



大学生

职业生涯规划与 就业创业指导

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu
Jiuye Chuangye Zhidao

● 赵麟斌 主 编

 高等教育出版社

大学生职业生涯规划与就业创业指导

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu
Jiuye Chuangye Zhidao

赵麟斌 主 编
洪建设 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书是一本大学生职业生涯规划设计必读书。它以实用为目的,从职业生涯的认识和规划设计、职业生涯发展理论和测评、创业和就业准备、指导和权益保护、职业的适应与发展以及大学生创业教育等方面进行系统介绍,所涉及内容丰富且通俗易懂,并具有一定指导性。书中配有大量的阅读材料和具体实例,可成为大学毕业生职业生涯规划道路上的良师益友。

本书由多位具有大学生创业就业指导工作经验的一线优秀教师编写,适合作为大学毕业生就业创业指导课程的教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/赵麟斌主编. —北京:高等教育出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 04 - 032582 - 9

I. ①大… II. ①赵… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 071445 号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	边晓娜	封面设计	赵 阳	版式设计	王 莹
插图绘制	黄建英	责任校对	金 辉	责任印制	田 甜		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京铭传印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 15.5
字 数 380 000
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 6 月第 1 版
印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷
定 价 27.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32582 - 00

序

——走进春天里

三月的榕城,寒意犹长,但满眼的绿树、青草和雨丝,已将春的气息不可阻挡地四处散播。“就业”,这个牵动千家万户的话题,在每年春节过后就不可避免地敏感和热闹起来。

三年前,拜读了赵麟斌教授主编的《大学生职业生涯规划与就业指导》书稿,受到不少启发,作为长期从事人事人才工作的我,对其为大学生就业所作的探索和努力深表感谢,并应约为之作序。近日,赵麟斌教授又送来一部新书稿——《大学生职业生涯规划与就业创业指导》,这是前面一书的后续之作。我对赵麟斌教授和他的团队对大学生就业问题坚持不懈的研究,并在三年的短时间内又结出了可喜的果实深表敬佩。

可以说,近几年的大学生就业,依旧如这三月的春寒,难以快速转暖,且伴随着高等教育从精英化走向大众化,中国的大学生就业难将是一个长期的态势。正是在此背景下,赵麟斌教授编写的这些关于就业指导的著作才更显宝贵和难得。编者知道,他们并不能回避依旧严峻的就业形势,所能做的,就是用文字和知识的力量,向毕业生传递着人生道路上的关怀。这种关怀是呵护,是指引,是交流,字里行间洋溢着对大学生顺利走上人生新征程的殷殷期盼。他们渴望与青年学子一起,驱散对就业的恐惧,迎接人生的春天。

赵麟斌教授先后在地方党政部门和高校担任领导工作,在长期的实践中积累了丰富的教学和管理经验,对于关系高校发展和建设的许多问题都有独到见解。此次即将出版的《大学生职业生涯规划与就业创业指导》,与前一书相比,重点转在论述“职业生涯”,并突出了对“创业”的关注。这体现了编者研究视角的与时俱进,对“创业”的重视也符合国家对大学生就业政策的导向。该书一如既往地紧密结合当前高校毕业生就业实际,积极回应严峻的就业挑战,分析何为职业生涯,指导大学生在求学期间如何设计职业生涯规划,如何培养和提升职业能力和综合竞争力,在就业时如何保护自身权益,如何正确创业等问题。全书理论结合大量实例,使其所述方法更具说服力和针对性,对于当代大学生今日的择业、就业、创业,以及将来的人生运筹,都具有很强的指导意义。该书的出版,对广大高校学子是关心和指导,对从事毕业生就业工作的同仁是交流和帮助。它带给大家的,不仅是就业的信心,更是一群以人为本、关爱学子成长和成才的高校教师的心灵写照。它告诉所有为就业工作付出心血的人们,这条路上并不寂寞和孤单。

2011年的毕业生人数将达660万,加上往届没有实现就业的,需要就业的毕业生数量之大可想而知,就业任务非常艰巨。作为一名多年关注和服务高校毕业生就业的人事工作者,我深感肩上责任重大。大学生就业是一个庞大的工程,要解决好绝非易事,需要社会各方的共同努力。我衷心希望,莘莘学子能先练好“内功”,增强素质和能力的同时,确立良好的就业观念,树立职业生涯规划意识。这一点很重要,他们应该可以从赵麟斌教授主编的就业指导

系列著作中受益。

作者倾心的付出,正是为了引导大学生以科学的态度和方法规划自己的未来,让关于“就业”的一切变得积极、乐观起来。让我们迈开脚步吧,有了这么多人的努力,就业的路将会变得日益平坦,因为我们已经走进了春天里!

