

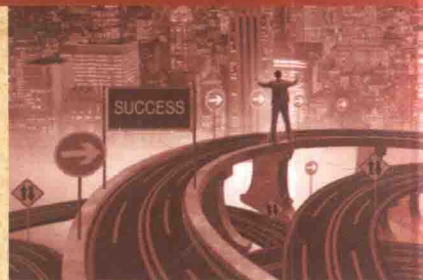


新世纪应用型高等教育基础类课程规划教材

# 生涯发展与职业规划

——大学生自我成长路径探索

主 编 瞿丽闵 许琼华



大连理工大学出版社



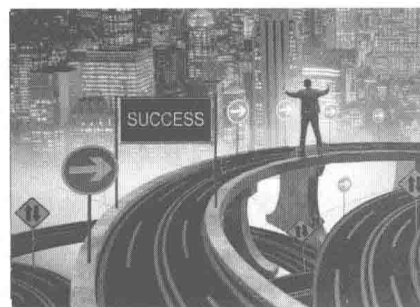
新世纪应用型高等教育基础类课程规划教材

新世纪

# 生涯发展与职业规划

——大学生自我成长路径探索

主 编 瞿丽闵 许琼华  
副主编 朱妍洁 黄妙红 李 航



大连理工大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生涯发展与职业规划：大学生自我成长路径探索 / 瞿丽闵, 许琼华主编. — 大连：大连理工大学出版社, 2018.8

新世纪应用型高等教育基础类课程规划教材  
ISBN 978-7-5685-1647-1

I. ①生… II. ①瞿… ②许… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 165914 号

大连理工大学出版社出版

地址：大连市软件园路 80 号 邮政编码：116023

发行：0411-84708842 邮购：0411-84708943 传真：0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: http://dutp.dlut.edu.cn

大连金华光彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

---

幅面尺寸：185mm×260mm 印张：10.75 字数：234 千字  
2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

---

责任编辑：白璐

责任校对：边海玲

封面设计：张莹

---

ISBN 978-7-5685-1647-1

定 价：28.80 元

本书如有印装质量问题，请与我社发行部联系更换。

# 前 言

《生涯发展与职业规划——大学生自我成长路径探索》是新世纪应用型高等教育教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

自2007年12月教育部颁布《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》至今,对生涯发展与职业规划相关课程的教学与推广已有十几年的时间。各高校通过各自的努力,为科学指导生涯发展与职业规划开拓了富有各自特色的实现路径。其目的,就是帮助大学生正确认识自我、合理定位,提高职业竞争力,发掘自身潜能,使大学生树立正确的人生观和价值观,促进全面发展。厦门工学院职业指导教研室自2012年成立以来,一直致力于实现学生个体的全面发展,为找到更科学、更适合民办高校学生生涯发展与职业规划的路径而不懈努力。

本教材在厦门工学院原用自编教材《大学生职业发展与规划》的基础上,由厦门工学院职业指导教研室的全体教师总结多年来的一线教学经验及个体咨询经验,在吸收和借鉴国内外大量素材的基础上精心编写而成。本教材遵循系统的生涯规划模型,按照“知觉与承诺—自我认知—工作世界探索—决策—行动—再评估”的主脉络,将生涯发展与职业规划的基本理论知识、技能与方法相互穿插,引导学生树立科学、合理的生涯发展与职业规划理念。在编写过程中,编者将理论介绍与实际演练相结合,于普通的案例中阐明深层的理论内涵,力图做到既有较好的可读性,又具有一定的理论深度,避免经验之谈。

本教材共分为六章:第一章介绍相关概念,使学生深入认识生涯,了解这一学科,进而更好地运用相关理论;第二章介绍生涯发展理论的百年历史,回顾生涯发展与职业规划学科从产生至今所经历的各个阶段,将理论与实际相结合;第三章进入自我认知环节,通过对兴趣、性格、能力与价值观的探索,帮助学生完成自我认知,采用测评与理论阐述相结合的方式,使学生了解更多面的自己;第四章进行社会生活现状的分析,使学生更深刻地了解工作世界与环境;第五章以“未来职业预测”为指导目标,帮助学生



