

高等教育公共基础课精品系列教材

大学生职业生涯规划 实训指导

◎ 张雪霞 李亚利 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生职业生涯规划实训指导

主 编 张雪霞 李亚利
副主编 王君涛 薛 飘
何文举

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书通过介绍探索自我、探索工作世界、了解科学决策方法的思想、思路和技巧,帮助大学生进行清晰、科学、客观地自我探索。在了解自我和外部环境的基础上做出理性的决策,明确自己的人生方向和职业理想。并引导学生用科学的方法集中智慧和力量,动员和挖掘潜能,通过学习、实践增长技能,积累职业素养,为将来走向社会、立足职场做好准备。

本书在理论阐述的基础上加入了大量的案例解析和课堂活动,适用于讲练结合的课堂教学模式,可作为高等教育、高等职业教育教材和通识课教材,也可作为用来解决职业生涯困惑的通俗读物。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划实训指导 / 张雪霞, 李亚利主编. — 北京: 北京理工大学出版社, 2020.12

ISBN 978-7-5682-9334-1

I. ①大… II. ①张… ②李… 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252187号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 唐山富达印务有限公司

开 本 / 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 / 9.5

字 数 / 220千字

版 次 / 2020年12月第1版 2020年12月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 赵 轩

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

渴望成功是每个人的天性，而成功的人生离不开成功的职业生涯。

职业生涯是伴随一个人一生的过程，这个过程不仅包含了为职业选择所做的一切准备，还包含了对自己职业生涯的管理。

决定个人职业生涯发展的因素有很多，在本教材中，我们重点介绍在大学阶段如何为职业生涯规划做准备，核心是让大学生了解自己、了解工作世界、掌握科学决策方法的思想 and 技巧。

通过七章内容的学习，编者希望达到以下目的。

第一，启发学生思考自己的人生目标。一个人的人生目标如果明确了，就可以集中自己所有的智慧和力量，挖掘自己的潜能并奋力前行。

许多大学生进入大学后会疑问：我们努力学习到底为了什么？我想要的是什么？我应该追求什么？这些疑问不解决，学生们的努力不会持续太久。本书将引导学生探索自己的人生目标，以便在快速变化的世界里积极应对困难、障碍和挫折，坚定自己的信念，为实现人生目标而奋斗。

第二，启发学生认识自己的优势。一个人通过自己的人生经历，探索自己的性格特征、职业兴趣、自己具备或期望具备的能力、自己在职业生涯中最看重的东西。只有清楚地认识自己，才能从众多的职业中选择出最适合自己的职业。

了解自己的优势之后会使自己的人生目标更符合实际，用自己的确定性应对外部世界的不确定性。

第三，启发学生了解自己终将要进入的工作世界。时代飞速发展、科学技术日新月异，职业的名称特别是职业的内涵也发生着变化。实际上，同一职业名称在不同的行业、不同的单位，其内涵也是不同的。

知道了自己将要进入的工作世界的样子，就能增加迈出学校大门的勇气和胆量。

第四，启发学生理性地进行职业抉择。理性抉择需要科学的方法，而科学的方法需要

有理性的人去使用。

综上所述，大学生职业生涯规划实训指导课程并不是单纯的理论课，而是理论和实践相结合的课程。

编写本教材的指导思想：不仅满足课堂教学需要，还要满足课堂之外学习和实践的需要。

本教材有以下四个特点。

第一，用理论作指导。本教材较全面地介绍了职业生涯规划理论知识，具备理论的完整性。

第二，强调实用性。本教材在知识点和案例后设置有思考题，强化理论知识，突出学生的自我思考和探索。

第三，突出榜样作用。本教材选用了与学生职业生涯规划相关的案例，希望学生从中获取成长的经验和启示。

第四，课堂与课后结合。教材的思考和探索、生涯人物访谈、推荐活动、推荐阅读、推荐测评等为学生在课后进行实践探索提供了帮助。

本书编者的分工：张雪霞、李亚利任主编，负责统稿工作；王君涛编写第一章；薛飘编写第二章和第三章；李亚利编写第四章和第六章；何文举编写第五章和第七章。同时，感谢王乐、杨帆对本教材编写工作的大力支持。