中共福建省委组织部副部长
福建省公务员局局长
福建省人力资源开发办公室主任

2011年1月

前言

随着改革开放的不断深入和社会经济的快速发展,中国高等教育已从传统的精英教育过渡到了大众化教育阶段,今后仍将朝着普及化的方向发展。这是中国应对汹涌而来的知识经济浪潮,满足广大民众日益增长的教育需求的必然选择,也是提升综合国力的必然需要。教育大众化要求普通高等学校不断地大规模扩大招生,而扩大招生的结果必然导致大学规模的急剧扩张和毕业生就业的现实矛盾。

高校毕业生人数的迅速增加,从根本上改变了就业市场的供求关系。大学生就业日益艰难,出现了前所未有的严峻形势,从巅峰走下来的昔日骄子不再有那么强烈的优越感,而是更多感悟到了危机感和受挫感,使得与“招生”相伴而来的大学生“就业难”或“难就业”成为社会又一普遍关注的热点问题。一方面是叹大学生就业之多艰,大学生找工作难的呼声越来越高;另一方面是大学生职业化素质不高、职业规划意识淡薄而导致自身市场竞争力较低。因此,能否较好地解决大学生顺利就业的问题不仅涉及大学生这一特殊社会群体的切身利益,也牵扯着大学生身后千千万万个家庭的幸福,关系着我国高等教育事业持续、健康、协调发展,影响着整个社会的和谐与稳定。各级政府和社会各界完全有责任、有义务去关心、帮助、扶持大学生就业、创业和生存。

大学生顺利、充分就业、创业的实现,从根源上讲与我国的经济的发展有着密不可分的关系,只有国民经济的稳健发展、产业结构的不断调整、产业层次的持续提升以及产业规模的不断扩大,才能为大学生提供更多的就业岗位、创造更多的就业机会;而承担着培养人才使命的高等院校,也应以市场需求为导向,致力调整学科专业结构,不断深化教学方式和教学内容的变革,改变人才培养模式,注重培养学生实践能力和动手能力,从而提升学生的综合素质。同时对就业者本身来说,也要转变就业观念,通过课堂内外的教育活动不断提升自身的综合素质,正确认识自我和认识社会,进一步拓宽就业的渠道,调整好就业期望值,有效收集就业信息,充分了解各种就业政策,强化就业技巧的训练,科学把握就业形势,树立“人职匹配”的就业观,进行正确的职业生涯规划,不断发展自我和实现自我,适时规避就业风险,多渠道、多形式地科学择业,积极创业,实现用人需求与自身愿望的有效对接。

当前我国大学生的就业大多为自主求职与自主创业两种方式。大学生在求职的过程中,要正确认识和评价自己,发现自己的特点和优势,在选择职业方向时必须结合个人的性格特点、兴趣所在以及身体素质,拓展自己的职业视野,定位要相对清晰,以积极的心态进行求职择业;自主创业是青年学生实现就业的活力所在,是大学生个人价值和社会价值实现的另一种重要方式,但对初出茅庐的大学毕业生来说更是一种挑战,绝非易事。自主创业需要更扎实的基础理论、更强的动手操作能力;需要有吃苦耐劳、坚持到底的决心与毅力;需要具备较强的管理能力、辨别能力和决断能力。无论是自主求职还是自主创业都应做好职业生涯规划,“凡事预则立,不预则废”,只有准确定位自我,对职业发展趋势、职业内涵、职业素质

有充分的认识,把迈入社会的第一步与人生发展的大目标结合起来,按照“择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利”选择自己的职业,树立就业信心,在校期间努力充实自己,按照职业生涯规划逐渐积累所需具备的素质、能力,采取“主动出击”的战略,化被动为主动,才能一步一步地向职业目标靠近。这样才能在严峻的就业市场中脱颖而出,立于不败之地,从而冲出就业的冬天,迎来就业的春天。

