

大学生如何进行生涯规划

主 编 许 玫 张生妹
副 主 编 刘金华 陈 杰
编写成员 张 谊 吕京宝 朱臻雯
潘瑞华 刘 君 李淑臻
周 鹏 彭 芸 吴 琼

復旦大學 出版社

思想政治理论课系列教材

序

秦绍德

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(2004年第16号文件),是新形势下指导大学生思想政治教育的一个行动纲领。这个《意见》总揽全局,立意高远,充分体现了以胡锦涛同志为总书记的党中央对当代大学生思想政治教育的高度重视和对大学生健康成长的殷切希望;这个《意见》所阐述的加强和改进大学生思想政治教育的指导思想、基本原则、主要任务、工作重点和主要方法,具有很强的针对性和操作性。《意见》作为一个行动纲领,为我们进一步加强大学生的思想政治教育提供了良好的契机。因此,深入学习好、领会好、贯彻落实好16号文件精神,牢固树立“育人为本、德育为先”的观念,把人才培养作为根本任务,切实增强大学生思想政治教育工作的责任感、紧迫感和使命感,是我们当前工作中的重中之重。

青年,寄托着国家和民族的未来,只有赢得青年,才能赢得未来。胡锦涛同志指出:“一个有远见的民族,总是把关注的目光投向青年;一个有远见的政党,总是把青年看作推动历史发展和社会前进的重要力量。”大学生是青年中的佼佼者,是祖国十分宝贵的人才资源。大学生的成长,牵动着大家长的心,涉及千家万户的希望,关系到广大人民群众的根本利益,更关系到党和国家的前途和命运,关系到中国特色社会主义事业的兴衰成败,关系到全面建设小康社会和中华民族伟大复兴目标的实现。

正如《意见》所指出的,加强和改进大学生思想政治教育,提高他们的思想政治素质,把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人,对于

全面实施科教兴国和人才强国战略,确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地,确保实现全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的宏伟目标,确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。为此,我们要按照全面建设小康社会、推进现代化建设对高素质人才的要求,不断提高大学生的思想政治素质,促进大学生全面发展。要遵循大学生成长、成才规律和教育规律,使思想政治教育与学生学习生活相结合,与教学、管理、服务工作相衔接,与知识传授相统一。要坚持以人为本,贴近实际、贴近生活、贴近学生,要根据新形势新任务的要求,创新内容、创新形式、创新手段、创新机制,不断提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力。

高校的思想政理论课是加强大学生思想政治教育的重要环节,发挥着思想政治教育的主渠道作用。全面加强思想政理论课的学科建设、课程建设、教材建设和教师队伍建设,切实改革教学内容、改进教学方法、改善教学手段,是加强思想政理论课建设的关键。尽管思想政理论课负有特殊的功能和使命,但是各门课程均应在踏踏实实的科学研究基础上,建立起比较稳定的课程名称和课程体系,而且这个课程体系应充分体现时代性、把握规律性、富于创造性。只要我们不断探索,持之以恒,就一定能使思想政理论课有明显的改进。

按照《意见》的要求,我们对本校思想政理论课的建设与教学进行了广泛的调查研究,提出了加强和改进思想政理论课教学的一系列举措和方案,近年内将逐步推出的“思想政理论课系列教材”就是教材建设的一个重要组成部分。作为编写这套教材的基本出发点,我们致力于充分体现马克思主义中国化的最新理论成果,致力于体现马克思主义的基本原理和基本方法论,用科学理论武装大学生,用优秀文化培育大学生。

当然,教材的面世仅仅是思想政理论课教学的一个方面,重要的还是要通过教学的多重环节,通过教师们的积极作为,努力将教材的内容传授给广大的青年大学生。相对来说,这方面的任务则更为艰巨。

