

大学生
学业和职业生涯
设计研究与实践
丛书



主 编 孙文博 张 驰
副主编 熊慧丽 祁国梁

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生 职业生涯规划



清华大学出版社
<http://www.tup.com.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



大学生学业和职业生涯规划设计与实践丛书

大学生职业生涯规划

主 编 孙文博 张 驰
副主编 熊慧丽 祁国梁

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

就业已经成为当今社会关注的热点问题,大学生就业更是社会和谐的重要因素,受到国家、社会、家庭和学生个人的高度重视。大学生在校期间如何为就业做好充分准备呢?国内外实践证明职业生涯规划是一条很好的实现途径。

本书结合大学生的特点,遵循大学生学习和成长的规律,引导大学生自发产生兴趣,采取自主式学习,从职业生涯规划对成功的帮助、大学生时期做职业生涯规划的意义、自我认知、职场探索、决策方法、规划制定、职业素质培养等方面,引发大学生思考学业及职业,并帮助大学生提升职业规划意识,尽早确立职业目标,注入学习动力,充分、合理利用大学学习期间的各种机会,提升就业能力,为未来的就业早做准备,争取赢在职业的起跑线上。

本书适合作为大学教材,也适合做各类高职院校和网络学院的学习用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/孙文博,张驰主编. —北京:清华大学出版社;北京交通大学出版社, 2010. 8

(大学生学业和职业生涯设计研究与实践丛书)

ISBN 978-7-5121-0327-6

I. ①大… II. ①孙… ②张… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172546 号

责任编辑:郭东青

出版发行:清华大学出版社 邮编:100084 电话:010-62776969

北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414

印刷者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170×235 印张:11.75 字数:193千字

版 次:2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5121-0327-6/G. 111

印 数:1~5000册 定价:23.00元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

“大学生学业和职业生涯设计研究与实践丛书”

编委会

主任 高 艳

副主任 王化深 邵 丽 黄晓慧

编委 (按姓氏笔画排序)

于亚光	王化深	王德瑜	史贞军	田宝伟
刘 拓	刘 燕	孙文博	许安国	张有根
张 驰	李 涛	祁国梁	杜永平	邵 丽
陈劲松	姚念龙	高 艳	黄晓慧	梁 英
章梓茂	温志超	蔡红建	熊慧丽	

本书主编 孙文博 张 驰

本书副主编 熊慧丽 祁国梁

本书编委 孙文博 张 驰 熊慧丽 祁国梁 陈劲松

序

作为长期在一线从事就业工作的老师,经常有同学到我这里来咨询就业方面的问题,有些是本科生同学,近来越来越多的研究生同学也来咨询,看到他们的迷茫、彷徨和选择职业时的困惑,促使我思考,“迷茫”与“困惑”现象的背后,究竟隐藏着怎样的原因?我该如何从根源上帮助他们?在大学里还有一种现象不得不引起我的思考:即便是重点大学的学生仍然有因为学习成绩不合格导致退学的现象。每到这时,学生家长总是不约而同地向学校问同样的问题:“我的孩子从小学到高中学习成绩一直都很优秀,为什么到你们学校就学不好了呢?甚至达到退学的地步!”是呀,这些同学不缺乏学习能力,也掌握了较为科学的学习方法,那么问题的根源在哪里呢?

迷茫与困惑的背后,反映出同学们找不到前进的方向;折射出大学生找不到成就感的无奈。如果他们在入大学之初就清楚地知道为什么上大学,在这里该学些什么,努力之后自己未来的生活、工作将会是怎样的前景……我想会有更多的大学生走出迷茫,沿着自己的目标前行。我经常向学生讲,把握好以下三条,你将不会再为职业而困惑:①在大学期间进行职业生涯规划;②择业时自我与职业的匹配;③求职时的择业技巧。做到这三条其实并不难,大学生应该及早地为职业做些准备,认识自身优势、能力特长,确定好目标并坚持前行,我想会有更多的大学生走出困惑,去创造他们精彩的大学生活。

