

大学生职业生涯规划

大学生就业与创业指导教研室

江苏财经职业技术学院

二〇一三年一月

目 录

第一章 大学生活与个人职业发展	1
第一节 人生理想与价值.....	1
第二节 大学学习与生活.....	4
第三节 个人职业发展.....	6
第二章 大学生职业生涯规划概述	10
第一节 大学生职业生涯规划的内涵.....	11
第二节 大学生职业生涯规划的发展阶段.....	16
第三节 大学生职业生规划文案内容.....	19
第三章 自我认知	24
第一节 职业价值观.....	24
第二节 兴趣.....	29
第三节 性格.....	31
第四节 素质能力.....	37
第五节 自我认知的维度与方法.....	40
第四章 职业社会认知	49
第一节 社会环境认知.....	49
第二节 职业环境认知.....	50
第三节 职业信息的搜集与分析.....	55
第五章 生涯抉择	59
第一节 生涯抉择的类型、要素.....	59
第二节 生涯抉择的阻碍因素.....	61
第三节 抉择的流程.....	63
第四节 抉择的方法.....	66
第五节 抉择的误区.....	68
第六章 自我能力的提升	71
第一节 时间管理与个人发展.....	71
第二节 人际关系与职业发展.....	73
第三节 自信培养与潜能开发.....	76
第四节 学生能力与社会实践.....	79
第七章 职业生涯规划制定与实施	82
第一节 制定职业规划的主要原则.....	82
第二节 职业生涯规划基本方法.....	83
第三节 职业规划的基本步骤.....	86
第四节 大学生职业规划的制定与实施.....	89
第八章 大学生创业基础知识指导	98
第一节 创业准备.....	98
第二节 创业的一般流程.....	100
第三节 创业过程中常见的问题与对策.....	101
第四节 大学生创业的相关政策法规.....	104

第一章 大学生活与个人职业发展

第一节 人生态理想与价值

在九月的阳光中，同学们跨进崭新的校园，成为大学生中的一员，实现了人生的一次飞跃。人生的理想将在这里奠定，事业的发展将在这里起步，美好的生活将在这里开始。面对新的生活和陌生的环境，树立明确的奋斗目标和人生态理想将是每一个新生面临的第一个人生课题。

一、人生态理想与价值的概念

理想即人生的目标，它是人们从实际出发遵循客观规律而产生的，经过努力能够实现的对未来的向往和追求。理想体现了人们对真、善、美的自觉追求。人生价值就是人生态活动对自己和社会的有用性，或者说是人生态活动创造的物质财富和精神财富对自己或社会的意义。当代大学生只有正确地理解人生价值的内涵，明是非、辨善恶、知荣辱，才能在实践中最大限度地创造人生的价值，成就人生的辉煌。

二、如何树立人生态理想和实现人生价值

理想是人生的奋斗目标，对人生起着重要作用。崇高理想是人生的指路明灯，人生的精神支柱，人生的力量源泉，防腐拒变的思想武器。理想虽不专属于青年人，但对青年尤为重要。大学生人生态理想的树立应着眼于个人理想和社会理想。在当代，应该确立全面建设小康社会与和谐社会，建设有中国特色社会主义，实现中华民族伟大复兴，实现共产主义的社会理想。只有树立了崇高的社会理想，才能有坚定正确的方向；才能把个人的前途和祖国、人民的前途结合起来，正确选择自己的人生道路；也才能有人生前进的精神动力。青年如果缺乏崇高的社会理想，不把自己的人生与国家和社会的远大目标联系起来，就会迷失方向，甚至走入歧途。以社会理想为坐标，把个人理想与社会理想相统一，是最大程度实现个人价值的必由之路。

一名大学生追求的目标越明确，成功的机率就越高；对理想的追求越强烈，实现人生价值的动力就越大，对社会的贡献也就越大。人生的意义在于奋斗、在于创造。奋斗和创造的过程就是实现自我价值的过程。歌德曾说过：“你若要喜欢自己的价值，就得给世界创造价值。”一方面，人生自我价值的实现是个体为社会创造更大价值的前提。人生的自我价值是个体生存和发展的前提条件，只有个体自身物质和精神需要得到了满足即个体自我价值不断实现，才能为社会、他人作出自己的贡献，创造社会价值。另一方面，人生的社会价值是实现人生自我价值的基础。没有社会价值，人生的自我价值就无法存在。人的本质属性是社会性，人总是生活在一定的社会当中，个体无法脱离社会而存在和发展。个体的人只有在社会中，才能使自己的物质和精神的需要得到满足，一个人的需要以怎样的方式和多大程度上得到满足也是由社会决定的，即个人价值的实现取决于他的人生活动对他人和社会的贡献，即他的社会价值。因此，如果不是通过给社会创造价值来实现自己的价值，空言如何实现自己

的人生价值，到头来只能是空中楼阁。

成就什么样的人生，是事业有成，还是庸碌无为；是崇高善良，还是卑鄙邪恶；是彪炳史册，还是遗臭万年，除了客观历史条件和机遇等因素的影响之外，在很大程度上，将取决于人们追求什么样的人生理想、怎样认识和对待人生、怎样实现人生的价值。

