

2023年护士职业生涯规划论文前言 职业生涯规划论文(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

护士职业生涯规划论文前言篇一

正确的择业和创业是当代社会的需要，作为当代大学生，在择业和创业时既要追求自己的职业理想，更要符合国家，符合社会的实际需要。

我国是人口大国，劳动力比较多，需要就业的人多，就业高峰持续的时间也就比较长。当前我国比较重视教育，各大高校积极响应国家的号召，在大规模扩大招生，我国的高等教育正在由“精英教育”转向“大众教育”，大学生就业与全社会就业重叠到一起，加大了大学生在就业方面的压力，大学毕业生的就业形势不容乐观。面对严峻的就业形势，我们要想成功，要首先明白我们的目标和详细的规划。只有合理的规划才能有一个正确的方向，我们才不会浪费有限的生命。

据教育部统计，2012年，全国普通高校毕业生达680万人，比2011年增加了20万人，而全国高校毕业生总量还将继续增加，2013年高校毕业生将达到699万人，比2012年增加19万人。人力资源和社会保障部对劳动力市场供求信息调查显示，当前我国宏观就业形势趋紧，使得大学生就业面临很大的压力。

业也就变为了冷专业，造成该专业大学生就要让压力大，人才有所剩余

据调查，绝大多数招聘单位明确表明不要应届生，除了他们没有实践经验、缺乏社会知识外，对工作、对同事的态度是招聘单位拒聘的重要理由。而且现代应届毕业大学生心态摆的不够正很多应届毕业生频繁跳槽，流失率较高，使得企业自己花费精力和时间以及金钱培养的人才无法为己所用，给企业带来不必要的损失。

现在多大学生找工作很不够实际，过高的估计自己的实力，总认为自己是佼佼者，在任何方面都很优秀，在找工作时一定是抢手的人才。在找工作时挑三拣四，眼高手低，以候补精英、候补白领自居，非大机关、大公司、薪金高不去。在找到后却对自己的工作岗位根本不珍惜，根本不去踏踏实实工作，总是向往更好的工作，更高的薪水，更舒适的工作条件。从而对现有工作没有激情。这严重影响大学生的就业。

中国劳动学会副会长苏海南认为现在的大学主要是重知识培养，但是轻能力的锻炼，所以有学历没能力、有文凭没水平这种情况还是或多或少地存在。与此同时，大多数毕业生都想到大城市、大企业、大机关、大单位去就业，不愿到小企业、基层去就业。这是大学生就业一重要原因。

由以上数据和资料可以看出，我国大学生就业问题非常严峻，不容乐观

由于造成大学生就业难题的原因是多方面的，切实解决大学生就业难题是一个系统工程，需要用人单位、大学生、高校及社会共同努力。但是，归根结底，大学生自身才是主要原因。因此，我认为大学生需做好以下工作，为自己的职业生涯做好规划。

大学生要争取知识广博，具备合理的知识结构，有一定的科学文化素养，具有创新精神，随机性、灵活性的思维方式，做到因人、因时、因事而异。有良好的心理素质，面临更加激烈社会竞争，能视变化为机遇，视困难为坦途，有顽强的

自制力，坚定的信念，及对生活充满期望，充满热情。

健康欠佳会减弱人才的决策能力，因为如果要达到目标需要体力与耐力，一个人就可能因体力不支而放弃。身体健康是我们能够在事业上取得成功的前提条件，身体是我们革命的本钱。

能力才是判断一个人能否成功的最为有力的标准，只拥有一纸文凭在当今这个社会是难以生存的，因此必须注重能力的培养，能力是一个人素质的外在表现，是在社会中直接产生作用的那部分内容，当前社会大学生必须尽可能培养自己处理信息的能力、处理人际关系的能力、系统看待事物的能力、处理好人与资源的能力、运用技术的能力等。