在大学期间进行职业生涯规划是指向大学生引入职业生涯规划的相关理念、理论与方法,制定生涯目标,并确定可行的实施方案。以往我国大学生职业生涯规划的意识相对较弱,但目前很多高校已开始重视大学生职业生涯规划指导工作,开设相关课程和讲座,举行个体咨询、团队训练、素质拓展、职业生涯规划大赛等活动,成立相关协会等。特别在师资队伍培养方面,欣喜地看到有一批年轻人,他们热衷于对这门科学的教育服务工作,以帮助他人之乐,有志于将自身培养成为职业生涯规划方向的专家,以便更好地为同学们服务。

《大学生职业生涯规划》这本书就是出自这些年轻人之手,也许他们没有高深的理论,没有高层次的视角,但是他们发挥自身优势,充分利用对大学生的了解,努力用大学生的语言和思维去讲述和解决问题。职业生涯规划相关书籍不少,这本书的独特之处在于:内容浅显易懂,注重实际操作,将理论融入实践,特别适合引导入门,容易引发学生读书兴趣;语言亲切、平和,用大学生的语言讲述大学生自己的故事,跳出了传统的长者说教的樊篱,更像是一位朋友或师长的经验之谈;

形式新颖,其中读书笔记有助于建立学生自己的规划手册,记录大学时期的认知,像一本珍贵的日记本,值得珍藏;设计独特,符合大学生审美观,内容贴切,趣味性强,有助于对书中内容的理解。

希望大学生朋友通过这本书的阅读,找到适合自己的奋斗目标,并朝着目标不断前行,早日走出迷茫和困惑!

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, Wang Hui.

2010年8月18日

后 记

完成了书稿，如释重负。内心有一丝喜悦。本书从开始选题到完成，历经三年多的时间，在这三年的过程中，书稿内容不断丰富，作者从中也不断获得成长。

这要追溯到2007年，北京交通大学招生就业处的邵丽老师带领我们一起参加职业生涯规划课程的学习、研讨，并带领我们一起做一个有关学业及职业生规划方面的书，既能作为教材，又可作为大学生自主学习的手册。在此情形下，由邵丽老师牵头，带领来自就业部门、心理素质教育部门和学院的几位职业生涯规划课教师一起进行了大纲的拟定和讨论。在日常教学和工作中，大家不断积累素材，不断整理资料，不断丰富本书的内容。

本书内容力求简单明了，主要是针对大学新生进行职业生涯规划的意识教育，并教授一些职业生涯规划的方法。本书从成功的案例和概念入手介绍了为什么要学习职业生涯规划，并对自我探索、职业探索，如何进行决策和规划及职业生涯行动进行了介绍和引导。本书还增加了素质教育的内容，让大学生在平时的学习和生活中不断提升自身素质，为将来进入职场打下基础。

本书在语言风格上，采取与读者互动交流的形式，在格式上，采用了插图、插表和练习等多种方式，力求活泼和新颖。

本书的分工如下：第一章、第二章由熊慧丽编写，第三章、第四章由孙文博编写，第五章、第六章由祁国梁编写，第七章由张驰编写。全书由邵丽统稿。

在此特别感谢校党委高艳副书记，邵丽，招生与就业工作处的王化深处长及黄晓慧副处长，他们在此书的写作上给予了指导和帮助，没有她们的帮助就无法完成此书。感谢王化深处长为本书作序！也感谢北京交通大学出版社的郭东青编辑，她为本书的出版付出了大量的心血，给予了很多帮助和指导。

