

普通高等教育“十二五”规划教材

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA FAZHAN

大学生职业生涯发展

教程

JIAOCHENG

主 编◎戴建兵

副主编◎王运敏 高清波



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材



DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA FAZHAN

大学生职业生涯发展 教程

JIAOCHENG

主 编◎戴建兵
副主编◎王运敏 高清波



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展教程 / 戴建兵主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-303-15863-8

I. ①大… II. ①戴… III. ①大学生职业生涯发展教程—实验—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313288 号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jy.kx.bnup.com>
电子信箱 bsdjy.kx@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 17

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

策划编辑: 王剑虹 责任编辑: 郭 瑜

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 李尘工作室

责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

现代社会,人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的,职业生涯的成败对人的一生有着决定性的影响。大学教育的重要任务之一就是为大学生学业发展和职业发展创造条件,使他们有机会探索自我、发展自我、成就自我,度过丰富而充实的大学生活。毕业后能够开创一个有成就感和自我实现感的职业生涯,实现自我价值、服务社会,拥有美好的人生。

2007年国务院办公厅下发《切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号),要求“将就业指导课程纳入教学计划”,教育部随即提出《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号),明确了大学生职业发展与就业指导课程的教学目标、内容和方法,并规范了课程的管理与评估。本书按照教育部关于大学生职业生涯规划课程的要求编写,总结和吸纳了近年来国内外大学生职业生涯规划理论研究的最新成果以及教学实践工作的经验和学生反馈意见,主要面向低年级大学生,着眼于引导大学生学会盘点自己,定位职业人生,明确生涯目标,科学规划个人职业生涯发展。

全书在体系构建和内容安排上重点突出职业生涯规划课程的实用性和可操作性特点,努力使大学生在学会职业生涯规划一般方法的基础上,激发职业生涯发展的自主意识,全书重视对大学生职业发展潜能的开发,关注大学生就业能力、职业能力和生涯管理能力的提升,以推动学生的全面发

展和终身发展。在编写体例上,为便于读者学习、理解和应用,每章都给出了学习目标要求,根据内容需要设计了生涯故事、案例评析、延伸阅读、拓展训练、思考与练习等模块;在内容的选择与安排上,力求贴近当前大学生实际,反映职业生涯规划研究的最新成果,遵循大学生职业生涯规划的基本过程。

全书共分为七章,以职业生涯规划系统理论为依托,依次安排了生涯唤醒、自我认知、职业社会认知、职业生涯规划决策、职业生涯规划的设计、职业生涯规划的实施、职业生涯规划管理等内容。其中,第一章旨在唤醒大学生生涯规划的意识,帮助大学生树立职业生涯规划的理念,主动将职业生涯规划理念融入自己的大学生活。第二、三章以拓展训练为主线,介绍职业生涯规划有关理论和测评工具,强调从性格倾向、职业兴趣、职业能力、职业价值观四个方面认识自己,掌握职业社会认知的方法和途径,理解职业的各项因素并开始思考职业方向。第四章重点学习职业生涯规划常用方法和技术,在自我认知和职业认知的基础上,通过相关讨论与训练,为自己未来职业发展进行初步的职业抉择,确定大体的职业发展方向。第五、六章介绍大学生职业生涯规划的设计与实施策略,帮助大学生在掌握生涯规划设计的技术与方法的基础上,对大学期间的学习生活进行科学合理规划并有效实施,为开启职业生涯做好充分准备。第七章学习和运用生涯管理的技术与方法,积极落实职业生涯规划行动方案,对自己生涯规划各个阶段、各个环节实施有效管理,在生涯实践中实现职业理想。

本书编写者主要来自河北师范大学长期从事大学生职业生涯规划研究与教学的一线教师。由戴建兵教授担任主编,王运敏、高清波担任副主编,王海燕、边宇璇参与全书审定工作,李世杰、张晓鑫、张毅明、闵杰、王丽杰等参与书稿讨论与修订工作。具体写作分工为:王海燕负责第一章;边宇璇、汪翠琴负责第二章;赵红杰负责第三章;高清波负责第四章;孟祥文负责第五章;张立鹏负责第六章;王海燕、高清波负责第七章。