利用假期积极参加社会实践，将所学的理论知识与实际工作相结合，提高处理实际问题的能力，积累工作经验。

求职择业应当面对现实，根据市场实际状况更新观念，转换思路，到最适合自己的岗位上工作，而不应过分关注工资水平及地理位路等，只有这样才能充分发挥自己的聪明才智，最终实现人生价值。

在竞争如此激烈，生活节奏如此快，生活过于紧张的社会现实生活中，我们都知道社会在不断的进步，在不断的发展，人生也是一个动态，所以我们的职业生涯规划也是一个动态的过程，一个人要想在事业上取得成功就必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估，不断地自我探索和对职业的探索，整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整和完善。来修正和完美我们现在的选择及自己的职业规划。

合理规划职业生涯，以便创出一片属于自己的蓝天！

护士职业生涯规划论文前言篇二

职业生涯规划与就业指导课程是一门实践性很强的课程，具有两阵地、三阶段、四参与者和五要素特征的情境教学模式能够促使学生在学习过程中综合运用视觉、听觉、推理和思考等方式形成对情境的认知、分析问题并解决问题，最终理解掌握知识。

关键词：职业生涯规划与就业指导；情境；情境教学；

职业生涯规划与就业指导课程是一门新型的公共课程，这门课程的性质是以职业生涯规划为中心的职业生涯规划发展教育，强调职业在个人成长中的重要作用，还注重学习此门课程学生的全方位的发展和终身发展。此门课程开设目的就是提升大学生职业生涯规划发展的自我意识，树立良好的职业观、就业观，促使大学生正确地规划自身未来的发展，以提高生涯管理能力和就业能力。

情境教学模式是以职业情境为背景，以职业实践信息为知识载体；以学生的协作和交流为核心；以教师的课前准备、课中引导以及课后修正为依托；以企事业单位实践基地的建设和发展为保证；以培养和提高学生分析和解决职业实际问题的能力为目标，在课程中综合运用职场实践、企业家进课堂、案例教学、角色扮演和模拟真实情境等各类型的情境教学方法的教学体系。区别于传统教学以教师为核心直接向学生移植知识的模式，情境教学以问题为导向的特征能够有效激发学生的学习兴趣并促进学生思考。情境教学模式具有两阵地、三阶段、四参与者和五要素的特征。

（一）两阵地。

两阵地是指为了保障情境教学的顺利进行，需要分别建立企业基地和先进的教学设施。其中，企业基地是情境教学的重要阵地，天津师范大学学前教育学院是培养幼儿教师的专业

学院，可以把学院的实践基地作为企业基地，为教师和学生
的调研和实践提供条件；教学设施是情境教学的主阵地，为
教学工作的开展提供先进的软硬件设施和设备基础，学院的
实训室为情境教学提供了便利的条件。

（二）三阶段。

情境教学需要通过课程开始前，教师对幼儿园和幼教培训机
构的深入调研和对幼儿园管理者的访谈工作设计教案，重点
对学生入职较多的典型的幼儿园和幼教培训机构进行调研；
课程期间，以学生为核心，通过教师的引导，激励学生的积
极思考和小组讨论以及与幼儿与幼儿园管理者、幼儿园一线
教师进行面对面的对话完成教学工作；课程结束后，通过师
生对所学知识的实践和反馈，评价教学效果和教学模式的效
率和效果并进行修正，循序渐进地完成教学目标。

（三）四参与者。

四参与者是指情境教学中涉及的学生、教师、幼儿园管理者、
幼儿园一线教师等四个重要的组成部分。在情境教学过程中
通过这四类参与者的有机互动，互相启发、激励和协同学习
共同实现教学目标。

（四）五要素。

情境教学中应用的具体教学方法包括：职场实践、幼儿园管理
者和一线教师进课堂、案例教学、角色扮演和模拟教学。这
五种教学方法不仅能够单独使用，五者的综合共用还能达到
取长补短的效果，避免木桶效应。