前 言

经过一年的准备和努力,《大学生如何进行生涯规划》一书终于能与广大大学生见面了。一提起大学生生涯规划,大家似乎感到有些陌生和深奥,其实不然,大学生生涯规划与每位大学生的学习和生活息息相关。可以毫不夸张地说:大学生生涯规划就在每位大学生的身边,关键是你是否意识到。如果意识到并按照规划实施,你的学习、生活目标就很明确,并且具有很强的动力;如没意识到则可能很盲目,学习生活没有动力。

生涯规划可以帮助你更早地意识到自己的目标,帮助你更有效率地过每一天,更好地向人生的目标迈进。在国外和我国的香港、台湾地区,大学生生涯规划早已形成一套完整的理论体系,在高校中广泛运用。在我国大陆地区,随着大学教育的改革由原来的精英式教育改变为大众化教育,学校对广大学生不仅注重书本知识的传授,更需要全面提升每位大学生的综合素质。职业发展素质教育和指导成为复旦大学学生职业发展教育服务中心近几年来的工作重点。我们希望通过课程、训练、论坛等一系列实际的教育服务活动,使同学们真正懂得,自己今天的学习目的是什么,应该如何去努力,并且千方百计地实现自己所规划的目标。大学时做生涯规划是必需的,不要总认为未来是个未知数,日子永远过得浑浑噩噩,没有目标、没有追求;到了临近毕业才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴,美好岁月一去不复返。到时想再重新认识自己,寻找出适合自己的道路,恐怕已经为时太晚了。

生涯规划并不是什么神秘莫测的东西,这本书将告诉你怎样进行自我生涯规划。生涯规划不同于传统的就业指导。以往人们较多地关注就业指导层面,比如说如何写简历、推荐信,如何填写招聘表格,如何参加面试等等,这些都是很具体的找工作的技巧,由于它的实用性和立竿见影的效果长期以来一直受到人们的重视,与此相关的书籍、讲座、培训也已经发展得相当成熟,我们常常能比较容易地获得这方面的知识。但是,生涯规划不同于

这些传统的求职准备、职业发展,它在更高的层面上,着眼于人们对自己的整个生涯形成布局规划的意识,以此为出发点,制定目标,努力经营自己的人生。

我们编写这本书的出发点和目标,就是在你进入大学伊始就让你懂得生涯规划的意义,并且让你知道怎样有效地规划,督促你在几年的学生期间循序渐进地按着规划前进!我们相信,这样会使每位大学生的学习目的更强,大家的择业目标也更加清晰。

根据我们多年的工作体验和当前广大学生的实际情况,我们在充分借鉴境外资料的基础上,编写了这本《大学生如何进行生涯规划》。本书分为上下两篇。上篇为生涯规划篇,着眼于比较宏观的层面,以理论的介绍、方法的传授为主。而下篇为生涯准备篇,着眼于微观层面,从知识、社交、生活、能力四个方面指导学生朋友们如何在学习期间,进行自我积累,为生涯发展做好充分而全面的准备。最后第七章则起到了总结全书、画龙点睛的作用,它将前面各章内容糅合和贯穿,针对大学生活四个阶段做出了策略安排,指导意义更为突出。

但愿本书能成为你的良师益友,为你开启人生成功之门!

目 录

上篇 生涯规划篇

第一章 生涯规划总论	3
第一节 生涯规划的现实意义	3
一、生涯的可规划性和重要性	3
二、生涯规划对当代大学生的重要意义	6
第二节 生涯规划的相关概念	10
一、生涯的定义	10
二、生涯规划的定义	12
三、其他相关概念	13
第三节 生涯规划的理论演进	15
一、生涯规划理论的产生	15
二、生涯规划理论的发展	16
三、生涯规划理论发展研究的新趋向	20
四、生涯规划理论在中国的现状	22
第四节 生涯规划的基本要素、方法和模式	23
一、生涯规划的基本要素	23
二、生涯规划的方法	25
三、生涯规划的模式	27
第二章 生涯理论的概况	30
第一节 生涯匹配理论的应用	31
一、获取自我信息	32
二、获取职业信息	44

