

大学生职业生涯规划讲座

大学生职业目标与行动方案

1

一、职业目标的确立

2

二、发展路径的设计

3

三、制订行动方案并实施

4

四、大学生职业生涯规划常用的分析方法

5

五、职业生涯规划与素质拓展

6

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题



一、职业目标的确立

一、职业目标的确立——一条原则



择己所爱的原则

从内心自发地认识到
“干一行爱一行”



择己所长的原则

选择自己擅长的领域
使自己不是外行



择己所利的原则

与利己、利他、
利社会相统一



择世所需的原则

只有社会发展所需要，
才有自我发展的保障

一、职业目标的确立——两个理念、三个阶段性目标



两个理念



三个阶段性目标

一、职业目标的确立——确立职业目标的四点要求

充分依据的

目标是建立在科学、全面分析基础之上的



具体明确的

明确目标任务及其要达到的程度



能够实现的

通过切实努力能够达到预期的



有机联系的

短、中、长期目标是相关的，不是割裂的





二、发展路径的设计

职业生涯发展路径是指一个人为实现自己确立的目标所选择的路线或途径

二、发展路径的设计——传统路径与现代路径

传统路径

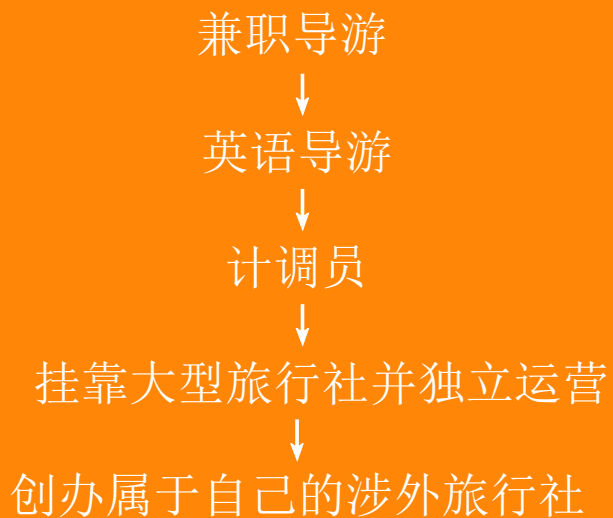
专业技术发展路径
(纵向单阶梯)
行政管理发展途径
(纵向单阶梯)

现代路径

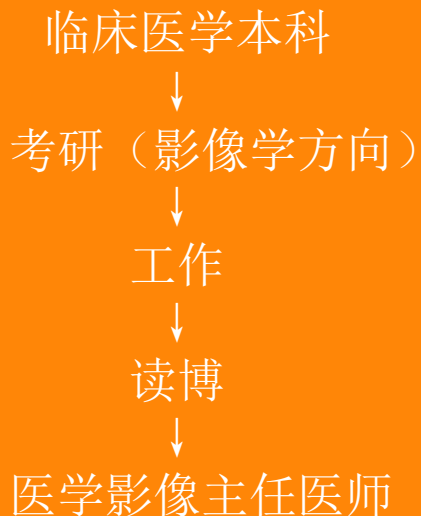
双职业阶梯——V型职业阶梯，可向技术发展，也可向行政发展
横向职业阶梯——跨部门横向换岗、轮岗，积累、积淀
网状职业阶梯——纵向发展工作序列与横向发展机会的综合交叉

