

普通高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材

大学生就业指导 与职业生涯规划

主编◎崔芳



大学生就业指导与职业生涯规划

主 编	崔 芳	罗锦丽	
副主编	李大泳	洪彩华	
编 委	崔 芳	罗锦丽	李大泳
	洪彩华	赵永涛	

 首都经济贸易大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导与职业生涯规划/崔芳主编. —北京:
首都经济贸易大学出版社, 2009. 7

(高等教育公共基础课系列教材)

ISBN 978-7-5638-1696-5

I. 大… II. 崔… 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(2009)第 095832 号

大学生就业指导与职业生涯规划

崔 芳 主编

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E - mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 北京华盛文化公司录制部

印 刷 北京通州华龙印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 394 千字

印 张 15.25

版 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5638-1696-5/G · 275

定 价 29.80 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

前言

国务院总理温家宝同志在谈到大学生就业问题时说：“我天天在关注大学生的就业问题。”这说明，大学生的就业已经事关国计民生，牵动着党和国家领导人以及全国人民的心，关乎人才强国战略的实施，更关乎社会主义和谐社会的构建。为了帮助大学毕业生尽早进入社会，解决就业问题，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神，聘请常年在大学生就业工作一线的老教师、专家，根据我国现阶段的实际情况编写了本书。

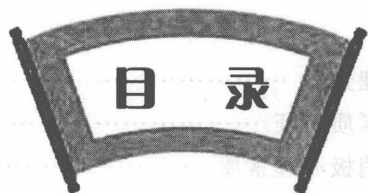
本书在编写过程中，针对大学生的特点和求职择业的需要，总结多年从事毕业生就业指导工作的经验和近年来毕业生就业与创业的实际情况，并参考国内外就业指导的成熟做法，从就业形势、政策与法律法规、就业环境及自主创业等角度，对择业心理调适、技巧以及如何创业等问题进行了阐述，并增加了相关的法律法规。同时，对就业形势的发展变化及大学毕业生的自主创业进行了客观分析，力求具有指导性、实用性和新颖性。

全书共分三篇十五章，包括：基础篇：就业规划、职业道德、职业资格证书制度、公务员制度、劳动法和社会保障法；求职篇：培养良好的求职心理素质、学会推销自己、常用应聘技巧、简历写作技巧、职场礼仪常规、面试方略；创业篇：大学生创业与创业准备、大学生创业设计与创业实务、创业企业的市场营销、创业企业管理；等等。

本书以实用、创新为特色，吸收了国内外就业、创业指导的最新成果，结构严谨，具有创新性、科学性、可操作性等特点，可作为本科院校和各类高职高专院校开设就业创业指导课程的教材，也可作为从事就业创业指导工作人员的培训教材及其他择业人员的自学参考书。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华，在此，向各位专家一并表示感谢。受编者理论修养和实践经验所限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大师生和教育界的同行批评指正。

编者



基础篇

第一章 就业规划	2
第一节 就业规划的意义	2
第二节 就业劳动观	3
第三节 就业者认识自我	5
第四节 就业分析	7
第五节 走出择业误区	40
第六节 个人创业	44
第二章 职业道德	46
第一节 职业道德的产生与构成	46
第二节 职业道德的基本特点与功能	49
第三节 大学生与职业理想	53
第三章 职业资格证书制度	56
第一节 我国的职业资格准入制度	56
第二节 职业资格的考试类型及方法	59
第三节 常用的资格认证	63
第四章 公务员制度	66
第一节 公务员的概念和制度	66
第二节 公务员的录用	67
第五章 劳动法和社会保障法	74
第一节 劳动法	74

