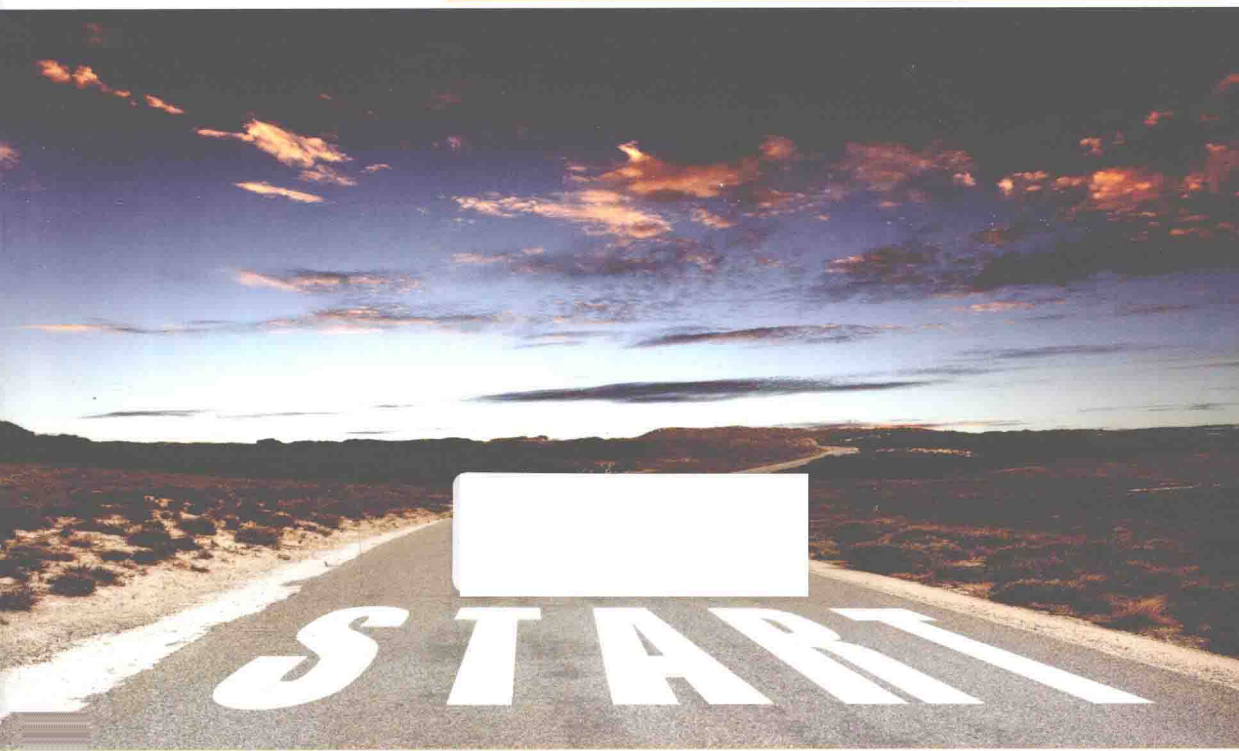


大学生素质教育丛书

赢在起点

大学生职业生涯规划 与就业创业指导



主 编 唐和祥
副主编 杜坤林 朱智和



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生素质教育丛书

赢在起点

——大学生职业生涯规划与就业创业指导

主编 唐和祥



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以教育部颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学指导要求》为导向,融合了职业生涯规划、就业指导和创业教育三门课程的教学,通过学习目标和案例分享将实践性内容与理论性内容结合起来,使学生能有目的、有意识地积极学习,为他们的早期职业生涯规划 and 未来的就业创业打下基础。全书共分为生涯规划篇、就业指导篇、创业发展篇,分别从就业形势、自我认知探索、职业生涯规划设计、个人时间管理、就业求职的方法与技巧、笔试与面试、大学生就业政策、创业的本质、创业的准备、创业的实施等方面进行阐述。

