



大学生 职业规划与就业

Daxuesheng Zhiye Guihua yu Jiuye

付嫦娥 编著

湖南大学出版社



大学生

职业规划与就业

付嫦娥
编著

Daxuesheng Zhigye Guihua yu Jiuye

征服世界的将是这样一些人：开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园；当他们无法找到时，他们亲手创造了它！

——乔治·肖伯纳

湖南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业/付嫦娥编著. —长沙: 湖南大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-81113-525-1

I. 大... II. 付... III. 大学生—职业选择

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 144950 号

大学生职业规划与就业

Daxuesheng Zhiye Guihua yu Jiuye

编 著: 付嫦娥

责任编辑: 邹 彬

封面设计: 晓艺视觉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559 (发行部), 88821173 (编辑室), 88821006 (出版部)

传 真: 0731-88649312 (发行部), 88822264 (总编室)

电子邮箱: presszoub@hnu. cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 衡阳顺地印务有限公司

开本: 730×960

16 开

印张: 13.25

字数: 253 千

版次: 2009 年 9 月第 1 版

印次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~8 000 册

书号: ISBN 978-7-81113-525-1/G·422

定价: 25.00 元

伴随着我国社会主义市场经济体制的构建和高等教育历史性地跨入大众化阶段，催生了人力资源市场竞争的深度化，加大了全社会的就业压力，也使大学生就业面临着前所未有的新形势和新挑战。如何使大学生在未来的发展中抢占先机，通过科学的职业规划，适应社会的需要，实现充分的就业和有效的创业，在全面建设小康社会的历史进程中发挥自身的价值，已经成为高校教育工作者必须深入研究的重大课题。摆在读者面前的《大学生职业规划与就业》一书，对此进行了富有创新的探索。

西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”人生之旅从选定方向开始，有什么样的目标，就有什么样的人生。不过，人生目标的选择并非易事，需要对“选择”本身有清醒的认识。职业规划与就业指导，就是要帮助大学生在认识自我的基础上，明确自身的目标，制定科学的规划，开发自己的潜能，提升各方面素质，实现成功的就业和辉煌的创业。

职业规划，也叫生涯规划、人生设计，在西方已有 100 多年的历史，就业指导，更是国外高校主要的学生事务之一。而在我国，成熟而全面的职业规划教育和全程的就业指导起步较晚，大多数高校设置的就业指导部门，以往主要承担的是就业政策咨询、招聘单位信息收集与发布、人才招聘会的主办和求职技术或经验的介绍等。直到 2007 年 12 月，教育部颁布《大学生职业发展与就业指导课教学要求》，才使职业规划和就业指导作为独立课程进入高校教育教学体系，促进了高校对大学生职业规划教育的重视和高校教育工作者研究热情的提高。

本书作者长期从事学生就业指导工作，对大学毕业生的就业工作

非常熟悉。全书以树立科学的职业发展观和正确的就业创业观为核心，以大学生的素质拓展和初入职场阶段的能力提升为重点，广泛吸收当前职业规划和就业指导的一些新观点、新理论、新方法，准确把握大学生在职业规划和求职就业上的心理需求与知识期待和特点，系统阐述了大学生科学认识自我、职业规划设计、能力特质培养、就业创业实践等方面的知识。本书的出版，完全顺应了高校大学生职业规划教育和就业指导的要求。

加强大学生职业规划教育和就业指导服务是一项涉及多方面多层次的系统工程。高素质的队伍建设、信息化的网络体系、组织化的条件保障、适应性的教学课程对于推进大学生职业发展和就业指导工作都是十分重要的，而专题研究和教材建设，则是做好这项工作必不可少的资源。这本书富有可读性、实用性，便于教师的教学引导，有助于学生的自学掌握。相信本书一定能够起到教育大学生明确人生目标、珍惜美好时光、培养专业技能、正确调适自己、做好职业规划、准备就业条件的促进作用，为大学生抓住机遇、适应变革、独立生活、成功立业、履行责任、奉献社会打下良好的基础。

作者

2009年7月

目次

前 言

第一章 大学学习与职业规划

- 第一节 大学生职业规划与就业的若干概念 / 001
- 第二节 大学学习对职业发展的影响 / 005
- 第三节 职业规划与未来发展的关系 / 012
- 第四节 影响职业规划的要素 / 021

第二章 职业规划设计

- 第一节 认识自我 / 026
- 第二节 了解职业与环境 / 035
- 第三节 谋划职业发展 / 046
- 第四节 职业规划设计的原则、内容与步骤 / 062