第二节 劳动合同及劳动争议处理	79
第三节 社会保障法	89

求 职 篇

第六章 培养良好的求职心理素质	98
第一节 求职者消极心理素质特征	98
第二节 求职者如何克服消极心理素质	100
第三节 培养积极的求职心理素质	102
第七章 学会推销自己	105
第一节 如何在人才交流会上推销自己	105
第二节 “推销自己”的基本策略	107
第三节 正确理解人才流动	108
第四节 毕业生就业基本常识	111
第八章 常用应聘技巧	114
第一节 考试	114
第二节 面试	115
第三节 网络应聘	118
第四节 试用期	120
第九章 简历写作技巧	124
第一节 简历的基本要求	124
第二节 简历的基本格式	125
第十章 职场礼仪常规	134
第一节 衣着打扮留下美好印象	134
第二节 言谈举止展示个人风度	141
第十一章 面试方略	149
第一节 面试的基本形式	149
第二节 面试考察的内容和形式与行业的关系	150
第三节 面试考察的基本内容	151

创 业 篇

第十二章 大学生创业与创业准备	158
第一节 就业形势与创业人生	158

第二节	创业者的素质和能力	161
第三节	大学生创业法律扶助与优惠政策	165
第十三章	大学生创业设计与创业实务	169
第一节	创业项目的选择	169
第二节	创业环境分析	173
第三节	创业设计	176
第四节	创业之初实务	180
第十四章	创业企业的市场营销	185
第一节	正确认识市场营销	185
第二节	创业企业营销的基本思路	187
第三节	创业企业的市场机会与机会营销	189
第四节	创业企业的市场机会与发掘	191
第五节	创业企业的市场定位	192
第六节	市场营销组合	194
第七节	创业企业的目标营销	204
第八节	创业企业的竞争策略	206
第十五章	创业企业管理	208
第一节	创业企业管理的基本原理与方法	208
第二节	创业企业的组织	214
第三节	创业企业的人力资源管理	216
第四节	创业企业的财务管理	221



第一章 就业规划

职业的选择是对一个人将来人生道路和生存方式的选择。随着大学生就业制度的改革,大学生自主择业已成定局,如何给自己设计一个合理的职业发展规划是每一位大学毕业生必须思考的问题。

第一节 就业规划的意义

一位毕业生在自己的求职资料中简要地描述了自己的生涯规划:乐意从基层的工作做起,用三至五年时间熟悉业务,掌握相应经验,然后向高级主管职位挑战。尽管他的成绩在众多竞争者中并不突出,但招聘单位负责招聘的副总却一锤定音:我相信他能成功,我初出茅庐时的想法跟这位年轻人完全相同。这正好印证了“不想当将军的士兵不是好士兵”的名言。

在某次人力资源经理业务探讨会上,几位来自知名企业的人力资源总监对于明确写出未来发展规划的做法给予了肯定。他们认为,抛开专业能力的差别来说,用人单位的确看重新员工的生涯规划是否透明,是否与公司的发展一致。很多求职者在简历中只标出自己学过什么课程、参加过什么社会实践活动以及曾在什么企业有过工作经历或实习经历等,只有少数求职者会写出自己的未来发展规划。这些规划让人觉得求职者的求职意向是经过深思熟虑的。即使在其规划中只有五年甚至更短的时间用于为本企业工作,用人单位也乐意聘请这种目标明确、规划透明的人。

把你的生涯规划告诉新的用人单位,可以让招聘人员对你的适应能力等做出更加真实,也更有利于你的综合评价。把生涯规划告诉用人单位,容易取得用人单位的好感。求职者的诚实会给招聘人员留下深刻印象,也更容易为自己赢得机会。网易总裁丁磊在一次记者招待会上曾表示,根据简历挑人不可能做到绝对的公平。为此,丁磊建议求职者在简历中尽可能地说清楚自己的生涯规划,如:你的人生目标在哪里?为了这个目标曾尝试过什么工作?这个目标与公司的发展有什么关联?