在编写过程中，我们学习和参考了很多资料，在此致以深深的谢意。

由于编者水平有限，书中难免会存在疏漏和偏差，恳请大家不吝赐教，批评指正。

编 者

2019年6月于西安

目 录

第一章 生涯唤醒	1
第一节 职业生涯规划意识的建立	4
第二节 职业生涯规划的基本理论	12
第三节 职业生涯规划的内容和步骤	16
第二章 性格探索	22
第一节 性格与职业的关系	23
第二节 MBTI 性格理论	26
第三节 探索自己性格适合的职业	32
第三章 兴趣探索	37
第一节 兴趣与职业的关系	38
第二节 霍兰德职业兴趣理论	41
第三节 探索自己感兴趣的职业	45
第四章 技能探索	49
第一节 用人单位看重什么能力	49
第二节 能力与职业的关系	51
第三节 探索能力的思路和方法	54
第五章 价值观探索	61
第一节 价值观相关概述	62

第二节 职业价值观概述	65
第三节 寻找自己的职业价值观	67
第六章 工作世界探索	75
第一节 工作世界认知	76
第二节 探索工作世界的方法和途径	77
第三节 宏观工作世界现状及微观工作世界信息	79
第七章 职业决策风格探索	85
第一节 决策分类与风格	86
第二节 职业决策中的挑战	91
第三节 应对职业决策挑战的方法	92
附 录	102
附录 1	102
附录 2	113
附录 3	117
附录 4	121
参考文献	143

第一章 生涯唤醒

▶ 案例引入

四只毛毛虫的故事

毛毛虫都喜欢吃苹果。有四只要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。但是四只毛毛虫对自己以后的“虫”生目标认知各不相同。

第一只毛毛虫：不知道自己不知道。

第一只毛毛虫非常努力地找着，突然前面出现了一棵苹果树。但它并不知道这是苹果树，更不清楚上面有可口的红苹果。当它看到其他毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一个苹果，也没想过怎么样去摘苹果。它最后的结局呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也许在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的。

第二只毛毛虫：知道自己不知道。

第二只毛毛虫很清楚自己的“虫”生目标是一个大苹果，看见苹果树就努力地向上爬，但是它不知道大苹果会长在树的什么地方。它猜想：大树枝才能承受大苹果！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。它按这个标准一直往上爬，最后一个苹果出现在它的面前。这只毛毛虫刚要扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。它十分后悔，如果上一次选择另一个分支，它就会有一个更大的苹果。

第三只毛毛虫：不知道自己知道。

第三只毛毛虫也很清楚自己要一个大苹果，就研制了一副望远镜，并用望远镜搜寻了一番后才开始朝着最大的那个苹果前进。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置由上往下推算目前所处的位置，记下确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟一大堆虫子去挤。按理说它已经有了

一个计划，最后会得到那个大苹果，可是真实的情况却是，由于这只毛毛虫爬行速度缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是早已熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫：知道自己知道

第四只毛毛虫先给自己做了一个计划，清楚自己想要什么样的苹果，也清楚苹果的生长情况。因此当它拿着望远镜观察时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果。结果可想而知，那个又大又甜的苹果归它所有了。

(资料来源《儿童大世界》2014年第9期)

请思考：


从四只毛毛虫的故事中你得到了哪些启示？

《礼记·中庸》中有云：“凡事豫（预）则立，不豫（预）则废”，也就是说做任何事情都要有充分的计划与准备，否则难以获得良好的效果。对于大学生来说，如何度过自己宝贵的四年时光，有计划、有目标地提升自己的综合素质和能力，在激烈的职场竞争中占有一席之地具有非常重要的意义，而大学生职业生涯规划实训指导课程为我们提供了探索自己人生目标路径的思路、方法和技巧。

目前，很多大学毕业生站在职业选择的十字路口茫然无措，不知该何去何从。最主要的原因，就是他们在大学期间缺乏对未来生活和职业目标的远景规划与相应准备。

面对严峻的就业压力，如果大学生们希望在毕业时有一个良好的选择，在未来职业生涯中充分体现自我价值，就应该利用好大学这个平台，尽早地进行职业生涯规划的基础性准备——学涯规划，规划好大学的学习、生活和工作，避免盲目或被动的学习；同时，结合自己的实际特点，确定职业发展方向和实施策略，避免在今后的人生发展道路中走弯路。总之，职业生涯规划是大学生最先行、最基础的一项工作，也是大学生实现职业理想和职业目标的关键一环。