本书的读者对象是全体大学生以及从事大学生职业发展与就业指导课程教学的教师。

图书在版编目(CIP)数据

赢在起点:大学生职业生涯规划与就业创业指导/
唐和祥主编. —上海:上海交通大学出版社,2014
ISBN 978-7-313-12056-4

I. ①赢… II. ①唐… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 208501 号

赢在起点——大学生职业生涯规划与就业创业指导

主 编:唐和祥

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:杭州余杭人民印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:246 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-12056-4/G

定 价:25.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:12.5

印 次:2014 年 9 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0571-88750786



近年来,大学毕业生的就业问题日益凸显,已成为社会各界关注的焦点。造成大学生就业困难的原因是多方面的,与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系和大学生个人自身原因等因素都有一定的关系。而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高,也对大学生就业难题的产生有一定的影响。

激烈的市场竞争和严峻的就业形势,无形中加大了大学生的心理压力。面对就业、考研、留学和创业,大学生应该如何选择?社会需要什么样的人才?所学专业的就业前景如何?什么样的职业适合自己?大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备?应该如何规划自己的大学生活?种种问题,都困扰着迷茫中的大学生。基于此,我们从2011年开始按照教育部关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知精神,结合当前大学生的实际,编写了本书的第一版,由唐和祥担任主编,并于2012年1月正式出版。第一版较为详尽地介绍了什么是职业规划、如何进行职业规划,以及职业能力

培养、就业环境、职业要求、就业市场、就业程序、就业信息收集、求职就业方法与技巧、自助创业、法律保护等内容。它既是一本引导大学生设计自我职业生涯的教材,又是一本引导学生学习与成长、助推学生就业创业的指导手册。

近年来,我校积极对大学生创业工作进行正向引导,在上级领导和社会各界的关怀下取得了一定的成绩。2013年,我校的创业园被列为浙江省首批大学生创业示范基地,迄今为止已有许多优秀的新兴企业在这里孵化。2014年5月下旬,由中国高等教育学会主办的全国高校大学生创业园建设工作现场会在绍兴召开,首站现场交流会安排在我校举行,这既是对我们工作的一种激励和肯定,也是对我们的一种督促和鞭策。

因此,本书的各位编者在多年从事大学生职业生涯规划与就业创业指导工作的基础上,总结这两年新的教学与实践工作经验,针对使用中发现的问题与当前就业创业工作形势的变化,对教材进行了修订再版。此次修订再版,增加了就业指导 and 创业指导方面的相关内容,并对全书的总体内容进行了更新,以符合最新的形势变化。本书的第二版仍由绍兴文理学院唐和祥担任主编,杜坤林、朱智和担任副主编。各章节的编写人员分别是:第一章为徐青,第二章为温多红,第三章为马海枫,第四章为马海忠、顾玲玲,第五章为朱智和,第六章为董国荣、温多红,第七章为丁贻良,第八章为郑德祥、张代宇,第九章为杜坤林,第十章为庞飞、张代宇,第十一章为庞飞。杜坤林、朱智和负责统稿和主审。

本书编写期间,编委会先后组织编写人员进行了数次讨论和交流,对初稿提出修改意见。在编写过程中,参考了国内外诸多专家、学者的有关论著,也参考了一些报纸和网络的相关文献,特此予以致谢。

