

足迹

ZUJI

生涯规划  
与  
职业发展

SHENGYA GUIHUA YU ZHIYE FAZHAN

李莉◎主编



NLIC2970818710



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

足迹

# 生涯规划 与 职业发展



李莉◎主编



NLIC2970818710



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

足迹: 生涯规划与职业发展 / 李莉主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-303-14786-1

I. ①生… II. ①李… III. ①职业选择—师范大学—教材  
IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 129502 号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京市易丰印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 11.25

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

策划编辑: 祁传华 责任编辑: 祁传华

美术编辑: 刘松弢 装帧设计: 刘松弢

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 编 委 会

主 编	李 莉		
副主编	丁晓冬	唐 俊	李禹潞
编 委	贺邵东	沐 玲	白春雷
	代俊芳	张丽娃	蒋成飞
插 图	代俊芳		

## 足 迹

这是一份送给入学新生的土特产。说它土，一是它也许只适用于曲靖师院的学生，二是它没有太高深莫测的理论，只是一些大实话！希望我们的学生能从入学开始去认真研读它，把它当做大学四年的“新华字典”，随时翻翻——不只限于课堂使用，随时写写——随心所欲、有感而发，随时想想——时刻反省自己的得失。只要你能认真使用它，刻薄地榨取它的价值，相信四年后你将会十分珍惜这本书，因为它记录了一个人成长的历程，也许精彩，也许平淡，但它绝对真实！用心去品吧！尝出书中藏有的香味，越快越好！

学校始终倡导学生“读万卷好书，行万里难路，交万个益友，成万千事业”。本书取名《足迹》，含义自露，一是无数学子用足迹践行曲师光辉的办学历程；二是希望无数曲师后来学子留下属于自己的足迹；三是希望曲师学子“千里之行，始于足下”，从入学开始努力探索且实现自己的人生梦想。拿到这本书后，希望你能在入学前先通览一下各篇章的内容，对学校有一个比较全面的了解；入学后，希望你能跟着我们的老师，认真地操作一遍，努力把梦想变成现实，在体会中不断成长。

醒了、悟了、做了，一切掌握在你手中；哭过、笑过、尝试过，风雨过后能见彩虹！



曲靖师范学院 2008 届毕业生敬献母校纪念碑



幼儿园时，

你开启了自己的求学梦想；

入小学时，

你懵懂着一次又一次写着“长大后我要做什么”的幻想作文；

进中学时，

你看着北斗星、仰望流星雨，

痛苦执着地为圆大学梦而拼命；

今天，当你进入曲靖师范学院时，

你的选择更加宽广。

你想彻底休息放松一下，

还是寻找并开启职业生涯之旅？

一切由你决定！

# 前 言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出,2020年我国要基本实现教育现代化,基本建成学习型社会,进入人力资源强国行列。基于此,我们认为,在当前形势下,区域性新建本科院校应立足地方,放眼世界,以促进高等教育现代化为目标,抓住机遇,进一步做好大学生职业生涯规划与职业教育发展工作。

地处祖国西南边陲的曲靖师范学院,从2006年12月成立招生就业处至今,在上级主管部门的关心支持下,在学校党委、行政的直接领导下,敢于和善于应对大学生就业形势日益严峻的挑战,对新形势下如何推进大学生职业生涯规划与职业发展教育等工作进行了一系列卓有成效的探索,在队伍建设、大学生职业生涯规划指导、大学生职业发展教育、毕业生就业等方面做出了较好的成绩,初步形成了自己的特色,在省内外产生了一定的影响。

基于上述两个方面的宏观原因,我们认为,总结、提炼曲靖师范学院推进大学生职业生涯规划与职业发展教育等工作的基本经验,并将这些做法和经验编印成册,公开出版发行,是一件既有实践指导意义又有现实针对性的好事。

按照我校招生就业处的老师们的理解,编印此书最现实的目的之一就是:让教师在做学生就业指导工作时,把他们想对学生讲的道理及有关操作程序及方法,在新生一入学时就完整地对其进行强制性灌输,使学生从大一开始就明白自己想做什么、要做什么以及怎么去做。作为学校具体分管招生就业工作的领导,我认为这是一个很好的构想。为了把这个构想变成现实,我整合并依托学校的相关资源,从2010年起就开始着手编写本书。