2 目 录

第二节 生涯发展理论的运用	55
一、生涯发展论	55
二、生涯成熟度	60
第三节 生涯决策理论	62
一、生涯决定的方式	63
二、生涯决定的考虑因素	64
三、生涯决定的步骤和特性	65
四、生涯决定实例	66
五、生涯决定中的阻碍和误区	71
附录：职业心理自我测评	73
第三章 生涯发展与素质准备	85
第一节 成功所需的普遍素质	85
一、成功与素质	86
二、成功的必要素质分析	88
第二节 生涯道路与素质分析	94
一、科研工作的素质分析	95
二、国家公务员素质分析	96
三、白领职业素质分析	101
四、灰领职业素质分析	104
第三节 自主创业素质分析	106
一、自主创业概述	106
二、创业者应具备的素质	107
第四节 克服自身弱点,超越自我	115
一、为什么不能成功	115
二、如何克服弱点	117

下篇 生涯准备篇

第四章 自我生涯准备：知识计划	127
第一节 学好课程,掌握专业知识	128
一、重视课程学习	128
二、当前大学生课程的分类	130

三、怎样学好课程	133
第二节 学好英语电脑,熟练运用工具	136
一、英语学习是大学学习的重要组成部分	136
二、多方充实自己在电脑方面的技能	144
第三节 参加实践,理论联系实际	148
一、从事本专业的专门能力	149
二、如何通过实践,获得各种能力	153
第四节 拓宽视野,提升文化素质	158
一、广泛吸收知识,提高文化素质的内涵和意义	158
二、如何广泛吸收知识,提高文化素质	160
第五章 自我生涯准备:社交计划	165
第一节 掌握社交礼仪,给人良好印象	165
一、把握好第一时间	166
二、社交礼仪的培养	167
第二节 把握处世技巧,与人深入交往	172
一、掌握处世技巧需要注意的几个基本原则	174
二、掌握处世技巧需要注意的两大类因素	179
第三节 塑造迷人个性,展现自我风采	181
一、挖掘个性的魅力	183
二、如何培养个性	184
三、避免走入个性误区	186
第四节 拓展人际关系,携手共创成功	188
一、良好人际关系的作用	188
二、如何共创成功	190
附:测测你的交际能力	192
第六章 自我生涯准备:生活计划	195
第一节 合理安排时间	195
一、合理安排时间的意义	196
二、如何合理安排时间	197
三、实例说明	200
第二节 保持身心健康	202

4 目 录

一、身心素质	202
二、强健体魄	203
三、心理调适	206
第三节 享受家庭亲情	210
一、家庭对一个人的重要性	211
二、怎样享受家庭亲情	212
第四节 正确对待爱情	217
一、爱的含义	217
二、大学里的爱情	218
三、怎样拥有爱情	220
四、正确处理感情问题	223
第七章 生涯规划策略	225
第一节 适应大学生活,打好扎实基础	225
一、适应新的生活环境	226
二、养成新的学习习惯	228
三、建立新的人际关系	229
四、初步规划生涯	230
第二节 深入学习知识,拓宽兴趣视野	231
一、深入学习知识	231
二、适当发展兴趣	233
三、深化人际关系	234
四、及时修正目标	235
第三节 明确自身定位,参与社会实践	236
一、参与实践,接触社会	236
二、进入公司,实习锻炼	238
三、明确定位,做好准备	240
第四节 积累深厚底蕴,做出生涯选择	241
一、做出最后选择	242
二、完成毕业论文	245
参考书目	246
后记	248

上篇 生涯规划篇

第一章 生涯规划总论

生命究竟有没有意义并非我的责任,但怎样安排此生却是我的责任。

——赫曼·赫赛

大学生生涯规划的理论和方法对于大学生的成长和发展来讲,是一个非常重要的教育指导理论。本章从生涯规划的现实意义出发,定义与生涯规划相关的若干概念,然后通过介绍国内外生涯规划的理论演进以及基本操作方法,使读者对生涯规划理论有一个相对完整的认识。

第一节 生涯规划的现实意义

在人生的舞台上,为什么有些人能获得很大的成功,演绎出精彩的人生?为什么有些人却表现平平,碌碌无为地混沌度日呢?对此,我们一定会问:成功来自于哪里?它需要什么样的条件?

