



21世纪高等职业教育精品课示范性规划教材

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 谢永川 袁 国



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高等职业教育精品课示范性规划教材

大学生职业生涯规划

主 编	谢永川	袁 国	
副主编	朱红兵	柏文涌	
编 委	黄爱明	董 勇	魏金萍
	蒋家宁	杨汉瑜	彭茂玲
	唐 丽	陈 娜	陶保金
	蒋小蓉	林道铎	李 娟

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

有人说：“选择职业就是选择一种生活方式”“选择职业就是选择自己的未来”，因此，对于大学生个人来说，职业生涯规划教育关系到毕业生的择业行为乃至一生的发展。

本书主要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论，职业社会认知、自我探索、职业定位、大学生职业生涯规划的制订与实施方法等。通过本课程的学习，使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上，对自己的职业生涯进行科学、合理的规划，为自己一生的职业发展奠定良好的基础。本书具有现实性、指导性、可操作性，可对大学生提供积极的帮助。

本书可作为高职院校大学生职业生涯规划课程教材，也可作为高职院校师生、职业指导人员的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 谢永川, 袁国主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3068 - 1

I. ①大… II. ①谢…②袁… III. ①大学生 - 职业选择 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034178 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 / 山东新华印刷厂临沂厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12.75

字 数 / 238 千字

版 次 / 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 7000 册

定 价 / 23.00 元

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

Preface | 前言

为了适应新形势下大学生职业指导与就业服务的需要，我们组织长期从事大学生就业工作的人员，根据教育部（教高厅〔2007〕7号）关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》文件精神，编写了《大学生职业生涯规划》与《大学生就业与创业指导》两本教材。

《大学生职业生涯规划》主要针对低年级大学生（大一、大二学生），主要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论，职业社会认知、自我探索、职业定位、大学生职业生涯规划的制定与实施方法等。使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上，对自己的职业生涯进行科学、合理的规划，为自己一生的职业发展奠定良好的基础。本书具有现实性、指导性、可操作性，可对大学生提供积极的帮助。本书可作为高职院校大学生职业生涯规划课程教材，也可作为高职院校师生、职业指导人员的参考书。

本书由重庆城市管理职业学院从事就业工作的人员编写。谢永川、袁国任主编并负责全书的统稿、定稿工作；朱红兵、柏文涌任副主编；黄爱明、董勇、魏金萍、蒋家宁、杨汉瑜、彭茂玲、唐丽、陈娜、陶保金、蒋小蓉、林道钵、李娟任编委。

在本书的编写过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示感谢。由于编写时间仓促且编者水平有限，书中难免存在不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者
2009年12月

Contents | 目录

写在书前的故事——四只毛毛虫的故事·····	1
第一章 职业规划与人生发展·····	3
第二章 大学学习与职业发展·····	6
第一节 为什么上大学·····	6
第二节 大学学习的特点·····	9
第三节 大学学习与职业发展的关系·····	10
第三章 职业生涯规划基础知识·····	18
第一节 职业生涯规划相关概念·····	18
第二节 职业生涯规划与大学生成才·····	19
第四章 生涯规划的相关理论·····	23
第五章 职业社会认知·····	29
第一节 现代社会下的职场概况·····	29
第二节 社会环境分析·····	32
第三节 其他相关环境·····	37
第四节 职业世界探索与认知·····	42
第五节 职业要求·····	51
第六章 自我探索·····	57
第一节 自我探索综述·····	57
第二节 自我分析·····	70
第三节 价值观·····	76
第四节 兴趣·····	90
第五节 性格·····	99
第六节 能力·····	110

