

普通高等院校“十三五”规划教材  
“互联网+教育”新形态教材

# 我的未来 我做主

## ——大学生职业生涯规划

WO DE WEILAI WO ZUOZHU  
——DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

■ 主编 余文玉 钱芳

(含微课)



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

巍巍交大 百年书香

www.jiaodapress.com.cn

bookinfo@sjtu.edu.cn



责任编辑：郎 静 赵 卿

封面设计：刘幼峰



如果您对本书有好的建议或意见，  
请发至邮箱2012953621@qq.com

# 我的未来

## 我做主

### ——大学生职业生涯规划

WO DE WEILAI WO ZUOZHU  
——DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

教学配套资源下载：[www.bjjqe.com](http://www.bjjqe.com)



扫描二维码  
关注上海交通大学出版社  
“书香交大”

ISBN 978-7-313-22426-2



9 787313 224262 >

定价：45.00 元

普通高等院校“十三五”规划教材

“互联网+教育”新形态教材

# 我的未来我做主

——大学生职业生涯规划

主编 余文玉 钱 芳



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书契合了当前大学生职业生涯规划的客观需要，融入了编者多年从事就业指导教学和工作的相关经验，全面介绍了大学生职业生涯规划的相关知识。全书共分四个模块，内容包括职业生涯唤醒、自我认知、职业认知和职业决策。

本书内容系统、案例丰富、通俗易懂、实用性强，可作为普通高等院校学生职业生涯规划指导课程的教材，也可作为广大社会待岗人员求职就业前的参考读物。

## 图书在版编目(CIP)数据

我的未来我做主：大学生职业生涯规划 / 余文玉，  
钱芳主编. — 上海：上海交通大学出版社，2020  
ISBN 978-7-313-22426-2

I. ①我… II. ①余… ②钱… III. ①大学生—职业  
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第032106号

## 我的未来我做主——大学生职业生涯规划

WO DE WEILAI WO ZUOZHU——DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编：余文玉 钱 芳

出版发行：上海交通大学出版社

地 址：上海市番禺路951号

邮政编码：200030

电 话：021-64071208

印 制：北京京华铭诚工贸有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：11.5 字 数：234千字

版 次：2020年3月第1版

印 次：2020年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-22426-2

定 价：45.00元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话：010-62137141

常言道：“凡事预则立，不预则废。”对大学生而言，做好自己的职业生涯规划是将来成功就业的前提。教育部与人力资源社会保障部要求：高校要按照“全程化、全员化、信息化、专业化”的要求，进一步提升就业指导和服务水平，将就业指导课程切实纳入高校教学计划。根据这一要求，南昌师范学院本课程教学团队根据多年从事就业指导教学和工作的相关经验，共同编写了这本《我的未来我做主——大学生职业生涯规划》，目的是帮助大学生树立职业生涯规划意识，同时使大学生掌握职业生涯规划的方法与技巧。

本书从实用的角度出发，紧紧围绕“如何规划职业生涯并实施”编排内容，全面系统地介绍了大学生职业生涯规划的相关知识。通过学习本书，学生可以树立正确的职业观和职业目标，促使自己从学生角色向职业人角色自然转变，同时提升职业竞争力，为以后的就业做好准备。本书包括四个模块，模块一为“职业生涯唤醒”，主要介绍了职业生涯及职业生涯规划的基础知识和相关理论；模块二为“自我认知”，主要介绍了如何正确认识自我；模块三为“职业认知”，主要介绍了职业及其分类、职业环境、职业素质、职业理想，以及如何探索职业等内容；模块四为“职业决策”，主要介绍了职业决策的相关理论和决策方法，以及如何树立正确的就业观、如何实施职业生涯规划等内容。

本书主要具有以下特色。

### 1. 体例新颖，大胆创新

本书每个模块都包含学习目标、引导案例、知识链接、探索活动和课外实践五个部分。其中，“学习目标”列出了应掌握的重要知识点，便于学生有目的地进行学习；“引导案例”内容贴近学生实际，自然而然地引出正文，可以激发学生的学习兴趣；“知识链接”重点讲解相关的理论知识，还配有拓展阅读、经典案例、课堂讨论等体例，帮助学生拓展视野，加深对知识的理解；“探索活动”形式多样、内容丰富，让学生通过各种活动学会思考，开拓视野，不断提升自己的职业规划能力；“课外实践”训练学生的实际应用能力，巩固所学知识。

