



普通高等教育“十二五”创新型规划教材

新编大学生 职业规划与就业指导教程

主编◎刘建荣 何琛姣

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育“十二五”创新型规划教材

新编大学生职业规划与 就业指导教程

主 审	胡龙华	黄友健
主 编	刘建荣	何琛姣
副主编	张赣源	
编 委	刘发明	王 健
	潘 亮	李 强
	林译丛	



 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学生职业规划与就业指导教程/刘建荣, 何琛蛟主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6273 - 6

I. ①新… II. ①刘… ②何… III. ①大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 158309 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.25

字 数 / 414 千字

责任编辑 / 葛仕钧

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

申玉琴

印 数 / 1 ~ 5000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 35.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

随着我国高等教育大众化,高校毕业生就业难日益成为社会关注的热点。昔日的天子骄子陷入了人满为患的尴尬境地,天之骄子在某种程度上成了天之“焦”子。从大学生自身角度看,缺乏对职业生涯规划的认识、职业方向定位模糊是重要内因。职业发展是通过个人和社会相互作用而实现的,职业生涯规划不仅是一个职业选择的问题,更是一个人的人生战略规划问题。科学合理地进行职业生涯规划,有利于激发和培养大学生积极向上、奋发有为的人生态度,可帮助大学生完善对自我和职业环境的认识,明确奋斗目标,制订有效的学习和实践计划,提高职业素质和就业竞争力,顺利完成大学任务并成功就业。

为培养学生社会适应能力,全面推动赣南师范学院应用型人才培养,我们开展了“大学生职业规划和就业指导”课程改革,其基本思路是在低年级开展职业规划教育,帮助大学生正确认识自我,进行职业定位;中年级注重培养职业素养,提高就业竞争力;高年级侧重就业形势分析和就业技巧指导,解决求职的问题。

本教材的编写以教育部最新颁布的《大学生职业发展和就业指导课程教学要求》为指导。力图做到理论与实践、知识与案例、共性与专业特性、讲授与训练、学生领会与个人档案资料建立的结合。在借鉴国内外职业生涯规划先进成果的基础上,探索并提出了一些实践操作性较强的本土理论与实践的模式方法。该书贯彻“以学生为本”的育人理念,紧密结合应用型人才培养模式改革,设计了测试、案例、实训练习、自我思考等学习环节,提高了教材的体验性、参与性与实用性。

本书共分为9部分,围绕读书与做人、学业和就业,立足实用性,突出典型性,结合社会上比较典型的案例和最新的人才市场动向,讲解了大学生职业

生涯规划、求职过程、创业基础知识、职业适应与发展等。对于各年级大学生职业生涯规划设计与实践很有指导意义。本书适合于各高等院校师生、职业指导人员、社会求职人员学习和参考。

编 者

目 录

上篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划基本理论	(3)
第一节 职业生涯规划的意义	(4)
第二节 职业生涯规划的基本理论	(10)
第三节 职业生涯规划的影响因素	(20)
第二章 从自我探索到职业认知	(24)
第一节 人格与职业生涯发展	(25)
第二节 价值观与职业	(41)
第三节 职业环境	(46)
第四节 我国主要行业的职业分类及其任职要求	(49)
第三章 职业决策与职业目标	(55)
第一节 职业决策概述	(56)
第二节 确立职业目标	(60)
第三节 实现职业目标的途径、方法与措施	(63)
第四节 职业目标的评估与反馈	(72)

中篇 职业素养提升

第四章 专业指导	(83)
第一节 大学生就业难的原因及应对策略	(84)
第二节 专业与职业	(87)
第三节 课程、专业与职业	(95)
第五章 职业素养的培养	(102)
第一节 职业素养	(102)
第二节 情商与职业发展	(114)
第三节 时间管理的方法	(120)
第四节 培养团队精神	(123)
第六章 自主创业	(130)
第一节 创业政策	(131)
第二节 创业规划	(138)
第三节 创业流程	(146)

