

# 最新机械类职业生涯规划书(实用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 机械类职业生涯规划书篇一

什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计个人职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

## 机械类职业生涯规划书篇二

职业生涯规划与就业指导课程是一门实践性很强的课程，具有两阵地、三阶段、四参与者和五要素特征的情境教学模式能够促使学生在学习过程中综合运用视觉、听觉、推理和思考等方式形成对情境的认知、分析问题并解决问题，最终理解掌握知识。

关键词：职业生涯规划与就业指导；情境；情境教学；

职业生涯规划与就业指导课程是一门新型的公共课程，这门课程的性质是以职业生涯规划为中心的职业生涯规划发展教育，强调职业在个人成长中的重要作用，还注重学习此门课程学生的全方位的发展和终身发展。此门课程开设目的就是通过提升大学生职业生涯规划发展的自我意识，树立良好的职业观、就业观，促使大学生正确地规划自身未来的发展，以提高生涯管理能力和就业能力。

情境教学模式是以职业情境为背景，以职业实践信息为知识载体；以学生的协作和交流为核心；以教师的课前准备、课中引导以及课后修正为依托；以企事业单位实践基地的建设和发展为保证；以培养和提高学生分析和解决职业实际问题的能力为目标，在课程中综合运用职场实践、企业家进课堂、案例教学、角色扮演和模拟真实情境等各类型的情境教学方法的教学体系。区别于传统教学以教师为核心直接向学生移植知识的模式，情境教学以问题为导向的特征能够有效激发学生的学习兴趣并促进学生思考。情境教学模式具有两阵地、三阶段、四参与者和五要素的特征。

### （一）两阵地。

两阵地是指为了保障情境教学的顺利进行，需要分别建立企业基地和先进的教学设施。其中，企业基地是情境教学的重要阵地，天津师范大学学前教育学院是培养幼儿教师的专业学院，可以把学院的实践基地作为企业基地，为教师 and 学生的调研和实践提供条件；教学设施是情境教学的主阵地，为教学工作的开展提供先进的软硬件设施和设备基础，学院的实训室为情境教学提供了便利的条件。

### （二）三阶段。

情境教学需要通过课程开始前，教师对幼儿园和幼教培训机构的深入调研和对幼儿园管理者的访谈工作设计教案，重点对学生入职较多的典型的幼儿园和幼教培训机构进行调研；

课程期间，以学生为核心，通过教师的引导，激励学生的积极思考和小组讨论以及与幼儿与幼儿园管理者、幼儿园一线教师进行面对面的对话完成教学工作；课程结束后，通过师生对所学知识的实践和反馈，评价教学效果和教学模式的效率和效果并进行修正，循序渐进地完成教学目标。

### （三）四参与者。

四参与者是指情境教学中涉及的学生、教师、幼儿园管理者、幼儿园一线教师等四个重要的组成部分。在情境教学过程中通过这四类参与者的有机互动，互相启发、激励和协同学习共同实现教学目标。

### （四）五要素。

情境教学中应用的具体教学方法包括：职场实践、幼儿园管理者和一线教师进课堂、案例教学、角色扮演和模拟教学。这五种教学方法不仅能够单独使用，五者的综合共用还能达到取长补短的效果，避免木桶效应。

#### 1、职场实践

本课程在课堂授课的基础上增设实践部分，强调学以致用。让学生走入幼儿园、幼教培训机构进行实践体验，实践后在课堂上分享实践体会，进而师生共同讨论实践中存在的问题并总结实践经验。

#### 2、幼儿园管理者和一线教师进课堂

本课程设置专家讲座模块。邀请幼儿园管理者和一线教师到课堂为学生进行内容丰富的讲座，幼儿园管理者、幼儿园一线教师与学生交流自己的成长经历、职业生涯规划 and 面试要求。幼儿园管理者、幼儿园一线教师可以就学生关心的“职业规划”与“就业面试”的问题进行全面详细的讲解。

### 3、案例教学

案例教学是根据不同教育对象、不同教育目的的要求，把教学内容编写成案例的形式来进行教学。它选取实际工作和生活中的典型材料作为教学内容，非常直观形象地提供给学生，启发学生发现问题、分析问题。情境教学加大了讨论部分的课时，促进学生主动思考，发挥创造力去解决问题，重点设置我院毕业生的职业生涯规划 and 就业典型案例（既有成功案例也有“失败”案例），我院毕业生的案例能够增强学生的共情心，让学生更深刻地理解职业生涯规划 and 就业知识。

### 4、角色扮演

角色扮演法在假设而又逼真的情景中进行，要求教师根据教学内容和背景材料设计场景。学生根据情节在仿真场景中扮演一定的角色，身临其境地按设定岗位的职责、任务、工作程序、人际协调等提出观点、方案或进行实际操作，从而掌握一定的知识和技能。如，在课程的求职模块可以设计仿真的场景情节，要求求职者在这一特定的场景中扮演相应的角色并处理事务、解决问题。在教学实践中，通常由教师和校外专家担任面试官，学生扮演求职者和情景中的其他角色。面试官在面试开始前会就背景和角色向求职者进行说明，然后在旁观察求职者的表现并评分。

### 5、模拟教学

它是指教学中模拟工作发生、发展和变化的各种各样的背景，包括情感的 and 逻辑的、社会的 and 个人的、自然的 and 人性的、职业的 and 通识的等等。它的表现形式既可以是实物化的，也可以是虚拟的。职业生涯规划与就业指导课程中性格探索、兴趣探索 and 面试知识模块都可以应用情景模拟教学方法，也可以让学生自导自演情景剧来阐释知识点。

综上所述，本文所探讨的情境教学模式是一种新的教学理念

和一般方法，它在实践教学中的实施必须依托于具体的实践教学形式。随着应用环境的不断发展和实践教学研究的逐步深入，情境教学模式将会得到更为精彩的呈现和更为长足的发展。

## 参考文献

[1]王建农。职业生涯规划—不需要教科书的课程—学习《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的体会[j]中国大学生就业□20xx,(13)□