【案例】

原江西省副省长胡长清是改革开放以来被处以极刑的第一个省部级官员。他五毒俱全，受贿 500 多万。在他人生最后一次见妻子、儿女时，他搂着儿女，流着泪说：“人生是长河，有险滩，有暗礁，你们一定要以父亲为教训，走好人生的每一步。”可谓：胡长清悔之晚矣！然而，认识人生问题，对于依然生活在世间的我们，还为时未晚！

胡长清事件的启迪：为什么每个人划出不同的人生轨迹？这，源于人生理想的不同。因而，深入思考“人是什么”、“人生为了什么”、“怎样的人生更有意义”等人生问题，并进而树立崇高的人生理想，对于每个人来说，都具有重要的现实意义和积极的长远意义。大学是人生发展的新阶段，树立崇高的人生理想，对于同学们领悟人生真谛、实现人生价值至关重要。

三、人生价值与金钱的关系

人生价值与金钱的关系，既是重点又是难点。古往今来，无数事实说明，能否正确认识人生与金钱的关系，对人的一生有重要影响。改革开放以来，伴随着人们商品经济意识的提高和增强，在社会主义市场经济体制的建立过程中，金钱观念越来越强烈，拜金主义人生观、价值观对大学生产生了严重影响。因此，如何认识和对待金钱就成为现实生活中必须正视和解决的一个问题。学习这部分内容，要着重弄清以下六个问题：

（一）如何认识金钱

金钱本身既无好坏，也无善恶。在商品经济条件下，钱是商品交换的媒介；钱作为一般财富的代表，既可作为劳动的正当所得，也可以作为行骗、抢劫、偷盗、赌博的记录；既可作为奖励先进、有功者的奖金，又可以作为贪污、贿赂的赃款；既可以与正义、美好、崇高、善良等道德联系在一起，又可以与无耻、邪恶、卑鄙、龌龊等行为联系在一起；钱与不同的思想意识相结合，就会形成不同的人格形象。钱是中性的，无所谓先进与落后，积极与消极。

（二）应不应该有金钱观念

在社会主义市场经济条件下，赚钱意识成为一种主要的企业意识，因为能否赚钱，赚钱多少直接关系到企业的生存和生命力。对个人来说，钱是人生幸福的重要条件，是实现人生价值的保证。因此，人必须有金钱观念，这是市场经济条件下社会生活之必需。

（三）金钱观念不能成为主导或至上的东西

在实际生活中，人的需要和生活是丰富的、多样的、多层次的。因此，人有各种各样的观念如义务观念、法制观念、道德观念、理想观念、事业观念等等。在诸多观念中，金钱观念只是其中之一。人要生存和发展，应该有金钱观念，但是金钱观念必须受其他观念的制约和限定，不能用金钱观念淹没或代替其他观念。金钱观念只能处于从属地位，不能成为主导、至上的东西。一个人不能满脑子只有金钱观念，视钱如命，一切向钱看。

(四) 获得金钱的手续(或途径)要正当、合法

在社会生活中,人们获得金钱的手续(或途径)归结起来不外乎是正当的、合法的和不正当的、非法的。大学生们要结合现阶段我国的有关法律、法规,懂得哪些是正当的、合法的,哪些手续是不正当的、非法的。

(五) 要从思想上认识拜金主义的危害

社会生活中大量事实说明拜金主义对社会、对个人有极大危害。它污染社会风气,滋生各种违法乱纪的腐败现象;它使人唯利是图,只认钱不认人,损人利己,损公肥私,把人与人之间的关系变成互相利用的金钱关系,破坏社会主义新型的人际关系,既阻碍社会主义精神文明建设,又破坏市场经济发展的社会环境和正常秩序。拜金主义对大学生健康成长具有极大的腐蚀作用。

(六) 正确对待金钱

人需要钱,但钱只是人发展自我、建设社会的手段,不是人为之献身的目的;人要做金钱的主人,不做金钱的奴隶。

四、幸福是什么

幸福生活是我们每个人所向往和追求的。那么,幸福到底是什么呢?怎样获得幸福呢?

人生的幸福绝不是用物质的满足程度来衡量的。物质需求的满足在温饱尚未完全满足之前能够带来较多的幸福感受;达到一定程度,幸福感将降低。大学生贡献社会、实现自身人生价值,才能获得持久的幸福。前面我们已经讲过人生价值与金钱的关系,同学们不禁要问:人生的价值在于什么呢?人生的价值不仅在于索取,而且还在于贡献,在于你所创造的价值。一个人对社会贡献大于从社会索取时,人生就变得有意义了,贡献越大,价值越大;反之,一个人对社会没有贡献,甚至有害,这样的人不仅没有价值,而且还产生负价值。

做一个有价值的人,就是做一个对人类进步有贡献的人,一个为祖国繁荣富强添砖加瓦的人,一个对自己、对亲人负责任的人。做一个有价值的人,并不一定要有发明创造,并不一定权高位重,更不一定腰缠万贯,而是在任何一个平凡岗位、任何一个人生阶段,都能够做出一番令人感动的业绩。

美国哈佛的两位心理学家曾做过关于“幸福”的研究,研究对象是一些自称幸福的人。结果他们发现幸福人们的共同之处不是财富、不是爱情、甚至也不是健康。他们只有两点是共同的:明确地知道自己的生活目标;感受到自己正稳步地向目标前进。

