

# 大学 就该这么读

CAREER PLANNING

——关键人生职业规划课——

蒋玲 张征鹰  
谢勇 刘冰 编著



清华大学出版社



# 大学 就该这么读

CAREER PLANNING

——关键人生职业规划课——

蒋玲 张征鹰 编著  
谢勇 刘冰

清华大学出版社

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学就该这么读：关键人生职业规划课 / 蒋玲等编著. —北京：清华大学出版社，  
2019.12

ISBN 978-7-302-54132-5

I. ①大… II. ①蒋… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 246783 号

责任编辑：吴 雷

封面设计：孙至付

版式设计：方加青

责任校对：宋玉莲

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：涿州市京南印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：19.5 字 数：289 千字

版 次：2019 年 12 月第 1 版 印 次：2019 年 12 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

---

产品编号：085245-01



编委会

郑超 张立 李 姍 李玉熙 田茂芳 陈韵林  
齐童 崔维维 苏翌祎 邢 虎 韩 阳 海 宏  
何兵 张潇弋 翟 明 雷 艳 蒋 欢 张 颖  
马瑞 王 默 杨伟杰 姚 瑶 王文刚 原 清  
李 思 付 童 刘凌艺 金立梓 叶松盛 胡卓桓  
郑倩雯 陈铭哲 张 凯 于金田 潘 辉 于 海



## 目 录

### 第一章 / 大学生面临的困局

——身处三重困局，我的出路在哪里？

- 第一节 自身问题——“迷茫”和“选择”困境 / 3
- 第二节 家长因素——与时代脱节的观念干预 / 7
- 第三节 社会压力——严峻的形势增加了大学生的焦虑感 / 10

### 第二章 / 脱困思路

——以终为始的职业规划，用“车—山—路”的逻辑来思考

- 第一节 以终为始的职业规划全景图——车—山—路 / 29
- 第二节 拨开考研、留学、就业三条路径的选择迷雾 / 41
- 第三节 在对的时间做对的事，职业规划要趁早 / 79

### 第三章 / 自我认知与自我成长：

我是什么车？如何提速？

- 第一节 了解自己，从性格探索开始 / 89

第二节 决定态度的两大因素——兴趣和价值观 / 104

第三节 能力认知与能力提升 / 115

## 第四章 / 理想职业目标确认：

我想去哪座山？

第一节 打开职场世界之窗 / 135

第二节 来自名企人力资源团队的分享 / 170

第三节 确定职业目标 / 189

## 第五章 / 双轨并行：

稳妥高效的路径方案，考研、留学、求职三选二，会不会太贪心？

第一节 考研路径分析 / 199

第二节 留学路径分析 / 209

第三节 就业路径分析 / 224

## 第六章 / 用双轨制打造全能型人才：

提升全车性能

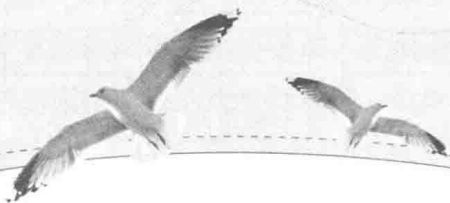
第一节 以终为始地构建全能型人才核心竞争力 / 253

第二节 “进可攻、退可守”的双轨制是构建全能型人才的  
最佳方案 / 279

第三节 双轨制操作秘籍 / 282

结语 / 302



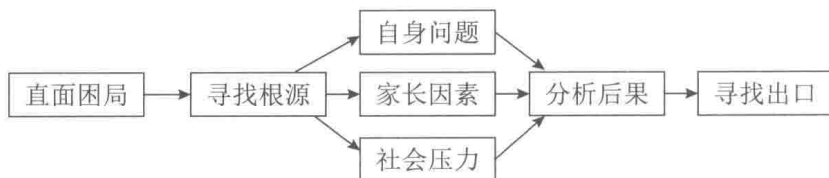


## 第一章

# 大学生面临的困局

——身处三重困局，我的出路在哪里？

## 直击痛点



小 A 同学在大学期间身处迷茫和焦虑中，纠结自己是考研、留学还是就业。通过深入分析，她发现并不了解自己，也不了解职场，面对父母的远程监督、严峻的就业形势，导致她陷入了更深的迷茫和焦虑。

