



大学生

职业生涯规划与管理

CAREER PLANNING AND MANAGEMENT

主 编◎陈 怡

副主编◎王雪燕 张璇 李朝 孙艳

人生的辉煌需要生涯规划，事业的成功离不开职业规划，
规划意识是成功人生必须具备的意识；
而大学生涯正是人生最重要的阶段，职业发展也是大学生最重要的话题之一。



中国市场出版社
China Market Press

大学生



职业生涯规划与管理

CAREER PLANNING AND MANAGEMENT

主 编◎陈 怡

副主编◎王雪燕 张 璇 李 朝 孙 艳



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与管理/陈怡主编. —北京:
中国市场出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5092-0827-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 229220 号

书 名: 大学生职业生涯规划与管理

主 编: 陈 怡

责任编辑: 胡超平

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68037344 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限公司

规 格: 787×1 092 毫米 1/16 13 印张 200 千字

版 本: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0827-4

定 价: 28.00 元

《大学生职业生涯规划与管理》编委会

主 编：陈 怡

副主编：王雪燕 张 璇 李 朝 孙 艳

总策划：张琼文

策 划：李明超 陈 琳 孙文茂

从中学迈入大学的校门，每个学生心中都怀揣着对大学生活的好奇，对就业压力的恐惧，同时还有对未来职业生活的向往。怎样才能帮助这些刚步入大学的学生，迅速适应大学的学习生活，并尽早动手为将来长远的职业发展作准备呢？早在多年前我就开始思索这样的问题，有了编写这本书的想法，希望通过它指导大学生顺利成长。

大学生职业生涯指导对学生的发展很有帮助，由于国内起步较晚，还非常缺少符合我国大学生发展的指导教材和实践方法。在赴国外进修期间，我重点考察了欧美高校对于学生发展和职业生涯指导所做的工作，回国后便组建团队开展了相关的研究工作。项目团队中，有一位在大学生指导和人力资源管理方面造诣很深的国内知名专家，两位具有多年企业人力资源管理及培训经验的职场人士，其他成员都是有多年高校工作经验的专业教师和学生工作者。

在对大学生的调研和与团队成员的探讨过程中，项目团队逐步明确了学生的需求和可行的指导方法。我们希望学生在科学的指导下，能够学习职业生涯规划的方法，制定符合自身发展实际的生涯规划方案，并把长期的目标逐步分解，与自己当前在大学的学习生活结合起来，自己设定短期目标，记录过程中的努力，并定期评价收获，从而提高自我发展意识和自我管理能力，在大学的学习生活中获得更充分的成长。于是，本书的内容框架就形成了。

本书主要包括八章。第一章：作好准备，迎接大学生涯；第二章：适应你的大学生涯；第三章：职业生涯轨迹探索；第四章：大学时期的任务；第五章：认识自我；第六章：职业分析；第七章：职业目标决策与方案设计；第八章：动手策划你的大学生涯。

本书主要以大学生生涯发展的时间为序，展开辅导内容。前两章主要解决学生初入大学的适应性问题，由李朝和陈怡编写；第三、第四章主要从理论层面帮助学生树立职业生涯规划的理念，增强规划意识，由陈怡、孙艳编写；第五章和第六章第一节主要从性格、价值观、职业倾向等角度让学生认识自我，第六章第二节和第七章主要从探索了解职业、环境的基础上，让学生学会生涯



决策、定位职业目标，制定规划方案，由王雪燕、张璇编写；第八章要求学生在学习任务建议的指导下，完成对自己大学生涯的计划与管理，提高目标管理的效果，由陈怡设计编写。最后，陈怡对全书进行了统稿。在本书的编写中，张琼文先生作为总策划对本书的体系设计发挥了关键的作用，李明超、陈琳和孙文茂也为本书的内容设计提出了重要的意见。