下篇 大学生就业指导

第七章 就业准备	(161)
第一节 就业的主要途径	(162)
第二节 心理准备	(182)
第三节 知识能力准备	(187)
第四节 材料准备	(191)
第八章 就业技巧	(197)
第一节 就业信息的收集和处理	(198)
第二节 面试	(203)
第三节 笔试	(215)
第九章 角色转变	(219)
第一节 入职指导	(220)
第二节 实习与就业	(239)
第三节 大学生毕业前后的角色转变	(243)
参考文献	(252)

上 篇

大学生职业生涯规划

“逝去的青春已不在！望还坚持的人加油！哥走了。”这是一位毕业生在2011年6月毕业季留下的雷人留言，被网络广为转载，也让许多网友感动和伤感。这则留言充满了对大学时光的无限眷恋，包含了学成的收获和骄傲、不尽完美的遗憾与失意、不堪回首的后悔和无奈，道出了大多数毕业学子的内心写照。的确，四年的大学时光转瞬即逝，毕业时每个同学都有太多的感慨。许多同学感叹：大学四年，自己太幼稚，太不了解自己。如果再上一次大学，他一定会比现在做得更好，一定能规划好适合自己的大学生活和今后的职业发展目标。

大学是人生的重要转折点，大学是人生新的起跑线。迈入大学校门的你，在经历了喜悦和兴奋之后，是否还有一些迷茫？如何面对大学生活？如何面对学习、面对专业、面对未来呢？美国斯坦福大学的首任校长乔丹在开学典礼上这样对学生讲：“生活归根到底是讲究实用的。你们到这里来应该是为了给自己谋求一个有用的职业，这必须包含着创新、进取的愿望，良好的设计和最终使之实现的努力。”

上大学不仅仅是为了工作，还需要实现自我，成就一番事业。然而并非人人都能如愿以偿，如何才能获得好工作，拥有自己的一份事业，并获得成功？职业生涯规划能为你提供方向与方法。如何做好职业生涯规划，首要任务就是去了解它。

第一章

职业生涯规划基本理论



要点与要求

通过本章的学习了解职业生涯规划对于大学生的意义，提高职业生涯规划意识；了解职业生涯规划的相关基本理论、概念，加深对职业生涯规划的认识；了解职业生涯规划的步骤、原则和方法。



问题引入

2004年，北森测评网与劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了《当代大学生第一份工作现状调查》。结果表明：

① 在找到第一份工作后，有50%的大学生选择在一年内更换工作，两年内，大学生的流失率接近75%；② 33%的大学生“先就业后择业”，第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板，16.3%的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作；③ 正确的职业选择应兼顾兴趣/爱好和未来的发展空间，但事实是仅有17.5%的人在择业的同时考虑了这两个因素。

这份调查引起了人们对大学生职业生涯规划的高度重视，职业生涯规划日趋成为大学生了解职业世界、寻找自身定位和职业前景的利器。但仍有大学生在问：我为什么在大学低年级就需要进行职业生涯规划？这不是毕业时才需要面对的问题吗？对在校学生来说，职业生涯规划可能吗？大学低年级学生应如何规划自己的职业生涯？职业生涯规划如何开展？

