# 职业规划从大一开始5篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-08-19

*第一篇：职业规划从大一开始职业规划从大一开始：12358人生规划模式 时间：2024-10-16职业规划从大一开始：12358人生规划模式―职业生涯规划‖并不是把今后每一步都作出计划，而是要从观念上一开始就对现实有所认识，并从行动上进行最...*

**第一篇：职业规划从大一开始**

职业规划从大一开始：12358人生规划模式 时间：2024-10-16职业规划从大一开始：12358人生规划模式

―职业生涯规划‖并不是把今后每一步都作出计划，而是要从观念上一开始就对现实有所认识，并从行动上进行最有针对性的学习与训练。我在合肥师范学院作过一场《什么是真正的大学生》的演讲，这个演讲只所以在网上引起巨大反响，因为它本身就是一篇非常棒的人生规划。

每周都有许多大学生给我写信，涉及的问题各种各样，但总体来说都属于成长问题。每个人的成长情况千差万别，起点各异，水平各异。有没有一种共通的模式帮助大学生制定出最适合于自己的规划呢？

紧抓一个核心

许多大学生喜欢跟我讨论人生价值，没错，非常重要，这是一个战略问题，但我们不能停留于此，陷在思辨里，我们需要细化到战术上去。你有什么价值？你的价值在哪里？你的价值就是能被别人所利用的那点东西!被谁利用就是对谁有价值，能利用多少你的价值就是多少，被全世界利用那就是世界性价值。你的什么东西最有可能被别人所使用？专长!不管你是不是大学生你都要有专长，过去叫学门手艺，所以人生规划的核心就是：专业为王。专业为王，不是你的录取专业，也不是你的教材专业，而是属于你自己的专业、专长、专项技能。一个理科生他的专业可能是写作，一个中文系的学生他的专业可以是金融可以是经济学，一个师范生他的专业可以是策划、营销。一定要记住，会十八般武艺不稀奇，精通一样就稀罕。现在的时代你会的大家大会，你要会的比别人更多，能够突出才行。

另外，我们的大学也不在专业上用功，不知道是奔研究去的还是专业技能去的，导致学生四年下来一无所获。于是有大学生在社会上漂泊了两三年，最后回炉到技校，来个―本升专‖，结果很快找到了工作，为什么？我们的社会职业结构是金字塔型的，而不是发达国家的橄榄型，这就需要大量的职业人员从事中低层的简单的或重复的技术型工作，高端的创造、策划、管理是轮不上你的，也是不需要那么多人的。所以不要认为大学生有多么了不起，在美国、加拿大博士生开出租车没人觉得奇怪，把自己定位为有大学文凭的技术工人，最合适，避免了过度自信带来人生陷阱。

铸造两个支点

成功只有两条途径：一是兴趣，一是责任。为什么呢？因为只有动力决定着一个人最终能走多远，而只有两种情况能唤起激情提供持久的动力，一是自己喷发的，即兴趣；一是组织压迫的，即被某组织赋予使命，给了你舞台，让你有了责任。我对高中和大学的一百多名同学作了比较，一是坚持兴趣的人发展得比较好，一是被赋予了责任的人，不管是大领导还是小领导，只要他们在大学里当过干部发展得比较好。一个支点都没有的，与成功遥远甚至生活境遇窘迫。

培养兴趣

从进大学门开始你就要立即转变高中的被动学习状态，放飞自己，让自己遨游于一切可能感兴趣的领域，你接触的信息面越广，引起大脑共鸣的可能性越大，越能找到兴趣。只有兴趣才能让你找到终生的专业，如果兴趣跟将来立足的专业相一致那是最好不过的，如果暂时吻合不起来，也没有关系，专业和兴趣都不要放弃，因为兴趣能让你兴奋，提高你的敏感性，让你承受更多枯燥。那些没有发展出一门专业的人，也肯定是兴趣寡淡的人。

承担责任

责任，不完全是对组织，对他人负责，而首先是对自己负责，言出必行，就小事上锻炼自己。同时积极参与集体活动，从组织一个活动开始，从办好一个别人或自己都认为不能办好的事情开始，从自己的学习开始，从攻克一个学习难题开始，去尝试做一些过去自己认为做不到的事情，都是对责任心的磨练。可以发起一个团体，或主动争取当学生干部，能不能当上是一个机会问题，但是是否去争取却是一个态度问题。当学生干部不单是能力锻炼的机会，更能回报额外的机会，包括更多展示机会、信息获得机会和就业机会，更高评价等，这相当于第二文凭，比第一文凭毕业证书还管用。

记住：没有偏执的兴趣，没有强烈的责任，人生没有多少戏！

走稳三大步骤

就业→择业→事业，是人生成长的三大步骤，专业是为了就业，兴趣是为了择业，责任决定事业的成功，不管走在哪一步上，实际上都是以不同的状态就业，这是生存原则，就业是人生核心。

有一个同学在谈到自己的大学生活时说大一很有激情，沿袭了高中的生活方式，但是到大二就失去了学习兴趣，等到大三时，一天能够保证吃三顿饭就不错了。几乎所有的大学生都经历同样的生活模式：大一的幻想与激情、大二的迷茫与躁动、大三的盲动与失落、大四的无助与悔悟。他们也曾经作过职业规划，为什么还是落到这个地步呢？他们的规划太泛太空洞，他们也根本没有去历练！

如何把人生大步骤如何落实到每天的生活中去？这是职业生涯规划重点要解决的问题。职业规划无非解决三个问题。

第一，方向，也就是职业目标。方向错了，人一生都错，到哪找方向呢？还是兴趣，兴趣产生优势，优势产生竞争力。方向尽可能到社会发展的趋势领域去找，农业时代要会耕田，工业时代要会开机器，信息时代要会使用信息工具。我们招聘了许多次大学生，都说自己会办公软件，结果是一个都不会，只是知道而已，许多公司都缺办公高手，用四年时间精通一款实用软件都值了，但很少有人做。第二，作用点，也就是具体的职业入手点。喜欢传播做销售，这是方向，具体有形产品销售？无形产品销售？细分到销售一张讲座门票、一个小玩具。第三，力度，也就是花多大精力进行职业训练。每日、每周、每月？