很多大学生求职失败与缺少职业生涯规划有较大关系。不少人直到毕业前才考虑



找工作的事情,这是非常缺乏远见的。由于未尽早对人生进行规划,到了毕业时,根本不知道什么样的工作适合自己,只好跟着潮流走。

规划做得越早,你离成功就越近。宝洁北京市技术有限公司高级人力资源经理郑云端认为,大学生找工作,最好在大学一年级的的时候就确定好自己未来的发展方向,然后找出自己的优势、特长,再分析一下就业市场有哪些趋势,应该怎样跟它相匹配,然后制定策略,采取行动。郑云端透露,该公司在中国每年招聘应届毕业生 100 名左右,那些凡是生涯规划作得早的人中的大多数现在都已成为总监、副总监或高级经理。

在当今社会,人们似乎普遍认为,一个人如果频繁跳槽,会给新单位留下不好印象,但事实并非一定如此。不妨把自己的生涯规划告诉用人单位,很多用人单位会根据求职者对跳槽原因所做出的解释来判断此人的可信度、自我意识和适应能力,如果你的跳槽的确是为了实现生涯规划,过去的跳槽经历使你完成了生涯规划中的前期部分,而现在正好步入成长期和稳定期,那么,用人单位反而会为你的果断而喝彩。

总之,就业规划是你的人生目标和生活方式的选择意向,并不是所有人都能实现自己的人生目标和做自己所爱做的工作,但成功都是给那些有准备、有目标、有计划并为之而奋斗的人的。有人说,现在世界各地都存在劳动就业困难,马克思也说劳动力是商品,我们只是超市中的商品任聘用者挑来拣去,对于那些没有职业规划的人来说,事实的确如此,但那些有准备、有目标计划并为之而奋斗的人,就可以成为紧俏商品,甚至还可以待价而沽,反过来挑拣聘用者。

第二节 就业劳动观

对于当代大学生来说,每一个人的就业劳动观,决定你的就业劳动态度,也决定你的职业取舍,影响你的生活方式的选择。从客观意义来说,选择当经理与做职员,在法律层面上来说是公民平等,但就一个企业或部门来说,在权力方面,你是在选择领导与被领导的关系;从决策和执行方面来说,你是在选择决策者还是执行者;从扮演角色来说,你是在选择职业人生的角色身份。职业分类,没有贵贱之分,但每个人在一个具体的企业或部门中扮演的职业角色不同,因此人们往往关注“主角”的作用,而忽视“配角”的作用,并给“主角”相应的尊重、地位、权益,从而显示出职业的“贵贱”。如果一个初涉职场的人就持有这种观点,他的职业前景是令人担忧的。首先,他不能成为一个出色的职业者,其次,他也不能成为一个成功的管理者。这是因为他在基层工作时,就会在劳动过程中有一种“被压迫”的感觉,这又怎能把工作做得很出色呢?如果不能把基层工作做得很出色,又怎么能得到领导的赏识并得到提拔呢?要知道,任何人要想获得成功都必须从基础(基层)做起。从来没有一个人生下来就是做“领导”的,应该说,每一个人都是从被“领导”的环境下走上领导岗位的。我们给每一个进行职业规划的职业人一个忠告:自己只

能争取从事自己理想中的并能够从事的职业,不存在没有“领导”的职业,如果它是你的理想职业,哪怕是保洁员,如果你工作愉快并做得很出色,你也可能走上领导岗位。

“三百六十行,行行出状元”,说的就是无论你从事何种职业,只要你就敬业业并热爱你的职业和工作,在这一行做一辈子,你就会成为这一行的精英。这其中的一个重要因素就是你的劳动就业观。试想,一个人不喜欢他的工作或职业,他能够做得出色并持之以恒吗?今天的劳动力市场远不止三百六十行,每一个人都面临着职业的选择,对待职业,其决定因素就是你的劳动就业观。如果你想做经理,那是你的职业理想,但是你现在还没有能力做经理,你现在就必须为之而奋斗,从基层做起,摆正自己做职员的位置。这时候如果你以未来经理自居,你会服从你现在的经理的管理吗?如果你能摆正自己的位置,即使处在普通职员的位置上,你也能工作如意,生活幸福。如果你是一个有着正确的劳动就业观的人,即使从来没有走上领导岗位,你也不会选择离开。当然,如果你是一个念念不忘自己职业理想和目标的人,你会选择离开,去追求自己的目标,这也就说明你目前的工作不如意,现在的生活也不是幸福的。