起初,我们的定位是编一本以图画为主、文字为辅的实用性读物,主要用于指导曲靖师范学院的在校大学生进行职业生涯规划及谋划其职业发展路径。2011年3月,初稿编写工作基本完成。

2011年7月我们印刷了部分样书,随录取通知书一起寄发给每个新生参阅,并特别说明:新生教育要使用此书。试用结果表明:大多数同学总体上觉得这本教材内容不错,很实际也很有指导性;但由于其学识及视野的局限,提不出太多的修改意见。为慎重起见,我们把此书送请许多专家审阅,恳请他们提出宝贵的意见或建议。大多数专家的反馈意见认为:此书内容切合实际,实用性及可读性较强;存在的主要问题是理论层次不高,教材的色彩不突出,不像专供大学生使用的读物或教材;建议将其定位为图文并茂、指导学生成长成才的职业指南性教材,进一步修改完善,提升其理论水准,按照公共性教材或大学生职业成长指导性读物的标准充实内容,重新进行编写并公开出版发行。

我组织本书编写组的成员认真研究后认为,专家的意见很有参考价值,于是重新整合

各种优势资源，改进编写思路，细化编写方案，再次组织编写，该删减的删减，该修改的修改，该补写的补写。2012年3月，本书终于杀青，并交由北京师范大学出版社出版发行。

天道酬勤。作为本书的主编，我首先要感谢学校党委、行政及其相关领导，正因为有他们的大力关心和支持，有组织上搭建的招生、就业、素质教育一条龙服务的平台，我们才能依托这个平台不懈地进行实践和探索，才能形成今天的成果。其次要感谢长期关注并从事招生就业工作的全体教师，尤其是党总支书记、辅导员和班主任，没有他们的热心支持和帮助，这一成果或许还不能顺利面世。再次要感谢参与编写本书的团队成员——丁晓冬、唐俊、李禹潞、张丽娃、贺邵东、白春雷、沐玲、代俊芳、蒋成飞，以及为此书的编写提出宝贵意见的专家——陈幼芳(昆明理工大学)、祁传华(北京师范大学出版社)，他们的辛勤努力及无私赐教，让我们拥有了这份来之不易的收获。最后，要感谢我们的学生，在收集对此书的建议时，许多学生用朴实而稚嫩的语言表达了他们天真而诚恳的见解，他们好学上进的精神让我难以忘怀，我为拥有这样的优秀学子而倍感自豪！如果可能，我愿意把我所有的感谢和感动融入这本温暖的书籍之中，一起送给那些现在或将来使用此书的小伙伴们！希望此书能陪伴着他们健康成长！

作为主编，我还要特别说明的是：成果总是伴随着遗憾。用专业的眼光看，本书的许多内容还显得十分稚嫩，还有许多不尽如人意的地方，敬请各位专家及大学生朋友们在使用的过程中不断提出宝贵的意见或建议，以便我们进一步修改完善。

李莉

2012年4月



# C 目/录 ontents

## 上 篇 大学之旅 全新启程

第一章 认识环境——人生新的起点 .....	5
第二章 明确方向——曲师学子历年就业轨迹 .....	13
第三章 提升自我——你的素质你做主 .....	18
第四章 强化能力——大学生职业素养与就业 .....	22

## 中 篇 大学生职业生涯规划

第一章 觉醒——职业生涯规划的认识 .....	31
第二章 体会——自我了解 .....	40
第三章 剖析——性格 .....	44
第四章 分享——兴趣 .....	48
第五章 评估——价值观 .....	52
第六章 测评——技能 .....	55
第七章 探索——工作世界 .....	60
第八章 选择——决策 .....	65
第九章 承诺——目标 .....	70
第十章 践行——计划与评估 .....	74
第十一章 撰写职业生涯规划书 .....	78
第十二章 建立职业生涯规划档案 .....	80
第十三章 职业生涯规划实训模块 .....	84

## 下 篇 “80后”校友启示录

优秀的求学者 .....	101
优秀的求职者 .....	122
参考文献 .....	169

# 上 篇



大学之旅 全新启程



## 牵手曲师 无悔青春

还未进入大学，你将收到我们精心为你准备的一份礼物——《足迹》。它将陪伴你度过大学生生活，这是我们对你的要求，也希望你能服从我们的要求。你可以将它当做最亲密的朋友，因为它将默默地陪你走过大学生生活，无怨无悔；你也可以将它当做你此生最大的敌人，因为它总在挑剔你，吹毛求疵。