[2]郝美玲，黄新亮。情境教学法在职业生涯规划课堂中的应用[j]科技信息□20xx,(9)□

## 机械类职业生涯规划书篇三

远程开放教育机构必须制定战略计划，从教学设计、师资队伍建设和实践教育三个方面入手，构筑远程开放教育机构的职业生涯规划教育体系。

开放教育环境中的大学生以“职业人”为主体，他们往往在工作领域有了一定基础和经验，其接受远程开放教育的初衷就是想通过相应的学历教育或继续教育改进知识结构；以期能够在职业发展中获得新的成长空间。因此，职业生涯规划是远程开放教育适应社会培养人才需要的重要环节。

远程开放教育学生特点表现在：

（三）学习方式的自主性。远程开放教育模式是“以学习者为中心”、“以学习者的自主学习为中心”的教育，学生的学习主要以个别化“自主学习”和协同化“小组活动”为主，学习者主要通过对现代教育技术媒体的利用，就自学过程中产生的问题与教师和其他学习者进行沟通与交流。因此，相对于普通高校大学生职业生涯规划而言，开放教育环境中的

大学生职业生涯规划的目的性更强，在实施过程中也更加富有操作性。

由于远程开放教育大学生构成复杂，他们的年龄差异、社会阅历、学习目的、工作经历、社会背景等因素使他们的职业生涯规划教育更加复杂。远程开放教育学生的年龄大多在20-35岁之间，并有着逐步年轻化的趋势。这个年龄段的学员面临着生活、工作和家庭的多重压力，他们希望通过进修学习进步拓展和深化知识、提高工作能力、增强自己在职业中的竞争力、改善自己的处境。无论是普通高等教育学校还是远程教育机构都必须把学生未来职业生涯成长作为素质教育的一部分予以充分重视。

职业生涯规划教育作为一项系统工程，其相关的发展因素是不可或缺的。远程开放教育机构需要确定职业生涯规划教育的战略使命，根据其外部环境和内部条件设定职业生涯规划教育的战略目标，为保证目标的正确落实和实现进行计划，以及在实施过程中进行控制的一个动态管理过程。我国大多数高校还没有专门设置独立的职业生涯规划教育机构，许多高校实行混合建制，只是把它挂靠在就业指导中心或就业指导办公室。从事大学生职业生涯规划的指导教师，大多是由学校的政工干部和毕业新分配来的学生辅导员担任，缺少专业知识和技能，指导起来枯燥、缺乏吸引力，无说服力，效果不理想。这种管理体制上的混乱，导致职业生涯规划教育质量很难保证。远程开放教育要顺利开展职业生涯规划教育，就要制定自上而下发展战略。积极探索远程开放教育学生职业生涯规划理论体系，制定专家队伍建设、职业指导机构设立、课程建设等方面的制度体系，有效促进职业生涯规划教育的顺利进行。

中国广播电视大学是采用计算机网络、卫星电视等现代传媒技术，运用文字教材、音像教材、多媒体课件、网络课程等多种媒体进行远程教育的开放性高等学校。它是由中央广播电视大学，省级广播电视大学，地市级、县级广播电视大学

分校和 workstation 组成的覆盖中国大陆的远程教育系统。因此，广播电视大学系统应成立以中央广播电视大学为核心的职业生涯规划教育战略管理部门，主持一系列的远程开放教育学生职业生涯规划研究和实践。从师资队伍、大纲编制、课程设置、课件制作、实践指导等方面建立一套符合现代远程开放教育特色的职业生涯规划教育体系。

课程教学是指导远程开放教育学生职业生涯规划的主要途径之一。通过制定切实可行的教学大纲，并加以实施，帮助学生树立正确的择业观念，掌握职业生涯规划的基本知识与理论，熟悉职业生涯规划的技能与方法，把握自己的职业前途，为自己的人生道路奠定良好的基础，取得了一定成效。职业规划课程建设的核心目标是提高学生的职业素养。基本目标是促进学生的终身幸福和个人发展。总目标是使学生学会认识自我的性格、兴趣、价值观等特点与一些职业的基本知识、技能，以及认识职业的一些思维方法，掌握择业和就业的一般技巧和方法：具有能够运用职业选择、决策的方法与技术解决实际职业问题以及终身进行自我职业指导的能力，并具有一定的职业规划能力：形成和保持对职业的探究兴趣和学习愿望，具有正确的职业观和较强的创业意识；养成积极、负责、安全的职业行为习惯，为迎接未来社会挑战、提高生活质量、实现终身发展奠定基础。职业生涯规划是一门综合性的课程，应包括对学业发展的指导、个性完善指导、生涯规划的指导及择业就业创业指导等内容。具体而言，课程要包括职业生涯规划的全过程，即要在课程中培养学生了解自己的能力和寻找和发现职业生涯规划机会并作出正确评估的能力、利用职业锚确定职业目标能力、选择职业生涯规划实现策略的能力、制定职业生涯规划行动计划与措施的能力、评估与回馈职业生涯规划的能力。

要加强大学生职业生涯规划教育，师资队伍建设是关键要素之一。具有现代意义的职业生涯规划教育进入国内高校还仅仅有10余年的历史，在职业指导教师培养上还处于探索阶段。大学生职业生涯规划教育的师资队伍建设，必须朝着专业化、

职业化的方向发展。在现阶段，要建立高素质的专业化师资队伍，应从以下几个方面入手：

首先，应充分挖掘校内现有的师资资源，挑选专业知识强、实践经验丰富的教师，加强培训，采取各种激励措施，努力培养自己的专业师资队伍。可以借鉴普通高校就业指导老师培养的经验，结合不同的专业发展途径，培养高水平高素质的就业、从业指导师。

其次，要充分利用社会资源，加强自己的专业化队伍建设。远程开放教育的师资很大一部分依赖于社会，这就为职业生涯规划老师选择提供了更多途径。通过兼、聘的方式，聘请长期从事人力资源开发的国内外专家、学者来学校讲课、作报告，有效促进职业生涯规划知识的传播。

