

序言

人的行为是目标导向的。《礼记·中庸》有云：“凡事豫则立，不豫则废。”一个人若是没有科学的目标设定，就决胜不了当下，掌握不了未来，从这个意义上讲，一个好的职业规划是大学生自我管理的重要基础，是大学生实现成功就业和事业发展的重要依托。

在我国市场经济日益完善的背景之下，大学生就业的渠道非常宽广，创业机会也处处可寻。但是，高职院校学生在毕业时依然存在着择业困难、就业迷茫、创业就倒、心态焦虑等一系列困境。为了解决这一实际问题，党的十九大报告明确发出了实现更高质量和更充分就业的“动员令”，教育部多次发文强调，高校要切实将大学生职业发展与就业指导课程纳入人才培养方案，要将职业发展与就业指导课程建设效果列入就业工作评估范围。

大学生职业发展与就业指导是一项系统工程，涉及了外部世界探索、就业资讯获取、生涯发展指导、学生自我管理等多个领域，涵盖了教育、咨询、心理、管理等多个学科，其工作主线是涵盖了大学生职前、职中和职后的全生命周期发展规划。目前，关于职业生涯规划的流派主要有五种：匹配论、适应论、发展论、经验论和建构论。每一种流派各有优劣，但不论哪一种流派，核心都是为了找到能在职场生涯发展中获得更多满意和幸福的最优路径。

然而，在实际的教学与咨询过程中，我们会不自主地陷于一种能不能的思辨，比如，面对人生“无常”，职业生涯规划如何能从“无常”之中洞见“常”，帮助一个人立足当前，怀抱梦想？面对不同类型的大学生，生涯规划和就业指导又如何能根据他们的认知、情绪、态度与行为的特点，帮助其找到适合于自身的方法与策略？在我看来，生涯规划是应变之学，伴随着易变性生涯时代的到来，面对职业世界越来越多的不确定因素，我们如何进行思考和调适至关重要，“我该选择什么样的生活”远比“我该如何成功”更为重要。

对于大学生而言，加强职业规划与自我管理的学习和锻炼，就是要学习“规划”与“应变”、学习“适应”与“发展”，了解与洞察职业世界的实际需求，学习人际交往的基本方法、与所在的组织积极互动，学会倾听内心的声音、把握自己的生涯主题，

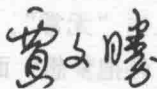
在学习和工作中“发掘兴趣”“培养技能”“寻求真我”，开展生涯规划和就业指导更多的是为了让大学生更好实现自我管理，不断提升职场胜任力，让每一个人都能活出自我，活出精彩。

目前，国内外有关大学生生涯规划和自我管理的教材，其内容大多以理论、概念教学为主，雷同度较高，特别是一些通用教材，内容与模块设计知识点偏难、不易理解，引用的案例也多数为社会通识案例，与高职院校学情及教师实际授课相脱节。本团队编写的《大学生生涯规划与自我管理》教材，从杭州职业技术学院学生职业生涯规划的实际案例导入，系统介绍职业生涯规划的基本理论与高职生职业生涯规划的实施步骤，能够较好引导高职院校学生在校期间自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划与自我管理，从而树立正确的择业、就业与创业观念，增强就业创业能力。

理论与实践凝结成的这本《大学生生涯规划与自我管理》以服务人才培养为宗旨，以促进就业为导向，突出体现了“贴近社会、贴近职业、贴近学生”的基本原则，内容设置上凸显了高职院校的办学特色，从职业生涯规划、职业自我认知探索、工作世界探索分析、职业生涯决策管理、学业生涯自我管理、职业素养自我管理、职业能力自我管理、求职行动自我管理等方面，从理论到行动，层层递进。八个内容模块均结合高职院校的学生特点，强化了“做中学”理念，根据教师授课的实际，每个章节内容分“导入—学习—拓展”三个部分。其中，“导入”部分设章节导图、生涯寄语、导入活动、阅读思考四个模块；“学习”部分按内容分节，每节的设置上均以“杭职榜样”典型案例作为知识点引入，以“体验活动”作知识点的模拟输出；“拓展”部分设实践拓展、专家视角两个模块，较好实现了学与用的结合，增强了教材实用性。