有一个人,大学毕业时梦想成为一名公务员。他参加了公务员考试,果然在政府部门得到一份工作。接着,他想做他所在部门的领导。于是,他努力工作,成绩出色,后来真的成了这个部门的领导。这时候他发现自己被这个部门的主管领导着,他不满意,于是继续拼命工作,不久他就成了这个部门的主管。这时他发现自己被政府官员领导着,于是他参加了州政府领导的竞选,他成功了。然而这时他发现他被这个国家的总统领导着,因此他继续努力,他想成为这个国家的总统。参加总统竞选后,他真的成功了。然而这时候,他发现他被这个国家的人民约束并“领导”着。至此,他完全没有了当一般公务员的自由和快乐。

这个故事告诉我们三个重要意义:

第一,没有不存在领导的职业,即使是总统也不例外。

第二,领导也是一种职业,唯我独尊的天子时代已经过去。

第三,职业是有阶段性的,登上这山看那山高,永无止境是人生进取的意境。

如果你没有明白这段故事所表述的意义,大文豪萧伯纳的一段名言或许会对你有所启迪:“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,最终,当他们无法找到时,就亲自创造了它。”

如果你还没有明白这句哲理名言,没有关系,下面这篇著名的小小说,就能使你明白劳动就业观对于一个人的生活方式和幸福观的影响。

一富翁生平第一次有时间到海边度假,看见一穷汉坐在一支破船上日出而不出海打鱼。富翁就问穷汉为什么不出海打鱼,穷汉反问为什么要出海打鱼。富翁就说,打到了很多鱼,就可以买大船,有了大船就能打更多的鱼,打了更多的鱼,就有很多钱,有了钱就可以自己当老板,就不用自己出海打鱼,就可以像我这样坐在海边,看着日出日落,多么幸福啊。穷汉回答说,你瞧我现在就坐在海边从日出看到日落。富翁无话可说。



如果你对现在的工作很满意,你就会觉得你生活得很幸福,你也就不会为更好的职业而奋斗,按现在的说法就是“跳槽”。从社会进步的角度来看,我们不赞同“穷汉”,更希望有更多的“公务员总统”,这样社会才会进步,才会发展。

总之,劳动是我们生存的唯一手段,但具体职业的角色是我们的劳动的外在表现形式,选择职业对我们大多数人来说,就意味着以其劳动就业观决定和选择生存的方式,它是我们生活中的一个重要组成部分,它决定我们一生的快乐与幸福。但是,职业既不像家庭那样成为我们出生后固有的独特的社会结构,也不像货架上的商品可以供聘用者随意挑选。它更像一位朋友或一位合作伙伴一样。既存在,又不一定在眼前;与其结识不乏机缘,但更需要自我设计、自我推销和自我奋斗。

第三节 就业者认识自我

面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想,大学生们有必要按照职业生涯规划论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作也即优势所在,明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式,其中最重要的是明确自我人生目标,即给自我人生定位。自我定位,规划人生,就是要明确“我能干什么?”“社会可以提供给我什么机会?”“我选择干什么?”“我怎么干?”等问题,使理想可操作化,为介入社会提供明确方向。职业选择,不仅仅是单纯找一个单位了事,选择职业的过程本身就是一个发现自己,认识自己的过程。因此,在整个就业过程开始之前,大学生要对自己的大学生活做一个总结,认清自己的优点和缺点、长处和短处。我们认为可以认真思考以下几个方面的问题进行自我评价和定位:①为什么上大学;②为什么选择现在的大学;③为什么选择现在的专业;④对大学的老师、同学、朋友的印象如何;⑤在大学期间通过各种方法所学到的知识和拥有的经验是什么;⑥自己的优点、缺点、兴趣爱好是什么;⑦自己的人生观、价值观和对未来的抱负是什么;⑧周围人包括父母、亲属、老师、同学对自己的评价、看法和期望是什么;⑨大学生活对自己将来的影响是什么。建议毕业生用文字把上述内容整理出来,认真分析总结,以期对自己有一个准确的评价与定位。可以说,你做得越认真,对自己的定位就会越准确,就不会走弯路。也可以这样说,你做得越诚实,你就可以更清楚地看清楚自己,你也就不会欺骗自己。当然,在应聘的时候也就不会迷失自己的真正所需。