三是领导要重视。要把在职业生涯规划教育和科研中所取得的成果，在评职、评先方面给以优先考虑，以提高广大教师从事这一领域研究的积极性，保持就业指导队伍的相对稳定性。

实践是职业生涯规划教育完成体系中的最后一个环节。学校的职业规划指导不能停留在泛泛而谈的层面。而是要通过现在职场上普遍采用的“量化表”对学生的兴趣、性格、品质、能力、职业及环境等进行科学测评，从而提供有个性化的指导，并进行跟踪调查，以达到实际效果。在指导学生进行职业生涯规划时可以考虑与拥有丰富咨询经验和企业资源的职业咨询机构合作，为学生提供更有的针对性和现实性的职业生涯规划指导。同时，远程开放教育学生很多都已经是所从事职业的成功人士，远程开放教育机构可以对学生职业状况进行调查，从中找出职业生涯规划成功的个案，以其促动其他学生共同实现人生价值。通过接触周围职业人的职业状态，远程开放教育学生可以了解到达职业目标所需的努力，还能正确认识自己的优势和不足，也检验自己的规划是否科学，是否适合真正适合自己。从而制定更加合理的学习、生活和



实践计划。

## 机械类职业生涯规划书篇四

摘要：生涯人物访谈是大学生职业生涯规划课中的一种创新型教学方法，本文从生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中的可行性、操作要点和影响三个方面，阐述了生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中应用的重要意义。

关键词：生涯人物访谈；职业生涯规划课；大学生

随着高校毕业生人数的迅速增加就业形式的日趋严峻，大学生就业难已经不再是大学生的个人问题，逐渐演化成社会问题，引起社会、学校、家庭及学生高度关注。面对大学生就业难□20xx年，教育部办公厅下发了关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，明确提出将高校毕业生的就业工作作为一项重要的日常工作来抓，要求从20xx年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，以提高大学生的就业能力。大学生职业生涯规划是促进大学生成才的有效途径，对加强大学生的知识探索和推动高校就业工作具有重要的作用。职业生涯人物访谈是近年来在大学生职业生涯规划课中越来越常用的一种创新型方法，它主要使大学生通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的目标职业从业者）面谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

### 一、生涯人物访谈的可行性

#### （一）打破传统的教学方法

生涯人物访谈这种教学模式打破了以往教学中填鸭式灌输的教学方法，从传统的教学授课模式转化为融入社会实践的教学模式，展开以“提出问题”“寻找答案”“反思问题”为核心的教学模式，从而加强大学生职业生涯规划课的针对性、

实践性和社会性。实践教学是培养高校人才的重要环节，人物访谈作为大学生职业生涯规划课的实践环节，让大学生在亲身体验和直面交流中对职业产生直观的感受，在互动教学的过程增强大学生职业生涯规划课的实践性，加深学生对访谈职业的认识。

## （二）搜集职业信息的有效渠道

目前，老师上课的讲解或网上资料的搜集是大学生了解职业的主要渠道，学生没有输出信息，大多的是被动接受，所以导致流通信息不足。职业生涯规划访谈是学生自己通过与职场专业人士面对面的访谈，有效帮助他们检验和修正以前获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，而这些宝贵的信息是通过其它渠道难以获得的。

## （三）锻炼学生各方面的能力

生涯人物访谈法可以对学生各方面的综合能力进行锻炼，基于此种方法的过称较为复杂，需要学生自己想办法，通过利用各种社会资源联系愿意接受访谈的生涯人物，并需要学生通过各种途径、事先搜集访谈所需资料并列好访谈提纲，这些是准备阶段，做好所有准备后，更重要的是需要学生在访谈沟通中做好详细记录，并在访谈结束后对访谈结果的信息进行提炼加工和总结。这整体的过程可以说对对学生获取信息的能力、社交能力、表达能力、逻辑思维能力、概括和反思的能力等等都是一种锻炼。而且，由于访谈资源有限，学生多以小组为单位进行访谈，可以让学生在访谈过程中在团队中学会沟通协作、增强团队凝聚力，并且互相分享心得、承担结果，充分体验团队学习的氛围和特点。

## 二、生涯人物访谈法操作要点

### （一）访谈之前引导学生进行自我探索

职业生涯规划教育的基本原则和理论基础是“人职匹配”，提高学生“知己知彼”的能力是课程的一个重要目的，大学生职业生涯规划教育倡导大学生在认识自我基础上寻找适合自我的工作岗位。

生涯人物访谈是“知彼”的方法之一，要想真正实现人职匹配，知彼必须建立在“知己”的基础上，所以学生进行必要的自我探索是访谈成功进行的基础。只有通过深层次的自我探索和自我剖析，对自我有了较深刻全面的认识时，大学生在进行生涯人物访谈的过程中才能收放自如，交流时对症下药，把握和收集自身所需的职业信息，使得该方法对学生的职业规划真正起到现实性的指导作用。

## （二）合理选择生涯人物

生涯人物的选择要结构合理，不仅要考虑个人兴趣和专业相关度，而且要思索年龄和职位的比例性，既要有刚入入职场的菜鸟，也要有一定工作年限并取得了一定成绩的资深人士，并且后者更重要。由于学生社会资源有限，容易选取一些与他们同龄的师兄师姐们作为访谈对象，这种访谈对象虽然有助于学生了解作为新人可能会遇到的困惑和某个职业的进入门槛等，但由于这些人在职场中都还处于适应和摸索阶段，对职业的认知可能不够成熟，因此他们提供的信息只能作为一种参考。所以，选择访谈人物时应该优先考虑行业中的佼佼者或者是经验丰富的资深人士，他们工作时间长，心智更成熟，有较全面的职业认知，给出的建议和意见也会更为理性和客观。