本书的主要特色是将自我管理思想融入其中，设计了用于学生自我记录的部分，便于学生将自我测评的结果、自我剖析、计划设置、从事的实践项目、过程中的感想和效果评价等都记录下来。学生能够将知识学习的成果凝聚在一份自己设计的“大学生职业生涯规划方案”中，并在每学年建议指导的基础上，完成学年计划，进行“大学生职业生涯规划与管理档案”的管理。

除了在内容上的精心安排外，教材的语言组织、设计排版也反映了我们的设计思想。我们希望这本书能够成为学生喜欢读，并能引发其积极思考的好书。为了实现这一切，北京城市学院提供了研究和实践平台，为本书能够更好地适应学生的发展发挥了重要的作用。在此对为本书的出版作出重大贡献的单位和个人表示衷心的感谢！由于作者水平所限，书中有误之处请批评指正。

陈怡

2011年11月

第一章 作好准备 迎接大学生涯	1
第一节 调整心态	2
第二节 全面认识自己的智能	7
第三节 自我盘点	16
第二章 适应你的大学生活	23
第一节 适应大学的课堂教学	25
第二节 养成自主学习的习惯	27
第三节 保证良好的学习效果	35
第四节 管理好自己的生活	38
第三章 职业生涯轨迹探索	47
第一节 职业生涯的相关概念与基本理论	48
第二节 具有代表性的职业选择理论	54
第四章 大学时期的任务	61
第一节 明确目标	62
第二节 了解大学生的心理特点	65
第三节 大学生职业生涯规划与管理的意义	67
第四节 大学生职业生涯的自我探索	72
第五章 认识自我	79
第一节 气质	80



第二节	性格	86
第三节	价值观	90
第四节	能力	98
第六章	职业分析	103
第一节	职业兴趣和能力	104
第二节	环境分析与职业群聚焦	118
第七章	职业目标决策及方案设计	131
第一节	职业生涯规划目标	132
第二节	职业目标决策方法	136
第三节	职业生涯规划方案设计	149
第八章	动手策划你的大学生涯	157
第一节	大学生活的规划	159
第二节	大学生职业生涯规划自我规划与管理	165
附录		189

大学生



第一章

1

作好准备 迎接大学生涯



“上大学有什么可准备的？”这可能是你看到标题时所闪现的第一想法。然而如果你继续阅读以下的内容，相信不久你就会找到答案。此章从细节之处入手，引导你以一种全新的视角来看待正在开始的大学生活，帮助你解决在最初的大学生活中可能会遇到的问题与困惑，使你尽可能摆脱“万事开头难”的困扰，以更为理想而饱满的精神状态完成从中学到大学的过渡，充满信心地开始你的大学征程。

对于每一个大学新生来说，大学生活是全新的一段人生岁月。进入大学，被许多人看做是一个新的开始，习惯上都会作一番准备。除了物质上要准备住宿、军训、学习用品等以外，良好的心理状态是同样重要的。许多学生面对即将开始的大学生活，最初的心态是较为复杂的：既兴奋又有些疑惑；对未来的生活以及由此开始的人生充满期待和憧憬，同时也隐隐地预感到未来道路上的挑战与挫折。当前信息化时代，竞争激烈，却也充满了无限的机遇，通过视觉、听觉、触觉等途径开始唤醒每名大学新生内心的奋斗欲和成长欲，青春的激情与活力即将在绚丽纷呈的大学时代得到释放。科学、全面而透彻的自我调整，能够使你以最佳状态开始大学生活，这便是下面要与你讨论的关键内容。强烈建议你边阅读边思考，随时记录自己的感悟并经常性地去回顾，久而久之就会形成新的思维习惯和学习习惯，而这些习惯的养成，对于今后走向职场是非常有帮助的。



第一节 调整心态

一、让好心情延续

谁都不愿虚度自己的人生，特别是自己的青春年华，那真是千金不换的精华人生。或许你无法改变其长度，却能改变它的宽度、改变它的内涵，能够驾驭自己的心情和态度。你需要明确的是：除了遵守大自然的时间法则，其他的一切——“操之在我”。

