



大学生 **职业**生涯规划

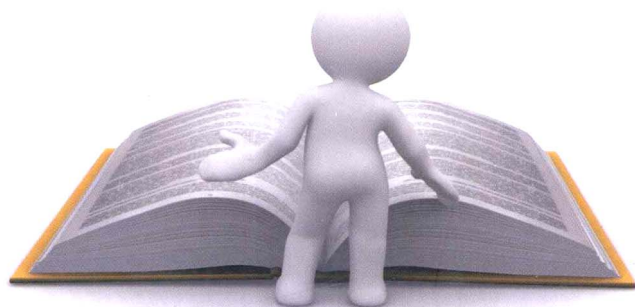
COLLEGE CAREER AND
CAREER PLANNING **实务与指南**

屈善孝 著

大学生的择业参考书

COLLEGE CAREER AND CAREER PLANNING

Practice and Guidelines



上架建议：指导教学

ISBN 978-7-80257-169-3



9 787802 571693 >

定价：38.00元

大学生 生涯

CAREER PLANNING 实务与指南

屈善孝 著

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划实务与指南/屈善孝编. —北京: 经济日报出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 80257 - 169 - 3

I. ①大… II. ①屈… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092911 号

大学生职业生涯规划实务与指南

作 者:	屈善孝
责任编辑:	汤雪梅
责任校对:	徐建华、周海波
出版发行:	经济日报出版社
地 址:	北京市宣武区右安门内大街 65 号 (邮编: 100054)
电 话:	010 - 63567690 63567691 (编辑部) 63567683 (发行部)
网 址:	www.edpbook.com.cn
E - mail:	jjrb58@sina.com
经 销:	全国新华书店
印 刷:	北京山润国际印务有限公司
开 本:	710 × 1000mm 1/16
印 张:	19
字 数:	330 千字
版 次:	2010 年 7 月第一版
印 次:	2010 年 7 月第一次印刷
书 号:	ISBN 978 - 7 - 80257 - 169 - 3
定 价:	38.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

作者简介

屈善孝：1967年生人，男，山西大同人，中国传媒大学高等职业技术学院副书记、副院长、副研究员，主要从事高等教育管理等方面的研究。先后在国内核心及相关期刊发表学术论文40余篇。出版专著3部，主持或者参与省部级、校级科研课题10余项。

内容简介

本书是作者经多年研究、实践、探索和积累的职业生涯教育成果，主要内容包
括职业生涯规划的基础理论；制定职业生涯规划
的步骤和方法；就业政策和就业指导；传媒
类专业特点、毕业生应具备的能力及就业方
向；传媒类专业学生职业生涯规划范例等。本
书具有较强的指导性、可操作性和针对性，
特点鲜明，专业突出，为大学生进行职业生
涯规划提供了思路和方法。

本书适合于传媒类院校或传媒类专业学
生职业生涯规划辅导教材。

责任编辑：汤雪梅

封面设计：楼上策划

前 言

目前由于我国经济体制、社会结构、利益格局、思想观念都发生了深刻变化。特别是在当前高等教育由“精英化”教育向“大众化”教育的转变过程中，大学生的特点和需求也发生了很大的变化。高等教育“大众化”使学校和学生的关系表现为一种互为需求的关系。学生不再像过去那样，使自己的个人发展目标完全服从于学校根据国家计划而确定的培养目标，而是把学校的培养目标和自我的发展目标结合起来。这样学生对学校的需求就提到一个新的高度。

现在的大学生主体意识增强，有较强的自主性、现实性，需求日趋多样，价值观念更加多元化，而且他们思维敏捷，想象力丰富，知识面广，逻辑判断能力较强。同时大学生对于自己作为教育消费者的角色意识也日趋增强，将自己视为与学校处于平等地位的独立个体，更加关注自身的成长、成才和未来发展。

随着高等教育体制改革的不断深化，大学生就业问题已经是一个令学生、家长、学校、社会密切关注的焦点和难点问题，它直接关系到人民群众的切身利益。在市场经济条件下，社会和家庭培养大学生进行了大量的教育投资，以期得到合理的回报，也关系到学校的声誉和生存发展。

大约五年前，我曾经做过一个在校学生职业生涯规划的调查，结果显示，大部分学生没有进行职业生涯规划；81.5%的同学认为职业生涯规划很重要；有92.5%的学生愿意接受由学校提供的职业生涯规划指导；91.4%的学生要求学校开设大学生职业生涯规划选修课。通过调查发现，绝大部分学生已经认识到职业生涯规划的重要性，但大部分的学生不知道如何去做。而且他们都愿意接受这方面的指导和课程学习，因此开始考虑对学生在校期间进行全