大学阶段是人生求学阶段的后期，也是进入职场投身工作的预备期，这个阶段关键而特殊。说它关键，是因为它是人生真正意义上的分水岭，在大学阶段为工作做的规划和准备越充分，进入职场的过渡就会越自然，职业发展就会越顺畅，反之，就会影响职业的发展；说它特殊，是因为在大学阶段，大学生不再像之前那样拥有老师和家长的双重管理和指引，却又肩负着实现职业理想、独立生活、推动社会进步的重要使命，在校期间纯粹依靠松散的自我管理和专业学习，是不足以支撑从大学生向职场人顺利转型的。大学生，虽然已成年，但在职业规划方面却缺乏经验。他们不了解自己，不清楚目标在哪里，更不知道该走哪条路，常因为迷茫或选择困难而无从规划，或者有了规划却又无法将其完美落地。为了更好地帮助大学生走出困局，我们先从个人、家庭及社会三个方面对大学生的困局进行详细的分析。

## 第一节

## 自身问题——“迷茫”和“选择”困境

笔者每年都会为数百名大学生做职业生涯规划咨询，我们之间的交流几乎都是从“迷茫”和“纠结”开始的。“迷茫”和“纠结”已成为大学里的流行语。大学生往往有种错觉，似乎以为只要表达出自己的迷茫或纠结，就可以心安理得地放任自己，不用对自己的人生负责。“迷茫”和“纠结”已经成为他们在大学里原地踏步的最合理解释，也成了大学生的“常见病”，正因为常见，“患者”几乎习以为常，大家的心态都是“反正不止我一个”，于是，迷茫的继续迷茫，选择困难的继续纠结，这样的状态让大学生在困局中越陷越深。我们来看以下几种迷茫和纠结的情况。

## 一、自我认知不清——我怎么样？我想做什么？我能做什么？

由于大学生普遍缺乏清晰的自我认知，对自己的性格、兴趣、能力并不了解，直接的结果就是不知道自己想做什么，能做什么，还有一部分大学生会出现各种自我认知偏差，误判了自己的兴趣和能力，他们目空一切或者妄自菲薄。不管是哪种类型的迷茫者，都不知道自己毕业后想做一份怎样的工作，更不知道自己能够胜任何种工作，这种状态导致他们并不知道大学中该学些什么、做些什么，或者在哪些方面进行突破与努力。长此以往，他们不学、不做、不提高，就没有实力去面对未来社会的挑战，造成了现在大部分大学生一边恐惧于未来，一边无为于现在。

## (一) 不了解自己

由于不了解自己，不少大学生没有明确的目标，要么活在自己的世界里，漫无目的地做着例行的事情，要么随大流盲从别人，成为别人实现目标路上的一名陪练，这就是传说中的“打酱油”，到头来一事无成。



## （二）自我感觉良好

有一类并没有真正了解自己的“迷茫族”，他们容易高估自己，认为自己各方面都很不错，对未来有一种盲目的自信。其实自信是好事，但它是建立在清晰的自我认知和科学的自我提升基础之上的，是对自己性格与能力的一种积极评价，也是一种有能力解决某个问题的信念。

盲目自信与自信有着本质的区别，它并没有建立在清晰的自我认知和科学的自我提升基础之上，只是对自己性格和能力的高估，并没有能力解决某个问题，这样的状态不仅会给人留下骄傲的印象，而且会导致自己满足于现状，不进行自我提升，在原地止步不前。求职时，这样的学生往往眼高手低，什么机会都看不上，直到毕业离校时都没有找到适合自己的机会，甚至到最后都没能发现问题的症结所在。

## （三）消极自卑

在自我认知不清的大学生中，还有一类人容易过分低估自己，认为自己毫无过人之处，干啥啥不行，对未来持一种消极自卑的态度，他们没有明确的目标，因为他们认为自己的实力达不到任何目标。这样的状态会导致他们还没有开始努力就过早地放弃，最后的结果是毕业之时还两手空空。

以上三类迷茫者都是由于不了解自己，缺乏自我准确定位，不知道自己想要什么而造成的目标缺失。但自我认知不清晰绝非迷茫的唯一原因，导致大学生迷茫还有一个很常见的原因——目标不清晰，对于即将进入职场的大学生而言，就是对未来职场认知不清，不知道职场中到底有什么样的机会，自然就无从确定目标。

## 二、目标不清晰——职场中都有什么机会？

之前笔者去一所高校巡讲，分享到了自己的一些学生跨专业求职的案例：一所外国语大学阿拉伯语专业的本科生毕业之后去了腾讯公司从事产品经理的工作，武汉某大学材料物理专业的本科生毕业之后去了宝洁公司

担任销售管培生的职位，并且负责了将近5亿元的项目。巡讲结束之后，就有同学找到我说：“您说的那些公司我都不想去，我不喜欢去卖东西。”我竟一时不知如何回应。当时最深的感悟是，大学的确是拉开人生差距的关键战场，而关键中的关键，就是从自我认知和职业认知缺失开始的。

