



大学生职业生涯规划教程

田松 主编

Daxuesheng

zhiye

shengya

guihua

jiaocheng



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生职业生涯规划教程

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Jiaocheng

田 松 主编

张孝德 高源徽 唐家州 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书结合当前就业形势和大学生成长的特点,立足于提高大学生的综合素质、树立正确的职业观和就业观,以努力帮助大学生迈好职业生涯第一步为目的进行编写。全书共七章,突出职业选择和职业定位、职业规划与设计、职业发展、就业指导与创业教育、求职择业的方法和技巧等内容。案例分析和点评以及深度阅读资料等内容不仅可以提高大学生的学习兴趣 and 拓宽知识面,也使本套教材具有较强的时代性、实用性和可操作性。

本书可作为高职高专院校、成人高等学校、中等职业学校开设职业生涯规划与就业指导教育课程的教材,也可以作为从事职业生涯规划与就业指导工作的、咨询与培训机构以及相关人员的培训教材和自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程 / 田松主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 04 - 032846 - 2

I. ①大… II. ①田… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 112711 号

策划编辑 王 博 马 波
责任校对 刘 莉

责任编辑 王 博
责任印制 刘思涵

封面设计 于 涛

版式设计 马敬茹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京明月印务有限责任公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 11. 25
字 数 270 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷
定 价 21. 60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32846 - 00

序 言

让每一位大学生圆满完成学业任务,是我们衷心的祝愿;
让每一位大学生认真规划职业生涯,是我们寻求的方向;
让每一位大学生顺利走上工作岗位,是我们追求的目标。

寒窗数年,春华秋实。在同学们迈进大学的时候,我们真诚地送上这本《大学生职业生涯规划教程》。希望你伴随你顺利地完学业,伴随你规划好未来的职业,伴随你搏击长空、高歌人生!

21 世纪是充满机遇和挑战的时代,是实现中华民族全面振兴的时代,也是竞争更加激烈的时代。求职择业是每个人面临的人生重大课题之一,也是每个大学毕业生最关注的问题。大学生是国家宝贵的人力资源,大学毕业生的就业工作不仅直接牵动着广大学生及其家庭,而且也影响着我国教育体制的改革和发展。为了做好毕业生就业工作,根据《国务院关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2009]3 号)、教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》(教高厅[2007]7 号)精神,我们组织了多所高等职业院校招生与就业部门的工作人员和教学一线的教师共同编写了《大学生职业生涯规划教程》与《大学生就业创业指导教程》。

本教材的最大特点是以大学生三年学习顺序作为主线,按照“立志、敦品、定位、强能、拓展、成才”切入点,对学生进行指导。同时增加具体的案例分析,丰富教学内容,增加教学实践中的针对性和趣味性。希望本书能启发同学们思考大学学习过程中的“专业、学业、职业、毕业、就业、创业”问题,比较好地了解从思想观念到实践行动全程中的新情况、新问题,真正成为思想好、学习好、工作好的大学毕业生!

本书由黑龙江农业工程职业学院田松主编,黑龙江农垦科技职业学院张孝德、哈尔滨华德学院高源徽、泸州职业技术学院唐家州副主编,黑龙江农业工程职业学院杨长海、石明忱、张青竹参编。具体编写分工:第一、二、三章及附录由田松编写,第四章由张孝德、高源徽编写,第五、六章由石明忱编写,第七章由唐家州、张青竹、杨长海编写。在本书编写过程中,得到了高等教育出版社的大力支持和指导,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,加之成书仓促,一定有许多错漏之处,敬请读者谅解,并真诚希望提出宝贵意见。

编 者
2011.4

目 录

第一章 赢在起点——大学生涯规划	1
第一节 选择高职院校 努力走向成功	2
第二节 珍惜大学时光 立志成才成长	14
第二章 自我设计——职业生涯规划	22
第一节 成功的人生是可以规划的	23
第二节 成功的规划是需要方法的	27
第三节 科学的方法是可以学习的	38
第三章 “贵”在知己——自我认知	42
第一节 兴趣与职业生涯	43
第二节 价值观与职业生涯	48
第三节 能力培养与职业生涯	50
第四节 性格与职业规划	57
第五节 气质与职业规划	59
第四章 “精”在知彼——职场认识	63
第一节 职业概述	64
第二节 职场环境	70
第三节 职场素质要求	73
第五章 精彩人生秘诀——科学规划自我	78
第一节 职业生涯规划观念与误区	79
第二节 职业生涯规划基础知识	84
第三节 学生职业生涯规划书的设计	87
第六章 安身立命之本——职业素养养成	93
第一节 心态的认识与养成	94
第二节 自信的作用与建立	99
第三节 习惯的魅力与培养	103
第四节 价值观的作用与制定	107
第五节 坚持的意义与养成	110
第七章 职场成功之道——职业角色转变	115
第一节 大学生的职业适应	116
第二节 职业道德	127
第三节 职业意识	133
附录 1: 大学生职业生涯规划样表	138
附录 2: 一名高职学生的职业生涯规划书	150
参考文献	171