比喻，我对文学感兴趣–我想在文字工作上获得职业–我想从短篇小说入手—每天一篇练笔。至此你的规划才算是清晰的，可操作性的，你才会燕子衔泥般地收集资料，像小偷般地不放过每一个宝贵的灵感，从练笔到投稿，发表文章，训练能力、同时积累能力证据，你的文字职业目标和人生作家梦才是真正的梦想，否则你一辈子只是幻想。

方向、作用点、力度，每天重复小三步，才能把你的人生圆舞曲舞出精彩！磨练五大品质

职业生涯规划的重点不仅仅是职业，说到底还是一个人的成长，专业解决你做事的问题，但不解决做人的问题，你很难有做事的机会，或者做不长。大学生的人格还没有成熟，需要通过四年时间真正成长为社会人，先让人相信你是一个人，然后再相信你是个材，人格上的磨练比技能上的磨练更重要。透视一下人格品质不外乎五类：

真假一类的：正直、诚实、忠贞、奸诈、虚伪

善恶一类的：善良、温驯、仁慈、溺爱、凶狠、残暴

美丑一类的：美丽、和谐、精练、整洁、散乱、粗糙

时间扩展一类的：耐心、毅力、冲动、拖拉、懒散

空间扩展一类的：冒险、开朗、博爱、狭隘、自私

所谓磨砺品质就是痛苦体验，向虚伪向懦弱向懒散向拖拉向狭隘向自私开战!就是像夯实地基一样，它把我们身体内的松散轻浮、虚无漂渺、气泡之类的东西全部驱除，把我们锻成坚不可摧的铸铁，如此才能承担一切责任与期待。

在五大品质中，大学生尤其缺乏的是毅力，麦当劳连锁店的创始人雷·克洛克说： ―世界上什么是唯一无可替代的——是才能吗？到处都是有才能却无作为的奴才；是天才吗？没有报偿的天才甚至比蠢才还要多；那么是教育了？数数芸芸众生里有多少是受过教育的废物！在世界上，唯一无可替代的是毅力，只有毅力才是无所不能的。‖

积累八大资源

人类的一切设想都必须基于材料来实现，同样人生大厦只有材料充足才能峻工。材料从资源中来，资源就是你的资本，你这一辈子可操作的资源不过八种：

一、财富资源。金钱不是万能的，没钱是万万不能的。你的学费耗去父母大部分心血，可以说你的成长、你的教育以及人生的一切收获都是财富投资的结果。在大学里学习投资理财金融知识是明智的，不管你是什么学校什么专业，对你的人生都有帮助，甚至能让你更有理性更有建树地看待人生。

二、信息资源。专是我们的核心，同时我们也要广博，仅凭几本教材是成就不了你的。大学四年至少要看120本书，同时还要密切报刊网络等社会时事信息。只有信息量大了，你才可能真正找到兴趣。而时事信息能让你对就业有准确的把握。信息时代不会搜索自己需要的信息是必败无疑的。有的学生真的很穷困，穷到只拥有仅仅是同学之间传播的一点过时信息、中间信息。

三、能力资源。人有八大智能，各种能力是都极大地依赖于后天锻练与发掘，它与外界一切资源一样是取之不尽的，一个人到底能干些什么，你不去发掘你就不知道。

但是社会在使用你时，总是从瞬间的判断开始的，怎样瞬间就能增加别人对自己的判断呢？文凭与证书，要努力获得能力证据，如计算机证书、普通话证书、技术等级证书、四六级英语证书、导游资格证书、各种比赛的获奖证书、社会锻炼或培训证书等，它们是有公信力的部门颁发的，在社会上的证据力非常显著的。

四、品质资源。磨砺五大品质，练就阳光心态，而不是光去埋怨别人，埋怨父母，埋怨学校！

五、人际资源。一切事业都是人际关系事业。在大学，其实对学生影响最大的，不是老师，是同学和你所接触的朋友！要主动融入集体中去，与寝室伙伴和班级

同学融洽相片，尊重异见，学会团队协作，学会与各种人打交道，练好普通话，一门外语。

六、健康资源。健康是支撑我们一辈子的物质和能量资源。只有健康资源的连续可用，我们的成功才有保证。制订锻炼身体的计划，坚决不能去触及毒品，千万别迷恋网络游戏，他会让你的身心健康慢慢腐烂。请你一定要知道：没有一个公司喜欢长期生病的员工，也没有一个人愿意选择长期生病的人作伴侣。女生还要随时注意人身安全。

七、时间资源。你的时间在哪里，你的成功就在哪里，学会时间管理，在学习、专业、人际关系、情感、健康、休闲，自我成长、社会工作和兼职等方面的精力作合理分配。

八、空间资源。不是每个人都能意识到空间是他的资源。穆罕默德说：不要告诉我你有多少才能，只要告诉我你到过哪些地方。不要在一个城市生活了四年，只呆了三个地方：寝室、教室、食堂。

人生如大海航行，人生规划就是基本航线，祝同学们从大一开始就已经扬帆启航

**第二篇：从大一开始[范文模版]**

职业规划从大一开始 “职业生涯规划”并不是把今后每一步都作出计划，而是要从观念上一开始就对现实有所认识，并从行动上进行最有针对性的学习与训练。我在合肥师范学院作过一场《什么是真正的大学生》的演讲，这个演讲只所以在网上引起巨大反响，因为它本身就是一篇非常棒的人生规划。