第七章 职业定位	112
第一节 大学生职业定位的必要性.....	112
第二节 大学生应如何给自己进行职业定位.....	112
第三节 正确认识自己才能给职业定位.....	114
第四节 职业定位过程中经常出现的问题.....	115
第五节 职业定位：求职成功的关键.....	116
第六节 大学生职业定位的原则和方法.....	117
第八章 大学生职业生涯规划的制订与实施	120
第一节 大学生职业生涯规划的主要原则.....	120
第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤.....	124
第三节 大学生职业生涯规划的常用方法.....	126
第四节 大学阶段职业生涯规划的实施.....	128
第九章 大学生职业生涯规划书（范例两篇）	133
附录：职业名言	193
参考文献	194

写在书前的故事

——四只毛毛虫的故事

毛毛虫都喜欢吃苹果，有四只要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。

一、第一只毛毛虫

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的虫都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

二、第二只毛毛虫

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一个大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个大得多的苹果。

三、第三只毛毛虫

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这棵分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

四、第四只毛毛虫

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标，一生盲目，没有自己“虫”生规划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是，我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么，但是它不知道该怎么去得到苹果，在习惯中的正确标准指导下，它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时，正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总是能做出正确的选择，但是，它的目标过于远大，而自己的行动过于缓慢，成功对它来说，已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样，我们的人生也极其有限，我们必须把握，那么单凭我们个人的力量，也许一生勤奋，也未必能找到自己的苹果。如果制订一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多的望远镜之类的（在我们的现实生活中可以理解为找个“贵人”帮自己），也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫，它不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及得到苹果应该需要什么条件，然后制订清晰实际的计划，在望远镜的指引下，它一步步实现自己的理想。

其实我们的人生就像毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后，我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

现代社会，规划决定命运。有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限，越早规划你的人生，你就能越早成功。要想得到自己喜欢的苹果，想改变自己的人生，就要先从改变自己开始，做好自己的职业生涯规划，做第四只毛毛虫。

第一章

职业规划与人生发展

每个人来到这个世界，便面临一个终生课题——自我发展。简单地说，发展就是由低一级水平向高一级水平推进的过程。人生的发展既有其客观规律，又有相当大的可变性。就其客观规律而言，每个人都要经历大致相同的发展阶段，从嗷嗷待哺到追逐嬉戏，从上学读书到成家立业……就发展的可变性而言，一则，发展不是一个纯粹自然的过程，而是一个人在环境中通过实践活动而进行的；二则，每个人的发展水平在很大程度上取决于自己的努力程度。在现代社会中，工作在人们生活中起到了越来越重要的作用，并在人们的生涯历程中，占据了相当长的时间，它是一个人投入时间和精力最多的人生组成部分。如何充分、合理利用职业生涯这一时段，使个人得到进步、成长，有所成就，从而实现人生价值，就成为我们人生当中的重要课题之一。

一、职业是实现人生发展的载体

在人的一生中，我们需要扮演六种主要角色：孩子、学习者、休闲者、公民、工作者、持家者。不同时期不同角色的组合就构成了我们独特的生涯型态，个人也是通过扮演这些角色来寻求人生需求的满足，实现人生价值的。

20 世纪 80 年代初，生涯辅导大师舒伯（Super）为了综合阐述生涯发展阶段与人生角色彼此间的交互影响，创造性地描绘出生涯彩虹图（图 1-1），形象地展现了人生发展的时空关系。

在生涯彩虹图中，最外层代表横跨一生的生活广度，又称为生涯发展的大周期——成长期、探索期、建立期、维持期和退出期。里面的各层代表纵观上下的生活空间，由一组角色所组成：儿童、学生、休闲者、公民、工作者和家庭照顾者。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，将会为其他角色的扮演提供良好的基础。但是，在一个角色上投入过多的精力，而没有很好地平衡协调各角色之间的关系，则会导致其他角色的扮演失败。比如，现实生活中，常会看到有的人过分投入工作而忽视家庭，从而导致家庭不和谐，进而对其个人的人生

满意度带来负面影响。因此,成功的人生应该包括四个方面:身体健康、家庭和谐、子女自立成才和事业有成。鉴于此,成功的职业生涯规划并不仅仅只考虑如何扮演好工作者角色,还要考虑如何扮演好人生其他角色。只有在空间和时间上很好地将各个角色组合起来,才能满足我们的人生需求,实现我们的人生价值。

