

赢在职场系列丛书

扬帆

◎ 周其洪 主编

大学生职业生涯 与发展规划

Sailing
Career Planning
for College Students

学院派+实战派

复合性的作者阵容

国内第一家点击率过百万超人气的大学生职业生涯规划论坛实践经验总结
国内众多顶尖大学生职业生涯规划、就业指导专家的倾力打造
两年来三十多位专家两万多大学生真实咨询问题的精练筛选



中国国际广播出版社

扬帆

周其洪 主编
王兴权 副主编

大学生职业生涯 与发展规划

Sailing
Career Planning
for College Students



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扬帆: 大学生职业生涯与发展规划/周其洪主编. —北京: 中国国际广播出版社, 2008. 6
(赢在职场系列丛书)

ISBN 978-7-5078-2935-8

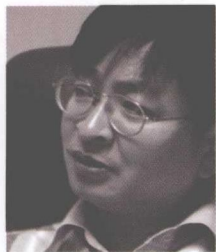
I. 扬… II. 周… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079641 号

扬帆——大学生职业生涯与发展规划

主 编	周其洪
责任编辑	吴 晞
版式设计	吕风刚
责任校对	吕风刚
出版发行 社 址	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真]) 北京市复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京天正元印务有限公司
开 本	787 × 960 1/16
字 数	684 千字
印 张	36.75 印张
印 数	1—5000
版 次	2008 年 6 月北京第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-2935-8/G · 1208
定 价	50.00 元 (全二册)

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)



作者简介

周其洪，教育部、中国心理学会职业生涯规划培训专家，人力资源与社会保障部国家职业信息分析师专家组成员，新东方“大学生职业生涯规划课程”负责人，国内首批取得国际认证资格的职业规划师，国内颇有影响力、深受大学生喜爱的“大学生职业生涯规划论坛”的创始人，曾任著名企业人力资源总监，高校就业指导中心副主任。

内容提要

《扬帆——大学生职业生涯与发展规划》主要强调大一、大二低年级大学生进行职业生涯规划的重要性，为大一、大二学生敲响了就业的警钟，反思上大学与人生的意义，突出“我的生涯，我规划；我的职业，我准备”的理念，让大学生积极地了解自我，了解社会与职业，唤醒大学生的成就动机，扬起大学生职业理想的风帆，为自己美好的前程做好充分的准备。主要包括三个方面：第一，职业生涯规划理论、方法与步骤，包括生涯规划、自我探索、职业探索、职业目标、职业决策五章；第二，大学学业规划，包括专业规划、生活规划、财务规划和人脉规划四章；第三，毕业出路规划，包括就业规划、考研规划、留学规划、创业规划四章。

编委会

主任：周其洪

编委成员（按姓氏笔画排名）

- 王兴权 原教育部中国大学生就业杂志记者
王占军 原教育部中国大学生就业杂志副主任
刘永印 北京高校毕业生就业指导中心创业实习部主任
周科进 千龙网原总裁现千龙研究院院长
周其洪 大学生职业生涯规划论坛创始人

内容提要

目前国内深受全国大学生喜爱、颇有影响力的、点击率超过260万方的“大学生职业生涯规划论坛”(<http://blog.sina.com.cn/career>)推出了一套职业生涯与就业指导教材。该套教材是“大学生职业生涯规划论坛”的创始人周其洪老师创建“论坛”两年来从事大学生职业生涯规划教育与就业指导实践经验的总结,选取了优秀的大学生职业生涯规划作品和真实案例,教材源于职业生涯规划教育与就业指导实践,贴近我国大学生的现实生活。教材的出版目的是为从事大学生职业生涯规划教育的老师和大学生朋友们,提供一些更务实的、操作性较强的职业生涯规划 and 就业指导方面的工具模版和方法。

第一本书名为《扬帆——大学生职业生涯与发展规划》,主要面向大一、大二学生,为同学们提供规划人生、规划职业、规划大学生活的方法和步骤;第二本书名为《起航——大学生就业指导》,主要面向大三、大四学生,为同学们求职、就业,如何找到一份适合自己的“好工作”出谋划策。

《扬帆——大学生职业生涯与发展规划》主要强调大一、大二低年级大学生进行职业生涯规划的重要性,为大一、大二学生敲响就业的警钟,反思上大学与人生的意义,突出“我的生涯,我规划;我的职业,我准备”;让大学生积极地了解自我,了解社会与职业,唤醒大学生的成就动机,扬起大学生职业理想的风帆,为自己美好的前程做好充分的准备。主要内容包括三个方面:第一,职业生涯规划理论、方法与步骤,包括生涯规划、自我探索、职业探索、职业目标、职业决策五章;第二,大学学业规划,包括专业规划、生活规划、财务规划和人脉规划四章;第三,毕业出路规划,包括就业规划、考研规划、留学规划、创业规划四章。