1、职场实践

本课程在课堂授课的基础上增设实践部分，强调学以致用。
让学生走入幼儿园、幼教培训机构进行实践体验，实践后在

课堂上分享实践体会，进而师生共同讨论实践中存在的问题并总结实践经验。

2、幼儿园管理者和一线教师进课堂

本课程设置专家讲座模块。邀请幼儿园管理者和一线教师到课堂为学生进行内容丰富的讲座，幼儿园管理者、幼儿园一线教师与学生交流自己的成长经历、职业生涯规划 and 面试要求。幼儿园管理者、幼儿园一线教师可以就学生关心的“职业规划”与“就业面试”的问题进行全面详细的讲解。

3、案例教学

案例教学是根据不同教育对象、不同教育目的的要求，把教学内容编写成案例的形式来进行教学。它选取实际工作和生活中的典型材料作为教学内容，非常直观形象地提供给学生，启发学生发现问题、分析问题。情境教学加大了讨论部分的课时，促进学生主动思考，发挥创造力去解决问题，重点设置我院毕业生的职业生涯规划 and 就业典型案例（既有成功案例也有“失败”案例），我院毕业生的案例能够增强学生的共情心，让学生更深刻地理解职业生涯规划 and 就业知识。

4、角色扮演

角色扮演法在假设而又逼真的情景中进行，要求教师根据教学内容和背景材料设计场景。学生根据情节在仿真场景中扮演一定的角色，身临其境地按设定岗位的职责、任务、工作程序、人际协调等提出观点、方案或进行实际操作，从而掌握一定的知识和技能。如，在课程的求职模块可以设计仿真的场景情节，要求求职者在这一特定的场景中扮演相应的角色并处理事务、解决问题。在教学实践中，通常由教师和校外专家担任面试官，学生扮演求职者和情景中的其他角色。面试官在面试开始前会就背景和角色向求职者进行说明，然后在旁观察求职者的表现并评分。

5、模拟教学

它是指教学中模拟工作发生、发展和变化的各种各样的背景，包括情感的和逻辑的、社会的和个人的、自然的和人性的、职业的和通识的等等。它的表现形式既可以是实物化的，也可以是虚拟的。职业生涯规划与就业指导课程中性格探索、兴趣探索和面试知识模块都可以应用情景模拟教学方法，也可以让学生自导自演情景剧来阐释知识点。

综上所述，本文所探讨的情境教学模式是一种新的教学理念和一般方法，它在实践教学中的实施必须依托于具体的实践教学形式。随着应用环境的不断发展和实践教学研究的逐步深入，情境教学模式将会得到更为精彩的呈现和更为长足的发展。

参考文献

[1]王建农。职业生涯规划—不需要教科书的课程—学习《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的体会[j]中国大学生就业□20xx,(13)□

[2]郝美玲，黄新亮。情境教学法在职业生涯规划课堂中的应用[j]科技信息□20xx,(9)□

护士职业生涯规划论文前言篇三

求职者如果想要顺利的赢得面试机会，最好的“利器”就是拥有一份出色的简历。怎样才能做出一份具有战斗力的简历呢？一份具有清晰职业规划的简历，是最具战斗力的简历，能够快速获得hr的青睐，赢得面试机会。

那么，职业规划在简历当中该如何体现呢？简历可以从以下五个方面来体现个人职业规划：

通常来说，人事经理在浏览简历时首先看的就是你的自我评价，出色的自我评价能使你的简历在众多背景类似的简历中脱颖而出。hr从自我评价中想看到的，是你对自己的了解，以及你对公司目前所招聘职位的了解和匹配度，而这些，恰恰体现了你的职业规划。