第三章 提升职业能力与特质

- 第一节 道德修养 / 069
- 第二节 优化知识结构 / 071
- 第三节 增强专业能力 / 077
- 第四节 个人特质 / 082

第四章 就业指导

- 第一节 认清就业形势与环境 / 091
- 第二节 当代大学生的就业观念 / 096
- 第三节 调整大学生就业结构 / 099
- 第四节 就业心理调适 / 103
- 第五节 就业信息搜集与使用 / 114
- 第六节 自荐材料撰写与应聘策略 / 122

第五章 就业权益与保护

第一节 就业权益 / 153

第二节 就业协议与劳动合同 / 159

第三节 就业风险防范 / 164

第六章 就业政策与程序

第一节 大学生就业的有关政策 / 169

第二节 就业工作程序及规定 / 172

第七章 从大学生到职业人

第一节 职业适应 / 175

第二节 职业发展 / 179

第八章 创 业

第一节 创业内涵 / 187

第二节 创业程序、途径与方式 / 194

参考文献 / 202

后 记 / 203

大学学习与职业规划

古人云：凡事预则立，不预则废。常言道：一年之计在于春，一日之计在于晨。对于大学生来说，一生之计在于大学时代对自己未来人生的缜密规划，它是人生发展的蓝图。大学生的职业规划若能根据自身的个性心理特征、发展潜力以及对未来经济社会发展的走向进行通篇谋划，将有助于他们积极思考人生价值，树立正确的职业理想；有助于他们全面了解自我、完善自我，朝着既定的职业发展目标努力奋斗；有助于他们自我提升，勇于竞争，成为一个对国家、对社会、对人民都有所作为的人。就高等学校来说，大学生职业规划教育是联系大学生实际的价值观教育和理想教育，具有重要的现实意义。

第一节 大学生职业规划与就业的若干概念

何谓生涯？何谓职业生涯？何谓职业规划？何谓职业发展？有何种职业发展类型？如此等等，都是当代大学生必须面对的问题，也是应该了解的基本常识。

一 生涯

生涯是指个人终身所从事工作或职业等有关活动的过程，即人生的发展道路，也是指人或事物所经历的途径，或指个人一生的发展过程，也指个人一生所扮演的系列角色与职位。

所以，“生涯”可以理解为介于“生命”和“职业”之间的概念，它的外延可以大到个体一生的经历，与“生命”等同，也可以小到与“职业”等义，其内容是比较宽泛的，具有丰富的内涵与特性。

二 职业生涯

职业生涯是对生涯的狭义理解，专指个体职业发展的历程，即一个人终生经历的所有职位的整个过程。它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体的说

是以个体心理、生理、智力、伦理等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定性和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变化为标志，以满足目标为要求的工作经历和内心体验的总和。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。也许一生只从事一种职业，也许一生中从事多种职业，但每个人都希望找到一种相对稳定、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯，这往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约。当代大学生只有根据现行的工作需要改变或调整原来的职业目标和兴趣，培养对所从事的职业的热爱和敬业精神，才能集中精力全心全意投入工作，做出成就，实现个人价值。

三 职业规划

职业规划是一个系统工程，主要取决于两个方面：一是社会发展的客观需要，特别是社会职业的现实要求；二是大学生或当事人自身的实际情况，其中起主要作用的是当事人自己。

职业规划不是社会或学校强加在个人身上的实施方案，而是当事人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展实际，依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。所以，我们在此着重从个人的角度来讨论职业规划，它的主要内容包括：自我认识、自我规划（确定职业方向和目标、制定职业发展道路计划）、自我管理（明确需要进行的自我学习、提升准备和行动计划）、自我实现（反馈评估、修正完善）。

四 职业发展

职业发展是指为达到职业生涯计划的各种职业目标而进行的知识、能力和技术的发展性培训、教育等活动，也是个人为逐步实现其职业生涯目标和工作理想而不断制定、实施新目标的过程。

在个人漫长的职业生涯中，尽管每个人的职业选择、职业变动的具体情况各不相同，职业发展却是每个人的共同追求。在现代社会中，每个人都生活在某个组织内，并在其中从事职业活动。一方面，个人只有融入组织并在其中努力工作，完成组织交给的任务，满足组织的需要，才能实现个人职业发展的目标。另一方面，组织不能单纯地把个人当作一种劳动工具，必须给个人创造条件，提供发展机会，关注个人的工作环境、工作绩效、经济回报、心理状况和生活质量，关注个人潜力的发挥、素质的提高和职务的晋升等。因此，职业发展是个人与组织的共同追求，只有个人与组织之间相互配合，才能更好地实现各自的职业发展目标。