无论是中国古代历史故事还是西方励志故事，不乏通过职业规划、树立目标来帮助个人成才的案例。请阅读下面两个案例，感受职业规划的力量，并完成后面的思考。

 案例 1-1


我也要像他那样

秦朝时候，有一个叫刘季的人在咸阳服劳役。他看到秦始皇浩浩荡荡的出游队伍，长叹一声道：“嗟乎，大丈夫生当如此也！”

十年后，他开创了一个立国四百余年的朝代——汉朝。他就是汉朝的开国皇帝，汉民族和汉文化的伟大开拓者之一、中国历史上杰出的政治家、卓越的战略家和指挥家——刘邦，史称汉高祖。

刘季，也就是刘邦。

（资料来源：《史记·项羽本纪》）

 案例 1-2

盲人内阁大臣

五十年前，在遥远的英伦三岛，有一位叫布罗迪的幼儿园老师突发奇想，让他所教幼儿园的 31 位学生写一篇作文，题目叫：未来我_____。

孩子们对自己未来的设想千奇百怪。比如：有个叫彼得的小家伙认为未来他是海军大臣，因为有一次他在海中游泳，喝了 3 升海水都没有被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出 25 个法国城市的名字，而同班的其他同学最多只能背出 7 个；最让人称奇的是一个叫戴维的小盲童，他认为，将来他必定是英国的一个内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。31 个孩子都在作文中描述了自己的未来，有当驯狗师的、有当领航员的、有当王妃的。

五十多年过去了，一直保存着这些作文本的布罗迪老师决定把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了五十年前的梦想。

当地一家报社得知他的想法后，为他刊登了一则启事。没过几天，书信像雪花般向布罗迪飞来。

在这些信中，有一封内阁教育大臣布伦克特的信，他在信中说，那个叫戴维的人就是他，感谢老师还保存着孩子们儿时的梦想。不过他已经不需要那个本子了，因为从那时起，他的梦想就一直在他的脑海里。

（资料来源：百度文库）

请思考：

通过阅读以上故事，你得到了什么启发？

第一节 职业生涯规划意识的建立

一、大学：人生的关键

1. 大学阶段的重要性

大学，历来都被看作是知识的殿堂，是文明和文化聚集的摇篮，是受人尊敬和敬仰的地方；大学，既是学生一生中提升自学方法、培养独立思考能力和分析问题、解决问题能力的关键阶段，也是为职业生涯奠定基础、创造条件的重要阶段。

因此，每个大学生从入学的第一天起，就应当对大学四年有一个具体的规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当努力学习七项内容：**自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。**

之所以说大学是人生的关键阶段，是因为大家要经历三个第一次和三个最后一次。

进入大学时你终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣；这是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活；第一次不再由父母、老师安排生活和学习，有足够的自由去处理生活和学习中遇到的各类问题，支配自己的时间。这也可能是你一生中最后一次系统性地接受教育；可能是你最后一次能够夯实你的知识基础；也可能是你最后一次能在相对宽容的环境中学习为人处世之道。

你的大学生活可能是这样的：

大学是美丽的，也是酸涩的；
大学是短暂的，也是永恒的。
在这里，我们中流击楫，气指山河；
在这里，我们凌云一曲，极目日月。
这里有许多“此情可待成追忆，只是当时已惘然”；
也有许多的“当时只道是寻常，忆来桩桩扣心弦”。
大学四年，我们在学习、生活的点滴间品尝人生百味；
大学四年，我们在职业规划的漫漫长路上放歌青春。
大学四年，我们应该想些什么、学些什么、做些什么；
大学四年，我们又能想到什么，学到什么，做到什么。
大学四年，我们携手穿越，我们共同成长，
留下人生职业发展的历史印证。

（资料来源：文档网）

在这个关键阶段，大学生应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路

的基石；在这个关键阶段，大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在将来追悔莫及。在大学四年里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，使自己成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的毕业生，让大学所有的经历都成为自己人生的宝贵财富，为未来事业奠定基础。

请思考：

你对大学生活有哪些认识？

你为什么来上大学？

大学与中学有什么样的区别？中学时你有哪些好的方面值得保持？

2. 大学阶段的职业准备

大学是每个大学生走向职场的准备阶段，无论你是否意识到这一点，当你踏上职场时就会知道在大学阶段进行职业准备有多么的重要。四年的大学生活，从知识技能的储备到心理素质的锻炼，从自我管理技能的训练到可迁移技能的积累，都在获取职业素养并为走向职场做充分的准备，其具体如下。