我答应为教材写序，不仅仅因为书中大量引用了来自杭州职业技术学院的鲜活案例，更重要的是，现代职业教育的大改革大发展，需要我们职教人把更多的力气放在落实立德树人的根本任务上，放在全面提升高职学子的综合素养上，让更多青年凭借一技之长实现人生价值。愿中国职业教育的明天更美好，愿每一个高职学子都能人生出彩。

杭州职业技术学院校长



2020年6月18日

目前,中国全面建成小康社会已进入决胜阶段,即将向第二个百年目标进发。作为中国未来发展新蓝图,中共十九大报告发出了实现更高质量和更充分就业的“动员令”。就业是民生之本,对于即将走向社会的应届毕业生来说尤为重要。

高职院校作为向社会输送人才的重要基地,应致力于帮助学生树立正确的就业择业观念,掌握生涯规划的技巧,提高就业成功率,提升职业适应能力。结合当前就业形势和高职院校学生成长的特点,立足于提升学生就业竞争力,树立正确的职业观与就业观,努力帮助学生迈好职业生涯的第一步,我们编写了《大学生生涯规划与自我管理》一书。

本书共分为八章,秉持“贴近社会、贴近职业、贴近学生”的原则,分别从职业生涯发展规划、职业自我认知探索、工作世界探索分析、职业生涯决策管理、学业生涯自我管理、职业素养自我管理、职业能力自我管理、求职行动自我管理等方面对学生展开全方位、多元化、多层次的理论和实践能力教学。同时,选取了杭州职业技术学院优秀毕业生的案例,利用各种体验活动,层层引导学生认识自我,认识职业和社会,做好职业生涯规划,并处理好自我发展与国家、社会发展的关系。

本书在编写过程中借鉴、参考了部分国内外职业发展指导方面的文献资料,以及一些专家学者的理论和观点,在此一并表示感谢!

由于时间问题和编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,真诚欢迎广大读者提出宝贵建议和意见,以便更好地修订和完善。

编者

2020年5月

二、职业价值观的影响因素	(40)
三、施恩的职业锚理论	(41)
第三章 工作世界探索分析	(46)
第一节 鸟瞰发展环境 了解工作世界	(48)
一、职业与行业、产业的分类	(49)
二、转变中的职业世界	(50)
第二节 洞察职场实情 掌握探索方法	(51)
一、探索职业世界的方法	(52)
二、职业探索的十大任务	(53)
第三节 评估职业信息 提升分析能力	(56)
一、社会环境的宏观分析	(57)
二、行业环境的中观分析	(58)
三、岗位环境的微观分析	(59)
第四章 职业生涯决策管理	(65)
第一节 了解决策理论 掌握决策方法	(67)
一、丁克里奇的生涯决策风格理论	(68)
二、克朗伯兹生涯决策理论	(69)
第二节 整合决策信息 设计发展阶梯	(71)
一、职业选择的方法与策略	(71)
二、职业目标的制定与管理	(72)
三、了解职业发展路线图	(79)
四、制订行动计划方案	(80)
第三节 评估决策效果 调整优化决策	(81)
一、SWOT 分析法	(82)
二、CASVE 循环法	(83)
三、生涯决策平衡单法	(84)
第五章 学业生涯自我管理	(95)
第一节 了解大学生活 明确大学任务	(97)
一、大学的学习生活	(97)
二、适应大学学习生活	(99)
三、高职任务清单	(99)
第二节 掌握高职特色 构建学业自信	(103)
一、高等职业教育的性质与定位	(104)
二、高等职业教育的人才培养模式	(104)
三、专业与职业	(106)
第三节 厘定发展方向 规划学业路径	(109)
一、学业生涯规划：大学的第一堂必修课	(109)