第一节 职业生涯规划的意义

一、大学生职业生涯规划的意义

职业生涯规划可以帮助我们突破障碍，开发自我潜能，从而达到自我实现，如图 1-1 所示。

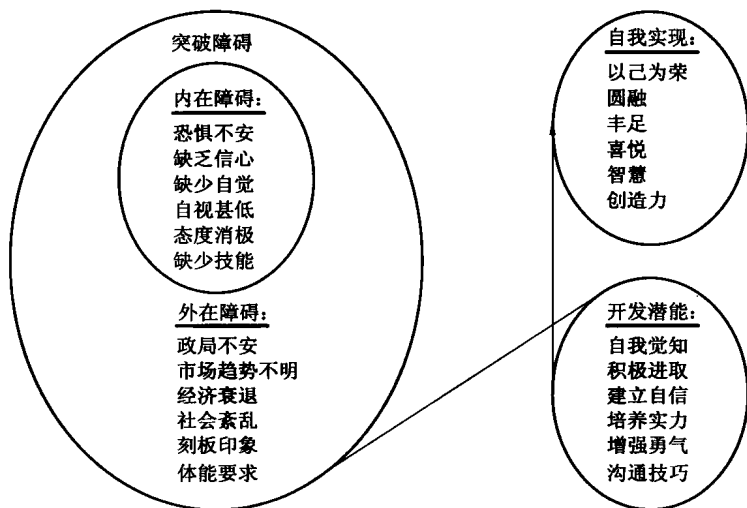


图 1-1 职业生涯规划功能图

大学生是一个较为特殊的青年群体。经过大学阶段的学习和生活后，他们掌握了一定的专业技能，身心得到了进一步的发展，为大学毕业后的工作和生活打下了基础。大学时代是一个人职业生涯规划中的黄金时段，大学生进行职业生涯规划对于职业的选择和今后职业生涯的发展有十分重要的意义：

(1) 利于明确人生未来的奋斗目标：职业生涯规划在学生选择符合自己的兴趣、爱好、特长、适合自己个性特点，同时又能满足自身需求的职业岗位的努力中，可为学生提供有效的帮助。

(2) 利于个性发展和综合素质提升：职业生涯规划是终身教育的一种形式，引导你认识自身的个性特质，现有和潜在的优势，帮助你重新认识自身的价值并使其持续增值。

(3) 利于认清形势，准确定位，合理安排大学的学习生活：职业生涯规划的五要素是：知己、知彼、抉择、目标、行动。了解自己与社会需求之间的差距，利于自己合理安排大学生活，不断缩小差异，最终达到职业目标。

(4) 利于提升职业品质，认清就业形势，转变就业观念：引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发展新的或有潜力的职业机会。

(5) 利于实现“人职匹配”，提高就业满意度。职业生涯规划帮助大学生找到相对适合于自己、并使自己满意的职业，降低离职率。

二、大学生学业生涯规划——大学的第一堂必修课

大学阶段是大学生职业生涯发展的重要准备阶段，大学学习是大学生活的主要内容，能否很好地完成大学阶段的学习，直接影响到几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发展力。所以，为自己做一个合理的学业生涯规划也是职业规划中至关重要的环节。大学学习不同于高中学习，有着更加丰富的内涵，同时也要求大学生树立全新的学习观念，优化学习方法。大学是个青春的舞台，有各种各样的社团活动和社会实践活动，充分利用这个平台，不要放过任何锻炼的机会，让自己拥有良好的素质、优秀的能力，把握机遇，积极地管理自己的学业及将来的事业，时刻为毕业后的出路准备着，才能把握职场和人生的各种机会，才会活得更加精彩。

在一些发达国家，职业能力、职业倾向等的测试以及职业教育的开展从个人很小的时候就开始了，目的就是使职业生涯规划的价值最大化。所以，大学生进校后应尽早进行职业生涯规划。如果没有必要的职业生涯规划作为指导，学生很难明确今后职业发展的方向，大学期间的学习存在盲目性，必然导致学习缺乏动力，适应社会的能力弱化。所以，职业生涯规划应该从大学生入学就开始培养、引导和训练。可见，职业生涯规划是从大一，甚至从你高考填报志愿就已经开始了。



案例

求职，不只是大四才考虑的事

从11月2日到现在，我已经在求职的路途上奔波一个多月了。在这段时间里，我总共向四十多家企事业单位投过简历或提出过申请，然而，大多数单位都在简历筛选阶段就把我PASS掉了。也曾有机会进入笔试、面试环节，但最终还是一次次地被拒之门外。我深切地体会到：找工作不只是大四这个阶段一时的事情，而与自己整个大学生活的规划和前期的职业定位等都是密不可分的。如果有机会重来，我一定在前三年好好为自己积累“资本”。