一、扬己之长

要知道个体是不同的、有差异的,我们就是要找出自己与众不同的地方并发扬光大。下面几个问题是需要特别提出来的,供就业者认真思考。

1. 我学习了什么

在上学期期间,我从学习的专业中获取了什么收益;参加过什么社会实践活动,提高和升华了哪方面的知识。专业也许在未来的工作中并不起多大作用,但在一定程度上决定自身的职业方向,因而尽自己最大努力学好专业课程是职业生涯规划的前提条件之一。

2. 我曾经做过什么

大学毕业生要善于总结自己的人生经历和体验,如在学习期间担任过学生干部,曾经为某知名组织工作过等,从中取得的成就和积累的经验,获得过的奖励等。经历是个人最宝贵的财富,往往可以从侧面反映出一个人的素质、潜力状况,因而备受招聘组织的关注,同时这也是个人简历的亮点所在和重要组成部分,绝对忽视不得。只有通过实践,才能判断一个人的才能,发现其长处与不足。

3. 我最成功的是什么

大学毕业生做过很多事情,但最成功的是什么?为何会取得成功?是偶然还是必然?是否凭自己能力所为?通过对最成功事例的分析,可以发现自我优越的一面,比如坚强、果断、智慧超群,以此作为个人深层次挖掘的动力之源,形成职业规划的有力支撑。寻找职业方向,往往要从自己的优势出发,以己之长立足社会。

二、避己之短

1. 性格的弱点

人无法避免与生俱来的弱点,必须正视并尽量减少其对自己的影响。比如,一个独立性强的人会很难与他人默契合作,而一个优柔寡断的人绝对难以担当组织管理者的重任。卡耐基曾说:“人性的弱点并不可怕,关键要有正确的认识,认真对待,尽量寻找弥补、克服的方法,使自我趋于完善。”因此,要注意安下心来,多跟别人好好交流,尤其是与自己相熟的人如父母、同学、朋友等交谈。看看别人眼中的你是什么样子,与你的预想是否一致,找出其中的偏差,这将有助于自我提高。

2. 经验与经历中所欠缺的方面

“金无足赤,人无完人”,由于自我经历的不同,环境的局限,每个人都无法避免一些经验上的欠缺,特别是在招聘单位纷纷提出“数年工作经验”条件的时候。有欠缺并不可怕,可怕的是自己还没有认识到或认识到而一味地不懂装懂。正确的态度是:认真对待,善于发现,并努力克服和提高。

中国有一句至理名言:“知己知彼,百战不殆。”在竞争日趋激烈的就业场,竞争职位就是一场残酷的“战争”,你不清楚你自己的分量和实力,就不能正确地估价自己,进入就业市场一定会大败而归。



第四节 就业分析

一、进行社会环境分析

1. 社会分析

社会在进步,在变革,作为即将进入社会的大学生们,应该善于把握社会发展的脉搏。这就需要做社会大环境的分析:

(1)当前社会、政治、经济发展趋势,社会热点职业门类分布及需求状况;

(2)自己所学专业在社会上的需求形势;

(3)自己所选择职业在目前与未来社会中的地位情况;

(4)社会发展对自身发展的影响;

(5)自己所选择的单位在未来行业发展中的变化情况,在本行业中的地位、市场占有率及发展趋势等。

对以上社会发展大趋势问题的认识,有助于大学生把握职业社会需求、使自己的职业选择紧跟时代脚步。

2. 组织分析

组织分析应是个个人着重分析的部分。西方关于职业发展有句名言“你选择了一个组织,就是选择了一种生活”,组织将是你实现个人抱负的舞台。特别是现代组织越来越强调组织文化的建设,对员工的适应能力要求越来越高,因而应对你将置身于其中的组织的各个方面做详细地了解。只有知己知彼,才能更好更快地融入组织。

3. 人际关系分析

个人处于社会庞杂环境中,不可避免地要与各种人打交道,因而分析人际关系状况显得尤为必要。人际关系分析应着眼于以下几个方面:

(1)个人职业发展过程中将与哪些人交往;

(2)其中哪些人将对自身发展起重要作用;

(3)工作中会遇到什么样的上下级、同事及竞争者,对自己会有什么影响,如何相处、对待等。

4. 未来十大热门专业分析

有专家预测,有关电子信息、生物科技、现代中药及生物医药技术产业的发展已是势在必行。依照分析,在5年左右的时间内,以下十大热门行业所需人才将浮出水面:

(1)电子信息类。相关专业:电子信息工程、通信工程、信息对抗技术、信息工程、信息与计算科学等。

(2)生物技术类。相关专业:生物技术、生物工程、生物资源科学等。

(3)现代医药类。相关专业:药物制剂、制药工程、生物医学工程、中药学等。

(4)汽车类。相关专业:车辆工程专业、汽车服务工程、热能与动力工程、工业设计等。

(5)物流类。相关专业:物流管理、现代物流等。

(6)新材料类。相关专业:高分子材料与工程、复合材料与工程、再生资源科学与技术、稀土工程等。

(7)环境能源类。相关专业:环境科学、环境工程、能源与环境系统工程、资源环境与科学等。

(8)管理类。相关专业:工商管理、人力资源管理、工程管理等。

(9)法律类。相关专业:法学、国际法、国际经济商业法、国际商法等。

(10)营销类。相关专业:市场营销等。

二、明确自己所需,正确选择职业方向

通过以上自我分析认识可知,我们首先要明确自己该选择什么职业方向,即解决“我选择干什么”的问题,这是个人职业生涯规划的核心。职业方向直接决定着一个人的职业发展,职业方向的选择应按照职业生涯规划的四项基本原则之一,结合自身实际来确定,即遵循“选择自己所爱”的原则,你必须对自己选择的职业是热爱的,从内心自发地认识到要“干一行,爱一行”。只有热爱它,才可能全身心地投入,做出一番成绩。其次,遵循“择己所长”的原则,只有选择自己所擅长的领域,才能发挥自我优势,注意千万别当职业的外行。再次,遵循“择世所需”的原则,即所选职业只有为社会所需要,才有自我发展的保障。最后,遵循“择己所利”的原则,应该本着“利己、利他、利社会”的原则,选择对自己合适、有发展前景的职业。

职业生涯目标的确定,是个人理想的具体化和可操作化,它是指可预想到的、有一定实现可能的最长远目标。按照马斯洛的需求层次理论,人一般具有五种需求:

第一,生理需求:基本生活资料需求,包括吃、穿、住、行、用。

第二,安全需求:人身安全、健康保护。

第三,社交需求:社会归属意识、友谊、爱情。

第四,尊重需求:自尊、荣誉、地位。

第五,自我实现需求:自我发展与实现。

以上五种需求是依次从低层次到高层次的需求。职业目标的选择并无定式可言,关键是要依据自身实际,适合于自身发展。值得注意的是:伴随现代科技与社会进步,个人要随时注意修订职业目标,尽量使自己职业的选择与社会的需求相适应,一定要跟上时代发展的脚步,适应社会需求,才不至于被淘汰出局。



三、规划未来职业

1. 职业通路选择与自我提升发展计划

根据职业方向选择一个对自己有利的职业和得以实现自我价值的单位,是每个人的良好愿望,但这一步的迈出要相当慎重。例如,西门子公司就特别鼓励优秀员工根据自身能力设定发展轨迹,一级一级地向前发展。他们认为最好的人才应“有很好的人生目标,不断激励自己”,并提出“员工是企业内的企业家”的口号,给员工以充分的决策、施展才华的机会,而不是让他干什么就干什么,管得太死,统得过细。随着职业、职务的变化,必须制订一个完善的自我发展计划以备应对:选择一个什么样的组织,预测自己在组织内的职务提升步骤,个人如何从低到高拾阶而上;预测工作范围的变化情况,不同工作对自己的要求及应对措施;发展过程中若出现偏差(工作不适应或解聘),如何改变自己的方向;预测可能出现的竞争,如何应对,分析自我提高的可靠途径。比如,你想从事销售工作并想有所作为,你的起步可能是一个公司的业务代表,你可以设定通路计划:从业务代表做起,在此基础上努力,经过数年逐步成为业务主管、销售区域经理、销售经理,最终达到公司经理的理想职业生涯目标。