因此,一个确立了自己的目标、开发了自己的潜能、感受到稳步地向目标前进的人,就是一个幸福的人。

【案例】

2005年7月,杨磊以“大学生服务西部志愿者”的身份来到重庆草街镇工作。西部的广袤土地给了他无限的锻炼空间,他从中深刻地体会到了什么叫责任。他跟同事学到了怎样与群众沟通和做群众工作的方法,他变得成熟和稳重起来。他已深深地热爱上了这片土地,同时他也被这片热土所接纳。杨磊的出色工作得到了群众的好评和领导的认可。他也体验到自己的价值所在,获得了深深的幸福感。

杨磊自愿服务于重庆市河川区草街镇建设和自身获得成长的经历，在为群众服务、实现人民群众利益的过程中，实现了较大的社会价值；他也得到了领导的认可好评和群众的交口赞誉，实现了自我价值，从而感受到了幸福的真谛。

第二节 大学学习与生活

一、高等教育的特征

大学是国家的高等教育学府，其使命是培养人才，灵魂是学术追求，根本属性是创新。高等职业教育是高等教育的一种类型，和本科教育强调学科性不同，它是按照职业分类，根据一定职业岗位（群）实际业务活动范围的要求，培养生产、建设、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才。这种教育更强调职业的针对性和职业技能能力培训，是以社会需求为导向的就业教育。

二、大学学习、生活特点

大学期间的学习、生活与中学有着很大的差异，其中高等职业院校的学习、生活既有与本科院校的共性又有其特殊性。

- （一）自主性（学习、生活的自主性要求学生有良好的自控能力和自我管理的能力）
- （二）多元性（多种途径获得知识、锻炼能力，从而提高综合素质）
- （三）专业性和综合性（学习内容的专业性和知识积累的综合性和）
- （四）全面性（知识的学习与能力、素质的培养并重）
- （五）实践性（针对职业技能培养目标，实践教学内容比重较大，并要求学生自觉参加社会职业实践）

三、大学期间综合素质的培养及途径

（一）素质培养

大学学习，不仅仅是在于学习专业文化知识，更在于培养个人的综合能力与素养，作为高等职业院校的学生，应注重以下素质的培养与提升。

1. 人格塑造 有责任感、敬业精神；自重，有自信心；有社会责任感、集体责任感；自律，能正确评价自己；正直、诚实，遵守社会道德行为准则。

2. 身体、心理素质 健康的体魄是人才竞争的物质资本。良好的心理素质是指能正确评价自我，胸襟开阔、豁达大度、积极乐观；能正确对待挫折，克服期望值过高的心理，培养坚韧不拔的毅力；能克服自卑感，增强自信心，良好的心理调试能力。

3. 学习能力 通过掌握有效的学习方法，具备持续学习、终身学习的能力，从而实现自身的可持续发展。

4. 人际交往和协作精神 能够作为集体的一员参与工作；向别人传授新技术；诚心服务；坚持以理服人并积极提出建议；调整利益以求妥协；能与背景不同的人共事；良好的表达能力和适应能力等。

5. 专业素养 从事社会职业活动所必备的专门知识、技能，主要包括三个方面：扎实的理

论基础、熟练的专业技能、全面的业务能力。

6. 实践动手能力即学以致用用的能力 这是本科院校学生所欠缺的，高等职业院校学生成为“应用型人才”的优势能力。

7. 创新能力 运用知识和理论，在科学、技术和各种实践活动领域中不断提供具有经济价值、社会价值、生态价值的新思想、新理论、新方法和新发明的能力。

（二）途径

1. 图书馆

几乎所有的大学，最显赫的建筑都是图书馆。这一建筑特点直观地告诉了我们图书馆在学校教育中的地位。近年来，随着科学教育事业的发展，学校图书馆在人才培养中发挥着越来越重要的作用，它同教学、科研一起被称为高等教育的三大支柱。走进图书馆，畅游书的海洋，汲取知识的营养，编织未来理想的花环，已成为大学生活的主旋律。

2. 社团

当你刚刚跨入大学时，最让你感到新鲜的莫过于到处贴着的海报、纳新广告。落款五花八门，有……这是大学校园中一道美丽的风景线。这道风景线在以往的中学校园里恐怕是难以见到的。从中我们可以感受到大学生生活的多姿多彩与众不同。这些所谓的会、社、协会等都是校园里的社团。对于大学生来说，社团是我们展示自我、完善自我的舞台。在这个舞台上，我们既可以丰富知识、发挥所长，又可以锻炼人际交往能力、团队协作能力、组织协调能力等很多方面的能力，同时扩大交际圈、积累人脉，为进入职场做好各种准备。

3. 实训、实习基地

实训实习是高校特别是高等职业院校实践教学体系的重要环节，是大学生了解社会、走向社会的必经之路。目前，很多高职院校根据自身及其各专业特点，不断探索、创新、实施与各专业相适应的工学结合人才培养模式，逐步形成或已经形成具有专业特色的实训实习基地，使学生实践能力明显提高，大大促进了就业。

4. 体育课及心理健康教育

所有普通高等学校都开设了体育课程并且规划建设了体育场馆设施、配备了健身器材。大学生通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，可以增强体质、增进健康。大学生心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分，是根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助其处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等方面全面发展。

