

# 当好大学生的“人生导航”师

——如何指导大学生的职业生涯规划

◆万艳 游志松

(昆明医科大学外语部(呈贡新区))

**【摘要】**指导大学生的职业生涯规划,最重要的是给思路,有思路才有出路。引导他们以崭新的思维方式——系统工程方式,把大学生的职业生涯规划作为一项重要的人生系统工程,分为相互连接、循序渐进的三个阶段性规划工程:学业定位、试业定位、从业定位。

**【关键词】**人生导航 职业生涯规划 系统工程方式 定位

当好大学生的“人生导航”师,对大学生的职业生涯规划给予指导,是我们大学教师义不容辞的天职。

何以导航?主要是给出一些方向性、启示性的意见。对此,我将自己的尝试和体会,从操作层面归纳成以下几个方面与同仁交流和探讨。

一、大学生就业最担心的是什么,最需要的是什么

大学生最担心的是出路。近些年来,大学生难找工作已成尽人皆知的现象,甚至出现了大学毕业即失业的状况。大学生的职业道路不平坦,也不理想,他们最担心的是:找不到工作、薪酬太低、职业定位错误、专业不对口。

最需要的是思路。指导大学生的职业生涯规划,最重要的是给思路,有思路才有出路。引导他们以新的思维方式处理和解决职业生涯规划问题:系统工程方式——治本的方式。把大学生的职业生涯规划作为一项重要的人生系统工程来进行——职业生涯规划的三次定位规划,这项系统工程是由相互衔接、循序渐进的三个阶段性规划工程连接构成的:第一阶段,是学业定位——大一开始的学业规划工程;第二阶段,是试业定位——大学毕业时的试业规划工程;第三阶段,是从业定位——大学毕业三年后的择业规划工程。假若把大学生的职业生涯规划工程比作一栋大厦工程,那么,三个阶段的学业规划工程、试业规划工程和择业规划工程便类似于大厦的基础工程、房体工程和装饰工程,前者为后者创造条件,后者是前者的延伸和结果。

如果职业生涯规划是从系统的起点开始的,那么三个阶段工程即学业规划工程、试业规划工程和择业规划工程将会形成一种接力机制,前后相互推进而水到渠成、瓜熟蒂落地达到理想结果。

二、学业定位——大一开始的学业规划工程

制定职业生涯规划,要在对一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、特点等进行综合分析,并结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划必须从大一做起——职业生涯第一阶段的“学业规划”,这是职业基础建设。大一规划的意义在于,大一新生从入学开始,就寻找适合自己发展职业所需知识、技能、兴趣、爱好,给自己尽早进行明确定位,最终实现个体与职业的匹配,体现个体价值的最大化。

破除大学一年级的“误区”。例如,“高考重负刚释去,跨入大学松口气”;又如,“就业问题是大学毕业后的事,职业生涯规划是就业后的事”。

未来理想之舟从大一启航。大一首先要从以下几种选择中预定未来的职业目标路径:是继续在国内深造——考研?还是出国留学深造?还是自主创业?还是自谋职业。

在上述4个选项中初选出未来职业目标的路径,作为职业生涯规划起点,根据选择的路径制定职业生涯第一阶段的规划——学业规划。从此开始,大学生的一生奋斗目标将由此扬帆起航了。

学业规划从大一开始实施。大一是大学的开端,是影响大学其他三年以至未来求职的关键一年,所以进入大学的新生一定要走好第一步,这样才能为以后就业打下基础。只有做到了步步为营,才能步步为赢!大体分

为七步:第一步,适应校园环境,摆脱陌生感;第二步,思考自我,发掘自身兴趣爱好,根据自身的个性特点和能力所长树立职业理想;第三步,适应学校生活,学好基础课程,养成良好的生活学习习惯,高效利用大学资源。第四步,了解所选专业,多向专业课老师请教,了解专业相关知识建立自己对本专业的兴趣;第五步,博览与本专业相关的其他专业,在学好本专业的基础上,通过图书馆或者网络学习其他专业的知识;第六步,在理论学习后,找机会体验专业技能。如利用暑假去做一些兼职;第七步,建立大学人脉关系。

概括起来就是以下几点:熟悉本班本系,确定交往对象;了解学校校友,参加社团组织;加强与老师交流,寻找良师益友;拓展校外交际,寻找人生贵人。

学业规划要实现的目标——大学时期夯实职业生涯的基础:(1)树立正确的职业理想,包括对职业种类、职业方向、事业成就三个方面的向往与追求。(2)构建合理的知识结构:要防止知识面过窄,也要防止知识广而不专的偏颇倾向。(3)培养并提高人际交往能力。(4)积极参加有益的职业技能训练。(5)培养良好的学习生活习惯,形成良好的性格。习惯形成性格,性格决定命运。