这是著名的思维习惯理论，在国内外风靡的“成功人士的7个好习惯”训练课程中，“操之在我”是其中首要而关键的一种好习惯。无论你身处何种环境，无论你面前是怎样的人生境遇，都不会左右你的思维与态度；事情和环境本身并不重要，重要的是你采取了什么样的态度和思维方式，去诠释和看待眼前的一切。

大学生活相比较以前的学校生活，将更为绚丽与多彩；相对于进入职场后的搏击人生，它又显得是那么的浪漫和欢娱，这真是一段不可多得的人生体验。

而现实中的情况是，一些人因为高考失利、所学的专业不是自己的最爱等这样那样的原因对大学生活感到迷茫而无头绪，或者已经在哀叹“没劲”。如果这种郁闷而失落的情绪在比较长的一段时间内都占据主导，就会使心态偏向于消极。好比是带着一副墨黑墨黑的眼镜，看周遭的一切都是那么黯淡无光。这种源自过去失败经历的消极情绪，会影响你对待大学生活及环境的判断，也会影响你适应新环境的种种活动。积极面对生活的人，就能够积极地投入到相关的活动中，仔细而认真地进行；而怀有消极心态的人，从一开始就抱着抵触情绪，因此做什么事情都感觉“没有意义”、“没劲透了”、“这能管什么用”，这种心态必然使效率非常低下。

所以，适应环境一定不能只有方法，而不去定位自身的心态。在你努力尝试用多种办法去适应环境的时候，切记同时要让自己保持一种平和的心态。我们并不强求你一定要“快乐”、“兴奋至极”，但至少不要太悲观和消极。学习是有苦有乐的生活体验，积极面对、积极进取才是你应该保持的最佳心态。不快乐的人主要有两类：一类人放弃了“选择的自由”，听天由命，由别人主宰其命运，被动地生活在一条由别人操控的轨道上；另一类人不放弃选择的自由，却选择了让自己不开心、让自己郁闷。

同学们应当正视现实，让自己开心、微笑地面对大学的生活，一种良好的心态能够对你的未来道路发挥重要的作用。既然前面的一切都是我们付出的结果，那么现在就需要你有“选择的自由”，选择一种更加积极乐观的心态作为新起点。因此，请做一个“操之在我”的人，做一个不放弃“选择”的“自由人”，让自己的好心情延续。

二、正视理想与现实的差距

在树立积极心态的前提下，我们来讨论现实与理想之间的相互关系。

大学生都有理想，都渴望自己的理想得以实现；同时，现实状况与理想之间的落差也是每个大学生都必须面对的。这里首先强调两种能力：

1. 对理想的定位和规划能力

对自己理想的定位和规划，也可以理解为是一种“目标规划与管理”的能力。进入大学阶段，理想不再是随便一说、随便一想的“梦想”，而是客观并具备行动指导力的一种个人努力方向。理想的实现需要理性的目标规划，这种能力从大学阶段起开始凸显它的重要性，因此，大学生必须开始注重并加强这种能力的训练。具体的目标规划与管理能力，在后面将继续与你分享。