【小贴士】

给大学生的十点忠告

1. 进入大学，接触新的人，你的所有过去对于他们来说是一张白纸，这是你重新塑造自己形象的最好时候，改掉以前的缺点，进入一个新的环境，应该以全新的形象出现。

2. 你大学的朋友很可能就是你将来事业的一部分。他们会帮助你，但是你也应该让自己有帮助他们的实力，所以，你要努力，你和你的朋友会一起在将来打造一个可能很辉煌的事业。记住，你们都要努力。

3. 很多事情在你回忆时会发现其实没什么，所以，不管你当时多么生气、愤怒或者别的，都告诉自己不必这样，你会发现其实真的不必。

4. 学习，永远别忘记它。不管别人怎么说大学是个提高综合能力的地方云云，如果你学习失败了，你就什么也不是——不排除意外，但你考虑好了吗？你会是那个意外吗？

5. 尊严是最重要，但是在大学里，要懂得利用这个空间锻炼自己，要让自己的尊严有足够大的承受力。要知道，社会是一个最喜欢打碎人的尊严的地方，除了你自己，没人会为你保留它。

6. 如果你三年内很少去图书馆的话，你就等于浪费了一大笔财富，所以，常去那里，随意翻翻，都有收获。

7. 别迷恋网络游戏。千万别！

8. 如果你的个性让很多人对你敬而远之，那么你的个性是失败的，个性的成功在于能吸引，而不是能排斥。

9. 每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖、被时间所迷离、被惰性所消磨。

10. 可以看不惯一些东西，但是你应该学会接受——如果你没办法改变那一切的话。

第三节 个人职业发展

一、职业与个体的关系

（一）职业、工作和职位的词义辨析

职业是参与社会分工，利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富，以获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。我们所说的职业，是工作的类的称呼，是从时间和空间两个维度去认识工作，即存在于不同时期、不同组织中的同一类工作，如教师职业、医生职业、职业规划师职业等。而工作是指相似的职位所组成的一个特定的专业领域，如高校教师从事教育工作、汽车修理工从事汽车维修工作等。其中职位是分配给个人的与一系列具体任务相关的地位，一个人一个职位。

（二）职业对个体生活的重要意义

职业伴随着人的一生，它维持着人的生计，发展着人的个性，塑造着人的行为模式，标识出人的社会地位，体现出人生价值。因此，可以说职业铸就了人生。人生的理想与追求、探索与奋斗决定着职业的发展。美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出我们工作是为了满足五种重要的生活需求，这五种需求像台阶一样依次排列在梯子上，一旦梯子底部的第一种需要得到了满足，下一步的需求就变得重要并渴望满足。



马斯洛需求金字塔

第一步，生理需要，这是人类维持自身生存的最基本要求，如衣、食、住、行等的需要。第二步，安全需要，表现为人们要求稳定、安全、受到保护、有秩序以及免遭痛苦、威胁和疾病等。如避免职业病及事故，摆脱失业威胁及得到某些社会保障的需要等。第三个需要是爱和归属的需要。处于这一需要阶层的人，把友爱看得非常可贵，希望能拥有幸福美满的家庭，渴望得到一定社会与团体的认同、接受，并与同事建立良好和谐的人际关系。工作的第四个理由是工作的成功使我们获得尊重的需要。它包括内在的尊重和外在的尊重，内在的尊重指自尊心、自主权、成就感等，外在的尊重指地位、认同、受重视等。第五个，也是最后一个需要——自我实现——是最高层次的需要，它是指人们希望自己的潜力能够最充分地发挥，使理想变为现实，成为自己所期望的人的需要。

二、当前高校毕业生就业形势

人保部门统计数据显示，2010年，全国高校毕业生为630万人，比2009年的611万多19万人，就业形势非常严峻。

从总体上看，2010年我省高校毕业生就业数量和质量呈持续上升趋势。一方面毕业生总数为53.2万人，比2009年增加了7.26万人；另一方面，截至2010年11月15日，就业总人数为47.92万，总就业率达到了90.07%，与2009年同期相比提高了1.9个百分点。其中，协议就业率70.67%，比2009年同期增长了近10个百分点；灵活就业率11.14%，比2009年降低了近10个百分点，就业质量进一步提升。同时，2010年高校毕业生就业也呈现出一些新的趋势，对就业率的提升起到了良好的促进作用。比如：首次出现就业率与学历层次的倒挂现象，专科生总就业率和协议就业率对全省高校毕业生总就业率和协议就业率均起到了拉升作用；苏北地区吸纳毕业生能力显著增强，到苏北地区就业的毕业生12.25万人，同比增加3.52万人，增幅达到40.32%，而苏南地区接受毕业生的增幅趋缓，增幅为11.24%；从就业单位流向看，企业吸纳毕业生能力强劲反弹，目前各类企业已接收毕业生37.14万人，比去年同期增加8.34万人，增幅达28.95%。

据统计，2011年我省高校毕业生预计有53万人，同比减少0.2万人。其中，毕业研究生3.6万人，比上年增加0.3万人；本科毕业生23.2万人，比上年增加2.6万人；专科毕业生26.2万人，比上年减少3.1万人。这是上世纪90年代高等教育扩招以来，我省高校毕业生总数首次出现负增长。虽然总体降幅较小，但已出现拐点，加上随着经济回暖，就业需