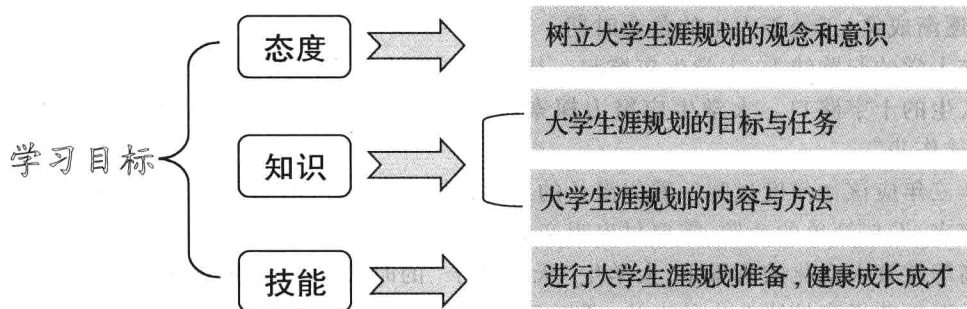
第一章

赢在起点——大学生涯规划

本章要点

侧重于从细节着眼,针对大学生涯规划的具体问题,提出一些具体的、可操作性的方法,力求引导大学生树立大学生涯规划的良好观念和意识,尽快适应大学生活,实现角色转换,确立新的人生目标,学好专业知识,以知识求生存,以技能促发展,健康成长与成才。

学习目标



大学是人生的十字路口,如果说大学之前是“华山一条路”的话,那么进入大学之后就是“无限风光在高峰”了。如何走好大学期间第一步,如何度过大学期间的短暂生涯,如何为未来的职业生涯迈出坚实的一步,这是摆在每位同学面前的重要课题。

每一名进入大学的同学,都应抱有成功的信念,通过大学的历练获得成长,进而成才;每一位进入大学的同学,都应珍惜大学的美好时光,学好专业知识,提升综合素质,实现人生跨越。

第一节 选择高职院校 努力走向成功

高等职业教育是国民教育体系中高等教育的一种类型,是职业教育的高等层次。它按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产、建设、管理与社会服务第一线实用型(技术应用或职业)人才。这种教育更强调对相关职业的针对性和职业技能的能力培训,是以社会人才市场需求为导向的就业教育。

由于种种原因,高职院校的大学生在职业发展道路上面临着更大的障碍和挑战,究其原因,主要表现在以下几方面:学生主动学习的意识不强,对学习本专业以后的发展方向了解不深;缺乏职业规划的意识,对自己今后的职业生涯发展思考不多;就业观念和意识有待更新,在基本就业技能方面表现得不尽人意。如何采取有效措施,引导高职院校学生摆脱专业与就业力不从心、学业与职业漠不关心的尴尬境地,是当前高职院校急于解决的问题。

一、适应大学生活,树立大学目标

“恰同学少年,风华正茂;书生意气,挥斥方遒。”这是大学阶段的豪迈写照,大学生精力充沛,心智逐渐成熟,正处于人生的黄金时期。

站在大学的起跑线上,大学生应撑起一片属于自己的蓝天,而不是蹉跎岁月、虚度光阴,茫然地走在人生的十字路口。大学生应努力探索自身发展规划,健康成长成才,而不是“少壮不努力,老大徒伤悲”。

大学三年应该如何度过呢?看似漫长的三年,其实很短暂,不因碌碌无为而后悔,不因一事无成而懊丧,看似简单的命题,需要付出艰辛的努力。

在高等教育大众化的背景下,大学生“天之骄子”的时代已经结束,高职院校大学生不仅要面对千千万万普通高校毕业生的竞争,还要面临为数众多的本科生、中职毕业生的挑战。在重学历,更重能力的21世纪,高职院校大学生塑造出独特的竞争优势,锻炼成为应用型人才,必要而紧迫。

何去何从,态度决定一切。根据生涯发展专家舒伯的理论,在一个生涯发展的历程中,大学阶段正处于“探索”阶段。大学生必须适应大学生活,并通过各种活动对自我能力、角色进行深入探索,树立大学阶段的目标,并进行具体化的实施,不断地提升自己。

(一) 大学生活的特点

当中学学习生活的习惯还在延续而没有褪尽的时候,进入大学仿佛置身于万花筒之中,到处充满了新鲜,处处都有新奇。然而新奇之余,学习和生活的环境已发生了显著的变化。

大学新生陡然从一个“熟人型”社会进入到“陌生人”社会;由接受信息量小,交往、活动范围

狭窄,变为接受信息量大,交往、活动范围较广阔;由父母“包办”的家庭生活,变为需要自主、自立的集体生活;由被动接受知识,变为主动思考问题……

这个过程是自由的,也是充满矛盾和酸楚的;这个过程是人生发展的必经阶段,也是悦纳自我的必然过程,如何尽量缩短这一过程,尽早把握大学学习生活的规律,是大学生涯的第一门必修课,也是高职院校大学生应该着手解决的第一个问题。