缘于上述认识,我们在继2008年出版的《大学生职业生涯规划与就业指导》一书后,在原有的基础上,进一步拓宽了理论与实践视野,倾注了许多的精力,融入了许多新感想和新体会,重理思路,对大学生职业生涯规划与就业创业进行整体性、系统性的建构,撰写了这本《大学生职业生涯规划与就业创业指导》新著。无论是职业生涯规划,还是就业创业的准备、应对、素质的提升都涉及很具体的层面,在研究和写作过程中,我们力求做到紧扣当前高校毕业生的就业实际,国内情况与国外情况相结合,理论与实践紧密衔接,使本书的内容更加全面和完美。全书直面当前大学生严峻的就业挑战,以职业生涯规划为起点,以自主求职就业和自主创业为基本面,全面、系统地阐述了大学生职业生涯规划与就业创业指导。书中的理论和方法对于大学生的择业、就业与创业都具有较强的引导和指导作用,凸显实用性,可作为大学生职业生涯规划与就业创业的指南。

在本书的编写过程中,紧密结合大学生职业生涯规划教育和就业创业实践,力求做到理论与实践有机结合。我们阅读了大量有关大学生职业生涯规划与就业创业的研究资料,参考了大量的相关专著和论文,吸收和借鉴了相关作者的研究成果和学术精华,在此深表感谢和敬意!

本书由赵麟斌担任主编,洪建设担任副主编。参编人员及其具体分工如下:赵麟斌制定全书写作大纲并撰写了第一、九章;福建师范大学简伟雄、陈春鹏、陈一收、赵胜宇分别撰写了第三、六、七、十章;闽江学院汪培南、苏礼和、刘昌成分别撰写了第二、四章与第五、八章。全书由洪建设、陈一收统稿,最后由赵麟斌审阅定稿。薛洪娟等在资料收集、文字编校及其他方面作了大量的具体工作,在此亦表谢意。

由于经验和水平有限,本书在编写过程中难免存在疏漏和不妥之处,诚恳期待专家学者指导,并欢迎广大读者批评惠正。

编 者

2011年4月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人将承担相应的民事责任和行政责任;构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

❖	第一章 认识职业生涯	1
	第一节 职业生涯概述	1
	第二节 认知自我	9
❖	第二章 职业生涯规划的设计	24
	第一节 职业生涯规划的类型、特征与内容	24
	第二节 职业生涯规划设计的方法与步骤	29
	第三节 职业生涯规划目标的设定	35
	第四节 规划书的撰写	39
❖	第三章 职业能力的培养与提升	44
	第一节 学业规划的制订与实施	44
	第二节 通用技能的培养与提升	50
	第三节 专业技能的培养与提升	55
	第四节 个人素质的培养与提升	60
❖	第四章 职业生涯发展理论、测评工具与案例	67
	第一节 职业生涯发展理论与测评工具	67
	第二节 职业生涯规划案例	76
❖	第五章 就业准备	83
	第一节 树立正确的就业观	83
	第二节 就业信息的收集	88
	第三节 了解就业政策与法规	93

第四节	就业心理调适	97
-----	--------	----

❖	第六章	求职指导	102
---	-----	------	-----

第一节	自荐材料的制作	102
第二节	笔试与面试	112
第三节	求职礼仪	126

❖	第七章	就业权益保护	131
---	-----	--------	-----

第一节	求职中常见的侵权和违法行为	131
第二节	就业协议与劳动合同的签订	136
第三节	违约责任与劳动争议	141
第四节	社会保险的相关知识	147

❖	第八章	职业适应与发展	155
---	-----	---------	-----

第一节	职业道德培养	155
第二节	影响职业成功的因素	165
第三节	初入职场应注意的问题	174

❖	第九章	大学生创业教育	183
---	-----	---------	-----

第一节	创业精神与创业素质	183
第二节	创业准备及一般创业过程	191
第三节	大学生创业的扶持政策	201

❖	第十章	大学生创业实务	208
---	-----	---------	-----

第一节	大学生创业的SWOT分析	208
第二节	创业计划书的设计与编写	216
第三节	大学生创业案例	227

❖	附录1	国内部分地区创业扶持政策介绍	236
---	-----	----------------	-----

❖	附录2	部分有关大学生创业政策网站	238
---	-----	---------------	-----

第一章

认识职业生涯



本章要点

本章将从职业生涯概述和大学生自我认识两方面来为广大的在校大学生进行分析职业生涯的概念、内容以及基本要求,使大学生能为今后制订适合自己发展的职业生涯规划奠定理论知识基础。