五 职业发展类型

职业发展的形式多种多样，但主要分为职务变动发展和非职务变动发展两种基本类型。

职务变动发展分为晋升与平行调动两种形式：晋升是职业生涯发展的常见形式，是一种成功的标志。对晋升的渴望是一种积极的动机，它会使员工在工作中创造出更好的业绩，特别是对处于职业生涯早期和中期的员工而言，其激励效果更加明显；平行调动虽在职务级别上没有提高，但可以使职业生涯目标得以发展，从而为未来的晋升打下基础。

非职务变动发展包括工作范围扩大、职务内容丰富、员工参与管理、改变观念以及方法创新等内容。非职务变动发展作为职业生涯发展的一个基本类型已成为职业生涯发展的重要形式。一直以来有一种错误的观点，那就是职务和级别得不到提升即意味着职业生涯的失败。然而随着现代管理科学研究的不断发展和经济状况的变化，各类社会组织的组织机构呈现出扁平化发展态势，管理层逐步削减，组织机构的上层空间越来越小。为留用大量有才干的优秀管理人员，组织机构不得不对成长和成功的真正含义作出建设性的思考和探索。日益成为共识的看法是：职业生涯的成功可以以横向调整的形式实现，通过工作丰富化在“原地成长”。例如：员工的能力提高了，在组织结构没有变化或出现高一级职位空缺的情况下，这时可通过发展职务责权利的方法使其职业生涯得到发展，通过制定细则使其职务的内容丰富化，并给予相应的待遇。实践证明，这种方式也可使员工受到激励和鼓舞，对员工来说同样是职业发展成功的表现。

六 职业规划的特点

大学生做职业规划，必须根据职业规划的固有特点和规律，否则，将会无的放矢，误入歧途，事与愿违。职业规划具有如下特点：

1. 可行性

根据实际情况（自身能力、兴趣爱好、气质性格、组织的发展状况、机遇等）做出规划，不是脱离实际的幻想。

2. 适时性

确定的目标符合当时情况，所进行的各种活动都有实施的措施和进度。

3. 适应性

考虑环境和时代的变化因素，规划具有一定的弹性和伸缩性。

4. 持续性

虽然不同年龄阶段、不同时期有不同的目标，但均指向一个共同的大目标，而且不同阶段的小目标均是按一定的逻辑顺序排列，且围绕大目标展开。

七 职业规划类型

职业规划按照规划的时间维度，可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

短期规划：3年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。

中期规划：一般涉及3~5年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业规划。

长期规划：5~10年的规划，主要是设定较长远的目标。如规划35岁时成为中型公司副总经理，40岁时成为一家大型公司的副总经理等。

人生规划：整个职业的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标和阶梯。

八 职业发展阶段

国外有关职业规划理论方面的专家将人的职业发展历程分为五个阶段，这五个阶段是：

1. 职业准备

年龄为0~18岁，其主要任务是发展职业想象力，评估不同的职业，选择第一份工作，接受必需的教育。

2. 进入组织

年龄为18~25岁，其主要任务是在一个理想的组织中获得一份工作或学到足够的知识、技能和信息，选择一份合适的工作。

3. 职业初期

年龄为25~40岁，其主要任务是学习职业技术，提高工作能力，学习组织规范，学会协作与共处，逐步适应职业与组织。

4. 职业中期

年龄为 40~55 岁,其主要任务是对早期职业生涯重新评估,强化或转变职业理想,对中年生活作出适当选择,在工作中再接再厉。

5. 职业后期

年龄为 55 岁至退休,主要任务是继续保持职业成就,维持自尊,准备光荣引退。其特点是调整心态,做好退休后的打算。

美国职业心理学家舒伯特将生涯规划的阶段划分为五个时期,即成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期,同上述划分大同小异。

第二节 大学学习对职业发展的影响

大学生活是丰富多彩的,也是紧张有序的,是系统学习专业知识、增强职业能力、提升素质的重要阶段。如今的招聘单位,对被聘用人员的学历、个人素质要求高,对其实践经验要求也高。因此,在学校里努力学习知识、在成长中提升自己的素质、在实践中获得经验,将是一名优秀大学生必不可少的三项任务。故大学生必须在入学伊始就要做好学习规划并很好地执行之,为将来发展奠定基础。