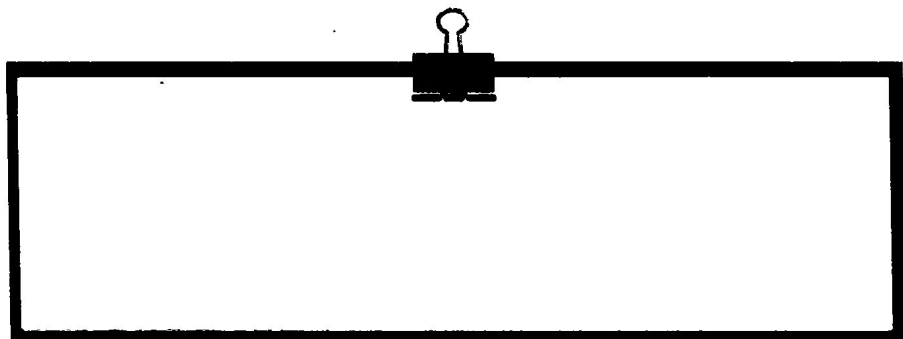
2. 对“现实落差”的认知能力

“现实落差”指理想与现实之间的差距，它只能尽量缩短，但不能完全消除，因此首先必须理性地认识到它存在的必然性，其次是如何使自己的理想与现实之间的落差保持在一个合理的范畴内。落差过小，则没有挑战性，不利于个人的持续进步；落差过大，则目标就失去了指导实践的意义，变成了“空中楼阁”，过于不切实际或超越了个人的能力极限。

人不能没有理想，需要有目标的导引，但目标必须是在遵从客观现实的基础上建立的；固然要全力争取实现目标，但也要认识到现实环境的千变万化和未来的不确定性，使得理想与现实间总会存在一定差距。

三、理想的人学心态

通过探讨“操之在我”，以及现实与目标之间的辩证关系，现在你可以思考一下：理想的人学心态应该是怎样的？请写下你的想法：



心态的定位具有很重要的意义，它的最关键作用在于“平衡”。未来发展的不确定性，使得你在以后的大学生活中会遇到许多的问题或挑战，会令你有诸多的感受和种种各样的反应，其中当然也包括一些消极的反应或情绪，它会动摇你的信念，影响你对理想的执著；同时，现在的生活环境中充满了无限的诱惑，大学生毕竟涉世浅，有时会禁不起诱惑，从而耗费了宝贵的精力和时间。当这一切发生时，良好的心理状态会让你尽快冷静并清醒过来，重新回到你应该为之奋斗的“主航道”上。这里，我们强调的是个人对自我的管理和约束，当然在遇到问题或挫折时，周围的人也会给予你帮助和指导，会给你许多建议，如何客观地理解并应用他人的见解，也是你必须掌握的一种能力。从根本上说，你的心态是否稳定，决定了你能否使自己保持理性的判断和准确的应用，所以个人心态的平衡作用仍是最为关键的。不光是在大学阶段，毕业后走向职场，同样离不开好心态的调节作用。为了帮助你强化好心态的重要性，请仔细观察并思考图 1-1。

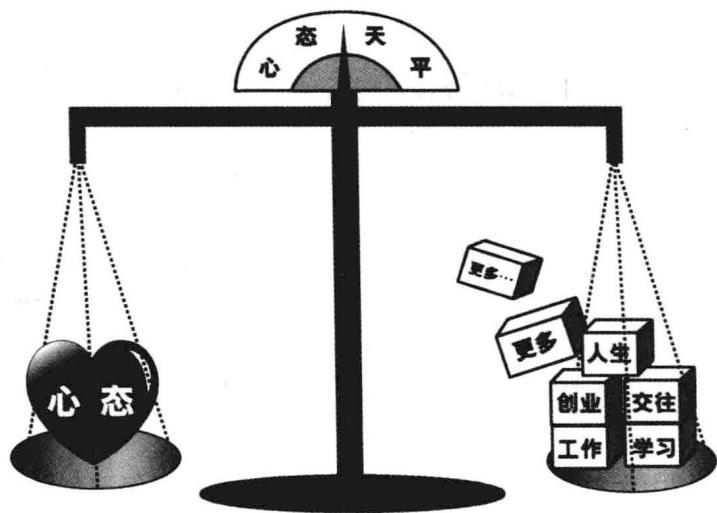


图 1-1 心态天平图

简单的图画，却有着不简单的内涵：天平的一侧，各种生活、工作、创业、家庭、社会等方面的压力接踵而来，而只要你保持积极而正确的好心态，那么一切终将为你掌控。

对于理想的入学心态，我们不做绝对的定义，只是在此向你提供一些参考要点：

- 大学是实现人生态理想的重要阶段，积极面对一切，才会收获更多、机遇无限；



- 永远不要对自己丧失信心，相信自己的能力，相信自己的潜力；
- 不要脱离现实去考虑未来会怎样，理想是可以实现的，是值得你努力的；
- 新的环境、新的生活方式对每个人来说都是陌生的，而差距也是在此时产生的，强者总会积极地去适应新环境，并尝试在其中占据主动。