决定了访谈对象，进行正式访谈之前，教师应指导学生通过各种渠道搜集了解生涯人物的相关信息。信息的搜集可以帮助学生了解访谈对象，有助于访谈过程中的互动，使生涯人物在接受访谈时愿意积极主动地透露更多有用的职业信息。访谈结束时，还可以请访谈对象再给自己推荐一些其他相关的生涯人物，这样可以以网状的方式拓展自己的职业认知领

域，并积攒不同的社会资源。

### （三）要善于掌控访谈过程

作为一个采访者，对访谈过程的掌控是非常重要的，这样才能获得自己想要的信息。在实际操作时，部分学生会面临一个问题：访谈对象非常健谈，喜欢按照自己的思路接受采访，并且这些人的经历往往非常丰富和有趣，此时学生要么是听得忘了自己的目的，要么是根本找不到转入正题的时机。访谈过程中，最关键的是学生应非常明确生涯人物访谈的目的，并且在访谈过程中要牢记这个目的。事先认真列出访谈提纲，一旦发现访谈对象将话题扯远了，应对照提纲适时地将访谈拉回原有轨道。在访谈中，由于信息量较大，要善于抓住要点，做好记录，以便过后整理。

## 三、生涯人物访谈对大学生职业发展的影响

### （一）重新审视自我，激发学生主动学习的兴趣

进行访谈前，学生需要重新认识自我，了解自己的兴趣爱好、性格和价值观等，由于人物访谈的对象一般是在职业生涯发展道路中比较突出的优秀人士，所以对于模仿欲较强、可塑性强、渴望成才、思想活跃却又缺乏人生经验的大学生来说，生涯人物访谈可从内部激发学生的学习主动性，使得学生以这些优秀的受访者为例，他们的社会阅历、创业历程、人生体验以及为人处事之道，对于在校大学生而言具有很强的针对性和说服力。正所谓：内因是事物发展的根本原因，决定着事物发展的方向、速度。这些访谈人物和访谈内容在不自觉的情况下将会成为大学生可借鉴的人生和职场资源。

通过实践教学方法的创新，使学生的学习状态由过去的被动接受变为主动探索，从而更好地接受知识。职业生涯规划要充分认识到了解相关的社会环境，评估社会环境因素对个人职业生涯发展的影响，分析其特点以及发展变化情况，把握

其优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势以及未来发展趋势。

## (二) 增强职业认知，提高就业能力

职业生涯人物访谈能帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划。这对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。职业的认知，可以对从事岗位的信息更加了解，更应该包括对敬业、乐业的理解和发自内心的对众多普通劳动者的尊重，使初入职场的大学生拥有积极、乐观、自信的心态。大学生的就业资本包括人力资本、社会资本和心理资本，他们共同决定了个体的竞争力。通过生涯人物访谈，大学生了解了一些岗位所需要的知识、经验、所需证书、技能等方面，增加了获取就业机会的可能性；大学生还可以拓展社会关系网络，有助于获得更多的就业机会；更可以通过选取人物的自信、乐观、坚韧、勇于创新等良好心态对一些学生产生强烈的冲击力和感染力，激发了大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在今后的学校过程中不断自觉提高就业能力。生涯访谈是大学生积累就业资本的有效途径，是提高大学生求职竞争力的一种方法。

## (三) 优化学生求职状态，调适求职心理

就业是关系到高校毕业生个人前途和社会稳定的大事，是对大学生综合素质尤其是心理素质的一次考验。双向选择制度的确立，让大学生容易产生自负与保守两种极端心理。人物访谈有助于降低大学生上述的两种不健康心态，有助于学生对“三百六十行，行行出状元”产生实实在在的体验。

当代大学生就业压力大也导致了毕业生一系列的心理问题，大学生处于人生发展的初期，求职心理容易在经历挫折后出现沮丧自卑的心理。生涯人物访谈是利用成功职业人士分享人生和职场经历，并现身说法的对职业生涯中所遇到的挫折、

失败提出自己的观点，甚至分享自己曾经的失败经验，在培养了大学生良性求职心态的基础上，更加深了大学生对抵抗挫折的信心，避免了求职过程中异常的心理。

大学生群体比一般群体对自我有更高的要求，对于环境和自身的要求有时候难免过于理想化。当现实与理想生活出现差距时，相当一部分大学生不能正确调节好理状态，容易产生偏差甚至出现自杀的现象，这种现象也给我们带来警醒。人物访谈帮助学生在朋辈交流与榜样示范的作用下获得鼓励，激励自我奋斗，在职业生涯发展的道路上以积极、自信的心态笑对人生。学校应该重视与更多有能力的校友进行联系，特别是聘请在社会上做出一定成绩的校友来现身说法，以各种手段调动在校学生的生涯规划的意识，发掘存在学生内部潜在的内驱力，通过现场实践的教学，使他们对未来可能从事的职业发展更加的自信。

综上所述，采用生涯人物访谈法使得职业生涯规划课真正实现理论与现实的充分结合，将知识点的教学融入社会实践中，创新了教学方式，提高了大学生学习的主动性，在关注就业引导的基础上，更引导大学生健康、乐观、积极的求职就业心态，督促大学生及早进行自我审视和自我探索，提高学生进行职业生涯规划的意识，促使学生从内由外的完善自身，依照社会和职场需要储备自身能力，促进就业能力的提升。

参考文献：

(1) 黄薇. 浅析基于生涯人物访谈的大学生职业指导案例建设[J]. 中小企业管理与科技职业教育[20xx](9)

(2) 黄晓梅. 大学生职业生涯规划课程体系建设的思考[J]. 黑龙江科技信息[20xx](26)

(3) 朱启臻. 职业指导理论与方法[M]. 北京:首都师范大学出版社, 1996

## 机械类职业生涯规划书篇五

：生涯人物访谈是大学生职业生涯规划课中的一种创新型教学方法，本文从生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中的可行性、操作要点和影响三个方面，阐述了生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中应用的重要意义。