一、生涯的可规划性和重要性

一个人要成功,他首先必须对生活乃至人生有一个清晰的目标和前进路径。可以肯定地说,在人生舞台上能够占有一席之地的人,都要经过一番

艰苦的努力、磨炼和经营。其中重要的是：他们对自己的人生发展方向有着清晰的认识和规划。有了目标，沿着规划好的路径脚踏实地地前进，才能最终到达成功的终点。而怎样设定人生目标，如何通过努力达到目标，这就需要对自己的生涯作出规划。因此，生涯规划不是可有可无的，它对于任何人都具有重要的意义。

然而，有的人却会反问：规划真的有那么大的魅力吗？规划在多大程度上可以左右，甚至决定着我們的一生呢？我们当中的很多人的确存在这样的想法。“车到山前必有路”、“柳暗花明又一村”的情景比比皆是，“规划不如变化快”、“规划不如总结”的想法在很多人头脑中回响着。甚至有的人认为，生涯如此漫长，规划是可能的吗？其实呢，这些人对于生涯规划还存在着相当大的误解，主要原因在于以下几点。

1. 生涯规划似乎没有可感知性

有人说：“从小到大，我从来不知道什么叫生涯，不做生涯规划日子也过得不错啊？为什么要读这些生涯规划的内容？为什么要谈生涯规划呢？”事实上，虽然他不知道生涯的定义，但是他从小到大的成长过程就是在经历生涯；虽然他不做生涯规划，但他在平时的学习生活中，肯定也会制定一些目标。这有点类似于苏轼的那句诗“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。虽然你觉得日子过得不错，但你是否感到彷徨迷茫的时候，你是否为生活动力不足而苦恼，你是否想使自己更为成功、更上一层楼呢？如果你有过这些想法，那你仍需要生涯规划。生涯规划来源于人们平凡的生活，是对生活中的智慧的总结和升华，但当它一旦形成理论之后，就站在了更高的层次和角度上来指导人们的生活和人生。形成生涯规划的意识，掌握生涯规划的方法，并不影响你继续过着开心的生活，只是让你更积极地对待人生，更好地在自己的人生道路上发挥主观能动性，让你获得质量更高的生活。

2. 生涯规划被很多人认为是一成不变的规划

有人说：“船到桥头自然直，这世界变化太快，生涯规划只是一时的流行，很多事情既然无法预测，生涯是不确定的，那么再规划也是枉然。”要知道，生涯规划不是在谈一加一等于二，5年做助理、10年做经理、15年做副总、20年做总裁的历程。生涯规划是脚踏现在、放眼未来，了解未来的趋势动态，结合自己的长处，寻求生命中可能适合自己的道路，而且规划是根据情形的变化，不断调整修正的过程。在多变复杂的世界，走一步算一步的心态固然可以让自己心安，但如果能加上自己积极的态度，跟上时代国际化的脚步，则对自己是最佳的保障。

3. 生涯规划似乎是“有野心人”的必需品

有人认为：“我完全不需要生涯规划，生涯规划是属于想成功的人，我只想平凡过一生，用不着规划。”这种想法就更加错了。生涯规划的方法有很多，规划的目的也不是设法让每个人当某某企业的董事长或总经理，而是让人们找到适合自己的舞台，尽情尽兴地演出。所以不分男女老少，小至凡夫小卒，大至商业名流、政界领袖，甚至是家庭主妇、在校学生等，都可以规划自己的生涯。因此你的生涯规划可以帮助你实现当一名作家的理想，或者一个艺术家，抑或是一个导游……任何你感兴趣的目标都可以成为你规划的方向。

针对这些观点，我们需要进行一些澄清：

首先，生涯规划不是一成不变的规划。按照著名生涯规划理论专家舒伯(Super)先生生涯彩虹图的理论，生涯是分阶段的，规划不是一蹴而就的，是与不同时期个人角色变换、责任的不同、生活内容不同密切相关的。