四、现实中大学新生的“心态误区”

在这里对一些大学生可能会有的典型的“心态误区”进行简要分析，如果你曾有过这样的想法或认识，那么请你在此基础上继续深入地剖析，从而将自己的心态调整到最佳。在不断实践的过程中，你才会更深刻地体验到“操之在我”的巨大能量和深远意义。

误区 1：“不管过去怎样，上大学一切重新开始”

解析：大学生活，固然是你人生一个全新的开始，但也不能把大学生活和以前的生活过于剥离开来，过去学习、生活的经历已经客观存在过，并且对于你的人生观念、习惯的养成等有着深刻的影响。如果你希望自己的大学生活充实而有意义，就必须学会“自我盘点”，理性地分析自己过去的经验与不足，在此基础上进行大学阶段的目标规划，如此才是最明智的心态和思维模式。一个全新的开始固然令人振奋，但如果在充分盘点过去的基础上，再去开始新的征程，那么你的信心和对未来的把控将会更为强烈而坚定。

误区 2：“上大学了，也不能解决就业问题，文凭已经没有用了”

解析：上面我们曾经提到过类似的消极心态，在此再次强调这是一种非常偏激的心态，就好比什么也没干，就打退堂鼓。现在职场中的人才选拔理念，的确从过去以“学历”为中心，逐渐转为以“能力”为中心，企业更多的是注重对人才综合能力的考察。然而，这并不意味着就否认学历的价值，学历依然是“敲门砖”，是大学生素质的内在基础。能力的养成是建立在知识沉淀的基础上的。企业用人，考察能力好比是考察其“知其然”的程度，而学历则反映了人才“知其所以然”的程度。企

业希望招聘的人才能够马上用于工作之中，但更希望人才能够运用专业理论，对工作流程、业务、产品进行创新和改进；再进一步说，企业不仅希望人才有能力，更希望人才有潜力。如此说来，大学阶段的理论学习和实践仍起着关键的作用，在大学阶段，必须对理论学习予以足够的重视。能否实现理想的就业，需要你在大学阶段刻苦地努力，机遇能否把握住，你有选择的自由。

误区3：“我在中学是优秀学生，在大学也一定是优秀的”

解析：大学阶段的学习与中学阶段的学习，有着本质的区别。在中学阶段学习成绩优秀，并不完全意味着在大学就同样是优秀的。大学阶段有全新的衡量“优秀”的标准，学习成绩的优秀是其中的一个方面，更多的是能力的培养和个性特质的开发。如果你过去是一名好学生，那么你应该对自己充满信心，应该理性地总结一下自己在学习方面的可取经验，并继续运用于大学阶段的学习，在此基础上不断总结、实践新的学习方法，这样才能实现自身的更为快速的成长，从这种意义上说，你仍是一名优秀的学生。

与此相反的另一中可能的误区便是“我过去学习不好，因此大学阶段我也不太可能学好”。这种担心和不自信真的没有必要，过去或许你的学习方法不得当、或许自己努力程度不够，但在大学阶段，只要拥有正确的心态和方法，你依然能够实现飞速的成长，你同样有机会赢得你所期望的一切。



第二节 全面认识自己的智能

一、多元智能理论

在现实生活中我们会发现，在事业上有作为的通常不是那些学习最好的学



生，而是学习中等或中上等的学生。在很多相关的研究中，也证实了这个观点。可以说，学习成绩好不能代表一个人的全部智力水平高，相反成绩不好也不能说明智力上有问题。在学习形态差异的背后，可能潜藏了基本的智能差异；智能本身并非仅指“智商”，而是指一组能力。