由于作者水平有限，本书在写作上还存在一些不足，希望读者批评指正。

编者

2010年9月

目 录

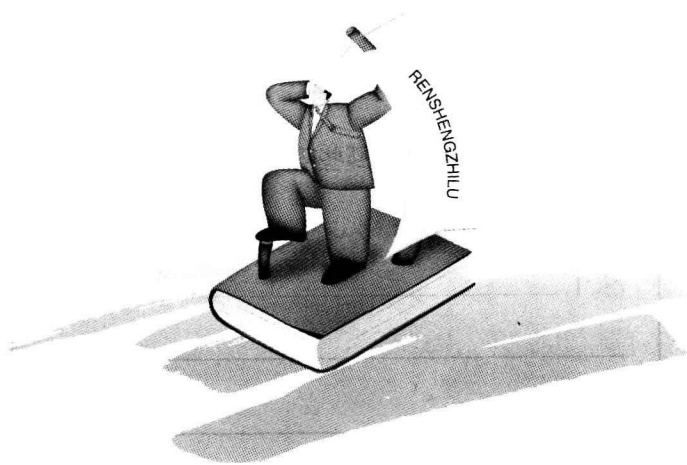
第一章 职业生涯规划——为成功插上翅膀	1
一、你渴望成功吗	2
(一) 成功是什么	3
(二) 人为什么要追求成功	4
(三) 为什么有些人容易成功	5
(四) 怎样能够成功	7
二、职业生涯规划对成功有什么帮助	7
(一) 职业生涯规划不是成功的充分条件，但是可以增加 成功的概率	8
(二) 职业生涯规划不是成功的必要条件，但是多数的成功 案例均与科学的职业生涯规划有关	10
(三) 职业生涯规划不是导致成功的直接因素，但是可以帮助 寻找成功的捷径，加快成功的步伐	11
三、带你走近职业生涯规划	13
第二章 大学——职业生涯规划关键期	15
一、大学是什么	16
(一) 大学能够给予你什么	17
(二) 在大学能够学到什么	18
二、为什么说大学是职业生涯规划关键期	23
(一) 大学生心理特点决定了职业生涯规划的关键性	23
(二) 大学阶段的基本任务提出了职业生涯规划的需求	24
(三) 大学阶段做好职业生涯规划有助于日后的职业发展	24
三、审视你的大学生活	25
(一) 为何要考大学	26
(二) 为何要读大学	27
(三) 大学生的主要困惑是什么	28



第三章 自我探索——为职业起航作准备	35
一、你了解自我吗	37
(一) 自我的画像	37
(二) 自我认识有哪些方面	38
(三) 自我认识的方法	38
二、你的职业兴趣在哪里	39
(一) 兴趣与职业的关系	40
(二) 霍兰德职业兴趣测评	41
三、你的性格适合做什么职业	45
(一) 性格与职业发展之间的联系	45
(二) 借助测评工具了解性格	46
(三) 性格类型与职业倾向	48
四、为职业准确定位,了解你的职业价值观	50
五、能力探索,发挥自己所长	52
第四章 职业世界探索——职业人生之旅	55
一、职业的含义	56
二、职业的分类	58
三、探索职业世界的方法和途径	59
(一) 应用“PLACE”职业信息分析法评估职业	60
(二) 认识组织(企业)应把握的关键因素	61
(三) 了解职业世界的途径	64
第五章 学会决策——职业生涯成功的保险锁	69
一、了解你的决策类型	70
二、生涯决策需要考虑的因素	73
三、生涯决策的流程	75
四、生涯决策的方法	76
(一) 平衡单法	76
(二) SWOT 分析法	79
(三) 大学生涯愿景模型法	82
(四) “五 What”法	84
五、生涯决策中的阻碍和误区	85

第六章 职业生涯规划的实施——理性规划从今天开始	89
一、职业生涯规划遵循什么原则	90
二、职业生涯规划分成几个步骤	91
三、如何确定职业发展目标	92
(一) 确定职业生涯规划目标的方法	93
(二) 确立职业生涯规划应该注意的事项	98
(三) 大学生涯发展的目标确定	99
四、大学生应如何制定职业生涯规划	100
(一) 规划中的注意事项	100
(二) 职业生涯规划书的一般结构	104
第七章 成功迈入职场——职业素质的培养与训练	107
一、素质，像雨像雾又像风	108
二、揭开职业素质的面纱	111
三、大学生不懂用人单位的心	113
四、职业素质的培养与训练	116
(一) 能力素质	116
(二) 其他素质	135
附录 A 我的职业生涯规划档案	139
附录 B 职业生涯规划书案例	141
附录 C 霍兰德职业索引——职业兴趣代码及与其相应的职业对照表	165
附录 D 职业价值观测试表	171
参考文献	175
后 记	177