每周都有许多大学生给我写信，涉及的问题各种各样，但总体来说都属于成长问题。每个人的成长情况千差万别，起点各异，水平各异。有没有一种共通的模式帮助大学生制定出最适合于自己的规划呢？

紧抓一个核心

许多大学生喜欢跟我讨论人生价值，没错，非常重要，这是一个战略问题，但我们不能停留于此，陷在思辨里，我们需要细化到战术上去。你有什么价值？你的价值在哪里？你的价值就是能被别人所利用的那点东西!被谁利用就是对谁有价值，能利用多少你的价值就是多少，被全世界利用那就是世界性价值。

你的什么东西最有可能被别人所使用？专长!不管你是不是大学生你都要有专长，过去叫学门手艺，所以人生规划的核心就是：专业为王。专业为王，不是你的录取专业，也不是你的教材专业，而是属于你自己的专业、专长、专项技能。一个理科生他的专业可能是写作，一个中文系的学生他的专业可以是金融可以是经济学，一个师范生他的专业可以是策划、营销。一定要记住，会十八般武艺不稀奇，精通一样就稀罕。现在的时代你会的大家大会，你要会的比别人更多，能够突出才行。

另外，我们的大学也不在专业上用功，不知道是奔研究去的还是专业技能去的，导致学生四年下来一无所获。于是有大学生在社会上漂泊了两三年，最后回炉到技校，来个“本升专”，结果很快找到了工作，为什么？我们的社会职业结构是金字塔型的，而不是发达国家的橄榄型，这就需要大量的职业人员从事中低层的简单的或重复的技术型工作，高端的创造、策划、管理是轮不上你的，也是不需要那么多人的。所以不要认为大学生有多么了不起，在美国、加拿大博士生开出租车没人觉得奇怪，把自己定位为有大学文凭的技术工人，最合适，避免了过度自信带来人生陷阱。

铸造两个支点

成功只有两条途径：一是兴趣，一是责任。为什么呢？因为只有动力决定着一个人最终能走多远，而只有两种情况能唤起激情提供持久的动力，一是自己喷发的，即兴趣；一是组织压迫的，即被某组织赋予使命，给了你舞台，让你有了责任。我对高中和大学的一百多名同学作了比较，一是坚持兴趣的人发展得比较

好，一是被赋予了责任的人，不管是大领导还是小领导，只要他们在大学里当过干部发展得比较好。一个支点都没有的，与成功遥远，甚至生活境遇窘迫。

培养兴趣

从进大学门开始你就要立即转变高中的被动学习状态，放飞自己，让自己遨游于一切可能感兴趣的领域，你接触的信息面越广，引起大脑共鸣的可能性越大，越能找到兴趣。只有兴趣才能让你找到终生的专业，如果兴趣跟将来立足的专业相一致那是最好不过的，如果暂时吻合不起来，也没有关系，专业和兴趣都不要放弃，因为兴趣能让你兴奋，提高你的敏感性，让你承受更多枯燥。那些没有发展出一门专业的人，也肯定是兴趣寡淡的人。

承担责任

责任，不完全是对组织，对他人负责，而首先是对自己负责，言出必行，就小事上锻炼自己。同时积极参与集体活动，从组织一个活动开始，从办好一个别人或自己都认为不能办好的事情开始，从自己的学习开始，从攻克一个学习难题开始，去尝试做一些过去自己认为做不到的事情，都是对责任心的磨练。可以发起一个团体，或主动争取当学生干部，能不能当上是一个机会问题，但是是否去争取却是一个态度问题。当学生干部不单是能力锻炼的机会，更能回报额外的机会，包括更多展示机会、信息获得机会和就业机会，更高评价等，这相当于第二文凭，比第一文凭毕业证书还管用。

记住：没有偏执的兴趣，没有强烈的责任，人生没有多少戏！

走稳三大步骤

就业→择业→事业，是人生成长的三大步骤，专业是为了就业，兴趣是为了择业，责任决定事业的成功，不管走在哪一步上，实际上都是以不同的状态就业，这是生存原则，就业是人生核心。

有一个同学在谈到自己的大学生活时说大一很有激情，沿袭了高中的生活方式，但是到大二就失去了学习兴趣，等到大三时，一天能够保证吃三顿饭就不错了。几乎所有的大学生都经历同样的生活模式：大一的幻想与激情、大二的迷茫与躁动、大三的盲动与失落、大四的无助与悔悟。他们也曾经作过职业规划，为什么还是落到这个地步呢？他们的规划太泛太空洞，他们也根本没有去历练！

如何把人生大步骤如何落实到每天的生活中去？这是职业生涯规划重点要解决的问题。职业规划无非解决三个问题。

第一，方向，也就是职业目标。方向错了，人一生都错，到哪找方向呢？还是兴趣，兴趣产生优势，优势产生竞争力。方向尽可能到社会发展的趋势领域去

找，农业时代要会耕田，工业时代要会开机器，信息时代要会使用信息工具。我们招聘了许多次大学生，都说自己会办公软件，结果是一个都不会，只是知道而已，许多公司都缺办公高手，用四年时间精通一款实用软件都值了，但很少有人做。

第二，作用点，也就是具体的职业入手点。喜欢传播做销售，这是方向，具体有形产品销售？无形产品销售？细分到销售一张讲座门票、一个小玩具。

第三，力度，也就是花多大精力进行职业训练。每日、每周、每月？

比喻，我对文学感兴趣–我想在文字工作上获得职业–我想从短篇小说入手—每天一篇练笔。至此你的规划才算是清晰的，可操作性的，你才会燕子衔泥般地收集资料，像小偷般地不放过每一个宝贵的灵感，从练笔到投稿，发表文章，训练能力、同时积累能力证据，你的文字职业目标和人生作家梦才是真正的梦想，否则你一辈子只是幻想。