二、以“就业”为目标的学业规划	(110)
三、以“继续深造”为目标的学业规划	(112)
四、以“创业”为目标的学业规划	(113)
第六章 职业素养自我管理	(120)
第一节 打造积极心态 培养正确的职业价值观	(125)
一、积极心态	(126)
二、正向思维	(126)
三、培养正确的职业价值观	(127)
第二节 养成健全人格 塑造通用职业素养	(131)
一、人格养成	(131)
二、诚信正直	(132)
三、追求卓越	(132)
第三节 领悟职业道德 锻造专业职业素养	(134)
一、敬业乐业	(135)
二、职业学习能力	(138)
三、职场礼仪	(139)
第七章 职业能力自我管理	(148)
第一节 掌控时间管理 学会高效沟通	(150)
一、时间管理	(150)
二、高效沟通	(151)
第二节 提升执行能力 强化团队协作	(154)
一、执行能力	(154)
二、团队协作	(155)
三、人脉管理	(158)
第三节 培养商务技能 提高工作效能	(159)
一、公文写作	(159)
二、公众演讲	(169)
三、商务谈判	(172)
第八章 求职行动自我管理	(179)
第一节 圈定求职目标 做好信息准备	(181)
一、求职择业定位的策略	(181)
二、圈定求职目标的方法	(183)
三、搜集就业信息的渠道	(184)
四、就业信息的管理与利用	(185)
第二节 撰写求职简历 准备求职材料	(188)
一、简历的内涵	(189)
二、求职简历的写作	(190)

(110) 三、求职简历的创新	(193)
(111) 四、求职简历的投递	(194)
(112) 五、其他求职材料的准备	(195)
第三节 了解面试规则 提升面试技能	(197)
一、面试的概述	(198)
二、常见面试类型	(199)
三、面试考查的内容	(203)
四、面试前的准备	(205)