### 2. 内容实用，案例典型

全书内容简明扼要，贴近实际，语言浅显易懂，案例典型精彩。书中收录的一些大学生的实际案例和近年来社会生活中的典型案例，对指导大学生规划职业生涯非常有借鉴性。

### 3. 体验性强，贴近实际

本书以学生为主体设计了丰富的实践活动，实践形式丰富多样，如观察、访谈、测试、实习等，让学生在实践中掌握知识要点，通过“学中做，做中学”的学习方式，快速提升

职业规划能力和职业竞争力。

#### 4. 随扫随看，“码”上学习

本书配置了“二维码”立体化学习资源，学生只需拿起智能手机“扫一扫”及相关设备，丰富的微课内容就跃然于眼前，增强了学习的趣味性和互动性。

在本书的编写过程中，我们参阅了大量同类教材和相关资料。在此，谨向相关文献作者表示衷心的感谢！由于编者研究能力、学术水平以及编写时间限制，书中存在的疏漏与不当之处，敬请专家和广大读者批评指正。此外，本书在编写过程中引用了大量案例，其中部分案例来源于互联网和一些非正式出版物，在此，也对这些案例资源的作者表示衷心感谢。另外，本书在正文中没有注明出处的案例均为自编或者根据真实事件改编。

本书配有教学课件，读者可以登录网站（<http://www.bjjqe.com>）下载。

# 本书编委会

主 编：余文玉 钱 芳

副主编：余 芳 刘瑞享 陈卫亮

涂相仁 郭志鸿 钟 岑

参 编：方 婕 冯 圆 宋 扬

刘 晓 林丽敏 温 琴

# 目录

MULU

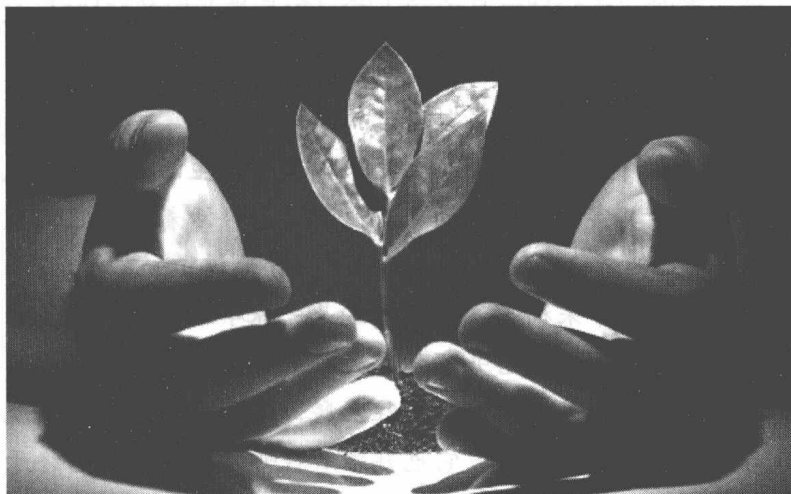
模块一 职业生涯唤醒 .....	1
引导案例 你是哪条毛毛虫? .....	2
知识链接一 职业生涯规划概述 .....	3
知识链接二 职业生涯规划的基本理论 .....	9
探索活动一 我的平衡轮 .....	20
探索活动二 思考“我的人生长路” .....	21
课外实践一 制订个人“大学学业规划” .....	21
课外实践二 课外阅读 .....	22
模块二 自我认知 .....	25
引导案例 我的人生我做主 .....	26
知识链接一 自我认知概述 .....	27
知识链接二 兴趣探索 .....	32
知识链接三 性格探索 .....	36
知识链接四 能力探索 .....	47
知识链接五 价值观探索 .....	54
知识链接六 自我效能感探索 .....	63
探索活动一 《MBTI》职业性格测试 .....	66
探索活动二 《霍兰德职业兴趣量表》 .....	73
探索活动三 兴趣岛测试——你适合什么职业 .....	83
课外实践一 天生我才——学会欣赏自己 .....	84
课外实践二 生涯刻度尺 .....	85
模块三 职业认知 .....	87
引导案例 择业前先要了解职业 .....	88
知识链接一 职业概述 .....	88
知识链接二 职业环境分析 .....	95
知识链接三 职业探索 .....	103
知识链接四 职业发展 .....	113