方向、作用点、力度，每天重复小三步，才能把你的人生圆舞曲舞出精彩！

磨练五大品质

职业生涯规划的重点不仅仅是职业，说到底还是一个人的成长，专业解决你做事的问题，但不解决做人的问题，你很难有做事的机会，或者做不长。大学生的人格还没有成熟，需要通过四年时间真正成长为社会人，先让人相信你是一个人，然后再相信你是个材，人格上的磨练比技能上的磨练更重要。透视一下人格品质不外乎五类：

真假一类的：正直、诚实、忠贞、奸诈、虚伪

善恶一类的：善良、温驯、仁慈、溺爱、凶狠、残暴

美丑一类的：美丽、和谐、精练、整洁、散乱、粗糙

时间扩展一类的：耐心、毅力、冲动、拖拉、懒散

空间扩展一类的：冒险、开朗、博爱、狭隘、自私

所谓磨砺品质就是痛苦体验，向虚伪向懦弱向懒散向拖拉向狭隘向自私开战!就是像夯实地基一样，它把我们身体内的松散轻浮、虚无漂渺、气泡之类的东西全部驱除，把我们锻成坚不可摧的铸铁，如此才能承担一切责任与期待。

在五大品质中，大学生尤其缺乏的是毅力，麦当劳连锁店的创始人雷·克洛克说： “世界上什么是唯一无可替代的——是才能吗？到处都是有才能却无作

为的奴才；是天才吗？没有报偿的天才甚至比蠢才还要多；那么是教育了？数数芸芸众生里有多少是受过教育的废物！在世界上，唯一无可替代的是毅力，只有毅力才是无所不能的。”

积累八大资源

人类的一切设想都必须基于材料来实现，同样人生大厦只有材料充足才能峻工。材料从资源中来，资源就是你的资本，你这一辈子可操作的资源不过八种：

一、财富资源。金钱不是万能的，没钱是万万不能的。你的学费耗去父母大部分心血，可以说你的成长、你的教育以及人生的一切收获都是财富投资的结果。在大学里学习投资理财金融知识是明智的，不管你是什么学校什么专业，对你的人生都有帮助，甚至能让你更有理性更有建树地看待人生。

二、信息资源。专是我们的核心，同时我们也要广博，仅凭几本教材是成就不了你的。大学四年至少要看120本书，同时还要密切报刊网络等社会时事信息。只有信息量大了，你才可能真正找到兴趣。而时事信息能让你对就业有准确的把握。信息时代不会搜索自己需要的信息是必败无疑的。有的学生真的很穷困，穷到只拥有仅仅是同学之间传播的一点过时信息、中间信息。

三、能力资源。人有八大智能，各种能力是都极大地依赖于后天锻练与发掘，它与外界一切资源一样是取之不尽的，一个人到底能干些什么，你不去发掘你就不知道。

但是社会在使用你时，总是从瞬间的判断开始的，怎样瞬间就能增加别人对自己的判断呢？文凭与证书，要努力获得能力证据，如计算机证书、普通话证书、技术等级证书、四六级英语证书、导游资格证书、各种比赛的获奖证书、社会锻炼或培训证书等，它们是有公信力的部门颁发的，在社会上的证据力非常显著的。

四、品质资源。磨砺五大品质，练就阳光心态，而不是光去埋怨别人，埋怨父母，埋怨学校！

五、人际资源。一切事业都是人际关系事业。在大学，其实对学生影响最大的，不是老师，是同学和你所接触的朋友！要主动融入集体中去，与寝室伙伴和班级同学融洽相片，尊重异见，学会团队协作，学会与各种人打交道，练好普通话，一门外语。

六、健康资源。健康是支撑我们一辈子的物质和能量资源。只有健康资源的连续可用，我们的成功才有保证。制订锻炼身体的计划，坚决不能去触及毒品，千万别迷恋网络游戏，他会让你的身心健康慢慢腐烂。请你一定要知道：没有一个公司喜欢长期生病的员工，也没有一个人愿意选择长期生病的人作伴侣。女生还要随时注意人身安全。

七、时间资源。你的时间在哪里，你的成功就在哪里，学会时间管理，在学习、专业、人际关系、情感、健康、休闲，自我成长、社会工作和兼职等方面的精力作合理分配。

八、空间资源。不是每个人都能意识到空间是他的资源。穆罕默德说：不要告诉我你有多少才能，只要告诉我你到过哪些地方。不要在一个城市生活了四年，只呆了三个地方：寝室、教室、食堂。

人生如大海航行，人生规划就是基本航线，祝同学们从大一开始就已经扬帆启航！

**第三篇：求职,从大一开始**

这几年来，一篇题为“一名25岁的董事长给大学生的18条忠告”的文章被转载了无数次。如今，这篇文章的作者覃彪喜在新近出版的《求职，从大一开始》一书中，更是给了大学生非常多的关于求职和职业规划的忠告，有些观点非常大胆甚至有些偏激，一些技巧也有点儿旁门左道的意味，但是，总的来说非常实用，不愧为一位摸爬滚打了多年、有着丰富经历的过来人写出来的，跟那些所谓的求职宝典截然不同。以下是我从书中摘录出来的30个观点——

1.真正决定求职结果的绝不是面试时那十几分钟，而是整个大学四年。从这个意义上来

说，求职其实从大一就已经开始了。

2.“细节决定成败”不过是一个不折不扣的伪命题。让韦小宝去走郭靖的路，或者让郭

靖去走韦小宝的路，无论他们如何注重细节，都不可能取得成功。所以，选择比努力更重要，做好职业规划、找对发展方向比发奋刻苦更重要。

3.当公务员最大的代价莫过于用一个稳定的饭碗换取了一生中的无限可能。铁饭碗的真

正含义不是在一个地方吃一辈子饭，而是一辈子到哪儿都有饭吃。

4.担任学生干部、参加社团活动并不是对于每个人来说都非常必要。一个对编程抱有兴

趣的计算机专业的学生与其去学生会当个貌似风光的干部，还不如在电脑上多写几行程序。

5.站在求职者的角度来看，大学毕业生确实太多了；可如果站在用人单位的角度来看，合格的大学毕业生却又太少了。换句话来说：人太多，人才太少。如果只是人，而不是人才，那就没有资格抱怨人才过剩；如果是在“玩大学”而不是“读大学”，那就没有资格抱怨读大学没有用。不学无术的人可以在某些时间里忽悠所有的人，也可以在所有的时间里忽悠某些人，但决不能在所有的时间里忽悠所有的人。