《足迹》上篇涵盖四个内容：《认识环境——人生新的起点》、《明确方向——曲师学子历年就业轨迹》、《提升自我——你的素质你做主》、《强化能力——大学生职业素养与就业》，它将带你感受曲靖、感受曲靖师范学院、感受我们对你的期望和要求，希望你配合我们！

《认识环境——人生新的起点》将告诉你曲靖和曲靖师范学院的基本概况，让你对未来即将生活、学习的地方有一定的了解。我们要告诉你的是：也许我们在无限夸大这个地方的好处，作为生于斯、长于斯的我们来说，我们想把我们的母亲城市描绘得如天堂一样美丽，把我们奉献岁月建成的学校描绘得如诗如画般美丽，希望你能理解；也许我们到现在还未认识或者无法面对它的不足，因为我们是感情战胜了理智，是情人眼中出西施，希望你能宽容。但我们最想告诉你的是：只要你能用真心去理解这个地方、用时间去品味这个地方，也许有一天，你会同我们一样爱上这个地方。我们期待着！

《明确方向——曲师学子历年就业轨迹》将告诉你，你的师兄师姐们毕业后在干什么。我们希望未来你能像他们一样“时髦”“时尚”就业、创业，也就是说，当你毕业时，你能成为追风青年！考研最时髦，你就能考取研究生；出国最时尚，你就能出国；考公务员最难，你就能考取公务员；创业最能彰显个人价值，你就能成为成功的创业者；铁饭碗最能实现你父母的期盼，你就能拿到铁饭碗。总之，你能成为你自己，你能成就你自己。你行吗？我们认为你现在根本不行，但未来怎样，天是知道的，问题是你知道吗？如果你进入大学就想好好休息、放松，我们要告诉你：你out了！别不服气，大学里比你时髦、时尚的人多了，你敢PK吗？你敢亮剑吗？我们在看着！

《提升自我——你的素质你做主》将告诉你，大学应该是你全面发展、提升





个人素质的地方。在这里，我们想告诉你的是：素质是你想得到、能达到的高度，不要把它想得太神奇！如果你已经具备了一些素质，那你可以在曲师继续锤炼把它变得更好，希望你能展现给我们而不是藏在深山无人识！如果你觉得你的素质还不够，我们很乐意与你一道，共同在学校提供的平台上提升自我素质。我们相信只要你愿意、只要你用心、只要你愿意付出（时间、精力、一定的物质投入等方面的付出），你可以变得更好！相信自己，你能行！我们和你在一起！

《强化能力——大学生职业素养与就业》将告诉你，大学期间所有的学习、生活都必须围绕提高能力，特别是就业能力进行准备。我们想提醒你的是：知识不等于能力、素质不等于能力，能力是你有知识、有素质的最好证明。大学期间，我们提倡你多获取一些与未来工作要求相关的职业资格证书，我们提倡你多参加社会实践实习活动，我们提倡你不断提升自我学习的能力。当然，我们最希望你凭借自己的能力成功就业、创业，这不仅是学校、社会的要求，更是你家人的期望！你能遂我们所愿吗！

亲爱的你、亲爱的我、亲爱的他，愿我们在曲靖、曲师这块土地上共同成长，用我们的足迹谱写我们的辉煌、用我们的足迹见证我们的成长！

# 第一章 认识环境

## ——人生新的起点

- 曲靖是全国十佳宜居城市，是云南省第二大城市
- 曲靖也许会成为你的第二故乡
- 曲靖师范学院也许会启航你的人生梦想
- 珍惜在曲靖和曲靖师范学院的岁月，成功将与你同行

命运的安排，让你来到曲靖、来到曲师，不管你以前是否和他们相识、不管你是否愿意接受命运的安排，你都将要在的地方生活、学习。因此，认识环境对你来说显得十分重要。我们建议：

第一，迅速地认识曲靖市。我们要求你在一个月之内，对这座只有八十多万人口的城市有一定的了解，通晓如何才能到达学校，了解曲靖市的历史及景点。当然，“玩在云南，吃在曲靖”，你可以尝试用不多的钱尝一下曲靖的小吃，相信你的好胃口会让你爱上这个城市。

