



■ ■ ■ SIXIANG ZHENGZHI LILUNKE XILIE ■ ■ ■

思想政治理论课系列

大学生如何进行 生涯规划

许 玫 张生妹 主编

復旦大學 出版社



思想政治理论课系列

大学生如何进行 生涯规划

许 玫 张生妹 主编

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生如何进行生涯规划/许玫,张生妹主编. —上海:
复旦大学出版社,2006.3
ISBN 7-309-04901-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008053 号

大学生如何进行生涯规划

许玫 张生妹 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65118853(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 陈士强
总编辑 高若海
出品人 贺圣遂

印刷 上海肖华印务有限公司
开本 787×960 1/16
印张 16.25 插页 2
字数 274 千
版次 2006 年 3 月第一版第一次印刷
印数 1—3 100

书号 ISBN 7-309-04901-2/G·628
定价 26.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。
版权所有 侵权必究

A large, faint, circular watermark of the Fudan University seal is centered on the page. The seal contains the university's name in Chinese characters '復旦大學' and the founding year '1905' at the bottom. The text '博学而笃志，切问而近思' is superimposed over the seal.

“博学而笃志，切问而近思。”

（《论语》）

博晓古今，可立一家之说；
学贯中西，或成经国之才。

复旦博学 · 复旦博学 · 复旦博学 · 复旦博学 · 复旦博学 · 复旦博学

本书编写人员

主 编：许 玫 张生妹

副主编：刘金华 陈 杰

编写成员：张 谊 吕京宝 朱臻雯

潘瑞华 刘 君 李淑臻

周 鹏 彭 芸 吴 琼

内 容 提 要

一提起大学生生涯规划，大家似乎感到有些陌生和深奥，其实不然，大学生生涯规划与每位大学生的学习和生活息息相关。可以毫不夸张地说，大学生生涯规划就在每位大学生的身边，关键看你是否意识到。如果意识并按照规划实施，你的学习、生活目标就很明确，并且具有很强的动力，如没意识到则可能很盲目，学习生活缺乏动力。

本书旨在引导大学生对个人生涯发展的关注，帮助大学生了解生涯规划的理念、内容和具体方法，并以长远的生涯发展目标来指引、安排大学时期的生活和学习。全书分为上下两篇。上篇为生涯规划篇，着眼于宏观的层面，以理论的介绍、方法的传授为主。下篇为生涯准备篇，着眼于微观层面，从知识、社交、生活、能力四个方面，指导学生朋友们如何在学习期间，进行自我积累，为生涯发展做好充分而全面的准备。

思想政治理论课系列教材

序

秦绍德

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(2004年第16号文件),是新形势下指导大学生思想政治教育的一个行动纲领。这个《意见》总揽全局,立意高远,充分体现了以胡锦涛同志为总书记的党中央对当代大学生思想政治教育的高度重视和对大学生健康成长的殷切希望;这个《意见》所阐述的加强和改进大学生思想政治教育的指导思想、基本原则、主要任务、工作重点和主要方法,具有很强的针对性和操作性。《意见》作为一个行动纲领,为我们进一步加强大学生的思想政治教育提供了良好的契机。因此,深入学习好、领会好、贯彻落实好16号文件精神,牢固树立“育人为本、德育为先”的观念,把人才培养作为根本任务,切实增强大学生思想政治教育工作的责任感、紧迫感和使命感,是我们当前工作中的重中之重。

青年,寄托着国家和民族的未来,只有赢得青年,才能赢得未来。胡锦涛同志指出:“一个有远见的民族,总是把关注的目光投向青年;一个有远见的政党,总是把青年看作推动历史发展和社会前进的重要力量。”大学生是青年中的佼佼者,是祖国十分宝贵的人才资源。大学生的成长,牵动着广大家长的心,涉及千家万户的希望,关系到广大人民群众的根本利益,更关系到党和国家的前途和命运,关系到中国特色社会主义事业的兴衰成败,关系到全面建设小康社会和中华民族伟大复兴目标的实现。

正如《意见》所指出的,加强和改进大学生思想政治教育,提高他们的思想政治素质,把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人,对于

全面实施科教兴国和人才强国战略,确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地,确保实现全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的宏伟目标,确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。为此,我们要按照全面建设小康社会、推进现代化建设对高素质人才的要求,不断提高大学生的思想政治素质,促进大学生全面发展。要遵循大学生成长、成才规律和教育规律,使思想政治教育与学生学习生活相结合,与教学、管理、服务工作相衔接,与知识传授相统一。要坚持以人为本,贴近实际、贴近生活、贴近学生,要根据新形势新任务的要求,创新内容、创新形式、创新手段、创新机制,不断提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力。