对于刚进入大学院校的所有新生来说,大家都是处在同一个起跑线上的,而在大学毕业的一年后却出现了多种不同的局面:有的同学仍然被“闲置在家”,而有的同学则在职场上“如鱼得水”,等等。为什么在当时的同一起点起跑的人,却面临着不同的境况呢?

作为一个大学生,如果有人问你,4年后你的工作将在哪里时?你是摇头,茫然?还是自信地告诉他我已经为自己制订了一个4年计划,相信自己4年之后一定会在某一个工作位置上?如果你的回答是后者,那么应该恭喜你,你已经懂得了为自己做一份职业生涯规划,你已经领先于了你的同伴,成功就在前方,你现在要做的就是奋力前行。

俄国著名作家车尔尼雪夫斯基曾经说过:“没有目标,哪来的劲头?”每个人要想自己的人生过得有意义,都应该有自己的人生规划。而就大学生而言,随着当前就业形势的愈发严峻,大学生职业生涯规划已成为一种必然,成为新形势下加强高校学生思想政治教育,增强高校学生自主独立意识,开拓美好前程的一种行之有效的方式和方法。

第一节 职业生涯概述

职业生涯规划在现代人力资源管理中是一项关键性的职能,由于它既有利于企业人力资源增值,形成人力资源优势,又有利于个体的职业发展和价值体现,因此备受社会的关注和推崇。如今,职业生涯规划已经广泛运用到企业、社团、政府部门等各个领域。大学生正处于对个体职业生涯的探索阶段,这一阶段对职业的选择,对大学生今后的职业生涯的发展起着铺垫性的作用。所以,从含义、背景、现状、对策、意义五个方面去认识和了解职业生涯,有利于为大学生进行职业生涯规划提供清晰的知识框架和理论指导。

一、大学生职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指将个人的发展与组织的发展相结合,对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定,以确定一个人的事业奋斗目标,并选择实现这一目标的职业,编制相应的工作、教育和培训行动方案,且对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理安排的过程。简言之,职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它是一个人对其一生中所从事职业相继历程的预期和计划,与个体条件及所处的外部条件存在着密切的互动关系。

(一) 生涯的含义

生涯来自英语“career”词汇,“生”,即“活着”;“涯”,即“边界”。广义上理解,“生”,自然是与一个人的生存发展、个体生产相联系的;“涯”,则有边际的含义,即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生,包含少年、成年、老年几个阶段。成年阶段无疑是最重要的时期,这一时期之所以重要,是因为这是人们从事职业生活的主要阶段,也是追求人生价值、实现人生目标的关键时期,是人生全部生活的主体阶段。

对于“生涯”一词有诸多解释,目前较为广泛的用法是美国生涯理论专家萨珀的观点:“生涯”是生活当中各种事件的方向,它统合了个人一生中各种职业的角色,表现为个人独特的自我发展形态,它也是人生自青春期至退休所有有酬与无酬职位的综合,除了职位以外还包括与工作有关的各种角色。生涯发展是以个人为中心的,只有个人在寻求它的发展的时候,它才存在。萨珀认为,生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,可以分为三个层面。第一层面的时间是指个人的年龄或是生命的进程,可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;第二层面的广度或范围是指每个人一生所扮演的各种不同的角色,如小孩、学生、公民、家长、工作者、领导者等。第三层面是深度,即个人投入具体职业的程度。

(二) 职业生涯的含义

所谓的职业生涯就是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态发展的过程,它并不包含职业上的成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。由此也可以认为,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的选择,工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

(三) 职业生涯规划的含义

职业生涯规划又称为“职业生涯设计”,是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的职业安排。

职业生涯规划,既包括个人对自己进行的个体职业生涯规划,也包括各种组织对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业,在职业发