二、发展路径的设计

【例1】某同学的职业发展路径设计



【例2】



二、发展路径的设计

【例3】某同学的创业路径设计

1

完成在XX大学农业机械推广专业硕士阶段的学习，打下知识基础，为创业做准备。

2

回到当村官是的任职村，将所学的书本上的农业相关知识再回归实践，切身当几个月地道的“农民”，与果蔬亲密打交道。同时，熟悉果农，积累人脉，在村里找到得力助手。

3

挑选一个熟悉的二线城市，去城市周边的农村熟悉情况，通过村委会找到可提供货源的农民并洽谈有机果蔬的买卖。保证了货源之后选取此城市的某高档小区，开始创业。

4

应聘到全国有名的有机果蔬经营的企业实习工作和学习，熟悉他们的销售流程等，总结归纳，整理出自己独有的创业企划书。



三、制订行动方案并实施

三、制订行动方案并实施——目标分解

行动方案

计划中应包括计划学习哪些专业知识、掌握哪些职业技能、提高哪些职业素养

细化目标

通过哪些途径来提高和获得所需要的知识能力，提高学习和工作效率，如何提高自己的情商水平

阶段目标

如何坚持计划、计划遇到挫折怎么办

总目标

防止以目标代替具体举措

计划的行动特征

三、制订行动方案并实施——案例

【例】某“学前教育”专业同学的行动方案

名称	时间跨度	总目标	分目标	策略和措施
短期计划 (大学计划)	2012 年 ~ 2016 年	<ol style="list-style-type: none">1. 形成良好的专业理念和师德，强化保教结合的能力。2. 提高学前教育必备的教学、活动和管理能力。3. 大学毕业时获得幼儿教师资格证，育婴师高级资格证4. 成为优秀毕业生	<ol style="list-style-type: none">1. 成功获得幼儿教师资格证、普通话一级乙等证书、钢琴八级证书，同时获得育婴师高级资格证书。2. 娴熟地掌握幼儿发展知识、幼儿保育和教育知识和一定的自然科学和人文社会科学知识。3. 具有幼儿园环境创设、幼儿一日生活的设计与组织、创造性开展游戏教育活动的专业技能	<ol style="list-style-type: none">1. 每周完成两幅主题不同的绘画作品。2. 每天安排两个小时练习钢琴，和一首自弹自唱的儿歌。3. 每周进行一次手工制作，可用不织布、五谷杂粮等不同材料设立不同主题。4. 围绕幼儿园五大领域，每周进行一次课堂模拟教学5. 参与创新课题活动，具备一定教育科研的能力6. 每天安排两小时进行《学前儿童卫生学》《学前教育学》《心理学》的专业基础课的学习。7. 每周借助教育活动，进一步树立正确的教育理念。8. 每天晨间6:30-7:30，进行普通话发声练习、朗读短文练习。9. 每天安排一小时练习粉笔字和钢笔字。

三、制订行动方案并实施——案例

备选方案的制订

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。

为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。



三、制订行动方案并实施——案例

【例】某同学的职业规划备选方案

1 毕业后找不到环评工作岗位怎么办？

应对方案：

1. 参加各种实习，参加各种技能培训
2. 报考环境监测站、环科所等事业单位
3. 从事环境科学教学等工作

2 参加相关环评工作后，却一直考不到环评资格证怎么办？

应对方案：

1. 针对环评师考核科目深入学习，继续努力考取
2. 报考环境影响评价上岗证，继续做环评工作，跳过这一环节，为创立环评公司做准备。



四、大学生生涯规划常用的分析方法

四、大学生生涯规划常用的分析方法——SWOT法

SWOT法： SWOT是英文单词的缩写，它们分别是：Strength（优势）、Weakness（弱势）、Opportunity（机会）、Threat（威胁）。是一种检查个人技能、能力、职业喜好和职业机会的有用工具。通过它，当事人很容易知道自己的优点与缺点在哪里，并会细地评估出自己感兴趣的不同职业道路的机会和威胁在哪里。

1

根据自己的特质，评估自己的“优势”和“劣势”，列出适宜自己的职业

2

根据选择的职业，进行职业分析，找出职业“机会”和“威胁”