2. 职业生涯规划有时限

面对发展迅速的信息社会,仅仅制定一个长远的规划显得不太实际,因而有必要根据自身实际及社会发展趋势,把理想目标分解成若干可操作的小目标,灵活规划自我。一般说来,以5~10年的时间为一规划期为宜,这样就会很容易跟随时代需要,灵活调整自我,太长或太短的规划都不利于自身成长。具体可有两种方式:

- (1)根据自己的年龄划分目标,如25~30岁职业规划、2010~2015年职业规划;
- (2)以职业通路中的职位、职务阶段性变化为划分标准制定不同时期的努力方向,如5年之内向部门经理职位冲刺,10年之内成为主管经理。

3. 自我肯定与进步

清楚地了解自我之后,就要对症下药,无则加勉,有则改之。重要的是对劣势的把握、弥补,要做到心中有数。要注意分析问题产生的原因,是自身素质问题、人际关系问题、还是工作本身的问题?

有这样几种具体可利用的自我修正的方法:

(1)加强学习。大学生要在竞争中站稳脚跟,必须做到善于学习,主动学习。在校期间,要针对自身劣势,制定出自我学习的具体内容、方式,做好时间安排,尽量落于实处,便于操作。进入工作岗位后,要善于在实践中学习,主动利用组织开展的相应培训学习提高。

(2)实践锻炼。在校期间,主动参与学生活动,接触各色人群,“不耻下问”,锻炼自己能力欠缺方面。如果可能的话,不妨多看、多听、多写,把自己的收获体会用文字表达出来,这对你的提高和帮助更为直接。参加工作以后,更要主动在实践中锻炼才干,不断总

结、不断提高。

(3)来自他人的帮助。家庭、同学、朋友、师长和专业咨询机构都可以成为个人提高的有力支援,关键要学会求得他人帮助。对你了解最深的莫过于你周围最亲密的人,多听听他们的经验与教训以及对你的评价,尤其是注意倾听他们对你的职业选择和通路发展的建议与评价。各类专业咨询机构在指导个人认识和选择职业方面都有一套比较完整的测评手段,可以借助他们加深自我认识,全面了解自己。

下面我们列举了目前我国有关行业职业素质要求和资格认证考试的情况,仅供大学生进行职业规划参考。

附录1 全国外贸经理职业资格认证

项目	外贸经理助理(高级外贸业务员)	外贸经理
职业定义	外贸经理助理(高级外贸业务员):以企业营利为目标,以有形产品和加工劳务为主要贸易对象,按照国际贸易惯例和国内相关的法律法规,采用以单笔售空、加工贸易为主要贸易手段,根据企业产品营销方案独立执行产品定制、出口和进口、分销作业流程的人员。	
适应人员	1. 大专学历(含在读) 2. 中专相关专业毕业学历 3. 三年以上相关工作经验	1. 硕士及以上学历 2. 本科学历、两年以上相关工作经验 3. 大专学历、五年以上相关工作经验 4. 八年以上相关工作经验;或持有国家职业资格二级或中级职称证书者
认证目标	具备独立策划进出口业务个案的能力; 具备执行进出口业务整体流程的能力	具备制定企业国际业务战略方案的能力; 具备独立策划管理企业国际业务流程的能力
培训内容	现代企业管理、外贸英语、进出口贸易实务	企业管理、国贸实务;国际经济合作;国际商务策划
发证机构	国家商务部——中国对外贸易经济合作协会	
考试时间	每年四次,具体时间另定	
全部费用	1 250 元/学生;1 480 元/在职	3 480 元
报名资料	报名交1寸、2寸彩照各2张,身份证复印件、学历证书(或学生证)复印件各2份	