短处则会使人生贬值。因此，大学生在进行职业生涯规划时，要特别注意正确认识自我。要正确评价自我，就必须进行自我分析，而自我分析的方式方法很多。例如，通过发掘自己的过去，即了解自己真正的志向所在；在此基础上通过对“做过的事情”“能做的事情”和“擅做的事情”的分析，来制订职业生涯规划。自我分析是我们参与世事之开端，尽管它是一件较困难的事情。对求职而言分析自我即正确评价自己，是大学生们的首要任务。

9. 适应社会，考虑多种因素

大学生要清醒地认识职业生涯规划设计是一个相当复杂的过程，制约职业生涯规划设计的社会因素很多。在制订职业生涯规划设计时，要考虑多种因素，即除了考虑自身的因素、自己的意愿外，还有社会的因素、体制的因素和专业的因素等。目前，我国高校的专业分布和社会上的职业分布并不是完全对应的，专业相对于职业来说内容比较空泛。很多大学生缺乏必要的职业训练，很难一下子适应从学生转变为职业人的角色，不易找到职业的感觉。因此，要特别注意心态和能力的转变。以适应社会主义市场经济的要求。

第五节 大学生职业生涯设计规划书

职业生涯规划书（参考模板）

一、封面

姓名（性别）

学校

专业班级

宿舍

手机号码

邮箱