

大学生,你的职业生涯开始规划了吗?

古人云：“凡事预则立，不预则废。”对于大学生来说，进行职业生涯规划是非常重要的。在不少高校甚至于在大一刚刚进校时就开展了关于职业生涯规划的相关课程，还要求早早地交上一份职业生涯规划书。但也有部分大学生认为，自己刚刚上了大学，还没来得及将高考带来的压力完全释放，就要规划自己未来的方向，会不会有些操之过急。当然有觉得操之过急的大学生，也会有在暑假就早早规划好的大学生。那对于职业生涯规划，大学生们应当怎么看呢？对此，记者进行了走访调查。



▲备战考研 朱鲜艳 摄

◀球场竞速 陈美洁 摄

大一一开始进行职业生涯规划会不会太早?

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程，包括大学期间的学习规划、职业规划等。准确良好的职业生涯规划对于大学生的未来发展有着充足的帮助，但仍然有不少大学生认为，这么早做职业生涯规划真的有用吗？

对于刚上大一的陈同学来讲，职业生涯规划什么的似乎都太早。“我刚刚结束人生最重要的一次大考，考上了自己心仪的学校，还不能在大一享受享受吗？”在别人问到陈同学他未来的职业有什么规划时，陈同学总是用调侃性的语气来回复别人。

在采访中，陈同学偶然间提到自己的搜索记录，里面有不少搜索词条都是“职业生涯规划怎么写”“职业生涯规划800字范文”。当记者问及到他为什么搜索这些词条

时，陈同学笑着告诉记者：“这也没办法，辅导员建议大家写一份，家里面也让我整理一份给他们看，就算现在不急着想规划，我还是得写一份给爸妈交差啊。”此外，陈同学还补充道，在大学中可能会遇到不一样的人，对同一事物有不同的看法，可能大一写下的职业生涯规划就不适合大二的他了。他觉得职业生涯规划，应该是实时更新的，提前做也没什么效果。

与陈同学相反的是，在上大学之前，王同学就早早地规划好了自己未来的工作。“我选择了电子商务专业，未来就是要走跨境电商这一条路，在暑假的时候我就已经在咨询相关机构我要考哪些证书了。”王同学还告诉记者，自己在接受采访之前还正在进行英语四六级联系，她表示希望趁着高考结束没有多久，先把四六级考过了，后续再去考取类似电子商务员等证书。

关于以上两种完全不同风格的大学新生对于大学生职业生涯规划的看法，漳州卫生职业学院吴栋琳老师告诉

记者：“关于职业生涯规划什么时候开始做，随着社会以及家长对高中填报志愿的重视，事实上不少同学在中高选科以及高考志愿填报时就已经有所接触。对于此前没有接触过职业生涯规划的同学，我想进入大一就应该对自己的未来有所规划。大学就是我们认识自我最重要而适宜的阶段，大学生的职业生涯规划应该尽早做、提前做且务必做。”

职业生涯规划应当怎么做?

对于当代大学生来说，进行职业生涯规划可以帮助他们更好地确立发展目标，更加全面地了解自己的优势与劣势，选择自己所适合的发展方向，并为实现个人目标指明努力方向。毕业之后，“没早点开始做职业生涯规划”成为同学们在大学期间最遗憾事件之一。那应当如何进行正确的职业生涯规划呢？

近日，一场别开生面的职业生涯规划体验活动在厦门大学嘉庚学院展开，活动设计成大型户外游戏闯关形式，分为自我探索、外界探索、生涯决策力和生涯行动力4个区域，包含“成熟度检测中心”“天生我材”和“进击的施工队”等13个关卡，引导同学们在参与式体验的过程中进行自我探索、职业世界探索、职业目标探索和生涯愿景展望等，并从一定程度上助力其提升生涯决策力和行动力。“这个活动旨在唤醒学生职业生涯规划意识，帮助学生建立职业生

涯规划体系。”厦门大学嘉庚学院实习与就业服务中心主任叶志筑告诉记者。

针对如何进行大学生职业生涯规划，厦门大学嘉庚学院实习与就业服务中心的黄桂艳老师也向大学生给出自己的建议：“首先要对职业规划的组成部分进行了解，同学们可以通过课堂老师的讲解来了解职业生涯规划书的撰写，也可以通过参加职业生涯规划大赛等实战比赛，打磨个人职业生涯规划；其次，要正确的认识自我，可以通过实习实践、生涯人物访谈、职业百科搜索等进行外部探索进而认知职业，从而即可进行职业定位，储备相关技能、优势与兴趣；最后，不要做行动上的矮子，计划也绝非一成不变，同学们制定好职业生涯规划后，要阶段性地回顾、总结并调整个人生涯计划，可以通过制作完善个人简历来完善职业生涯规划。”

此外，黄老师还提醒广大学子在进行职业生涯规划时，不少同学容易陷入误区，从而导致一些徒劳无功的情况发生，比如自我分析不到位，实力、经验准备不足，盲目执行生涯规划，自我期望过高，对自己的水平、能力没有客观的认识，过于急功近利，未能从基础做起。“在执行规划时，会出现许多挫折，这时候同学们应该及时调整个人职业生涯规划实施方案。”黄老师告诉记者。

◎本报记者 刘健宁

净化社会文化环境 促进未成年人健康成长



中宣部宣教局 中国文明网
漳州市精神文明建设指导委员会办公室制