找工作之初，虽然我在网上向很多单位投了简历，但仅有交通银行一家给了我复试消息。究其原因，简历上个人奖励这一栏我几乎没什么可填的，而用人单位通常根据这些奖项来评判一个人的能力与素质的高低。

后来我争取到了安踏公司销售岗位的面试机会，但是，作为一个普通的法学本科生，我没有营销学的理论知识和实际经验，销售能力方面受到HR的质疑，加上回答提问时，我没有控制好语速，手势过多，条理不明，给HR留下不太好的印象，最终败北。在建发集团的面试中，HR问我的英语口语如何，我迟疑了一下，坦诚地说：“还可以，但是仍然需要加强。”此话一出，HR露出迟疑的表情，不用说，又没了下文。我印象最深刻的是，在面试华帝燃具时，HR看过简历，叫我用英语介绍《演讲与口才》，我磨磨蹭蹭地挤出几句话来，不知道如何表达清楚自己的意思。HR又问，假如我们接到一个客户的订单，接下来该怎么办？面对这个从来没有思考过的问题，我不知道该说些什么。

遇到这些问题，我开始反省，为什么这么多单位一个都不接纳我？为什么它们的问题我都不能给出令人满意的答案？我又为找工作做过什么准备呢？

回想起来，读大学三年多，我很少有拿得出手的成绩。大一时很茫然，想去尝试一些东西，却没有胆量，总怕失败。结果，班干部、学生会干部、协会干事我都没有竞选，社会活动也没参加。虽说加入了五个协会，可是我唯一做的就是等别人把项目做好后，自己去观看，根本没有动手锻炼。大二考四级，大三



考六级并准备考研,大四时放弃考研决定去找工作。这个过程中,我看似没有闲着,但基本上是在随大流儿,周围的人在干什么我就干什么,没有有意识地为以后的就业准备真正可用的条件和素养,致使专业知识掌握很一般,英语口语不流利,表达能力存在欠缺,做项目、做课题的经验缺乏。由于没有清晰的目标和意识,考研也没有结果。

而今大学生活已经接近尾声,我才猛然意识到,曾经总觉得很遥远的就业问题已经迫在眉睫。如果当初就有紧迫感,就能为今天的求职进行定位,并有针对性地去弥补自己欠缺的素养,去创造自己所不具备的条件,大概就不会出现今天的尴尬了。而扪心自问,用三年多时间去准备这些,应该绰绰有余了。我终于明白了:找工作要尽早准备,大学生活应该有意识地去经营,切不可沉迷于每天上课、考试及格的程式化生活中,丧失感知和反省。

就大学生而言,需要在不同学年对自己制定不同的目标,并采取相应的措施。

大学一年级——职业规划的试探期。加深对本专业的培养目标和就业方向的认识,增强专业学习的自觉性,确定专业学习目标。对自己将来可能的职业、所学专业的特点、学习要领、以后的发展方向以及与该专业相对应的行业的具体特点、从事该行业所必须具备的基本素质和技能、从事该行业需要付出什么和将会得到什么、该行业近几年和以后的就业前景等方面做详尽而具体的了解。积极参加各种活动。

大学二年级——职业规划的定向期。在学好本专业的基础知识、培养良好素养的同时,选择一些对自己未来发展有意义的选修课,以提高自身的基本素质为主;通过参加各种活动锻炼自己的能力、检验自己的知识技能;可利用课余时间尽可能多地从事与自己未来职业或本专业有关的工作;注意培养自己解决问题的能力、组织能力、沟通能力,提高自己的责任感、主动性和受挫能力;增强英语口语能力和计算机应用能力,通过英语和计算机的相关证书考试;根据个人兴趣与能力修订个人的职业生涯规划,努力把自己培养成复合型人才。