方位的职业发展教育培养。大约四年前,我们开始对学生进行粗浅的职业生涯规划教育,举办职业生涯规划方面的讲座,开展职业生涯规划大赛,编写《大学生涯与职业规划指导手册》,组织辅导员、班主任对学生进行指导,邀请学生家长和社会业内人士对学生的职业生涯规划参与指导,通过初步的尝试,我们毕业生就业率和就业质量都有了明显的提升,取得了可喜的成果。这样的成绩更加坚定了我们进一步加强职业生涯规划教育的信心和决心。接下来我们加大了对学生的指导力度,三次修订《大学生涯与职业规划指导手册》,开设大学生职前教育网络学堂,安排职业生涯规划指导课程,承担了中国传媒大学《学生职业生涯规划与发展服务体系研究》课题研究,在指导和服务上有了质的飞跃。

正式在这样的背景下,《大学生职业生涯规划实务与指南》面世了。这是我们多年来一直积极倡导,并经过长时间的实践、探索和积累的职业生涯教育的重要成果。在确定本书的内容体系时,介绍了职业生涯规划基础理论,重点突出职业生涯规划指导性和可操作性和针对性,特别适用于传媒类专业

的学生。

《大学生职业生涯规划实务与指南》分为上、中、下三篇。上篇包括第一、二、三、四、五章,前四章着重阐释了大学生职业生涯规划的基本概念及理论、如何进行职业生涯规划、职业测评及环境分析、职业咨询;第五章重点分析了传媒类专业特点、毕业生应具备的能力以及未来的就业方向。中篇包括第六、七两章,侧重职业规划的步骤和方法,就业政策和就业指导等。下篇分类精选18篇传媒类学生的职业生涯规划范例。虽然这些范例不是尽善尽美,但可以从中得到一些帮助和启示,供同学们进行学习参考。

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。由于时间仓促且水平有限,书中难免存在不当之处,敬请专家和读者批评指正。

2010年1月18日

目 录

前言	1
例证导读	1

上篇 大学生职业生涯规划指南

第一章 职业生涯基本概念及理论	11
第一节 职业与职业生涯	11
第二节 生涯发展理论	12
第二章 如何进行职业生涯规划	22
第一节 职业生涯规划的产生和发展	22
第二节 什么是职业生涯规划	23
第三节 职业生涯规划三要素	24
第四节 职业生涯规划步骤	24
第五节 职业生涯规划原则	26
第三章 科学测评、环境分析和目标设定	28
第一节 科学测评	28
第二节 职业环境分析	37
第三节 目标设定与行动	39

第四章 职业咨询	42
第一节 职业咨询的理论概述	43
第二节 职业咨询的技术与方法	45
第三节 高校职业咨询的流程	47
第四节 团体辅导	49
第五章 传媒类专业分析	70

中篇 大学生职业生涯规划实务

第六章 职业生涯规划步骤和方法	97
第一节 自我认知	97
第二节 生涯条件分析	119
第三节 设定目标	123
第四节 实施行动	128
第五节 评估调整	131
第六节 对大学生涯与职业规划的看法和感受	133
第七章 就业政策与就业指导	134
第一节 就业政策	134
第二节 就业指导	172

下篇 大学生职业生涯规划实例选编

新闻类

新闻人生	193
简单做人 努力做事	210

我的职业发展路径	220
电视节目制作类	
预则立，不预则废	227
成功的人生需要正确的规划	233
奋斗	237
打造激情人生	241
摄影摄像类	
我的追求，我的梦	246
目标	250
把梦想坚持到底	255
脚踏实地，放飞梦想	258
主持与播音类	
我的播音主持之路	265
规划我们的大学生活	270
追求	274
编导类	
我们的未来不是梦	281
运筹帷幄，决胜千里之外	286
不断探索 永不止步	291
参考文献	296

例证导读

大学生从走进大学校门到走出大学校门之间的整个过程，是大学生涯。在这一段时间中，大学生有充分的成长空间，将会开始思考：怎样的人生才是成功的人生、怎样做才能成功这样的问题，大学生涯规划正是指大学生在不同阶段对自己进行评估，确立自己的职业方向，有计划地往这一方向努力。落到实际层面上，大学生涯规划的重要方面是：学习和发展，其最重要的目标是：为自己喜欢的工作量身打造一位合格的职业人。