3

在分析论证的基础上，确定职业目标

4

根据职业目标和职业岗位要求，分阶段列出具体目标和行动计划

5

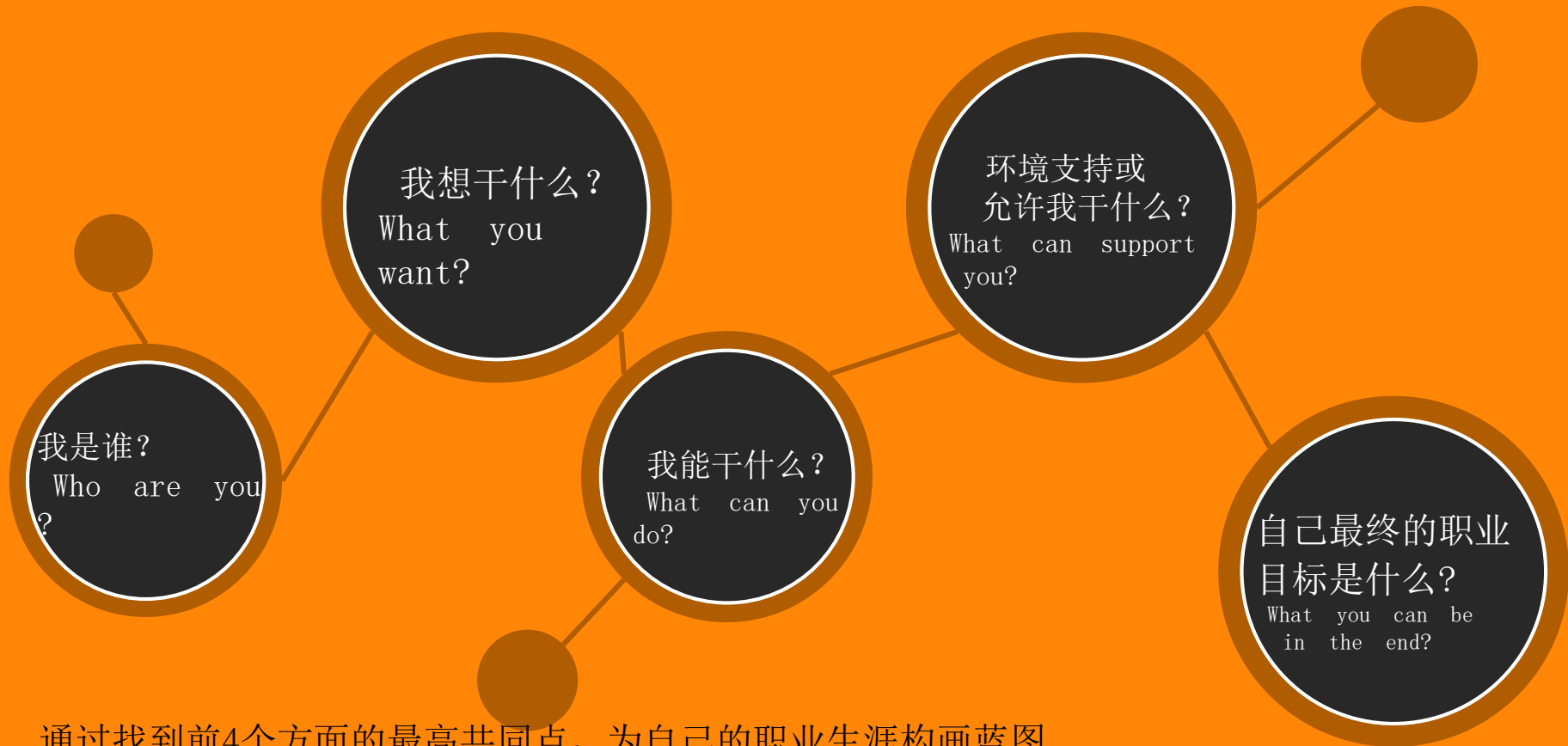
寻求专业人士（学长、专业相同、相近在职人员、创业者）帮助

四、大学生生涯规划常用的分析方法——案例

【例】某同学的SWOT分析

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	<p>(1) 具有很好的语言沟通能力, 善于接受新的事物</p> <p>(2) 做事有很强的原则性和计划性, 工作时严谨而有条理, 愿意承担责任</p> <p>(3) 拥有几年的学生干部工作经验。</p> <p>(4) 经管专业出身, 有一定的经济管理方面理论基础。</p> <p>(5) 遇事有主见, 看准的事情会坚持到底</p> <p>.....</p>	<p>(1) 高度的责任心, 会使我陷入日常事务的细节中去, 以至于没完没了的工作</p> <p>(2) 由于我的现实、细致, 有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势, 难以预见存在的可能性</p> <p>(3) 喜欢用计划来保证任务的完成, 以致可能会使自己在计划的制定上投入过多的精力和时间</p> <p>.....</p>
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	<p>(1) 旅游业是全球经济中发展势头最强劲和规模最大的产业之一, 同时, 涉外旅游有着很大的发展潜力。</p> <p>(2) 中国目前在优秀导游和涉外导游这一块有着很大的缺口。</p>	<p>(1) 不是旅游专业学生, 在竞争上面临挑战。</p> <p>(2) 涉外导游对于外语水平要求较高。</p> <p>(3) 导游对年龄有一定限制。</p> <p>(4) 缺乏自我创业的经验和资金基础。</p> <p>.....</p>

四、大学生生涯规划常用的分析方法——“五W”法



通过找到前4个方面的最高共同点，为自己的职业生涯构画蓝图




五、职业生涯规划与素质拓展

1、大学生生涯发展过程中的四个“事实存在”

- ◆一是“应试教育”的实际后果与“全面发展”目标之间的偏离“事实存在”；
- ◆二是大学生个体素质养成与大学生应有素质之间差异的“事实存在”；
- ◆三是高校人才培养目标的理论描述与实际培养效果之间差别“事实存在”；
- ◆四是大学生现有素质与职业目标所需素质差距的“事实存在”。