大学三年级——职业规划的冲刺期。目标应锁定在提高求职技能、搜集工作信息方面,积极参加相关职业培训,尽可能地获取相应的能力资格证书或职业资格证书,注意培养自己的创业能力;确定自己是否要考研究生,希望出国留学的应多接触留学顾问,参与留学系列活动,准备参加 TOEFL、GRE 考试,注意留学考试资讯;学习写简历、写求职信。

大学四年级——职业规划的分化期。对前三年的准备做一个总结:首先检验自己订立的职业目标是否明确,是否与自己所追求的职业目标相一致,前三年的准备是否充分;然后开始工作申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备,并注意弥补自己的缺陷;最后,是预习或模拟面试,积极利用学校提供的条件,了解就业信息,强化求职技巧。

当然,具体情况要具体对待,大学生需要针对自己的专业、教育背景和就业形势对以上计划做一些调整。

对大学新生来讲,适应大学生活是进行学业生涯规划的第一步:

(一) 了解专业,选择职业

每个人都有一个大梦,走进大学之前,面对眼花缭乱的专业,不免有许多考生望文生义,从专业和院系的名称上顾名思义地大概猜想专业性质、培养目标和教学内容。等到进入大学后,揭开了专业的神秘面纱,很多同学却会感到迷茫和困惑:我们所选的专业是否适合自己?如果上天能再给一次机会,是否还会选择现在的专业?

专业的选择决定未来职业的定向。一方面,一个好的、对口的专业能极大地调动一个人的学习热情,同时专业在极大程度上影响着职业的决策过程,在一定程度上也影响着一个人

的职业生涯；另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又在一定程度上反馈于大学生专业的选择和高校专业的设置。

但是，社会高速发展，人才竞争日趋激烈；竞争使得单一专业型人才已经不能适应社会的发展需求，一方面，社会需要知识面广、一专多能、综合素质高的“厚基础、宽口径、高素质”的复合型人才，另一方面，随着分配制度的改革，学生有了更大的“择业”自主权，他们迫切希望最大限度地扩大自己的知识面，以便毕业后能有更多的择业机会。所以了解专业必须了解社会需求情况。

人生好比马拉松比赛，选择专业，仅仅只是比赛刚刚开始而已。开始跑第一，并不代表最终就能胜利。一开始的落后，也并不能说明没有超越的可能。只要通过不懈的努力，就能朝着胜利的方向迈进。无数事实也证明：一个人无论主动或者盲从地选择了某一学科，他都无法保证那个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。在大学毕业时，当初的专业选择只是人生过程中的一些经历而已。未来的成功绝不仅仅依靠所学的专业，更多的是靠明确的目标、坚定的信念和发展潜力。大学时的专业也不会成为职业选择的唯一条件而决定一个人的一生。大学不仅仅以传授知识为主，更是一个全面发展和塑造的开始。大学阶段一定程度上仍然属于通才教育阶段，是大学生各种能力培养、自我意识完善、心理特征进一步成熟的阶段。学习任何一门专业都是为了达到掌控“如何学习的方法”的目的，同学们在进入大学后不能仅仅把眼光局限于专业，更重要的是学会用科学的方法和积极的心态去学习，以备将来发展之用。大学生有必要接触各个学科领域，全方位学习，培养自己各方面的综合素质，不断充实自己，不断提高自己解决问题的能力，成为当今社会所青睐的“复合型人才”。目前，很多高校建立起了主辅修制或双学位制，学生可根据自己的爱好和兴趣来选择辅修专业或双学位，通过第二专业来弥补自己专业的限制。这样既满足了学生的兴趣需求，也有利于将自己培养成为复合型人才和创新型人才。所以，应该用科学合理的方法、认真慎重的态度、轻松乐观的心态去对待自己的专业，合理安排学习计划，积累适应个人职业发展需要的专业技能。