参考文献	(214)
------------	-------

(110) 三、求职简历的创新

(111) 四、求职简历的投递

(112) 五、其他求职材料的准备

第三节 了解面试规则 提升面试技能

 一、面试的概述

 二、常见面试类型

 三、面试考查的内容

 四、面试前的准备

参考文献

(113) 三、求职简历的创新

(114) 四、求职简历的投递

(115) 五、其他求职材料的准备

(116) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(117) 一、面试的概述

(118) 二、常见面试类型

(119) 三、面试考查的内容

(120) 四、面试前的准备

(121) 参考文献

(122) 三、求职简历的创新

(123) 四、求职简历的投递

(124) 五、其他求职材料的准备

(125) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(126) 一、面试的概述

(127) 二、常见面试类型

(128) 三、面试考查的内容

(129) 四、面试前的准备

(130) 参考文献

(131) 三、求职简历的创新

(132) 四、求职简历的投递

(133) 五、其他求职材料的准备

(134) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(135) 一、面试的概述

(136) 二、常见面试类型

(137) 三、面试考查的内容

(138) 四、面试前的准备

(139) 参考文献

(140) 三、求职简历的创新

(141) 四、求职简历的投递

(142) 五、其他求职材料的准备

(143) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(144) 一、面试的概述

(145) 二、常见面试类型

(146) 三、面试考查的内容

(147) 四、面试前的准备

(148) 参考文献

(149) 三、求职简历的创新

(150) 四、求职简历的投递

(151) 五、其他求职材料的准备

(152) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(153) 一、面试的概述

(154) 二、常见面试类型

(155) 三、面试考查的内容

(156) 四、面试前的准备

(157) 参考文献

(158) 三、求职简历的创新

(159) 四、求职简历的投递

(160) 五、其他求职材料的准备

(161) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(162) 一、面试的概述

(163) 二、常见面试类型

(164) 三、面试考查的内容

(165) 四、面试前的准备

(166) 参考文献

(167) 三、求职简历的创新

(168) 四、求职简历的投递

(169) 五、其他求职材料的准备

(170) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(171) 一、面试的概述

(172) 二、常见面试类型

(173) 三、面试考查的内容

(174) 四、面试前的准备

(175) 参考文献

(176) 三、求职简历的创新

(177) 四、求职简历的投递

(178) 五、其他求职材料的准备

(179) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(180) 一、面试的概述

(181) 二、常见面试类型

(182) 三、面试考查的内容

(183) 四、面试前的准备

(184) 参考文献

(185) 三、求职简历的创新

(186) 四、求职简历的投递

(187) 五、其他求职材料的准备

(188) 第三节 了解面试规则 提升面试技能

(189) 一、面试的概述

(190) 二、常见面试类型

(191) 三、面试考查的内容

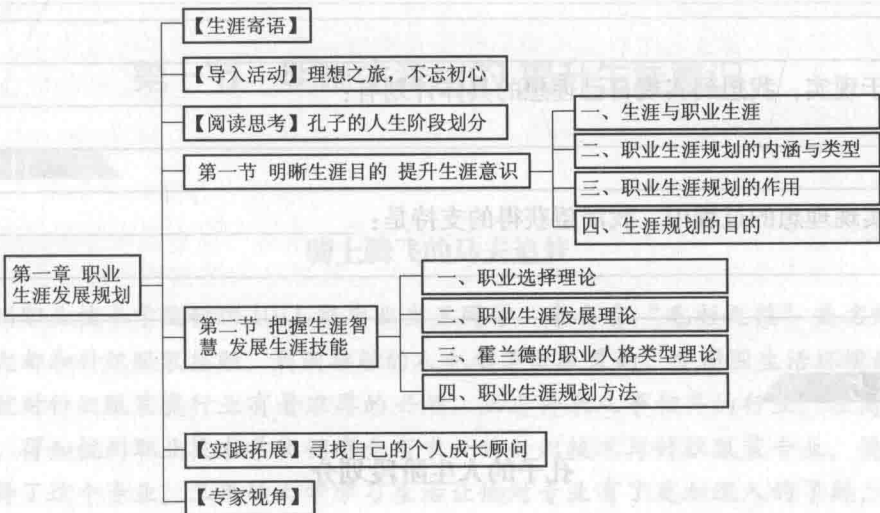
(192) 四、面试前的准备

(193) 参考文献

第 一 章

职业生涯规划

本章导图



生涯寄语

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

——《大学》

【导入活动】理想之旅，不忘初心

经过高考，同学们来到了大学。高中学习的目标似乎就是“考上大学”，这个目标曾经

激励着同学们为之刻苦努力。而今，这个目标已经成为过去，面对未来，同学们需要有新的目标来指引自己的行动。现在，请认真思考：你为什么会上大学？通过大学，你要实现的目标有：

1. _____
2. _____
3. _____

以下问题，可以帮助同学们重新探索自己的人生理想与目标：

很小很小的时候，我的理想是：_____

天真烂漫的小学，我的理想是：_____

初中的花季雨季里，我的理想是：_____

高中的激情岁月里，我的理想是：_____

现在，来到大学里，我的理想是：_____

以上这些理想的共通之处是：_____

认真分析一下，你上大学的初心目标和理想的自我探索有交集吗？请牢牢地把交集点记在心里，这是你为之努力的初心所在。

通过以上思考与分析，我发现：_____

基于现实，我想到实现自己理想的具体计划有：_____

在实现理想的过程中，我渴望获得的支持是：_____

阅读思考

孔子的人生阶段划分

《论语·为政》中论述了中国古代大思想家和教育家孔子的观点：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

第一阶段：从学前期，即从出生到15岁。这段时期人的心智开始形成，已开始学习生活中的基本知识。这一时期的学习主要是靠家长的安排或受外界环境的影响，通常并非主动学习。