：生涯人物访谈；职业生涯规划课；大学生

随着高校毕业生人数的迅速增加就业形式的日趋严峻，大学生就业难已经不再是大学生的个人问题，逐渐演化成社会问题，引起社会、学校、家庭及学生高度关注。面对大学生就业难□20xx年，教育部办公厅下发了关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，明确提出将高校毕业生的就业工作作为一项重要的日常工作来抓，要求从20xx年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，以提高大学生的就业能力。大学生职业生涯规划是促进大学生成才的有效途径，对加强大学生的知识探索和推动高校就业工作具有重要的作用。职业生涯人物访谈是近年来在大学生职业生涯规划课中越来越常用的一种创新型方法，它主要使大学生通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的目标职业从业者）面谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

生涯人物访谈这种教学模式打破了以往教学中填鸭式灌输的教学方法，从传统的教学授课模式转化为融入社会实践的教学模式，展开以“提出问题”“寻找答案”“反思问题”为核心的教学模式，从而加强大学生职业生涯规划课的针对性、实践性和社会性。实践教学是培养高校人才的重要环节，人物访谈作为大学生职业生涯规划课的实践环节，让大学生在亲身体验和直面交流中对职业产生直观的感受，在互动教学的过程增强大学生职业生涯规划课的实践性，加深学生对访谈职业的认识。

目前，老师上课的讲解或网上资料的搜集是大学生了解职业的主要渠道，学生没有输出信息，大多的是被动接受，所以导致流通信息不足。职业生涯访谈是学生自己通过与职场专业人士面对面的访谈，有效帮助他们检验和修正以前获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，而这些宝贵的信息是通过其它渠道难以获得的。

生涯人物访谈法可以对学生各方面的综合能力进行锻炼，基于此种方法的过称较为复杂，需要学生自己想办法，通过利用各种社会资源联系愿意接受访谈的生涯人物，并需要学生通过各种途径、事先搜集访谈所需资料并列好访谈提纲，这些是准备阶段，做好所有准备后，更重要的是需要学生在访谈沟通中做好详细记录，并在访谈结束后对访谈结果的信息进行提炼加工和总结。这整体的过程可以说对对学生获取信息的能力、社交能力、表达能力、逻辑思维能力、概括和反思的能力等等都是一种锻炼。而且，由于访谈资源有限，学生多以小组为单位进行访谈，可以让学生在访谈过程中在团队中学会沟通协作、增强团队凝聚力，并且互相分享心得、承担结果，充分体验团队学习的氛围和特点。

职业生涯规划教育的基本原则和理论基础是“人职匹配”，提高学生“知己知彼”的能力是课程的一个重要目的，大学生职业生涯规划教育倡导大学生在认识自我基础上寻找适合自我的工作岗位。

生涯人物访谈是“知彼”的方法之一，要想真正实现人职匹配，知彼必须建立在“知己”的基础上，所以学生进行必要的自我探索是访谈成功进行的基础。只有通过深层次的自我探索和自我剖析，对自我有了较深刻全面的认识时，大学生在进行生涯人物访谈的过程中才能收放自如，交流时对症下药，把握和收集自身所需的职业信息，使得该方法对学生的职业规划真正起到现实性的指导作用。

生涯人物的选择要结构合理，不仅要考虑个人兴趣和专业相



关度，而且要思索年龄和职位的比例性，既要有刚入入职场的菜鸟，也要有一定工作年限并取得了一定成绩的资深人士，并且后者更重要。由于学生社会资源有限，容易选取一些与他们同龄的师兄师姐们作为访谈对象，这种访谈对象虽然有助于学生了解作为新人可能会遇到的困惑和某个职业的进入门槛等，但由于这些人在职场中都还处于适应和摸索阶段，对职业的认知可能不够成熟，因此他们提供的信息只能作为一种参考。所以，选择访谈人物时应该优先考虑行业中的佼佼者或者是经验丰富的资深人士，他们工作时间长，心智更成熟，有较全面的职业认知，给出的建议和意见也会更为理性和客观。

决定了访谈对象，进行正式访谈之前，教师应指导学生通过各种渠道搜集了解生涯人物的相关信息。信息的搜集可以帮助学生了解访谈对象，有助于访谈过程中的互动，使生涯人物在接受访谈时愿意积极主动地透露更多有用的职业信息。访谈结束时，还可以请访谈对象再给自己推荐一些其他相关的生涯人物，这样可以以网状的方式拓展自己的职业认知领域，并积攒不同的社会资源。

作为一个采访者，对访谈过程的掌控是非常重要的，这样才能获得自己想要的信息。在实际操作时，部分学生会面临一个问题：访谈对象非常健谈，喜欢按照自己的思路接受采访，并且这些人的经历往往非常丰富和有趣，此时学生要么是听得忘了自己的目的，要么是根本找不到转入正题的时机。访谈过程中，最关键的是学生应非常明确生涯人物访谈的目的，并且在访谈过程中要牢记这个目的。事先认真列出访谈提纲，一旦发现访谈对象将话题扯远了，应对照提纲适时地将访谈拉回原有轨道。在访谈中，由于信息量较大，要善于抓住要点，做好记录，以便过后整理。

进行访谈前，学生需要重新认识自我，了解自己的兴趣爱好、性格和价值观等，由于人物访谈的对象一般是在职业生涯发展道路中比较突出的优秀人士，所以对于模仿欲较强、可塑

性强、渴望成才、思想活跃却又缺乏人生经验的大学生来说，生涯人物访谈可从内部激发学生的学习主动性，使得学生以这些优秀的受访者为榜样，他们的社会阅历、创业历程、人生体验以及为人处事之道，对于在校大学生而言具有很强的针对性和说服力。正所谓：内因是事物发展的根本原因，决定着事物发展的方向、速度。这些访谈人物和访谈内容在不自觉的情况下将会成为大学生可借鉴的人生和职场资源。

通过实践教学方法的创新，使学生的学习状态由过去的被动接受变为主动探索，从而更好地接受知识。职业生涯规划要充分认识与了解相关的社会环境，评估社会环境因素对个人职业生涯发展的影响，分析其特点以及发展变化情况，把握其优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势以及未来发展趋势。