高校的思想政理论课是加强大学生思想政治教育的重要环节,发挥着思想政治教育的主渠道作用。全面加强思想政理论课的学科建设、课程建设、教材建设和教师队伍建设,切实改革教学内容、改进教学方法、改善教学手段,是加强思想政理论课建设的关键。尽管思想政理论课负有特殊的功能和使命,但是各门课程均应在踏踏实实的科学研究基础上,建立起比较稳定的课程名称和课程体系,而且这个课程体系应充分体现时代性、把握规律性、富于创造性。只要我们不断探索,持之以恒,就一定能使思想政理论课有明显的改进。

按照《意见》的要求,我们对本校思想政理论课的建设与教学进行了广泛的调查研究,提出了加强和改进思想政理论课教学的一系列举措和方案,近年内将逐步推出的“思想政理论课系列教材”就是教材建设的一个重要组成部分。作为编写这套教材的基本出发点,我们致力于充分体现马克思主义中国化的最新理论成果,致力于体现马克思主义的基本原理和基本方法论,用科学理论武装大学生,用优秀文化培育大学生。

当然,教材的面世仅仅是思想政理论课教学的一个方面,重要的还是要通过教学的多重环节,通过教师们的积极作为,努力将教材的内容传授给广大的青年大学生。相对来说,这方面的任务则更为艰巨。

前 言

经过一年的准备和努力,《大学生如何进行生涯规划》一书终于能与广大大学生见面了。一提起大学生生涯规划,大家似乎感到有些陌生和深奥,其实不然,大学生生涯规划与每位大学生的学习和生活息息相关。可以毫不夸张地说:大学生生涯规划就在每位大学生的身边,关键是你是否意识到。如果意识到并按照规划实施,你的学习、生活目标就很明确,并且具有很强的动力;如没意识到则可能很盲目,学习生活没有动力。

生涯规划可以帮助你更早地意识到自己的目标,帮助你更有效率地过每一天,更好地向人生的目标迈进。在国外和我国的香港、台湾地区,大学生生涯规划早已形成一套完整的理论体系,在高校中广泛运用。在我国大陆地区,随着大学教育的改革由原来的精英式教育改变为大众化教育,学校对广大学生不仅注重书本知识的传授,更需要全面提升每位大学生的综合素质。职业发展素质教育和指导成为复旦大学学生职业发展教育服务中心近几年来的工作重点。我们希望通过课程、训练、论坛等一系列实际的教育服务活动,使同学们真正懂得,自己今天的学习目的是什么,应该如何去努力,并且千方百计地实现自己所规划的目标。大学时做生涯规划是必需的,不要总认为未来是个未知数,日子永远过得浑浑噩噩,没有目标、没有追求;到了临近毕业才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴,美好岁月一去不复返。到时想再重新认识自己,寻找出适合自己的道路,恐怕已经为时太晚了。

生涯规划并不是什么神秘莫测的东西,这本书将告诉你怎样进行自我生涯规划。生涯规划不同于传统的就业指导。以往人们较多地关注就业指导层面,比如说如何写简历、推荐信,如何填写招聘表格,如何参加面试等等,这些都是很具体的找工作的技巧,由于它的实用性和立竿见影的效果长期以来一直受到人们的重视,与此相关的书籍、讲座、培训也已经发展得相当成熟,我们常常能比较容易地获得这方面的知识。但是,生涯规划不同于

这些传统的求职准备、职业发展,它在更高的层面上,着眼于人们对自己的整个生涯形成布局规划的意识,以此为出发点,制定目标,努力经营自己的人生。

我们编写这本书的出发点和目标,就是在你进入大学伊始就让你懂得生涯规划的意义,并且让你知道怎样有效地规划,督促你在几年的学生期间循序渐进地按着规划前进!我们相信,这样会使每位大学生的学习目的更强,大家的择业目标也更加清晰。

根据我们多年的工作经验和当前广大学生的实际情况,我们在充分借鉴境外资料的基础上,编写了这本《大学生如何进行生涯规划》。本书分为上下两篇。上篇为生涯规划篇,着眼于比较宏观的层面,以理论的介绍、方法的传授为主。而下篇为生涯准备篇,着眼于微观层面,从知识、社交、生活、能力四个方面指导学生朋友们如何在学习期间,进行自我积累,为生涯发展做好充分而全面的准备。最后第七章则起到了总结全书、画龙点睛的作用,它将前面各章内容糅合和贯穿,针对大学生生活四个阶段做出了策略安排,指导意义更为突出。

但愿本书能成为你的良师益友,为你开启人生成功之门!