在“生涯成长期”(1至14岁)中，人扮演的角色首先是儿童，入学后学生、休闲者或游戏者的角色在生活中占据了相当大的比重；

在“生涯探索期”(15至24岁)中，学生角色占据了主要地位，同时公民和工作者角色的重要性将与日俱增；

在“生涯建立期”(25至44岁)中，从学校毕业卸下学生的角色，工作者的角色很可能成为生活的最大重心，而家庭照顾者的角色也在该期尤其是后期越发明显，扮演配偶、家长的角色；

在“生涯维持期”(45至64岁)中，工作如日中天、全力冲刺，事业发展达到顶峰，此时休闲者与公民的角色逐渐变得重要；

在“衰退期”(65岁及以后)，从原有工作退休后，投入相当多的时间在家庭，休闲者和家长的角色最为突出。

从中我们可以看到，生涯规划也是贯穿人的一生的，是一个分期的过程，生涯规划的意义在于在不同的生涯发展期中，个人预先了解自己可能的不同角色，具有良好的心态来适应生涯的变更。

其次，生涯规划不是单一路径的。生涯规划不是一成不变的，生涯规划也不是单一路径的。生涯规划并不意味着“宿命论”，生涯规划并不是让个人的发展按照单一路径前进，也并不保证规划的路径肯定通向成功，只是建议个人对未来的一切事物能够有一个长远的考虑，而且在考虑的同时做好各项准备工作。

一般来讲，生涯规划大致按照个人的兴趣、爱好、能力、生活环境、社会

实际情形等各项因素为个人提供未来发展目标的圈定,指明努力的方向,同时预测不同发展路径的相应风险等系列指导和服务。

规划可以是个人行为,也可以是专业人士的指导,但并不是给予个人单一路径的发展方向。

最后,生涯规划注重的是对个人认知的发展和对环境的适应。生涯规划是一个人尽其可能地规划未来生涯发展的历程,在考虑个人的智能、性向、价值,以及阻力、助力的前提下,做好妥善的安排,并借此调整、摆正自己在人生中的位置,以期自己能适得其所。

从定义中我们可以了解,生涯规划注重的是对个人认知的发展和对周遭环境的适应,是通过规划使个人能够对社会中个人所从事的角色应付自如。这一点可能是生涯规划的重要性所在。我们对于规划能在多大程度上决定和左右我们的未来没有定量、定性的研究结果,但是我们都知道,促进人类自我认知的发展和社会适应性是具有积极意义的。

二、生涯规划对当代大学生的重要意义

1. 大学生最需要生涯规划,也拥有进行生涯规划的最佳阶段

大学生目前迫切需要生涯规划教育。我国的生涯规划教育与指导工作刚刚起步,教育工作者、大学生对于生涯规划的理论和应用还不是十分了解。国外在这方面的工作已经有了几十年的积累,而且很多地方尤其是毛入学率高的发达国家,生涯规划教育是从很小的时期抓起的。我们对这个问题的认识首先是从教育体制改革、大众化教育普及以及高校扩招后大学生就业工作市场化带来的一系列新问题开始的。因此,大学生成为国内目前进行生涯规划教育最迫切的对象,大学生对于自我认知的渴求和自我发展的强烈愿望也把这一工作提上议事日程。

大学生具备生涯规划教育的较好条件。大学阶段是学生从学校人向社会人的过渡阶段,相当高比例的大学生在毕业后会进入社会工作,开始自己的职业生涯(这是整个人生生涯中极其重要的阶段)。因此,在大学阶段,我们有必要为进入社会、开展职业做好方方面面的准备,规划好自己的人生,不要让自己在进入社会之初就落后于人。同时,经过长期的积累,大学生无论在思想的成熟度、知识的储备量以及生活的经验方面都具有了生涯规划的能力。可以说,大学生既有了生涯规划的需要,又具备了这方面的条件。