职业生涯人物访谈能帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划。这对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。职业的认知，可以对从事岗位的信息更加了解，更应该包括对敬业、乐业的理解和发自内心的对众多普通劳动者的尊重，使初入职场的大学生拥有积极、乐观、自信的心态。大学生的就业资本包括人力资本、社会资本和心理资本，他们共同决定了个体的竞争力。通过生涯人物访谈，大学生了解了一些岗位所需要的知识、经验、所需证书、技能等方面，增加了获取就业机会的可能性；大学生还可以拓展社会关系网络，有助于获得更多的就业机会；更可以通过选取人物的自信、乐观、坚韧、勇于创新等良好心态对一些学生产生强烈的冲击力和感染力，激发了大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在今后的学校过程中不断自觉提高就业能力。生涯访谈是大学生积累就业资本的有效途径，是提高大学生求职竞争力的一种方法。

就业是关系到高校毕业生个人前途和社会稳定的大事，是对大学生综合素质尤其是心理素质的一次考验。双向选择制度

的确立，让大学生容易产生自负与保守两种极端心理。人物访谈有助于降低大学生上述的两种不健康心态，有助于学生对“三百六十行，行行出状元”产生实实在在的体验。

当代大学生就业压力大也导致了毕业生一系列的心理问题，大学生处于人生发展的初期，求职心理容易在经历挫折后出现沮丧自卑的心理。生涯人物访谈是利用成功职业人士分享人生和职场经历，并现身说法的对职业生涯中所遇到的挫折、失败提出自己的观点，甚至分享自己曾经的失败经验，在培养了大学生良性求职心态的基础上，更加深了大学生对抵抗挫折的信心，避免了求职过程中异常的心理。

大学生群体比一般群体对自我有更高的要求，对于环境和自身的要求有时候难免过于理想化。当现实与理想生活出现差距时，相当一部分大学生不能正确调节好理状态，容易产生偏差甚至出现自杀的现象，这种现象也给我们带来警醒。人物访谈帮助学生在朋辈交流与榜样示范的作用下获得鼓励，激励自我奋斗，在职业生涯发展的道路上以积极、自信的心态笑对人生。学校应该重视与更多有能力的校友进行联系，特别是聘请在社会上做出一定成绩的校友来现身说法，以各种手段调动在校学生的生涯规划的意识，发掘存在学生内部潜在的内驱力，通过现场实践的教学，使他们对未来可能从事的职业发展更加的自信。

综上所述，采用生涯人物访谈法使得职业生涯规划课真正实现理论与现实的充分结合，将知识点的教学融入社会实践中，创新了教学方式，提高了大学生学习的主动性，在关注就业引导的基础上，更引导大学生健康、乐观、积极的求职就业心态，督促大学生及早进行自我审视和自我探索，提高学生进行职业生涯规划的意识，促使学生从内由外的完善自身，依照社会和职场需要储备自身能力，促进就业能力的提升。

(1) 黄薇. 浅析基于生涯人物访谈的大学生职业指导案例建设[J]. 中小企业管理与科技职业教育[20xx](9)

(2) 黄晓梅. 大学生职业生涯规划课程体系建设的思考[j]□黑龙江科技信息□20xx□26□

(3) 朱启臻. 职业指导理论与方法[m]□北京:首都师范大学出版社, 1996

## 机械类职业生涯规划书篇六

摘要: 文章以职业生涯规划教育为切入点, 通过分析国内研究生职业生涯规划教育体系研究现状, 基于研究生发展的实际需求, 从课程设置、开展主题教育活动、坚持分类辅导与个体咨询结合、构建生涯发展支持系统、开展生涯实践与行动、健全职业生涯跟踪、记录、评估与反馈系统等方面提出搭建研究生职业生涯规划教育体系的策略, 以助力研究生的职业发展。

关键词: 研究生;职业生涯规划;高校

据相关统计, 2018年, 我国研究生报考人数达到

238万, 较2017年增加37万, 增幅为18.41%;研究生招生规模与1978年相比增长数十倍;在校研究生人数突破250万。这些数据反映出研究生已成为我国高等教育的重要教育对象, 是我国人才培养体系不可或缺的重要组成部分。如何做好研究生的职业生涯规划教育, 不仅关系到其个人发展, 还关系到我国高等教育人才培养的质量和国家的长远发展。

学、乃至硕士研究生和博士研究生阶段[1], 形成了成熟、完善的职业生涯规划教育体系。

相较于国外, 国内关于高校职业生涯规划教育研究多以核心概念界定、职业生涯规划理论的本土化研究、典型职业生涯规划教育案例研究、不同教育阶段的职业生涯规划教育研究等为主;涉及到研究生职业生涯规划教育的研究, 多以研究生

职业规划教育现状调查、问题分析、路径探索、对策建议、个案研究、经验介绍等为主，关于研究生职业生涯规划教育体系的研究成果则相对较少。

近几年的研究中，薛云云等提出：通过配备研究生职业生涯规划教育专业化队伍、开设研究生职业生涯规划课程、搭建导师合力育人平台、提高社会实践及企业调研的地位和质量、对研究生群体进行分类辅导、开辟具有吸引力的新媒体阵地、开放研究生职业生涯规划咨询服务等构建全程化、个性化的研究生职业生涯规划教育体系[2]；倪彬等认为：细化研究生群体、构建“2学年课程教育+1学年动态评估”的教育模式、搭建“专业技能强的导师+院系教师+政府就业指导人员”的团队，以政府、高校、用人单位、社会团体为依托，以信息化服务为技术支撑，从“理论+实践+职业规划教育”的角度构建金字塔式的研究生职业生涯规划教育体系[3]；黄丽等指出：通过交叉协力共管、开发核心课程、发挥导师力量、建设辅助平台、构建反馈系统等建立具有“教育性、咨询性、沟通性”的研究生职业生涯规划辅导体系，实现“全程化、全员化、个性化”的研究生职业生涯规划辅导服务目标[4]。