由于时间紧迫及编者水平有限,在编写中必然存在疏漏与不足,希望得到大家的批评指正。

编委会

2014年6月



生涯规划篇

第一章 导论

第一节 大学生就业形势及其发展趋势 / 2

第二节 大学生活与职业生涯 / 8

第二章 自我认知探索

第一节 价值观的自我认知 / 15

第二节 兴趣的自我认知 / 22

第三节 能力的自我认知 / 26

第四节 人格特质的自我认知 / 27

第三章 职业生涯规划设计

第一节 做出职业生涯规划的原则 / 31

第二节 职业生涯规划书 / 34

第四章 个人时间管理

第一节 时间管理与个人发展 / 41

第二节 高效时间管理 / 44

就业指导篇

第五章

就业指导概述

第一节 就业指导概述 / 60

第二节 就业指导的内容 / 63

第六章

大学生就业求职的方法与技巧

第一节 搜集求职信息 / 67

第二节 求职自荐材料的编写 / 71

第三节 自荐的方式与技巧 / 75

第四节 网络求职的方式与技巧 / 78

第五节 参加招聘会的方式与技巧 / 80

第七章

笔试与面试

第一节 笔 试 / 83

第二节 面 试 / 85

第八章

大学生就业政策及相关规定

第一节 毕业生就业签约与报到流程 / 95

第二节 人事代理 / 106

第三节 大学生就业程序 / 109

第四节 西部大开发与就业 / 119



创业发展篇

第九章

创业的概述

- 第一节 创业活动及其本质 / 122
- 第二节 创业的相关要素 / 128
- 第三节 创业者的概念与创业动机 / 131

第十章

创业的准备

- 第一节 创业知识和创业能力 / 134
- 第二节 创业精神 / 139
- 第三节 创业方式的选择 / 147

第十一章

创业的实施

- 第一节 创业计划书的拟定 / 151
- 第二节 企业的组建 / 160
- 第三节 创业团队的组建 / 166

附录 / 169

参考文献 / 187



生涯规划篇

- 第一章 导论
- 第二章 自我认知探索
- 第三章 职业生涯规划设计
- 第四章 个人时间管理

第一章 导 论



学习目标

通过本章的学习,了解当前大学生就业形势、影响因素和就业环境的发展趋势,明确职业生涯规划的含义、主要内容和目标,认识大学生活与职业生涯之间的相互影响作用,以便能合理定位和规划,从而更好地解决就业问题。

第一节 大学生就业形势及其发展趋势

近年来,大学生就业问题已逐渐成为世界性难题,社会对大学生就业的关注度越来越高,大学生的就业形势越来越严峻。我国自 20 世纪 90 年代末开始的大学扩招造成了大学毕业生相对过剩的局面,就业矛盾十分突出。2002 年至 2013 年期间,大学毕业生人数增长了约 4.8 倍,而社会可提供的就业岗位增长相对缓慢,就业压力逐年增大,加上国际金融危机的影响和国内经济本身存在的结构性问题,大学生就业面临前所未有的冲击。不仅在我国,日本、美国等经济发达国家也面临着同样的问题。造成这种现象的原因是多方面的,国家和地方相关部门已认识到这一点,正在积极制订相关政策以改变就业环境,积极引导、鼓励和促进大学生就业。

一、当前大学生就业形势与现状分析

(一)供需矛盾增加

当前我国大学生面临的就业形势十分严峻。根据有关部门的数据显示,我国在“十二五”期间计划年均新增劳动力需求总量为 1 800 万人,但“十二五”期间每年新增劳动力供给为 2 000 多万人,每年出现数百万富余劳动力,这中间有相当一部分是毕业的大学生,供给和需求之间存在差距。预计未来几年内,我国在劳动力总量上将出现供大于求、劳动力大量闲置的现象。同时,受大学扩招的影响,大学毕业生人数逐年增加,而新增加的就业岗位数有限,越来越庞大的毕业生群体数字背后折射出的是大学生就业难的现状。

从 2002 年至 2013 年大学毕业生人数逐年增多,2002 年为 145 万人,2003 年

高校扩招后首届毕业生达 212 万人,到 2008 年达到了 559 万人,2009 年达 611 万人,比 2008 年增加了 52 万人,2010 年为 630 万人,又比 2009 年增加了 19 万人,2011 年达 671 万人,2012 年达 680 万人,2013 年更是达到 699 万人。十多年间,大学毕业生人数增长速率稳步攀升。2014 年全国高校毕业生为 727 万人,加上初高中毕业后不再继续升学的学生以及大量的城镇下岗失业人员、军队退伍人员,全年需要就业的人员超过 2 000 万人,面临的就业形势更加严峻。由于解决国有企业下岗失业人员这个历史遗留问题的任务仍然很重,新成长劳动力已进入高峰期,特别是大学毕业生近年增量多,而整个就业市场需求岗位的总体状况相对趋紧,使市场相对缩小,所以就业与市场的矛盾逐渐显现出来,大学毕业生初次就业率逐年下降,就业形势十分严峻。

