

职业规划篇

刚步入大学时满怀青涩的我们，经过三年的学习和历练后，可能会发展成为综合素质全面、职业能力突出的职业人；也可能仍然是庸庸碌碌、混沌迷茫、无法就业的待业人。

如何度过我们的大学生涯，更好地面对未来的人生发展？

自职业规划教育进入高等院校以来，不仅为在校学生提供了实践成长、体验职业的平台，而且为在校学生带来了一种“边探索边成长”的新型职业发展理念。通过职业发展课程、职业规划大赛和咨询辅导，一部分同学掌握了科学规划和决策的方法，更好地认识了自我，找到了职业发展的方向，制订了大学成长的计划，增强了学习动力，使他们的大学生活充实而精彩；还有一部分同学，通过自我探索和职业探索，明确了自身与目标职业的差距，从而制定了科学的求职策略，在实践中不断升华，最终成功地走向较适合自身发展的工作岗位。

本篇收录了近年来 14 位同学在校期间积极开展个人职业规划的故事，并进行了启示性的点评。通过他们的故事，我们有理由相信：早规划、早立志、早探索、早成功！



迷茫航程 点燃明灯

2005级 中小学数学教育专业 廖泽强

职业规划感言：别想坐着轿子上天堂，爱拼才会赢！

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。去设计和规划，才不会失去人生方向，才有路可寻。

曾有人研究过：许多事业有成的人，他们都有一个共同特点，那就是在正确的时间做出正确的决策。这种选择并非因为他们拥有某种特殊的天赋，而是他们对自己的人生和事业有一个明确的目标和整体的规划。生命是短暂的，我们要在这有限的时间有所成就，就一定要有效率、有计划。

回忆当年，我刚是一名大学二年级的学生，即将面临就业的问题，在撰写职业生涯规划的时候，理清了自己职业发展的方向。作为一名中小学理科教育的师范生，我的就业观念很简单，在教育事业上我愿意把工作当作快乐的事情来做；在企业中，我也愿意从基层做起，一点一滴地学，最后做一名快乐的企业管理者。但我知道，在现在激烈的社会竞争中，要找一份合意的工作并不简单，要想把工作做好也并不是件容易的事。所以我从踏进大学开始，就默默地让自己有步骤地有规划地学习和生活，锻炼自己并积累工作经验，重视人际交往，这一切都是为以后步入社会工作而做的准备。在规划中，我根据自身的特点做出近期和远期的目标调整，充分发挥自己的优势，努力转变自己的劣势，为实现自己事业的成功而奋斗。

我的人生一直有这么一句话伴随我的左右：“别想坐着轿子上天堂，爱拼才会赢！”



十字路口：迷茫

如果你现在感觉迷茫,是因为你没有快乐人生的剧本;如果你没有精彩的人生剧本,是因为你没有人生的导航系统。你的人生目标是什么?你是提前完成它,还是无限拖延或提早放弃它?

我出生于一个农村家庭,父母忠厚老实,为了我们兄弟姐妹几个人的生活,为了家庭,奋斗了半生。我的父亲是一名普通的教师,热爱教育事业、知识面广,分析问题全面,稳重、细心,关心家庭;我的母亲是一个勤劳的家庭主妇,她热爱家庭、关心他人、善于分析、反应快、应变能力强。在家庭中我是长子,家人对我有很大的期望。虽然父母的文化水平不高,但一直教育我们要好好读书,通过读书成才。记忆中,父亲通过自身的努力调到市区做教师后,为我们提供了更好的教育环境,经常辅导我读书,教我学习的方法,母亲在日常生活中教我们为人处世的方法,这些儿时的记忆在我的成长道路上起到了关键的作用。