第二，迅速地认识曲靖师范学院。这个占地只有一千多亩的大学，对于你来说，可能不算大，我们要求你在一个月期间对图书馆、食堂、教务处、学生处、招就处、保卫处、团委、体育运动场等部门和地方了如指掌，千万不要走错了地方！你可以通过各种途径了解这个学校里让你感兴趣的话题，可以尝试用不同的方法认识与你来自同一个地方的同学，相信他们会让你早日适应这个学校。

第三，迅速地认识你就读的学院。希望你通过开学典礼、班会等形式，在一个月内了解你所在学院的基本情况，几个教授、几个实验室、考取多少研究生、就业情况如何、文体活动水平如何，还有发生在你所在学院的奇闻逸事。



相信许多的偶然会让你喜欢这个学院。

第四，迅速地认识学校与你有关的各种规章制度。一入学，学校会发给你一本学生管理文件汇编，希望你能通读一遍，对学籍管理办法等核心制度一定要多读几遍，因为从中可以了解许多关系你利益的东西，如：如何调换专业、如何进行选课、怎样才能拿到毕业证学位证。按照学校的要求去做，你会顺水行舟、愉快成长！

## 美丽的珠江源头——曲靖

珠江是中国南方第一大河，它流经多个省份，创造出南国灿烂的历史文化和珠江三角洲的繁荣风貌。位于西南部的云南省曲靖市正是这条江河的发源地，被称为“珠江源头第一市”。

### 一、曲靖在哪里

在这里，你可以领略到云南为什么叫做彩云之南，体会到什么叫四季如春……

曲靖市位于云南省东部，云贵高原中部，地处云南与贵州、四川、广西四省（区）结合部。曲靖市总面积 32565 平方公里。为亚热带高原季风气候，年平均气温 14.5℃，最热月 7 月平均气温 19.7℃，最冷月 1 月平均气温 6℃。年平均降水量在 1000 毫米以上。夏无酷热，东少严寒，四季如春。其东与贵州、广西两省区交界，南连文山、红河州，西与昆明市交界，北达昭通，辖麒麟区、宣威市、沾益县、马龙县、陆良县、师宗县、罗平县、富源县、会泽县 7 县 1 市 1 区。市府所在地麒麟城（传说中有麒麟仙女在此下凡造福于人故称为“麒麟城”）距云南省会昆明市 138 公里。气势磅礴的乌蒙山、梁子山蜿蜒纵横，奔流不息的南盘江（珠江上游）、牛栏江南北分流，自古以来便是进入云南的陆地要塞，史称“进滇锁钥”。

### 二、曲靖的历史和文化

在这里，你可以感受到一个城市的历史和文化……

曲靖在历史上一直是云南的政治、经济、文化中心之一。秦汉“五尺道”是最早开辟出的云南“内引外联”之通道。西汉五朝时期已在曲靖设置味县。公元 225 年诸葛亮南征，“七擒孟获”后在曲靖会盟设建宁郡。西晋王朝设宁州，曲靖成为全国 19 州之一。之后 500 年曲靖一直是云南政治、经济、文化中心。

曲靖人文古迹众多，自然景观幽美，民风古朴。有在中国书法史上被康有为誉为“正书古石第一”的爨（cuàn）龙颜碑和爨宝子碑；有战国至元明时期的庞大罕见的珠街八塔台古墓群，秦修“五道尺”、“七擒孟获”……在漫漫历史长河中，这里演义过多少可歌可泣的历史壮举。

曲靖是“爨文化”的发源地。曲靖市的教育在云南享有较高的声誉，每年以占云南八分之一的人口，培养了占云南四分之一的大学生，与昆明市并驾齐驱。

### 三、曲靖的发展

在这里，你可以参与和见证一座城市的发展……

曲靖是云南第二大城市，也是云南第二大经济体，云南重要的工商业城市。2005、2006、2008年三年被评为全国十佳宜居城市；2006年荣获中国走向世界——中小城市成就奖。2010年，曲靖中心城区建成区面积78平方公里（含沾益县14平方公里），经国家住建部批准曲靖成为大城市，也成为云南第二个大城市（中心城区人口已达到80万）。