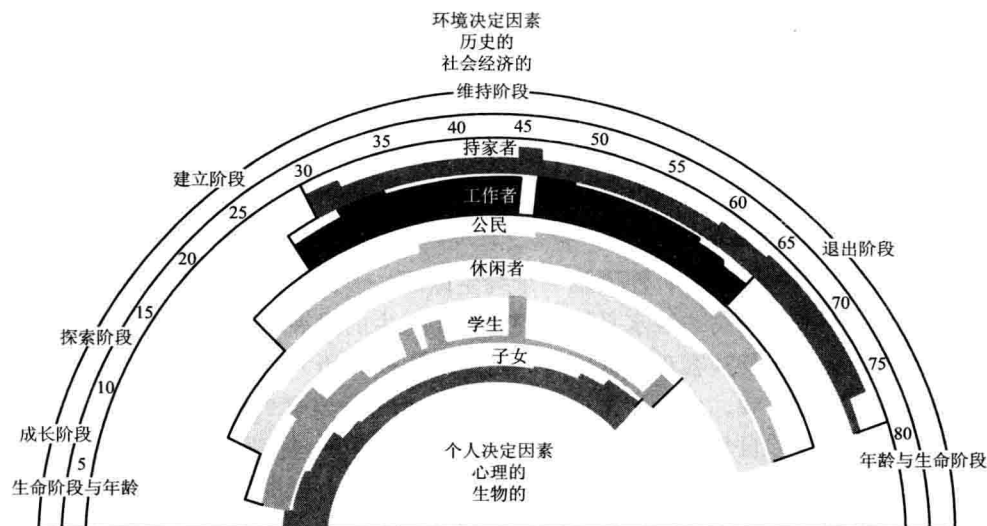


图 1-1 生涯彩虹图

另外,早期角色发展也将对后期其他角色发展产生影响,比如,在正式进入职场之前,扮演好学生角色,对其今后工作者的角色发展将产生积极的作用。

在生涯彩虹图中,每一个阶段对每一个角色的投入程度可用涂黑的阴影来表示,越黑表示该角色的投入越多,越多空白表示该角色的投入越少。生涯彩虹图对自身在各人生发展阶段如何规划各种角色,过上有价值、有意义的人生具有非常重要的指导作用。

二、职业发展与人生需求满足

相信每个人都希望在自己的人生中实现较高层次的需求,最终能够实现自我价值。但高层次需求并不是随心所欲就能实现的。实现人生较高层次的需求与个人的职业生涯发展程度是密切相关的。人生需求满足与职业生涯发展的关系,如图 1-2 所示。

从图 1-2 可以看出,职位选择阶段是一个人职业生涯发展的第一步。在此阶段,个人依其职业价值观、兴趣、性格、能力素质对所从事的职位进行匹配性选择,工作还只是个人谋生,满足其生理需要和安全需要的一种手段。随着个人知识的丰富、能力的提高以及个人与职位的匹配性和适应性的提高,个人的职业

生涯也就进入了第二阶段——职业阶段。在此阶段，工作成为发挥个人才干，满足其对友爱和归属的需要、尊重的需要、求知及求美的需要的一种手段。当个人的职业生涯进入事业阶段后，个人不再把工作当做是一种生存的手段，而是实现其人生价值的手段。在此阶段，虽然工作负担重、责任大，但总是以工作为乐，在工作中总有用不完的激情。个人通过工作满足其对发挥潜能以及实现有意义人生的追求。