大学学习大体上可以分为专业学习、社会活动和课外活动三个部分。无论你处于大学的哪个阶段,它们都将伴随着你,并且共同帮助你汲取知识、培养能力和提升素质。

● 专业学习对职业发展的影响

1. 专业概述

专业是指根据学科分类和社会职业分工的需要分门别类地进行专门知识教学活动的基本单位。按照专业设置组织教学,进行专业训练,培养专门人才,是现代高等教育的重要职能之一。

选择专业是人生中的一件大事,是人生道路上关键的一步。然而,许多学生对于专业的选择是非理性的,其原因大致有以下几个方面:第一,学生对于自身性格、兴趣和学科专长并不真正了解;第二,学生对于所要学的专业的外延和内涵不很清楚,更不用说所学专业对应的职业类别,以及相关职业和行业的就业形势;第三,学生选择专业时仅凭感觉,一眼看上去觉得新兴、体面的

专业就认定是热门的专业、好专业。其实不然，专业的选择是一个综合衡量的过程，一般来说，应遵循四个原则：择己所爱，择己所长，择世所需，择世所利。即选择专业应当根据自己的兴趣爱好，参考社会的就业形势，把实现个人价值与实现社会价值结合起来，然后作出自己的正确判断。俗话说，“三百六十行，行行出状元”，作出了正确的选择后就要坚定不移地走下去。

选择专业时，我们应当辩证地看待热门专业与冷门专业。时下某些热门专业，由于需求饱和，几年内或许都会“滞销”；相反，某些冷门专业，却在几年后会出现紧俏局面。比如，前些年为大家所热衷的会计、国际经济与贸易、金融、计算机等专业，现在开始出现就业困难的苗头；水利、气象、机械、环境保护等所谓的冷门专业，却因就读人数较少，现在就业市场上反而供不应求。因此，我们在选择专业的时候不要随波逐流，追赶时髦。

2. 专业与职业的关系

(1) 选择适合自己的专业有利于将来的职业发展。从职业生涯发展理论来说，一个人 15~22 岁这个阶段是职业准备期，大学学习基本上也正好处于这个阶段。专业背景和工作经验是绝大多数用人单位非常关注的问题。因此，具备相关专业背景，对于找到自己喜欢的工作是较为重要的，用人单位也倾向于招聘专业对口的毕业生。据调查显示，在 49% 的公众眼中，专业选择会影响今后的就业乃至前途。尽早确定职业目标，打下坚实的专业基础，越有利于职业的发展。

(2) 专业不完全决定职业。在现在的市场条件下，毕业生有了更大的就业自主权。即使你所学专业与从事的工作相差较大，只要你有能力且能干下去，你一样具有极其广阔的发展空间。况且现代的大学教育多为通识教育，其培养目标并非专才而是通才。从这个意义上说大学生具有很强的可塑性，完全有可能适应今后非专业性的工作。

事实上，大学毕业生要找到与自己专业完全对口的工作并不容易。据调查显示，大部分人的职业是“有关系但非本专业对口的工作”，“专业完全对口”和“与专业根本没有关系”的各占了 1/4 左右，两者都不居于主流地位。因此我们在看待专业与职业对口的问题上，不必过分较真。其实，大学里的任何一个专业相较于职场中的具体工作岗位来说，都是一个大范围的概念。以市场营销专业为例，仅就市场方面，岗位就细分为调研、产品定位、客户沟通、宣传制作等类别，各项具体工作在专业素质和性格匹配上均有不同的要求。也就是说，一个专业对应着多个具体的工作，我们要善于寻找专业与职业的相交点。因此，现在的人力资源管理师都用“职业类群”一词代替“职业”一词。

如果遇到所学专业与职业目标确有差距的时候，我们可以试着从以下方面

着手解决。首先，通过旁听或自修课程，寻找相关公司实习等途径，多积累实践经验以弥补不足。其次，寻找资源从内部开始转变。如果你想换到某部门，可以利用各种机会和该部门的员工沟通，了解他们的具体工作内容，同时也为自己的职业转向创造条件。再次要用阶段目标规划职业生涯。每个人在人生的不同阶段职业目标都可能不一样，也不可能只从事一种工作。所以，无论你所学如何，都应该及时调整自己的心理定位，冲破专业与职业的藩篱，为自己创造更多的机会。

(3) 专业知识和综合素质为职业发展之本。随着社会行业、职业结构调整速度的加快，大学毕业生在择业、就业上已不可能再是“从一而终”，也不再是“服从分配”，择业的自主、职业岗位的变动不可避免。基础知识和综合素质作为知识结构和实践能力的根基，是每个大学生的职业发展之本。

