

张云清 黄学兵
● 主编

大学生 生涯发展与就业指导

DAXUESHENG

SHENGYA FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO



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

张云清
黄学兵
◎
主编

大学生 生涯发展与就业指导

DAXUESHENG

SHIENGYA FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO



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

大学生生涯发展与就业指导/张云清, 黄学兵主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2017. 3 (2017.11重印)

ISBN 978-7-303-22050-2

I. ①大… II. ①张… ②黄… 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(2017)第 026341 号

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

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 19
字 数: 320 千字
版 次: 2017 年 3 月第 1 版
印 次: 2017 年 11 月第 2 次印刷
定 价: 36.00 元

策划编辑: 王剑虹
美术编辑: 焦 丽
责任校对: 陈 民

责任编辑: 戴 轶
装帧设计: 金基渊
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

对于我们每一个人来说，人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的。那么，朋友，你要用一种什么状态去迎接未来那个属于你的职业呢？如果你读了大学，那么，大学生朋友，大学的经历又会给你的职业生涯发展带来什么样的影响和改变呢？

如今，大学已不再是象牙塔，大学是“为生活做准备的教育”，助力每一个学生实现自己的理想，必然要回应学生、学生家长对于上大学的现实期待，那就是找到一份满意的工作。大学不仅要关注学生的学业，更要关注一个个兴趣、性格、能力截然不同的学生在离开校园之际是否幸福，是否朝着职业梦想更近了一步，是否对于生命成长有了更深切的感悟。

这本教材的编订，意在鼓励和引导更多的学生，用职业生涯发展的观念武装自己，让自己变得越来越强大，来迎接变化的时代。这不只是一本帮你规划职业的科学教材，还是一本让你行动、陪你成长的记录手册；它不仅给你提供各种专业的测评，还能让你在大学里找到行动方向进而修炼自己。

本书在体系构建和内容安排上，重点突出对学生在大学阶段积极行动力的培养，因此，它的实用性和可操作性非常强。本书重视对大学生生涯行动方案的设计，关注大学生潜能开发、职业能力和生涯管理能力的提升，注重对大学生全面发展和终身发展的培养。在编写体例上，为了便于读者学习、理解和应用，每章都给出了学习目标，并根据目标要求设计了生涯故事、理论链接、案例及评析、

延伸阅读、拓展训练、行动方案等模块；在内容的选择与安排上，本书力求贴近当前大学生的实际，反映职业生涯规划研究的最新成果，遵循大学生职业生涯发展的基本过程。为了加强对行动过程的记录，本书特别在附录部分设计了独立的“生涯发展成长档案”，对于学生来说，这部分是对大学生自我认知和自我修炼的有益评价和独特纪念。

全书共分为十一章，以职业生涯发展系统理论为依托，依次安排了生涯唤醒、职业认知、自我认知、生涯决策、自我管理、就业指导六大模块。其中，第一章旨在唤醒大学生生涯发展的意识，但并不倡导所谓最匹配、最适合职业目标，而是强调短期目标和重视当下。本章指出帮助大学生树立面对未来的乐观、主动、开放和坚持的信念，引导大学生认识到摆脱迷茫与焦虑的最好方式不是匹配而是行动。第二章则将大学生活与未来的职业联系起来，指出未来的职业图景正隐藏在今天的生活中。通过一系列拓展训练帮助大学生探索学科专业、课外活动、替代经验与职业发展的关系，增强自我效能感，激发大学生努力行动。第三章带领大学生理解职业和社会的快速变迁，引导大学生在人们的需求结构中寻找自我认同。第四、五、六章，以拓展训练为主线，从职业价值观、职业兴趣、职业性格、职业能力四个方面帮助大学生认识自己，使之从过往的成就事件、真实的榜样和社会（亲友）的鼓励以及自己从事某些活动的内在感受方面发现自己可能的职业方向。第七、八、九章，重点学习职业生涯决策常用的方法和技术，推动学生形成新的工具式学习经验，用积极主动的心态和眼光，发现现实中的资源和机遇，寻找适合自己的努力目标，并制订当下的行动计划。第十、十一章，介绍了大学生在简历编写、求职面试方面的准备方法和应对方案。本书各章节的顺序是按照职业生涯发展的基本流程编排的。通常只有打好前一步的基础，才能顺畅地完成下一步的行动。因此，我们建议大学生按照章节顺序完成，并配套填写好附录部分的“生涯发展成长档案”，在懂得基础理论的同时主动去行动体验才是本书所倡导的最重要的理念。记住：“你若盛开，清风自来。”