案例

一个已经上大二的计算机专业的同学要求退学，家长非常苦恼地找到了学校老师。其实孩子从初中以来就非常喜欢计算机，自己能动手组装、修理计算机。而且上大一的时候，学习成绩非常优异，还获得了奖学金，这更激发了他对计算机学习的兴趣，父母也非常高兴。但上了大二，感到学习非常吃力，有些课程怎么也学不懂，他一下子感到像掉进了泥潭。但回头他却跟父母说，计算机专业学这些课有什么用？真烦！这种烦恼的情绪持续了一年，最后终于忍不住要退学。

父母不明白，到底是什么原因使孩子产生了退学的念头。经过科学测试，发现孩子的数学逻辑能力一般，而空间判断能力、动手能力强。经过分析，孩子在计算机软件学习上可能有些困难，但硬件学习却是强项；孩子的“持之以恒性”较低。于是，老师鼓励学生：“你的优势很明显，将来在计算机的硬件上可以很好地得到发挥。虽然暂时学习计算机编程有困难，但如果努力了，学到什么程度是什么程度，也是锻炼自己毅力的机会。”

学生最终接受了老师的建议，满怀信心地继续学习下去。毕业后，电脑公司老板很欣赏他在电脑硬件上的才华，他也找到了能发挥自己才干的用武之地。



（二）把握时间，管理自己

走进大学校园，很多同学便觉得从此拥有了一个几乎完全属于自己的生活空间，在选课、上课、吃饭、休闲的过程中体味着自主支配时间的乐趣。而在享受这份乐趣的同时，却不曾发现时光飞逝如白驹过隙。大学四年的时光是宝贵的，也是不可再生的。所以，学会把握时间，树立强烈的时间观念，养成良好的学习和生活习惯对于管理自己的大学生活，规划自己的学业生涯和未来有着至关重要的作用。

时间管理学者杰克·弗纳对时间管理的定义是：“有效地应用时间这种资源，以便我们有效地达成个人目标。”时间管理实际上就是自我管理，它针对自己在时间管理上的种种困难，通过详尽的计划和检讨，进而了解如何运用有效方式提升自己的工作和学习效率。时间管理的重点不在于如何管理自己的时间，而是在如何善于从时间的角度来管理自己，自我管理才是时间管理的核心任务。

如何合理地分配自己的大学时间，使大学生活有序并有趣，应注意以下问题：

1. 树立时间管理意识

树立时间管理意识，是管理好时间的前提。因为人的行为是由意识来支配的，包括欲望、目标、行动和持之以恒的毅力。有强烈的时间管理欲望，是进行有效时间管理的关键，只有在欲望的驱使下才能制定出有效的目标并为之付出行动。确立合理的价值观，明确什么事对自己最重要，就能合理分配时间，从而提高效率，充分利用时间。

2. 改变对时间的态度

俗话说：时间就是金钱。其实时间比金钱更重要，因为有效地管理时间不仅可以带来生活质量的提高，还可以帮助我们实现理想、塑造形象、提升自我价值、实现自我管理等。

3. 列出时间清单，设定优先顺序

时间对于每个人都是公平的，合理地分配与使用时间是一个人获取成功的关键。每个人每天都有非常多的事情要做，仅靠脑子的记忆，很难保证不会遗漏某些重要的事情。把自己每天要做的事情都写下来，根据 80/20 原理：在日常工作中，有 20% 的事情可以决定 80% 的成果。所以，必须将没有头绪的一堆事情根据其紧急与重要程度分为紧急、不紧急以及重要、不重要四大类，然后有重点地处理。按照紧急的事先办，重要的事先办，重要但不紧急的事后办，不重要也不紧急的最后办的顺序和方法处理，这样处理事务便会有条不紊，应对自如，不会被烦琐的事务搞得焦头烂额。如图 1-2 所示。