提问的这位同学，看似对自己的兴趣有所了解，但他对自己兴趣的描述仅仅是“不喜欢卖东西”，这就说明他的自我认知不够清晰全面，建立在这样的自我认知基础上的目标设定，会产生不小的偏差，未必适合自己。更令人担忧的是，他对职场的认知几乎空白：互联网公司的产品经理和快消品公司的销售管培生两个职位在他的理解中，就是简单地卖东西。基于这样的职业认知，做出的目标设定就定会令人遗憾了。如果他有清晰的自我认知和职业认知，很有可能已经开始为未来从事这样的工作而努力提升自己了，但事实却是他可能与自己热爱的工作失之交臂。这也是为什么在大学里只有少数人可以实现职业理想的原因。当少数人在通过研究用户需求，撰写产品文案，与技术沟通改进方案并提升用户体验，创造美好生活的时候，多数人还以为他们在“承受煎熬”；当少数人在与分销商和大客户探讨新的合作方案，为用户提供更优质的产品与更便捷的购物方式时，多数人还以为他们做着最原始的销售工作。

这样的学生绝非个例，而是代表了大多数的大学生，他们对自我和职业的认知比较粗浅，缺乏方法和渠道去了解自己和认知职场，所以目标容易缺失或错位，长期处于一个迷茫的状态，不知道自己想做什么，能做什么。即便有少数人大致知道自己理想职业的轮廓，也只是雾里看花，并不能深度了解职场世界的全景，这就造成其中的大部分人主观地分析了并不全面的有限信息，错误地判断了形势，对一些行业和职位形成了偏见，在盲目的职业倾向引导下设定了非理性的职业目标。

目标缺失或错位的大学生在大学里十分普遍。情况好一点的同学，每天作息规律、“三点”一线，非学习时间还可以参加一些社团活动或者体育锻炼。情况不太好的同学，就是翘课睡觉，宅在寝室打游戏或者游山玩水……直到毕业的时候，才发现自己无力面对社会的挑战。少数有着职业目标轮廓的学生，由于不清楚要通过怎样的方法和途径去实现目标，当初本就不



清晰的职业目标轮廓也变得模糊，没有以终为始的职业规划，没有以应用为导向的专业学习，没有真实的职场实习锻炼，没有工作经验的总结和思考，执行力变得低下，思维方式变得固化，缺乏让自己脱颖而出的核心竞争力，进入职场的时候就容易被用人单位定性为眼高手低或缺乏胜任力。

### 三、不知路在何方的选择困难症——考研、留学、就业，到底选哪条路？

在大学生们的成长道路上，不少人选择了考研或者出国留学，看似明确的目标，却缓解不了他们心底的焦虑。毕竟考研和出国留学只是缓兵之计，继续深造也只是自己求学阶段的延续，研究生毕业之后还是会面对这个困扰大家的终极问题——就业。

在考研、留学、直接就业这三条路的选择上纠结的学生，主要的担心在于以下几方面：

(1) 要是一心考研，需要投入大量的精力，万一考不上怎么办？考研复习时间和求职的时间完全重合，等考研失败的时候再去求职，好机会都没有了。

(2) 要是选择留学，至少要花几十万元，要是托福、雅思没考出高分，申请不到好学校，求职也错过了。如果出国留学，我能不能留在国外工作？回国就一定能找到好工作吗？等我回来的时候，国内的学生都把好工作签了，便会错失良机。

(3) 要是直接找工作，又感觉有点不甘心。别人都是研究生学历，而自己是个“小本”，以后的职业发展会不会因此而受阻？

考研、留学还是直接就业，这三条路的选择，会让不少人选择困难，纠结很久。毫不夸张地说，很多人在纠结中蹉跎了大学时光，最后还是没有明确的方向，还有些人用一枚硬币做出了决定，选择了其中的一条路，但在前进的路上还是会患得患失，状态不佳。三条路上，每条路都有风险，到底选择哪一条路才是正确的呢？“三选一”风险这么高，有没有更好的思路和办法？我们会在后续的章节为大家解答这个疑问。

处在迷茫和纠结中的大学生，需要清楚地认识到，迷茫和纠结不会对你负责，你的人生需要自己来负责。即便是处在迷茫和选择困境中，也要想办法前行，不能被迷茫和纠结束缚住了前进的步伐。当然，你们要处理的第一要务是，走出迷茫和选择困境，明确自己的职业目标。