三、试业定位——大学毕业时的试业规划工程

正确认识大学生的优势和不足。优势:年轻、身体好、无负担、有一定知识;思想活跃,接受新事物快;有望保持旺盛的冲劲和闯劲;单纯,服从领导;有一定的技术基础和研发、开发能力;可塑性强,有培养潜力;工资期望值也不是很高。不足:实践不够,经验欠缺;敬业精神与工作稳定性相对较差,对严格的管理模式容易产生抵触;阅历浅薄,容易受人利用;生活要求也比较急迫。

不能正确认识自我的大学生表现出三种情况:第一种,是看不到大学生的优势而信心不足;第二种,是看不到大学生的不足而高估自己;第三种,是优势和不足混淆不清,不知所措。这三种情况都是企业不欢迎的。

大学毕业生应对面试要注意的问题:(1)简历失误,版面格式混乱或夸大简历(一份好的简历,无疑是一块好的敲门砖);(2)准备不足,自我介绍没条理或对应聘企业和职位缺乏了解;(3)沟通能力欠佳。表情、语气不佳;没有什么面部表情,眼睛老是盯着桌子;言之无物,条理混乱;措词不当;对问题的理解不深;(4)心理素质脆弱,慌张;(5)对社会了解不多,浮躁,想当然。

学好“社会学园”的“必修课”,完成由学生到职业者的角色转换。若把大学三四年称为“大学校园”期,把大学毕业踏入社会的三四年称为“社会学园”期,那么在“社会学园”里至少要完成的“必修课”有:

必修课1:选第一个老板胜于选第一份工作。对大部分的学生来说,刚入社会的前三年,基本上都还在“培训”。在学校学的那些东西,在业界的标准看来根本只是儿戏。况且除了“硬性”的知识,还得学会更多、更重要的“软性”的技能——沟通技巧、说服的艺术、向上管理、同事关系、专案合作、应对进退、临场反应、做决定、负责,这些都是从来没经历过的,也都是需要好多年的学习才能真正上手的。

跟谁学这些东西?——第一个老板,还有第一组同事。简单说,如果

社会是一间学校,那第一个老板就是自己的中学老师,其他人就是中学同学。中学大概是人们人格养成最重要的阶段,而进入社会的前三年,就是这样的阶段。所以大家常说第一个老板最重要,因为他对自己一辈子的价值观影响常常远大,超过自己的父母、师长。所以要慎选第一个老板,因为他就是亲身示范给自己看沟通技巧、管理方法、价值观、人生哲理的那盏明灯,让自己十年后能够练成一把名剑的那位师傅。

至于要怎么选第一个老板?其实也非常简单,就是选那个让自己欣赏、佩服,希望自己有朝一日也能够变成他的那位领导。

**必修课 2: 学习敬业精神——敬业成就事业巅峰。**敬业,就是将工作当成自己的事,忠于职守、尽职尽责、一丝不苟、善始善终。想要做好自己的工作,就先得热爱自己的工作。这样才愿意为事业献身投入,当这种专业的喜好和痴迷逐渐形成习惯性的常规,表现在行动中,融入到意识里,敬业便成了一种自然状态,无须刻意显露,就一定在事业上有所成就。

**必修课 3: 学会忠诚——忠诚是永远不会过时的财富。**所有老板都知道,忠诚的人十分难得,既忠诚又有能力的人更是难求。所以,忠诚的人无论能力大小,都会被信任和重用,这样的人无论走到哪里都前途光明。

在忠诚问题上要防止两种界限混淆:一是不能把合理变换工作,变换企业单位的行动,一概等同于“不忠诚”;二是不能把向企业谋求合法的个人权益等同于“不忠诚”。

**试业规划要实现的目标——熔炼职业能力: 了解社会、熟悉社会; 了解企业和职业; 学习职业技能; 将大学所学的知识转化为社会需要的能力——职业能力: 即劳动者从事社会生产的能力。它包含体能和智能两大方面的能力,具体细化为五大能力要素: 体力、智力、知识、技能、人际交往。**

#### 四、从业定位——大学毕业三四年后的择业规划工程

懂得选择比努力更重要。突破择业误区,例如,忽视经济规律的“只要肯努力,一定能成功”;又如,“走一步看一步”或“哪个单位工资高就到哪里去”等等。在某种意义上说,选择决定命运。应该正确运用“择业黄金准则”——择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利。

但必须注意,试业阶段和从业阶段的最大区别,在于前者要以个人的兴趣选择试业,后者必须要以个人的优势择业,而非以个人兴趣择业。优势才有竞争力。

学会因势利导调整择业观,正确把握择业期望值。要从以下三个方面来防范出现择业期望值过高或过低的倾向:一是防范脱离现实需要和自身

能力而一味拔高;二是防范过于追求眼前物质利益而错失好职业;三是防范盲目消极择业。人生是从低处向高处攀登前行的。在求职的开局设计中,不要把自己的期望定得太高,因为“曲高和寡”。而如果你从山脚下开始攀登,反倒容易一步一个台阶到达理想的高峰。