大学生生涯规划教育对于他们进入社会具有重要意义。随着我国教育

事业的大发展和扩招政策的实施,大学毕业生的数量剧增,另一方面,企业之间的竞争日趋激烈、方式也日趋多样化,人才在竞争中起了关键的作用。因此,各类企业对于人才的要求也越来越高,这使得大学生求职越来越难,越来越多的人一同竞争一个好岗位。要想在众多的竞争者中脱颖而出,具备企业所要求的各类素质是制胜的关键。

现在的用人单位对于大学生的要求也发生了变化,除了要求大学生有着过硬的专业知识、熟练的英语和计算机技能之外,学生身上是否具有企业、职位所要求的特质,比如领导才能、团队合作能力、迎接挑战的能力等等,也成为企业在选拔人才时所看重的因素。这就要求学生,从入学一开始就有个比较明确的方向,对自己的未来有所思考:我将来毕业后想做什么,要实现我的目标必须具备哪些条件,我在几年学习期间如何才能一步步地达到我的目标。事实上,这就是一种生涯规划。生涯规划可以帮助你更早地意识到自己的目标,帮助你更有效率地过每一天,更好地向人生的目标迈进。有没有规划过的生涯,结果肯定是完全不同的。

以下两名同学的不同经历,说明了适当的生涯规划对于大学生进入社会具有积极的意义。

有一位学生,她在进入大学的时候,就想过自己四年后的出路。她觉得自己的性格挺外向的,不属于那种能静下心来做学问的,而且自己也很想进入一家较好的外资企业,做一名白领。于是,大学四年,她一步步坚定地朝着自己的目标努力。专业课程较认真地对待,保持平时的成绩在优秀之列,并几次获得了学校的奖学金鼓励。由于想进入外企,这名同学重点强化了自己在英语方面的能力:前两年认认真真地考完了四、六级之后,又去考了GMAT,还考出了高级口译证书,使得自己基本具备了用英语流畅交流的能力。课余时间,参加班级、社团的一些活动,并利用暑假期间找了两个不错的外资公司实习,积累了一些待人接物的经验,并借此更加了解了外企工作的特性和他们对于人才的一些要求。最终在大四时她如愿以偿地被一家外资银行聘用,成为了同学心目中的“牛人”。其实,她的成功并不意外,是她朝着目的脚踏实地努力的结果,也是她合理规划意料中的结果。

相比之下,另一位学生的四年过得就不那么“成功”了。进入大学,她就觉得大学生活比高中的生活开心很多,于是十分惬意地享受起大学生活。对于未来,她认为不需要想得太多,到时总会有出路。于是她在四年中,完全根据自己的兴趣来度过,上网、旅游、吉他、溜冰,日子过得十分滋润,但却没有目标可言。在专业、外语、实习方面她也完全是顺其自然,也不多花时

间和精力,认为能过得去就行。最终在大四毕业时,她开始郁闷:直升研究生轮不到她,考研因为基础太差考上的几率很小,找工作吧,许多公司往往是面试了一两次就没有了回音,有时投了简历后就像石沉大海,直到大四临近结束仍未找到工作。她在感叹自己运气不好时,常常说:“要是我成绩再好点,能拿过一次奖学金就好了;要是我英语再好点,能在面试时和面试官侃侃而谈就好了;要是我有大公司实习经历,能力再强一点就好了,这样我就不会至今没有着落了!”然而,这些都只是假如而已,“逝者如斯”,过去的难以追回,没有规划而带来的结果只能自己接受。

以上两个事例告诉我们,大学时做生涯规划是必需而且重要的,不要总认为未来是个未知数,日子永远过得浑浑噩噩,没有目标、没有追求;到了临近毕业才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴,美好岁月一去不复返。到时再想重新认识自己,寻找出适合自己的道路,恐怕已经为时太晚了。也许有人会说:“我是想进行生涯规划的,可是如何做呢?进入大学时,又没有人告诉我该怎样做。父母、老师、社会到底谁来管这个呢?其实,做不做生涯规划是大学生自己的决定,但是告诉大学生怎样做生涯规划应该是高等教育者的基本任务。本书的目的就是唤起大学生从进入大学伊始就进行生涯规划的动力,指导大学生怎样有效地规划,并督促学生在求学期间循序渐进地按着规划前进!