教育部表示,2014 年毕业生总量压力进一步增大,同时,用人需求结构性矛盾突出,毕业生就业观念仍需进一步转变。教育部部长袁贵仁强调,要破除影响高校毕业生就业的体制机制障碍;深化教育综合改革,增强高等教育与社会需要的适应性;健全就业政策体系、服务体系和市场体系,推进强化政府积极扩大就业的公共职能。

(二)供需不平衡突出

(1)专业学科冷热不均、差距明显。从专业看,一些紧缺专业和应用型学科专业,如纺织工程、应用化学、通讯、电子、土建、自动化、机械、医药等学科的毕业生需求旺盛;而一些长线专业和基础学科专业,如哲学、社会学等学科的毕业生需求较少,个别专业供大于求而导致的失业问题十分突出;以往的热门专业,如计算机应用与科学、经济学、法学、管理学,由于招生人数激增,导致大学生过剩,热门专业学生成为就业困难群体,而且具有一定的持续性。

相关链接

如何看待“冷门专业”与“热门专业”

热门职业成陷阱,这并不是危言耸听。在美国,会计、律师和医生是各种职业中收入水平最高的三种职业,但在美国失业率最高的专业排名中,也有这三个专业。对某些热门职业,我们应有一个长远的眼光,理性地看待其发展变化。在中国,前几年的热门专业,如会计、法学等,现在恰恰也是毕业生就业率最低、失业人数最多的专业。

所谓的“热门专业”和“冷门专业”,其实是相对的,它取决于国内外经济发展状况与趋势、学科自身发展、人才市场的供求比例以及毕业生本身的素质和就业能力。我们要客观地看待,避免盲目跟风。

(2)地域间的供需不平衡。根据有关调查显示:来自农村的毕业生就业率比来自城市的毕业生就业率低 10.9%,女性毕业生的就业率比男性毕业生的就业率低

6.4%。从地区看,北京、上海等发达地区需求较旺,需求总量大于当地的生源数;中西部不少省(区)虽然有较大的用人需求,但由于工作和生活条件艰苦,往往招不到合适的人才,出现了“有地方没人去,有人没地方去”的现象;在一些西部经济不发达地区,当前就业岗位相当有限,而且待遇和机会无法与沿海地区相比,难以吸纳本地毕业生。

(3)用人单位的岗位需求不平衡。麦可思调查研究发现,民营企业仍是大学毕业生就业最多的雇主类型,以2013年大学毕业生为例,“211”院校中有30%以上的毕业生就业于民营企业,非“211”本科院校中有40%以上的毕业生就业于民营企业,大学高专院校中有60%以上的毕业生就业于民营企业。而机关、事业单位等由于设置了较高的门槛,竞争越来越激烈。

(三)“蚁族”现象的出现

从2009年开始,大学毕业生中的就业弱势群体开始受到社会关注,被形象地称为“蚁族”。大学毕业生聚居群体,被称为继农民、农民工、下岗工人之后出现在中国的又一群。之所以把这个群体称为“蚁族”,是因为该群体和蚂蚁有诸多类似的特点:高智、弱小、群居。据统计,仅北京一地就有至少10万“蚁族”;上海、广州、杭州、南京等各大城市都有大量“蚁族”,在全国有上百万的规模。大城市就业市场规模大、经济文化发展水平高、职业能力成长机会多,因此往往成为大学毕业生就业的首选,但随之而来的一系列问题(如生活成本问题、住房问题、户口问题等),使这些刚走上社会的大学生产生困惑和迷茫。

调查显示,55%的“蚁族”集中于直辖市和副省级城市,在北京、上海、深圳的最多。“蚁族”比较多地集中在销售类职业,较高比例受雇于民营企业和小企业。从背景来看,“蚁族”更多来源于农民与农民工的家庭阶层,较多地来自经济不发达地区,以及地级及以下城市或农村。近年来,荧幕上关于“蚁族”或者“北漂”题材的影视剧,基本上都是收视热点,如电视剧《蜗居》、《蚁族的奋斗》、《北京爱情故事》等。