6.一切名牌大学和热门专业都是纸老虎。如果金钥匙打不开锁，人们会毫不犹豫地选择

一把能打开锁的铁钥匙。当然，草根大学的毕业生在求职时不可避免地处于某种劣势，化解这种劣势的途径是：深挖洞，广积粮，不称霸。

7.“研究生比本科生更好找工作”，这句话在逻辑上就是不成立的。从职业规划的角度

来说，一个应届毕业的研究生和一个应届毕业的本科生不具有可比性，因为一个人不能同时出现在22岁和25岁这两个时间点上。三年工作经验和硕士学位互为机会成本，究竟如何取舍？那就因人而异了。

8.大学生做兼职既要适合，又要适量。从事兼职的大学生当中有76.9％的人在做家教，这是不正常的。同时，不要舍本逐末去做事倍功半的事情。一个人在不同的时候去做同样的事情，投入产出比往往是截然不同的，因为他在不同的时候拥有的资源是不同的。9.求职的过程难免会受尽曲折和委屈。在这种时候，不妨把眼光放长远一些。若干年以

后，当你开着宝马带着老婆孩子去海边散步时，突然回想起大学刚毕业的时候所受过的委屈，会是怎样的心情呢？为什么不预支这份将来的心情用来对待眼前的困难呢？

10.就业的最低纲领是谋生。对于一个有劳动能力的成年人来说，还有什么事情比不能自

食其力更没有面子呢？

11.千万不要忽视趋势的力量！如果是在牛市炒股，只要买个不算太差的股票持股不动，多多少少都能赚钱；如果变成熊市了，倾巢之下焉有完卵，基本上随便买什么股票都会亏钱。所以，选择第一份工作的时候一定要对行业的发展趋势有一个正确的判断。12.不要迷信大城市。在一线城市，白领基本上只包括这么两种人：暂时做成了房奴的人，想做房奴而不得的人。当然，盲目地去基层更加不可取。如果有了明确的职业发展目标，可以按照地域选择的“爬杆理论”进行选择。

13.也不要迷信大公司，在小池塘里或许更能钓到大鱼。为了博采大公司与小公司之众长，按照“螺旋式职业发展模式”选择合适的时机跳槽于二者之间是非常必要的。14.不要盲目创业。通过创业来逃避就业，说白了就是“知山有虎而入狼群”。也不要迷

信媒体包装出来的大学生创业明星，因为成功是不可以复制的。人类是从猿进化来的，可如今动物园里的猴子永远不可能进化成人了。

15.不要害怕跳槽，也不要过于随意地跳槽。跳槽的基本逻辑前提是：既不能换成一份更

差的工作，也不能是从无差异曲线的一个点到另一个点。

16.大学生在毕业前短短半年的求职时间里并没有太多的就业机会。那怎么办呢？向时间

要工作，向空间要饭碗。当然，不能过早地进入求职状态。真理再往前一步就是谬论，“早起的鸟儿有虫吃”再往前一步就成为了“早起的虫子被鸟吃”。

17.千万不要把钱花在制作豪华简历上！一张A4纸就足以做出一份出色的简历了。（书

中附了两个简历模板，其中一个是作者覃彪喜刚毕业时的简历。）多一个封皮就意味着用人单位在审阅简历时至少要多花1秒钟来翻开它，而审阅一份简历的时间可能总共才10秒。

18.面试官审核简历其实就跟阅卷老师给论述题评分一样，是踩点给分的。不妨用写论文的思路来撰写简历。有足够的核心竞争力来胜任某份工作就是论点，整份简历的内容则是论据。

19.要好好揣摩面试官的心思，弄明白每一个看似无关痛痒的提问背后暗藏着的“杀机”，然后按图索骥、有的放矢地做出回答。书里有19个面试“必考题”的命题思路及参考答案，实在令人咂舌。都说女人心海底针，可是女人心跟面试官比起来，实在小巫见大巫了。

20.网申的成功是以数量为基础的。把网尽量撒得宽一些，这是最简单，也是最基本的技

巧。当然，其他的技巧也不容忽视，比如注意关键词的匹配、选择最佳的网申时间段等等。

21.要求扣押员工身份证、毕业证或者要求交纳押金、保证金、服装费、培训费的公司，不管它有多大的名气，都不值得对它有一点点的向往，立马掉头走人就是了。22.没有工作经验是应届毕业生求职时最致命的硬伤。要想突破这种“经验歧视”，有几

个方面的途径，其中最关键的是要有针对性地消除用人单位的疑虑。

23.很多企业在招聘时都存在性别歧视，对未婚未育的女性更加敬而远之。如果你是女生，当面试官问你有没有男朋友、准备什么时候结婚、是不是喜欢小孩时，一定要注意回答的策略。同时，更加要注重塑造、展示核心竞争力并注意差异化营销。平等是需要靠自己的双手去争取的。歧视只能绊住弱者。

24.用人单位不是慈善家，老板在决定你的工资标准的时候，根本不会去考虑你读书的时

候投入了多少成本，也不会考虑你需要多少工资才能满足基本的生活开支。老板只需要考虑两个因素：你能为他创造多少价值；能否以更低的工资标准招聘到跟你能力相当的人。前者是你的价值，后者是市场供求关系。