在本书编写过程中,我们参阅了大量的学术著作、学术论文和研究成果,省内外高校同仁也为成书提出了许多宝贵意见,在此一并表示感谢。

希望广大师生在使用过程中,对教材的疏漏、缺陷和不足提出修改意见,以促进教材的充实和完善。欢迎广大读者提出批评和建议。

编者

2012年9月

目 录

第一章 生涯唤醒 /1

第一节 什么是生涯规划	3
一、生涯	3
二、职业生涯	4
三、职业生涯规划	7
第二节 为什么要进行生涯规划	11
一、大学生职业生涯规划的意义	12
二、职业生涯规划对于大学生个体的现实意义	13
三、职业生涯规划对于大学生涯的独特意义	15
第三节 生涯规划——你准备好了吗	19
一、国外职业生涯发展与规划教育概况	20
二、国内职业生涯发展与规划教育的现状	22
三、生涯规划的步骤	25

第二章 自我认知 /28

第一节 自我认知概述	30
一、自我认知的含义	30
二、自我认知的方法	30
三、自我认知与职业定位	32

第二节 性格倾向探索	33
一、什么是性格	34
二、性格与职业发展	35
三、性格倾向的探索	35
四、MBTI 与职业的匹配	39
五、其他探索性格的方法	42
第三节 职业兴趣识别	44
一、兴趣与职业兴趣的含义	45
二、兴趣与职业生涯发展的关系	45
三、霍兰德的兴趣类型理论	46
四、自我职业兴趣探索	50
第四节 职业价值观澄清	60
一、价值观的含义	61
二、为什么在职业选择中要考虑职业价值观	62
三、个人价值观探索	63
四、真实职业价值观澄清	66
五、价值观可以发生变化	68
第五节 职业技能评估	69
一、能力的定义	70
二、能力的分类	70
三、技能的分类	71
四、技能的评估	75

第三章 职业社会认知 /79

第一节 现代社会的职场	80
一、高等教育发展与大学生就业	80
二、市场经济和职业发展	81
三、知识经济与职业发展	82
第二节 职业认知	83
一、职业认知的含义	83
二、职业认知的内容	84

三、职业认知的意义	85
四、职业认知的方法	85
第三节 职业与职业分类	89
一、职业及其相关概念	89
二、职业的特性	90
三、职业的功能	92
四、职业分类	92
五、职业发展与变迁	97
第四节 职业环境分析	101
一、职业环境分析的概念	101
二、职业环境分析的内容	101
第五节 职业要求	107
一、职业社会对人才的整体要求	107
二、不同职业对人才素质的要求	109
三、不同岗位对人才素质的需求分析	111

第四章 职业生涯规划 /114

第一节 职业生涯规划概述	115
一、职业生涯规划的含义	115
二、决策风格类型	116
三、职业生涯规划的基本原则	121
四、职业生涯规划的影响因素	122
第二节 职业生涯规划的方法和技术	123
一、职业生涯规划的基本思路	124
二、CASVE 循环决策模型	125
三、SWOT 分析法	130
四、平衡单法	134
五、卡茨职业决策方块	136
第三节 职业生涯规划中的阻碍与应对	143
一、职业生涯规划困难及应对	143
二、非理性观念及应对	144

三、理智与情感	148
---------------	-----

第五章 大学生职业生涯规划设计 /151

第一节 大学生职业生涯规划目标设计	153
一、职业生涯规划目标	153
二、职业生涯规划的内容与分类	155
三、确立职业生涯规划的原则和方法	157
第二节 职业生涯规划路线的选择与行动方案的制订	161
一、职业生涯规划目标的分解与组合	162
二、职业生涯规划路线的选择	167
三、目标实现与行动方案的制订	168
第三节 大学生职业生涯规划方法及规划书的设计	171
一、大学生职业生涯规划设计的步骤与方法	171
二、大学生职业生涯规划书的要素	175
三、职业生涯规划书的撰写原则与注意事项	177
四、大学生职业生涯规划设计中常见的问题与对策	181