结合自己的个性和专业特点初步拟定生涯目标,并进行生涯发展决策;第六章将学生带入生涯行动层面,促使学生合理制订职业规划行动方案,规划学习与生活。

几年来,厦门工学院职业指导教研室为更好地进行此门课程的教学,不断探索与学习,并将学习成果应用到教学实践中。本教材既是教学反思,也是对课程进行深入优化的一个新起点。

本教材由厦门工学院瞿丽闵、许琼华任主编,厦门工学院朱妍洁、黄妙红、李航任副主编,厦门工学院林梁效、梁瑜华参与了编写。瞿丽闵组织全书的编写,瞿丽闵、许琼华负责教材大纲的编写,并进行最终统稿。具体编写分工为:瞿丽闵编写第三章第一节、第四节,第六章;瞿丽闵、李航编写第一章;许琼华编写第二章,第三章第二节、第三节;朱妍洁、梁瑜华编写第四章、第五章;黄妙红、林梁效负责案例收集与稿件审核。

在编写本教材的过程中,我们参考、借鉴了许多专家、学者的相关著作,对于引用的段落、文字尽可能一一列出,谨向各位专家、学者一并表示感谢。

限于水平,书中仍有疏漏和不妥之处,敬请专家和读者批评指正,以使教材日臻完善。

编者

2018年8月

所有意见和建议请发往:dutpbk@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84708445 84708462



---

第一章 认识生涯 .....	1
第一节 生涯发展与职业规划的相关概念 .....	2
第二节 生涯发展的意义与职业规划的具体内容 .....	5
第二章 生涯发展理论的百年历史 .....	13
第一节 特质因素理论 .....	15
第二节 职业发展理论 .....	17
第三节 学习适应理论 .....	20
第四节 后现代主义理论 .....	26
第三章 开启自我认知之旅 .....	29
第一节 兴趣是最好的老师 .....	30
第二节 性格是环境适应的关键 .....	48
第三节 能力是最有力的资源 .....	65
第四节 价值观是生活的底线 .....	92
第四章 社会生活的现状 .....	99
第五章 生涯目标的拟定与生涯发展决策 .....	122
第一节 生涯目标的拟定 .....	123
第二节 生涯发展决策 .....	130
第六章 生涯行动与再评估 .....	144
第一节 制订职业规划行动方案 .....	144
第二节 把握职业生涯的方向 .....	152
第三节 自我定位 规划人生 .....	155
参考文献 .....	160
附录 厦门工学院学生职业生涯规划档案 .....	161

# 第一章

## · 认识生涯

人要有生活的目标,一辈子的目标,一段时期的目标,一个阶段的目标,一个月的目标,一个星期的目标,一天的目标,一个小时的目标,一分钟的目标。

——列夫·托尔斯泰(Leo Tolstoy)

### 本章要点

通过对本章的学习,理解生涯发展与职业规划的概念和重要作用;了解生涯发展与职业规划的具体内容;学习职业规划的步骤和方法。提高对生涯规划意义的认识,从而积极地对自己的大学生涯及职业发展生涯进行探索和规划。

### 开篇案例

今天,夏日的微风将我心中的记忆打开,使我回味起大学四年的经历和成长旅程。回想那个夏末,我怀着对大学、对未来无限美好的憧憬步入了美丽的大学校园。

大学里有成长的艰苦,也有奋斗的快乐。

大一,疯狂参加社团活动。大学丰富的社团为我创造了一个实现愿望的平台。参加话剧社和报社,每天都把时间排得满满的,忙而不乱,乐在其中。心在向前,脚步在向前,生活无忧无虑,很快乐。