(四)自主创业的兴起

近年来,由于大学生就业前景不容乐观,大学生自主创业逐渐成为高校就业工作的“减压阀”,已成为解决就业问题的重要途径。大学生的自主创业热情很高,许多大学生梦想着通过创业来使自己的人生更加精彩。大学生创业在全国迅速蔓延开来,已成为一种潮流和趋势。根据全国高校学生信息咨询与就业指导中心针对全国近万名大学毕业生的调查数据显示,大学毕业生中有强烈创业意愿的占25.93%,有过创业意愿的占53.02%,其中有创业潜质的占10%。从这些数据可以看出,大学毕业生普遍有创业的意愿。

(五)公务员报考的持续升温

由于就业压力的增大,很多大学生开始热衷于考公务员。在我国,公务员的职

业性质决定了其福利待遇好、收入稳定、社会地位高等特点,导致了考公务员的人数逐年增加。近三年报考国家公务员的人数都超过了100万,有些岗位甚至出现了“万人竞一岗”的局面,一些毕业班几乎是全班报名参加公务员考试。2011年,国家公务员考试招考职位数达到9763个,实际参考人数为90.2万;2012年,招考职位数为10486个,实际参考人数为96万;2013年,招考职位数为12901个,实际参考人数为111.7万。一位来自清华大学的应届生说:“前几年,几乎所有同学都一窝蜂考托福出国,现在大家都忙着备战公务员考试。”2003年至2013年报考国家公务员的情况,如表1-1所示。

表 1-1 2003—2013 年国家公务员报考情况

年份	招考职位数	招录人数	审核通过人数	实际参考人数	最终比例
2003	5 400	5 475	12.5 万	8.7 万	16 : 1
2004	4 036	7 572	18.2 万	12 万	16 : 1
2005	5 456	8 271	31 万	29 万	35 : 1
2006	6 053	10 282	54 万	50 万	49 : 1
2007	6 361	12 724	74 万	53.5 万	42 : 1
2008	6 691	13 787	80 万	64 万	46 : 1
2009	7 556	13 566	105.2 万	77.5 万	57 : 1
2010	9 275	15 526	144.3 万	92.7 万	60 : 1
2011	9 763	16 205	141 万	90.2 万	55 : 1
2012	10 486	17 941	130 万	96 万	53 : 1
2013	12 901	20 839	138.3 万	111.7 万	53 : 1

二、影响大学生就业的主要因素

(一) 社会宏观环境的问题

国际经济面临衰退的严峻形势使全社会的整体就业压力加大,高校毕业生就业同样不容乐观。中国的大学教育从精英教育向大众教育转变,高校连年扩招,毕业生数量迅猛增长,而社会有效需求在短期内增幅有限,社会对大学生的需求增长速度跟不上大学毕业生的增长速度。随着经济、政治体制改革的深入和经济的转型升级,各级政府机构精简,各企业特别是国有企业深化改革、减员增效,造成需求减少,待业人数逐年累积。

同时,我国的大学生就业存在一个结构性的问题。虽然大学生人数最多,但占人口的比例却不高,大约是8%~9%,经合组织的比例是20%~30%,发达国家的比例是50%。从这个意义上讲,中国大学生并不是最多,出现就业失调的原因主

要是我们的第三产业、创意产业、服务产业尚不发达。

由于供需矛盾的不平衡,用人单位只得提高就业门槛、设置就业限制。专科生就能胜任的工作,用人单位要招本科生甚至研究生,造成人才的浪费;大部分用人单位要求求职者具备一定的工作经验,而对于应届毕业生来说很难达到这一点;部分用人单位没有与员工签订合同,并且起薪低、升幅小,没有社会保险、公积金等社会福利,或是发展提升空间较小。

(二)高等教育体制和学校的问题

(1)大学专业设置及教育模式与社会所需人才要求脱节。大学招生、专业安排是有计划的,而就业却是市场性的选择,专业设置及教育模式与社会市场需求存在一定的脱离。具体表现在:学校与用人单位缺乏信息沟通;学校教学没有针对社会现实;很多教师的知识结构陈旧,授课内容形式化、空洞化;一些学校不重视学生的社会实践能力的培养,学生对现实社会的认识十分模糊;等等。