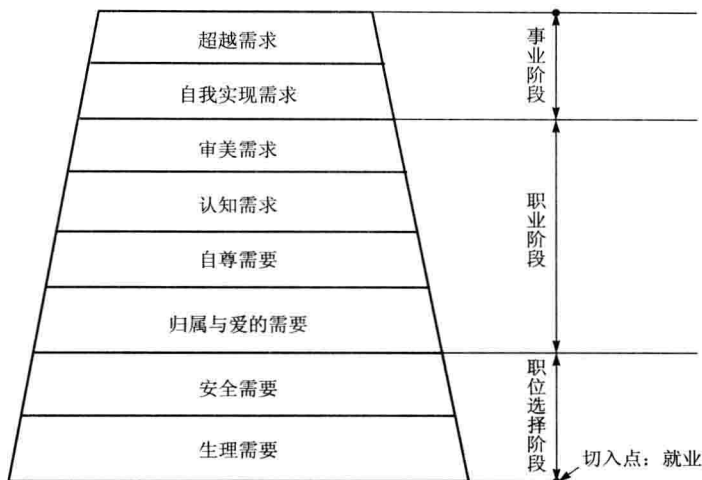


图 1-2 人生需求与职业生涯发展的关系

人生就好像是爬山一样，你唯有怀抱达到山顶的雄心壮志，否则永远无法爬到顶端。积极进取的人生态度是职业发展的基石。“你不能决定生命的长度，但你可以拓宽它的广度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力！”这就是积极进取的人生态度的生动写照。

第二章

大学学习与职业发展

大学是人生最美好也最重要的阶段。在这里，我们第一次跟随那么多学识丰富的学者遨游知识的殿堂，第一次有如此自由的课余生活，第一次独立思考人生，也可以第一次自主选择自己想要的生活……很多人感受到了这些第一次的美好和魅力。但同时，大学里也有很多人生的最后一次：我们最后一次有整段时间进行系统的学习，最后一次有丰富的学习资源供我们任意享用，最后一次为人生发展作全面的准备……谁更早地意识到这些最后一次，谁就能更早地规划大学生生活，利用好大学生涯，为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

第一节 为什么上大学

相信很多同学都会有这样的感受，没上大学之前，总是对它很憧憬，想象着大学里有环境幽雅的校园、有来自五湖四海的同学、有学识渊博的教授、有丰富多彩的业余生活、有美好的爱情故事……进了大学之后，才发现大学生活不只是当初想的那样，失落感、迷茫感便油然而生。于是，他们便任由自己的惰性滋长，等到毕业时，又后悔不迭，叹息自己没有好好珍惜大学生生活。当然，也有一部分人经过了失落、茫然之后，又重新找到了自己的定位，对大学有了更加现实的认识，并对自己的大学生涯进行了科学、合理的规划。他们的大学生活虽然艰苦，但是却很充实。等到毕业进入社会时，便有了更多的底气和自信。

一、大学能给我们什么

（一）一个新起点

踏进大学，我们的人生就开始了一个新的起点，有新的学习环境，新的生活环境，新的人际环境，充满希望和挑战。在这里，大学为我们继续获取知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台。而大学精神潜移默化的影响，将使我们更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

（二）一个大平台

大学是一个非常难得的自我修炼场所，它为我们追求人生梦想搭建了一个大平台。

1. 老师与同学——成长中的最佳学习对象

大学是各类学识渊博、不同学科知识分子的聚集地，他们通过授课、讲座、报告、日常指导等多种方式给我们不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。除此之外，大学还汇聚了富有激情、敢于挑战、思想活跃，来自五湖四海的同学。每个同学的价值观念、兴趣爱好、为人处世能力特长不尽相同，都可以成为我们学习的对象，同学之间的相互学习对个人成长产生着非常重要的影响，学习不仅仅只是学习他人身上的优点和长处，也可以从他人身上的缺点和不足中学习。当看到他人的缺点和不足后，反观自身，有则改之，无则加勉。另外，在大学期间所建立起来的良好师生关系和同学关系，也会成为我们今后职业发展中的重要资源——人脉。