探索活动一	力场分析	119
探索活动二	职业博览会	121
探索活动三	职业搜索线	121
探索活动四	画出你眼中的职业世界	121
课外实践一	生涯人物访谈	122
课外实践二	绘制家庭职业树	123
课外实践三	职业体验活动	124
模块四	职业决策	125
引导案例	如何做出正确的决策?	126
知识链接一	生涯决策	127
知识链接二	生涯规划	136
知识链接三	职业生涯规划的实施	149
知识链接四	大学生就业观	164
探索活动一	决策风格类型测试	171
探索活动二	案例分析	173
探索活动三	寻找人生目标——六步游戏	173
课外实践一	完成个人职业生涯规划书	174
课外实践二	课外阅读	174
参考文献		176



## 模块一

# 职业生涯唤醒





## 学习目标

- ◇ 唤醒对职业生​​涯的认识
- ◇ 掌握职业生​​涯的基本概念与相关理论
- ◇ 认识职业生​​涯规划的重要性



## 引导案例

### 你是哪条毛毛虫？

有四条毛毛虫都喜欢吃苹果，它们打算在苹果成熟的季节去森林里找苹果吃。

第一条毛毛虫爬啊爬，终于来到了一棵苹果树下。但它不知道这是一棵苹果树，也不知道树上长满了红红的苹果，它只是看到有毛毛虫在往上爬，就稀里糊涂地也跟着往上爬。它没有目的，不知终点，不知道选择哪一个苹果，也没想过怎样去摘取苹果。它的最后结局呢，也许是找到了一个大苹果，幸福地生活着；也许是在树枝间迷了路，过着悲惨的生活。其实，大部分的毛毛虫都是这样活着的，它们直到“虫生”结束，也没有弄清楚自己为什么而活，就这样稀里糊涂地过了一辈子。

第二条毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫生”目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果长在什么地方。但它猜想，大苹果应该长在粗的树枝上吧。于是它就慢慢地往上爬，遇到分枝的时候，就选择较粗的树枝继续爬，或者是别的虫往哪儿爬，它也就跟着往哪儿爬。最后它终于找到了一个大苹果，这条毛毛虫刚准备高兴地扑上去大吃一顿，放眼一看，它发现这个树上还有许多更大的苹果，而它找到的这个是比较小的一个。更令它泄气的是，要是上个岔口选择另外一个分枝，它就能得到一个大的多的苹果。

第三条毛毛虫也到了苹果树下。这条毛毛虫知道自己想要的是大苹果，并且为此研制了一副望远镜。还没有开始爬时，它就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现当从下往上爬时，会遇到很多分枝，于是它很细心地从目标苹果的位置由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。做好充分的准备后，它开始往上爬了，当遇到分枝时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。但是因为它花费了较长的时间做准备而且爬行得相当缓慢，所以当它抵达时苹果已经被别的毛毛虫捷足先登了。

第四条毛毛虫可不是一条普通的毛毛虫，它见多识广、做事有自己的规划。它知道自己要什么样的苹果，也知道苹果成熟的过程，因此它早早就来到苹果树下。当它带着望远镜观察满树的青苹果时，它的目标并不是一个大苹果，而是一树枝的大苹

果。它详细地规划了路线，并预估了所需的时间，然后在合适的时间出发了。当它到达的时候，青苹果恰好长成了红苹果，它如愿以偿，得到了许多又大又甜的苹果，过上了香甜富足的生活。

第一条毛毛虫是一条没有目标、没有规划的“糊涂虫”；第二条毛毛虫知道自己要什么，它在习惯的指导下做出了一些看似正确实则欠妥的选择，使它渐渐远离了大苹果；第三条毛毛虫有清晰的人生规划，但是因为行动过于缓慢而最终与成功擦肩而过；第四条毛毛虫制订了适合自己的人生规划，然后一步步实现了自己的梦想。

其实我们就像那几条毛毛虫，而“苹果”就是我们的人生目标——职业成功。“爬树的过程”就是我们职业生涯的过程。毕业后，我们都得爬上人生这棵“苹果树”去寻找未来。完全没有规划的职业生涯注定是要失败的，有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限，越早规划自己的人生，就越可能早获成功。



## 知识链接

### 知识链接一 职业生涯规划概述

#### 一、职业生涯

##### （一）职业生涯的概念

职业生涯是指一个人一生所有与职业相连的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望及连续性经历的过程，是一个人一生的任职经历，也是一个人一生中职业、职位的变迁，以及工作理想及人生价值的实现过程。