(2)产学脱节非常严重,就业渠道不畅。一方面大学生找不到工作,另一方面用人单位招不到合适的人才。据调查显示,2009年毕业生亮红牌、黄牌的专业很多都是与计算机相关的专业,如信息技术、计算机应用、计算机科学等。但我国每年软件人才的缺口是几十万。由此可见,部分学校对大学生的就业指导十分肤浅,学校与用人单位的信息沟通少,对大学生的就业指导只是形式上的,没有实质性地影响大学生的就业选择。招聘会、就业网站的信息不畅通或针对性不强,导致毕业生东奔西跑却收获甚少。

(三)毕业生自身的问题

(1)毕业生缺乏对自我客观、系统、科学的认识。毕业生就业观念还存在偏差,就业期望值较高。毕业生重大城市而轻中小城市及农村,愿意选择在发达地区、高薪部门就业,而不愿意到欠发达地区和基层部门工作。一些大学生做事眼高手低,知识脱离实际,不愿从基层做起,不愿意到艰苦地区、单位工作,缺乏吃苦耐劳精神。同时,一些大学生对薪酬的期望过高,与用人单位提供的工资差距较大而不愿意就业。很多大学生初次就业就要求薪酬与农民工、青年打工族等有区别,认为自己四年的奋斗理应得到比他们更高的薪酬。

(2)专业知识、技能水平、心理准备不充足,缺乏对自己职业生涯的规划。大学生在校学习期间往往重理论、轻实践,缺乏理论联系实际。部分大学生在校刻苦努力、成绩优异,但忽视了对实际工作技能的锻炼和提高,对社会市场的关注少,导致毕业生自身水平与社会要求脱钩。很多大学生对今后的就业只有模糊的概念,没有任何规划。初次就业后又缺乏长远打算,就业稳定性差,薪水低或一时得不到提拔就频繁跳槽。

(3)就业观念陈旧,适应不了新的就业方式。一是将第一次择业视为终身职业;二是坚持专业对口;三是抱有浓厚的“铁饭碗”的观念,认为进国家机关、事业单位就有了保障,如考公务员、教师等;四是自我转换能力差,缺乏差异化求职的眼

光,这些都极大地限制了毕业生的就业出路。

(4)存在“等靠”思想,缺乏主动性。受家庭影响,有一部分大学生毕业后并非找不到工作,而是根本不愿意去找,因为家里完全可以供养他,而且任何工作在他看来都不适合自己;有些大学生对自己的定位不准,没有目标,根本不知道自己做什么、能做什么,把找工作的任务交给家长。现在的大学生有很大一部分在家里靠家长,在学校靠老师,不能独立处理事情。

三、大学生就业环境的发展趋势

(一)经济增长与产业结构升级将为大学生就业创造广阔的空间

作为一个拥有 13 亿人口的大国,我国潜在的经济需求是极大的。更关键的是,通过 30 多年的改革开放,这些需求已经被成功启动,首先在大中城市,然后是沿海的小城市与农村地区,随之而来的是广阔的中西部地区。中国同时兼具农业社会向工业社会转型、工业社会向信息社会转型的特征,工业基础设施与信息基础设施的建设都是最为关键的经济发展平台。在未来很长的一段时间内,这都将是满足就业需求的一个重要渠道。

特别重要的是,伴随着我国经济结构的调整,经济发展对大学生的需求将会更大。全球竞争以及中国总体生活水平的提升导致中国不能永远享受劳动力成本低的优势,产业结构升级是必然趋势,对受过高等教育的专业人员的需求空间会比较大。国家的创新战略使得我国社会经济发展在很大程度上依赖于基于长期人力资本投资而形成的高端劳动力群体,可以说,我国的经济发展与产业结构调整初步进入了一个良性循环的状态,这为大学生就业需求的增长创造了广阔的空间。