序 言

近年来大学毕业生的人数呈逐年大幅上升的趋势,2007年495万,2008年达到了559万,而当前的大学生就业形势却不容乐观。造成大学生就业困难的原因是多方面的,与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系、大学生个人自身原因等方面因素都有一定的关系。而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高,也对解决大学生就业问题产生了一定的影响。

就业形势的严峻,无形中也加大了大学生的心理压力。面对就业、考研、留学和创业,大学生应该如何选择?社会需要什么样的人才?所学专业的就业前景如何?什么样的职业适合自己?大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备?应该如何规划自己的大学生活?种种问题,都困扰着迷茫中的大学生。

一项针对大学应届毕业生的调查报告显示,在回答“你觉得自己最大的就业困惑和担心在哪儿”时,41%的应届毕业生认为“缺乏明确的求职目标和职业发展规划”。不少用人单位也反映,现在许多毕业生对用人单位缺乏了解,不清楚招聘职位的岗位职责与任职条件。调查还显示,70%以上的大学生急切期望能得到专业化的就业指导和生涯辅导,但目前高校很难满足大学生的这种需求。

目前国内多数高校就业指导中心主要从事派遣、签约、组织招聘会等行政性的工作,很多高校虽然开设了就业指导课程,但课程的内容只包括就业政策、求职技巧等,很少涉及生涯教育方面。可见,当前我国高校的大学生涯教育还十分薄弱,虽然很多高校都举办了“大学生职业生涯规划大赛”、“大学生职业生涯规划活动月”等活动,这些活动轰轰烈烈,对大学生职业生涯规划意识的启蒙也起到了一定的积极作用,但很难取得更为深入和实质性的效果,究其原因主要是从事生涯教育的师资严重匮乏。

2007年底,教育部印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,提出将职业规划课程纳入选修、必修课。国家的强制性政策无疑会对大学生生涯教育起到推波助澜的作用。因此,高校培养一批关心学生、热爱生涯教育、专业水平较高的大学生生涯教育和就业指导师资的工作已迫在眉睫。

目前各高校越来越重视职业生涯规划教育,投身于职业生涯规划教育的老师也越来越多。近一年内,在大学生职业生涯规划教材出版方面也出现了喜人的现象,很多有识之士在职业生涯规划的理论方面进行了有益的探索。但由于职业生涯规划理论体系来源于西方,目前国内很多教材的体系和内容,主要是参照国外译著,教材过于“西化”,理论性较强。而既能吸收西方职业生涯规划理论精髓,又能结合我国大学生的实际特点,适合我国国情的“本土化”大学生职业生涯规划与就业指导教材还十分鲜见。

由周其洪主编的这套大学生职业生涯规划 and 就业指导系列丛书来源于实践,是作者多年来从事大学生职业生涯规划 and 就业指导、人力资源管理实际工作的经验总结。本套丛书结合国内高校和大学生的实际情况,在内容和形式上进行了一定的创新,是一套具有“专业性”、“实用性”和“可操作性”的“本土化”大学生职业生涯规划教材。

本套教材有如下特点:

1. 案例真实

书中案例均来源于“大学生职业规划论坛”的学生咨询,论坛上集合了各类高校各个年级学生的各种问题,可以说代表了现在大学生的普遍问题。

2. 复合性的作者阵容

本书作者有多年从事职业生涯规划、就业指导、人力资源管理的大学教师,有专门研究大学生就业问题的媒体记者,有大学生就业指导部门的政府领导,还有企业总裁。

3. 读者群体细分

由于不同年级学生的心理特点、个人需求与存在的问题等方面具有较大的差异,本套丛书的作者根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程》大纲的要求,结合不同年级大学生的实际情况,开发了以一、二级学生为主要读者对象的“扬帆——大学生职业生涯规划”,以三、四年级学生为主要读者对象的“起航——大学生就业指导”。

4. 创新

本套教材在内容和形式上进行了一定的创新,提出了生涯规划、专业规划、就业规划、考研规划、留学规划、创业规划、工作世界、选择职业、选择出路、求职信息、申请职位和走向社会等方面的内容。

