



“十二五” 高职高专公修课规划教材

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA



大学生 职业生涯规划

田 涛 王 飞 郭晓君 主编



河南科学技术出版社



“十二五”国家重点图书出版规划项目

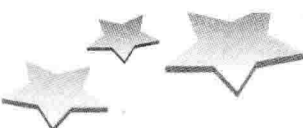
教育部高等学校
就业指导委员会
推荐教材

大学生 职业生涯规划

周仲英 李 强 主编

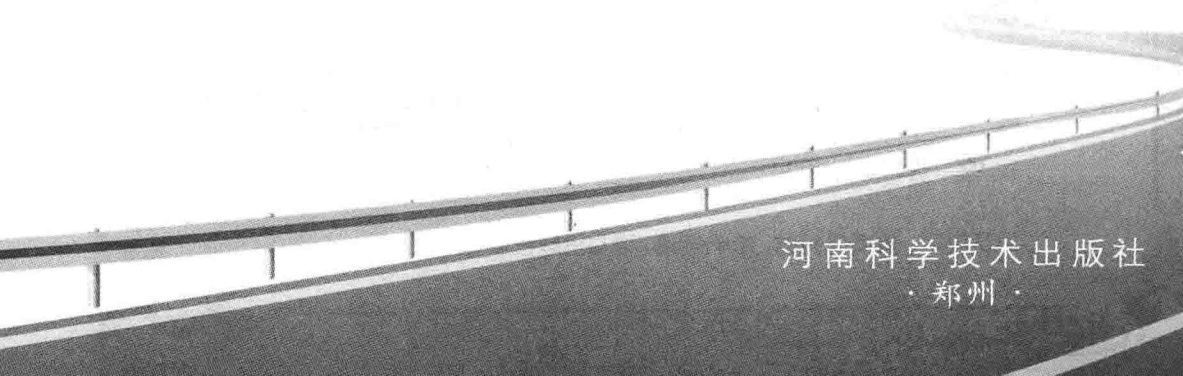


“十二五”高职高专公修课规划教材



大学生 职业生涯规划

田 涛 王 飞 郭晓君 主编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/田涛,王飞,郭晓君主编. —郑州:河南科学技术出版社, 2011. 9

(“十二五”高职高专公修课规划教材)

ISBN 978-7-5349-5206-7

I. ①大… II. ①田…②王…③郭… III. ①大学生-职业选择-高等教育教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第155016号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马国宝

责任编辑: 冯俊杰

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

版式设计: 郭晓君

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南鑫基印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 19.5 字数: 351千字

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系





《大学生职业生涯规划》

编 委 会

主编 田 涛 王 飞 郭晓君

编委 李清波 胡书云 田 野

李思雨 侯 卓 王晓蕊

绘图 李思雨 郭晓君

孩子：要想生存，
就必须比羚羊跑得快！



在广袤的非洲草原上，当曙光刚刚划破夜空，动物们就开始了生命的奔跑。狮子妈妈在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得快一点，再快一点，如果你没有羚羊跑得快，你就会被活活地饿死。”于是，狮子妈妈带着小狮子向着太阳飞奔而去。同时，在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你肯定会被吃掉。”于是，羚羊妈妈也带着自己的孩子向着太阳奔去。

谁快谁就赢，谁快谁生存。一个是自然界的兽中之王，一个是食草的羚羊，等级差异，实力悬殊，但却面临同一个问题——生存，如果羚羊跑得快，狮子就会饿死；如果狮子跑得快，羚羊就会被吃掉。记住：你跑得快，别人跑得更快；物竞天择，适者生存。这是永恒的自然法则。

前言



著名诗人徐志摩在离开剑桥大学时写道：“悄悄地我走了，正如我悄悄地来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。”“朋友，祝你一路顺风。”这或许是毕业生纪念册里出现频率最高的一句留言。其实，路真的不是那么好走，毕业就业，一个曾让我们浮想联翩的词汇，一个让我们无限憧憬、无限企盼、无限期待的话题。我们期待着把握职场命脉，企盼着美好的人生未来，憧憬着精彩的社会舞台，当它真真切切地来到我们面前时，我们更多的是顾虑。在就业形势日趋严峻的今天，在就业压力越来越重的当前，手持金灿灿的文凭而遭遇招聘单位遗弃的，已不是什么新鲜事。精心包装、转战半载仍未推销出去自己的，也绝不只是少数个案。特别是在世界性金融危机的今天，企业倒闭，员工下岗，招聘会现场人头攒动，“博士生一走廊，硕士生一礼堂，本科生一操场”的奇特景观，在中国大地上正愈演愈烈。“物竞天择，适者生存”这一生存法则正左右着浩浩荡荡的待就业大军。面对高学历的大学毕业生，有的同学自惭形秽；面对庞大的下岗职工群，有的同学信心不足；面对拥挤的就业大军阵容，有的同学不寒而栗……