职业生涯包含了以下五个方面的含义：

（1）职业生涯是个体以职业为核心的行为经历，与组织和群体关系较小，它随主体的不同而变化。

（2）职业生涯是一种动态过程，是一生中所有与职业相关的连续活动或经历。职业生涯并非是从步入社会工作才开始。它一方面包括了从事工作前的职业准备阶段，如职业能力的获得、职业兴趣的培养、职业选择和定位、职业资格证书的获得等；另一方面也包括职业发展、变更的经历和过程。

（3）职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历，并不包含有成功与失败的含义，也不包含进步快慢的含义。

（4）职业生涯受多方面因素影响，如个人对终身职业生涯的设想与计划、组织的需

要与人事计划、社会客观环境、教育成长环境、个人发展需求等。

(5) 职业生涯是一个发展的过程，这个过程随着时间的延续而改变。这个过程有两种形式：一种是职业的改变，这种改变是个人所从事的工作内容的改变，并不一定是工作或者单位的变动，也可以是在同一单位中从事不同的工作；另一种是职务的晋升，是在同一职业甚至同一单位中，个人职位不断升迁。这都是属于职业生涯的良性发展。

### (二) 职业生涯成功标准

所谓成功就是获得预期的结果。职业生涯的成功就是实现个人职业生涯所追求的目标。职业生涯成功能使人产生一种自我实现感，从而促进个人素质的不断提高和潜能的发挥。每个人都可以也应该对自己的职业生涯成功进行界定，包括成功意味着什么、成功的范围、成功与健康的关系、自身被承认的方式和拥有的社会地位等。

职业生涯成功并没有一个统一的标准，个人、家庭、企业、社会都有不同的成功标准。就个人而言，由于职业需求不同、职业目标不同，其成功标准也不一样。在此我们主要分析个人职业生涯成功的标准。

从现实来看，职业生涯的成功方向与标准具有明显的多样性，目前达成广泛共识的主要有以下5种：

- (1) 进取型——达到集团和系统中的最高地位和阶层。
- (2) 安全型——追求长期、稳定的工作认可、工作安全，获取他人的尊敬和成为“圈内人”。
- (3) 自由型——在工作过程中得到最大的自由度而不被控制，视经历的多样性为成功。
- (4) 攀登型——得到刺激、挑战和冒险的机会，追求螺旋式上升路线和自我完善。
- (5) 平衡型——在工作、家庭和自我发展之间取得有意义的平衡，以使工作不至于变得太耗精力或太乏味。

实际上，职业生涯是否成功，主要还是看是否实现了自己设立的职业生涯目标，任何脱离达成目标的成功都是毫无意义的。

大学生可以从以下几个维度去思考自己职业生涯成功的标准：品德高尚、人际和谐；家庭和睦，身体健康；胜任工作，取得成绩；发挥潜能，超越自我。

### (三) 影响职业生涯成功的因素

影响职业生涯的因素是多方面的，既有外部环境因素，也有个人因素。外部环境因素既包括社会政治经济形势、经济体制、国家政策；也包括组织的管理制度、领导管理水平、文化氛围与人际关系等。个人因素是决定职业生涯是否成功的关键，是起决定作用的因素。下面我们重点讨论个人因素对职业生涯成功的影响作用。

#### 1. 职业理想

职业理想是人生理想的重要组成部分，是个人依据社会需求和个体条件确立的奋斗目

标。人生需要目标，成功也需要目标。确定职业理想是我们取得职业生涯成功的起点，大学生首先要明确：我想干什么？我爱干什么？我能干什么？对这些问题的综合思考能使个人明确自己的奋斗方向，会使个人胸怀长远目标，会使个人在努力过程中遇到挫折与失败时能有面对的勇气，会使个人不断奋勇向前，会使理想中的“我”与现实中的“我”统一起来。所以说，确定职业理想是获得职业生涯成功的重要因素。

## 2. 自信心

自信心是一个人对生活乐观、积极进取的信念，是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是实现目标的动力源泉。成功学家认为，自信心是获得成功的第一要素。在许多成功者身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些事业取得成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并能在失败的时候依旧心怀希望，坚持不懈，最终获得成功。自信心的建立是正向强化的结果，积极的自我暗示能使人产生自信意识。中国古谚“天生我才必有用”，就是对自己的鼓励，告诉我们每个人都有自身的优势和特长，要让自己充满自信。