第六章 大学生职业生涯规划的实施 /187

第一节 大学生职业生涯规划实施概述	190
一、大学生职业生涯规划实施的内涵与意义	190
二、大学生职业生涯规划实施中常见的问题	191
第二节 大学生职业生涯规划实施策略	195
一、大学生职业生涯规划反馈	195
二、大学生职业生涯规划评估	202
三、大学生职业生涯规划修正	204
四、大学生职业生涯规划调整	205
第三节 大学期间职业生涯规划的实施	208
一、大学学业规划的实施	208
二、大学生活规划的实施	213
三、大学社会活动规划的实施	216

第七章 职业生涯管理 /223

第一节 职业成功	224
一、职业成功的概念	224
二、职业成功的标准	225
三、职业成功的评价	227
四、职业成功的必备因素	228
第二节 职业生涯管理	233
一、职业生涯管理的概念及其特征	233
二、职业生涯管理的分类	234
三、职业生涯管理与职业生涯发展	236
第三节 大学生职业生涯管理	237
一、大学生职业生涯管理的主要内容	237
二、有效的职业生涯管理模式	256

参考文献 /262

第一章 生涯唤醒

【学习目标】

1. 了解职业生涯规划的目的,为系统学习做好准备,全面提升自身素质。
2. 树立职业生涯规划的理念,培养生涯规划的意识,理解生涯规划对自己未来事业发展与生活的重要性。
3. 认识大学生进行生涯规划的重要性,主动将职业生涯规划融入自己的大学生活。
4. 积极进行生涯规划实践训练,走出校门、接触社会,了解社会对人才的需求及要求,为有方向性地进行大学生职业生涯规划打好基础。

【故 事】

生涯规划助施瓦辛格成就传奇人生

40多年前,一个小男孩出生在奥地利的普通家庭,身体非常瘦弱,却在日记里写道立志长大后要做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢?年纪轻轻的他,经过几天几夜的思索,拟定了一系列的连锁目标。

做美国总统首先要做美国州长→要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持→要获得财团的支持就一定要融入财团→要融入财团最好要娶一位豪门千金→要娶一位豪门千金必须成为名人→成为名人的快速方法就是成为电影明星→做电影明星前要练好身体,练出阳刚之气。

按照这样的思路,他开始步步为营。某日,当他看到注明的体操运动主席库尔后,他相信练习健美是强身健体的好点子。于是,他开始刻苦而持之以恒地练习健美,他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后,借着发达的肌肉,一身似雕塑的体魄,他开始成为健美先生。1966年,19岁的他获得了“欧洲先生”的称号。此后,他几乎包揽了所有的世界级健美冠军,包括5次“宇宙先生”,1次“世界先生”,7次“奥林匹亚先生”,当之无愧地成为王中之王。1997年,国际健美联合会

授予他“20 世纪最优秀的健美运动员”金质勋章。

22 岁时,他踏入了美国好莱坞。在好莱坞,他花费了十年时间,利用在体育方面的成就,一心去表现坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于,他在演艺界声名鹊起。从 1970 年拍摄《大力神在纽约》开始,至今已主演近 20 部动作片,几乎部部叫座,在全球影响极广。其中最大的商业成功是《终结者 2》,使他成为全球收入最高的演员,终结者也成为好莱坞的经典形象之一。

当他的电影事业如日中天时,女友的家庭在他们相恋 9 年后,也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。1986 年,他与约翰逊·肯尼迪家族的成员——马丽娅·施莱维尔结为夫妇。婚姻使他走上了一条崭新的道路,他的影响力已经超出了体育和电影的范畴。在老布什当政的时代,他担任了总统的体育顾问。他就是阿诺德·施瓦辛格。