在以往的简历辅导中，我们看到过这样的自我评价：“我是一个对工作满激情与热情的成熟男人，多年的销售经验令我身经百战、所向披靡，选择我，没错的！”这种自我评价固然充满激情，但不知道的人还以为是向哪家的姑娘写的一封求爱信。在自我评价部分，求职者应该简明扼要地表明自己最大的优势所在，比如“快消品行业6年出色的销售经验，业绩已过千万”等，同时尽量避免使用空洞、老套、外行话等泛泛而谈的语言。最重要的是表明你的专业、能力、经验与该招聘职位高度匹配，你是该职位的不二人选。达到了这样的效果，hr自然对你求贤若渴。

很多人认为简历对自己究竟要找什么工作需要保持一定的模糊性，这样求职时可以选择的职位更多，赢得offer的机会也将多。我们经常看到简历上摆着这样笼统的语言：“希望找一份具有挑战性、发展空间宽广的职位。”这其实是一个误区。连自己要找什么工作都没想明白的人，hr怎么可能给他机会。

在进行求职之前，不妨先做一个全面的职业规划，其中特别包括职业性格、职业倾向性等测试，在科学测评的数据基础上，查证自己更加适合于做哪个行业，哪种职能工作。这样的好处是帮你更清楚地了解自己的能力和特长及不足，通过量化，一目了然。当你明确了职业定位后就能够快速锁定求职目标，自己知道该找怎样的工作，在哪里可以获得这样的工作机会，简历就能“投其所好”。这时，在求职目标一栏，就能够给雇主们一些具体的信息，比如把焦点聚集在你和他们的需求上面，例如，“主管国际贸易定单的市场部经理”

就比“适合我工作能力的职位”要好得多。

不要只局限于陈述工作内容本身，记录流水账，而应强调你的职责和在工作中所取得的成就，并避免空话、套话。这是因为，经历不等于经验，不是拥有丰富的经历就能转化为有效的竞争力。hr想要看到的是你从工作经历中获得的知识和技能，学习能力以及实践能力，了解你在过去的工作中得到了怎样的成长。因此，简历上应该提供客观的可以证明或者佐证你资历、能力的事实和数据。比如“20xx年因销售业绩排名第一获得明星员工称号”，或“通过8年在知名日企从事财务和税务工作的经验，近3年来持续关注贵公司的企业文化和发展动态，我认为自己已经具备了担任贵公司财务主管一职的能力”。

有效的业绩中能展现你对过去工作的胜任，以及对目前所应聘职位的胜任。在这其中，要表现出的核心则是——所有的工作经历都是紧紧围绕着我的职业目标和生涯规划而稳步发展的。

很多企业会在面试中问应聘者：你期望从工作中获得最重要的回报是什么？五年内的职业目标是什么？部分求职者看到这样的提问不知如何作答。其实，如实表现出自己的职业期待，可以向招聘企业表明，自己对于此次求职是有计划、有想法、方向十分明确，而不是随意海投简历、靠撞大运而随机求职的行为。对于上述问题通常可以这么回答：

“对我来说，最重要的是自己所做的工作是否适合我，这份工作应该让我能够发挥专长——这会给我带来一种满足感和成就感。我还希望所做的工作能对我目前的技能水平形成挑战，从而能促使我提升自己。”——这个回答既表达了出色的完成工作时自己能够获得满足感，也说明了挑战自我极限和自我发展的重要。

“从现在起五年内，我希望能够在在一个很好的职位上待几年，

而且最好能有一次晋升，不管是向上提升还是在企业内横向的调动，对我个人来说，我希望找到一家愿意做相互投入的企业待上一段时间。”——这个回答表明你有雄心，并且这在企业中的成长方式，表达横向调动和向上提升愿望，具有高度灵活性。

其实，一个懂得运用职业规划知识来武装简历的人，简历处处都会渗透着职业规划的“气息”。不管是你的教育背景还是培训经历，抑或是以往的工作经历，都是以自我职业定位为中心，内容都是相互紧密关联，整体加以体现的。需要重申的是，简历中展现个人职业规划，还应结合用人单位的岗位要求、企业文化以及发展战略来制作，切忌不要写与用人单位无关的“个人长远想法”。