根据国内近几年的研究成果，从研究生全面、长远发展的实际需求，笔者认为，研究生职业生涯规划教育体系应包括以下内容。

### （一）设置职业生涯规划课程

求。经过多年发展，多数高校已经设置职业生涯规划与就业指导相关必修课程。但是，课程对象多是本、专科及高职院校的学生群体，忽略了研究生群体[5]。

目前，本、专科及高职院校的职业生涯规划教育已有丰富的课程建设实践和可喜的成效，但多数高校一直没有专设研究生职业生涯规划课程，造成研究生职业生涯规划教育缺乏课程支撑，没有形成完善的体系。做好研究生职业生涯规划教

育，应首先从课程建设入手，发挥课堂教学的主渠道作用[6]。

1. 专设研究生职业生涯规划课程。研究生的自我认识水平、学习习惯、发展需求、知识结构、培养特点等不同于本、专科生，因此，研究生的职业生涯规划教育课程不能照搬本、专科生，应针对研究生的特点和需求开设专门性的职业生涯规划教育课程。课程开设初期，可设置为选修课，条件成熟后应为必修课。

2. 打通专业课程和职业生涯规划教育。研究生的课程学习，主要集中在一年级，专业课程学时占比很大。在研究生专业课程中融入职业生涯规划教育的内容，既能有效弥补专设课程学时短、知识点密集等不足，又能将职业生涯规划教育内化到日常教学中，通过细水长流的持续教学，将课程的教学效果最大化。

3. 秉承课程教学的实践导向。职业生涯规划教育课程不同于传统的教学课程，课程教学效果需要通过研究生的生涯实践与行动来检验。因此，在研究生职业生涯规划课程教学过程中，应设置必要的实习、实践环节，有意识地引导学生积极行动，通过多尝试来寻找自己未来的职业发展方向。

4. 关注教育对象的体验性。课程教学中，应根据不同学科、专业、教育背景研究生的独有特点，采取角色扮演、外出调研、校友访谈、主题交流等教学形式，设置不同的教学体验场景，强化研究生在课程学习、实习实践中的体验感，激发其进行职业生涯规划探索的积极性。

5. 坚持师资队伍的专业化建设。研究生职业规划教育课程的师资队伍应坚持专业化的路线，加强对研究生导师、专业课教师、生涯教育专兼职教师、辅导员等的培养，使其掌握必备的生涯规划理论、教育引导方法与工具，为研究生提供专业化的服务，助力研究生的全面发展。

（二）开展形式多样的职业生涯主题教育活动在研究生职业生涯规划教育中，开展形式多样的职业生涯主题教育活动是十分必要的：首先，根据目前国内研究生职业生涯规划教育发展现状，可以预见多数高校在研究生职业生涯规划教育课程开设初期，多采用选修课的形式纳入研究生的培养方案，课程学习缺乏必要的约束力，弱化了课程的覆盖面；其次，研究生职业生涯规划教育课程建设需要长时间的教学实践积累，在短期内难以取得理想的教学效果；再者，受制于课程学时、开课条件、师资资源等现实因素，部分研究生在校期间不能通过课堂学习获得系统的职业生涯规划教育；最后，在开展课程教育的同时，在研究生中开展形式多样的职业生涯主题教育活动，是对课程教学的有益补充，强化职业生涯规划教育实效。

### （三）坚持分类辅导与个体咨询相结合

研究生的本科毕业院校、家庭背景、生源地、社会关系、婚姻状况等个体属性的多元化，使得研究生对职业生涯规划教育的需求呈现出多样化、多层次的特点。因此，针对研究生中的共性开展分类辅导，破解共性问题，能够有效地解决同质问题的破解效果；基于研究生的个性化需求，通过建立咨询团队，设立固定的个体咨询时间，提供面对面交流服务；同时，依托信息技术手段，借助于微信、线上交流平台等互动媒介，提供线上即时咨询服务，搭建“线下+线上”的服务布局，满足研究生在成长过程中的个体化咨询需要。

### （四）建立全生命周期的职业生涯发展支持系统

研究生的生理年龄多处于职业生涯发展中的探索向建立转变的过渡阶段，其成熟职业观的建立、职业的长远发展等都需要完善的支持系统。研究生职业发展支持系统应涵盖整个生命周期，包括学校、家庭、政府、社会和企业等主体。导师是研究生培养的第一责任人，研究生的职业生涯发展离不开导师的引导和支持；辅导员在研究生日常管理和生活中扮演着

重要的角色，熟悉研究生的基本情况；职业生涯专兼职教师、校外生涯教育专家、政府生涯辅导工作人员、优秀校友、企业hr等具有进行职业生涯指导的专业知识和丰富经验；专业课教师、同门、同学、父母、朋友等能够提供有益的经验分享和有力的情感支持；这些共同组成了研究生的职业生涯发展支持系统。研究生在进行职业生涯探索、实践、咨询和决策等的时候要善于调动、利用周围的支持资源，充分发挥支持系统的作用。

### （五）积极开展生涯实践与行动

在研究生职业生涯规划教育中，实践是其根本立足点和着力点。作为既是教育对象又是自我职业生涯规划主体的研究生，只有将其职业生涯规划付诸于自主性的生涯实践和行动，通过不断的尝试和探索，才能找准职业发展方向，明确职业发展路径，加速自身的成长。

### （六）健全职业生涯跟踪、记录、评估与反馈系统

职业生涯规划伴随研究生整个职业生命周期甚至更长时间，建立职业生涯跟踪、记录系统，及时、准确记录职业发展历程，形成生涯档案，便于复盘、分析、总结影响研究生个体职业发展的关键因素；建立评估与反馈系统，能够对生涯决策环境、生涯行动与实践等进行科学评估与及时反馈，快速修正职业生涯发展方向，减少职业生涯发展中的弯路。

研究生职业生涯规划教育是研究生教育、培养、成

长成才的重要组成部分，建立科学有效的研究生职业生涯规划教育体系，强化对研究生的职业生涯规划教育，能够帮助研究生树立科学的职业发展规划，助力研究生为我国科技创新飞跃、经济持续发展、社会不断进步贡献更大的力量。

参考文献：



[1]蒋汶蓓. 广西高校研究生职业生涯规划研究——以广西大学为例[d].南宁：广西大学，2018.