求不断攀升，用人单位招聘毕业生的热情高涨，就业压力出现趋缓势头。

三、大学生活对职业发展的影响

【案例】

“上小学时我的目标是考初中，上初中时目标是考高中，高中时目标更清晰，就是考大学。我想象自己进入了大学，开始轻轻松松、自由自在地享受美好的大学生活。可是，当我考上大学，我发现自己错了：我的目标实现了，我却不知道该做什么了。我的生活没了目标，也就没有了支点。我不知道为什么要去上课，为什么要拼命学习，我不需要考高分了，及格对我来说就足够了，那么我来大学究竟要做什么？我的下一个目标在哪里？我很失落，也很迷惘……”

“走进大学，开始大学生活，走过最初的那段对什么都感到新鲜的日子，然后渐渐回归平淡。可是最近，我却又有了一种新的感觉：觉得现在自己过着的大学生活和想象中的不一样；感觉自己很忙，每天像陀螺一样不停地转，却不知道自己在做什么；学习、组织活动、社会实践等，这些事情都能做好，但时常还会觉得郁闷；不清楚自己适合做什么，对将来自己要做什么也拿不准；不知道大学生活究竟应该怎么过才真正有意义；我觉得好迷茫，好着急……”

以上是两位大学生的心声。第一位同学迷失了生活、学习的方向。第二位同学在终日奔波中也逐渐困惑。幼儿园、小学、中学到大学，“一步一个脚印”、按部就班地走下来，很少有思索的机会，这样的过程多少有“顺理成章”的意味，但是到了大学，许多人觉醒了，对自己的未来惶惶然起来。大学生活究竟该怎样度过？大学毕业时面对的分岔口众多、选择空间更大，接下来该何去何从？转本、就业还是创业？如果转本，考什么专业？如果就业、创业，从事什么行业？是去民营企业、外资企业还是国营企业就业？这些问题迫在眉睫。

大学里流传这样一句话：“大一不知道自己不知道，大二知道自己不知道，大三知道自己知道了。”然而，到大三才“知道自己知道了”，是不是有些晚了呢？

《论语·里仁》中有云：“不患无位，患所以立。”

职业生涯是贯穿人一生职业历程的漫长过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标，实现完美人生，非常重要。

大学生处于职业探索阶段的中期，是一生职业发展的关键时期。这一时期是结束了中小学阶段的文化科学基础知识的学习，进入了大学，选择了专业，在一个较为宽松、自由的校园环境中，开始了专业知识技能的学习和职业方向的探索。

同学们，三年的大学生活转瞬即逝，为了能在有限的的时间里学到更多的知识，增长更多的才干，使你的人生更精彩，使你的大学无憾，抓紧时间，尽早为自己进行职业生涯的规划。通过对自己的兴趣、爱好、能力、特点及客观环境进行综合分析和权衡，为自己确立职业方向和目标，确立教育和发展计划，制定行动策略，实现自身的全面最优发展。

【典型案例】

大学三年学习规划

大一：打牢地基，全面发展

观念上将“要我学”变为“我要学”，脚踏实地学好基础课程，特别是英语和计算机。在大规划下做小规划，坚持每天记英语单词、练习口语，并从大一开始就坚定不移地学下去。根据自己的实际情况考虑选修课，并尽早做好资料准备。大一的学习任务相对轻松，可适当参加社团活动，担当一定的职务，提高自己综合素质，为毕业求职做好准备。

大二：承前启后，奋起直追

在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备。这一年，手中应握有一两张有分量的英语和计算机证书了，并适当选读其他专业的课程，使自己知识多元化。可参加有益的社会实践，如下乡、义工活动，培养自己的吃苦精神和社会责任感。在假期为自己心目中的职业进行实践。主动加深专业课程的学习，并可提前自学大二的课程，以便大三有相对宽松的时间求职。对于准备转本的同学来说，大二则是要在学习之余，关注考试资讯、尽可能多渠道地搜罗各种资料，参加考试辅导，下足功夫，争取把目标拿下。

大三：锁定目标，扬帆千里

该出手时就出手了。求职的，编写好个人求职材料，进军招聘活动，多到求职网站和论坛转一转，你自然会享受到勤劳的果实。在同学们为自己的前途忙得晕头转向的时候，毕业论文这一关马虎不得，这是对你大学三年学习的一个检验，要对自己负责。只要在大学前两年都能认真践行自己计划的同学，相信大三就是你收获的季节了。

第二章 大学生职业生涯规划概述

【案例】

蚯蚓是我从小到大的朋友。蚯蚓不是原名，由于他长得黑矮瘦弱，因而得名。

我们 18 岁分开后，我在外为生活四处漂泊奔波；蚯蚓却上了大学，什么事都挺顺当。在这分开的十年里，我们几乎每隔两三年见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题：你将来的目标是什么？