2009年，曲靖入选新中国成立60周年“中国城市发展代表”。

2010年6月26日，国务院下文批准曲靖开发区升级为国家级经济技术开发区，定名为“曲靖经济技术开发区”，实行现行国家级经济技术开发区的政策。

到2015年，曲靖城市建成面积将突破100平方公里，人口达100万以上，成为云南的第二个百万人口大城市。到2020年曲靖中心城区面积将突破200平方公里，成为云南第二个特大城市。

曲靖市是云南省传统的工业强市，工业门类较为齐全，是全国最大的烤烟基地，也是云南省“西电东输”的主要基地。自新中国成立以来，曲靖大致经历了“三个工业化高潮期”，通过这三个“高潮期”的建设，曲靖的工业具备了“六大板块”的优势产业，分别是：烟草加工、煤电为主的能源、有色金属、煤化工、军工企业和生物产业。而今后，曲靖市的工业发展将进入以提升产业结构、优化产业配置为重点的“第四个高潮期”。曲靖的蓬勃发展，期待着你和我们共同创造和见证。

### 四、曲靖的交通

在这里，你感觉不到“火车没有汽车快”的“云南十八怪”。

曲靖交通便利，出行快捷。曲靖西距省会昆明138公里，每天与省会昆明对开的城际列车每2小时一班，全程仅需90分钟。曲靖距昆明长水国际机场仅有80多公里，未来时速350公里的沪昆和京昆高铁也将经过曲靖。全市境内有贵昆、南昆、内昆等铁路干支线穿境而过。





## 五、曲靖的美

在这里，你能够领悟到为什么说“游在云南”，在这里，你可以亲自发掘“游在云南，吃在曲靖”这句话的由来……

### 美景

这里山川隽秀，风景迷人。曲靖有雄奇的山，乌蒙山、马雄山、五峰山、彩色沙林、十八连山、香炉山、翠峰山、朗目山，山山有奇丽；曲靖有秀美的水，南盘江、牛栏江、多依河，宛若玉带；还有罗平小三峡、九龙瀑布、沾益花山湖、珠江源等高原出平湖，令人神往；曲靖有绚丽的花，杜鹃花、油菜花、茴香花，繁花似锦，使人流连；曲靖有迷人的风情，风光旖旎的富源黄泥河畔，云南省内唯曲靖独有的水族姑娘小伙的“赶表”、“走寨”，以即兴编词对歌的方式表达对美好生活的赞美，倾诉对意中人的爱慕和忠贞，歌声起处，男欢女笑，歌声、笑声、木叶声汇成一片欢乐的海洋。师宗五龙河畔壮家儿女的“浪哨”高腔，罗平八大河畔布依男女“三月三”的歌会，马龙、沾益等地苗族同胞的笙望舞，宣威苗族群众的“采花山”，麒麟区红土墙彝族同胞的“火把节”，陆良彝族撒尼人的大三弦以及各地民间的龙灯、狮舞、踩高跷……

### 美食

曲靖地处四省交界，人口众多，自然汇集成了滇味为主，集合贵州、广西、四川特色，汇集全国各地美食的饮食文化。在曲靖，你几乎可以尝到全国各地的美食。

曲靖城的东南西北都自然形成了各自的美食片区，城东有东星小区、麟瑞小区，城南有滇东饮食文化区，城西有胜峰小区，城北有白石江片区，还有开发区的西苑小区，这些片区都聚集了很多特色美食老店，不论你要品尝曲靖的特色美食还是南北诸味，在这些自然形成的美食片区都能找到。曲靖城东南西北已经自然形成了五大美食片区，曲靖就是一个美食城。

在曲靖，你永远不必发愁你找不到符合自己口味的美食。曲靖美食，最有名的当属曾获孙中山先生亲笔题词“饮和食德”的宣威火腿。但曲靖的美食远不止这些，宣威菜、小街子羊肉、辣子鸡、洋芋鸡、酸菜鱼、猪脚火锅……这些是本地特色的正餐，蒸饵丝、烧饵块、稀豆粉、陆良米线……这些是正宗曲靖风味的早餐，凉粉、凉米线、曲靖韭菜花、马龙藟头……这些是让人欲罢不能的风味小吃。

在曲靖，你还可以吃到东北的水饺、潮汕的海鲜、四川的火锅……曲靖的美食写不尽，道不完。只等你来一一品味。