高校教育活动的核心和基本要求是“使个体社会化”。大学生生涯发展过程中的四个“事实存在”必然影响和制约个体的社会化水平。

2、生涯规划促进素质拓展



扬 长——在原有基础上的累加、拓展，形成个体的特质、优势、 魅力

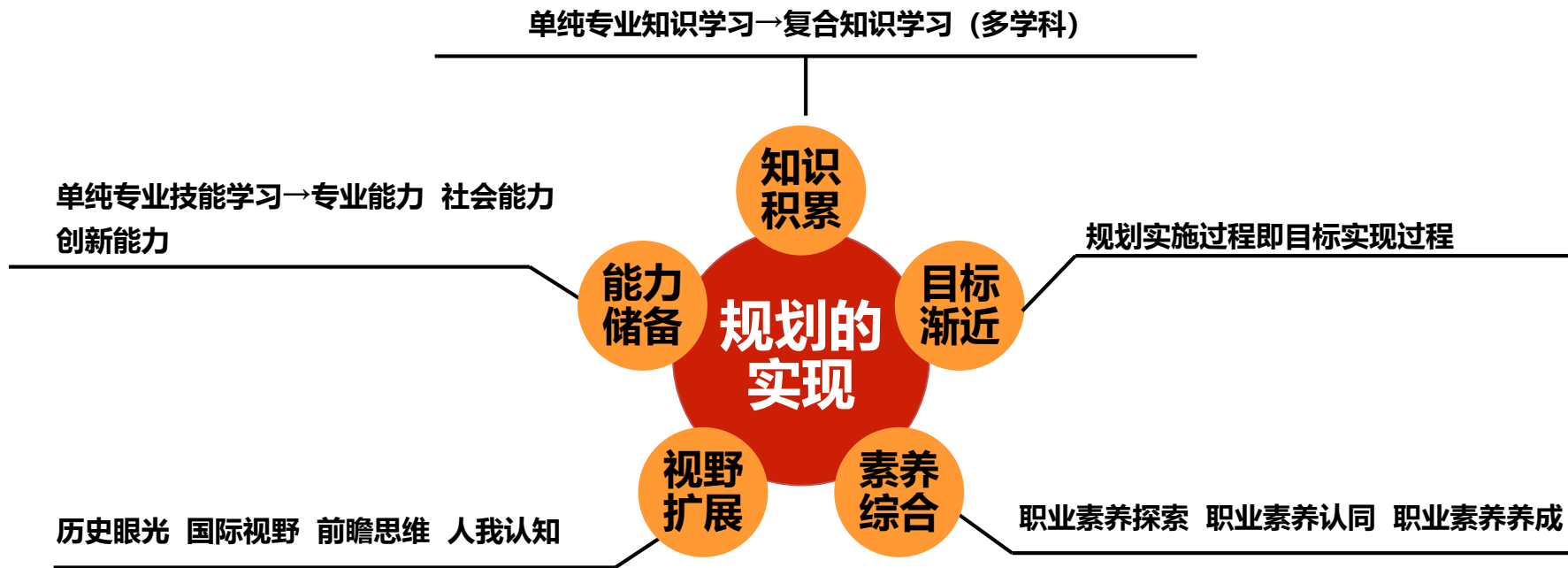
补 短——在明晰职业发展需要基础上补充、补课、补缺

目的性——围绕职业目标的

主动性——由内动力驱使的

紧迫性——人职匹配决定的

3、素质拓展促进规划的实现



4、素质拓展的重点：

专业素养

通识素养

科技素养

人文素养

能力素养

道德素养

智力素养

情商素养

4、素质拓展的重点：

专业素养与通识素养

专业素养是指对个体所学专业的理解、对专业知识及技能的把握、对理论前沿及专业发展趋势的了解，以及在实际工作中表现出的专业才能的总和。

通识素养是指个体在专业素养之外作为健全、合格的公民所应具备的知识、技能、观念、态度等的总和。也有人将其归纳为“专业知识以外的广博学识”。

4、素质拓展的重点：

科技素养与人文素养