## 3. 行动

行动是取得职业成功的重要保证。将计划转化为行为，是实现职业生涯的最终目的和落脚点。职业生涯成功的关键是用行动践行计划，脚踏实地地走好每一步。大学生要积极主动并坚持不懈；要善于把握机遇；要主动适应环境的变化与要求，不断创新；要善于管理时间；要有远见和超前思维，抢占先机，争取主动。

## 案例精选

### 成功的公式

直到 16 岁，他还是一个在学校懵懵懂懂地混日子，经常打架、斗殴、抽烟、逃学的坏学生，连教师都有些怕他，但他却从没觉得这有什么不好。16 岁，正是情窦初开的年龄，那年他喜欢上了班上一个女同学，给她写了一封情书。她鄙视地看了他一眼，竟然把他的情书贴到了学校的宣传栏里。虽然他的检讨书在宣传栏贴过不下 20 次，但这一次，不知为什么他感到一种刺心的痛。第二年，他就转学了，在后来的那两年的时间里，他像变了个人似的，拼命地学习，最终考上了湖南大学。

22 岁，他大学毕业，顺利地进入了亲戚开的公司。每天一杯茶一张报地混日子，觉得自己过得很不错。有一回，他到乡下去访亲，看到亲友竟然把一头狼像狗一样地养在家里看家护院。他惊问其故，亲友告之：这狼自幼就与狗一同驯养，久而久之，连长相都有些像狗，更别提狼性了。他当时看着那狼，想到了自己，顿时有些心惊。没过多久，他就在别人的惋惜声中辞职了，去了深圳。

到了深圳后，他专去那些有名的外资公司求职，而且他总能想方设法地直接向外

方经理面送自荐信，搞得那些外方经理一个个莫名其妙：“我们现在没有招聘需要啊！”他微笑着告诉对方：“总有一天你们会需要招聘的，真到那时，我就是第一个应聘的人。”还别说，他真的被其中一家公司录用了。那一年，他24岁。

27岁，他因为工作突出，被调到地处丹佛的美国总部。上班第一天，他按国人的习惯请美国的新同事共进午餐。然而，就在他准备买单的时候，同事们却一个个不合情理地坚持自己买自己的单。他当时觉得很尴尬，但同时也明白了什么，于是更加努力地工作。

这是一个人的真实经历，他叫王其善，现在是位于美国丹佛市的全球第四大电脑公司的技术总监。

他在讲述自己经历时说道：16岁时的经历让我明白，一个人要想被他人接受，并且被他人尊重，首先得自己尊重自己；22岁我开始明白，狼之所以失去狼性，是因为它没有学会自立；24岁我知道，要想求职成功，首先自己要自信；而27岁在美国上班的第一天，我知道了美国人为什么要实行AA制——因为每个人都不能指望别人为自己的人生买单，要想获得成功，你就得自己努力，这就叫自强。

自尊+自立+自信+自强=成功，这就是成功的公式！

## 二、职业生涯规划

### （一）职业生涯规划的概念和类型

#### 1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，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行动计划。通俗地讲，职业生涯规划就是打算选择什么样的行业、什么样的职业、什么样的组织、想达到什么样的成就，想过一种什么样的生活，如何通过努力达成目标。

职业生涯规划包括个人对自己进行的个体职业生涯规划和组织对员工进行的职业规划管理体系两类。职业生涯规划是个体人生规划的主体部分，其目的不只是帮助个人找到一份合适的工作，更为重要的是帮助个人真正认识自我。合理设计自己的职业生涯是迈向成功的第一步。

实际上，大学生的职业生涯规划在参加高考前就已经开始，报考的大学和专业已经体现出职业意向。进入大学后，大学生应通过对自身和外部环境的认知，尽早做好在校期间的生涯规划，把握好这人生宝贵的大学时光，努力学习知识、掌握专业技能、提升综合素质，为未来进入职场做好充分准备。

## 拓展阅读

## 大学生的普遍困惑

小刘毕业于某校的环境类专业，毕业不到3年，他却已经换了5份工作。第一份工作是一家第三方检测公司当检测员，他干了一年觉得不适合，主动提出了辞职；第二份工作是在一家民营企业当安全技术员，这份工作仅维持了7个月；在接下来的9个月里，他又走马灯似的换了3份工作，最后一份工作仅干了一个星期就辞掉了。现在小刘又回到他已非常熟悉的人才市场，重复他习以为常的动作：投简历，面试，再投简历，再面试……。他感到非常苦恼和迷茫：不知道自己究竟该从事什么职业？