有人说：学业、毕业、就业、择业和创业是奠基人生事业的五个环节，它们彼此相依，要求各异。学业是基础，毕业是转折，就业是起步，择业是进步，创业是升华。同学们：当你们努力夯实了学业基础，毕业在即，进入人生的转折点，踏入事业的起步之时，当你们即将离开校门，踏入社会，由学习生涯转入职业生涯之日，路应该如何走？如何选择？著名作家柳青说得好：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步。”我是谁？我能干什么？我该如何去干？这些选择可能是痛苦的、艰难的，也可能是愉快的、顺心的，但它们却是人生必须选择的，并深刻地影响到人的整个一生。

本书定位于大学新生的职业生涯规划 and 职业素养教育，全书共分为



12章。每章分别由理论、寓言、故事和现实案例组成。采用生动、新颖、图文并茂的写作形式，打破了传统学者著书的手法，跳出了通篇枯燥的概念、原理，抽象的理论，苍白的说教等窠臼。本书从认识大学、认识自我、职业生涯设计、职业理想与道德、职业礼仪、职业心理、团队精神、沟通技巧、时间管理、思维与能力培养等多个角度，以大量的毕业生就业成功经验和失败教训的经典案例为主线，穿插超越时空的名人名言、警句、格言、童话、寓言、案例等。每篇故事的结尾加以精辟的哲理点评并配上诙谐的漫画，向读者展示了一幅幅生动的画卷，使人顿感别开生面、耳目一新。文中故事有的荒诞而真实，有的稚气而深刻，既真实可信，又轻松活泼，使人读时有趣，读后回味，妙趣横生，寓教于乐。如果大家读后能从中受到某些启发，并对你的择业能有切实的帮助，我们将感到莫大的欣慰。

本书第一章由田涛（河南省轻工业职工大学）编写，第二、三章由王飞（河南省工业设计学校）编写，第四、五章由李清波（河南省工业设计学校）编写，第六、十二章由胡书云（河南省工业设计学校）编写，第七、八章由侯卓（河南工业职业技术学院）编写，第九章由田野（北京理工大学）编写，第十、十一章由王晓蕊（河南中医学院）编写，全部绘图由李思雨（郑州轻工业学院轻工职业学院）、郭晓君（河南省工艺美术学校）设计制作，田涛对全书进行了审定。此外，河南省轻工业职工大学、河南省工业设计学校、河南省工艺美术学校、北京理工大学、郑州轻工业学院轻工职业学院、河南工业职业技术学院、河南中医学院在本书的编写过程中给予了大力支持，在此一并表示感谢。

最后，预祝同学们就业成功！并希望你就业成功的故事，能够成为后人的借鉴。

编者

2011年5月





第一章 大学生涯启蒙

第一节	认识大学.....	2
第二节	大学学习与现代学习观.....	7
第三节	大学学习与职业发展的关系.....	10

第二章 职业与职业生涯规划

第一节	职业的内涵.....	26
第二节	职业与学业、专业的关系.....	35
第三节	生涯与职业生涯规划.....	42
第四节	大学阶段的职业生涯规划.....	48

第三章 认识自我

第一节	自我探索.....	60
第二节	职业需要.....	65

第三节	职业兴趣.....	70
第四节	职业价值观.....	79
第五节	个性与职业.....	85

第四章 能力与职业

第一节	能力及其影响因素.....	92
第二节	职业能力及其测评.....	100

第五章 大学生职业生涯规划的原则、步骤和方法

第一节	大学生职业生涯规划的主要原则.....	116
第二节	职业生涯规划步骤.....	124
第三节	职业生涯规划常用方法.....	131
第四节	职业生涯规划书的制订.....	138