科技素养是指人的科技知识、能力、方法、意识和科技品质（态度、精神、兴趣、情感、动机等）的总和。良好的科技素养能够使人追求真理、实事求是、敢于探索、勇于创新，形成务实、严谨的工作作风，致力于科技进步和生产力的发展。

人文素养是指通过人文学科知识的学习、积累和环境的熏陶，使之内化为人格、气质、修养，成为人的相对稳定的内在品格。良好的人文素养能够使人追求人生美好的境界，富有情感，着重想象性和多样化生活。

4、素质拓展的重点：

能力素养与道德素养

能力素养是指个体参与社会活动所具有的职业能力、表达能力、环境适应能力、组织管理能力以及心理调节等能力的总和。良好的能力素养是个体生涯发展的基础，是参与社会竞争的先决条件，是未来各行各业从业者、管理者的必备素养。

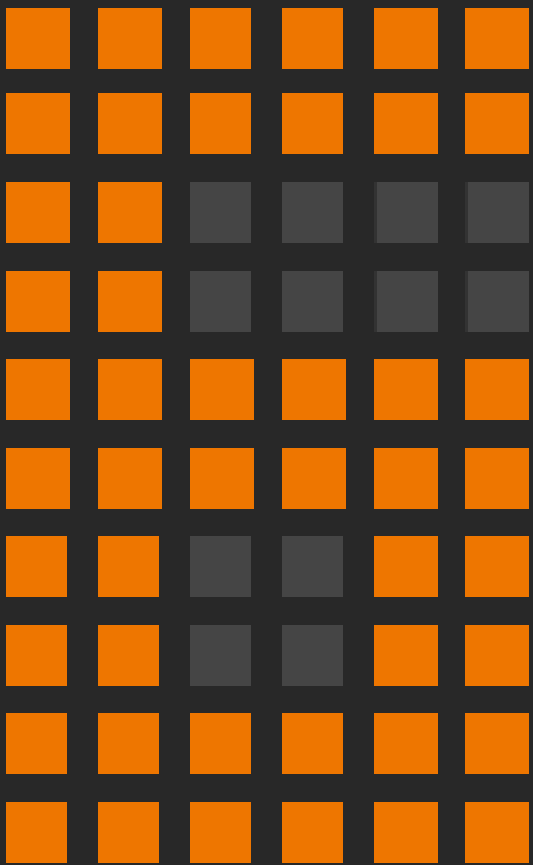
道德素养是指个体在一定的社会条件下，受主客观因素影响所形成的道德认识、道德情感、道德操守、道德意志、道德信念等稳固特征的总和。良好的道德素养是人才成长的内动力，是完美人格的构成要素，是融入社会的重要前提。