【案例】 小王的变化

小王是某高职院校信息工程系的一名新生。从小学到中学,小王有自己的一套学习方法,进入高职院校之后,小王暗下决心,一定要发扬拼搏精神,扭转高考失利所带来的影响,在高职院校创造辉煌。

入学后,小王开始了积极的行动,每门课程都认真预习,专心准备,教师台上讲,他在下边记,忙得不亦乐乎,看着日益变厚的笔记本,小王也是踌躇满志,很有成就感。

期中考试的时候,小王却没有取得预想中的理想成绩,这让他疑惑不解。他在学习上投入了大量的实践,却收效甚微,这让他备受打击,以至于丧失了信心。

经过与辅导员的沟通之后,小王渐渐明白了问题的症结。毕竟大学学习完全不同于中学时代,大学课堂容量很大,课堂上很难完全吸收、消化,光靠记笔记是远远不够的;而且,笔记只是起到提纲挈领的作用,对笔记中难点、重点的理解还需要课后下工夫查找更多的资料;对不懂的问题,还应及时向老师或者同学请教,如果不好意思询问,总是闭门造车,那就问题越积越多……

小王在发现问题的症结之后,进行了相应的调整,重新树立了学习的积极性。

1. 学习要求的变化

大学的学习特点与中学时代相比已发生了明显的变化:学习内容相对深奥,学习方法由“学什么”转变到“怎么学”,学习态度由“要我学”转到“我要学”,培养自学能力就成为关键。

大学阶段的学习,知识的广度和深度大大增加,专业方向基本确定,需要大力发挥学习的主动性、创造性。

大学主要实行的是学分制,除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修之外,各专业都开设选修课,同学们可以根据个人兴趣和能力选修相关课程,自由支配的学习时间增多,学习的自主性大大加强。

大学图书资料和各种信息丰富,获取知识的渠道更加多样化,熟悉利用图书馆和互联网来搜索资料、获取信息,成了必备的学习技能。广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力,也是大学阶段学习的重要特点。

2. 生活环境的变化

大学生活是一个全新的天地,大学的生活环境较之于中学在空间、内容、方式上都发生了很大变化,自理能力强的同学会很快适应,应对自如;自理能力弱的同学,则可能计划失当,顾此失彼。大学生要尽快适应新的环境,既要学会过集体生活,又要学会独立处理学习生活中遇到的问题。

进入大学之后,同学们离开父母独立生活,许多同学还远离家乡,个人自由支配度增大,衣、食、住、行、经济开支等都要靠自己安排处理;学校管理由“封闭型”向“松散型”转变,不再有固定的班级和教室,不再有统一的作息時間,很少有经常性的集体活动;大学生来自五湖四海,兴趣爱好、生活习惯可能存在差异,互相理解和关心成为一种需要。

3. 社会活动的变化

大学是一个“陌生型”的“小社会”,大学生的人际交往由“一元化”向“多元化”转变。其突出表现是,大学生参加各种社会活动的几率大大增加。党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多;由志趣、爱好相同的学生自愿组织的各种学生社团课余活动也丰富多彩;人际关系交往活动,诸如老乡会,师生交往等也有增加。

大学生参加社会活动,有利于培养主动学习的能力、人际沟通能力以及自我管理的能力。大学生可以根据自己的特点、爱好、时间及精力状况积极参加各种活动,合理安排课余生活,锻炼自己的组织与交往能力,在相互交往中拓展人脉,促进了解,增进友谊。

(二) 如何快速适应大学生活

1. 尽快实现角色转换

角色转换则思想转换,思想转换则心态转换,心态转换则行为转换,行为转换则能快速适应大学生活。

人的一生在不同的阶段总是要扮演不同的角色,成为大学生是人生一次角色的重大变化,个性发展从狭窄的有限的地带拓展到广阔空间,视野从中学教科书扩展到五花八门的专业知识海洋。对这种角色转换,大学生一般能够自觉认同,个人情感、意志顺应变化,以求和谐发展。

然而部分大学生也常常由于心理准备不充分,对新角色面临困难估计不足,思想上产生诸多矛盾。比如说,因为高考的失利而导致的自卑自负心理;因置身于自由的大学环境,而产生的放纵心理;因不适应自主的学习生活而造成的焦虑和不安……

因此,大学生必须进一步确立自己的角色意识,进行角色定位,适应角色的转换,实现中学到大学的“无缝对接”。可以通过积极的社会活动,产生角色的认知,找到社会角色与个性意志方面的最佳结合点;还可以积极向老师和高年级的师兄师姐请教,指导自己在角色定位过程中的一些不足,学习过来人成长的经验,避免走弯路。同时,应该树立正面的角色定位,规避过分强调个性的逆反心理,当激情与社会期待相违背时,应冷静下来,多听听父母、师长的建议,避免做出不计后果、有害无益的傻事来。

2. 树立正确的学习观

(1) 树立新的学习理念。进入大学,学习的内容、形式、要求都不同了。不仅要努力学习,而且要学会学习;不仅要掌握知识,而且要掌握获得知识的能力;不仅要学业上不断进步,而且要在素质上不断提高。

