



第一章

转变角色

大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）

【案例导入】

冉雪梅在大学毕业后，经历了漫长的求职过程，终于在当地的一家外贸公司找到了一份工作。

虽然最终的工作与毕业时预期的相差甚远，但冉雪梅还是松了一口气，为自己能够找到工作而庆幸。听闻大学同班同学小刘在毕业后进入了上海的某家外企，工资比自己高出一倍左右，冉雪梅心理不平衡，都是同一个学校相同专业毕业的，小刘的成绩也不是很突出，为什么就能找到更好的工作，而自己选择这份工作仅仅是因为不想再继续待业下去。

带着这种心理，冉雪梅觉得工作事事不如意，开始对自己的工作产生懈怠情绪，同时也不禁怀念起大学期间的美好时光。后来，冉雪梅在工作中出了一次差错，经理批评了她，要求她自己加班改正，冉雪梅既感到委屈又生气，便选择了辞职。目前，冉雪梅还在积极地寻找工作。

【案例思考】

1. 结合案例，思考大学生应如何完成从学生到职场工作者的转变。
2. 案例中的冉雪梅在就业过程中遇到了什么问题？如果是你，该如何解决？

启示

从案例中可以得出结论：冉雪梅要想找到工作并且稳定地进入职场生活，就需要从学生的身份中走出来，调整自己的心态，成为一个合格的“职场人”。从“学生”转变到“职场人”是大学生就业必须经历的环节，就如同毛毛虫一样，要经历化蛹蜕变才能变成蝴蝶。大学生要进行自我蜕变才能变成职场精英。

目录



第一节 从学生到职场人的角色转变

第二节 角色转变与心理调适

第三节 拓展阅读 — 如何适应职场



在个人发展历程中，人们会随着年龄的增长而扮演不同的角色。在大学期间，大学生的主要角色是“学生”，而大学毕业后，大学生就需要转变为“职场人”。大学生想要顺利进行角色的转变，首先要了解两者之间的差异。

1. 社会责任的不同

作为大学生，主要责任是在学习知识的同时努力提升自己各方面的能力。在学校，大学生不仅需要完成学校安排的课程学习，还要多参与实践活动来锻炼、提升自己的综合能力。并且，大学生在探索的过程中，学校对其有一定的容错性，即学校鼓励大学生去积极探索、创新，不怕失败与走弯路。而作为职场人，主要责任是服从企业的安排，通过自己付出劳动为企业创造劳动价值，获取一定的报酬，在岗位上的行为后果都需要自己承担，若在工作中犯了错，则需要自己承担责任。



2. 所处环境的不同

大学生生活在相对单纯封闭的校园当中，生活学习氛围较为轻松，每天可以自行安排上课以外的时间，做自己想做的事情，生活较为自由。

而职场人处于紧张、激烈的职场环境中，每天都面临大量的职场工作，以快节奏的工作方式度过，自己能够支配的时间较少，因此常常会感到压力大。

3. 生活管理方式的不同

大学生在校园里和学校院系的监督管理，如定时熄灯查寝等，能帮助大学生强制性形成良好的生活方式；

而职场人的生活里，只有工作时间内要遵守用人单位的相关要求和规定，工作时间外全由职场人自由安排，全靠自我控制，因此职场人在业余生活中不会受到过多约束，享有很程度的自由。

4. 人际圈子与人际关系的不同

大学生在校园中，每天基本上只与学校里的人打交道，如同学、朋友、老师等，社交范围小。即使有竞争关系也是为了促进学习和提高能力，并不会从根本上影响同学们的利益，因此大学生的人际关系总体来说较为简单与单纯。

社会上的人际关系就要相对复杂。职场人在职场世界里，尤其是销售和服务行业，每天要面对形形色色的人，与不同的人进行接触。职场生活里的竞争直接和职场人的个人利益挂钩，关系到利益的分配，因此职场人的人际关系是较为复杂的。

5. 认识世界方式的不同

大学生作为学校里的受教育者，对世界的主要认识方式以学习理论知识为主、实践为辅。且对世界的了解大多来自书本、课堂和网络，其认识基本是间接的理论性的，因此对这个世界与自己的未来有着浪漫主义的期待。