25.用人单位普遍存在“乙肝歧视”，对付的办法很多，其中一条就是“寻找枪手，偷梁

换柱”。这看起来似乎不太光彩，可是，像这种利己不损人，甚至是利人利己的事情，用一种善意的欺骗去规避病态的歧视，又有何不可呢？

26.千万别让户口绑架了求职。天地本宽而卑者自隘，因为对户口的过分在乎而感叹就业

之路越走越窄，就像是走进了北京的老胡同便责怪世界如此阴暗狭长。

27.研究生求职不妨采用“变色龙战术”——用两个身份去求职：一个是有一定工作经验的应届毕业研究生，一个是有两三年工作经验的本科毕业生，基于用人单位、应聘职位等方面的差异而因时制宜地在这两个身份之间切换。

28.大专生犯不着自卑，也不用把专升本当成救命的稻草。专升本不但没有太大的必要性，而且没有了很强的可行性。

29.起薪低一点没关系，但是零工资就业就万万不可了。零工资就业纯属不正当竞争的倾

销行为，是一种不折不扣的不自尊和不自信，同时也是在为无视劳动法规、无视劳动者权益的用人单位助纣为虐。

**第四篇：职业规划从大一开始 描绘四年后的蓝图**

职业规划从大一开始 描绘四年后的“路线图”

很多学生在大四还不明白适合什么工作，其实自我规划从大一就要开始。

职业规划并不是要把人们今后的每一步都做出计划，而是从观念上一开始就要对现实有所认识，并从行动上进行最有针对性的学习。学校里的学生社团活动对了解自己的兴趣也会有所帮助。

记者在北京几所著名高校的2024级新生当中采访时发现，很多同学对于自己读大学的目的并不是非常清晰，甚至对于自己选择学校和专业的原因也并不了解，正是这种漫无目的造成了不少新生的盲目，因此提前规划自己的大学四年生活就显得尤为重要。

概念：职业生涯规划

所谓“职业生涯规划”，是指个人结合自身情况、眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

为四年大学生活确定大致方向

虽然大学四年从本质上来说依然是一个学习的过程，是高中学习的一个延续和提升，但是由于大学结束之后面临着大学生们的第一次真正意义上的独立人生选择，所以这四年又被赋予了不同的意义。

每个人都可以在学习成绩通过的情况之下，自由选择如何度过这四年的时光，每种模式都会有自己的乐趣和回忆，但并不是每种模式都会带给你四年之后的成功和喜悦。

中华英才网总裁张建国认为，也许刚刚入学就开始准备就业，准备考研，准备出国的确太早，因为计划赶不上变化，但是一个科学的大的发展方向上的规划对大学生来说还是非常必要的。至少，新同学应该从高中阶段的集体无意识当中走出来，明白自己缺乏些什么，自己需要在这四年当中寻求些什么。这四年是一个统一的过程，无法将其单纯地划分为某几个阶段。

大学生的职业规划不是大四的事情，应该是四年的事情。

它不是一个时尚的话题，刚刚被人提起，而是一个永恒的话题，谁都无法回避。大学新生千万不能“大难临头”了才想起需要职业规划。

记者在北京几所著名高校的2024级新生当中采访时发现，很多同学对于自己读大学的目的并不是非常清晰，甚至对于自己选择学校和专业的原因也并不了解，正是这种漫无目的造成了不少新生的盲目，因此提前规划自己的大学四年生活就显得尤为重要。

读大学无非有三个目的：学习足够的专业知识、积累足够的人脉资源、锻炼自己加速成熟。而这几种目的没有好坏之分，只有“有没有”的区别，只要新生有自己坚定的目标，能够从一进校门就开始努力去实践这些目标，他就已经具备了成功度过四年大学生活的首要条件。

首先要充分了解自己

在高中时代，同学们更多的时间都用在学习和考试当中去了，很少有人真正了解过自己，可能人们知道自己擅长哪个学科，但没有人知道自己的沟通能力和表达能力如何。对此，新入学的大学生必须要利用自己所做的每一件事情来了解自己的优点和弱点。其实，很多看似生活化的事情当中就体现了自己的特点。

在工作中发现未来职业

每个同学最后都会走向就业岗位，但据记者调查了解，很多同学在走上了自己心仪已久的工作岗位时，才发现自己根本并不适合这一工作。北京大学心理学系研究生傅莉认为，大多数同学只是凭自己的感觉和想象在挑选工作，这是出现这一现象的主要原因。中华英才网总裁张建国认为，在大学四年的生活和学习当中，其实每个大学生都有很多机会去发现未来真正适合自己的职业。比如通过实习，通过勤工俭学，通过很多短期的学生社团活动，真正

了解工作的性质，也了解自己的兴趣。

规划方向：就业四年中时刻关注就业的“潜在目标”

就业形势：未来就业形势依然严峻

据权威部门统计，2024年全国共有280万高校毕业生，比2024年增加68万人，截至7月份，全国普通高校毕业生就业签约率为47%，而北京高校毕业生达13万余人，增加2.7万人，增幅为26.3%，北京地区2024届高校毕业生就业率达83%，其中研究生的就业率为91%，本科生为79%。从整体来说，近年来随着大学教育由精英化向大众化转变，而大学生自身的精英情结并未消除，造成了一些岗位大学生不愿意去。另外，由于部分大学院校教育与市场需求的脱节，造成了部分急需人才的企业无法招到合适的员工，而很多大学生又无法就业的情况。所以从整体上来说，大学生就业依然存在较大困难，而买方市场这种状态在长期之内不会改变。

能力要求：四年中需要锻炼综合能力

综合知识和关联的能力。大学四年不管哪个科系的学习都为同学们准备了多门课程，很多学生每一个单科成绩都非常优秀，但不会将这些学习到的东西融合起来，这也是不符合要求的。