树立自主学习的理念。自主学习是一种能动的学习。它要求有明确的学习目的,自觉适应专业要求和社会需要,积极、主动地掌握相关知识、技能和方法,使自身真正成为学习的主人。坚持自主学习,不能被动地接受教师的指导,要有强烈的求知欲望和主动性,举一反三,触类旁通,注重对知识的拓展和领悟。在大学阶段,大量的自学时间,自由的学习空间,营造了大学生自主学习的浓厚氛围。要学会根据教学计划和自身所学专业的特点,合理确定学习目标,科学安排学

习时间,掌握正确的学习方法,全面提高自主学习的能力。

树立全面学习的理念。学习应该是全面的,不仅要学好本专业的知识,而且要学好与专业有关的其他方面的知识,学好有利于提高自身素质的各方面的知识。学习不仅是知识的学习,更为重要的是掌握科学方法,培养探索求知的热情,学会如何收集、处理、选择和管理信息,学习分析和解决理论和实际问题。学习也不仅是掌握课堂知识、向书本学习,还要向实践学习、向生活学习,锻炼动手能力,提高实践本领,学会关心他人、尊重他人、学会与他人协作,学会按照道德准则和法律法规做人处事。

树立创新学习的理念。创新学习是一种以求真务实为基础,采取创造性方法,积极追求创新性成果的学习观念。树立创新学习的理念,首先要坚持脚踏实地,打下扎实的专业功底;同时又要善于思考,勇于开拓,不断激发自己的创新意识,敢于突破陈旧的思维定势,努力从事探索活动,培养创新精神。在学习过程中,不仅要善于组合、加工、消化已有知识,而且要力求有所发现、有所发明、有所创造。要掌握客观事物发展规律,养成科学的创造性思维的习惯,为将来的工作打下良好的基础。

树立终身学习的理念。当今世界,科技发展日新月异,知识、信息的更新和增长空前快速。对任何人来说,仅凭已有的知识都难以适应社会发展的需要。我们已经进入了终身学习的时代。在大学阶段,学习最新的专业基础知识,但仅有这些知识是不够的。要树立终身求知、终身学习的理念,大学期间就要为继续学习、终身学习奠定良好基础。大学毕业只是告别学校,并不是告别学习。不断学习新知识、获得新本领,是适应社会发展的必然要求。

(2) 培养优良学风。在大学阶段,学习是首要任务,是大学生活的中心内容。只有学风端正,才能充分利用大学期间的宝贵时光,学到扎实的知识,掌握真正的本领,培养创新精神;才能在未来的工作岗位上担当重要的责任,有所成就,有所贡献。从这个意义上说,优良的学风是一生的财富。

养成优良的学风,应在勤奋、严谨、求实、创新上下工夫:

勤奋。就是要发奋努力、不畏艰难、锲而不舍、永不懈怠。唐代思想家韩愈有句名言:“业精于勤,荒于嬉;行成于思,毁于随。”优良的学业是辛勤汗水的结晶,突出的成就只有通过刻苦学习和拼搏才能获得。马克思指出:“在科学上没有平坦的大道,只有不畏艰难沿着陡峭山路攀登的人,才有希望到达光辉的顶点。”大学学习内容的专业性、系统性的特点,在广度和深度上增加了学习的难度。这就要求大学生们更加刻苦、更加勤奋,通过自己的不懈努力成长为国家的有用之才。

严谨。就是要一丝不苟、认真负责,做到严肃、严格、严密。严肃是指认真的学习态度和扎实的学习作风,反对学习上轻率浮躁、马虎应付的态度;严格是指对知识的掌握要弄懂弄通,对技术的掌握要严守规范,反对粗制滥造和不求甚解,反对急功近利和投机取巧;严密是指对学习、对生活、对工作要严谨细致、精益求精,包括在学习的安排上要周全有序,有条不紊地妥善处理学习中的各种关系。

求实。就是要脚踏实地,求真务实,不轻信,不弄虚作假,不贪图虚名,“知之为知之,不知为不知”。对于大学生来说,首先就是要培养扎实的基础、老实做学问的学风,不驰于空想,不骛于虚声。谦虚是求实的必然要求,只有虚怀若谷,才能博采众长,打开知识的大门。同学们应培养像大海一样宽广的胸怀,谦虚谨慎、戒骄戒躁,永远保持一种积极奋发、昂扬进取的精神状态。

创新。就是要不拘陈规,敢为人先,进行创造性的学习和思维。要积极进取,形成勇于开拓的创新精神;面向现实、扎根实践,培养过硬的动手能力。

3. 合理安排大学生生活

(1) 独立生活。上大学后,对大学新生来说最大的变化就是生活环境方面,没有了父母、长辈每日的悉心照料,许多事情需要独自处理,真正的独立生活开始了。另一方面,从单处一室的“独立王国”到多人“群居”的集体宿舍,这一生活环境和习惯的适应和磨合,对没有过住校经历的同学来说,真的是一次考验。

(2) 管好财物。刚入大学,同学们都没有太多“理财”的经验,有的同学在最初的时间里大手大脚,逛街、旅游、聚餐……两个月就把钱花得差不多了,以后的日子只好节衣缩食或再向父母索要。