2. 图书馆——知识的殿堂

图书馆是每一所高校重点建设的公共服务场所。许多大学图书馆不仅藏有各类丰富的古书典籍，供我们与前人进行思想对话，而且还拥有数量众多的现代各类科技期刊，供我们汲取现代最前沿科学知识。随着现代网络技术的发展，高校图书馆的信息化建设也取得了长足的进步。现在，许多大学图书馆都拥有各类先进的数据库和电子图书系统，非常方便查询各类信息。总之，懂得利用图书馆，是我们在大学里获取知识的重要途径。

3. 学生社团——自我修炼的最佳舞台

学生社团是大学生依据共同的兴趣爱好而自愿组成、按照章程自主开展活动的群众性组织，是大学生自我教育、自我管理、自我服务的重要阵地。学生社团凭借其“社团精神”和丰富多彩的社团活动，越来越受到师生的喜爱，成为校园文化的一道亮丽的风景。同学们通过有选择性地参加一些社团组织，不仅可以得到一种具体的参照，在此参照下，更好地认识自己，判断自己；而且还可以通过参与、组织和策划各类社团活动锻炼和提高自身各方面的素质，促进自己成长。另外，担任学校、院系、班级干部也是快速提高自身各方面素质的一个非常有效的途径，但记住，不要奢望回报太多，不要仅以“当官”和获取“就业资本”为目的，否则会迷失自我。

（三）一种精神

大学最吸引人也最为世人津津乐道的东西之一就是大学精神。大学精神内容很宽泛，没有固定的定义。萧雪慧教授认为：“独立自主、开放、容忍、自由探索、追求真理、秉持理想以及在执守这些传统理念与作为变革前沿之间保持张力，是大学在数世纪中展示出来的形象，也是大学之为大学的基本特质。”

我们可以感受到每一个接受过大学教育熏陶的人，往往比其他人具有更明

确、更积极向上的理想信念,有自己内在的价值追求;比常人有更多的宽容之心;在精神上、学术上追求更大的自由;一身正气,有时敢于为真理而斗争;能客观地看待问题、分析问题,充满科学精神和讲求科学方法。

总之,大学不能直接赋予我们职业、态度、思想、信念和幸福,但大学为我们的成长提供了良好环境,为我们获取这些人生幸福要素提供了机遇,关键就看我们如何去把握。

二、上大学为了什么

上大学的具体目的因人而异。有的人上大学可能是为了让父母在别人面前有点面子;有的人上大学可能是为了改变现状,将来找一份好的工作;有的人也许根本就不知道自己为什么上大学,仅仅就是因为升学惯性,稀里糊涂地来到了大学。

(一) 获取较高的职业发展起点

虽然职业没有高低贵贱之分,但社会职位是有高级低级之分的。从社会职位的分布来说,低级职位在社会上的分布最多,职位层次越高,相应的职位也就越少。任何职业对从业者都是有入职资格要求的。同样,相应的职位也要求从业者具备相应的能力,高级职位要求从业者具备更高的能力。社会职位层次与个人能力之间的关系如图 2-1 所示。

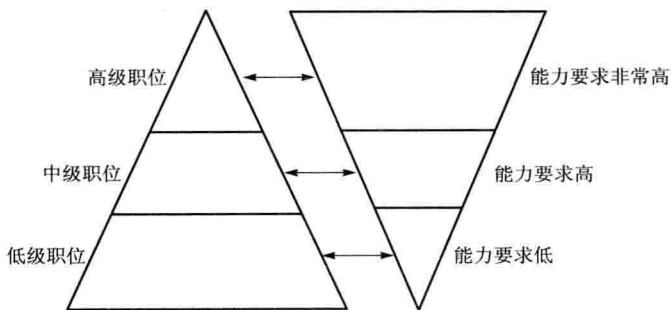


图 2-1 社会职位层次与个人能力之间的关系

“人往高处走,水往低处流”,人的本性是追求更高层次的发展。无疑,上大学是我们获取较高职业发展起点的一个非常便捷的途径。通过上大学,我们能够在较短的时间内系统地学习适合于自己未来发展的知识,然后将这些知识转化为自己的职业能力,为个人将来的职业生涯发展创造一个比较高的发展起点。