把理论和发现运用到实际当中去的能力。创新是每个单位都需要的能力，但是目前不少创新总是局限在理论上和结果上，无法运用到实际中去。

在协作当中体现领导力的能力。协作能力已经成为目前用人单位对大学生的一种基本要求。但是很多学生仅仅体现了合作能力，而企业对个人的领导能力非常看重，特别是这种在协作当中自然体现出来的领导能力。

建议：就业永远是大学生的最终目的，因此，在四年的大学生活当中，应该将对就业的关注一直作为自己学习的潜在目标。首先，大学生们需要时刻关注自己专业的市场走向，并不断根据市场的反馈来调整自己的学习重心。其次，应该在学习之余尽可能地寻求校外实习机会。这些实习应该与自己的专业领域相关。第三，通过各种社会活动积累自己的人脉资源。在社团活动当中、实习当中所遇到的人在今后工作中都有可能成为自己的朋友。考研用对专业的爱好拯救考研的枯燥

考研形势：扩招幅度将逐渐放缓

2024年，全国报考攻读硕士的学生约94.5万人，比2024年净增14.8万人，增幅18.4％，共录取考生33万人，录取比例为2.9：1.其中，总共有17万多名考生报考北京的研究生，北京本地考生接近8万人，与去年北京高考人数不相上下，考试竞争的激烈程度超过了考大学。但据记者了解，从2024年开始的硕士大幅扩招已经在2024年开始放缓，人民大学等近两年来大幅度进行研究生扩招的高等学府在研究生和本科生的比例上已经达到了预期，研究生扩招将逐渐停止。而由于就业形势并不乐观，更多的学生把考研当做一条出路，考研人数增幅不减，因此，考取研究生的难度将从2024年开始进一步增大。

能力要求：最重要的是耐心和勇气

考研已经逐渐成为了一种各方面的竞争。首先，就是经济能力方面的要求，考研需要学生购买教材、辅导书籍、报辅导班等等，这笔开销相当大。其次，考研需要准备的时间较长，很多同学在刚刚进入大学时就开始准备了，同时，在大四的一年时间当中总是会重复相同的学习生活，同时要放弃很多东西，这对同学的耐心是一个考验。第三，考研的时间同找工作的时间会有重叠，这要求同学们能够沉住气，做好一切最坏的准备。

建议：首先，决不能将考研作为一种逃避就业的道路，因为目前研究生就业同样面临严峻的就业形势。

报考本专业的研究生应该是出于一种对专业的爱好，只有这样，研究生课程才不会显得枯燥。其次，考研可以作为一种对专业进行的二次选择。通过自己四年以来对市场和对自己的素质的了解，来重新定位自己的职业前景。

留学只有少数学生才适合的“投资规划”

留学形势：海归同样面临窘境

据教育部公布的数据显示，2024各类出国留学人员总数为11.73万人，其中国家公派3002人，单位公派5144人，自费留学10.92万人，比2024年同比下降了6.3%，其中，自费出国留学人数降低了6.8%.而2024各类留学回国人员总数为2.01万人，其中国家公派2638人，单位公派4292人，自费留学1.32万人，总人数比上一年增长了12.3%，其中，自费留学回国人数增长了15.0%.同时，从2024年开始，海归人员的就业问题成为了新的职场热点，越来越多的海外留学人员在国内成为待业人员。

能力要求：经济能力很关键

首先要有非常高的经济承受能力。在每年的留学者当中，只有很小一部分学生可以拿到学校的全额奖学金。而目前的留学市场中，英、加等国可能会高达20多万一年，同时还需要高额的担保金，最低的费用也需要一年4万－5万元。这对于大多数学生来说是一个沉重的经济负担。

其次需要极强的自理能力和自我保护能力。在海外，如果没有足够的自理能力的话，会影响到学生的学业。同时，如果没有自我保护能力的话，将很难在海外立脚。第三要具备较强的语言能力和人际沟通能力。

建议：留学是一个巨额的投资，需要做长时间的准备。特别是在资金和语言上，每一个留学者都应该在留学之前，做出准确的职业测评。一个人的性格、经历都对他是否适合留学有很大的影响。

专家指导：大学生活必须学会四项技能

●汪大正 职业指导专家，自由讲师

记者：在大学四年的生活当中，您认为哪些能力是大学生们应该学会的？

汪大正：我认为大学生必须要具备四个方面的能力。第一，大学生应该学会生存。在当前的环境之下，大学生必须要有肚量容忍不可变动的，有勇气突破有可能突破的，并且要有智慧有经验正确区分这两者。第二，大学生要学会学习。大学生必须在大学生活当中逐步改变只以成绩论英雄的看法，转向以业绩的好坏为评判标准，这其中则包含了各种学问。第三，学会做人。现代社会中，智商决定录用，而情商决定提升。这一点主要是说大学生应该处理好人际关系。

其实寝室、班级、学校就是一个个小社会，大学生必须从与同学之间的相处上锻炼驾驭人际关系的能力。这其中最重要的原则就是“分享”。第四，学会发展。大学生必须要明白一个道理，个人的发展一定是建立在以自立为基础上的。总是想依靠别人是根本无法获得成功的。

记者：大学四年对一个大学生的性格的最终形成有什么样的影响，而这种性格对大学生最后的就业有什么样的影响？

汪大正：我认为大学四年的生活就是性格塑造的四年。而这种性格直接表现着一个人的成熟度和是否适合这个社会，也就直接决定着他们未来的归属。

要养成一个适应社会的性格，应该从两个方面入手:

第一，“职业”地对待大学生活的每一件事。第二，不要逃避集体，要热爱自己生活的环境，现代企业和单位更青睐社会活动的积极分子。

**第五篇：职业规划从进校那一刻开始**

职业规划从进校那一刻开始

吴大辉

有人说，踏进了中专的校园，就等于有一只脚踏进了社会，踏进社会也就意味着一个人职业生涯的开始。所以，或许每一位中专生从踏进校园那一刻起，就应该对自己的职业生涯进行详细的规划。确实，未雨绸缪的规划，会使自己在校园的学习中少走很多弯路，学习起来也更有目标，更有动力。所以我的职业生涯规划就从一进校开始就是努力成为网络营销师。