## 第二节

### 家长因素——与时代脱节的观念干预

导致大学生处于困局当中，问题并不完全出在大学生身上，学生家长也应该从自身寻找原因。孩子们从幼儿园到高中阶段，都是在老师和家长的双重管理下学习和成长，他们从来不用考虑自己应该做什么规划，因为一切都已经安排好了。到了大学，离开了父母、老师的陪伴和督促，进入宽松自由的大学环境，反而让他们无所适从。从小到大，孩子的很多观念都是家长塑造的。当孩子进入大学，家长依旧会保持为孩子塑造观念的习惯，但孩子所处的时代和环境不一样了，大学不再像家长理解中的高中，只需要学好几门学科就行，更需要大学生在这个环境中培养起全方位的能力与素养，做好进入职场的准备。家长的很多观念与孩子所处的时代和环境脱节，他们传递的观念一定程度上影响了孩子在大学期间的规划与成长。

#### （一）放养论——你高中只需要好好读书，上了大学就可以轻松了

家长们通常对孩子的求学历程会进行简单粗暴的解读，他们认为在孩子求学的各个阶段中，小学是打基础，初中是过渡，高中是关键，大学拿学历，一旦大学毕业，毕业证和学位证一到手，找到好工作就是板上钉钉的事了。基于这样的认知，不少家长甚至对孩子承诺，高中阶段什么也不用干，除了学习还是学习，把成绩搞上去就行，上了理想的大学就可以随心所欲，这就是家长们的“放养论”。

笔者的一个学生就将父母对自己的这份承诺牢记在心，高中时，他将考上全国排名前十的大学作为自己的梦想，等他上了理想的大学，便感觉

自己的梦想已经实现，认为自己到达了终点，没有了继续向前奔跑的动力。再加上父母对自己有过这样的承诺，“高中努力学习，考上理想的大学就可以放松地玩”。于是，整个大一学年，他玩得放肆与疯狂，甚至翘课跑到另一个城市与网友见面，结果可想而知，大一一年的时间，他的成绩从年级的前十名，滑落到了年级的四百多名。

这个案例确实值得家长们反思，大学真的要将孩子放养吗？有的家长不淡定了，他们走向了另一个极端，一定不能放养，要严加管教，于是就有了“遥控管理论”。

### （二）“遥控管理论”——大事小情勤汇报，学习依然是王道

持“遥控管理论”的家长认为，孩子本来就缺乏自律性，离开了父母、老师的陪伴和督促，进入宽松自由的大学环境，会让他们变得懒散，家长需要远程督促他们学习，只有学习好，毕业之后才能找到好工作，最好是能考上研究生，这年头没有研究生学历，寸步难行。持有这样心态的家长，通常都是属于操心型的。

孩子进入大学，家长们会慢慢发现，除了极少数“学霸”孩子会由于高中的惯性或者方向不清晰而继续在大学保持着高中时的学习状态，大多数孩子在高中和大学这两个人生的重要阶段处于两种截然不同的状态，从高中的目标明确、积极向上、紧张努力，到大学的目标缺失、迷茫焦虑、散养懈怠，其原因何在？一方面是源于家长的错误引导，给缺乏规划的孩子做出了一个简单粗暴的成长选择，并没有培养孩子对未来的规划意识，孩子也不知道未来的发展与大学阶段的规划有着密不可分的联系，所以进入大学后变得无所适从，要么像高中一样继续单纯学习，要么就漫无目的地得过且过；另一方面源于学生的报复性补偿心理，觉得自己在高中失去太多玩耍的时间，都要在大学中补回来，于是便有了大学生在校期间各种“花式玩法”。当然，并不是说大学就不能有休闲娱乐，但如果全是这些，大学就已经失去了原本的意义。大学本应是一个学生向职场过渡的重要培养阶段，在这个阶段中，大学生只有从多个维度塑造自己的核心竞争力，才能顺利实现从大学生到职场精英的转型。但是，多数学生会把大学当成

终点，高考就像冲刺，冲进了大学就觉得到达了终点，反而不知道下一步该做什么了。

持有“遥控管理论”的家长提出的“孩子容易在大学变得懒散”的观点有一定的道理，但并不一定需要通过家长严格管控的方式来解决，而是要找出懒散的原因对症下药，同时还要考虑孩子是否愿意接受家长的频繁监督，如果管控太过严格，容易引起孩子的反感与抵抗，反而得不偿失。

另外，“学习好就工作好”的观点，还是有点牵强，毕竟工作对人才的要求是全方位的，看重的是人才的综合素质和胜任力，需要多协助孩子提升核心竞争力，才有利于孩子未来的求职与职业发展。