在大学里不少同学因为不会理财,日子过得“前松后紧”,甚至到学期末要借债生活。因此,大学新生要树立“理财”观念。在刚入学的两三个月中,有计划地进行消费。如:在生活中,哪些开支是必需的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的;钱要花在刀刃上,避免完全不必要的消费,可花可不花的尽量少花。尤其是要根据父母的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来进行日常消费,切不可盲目攀比。

(3) 按时作息。第一,按时作息,养成早睡早起的好习惯。学校公寓里每晚12点左右熄灯,有的同学精力旺盛,习惯在晚上卧谈,深夜两三点钟仍毫无困意,结果第二天上课时非常疲惫,根本无心听课,有时干脆旷课。长期如此,不仅影响课业,还容易引起失眠,甚至影响同宿舍的其他同学。晚睡的同学大都会晚起,一个直接的影响是饮食不规律,很多人早晨起床较晚,来不及吃早饭便去上课,有的索性取消了早饭,有的则在课间随便吃些零食,时间一长,身体肯定受到影响。

第二,坚持体育锻炼。“文武之道,一张一弛”,学习之余参加一些文体活动,不但缓解刻板紧张的生活,还可以放松心情,有助于提高学习效率。听音乐、跑步、踢足球等都有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力,这是一种积极的休息。

第三,远离不良生活方式。由于没有监督,有的同学一进大学就开始放松对自己的要求,沾染上吸烟、酗酒等不良生活行为,其实大学并不是学习的终点,而是一个新的起点,这些不良行为将成为大学生求学道路上的一大障碍。

(4) 开拓特长。大学校园与中学校园一个显著的区别就是大学的课余生活丰富多彩。除了日常的教学活动之外,还有各种各样的讲座、讨论会、学术报告、文娱活动、社团活动、公关活动等。这些活动对于大学新生来说,有点眼花缭乱。

大学新生要善于利用课余时间,开展一些有益的文娱活动,如体育锻炼、参加社团,等等。尽量培养自己多种兴趣爱好,陶冶情趣,使生活充实丰富。大学时最好拥有一项或多项自己有兴趣而又擅长的爱好,进而发展为特长,这样不仅有利于建立自信心,还能增强社会适应能力。

(5) 人际关系。对于大学新生来说,同学之间的关系(尤其是同一寝室同学的关系)是困扰大家的一个比较严重的问题。部分新生刚入大学时会遇到这样的问题:入学后的第一个月,寝室里同学亲密无间,大家生活也整齐划一。到了第二个月,由于同学们分别来自不同的地域和不同的家庭,他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异,彼此之间

出现了不少冲突。因此,必须妥善处理好人际关系:

第一,学会包容他人。很多同学没有过住校经历,上大学之前一个人生活自由自在,突然要和几个人共用一个寝室,就必须包容他人的生活方式。如果他人的生活方式有碍于你的生活,就需要委婉地提出意见,并适当地进行自我调整。

第二,主动交往。要想处理好同学之间的关系,还要做到对人宽、对己严,切忌以我为中心,在平时的生活中,主动与同学打招呼,主动和同学讲话,主动帮助别人。此外,要主动去做些公共工作,以增加同学们的好感。

第三,讲究技巧。在与同学相处时应坦诚相待,但在给同学提意见时,必须动脑筋,讲究方法和技巧。需要注意的一点是,给他人提意见一定不能当着众人的面,以免使对方难堪、丢面子。

4. 明确大学阶段目标

(1) 明确目标的重要性。成功的秘诀,在于坚持目标。初入大学,大学生们往往缺乏明确的方向,对自己的发展规划并不明确,陷入一种无意识的混沌状态,这种状态持续愈久,对其大学生生活及未来社会适应性产生的不良影响愈大。

【案例】 新生活是从选定方向开始

曾听说过这样一则故事:很久以前,西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——比赛尔是一个只能进不能出的贫瘠地方。在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他只会走出许多大小不一的圆圈。后来,一位青年在北斗星的指引下,成功地走到了大漠边缘。这位青年成了比赛尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

事实上任何一段人生之旅都是从选定方向开始的。没有舵手的船永远只会随波逐流,没有方向的人生不可能取得进步。大学生应从大一开始就给自己大学生活一个明确的方向。

确立目标是制定人生规划的关键,目标对人生有巨大的导向作用。一个人能否成就一番事业,很大程度上取决于有无正确而恰当的人生目标。大学时期是大学生的人生观、价值观、世界观形成的关键时期,是为自己未来的事业和生活打基础的重要时期,为缩短进入大学后的适应期,尽快摆脱迷惘期,我们应根据自己的实际情况和社会环境等因素,选择适合自己的发展方向,去走一条适合于自己的路。

(2) 制定大学目标。确定大学目标,就是要依据明确的目标,去规划自己的大学学习与生活,为实现目标而进行积极准备,并付诸实际行动。大学目标也可以分为短期目标、中期目标及长期目标,在一定的时期内,可以依据客观环境的变化而进行必要的调整。