通常可采取“分步达标”和“自我调整”的办法来不断调整择业的期望值,使其达到最佳。

**确定职业生涯目标——职业生涯规划的核心。**包括一生的目标、长期目标(20年左右)、中期目标(8~10年)与短期目标(3~5年)。有了职业生涯目标,才能进行职业定位。

**职业选择的最佳目标——人职匹配。**把“想干的”和“能干的”统一起来,将职业目标与自己的潜能以及主客观条件有机结合谋求最佳匹配,按照以下三个步骤来进行:步骤一,认识自己;步骤二,读懂职业;步骤三,人、职匹配。

**职业生涯的成功标准。**不同的人有着不同职业需求和职业目标,职业生涯的成功标准也不一样,可分为以下几类:(1)获得高社会地位和社会声望;(2)获得高薪资;(3)获得安稳轻松的工作;(4)获得成功的满足感;(5)工作顺心;(6)实现自我价值;(7)得到社会、同事的认同等。

个人要取得职业生涯的成功,需要很多条件,这些条件有外因和内因。内因指员工个人因素,特别是个人的职业工作能力是根本的决定性因素。有学者高度概括为:信心、目标、行动。

**职业工作能力的不断开发。**职业工作能力指大学生成为劳动者后从事社会生产的能力,包括体能和智能两大方面的能力,具体细化为五大能力要素:体力、智力、知识、技能、人际交往。

劳动者形成的职业工作能力会随着时间的推移和内外条件的变化而出现三种情况:强化、或弱化、或转化。转化即增加新的职业工作能力,形成“一专多能”“多面手”的更高层次的职业工作能力。劳动者要重视转化,不断开发,增强实力,获取新能力。

#### 参考文献:

- [1]在校大学生的职业生涯规划书.
- [2]大学生做好职业生涯规划六个步骤.
- [3]大学生职业规划三步骤:构建核心能力.
- [4]当代大学生对职业生涯规划的思考.
- [5]大学生就业、择业与职业生涯规划.

#### 参考文献:

- [1]McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002 (82): 112 - 127.
- [2]王建平, 喻承甫, 曾毅茵, 叶婷, 张卫. 青少年感恩的影响因素及其机制[J]. *心理发展与教育* 2011 (03): 260 - 266.
- [3]谢振旺. 大学生感恩特质的量表及实验研究[D]. 福建师范大学 2010.
- [4]黄海安. 壮族传统道德在壮族大学生道德教育中的实现途径探析[J]. *法制与经济* 2010 (02): 126 - 127.
- [5]刘武军. 壮族优秀传统道德对构建和谐社会的价值[J]. *百色学院学报* 2007 (08): 71 - 74.
- [6]章志光. *社会心理学*[M]. 北京: 人民教育出版社, 1996. 164.
- [7]李志强. 大学生感恩品质现状调查与研究[D]. 西南大学 2008.
- [8]谢先勇. 浅谈独生子女学生心理特征和感恩教育[J]. *云梦学刊*, 2008 (01): 107 - 111.
- [9]江丽丽. 初中生感恩品质的现状及其影响因素分析[D]. 华东师范大学 2010.

(上接第129页)与周围同龄伙伴的交流、团体活动的气氛,而出现许多个性的缺陷。其中独生子女体现的一个最为明显的问题在于对感恩意识的缺乏。而非独生子女在成长的过程中,可以看到父母对兄弟姐妹抚养时的艰辛,这种体验可以增强他们对父母的感恩,在与兄弟姐妹的一起成长过程中相互帮助、相互关心、相互团结也可以加强对感恩的认知与理解。家庭成员之间讲究和睦相处,互敬互让,总是以友好的态度对待他人,壮族的非独生子女在壮族文化的熏陶下表现出与汉族相比为更高的感恩品质。

总体来看,壮族在三个年级上的感恩品质都高于汉族,其中初三年级的感恩品质最高,其次是初一年级,初二年级最低。初一年级的学生刚从小学升入初中,保留了在小学期间的从家庭、学校和社会耳濡目染地接受感恩思想的熏陶,同时壮族从小接受壮族文化的学习,与汉族相比显示出较高的感恩品质。随着年级的增长和心理水平的成熟,个体逐渐摆脱自我中心,加上教育和学习的作用,使青少年逐步树立正确的感恩认知,随着年级的增长表现出的感恩品质越高,但本研究中初二年级的感恩品质低于其他两个年级,这与有关的研究初中的感恩品质随年级的增长而越来越高,初一的感恩品质低于其他两个年级不相符。本研究认为初二年级的学生心理波动性很大,感情易消退,他们既无小学生那样的依赖性,又无高年级学生的理智性或保守性,其独立意识明显增强,他们的思想比较敏感,感恩心理也受到影响。