而我得到的答案总是不相同。下面记录的是蚯蚓每次谈及目标的原话：

18 岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富（好大的口气）！

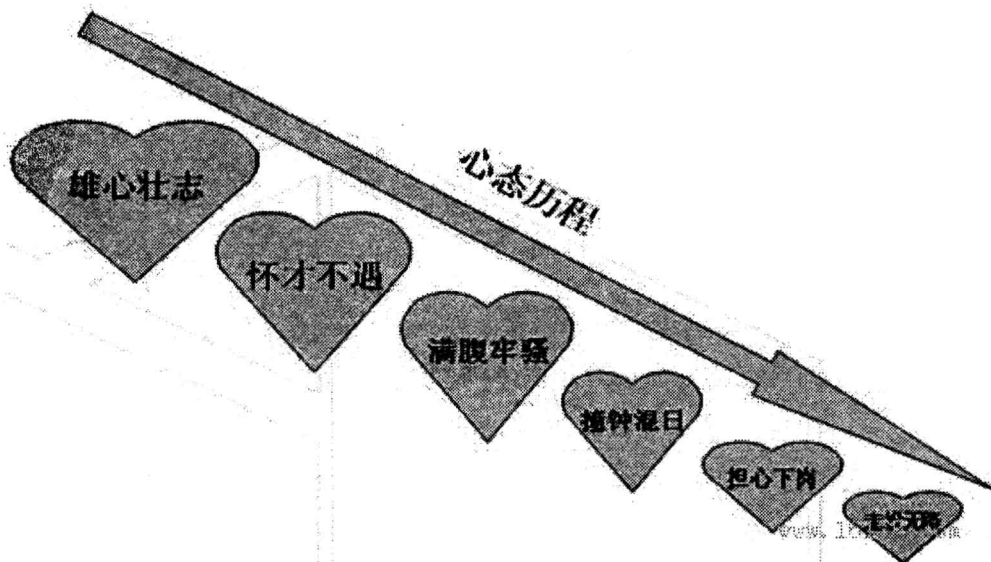
20 岁，春节老同学团聚会上：我想创立自己的公司，30 岁前拥有资产 2000 万。

23 岁，在某市工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用 5 万元炒到 300 万元（似乎有点实现的可能）。

25 岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有 10 万元，让我风风光光地结婚（挺现实的想法）。

26 岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了（是不是结婚都会使人成熟）。

28 岁，所在工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：希望这次下岗名单里千万不要有我的名字



【案例分析】

蚯蚓的职业生涯轨迹并不是少数人的情况，我们身边有许多人都重复着雄心壮志、怀才不遇、满腹牢骚、撞钟混日、担心下岗、走投无路的心态历程。我们从小学到大学，学了那么多数学、文学、物理、化学、政治和其它的专业课程，可许多知识在工作中根本用不上，用得上的又多半陈旧过时，而我们人人都会遇到的职业生涯问题却从未有人系统地讲授过。

从计划经济时代走过来的父母，常常嘱咐儿女的就是三句话：“找个好工作”，“听领导话”，“和同事搞好关系”。如果子女想多问几句，父母们却难以给出更多指导，反倒是一些无奈：“我们这辈子就这样了，你们好好干吧！”

从上面的案例可以看出，蚯蚓显然没有对自己的人生进行合理的规划，刚开始的时候当技术员，但他没有去细心研究技术，而是去炒股，想赚到 300 万，后来炒股失败忽而又想当车间主任，最后可能技术也不是很精通，担心下岗名单中不要有他的名字。他这样一个没有规划的人生，显然是很容易失败的。

我们建议“蚯蚓”们认真阅读此书，学习规划和发展自己职业生涯的理论和方法。

第一节 大学生职业生涯规划的内涵

一、大学生职业生涯规划的意义

有许多大学生毕业找工作的时候，经常出现的情况是：找工作时只考虑工作与专业对不对口，至于自己要从事的工作是否到底适合自己，从来就不曾考虑；或者是不分企业不分行业不分工作，盲目发送求职简历；或者是在求职简历的求职意向一栏，写着技术、销售、部门经理等许多职位，而对自己没有一个明确的定位；也有的同学在就业压力下，只要碰到一个单位想录用自己，则不管该行业和该工作是不是适合自己，赶紧签了就业协议书，而且可能一下就签了三五年。

当然，许多时候，迫于就业压力，以上的种种做法也可以理解。但同时我们应看到，以上种种做法都带有一定的盲目性，没有很全面并且站在一个长远角度来考虑我们的就业问题。如果我们在找工作之前没有经过详细分析就盲目地进行了选择，那么三五年之后，我们很可能发现我们仍然面临着选择的困境：那就是继续做现在的工作，自己觉得该工作不太适合自己，甚至感觉工作的每一天都很沉闷或痛苦，工作了几年也没做出太大的成绩；如果辞职重新选择别的行业或职业，那么很可能意味着放弃现在积累的一些专业知识、行业背景和人际关系，不得不付出极高的“机会成本”。

对大学生朋友们来说，生涯规划除了指导和帮助大家了解自身和外部环境、对未来发展进行科学规划外，还可以帮助大家明确目标、更好地规划和安排大学生活，为将来做好充分准备。具体来讲，通过生涯规划，我们可以：

- 适应大学生活，学会自我管理和规划，更有效、更幸福地度过大学生活。
- 认识自我的性格、兴趣、价值观、能力，科学合理的进行自我定位。
- 认识外部世界，特别是职业世界，科学有效地获取信息。
- 减少许多焦虑与情绪波动。
- 树立生涯发展目标，规划自己的生涯发展路线图。
- 面对生涯路上的种种选择，学会科学决策。
- 适时调整和管理自己的职业生涯，应对外在和内在的变化。
- 终极目标：获得幸福、快乐，成就人生。

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固、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，只有根据现行的工作需要改变原来的职业目标和兴趣，调整心态，培养对所从事的职业的敬业精神，在实践中产生对事业的热爱，才能集中精力全身心投入工作，实现个人价值，做出成就。