总之，要让简历瞬间吸引到hr的眼球，产生“秒杀”的效果，并不是把简历做得标新立异，或者一厢情愿地发挥天马行空的“雷人”创意就可。通过职业生涯规划帮助自己尽早明确职业方向，是在求职的第一关——简历制作上领先一步的重要原则；当然，用科学的职业规划来指导个人职业发展的路径，更是在职业道路上步步领先的不二法门！

护士职业生涯规划论文前言篇四

我是一个内向腼腆的男孩，这在以前我已多次提到，平日里不太喜爱交际，或者说交际能力欠佳。我知道这对于现代求职是很不利的，我也很努力地去改善自己，争取让自己逐渐活泼起来。

我的兴趣很广泛，看书、足球、音乐、电玩都是我的爱好。我的家乡在江苏的一个小城镇，那里记录了我由一个小男孩逐渐长大成人的历程。我拥有一个幸福美满的家庭，优越的经济条件、和睦的内部关系都是令我无比自豪。

从小到大，我一直是全家人关心的对象，爸爸妈妈更是把希

望毫无保留地寄托在我身上，还好，我还算争气，并没有辜负家人的寄托。说完自己的性格、爱好、家庭，再谈谈我的优势、劣势吧。我认为我的优势在于我的严谨审慎的做事态度，这使我在遇到一切事情都能冷静思考、谨重行事。我的劣势可能就是不够大胆，没有放手一搏的气魄和勇气，这也让我在坠入困顿时显得不够坚强。

我读的是法律专业，理应是将来从事法律专业，通过司法考试，取得律师资格，当律师、法官等等。但是从目前司法考试的形势来看，我的情况并不是十分乐观，据我了解，目前司法考试的录取率极低，可谓是“天下第一大考”。这种现象也很正常，从事律师、法官等法律职业有着不菲的经济收入、显赫的社会地位，这些都深深地吸引着众多学子。同样，我也被这样优越的条件深深地吸引。可是，凡事都得退一步考虑，更何况现在的如此严峻的就业形势和残酷的竞争压力，这也让我陷入矛盾中。

或许有人认为我这样是懦夫，瞻前顾后，可是我觉得于其和众多对手千军万马过独木桥，不如另辟蹊径，毕业后去创业。我家乡在江苏的一个小城镇，那里私营企业正如火如荼地发展，虽不如苏南及浙江的民营企业起步的早，但经过最近几年政府大力扶持及全县人民努力进取，成绩很显著，我的父母十年前就便岗，他们也和我们当地许多下岗职工一样，从事个体经营。身在家中，我也或多或少和地接触到这些事情，我觉得我将来可以做得和他们一样好，不，应该是超越他们。

在我的认识看来，一名出色的民营企业家需要卓越的管理才能、敏锐的洞察力、勤奋的精神以及坚强的意志精神。首先谈管理才能，管理大师明茨伯格曾说：管理更多的是一种艺术，建立在“眼光”、“远见”和“直觉”的基础之上，只有当艺术、技巧和科学结合在一起的时候才会出现有效的管理。

艺术鼓励创造性，最终产生“洞察和远见”的管理者；技巧

则以实际的经验为基础形成；科学则通过系统分析和评估提供秩序。缺乏科学的管理风格通常会导致企业管理紊乱，这在多数民营企业屡见不鲜，企业家总觉得企业问题多多，但往往头痛医头，脚痛医脚，不能从体系的角度根本性地解决问题。缺乏系统分析的科学最终会使企业缺乏知识管理，对事前没有良好的规划，对事后没有有效的评估。再者说到洞察力，敏锐的洞察力能够让一名企业家准确地把握市场的最新行情动态，及时地将市场反映出的信息应用到产品生产中，这样便可以使自己的产品适应市场并且是最新市场。创业和其他职业一样，需要一名企业家具备勤奋的工作精神。