(4) 精深的专业知识是职业发展的核心竞争力。大学教育以培养专业性较强的人才为目的，要求大学生在学好理论课的同时对专业知识或某一专业方向进行较为深入的学习和研究。专业知识是大学生知识结构的核心部分。随着现代科学技术的迅速发展，现代职业的分工越来越细，职业的种类也越来越多，对从业者的能力和知识结构、专业素质的要求也越来越高、越来越具体。拥有与从事职业相关的精深的专业知识，是职业发展过程中实现生涯目标的核心依据。

3. 大学学业与职业发展

(1) 专业学习是大学学业最重要的组成部分。专业学习是贯穿大学生生活的主线。大学生应该深入了解、学习自己已经选择的专业，学会喜欢和热爱自己选择的专业。

每个专业都有其自身的特点，学好这些专业的具体方法可能不尽相同，但也有共同之处。首先，专业的学习要有规划。做好学业规划能促使自己积极向上，增强自我管理能力，能使自我准确定位。其次，要学会分解专业学习的目标，每年、每月、每周、每日都要有自己的学习目标，使得专业规划落实到大学学习的每一天，并确保其严格执行。再次，要及时评估和反馈学习效果，及时根据反馈信息进行有效调整。

(2) 扎实的学业为就业开路。学业是大学生立身之本，具备和拥有好的学业，才会有好的就业前景、好的职业。机遇总是垂青有准备的人。大学教育就是为就业准备的教育，准备充分的人将在求职择业时有更大的自由度和取得更高层次的职业岗位。大学生应重点从以下三个方面抓好学业，做好就业的准备：一是构建合理的知识结构；二是通过锻炼增强实践能力；三是全面提高综合素质。这三方面互为补充，缺一不可。

● 社会活动对职业发展的影响

现实的大学教育中存在大学生社会实践活动不够的问题，这从大学毕业生初入职场中的种种不适应可以得到佐证。由此不难看出，大学生的社会活动对日后的职业发展十分重要。

社会活动一般包括社会调查、社会实践和青年志愿服务等活动。社会活动是大学生走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。这些活动接触面广、形式多样，开展这些活动，不但能让大学生从中吸取丰富的营养，又能向社会做出必要的奉献。大学生的职业发展要适应时代要求，不仅要具备丰富的专业知识和高超的业务水平，更要具备一定的社会实践能力。

1. 大学生社会实践活动的积极意义

(1) 有利于大学生了解国情、了解社会，增强社会责任感和使命感。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，而社会的复杂程度，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，而社会实践活动为他们打开了一扇了解社会的窗口。

(2) 有利于大学生正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己 and 市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，从而比较客观地去重新认识、评价自我。

(3) 有利于大学生对理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的能力。大学生以课堂学习为主要接受方式，这对大学生来说非常重要。但这些理论知识并不代表大学生的实际技能，往往难以直接运用于现实生活之中。社会实践使大学生接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力。

(4) 有利于增强大学生适应社会、服务社会的能力。社会实践活动能使大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会实践活动，在实践中动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，从而更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。

(5) 有利于提高大学生个人素养，完善个性品质。社会实践活动现场是考验大学生修养品性的最好环境。在那些平凡而伟大的人民群众面前，大学生身上的“娇”、“骄”二气会逐渐得到克服；大学生的牺牲精神、坚韧与顽强的优良品质、务实的学习态度和生活作风也会逐渐得到培养。

2. 社会活动对职业发展的作用

(1) 以职业要求为“镜子”，形成自我认识。大学生的生活环境主要是在大学校园里，接触社会、接触生产劳动第一线的机会较少。大学生走出校门，到与自己专业相关的企业、事业单位进行实践，能够了解自己在该单位做好相应工作需要具备哪些素质、能力；哪些知识是在学校可以学到的，哪些是需要课堂以外通过自己主动学习得到补充的；同时通过自己的劳动，体会工作的快乐与艰辛，体会团队合作对成功的重要性。这些都有利于大学生了解自身存在的问题和不足，形成对自我的正确认识。带着这些认识回到学校，就可以有针对性地查漏补缺，进一步深化提高自己的优势，弥补自身存在的不足，促进自身综合素质的提高，增强就业的综合竞争力，并形成良好的职业观和价值观。