2003 年 10 月 7 日在美国加利福尼亚州举行的历史性州长罢免选举中,施瓦辛格击败了 134 名对手当选为加利福尼亚州第 38 任州长,并于 2006 年 11 月 7 日获得连任。

【启示与思考】

仔细阅读上述故事,深入思考后与其他同学讨论,并把自己的结论记录在下面。

1. 我这样理解这个故事:_____。
2. 这个故事对我大学生活的启示:_____。

施瓦辛格的故事虽然有其个体的独特性,他的成功模式并不适用于所有人,但是他未雨绸缪的人生态度、根据自身实际条件设定目标、按照目标制订计划稳扎稳打的做法却是适用于每一个人的,这些也正体现了生涯规划的理念。如果你觉得他的故事离你太过遥远,那么来听听下面几个普通人的故事吧。

经过一个学期的努力,夏林已经适应了大学的生活,每天都很忙碌,上课、听讲座、参加社团活动、帮辅导员组织学生活动、课余勤工助学……有时候他觉得很累,可是听师兄师姐说毕业找工作时这些活动和经历都是用人单位特别看重的,于是就咬咬牙坚持下去。但更多的时候是茫然,毫无头绪,不知道自己所做的这些对未来的发展到底有多大的作用。

若男已经大三了,她从小一的时候就下决心要考研,因为父母一直跟她说:“大学生现在这么多,不上研究生怎么找到好工作?”若男开始还挺认同的,可是

随着大学生活的深入,生性活泼开朗的她参加了很多社会活动,还成立了一个有关公益的社团,并做得小有成绩,她越来越觉得自己并不喜欢考研,而喜欢与人打交道的工作。可是现在大学生找工作这么难,家人和老师又都支持她考研,同宿舍的姐妹也都决定考研,所以在大势所趋下,虽然很痛苦,若男还是开始了复习考研的日子。

王伟是汉语言文学专业的毕业生,毕业已经两年了,毕业时他非常幸运地进了天津市一家事业单位,从事行政工作,工作稳定,薪酬高,这令不少同学羡慕不已。但王伟并不快乐,他从上学时就非常喜欢现代诗,是学院里小有名气的“校园诗人”,而枯燥、紧张、程序化的行政工作让他感觉压抑,他也不喜欢写各种行政公文材料,因此萌生了辞职的想法,并与西宁市的一家杂志社达成了工作意向。可杂志社的薪酬要低于现在的工资,而且离家太远;如果想在天津市从事文字编辑工作,门槛太高且很难实现;继续在单位工作吧,王伟又实在不开心。该如何抉择?王伟陷入了两难的境地。

听了以上故事,你是否能理解他们在面对未来时那种茫然无助的心情?类似的故事是否也曾发生在你和你身边人的身上?如果你也遇到类似的情况你要作出怎样的选择?回想一下“生涯故事”里施瓦辛格对于未来的规划方法,是不是会对你有一点启示呢?盖房子要提前绘制蓝图,做工作要提前制订计划,人生也是可以像画蓝图、制订计划一样提前规划吗?人生到底需不需要规划呢?如果需要,该怎么进行规划?到底什么是生涯规划呢?

第一节 什么是生涯规划

一、生涯

生涯(Career)一词源自罗马字 via carraria 及拉丁文字 carrus,二者皆指古代的战车。在希腊,career 用作动词,有驾驭战马、疯狂竞赛之意,隐含着未知、冒险、克服困难的精神。

广义的生涯,是指个体在其整个生命活动时空中所经历的以接受教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总和。狭义的生,既可以指个体在其某一段生命活动的时空里所经历的以教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总

和,也可以指个体在其某一生命活动的时空里所经历的以非教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总和。“生涯”是有方向的,所以是矢量而不是标量。正因为它是矢量,我们才可以进行诸如学习生涯、职业生涯乃至整体生涯的规划或培训。