[2]薛云云，朱建征. 构建高校研究生职业生涯规划教育体系[j].研究生教育研究，2015，（3）.

[3]倪彬，何春梅，刘新荣. 研究生职业生涯规划教育体系构建[j].高等建筑教育，2017，（3）.

[4]黄丽，刘梅，王勇军. 基于职业生涯辅导理论的研究生职业教育模式构建研究[j].教育评论，2017，（6）.

[5]孙宁成. 开展研究生职业生涯教育的探索与思考[j].辽宁教育行政学院学报，2018，（6）.

[6]张庆祝，刘献文. 研究生职业发展与就业指导课程体系研究初探[j].辽宁行政学院学报，2013，（3）.

人力资源管理研究。

基金项目：北京建筑大学研究生教育教学质量提升项目“研究生职业生涯规划课程大纲、教学方案设计及实践研究”

□j2019010□资助

## 机械类职业生涯规划书篇七

高校扩招带来大学毕业生数量逐年增长，为413万人，为495万人，为559万人。可以预计，大学生就业压力也将进一步加大，就业竞争将更加激烈。在校大学生应如何面对这一现实问题呢？我认为，做好职业生涯规划应当是一个积极而又重要的对策。

### 一、职业生涯规划的涵义

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富、精神财富，获得合理报酬，满足物质生活、精神生活的工作。包括五个方面内涵：（1）个人与他人的社会关系是分工；（2）职业与知识技能的关系叫必备；（3）知识技能和财富的关系是创造；（4）创造财富与报酬的关系是合理；（5）获得报酬与需求的关系是满足。

职业生涯就是从事职业的经历，指的是一个人一生连续担负的工作职业和职务的发展道路。一个人的一生大概工作三四十一年，可能从事一个职业，也可能从事多个职业。从事某一个职业从进入到退出的过程，是职业生涯的小周期；而某个人从开始工作到退出职业的整个过程则叫职业生涯的大周期。职业生涯还有内、外之分。外职业生涯是指从事一种职业时的工作单位、时间、地点、内容、职务与职称、工资待遇等因素的组合及变化过程，主要通过名片、工资单体现出来。内职业生涯则是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程，主要通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来。外职业生涯通常由别人决定和给予，职业规划也容易被否定和剥夺。而内职业生涯是靠自己不断积累、不断探索而获得的，不会随外职业生涯的失去而自动失去。因此，大学生更要注重内职业生涯的发展，初入职场也应选择对自己的能力锻炼最大的、对自己今后的职业方向影响最大的、对内职业生涯提升最快的工作。

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，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、特点进行综合分析并权衡，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。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可

行的职业生涯发展方向。

## 二、大学生职业生涯规划的重要意义

在现实生活中，有不少大学生认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，

因而往往是被动地学习，被动地参加学校活动，被动地应对毕业和就业，甚至在即将毕业时对自己想干啥、能干啥、会干啥都不清楚。就业时常常是拿着求职书到处乱跑，总想着撞到好运气找到好工作。结果浪费了大量的时间、精力与资金，仍然找不到“用武之地”，反过来埋怨招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”。他们的失败归根到底就是不重视职业生涯规划。由此看来，大学生职业生涯规划是非常必要的，具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划有利于增强大学生生活的主动性，提高自身的综合素质。

我们开展某项重要工作时，常常需要事先做好计划，制定好方案，然后分步实施，并且不断地修正计划以保证我们的行动不偏离计划目标而最终实现工作目标。这就是平常所说的“凡事预则立，不预则废”。做一项工作尚且如此，何况是规划陪伴我们几十年的职业生涯呢？大学生科学地规划了自己的职业生涯，大学生活的每一个阶段该干什么都有了明确的目标，这就增强了大学生生活的主动性。主动地学习，主动地工作，主动地交友，主动地参加社会实践活动……一方面让大学生显得积极进取，乐观向上，充满朝气和活力；另一方面也必将有利于大学生学好专业知识，夯实专业技能，提高综合素质。

2. 职业生涯规划有利于树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。

事实证明：一个科学的、行之有效的职业生涯规划将会引导我们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助我们重新对自己的价值进行定位，引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析，引导我们评估个人目标与现实之间的差距，职业规划让我们树立明确的职业发展目标与职业理想。从而促使我们及早抛弃不科学的传统就业观念，及早放弃不切实际的就业梦想，及早树立科学的就业观念，及早确立符合实际的职业定位。也将促进我们学会如何运用科学的方法、采取可行的步骤与措施，不断增强自己的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

### 3. 职业生涯规划有利于提高就业竞争能力和适应职场的能力。

大学生从大一起就未雨绸缪，做好职业生涯规划，就能使自己的大学生活有目的、有计划，就能更好地把握大学学习时光，学好知识，掌握技能，提高综合素质；同时认清就业形势，树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。这无疑大大地提高了自己的就业竞争能力，使自己能做到胸有成竹，从容面对就业并顺利进入职场。科学地规划了自己的职业生涯，对就业后的职场之路也有了明确的指引，这就能让我们争取在职场上的主动权，能正确对待工作中遇到的困难和挫折，能领悟“一屋不扫，何以扫天下”的道理，不会迷失方向，不会好高骛远。假以时日，便不难成为职场骄子和宠儿了。

“机遇总是钟情于有准备的头脑。”可以说，科学地规划职业生涯，我们就能在职场上享受更多的鲜花和掌声；职业生涯规划不科学或不进行职业生涯规划，我们在职场中就会遇到更多的坎坷和荆棘。

### 三、大学生职业生涯规划的具体步骤

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以

下五个方面：