(二) 满足更高层次的人生需求

职业生涯每次质的飞跃,都是以学习新知识,获取新技能为前提条件的。要想实现高层次的人生需求,就必须获得职业生涯的高度发展,而要想获得职业生涯的高度发展,就必须提高自身的知识、能力和素质。人生需求层次与能力、职业生涯发展的关系如图 2-2 所示。

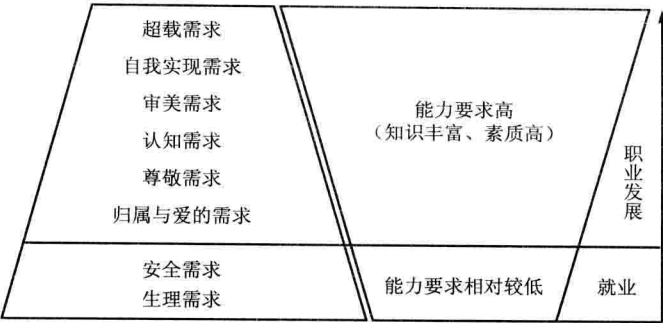


图 2-2 人生需求与个人能力关系

第二节 大学学习的特点

相对此前阶段的学习，大学的学习有着更高的要求。了解并掌握大学学习的特点和规律，就能更好地适应大学的学习生活，收到事半功倍的效果。

一、独立性

中学的学习强调“记住”知识，而大学的学习则更强调“理解”，更强调知道“为什么”，强调知其然，也知其所以然。这样，就能更好地在教师的引导启发下，借助读书或实践，通过自己的独立思考，举一反三，触类旁通；或运用所学的知识，自己去分析问题，解决问题。强调独立性，更进一步，就是摆脱对老师、对权威的依赖，不做亦步亦趋的跟随者，而做逐日的夸父，执著于内心的信念，培养自己的判断能力，崇尚理性的思考，坚持对科学和真理的不懈追求，见表 2-1。

表 2-1 大学学习与高中学习的比较

比较内容		高中	大学	对大学生提出的要求
学习目标		考上大学	成为社会需要的优秀人才	掌握专门知识、培养专门能力，提高综合素质
学习自主性		学习自主性少， 依靠教师安排多	自主学习范围大， 课外学习由自己安排	要求学习、生活的自我管理能力强
课程	数量、质量	少而浅	多而深	广泛学习，努力钻研
	时代性	粗浅的经典知识	深层的经典知识 与 现 代 科 学 前 沿 知识	不仅要掌握经典知识， 而且还要了解专业领域内的 最新知识
	选修课	极少	多	要求独立自主能力强

续表

比较内容	高中	大学	对大学生提出的要求
实践教学	少	较多	将专业知识运用到实践中, 转变为专业能力
学习方法	少 (主要是课程)	多 (课程、讲座等)	综合利用多种学习方式获取知识, 培养能力
思维方式	模仿、记忆多, 一般性理解多	深层次理解多, 创造性学习多	要求创新意识、创新能力强

二、自主性

自主性学习体现在两个方面, 一是表现在对自由时间的安排和处理上。与中学相比, 大学里的自由时间相对多了很多, 能否科学管理和利用好自己的时间, 合理做好自己的学习计划, 对我们在大学阶段的学习效果至关重要。二是表现在对学习内容的选择上。在大学阶段, 不要嗷嗷待哺般等着老师传授知识, 而是要主动结合自己今后的职业发展方向, 有目的、有针对性、有侧重地学习。大学生生活丰富多彩, 也充满诱惑, 学习的自主性还要求我们加强自我约束。在大学校园里, 我们经常会看到有的同学陷入爱河而欲罢不能、有的沉迷网络而不能自拔、有的吃喝玩乐而夜不归宿……大学生活当然不应该只是学习, 应该是丰富多彩的。但是, 作为学生的我们, 应该把学习放在首位。谁都希望成为今后职场竞争的强者, 在大学阶段谁能自主自觉地学习, 谁就能把握未来竞争的主动权。