本书编写者主要是来自河北师范大学的长期从事大学生职业指导研究与教学的一线教师。由张云清、黄学兵担任主编，边宇璇、王海燕、高清波担任副主编，边宇璇、王海燕参与全书审定工作。具体执笔人是：第一章王海燕，第二章闵杰、王蕊，第三章赵红杰、王梅，第四章至第六章边宇璇，第七章于淼，第八章刘增奇，第九章王文媛，第十章至第十一章高清波。本书凝聚了河北师范大学就业指导教研室全体一线教师的集体智慧，得到北京师范大学出版社的鼎力支持，在此表示谢意。

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。

编者

2016年11月

目 录

第一章 唤醒生涯理念，聚焦美好未来 /1

第一节 你是否迷茫——什么是生涯规划 ... 2

一、生涯 2

二、职业生涯 3

三、职业生涯规划 6

第二节 你是不是不知道从哪儿开始——拥抱生命的更多可能 11

一、三种人生策略 12

二、你的生命有更多可能 16

三、改变从方法开始 23

第二章 发掘大学价值，激活行动状态 /26

第一节 大学，到底意味着什么——大学对职业 生涯的影响 29

一、为成为“社会人”做准备 30

二、增强个体适应性 30

三、学会学习 31

四、积累人脉 31

五、为内职业发展奠定基础 32

第二节 你的大学怎么过 32

一、大学学业规划与行动 33

二、大学生活规划与行动 38

三、大学社会活动规划与行动	43
第三节 改变从行动开始	55
一、年度规划平衡轮	55
二、月目标——生命之花	57
三、周、日计划表	60
第三章 考察职业环境，认知岗位属性 /63	
第一节 社会发展与经济转型带来的就业挑战	65
一、科技进步、经济发展和社会生活需求正在重塑就业局面	65
二、就业之路就在脚下	66
三、抢抓互联网时代发展机遇	68
第二节 如何进行职业信息定位	70
一、行业认知	70
二、企业认知	74
三、职位认知	78
第三节 正确打开职业信息的方式	81
一、行业认知方法	81
二、企业环境分析方法	82
三、职位认知的主要方法	84
第四章 剖析真实自我，修炼核心价值 /89	
第一节 如何认识真实自我	91
一、自我认知的含义	91
二、自我认知的方法	91
三、自我认知与职业定位	93
第二节 职业价值观澄清与修炼	95
一、价值观的含义	96
二、为什么在职业选择中要考虑职业价值观	97
三、个人价值观探索	98
四、真实职业价值观澄清	99
五、价值观可以发生变化	100
第五章 盘点兴趣性格，拓展未知自我 /102	
第一节 职业兴趣培养与修炼	103
一、兴趣的内涵	103

二、霍兰德的兴趣类型理论	103
三、兴趣的修炼与提升	105
四、自我职业兴趣探索	108
第二节 性格倾向探索	109
一、什么是性格	110
二、性格与职业发展	110
三、性格倾向的探索	111
第六章 评估核心能力，塑造个人优势 /120	
第一节 你拥有哪些职业能力	121
一、能力的含义	121
二、能力的分类	122
第二节 优势管理最佳策略	126
一、优势能力评估方法	126
二、盘点你的优势能力	127
第七章 精炼生涯决策，应对变化挑战 /130	
第一节 面对选择，应该怎么选	131
一、决策风格类型	131
二、理性决策的方法与技术	137
三、决策中的理智与情感	144
第二节 选择困难症，怎么破	146
一、决策的风险与责任	146
二、决策的影响因素	147
三、决策中的非理性观念	148
四、决策中的阻碍	152
第三节 职业生涯的适应与调试	153
一、职业生涯决策中的偶然因素	153
二、CD模型	158
第八章 修炼成长智慧，优化自我管理 /166	
第一节 目标管理	167
一、生涯目标概述	168
二、目标管理的原则	170
三、目标管理的方法	172