由于一些原因,我十多岁时离开父母,寄养在县城的叔叔家里,在县城我读了小学、初中和高中。回想当年,我也是一个怕读书的人,很喜欢看电视,可以说是一个电视狂恋者,甚至家族的亲戚认为我以后会没出息。记得在中考后,我回到乡下的家里帮父母干农活,直到成绩公布,才从爷爷的电话中得知自己中考名落孙山。我当时头脑一片空白,心如刀割,在那时,我便下定决心,发誓要考上重点高中,并向父母立下“军令状”,复读一年,这是我第一次有了人生目标,也明确了方向。在以后几年中我虚心向他人请教、努力学习。我终于在第二年考上了重点高中,在三年的高中学习过后,我考上了江门职业技术学院。来到新的地方,一切都是新的开始,我深深地陷进了迷茫之中……

柳暗花明：启航

因为迷茫,所以思考,未来要怎样走?往何处走?想了许多,却都停留在想象之中,没有科学详细的计划。在大二时,我和几个师弟师妹在学院学生处谭健生副处长的支持下,创办了学院的第一个就业指导协会——就业启航协会。在协会中,我们按照学院指示,举办了学院第一届职业生涯规划大赛。第一次举办这样的大赛,大家因没有经验,一时不知所措,而我却怀着对自己将来事业的憧憬,大胆地参加了职业生涯规划大赛。这次比赛也使我人生的想象落实到纸笔,开始了对人生进一步的探索与规划。

当我报名参加职业生涯规划大赛后,在学校我利用课余时间在图书馆和网站查询各种资料;暑假期间,充分利用各种条件收集、学习相关知识,通过努力,对职业规划有了一定的了解。于是,我开始了解专业和就业形势。我们学院是广东省四所拥有开办师范专

业资格的高职类院校之一,我选择的是师范专业——中小学理科教育。理科教育专业是培养中小学校理科教师的品牌专业摇篮,也是全方位锻炼学习的一个综合性专业,2006年本专业就业率达到98.5%。我的职业发展方向是做中小学理科老师,因为我选择,所以我才喜欢,因为我喜欢,所以我才拼搏!为了能全面自我规划职业之路,我四处收集与中小学理科教师有关的职业资料。根据资料显示:在珠三角地区的几个城市,中小学教师的职业趋于饱和状态,就算是招聘,要求也非常苛刻。目前,中小学教师也出现年龄结构老年化,许多地区的老教师较多。但在广东省一些经济欠发达地区缺乏教师资源,限制了当地教育的发展,如粤东地区、粤西地区和粤北地区。大学院校都实施鼓励大学生面向基层就业,发展经济欠发达地区的教育事业。因此,我把职业目标定位在我的家乡——粤东地区潮汕。根据了解,单在揭阳市就缺乏中小学教师1000多名,缺乏理科教师600多名。现在有几个地区的教育局也相应出台了相关政策,凡是师范类大专以上的毕业生回家乡就业一律签合同分配,例如普宁市、汕头市潮南区。

在对就业形势进行详细了解的同时,我更加注重专业技能和个人处事能力的学习和提高。要成为一个出色的教师必须有较强的教学基本功和组织能力,于是,除了认真学习专业知识外,我积极参加学院各种活动,并利用学习之余兼职校外工作,这样可以使理论知识与实践相结合。

想要锻炼自身的各种能力、积累社会经验,就必须要先了解自己,所谓知己知彼,方能百战百胜。我是那种工作时认真工作,玩乐时豪情奔放,工作与休闲两不误的人。在工作、学习时专心一致,有冲劲,喜欢用自己的意见去影响其他人,喜欢挑战性的工作。在教学中要求你要有乐观的教学状态去面对每一个学生。在多年的学生干部的锻炼中,我渐渐地锻炼出了自己的组织、策划、管理等方面的能力,我的表达能力、说话的艺术水平,这些都有利于我从事管理方面的工作。

在假期中,我通过职业规划平台进行职业测评,了解了职业兴趣、职业能力、个人学习风格等方面的潜在特质。如,从个性特征测评中可以看出,我是一个支配型、能力上专注又务实且有始有终的人,但缺乏耐心,过于独断专行,因此在后面的工作中要注意学习与人合作。经过测评和他人对我的评估,我更全面地了解了我的兴趣和能力所在,为我更好地进行职业生涯规划奠定了基础。