(1) 构建合理的知识架构体系。

随着社会经济和科学技术的快速发展，各行各业对人才的知识技能提出了更高的要求，不仅要有扎实的基础知识，更要有精湛的专业知识，并能够熟练地运用知识技能。

具备扎实的基础知识。基础知识包括自然、人文和社会科学知识。它是建立合理的知识框架的基础，也是构建新知识的基础。大学生应掌握的基础知识主要包括两大类：一类是社会所需求的基础知识，如语文、数学、英语等，这些基础知识帮助我们理解事物，构建和谐的社会和人际关系，树立正确的人生观、价值观和世界观；二是专业基础理论知识，如经济管理类，无论是会计学专业还是金融学专业，都要进行经济学、统计学、管理学等基础理

论知识的积累。

具备精湛的专业知识。专业知识是立业之本，是构建合理的知识结构的核心部分，是解决专业问题的基础。从个人职业发展角度来讲，专业知识掌握的越扎实，自我建立的专业性壁垒越强，个人的不可替代性越强，更有利于个人职业稳定性和职业成就感的建立；从学科发展角度来讲，专业是学科赖以生存和发展的基础。

熟练地应用知识技能。应用知识技能是从低阶思维跨向高阶思维必须要完成的认知活动，而高阶思维是高阶能力的核心，主要是指创新能力、问题求解能力、决策力和批判性思维能力。高阶思维能力集中体现了知识时代对人才素质提出的新要求，是适应知识时代发展的关键能力。

(2) 必备基本的职业道德素质。

职业道德是人的立业之本。多数企业在选拔人才时，职业道德素养往往会成为筛选人才的首要标准。职业道德对个人而言，关系到个人的职业满意度和职业稳定性，对企业而言，直接影响着企业的持续发展。

职业不同，职业道德规范也就不同，即使是同一职业，职业道德规范也不尽相同。但各种职业道德规范共同的基本要求和规范，它是一个职业人应该具备的最基本的职业道德素养，如敬业、诚信、负责任、有担当、能奉献等。

(3) 职业技能准备。

个人要胜任职业岗位，必须具备一定的技能，这些技能不仅包括知识技能和职业道德素养，还应该掌握一定的可迁移技能，如组织、管理、沟通、协调、表达等能力。

3. 职业资格证书准备

在大学期间，除了学好学校的规定课程以外，还要积极考取相应的职业资格证书，以达到从业和执业的要求。

(1) 职业资格。

职业资格是指对准备从事某一职业的劳动者必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。

从业资格是指从事某一专业(工种)学识、技术和能力的起点标准。执业资格是指政府对某些责任较大，社会通用性强，关系公共利益的专业(工种)实行的准入控制，是依法独立开业或从事某一特定专业(工种)学识、技术和能力的必备标准。目前，我国已对一百多个职业做出了从业资格标准，颁布了相应的职业标准，部分职业已经有了执业资格标准。

(2) 职业资格证书。

职业资格由国务院劳动、人事行政部门通过学历认定、资格考试、专家评定、职业技能鉴定等方式进行评价，对合格者授予国家职业资格证书。从业资格通过学历认定或考试取得。执业资格通过考试方法取得。

目前，我国部分专业已经建立了执业资格认定制度并对考核合格者颁发证书，其中实行考试制度的包括医师药师、中药师、教师、统计员、法律顾问等；需要持证者注册的包括注册会计师、注册建筑师、注册律师等。

二、职业理想探索

什么是理想？简言之，理想就是自己的人生目标，给自己的未来一个明确的希望，自己的生活一个方向。

什么是职业理想？就是在职业道路上我们所追求的职业目标，是理想在职业生涯中的具体体现，也是我们对未来职业的想象和设计，对未来要进入的具体行业和工作岗位的向往和追求。

理想和职业理想都需要时间的检验。请阅读下面的两个案例，并完成后面的思考。



案例 1-3

成功的人生源自成功的职业生涯规划

黄先生出生在一个贫困山区。小时候他个子比较矮，在同龄人中很不起眼。他父亲是乡村小学教师，母亲在家务农，他还有一个患病的弟弟，家里的日子过得非常艰难。高中时，他的数理化成绩都不是很理想，如果高考报理工类专业，基本没有上大学的希望。好在他的英语成绩不错，所以报考了文科，希望能够扬长避短，考上大学，改变命运。经过不懈的努力，他终于以全县文科第一名的成绩考上了一所大学的外语系。