5. 教材与学生用书的结合

本书既可以作为大学生职业生涯规划与就业指导的教材,还可以作为学生自学用书,在文风上兼具实用性和理论性。



6. 优秀的大学生职业生涯规划作品推荐

本套教材选取了周其洪老师近三年来开设的职业生涯规划课程中优秀的大学生职业生涯规划作品，为从事职业生涯规划教育的老师和大学生朋友们提供了可参考的职业生涯规划工具模板。

从2007年8月开始，论坛专家几经商讨，几经修改，终于编写完成了这套大学生职业规划与就业指导丛书。由于尚处在体系和理论上的创新和探索阶段，难免还有一些不足之处，望各位同仁雅正。

职业生涯规划教育在我国刚刚起步，其探索与实践之路还十分漫长。愿我们推出的这套教材，对我国高校职业生涯规划教育与就业指导“本土化”教材的开发、对推进我国高校大学生职业生涯规划教育和就业指导工作起到一定的促进作用。

编委会

2008年6月



目 录

第一章 生涯规划 /1

第一节 大学与职业生涯 /3

一、思考上大学为了什么 /3

二、大一与大四离就业一样近 /4

三、在大学里要学习什么 /5

第二节 职业生涯规划的含义及意义 /7

一、职业、职位、工作 /7

二、生涯和生涯规划 /8

三、职业生涯规划 /8

四、职业生涯规划的意义 /9

第三节 职业规划的步骤与方法 /11

一、大学生职业规划的误区 /11

二、大学生职业规划的步骤 /13

三、大学生职业规划的方法 /15

第二章 自我探索 /23

第一节 认识自我 /24

一、大学生为什么要认识自我 /25

二、认识自我的核心要素 /26

三、职业自我同心圆理论 /26

第二节 探索心理我 /29

一、价值观 /29

二、兴趣 /33

三、性格 /41

四、能力 /43

第三节 探索自我的方法 /46

一、探索自我的方法 /46

二、探索自我的活动 /49

第三章 职业探索 /53

第一节 职业探索概述 /55

一、职业探索的含义 /55

二、职业探索的原因 /55

三、职业探索的主体 /56

四、职业探索的内容 /56

五、职业探索的方法 /57

第二节 职业探索的阶段与内容 /60

一、专业出路探索 /60

二、行业探索 /61

三、职业探索 /63

四、岗位探索 /65

五、企业探索 /67

第四章 生涯目标 /75

第一节 生涯目标及意义 /77

一、什么是生涯目标 /77

二、生涯目标的意义 /79

第二节 生涯目标的分解 /80

一、长期目标 /80

二、中期目标 /80

三、短期目标 /81

第三节 生涯目标探索活动 /81

一、探索职业梦想 /81

二、制定目标的前期准备 /82

三、制定职业目标 /83

第四节 生涯目标设定方法 /83

一、目标设定 SMART 原则 /83

二、定向与定位法 /85

三、树立职业目标的五种方法	/86
四、职业目标的调研与行动	/87
第五章 职业决策	/93
第一节 职业生涯规划理论及其意义	/95
一、职业生涯规划理论	/96
二、职业生涯规划的意义	/99
第二节 职业生涯规划困难	/100
一、什么是职业生涯规划困难	/100
二、职业生涯规划困难的原因	/102
三、职业生涯规划常见误区	/103
第三节 影响职业决策的相关因素	/104
一、决策风格	/104
二、影响大学生职业生涯规划的主要因素	/105
第四节 职业决策的步骤	/112
第五节 职业决策的方法	/114
一、SWOT 决策分析法	/114
二、平衡单法	/116
第六章 专业规划	/123
第一节 了解专业	/125
一、专业是什么	/125
二、专业是怎么产生的	/125
三、专业的划分体系	/126
四、了解你的专业	/126
五、是否喜欢你的专业	/127
第二节 找到适合你的专业	/127
一、为什么要做专业规划	/127
二、专业规划的步骤	/129



- 第三节 学好一个专业 /133
 - 一、专业学习的内容 /133
 - 二、专业学习的方法 /133



第七章 生活规划 /139

- 第一节 大学生活概述 /140
 - 一、大学生活的内容 /140
 - 二、管理大学生活 /141
 - 三、珍惜你的大学生活 /142
- 第二节 构建个人生活风格 /143
 - 一、生活风格 /143
 - 二、大学生的生活类型 /143
 - 三、大学生的生活风格对就业的影响 /145
 - 四、生活风格与就业类型 /145
 - 五、构建有利于职业发展的生活风格 /148