大二,学会管理,有了责任和压力。人说压力和责任是孪生兄弟,有责任的人必然会有压力。进入大二,我成了社团骨干,没有什么经验,只是有一颗充满热情的心和很多构想。有过很多挫折,但因为目标、有憧憬,还是一路风雨无阻地走了过来。那时候我经常晚上11点才回宿舍,大家都睡了,我在窗外透过来的微弱灯光中吃个面包和火腿肠,那就是我的晚饭。我在压力中成长,虽然有泪水、有汗水,但回忆起来却为自己心智的成长感到高兴。

大三,加油学习。大一和大二的我忙碌而充实,想参加的活动都参加了。实现了自己的演员梦,也在各种舞台上展示了自己。大三专业课开始增加,我对自己所选的专业

越来越感兴趣。一个有知识、有修养的女性才是美丽的，漂亮的外表固然很好，但丰富的内涵才是实力。经历了大二的磨炼，大三的我致力于提高自己的专业知识和文化修养。

大四，寻找工作，自我定位。四年的大学学习生活，我最终的目标只有一个——找份好工作。最初我感觉找工作不难，投份简历，公司面试，签就业协议，毕业了就去工作，很简单也会很顺利，可实际上却困难重重。

我去面试的第一家单位是一家保险公司。我怀着凑热闹的想法去面试，连简历都没有准备。可是，一切居然那样顺利，第二天就让我去上班。上班后，我发现工作没有意思。我们整天都做些很原始的工作，没有电脑，公司员工也大多不是高学历。第一次的工作经历，没有工作方向，没有生涯畅想，没有对工作环境的期望，一句话——我没有工作目标。

于是，我就问自己想找什么样的工作？选择本专业还是选择营销工作？面对众多企业，该选择哪个城市作为起点？期望的工作环境是怎么样？我开始思考，要选择自己喜欢的、适合的工作，把精力放在适合自己的方向上，这样效率也会提高。

接下来，我在网上、学校招聘会上投过很多简历，但回应却很少。在找工作的热情快要被消磨光的时候，我收到了曾经工作过的那个单位的主管发来的消息。她给了我一个在天津工作的机会。

即将毕业，未来的一切都要靠自己去承担，自己去面对。可以说我的工作之路并不是很顺利，但我从来没有因为一次次的挫折而苦恼、而忘记自己的责任。我相信风雨后总会有彩虹，即使没有彩虹也会在雨后呼吸到新鲜的空气。

大学四年，我经历了丰富多彩的生活，经历了一个又一个小插曲，这使我在挫折中更加坚强、更加成熟。



## 问题导入

1. 读完以上的案例，你有哪些想法和体会？
2. 你认为案例的主人公有哪些值得借鉴的成功经验？
3. 结合你自己的情况，谈一谈你会如何安排自己的大学生活？
4. 你想要从大学收获什么？
5. 从现在开始，你要怎样去实现自己的大学目标？

## 第一节 生涯发展与职业规划的相关概念

1908年，美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯(F. Parsons)在波士顿创建职业

指导中心。他提出了“选择一项职业”要比“找一份工作”重要的理念,并设计了职业辅导的步骤。而在我国,从第一本系统阐述职业生涯规划的专著问世并在企业中应用至今,仅仅十几年。随着社会政治、经济、文化的发展,社会对个人素质的要求逐渐提高,人们越来越重视生涯发展与职业规划。同时,也引起了国内外学者广泛的研究兴趣。

## 一、生涯发展的相关概念

“生涯”的概念来源于西方,英译词为 career。从词源上来说,这个词有疯狂竞赛的意味,隐含有未知、冒险、克服困难的精神,多被引申为人生发展的历程,也被译为职业生涯。随着时代的发展,学界对生涯的定义也在不断地变化。法国的权威词典将生涯界定为“表现为连续性的分阶段、分等级的职业经历”。美国学者雷蒙德·A. 诺伊(Raymond A. Noe)认为生涯是指一个人一生经历的与工作相关的经验方式,而工作经历包括职位、职务经验和工作任务。罗斯·威尔(Willian J. Roth Well)和思莱德(Henry J. Sredl)将生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。大多数西方学者所接受的是舒伯的观点,他认为,生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休之后一连串的角色综合,除了职业之外,也包括其他与职业有关的角色。