在校期间,应尽快确定自己的目标,并做到长期、中期、短期目标的有机结合,明确自己要在哪方面成才,在哪个领域成才,要朝哪个方向去努力,等等。

目标有助于铺就成功之路,设定目标在于激励行为,所以选择目标不能随心所欲,应该慎重

对待,从长计议。在确定目标的过程中,应注意以下几个方面的问题:

第一,目标要符合社会的需要,有需要才有市场,才有位置。应择世所需,不能脱离社会实际,盲目空想,这样不利于自己的准确定位和自身的发展。

第二,目标要适合自身的特点。不同的人有不同的特点,这种特点就是你的性格、兴趣、特长等。建立目标应充分考虑现实条件,将目标建立在你的最优性格、最大兴趣、最佳特长上。

第三,目标确立要恰当。有了远大的目标,能起到激励作用。目标过高,脱离了实际,会因好高骛远而招致失败;目标太低,不用努力就能实现,目标也就失去意义。

第四,目标幅度不宜过宽。用相同的力量对不同的工作对象,专业面越窄,其作用越大,成功的几率越高。最好选择窄一点的领域,并全身心地投入进去,这样才更容易取得成功。

第五,目标要明确、具体、简明。比如学计算机专业的学生,适应的行业很多,将来可以有不同的选择方向,如管理、教学、技术、营销等。那么,基本适应大学生活后,可以结合自己的个性特征、兴趣爱好尽快确定适合自己的职业发展方向。

第六,目标的确立要长短配合恰当。长期目标为人生指明了方向,可鼓舞斗志。短期目标是实现长期目标的保证,没有短期目标,长期目标也就不能实现。特别是在职业生涯发展过程中,通过短期目标的达成,能体验到达成目标的成就感和乐趣,鼓舞自己为了取得更大的成就,向更高的目标前进。但是,只有短期目标,看不到远大的理想,也会失去奋进的动力,还会使人生发展左右摇摆,甚至偏离发展方向。

第七,目标要留有余地。在实现目标的时间安排上,不要过急、过满或过死。如果过急,比如需要5年才能达到的目标,订为3年或2年,就会“欲速则不达”;如果安排过满,在同一时间里既做这个,又做那个,结果会顾此失彼,身心太累,而无法坚持;如果安排过死,如规定某一时间只能做某事,若遇到某些干扰,无法完成,又没有补做时间,必然会落空。

二、规划大学生涯,明确阶段任务

大学生涯既需长远的方向性规划,也要有阶段性的具体打算,应针对不同年级的任务和特点有侧重地去规划,目的是为三年后的就业或继续求学打好基础。

(一) 大学生涯规划的方法

1. 具备规划的意识

大学阶段短暂而重要。在校期间,如果只是上网、打球、交友,面临就业的时候,就会体会到竞争的残酷。大学阶段不做好自身的职业发展规划,进入社会之后将要消耗更多的时间和精力来弥补。

因此,大学生要有强烈的大学规划与设计的意识,在知己的基础上,审时度势,规划自己的职业生涯,确立自己的职业目标。在目标的指引下,积极完善自己的性格、锻炼自己的能力、培养自己的综合素质,为自己职业生涯的成功打下良好的基础。

2. 发挥个人能力特长

大学规划不是千篇一律的,一定要结合个人的特点,不能盲从、跟风。进行大学规划,事先一定要了解自己的兴趣、性格、理想与价值观,等等,分析自己的长处与弱项,在此基础上设计符合自身条件的大学生涯发展规划。

3. 结合所学专业领域

大学三年的学习主要是为实现专业目标而安排的,每个专业都有自己的培养目标、相应的职业、就业的领域,因此,大学规划与设计一定要立足自己所学专业。如果在进校学习一段时间后,通过对专业的了解和分析,确认自己对所学专业没有兴趣而且所学专业也不适合自己的能力特长,那么可以选择转系或者转专业。

4. 注意全程性和变动性

进行大学规划与设计时必须考虑到生涯发展的全过程,否则就不是一个有效的设计。由于事物都是发展变化的,这就要求设计一定要有弹性和缓冲性,以适应未来各方面因素的变化,并且,大学规划的每一步都要具体可行,操作方便,这样才有利于一个个小目标的实现,最终实现人生的大目标。

5. 多方面广泛征求意见

大学规划与设计对同学们职业生涯发展非常重要,因此,在进行大学规划时一定要谨慎,不能马虎从事。大学生由于社会阅历等一些问题对社会的了解有一定的片面性,因此,在进行大学规划与设计时,多方面征求意见就显得非常必要,而家长、老师与亲朋好友等,就是很好的咨询对象。

(二) 大学阶段的主要任务

大学期间的规划,仿佛是一个不断攀爬“金字塔”的过程,不同年级都有阶段性的目标与任务,同学们在学习的不同阶段,针对学业能力及职业生涯发展阶段的特征,进行针对性的规划,打好基础。

在大学的“金字塔”中,大一是“探索期”,要对大学期间的学习生活有一个初步的认识和合理的规划,对未来的职业发展方向做好定位;大二是“提升期”,注重夯实基础,分析自我优势和局限性,进行自我完善和塑造;大三上学期是“准备期”,根据职业目标和社会需求,学习与实践各种职业发展技能,做好求职择业的准备;大三下学期是“冲刺期”,即将开启职业大门,应厚积薄发,一鼓作气,为职业生涯的发展开个好头。

