



## 第八章

# 实施职业生涯规划

《大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）》

## 【案例导入】

顾南河是某大学机械工程专业的学生，成绩较好，而且担任学生会干部，对自己期望很高，心想自己就业后就算当不上经理、董事，也能当一名技术总监、副总。

大学四年级（大四）上学期，学校宣布组织大学生参加校企联合实习，为期3个月。顾南河等机械工程专业的的大学生于是被分配到了企业的金属制造车间。一进车间，顾南河就被车间嘈杂的声音、闷热的环境、闪烁的切割火花弄得不知所措，在车间里待了不到半小时就只想逃离。

金属制造车间的工作比较繁重，顾南河工作了半天便觉得精疲力尽。中午吃饭的时候，他向同桌的工人吐苦。工人向他展示了自己满是厚茧的手掌，说道：“年轻人，这才刚开始呢。要干好机械工程的工作，光靠书本知识可不够，还要在基层岗位上多磨炼啊。”

听了老工人的话，顾南河顿时感觉自己要走的路还很长。

## 【案例思考】

1. 顾南河在实习中收获了什么？
2. 实习对顾南河的职业生涯规划有何意义？

## 启示

制订好职业生涯规划后，大学生就需要实施职业生涯规划。对大学生而言，等到毕业后直接通过就业实施职业生涯规划既滞后，又面临较大的风险。因此，在大学期间参加社会实践活动和实习就成了大学生实施职业生涯规划的不二选择。

# 目录



## 第一节 参与社会实践活动

第二节 做好实习准备

第三节 制订实习计划

第四节 做好求职准备

第五节 拓展阅读 — 大学生社会实践活动的内容



大学生在学习知识的同时，还要进行一些实践活动，这样可以学到许多课本上没有的知识，丰富自己的阅历。总体来说，大学生开展社会实践活动主要有以下 7 个方面的意义。

促进自我认识

增加社会阅历

培养创新意识

提高个人能力

拓宽规划思路

有利于培养学  
习兴趣

有助于构建健  
康的三观

大学生社会实践活动指大学生利用课余时间，有组织、有目的地深入社会的一种行为方式，它能充分发挥大学生的主观能动性，很好地培养、提升大学生的素质和实践能力。

### 1. 校内实践活动

大学生身处校园之中，与高校的联系最为密切。同时，我国高校普遍提供了多种社会实践活动机会。

- (1) 担任班级干部或竞选院、校学生会干部。
- (2) 学校勤工俭学处提供的实践活动。
- (3) 学校社团组织。
- (4) 留意学校或学院网站上的校内兼职信息。



### 2. 校外实践活动

校外实践活动，又称社会实践活动，顾名思义，就是在社会中进行的实践活动，它是指除了校内实践活动之外的所有实践活动，主要包括校外实习和假期兼职等。社会实践内容丰富多彩，其信息获取渠道也有很多。常见的社会实践活动机会可以从以下 6 个方面去寻找。

- (1) 学校论坛板块。
- (2) 与学校有合作关系的用人单位。
- (3) 大学生“三下乡”活动。
- (4) 招聘网站。
- (5) 亲朋好友和老师的介绍。
- (6) 自己搜集和寻找。



#### 1. 正视社会实践活动的态度

工作没有高低贵贱之分，同样，不同的社会实践活动内容没有孰优孰劣。在实践活动中，大学生应该端正自己的态度，要重视各种社会实践活动，不要因为觉得社会实践活动达不到自身的期望就产生消极的情绪。

#### 2. 争取优质的社会实践活动机会

社会上的实践活动数量不少，但是其中优质的并不多，竞争激烈，因此大学生一旦发现适合自己的社会实践活动机会，就应该赶紧行动，并且尽量争取。优质的社会实践活动对大学生自身能力的要求往往也较高，大学生应该认识到社会实践活动是为了提升自身的能力，是为增强未来的就业竞争力、更好地适应职场生活而服务的。

# 目录

第一节 参与社会实践活动



第二节 做好实习准备

第三节 制订实习计划

第四节 做好求职准备

第五节 拓展阅读 — 大学生社会实践活动的内容



## 一、做好实习心理建设

### 1. 要正确地评价自己

大学生实习，往往是为就业做准备的。因此大学生在参加实习前，最好能结合个人的兴趣、性格、价值观和能力等有针对性地选择实习岗位。正确地评价与认识自我十分重要，它能帮助大学生了解自身的特点，缩小职业选择范围并确定未来的职业发展方向。

### 2. 要对自己充满信心

一些大学生在实习前会畏首畏尾，觉得自己从未接触过工作内容，什么都不懂，生怕自己做不好，出差错，其实这都是很正常的事情。作为实习生，做事不专业、出点小差错是在所难免的，在遇到困难、挫折时，不要想着退缩，而要树立信心去克服它、挑战它；犯了错误，要总结经验汲取教训，争取不在同一个地方摔倒两次；要相信自己在学校里已经掌握了丰富的基础理论知识，只要踏实努力地去，工作就一定会做得越来越得心应手。

### 3. 要做好角色转变的准备

在学校生活里，大学生往往习惯于轻松自然的学习环境，加之有学校的教务安排和老师的指导，往往会产生强烈的依赖心理，自律和自主性不强。参加实习后，周围是陌生的领导和同事，企业有严格的规章制度，再加上高强度、快节奏的职场生活，容易使大学生一时间无法适应和接受，导致产生逃避、悲观甚至放弃的消极态度。因此，大学生在校园生活期间，应该主动培养自己的独立自主、吃苦耐劳的精神，养成遇到困难不逃避、不依赖，勇于面对挫折的独立人格品质。



### 4. 要有积极的工作态度

在职场生活中，每个人都有自己的工作任务和职责，因此企业可能并不会安排同事来带你，甚至也不会给你指定具体的工作内容。这时你应该积极主动地观察同事在工作中处理问题的方式，并乐于接受前辈布置的任务，遇到不懂的问题要主动询问，这样才能快速积累工作经验，从而能在工作中独当一面。

### 5. 要学会处理人际关系

与单纯的校园人际关系相比，职场的人际关系往往较为复杂，因此大学生要学会处理不同的人际关系，也只有懂得如何处理好人际关系，才能工作得更加顺心，把实习工作做得更好。对实习的大学生来说，最重要的就是待人诚信礼貌，真诚地对待同事和客户，重视与同事之间的团结协作与融洽相处，使自己处于一个和睦的职场氛围里，让自己的实习工作顺利进行。

大学生在学校里学习的知识与专业技能是相辅相成的。只有专业基础知识扎实，专业技能才会更加突出。大学生只有将自己所拥有的知识与专业技能梳理好，根据自身情况有针对性地准备，实习才会达到事半功倍的效果。

### 1. 知识的梳理

在实习的准备阶段，大学生需将已掌握的知识进行通透梳理，明确自己对知识能力把握的程度。

(1) 专业学术知识。许多企业需要招聘专业知识型人才，这就需要应聘者有良好的专业知识基础。

(2) 外语知识。随着经济全球化的发展，掌握一门或一门以上的外语是每个大学生增强竞争力所必须具备的能力。

(3) 其他知识。现在是一个多元化的社会，需要的知识也呈多元化结构。因此，大学生除了牢固掌握专业学术知识，还需要掌握一些其他有助于职业发展的知识。如基础通用知识和办公知识与技能。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/455221144131012004>