这样的例子虽然极端，但却直射出部分大学生缺乏职业规划、对求职就业感到迷茫的现实。一项调查显示，43%的学生的就业准备属于“临阵磨枪”型，即直到毕业才考虑就业问题；另有40%的学生在大三时开始考虑就业问题；仅有4%的学生在大一阶段就关注如何就业。

资料来源：百度文库，<https://wenku.baidu.com/view/ac9e8c72783e0912a2162ac8.html>

## 2. 职业生涯规划的类型

职业生涯规划按时间长短，可分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种类型。

(1) 短期规划。短期规划一般为2~3年的职业规划，主要确定近期的目标，规划近期要完成的任务。

(2) 中期规划。中期规划一般规划3~5年内要达到的目标和任务。人们一般把个人职业规划的的重点放在中期规划，这样有利于根据实际情况随时进行调整。

(3) 长期规划。长期规划一般为5~10年的职业规划，主要制订较长远的目标，以及为实现目标所采取的措施。

(4) 人生规划。人生规划即整个职业生涯的规划，时间可长达40年，主要设定个人整体发展目标。

## (二) 职业生涯规划的目的及意义

很多大学生到了毕业的时候，都会感慨说：“假如时光可以倒流的话，我会选择另外的生活方式。”还有的毕业生说：“回首几年大学生活，我浪费了太多时光，我好像什么都没有学到。”有的大学生一直都很迷茫，走一步算一步，跟着感觉走，跟着高年级的同学走，到头来发现没什么收获。为什么会出现这种情况呢？最重要的原因就是没有做好职业生涯规划。



职业生涯规划  
助她成长

通过对毕业生进行求职准备情况的调查研究以及对刚工作不久的毕业生进行回访调查发现，大学生在求职准备方面呈现几个明显倾向：第一，在对职业能力的自我评估上，许多大学生存在高估或低估的倾向，自我评估结果与实际职业能力有较大偏差；第二，在对职业信息的了解上，许多大学生过于关注职业是否符合自身需要，却忽略了职业要求与自身素质的匹配程度；第三，在职业准备的投入上，大多数大学生对知识准备和技能准备的投入都不足，且比较被动。

可以看出，职业生涯规划的主要目的是找到适合自己的工作并通过规划谋求职业发展，最终目的是增强大学生个人实力，增强大学生发展的目的性与计划性，提升大学生应对竞争的能力。找工作最重要的就是要人岗匹配、适合自己，所以分析、定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划的成功。在进行分析、定位时，可以通过可靠的量表工具，评估职业倾向。职业生涯规划其实就是根据测评结果的各项指标，以及自身的学历、经历、能力，了解一个人的内在、外在优势，并且把这些优势整合在一起，作为职场上打拼的核心竞争力。大学生应在职业生涯规划的基础上，制订出实施方案和具体措施，在进行职业规划和实施的过程中，如果对于相关市场状况、行业前景、职位要求、入行条件、培训考证、工作业务、薪酬提升等方面有疑问，可以咨询职业生涯规划师的意见。

一份行之有效的职业生涯规划，对于大学生来说具有重要意义：可以引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导大学生对自己的优势与劣势进行综合分析；使大学生树立明确的职业目标与职业理想；引导大学生评估个人目标与现实之间的差距；引导大学生根据实际情况调整职业定位，搜索和发现新的或有潜力的职业机会；引导大学生学会运用可行的步骤与措施，不断增强自身的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

### 案例精选

#### 没有职业方向的烦恼

生物专业毕业的小丽是一个具有三年多工作经验的女生，先后在某外企和某餐饮企业做客户工作，然而现在的她非常迷茫。她说：“我已经失业四个月了，真烦人。四年前，我大学毕业，学的是生物专业，但我不喜欢，更不想以此为职业。我英语很好，多年的学校社团工作经验又让我具备了很强的沟通、交际能力。毕业后，顺利通过三轮面试，成为一家外企的总经理助理，工资水平属于同学中的佼佼者，大家都羡慕我，但只有我自己知道我的工作很无聊。每天都有处理不完的琐事，感觉自己根本不会有什么出路，更不会学到新东西。”于是，在一年合同期满的时候，小丽毅然离开了那里。不久，小丽在报纸上看到一家刚刚进入中国的跨国餐饮集团在招聘