第八章 财务规划 /151

- 第一节 钱从哪里来 /153
 - 一、大学生的消费现状 /153
 - 二、钱从哪里来 /154
- 第二节 大学里的开源与节流 /154
 - 一、大学里怎么赚钱 /154
 - 二、大学里怎么省钱 /156
 - 三、大学生如何理财 /157

第九章 人脉规划 /163

- 第一节 人脉 /165
 - 一、人脉的划分 /165
 - 二、如何进行人脉资源规划 /167
 - 三、人脉的经营与利用 /168



第二节 扩大你的人脉网 /170	■
一、结交更多的人 /170	
二、寻找你的贵人 /173	
第十章 就业规划 /179	■
第一节 大学生就业难的十大原因 /181	
一、就业形势严峻 /181	
二、结构性矛盾,供求错位 /181	
三、知识陈旧,转化率低 /182	
四、准备不足,职业目标模糊 /182	
五、理念滞后,能力危机 /183	
六、依赖性强,创造力弱 /183	
七、急功近利,就业心态浮躁 /184	
八、就业效率不高,缺乏求职技巧 /185	
九、夸大就业压力,就业消极被动 /185	
十、大学生对市场经济优胜劣汰的人才竞争法则认识不足 /186	
第二节 如何进行就业规划 /187	
一、了解自我 /187	
二、职业探索,扩大自己的选择范围 /188	
三、职业准备技巧 /188	
第三节 如何找到一份“好工作” /196	
一、大学生选择“好工作”的误区 /196	
二、大学生找到“好工作”的方法 /199	
第十一章 考研规划 /207	
第一节 考研的基本问题 /209	
一、目前研究生报考和就业形势 /209	
二、大学生选择考研的原因 /209	
三、大学生考研的误区 /211	■
四、选择考研应考虑的问题 /213	



- 第二节 准备考研 /217
 - 一、考研的准备 /217
 - 二、大学生考研准备的“四大误区” /222



第十二章 留学规划 /229

- 第一节 认清出国留学形势 /231
 - 一、我国出国留学概况 /231
 - 二、“海归”变“海待”原因探析 /232
 - 三、国内需要的“海归”人才 /235
- 第二节 人生需要规划 理性选择留学 /237
 - 一、大学生选择留学应考虑的问题 /237
 - 二、主要留学国家的留学政策和趋势 /244
- 第三节 留学规划和准备 /248
 - 一、出国留学规划的实施步骤 /248
 - 二、大学期间的留学准备 /254

第十三章 创业规划 /263

- 第一节 大学生为什么选择创业 /265
 - 一、我国当代大学生创业活动及创业教育现状 /265
 - 二、大学生选择创业的理由 /267
- 第二节 大学生选择创业需要具备的条件 /270
 - 一、什么样的人适合创业 /270
 - 二、大学生创业的四大基本条件 /273
- 第三节 大学生如何进行创业准备 /275
 - 一、大学生创业的时机选择 /275
 - 二、大学生创业的方向 /276
 - 三、大学生创业应避免的问题 /277
 - 四、大学生的创业规划和准备 /278