展阶段走出困惑,到达成功彼岸;对于组织来说,良好的职业生涯管理体系还可以充分发挥员工的潜能,给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导,从人力资本增值的角度促进企业价值的最大化。

(四) 大学生职业生涯规划的含义

大学生职业生涯规划是指大学生在就读期间对未来从业计划和职业发展进行系统规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划、生活规划等方面,职业生涯规划的有无与好坏会直接影响到大学生的学习情况和生活质量,也会影响到求职就业甚至未来的职业生涯。从狭义上说,这一阶段是职业的准备期,主要目的是为未来的就业和职业发展做好各方面的准备,包括思想、心理、知识、身体、实践能力、社会关系等。客观而言,进行系统的理论学习和相关的社会实践至关重要,而能够担此教育重任的人不仅要有相关的理论知识和学科背景,还应该具备丰富的职场经验并接受过系统的职业生涯规划辅导训练。

二、大学生职业生涯规划提出的背景

大学生职业生涯规划的兴起,可以追溯到 20 世纪 90 年代。近几年,职业生涯规划十分快速地普及开来,不论是企业还是事业单位都已经将其提上日程,得到了人们前所未有的关注。具体背景主要有以下几个方面。

(一) 大学生的教育方式从“精英”走向“大众”

人类社会跨入 21 世纪,中国高等教育以惊人的速度向大众化时代迈进。美国著名的教育社会学家马丁·特罗教授在《从大众向普及高等教育的转变》和《高等教育的扩展与转化》中提出了高等教育发展阶段划分的理论:当一个国家大学适龄青年中接受高等教育者的比率在 15% 以下时,属于精英高等教育阶段;达到 15% ~ 50% 范围则是高等教育的大众化阶段;上升到 50% 以上则为普及高等教育阶段。这一划分标准被国际公认,用来衡量一个国家的高等教育发展水平。我国高等教育的入学率从 1998 年的 9% 上升到 2010 年 18%,已达到了高等教育大众化的标准。高等教育大众化教育阶段与精英化教育阶段相比,有一个明显的特征就是有更多普通大众可以进入“象牙塔”学习,以往大学生那种“天之骄子”的优越社会地位和身份受到削弱。上大学不再成为“千军万马过独木桥”,而是相对多数人可以有接受高等教育的权利,大学生不再成为计划经济体制下的“宠儿”,可以由国家安排工作,相反由于人数的激增,统包统分成为了过去时,大学生就业就面临着残酷的竞争考验,众多的大学毕业生则面临着公平地参与优胜劣汰的竞争,要在“千军万马”中过“独木桥”,因此,未雨绸缪,做好职业生涯规划,对于每一个大学生来讲,则成为将来就业的必备课程。

(二) 大学生的就业方式从“卖方”转向“买方”

高等教育处在“精英教育”阶段时,高等学校毕业生供给小于社会需求,毕业生属于“卖方市场”。随着高等教育的迅速发展,大学毕业生数量急剧增加,大学毕业生供给紧缺的时代一去不复返了,大学毕业生与社会需求之间的关系迅速地由“供不应求”转向“供大于求”。

与此同时,大学生就业已经走向市场化,价格机制在就业市场上的调节作用越来越大,就业市场也就从过去的“卖方市场”转向“买方市场”。在社会需求总量增加不大的一段时间内,毕业生层次间的挤占岗位的效应将是一个增强的趋势;同层次、同专业毕业生的名牌学校与普通高校之间,培养质量、个人综合素质的竞争将格外激烈。所以,做一份适合自己的职业生涯规划,对于每一位在校的大学生来说,是领先别人、抢先一步的关键。

(三) 大学生的待就业率从“零利率”转向“高增长”

根据西方一些国家在精英教育向大众化转变过程中的经验和特点来看,大学生毕业后1~5年内失业人数比较多一些,失业率相对高一些。由于每年都有待就业学生人数的积累,不断发展下去,大学生待就业的总量就会逐年增加。因此,每一个在校的大学生都应面对现实,积极应对,及早规划,迎接挑战,做好自己的职业生涯规划。