掌舵驾航：奋进

经过层层选拔,我在第一届职业生涯规划大赛中获得了冠军,成为我自己都不敢相信的神话。风雨过后是彩虹,当我手执自己的职业生涯规划书时,正是我毕业的那一年——大三了!如果没有做好充分准备,那便会面临着人们常说的“毕业的同时就是失业”的危境。

我相信机会总会留给有准备的人！因此，我努力加强自身的基本功，练好教师三笔字、备课等技能，观摩名师课堂教学，吸取教学经验，为我的就业面试做好充分的准备。在大三的第二学期，我经过系部推荐，有幸到了江门市新会圭峰小学实习。当时，老师跟我们说，圭峰小学将会在实习生中进行考察，留下优秀的实习生。这无疑是一个机会，圭峰小学是新会区最好的小学，这里有很多市级以及省级的名师，很多教师都具有现代教学能力、有创新的教学方式和扎实的基本功，想要进入这个学校不是一件简单的事情。记得第一次和圭峰小学的校长见面时，陈校长就对我们说，学校满员，不想再招人了！也就是说我们不可能有人留下来了，当时这个消息令很多同学感到心灰意冷，认为没必要在实习期间努力做好每件事，甚至出现偷懒的现象。对我而言，我有自己的职业规划，我的定位是在家乡的学校，能来这个学校实习已经是最美好的事情了，我将会在这里努力学习和吸收更好、更有现代气息的教学方式去奠基我将来的教学工作，所以我事事认真，一丝不苟地做好学校交代的事情，有空就听其他老师的教学课，常常与有经验的老师交谈，听取他们的建议与经验，虚心请教是我对工作认真的体现。所以在结束的时候，学校领导却意外地通知我们要进行面试，想留下优秀的实习生，这真是一个考验啊！开始故意说不想招人，结果却要招人，其实他们是在实习期间慢慢地对我们进行了解，对我来说，真的很幸运！经过几轮面试，学校认为我的基本功扎实，做事认真，终于决定录用我！自此我真正成为圭峰小学的一员，有付出就会有回报！

硕果累累：收获

现在，我在圭峰小学教学已经两年时间了。通过自己的努力，凭着扎实的基本功、虚心的学习态度，使任教班级的成绩名列前茅。自己也经常写教学心得，撰写教学论文，获得多项区级以上的奖励。有很多任教的学生参加省级比赛，本人也荣获“优秀班主任”和“教学能手”荣誉称号，并多次被学校外派参加教学学习会议，参加全国现代教学观摩研讨会和全省数学教学观摩大会，虽然只有两年的教学时间，我的努力却得到了学校领导的高度好评，职业规划让我明确了自己的奋斗方向；职业规划使我的工作轻松、有计划地进行着。职业规划是我取得进步的重要原因之一。

这次职业生涯规划是我第一次对我的人生职业进行规划，刚开始，我对它很迷茫，不知道该如何去规划，因为在此之前只是在脑子里有对我的未来进行设想，而从没有真正地实践过。参加职业生涯规划大赛后使我清楚地认识到，职业生涯规划是现代人力资源管理重点之一，对于我个人而言，它不仅能帮助我清楚地了解自己的个性特点，更重要的是帮助我科学地分析外部环境，并寻找个人的最佳工作，制订可行的素质培养计划，自信地走向未来。

我认为，职业生涯规划不可能一次完成，目前只能探讨到现在的水平和程度。日后，

我将在成长中进一步完善我的职业生涯规划,降低我职业生涯发展过程中的风险,为成功提供更大的保障。

通过职业生涯规划,我深刻感受到职业规划不是死板的计划,它是导航前进的蓝图。一切再周密的计划离开辛勤的耕作,最终只能是一纸空文,毫无意义,职业终究是生活的一个组成部分;设计职业规划方案的最终目标,不只是为了更好的工作,更是为了通过科学的设计规划,让工作更好地服务于生活。

启示:

“实习”是我们了解职业目标的最佳途径,也是用人单位了解我们,是否决定聘用我们的渠道,从泽强的故事中,我们看到他在知道通过实习也没有机会留在实习单位的消息后,仍然事事认真、一丝不苟、积极面对、勤勉付出,体现出了他良好的职业素养,也为他带来了留在实习单位任教的惊喜。

现实通往理想的道路上,总是交织着许多必然和偶然,我们能把握的是什么呢?关注自己所能改变的事情,以高标准要求自己,有“为”才可能有“位”!