第二阶段：立志学习时期，并开始社会实践，即15~30岁。与从学前期相比，这一阶段的学习更为主动、积极，并且与个人志向相结合，是有目的的学习和实践阶段。

第三阶段：自立时期，即30~40岁。这一时期人的心智已完全成熟，懂得了很多道理，并且在经济上和人格上独立了。

第四阶段：不惑时期，即40~50岁。经过多年的学习与实践，已形成完整的个人见解，不被外界事物所迷惑，办事不再犹豫，行为果断。

第五阶段：知天命时期，即50~60岁。丰富的人生经验可以让人认识自然规律，懂得自己的使命。

第六阶段：耳顺时期，即60~70岁。总结经验，能够冷静地倾听别人的意见，分真伪，辨是非。

第七阶段：从心所欲不逾矩时期，即70岁以上。从心所欲并非为所欲为，更不是为非作歹。处于这个阶段，能够做到言行自由，同时并不违背客观规律和道德规范。

每个人都有自己的人生生涯规划，同学们在进行职业生涯规划时，也不妨对自己的人生进行规划，也许会有意想不到的收获。

每个人都有自己的人生生涯规划，同学们，请思考自己的学业生涯规划。

第一节 明晰生涯目的 提升生涯意识

杭职榜样

骑上腾飞的马去追梦

杭州职业技术学院针织1011班毕业生王同学，来自有“毛衫之镇”美名的洪合，从小到大都和针织服装接触，周围接触的人也都是做服装的。受周围生活环境的影响，他从小就对针织服装类行业有着浓厚的兴趣，立志将来从事相关的行业。在高考填报志愿时，得知杭州职业技术学院拥有全省唯一的针织技术与针织服装专业，便义无反顾地选择了这个专业。三年的大学学习生活让他对专业有了更加深入的了解，专业知识也有了一个突飞猛进的积累与提升。

毕业后，他通过自身的不懈坚持和努力，加上家人的大力支持，从最初的针织加工厂，到后来一步步做大，创立了嘉兴“梦为马”针织服饰工作室，成功走上了自主创业之路。

他不断学习，实时掌握服装市场的潮流和发展趋势，时刻关注消费者的消费审美心理，迎合大众对于服装审美的艺术认同，从而不断更新自己的设计思路，更新技术设备，在把握现有市场份额的前提下，不断拓展自身业务范围和产品层次，拓展自身的发展空间，收到了很好的效果。经过几年的创业努力，终于功夫不负有心人，到目前为止，他的年营业额已经连续几年不断增长，到今年已经超过一千万元，利润也已达到了三百余万元。

一、生涯与职业生涯

(一) 生涯内涵

“生涯”一词最早见于《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。”这里的“生涯”指的是生命的边际，后来“生涯”的释义变成了人的整个生命过程。《现代汉语词典》对“生涯”的解释是“指从事某种活动或职业的生活”。

美国职业生涯规划方面的著名学者舒伯在前人研究的基础上重新定义了生涯，舒伯认为生涯应该包括人一生中所经历的各种职业，以及在生活中扮演的各种角色，也就是说生涯发展的过程覆盖了人的生命的整个过程，如儿童角色、家长角色、学生角色、雇佣者、公民等。

人的生涯发展不仅仅是被动的随着时间推进的角色转变，更是一个主动的自我创造的过程，在这一过程中职业发挥着重要的作用。职业发展情况对人的生涯有着重要的影响，人的生涯发展是以职业为主线展开的，职业是生涯发展的主要驱动力。

职业生涯是人们从年轻时进入职场到最终退休的整个工作经历，包括从事的职业、担任的职位以及所做的具体工作。职业生涯是人生中最重要的人生历程，职业生涯阶段是人最具生命力和创造力的阶段。

大学生涯是大学生走向职场前最后的准备阶段，大学生涯如何度过决定了未来职业生涯的走向，所以说大学生要把握好短暂宝贵的大学时光，进行合理的职业生涯规划，为未来职业发展做好充分的准备。

(二) 职业生涯

根据中国职业规划师协会定义：所谓职业生涯，是指人的一生中的职业历程。人的职业生活是人生全部生活的主体，在其生涯中占据核心与关键的位置。人们一生的职业历程，有着种种可能：有的人从事这种职业，有的人从事那种职业；有的人一生变换多种职业，有的人终身位于一个岗位上；有的人不断追求、事业成功，有的人穷困潦倒、无所作为。造成人们职业生涯存在差异的因素，有个人能力、心理、机遇方面的因素，也有社会环境的因素。

生涯，英语是 career，“生”，即“活着”，“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，自然是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生，包含少年、成年、老年三个阶段，成年阶段是最重要的时期。这一时期之所以重要，是因为这是人们从事职业生活的时期。

职业生涯这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代，职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后，又有很多新的意义被纳入“职业生涯”的概念中，其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定性和变化性、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务

的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是人一生中最重要的历程,对人生价值起着决定性作用。

职业生涯是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。即不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯,是一个人一生的工作经历,特别是职业、职位的变动及工作理想的整个过程。