(二)政府就业政策的持续优化将为大学生从学习到工作的转换创造更好的就业环境

政府将逐步消除对高校毕业生供给与需求的政策抑制,建立全国统一的大学生就业市场,实施大学生自由就业制度,在全国范围内将取消对大学毕业生的一切户口指标限制和人事指标限制以及各种各样显性或隐性的行政限制;打破大学生就业市场的行政分割,促进大学毕业生无障碍就业和自由流动,优化我国高素质人才的配置机制,提高资源配置效率,维护就业市场稳定,促进经济增长。

此外,为鼓励大学毕业生到特定的地区就业或从事特定的职业,实施高校毕业生人力资本投资收益的补偿机制。我国自 2003 年起开始实施就业激励政策,并且取得了显著的成效,这些政策在 2004 年以后得到进一步完善和强化。国务院规定,政府支持的西部大开发、振兴东北地区等老工业基地、国家西部地区“两基”攻坚等重大项目,要积极吸纳高校毕业生。加大实施“大学生志愿服务西部计划”、“大学生村官”计划力度,扩大由中央财政支持的志愿者规模和服务基层项目。国家就业激励政策的实施将会更有效地支持国家整体人力资源发展战略,支持国家经济和社会发展战略的要求,最终实现个人、用人单位和国家“三赢”的结果。

(三)高等教育的持续改革逐步提升大学生更好地满足劳动力市场需求的就业能力

(1)高等教育改革使得大学更加关注大学生就业能力的市场内涵。我国经济的市场化、知识化与全球化使得就业政策与教育政策正在围绕“职业路径”进行重组,整合教育与工作的联结机制,提升就业能力,实现充分就业与满意就业的目标。大学已经开始强化对外部市场的反应速度和能力,增强大学人才培养的质量和竞争能力,增强大学投入和产出的效率,极大地提升大学生的就业能力,以消除大学生劳动力市场上的结构性失业问题。目前,我国的产业结构和就业结构正在发生重大变化,对人才的需求更加多样化。为此,我国的大学需要创新教学、创新课程、创新专业乃至创新大学、创新高等教育。

(2)大学正在将就业能力的市场内涵转化为教学创新行动。在教学模式创新方面,以强化通识教育为目的的通识型教学、以需求驱动的实践基地建设为标志的实践型教学、以强调研究方法为内容的研究型教学、以拓宽国际视野为目标的国际型教学、以培养就业能力与学习能力为内容的能力型教学、以强化学生的参与和投入为目标的参与型教学等都在不断尝试,试图通过教学创新,培养更加适应市场需求的大学毕业生。

(3)在职业指导服务方面,大学充分利用学校就业中心的信息网络,充分利用校友的人脉资源,能够及时有效地将社会招聘信息传递给毕业生,帮助大学生了解就业环境;借助讲座、座谈、模拟、案例、演示等手段帮助大学生了解职业市场要求,改进他们展示专业水平的能力。大学正在寻求建立与用人单位之间的伙伴关系,理解社会需求,并将其转换传递给各个具体的教学和研究部门,然后这些部门再基于社会的需求创新课程、创新专业甚至于创新大学。通过全方位的职业指导与服务,增强大学生从学校到工作的“市场能力”。

第二节 大学生活与职业生涯

职业对我们大多数人来说,是生活的重要组成部分,是我们的安身立命之本。我们要在职业生涯中度过大部分人生,因此在进入职场之前我们必须做好职业生涯规划。大学阶段是大学生职业生涯发展中最重要准备阶段,在此阶段要完成学生向社会职业人的转变,完成对将来自身职业的探索,做出职业的决策并初步付诸实施。作为学生,虽然学习仍然是大学阶段的主要任务,但是大学阶段的学习,无论内容还是目的都与中小学阶段的学习有着很大的差别。大学学习有着更加丰富的内涵,同时也要求学生树立全新的学习观念、明确学习目的,并且优化自己的学习行为。大学生可以利用学校的各种资源进行系统的知识积累,同时通过各种社会实践和活动,拓展自己的视野,提高自身的修养,锻炼自己的能力,为今后进入职场做准备。合理规划职业生涯之路,不仅有助于缩短职业适应期,减少职业试错