1. 大一——探索期

大一是探索期,在这一阶段,要设定阶段目标,即:适应大学生活,树立规划意识。

实施策略主要有以下几个方面:

(1) 了解就业形势,树立新的奋斗目标。如果说之前的努力是为了考上大学,那么现在的任务就是为了以后的就业和职业发展。

(2) 完成从中学生到大学生的角色转变,尽快适应大学生活。虚心请教师兄师姐,积极参加集体活动,建立新的人际关系圈。熟读学生手册,关注辅修专业,保证较好的学习成绩。

(3) 开始自我和职业的探索,树立职业规划意识。通过职业测评等工具全面客观地探索自己,思考有哪些职业与自己所读的课程、专业相吻合,通过互联网、报纸杂志和访谈等渠道进一步了解这些职业。

2. 大二——提升期

大二是提升期,在这一阶段,要设定阶段目标,即:确定主攻方向,培养综合素质。

实施策略主要有以下几个方面:

(1) 虚心请教师长和校友,根据自己发展意愿选定专业或主攻方向。

(2) 建立合理的知识结构,注重专业能力的培养,参加英语、计算机等工具性证书的考试。

(3) 积极参加学生会或社团工作,培养自己的组织协调能力和团队合作精神,提升自己的综合素质。

(4) 尝试兼职、实习等,积累一定的职业经验。

3. 大三——准备冲刺期

大三是准备冲刺期,在这一阶段,要设定阶段目标,即:提升求职技能,做好就业准备,实现毕业目标。

实施策略主要有以下几个方面:

(1) 加强专业知识学习的同时,取得与职业目标相关的职业资格证书。

(2) 增强兼职、实习的职业针对性,积累对应聘有利的实践经验。

(3) 扩大校内外交际圈,加强与校友、职场人士的交往,提前参加校园招聘,与用人单位招聘人员进行沟通。

(4) 学习求职技巧,学会制作简历、求职信,了解面试技巧和职场礼仪。

(5) 留意学校就业中心通知和其他重要的招聘渠道,不要遗漏关键的招聘信息。

(6) 登录招聘单位网站或通过咨询、访谈等方式,了解招聘单位的相关信息,为面试做好准备。

【阅读】

大学期间必做的十件事情

1. 掌握一定的专业知识。这是自己的立足之本。不一定要很厉害,但一定不能太差。

2. 至少要认真读100本好书。这些书要包括中外名著、名人传记、成功学等方面的书籍。

3. 取得几个必须的证书。如英语、计算机等级证书以及专业技能方面的证书。

4. 要有运动的习惯。运动能使你健康、快乐,释放压力,还能丰富课余生活,保持好的身材。当然,运动能成为你的爱好和特长最好。

5. 充分利用图书馆和互联网,通过它们帮助自己增长知识,开阔视野。

6. 学会解决生活中的种种事情,自己解决不了的,要向他人求助。

7. 不要忘了多结交朋友,并和他们保持联系,好朋友是你一生的财富。找一位师兄,或师姐,或老师,当你生活、学习的向导,绝对很实用。

8. 每学年至少参加一次社会实践活动,了解社会,锻炼自己各方面的能力。

9. 每学年至少参加一次与专业有关的活动,以检验并以此促进自己的专业水平。

10. 最好每学期到人才招聘会或人才市场上去看看。知道社会、用人单位需要什么样的人,查找自己有哪些方面不足,进而努力完善自己。

三、探索职业道路,憧憬职业成功

相信所有的大学生都知道如何获取成功。但是成功的方法不是纸上得来的,而是通过实践造就的。对大学生们而言,大学的目标与意义在于成长成才,通过大学的历练,根据自身条件和社会需要选择未来的人生发展道路,进行人生规划与设计,是大学生成才的必由

之路。

成才之路总是和职业联系紧密,“求学”也是“求职”的前提和基础,在成才的道路上,目标的确定,时间的安排,素质的拓展都是至关重要的规划内容。

(一) 管理好自己

大学的意义在于学会认知(Learn to know),学会做事(Learn to do),学会共同生活(Learn to live together),学会生存(Learn to be)。

认知上,学习知识的同时学会如何学习,如何认真把握学习的方向,如何利用学校教育来开发自己的潜能,增强解决问题的能力。

学习上,学会安排自己的时间。大学中,很多时间都是学生自主安排的,要学会统筹规划,把学习、做作业、锻炼身体、娱乐及休息时间安排好。

生活上,学会共同生活。大学生活既是集体生活,也是独立的生活,必须树立正确的生活观念,有序生活,有益娱乐,有度交往,怀着宽容和理解的心去处理生活中的各种小摩擦、小矛盾。

思想上,要注意全面发展,即身体、智力、责任感、价值观念等方面的协调发展。学会掌握自己命运所需的基本能力,即思考、判断、想象、表达、情绪控制和社会交往等方面的能力,不断提升自身综合素质,获得未来职业发展的通行证。