二、职业生涯规划的内涵与类型

(一) 职业生涯规划的内涵

所谓职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业发展路径,制订教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业目标而确定行动方案。规划的实质是选择追求的目标和实现目标的最佳方案。因此,职业规划的实质就是,结合自身情况及各种制约因素,为实现职业目标,制定一个完备的行动方案。简而言之,就是指个人为自身的职业发展所做的策划和准备。

大学阶段正处于职业生涯中的准备期和探索期,对于大学生群体来说,职业生涯规划有着更具体、更重要的内涵:在大学阶段,应当客观、全面地认识自己的能力、兴趣、个性和价值观,了解各种职业、行业、环境的需求趋势和影响因素,确立职业生涯发展目标,选择实现这一目标的职业方向,制定行之有效的实施方案,包括相应的学习和培训计划,并做到及时反馈和修订。

(二) 职业生涯规划的类型

按照规划的时间维度,职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种类型。

(1) 短期规划:2年以内的规划,主要是近期目标,规划近期应完成的任务。

(2) 中期规划:一般2~5年的职业目标和任务,是最常见的职业生涯规划。

(3) 长期规划:指5~10年的规划,主要是设定较长远的目标,以及为实现此目标应采取的具体措施。

(4) 人生规划:指整个职业生涯的规划,时间长达40年,设定整个人生的发展目标和阶梯。

个人职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同台阶,需要一步步地发展。在实际操作中,跨度时间太长的规划由于环境和个人自身的变化难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般把职业规划的重点放在2~5年的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

三、职业生涯规划的作用

(一) 树立目标

职业生涯规划理念最初起源于20世纪初的美国,直到20世纪90年代中期,职业

生涯的理论才传入中国，比发达国家晚了将近 100 年。但中国传统文化中孕育着丰富的生涯智慧。中国教育的开山始祖、至圣先师孔子可以被看作职业生涯规划典范。孔子生活的时代是春秋乱世，他的成长背景是平凡而穷困的，他不畏人生的艰难，突破社会种种不利因素的影响，激发了自己生命的潜能，展现了作为一个“人”的完美形象。

《论语·为政》：“吾十有五而有志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心随欲，不逾矩。”这句话是孔子对自己一生各阶段的总结，同时也是中国本土化生涯发展理念的高度概括，对我们的职业生涯规划具有高屋建瓴的指导作用。人无志不立，十有五志于学是孔子最终成为圣人、到七十岁时能做到“从心随欲，不逾矩”的首要原因。十几岁正是人读书学习的大好时节，知识的积淀能使我们站得更高、看得更远。在掌握基础知识、培养基本生存技能的前提下，人生目标也在此阶段初步形成。通过职业生涯规划的学习、探索和思考，可帮助我们尽早明确人生发展的大方向或目标，并愿意为之付出长久的努力。这样，即使成不了圣人，也不至于成为“剩人”。正如古训所讲的“志当存高远”，目标对人生具有巨大的导向作用，可以说，有什么样的目标就会有什么样的人生。

（二）掌握时间

《认知盈余》的作者克莱·舍基说，全美国人一年花在看电视上的时间大约为 2000 亿个小时！如果我们将每个人的自由时间看成一个集合体，一种认知盈余，那么，这种盈余会有多大？我们已经忘记了我们的自由时间始终属于我们自己，我们可以凭自己的意愿来消费它们、创造它们和分享它们，可以通过积累将平庸变成卓越。在你没有仔细规划自己的时间以前，你的时间是“公共资源”，任何人、任何事都可以随意占用，而你却没有感觉。你不是时间的主人，你的时间是为别人服务的或在毫无价值地流逝着。因此，在当前这个后物欲的互联网时代，在拥有更多自由的大学阶段，同学们也要反思你的时间的主人是谁。

（三）发展潜能

《大学》开篇所说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”这句话的核心就是知止而定，有了目标才能够思想坚定，思想坚定才能有所思考，有所收获。正如古语讲“人定胜天”，通常理解就是人一定会胜天，其实这种解释未必对。人“定”，这个“定”就是“坚定、安定”的意思。人有目标，有规划，才能内心坚定，内心坚定了才能宁静致远，才能处理好人与自然、人与人之间的关系。可以说大学生正处于人生的探索期，大学里不仅要学知识，锻炼技能，更要注重学术的交流和精神上的交往，在主体性基础上思索未来，寻求人生的奋斗目标，并向着目标去努力提升自己，最终达到自我实现。