(2) 以社会需求为标尺，确定职业定位。大学生的实践活动是职业生涯的“导入期”，其目的就是为以后走上社会和工作岗位做准备。通过实践活动，结合一些职业发展规划测评系统的测试，能促使大学生主动分析自身适合的职业发展方向，并根据自身的专业、兴趣以及社会实际需求确定今后的职业发展定位。社会的实际需求是大学生成功就业的基础。实践活动有利于提高大学生对就业形势、难度和需求情况的认识，自觉调整择业、就业的定位，主动适应用人单位对人才的要求，缩小两者之间的差距，使个人的发展空间、待遇等方面的期望值更加符合用人单位的实际。

(3) 以职业体验为基础，强化角色适应。适应的实质，就是个体由自然人向社会人的转化。从学生到单位员工的角色转变是每一位大学生必须经历的重要环节。学校对大学生的要求主要侧重于学生的思想品德、学业成绩、专业技能及身心素质等综合素质和共性要求方面。用人单位则在注重学生综合素质的前提下更侧重于不同职业岗位的特殊要求，更多地看重员工对经济或社会效益直接或间接的贡献。大学生在走上工作岗位之前应该对社会角色有一定的认识和了解，为顺利就业做好相应准备，并在就业后将自身的努力与单位的发展有机地统一起来，从而为自身的职业发展奠定良好的基础。要真实地了解掌握本专业、本行业相关单位对员工的角色要求，较好的途径就是到相关行业的单位进行实践。通过实践，较全面地了解单位（行业）对不同员工的角色要求，特别是对一名行业初入者有哪些具体的要求，并主动地根据自身的实际情况有意识地进行调整、发展、提高，从而初步完成从大学生到单位员工的角色转变。

(4) 以职业活动为平台，积累经验阅历。通过实践除了可以掌握单位对某个岗位的特定要求外，还能了解到单位对其他岗位的要求，如处理与客户、上级、同事等方方面面人际关系的要求，以及完成岗位职责所需要的专业知识和

实际运用能力、组织管理能力、适应能力、表达能力等各个方面的要求。许多用人单位在招聘时往往要求应聘者具有1~2年的工作经验。用人单位之所以提出这样的要求,其目的就是要求应聘者对职业具有初步的认识,初步具备履行某个岗位职责需要的职业素养,其实质是希望高校在学生培养过程中加强职业素养培养,使毕业生尽快进入职业角色,降低用人单位的职业培训成本。

3. 大学生参加社会活动需把握三个“平衡”

社会活动对大学生职业发展的积极影响显而易见,然而,对以求学为目的的大学生而言,社会活动又是一把双刃剑,如果处理不当,将会导致大学生生活“失衡”。我们在参加社会活动的时候,需要把握三个“平衡”。

(1) 在学业和社会活动之间找到一个平衡点。有些同学投入过多时间和精力在社会活动上,甚至在上课时间参与社会活动,学业成绩却是“大红灯笼高高挂”,导致无法正常毕业。这种本末倒置的做法,得不偿失。在学业和社会活动之间,我们必须坚持以学业为主、活动为辅的原则。

(2) 在获取知识和获取利益之间找到一个平衡点。大学生参加社会活动获取知识经验重要还是获取直接金钱利益重要,许多人会在这二者的选择中慢慢失衡。相当一部分人落入金钱利益的怪圈,迷失了参加社会活动的出发点。

(3) 在锻炼能力和保护自我安全之间找到一个平衡点。社会是一个聚宝盆,同时也隐藏着陷阱。每年都有不少学生因为参加社会活动受到伤害,如被骗取钱财、陷入非法传销等等。在参加社会活动锻炼自身能力的同时,一定要保持清醒的头脑,理性、理智地保护自我。

三 课外活动对职业发展的影响

课外活动是指学校在课堂教学任务以外,以育人为宗旨,以培训学生基本技能和提高学生综合素质为重点,以丰富的资源和空间为载体,有目的、有计划、有组织地对学生进行多种多样的开放性教育活动。它是课堂教学的重要补充,是学生课余生活的良好组织形式,是大学环境育人的重要内容。它主要包括思想教育活动、文体竞赛和表演活动、科技学术活动、技能培训活动、咨询服务活动、社会实践活动等。课外活动强调以育人为中心,以学生为主体,促进大学生的思想教育、技能培养、素质提高,强化学生的主体意识、成功意识、成才意识,对大学生职业发展起着不可估量的作用。

1. 提高大学生的思想道德素质

各种课外活动,如社会政治活动、学生社团活动、文化科技活动、义务劳动、文艺活动、体育运动等,还有高校举办的各种学习班、培训研讨班以及学