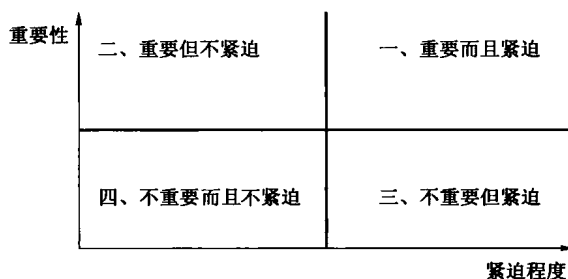


图 1-2 时间管理顺序图

（三）学会思考，享受独立

“我思，故我在。”这是笛卡儿的一句名言。思想是人本身最重要的东西，做一个有思想的人，才能获得人格意义上的独立，才不会依附于别人，才是真真切切的实现自我。

诚然，一切成果的取得，都离不开实践。光想不干，想得再好，于事无补；脱离实际，想入非非，还会把事情搞砸。所

以，要学会从实际出发，进行思考，学会分析事物的方法，养成分析的习惯，在实践中思考，在思考中实践。

要学会思考，必须掌握一些诀窍：

1. 经常用脑，提出问题

思考对大脑来说，如机器运转，不思考的大脑就会像久停的机器一样会锈蚀。经研究证明，人脑智能远未完全被开发出来。经常用脑无疑是开发智能的良方，多阅读多提问，能促进脑细胞更好地新陈代谢，提高思考能力和记忆力。

2. 信息筛选，有张有弛

人脑可以贮存1千亿万条信息，如此多的信息如果不加以筛选，必将互相干扰，影响记忆效果。当思考研究某一个问题时间过长时，人往往会感到疲劳，效率会下降。这时可转换一下思考的内容，或者去阅读一下图书资料，做一些娱乐活动，使紧张的脑神经松弛下来。

3. 明确目的，面面俱到

做事情的时候应该将所做事情的目的铭记于心，将注意力集中在如何解决这个问题上，避免思维的不必要发散，这样就可以很快找到解决问题的答案。此外，在思考的同时又要面面俱到，不要有所遗漏，也不要有所忽视，任何细节的遗漏和忽视，都会影响你决定的质量。所以，要辩证地思考，既要明确目的，又要面面俱到。

4. 客观思考，剔除成见

我们在思考任何一件事情的时候，都不要戴着有色眼镜去观察事物，要客观地认识周围的事物，不要被大脑中的定式所左右，从而在思考中带着偏见，让思维陷入某种困境不易自拔。

5. 突破传统，解放思想

固有的思考模式经常会束缚人的创新思维。当我们遇到问题百思不得其解时，不妨突破固有模式，开拓思路，这时便会达到柳暗花明的境界。必要的时候，可以“狂想”，让思维突破传统模式，大胆地设想，也许会有所创造。

大学生活强调自我管理，有更多的时间自我支配，那么，学会独立思考，享受孤独就非常的重要。



阅读材料

自助管理专家 Allen Galbraith 认为，独立思考是一种随着年龄增长而必须拥有的能力，并且总结了他培养独立思考能力的十个窍门：

1. 有疑问就问。不要害怕问问题，即便是别人都没问过的问题。
2. 经验比权威更重要。如果有专家、权威人士要让你相信什么和你的实际经验相抵触的东西，不要被他们吓倒。
3. 理解对方的意图。别人找你谈话的意图是什么？他们对你所说的话有没有什么背后的原因？
4. 不要觉得你必须随大流。
5. 相信自己的感觉。如果你觉得不对头，很可能真的有什么不对的地方。
6. 保持冷静。保持冷静和客观可以让你头脑更清醒。
7. 积累事实。事实是验证真理的唯一标准。
8. 从不同的角度看问题。每个事物都有其多面性，尝试从不同的角度去认识问题解决问题。
9. 设身处地。了解对方的处境才能更好地了解对方的想法。
10. 勇敢。鼓励自己站起来说“我不同意”。不要害怕，经过磨练才能成长。