我认识一位浙江诸暨的企业家，他可以称得上是年轻有为，仅仅34岁，便在我们县投资1.5亿兴办一个鞋厂。此番放假回家，他应邀到我家作客，在他的交谈过程中，我读到一个浙江商人那种勤奋的工作精神，他说，一年之中，除了极少数的假期，其余的每天的工作时间都在14个小时左右。真的很难想象，一个身着登喜路西装，开着宝马750的大老板竟是如此一个工作狂。这也让我对他仰慕之情更加强烈。

由此可见，天上不会掉下馅饼，只有春华才会得到秋实。最后说一下坚强的意志，在上文中我提到过，我的意志在许多困难面前显得很脆弱。然而，坚强的意志品质才是一名企业家所必需的。

我很早就听说过，国外有一种挫折教育，它是指让受教育者在受教育的过程中遭受挫折，从而激发受教育者的潜能，以达到使受教育者切实掌握知识的目的。在教育过程中，对受教育者进行挫折教育是非常有必要的。许多到达光辉顶点的人往往不是最聪明的人，而是那些在生活中遭受挫折的人，这是因为，那些自认为自己聪明的人往往会选择走一些所谓的“捷径”，这些所谓的“捷径”往往会丧失一些非常有意义的锻炼机会；而那些生活在逆境中饱经风霜的人，才更能深刻理解什么叫成功。因此，在教学中，对学生进行挫折教育是锻炼提高学生潜能的一种很好的方法。我想这种教育方法

同样也适合于我。

未来三年我依旧还在大学的校园中度过，不过这三年和我过去一年应该有所不同，因为通过职业生涯规划的学习，我明白未来的工作计划从现在开始实行。我想主要还是两个方面，学校的学习和校外的工作实践。

在学校的学习内容包括：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。在校外的工作实践则是在我平时的课余时间以及假期时间中，我应该积极投身于校外的工作实践，积累工作经验，为以后的正式工作奠定基础。

护士职业生涯规划论文前言篇五

：生涯人物访谈是大学生职业生涯规划课中的一种创新型教学方法，本文从生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中的可行性、操作要点和影响三个方面，阐述了生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中应用的重要意义。

：生涯人物访谈；职业生涯规划课；大学生

随着高校毕业生人数的迅速增加就业形式的日趋严峻，大学生就业难已经不再是大学生的个人问题，逐渐演化成社会问

题，引起社会、学校、家庭及学生高度关注。面对大学生就业难□20xx年，教育部办公厅下发了关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，明确提出将高校毕业生的就业工作作为一项重要的日常工作来抓，要求从20xx年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，以提高大学生的就业能力。大学生职业生涯规划是促进大学生成才的有效途径，对加强大学生的知识探索和推动高校就业工作具有重要的作用。职业生涯规划人物访谈是近年来在大学生职业生涯规划课中越来越常用的一种创新型方法，它主要使大学生通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的目标职业从业者）面谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

生涯人物访谈这种教学模式打破了以往教学中填鸭式灌输的教学方法，从传统的教学授课模式转化为融入社会实践的教学模式，展开以“提出问题”“寻找答案”“反思问题”为核心的教学模式，从而加强大学生职业生涯规划课的针对性、实践性和社会性。实践教学是培养高校人才的重要环节，人物访谈作为大学生职业生涯规划课的实践环节，让大学生在亲身体验和直面交流中对职业产生直观的感受，在互动教学的过程增强大学生职业生涯规划课的实践性，加深学生对访谈职业的认识。

目前，老师上课的讲解或网上资料的搜集是大学生了解职业的主要渠道，学生没有输出信息，大多的是被动接受，所以导致流通信息不足。职业生涯规划访谈是学生自己通过与职场专业人士面对面的访谈，有效帮助他们检验和修正以前获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，而这些宝贵的信息是通过其它渠道难以获得的。