生涯不仅限于工作或职业,它包含更丰富和更广泛的内容,包含个人的一生及其所从事的所有活动,是从个体发展和整体生活的高度来考察个人与职业、个人与社会的关系。“生涯”的“涯”是边际的意思,所以“生涯”的字面意思就是一生所涵盖的范围,其他意思都是由本义衍生,如职业生涯等。

【拓展训练】

我的生命线

下面这条直线代表了你生命的长度。你期待自己活到多少岁?将这个数字写在直线的末端;找到你现在的年龄点,标注在生命线上;回顾你过往生命历程中发生的重大事件,在直线上方写出2~3件对你有积极影响的事件,并在直线的相应位置上标明年龄;在直线下方写出两三件对你有消极影响的事件,并在直线的相应位置上标明年龄。

_____的生命线

0岁



积极事件: _____。

消极事件: _____。

思考一下这些事件对你的影响,即它们如何使你成为今天的你。

二、职业生涯

1. 职业生涯的基本概念

直观上讲,职业生涯是一个人一生所从事的工作、职业活动,即个体职业发展的历程,一般是指一个人一生经历的所有职业发展的整个历程。它包括就业的形态、工作的经历以及与职业相关的活动等,是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的过程。因此,对职业生涯的规划,就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图,是根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目

标作出行之有效的安排的过程。

职业生涯是贯穿一生职业历程的漫长过程。科学地将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好规划对更好地从事自己的职业,实现所确立的人生目标,非常重要。职业生涯是一个人终生的工作经历,它开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。因此,选择什么职业作为自己的工作,对于每个人的重要性都是不言而喻的。

2. 外职业生涯和内职业生涯

许多人认为职业生涯发展就是找到一份好工作,或是换更好的工作,或是得到职位提升,或是增加工资,但这只是职业生涯发展的一部分形式。为了更好地理解职业生涯,我们认识一下外职业生涯和内职业生涯及二者的关系。

(1)外职业生涯。外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。简言之,即个体在某个行业或某一机构中取得发展所必须经历的实际过程。比如,如果要在大学院校内成为一名教授,可能需要经历助教、讲师、副教授,然后经过评审后,才能成为一名教授。再如,要在一个企业内获得一个制造工程经理的职位,职业路径很可能是技术员→助理工程师→工程师→技术主管→项目经理→制造工程经理。

绝大多数“外职业生涯”都需要包括一段时期的培训和见习,在此期间个人不仅要学习新知还要接受考验,以检验是否具备胜任这一工作所必需的技能与特质。外职业生涯着重强调外部环境和外部条件。其构成因素通常会随着外在条件的变化而变化,外职业生涯的稳定以内职业生涯的发展为前提。外职业生涯具有其不可控性和不等偿性,即外职业生涯构成要素往往是他人给予的,也容易被别人收回和否定;在个体的职业初期,外职业生涯构成要素往往与自己的付出不符。

(2)内职业生涯。内职业生涯是指从事一项职业时所需具备的知识、观念、心理素质、经验、能力、身体素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。

确切地说,内职业生涯,是一个人对自我的认识、了解、目标设计、愿望如何达成的全部心理过程。即我是谁,我的兴趣,我能做什么,我要怎么做,我需要什么资源,我要成为什么角色。内职业生涯各项因素的获得,需要个人通过学习、研究等方式不断完善。内职业生涯各因素是真正的人力资本所在,是一个人生涯发展的原动力。《论语》中说:“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而