【案例】

一个年轻人，毕业后没有事情可做，其父将他介绍给一位朋友，希望朋友能够帮他的儿子找份工作。年轻人按约定的时间到了他父亲朋友的面前。

“你有什么特殊才能吗？”父亲的朋友问。

“对不起，先生，我没有。”年轻人低着头小声地回答。

“你懂会计吗？”

“对不起，先生，我不懂。”

“你会财务管理吗？”

“对不起，先生，我也不会。”

“你会电子机械吗？”

“对不起，先生，我不会。”年轻人涨红了双脸，声音也越来越小，他觉得来这完全是个错误的决定。

“你什么都不会，让我怎么给你介绍工作呢？”父亲的朋友摇头叹道：“那你先填一张表格，留下姓名和联系方式，我尽力帮你找找看。”年轻人觉得很尴尬，飞快地填完了表格，准备立马回家好好地待着，免得在外面丢人现眼。就在年轻人准备出门的时候，父亲的朋友叫住了他：“嘿，小鬼，你的字写得很不错啊！”“是的，先生，我练过。”“我想我可以帮你找到工作了。”果然，这位年轻人在不久之后就被安排了一份好工作，并且随后成为全世界知名的人物。这个年轻人就是大仲马。

很多时候，我们自认为非常了解自己，其实不然。职业生涯规划的意义在于让我们更加真实、全面、科学地认识自我，在此基础上，通过一系列的措施对一生的发展历程做出规划。人的一生大体可以分为三个三分之一：三分之一的时间在休息，三分之一的时间在路上、吃饭或休闲，三分之一的时间在工作。一般来讲，一个人人生价值的实现大多在所从事的职业岗位上。所以，如何更好地规划自己的职业生涯，对人的一生具有重要的意义。

二、大学生职业生涯规划的概念

职业生涯规划学说起始于20世纪60年代，并于20世纪90年代中期从欧美国家传入中国。作为西方人力资源管理理论的重要内容之一，职业生涯规划已经在各大企业引起了广泛的重视，并逐步被引入到高等院校和高等教育中。在美国，几乎所有的大学生都会在专家的帮助下进行职业生涯规划。近些年在中国，随着社会的发展，个人对自己职业的选择、规划、决策越来越自觉、主动，越来越重视。尤其在高校，对大学生进行职业生涯规划教育已经成为人才培养和毕业生就业工作的重要组成部分。教育部明确要求“从2008年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。”

职业生涯，就是个人职业的发展道路，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程，职业生涯伴随着人的大半生。职业生涯的规划，就是为自己的未来人生绘制

理想的蓝图，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排的过程。

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划、爱情规划和生活规划，职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。从狭义职业生涯规划的角度来看，此阶段主要是职业的准备期，主要目的是在于为未来的就业和事业发展作好准备。客观而言，进行系统的学习和实践至关重要，而能够担此教育重任的人应该具备丰富的职场经验和并接受过系统的职业生涯规划辅导训练。

一般来说，职业生涯规划按照规划的时间维度可以分为：短期规划(2年以内)、中期规划(2—5年)、长期规划(5—10年)和人生规划(10年以上直至职业生涯结束)四种类型。在实际操作中，时间跨度太长的规划由于环境和个人自身的变化而难以把握，时间跨度太短的规划意义又不大。所以，一般人们把职业规划的重点放在2—5年内的中期规划，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。根据高职高专学制为2—3年，结合人力资源专家的意见，建议在校大学生从大一开始做5—8年(到毕业后2—5年)的职业规划。

职业生涯设计的目的决不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

三、影响职业生涯的因素

许多人以为职业生涯发展就是换个更好的工作，或是得到职位提升，或是增加工资。但这只是职业生涯发展的一部分形式。为了更好地理解职业生涯的实质，我们还要了解一下影响职业生涯的因素的外界因素和个体因素，我们称之为外职业生涯和内职业生涯。

(一) 外职业生涯

人的职业生涯各种各样，显示出不同的职业生涯形态，这些都是个人、家庭、社会等各个因素共同作用的结果。从外界环境来看，职业生涯的因素的外界因素即外职业生涯主要有以下几方面。

1. 教育背景。

教育的重要性是不言而喻的。它赋予个人才能，塑造个人人格，促进个人发展，是人的社会化过程中极其重要的一个环节，大体决定了一个人的基本素质，对人的职业生涯也起着决定作用。

当今社会是一个看重学历的社会，教育程度不同，选择职业的能量就不一样，起点也迥异。从一般的规律来看，一个人学历越高，即所获得教育的水平越高，他的职业生涯就越成功。有较高学历的人，更容易获得一个起步较高的职位，同时，在今后的发展中，他的发展潜力也比一般人大。即使工作不尽如人意，较高教育水平的人流动的能力和动机较强，从而能找到一份称心如意的工作。

从教育赋予个人的能力来看，一个人所获得的教育，教会了个人不同的职业技能；灌输了不同的教育思想，使受教育者形成不同的思维模式；教会了个人看待自己、对待社会、对待职业选择与职业生涯的态度。这些都是影响一个人职业生涯的重要因素。