四、生涯规划的目的

（一）确立目标

哈佛大学曾经针对目标对人生的影响做过一项长期的跟踪调查，调查对象是一群

基本上处于同一起跑线上的年轻人。

经过 25 年的追踪调查后研究人员发现,其中 3% 的人在人生道路上有明确、清晰、长远的目标,且能为了实现目标不断奋斗,这部分人后来大多成为社会精英,处于社会顶层。

10% 的人有清晰的短期目标,这部分人的生活轨迹是通过不断完成短期目标实现事业成功,大多成为中产阶级,衣食富足。

60% 的人经常更换自己的目标,由于目标的频繁变化导致他们无法深入涉足某个领域,生活一直很平庸。

剩下的人根本没有目标,他们无一例外地生活在社会的底层,没有建立自己的事业,又无一技之长,经常失业,甚至深受毒品困扰,只能靠社会救助维持生活。

通过上面的调查我们发现,目标对人生具有积极重大的影响,职业生涯规划有助于大学生树立正确的人生目标,全身心投入让自己实现价值最大化的领域,最终取得成功。

(二) 实现职业成功

现实生活中人们对职业生涯规划的理解千差万别:有的人以胜任力为导向,认为自己能在什么工作岗位上取得最大的成就就从事什么样的工作,这就是职业生涯规划;有的人以兴趣为导向,认为从事自己喜欢的工作并不断精进才是职业生涯规划。第一种观点是“我能做什么”,第二种观点是“我想做什么”,职业生涯规划就是把二者结合起来,以及在社会的需求下如何实现的问题。

大学生想要在以后的职场环境中取得良好发展,离不开职业生涯规划的理论指导,通过职业生涯规划找出自己喜欢从事的工作领域,并培养自己的岗位胜任力,确定自己的优势所在,明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式,从而找到自己职业成功的有效途径。

(三) 提升综合素质

一份切实可行的职业生涯规划在制定过程中将会帮助大学生进一步认识自己,明确自身的优势与劣势,对自身的价值进行合理评估,并让自己持续升值,在清晰的自我认知基础上树立职业发展目标,认清自身实力、所处环境与目标之间的距离以及为了实现目标所要做出的努力,并在实现职业发展目标的过程中不断发现新的职业机会,通过不断完善自己、提升自己的岗位胜任能力,增强职业竞争力,提升综合素养,最终达成职业生涯规划制定的职业目标。

职业生涯规划促进人不断自我完善及全面发展,实现人的价值最大化,促使人追求更加健康的生活,帮助人健全自己的人格,构建合理的知识体系,拓展、维护好自己的人际关系等。

(四) 提高就业能力,实现成功就业

自 2014 年起我国每年高校毕业生都超过 700 万人,且还在逐年增加,在经济下行压力下职业竞争将会愈来愈激烈,要想在职业竞争中脱颖而出,得到用人单位的赏识,制定合理的职业生涯规划是非常有必要的。

很多大学生前期没有制定职业生涯规划,等到毕业求职的时候在求职网站上投下

海量简历，不停地参加各种招聘会，抱着广撒网、多捞鱼的态度找工作，结果往往是不尽如人意，浪费了找工作的黄金时间，到头来只能自怨自艾，抱怨用人单位不能慧眼识英雄。这些学生没有认识到职业生涯规划的重要性，觉得要找到好工作无非是要凭借自己的专业知识和技能、社会关系等，职业生涯规划不过是一纸空文，毫无用处，与其浪费时间制定职业生涯规划，不如多参加两场招聘，多给几家公司投简历。这种观念无疑是错误的，我们常说磨刀不误砍柴工，毕业求职前先做好职业生涯规划，并按照规划一步步完成，这样的效果会更好。