第一章 职业生涯规划——为成功插上翅膀



- 一、你渴望成功吗
- 二、职业生涯规划对成功有什么帮助
- 三、带你走近职业生涯规划



引言：“成功”是人们再熟悉不过的词语，熟悉得连做梦都常常遇见。可在现实中说起为什么要追求成功、怎样才算成功、成功有哪些捷径等话题，亲爱的朋友，你是否认真思考过？如果有一种方法，可以为你插上翅膀，能够帮助你加快成功的步伐，你愿意花一些时间和精力来学习吗？真的有这样的方法吗？让我们带着疑问来共同思考一下有关成功的话题吧。

一、你渴望成功吗

请讲述一个你认为成功的案例，并思考以下问题：

- ◇ 他（她）取得了哪方面的成功？
- ◇ 取得成功的关键在哪里？
- ◇ 你可以从这个成功案例中借鉴些什么？

在羡慕他人成功的同时，请在以下互动练习中思考一下自己对成功的认识。

互动练习

你渴望成功吗？试着说出你的理由吧。

你认为怎样才算成功呢？

你知道成功的捷径有哪些吗？

你认为的成功案例：

✎ 1. _____

✎ 2. _____

✎ 3. _____



（一）成功是什么



谈到名词解释，首先想到的是翻阅辞典：辞典中将成功解释为成就功业或事业；成就的功业；获得预期结果；成效；收获。

你对成功的理解呢？

我认为  _____

你知道别人对成功的理解吗？不妨去做个调查吧，询问几个你身边的同学，看看会有怎样的结论？

我的采访记录

A:

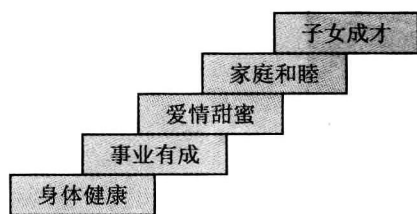
B:

C:

是不是发现答案五花八门，但是也有一些相似性。有的人认为成功是做了



一件想做的事；有的人认为成功是对一个有价值的目标不断进行认识的过程；还有人认为成功是一种感觉，一种积极的感觉，是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和满足感。法国作家、音乐评论家罗曼·罗兰认为，成功是发挥了自己所长，尽了自己的努力之后，所感到的一种无愧于心的收获，而不是为了虚荣心或金钱。也有人干脆否认成功的存在，认为这世界上没有成功，只有无止境的追求。对于成功标准，有的人认为有钱、有房、有车等物质享受就是成功；有的人认为拥有显赫的地位、受人追捧的荣耀就是成功，还有人认为自己所做的工作博得他人的赞赏就是成功。就像道格拉斯·玛拉赫所说，如果



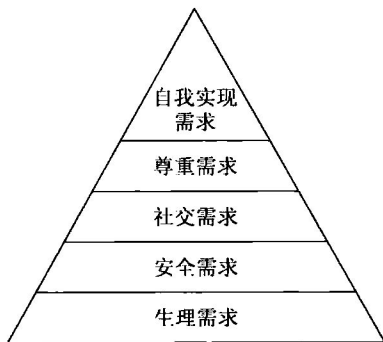
成功人生的标准

你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就成为一颗星星。决定成败的不是尺寸的大小，而在于做最好的自己。大道固然引人注目，但小路也有旖旎风光。成功标准不是单一的，世界给每个人提供了舞台，只要在自己的舞台上尽力扮好自己的角色，将自己的价值发挥到极限，不

管你是令人瞩目的，还是普通平凡的，你都是人。

虽然个人的成功标准不尽相同，但是人们对成功人生的标准却达成了共识：身体健康、事业有成、爱情甜蜜、家庭和睦、子女成才。身体健康是成功人生的基础，事业有成是成功人生的有力保障。