收集整理人: 张美莹



职业规划 伴我成长

2006级 应用化工技术专业 郑天寿

职业规划感言：高的职位、高的薪水都不是靠纸上的精心规划设计出来的，但一份属于自己的职业生涯规划会指导自己在职业道路上走得更好！

我喜欢这样说：“来到江门职业技术学院你是幸运的，而在学院进行职业生涯规划你将是更幸运的。”这句话源于后来在学院第二届职业生涯规划大赛开幕式上我的总结发言。

当时我调侃性地说：“以前一个毕业了的师兄对我说过这样一段话：‘曾经有一段美好的大学生活摆在我面前，可我没有珍惜，等到虚度后才追悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此！如果上天能够再给我一次上大学的机会，我会对大学生生活说三个字——规划它。’”当时篡改周星驰的这段台词是希望我的发言不至于那么沉闷。然而在毕业后再体会这段话，便意味不同，至少我可以说，我十分幸运地参加了学院的大学生职业生涯规划大赛。

提起我的职业生涯规划，请允许我要将感谢的人写在前面：很久没有联系但依然犹在身边的萧丽容老师和李辉强老师。这两位是我进入大学后的启蒙老师，也是我职业生涯规划的指导老师。学校里有很多好老师，或许他就在你身边。



初生牛犊 懵懂人生

回想 2007 年，青涩的我还为自己的职业生涯规划书而沾沾自喜，当我再次打开我的职业生涯规划书，我才发现原来我的规划书是如此的普通、简陋，也许能回头看过去稚嫩的自己，这也算是一种进步吧！

2006 年，我刚来到江门职业技术学院求学时，周围的一切都是陌生的，当然包括自己的将来。那时对自己的未来无任何期许，无任何想法。每天都围绕着课堂、宿舍、饭堂、计算机运转，老师说做什么就做什么。很难回忆第一次听到“职业规划”时自己的感受，也许当时真没什么感受。但对萧丽容老师跟我说的话却留下了很深的印象：“规划要现实，不要好高骛远；要能投身基础，从低做起。”我想当时她传达的思想引导了我，也为我

一开始做职业生涯规划奠定了良好的心态。也许现在依然有很多刚刚进入学院不久的同学和那时的我一样,对自己的未来依然懵懂,并不了解自己的长处、短处,没有明确的目标,不了解自己所学的专业,不了解就业的形势……我最想给大家的建议是:试着去做属于自己的职业生涯规划,并且在课余时间和寒、暑假不断地去实习,了解不同类型的工作,认识不同的人,了解自己喜欢、适合什么样的工作。这样,到了毕业真正找工作的时候,就不至于迷茫或盲目。

挚友同行 并肩准备

也许是个性使然,好表现的性格让我获得了更多机会,也获得了参加职业生涯规划比赛的机会。2007年,作为材料技术系的学生干部,我和杨勇担任着代表材料系参加学院职业生涯规划大赛的光荣使命,为材料系而战是我们当时参加比赛的动机。

在刚开始接触职业生涯规划的那段时间,先是上网了解什么是职业规划、如何进行规划,然后翻阅历届广东省获奖的优秀规划书。很快的,暑假来临了,我和杨勇约定一起留在学校一边打工一边做职业生涯规划。然而找一份暑期工作也并非容易之事,我们两个人顶着炎炎烈日骑着自行车转遍了整个潮连岛,却找不到工作。这确实给了我们不小的打击,那时最大的感受是找一份暑期工作是如此的艰难,感受着社会是如此的现实和残酷。终于,在我们一再的坚持下,有一间网吧在招聘。但面试结束时,老板却说只要一个人,谁去谁留由我们自己决定。面对这个现实,我们心里是百般滋味,不知如何是好!最后我们决定用一枚硬币决定谁去谁留。在我们参加职业生涯规划的比赛上,杨勇分享了这个“一枚硬币”的故事,感动了很多。