2. 生涯规划教育对于大学生的实际意义

首先,生涯规划使大学生更加明确确定高尚人生目标的重要性。中国有句古训:“志当存高远”,通常用来勉励那些人生刚刚起步的青少年一开始就要树立宏图大志。的确,无论做什么事情,确立目标是第一步。有了目标才会成功。只有确立了目标,我们才清楚自己前进的方向,我们才知道自己是为了什么而奋斗;只有确立了目标,我们在做每件事、过每一天时才会有动力和热情。可以想象,当一个人没有生活的目的,没有前进的方向,他将如同行尸走肉,整日浑浑噩噩,过到哪儿算哪儿。生涯规划首先要做的就是防止你产生这种混沌度日的倾向,培养你具有这样的危机意识:“人生要有目标,要朝着目标努力才能成功。”而且提醒你、启发你,让你自发地、迫切地感到:“这是我走向成功必须具备的意识,而且有了这种意识,我在平时生活中可以看得比别人更远,想得比别人更深,做事更有毅力和决心。如果我想站在更高的起点,到达更辉煌的终点,我需要为自己进行生涯规划。”

其次,生涯规划可以指导大学生制定恰当的人生目标。当大学生只

是强烈地意识到：我需要为自己制定个目标了，这只是最开始的阶段，离最后目标的实现还有相当长的一段路要走。制定一个既符合自己特点，又满足社会需要，同时又能够实现的目标并非一件易事。有时，你会毫无头绪，不知从何下手；有时，你制定的目标太遥远，很难实现；还有时，目标又会太简单，对你几乎起不到促进作用。制定出恰当的目标需要对自己全面的了解、对外面世界趋势的把握和掌握制定目标的技巧。在这方面，生涯规划就可以帮助你更好地了解自己，了解你所面对的外部世界。它会传授你基本的原理和思想，并在此基础上教你使用工具，掌握实用技巧。经过本书生涯规划的学习之后，你会发现：在制定人生目标的时候，你会有条理、有系统地针对自身特点，考虑外部环境，比较容易地制定出一个实际可行的目标。

最后，生涯规划能够指引大学生实现自己的人生目标。虽说目标对于成功的实现起着至关重要的作用，但我们千万不能忽略了“实现目标”这一关键环节。只希望而没有实际行动，计划始终还是计划，梦想也终究只是梦想。正如高尔基所说：“要是我们只限于梦想，那么谁来使生活成为美丽的呢？”目标实现的过程是漫长的，是艰苦的，是需要付出精力和汗水的。对此，生涯规划就像一座灯塔，指引着我们在追求人生目标的道路上前进。它在总结了无数前辈智慧结晶的基础上，告诉你做人处事的基本道理，向你指明怎样做才能事半功倍；它也在反思了身边许多事例的基础上，告诉你实现目标的过程中要注意些什么，使你少走弯路，找到其中的捷径；还有，当你在前进道路上遇到困难，支持不住而想放弃之时，生涯规划会使你产生源源不断的动力，让你坚定地走下去直到成功的终点。

总之，生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我，它向你提供一些有效的方法或工具，让你有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会。即使在无法预期、充满不确定感的人生中，你也能学习到如何根据这些可能发生的变局，不断调整自己、修正可执行的计划，为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。正如大海中航行的船只需要目标一样，只有经过规划的人生，才有明确的方向和强大的动力。

要更好地实现自己的梦想，让你的人生从此熠熠生辉、精彩纷呈，那么从现在开始，好好规划你的人生，好好按照规划努力，让你每天都过得精彩而充实，让你的梦想在你一点一滴的努力中不断清晰、不断落实，最终牢牢地被你抓在手中，成为现实！