那么，到底什么是职业生涯规划？什么是职业？什么是生涯？职业和行业、工作、职位又有什么不同？大学生为什么要进行职业规划？又如何进行职业规划呢？

我们先看一个小故事：

人生与爬楼的故事

话说有两兄弟，他们一起住在一幢公寓楼里。一天，他们一起出去郊外爬山。傍晚时分，等他们爬山回来，回到公寓楼的时候，发现一件事：大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢？因为很不巧，这两兄弟均住在大厦的顶层。那么，顶楼是几层呢？那就更加不巧了，顶楼是八十层。很恐怖吧。虽然两兄弟都背着大大的登山包，但看来，也是别无选择，于是，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”

于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20层的时候，他们觉得累了。于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20层，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉

得这主意不错：“好啊。弟弟，你真聪明呀。”于是，他们就把行李放在20层，继续往上爬。

卸下了沉重的包袱之后，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不常，到了40层，两人又觉得累了。想到只爬了一半，往上一看，竟然还有40层要爬。两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了60层。

到了60层，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20层，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，80层到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”大家猜猜发生了什么事？正确，钥匙还留在20层的登山包里！

有人说，这个故事其实在反映我们的人生。20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力，不停地做功课、考试、升学，就好像是背着一个很重的登山包，加上自己也不够成熟有能力，所以走得很辛苦。20岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯，自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做。就好像是卸下沉重的包袱。所以说，从20岁到40岁，是一生中最愉快的20年。

到了40岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不识货，怪家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会……就这样在抱怨遗憾中又过了20年。

到了60岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己，不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？你的钥匙，你的Key，你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在20岁，没有完成。

想一想，是不是也要等到40年之后，60年之后才来追悔？我们想一想，我们最在意的是什么？想一想，希望将来的自己和现在有些什么不同？是不是可以做什么来不让这个遗憾发生呢？那么，我们要做什么呢？

做职业规划，或者叫职业生涯设计。

我们再来看两个故事：

杨澜职业选择之路^①

背景：提起杨澜，很多人都说她太幸运了。从著名节目主持人到制片人，从传媒界到商界，她一次次成功实现了她人生的转型。杨澜是幸运的，但这种幸运，并非人人都有，也不是人人都能驾驭的。它需要睿智的眼光、独到的操控能力，是职业经历累积到一定程度厚积薄发而来的。就像杨澜自己说的那样：“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运，人生还需要你自己来规划。”

我们来看一下杨澜的成功轨迹：

央视节目主持人→美国留学生→凤凰卫视主持人→阳光卫视的当家人

第一阶段：央视节目主持人

在成为央视节目主持人以前，杨澜是北京外语学院的一名大学生，还是一个有些缺乏自信的女生，甚至曾因为听力课听不懂而特别沮丧。直到后来听力水平提高了，才逐渐恢复了自信。她说：“我经常觉得自己不是一个有才华和极端聪明的人。”可这一切并没有影响到杨澜后来的成功。勤勉努力的她，不仅大胆直率，看问题也通常有自己独特的视角。

1990年2月，中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气逐渐脱颖而出。但是，由于她长得不是太漂亮，在第六次试镜时还只是在“被考虑范围之列”。杨澜知道后，就反问导演：“为什么非得只找一个女主持人，是不是一出场就是给男主持人做陪衬的？其实女性也可以很有头脑，所以如果能够有这个机会的话，自己就希望做一个聪明的主持人。”“我不是很漂亮，但我很有气质。”就是因为杨澜这些话，彻底打动了导演。毕业后，杨澜正式成为《正大综艺》的节目主持人。直到现在，杨澜也一直坚持主持人不一定非得漂亮，女人的头脑更重要。

^① 摘自人民网，<http://www.people.com.cn/>

进入央视后，杨澜终于感觉到，这次的选择是非常正确的，做传媒就是她喜欢的事情。靠着自身的实力与魅力，杨澜获得了“十佳”电视节目主持人、金话筒奖等。这是很多人一生都无法企及的荣誉和知名度，也彻底改变了她未来的人生道路。