第三节 大学学习与职业发展的关系

大学生涯是整个人生的重要阶段, 是职业发展的准备期。在大学选择某一专业进行学习是为今后做职业准备, 因而大学生涯可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段, 是决定能否赢在起点的重要阶段。

一、大学学习对职业发展的影响

假如将生活看成是展现在人们面前的一种情景: 你正在走的这条路的两边还有许多条岔道, 每一条岔道代表着不同的职业生涯, 你必须在这些岔道口做出选择, 这种选择将影响你的将来。每一条岔路都有一扇门, 只有当你有合格的证件, 这扇门才为你打开。因此, 为了使自己在今后拥有更多的选择机会, 你的策略是, 尽可能准备好自己的证件, 或者称为你的“资本”。“资本”雄厚的你能把职业的选择权掌握在自己的手里, 而不是看门人的手里。我们从幼儿园、小学到初中高中再到大学进行深造, 在大学里学会为人, 学会治学, 提升自己的整体

素质，都是在积累自己的资本，为毕业时选择一份职业做准备。谁在大学阶段准备得充分，谁就能越快地找到自己理想的职业，顺利地进入角色。

在大学期间不做积极的、充分的准备，我们便放弃了自己把握命运的权利，把自己应承担的责任交付给了他人，而我们只能是被动接受任何可能产生的结果，也就是说，我们在生活中就不能充分运用自己选择的权利，而只能等待着社会对我们的挑选。总之，对大学期间的学习进行科学、合理的规划有助于我们顺利走向社会，进入职场，谋求职业发展与事业成功！

二、大学阶段的主要任务

在大学阶段，我们要通过英语四、六级考试，要获得几项职业技能证书，要培养自己的表达能力、沟通能力，要为升本、考研做准备……总之，大学阶段是我们职业生涯的重要准备期，有做不完的事情。但在许多需要完成的任务当中，哪些是我们在大学阶段必须要完成的呢？尽管专业不同、今后从事的职业不同，每个人在大学阶段的具体任务有所差异，但结合社会对人才的需要，我们发现可以将这些具体任务归纳为一句话：“大学学习一、二、三”。“一”是指培养一种精神，“二”是指树立两种意识，“三”是指学会三种本领。“大学学习一、二、三”是我们在大学阶段必须要完成的任务，它们将会影响我们一辈子，使我们终身受益。

（一）培养一种精神

一种精神是指职业精神。职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。美国研究人员比奇通过调查发现，在失业者或无法获得晋升者中，总共有 87% 的人并非因为缺乏职业知识或技能，而是因为不恰当的工作习惯和态度导致其失业或无法晋升。由此可见，职业精神对一个人的职业发展确实是非常重要的。目前，我们虽然还没有进入职场，但是一个人在大学里养成的行为习惯，是很容易带到今后的工作场所中去的。因此，我们“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，要从身边小事做起，在做小事过程中，培养自己的职业精神。职业精神的内涵是非常丰富的，作为新时代的大学生应该重点培养以下三个方面的职业精神。

1. 责任心

有个人到公司应聘，经过交谈，老板觉得那个人其实并不适合他们公司的工作。因此，他很客气地和那个人道别。那个人从椅子上站起来的时候，手指不小心被椅子上跳出来的钉子划了一下。那人顺手拿起老板桌子上的镇纸，把跳出来的钉子砸了进去，然后和老板道别。就在这一刻，老板突然改变了主意，他留下了这个人。“我知道在业务能力上他也许未必适合我们公司，但他的责任心的确令我非常欣赏。把事情交给这样的人我会很放心。”

责任意识是一个人成才的重要支柱，也是衡量一个人成熟与否的重要标准。首先，强烈的责任心是我们对自己的人生之路做出正确抉择，并顺利走向社会的