我想成长的道路上也许是孤独的,但有同伴前行会增强自己的信心和勇气。在暑假的那段时间,我们并不了解学院有多少人参加职业生涯规划大赛,但材料系只有我和杨勇两人。虽然我们是对手,但我们心里清楚地知道这不是一场个人的比赛,在成长的道路上彼此交流、互相鼓舞让我们成长得更快。酷夏,我们白天打工,晚上撰写职业规划书,虽然累,但却值得!因为留下许多美好的记忆。很怀念那时候我们一起在路边的大排档炒一个菜然后狂吃五六碗饭;很怀念在深夜寂静无人的校道上,畅谈着我们自己的将来,畅谈着自己的理想。想起来真是意气风发!

现实与理想 放弃与坚持

然而风云突变,在暑假过半,我打工的私企因经营不善倒闭了,我也没有了经济收入,最后便放弃了边打工边做职业生涯规划的计划,回了家。后来才明白放弃是如此容易,而坚持是如此困难!回家后的一段时间里,我并没有继续做职业生涯规划。还是萧

丽容老师和杨勇一直对我的激励和帮助,我才能坚持在截止交参赛作品的期限最后一夜把规划书完成。后来自己的作品得了奖,我心里很诧异又很感慨。诧异是因为自己的作品是在截止期限的最后一刻交上去的;而感慨是自己经历了坚持—放弃—再坚持的波折。我深深地体会到坚持的不易和伟大。不仅是在职业生涯规划书的撰写上需要坚持,在自己真正的职业生涯道路上更需要坚持。坚持,是一个过程,一个持续的过程。正所谓:不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。

大道理,当然是说起来容易,每个人也都懂,但是能够真正“坚持”下来的人却很少。例如,在我参加的广东省第四届职业生涯规划大赛中,整个广东省约有36万名在校学生报名参赛,最后也仅有3万余名学生提交了参赛作品,最终只有81位选手入围参加省决赛。我很庆幸,坚持让我脱离了那33万人,而成为最后的81人中的一个。也许在我们漫长的人生道路中,不会一直平坦,也不会一直坎坷不平,重要的是我们有自己的目标,并且坚持不懈地去追求它、去实现它,绝不因为一次次的失败和困难而放弃自己所追求的目标。我们只要坚持下去,不懈地努力,量变最终会成为质变,我们一定会成功!

品味规划 享受职业

当时撰写职业生涯规划书的目的就是参加比赛,拿奖。职业生涯规划对自己将来的职业发展是否起作用,其实那时自己并不清楚。对于自己规划的“毕业—技术员—车间主任”的职业发展路线,主要是基于对自己各个方面的分析和“投身基层”的倡导理念所制定的。那时心想以后会不会成为车间主任,天知道!不过在写规划书时,了解更多的是对自己的认知和行业相关的信息。在参加比赛过程中,获得了许多参赛经验,对自身胆识也有很好的锻炼。对于我能获奖,我想应该是“偶然”中的“必然”吧。“偶然”是因为在比赛时,只有我使用了背景音乐,“深情的话语”感动了评委和观众,这应算是一种比赛技巧吧;而“必然”则是我代表着很多愿意投身基层的学子,这部分人应该看到光明。

在大学的三年里,我始终保持着一个习惯,那就是敢于第一个举手。在课堂上、在讲座上、在交流会上,只要有会举手提问我一定是第一个。这个第一个给我带来了收获,包括为我赢得了一个实习和工作的机会。在一次交流会上,我认识了现在的老板——广东千色花化工有限公司的董事长黄达昌先生,之后我便来到了千色花实习和工作。

四年后的今天,再回头看看我走过的路,我并没有完全按照自己所规划的职业道路行走,而是根据实际情况不断地进行着评估和调整,在前进的道路上职业生涯规划一直伴随着我。现在我对职业生涯规划有了新的理解:职业生涯规划不仅是对自己未来的职