20 世纪 80 年代，美国著名发展心理学家、哈佛大学教授霍华德·加德纳博士提出多元智能理论，二十多年来该理论已经广泛应用于教育实践，并且获得了极大的成功。霍华德·加德纳博士指出，人类的智能是多元化而非单一的，主要是由语言智能、数学逻辑智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能等至少 7 项组成，每个人都拥有不同的智能优势组合。

每个人最适合的学习方法和最容易学习的知识类型也会有差异。例如，“听觉型学习者”以耳听的方式容易了解及记住观念，而“视觉学习者”若能实际看见学习的内容，就能有效学习。

1. 多元智能包括的内容

文字/语言：是指人能够有效地运用口头语言或文字表达自己的思想并理解他人，灵活掌握语音、语义、语法，具备用言语思维、用言语表达和欣赏语言深层内涵等能力结合在一起并运用自如的能力。

他们适合的职业是：政治活动家、主持人、律师、演说家、编辑、作家、记者、教师等。

逻辑/数学：是指人能够有效地计算、测量、推理、归纳、分类，并进行复杂数学运算的能力。这项智能包括对逻辑的方式和关系、陈述和主张、功能及其他相关的抽象概念的敏感性。

他们适合的职业是：科学家、会计师、统计学家、工程师、电脑软件研发人员等。

视觉/空间：是指人能够准确感知视觉空间及周围一切事物，并且能把所感觉到的形象以图画的形式表现出来的能力。这项智能包括对色彩、线条、形状、形式、空间关系很敏感。

他们适合的职业是：室内设计师、建筑师、摄影师、画家、飞行员等。

音乐/韵律：是指人能够敏锐地感知音调、旋律、节奏、音色等能力。这项智能对节奏、音调、旋律或音色的敏感性很强，与生俱来就拥有音乐的天赋，具有较高的表演、创作及思考音乐的能力。

他们适合的职业是：歌唱家、作曲家、指挥家、音乐评论家、调琴师等。

身体/动态美学：是指人能够善于运用整个身体来表达思想和情感、灵巧地运用双手制作或操作物体的能力。这项智能包括特殊的身体技巧，如平衡、协调、敏捷、力量、弹性和速度以及由触觉所引起的能力。

他们适合的职业是：运动员、演员、舞蹈家、外科医生、宝石匠、机械师等。

个人认知：是指人能够自我认识和善于自知之明并据此做出适当行为的能力。这项智能能够认识自己的长处和短处，意识到自己的内在爱好、情绪、意向、脾气和自尊，喜欢独立思考的能力。

他们适合的职业是：哲学家、政治家、思想家、心理学家等。

人际关系：是指人能够很好地理解别人和与人交往的能力。这项智能善于察觉他人的情绪、情感，体会他人的感觉感受，辨别不同人际关系的暗示以及对这些暗示作出适当反应的能力。

他们适合的职业是：政治家、外交家、领导者、心理咨询师、公关人员、推销员等。

传统的学校教育方式——教学方法、作业及考试——通常都只针对文字/语言和逻辑/数学这两项能力而设计。然而其他的智能和学习形态，对于在生活中获得成功同样重要。

这个含意极其深远，例如，假设你在逻辑/数学的学习方面表现不佳，你不应认为自己不够聪明，你可能在其他领域比天生有数学天赋的人更杰出。再者，如果你不擅长某种学习形态或某种智能类型，你可以用自己擅长的智能类型去学习同样的教材。把大学视为发挥才能及改善学习技巧的场所，你的大学生涯将会更成功、更有意义。

2. 不同类型人学习的特点

文字/语言型学习者

- 有相当敏锐的听力。
- 热衷阅读和写作。
- 喜欢玩文字游戏。
- 擅长记名字、日期和地点。