第六章 大学生职业生涯规划的管理

第一节	大学生职业生涯规划管理的特征及存在问题.....	150
第二节	大学生职业生涯规划管理的内容及方法.....	155

第七章

影响职业生涯发展的因素

第一节	影响职业生涯发展的自身因素.....	162
第二节	影响职业生涯发展的职业因素.....	173
第三节	影响职业生涯发展的环境因素.....	178

第八章

职业理想与职业道德

第一节	职业理想.....	186
第二节	职业道德概述.....	190
第三节	职业道德的基本规范.....	197
第四节	职业道德的要求和养成.....	205

第九章

职业礼仪

第一节	个人仪表风度礼仪.....	212
第二节	语言谈吐礼仪.....	217
第三节	举止行为礼仪.....	224
第四节	常用社交礼仪.....	230

第十章

有效沟通、团队精神与时间管理

第一节	有效沟通.....	244
第二节	团队精神.....	249
第三节	时间管理.....	257

第十一章

职业心理

第一节	职业心理概述.....	264
第二节	大学生职业心理问题分析.....	273
第三节	职业心理调适.....	282

第十二章

思维与能力培养

第一节	发展思维能力的方法.....	290
第二节	发展想象力的方法.....	294
第三节	培养创造能力的方法.....	297

主要参考文献.....	302
-------------	-----

第一章

大学生涯启蒙

★20岁是你事业的起步期，如果这个时候你还没有自己的梦想，你将来要为此付出巨大的代价。40多岁是你事业的飞跃期，如果这个时候你不能保持积极乐观的心态，你可能永远在起步期了。60多岁，这时你并不需要特意做什么。如果你40年前做对了，这时你想不辉煌也难；如果你前40年没有做对，这时你想不凄凉也难。

★今天的生活品质，是你昨天选择和努力的结果；今天的选择和努力将决定你未来的生活品质。

★怎样理解人生？

有苦，才会有甜；

有悲，才会有喜；

有失败，才会有成功；

有耕耘，才会有收获。

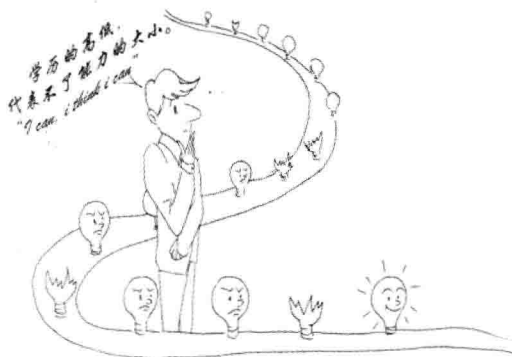


第一节 认识大学

天才发明家

美国著名的发明家、企业家爱迪生诞生于美国俄亥俄州米兰镇的一个农民家庭。8岁进学校读书，只学习了三个月，就不得不退学回家，由当过乡村教师的母亲辅导他自学。12岁时，家庭生活困难，开始在列车上卖报，16岁时发明了自动定时发报机，之后留声机、白炽电灯发明问世。爱迪生还在一个真空灯泡里观察到热电子发射现象，后人把它称做“爱迪生效应”。热电子发射的发现，为研制电子管奠定了基础。在爱迪生之前，马路上，居室内，工厂里，都只能使用靠手工点燃的昏昏蒙蒙的煤气灯。夜幕一降，工厂纷纷关门。电或者电话并不是爱迪生发明的，但是他那种实用性的发明和改进把电和电话的用途推向了每一个角落。今天，我们很难想象生活中可以没有电或没有电话。然而，所有这些我们认为理所当然的事情，全都是一个人发明创造的结果，他就是托马斯·爱迪生。

爱迪生一生中共获得了1000多项发明专利，1928年被授予美国国会金质特别奖章。1931年10月18日，爱迪生在西奥伦治逝世，终年84岁，1931年10月21日，全美国熄灯以示哀悼。



感悟：

一个人学历的高低，代表不了能力的大小。我们不应被本身的学历背景局限，认为自己不行或无法胜任，每个人都有无限的潜质，当我们想尝试某件事情时，必须勇敢地、全力以赴地去做，只有非常认真努力，潜在的本能和不为人知的特质才会充分展现出来。



一、大学能给我们什么

每一种角色都有相应的角色要求。作为学生，社会对我们的角色要求就是好好学习。大学学习是大学生涯的主要内容。大学学习有着更加丰富的内涵，要求我们树立全新的学习观念，优化我们的学习行为。关键是我们应该对它有一个比较现实的预期，并对自己的大学生涯做好科学、合理的规划。