【体验活动】撕纸游戏

生命不是掌握在别人手里，它只有一个主人，那就是你自己。

生命最宝贵之处，并不在它的长度，而在它的广度和深度。

生命是一段旅程，最值得回味的，不仅是目的地，更是路上的风景。

现在的你，是三年前的你所决定的。三年后的你，是现在的你所决定的。

现在：

(1) 按图 1-1 所示，请准备一个 1 厘米宽的纸条，这个纸条的全长度代表你的一生。

(2) 先撕去退休后的时间，大约 1/5。

(3) 然后撕去自己成为大学生之前已经度过的岁月，大约 1/5。

(4) 继续撕去从步入工作到退休期间的的时间，大约 1/3。

(5) 然而，还要撕去 1/3——睡觉时间，再撕去吃饭、清理个人卫生的时间，撕去交朋友、体育锻炼的时间，撕去看电视、玩的时间……现在，看看你的纸条还剩多少。

现在，让我们来计算：大学三年全部的 1036 天，其中有三个寒假 + 两个暑假 + 三个长假，还有一半黑夜。在仅剩的 252 天里再去掉你发呆、郁闷、抱怨、茫然、网游、恋爱、毫无目的地学习……还余多少天呢？

(6) 现在剩下的纸条就是能够做职业准备的时间。拿着手中的小纸条，你都想到些什么？

由此，你明白了什么？你有哪些感悟呢？



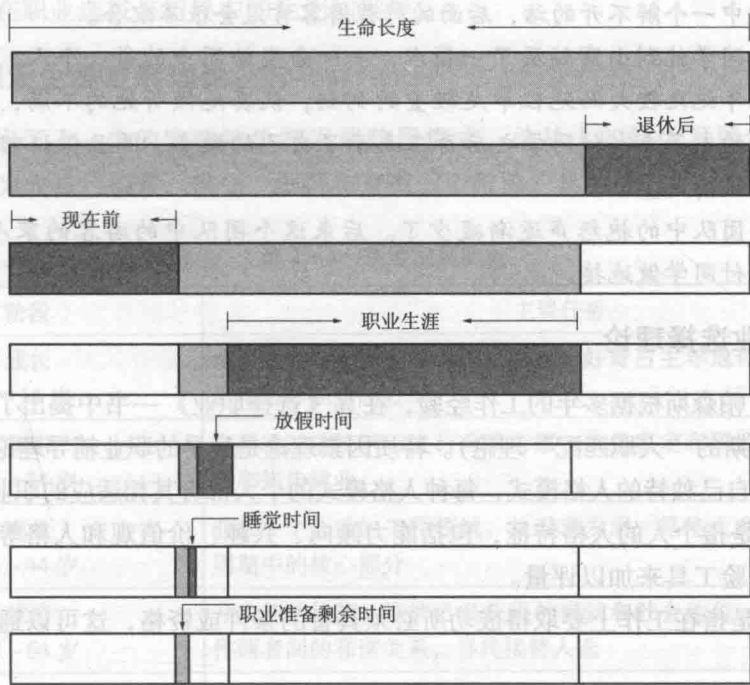


图 1-1 撕纸游戏

第二节 把握生涯智慧 发展生涯技能

杭职榜样

从抱怨到信任

杭州职业技术学院旅游 1111 班的毕业生付同学有一次带游客出海捕鱼，因为正值旅游旺季，旅游团队特别多，游客都在码头上排队等待上船，付同学向团队成员讲解了出海捕鱼的安全注意事项，游客听得很认真。

此时，个别游客戴上帽子后忘了系上带子，导致帽子飞走了，付同学就组织几个游客去找回来。付同学所带的团队等了很久（有 20 多分钟），有几个游客就开始表现出不耐烦的情绪，有些抱怨与埋怨产生。付同学微笑着向大家解释，让大家耐心等待，并上前和当地负责出海捕鱼项目的渔民沟通，询问能否加快进度，让游客尽早出海捕鱼。

总算可以上船了，游客们都很开心，对捕鱼充满了期待，非常开心地乘坐小船出海捕鱼去了。结果回来的时候一条鱼都没有捕到。这时候游客就不开心了，抱怨声不断，说让他们在那么大的太阳下等，还说是导游故意不带他们去鱼多的地方捕鱼的，其中夹杂了一些无理取闹的话。付同学心里也很恼火，出了这样的事情不是她能够掌控的，同时也觉得很委屈。突然之间，她很想爸爸妈妈，很想回家。

但冷静下来后，她知道自己应该有担当，如果自己对此事置之不理，这个事情就