生涯人物访谈法可以对学生各方面的综合能力进行锻炼，基于此种方法的过称较为复杂，需要学生自己想办法，通过利用各种社会资源联系愿意接受访谈的生涯人物，并需要学生通过各种途径、事先搜集访谈所需资料并列好访谈提纲，这

些是准备阶段，做好所有准备后，更重要的是需要学生在访谈沟通中做好详细记录，并在访谈结束后对访谈结果的信息进行提炼加工和总结。这整体的过程可以说对学生获取信息的能力、社交能力、表达能力、逻辑思维能力、概括和反思的能力等等都是一种锻炼。而且，由于访谈资源有限，学生多以小组为单位进行访谈，可以让学生在访谈过程中在团队中学会沟通协作、增强团队凝聚力，并且互相分享心得、承担结果，充分体验团队学习的氛围和特点。

职业生涯规划教育的基本原则和理论基础是“人职匹配”，提高学生“知己知彼”的能力是课程的一个重要目的，大学生职业生涯规划教育倡导大学生在认识自我基础上寻找适合自我的工作岗位。

生涯人物访谈是“知彼”的方法之一，要想真正实现人职匹配，知彼必须建立在“知己”的基础上，所以学生进行必要的自我探索是访谈成功进行的基础。只有通过深层次的自我探索和自我剖析，对自我有了较深刻全面的认识时，大学生在进行生涯人物访谈的过程中才能收放自如，交流时对症下药，把握和收集自身所需的职业信息，使得该方法对学生的职业规划真正起到现实性的指导作用。

生涯人物的选择要结构合理，不仅要考虑个人兴趣和专业相关度，而且要思索年龄和职位的比例性，既要有刚入职场的新手，也要有一定工作年限并取得了一定成绩的资深人士，并且后者更重要。由于学生社会资源有限，容易选取一些与他们同龄的师兄师姐们作为访谈对象，这种访谈对象虽然有助于学生了解作为新人可能会遇到的困惑和某个职业的进入门槛等，但由于这些人在职场中都还处于适应和摸索阶段，对职业的认知可能不够成熟，因此他们提供的信息只能作为一种参考。所以，选择访谈人物时应该优先考虑行业中的佼佼者或者是经验丰富的资深人士，他们工作时间长，心智更成熟，有较全面的职业认知，给出的建议和意见也会更为理性和客观。

决定了访谈对象，进行正式访谈之前，教师应指导学生通过各种渠道搜集了解生涯人物的相关信息。信息的搜集可以帮助学生了解访谈对象，有助于访谈过程中的互动，使生涯人物在接受访谈时愿意积极主动地透露更多有用的职业信息。访谈结束时，还可以请访谈对象再给自己推荐一些其他相关的生涯人物，这样可以以网状的方式拓展自己的职业认知领域，并积攒不同的社会资源。

作为一个采访者，对访谈过程的掌控是非常重要的，这样才能获得自己想要的信息。在实际操作时，部分学生会面临一个问题：访谈对象非常健谈，喜欢按照自己的思路接受采访，并且这些人的经历往往非常丰富和有趣，此时学生要么是听得忘了自己的目的，要么是根本找不到转入正题的时机。访谈过程中，最关键的是学生应非常明确生涯人物访谈的目的，并且在访谈过程中要牢记这个目的。事先认真列出访谈提纲，一旦发现访谈对象将话题扯远了，应对照提纲适时地将访谈拉回原有轨道。在访谈中，由于信息量较大，要善于抓住要点，做好记录，以便过后整理。

进行访谈前，学生需要重新认识自我，了解自己的兴趣爱好、性格和价值观等，由于人物访谈的对象一般是在职业生涯发展道路中比较突出的优秀人士，所以对于模仿欲较强、可塑性强、渴望成才、思想活跃却又缺乏人生经验的大学生来说，生涯人物访谈可从内部激发学生的学习主动性，使得学生以这些优秀的受访者为榜样，他们的社会阅历、创业历程、人生体验以及为人处事之道，对于在校大学生而言具有很强的针对性和说服力。正所谓：内因是事物发展的根本原因，决定着事物发展的方向、速度。这些访谈人物和访谈内容在不自觉的情况下将会成为大学生可借鉴的人生和职场资源。