（一）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。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，而大学精神的潜移默化，将使我们更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

（二）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，反省自身，有则改之，无则加勉。

2. 人脉——今后职业发展中的重要资源

除了亲情关系外，在人的一生中有两种关系最为纯洁：战友关系和同学关系。在这两种关系中，掺杂世俗利益的东西最少。大学聚集了很多优秀的同学。在这里，我们可以通过正常的社交活动，与他人建立健康、长期、稳定的人际关系，扩大自己的人际关系网。而这种人际关系网的建立，对于我们今后的求职以及职业生涯发展都是一笔非常宝贵的财富。

3. 图书馆——知识的殿堂

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各类科技期刊，供我们汲取现代最前沿的科学知识。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。

4. 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自愿组成并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成为校园的一道亮丽的风景。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，如组织能力、协调能力、沟通能力、策划能力等，从而促进自己的成长。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) 人文精神

从小学、中学直到大学，一个人所要完成的不只是知识性的系统的学业，更重要的是拥有健全而有益于社会的必备的素质——这个素质的核心即人文精神。具体到个人，它表现在追求、信念、道德、气质和修养等各个方面。任何知识如果只有专业目标，没有人类高尚的追求目标和文明准则，非但不能造福社会，往往还会助纣为虐，化为灾难。反过来，自觉而良好的人文精神的教育，则可以促使一个人心清目远、富于责任感、心灵充实、情感丰富而健康。西南民族大学的萧雪慧教授认为：“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。”

大学是人生的一大宝库，也是一个很容易消磨人意志的地方。大学是个自由的地方，善于利用这种自由汲取养分的人，可以在大学里学习到很多东西，为日后的职业生涯发展打下良好的基础。而在这种自由中放纵自己、丧失目标的人，则可能在这个自由的世界里空耗自己的青春。是放纵自己还是如饥似渴地汲取大学“养分”，完全取决于我们自己。

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、上大学的目的

上大学最直接的目的是为了学习知识、培养能力。那么，学习知识、培养能力的目的又是什么呢？其实上大学的终极目的主要有以下两个。



(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。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。

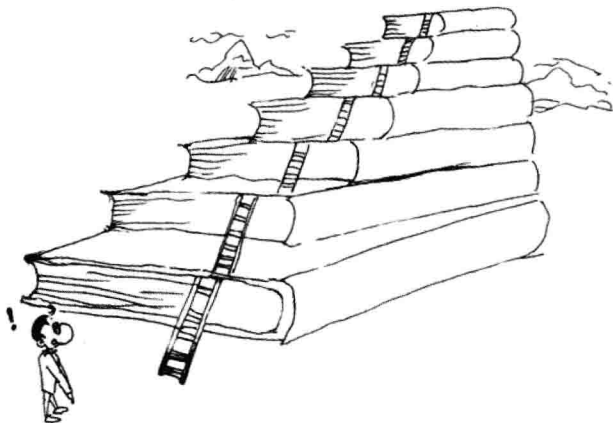
人的本性是追求更高层次的发展。上大学是我们获取较高职业发展起点的一个非常便捷的途径。通过上大学，我们能够在较短的时间内，系统地学习适合于自己未来发展的知识，然后将这些知识转化为自己的职业能力，为个人将来的职业生涯发展创造一个比较高的发展起点。

(二) 满足更高层次的人生需求

面对人生大舞台，每个人都渴望实现自己的价值，追求职业生涯的成功。我们上大学，不仅是为了学习知识，最终的目的是通过找到一份适合自己发展的职业而实现自我价值，获取职业生涯的成功。

美国心理学家马斯洛曾指出，“人是永远不能满足的动物”，并提出了著名的“人生需求层次理论”。马斯洛指出人的需求由低级向高级层次推进，即生理需求—安全需求—友爱和归属的需求—受尊敬的需求—自我实现的需求。

我们上大学，学习知识、培养能力，绝不是仅仅为了就业获得一个职位，满足低层次的人生需求。如果单纯只是为了就业，不上大学照样可以实现。通过上大学，我们不仅可以获得较高的职业发展起点，而且在未来的职业生涯发展过程中，我们还可以将在大学里所学到的知识应用到所从事的工作中去，为满足社会公众和他人的需求创造物质财富和精神财富，从而最终实现自己高层次的人生需求。



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。