4、素质拓展的重点：

智力素养与情商素养

智力素养又称为智商，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

情商素养又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。美国心理学家丹尼尔·戈尔曼认为，“情商”是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素（包含5种能力）。



六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——内在因素分析方面的问题

(1) 认识自我的途径单一。

90%以上的同学都是通过职业生涯规划测评系统来认识自己。

(2) 认识自我的内容不够全面。

大部分同学只分析了个人的兴趣、爱好、特长、性格、价值观、个人优缺点和健康，却忽视情商分析。

(3) 兴趣、经验和能力的展示与未来职业目标关联度不大，未突出自己的职业能力优势。

【例】有人谈到兴趣爱好是旅游，但职业选择却是与旅游相差甚远的职业，如做大学教师。

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——环境分析方面的问题

环境分析只有普遍性没有特殊性

如：对学校环境，只简单介绍学校概况，却未介绍社会认可度、专业特色、师资科研、社会服务以及产学研政结合情况等

注重行业发展趋势，关注职位能力不够

如：对未来职业的工作内容、工作环境、任职条件（所需的知识、能力、经验和证书等）了解、探索不够深入

对行业、职位了解的途径单一。大部分人是通过互联网对行业、职业进行了解，认识单一

如：未能通过多种途径，例如人才招聘会、行业展览会、专业协会、生涯人物访谈、访谈毕业的师兄、师姐以及该行业的领军人物等进行了解

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——职业定位方面的问题

(1) 定位分析不明。有的同学未能列出选择某职业目标的原因，以及达到目标的途径，达到目标所需的能力、训练和教育。也未列出达到该目标可能得到的助力；没有预测达到该目标可能遇到的阻力。

(2) 专业与职业关联度小。部分同学在做职业定位时，并没有把自己专业、突出能力与岗位、职业所需能力对应起来。

(3) 目标订立过于理想化。动辄总经理助理、总监、总经理。许多职务并非自封（政府部门 党群机关 事业单位 国有企业负责人）

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——行动方案制定方面的问题

(一) 围绕学业计划多，面向职业规划少。

阶段性计划至少是两大部分，一是在校期间，另一部分是大学毕业后。

大学期间除学业计划外，更需要针对自己对职业及目标的认知，有针对性地安排具体详细计划。如：双休日怎样度过、如何安排勤工助学与增长才干、寒假准备去哪家企业调研、暑假准备去哪家公司参加社会实践活动等。

计划中还应包括：

- 采用什么措施来提高学习和工作效率。
- 计划学习哪些专业知识、掌握哪些职业技能、提高哪些业务能力。
- 采用什么方法来开发自己的潜能、如何提高自己的情商水平。
- 通过哪些途径形成自己的特长、优势、核心竞争力。
- 如何坚持计划、计划遇到挫折怎么办等相应措施。

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——行动方案制定方面的问题

(二) 重考证，轻实践。

大多数学生特别强调拿英语四、六级证书、商务英语证书，计算机等级证书等。但是很少提到与职业相关的社会调研、行业调研、岗位日常工作调研、专业人士拜访与请教、参与相应的生产实习等具有实质意义的实践活动。

(三) 想当然的多，结合实际少。

未来职业是计算机行业方面的管理人员，如基层管理（一年）——初级管理（两年）——中级管理（三年）——高级管理（五年）。这个计划是如何制定出来的呢？是请教了在职人员，还是自己想当然的呢？

六、职业生涯规划制订中容易出现的问题

——行动方案制定方面的问题

(四) 目标堆积多，具体措施少。

目标只是规划中的关键要素之一，但并不等于规划。为了促进目标得以实现的有效举措才是规划的落脚点。

如：“强化自己的组织协调能力”是目标，还是举措？

为了强化组织、协调能力，可以采取哪些举措？参加学生社团的活动并负责某一方面的工作；竞选学生会的岗位；参加暑期社会实践小分队。

为了强化表达、沟通能力，可以采取哪些举措？坚持每天朗读新闻、报刊内容20分钟；参加诗歌、散文朗诵比赛、演讲比赛、辩论赛等。

THANK YOU