进入大学之后，他制订了第一个职业目标：毕业后留在学校当老师。因为那个时候的毕业生是分配工作，如果不留在学校，就意味着要回到家乡工作，而他的家乡没有他喜欢和适合的工作。

为了实现留校任教的目标，他刻苦学习，苦练英语口语。刚开始时，他找班上英语最好的同学对话练习。一个多月后，那位同学已经跟不上他了，他就自己对着墙练习。

经过四年的刻苦努力，他终于以全年级第一名的成绩留校任教，从事大学公共英语课程的教学工作，实现了自己进入大学时制订的第一个职业目标。

工作了一段时间以后，他又给自己制订了第二个职业目标：自学一门新专业，考取硕士研究生。

学什么呢？他认真分析了国家宏观环境和发展趋势，并进行了自我分析，决定自学法律专业。两年以后，他考取了中国政法大学民商法专业的硕士研究生，在职脱产学习，毕业后回原单位工作。

回单位工作的当年，他参加了全省的专业组英语竞赛，获得了第一名，被当地一个劳务输出公司看重，聘请他为随队翻译并被派往非洲。他在单位办理了停薪留职手续。劳务输出公司第一次与他签订合同时，只签了一年。到非洲工作后，公司发现他不仅英语说得好，还懂法律，为公司挽回了重大损失，公司又和他续约了三年。

在非洲工作期间，他结识了很多酋长的子女，这些人大多在英美国家接受过法律方面的教育，熟悉英美国家的法律理论和制度。黄先生经常与他们讨论的法律问题，并逐渐与他们成了朋友。

他负责办理的几个涉外经济的案子都胜诉了。渐渐地，他发现自己有很强的处理涉外

经济方面法律问题的能力。

于是，他又有了第三个职业目标：从事涉外法律工作，成为一名职业律师。

和公司的三年签约期满后，他做出了一个大胆的决定：从高校辞职，到沿海城市做了一名职业律师，同时组建了自己的小家庭。

又过了五年，他被一家猎头公司看中，去了一家外资公司做法律顾问，收入颇丰。

随后不久，他开办了自己的企业。在接近 40 岁时，达到了个人职业发展的巅峰。

他摆脱了贫困，并把父母与弟弟接来一起住，实现了个人与家庭的和谐发展。



案例 1-4

有梦想就有明天

有一对兄弟，他们住在 80 层楼上。有一天他们外出旅行回家，发现大楼停电了。虽然他们背着大包的行李，但看来没有什么别的选择。于是，他们背着两大包行李开始爬楼梯。

爬到 20 楼的时候他们开始累了，哥哥说“行李太重了，不如这样吧，我们把行李放在这里，等来电后坐电梯来拿。”于是，他们把行李放在了 20 楼，继续向上爬。

到了 40 楼，两人实在累了。想到还只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，到了 60 楼，他们累得连吵架的力气也没有了。于是，他们默默地继续爬楼，终于爬到了 80 楼！兴奋地来到家门口的兄弟俩才发现：钥匙留在了 20 楼的包里。

有人说，这个故事其实就是我们的人生。20 岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很大的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。20 岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了 20 年。可是到了 40 岁，发现青春已逝，不免产生许多的遗憾和追悔，于是开始遗憾这个、抱怨那个，就这样又度过了 20 年。到了 60 岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余生。到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没有完成。原来，我们把所有的梦想都留在了 20 岁的青春岁月里了。

（资料来源：百度文库）

请思考：

（1）通过阅读以上两个案例，你能得到什么启示？

（2）在幼儿园的时候，你的理想是什么？

(3) 在天真烂漫的小学，你的理想是什么？

(4) 在初中的花季雨季里，你的理想是什么？

(5) 在高中的奋进岁月里，你的理想是什么？

(6) 进入人生最美好的大学阶段，你的理想又是什么？

三、职业生涯规划的意义

职业生涯规划的意义是使人明确自己的人生目标，在目标的引领下积极付诸行动，实现“突破障碍（内在障碍：恐惧不安、缺乏信心、缺少自觉、自视甚低、态度消极、缺少技能；外在障碍：政局不安、市场趋势不明、经济衰退、社会紊乱、刻板印象、体能要求）、开发潜能（自我觉知、积极进取、建立自信、培养实力、增强勇气、沟通技巧）、自我实现（以己为荣、圆融、丰足、喜悦、智慧、创造力）”的职业生涯规划，从而寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。一个看得见摸得着的目标，才能成为一个有效的目标，才会形成动力，帮助人们获得自己想要的结果。