第二节 职业生涯规划的基本理论

一、职业生涯规划的基本理论

职业生涯是一个人长期的发展过程,在不同的发展阶段,个人有着不同的职业需求和人生追求。比如,20多岁注重多学习、长见识,把职业工作更多地看成是历练的机会;30~40岁的人开始成家立业,追求人生的发展;40岁以上的人想获得稳定的地位和收益,追求事业的稳定,趋向于避免风险;50岁以后,享受职业生活的恩赐,开始为退休后的生活做准备。职业生涯发展阶段的划分是职业生涯规划研究的一个重要内容。对于具体阶段的划分,不同的专家学者有不同的观点,在这里我们主要介绍三种著名的理论:萨伯的职业发展阶段论、施恩的人生周期分析理论和职业锚理论。

(一) 萨伯(Super)的职业发展阶段论

我们最常见的、也是应用得最广泛的职业生涯规划理论是萨伯(Super)的职业发展阶段论。通过长期的研究,萨伯系统地提出了有关职业生涯发展的观点。萨伯认为,每个人都有一个职业周期(Career Cycle),1953年,他根据自己“生涯发展形态研究”的结果,将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段。之后提出一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观,这就是彩虹图(图1-3)。在生涯彩虹图中,纵向层面代表的是纵观上下的生活空间,是由一组职位和角色所组成的,分成:儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长六个不同的角色,他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。

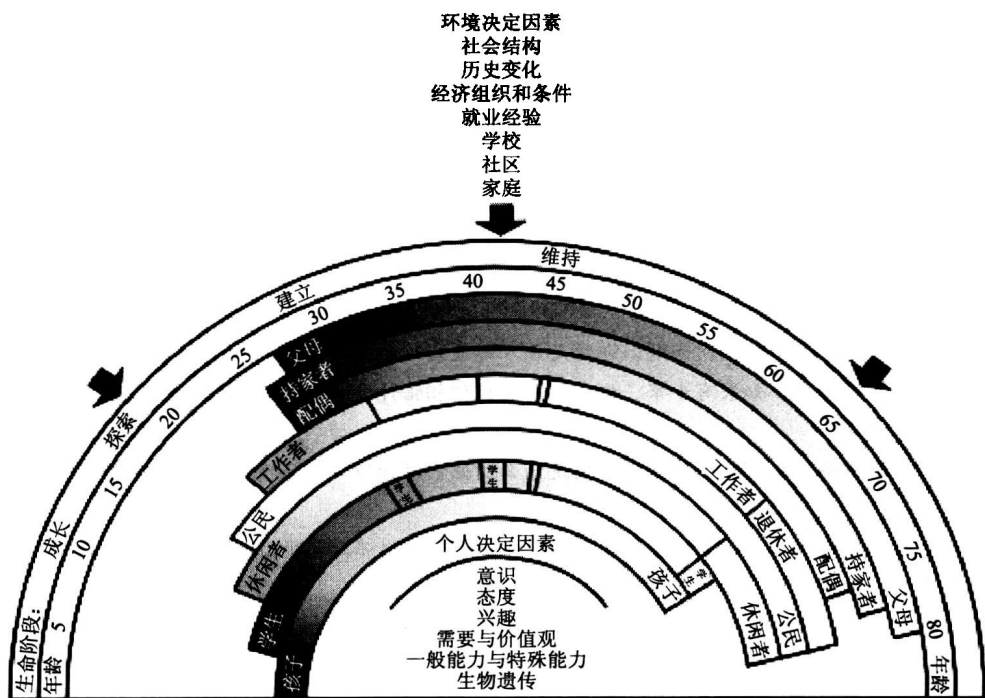


图1-3 职业生涯彩虹图