（二）人为什么要追求成功



马斯洛需求层次理论

对于成功的理解，无论答案多么的千差万别，追求成功的过程或结果都有一个共同的收获，那就是心理上的满足感。这种满足感也正是人们追求成功的动力。那么满足感来源于哪里？它来源于每个人内心深处需求。美国著名社会心理学家马斯洛提出了人的需求层次理论，将人的需求分成五个层次，依次上升为：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。人类的需求涉及两个层面——物质层面和精神层面，成功的概念更多地可以理解为精神层面的认同感，当基本物质问题已经得到解决或没有危机的时候，精神层面的需要就显得更加迫切。需求伴随人的一生，不同的人在不同时期需求各异，满足需求的过程就是



奔向成功的过程，因此只要对生活有憧憬，就有成功相伴。

（三）为什么有些人容易成功

虽然每个人都渴望成功，但是每个人成功的概率并不相同，原因在于成功动力不同。动力能够激发人们的行动，并支撑这种行动走向既定的目标；动力能够强化人们的行动。一个人的动力特点是由遗传、家庭环境、成长经历等因素长期作用形成的，不容易轻易改变，相反，理解并按照动力特点去工作和学习，反倒会使你得到更大的满足。动力的种类很多，成功愿望就是其中之一，成功愿望是人们面对逆境所表现出的坚韧不拔的

罗伊·加恩在《神奇的情感力量》一书中写道：“每个人在一生中都有成功的机会，但是大多数人不会成功。因为他们不愿付出代价。他们有能力，但缺乏成功的至关重要的因素——成功的愿望。”

态度和成功的决心。成功愿望指数高的人，对自己有较高的期望值，做事有较强的目标方向性，积极主动、意志坚强，不达目的不罢休，重大局，不贪小利，理性做事，有较强的责任心。成功愿望指数低的人，心态平和，喜欢较为轻松、没有压力的生活，追求个人高目标的愿望不强，做事主动性较弱，不愿主动承担责任等。

生活中不乏有成功愿望决定成败的例子。

阿特·威廉在一个较弱的足球队当教练，队员多是身体素质较弱、比赛经验缺乏的青少年。一个季度之后要参加一个重要的比赛，屡战屡败的比赛经历使得队员们缺乏训练的热情。为激发队员们的热情，威廉思考了良久，认为在一个季度内让队员达到体格完善并且球技如职业足球运动员一样是不可能的，任何教练也无法做到，他唯一能做的就是激发出队员们成功的愿望，让他们意识到自己就是胜利者。起初，队员们认为教练一定是疯了。但是渐渐地他们开始相信他的话，并开始把他们自己当作竞争者。第一场比赛赢了，他们竭尽了全力，什么都阻挡不了，他们已经形成了胜利的观念。球技和身体素质似乎没有大的改变，同其他的足球队相比仍不是一个等级，但他们认为自己是胜利者，这一成功愿望改变了一切。

如果说愿望是一种缥缈的憧憬，那么目标就是实实在在的奋斗；如果说愿望是一幅蓝图，那么目标就是组成这幅蓝图的线条；如果说愿望是付出的动力，



那么目标就是努力的方向。愿望的实现，需要有多个目标作支撑。美国哈佛大学30年前曾对当时在校学生做过一项调查，发现没有目标的人占27%，目标模糊的人占60%，短期目标清晰的人占10%，长期目标清晰的人只占3%。30年后追踪结果表明：第一类基本都生活在社会最底层；第二类生活在社会中下层，他们没有多大的理想和抱负，为生存奔波；第三类大多进入白领阶层，生活在社会中上层；第四类为实现既定目标，努力拼搏，最终成为百万富翁、行业领袖或精英人物。想一想现在的你可能会是第几类人，将来的你想要成为第几类人，现在的你该为此做些什么呢？

有了愿望和目标，成功是否就可以坐享其成？答案是否定的。那么愿望与成功之间，相隔究竟有多远？这个小故事告诉我们，成功其实并不太遥远。有些事情一些人之所以不去做，只是他们认为不可能。有许多不可能，只存在于人们的想象之中。尽管做任何事情都不可能一帆风顺，但必须去做，才可能有成功的机会。