目 录

上篇 生涯规划篇

第一章 生涯规划总论	3
第一节 生涯规划的现实意义	3
一、生涯的可规划性和重要性	3
二、生涯规划对当代大学生的重要意义	6
第二节 生涯规划的相关概念	10
一、生涯的定义	10
二、生涯规划的定义	12
三、其他相关概念	13
第三节 生涯规划的理论演进	15
一、生涯规划理论的产生	15
二、生涯规划理论的发展	16
三、生涯规划理论发展研究的新趋向	20
四、生涯规划理论在中国的现状	22
第四节 生涯规划的基本要素、方法和模式	23
一、生涯规划的基本要素	23
二、生涯规划的方法	25
三、生涯规划的模式	27
 第二章 生涯理论的概况	30
第一节 生涯匹配理论的应用	31
一、获取自我信息	32
二、获取职业信息	44

第二节 生涯发展理论的运用	55
一、生涯发展论	55
二、生涯成熟度	60
第三节 生涯决策理论	62
一、生涯决定的方式	63
二、生涯决定的考虑因素	64
三、生涯决定的步骤和特性	65
四、生涯决定实例	66
五、生涯决定中的阻碍和误区	71
附录: 职业心理自我测评	73
 第三章 生涯发展与素质准备	 85
第一节 成功所需的普遍素质	85
一、成功与素质	86
二、成功的必要素质分析	88
第二节 生涯道路与素质分析	94
一、科研工作的素质分析	95
二、国家公务员素质分析	96
三、白领职业素质分析	101
四、灰领职业素质分析	104
第三节 自主创业素质分析	106
一、自主创业概述	106
二、创业者应具备的素质	107
第四节 克服自身弱点,超越自我	115
一、为什么不能成功	115
二、如何克服弱点	117

下篇 生涯准备篇

第四章 自我生涯准备: 知识计划	127
第一节 学好课程,掌握专业知识	128
一、重视课程学习	128
二、当前大学生课程的分类	130

三、怎样学好课程	133
第二节 学好英语电脑,熟练运用工具	136
一、英语学习是大学学习的重要组成部分	136
二、多方充实自己在电脑方面的技能	144
第三节 参加实践,理论联系实际	148
一、从事本专业的专门能力	149
二、如何通过实践,获得各种能力	153
第四节 拓宽视野,提升文化素质	158
一、广泛吸收知识,提高文化素质的内涵和意义	158
二、如何广泛吸收知识,提高文化素质	160
第五章 自我生涯准备: 社交计划	165
第一节 掌握社交礼仪,给人良好印象	165
一、把握好第一时间	166
二、社交礼仪的培养	167
第二节 把握处世技巧,与人深入交往	172
一、掌握处世技巧需要注意的几个基本原则	174
二、掌握处世技巧需要注意的两大类因素	179
第三节 塑造迷人个性,展现自我风采	181
一、挖掘个性的魅力	183
二、如何培养个性	184
三、避免走入个性误区	186
第四节 拓展人际关系,携手共创成功	188
一、良好人际关系的作用	188
二、如何共创成功	190
附: 测测你的交际能力	192
第六章 自我生涯准备: 生活计划	195
第一节 合理安排时间	195
一、合理安排时间的意义	196
二、如何合理安排时间	197
三、实例说明	200
第二节 保持身心健康	202

一、身心素质	202
二、强健体魄	203
三、心理调适	206
第三节 享受家庭亲情	210
一、家庭对一个人的重要性	211
二、怎样享受家庭亲情	212
第四节 正确对待爱情	217
一、爱的含义	217
二、大学里的爱情	218
三、怎样拥有爱情	220
四、正确处理感情问题	223
第七章 生涯规划策略	225
第一节 适应大学生活,打好坚实基础	225
一、适应新的生活环境	226
二、养成新的学习习惯	228
三、建立新的人际关系	229
四、初步规划生涯	230
第二节 深入学习知识,拓宽兴趣视野	231
一、深入学习知识	231
二、适当发展兴趣	233
三、深化人际关系	234
四、及时修正目标	235
第三节 明确自身定位,参与社会实践	236
一、参与实践,接触社会	236
二、进入公司,实习锻炼	238
三、明确定位,做好准备	240
第四节 积累深厚底蕴,做出生涯选择	241
一、做出最后选择	242
二、完成毕业论文	245
参考书目	246
后记	248

上篇 生涯规划篇

第一章 生涯规划总论

生命究竟有没有意义并非我的责任,但怎样安排此生却是我的责任。

——赫曼·赫赛

大学生生涯规划的理论和方法对于大学生的成长和发展来讲,是一个非常重要的教育指导理论。本章从生涯规划的现实意义出发,定义与生涯规划相关的若干概念,然后通过介绍国内外生涯规划的理论演进以及基本操作方法,使读者对生涯规划理论有一个相对完整的认识。

第一节 生涯规划的现实意义

在人生的舞台上,为什么有些人能获得很大的成功,演绎出精彩的人生?为什么有些人却表现平平,碌碌无为地混沌度日呢?对此,我们一定会问:成功来自于哪里?它需要什么样的条件?

一、生涯的可规划性和重要性

一个人要成功,他首先必须对生活乃至人生有一个清晰的目标和前进路径。可以肯定地说,在人生舞台上能够占有一席之地的人,都要经过一番