三、大学生职业生涯规划的现状

大量研究有关我国大学生职业生涯规划教育的现状及存在的问题,可以发现当前主要存在以下几个方面的问题。

(一) 个人因素

职业生涯规划意识淡薄。目前,大多数学生相对比较缺乏进行职业生涯规划的意识,职业相关知识匮乏,这也给职业生涯规划工作的开展造成了极大的障碍。职业生涯规划教育的对象是处于从学生向社会角色过渡时期的大学生,虽然他们对职业生活显出较强的偏好,但往往缺少理性的思考与规划。随着就业形势的日益严峻,不少大学生认为职业生涯规划是一件现实意义不大的事,找工作很少与自己的理想、兴趣、特长、优势、潜力等结合在一起,这种情况导致了这样一个现象:很多人好不容易找到一份工作,而上班后不久就因为与兴趣、性格方面不合而频繁地换工作。这在一定程度上,与对职业生涯规划的重视不够有关系。可见相当多的大学生尚未认识到职业生涯规划的重要性,这必将影响到他们对将来职业的选择和未来人生发展的定位。

自我认知模糊定位不准。自我评估是职业生涯规划的第一步,也是关键性的前提。要充分且正确地认识自身的条件,避免在对自己认识不清的情况下做出错误的选择,准确客观地分析和评价自我是对自己的性格、兴趣、特长、需求、学识、技能、智商、情商、行动、经历、社会关系等个人的基本素质、智能和资源特点,有一个客观、全面、深入的了解和认识,这样才能够知己之长、知己之短、知己所能、知己之所不能,这也是正确进行职业生涯规划的前提。现阶段我国的大部分大学生自我认识分析较为模糊,不能客观地对自我进行评价,这也会使大学生在进行职业目标确定时,产生好高骛远或者妄自菲薄的心态,因而没办法进行正确的职业生涯规划。

规划完美行动缓慢。在确定了职业生涯目标后,行动便是关键的环节。行动是落实目标的具体措施,主要包括学习基本的专业知识、培养职业生涯规划决策能力和建立良好的职业道德观念,系统把握职业素质结构。虽然有些大学生初步有了制定职业生涯规划的意识,也制订了自己的职业生涯规划,但没有把自己的行动与规划统一起来,认真按规划执行,缺少自我激

励的内在动力,而是规划完了就了事,把制订的职业生涯规划束之高阁,在这种情况下,有无规划的差别不大。

生涯规划的实施缺少反馈。由于大学生自身及外部环境条件的变化,职业生涯规划也要随着时间的推移而变化,原来的职业选择、生涯路线以及制定的职业生涯规划目标可能会与实际情况有所偏差,这就需要大学生在目标实施中及时对规划做出调整与变更,加强自我控制,从而保证个人的职业生涯规划行之有效。在这个环节中,主要有两个问题:第一,一部分大学生根本就没有反馈修正这个步骤,没有对发展变化了的职业状况以及自身的需求进行恰当的调整,也没有在一段时期阶段性地回顾自己的行为,检验自己的目标与计划的可行性。第二,计划与备用方案之间缺乏内在的联系。大学生应根据自我发展的变化与社会需求的变化,不断修正,优化职业生涯规划,主动适应各种变化,及时纠正最终职业目标与阶段目标的偏差,达到发展的阶段性与终身性的统一。

（二）高校因素

教育理念存在的局限性。在对大学生实施职业生涯规划教育中,过于注重大学生求职时可能遭遇的具体问题的剖析和指导,把着眼点放在大学毕业时的就业程序上,对大学生未来职业生涯的教育缺少前瞻性,忽略了对大学生一生职业生涯理念和愿景的引导。虽然越来越多的高校从大一开始设置了职业生涯规划课程,但目前还有很多学校存在没有专门的职业设计规划师、课程安排上不合理等问题,加之指导者缺乏相应的专业知识和技能,使得职业生涯规划设计实际作用不大,无法较好地对学生产生积极的影响。此外,由于只是把职业生涯教育中的就业指导看成是教师指导与大学生学习的一个教学过程,因此许多高校的就业指导都停留在课堂上和书本里,其内容很大程度上是空洞的概念和理论,与实践环节明显脱节,缺乏企业、社会各界与学校的密切结合,缺乏说服力和趣味性,直接导致就业指导教育实效不佳。