1. 突破障碍，开发潜能

突破障碍主要是突破内在和外在障碍。内在障碍一般是由于个人对自己不了解、不自信、自我效能感较低或者没有安全感导致的。在生涯规划的过程我们通过不断地进行自我探索，清晰地认清楚自己的性格特点、优势劣势、兴趣类型、技能情况等自身特点，帮助自我客观清晰地认识自己，树立自信，克服内在障碍，培养实力，开发潜能。

2. 有针对性地提高知识，积累经验

有针对性地提高知识和积累经验。清晰地认识自我和未来职业，可以帮助大学生有针对性地学习知识、锻炼能力、提升个人素养，从而积累人生发展的必备资源，如健康的身体、优良的思想道德品质、合理的知识结构、良好的社会适应能力、和谐的人际关系等。

3. 有助合理安排大学生活，抓住工作的重点

没有清晰的目标和规划，面对繁杂的事务，大学生很容易迷失方向，职业生涯规划有助于帮助我们更合理地安排日常工作，评价工作的轻重缓急，紧紧抓住工作的重点，为工作的需要创造最有利的条件从而取得成功。

4. 帮助大学生实现自我职业理想

职业生涯规划如一张生命蓝图，它引导你一步步实现自己的职业理想。明确的职业生涯规划，是将理想变成现实的阶梯，只要肯攀登，职业理想必将实现。一份正确的职业生涯规划，有利于大学生确定人生的奋斗目标，在职业选择中少一点挫折，多一点成功，更快、更好地实现职业理想。

请阅读下面的两个案例，了解他们的人生经历如何诠释职业生涯规划对个人成长的意义，并完成后面的思考。



案例 1-5

歼 20 战机的天才总设计师——杨伟

1978 年，15 岁的杨伟以优异的成绩被西北工业大学破格录取，从此与航空结下不解之缘；22 岁研究生毕业，他毅然走进中航工业成都飞机设计研究所，正式开启逐梦蓝天的航程。

1985 年秋天，杨伟被分到为研制我国第三代歼击机而专门组建的研究室，这个研究室的任务很明确：突破第三代战斗机关键技术之一——先进的数字式电传飞控系统。

3 个月后，研究所成立一个 4 人研究小组，确定飞行控制系统的结构，这当时在国内是一个空白。杨伟被提拔为组长。一个才来研究所 5 个月的研究生，就这样开始独当一面。

杨伟曾身兼两个飞机型号的总设计师，歼 10 双座型飞机总设计师、中国和巴基斯坦双方共同投资开发的“枭龙”飞机总设计师。

一个是急需装备部队的型号任务，军令如山、后墙不倒；一个是国际合作项目，市场牵引、信誉至上。两个型号的研制节点几乎重叠，都必须在较短时间内实现首飞。

杨伟带领团队迎难而上，两个研制任务齐头并进。

歼 10 双座飞机，在短短 9 个月内跨越了方案设计、初步设计和详细设计 3 个阶段，如期成功实现首飞，并于两年后设计定型，这是我国少有的“不拖进度、不降指标、不涨经费”的及时装备部队的大型军机项目。

“枭龙”飞机，从冻结技术状态到实现首飞仅仅历时 23 个月，创造了我国飞机研制历史上的奇迹。

在杨伟闪耀智慧光芒、一语中的指出问题症结、高屋建瓴提出解决方案的背后，是他经年累月的刻苦钻研和潜心积淀。台上一分钟，台下十年功，夜深人静时，杨伟办公室的灯总是亮到很晚。他废寝忘食、争分夺秒地畅游在海量的图纸、程序、试验、报告、方案和资料里，如痴如醉，乐此不疲。

作为总设计师，杨伟一方面要着眼于大方向，另一方面要着手于落实。在把握大方向的同时，尽可能地了解每个逻辑、每个零件。创新要从基础开始。

飞机设计是跨学科的系统工程，要把上百个专业吃透谈何容易。杨伟一直凭着自己的勤奋和坚持，像海绵吸水一样不断地学习，为准确把握方向、科学做出决策筑就牢固的基石。

（资料来源：中国新闻网《一线故事：航空少帅》节选）