后 记 /289

Part. 1

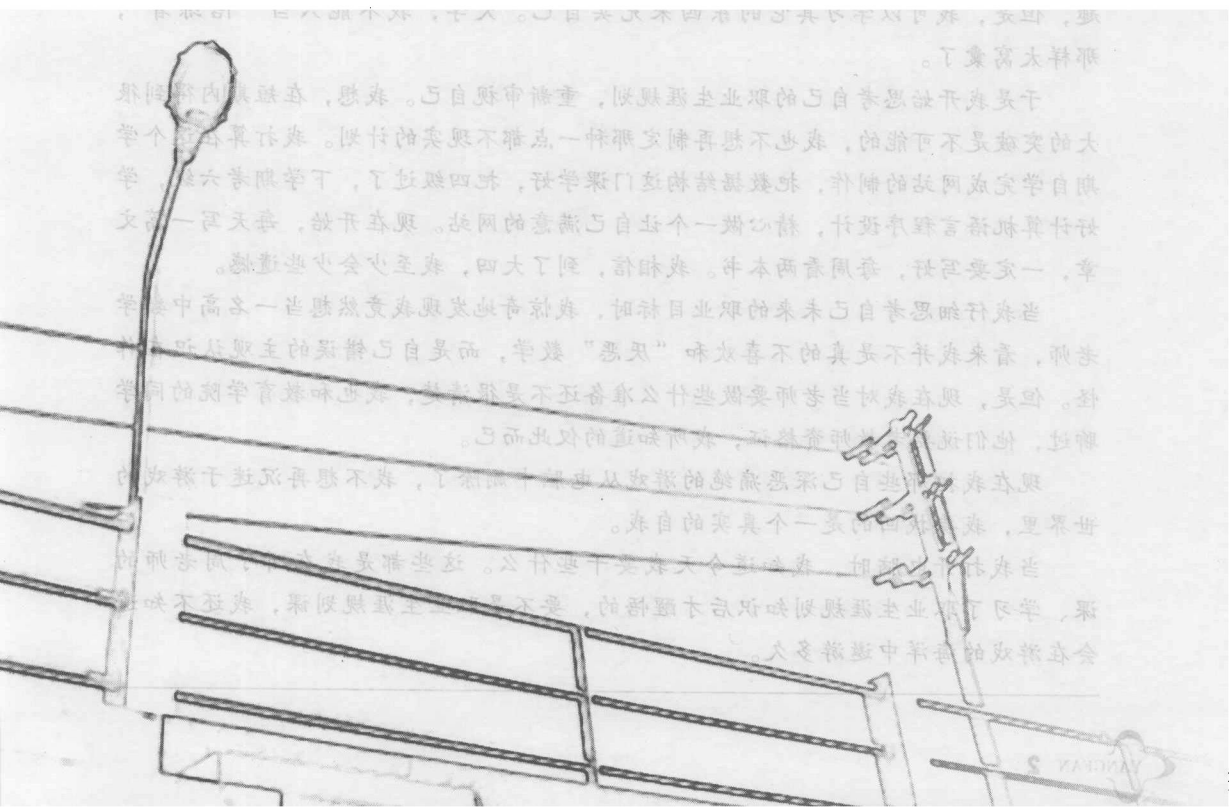
第一章 生涯规划

重要内容

1. 大学与职业生涯的关系
2. 职业生涯规划的含义和意义
3. 职业生涯规划步骤与方法

学习目的

唤醒职业生涯规划的意识,掌握职业生涯规划的方法



案例导入

职业生涯规划，让我脱胎换骨！

我是一名大二的学生，学习信息与计算科学专业。说实在的，我当初根本不知道这专业要学些什么，只是看到“信德”二字，认为是与计算机有关的，就报了这一专业。到了大学才知道大多都是数学课，我傻了，怎么是数学专业？我早已经厌倦学数学了，可命运就这样，我只好认了。于是我厌学，上网，就是把学习放在心上，因为我一直以为我天生就不是学习数学的料。

每当夜深人静时，我感到极度迷茫、空虚和恐慌。每天当我打开电脑时，首先想到的是游戏。有时一玩就是一天，满脑子似乎都被游戏俘虏了，我已经忘记了自己还是一个学生，还得学习，把以前立下的志向早已抛到了九霄云外。

在我感到十分无助的时候，我听了周其洪老师的职业生涯规划课，深受感触。我不能逃避，因为还要毕业。我开始醒悟，我不该沉迷在游戏的海洋中寻求慰藉，我也开始确信，我的未来不是梦。即使现在我对自己的专业没多大的兴趣，但是，我可以学习其它的东西来充实自己。大学，我不能只当“陪练者”，那样太窝囊了。

于是我开始思考自己的职业生涯规划，重新审视自己。我想，在短期内得到很大的突破是不可能的，我也不想再制定那种一点都不现实的计划。我打算在这个学期自学完成网站的制作，把数据结构这门课学好，把四级过了，下学期考六级，学好计算机语言程序设计，精心做一个让自己满意的网站。现在开始，每天写一篇文章，一定要写好，每周看两本书。我相信，到了大四，我至少会少些遗憾。

当我仔细思考自己未来的职业目标时，我惊奇地发现我竟然想当一名高中数学老师，看来我并不是真的不喜欢和“厌恶”数学，而是自己错误的主观认识在作怪。但是，现在我对当老师要做些什么准备还不是很清楚，我也和教育学院的同学聊过，他们说要考教师资格证，我所知道的仅此而已。

现在我把那些自己深恶痛绝的游戏从电脑中删除了，我不想再沉迷于游戏的世界里，我要找回的是一个真实的自我。

当我打开电脑时，我知道今天我要干些什么。这些都是我在听了周老师的课、学习了职业生涯规划知识后才醒悟的，要不是职业生涯规划课，我还不知道会在游戏的海洋中遨游多久。