1864年，美国南北战争结束，一位叫马维尔的记者采访林肯：“据我所知，上两届总统都曾想过废除黑奴制，解放黑奴宣言也早在他们那个时期就已起草，可是他们都没拿起笔签署它。请问总统先生，他们是不是想把这一伟业留下来，给您去成就英名？”“可能有这意思吧。不过，如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气，我想他们一定非常懊丧。”林肯说。

马维尔还没来得及问下去，林肯的马车就出发了，因此，他一直都没弄明白林肯的这句话到底是什么意思。直到1914年，林肯去世50年后，马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案。在信里，林肯谈到幼年的一段经历：“我父亲在西雅图有一处农场，上面有许多石头。正因如此，父亲才得以以较低价格买下它，有一天，母亲建议把上面的石头搬走。父亲说如果可以搬走的话，主人就不会卖给我们了，它们是一座座小山头，都与大山连着。有一年，父亲去城里买马，母亲带我们在农场劳动。母亲说，让我们把这些碍事的东西搬走好吗？于是我们开始挖那一块块石头，没多长时间就把它弄走了，因为它们并不是父亲想象的山头，而是一块块孤零零的石块，只要往下挖一英尺，就可以把它们晃动。”林肯在信的末尾说，有些事情一些人之所以不去做，只是他们认为不可能，其实有许多不可能只存在于人的想象之中。

读到这封信的时候，马维尔已是76岁的老人了，就是在这一年，他正式下决心学汉语。据说，1922年，他在广州采访时，是以流利的汉语与孙中山对话的。



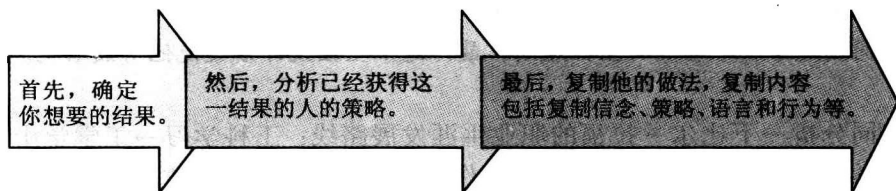
（四）怎样能够成功

有人认为成功需要有热情的心和冷静的头脑；需要分清主次，要务优先；需要协同合作，与时俱进；需要深思谋定，全力以赴。有人认为成功需要经验，经验的积累需从小事做起，没有小事的积累，大目标就成了无源之水，经不住时间的考验。作家奥格·曼狄诺强调，成功最重要的因素是要有积极的心态，“成功态度最重要，有积极的态度就有积极的人生”。也有人认为“成功”是一种神秘现象，把成功归结于偶然、机遇，甚至归于宿命，认为毫无规律和方法可言。成功究竟是变幻莫测还是有规律可循？

其实成功是有规律可循的，而且规律是可迁移的，成功是可复制的。在生活的客观世界里，你所见所闻的成功事例都是有因果关系的。学习有学习方法，工作有工作方法，做生意有生意经。之所以有人把成功看得神秘不可预测，是因为成功过程涉及的因素太多，范围太广，时间太长，好像摸不到规律，其实它一样有方法可循。有一门研究成功规律的科学叫做成功学，被广泛应用于生产生活中。成功者之所以成功，就是因为他具备了成功的必要因素。如果我们把每一项必要因素提取出来，重放一遍，成功也就必然会出现，这就是复制成功。

复制已经证明有效的方法是成功的快速途径。一方面，自己摸索有可能因为经验、条件的局限，接触不到成功的必需因素，摸索了很长时间仍然没有成效；另一方面，站在巨人的肩膀，采取“拿来主义”，复制他人的成功经验，省时、省财，又省力，远胜过自己摸索。

复制的步骤是怎样呢？



二、职业生涯规划对成功有什么帮助

探讨了成功的丰富内容，接下来分析一下，职业生涯规划究竟与成功有怎样的联系。对职业生涯进行了规划就一定能成功吗？成功人士在获得成功之前都科学地规划过自己的职业生涯吗？答案是否定的，做了职业生涯规划未必一定能够按照自己的意愿获得成功，成功的人也未必之前都有意识地做过规划。