第二节	情绪管理	174
一、	大学生情绪的特点	175
二、	情绪管理方法	178
第三节	时间管理	182
一、	时间管理的含义	183
二、	时间管理的方法	183
第四节	压力管理	190
一、	压力概述	190
二、	压力管理策略	192
第九章	提升职业素质，打造个人品牌 /194	
第一节	从现在开始，准备做个职场人	195
一、	职业素质	195
二、	职业道德	200
第二节	职场修炼的四大秘密武器	206
一、	学习能力	207
二、	沟通能力	212
三、	团队合作能力	217
四、	创新能力	221
第十章	整合资源信息，制作成功简历 /224	
第一节	如何筛选有效的职业信息	224
一、	就业信息及其作用	224
二、	就业信息的获取途径	225
三、	就业信息的整理与使用	228
第二节	如何写一份好简历	232
一、	简历概述	232
二、	其他求职材料	236
三、	求职材料的投递	237
第十一章	展开面试演练，把握面试要义 /239	
第一节	面试的含义及其分类	239
一、	面试的含义	239
二、	面试的类型	240
第二节	面试过程与技巧	242

一、面试前的准备	242
二、面试的过程	243
第三节 面试礼仪	253
一、面试中的聆听礼仪	253
二、面试中的其他礼仪	254
三、面试后的礼仪	255
四、求职礼仪自我检视清单	256

生涯发展成长档案 /259

参考文献 /292

第一章 唤醒生涯理念，聚焦美好未来

【学习目标】

1. 了解生涯发展的相关概念，为系统学习做好准备。
2. 树立职业发展的理念，培养规划意识，理解生涯规划与发展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，树立面对未来的乐观、主动、开放和坚持的信念。

【生涯故事】

故事1：经过一个学期的努力，夏林已经适应了大学的生活，每天忙忙碌碌的，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……有时候觉得很累，可是听师兄师姐们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。

故事2：若男已经大三了，她从大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，并做的小有成绩，她越来越觉得自己不喜欢读研，而喜欢与人打交道的工作。可是现在大学生找工作这么难，家人和老师都支持她考研，同宿舍的姐妹们也都决定考研，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。

故事3：王伟是汉语言文学专业的毕业生，已经毕业两年了，毕业时他非常幸运地进了天津市一所事业单位，从事行政工作，工作稳定薪酬高，这令不少同学羡慕不已。但王伟并不十分快乐，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意向。可杂志社的薪酬要低于现在的工资，而且离家太远；而如果想在天津市从事文字编辑工作，门槛太高很难实现；继续在原单位工作吧，王伟又实在不开心。该如何抉择？王伟陷入了两难的境地。

听了这些故事，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的人身上？如果你也遇到类似的情况，你要做出怎样的选择？盖房子要提前绘制蓝图，做工作要提前订计划，人生也是可以像画蓝图、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，该怎么进行规划呢？

第一节 你是否迷茫

——什么是生涯规划

回想备战高考的日子，是不是虽然辛苦但每天都充满了力量和希望？那个时候你的内心是不是反复盘旋着这样一句话：“加油，再加把劲，等考上大学，就不用这么辛苦了。”当你收到大学的录取通知书时，是不是对未来四年的生活充满了无限的憧憬？那个时候大学在你心里是什么样子的？大学生活又是什么样子的？如今，你置身于大学校园之中，还像当初一般踌躇满志吗？还是跟大多数同学一样，在最初的新鲜感慢慢散去后，开始感受到越来越强烈的迷茫了呢？

你的迷茫是真的，因为大学对于个体的生涯发展有着非常重要的意义。我们需要在这四年里确定自己未来发展的大致方向，需要掌握的能力、几种可能的路线，以及与谁同行。从这个意义上说，大学绝对不轻松，因为它是你职业生涯的起点与预备站。从此以后，你恐怕要思考更多看似哲人的问题：我是谁？我要去哪里？我该怎么去？而生涯发展这门课程会告诉你这些问题的答案，让你的生活不再迷茫，并帮助你找到方向，让你每天正能量满满的。

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 最早常用作动词，如驾驭战马、疯狂竞赛之意，隐

含着未知、冒险、克服困难的精神。

狭义的生涯,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。广义的生涯,既可以指个体在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。