在中国传统文化里,“生涯”的概念涵盖比较丰富,既是“人生极限”,又是“生活”。当代学者认为,职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。

我们也可以将生涯理解为“一个人在其一生中所承担职务的相继历程”。它有几方面的重要含义:

(1)生涯是个体的概念,是指个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历。

(2)生涯是一个系统的动态过程,是一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历。简单地指就是一个人终身的职业经历。

(3)生涯不仅仅是一个行为活动的过程,还需要强调态度、价值观等方面。要充分了解一个人的生涯必须从主观和客观两方面理解:表示生涯客观特征的概念是“外在职业生涯”,是指一个人在工作时期进行的各种活动和表现的各种举止行为的连续体;“内在职业生涯”则表示职业生涯的主观特征,涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。

(4)生涯受多方因素的影响。例如,本人对生涯的设想与计划、同自己有关系的人的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等都会对生涯有所影响。因此,生涯可以看作是多方面因素相互作用的结果。

## 二、职业规划的相关概念

生涯本身是一个发展性概念,具有自身的动态过程,时时与未来相关。所以,对生涯的规划成为现代人人生发展中一项重要课题。职业规划是指个人和组织相结合,在对一个人生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究的基础上,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业规划一般包括自我剖析、目标设定、目标实现策略、反馈与修订四个方面内容。在自我剖析的基础上,设立明确的职业目标。目标实现策略是指通过各种积极的具体行动和措施争取职业目标的实现。反馈与修订是在实施职业生涯目标的过程中,根据实际情况自觉地总结经验和教训,修正对自我的认知和对职业目标的界定。

职业规划要根据自身的现实条件决定职业选择的外界机遇、制约因素以及对机遇与制约因素发展变化的预测,确定自己的职业方向、职业目标,选择生涯发展道路,制订发展计划、学习计划及实现职业奋斗目标的具体行动方案,包括行动的具体策略与进程等。职业规划要求根据自身的兴趣、特点,详细估量内外环境的优势和限制,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置来选择最适合自己能力的事业。从这个意义上来说,最初的专业选择和最初的职业选择最为关键。大学时期正是个人生涯最早的学习探索阶段。在这一时期,个人要认真地探索各种可能的职业选择,对自己的天资和能力进行现实的评价,根据未来的职业选择做出相应的教育决策,并最终完成初次就业。因此,要在大学开展职业指导工作,让大学生对自己、对未来、对职业都有一个明确的认识。只有尽早开展科学的职业规划,才能使大学生掌握自己未来的命运。

大学生职业规划属于个人职业规划的范畴,其规划主体是大学生,大学生是一个特殊的群体,具有高素质、广见识、年轻化、高期望值以及心智逐渐成熟等特点。因此,其职业规划过程也应体现出这些特点。大学生职业规划是指大学生根据自身情况,结合发展机遇,对决定个人生涯的主客观因素进行分析、测评、总结,确定自己的职业奋斗目标,选择合适的职业,制订相应的教育和培训计划,并对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。大学生通过自我认识,进行自我肯定和自我成长,最终达到自我实现。总的来说,大学生职业规划具有个性化、连续性、预期性、系统性、目标性等基本特点。