(二) 提升竞争力

成功的关键在于竞争力。竞争力是大学生职业生涯中参与职业活动所必需的、最基本的能力。竞争力必须具有普遍的适用性和广泛的可迁移性,其影响辐射到行业通用技能领域和专业特定技能领域,对大学生的终身发展和终身成就影响深远。

人才的竞争越来越激烈,大学生自身的综合素质成为决定其能否顺利就业的关键因素。这就要求大学生必须正确认识自己,并根据社会需要来调整自己的知识结构和综合素质,在校期间就不单要学好科学文化知识,同时还应努力提高自身的竞争力,为顺利就业创造条件。

1. 文字表达能力

作为一名合格的大学生,不仅需要过硬的专业知识,而且需要良好的综合素质,文字表达能力更是其综合素质的重要内涵。在现代职场中,一个文字表达能力差的人,将很难胜任工作。

因此,大学生们应该充分意识到提高自己文字表达能力的迫切性和重要性,应该抓住机遇,刻苦学习,勤于练笔,即使学校尚未开设有关的写作课程,不能提供必要的机会,也应该抓紧时间去研读有关著作和范文,多做练习,使自己的文字表达能力得到相应的锻炼和提高。

2. 人际交往能力

良好的人际关系,是成功的保证。在搞好专业学习的同时,大学生们应注意培养自己的人际交往能力,积极参与人际交往活动,既可以充分地展示自我,也能够培养自身的综合素质。在人际交往过程中,一定要诚实守信,尊重他人,学会用一颗宽容的心去包容他人,当你用真诚打动了他人的时候,他人也会同样用真诚对待你。

3. 组织管理能力

虽然毕业后不可能马上走上领导岗位从事管理工作,但是,在未来的工作中将会不同程度地

参与组织管理工作之中。组织管理能力,这是现代社会对人才提出的基本要求。

在大学学习生活中,大学生必须有意识地锻炼自己的组织管理能力,小到一个宿舍的“舍长”,大到学生会主席,都可能使你的组织管理能力得到一定程度的锻炼。大学生还可以积极倡导组织一些集体活动,譬如举办一次舞会,开展一场友谊赛,在此过程中可以取长补短,接受同学的建议,发现自己的缺点。

4. 开拓创新能力

所谓创新能力就是人们产生新认识、新思想和创造新事物的能力。创新能力涉及一个人的多种能力,如认识能力、观察能力、记忆能力、判断能力、分析能力、想象能力、实验能力、自学能力、吸收知识能力、信息能力等,是一个人综合能力的具体体现。大学生创新意识和创新能力的高低,直接决定了竞争力的强弱。

应该如何培养开拓创新能力呢?

一是积累知识,增加才干。没有知识的积累,缺乏必要的才干,开拓创新则无从谈起。同学们的知识和经验积累越多,开拓创新的能力就会愈加旺盛,才能接受新思想,吸纳新知识,抓住新机遇,创造新成果。

二是发挥想象,培养发散思维。想象力是创新的源泉,同学们在校期间应多涉猎一些有利于激发想象力的课程,譬如哲学、艺术等,培养和激发自己的想象力。发散性思维又称为创造性思维,这是创新能力的集中表现。创造性思维方式就是采用创新的方法,多角度、全方位、多层次地解决问题。

三是“从琐事”做起,从身边做起。有的大学生缺乏创新进取的精神,集中地体现在“大事做不了,小事不愿做”的盲目清高上。连身边的小事都不能富有新意地去做,还能创造什么大事呢?反之,对于大家习以为常的事情,同学们若能“花样翻新”,频出“奇招”,久而久之,自然会形成“创新”的欲望和习惯。

(三) 设计职业路

选择理想的职业是同学们普遍关心的问题,而职业理想是引导同学们走好人生道路的关键。体现人生价值的活动主要是职业活动与实践,大学期间,多参与职业相关的实践与活动,是未来走向职业成功的保障。

从大学规划与设计的角度,同学们希望按照自己的意愿和爱好来选择专业,依托自己的专业特长来选择职业,并且希望在职业上能够充分展现自我、开创一片自己的天地。这是人生价值实现的需要,也是社会进步和发展的需要。

同学们在进行规划与设计的时候,不宜把轻松的专业、理想的职业当做追求享受的手段,而应把它当做一项可开创的事业,选择社会最需要的职业可以说是实现人生理想的一条重要途径。从社会发展的角度看,往往哪里最有需要,哪里就最容易出成绩,越能实现自我价值。

规划与设计大学生涯,还应树立正确的职业态度,良好的职业态度是人生成功的动力。同学们的潜力是无止境的,在职业活动中不断挖掘自身的潜力,发挥自己的才能,恪尽职守,认真对待,就一定会取得成功。哈佛大学的一项研究显示:成功的原因85%是由于我们的态度,而仅有15%是由于我们的专业和技术。因此,虽然我们无法预知生活和职业的各种情况和变化,但我们可以用良好的态度来适应变化。不管什么职业,只要用热情、进取的精神来对待,总会有收获的。