通过实践教学方法的创新，使学生的学习状态由过去的被动接受变为主动探索，从而更好地接受知识。职业生涯规划要充分认识与了解相关的社会环境，评估社会环境因素对个人职业生涯发展的影响，分析其特点以及发展变化情况，把握

其优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势以及未来发展趋势。

职业生涯人物访谈能帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划。这对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。职业的认知，可以对从事岗位的信息更加了解，更应该包括对敬业、乐业的理解和发自内心的对众多普通劳动者的尊重，使初入职场的大学生拥有积极、乐观、自信的心态。大学生的就业资本包括人力资本、社会资本和心理资本，他们共同决定了个体的竞争力。通过生涯人物访谈，大学生了解了一些岗位所需要的知识、经验、所需证书、技能等方面，增加了获取就业机会的可能性；大学生还可以拓展社会关系网络，有助于获得更多的就业机会；更可以通过选取人物的自信、乐观、坚韧、勇于创新等良好心态对一些学生产生强烈的冲击力和感染力，激发了大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在今后的学校过程中不断自觉提高就业能力。生涯访谈是大学生积累就业资本的有效途径，是提高大学生求职竞争力的一种方法。

就业是关系到高校毕业生个人前途和社会稳定的大事，是对大学生综合素质尤其是心理素质的一次考验。双向选择制度的确立，让大学生容易产生自负与保守两种极端心理。人物访谈有助于降低大学生上述的两种不健康心态，有助于学生对“三百六十行，行行出状元”产生实实在在的体验。

当代大学生就业压力大也导致了毕业生一系列的心理问题，大学生处于人生发展的初期，求职心理容易在经历挫折后出现沮丧自卑的心理。生涯人物访谈是利用成功职业人士分享人生和职场经历，并现身说法的对职业生涯中所遇到的挫折、失败提出自己的观点，甚至分享自己曾经的失败经验，在培养了大学生良性求职心态的基础上，更加深了大学生对抵抗挫折的信心，避免了求职过程中异常的心理。

大学生群体比一般群体对自我有更高的要求，对于环境和自身的要求有时候难免过于理想化。当现实与理想生活出现差距时，相当一部分大学生不能正确调节好理状态，容易产生偏差甚至出现自杀的现象，这种现象也给我们带来警醒。人物访谈帮助学生在朋辈交流与榜样示范的作用下获得鼓励，激励自我奋斗，在职业生涯发展的道路上以积极、自信的心态笑对人生。学校应该重视与更多有能力的校友进行联系，特别是聘请在社会上做出一定成绩的校友来现身说法，以各种手段调动在校学生的生涯规划的意识，发掘存在学生内部潜在的内驱力，通过现场实践的教学，使他们对未来可能从事的职业发展更加的自信。

综上所述，采用生涯人物访谈法使得职业生涯规划课真正实现理论与现实的充分结合，将知识点的教学融入社会实践中，创新了教学方式，提高了大学生学习的主动性，在关注就业引导的基础上，更引导大学生健康、乐观、积极的求职就业心态，督促大学生及早进行自我审视和自我探索，提高学生进行职业生涯规划的意识，促使学生从内由外的完善自身，依照社会和职场需要储备自身能力，促进就业能力的提升。

(1) 黄薇. 浅析基于生涯人物访谈的大学生职业指导案例建设[j]. 中小企业管理与科技职业教育[20xx](9)

(2) 黄晓梅. 大学生职业生涯规划课程体系建设的思考[j]. 黑龙江科技信息[20xx]26

(3) 朱启臻. 职业指导理论与方法[m]. 北京:首都师范大学出版社, 1996