## 第二节 生涯发展的意义 与职业规划的具体内容



### 人生之旅

每人准备一条等长的纸条,代表0~100岁的生涯长度。接下来我们来玩“撕纸”游戏。

(1)请问你期待活到多少岁?——如80岁,请将80岁刻度之后的纸条撕下来扔掉。

(2)请问你现在几岁?——如20岁,请把20岁刻度之前的纸条撕下来,并标示为A段,放在桌面上。

(3)请问你预期自己多少岁退休?——如60岁,请把60岁刻度以后的纸条撕下来,并标示为B段,放在桌面上。

(4)现在留在手上的纸条是几岁到几岁的?——假设你一天的时间分配是8小时睡觉,8小时吃饭、休闲、陪家人等,那么工作的时间也就只有8小时。现在将手上的这段纸条横向三等分,然后撕下 $\frac{2}{3}$ ,标示为C段,放到桌面上。留在手上的另外 $\frac{1}{3}$ 段,标示为D段。

(5)请把A、B、C、D四段纸条并排在桌面上。

(6)请仔细看着这一段段的小纸条,请问你有何感受、发现与思考?

#### 一、生涯发展的意义

生涯发展是一个动态过程,而规划的功能在于为生涯设定目标,并找出达成目标所需采取的步骤。米歇尔·罗兹指出,生涯发展有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的,如图1-1所示。一个人的幸福在于能以自己选择的方式生活。

阻碍大学生追求理想工作或人生目标的因素通常来自上图所示的两个方面:内在障碍与外在障碍。内在障碍主要是由一个人对自己的不了解、低评价、不自信或者无安全感造成的。外在障碍来自一个人所处的环境,通常与政局变动、市场难以预测、经济衰退和社会秩序混乱、刻板印象、体能要求等相关。一个没有生涯目标的人,很容易受到外界因素的影响。尼采说:“懂得为何而活的人,几乎任何痛苦都可以忍受。”生涯发展可以帮助人们设立目标、带来希望,从而突破发展中的内外障碍,最终实现人生目标。

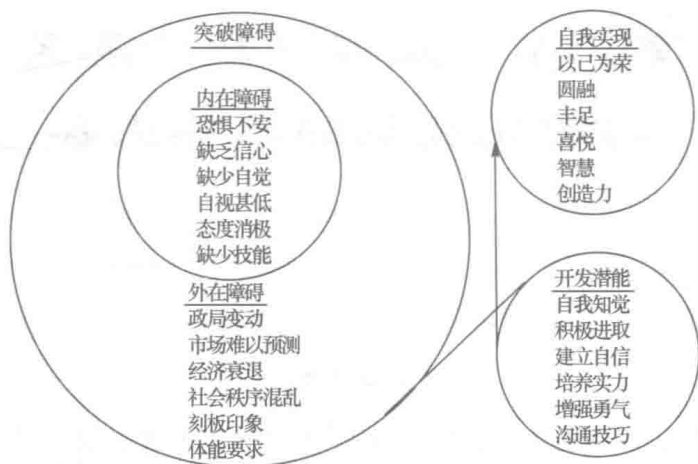


图 1-1 生涯发展的三个积极目的

## 二、职业规划的内容与步骤

一个系统的职业规划包括觉知与承诺、自我探索、工作世界探索、决策、求职行动以及再评估六个步骤，如图 1-2 所示。



图 1-2 系统的职业规划步骤

### 1. 觉知与承诺

在这个阶段，你已觉悟到职业规划的重要性，并愿意花时间来规划自己的生涯。

### 2. 自我探索

系统的职业规划是一个“从内而外”的过程，因此在职业规划时，要先认识自己。

(1) 我的兴趣是什么？

- (2) 我的性格有哪些特点?
- (3) 我愿意在工作中使用哪些技能?
- (4) 我最渴望从工作中获得什么?
- (5) 这几个方面是如何有效整合的?