4年央视主持人的职业生涯，不仅开阔了杨澜的眼界，更确立了她未来的发展方向：做一名真正的传媒人。

但渐渐地，杨澜对这种重复性工作开始有点儿厌烦了。也许是一切来得太容易了，也许觉得自己还可以做更多的事。最重要的是，她开始觉得有点虚：“一开始央视让我一下子进入一个殿堂，但是我往下一看，空空如也，下边的基础都不是我自己建起来的，是一个庞大的机构赋予你支持，我觉得特别不踏实，所以我得自己从下边垒砖头慢慢起来，这样才会踏实。”

第二阶段：美国留学生

1994年，当人们还惊叹于杨澜在主持方面的成就时，她又做出了一个令人惊讶的决定：辞去央视的工作，去美国留学。

在事业最明亮的时候选择激流勇退，这就意味着她要放弃目前所拥有的一切，包括触手可及的美好未来。但资助她留学的正大集团总裁谢国民先生说了这样一句话：“我觉得一个节目没有一个人重要。”这给杨澜留下了深刻的印象。

26岁的时候，杨澜远赴美国哥伦比亚大学，就读国际传媒专业。在异国他乡的生活，比想象中的还要艰苦。有一次，杨澜写论文写到半夜两点钟，好不容易敲完了，没有来得及存盘，电脑就死机了。杨澜当时就哭了，觉得第二天肯定交不了了。宿舍周围很安静，除了自己的哭声，只有宿舍管道里的老鼠在爬来爬去。但最后，她还是擦干眼泪，把论文完成了。谈起这段生活，杨澜说：“有些人遇到的苦难可能比别人多一点儿，但我遇到的困难并不比别人少，因为没有一件事是轻而易举的，需要经历的磨难、委屈，一样儿也少不了。”

虽然如此，但这段生活给杨澜带来的收获要远远比磨难多。她的视野开阔了许多，更亲身接触到了许多成功的传媒人和先进的传媒理念。

业余时间，她与上海东方电视台联合制作了《杨澜视线》——一个关于美国政治、经济、社会 and 文化的专题节目，这是杨澜第一次以独立的眼光看

世界。她同时担当策划、制片、撰稿和主持的角色，实现了自己从最底层“垒砖头”的想法。40集的《杨澜视线》发行到国内52个省市电视台，杨澜借此实现了从一个娱乐节目主持人向复合型传媒人才的过渡。

更重要的是，在这期间，她认识了先生吴征。作为事业和生活上的伙伴，在为她拓展人际关系网络和事业空间方面，吴征可以说居功至伟。他总是鼓励杨澜尝试新的东西：宁可在尝试中失败，也不能在保守中成功！正是吴征的帮助，使得杨澜未来的道路越走越宽。

第三阶段：凤凰卫视主持人

1997年回国后，杨澜开始寻找适合自己的机会。当时，凤凰卫视中文台刚刚成立，杨澜便加盟其中。1998年1月，《杨澜工作室》正式开播。

凤凰卫视的两年，在杨澜的职业发展上起了重要作用。她不仅积累了各方面的经验和资本，也同时预留了未来的发展空间。

在凤凰卫视，杨澜不只是主持人，还是《杨澜工作室》的当家人，自己做选题，自己负责预算，组里所有的柴米油盐，她都必须精打细算。这种经济上的拮据，对杨澜来说是一个非常好的锻炼，使她知道如何在最低的经费条件下，把节目尽量完成到什么程度。在随后的两年时间里，杨澜一共采访了120多位名人。这些重量级的人物也构成了杨澜未来职业发展的一部分，不少人在节目之后仍和她保持密切的联系。这种联系除了会给杨澜带来一些具体的帮助之外，精神上的获益也不可忽视。同时，与来自不同行业不同背景的嘉宾交流，也让她的信息量获得极大的丰富。

两年后，杨澜已经有了质的变化。她拥有了世界级的知名度、多年的传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源，对于她而言，进军商界显然所欠缺的只是资本而已。而吴征，正是深谙资本运作的高手。

第四阶段：阳光卫视的当家人

1999年10月，杨澜辞去了凤凰卫视的工作。从凤凰卫视退出之后，杨澜曾一度沉寂。2000年3月，她突然之间收购了良记集团，更名为阳光文化网络电视控股有限公司，成功地借壳上市，准备打造一个阳光文化的传媒帝国。

由电视界转向商界，对于这次转变，杨澜表示，她投身商界不是简单的为了赚钱，还为了实现她过去不能实现的媒体理念。

与大多数商人的低调不同，杨澜选择了始终站在阳光卫视的前面。在报