简言之,生涯就是人的一生中所扮演的各种角色的总和。一个人要扮演什么角色、选择何种职业、想过什么样的生活,都是生涯的一部分。因此,生涯不仅限于工作或职业,它包含更丰富和更广泛的内容,包含一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。

生涯是有方向的,它不是一个固定的点,人从出生到死去,不能在30岁的时候穿越回20岁把大学再重新读一遍。因此,生涯如同一次漫长的自助游,每个人都要做好自己的最佳导游,在成长的路途中,需要不断设定和调整目标,以明确自己前进的方向。另外,生涯的发展是一个动态的过程,而且是处在不断的发展和变化中的,尤其在当今这个快速发展变化的时代,更要求每一个身处其中的个体要能发掘自身优势,拥抱变化与偶然,主动行动,去创造自己的人生。

二、职业生涯

(一)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职业发展的整个历程。它包括就业的形态、工作的经历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,并为实现这一目标做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。

(二)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，我们需要先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者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。再有，如果要在一个企业内最终获得一个制造工程经理的职位，典型的职业路径可能就是技术员、助理工程师、工程师、技术主管、项目经理，直至最后的制造工程经理。

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，即外职业生涯的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，外职业生涯的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、身体健康、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己的认识、了解、目标设计、愿望如何达成的全部心理过程，即我是谁、我的兴趣是什么、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，不可割裂。

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了突破的时候，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具有能动的反作用。当外职业生涯同内职业生涯的发展的要求相适合时，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的要求时，它就会严重地阻碍内职业生涯的发展。如一个人被安插到不适合自己的岗位上，或者这个岗位和自己的能力不匹配，那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为标准，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、枝繁叶茂、郁郁葱葱、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。大树需要先有支持和营养系统，才能形成树干、树冠；而树干、树冠的成长又促使树根向更广泛和纵深处发展，以汲取更多的水分和营养，树冠和树根交替发展，相互成全。正如内、外职业生涯的关系，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，为什么有的人迟迟不能升职？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。他再三思量后决定采取新的应聘策略，以一名普通打工者的面貌出现，很快就被一家公司录用。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，老板吸纳他进入了公司决策层。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。

评析：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及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”，又叫“职业生涯设计”，是指个人结合自身情况及目前的机遇和制约因素，为自己确立职业目标，选择职业道路，确定教育、培训和发展计划等，并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

(一)生涯规划的意义

每个人都是自己人生和事业的耕耘者、规划者和设计师。我们都希望能充分施展自己的才能，成就一番事业，体现自己的人生价值。然而，现实的不断发展变化往往令我们手忙脚乱、不知所措，从而造成内心的惶恐、紧张，不知何去何从。从这个意义上说，生涯规划不仅是帮助个体获得一份工作，更重要的是帮助我们真正了解自己，发掘自身潜能，在客观分析内部因素和外部因素的基础上科学规划人生，实现自我价值，获得幸福人生。

同时，生涯规划对于个体所在的组织来说，也具有重要意义，可以更好地了解组织成员，做到人尽其才，可以将个人生涯目标与组织发展目标有效联系

起来，引导组织成员在实现组织目标的同时，实现个人目标，从而能更好地激发潜能，增强组织凝聚力。

1. 生涯规划对于个人的意义

(1) 以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略。

(2) 突破并塑造清晰充实的自我。

(3) 准确评价个人特点和强项。

(4) 评估个人目标和现状的差距。

(5) 准确定位职业方向。

(6) 重新认识自身的价值并使其增值。

(7) 发现新的职业机遇。

(8) 增强职业竞争力。

(9) 将个人、事业与家庭联系起来。

2. 生涯规划对于组织的意义

(1) 可以更深入地了解组织成员的兴趣、愿望、理想，以使他能够感觉到自己是受到重视的人。

(2) 由于管理者与组织成员有时间接触，使得组织成员产生积极的上进心，从而为工作做出更大的贡献。

(3) 由于了解组织成员希望达到的目标，管理者可以根据具体情况来安排对员工的培训。

(4) 可以适时地用各种方法来引导员工进入工作领域，从而使个人目标和组织目标更好地统一起来，以降低组织成员的失落感和挫折感。

(5) 能够使组织成员看到自己在组织中的希望、目标，从而达到稳定队伍的目的。

(二) 生涯规划对大学生的意义

大学生的职业生涯规划实际上在高考前就已经开始了，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