### 3. 工作世界探索

知己知彼方能百战不殆。在职业规划中,对工作世界的了解主要包括以下几个方面:

- (1) 职业的分类和内容。
- (2) 具体职业对工作人员的要求。
- (3) 教育方面的选择。
- (4) 获取以上信息的方法有哪些。

### 4. 决策

决策是整理前面各步骤所收集到的信息,以便做出判断。具体内容包括:

- (1) 选择与决定。
- (2) 综合与评估。
- (3) 目标设立与计划。
- (4) 处理决定过程中的各种问题。

### 5. 求职行动

求职行动是一个将前面步骤的探索和思考付诸实践的过程,可以通过以下这些行动来完成:

- (1) 求职准备。
- (2) 信息获取。
- (3) 简历准备、面试。
- (4) 积极心态的建立。

### 6. 再评估

经过上一步的求职行动,随着外部环境的变化,你也许会继续沿着过去的规划前进,也有可能发现之前的规划不尽如人意,这就需要再次进行探索,修正职业规划。这时必须理解动态平衡的意义,为生涯变化做准备,学习管理生涯并保持发展的观念。

本教材将从系统的职业规划方法入手,跟同学们一起构建属于自己的生涯规划模型。

## 三、大学生如何做好职业规划

大学生既需要具有长远的方向性规划,也要有阶段性的具体打算。大学生应针对不

同年级的任务和特点有侧重地去规划,为四年后的就业或继续求学打好基础。

### (一)大学生职业规划的基本要点

#### 1. 具备规划的意识

大学阶段短暂而重要。大学四年,如果只是上网、打球、交友,等到面临就业的时候,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,同学们要有强烈的规划与设计的意识,在知己的基础上,审时度势,规划自己的生涯,确立职业目标。在职业目标的指引下,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,为生涯的成功打下良好的基础。

#### 2. 发挥个人特长

职业规划不是千篇一律的,一定要结合个人的特点,不盲从、不跟风。进行大学规划,一定要事先了解自己的兴趣、性格、思想与价值观等,分析自己的长处与弱项,在此基础上设计符合自身条件的职业规划。

#### 3. 结合所学专业领域

大学四年的学习主要是为实现专业目标而安排的,每个专业都有培养目标及相应的就业领域。因此,职业规划一定要立足于所学的专业。

#### 4. 注意全程性和变动性

进行职业规划时必须考虑到生涯发展的全过程,否则就不是一个有效的规划。事物都是发展变化的,这就要求职业规划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,职业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,并最终实现人生的大目标。

#### 5. 广泛征求意见

职业规划对大学生的生涯发展非常重要,因此,在进行职业规划时一定要谨慎,不能马虎从事。大学生由于社会阅历少等原因对社会的了解有一定的片面性,因此,在进行职业规划时,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

大学四年就是一个不断攀爬“金字塔”的过程,不同年级都有阶段性的目标与任务。大学生应在学习的不同阶段,针对学业能力及生涯发展的阶段性特征,进行具有针对性的规划,打好基础。

在大学的“金字塔”中,大一是“探索期”,要对大学四年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;大四是“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

(1)阶段目标:适应大学生活,确立规划意识。

(2)实施策略:

①适应大学生活,树立新的奋斗目标。

如果之前的努力是尽力考上大学,那么现在的任务就是为以后的就业和生涯发展做好准备。

②完成从高中生到大学生的角色转换。

虚心请教师长、校友,积极参与集体活动,建立新的人际关系圈。熟读学生手册,关注辅修专业和第二学位的申请条件,保证较好的学习成绩。

③开启自我和职业的探索,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,思考有哪些职业与所学的课程、专业相吻合,通过互联网、报刊和访谈等渠道进一步了解这些职业。

### 2. 大二——提升期

(1)阶段目标:确定主攻方向,培养综合素质。

(2)实施策略:

①虚心请教师长、校友,根据自己的发展意愿选定主攻方向。

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——准备期

(1)阶段目标:提升求职技能,做好职业准备。

(2)实施策略:

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,积累对求职择业有利的实践经验。

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

④学习求职技巧,学习制作简历、求职信,了解面试技巧和职场礼仪。

### 4. 大四——冲刺期

(1)阶段目标:充分掌握资讯,实现毕业目标。

(2)实施策略:

①留意学校就业中心的通知和其他重要的招聘渠道,不要遗漏关键的招聘信息。

②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。

③选择实用性高的毕业设计(论文)题目,借此证明自己的应用研究能力。



## 课堂阅读

### 大学四年必做的十件事情

1. 掌握一定的专业知识,这是立足之本。

2. 至少要认真阅读 100 本好书。包括中外名著、名人传记和成功学等方面的书籍。

3. 取得几个必要的证书。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、减少压力、丰富课余生活、保持好的身材。

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,向他人求助。

7. 好朋友是一生的财富,不要忘了多结交朋友,并和他们保持联系。找一位师长当你生活、学习的向导。

8. 每学年至少参加一次与专业有关的活动,检验并以此提升自己的专业水平。

9. 每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。

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

## 四、完成职业规划

职业规划不是简单地帮助大学生获得一份工作,更重要的是帮助大学生真正地了解自己、更好地挖掘自身潜能,在客观分析内在素质和外在环境的基础上科学地规划人生,从而确定合理的、可行的生涯发展方向和行动纲领。

### (一) 正确认识自我,坚定职业目标

中国有句古训:“志当存高远。”这是勉励青少年在人生刚刚起步时就要树立宏图大志。无论做什么事,首先要确立目标,只有这样才会有清晰的前进方向和充足的动力及热情。怎样确立目标并通过努力达到目标,这就需要对自己的生涯做出合理的规划,这是迈向成功的第一步。

有许多大学生对自己不大了解,没有清晰地认识到自身的优势和劣势,在职业选择过程中,具有较大的盲目性,不切实际,这极易导致奋斗目标模糊、易变。通过有效的职业规

划,可以使大学生认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源优势,并进行对比分析,着力培养职业所需的特质,树立适合自身情况的职业发展目标和职业理想,从而规划学习,指导实践,制订合理的行动计划,并为获得理想的职业而去做各种准备。

## (二) 充分了解社会,提升个人竞争力

“物竞天择,适者生存。”当今社会飞速发展,充满着激烈的竞争。要想在激烈的竞争中脱颖而出,立于不败之地,职业规划是强大的武器和法宝。生活在“象牙塔”里的大学生,常常因缺乏对社会和外部世界的了解而不能适时、合理地调整职业目标和行动计划,进而在职业竞争中处于劣势。

在职业规划的过程中,大学生需要不断地获取外部的信息,包括职业、组织、社会等多方面的信息。获取的外部信息越多,心理上的准备也就越充分,在规划自己未来发展的时候,也就能够根据社会的需要并结合眼前利益和长远发展做到有的放矢。

## (三) 实现自我价值,成就美好人生

马斯洛的需求理论指出,人的需要是由低级向高级层次推进的,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。所有这些需求必须通过职业活动来实现。也就是说,我们可以通过一份适合的职业来获得生理、安全、友爱和归属、尊敬的需求,但我们更需要的是通过从事一份职业来发挥潜力,实现自我价值。然而,仅仅有一份工作,并不能保证我们能实现所有的需求。由于社会的快速变迁,竞争的不断加剧,许多即将踏入社会的大学生手忙脚乱,不知何去何从。有效的解决方法就是进行职业规划。正确的职业规划能为实现自我价值创造机会,扬长补短,并最终迈向成功。

## 案例故事

### 小邱的目标

小邱是我从小到大的朋友。18岁分开后,我在外为生活四处奔波;小邱上了大学。在分开的这十年里,我们每隔两三年会见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题:你将来的目标是什么?而每次得到的答案都不相同。

18岁,高中的毕业典礼上,小邱说:“我发誓要成为李嘉诚第二!我要当中国首富!”

20岁,春节老同学聚会上,小邱说:“我要创立自己的公司,争取30岁时资产超过2000万!”

23岁,小邱毕业去某工厂做了技术员,第二职业是炒股,他跟我说:“我正在为离开这家工厂而奋斗,因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股,三年内将5万炒到300万。”