2. 家庭环境。

家庭是个人社会化的第一个场所。“家长是孩子做人的第一任老师”，“家庭是孩子生活的第一所学校”，这些都反映了家庭对人的影响。人从出生的那一瞬间就开始接受家庭对他潜移默化的教育，父母的教诲和日常生活的言行举止，是孩子形成价值观和行为模式的基础。这种价值观和行为模式的形成，从根本上影响一个人今后的职业理想和职业目标，影响其职业的选择以及对岗位的态度、在工作中的种种行为等。

3. 机会。

机会是一种随机出现、具有偶然性的东西。机会对一个人的成功具有很大的推动作用，直接影响到一个人的职业生涯。比如说，一个本科生，在找工作的前夕就遇到了某知名企业的高薪招聘，并且这个岗位正好适应他的能力和职业理想，因此，他的职业生涯就一下子步入正轨。抓住这种机会，职业生涯成功的概率极大，波折和挫折就很小。

机会在人的职业生涯成功中起很重要的作用。但我们也应该看到，机会并不代表一切，如果不具备其他条件的话，机会一样发挥不了它应有的作用。它还需要自身的努力，包括创造性地思考、推销自我的能力、强烈的目标驱动力以及良好的教育和丰富的工作经验。也就是说“机遇垂青于有准备的头脑”！

因此，机遇并不是可遇不可求的，它与个人的素质密切相关。有志者事竟成。同样的机会往往青睐于有准备的高素质人才。有时机会也会主动去寻找符合条件的高素质人才，比如说，一个人学有专长，取得了一定的成就，有了一定的声名后，猎头公司或类似的组织或个人就会主动来求贤。

4. 社会环境。

广义的社会环境包括了社会的政治、经济、文化等方面的因素，它涉及到人们求职的管理体制、职业的社会评价、对有关职业的社会政策等大环境，这些环境决定了这个社会的职业结构、岗位的数量和岗位在社会上的价值等。个人职业生涯的成功离不开社会这个大环境；个人职业生涯必须面对这些不可抗拒、不可逆转的社会因素。因此，对整个社会这个大环境加以了解是很有必要的，弄清楚近阶段的社会政策，把握住社会变迁带来的职业变化，是我们抓住机会，实现成功的重要前提。

当然，社会环境还包括个人所在的学校、社区、工作单位、家庭关系、个人交际圈子等小环境。小环境因素对个人职业生涯的影响是直接的，它决定了一个人具体活动的范围、内容，也决定了个人所能获得机会的多寡。当然，我们不能一味地强调环境决定论，个人的主观努力有时也能将逆境变为顺境，化不利为有利；而那些身处顺境的人可能因为条件的优越而产生惰性、依赖性，反而到头来一事无成，清朝八旗子弟的没落就是一个很好的例子。那些在逆境中成才的人也比比皆是：大作曲家贝多芬、被称为东方鸿儒的季羨林等等，都是出身困苦，通过逆境磨练意志，最后成功的例子。

外职业生涯的构成因素通常是由别人给予的，也容易被别人收回。外职业生涯的取得往往与自己的付出不符，尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功，但内心极为痛苦，因为他们往往不了解，外职业生涯是以内职业生涯为基础的。

（二）内职业生涯

影响职业生涯规划的个人因素即内职业生涯主要有：

1. 进取心与责任心。

进取心是使个体具有目标指向性和适度活力的内部能源，认真而持久地工作是个体事业成功的前提，而具有进取特质的个体也就具有了事业成功的心理基石。责任心强的人常能够审时度势选择适度的目标，并持久地、自信地追求这个目标，责任心强的人事业容易成功。

2. 自信心。

自信为个体在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气，也为怀疑和批评提供了信心和勇气，自信常常使自己的好梦成真。没有信心的人会变得平庸、怯懦、顺从。喜欢挑战、战胜失败、突破逆境是自信心强的特点。

3. 自我力量感。

虽然人的能力存在差别，但只要个体具有中等程度的智力，再加上善于总结经验、教训，善于改进方法和策略，那么，经过主观努力之后，许多事情是能够完成的。因此，可以把成功和失败归因于努力水平的高低和工作方法的优劣。

4. 自我认识和自我调节。

了解自己的优势和短处及与组织环境的关系，善于调节自己的生涯规划、学习时间等。

5. 情绪稳定性。

稳定的情绪对技术性工作有预测力。冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活因子。焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力，恐惧和急躁易使人忙中出乱。

6. 社会敏感性。

对人际交往的性质和发展趋势有洞察力和预见力，善于把握人际交往间的逻辑关系。行动之前要思考行为的结果，设身处地地想一想他人处境，乐于与人交往，能设身处地体察他人的感受。

7. 社会接纳性。

在承认人人有差别和有不足的前提下接纳他人，社会接纳性是建立深厚个人关系的基础。真诚地对他人及他人的言语感兴趣，言语表达时认真倾听并注视对方。

8. 社会影响力。

有以正直和公正为基础的说服力，有使他人发展和合作的精神，有一致性和耐力，善于沟通和交流，具有自信心、幽默等对情感的感染力，仔细、镇静、沉着等对行为的影响力，仪表、身姿等对视觉的影响力，忠诚和正直等对道德品德的感染力。

内职业生涯各项因素的取得，可以通过别人的帮助而实现，但主要还是由自己努力追求而得以实现。内职业生涯的各构成因素不因外职业生涯的获得而自动具备，而且与外职业生涯的构成因素不同，内职业生涯一旦获得，别人便不能收回剥夺，也不因外职业生涯的改变而丧失。