教育培养专业性不强。职业生涯规划教育不是一蹴而就的事情,而是一个动态的形成过程,它需要指导老师和大学生身体力行去实践。当前我国的绝大部分高校没有设计专门的职业生涯规划教育机构,而类似的机构基本上是学校的就业指导中心、就业服务中心或招生就业处等,这些形同一个事务管理部门,更多的是行使其行政职权,发挥其行政功能,而缺乏专业人员针对大学生一生职业生涯发展道路进行的全面化、系统化、前瞻性、个性化的教育。

教育渗透力不足。目前,我国大学生职业生涯教育工作还处在初级阶段,尽管各个高校都意识到开展职业生涯规划教育的重要性,但大多数渗透力度不够,没有将其提上重要议事日程,致使相关服务覆盖率低,因而学生对学校开展职业生涯规划教育满意度不高。

四、大学生职业生涯规划的对策

著名教育家苏霍姆林斯基说过:“真正的教育自我教育。”职业生涯规划自我教育的意义在于寻找适合自身发展需要的职业,追求个体价值的最大化。在大学生职业生涯规划设计中,实施主体是学生,而高校应当在学生实施过程中给予全面的辅导与条件保障,应该从大学生自身和高校两方面进行改进。

（一）增强自我职业生涯规划意识,提升自我职业素质

树立生涯规划意识,学习生涯规划方法。世界上没有最好的职业,只有最适合自己的职业,要选择好职业关键取决于你知道自己想要的是什么,你会不会选择适合你的生态圈。大学生首先需要树立起生涯可以规划的信念,肯定生涯规划在自身发展上所能起到的帮助作用。职业生涯规划是一个长期的过程,应该从进入大学校门的第一天起就做好思想准备,只有通过职业生涯设计,你才能够确定符合自己兴趣与特长的生涯路线,正确设定自己的人生目标,运用科学的方法,采取有效的行动,使人生事业的发展获得成功,从而实现自己的人生理想。因此,大学生从进校开始,就应该把大学毕业时的就业压力变为整个大学阶段的学习动力。有了这种主体意识,就会有一种责任感和使命感,就会积极主动地参加职业生涯设计的课程学习,阅读职业生涯设计的相关书籍及网络上的相关内容,增加自己的职业生涯规划知识,并尽可能多地与老师、同学交流,不断提高自己职业规划的能力,科学合理地制定自己的职业生涯规划,充分发挥大学生的主观能动性。

增强自我认知水平,增进生涯规划探索。认识自己、了解环境是生涯规划的起点,大学生在对自我认识及环境认知等方面存在着不足。要提高自我认知水平,就需要对自我进行全面客观的分析与定位,也就是对自己进行全面分析,要通过自我反思、他人的反馈和评价来认识自己,也要充分运用科学的测量工具来增进自我认识、了解自己,以便更准确地为自己定位,即弄清自己是谁,自己想要做什么,自己能做什么。与此同时,职业环境在职业生涯中是一个核心概念,它为大学生们提供了活动空间、发展条件和成功的机遇,在制定职业生涯规划时,要分析环境的特点、环境的发展变化情况及趋势、个人与环境的关系、个人在环境中的地位、环境对个人的要求以及环境中对自己有利与不利的因素等。通过对组织环境特别是组织核心发展战略、人力资源需求、人才发展机会与通道,以及对社会政治环境、经济环境等有关问题的分析与探讨,弄清环境对职业发展的作用及影响,才能更好地进行职业目标的定位与职业路线的选择。大学生要善于利用各种资源,通过多种方式进行职业生涯规划探索,为确定职业生涯规划目标做充分的准备,例如,通过网络、报纸、电视、老师、家长、朋友、同学等渠道了解职业、升学等相关信息,并常常关注政治、经济、社会与文化等环境因素。还要对可能选择的职业对人才的要求有清楚的认识,并对不同选择的利弊得失和能获得的动力和面临的阻力做一番整理。