而职场人认识世界的主要方式则以亲身实践为主、理论知识学习为辅。他们通过工作当中的实际操作、生活中的一件件琐事来加深对世界的认识，其认识的内容通常是直接与具体的，带有鲜明的现实主义色彩。

有些大学生在刚步入社会的时候，可能会因为学生与职场人身份各方面的差异而产生不适应感，这是很正常的。大学生需要了解其中的差异，只有在了解的前提下才能更好更快地实现角色的转变，早日适应职场生活。

如同破茧成蝶需要历经磨难，大学生的角色转变往往也并不是一帆风顺的。大学生在进行角色转变的过程中可能会遭遇一些问题，这是由心理或身体上不适应所带来的。对此，大学生不必惊慌，需要做的是找到问题，并且克服、解决它。以下是 5 个常见的问题。

1. 眼高手低

这是部分大学生的通病。部分大学生有高远的个人理想与职业目标，不屑去做基础性工作，觉得自己的能力远高于此。长此以往，他们会缺乏完成工作的基础能力，不能很好地胜任本职工作，这在很大程度上会影响自身职业生涯的发展。要知道，“不积跬步，无以至千里”，只有在完成一件件小事中积累扎实的基础，才能使自己有长久的进步与发展。

2. 封闭自我

有的大学生在刚开始工作的时候，由于人际关系的变化，不能正确处理好与领导、同事之间的关系，不知道要如何与工作中遇到的各类人士进行沟通交流，觉得人际交往过于复杂，从而开始封闭自我。

3. 心态不稳

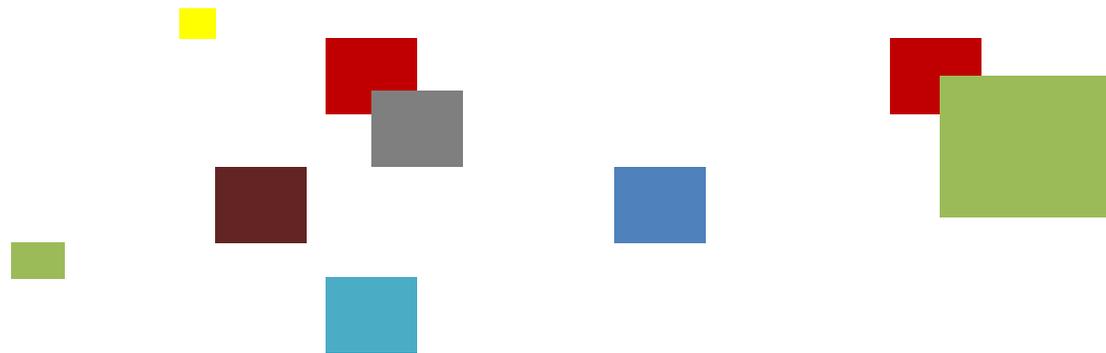
有的大学生初到工作岗位上有爱表现的心理，急于证明自己的能力，但是当真正面对这样的机会时，又担心自己能力有限会受到大家的嘲笑，产生畏惧失败的心理。这种心态的不稳定会对自己产生束缚作用，限制自己工作能力的发挥，且给人留下不踏实的感觉。

4. 情绪浮躁

有的大学生在毕业后，由于缺乏社会与工作经验，在就业时会心浮气躁，喜欢和别的同学进行攀比。若某同学找到了好工作或工资高于自己，就会产生类似嫉妒的情绪。其实大可不必这样，每个人的人生轨迹不一样，只要按照自己制订的职业生涯规划，脚踏实地地为之努力奋斗，就一定会有收获。

5. 抗挫折能力弱

对刚参加工作的大学生来说，大家都想在企业有好的表现，希望自己在工作中能够不犯错，一旦在工作中遇到挫折，就会胡思乱想，认为自己什么事情都做不好，灰心丧气，对工作提不起兴趣，并形成恶性循环。



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/628076007051007004>