不信乎？传不习乎？”“三”不代表三次，而是从精神、健康及人生态度上的不断反思过程，这应是内职业生涯最初也是最基本的模式。

(3) 内外职业生涯的关系。内外职业生涯是个体职业生涯的不同体现，二者相互依存，相互促进，不可分割。

首先，内职业生涯的发展是外职业生涯发展的基础，内职业生涯发展促进外职业生涯的发展。内职业生涯的状况（包括内职业生涯的性质、水平和发展要求）决定外职业生涯的状况、性质和形式。比如一个人如果想获得职位上的晋升，必定要通过积累经验、提升技能、丰富人脉等方式，同时加强自我素质和修养，不断促进内职业生涯的发展，才能向更高层次的外职业生涯迈进。同时，内职业生涯发展的要求决定外职业生涯的变革。当一个人的内职业生涯获得突破的时候，外职业生涯的突破就指日可待了。

其次，外职业生涯对内职业生涯能动地反作用。当外职业生涯同内职业生涯的发展要求相适合时，个体的价值通过外职业生涯得到了有力的实现，会推动内职业生涯的发展。同理，当外职业生涯不适合内职业生涯发展要求时，就严重阻碍了内职业生涯的发展。如一个人被安插到不适合的岗位上，或者岗位和自身的能力不匹配，那么他技能的提高是很难的。

最后，外职业生涯一定要适应内职业生涯的性质，这是职业发展的普遍规律。评判一种外职业生涯先进与否，必须以内职业生涯标准来判断，研究外职业生涯归根结底是为内职业生涯服务的，脱离内职业生涯来研究外职业生涯，这种研究就会失去意义。

如果用一棵树来比喻内外职业生涯，树干、树冠、树叶、果实等就像外职业生涯，一般显而易见，谁都希望自己的职业生涯之树苗壮挺拔、硕果累累，但这样一棵参天大树不是凭空长成的，地下的庞大根系给了它强有力的支撑，汲取并输送着大树所需的营养。这正如内、外职业生涯的关系，既相互促进、相互发展，也相互折射。

关于内外职业生涯的理论很好地解释了现在职场上存在的种种问题，比如，为什么有人迟迟不能升职？为什么有的博士找不到工作？为什么有的名牌大学的毕业生收入还不如某些普通院校的学生？为什么有人考研后并没有为就业增加太多的砝码？其实，了解了内外职业生涯的辩证逻辑关系，我们今后的职业决策就变得简单了不少，那就是你的所作所为是否能够促进内职业生涯的发展，通过内职业生涯的修炼从而不断促进外职业生涯的发展。

【案例及评析】

留美博士的职业生涯晋升

一位留美计算机博士,揣着一摞证件到电脑公司求职,但由于种种原因没有被录取。他在三思后决定采取新的应聘策略,以一名普通打工者的面貌出现,很快被一家公司录用。作为一名电脑程序员,由于成绩突出被老板提升为部门经理,这时他亮出了学位证书。经过一段时间,由于研发能力突出,老板又指定他为系统软件开发的负责人。这时他亮出了硕士证书,老板吸纳他进入公司决策层。后来老板又根据他的潜力,再次提拔他为公司副总经理并割让部分股权让他技术参股,他成为这里的老板之一。这时他才亮出了自己的博士证书。

分析:这位留美计算机博士的经历告诉我们,现代职场并不相信绚丽的光环,内职业生涯因素往往对职业生涯的成功,对外职业生涯目标的实现起到至关重要的作用。

三、职业生涯规划

职业生涯规划(career planning),简称“生涯规划”,又称“职业生涯设计”,是指在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,根据个人的兴趣爱好、能力特点确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标作出有效安排的过程。

大学生的职业生涯规划实际上在高考前就已经开始,报考的大学及专业已经体现出职业的意向。职业生涯规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,筹划未来,根据主客观条件设计出合理且可行的职业发展方向。换言之,职业生涯规划的目的是把传统被动的“无意识找工作”转变为主动利用主客观资源的“有意识找工作”或“有意识创工作”。

大学是人生的黄金期,也是最容易错过的时期。因此,大学生必须在大学生生活阶段通过对自身和外部环境的了解,确定学习计划和 development 计划,选择职业道路,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。最终在大学的几年努力奋斗中,能拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位,实现初次就业成功。