有的家长会问，我的孩子上了大学之后，根本不让我参与他的学习和生活，问个期末考试成绩都费劲，甚至朋友圈都屏蔽我，就更别提帮助或者配合孩子进行大学的规划了。出现这样的情况，很可能源于孩子进入大学后，自我管理意识被激发，有了挣脱家长管理的欲望，加上家长对孩子所处的时代和环境不了解，导致孩子与家长保持“半失联”的状态。至于为什么是“半失联”，而不是完全失联，则是因为当生活费不够花的时候，他们还是会和父母联系一下的。但这样的联系，并不能让父母获得任何关于孩子成长的有效信息。

家长也需要反思一下自己：是否曾经过于强势地干预了孩子的决策？抑或对日新月异的世界了解甚少，无法与孩子信息同步、思维同频？甚至在孩子需要征询意见或获得支持的时候毫无回应？如果出现了这些情况，孩子不让你参与他的学习和生活，朋友圈屏蔽你，就不奇怪了。因为你成为了孩子心目中所认定的在大学规划中的干扰因素。

因此，家长们要从自身寻找原因，配合自己的孩子更好地规划大学，才能让孩子在毕业之时找到理想的工作变得水到渠成。但这并不意味着，家长要全程事无巨细地参与孩子的成长，而是要把握好一个度。

孩子在大学期间需要从家长那里得到的是基于信任的合理引导、规划建议与全力支持，这就要求家长与孩子保持信息同步、思维同频，站在孩子的视角去了解他们所处的时代和环境。

我们分析过数百名成功学生的家长，他们身上都有以下共同点：



(1) 充分尊重和信任自己的孩子，让他们对自己的人生负责，独立思考，自主决定；

(2) 放手不等于撒手，要像放风筝一样，用爱远远地陪着孩子成长；

(3) 给孩子创造开阔眼界的机会，跟着专业的人做专业的事；

(4) 在孩子需要理解和支持的时候，全力协助自己的孩子；

(5) 多了解孩子将要面对的职业世界，与孩子尽量保持信息同步、思维同频。

其实，很多时候不是孩子不让家长参与自己的学习和生活，而是彼此之间缺乏沟通的基础和共同的认知，要是家长们能做到以上的五点，便可协助孩子更好地规划大学。

### 第三节

## 社会压力——严峻的形势增加了大学生的焦虑感

每个大学生都会关心自己毕业后的出路问题，甚至不少人一想到毕业就会感到焦虑。无论是考研、考公务员、留学、就业还是创业，都会面临激烈的竞争，这对本来就身处迷茫和选择困境的大学生来说，无疑是雪上加霜。大学生毕业后将会面临什么样的形势？我们来展开分析一下。

### 一、考研形势分析

#### (一) 研究生报名热度持续高涨，考研入口竞争更加激烈

近年来，“考研热”已经成为人们熟知的热门话题。自2015年以来，我国每年考研报考总人数屡创新高，但考研的招生人数却呈现出波动不定的现象，考研录取的最终结果难以预测，考录比逐年上升，使得考研入口竞争呈现出白热化状态。

## （二）考研难度加大

面对严峻的就业形势，很多本科生都选择了考研。大部分应届生有报考名校的情结，加上在职研究生纳入统考和往届学子坚持再战等因素，也加大了考研的难度。近年来我国研究生招考考录比逐年攀升，高校免推人数比例的上升又进一步加大了考研的难度。

### 1. 考录比逐年攀升

根据 2010—2019 年数据统计，如表 1-1 所示，我国研究生的考录比整体呈上升趋势，2018 年研究生考录比已经达到 4:1，4 个人当中只有一个可能被录取，考研的难度可见一斑。

表 1-1 2010—2019 年考研数据统计

年 份	报名人数(万人)	增长率 /%	招生人数(万人)	报 录 比
2019	290	21.80	—	—
2018	238	18.40	61	4.0:1
2017	201	13.56	72	2.9:1
2016	177	7.30	58.98	3.0:1
2015	164.9	-4.13	57.06	2.9:1
2014	172	-2.27	54.87	3.1:1
2013	176	6.30	54.09	3.3:1
2012	165.5	9.60	52.13	3.2:1
2011	151.1	7.50	49.46	3.1:1
2010	140.6	12.80	47.44	3.0:1

数据整理：盈途教育研究院。

### 2. 高校推免生占比加大

推免生的全称是“推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生”。自 2006 年以来，我国教育部先后印发了《全国普通高等学校推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生工作管理办法（试行）》和《教育部办公厅关于进一步加强推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生工作的通知》，这些条例与方针极大程度地推动了我国研究生推免相关工作的制度化、规范化和科学化，这使得我国应届生获得推免生名额的资格有了政策上的支持。