提高自身素质修养,增强生涯规划实践能力。首先,必须构建合理的知识结构。大学生要能够根据职业需求和社会不断发展的实际要求,将已有知识科学地重组,持续不断地学习和积累,最大限度地发挥知识结构的整体效能。其次,要培养职业需要的实践能力。大学是一个开放自主的学习空间,可通过个人努力获得很多的学习机会。大学生可以通过模拟职业环境、社会调查、企业实习等方式,获得职业体验,切身感受职业工作环境及面临的各种实际问题,真实地了解职业的性质及职业活动中的人际关系及企业文化,以便及时发现自己的不足。从某种意义上说,能力比知识更重要,用人单位选择大学生的依据是学生的综合能力和知识面,他们不仅考核其专业知识和技能,而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际的操作能力等。大学生只有将合理的知识结构和适用于社会需要的各种能力统一起来,才能增强自己的竞争能力,才能在竞争中立于不败之地,寻求到符合自身意愿和兴趣特长的职业。

（二）加强职业生涯规划宣传导向，完善职业生涯规划教程

重视职业生涯规划教育，加强职业生涯的目标引导。实施职业生涯规划教育必须以促进大学生全面发展和提高整体素质为目的，职业生涯规划教育帮助大学生健全心理素质，从而树立正确的职业生涯观，培养一生职业发展需要的高素质，帮助学生制订可行性较强的生涯发展方案，从而使大学生拥有一个尽可能完善的知识结构和文化素质，不断明确自己的发展方向和目标，帮助大学生在规划和发展中端正态度纠正错误，从而使得大学生在职业生涯规划和发展中少走弯路。持续有效的引导和激励，有助于大学生形成正确的人生观、坚定的职业倾向、优秀的心理素质、健康的生涯心态和优秀的人格素养。因此，职业生涯教育成为实施素质教育的立足点和落脚点。同时，还要与构建终身学习社会相结合，提倡终身学习理念，使个体的职业发展与持续学习统一起来。

构建完善的职业生涯规划教程，形成完整的职业生涯规划教学体系。职业生涯规划教育实施的关键就在于课程设置，根据职业生涯规划教育的目标和内容设置课程，形成一个完整的职业生涯规划教育课程体系至关重要。高校应该致力于构建具有前瞻性、确定性、开放性、针对性、实用性、实践性的职业生涯规划课程，并可以依托自身学科门类齐全的优势，设置包括职业生涯规划的理论知识课程、实践活动课程、模拟实战课程、文化素质课程等教育课程，同时，高校还可以与企业、事业单位、公务员招聘录用机构联合开发职业生涯规划教育课程，搭建多样化的教育平台和实践平台，更新就业与创业教育的方式、方法与内容。

建立高素质的职业生涯规划的专业教师指导队伍，满足大学生的职业生涯规划指导的需要。大学生职业生涯规划指导是一项专业性、针对性很强的教育工作，也关系到高校的人才培养质量，因此需要建立一支以专职教师为骨干，专兼结合、相对稳定、素质较高、经验丰富的高校大学生职业生涯规划指导队伍。一方面加大对指导教师在职业生涯规划理论及实际操作方面的培训，使他们掌握职业生涯规划的知识 and 程序，并促使他们向专业化、职业化方向发展。另一方面，引进专业人士来加强职业生涯规划师资队伍，如引进心理学专业人员或者从事职业研究的相关人员，他们一般都具备职业生涯规划的知识，不仅能够对学生进行指导，而且还能为他们进行实际的规划，他们在传授职业生涯规划基础理论知识的同时为广大学生开展职业测评和职业咨询服务等工作，从而引导学生在思考中提高自我，以满足学生日益增长的职业生涯规划指导的需要。

开发适合大学生职业生涯规划的测评系统，协助大学生进行职业发展定位。高校职业生涯规划部门应该选择专业化的评价工具，既可以凭借内部专业人员与科研人员的力量进行开发，也可以借助外部，联合外部的测评机构共同开发大学生职业生涯规划的系统工具。引进职业测评体系能帮助大学生客观地测评和了解自我。职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功能，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征、动机需求水平、专业特长和目标取向。职业测评还可以提供相对客观的评定和发展建议，对一般大学生来说可以起到参考作用，在职业咨询辅导过程中，职业测评是基本依据，但并不是唯一和最后的依据，还需要凭借教师丰富的理论知识和实践经验来实事求是地予以分析和评价，两者相结合才能取得较好的评估效果。从目前我国高校的实际情况来看，相当一部分高校还不具备开展职业咨询的条件，因此，当务之急就是要建立健全职业测评的专业化发展机构，加快对就业指导人员的职业测评和职业咨询的实操培训，以满足大学生日益增长的职