一、自我评价

1、性格评价

我乐观积极，有上进心,有责任心;待人热情，人际关系较好，很乐观，平易近人，乐于助人，为人有正气，有礼貌，很活泼，主动性强。

2、能力评价

我有良好的沟通能力,具团队精神和协作能力,有较强的创新意思,有很强的动手实践能力及自学能力，在班级中担任班长，有一定的领导能力。

3、存在的缺点

做事有时会不果断；做完一件事情，在结果没有出来之前，我总是挂念；遇紧急事不能马上冷静下来；不善于掩饰和控制自己的情绪；文字功底不好。

二、环境分析

1、社会环境分析

我国电子商务发展较快，为我们学习其专业的中专生提供了更好地发展机会。中国加入世贸组织后，与世界的一体化进程将加快，国外的资本、技术介入将加大对高层次人才的需求，将有利于吸引中专生就业.预计今后几年，我国经济将持续快速增长。这给中专毕业生就业提供了很大就业空间，就业总体形势较好。

2、家庭环境分析

我出生在一个偏僻的山村里，家庭比较贫困，家里还有一个哥哥，父母都是朴实的农民，一生以农为主，从小我就梦想有一天可以看看外面的世界，而不是像父母那样一辈子呆在深山里，所以我从没放弃求学的道路，希望可以通过自己的努力撑起全家人的梦想，实现儿时的愿望。

三、专业认知

1、专业介绍

电子商务专业是融计算机科学、市场营销学、管理学、法学和现代物流于一体的新型交叉学科。培养掌握计算机信息技术、市场营销、国际贸易、管理、法律和现代物流的基本理论及基础知识，具有利用网络开展商务活动的能力和利用计算机信息技术、现代物流方法改善企业管理方法，提高企业管理水平能力的创新型复合型电子商务高级专门人才。

2、专业发展

虽然目前还不能预测电子商务交易模式何时能成为主流模式，但电子商务的市场发展潜力是无穷的，因为：一方面，潜在消费者的发展速度惊人；另一方面，电子商务交易额快速增长。据统计，当今世界，除电子商务市场以外，其他任何市场都难有如此高的增长率，因此，其市场前景极为可观。

3、专业要求

（1）商业企业经营与管理理论知识

（2）计算机基础知识

（3）电子商务概论

（4）计算机网络与网络营销知识

4、就业指南

（1）就业方向

电子商务服务企业、电子商务企业、传统企业、传统行业等

（2）就业岗位

网站运营经理/主管、网站策划/编辑、网站推广、网络营销等

四、职业选择

我所学的专业是电子商务，因此，在学校里，必须认真学好电子商务概论、计算机基础、网络技术、电子商务平台设计、市场营销、网络营销、物流配送与管理、电子商务技术、网站设计与管理等专业课程.使自己系统掌握管理电子商务的基本理论和方法；掌握电子商务工作实务操作基本技能；了解电子商务理论和实践的发展动态；根据自己在网络营销这一块的强大兴趣，我计划今后能成为一名出色的网络营销师。

五、目标规划

1、短期目标（2024-2024年）

目标：继续发挥自己的优点，不断克服自己的缺点，努力学习，尽自己最大的努力拿到读书时期应具备的证书，不断给自己充电，开拓自己的视野，扎实专业知识，关注时事，加强自己的专业认知，为以后的事业打好坚实的基础。

具体方案：

（1）适应中专生活，养成良好的学习习惯，为日后的学习打下良好的基础。

（2）积极参加各类文体活动，在娱乐中锻炼自身的能力，提升随机应变的能力。

（3）加强人际交往能力，广结志同道合的朋友，交流思想观点。

（4）认真学好专业基础理论课程，多接触专业性的报刊杂志，多分析，多思考。

（5）充分利用学校图书馆资源，提高自身各方面的文化素养。

（6）通过全国计算机一级考试。

（7）竞选班干，努力改善自身领导能力，实践能力。

2、中期目标（2024-2024年）

目标：掌握过硬的专业知识，主动利用各种实践机会来增加自身含金量，成功就业，专业对口，不断进步，不断超越自己，努力向网络营销发展，获得网络营销师认证。

具体方案：

（1）实现成功就业，技术服务支持层，最好以网络营销为主，像网站推广员。

（2）规划工作两年之内能在满足自己的基本需要上有所结余，交于父母。

（3）参加函授大专学习，增加专业知识。

（4）继续提高办事能力，以及增广人脉。

（5）每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

3、长期目标（2024-2024年）

目标：最终形成一套自己的管理理念，提高自己的技术水平，通过不断实践提高组织、领导能力，善于沟通，能从容应付各种突发事件，通过不断加强自身的综合能力，成为出色的网络营销师。

具体方案：

（1）掌握扎实的网络推广等技术，不断学习最新最好的网络营销手段。

（2）在企业中多和领导沟通，学习各种管理手段，拓宽自己的视野。

（3）不定时去大型企业学习、培训，增加处理事务的能力。

（4）养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6－8小时，每周锻炼三次以上。

六、总结

一个人的成功不在于他是将军或是士兵，而在于择业，在于他对自身效益的把握、对社会贡献的多少。在各种职业面前，每个人都有不同层次的价值感和成就感。唯当知己知彼，选择个人最优发展前景的职业、志趣所在的职业，我们才可能发挥个人最大潜能，创造个人最大效益。确定自己的目标才有前进的动力，我们要认识自我，严格要求自己，脚踏实地，激发兴趣，储备知识，把自己培养成一个专业的人才，坚定自己的脚步，持续不断的努力，克服一切的艰难险阻，追求自己的梦想。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！